



การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับ
ประถมศึกษาตอนปลาย

THE DEVELOPMENT OF A LEISURE EDUCATION PROGRAM FOR
PROMOTING QUALITY OF LIFE OF UPPER ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

พรจันท์ โลจนะศุภฤกษ์

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนใน
ระดับประถมศึกษาตอนปลาย



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬานันทนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE DEVELOPMENT OF A LEISURE EDUCATION PROGRAM FOR
PROMOTING QUALITY OF LIFE OF UPPER ELEMENTARY SCHOOL
STUDENTS



A Dissertation Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for DOCTOR OF PHILOSOPHY (Sport and Leisure Management)

Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับ

ประถมศึกษาตอนปลาย

ของ

พรจันทร์ ไฉนระสุฤกษ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย รุ่งชนแก้ว) (อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจพจน์) (อาจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี)

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
ผู้วิจัย	พรจันทร์ โลงนะศุภฤกษ์
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว

วัตถุประสงค์ของงานวิจัยและพัฒนาเพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย และศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองด้วยแบบวัดคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและสุ่มโดยการแบ่งจับคู่ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการขยายผลของโปรแกรมฯ ได้มาจากการสุ่มแบบง่ายจากโรงเรียนเอกชนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 5 โรงเรียน โรงเรียนละ 30 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย: - 1) แบบประเมินความต้องการการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย (IOC อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 และค่าความเชื่อมั่นของ Cronbach = 0.85) 2) โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการตรวจความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน 3) แบบวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย (IOC อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 และค่าความเชื่อมั่นของ Cronbach = 0.90) และ 4) คู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผ่านการตรวจความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า: - 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ามีความแตกต่างในคุณภาพชีวิตด้านสังคม อารมณ์ ร่างกาย และวัตถุ ที่ระดับ .05 2) ภายหลังการขยายผลการใช้โปรแกรมฯ ของนักเรียนทั้ง 5 โรงเรียน พบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) คู่มือการใช้โปรแกรมฯ มีความเหมาะสมมาก ($\bar{x} = 2.98$) ที่จะนำไปประยุกต์ใช้

คำสำคัญ : โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง, การส่งเสริมคุณภาพชีวิต, นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

Title	THE DEVELOPMENT OF A LEISURE EDUCATION PROGRAM FOR PROMOTING QUALITY OF LIFE OF UPPER ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS
Author	PORNCHAN LOJANASUPAREUK
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Wipongchai Rongkhankaew

The purpose of this research and development study was to develop a leisure education program for promoting quality of life of upper elementary school students, and to study effects of participation on leisure education program. Samples consisted of sixty students at Srithammaratsuksa School in Surat Thani province. They were selected using a quality of life questionnaire and match-paired sampling into an experimental and a control group, with thirty participants in each group. Samples in the extended study were selected by simple random from five private schools, with thirty participants in each group. The research instruments included: (1) a needs assessment for leisure activities questionnaire, with an IOC of 0.6-1.0 and a Cronbach reliability of 0.85; (2) a quality of life scale, with an IOC of 0.6-1.0 and a Cronbach reliability of 0.90; (3) the leisure education program with the face validity was approved by five leisure experts; and (4) the leisure education program manual was approved in terms of face validity by five leisure experts. The data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation and a t-test. The findings were as follows: (1) after attending the eight-week leisure education program, the experimental group had a better overall quality of life than before attending at a statistical level of .05. When considering in each category, there were significant differences regarding the social, emotional, physical and material factors at a level of .05; (2) the extended studies in five schools had a better overall of quality of life than before the extended program at a level of .05; and the leisure education program manual was the most appropriate for further applications ($\bar{x}=2.98$).

Keyword : Leisure education program, Quality of life promotion, Upper elementary school students

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดีจากความกรุณาของคณาจารย์และความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ให้ข้อคิด และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนสำเร็จเสร็จสมบูรณ์ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิตต์ ประธานกรรมการสอบปากเปล่า และอาจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่กรุณาช่วยให้ปริญญานิพนธ์มีความสมบูรณ์ขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิตต์ อาจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง อาจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี อาจารย์ ดร.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ อาจารย์ ดร.วิมลมาลย์ สมคะเน และอาจารย์ลิขณะ พงศาปาน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

ขอขอบพระคุณ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ที่สนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2561 ที่กรุณาสับสนุนทุนสำหรับดำเนินการวิจัยให้แล้วเสร็จ

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและคณาจารย์จากโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู โรงเรียนอนุบาลวิเศษ โรงเรียนอนุบาลชนะพร โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย และโรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและการขยายผลการวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาเอก สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ ที่ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือตลอดการเรียนและการทำวิจัย และขอขอบพระคุณสมาชิกในครอบครัวโลจนะศุภฤกษ์ มร.คังซอง มิน ผู้นำนักกีฬาฟุตบอลอิมมานูเอล เพื่อนพี่น้องคริสตจักรสาทร สมาชิกครอบครัวมูลนิธิบ้านเพลิกซ์และคริสตจักรพระกาย รวมถึงผู้มีพระคุณอีกหลายท่านที่มีได้กล่าวนามในที่นี้ที่ให้การสนับสนุนการเรียน การทำวิจัยและอธิษฐานเผื่อตลอดมา และท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณและขอถวายเกียรติแด่พระเจ้าสำหรับทุกสิ่ง

พรจันท์ โลจนะศุภฤกษ์

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	5
กลุ่มตัวอย่าง	5
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่าง	10
1.1 หลักการของการศึกษากการใช้เวลาว่าง	10
1.2 ความหมายของการศึกษากการใช้เวลาว่าง	17
1.3 เป้าประสงค์ของการศึกษากการใช้เวลาว่าง.....	22

1.4	คุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาว่าง.....	22
1.5	รูปแบบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง.....	25
1.6	องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง	26
1.7	รูปแบบที่มีความสมดุลและเป็นระบบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง	35
1.8	กระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง	44
1.9	การจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง.....	70
1.10	เทคนิคการสอนสำหรับการศึกษาการใช้เวลาว่าง.....	88
2.	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต.....	96
2.1	ความหมายของคุณภาพชีวิต	96
2.2	องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต.....	102
2.3	แบบประเมินคุณภาพชีวิต.....	106
3.	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	109
3.1	วงจรชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย	109
3.2	แนวคิดสำคัญของการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอน ปลาย.....	113
3.3	รูปแบบการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย.	113
3.4	โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับประถมศึกษาตอน ปลาย.....	116
4.	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	119
4.1	งานวิจัยต่างประเทศ.....	119
4.2	งานวิจัยในประเทศ.....	122
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	131
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	131
	ประชากร	131

กลุ่มตัวอย่าง	131
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	133
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	134
ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้ เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	136
ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดคุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับการศึกษาการใช้ เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	136
ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	137
ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของคู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	139
การเก็บรวบรวมข้อมูล	139
การวิเคราะห์ข้อมูล	142
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	143
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	144
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	144
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	144
ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	145
ตอนที่ 2 ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	153
ส่วนที่ 1 ผลจากการทดลองโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	153
ส่วนที่ 2 ผลจากการขยายผลโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	172

1. ผลการทดลองของโรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู.....	172
2. ผลการทดลองของโรงเรียนอนุบาลวิเศษ.....	177
3. ผลการทดลองของโรงเรียนอนุบาลชนะพร	182
4. ผลการทดลองของโรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย.....	187
5. ผลการทดลองของโรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์.....	192
ส่วนที่ 3 ผลการหาคุณภาพของคู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้ เวลาว่างเพื่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	200
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	202
สรุปผลการวิจัย.....	202
ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย.....	202
ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียน ในระดับประถมศึกษาตอนปลาย.....	204
อภิปรายผลการวิจัย	213
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และคุณภาพชีวิตของนักเรียน ในระดับประถมศึกษาตอนปลาย.....	213
ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย.....	215
ตอนที่ 3 การขยายผลโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย 5 โรงเรียน	220
ตอนที่ 4 การพัฒนาคู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย.....	224
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	225
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	226
บรรณานุกรม	227

ภาคผนวก.....	240
ประวัติผู้เขียน.....	363



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 องค์ประกอบการศึกษาการใช้เวลาว่าง	26
ตาราง 2 ปัจจัยนำเข้า กระบวนการและผลที่ได้รับขององค์ประกอบย่อยในการศึกษาการใช้เวลาว่าง	49
ตาราง 3 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง : ระดับก่อนอนุบาล.....	53
ตาราง 4 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ระดับที่ 1	54
ตาราง 5 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ระดับอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	54
ตาราง 6 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ระดับที่ 2	55
ตาราง 7 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6.....	56
ตาราง 8 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ระดับที่ 3	57
ตาราง 9 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3	57
ตาราง 10 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง : ระดับที่ 4	59
ตาราง 11 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6	59
ตาราง 12 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: วัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	60
ตาราง 13 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: วัยผู้ใหญ่	61
ตาราง 14 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย.....	62
ตาราง 15 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: วัยเกษียณ	63
ตาราง 16 รูปแบบคุณภาพชีวิตของมหาวิทยาลัยโตรอนโต	103
ตาราง 17 แสดงแนวคิดหลักของคุณภาพชีวิต	108
ตาราง 18 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	132
ตาราง 19 แสดงแบบ Two groups pretest-posttest design	143

ตาราง 20 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศและระดับชั้นปี	145
ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	146
ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย	148
ตาราง 23 ค่า Face Validity จากผู้เชี่ยวชาญ	152
ตาราง 24 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี ในรายข้อ	154
ตาราง 25 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม	158
ตาราง 26 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง	159
ตาราง 27 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี เป็นรายข้อ	160
ตาราง 28 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี เป็นรายข้อ	164
ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี ในรายข้อ	168
ตาราง 30 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล – โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู	172
ตาราง 31 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในรายข้อ โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู	173
ตาราง 32 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล – โรงเรียนอนุบาลวิเศษ	177

ตาราง 33 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอนุบาลวิเศษ ในรายข้อ.....	178
ตาราง 34 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล – โรงเรียนอนุบาลชนะพร	182
ตาราง 35 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอนุบาลชนะพร ในรายข้อ	183
ตาราง 36 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล – โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย	187
ตาราง 37 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย ในรายข้อ	188
ตาราง 38 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล – โรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์.....	192
ตาราง 39 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์ ในรายข้อ	193
ตาราง 40 ตารางผลการหาคุณภาพของคู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน	200
ตาราง 41 ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายของ โรงเรียนเอกชนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี จำนวน 400 คน เรียงตามลำดับมากที่สุด 3 อันดับ ในแต่ละประเภทของกิจกรรม.....	203
ตาราง 42 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับ ประถมศึกษาตอนปลาย	204
ตาราง 43 เปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ของกลุ่มทดลองและ กลุ่ม ควบคุม.....	207

ตาราง 44 เปรียบเทียบความแตกต่างหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษการใช้เวลาว่างเพื่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายในกลุ่มทดลอง (Research) และกลุ่มขยายผล (Development).....	212
ตาราง 45 ค่าประเมินคู่มือโปรแกรมการศึกษการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน.....	213



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด	8
ภาพประกอบ 2 การค้นพบความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์อิสระ และความสามารถผ่าน การกำหนดตนเอง	11
ภาพประกอบ 3 เจ็อนไซและผลที่เกิดจากการลื่นไหล	13
ภาพประกอบ 4 ระดับของการร่ำอารมณ์	14
ภาพประกอบ 5 ผลที่เกิดจากความคิดในเชิงบวก	16
ภาพประกอบ 6 หลักการของการศึกษาการใช้เวลาว่าง	17
ภาพประกอบ 7 การศึกษาการใช้เวลาว่างสร้างโอกาสให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง	20
ภาพประกอบ 8 คุณลักษณะ 7 ประการที่ทำให้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างมีประสิทธิภาพ 23	
ภาพประกอบ 9 การสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างผ่านการศึกษาการใช้เวลาว่าง	25
ภาพประกอบ 10 องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง	33
ภาพประกอบ 11 รูปแบบที่เป็นระบบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง.....	34
ภาพประกอบ 12 หยินและหยาง	36
ภาพประกอบ 13 ความสมดุลระหว่างการแสวงหาแก่นแท้และองค์ประกอบทั้งหมด	38
ภาพประกอบ 14 ความสมดุลระหว่างการใช้เวลาว่างแบบบังเอิญและแบบเคร่งเครียด	39
ภาพประกอบ 15 ความสมดุลระหว่างการให้และการรับที่มีผลต่อความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน	40
ภาพประกอบ 16 การบรรลุความสมดุลระหว่างการสร้างคำอวยพรและการสังเกตการอวยพร ...	41
ภาพประกอบ 17 ความสมดุลระหว่างประสบการณ์ความเพลิดเพลินและความสนุกสนาน.....	42
ภาพประกอบ 18 รูปแบบที่มีความสมดุลและเป็นระบบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง	43
ภาพประกอบ 19 องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง	47
ภาพประกอบ 20 องค์ประกอบและองค์ประกอบย่อยของการศึกษาการใช้เวลาว่าง	48

ภาพประกอบ 21 องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่างในรูปแบบของ คุณลักษณะที่พึงประสงค์.....	65
ภาพประกอบ 22 ลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง.....	68
ภาพประกอบ 23 ความหมายของปัจจัยนำเข้าและผลที่ได้รับของ	69
ภาพประกอบ 24 การพัฒนาความซาบซึ้งถึงความหลากหลาย กับคนที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง.....	70
ภาพประกอบ 25 กระบวนการสร้างโปรแกรม “APIE”	72
ภาพประกอบ 26 วงจรการพัฒนาโปรแกรม.....	77
ภาพประกอบ 27 แนวทางในการปรับตัวอย่างกว้าง ๆ สู่ประการ.....	79
ภาพประกอบ 28 ข้อเสนอแนะในการปรับเปลี่ยนประยุกต์ใช้.....	81
ภาพประกอบ 29 รูปแบบของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เฉพาะเจาะจง	84
ภาพประกอบ 30 ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง.....	85
ภาพประกอบ 31 การเตรียมกิจกรรมแต่ละช่วงให้เหมาะสม	89
ภาพประกอบ 32 การนำเสนอการนำเข้าสู่บทเรียนและการอธิบาย	91
ภาพประกอบ 33 กรรณวิธีของการกระทำ	94
ภาพประกอบ 34 การเตรียมและการวางแผนสำหรับการศึกษาการใช้เวลาว่าง	95
ภาพประกอบ 35 จุดสูงสุดในแนวคิดของการใช้เวลาว่างคือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี	99
ภาพประกอบ 36 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ 5 ลำดับขั้นของ มาสโลว์.....	101
ภาพประกอบ 37 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต.....	105
ภาพประกอบ 38 ความสัมพันธ์แหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต	106
ภาพประกอบ 39 กิจกรรมที่เหมาะสมในช่วงการใช้เวลาว่าง.....	118
ภาพประกอบ 40 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	135

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่วนหนึ่งมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศยุคการสื่อสารไร้พรมแดน ทำให้วัฒนธรรมต่างประเทศได้เข้ามามีอิทธิพลต่อสังคมไทย เยาวชนจึงซึมซับแนวคิดและกระแสนิยมบางอย่างเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต ซึ่งบางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับสภาพสังคมไทย ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นมาที่ส่งผลกระทบต่อเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ ทำให้มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมตามวัย และต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายต่อชีวิต เช่น ปัญหาการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ ติดยาเสพติด การพนัน การติดเกม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและมิได้คุมกำเนิด การตกเป็นเหยื่อการบริโภควัตถุอันตราย การใช้ความรุนแรง การทะเลาะวิวาท การมีพฤติกรรมก้าวร้าว เกเร การแข่งขันเพื่อแก่งแย่งเพื่อความอยู่รอดและการดำรงชีวิต เน้นค่านิยมทางด้านวัตถุมากกว่าจิตนิยม เป็นต้น (ศิกานต์ เพียรบุญญกรณ์, 2549) นอกจากนี้ในสภาพสังคมที่อ่อนแอ ยังส่งผลให้เกิดปัญหาการใช้ความรุนแรงในสถานศึกษา (Child Watch) ที่เริ่มพบมากในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552-2557 ได้แก่ ปัญหาการทะเลาะวิวาท การถูกทำร้ายร่างกาย การพกพาอาวุธเข้ามาในโรงเรียน การกรรโชก รีดไถทรัพย์สิน (สำนักข่าวไทย, 2557) นอกจากนี้ สถาบันครอบครัวซึ่งมีความสำคัญมากที่สุด มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคมและเศรษฐกิจ ประมาณร้อยละ 80 ที่พ่อแม่ต้องไปทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ไม่มีเวลาอบรมสั่งสอนดูแลอย่างใกล้ชิด ขาดการเลี้ยงดูที่เหมาะสมจากพ่อแม่ (แนวหน้า, 2557) รวมถึงปัญหาการหย่าร้างในครอบครัวหรือครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เป็นผู้ปกครองเด็กคนเดียว ทำให้เด็กถูกทอดทิ้งให้อยู่ในบ้านเพียงลำพังและไม่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของเยาวชนต้องเรียนรู้ชีวิตด้วยตนเองจากสังคมนอกบ้าน อาจถูกชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย เกิดความเครียด เกิดโรคภัยไข้เจ็บ และก่อให้เกิดปัญหาสังคมรุนแรงมากขึ้น เด็กหลายคนขาดโอกาสในการเรียนรู้ทั้งในบ้าน โรงเรียน และสังคม สอดคล้องกับข้อมูลของสำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (2555) พบว่า เด็กและเยาวชนในประเทศไทยกำลังประสบปัญหาและเผชิญกับความท้าทายรอบด้าน ได้แก่ ปัญหาความมั่นคงในการดำรงชีวิต ปัญหาเด็กและเยาวชนเร่ร่อน ปัญหาเด็กและเยาวชนในชนบทห่างไกลความเจริญ ปัญหาเด็กและเยาวชนหญิงตั้งครรภ์

ก่อนวัยอันควร ปัญหาการติดเชื้อเอชไอวี (HIV) ปัญหาการถูกบังคับขายแรงงาน ปัญหาการค้า และติดยาเสพติด การถูกบังคับค้าประเวณี รวมถึงปัญหาเด็กและเยาวชนกำพร้าและยากจน นอกจากนี้ สถาบันสื่อมีการแพร่ภาพทั้งที่เหมาะสมและการโฆษณาที่เกินจริง กลายเป็นรูปแบบ ที่เด็กและเยาวชนเอาอย่าง ทำให้เด็กและเยาวชนมีค่านิยมที่ผิด (กนกพร โพธิผละ, 2554) และ อิทธิพลของสื่อโฆษณาได้แพร่กระจายความรุนแรงและเพศ ทั้งสื่อทางภาพยนตร์ โทรทัศน์ เพลง และวิดีโอเกม รวมถึงรายการเกมโชว์ที่แพร่ภาพออกอากาศเป็นรายการสด ทำให้เด็กเสพติดสื่อ และจดจ่อกับการนั่งดูและติดตามรายการ ทำให้เกิดภาวะโรคอ้วน มีการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว ความดันโลหิตและความแข็งแรงของกระดูก ซึ่งวิถีการดำรงชีวิต แบบอยู่กับที่ของเด็กและเยาวชนกำลังเป็นที่แพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดค่าใช้จ่าย ที่เพิ่มขึ้นในการดูแลสุขภาพ ผลจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงและ ส่งผลกระทบต่ออนาคตและคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน (American Association for Physical Activity and Recreation (AAPAR), 2011)

คุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลเกิดจากการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” สอดคล้องกับ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1997) ที่ได้กล่าวถึง คุณภาพชีวิต เป็นความสุข ความพึงพอใจในชีวิต มีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพราะคุณภาพชีวิตเป็นระดับของ ความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคลจากพื้นฐานสุขภาพร่างกาย การดำรงชีวิต ประสบการณ์ ชีวิต ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม (Zhan, 1992) จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการรักษาความสมดุล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยกิจกรรมนันทนาการที่เป็นกลไก สำคัญที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ นอกจากนี้ การที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะเป็นภูมิคุ้มกันสำหรับสถานการณ์ และภาวะแวดล้อมที่มีความเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตสามารถทำได้ ผ่านกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคล ประสบความสำเร็จในชีวิตจากการใช้เวลาว่างที่มีคุณค่า และเป็นการพัฒนาศักยภาพของ แต่ละบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงกล่าวได้ว่า เป้าหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ การทำให้แต่ละบุคคลได้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีมากขึ้นจากการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ (Mundy, 1998) ก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะ ทักษะคิด และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง

จากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Stumbo & Peterson, 2004) นอกจากนี้ การศึกษาการใช้เวลาว่างยังทำให้แต่ละบุคคลได้มีเสรีภาพในการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่สนุกสนาน ก่อให้เกิดความตระหนักรู้ ความรู้ และทักษะจากกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองได้เลือก (Dattilo, 2015a) ดังนั้น ในการดำเนินงานด้านการศึกษาการใช้เวลาว่างจำเป็นต้องจัดในรูปแบบโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นโปรแกรมพิเศษเฉพาะ (Specific Program) โดยมีการกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และก่อให้เกิดความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง และเป็นการเสริมสร้างโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง (วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว, 2557)

จากแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560-2564) ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมประชาชนทุกกลุ่ม ได้แก่ เด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษ ผู้ด้อยโอกาส ให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยนันทนาการ ตระหนักถึงคุณค่าของนันทนาการ ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามความถนัดและสนใจ จนเป็นวิถีชีวิต (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) โดยมีผลผลิต ซึ่งสถานศึกษาจำเป็นต้องจัดให้มีการเรียนรู้เรื่องการศึกษาการใช้เวลาว่างให้กับเด็กนักเรียน ปฐมวัย ให้เด็กนักเรียนได้มีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ และส่งเสริมความกล้าแสดงออก การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ก่อให้เกิดความรัก ความสามัคคี และส่งเสริมความมีคุณธรรมจริยธรรม นำมาซึ่งความสมดุลของชีวิต (วรตัญญู จีระเดชากุล, 2551) โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา ซึ่ง สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2553) กล่าวถึงลักษณะของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา ที่มีอายุ 7-12 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการทางกายที่ดี รวมถึงการพัฒนาด้านทักษะการรับรู้ที่ดี มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ได้ยาวนานขึ้นกว่าเด็กปฐมวัย มีมิตรภาพกับผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการมีโอกาสดูอยู่กับเพื่อนและใช้เวลาทำกิจกรรมด้วยกัน จึงนำไปสู่การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และยังเป็นการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ ดังนั้นในการออกแบบโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างของเด็กวัยนี้จึงเป็นการง่ายต่อการปลูกฝังความรู้ ทักษะ และประสบการณ์การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับนักเรียนในระดับประถมศึกษา ดังเช่นในประเทศอิสราเอลที่ได้นำรูปแบบหลักสูตรการศึกษาการใช้เวลาว่างแห่งอิสราเอล (Israel's Leisure Education Curriculum Model) มาเป็นหลักสูตรในโรงเรียนของรัฐ โดยมีกลยุทธ์ที่มีความชัดเจนและนำไปสู่

การปฏิบัติหรือนำไปใช้ได้ เช่น การสอนให้เห็นความสำคัญและความจำเป็นของการใช้เวลาว่าง ตระหนักถึงการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาไปสู่การใช้เวลาว่างในช่วงอายุถัดไป การเรียนรู้และการนำกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลายไปใช้ให้เกิดพัฒนาการที่ดีขึ้น เปิดโอกาสให้เห็นคุณค่าของตนเองและตระหนักรู้ด้วยตนเอง อันเป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่ระบบการเรียนการสอนในโรงเรียน (American Association for Physical Activity and Recreation (AAPAR), 2011) ดังนั้น สถานศึกษาจึงมีบทบาทในการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้มีความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ ได้แก่ ศิลปะ ดนตรี เต้นรำ ละคร การศึกษานอกสถานที่ งานหัตถกรรม งานอดิเรก เกมและกีฬา เพื่อสนับสนุนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีพัฒนาการที่ดีในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัจจัยทางวัตถุ และก่อให้เกิดความสุขในการเรียน (ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์, 2554)

เพื่อให้การศึกษากการใช้เวลาว่างเกิดประโยชน์ในสถานศึกษา จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่าง (Leisure Education Program) เพื่อตอบสนองต่อเป้าหมายของการศึกษากการใช้เวลาว่างในการส่งเสริมให้นักเรียนในระดับประถมศึกษาที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดพัฒนาการในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัจจัยทางวัตถุจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่เลือกตามความสนใจและความถนัด และเกิดความพึงพอใจ สนุกสนานจากการใช้เวลาว่าง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้ได้รูปแบบโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ผู้บริหารสถานศึกษา คณาจารย์ และนักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเป็นต้นแบบให้กับโรงเรียน สถานศึกษาในประเทศไทยได้นำไปใช้ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ได้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย และเป็นต้นแบบให้โรงเรียน สถานศึกษา ในประเทศไทยได้นำไปใช้ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายให้ดีขึ้น เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีศักยภาพที่ดีในการพัฒนาสังคม และประเทศชาติต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ที่มุ่งศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนเอกชนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 10,282 คน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามความต้องการการกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โดยเทียบตารางกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่ และ มอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ที่จำนวนประชากร 10,282 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 375 คน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

2. กลุ่มตัวอย่างสำหรับทดลองโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน กำหนดพื้นที่ในการวิจัย คือ โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

3. กลุ่มตัวอย่างสำหรับทดลองขยายผลเพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษา จำนวน 150 คน จาก 5 โรงเรียน โรงเรียนละ 30 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การศึกษาการใช้เวลาว่าง หมายถึง กระบวนการพัฒนาที่มีความหลากหลายในการมุ่งเน้นพัฒนาให้แต่ละบุคคลมีความเข้าใจความหมายและคุณค่าของการใช้เวลาว่าง มีประสบการณ์ในการใช้เวลาว่าง ตลอดจนมีการพัฒนาความรู้ ทักษะความสามารถในการเลือกการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมอย่างมีคุณค่าและมีความสมดุลในวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผ่านการใช้เวลาว่าง

2. โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง หมายถึง การออกแบบรูปแบบกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง ผ่านกระบวนการศึกษาที่เกิดขึ้นจาก การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) การตัดสินใจ (Decision Making) ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skill) และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) ที่ผู้วิจัยออกแบบให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ใช้ระยะเวลาดำเนินการ 8 สัปดาห์

3. คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ที่มีผลต่อสภาพชีวิตของตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบกาย โดยแบ่งองค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านทางวัตถุ (Anderson & Heyne, 2012; Sivan & Ruskin, 2000) ได้แก่

- 3.1 ด้านสังคม คือ การเป็นที่ยอมรับ ความรัก และความเป็นเจ้าของ
- 3.2 ด้านอารมณ์ คือ การยอมรับความจริงของตนเอง ความสำเร็จ ความคิดสร้างสรรค์ ความท้าทาย ความสนใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตนเอง
- 3.3 ด้านร่างกาย คือ การปราศจากโรคภัย และการมีสุขภาพดีขึ้น
- 3.4 ด้านวัตถุ คือ ปัจจัยพื้นฐาน (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และการพักผ่อนนอนหลับ) สภาพแวดล้อม และความปลอดภัย

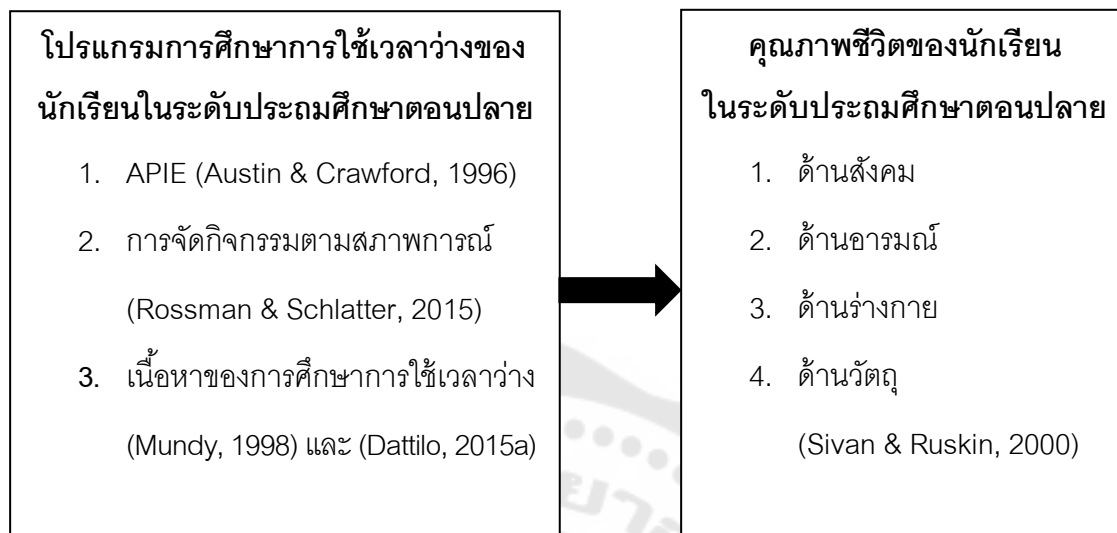
4. นักเรียนในระดับประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเอกชนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ศึกษาจากหลักการ APIE ของ ออสติน และ ครอฟฟอร์ด (Austin & Crawford, 1996) ประกอบด้วย 1) การประเมิน (Assessment) 2) การวางแผน (Planning) 3) การนำไปใช้ (Implementation) และ 4) การประเมินผลโปรแกรม (Evaluation) และหลัก Six Key Elements of Situated Activity System ของ รอสแมน และ ชแลทเทอร์ (Rossman & Schlatter, 2015) ประกอบด้วย 1) การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ 3) วัสดุอุปกรณ์ 4) โครงสร้าง 5) สัมพันธภาพ และ 6) การเคลื่อนไหว และแนวคิดการศึกษาการใช้เวลาว่าง ศึกษาจาก มันดี (Mundy, 1998) และ แดทติโล (Dattilo, 2015a) ในการออกแบบและสร้างเครื่องมือในกระบวนการวิจัย

2. คุณภาพชีวิต ศึกษาจากองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของ ซิวาน และ รัสกิน (Sivan & Ruskin, 2000) และแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยยึดหลักเกณฑ์ Quality of Life Scale ของ แอนเดอร์สัน และ เฮย์น (Anderson & Heyne, 2012)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.1 หลักการของการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.2 ความหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.3 เป้าประสงค์ของการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.4 คุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.5 รูปแบบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.6 องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.7 รูปแบบที่มีความสมดุลและเป็นระบบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.8 กระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.9 การจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.10 เทคนิคการสอนสำหรับการศึกษาการใช้เวลาว่าง
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
 - 2.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต
 - 2.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
 - 2.3 แบบประเมินคุณภาพชีวิต
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
 - 3.1 วงจรชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
 - 3.2 แนวคิดสำคัญของการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
 - 3.3 รูปแบบการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
 - 3.4 โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยต่างประเทศ

4.2 งานวิจัยในประเทศ

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

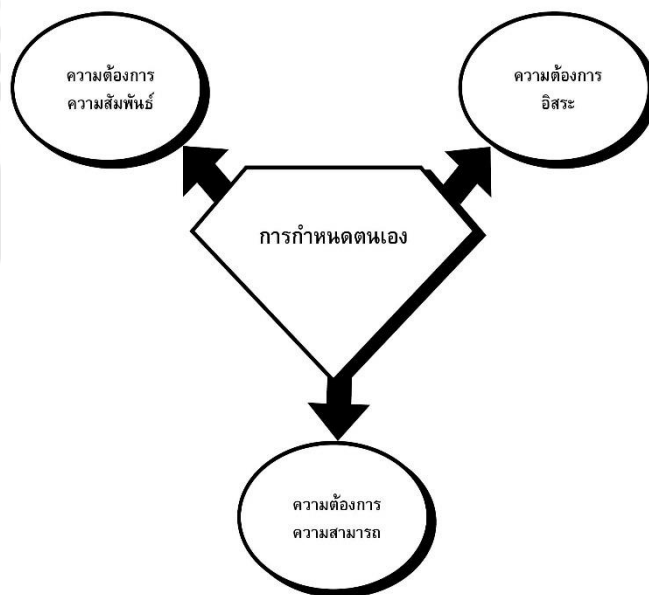
1.1 หลักการของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การศึกษาการใช้เวลาว่าง ช่วยให้บุคคลสามารถระบุประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่อำนวยความสะดวกในการสร้างชีวิตให้มีความสุข เต็มเต็มคุณค่าของชีวิต (Carruthers & Hood, 2011) หลักการทั้ง 6 ประการของการศึกษาการใช้เวลาว่างจึงประกอบด้วย 1) แรงจูงใจภายใน 2) การกำหนดตนเอง (มีความตั้งใจ) 3) มีความสนใจ 4) ความไวอารมณ์ 5) การลิ้มรส และ 6) มีความคิดบวก ถูกระบุในรูปแบบที่นำเสนอเพื่อช่วยผู้ศึกษาการใช้เวลาว่างในการร่วมมือกับผู้เข้าร่วมพร้อมกับครอบครัว เพื่อนและชุมชน เพื่อจะได้รับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง มีความสุขและความเจริญ ซึ่ง แดทติโล (Dattilo, 2015a, pp. 152-154; 2015b, pp. 28-42) ได้อธิบายหลักการของการศึกษาการใช้เวลาว่างดังนี้

การใช้เวลาว่างเกิดขึ้นเมื่อมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยความตั้งใจมากกว่าการถูกบังคับ แรงจูงใจภายในจึงหมายความว่าความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมบนพื้นฐานของความรู้สึกในด้านบวกที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม (Neulinger, 1981) แรงจูงใจเกิดขึ้นเมื่อมีความตระหนักรู้ถึงผลประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นความเพลิดเพลินที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างกลายเป็นแรงจูงใจภายในที่อยากจะเข้าร่วม แม้ว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างเพื่อวัตถุประสงค์ของประสบการณ์ทางอารมณ์ด้านบวกจะมากกว่าผลภายนอก แต่ละบุคคลจะมีระดับของแรงจูงใจภายในที่แตกต่างกันในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ดังนั้น พฤติกรรมแรงจูงใจภายในจึงเป็นผลสะท้อนจากประสบการณ์การใช้เวลาว่างและอาจเกิดจากความปรารถนาที่จะได้รับความรู้สึกของความมุ่งมั่นตั้งใจ และเมื่อเราได้มีประสบการณ์ความสนุกสนานจากการเข้าร่วมในการใช้เวลาว่าง ก็จะทำให้มีแรงจูงใจภายในในการเข้าร่วมกิจกรรมและมีแนวคิดเป็นตนเองเพิ่มขึ้น

เนื่องจากความเป็นอิสระ ความสามารถ และการเชื่อมโยงมีความสำคัญต่อการใช้เวลาว่างที่ถูกระบุว่าเป็นความต้องการตรงตามที่ตนเองได้กำหนด แนวคิดของการกำหนดตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ประสบการณ์การใช้เวลาว่างให้โอกาสในการแสดงความมุ่งมั่นในตนเองและสร้างบริบทที่นำไปสู่การรับรู้ของตนเอง การกำหนดตนเองเป็น

ส่วนประกอบที่สำคัญของแรงจูงใจภายในและแสดงถึงความยืดหยุ่นและความสามารถของแต่ละบุคคลในการเลือกจากตัวเลือกที่มีอยู่และเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์เหล่านั้นจากการเลือกทางเลือกนั้น ความรู้ ความเข้าใจ อารมณ์ และแรงจูงใจเป็นการกำหนดของตนเอง ดังนั้น พฤติกรรมในการกำหนดตนเอง สมรรถภาพและความร่วมมือกันในการทำงาน โดยการกำหนดตนเองได้รับผลกระทบจากความหลากหลายของสังคมที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ เพศ เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ และในห้องเรียน แทนที่จะถือเป็นบริบททางสังคม การกำหนดตนเองจึงมักเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ เมื่อเราสามารถกำหนดตนเองได้ ก็จะสามารถตอบสนองความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอิสระ ความสามารถ และความสัมพันธ์ การใช้เวลาวางมีศักยภาพในการให้โอกาสที่จะตอบสนองความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดวิถีชีวิตของตนเองในการให้ความสำคัญกับสุขภาพและสุขภาวะที่ดี การกำหนดตนเองทำให้สามารถควบคุมสถานการณ์ที่รู้สึกว่าเรามีความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรม และมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาวาง ความสุขและความเจริญรุ่งเรือง

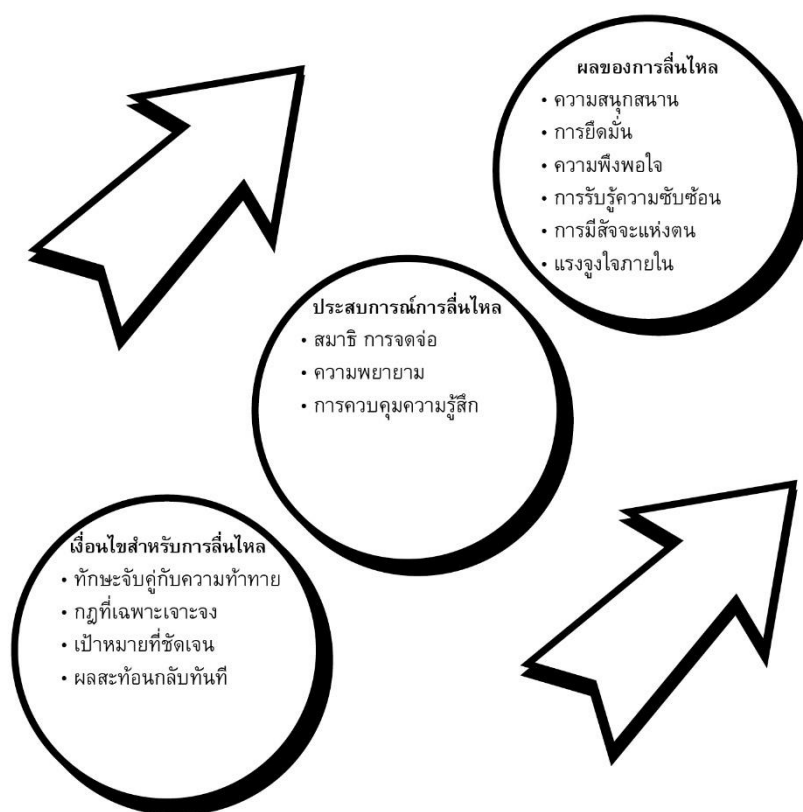


ภาพประกอบ 2 การค้นพบความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์อิสระ
และความสามารถผ่านการกำหนดตนเอง

ที่มา : Dattilo, J.(2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 33.

ประสบการณ์การใช้เวลาว่างไม่จำเป็นต้องบรรลุผลสำเร็จเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนาแน่นหรือการใช้เวลาว่าง แต่ผู้นำด้านการศึกษากการใช้เวลาว่างควรจะให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ดี ก้าวข้ามความเขินอายและความวิตกกังวล ให้โอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมที่สร้างความท้าทายที่สอดคล้องกับทักษะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การบรรลุความสมดุลระหว่างระดับของความท้าทายและทักษะที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมที่เรียกว่า การลื่นไหล (Flow) ซึ่งได้เปรียบเทียบการลื่นไหลเป็นสิ่งที่การอธิบายความรู้สึกของการกระทำที่รู้สึกในช่วงเวลาที่โดดเด่นที่สุดในชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งมอบบริการที่อำนวยความสะดวกในการสัมผัสประสบการณ์ของการลื่นไหล

โดยทั่วไปการลื่นไหลไม่ได้เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการพักผ่อน แต่การลื่นไหลเกิดขึ้นเมื่อกิจกรรมกำหนดให้เราต้องใช้ความสามารถทั้งทางร่างกายและจิตใจ การมีส่วนร่วมในการแสวงหาความรู้ที่ก่อให้เกิดความลื่นไหล ทำให้เกิดสมาธิ มีใจจดจ่อ มีความพยายาม และสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นเป็นประโยชน์ต่อผู้นำด้านการศึกษากการใช้เวลาว่างที่จะทำงานเพื่อเพิ่มพูนการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีสมาธิ ความพยายาม และการควบคุม ส่งเสริมการมีอิสระในการเลือกและแสดงออกในสิ่งที่ปรารถนา

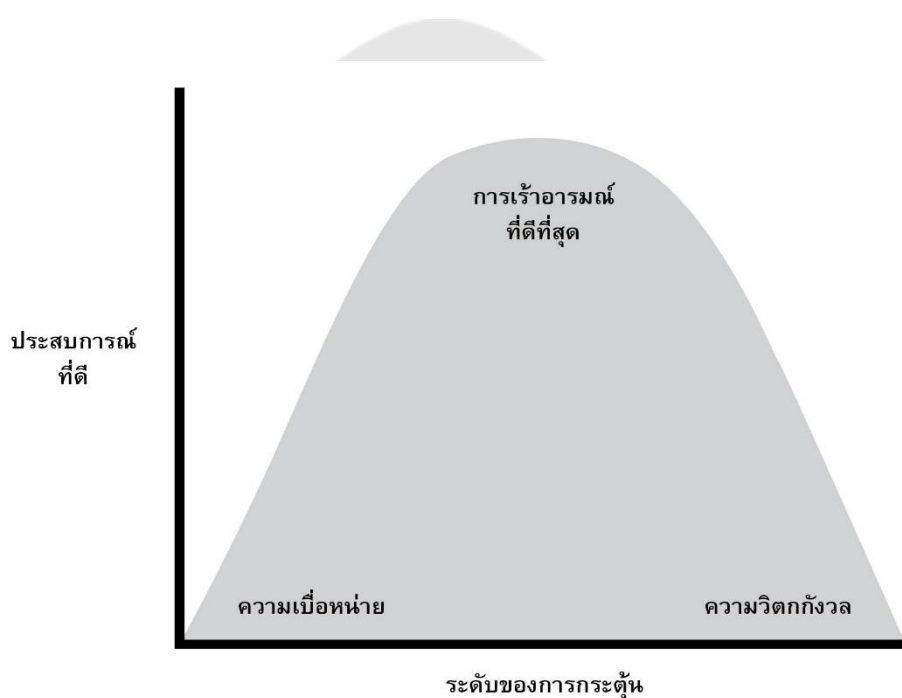


ภาพประกอบ 3 เงื่อนไขและผลที่เกิดจากการสันทนาการ

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 35.

การเร้าอารมณ์ที่เหมาะสมจะขึ้นอยู่กับระดับของการกระตุ้นที่ได้รับจากการเข้าร่วมในกิจกรรม หากในบางสถานการณ์ที่ขาดการกระตุ้นหรือไม่มีอารมณ์ร่วมในกิจกรรมหรือสิ่งแวดล้อมที่มีการจัดการกระตุ้นมากเกินไป ระดับของการเร้าอารมณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงทุกวัน เช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงในวงจรของชีวิต การเปลี่ยนแปลงในความสามารถของกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกสถานการณ์หนึ่ง และเพื่อพัฒนาทักษะโดยการแสวงหาและส่งเสริมเสถียรภาพ เช่น ความปลอดภัยและความมั่นคง หรือการเฝ้าหาความเปลี่ยนแปลงใหม่ เช่น ความปรารถนาที่จะทำสิ่งใหม่ๆ หรือทำในสิ่งที่แปลกใหม่ ซึ่งจะต้องมีการปรับระดับของการกระตุ้นที่จำเป็นอย่างเหมาะสม เพื่อจะได้รับประโยชน์ที่จะบรรลุในระดับที่

เหมาะสมของการริ่อาารมณัที่จัะจับัเคลื่่อนให้เกดการกระตุ้และควมตื้นเต้นในการทำกิจกรรม จึ้เป็นเป้าหมายที่สำคัญของการศึษาการใช้เวลาว่าง การริ่อาารมณัมีส่วคนคล้ายกับการลึ้นไหล เมื่อมีการริ่อาารมณัที่ดึ่ที่สุดให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควมสนใจของ ผู้เข้าร่วมจะอยู่โนจุดสูงสุด ทำให้เกดความต้งใจ ไม่เปื้อหน่าย และไม่มีควมวิตกกังวล ในการเข้าร่วม ด้งนั้น จ้าเป็นต้งมึการอำนวยควมสะดวกโดยริ่อาารมณัผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในระดัที่เหมะสมที่ดึ่ที่สุด โดยการให้ผู้เข้าร่วมเกดควมสนุกสนานและทำให้กิจกรรมนั้น มีควมหมายต่อผู้เข้าร่วม



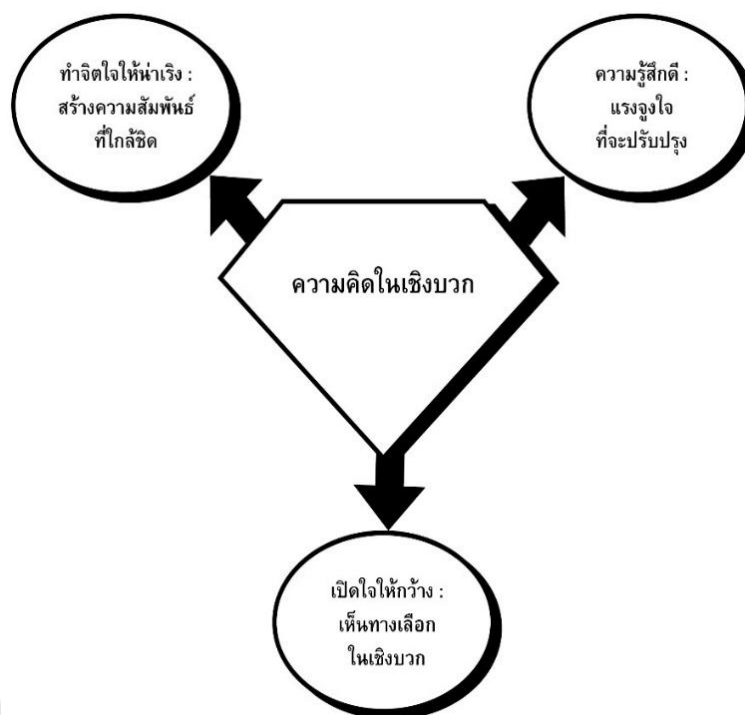
ภาพประกอบ 4 ระดัของการริ่อาารมณั

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 37.

การลั้มรสเป็นกระบวนการที่ต้งมึการสังเกตเห็นและเข้าร่วมกับประสพการณัโนเชิงบวก และเมื่อช่วงเวลาผ่านไปจะมีการเปลี่ยแปลงประสพการณัที่เป็นควมรู้สึกที่ดึ่ที่รวมอยู่ในวึการคึด แท้จรงแล้วการลั้มรสเป็นกระบวนการของการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับสดี ควมซาบซึ้ การเห็นคุณค่าและการเลริมสร้างประสพการณัที่ดึ่ เป็นอิสระจากส้งคมและควมต้งการเป็นที่ยอมรับในส้งคม จึ้ถึ้อว้าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ

สติ (Mindfulness) คือ สถานภาพการทำงานของความสนใจในช่วงปัจจุบันที่เกิดขึ้น โดยการสังเกตความคิดและความรู้สึกโดยไม่มีการตัดสิน การมีสติทำให้เราได้เปิดโลกทัศน์ สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ และเป็นอิสระจากงานที่น่าเบื่อหน่าย สถานการณ์ที่ส่งเสริมการมีสติ จะช่วยให้เราไม่คิดฟุ้งซ่าน เพื่อเราพบสิ่งใหม่ที่ไม่คุ้นเคยซึ่งคล้ายกับการลื่นไถล โดยการมีสติจะเพิ่มขึ้นเมื่อเราจำเป็นต้องใช้ความพยายามและการมุ่งเน้นความสนใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การฝึกสติให้มีศักยภาพจะทำให้คุณภาพมีประสิทธิภาพมากขึ้นและมีประโยชน์ต่อประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

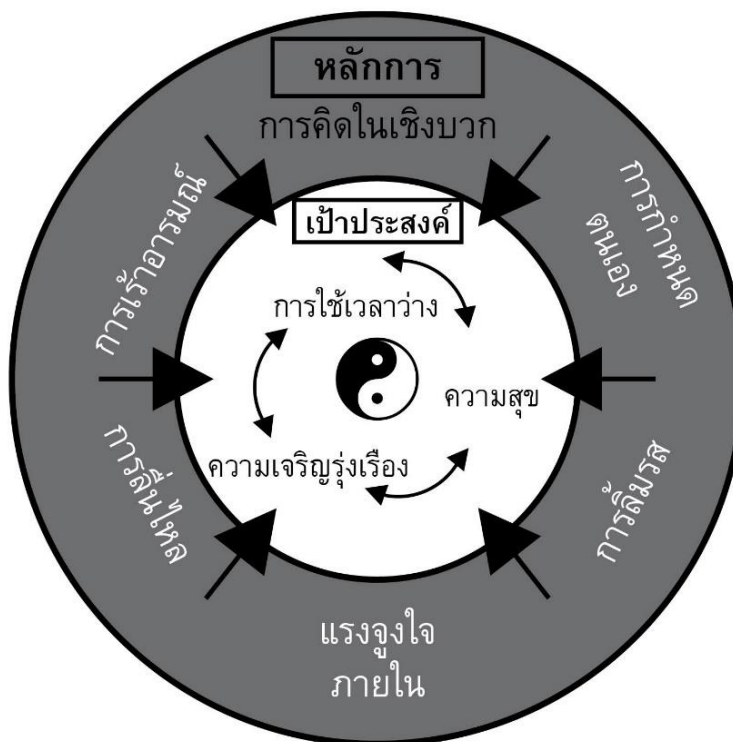
การกระทำและความคิดในทางบวกทำให้เกิดประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เมื่อเรามุ่งเน้นในด้านบวกก็มีแนวโน้มที่ก่อให้เกิดความสุข สร้างมิตรภาพ และมีการเตรียมพร้อมที่ดีในการมีประสบการณ์การใช้เวลาว่าง และเมื่อคนรอบข้างมีแต่คนที่คิดในด้านบวกจะส่งผลต่อการเป็นคนคิดบวกตามไปด้วย ความคิดในทางบวกมีความหมายในเชิงบวกและการมีทัศนคติในเชิงบวกที่กระตุ้นอารมณ์ในด้านบวก รวมทั้งการมีจิตใจที่อ่อนโยน ผ่อนคลาย รวมทั้งการแสดงออกทางสีหน้าที่ดี ส่งผลในระยะยาวต่อความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนและสิ่งแวดล้อม จากงานวิจัยของ เฟรดริกสัน (Fredrickson, 2009) พบว่า ความรู้สึกของความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่เรารู้สึกกับคนอื่นที่สนิทกัน เป็นผลบวกที่เกิดจากความรักให้กับคนที่เรารัก คนที่ใกล้ชิดไปสู่มนุษยชาติ เป็นความรู้สึกของความใกล้ชิดกับผู้อื่น และเพิ่มโอกาสในการกระทำที่ช่วยปลุกฝังให้เคารพผู้อื่น ให้เกียรติผู้อื่น นอกจากนั้นเป็นการเพิ่มโอกาสในการปลุกฝังความสัมพันธ์ในเชิงบวกและสร้างโอกาสในการใช้เวลาว่าง ดังนั้นการมีความรู้สึกที่ดีจะส่งผลระยะยาวต่อบุคคลลักษณะ ความสัมพันธ์ ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกที่ดีจึงเป็นอารมณ์ในทางบวก และเป็นแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และมีแนวโน้มในการปฏิบัติกับผู้อื่นเป็นอย่างดีด้วย รวมถึงการลดระดับของอารมณ์และพฤติกรรมในทางลบ เมื่อได้รับการปลุกฝังทัศนคติที่ดีก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีและก่อให้เกิดความสุขและความเจริญรุ่งเรือง



ภาพประกอบ 5 ผลที่เกิดจากความคิดในเชิงบวก

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 40.

หลักการของการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ประกอบด้วย พฤติกรรมแรงจูงใจ ภายใน การกำหนดตนเอง การผ่อนคลาย การร่ำอารมณ์ การลิ้มรส และการคิดในเชิงบวก หลักการเหล่านี้เป็นภาพที่ปรากฏในรูปแบบที่มีลูกศรชี้ไปที่วงกลมด้านในเป้าประสงค์ ที่สะท้อนให้เห็นถึงการมีส่วนร่วมของหลักการนี้ในการช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าประสงค์ของการศึกษาการใช้เวลาว่าง ก่อให้เกิดความสุขและความเจริญรุ่งเรือง



ภาพประกอบ 6 หลักการของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 42.

1.2 ความหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ในช่วง 25 ปีที่ผ่านมา เมืองค์กรต่าง ๆ และนักวิชาการหลายท่านได้ให้คำจำกัดความของการศึกษาการใช้เวลาว่างที่หลากหลาย กล่าวคือ

รัสกิน และ ซิวาน (Ruskin & Sivan, 1995, p. 147) อธิบายถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นการศึกษที่เป็นระบบและจิตได้สำนึกต่อการใช้เวลาว่างที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่พึงปรารถนาในการใช้เวลาว่าง ในรูปของความเชื่อ ความรู้สึก ทักษะคติ ความรู้ พฤติกรรม ซึ่งอาจเกิดจากการศึกษาในระบบและนอกระบบ รวมถึงสถานที่ประกอบกิจกรรม นันทนาการสำหรับเด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่

จอห์นสัน, บัลล็อก และ แอชตัน-เชฟเฟอร์ (Johnson, Bullock, & Ashton-Shaeffer, 1997) ได้ให้ความหมายของ การศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ กระบวนการของ

การสอนนั้นทบทวนการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวข้องกับทักษะ ทักษะ และคุณค่าของการใช้เวลาว่าง

ซีวาน (Sivan, 1997) ได้อธิบายความหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ การชี้แนวทาง ระเบียบวิธี กระบวนการที่มีโครงสร้าง การยอมรับสิทธิในการใช้เวลาว่าง และใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาดในวัตถุประสงค์ที่สนับสนุนรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่พึงปรารถนา

มันดี้ (Mundy, 1998, pp. 5-6) ได้กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ กระบวนการพัฒนาเข้าใจการใช้เวลาว่าง เข้าใจตนเองที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างและความสัมพันธ์ระหว่างวิถีชีวิตของตนเองกับสังคม กล่าวอีกนัยหนึ่ง การศึกษาการใช้เวลาว่างหมายถึง

1. กระบวนการที่ทำให้แต่ละบุคคลบรรลุการใช้เวลาว่างในชีวิตของตนเอง
2. กระบวนการพัฒนาโดยรวมที่ทำให้แต่ละบุคคลเพิ่มคุณภาพชีวิตโดยผ่านการใช้เวลาว่าง
3. กระบวนการที่ทำให้แต่ละบุคคลจำแนกคุณค่า ทักษะ ความต้องการ และเป้าหมายของการใช้เวลาว่างได้อย่างชัดเจน
4. วิธีการที่ทำให้แต่ละบุคคลสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง พอใจในตนเอง และมีบทบาทร่วมกับสิ่งที่ความสัมพันธ์กับการใช้เวลาว่างในชีวิต
5. การตัดสินใจของตนเองในการกำหนดสถานที่ในการใช้เวลาว่างของชีวิต
6. สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของตนเอง คุณค่า และศักยภาพในการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
7. การเพิ่มสิ่งของแต่ละบุคคลมีต่อความพอใจมากที่สุดในคุณภาพของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
8. กระบวนการที่แต่ละบุคคลกำหนดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของตนเองและประเมินผลของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
9. การพัฒนาศักยภาพของแต่ละบุคคลเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผ่านการใช้เวลาว่าง
10. การเคลื่อนไหวทวีคูณของสหวิทยาการในบทบาทและความรับผิดชอบของระบบการให้บริการ

รัสกิน และ ซิวาน (Ruskin & Sivan, 2002, p. 21) ได้กล่าวถึง คำจำกัดความของการศึกษาการใช้เวลาว่าง หมายถึง การเพิ่มขึ้นของความรู้ที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและสิทธิการใช้เวลาว่าง การค้นหาทักษะและพัฒนาความสามารถ ในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

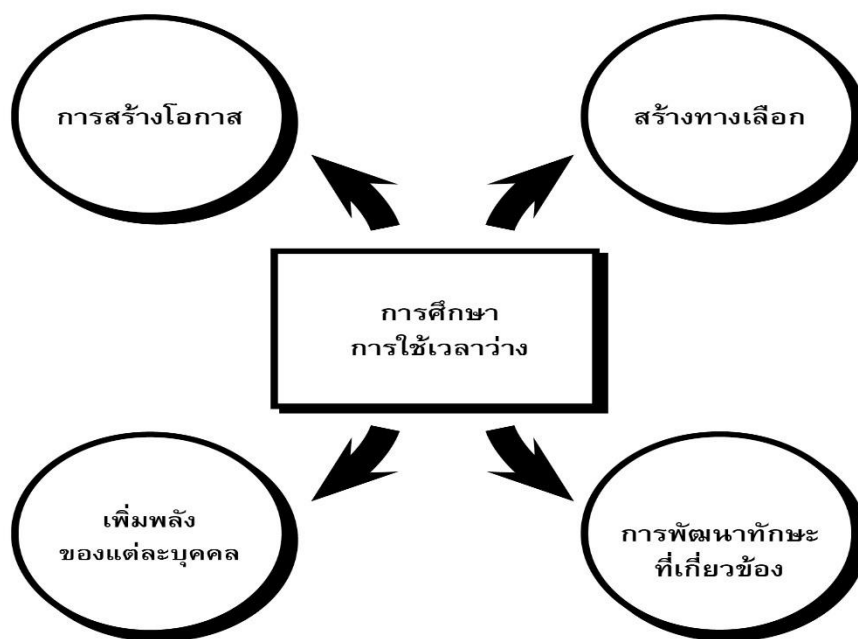
สตั้มโบ และ ปีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2004, p. 48) กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ องค์ประกอบที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะ ทักษะคิด และความรู้ ในการใช้เวลาว่าง การส่งเสริมและให้คำแนะนำ ฝึกฝนการพัฒนาทักษะในการทำกิจกรรม การใช้เวลาว่าง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาในการตระหนักรู้ถึงการใช้เวลาว่าง มีทักษะ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทักษะการใช้เวลาว่าง ทักษะในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และความรู้ในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

โคเฮน-จีเวอร์ค และ สเต็บบินส์ (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007) กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ กระบวนการการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่ทำให้คนเข้าใจในตนเอง และนำไปเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างที่พึงปรารถนา

ไดเซอ์ (Dieser, 2013, p. 6) กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ กระบวนการพัฒนาทัศนคติ ความรู้ และทักษะที่จำเป็นในการสร้างทางเลือกในการใช้เวลาว่าง และความเข้าใจในความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลในการใช้เวลาว่าง

โรเบิร์ตสัน (Robertson, 2007) ได้กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ กระบวนการที่แต่ละบุคคลได้รับทักษะ ความรู้ และทัศนคติ ที่กระตุ้นและอำนวยความสะดวกให้แต่ละบุคคลได้มีประสบการณ์จากการใช้เวลาว่าง

แดตติโล (Dattilo, 2008, p. 47) กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง สามารถสร้างโอกาสให้แต่ละคนเกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง โดยออกแบบการสร้าง ทางเลือกกระหว่างการใช้เวลาว่างที่มีความหมายให้คนมีโอกาสได้ประสบการณ์ และมีตัวเลือกการใช้เวลาว่างของชีวิต ตลอดจนพัฒนาทักษะที่จะบรรลุถึงความสมดุลระหว่าง วิถีชีวิตกับการใช้เวลาว่าง ดังภาพประกอบที่ 7



ภาพประกอบ 7 การศึกษาการใช้เวลาว่างสร้างโอกาสให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

ที่มา : Dattilo, J. (2008). *Leisure Education Program Planning*. p. 47.

เอ็ม. เจ. ลิทเนอร์ และ เอส. เอฟ. ลิทเนอร์ (Leitner & Leitner, 2012, p. 18) ได้กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นกระบวนการที่ออกแบบมาเพื่ออำนวยความสะดวกให้เกิดสุขภาวะของการใช้เวลาว่างมากที่สุด การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นวิชาที่สอนในมหาวิทยาลัย วิทยาลัย โรงเรียนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา และนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมสุขภาวะด้วย เป้าประสงค์ของวิชาการศึกษาการใช้เวลาว่างในระดับมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย

1. เพิ่มความเข้าใจพื้นฐานของการใช้เวลาว่างและนันทนาการ
2. เข้าใจทฤษฎีและแนวคิดของการใช้เวลาว่างและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
3. เพิ่มความเข้าใจถึงการบริหารจัดการเวลาและหลักการวางแผนการใช้เวลาว่างและสามารถนำมาประยุกต์ให้เกิดการปรับปรุงการใช้เวลาว่างของแต่ละคน
4. ประยุกต์ใช้วิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในการแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง

5. เข้าใจพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ส่งผลต่อร่างกายและสุขภาพจิตได้อย่างไร
6. เข้าใจถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สามารถลดหรือเพิ่มความเครียดได้อย่างไร
7. เข้าใจถึงบทบาทของนันทนาการในสังคมประกิต
8. เข้าใจถึงแรงบันดาลใจที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างและข้อจำกัดที่มีต่อการใช้เวลาว่างของชนกลุ่มน้อยและกลุ่มสตรี
9. เข้าใจถึงประเด็นของโลกที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างในอเมริกาและประเทศอื่น ๆ

10. สำรวจถึงความเป็นไปได้ของการใช้เวลาว่างในอนาคต

การศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นกระบวนการที่แต่ละคนค้นหาความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่เป็นแรงจูงใจและอำนวยความสะดวกให้การใช้เวลาว่าง (Robertson, 2007)

แดตติโล (Dattilo, 2015a, p. 60) กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่างอธิบายถึงหลาย ๆ ด้านของกระบวนการพลวัตที่ส่งเสริมมุมมองและโอกาสในขณะเดียวกันการศึกษากการใช้เวลาว่างออกแบบเพื่อกระตุ้นให้ตระหนักรู้ในตนเอง ส่งเสริมการค้นหาความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดการตัดสินใจด้วยตนเองในสิ่งที่ตอบสนองต่อความต้องการ อิสระ สมรรถนะ และการมีความเชื่อมโยงกับสังคม ทั้งนี้ การตัดสินใจด้วยตนเองยังเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ก่อให้เกิดความท้าทาย และประสบการณ์อย่างมีความหมายและการใช้เวลาว่างที่มีความสุขและเต็มเต็มความสามารถในการใช้เวลาว่าง

จากการศึกษาความหมายของการศึกษากการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของ การศึกษากการใช้เวลาว่าง คือ กระบวนการพัฒนาที่มีความหลากหลายในการมุ่งเน้นพัฒนาให้แต่ละบุคคลมีความเข้าใจความหมายและคุณค่าของการใช้เวลาว่าง มีประสบการณ์ในการใช้เวลาว่าง ตลอดจนมีการพัฒนาความรู้ ทักษะ ความสามารถในการเลือกการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมอย่างมีคุณค่าและมีความสมดุลในวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อยกระดับ คุณภาพชีวิตผ่านการใช้เวลาว่าง ซึ่งในปัจจุบันบทบาทของการศึกษากการใช้เวลาว่างจึงมีความสำคัญต่อเด็กและเยาวชน เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีความรู้และความเข้าใจในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ผ่านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

1.3 เป้าประสงค์ของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

เป้าหมายที่เป็นเสมือนผลของการศึกษาการใช้เวลาว่าง ทำให้แต่ละบุคคล

- 1) ยกระดับคุณภาพชีวิต 2) เข้าใจถึงโอกาส ศักยภาพ และความท้าทายในการใช้เวลาว่าง
- 3) เข้าใจถึงผลของการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลและสังคม และ 4) มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ และความซาบซึ้งในเลือกการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม (Mundy, 1998)

จากรายงานของ The World Leisure Organization ในปี ค.ศ. 2010 ได้ระบุว่า การศึกษาการใช้เวลาว่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือเด็ก เยาวชน และวัยผู้ใหญ่ให้มีชีวิตที่ดี โดยการเรียนรู้จักเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีที่สุดที่เหมาะสมกับตนเอง ก่อให้เกิดการพัฒนาทางความรู้ การพัฒนาทางอารมณ์ การพัฒนาทางกายภาพ และการพัฒนาทางสังคม และยังทำให้แต่ละบุคคลมีการพัฒนาในทุกด้านของกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง ได้แก่ คุณค่า ทักษะ ทักษะ ความสนใจ แรงจูงใจ อุปนิสัย ความรู้ ความซาบซึ้ง และทักษะของการใช้เวลาว่างซึ่งสามารถใช้ได้ตลอดชีวิต

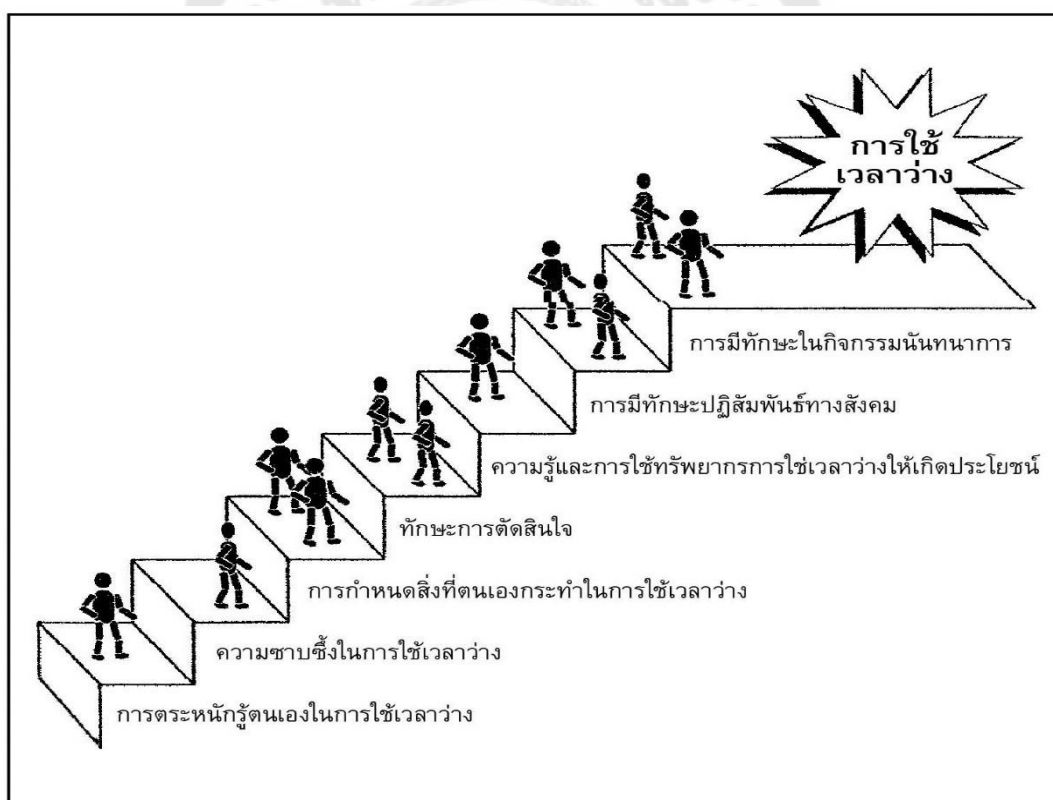
การศึกษาการใช้เวลาว่างยังมีเป้าประสงค์เพื่อการสอนและการฝึกอบรม ซึ่งเป็นวิธีการแยกองค์ประกอบที่ทำให้ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำหรือสิ่งที่ปรารถนาจะเป็น ดังเช่น การศึกษาที่เปิดโอกาสในการสัมผัส แยกแยะ เรียนรู้ และเข้าใจ การทำเช่นนี้จะทำให้เข้าใจแนวคิดของเสรีภาพในการเผชิญหน้ากับความหมายในชีวิตของตนเองและโลก นอกเหนือจากการให้ความรู้และการสร้างคนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคมแล้ว การศึกษาการใช้เวลาว่างยังช่วยให้บุคคลสามารถรู้ถึงศักยภาพของแต่ละบุคคล ทำให้ได้รับแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตและสามารถเพิ่มขีดความสามารถของแต่ละบุคคลอีกด้วย (Cohen-Gewerc, 2012, pp. 73-74)

1.4 คุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

จากการศึกษาแนวคิดของการศึกษาการใช้เวลาว่าง พบว่า การศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นการนำกลยุทธ์ทางด้านการศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพในการดำเนินชีวิตของบุคคลในการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม และเป็นกระบวนการที่ถูกออกแบบเพื่อพัฒนาให้ตระหนักรู้ถึงกิจกรรมนันทนาการและทรัพยากร และแสวงหาความรู้และทักษะจากการเข้าร่วมกิจกรรมตลอดช่วงชีวิตของบุคคล (Dattilo, 2012)

แดทติโล (Dattilo, 2012) ได้กล่าวถึง คุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้ยกระดับและพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการใช้เวลาว่าง

มีความเข้าใจถึงโอกาส ศักยภาพ และความท้าทายในการใช้เวลาว่าง เข้าใจได้ว่าการใช้เวลาว่างมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และได้รับความรู้ ทักษะ และเกิดความซาบซึ้งในทักษะการใช้เวลาว่าง ดังนั้น บุคคลที่ผ่านกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่างจะมีคุณลักษณะ 7 ประการ คือ 1) การตระหนักรู้ตนเองในการใช้เวลาว่าง (Awareness of self in leisure) 2) ความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง (Appreciation of leisure) 3) การกำหนดสิ่งที่ตนเองกระทำในการใช้เวลาว่าง (Self-determination in leisure) 4) ทักษะการตัดสินใจในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Decision-making skills) 5) ความรู้และการใช้ทรัพยากรการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (Knowledge and utilization of resources) 6) การมีทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction skills) และ 7) การมีทักษะในกิจกรรมนันทนาการ (Recreation activity skills) ดังภาพประกอบ 8



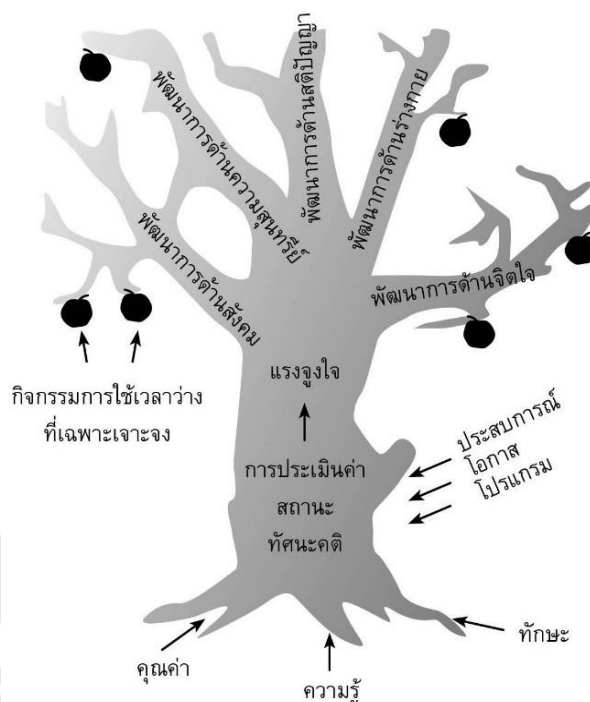
ภาพประกอบ 8 คุณลักษณะ 7 ประการที่ทำให้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างมีประสิทธิภาพ

ที่มา : Dattilo, J. (2012). *Inclusive Leisure Services*. p. 271.

รัสกิน และ ซิวาน (Ruskin & Sivan, 2002, p. 10) ได้กล่าวถึง ความต้องการและคุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. การใช้เวลาว่างเป็นแหล่งที่มาหลักของความสุข ความพึงพอใจ การพัฒนาตนเองและความตระหนักรู้ในตนเอง
2. ลักษณะของสังคมและคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลอาจถูกกำหนดโดยคุณภาพของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
3. การเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาดขึ้นอยู่กับคุณภาพและโอกาสทางการศึกษาและลักษณะของการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างอิสระ
4. การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อกระตุ้นและช่วยให้ผู้คนใช้เวลาว่างของพวกเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. การศึกษาการใช้เวลาว่างสามารถนำไปสู่ความพึงพอใจและความสุขส่วนบุคคลผ่านความท้าทาย การกระตุ้น และก่อให้เกิดการพัฒนาทางสังคม ทางความคิด สร้างสรรค์ ทางกายภาพ ทางอารมณ์และจิตใจ
6. การศึกษาการใช้เวลาว่างนำไปสู่การป้องกันการใช้เวลาว่างที่ผิดวัตถุประสงค์

จากการศึกษาหลักการ ความหมาย เป้าประสงค์และคุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาว่าง สรุปได้ว่า การศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นกระบวนการการเรียนรู้ ที่จะทำให้แต่ละบุคคลมีความรู้ ทักษะ และคุณค่าในตนเองจากประสบการณ์ที่ได้รับ โอกาสในการเข้าร่วมและโปรแกรมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าและประเมินค่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง กระตุ้นให้เกิดความท้าทายที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน และตัดสินใจเข้าร่วมและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เฉพาะเจาะจงเพื่อตอบสนองความต้องการ ความพึงพอใจ ความสุขสนุกสนาน และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและยกระดับคุณภาพชีวิต ทำให้เกิดพัฒนาการในด้านสังคม ด้านความสุนทรีย์ ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ



ภาพประกอบ 9 การสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างผ่านการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Ruskin, H. & Sivan, A. (2002). Leisure Education in School Systems: Curricula, Strategies, Training Human Resources. p. 10.

1.5 รูปแบบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การสร้างรูปแบบ (Model) เกิดจากการวิวัฒนาการกระบวนการอย่างต่อเนื่อง (Mundy, 1998: 58) การศึกษาการใช้เวลาว่างในช่วงตั้งแต่ปี ค.ศ. 1970-ปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 2 ประเภท (Dieser, 2013, p. 81) ได้แก่

1. การศึกษาการใช้เวลาว่างแบบที่บุคคลเป็นศูนย์กลางการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Person-Centered Approach) เหมาะใช้กับกลุ่มคนที่มีความต้องการพิเศษ เช่น คนที่มีความพิการทางร่างกายหรือความบกพร่องทางพัฒนาการเยาวชนกลุ่มเสี่ยง เป็นต้น เพื่อให้คนกลุ่มนี้สามารถระบุหรือแสดงความต้องการ ความสนใจ เป้าหมาย กลยุทธ์ในการใช้เวลาว่าง และมีการเปลี่ยนแปลงตนเองในการเอาชนะข้อจำกัดและอุปสรรคของการใช้เวลาว่างเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

2. การศึกษาการใช้เวลาว่างแบบเป็นระบบการจัดการการศึกษา
การใช้เวลาว่าง (System-Directed Approach) เหมาะใช้กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน
โรงเรียน ชุมชนและบริการทางสังคม เพื่อช่วยให้มีประสบการณ์การใช้เวลาว่างในการพัฒนา
ชุมชนหรือปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ในการให้บริการด้านการศึกษากการใช้เวลาว่าง

1.6 องค์ประกอบของการศึกษากการใช้เวลาว่าง

ไดย์เซอ (Dieser, 2013, pp. 103-105) ได้รวบรวมแนวคิดจากนักวิชาการ ตั้งแต่
ปี ค.ศ. 1978-2009 นำเสนอดังตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 องค์ประกอบของการศึกษากการใช้เวลาว่าง

นักวิชาการ	คำจำกัดความ
แลงฟอร์ด (Langford, 1980)	คำแนะนำทรัพยากร การใช้เวลาว่าง การให้คำปรึกษา ในการใช้เวลาว่าง และการให้คำปรึกษาในการใช้เวลาว่างกับ ความเป็นเพื่อน
โวลฟ์ และริดดิค (Wolfe & Riddick, 1984)	คุณค่าของการใช้เวลาว่าง ความสนใจในนันทนาการ และ ความสนใจของบุคคลในชุมชน
แบคแมน และแมนเนลล์ (Backman & Mannell, 1986)	ปรัชญาของการใช้เวลาว่างของบุคคล อธิบายประสบการณ์ การใช้เวลาว่าง อุปสรรคและวิธีแก้ปัญหาของการใช้เวลาว่าง
อกีลาร์ (Aguilar, 1987)	การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะ การใช้เวลาว่าง ทักษะการตัดสินใจ และการมีปฏิสัมพันธ์ทาง สังคม
โซริงค์ (Zoerink, 1988)	นันทนาการส่วนบุคคล ประโยชน์และทางเลือกของนันทนาการ รูปแบบและการจัดลำดับความสำคัญของการใช้เวลาว่าง มุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลง การเอาชนะอุปสรรคและการ วางแผนเพื่ออนาคต

ตาราง 1 (ต่อ)

นักวิชาการ	คำจำกัดความ
คัลด์เวลล์, ออดอล์ฟ และกิลเบิร์ต (Caldwell, Adolph, & Gilbert, 1989)	ทัศนคติของการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ถึงคุณค่าการใช้เวลาว่าง การเชื่อมต่อระหว่างความต้องการและความสนใจในการใช้เวลาว่าง อุปสรรคที่ขัดขวางการใช้เวลาว่างและวิธีแก้ปัญหา แผนปฏิบัติในการใช้เวลาว่าง
ลานาแกน และแดทติโล (Lanagan & Dattilo, 1989)	ประโยชน์และเหตุผลของการใช้เวลาว่าง อุปสรรคของการใช้เวลาว่าง แหล่งข้อมูลในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง และงานอดิเรกกับกิจกรรมนันทนาการในบ้าน
โซริงค์ และลอว์เนอร์ (Zoerink & Lauener, 1991)	ประสบการณ์นันทนาการที่สนุกสนานของบุคคล การเลือกทางเลือกในการใช้เวลาว่าง การเห็นพ้องกับทางเลือกในการใช้เวลาว่าง การสำรวจเหตุการณ์ที่ผ่านมา การทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้เวลาว่าง ทางเลือกในการจัดอุปสรรคในการใช้เวลาว่าง และการวางแผนเพื่ออนาคต
บัลล็อก และฮาว์ (Bullock & Howe, 1991)	กิจกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ แรงจูงใจในการเข้าร่วมนันทนาการ การดัดแปลงกิจกรรม กิจกรรมทางเลือกหรือกิจกรรมทดแทน การตั้งเป้าประสงค์เอกลักษณ์ของแหล่งทรัพยากร การรับมือกับอุปสรรคในการใช้เวลาว่าง
มาฮอน และบัลล็อก (Mahon & Bullock, 1992)	แนวคิดของการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ในตนเอง ความรู้ในโอกาสของการใช้เวลาว่าง ทรัพยากรการใช้เวลาว่างและอุปสรรคการใช้เวลาว่าง
ซีียร์เล่ และมาฮอน (Searle & Mahon, 1993)	คำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง ความต้องการการใช้เวลาว่าง ข้อจำกัดและการแก้ปัญหาในการใช้เวลาว่าง กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ทบทวนความต้องการการใช้เวลาว่างและตั้งเป้าหมายของการใช้เวลาว่าง ความสัมพันธ์กับชุมชน ทักษะการตัดสินใจและแผนปฏิบัติการในการใช้เวลาว่าง

ตาราง 1 (ต่อ)

นักวิชาการ	คำจำกัดความ
เบดินี, บัลล็อก และคริสโคลล์ (Bedini, Bullock, & Driscoll, 1993)	การตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ในตนเอง โอกาสในการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ทรัพยากรในชุมชน อุปสรรค ทรัพยากรบุคคลและความรับผิดชอบ การวางแผน การวางแผนการออกไปนอกสถานที่ การออกไปนอกสถานที่ และการประเมินผลการออกไปนอกสถานที่
เซียร์เล และคนอื่น ๆ (Searle, Mahon, Iso-Ahola, & Sdrolas, 1995)	ประโยชน์ที่มีศักยภาพของนันทนาการที่มีต่อสุขภาวะทาง ร่างกายและจิตใจ ความสนใจนันทนาการของบุคคล แรงจูงใจ ที่ทำให้เกิดความสนใจในนันทนาการ การวิเคราะห์กิจกรรม การประเมินศักยภาพทางกายและจิตใจที่มีต่อนันทนาการ ปัจจุบันและอนาคต การปรับกิจกรรมและการดัดแปลงอุปกรณ์ การสำรวจอุปสรรค และการแก้ปัญหาที่จะเอาชนะอุปสรรคที่มี การวางแผนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การพัฒนาทักษะ การจำแนกคน การสนับสนุนเป้าประสงค์และแบบแผน และมี การฝึกอบรมกระประเมินแหล่งทรัพยากรมนุษย์ การประเมิน แหล่งทรัพยากรชุมชน และการประเมินขั้นตอนของการจัด โปรแกรมใหม่
มาฮอน และมาร์เท็นส์ (Mahon & Martens, 1996)	การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง ทรัพยากรการใช้เวลาว่าง ทักษะ การสื่อสารในการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจ การวางแผนการใช้ เวลาว่าง และการสอนทักษะในกิจกรรม
มาฮอน และคนอื่น ๆ (Mahon, Bullock, Luken, & Martens, 1996)	การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง การตรวจสอบตนเอง พฤติกรรม ที่ทำเป็นนิสัย การแก้ไขปัญหา ทักษะการเรียนรู้ และทักษะใน การประยุกต์ใช้
วิลเลียมส์ และแดตติโล (Williams & Dattilo, 1997)	ความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจด้วยตนเอง และ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ตาราง 1 (ต่อ)

นักวิชาการ	คำจำกัดความ
ดันน์ และวิลไฮท์ (Dunn & Wilhite, 1997)	การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง การประเมินผลการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของบุคคล การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง อุปสรรคและการแก้ไขปัญหา การรู้จักแยกแยะทรัพยากรการใช้เวลาว่างและการวางแผนของการใช้เวลาว่างในอนาคต
ซีเยร์เล่ และคนอื่น ๆ (Searle, Mahon, Iso-Ahola, Sdrolas, & Dyck, 1998)	ประโยชน์ของนันทนาการต่อการมีสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ ความสนใจในนันทนาการของบุคคล แรงจูงใจที่ทำให้เกิดความสนใจในนันทนาการ การวิเคราะห์กิจกรรมการประเมินศักยภาพทางร่างกายและจิตใจที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการในปัจจุบันและอนาคต การปรับกิจกรรมและดัดแปลงอุปกรณ์ สรรวจอุปสรรคและแก้ปัญหาในการพิชิตกับอุปสรรค การวางแผนการใช้เวลาว่างในระยะสั้นและระยะยาว การพัฒนาทักษะ จำแนกบุคคลที่จะสนับสนุนเป้าหมายการใช้เวลาว่าง แผนและสิทธิในการฝึกอบรม ประเมินทรัพยากรบุคคล ประเมินทรัพยากรชุมชน และการประเมินอีกครั้งในทุกขั้นตอนของโปรแกรม
ฮ็อก, แดทติโล และวิลเลียมส์ (Hoge, Dattilo, & Williams, 1999)	ความซับซ้อนในการใช้เวลาว่าง มิตรภาพและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทรัพยากรการใช้เวลาว่าง และการตัดสินใจ
แดทติโล, วิลเลียมส์ และโครี (Dattilo, Williams, & Cory, 2003)	การเข้าใจความหมายของชุมชน การแยกแยะพฤติกรรมทางวาทะและไม่ใช่ทางวาทะที่ใช้ในระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การแยกแยะตัวบ่งชี้ถึงพฤติกรรมจากการฟังความหมายและความเข้าใจในพฤติกรรม ความต้องการตัวชี้ถึงการกระทำในการเริ่มสนทนาและความเป็นมิตร

ตาราง 1 (ต่อ)

นักวิชาการ	คำจำกัดความ
แจ็ซเซ่น (Janssen, 2004)	องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ ความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ของตนเองในการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจของตนเองในการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจทรัพยากรการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตจากการใช้เวลาว่าง
คัลด์เวลล์ และคนอื่น ๆ (Caldwell, Baldwin, Walls, & Smith, 2004)	การตระหนักรู้ในตนเองถึงการใช้เวลาว่างและประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง ยอมรับในความสนใจของบุคคลและจัดการกับความเบื่อหน่าย การแสวงหากิจกรรมที่มีความหมาย จัดการกับเวลาว่างเพื่อความสมดุลและความหลากหลาย และการบูรณาการแนวคิด
โครี, แดทติโล และวิลเลียมส์ (Cory, Dattilo, & Williams, 2006)	องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ คำจำกัดความและวิธีการของการติดต่อสื่อสาร พฤติกรรมทางวาจาและไม่ใช้ทางวาจาในระหว่างที่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงการฟังและการยืนยันในพฤติกรรม และการแสดงออกของการเริ่มต้นสนทนาและเริ่มต้นในการสร้างมิตรภาพ
วู และเซี่ยะ (Wu & Hsieh, 2006)	การเปิดรับกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งประเภทต่าง ๆ เช่น การขี่ม้า การเล่นเรือใบ การพายเรือแคนู การเดินทางไกล การปีนเขา
ไรอัน และคนอื่น ๆ (Ryan, Stiell, Gailey, & Makinen, 2008)	การเข้าใจในการใช้เวลาว่าง การพัฒนาทัศนคติในทางบวกที่มีต่อการแสดงออกต่อการใช้เวลาว่าง การเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างและทักษะในการตัดสินใจ ความรู้และความสามารถในการใช้ทรัพยากรการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ตาราง 1 (ต่อ)

นักวิชาการ	คำจำกัดความ
ว็อล์ฟ, แกสต์ และแฮมมอนด์ (Whatley, Gast, & Hammond, 2009)	การเปลี่ยนแปลงและการเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง หลังจากการตรวจสอบตารางกิจกรรมหรือสมุดที่ใช้ใน การสื่อสาร

ที่มา : Dieser, R.B. (2013). Leisure Education: A Person-Centered, System-Directed, Social Policy Perspective. pp. 103-105.

การศึกษาการใช้เวลาว่างถูกออกแบบมาเพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การแสวงหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างและส่งเสริมการพัฒนาทักษะ นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มศักยภาพในการกำหนดตนเองในการตัดสินใจของแต่ละบุคคลตามความต้องการการเป็นอิสระ ความสามารถในการเชื่อมต่อสังคม เมื่อสามารถกำหนดตนเองได้ก็จะมีแรงจูงใจในการจัดการกับความท้าทายและประสบการณ์ที่มีความหมายนำไปสู่ความสุขและปลูกฝังความสามารถให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง ดังนั้น การศึกษาการใช้เวลาว่างประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ประการ คือ 1) การพัฒนาจริยธรรมที่เอื้อต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง 2) การตระหนักรู้ในตนเอง 3) สำรวจโอกาสเพื่อการใช้เวลาว่าง 4) ได้รับความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง 5) ได้รับทักษะจากการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง และ 6) จัดการกับความท้าทายในการใช้เวลาว่าง

แดตติโล (Dattilo, 2015a, pp. 62-65) ได้อธิบายว่า การศึกษาการใช้เวลาว่างถูกออกแบบมาเพื่อปลูกฝังจริยธรรมในการคิดเชิงบวกและการลิ้มรสเพื่อการมีอิสระและความเต็มใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่นำมาซึ่งความพึงพอใจและความสนุกสนานเพลิดเพลิน การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการเพิ่มคุณค่าและเสริมสร้างชีวิต จริยธรรมมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณค่าและหลักการที่สร้างรากฐานสำหรับการดำเนินชีวิต จริยธรรมในการคิดเชิงบวกและการลิ้มรสเอื้ออำนวยต่อการใช้เวลาว่างและการค้นพบกิจกรรมที่นำมาซึ่งความหมาย ความสนุกสนานเพลิดเพลิน การเชื่อมต่อทางสังคม ความเป็นอิสระและความสามารถ เป็นการที่เรายอมรับว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงรูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ยกตัวอย่าง "ฉันทำสิ่งนี้ไม่ได้" เปลี่ยนเป็น "ตอนนี้ฉันทำไม่ได้"

แต่ฉันจะเรียนรู้วิธีที่จะทำให้ได้" หรือ "ฉันจะต้องทำให้ได้" เป็นต้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมที่จะรู้สึกว่าคุณสามารถมีความสุขและสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่เตรียมการสู่การจัดการกับความท้าทายและการแก้ไขปัญหา เพราะหากขาดการตระหนักรู้ในตนเองทำให้เกิดปัญหาในชีวิต (Dattilo, 2015b, p. 155) การเพิ่มความรู้สึกของการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมจริยธรรมในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง และเกี่ยวข้องกับระดับของความเข้าใจในความแตกต่างและความเป็นเอกลักษณ์ของความคิด ความรู้สึก ค่านิยม และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากระดับของสมาธิและความตั้งใจมีใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาว่างและความเข้าใจในวิธีการต่าง ๆ ที่อำนวยความสะดวกต่อการเข้าร่วมและทำให้มีประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการพัฒนาด้านตนเองมากขึ้น รู้สึกผ่อนคลายและสนุกสนานกับการใช้เวลาว่าง

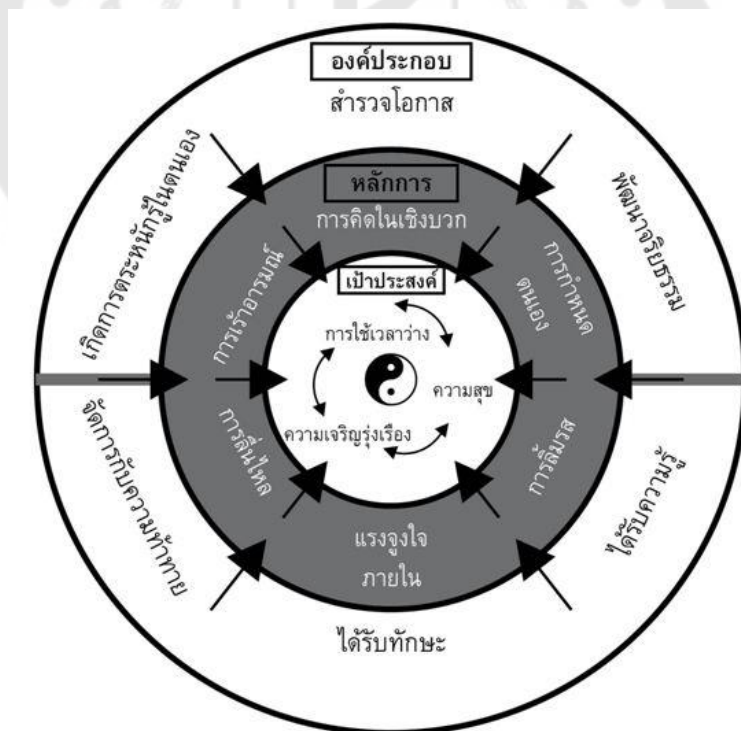
นอกจากนี้ การศึกษาการใช้เวลาว่างยังถูกออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการสำรวจมุมมองต่าง ๆ ที่ช่วยในการพัฒนาจริยธรรมเพื่อการใช้เวลาว่าง การสำรวจเกี่ยวข้องกับการตรวจสอบและวิเคราะห์สิ่งที่ช่วยในการอำนวยความสะดวกและการเรียนรู้ การสำรวจทำให้ค้นพบโอกาสต่าง ๆ มากมายและหลากหลายในสถานการณ์ต่าง ๆ หรือบริบทที่เอื้อต่อประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ซึ่งลักษณะที่สำคัญของการสำรวจ คือ ความอยากรู้อยากเห็น เป็นความปรารถนาหรือการสนใจในการรับรู้ และค้นหาความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ การสำรวจจึงมีความเกี่ยวข้องกับความอยากรู้อยากรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดจากการเรียนรู้และการพัฒนาที่เกิดขึ้นในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

การได้รับความรู้และการพัฒนาทักษะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นความรู้ที่เกิดจากการแสวงหาข้อมูลผ่านประสบการณ์หรือการศึกษาที่ช่วยให้เข้าใจและเรียนรู้ความจริงหรือข้อเท็จจริง ส่วนทักษะเป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติหรือการฝึกฝนจนเกิดความเชี่ยวชาญชำนาญ หรือเป็นความสามารถพิเศษ การพัฒนาความรู้และทักษะอย่างต่อเนื่องจะเป็นการเพิ่มพูนความสามารถในการจัดการกับความท้าทายและการมีประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างที่ดี

ความท้าทายเกี่ยวข้องกับสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ต้องใช้ความตระหนักรู้ ความรู้หรือทักษะ และการใช้พลังงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ การเอาชนะความท้าทายจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง ความท้าทายเป็น

ประโยชน์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับโอกาสที่ท้าทาย ในทำนองเดียวกันก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะได้โอกาสในการเข้าร่วมในกิจกรรมและในสถานการณ์ที่ท้าทาย เป็นประโยชน์ในการเอาชนะความกลัวและพยายามที่จะจัดการกับความท้าทายนั้น ผลที่เกิดขึ้นจากการจัดการกับความท้าทาย ทำให้เห็นชัดเจนว่าการออกแบบการศึกษาการใช้เวลาว่างมีคุณค่าในการช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จ บรรลุตามเป้าหมายที่ท้าทายและก่อให้เกิดความสุขเพิ่มขึ้น

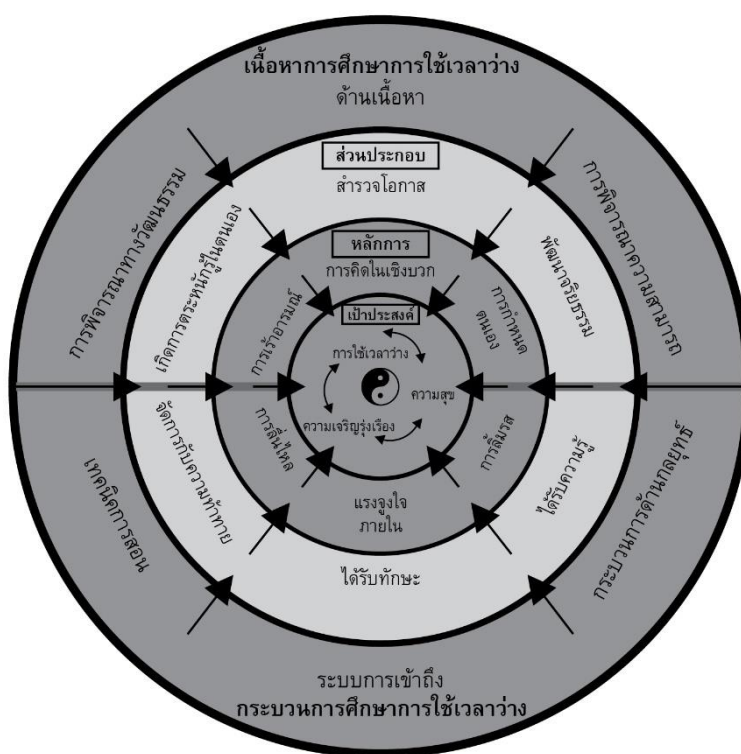
ดังนั้น องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ประกอบด้วย การพัฒนาจริยธรรมที่เอื้อต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ในตนเอง การสำรวจโอกาสเพื่อการใช้เวลาว่าง การได้รับความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง การได้รับทักษะจากการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง และการจัดการกับความท้าทายในการใช้เวลาว่าง ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นจากหลักการของการศึกษาการใช้เวลาว่าง ส่งผลทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ในการใช้เวลาว่าง มีความสุขและความเจริญรุ่งเรือง



ภาพประกอบ 10 องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 62.

เพื่อเพิ่มโอกาสของการให้บริการการศึกษาการใช้เวลาว่างอย่างเป็นระบบ จำเป็นต้องพิจารณาถึงกระบวนการหรือวิธีการจัดโปรแกรมอย่างมีโครงสร้าง การส่งมอบและการประเมินผลที่เกี่ยวข้องกับระบบวิธีการเรียนการสอนและเทคนิคการประมวลผล ตลอดจนเนื้อหาหรือข้อมูลที่จะนำเสนอและทักษะการสอน รวมถึงการพิจารณาเนื้อหาที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและความสามารถ ซึ่งปรากฏเป็นภาพในวงกลมด้านนอก การตัดสินใจในการเขียนโปรแกรมได้รับอิทธิพลจากระบบทั้งหมดที่มีอยู่ บุคคลผู้ที่มีอิทธิพลต่อการสนับสนุนและให้คำแนะนำ ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว นักวิชาการ ผู้ให้บริการด้านการใช้เวลาว่าง เพื่อนบ้าน เพื่อนและผู้ค้าขาย ลูกศรที่ชี้เข้าไปข้างในส่วนของภาพเพื่อสนับสนุนความคิดที่ว่า การออกแบบเนื้อหาและกระบวนการของการศึกษาการใช้เวลาว่างช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ถึงองค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Dattilo, 2015b, p. 157)



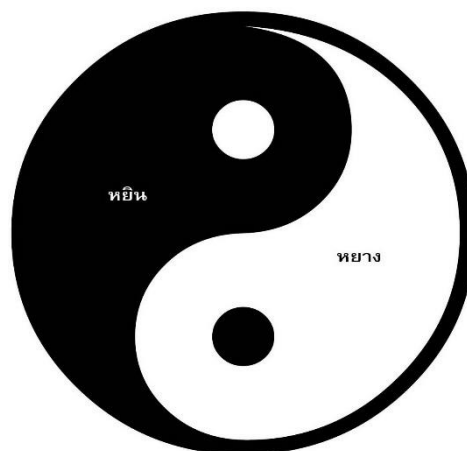
ภาพประกอบ 11 รูปแบบที่เป็นระบบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 66.

1.7 รูปแบบที่มีความสมดุลและเป็นระบบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งในการพัฒนาโปรแกรมที่มีความพิเศษเฉพาะเจาะจง เพื่อช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์การใช้เวลาว่าง มีความสุขและความเจริญรุ่งเรือง ซึ่งจะต้องมีความสมดุลกันเช่นเดียวกับการรักษาความสมดุลในชีวิตที่ส่งผลในด้านบวก แดทติโล (Dattilo, 2015a, pp. 73-88) ได้อธิบายถึงรูปแบบที่มีความสมดุลและเป็นระบบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยยกตัวอย่างนักปรัชญาโบราณจากวัฒนธรรมทางตะวันออกและตะวันตกก็ได้สนับสนุนวิธีการรักษาความสมดุล เห็นได้จากปรัชญาทั้งสองมุมมองที่เน้นความสำคัญของการบรรลุวิธีการที่สมดุลกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง ปรัชญาแรกเป็นปรัชญาจีนที่กล่าวถึง "หยินและหยาง" ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่มีความตรงข้ามกันและเติมเต็มซึ่งกันและกันในจักรวาล เช่นเดียวกับปรัชญาของ "อริสโตเติล" (Aristotle) ที่กล่าวถึงการปฏิบัติตามคำสอนทางศีลธรรม จริยธรรม การแสวงหาการมีชีวิตที่มีความพอดีไม่ขาดและไม่เกิน ก่อให้เกิดความสุขในชีวิต

"หยินและหยาง" เป็นสัญลักษณ์รูปหยดน้ำตาสีขาวและสีดำสองเลี้ยวอยู่ในวงกลม "หยิน" มีรูปเป็นหยดน้ำตาสีดำ เป็นสัญลักษณ์ของความเยียบสงบ ความมืดหรือการพักผ่อน และถูกออกแบบมาเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของความนิ่งและการยังคงอยู่ในจักรวาล ส่วน "หยาง" มีรูปเป็นหยดน้ำตาสีขาว เป็นสัญลักษณ์ของการเคลื่อนไหว แสงสว่างหรือกิจกรรม การรวมกันของหยินและหยางแสดงให้เห็นถึงพลังที่เสริมคู่กันตลอดไปในจักรวาล หยินและหยาง เป็นพลังที่ตรงข้ามกันซึ่งไม่อาจแยกออกจากกันหรือมีเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งได้ จุดวงกลมเล็ก ๆ ในหยดน้ำตาของหยินและหยางเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด จุดวงกลมนี้แสดงถึงความเชื่อที่ว่า หยินและหยาง ประกอบด้วยสัดส่วนซึ่งกันและกันเช่นเดียวกับกลางวันและกลางคืน ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนี้ถูกนำเสนอในสัญลักษณ์ของการมีสุขภาพและสุขภาวะที่ดีที่เกิดขึ้นเมื่อชีวิตมีความสมดุลระหว่าง หยินและหยาง แนวคิดของการดำเนินชีวิตโดยพลังของหยินและหยางจะทำให้เกิดผลในทางบวก และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการศึกษาการใช้เวลาว่างที่พบในหลายด้าน ในทุกสถานการณ์หรือประสบการณ์ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้ว่าเป็นส่วนที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ในการทำงานเพื่อให้เกิดความสมดุลของความตรงกันข้ามกัน



ภาพประกอบ 12 หยินและหยาง

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 74.

อริสโตเติล (Aristotle) ได้กล่าวถึงการแสวงหาความสุขของชีวิตโดยการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศีลธรรมจริยธรรมที่พึงปรารถนา ที่มีความพอดี ไม่เกินและไม่ขาด เพราะหากมีมากเกินไปจะส่งผลกับพฤติกรรมที่มีมากเกินไปจนความจำเป็นหรือความเหมาะสมในทางกลับกัน หากขาดหรือมีไม่เพียงพอ ขาดคุณภาพ จะส่งผลในความล้มเหลว ไม่พัฒนา ความตระหนักรู้ เกิดความบกพร่องในการพัฒนาความรู้และทักษะ ดังนั้น ความปรารถนาท้าทายเราให้รู้จักใช้ความยับยั้งชั่งใจและการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อกลายเป็นคนที่มีคุณธรรม อริสโตเติลจึงได้แนะนำการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในการปฏิบัติตามหลักคำสอนที่พึงปรารถนาโดยการตรึงตรอง คิดใคร่ครวญ พิจารณาอย่างรอบคอบ ถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาที่มีความซับซ้อนและหลากหลาย การพิจารณาดังกล่าวได้รับการสนับสนุนจากการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีวัตถุประสงค์ในการเพิ่มโอกาสที่ทำให้เกิดความสบายใจ ความพึงพอใจและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

นอกเหนือจากการเรียนรู้จากปรัชญาจีนและกรีกเกี่ยวกับวิธีการรักษาความสุขของชีวิตและการเรียนรู้แล้ว ยังมีอีกหนึ่งแนวคิดที่แสดงถึงช่วงระหว่างสองสิ่งที่มีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง เช่นเดียวกับหยินและหยางที่ไม่สามารถมีเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แนวคิดส่วนใหญ่อยู่ที่ใดที่หนึ่งบนความต่อเนื่องของความคิด ความต่อเนื่องเกี่ยวข้องกับ การปราศจากชุดของความคิดหรือเงื่อนไขที่มีผลในการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป

จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งที่มีความตรงกันข้ามกัน ดังนั้น จึงมีแนวคิดของการผสมผสานและทับซ้อนกันของแนวคิดมากมาย แทนที่จะระบุเจาะจงความคิดที่เป็นสีขาวหรือสีดำแยกจากกัน แต่ใช้วิธีการของเจดสีเทาหรือเงาของความไม่ชัดเจนมาใช้ ซึ่งอาจให้ข้อมูลเชิงลึกที่สำคัญ ความคิดเกี่ยวกับแนวคิดเหล่านี้อยู่บนความต่อเนื่องอาจมีเหตุผลที่สมจริงมากกว่าการสมมติ

ในบริบทของการเรียนรู้มีบทเรียนมากมายที่สามารถนำมาพัฒนาโดยใช้วิธีการที่สมดุล ซึ่งแดตติโล (Dattilo) ในฐานะนักการศึกษาการใช้เวลาว่างได้เสนอตัวอย่าง 5 แนวคิดที่ส่งเสริมให้เกิดความสมดุล ดังนี้

1. การแสวงหาความรู้เป็นขั้นตอนและการแสวงหาความรู้ที่มุ่งเน้นในหลักการ

เพื่อให้บรรลุถึงความสมดุลที่เกี่ยวข้องกับการแสวงหาความรู้ อย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างการพัฒนาเป็นไปตามขั้นตอนและการแสวงหาความรู้ที่มุ่งเน้นในหลักการ ซึ่งเป็นความท้าทายของนักการศึกษาการใช้เวลาว่างทำงานกับผู้เข้าร่วมเพื่อระบุถึงทักษะที่ต้องการเรียนรู้และมีความต้องการเพิ่มขีดความสามารถในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และทักษะให้มีศักยภาพที่มากขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต การพัฒนาที่เป็นไปตามขั้นตอนเกี่ยวข้องกับช่วงของเวลาและความหลากหลายของทักษะและความสามารถที่อำนวยความสะดวกในการมีส่วนร่วมในการแสวงหาการใช้เวลาว่าง ส่วนการแสวงหาความรู้ที่มุ่งเน้นในหลักการ นักการศึกษาการใช้เวลาว่างจำเป็นต้องมีผู้ช่วยในการเลือกทักษะที่จะสอน โดยอิงกับความต้องการและความสามารถของผู้เข้าร่วมในการออกแบบเพื่อส่งเสริมและพัฒนาทักษะหลักที่อำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างได้อย่างทันทีและต่อเนื่อง ดังนั้น จึงต้องมีการผสมผสานกันระหว่างการแสวงหาการพัฒนาที่เป็นขั้นตอนกับการแสวงหาหลักการ โดยพิจารณาถึงประสบการณ์หลักเพื่อเป็นการเพิ่มโอกาสให้กับนักการศึกษาการใช้เวลาว่างที่จะสามารถให้บริการ อำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้าร่วมได้ทันทีและต่อเนื่อง และการรวมความหลากหลายของประสบการณ์จะขยายโอกาสที่จะทำให้มีประสบการณ์ที่หลากหลายมากขึ้น



ภาพประกอบ 13 ความสมดุลระหว่างการแสวงหาแก่นแท้และองค์ประกอบทั้งหมด

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 78.

2. การใช้เวลาว่างแบบเคร่งเครียด (Serious Leisure) และการใช้เวลาว่างแบบบังเอิญ (Casual Leisure)

การใช้เวลาว่างแบบเคร่งเครียดเป็นประสบการณ์ของการใช้เวลาว่างในการใช้เวลา ทรัพยากร และพลังงานอย่างมุ่งมั่นตั้งใจ เกี่ยวข้องกับการแสวงหากิจกรรมที่สนุกสนานที่เป็นรูปธรรม และตอบสนองความต้องการ ความสนใจในความเป็นตัวตนของตนเองอย่างเป็นระบบ ส่วนการใช้เวลาว่างแบบบังเอิญ ส่งเสริมให้เกิดความผ่อนคลาย สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เกี่ยวข้องกับช่วงเวลาทันทีทันใด เป็นรางวัลจากแรงจูงใจภายใน ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมค่อนข้างสั้น ไม่มีรูปแบบ ดังนั้น นักการศึกษาการใช้เวลาว่างจำเป็นต้องพิจารณาโอกาสและความต้องการของผู้เข้าร่วมในการส่งเสริมวิธีการที่สมดุลระหว่างการใช้เวลาว่างแบบบังเอิญ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดวิธีการคิดและมีชีวิตที่ผ่อนคลายกับการใช้เวลาว่างแบบเคร่งเครียด ในการมีความมุ่งมั่น พยายามและพัฒนาทักษะให้เกิดผลในเชิงบวก



ภาพประกอบ 14 ความสมดุลระหว่างการใช้เวลาว่างแบบบังคับและแบบเคร่งเครียด

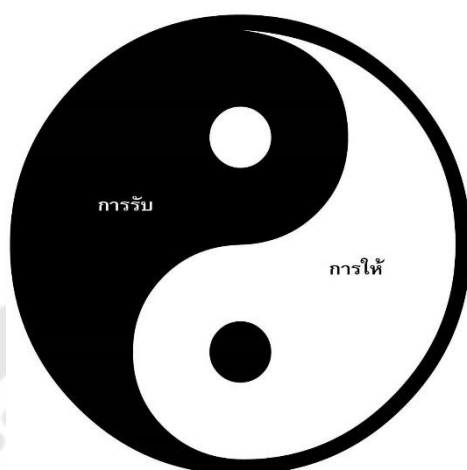
ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 80.

3. การให้และการรับ

การให้และการรับเป็นความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เป็นการแลกเปลี่ยนร่วมมือกัน มักจะเป็นผลในการพัฒนาความสัมพันธ์ ส่งเสริม สนับสนุนกันในทุกด้าน ในวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายตั้งแต่สมัยเด็ก เราเรียนรู้ที่จะรอคอยวันหยุดหรือเทศกาลต่าง ๆ อย่างใจจดจ่อ เนื่องจากเราคาดหวังที่จะได้รับของขวัญ ซึ่งของขวัญคือสิ่งที่ให้กับผู้อื่น โดยความสมัครใจและการมีอิสระในการให้โดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน ซึ่งเป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้ให้ เช่น คิดถึง ห่วงใย และเมื่อผู้รับได้รับของขวัญก็จะส่งผลในทุกด้านและความรู้สึกที่อบอุ่น

นักการศึกษาการใช้เวลาว่างจึงเปรียบเสมือนกับผู้ให้ โดยการให้บริการ กิจกรรมหรือโปรแกรมที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ โดยพิจารณาว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะต้องไม่เพียงแต่รับ แต่ยังให้การสนับสนุน ทำผลงาน หรือให้กลับด้วย ในบางครั้งผู้เข้าร่วมมีข้อจำกัดทางด้านทรัพยากร เศรษฐกิจ สุขภาพ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการใช้เวลาว่าง นักการศึกษาการใช้เวลาว่างจึงต้องพัฒนาระบบการให้บริการที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมไปถึงเป้าหมาย นั่นคือ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง ความสุขและความเจริญรุ่งเรือง ความสมดุลของการศึกษา การใช้เวลาว่างที่มีคุณค่าไม่เพียงแต่การพัฒนากิจกรรมที่ออกแบบมาเพื่อบรรเทาปัญหาและอุปสรรค แต่ยังให้โอกาสสำหรับบุคคลที่จะได้สัมผัสกับความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและให้กลับคืนสู่

ชุมชนของพวกเขา ดังนั้น การบรรลุถึงความสมดุลระหว่างการให้และการรับโดยการพัฒนาที่ไม่เพียงแต่ตอบสนองความต้องการของผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยผู้อื่น แต่ยังให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงหน่วยงานที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน



ภาพประกอบ 15 ความสมดุลระหว่างการให้และการรับที่มีผลต่อความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 82.

4. การสังเกตการอวยพร (Notice Blessings) และการสร้างคำอวยพร (Create Blessings)

ในบางครั้งหากเรามุ่งเน้นแต่สิ่งที่ทำไม่ได้ สิ่งที่ยากหรืออุปสรรค การให้ความสนใจกับสิ่งเหล่านี้มากเกินไปทำให้ไม่ได้อยู่ในกรอบความคิดที่จะไปถึงเป้าหมายของการใช้เวลาว่าง แต่หากมีการพัฒนาทัศนคติที่ดีก็จะสังเกตเห็นพรที่เรามีอยู่ เช่น การมีสุขภาพดี มีสัมพันธ์ภาพที่ดี หรือจากสถานการณ์ต่าง ๆ ประสบการณ์และสิ่งที่ได้รับจะทำให้เกิดความรู้สึกเฟลิดเฟลิน ซาบซึ้ง ชื่นชม และขอบคุณจากประสบการณ์การใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ ยังคล้ายกับความคิดของความต้องการที่จะให้หรือให้การสนับสนุน ซึ่งเป็นคุณค่าของการสร้างพรให้กับผู้อื่น นั่นคือ การให้ด้วยใจกว้างขวาง เช่น การให้ความปลอดภัยและความมั่นใจเมื่อมีความกลัว การให้เงินเมื่อมีความยากจนขัดสน การให้อาหารเมื่อมีผู้หิวโหย การให้ความรักเมื่อรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว การให้ความสะดวกสบาย และให้กำลังใจเมื่อมีความสิ้นหวังและภาวะซึมเศร้า

ดังนั้น เพื่อความสมดุล นักการศึกษาการใช้เวลาว่างจะต้องตระหนักถึงผู้เข้าร่วมในคุณค่าของโปรแกรมกิจกรรม โดยมุ่งเน้นทั้งการสังเกตพรที่ได้รับและการสร้างพรให้กับผู้อื่น



ภาพประกอบ 16 การบรรลุความสมดุลระหว่างการสร้างคำอวยพรและการสังเกตการอวยพร

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 84.

5. ประสบการณ์ความเพลิดเพลิน (Pleasurable) และความสนุกสนาน (Enjoyable Experiences)

มนุษย์แสวงหาความสุขของชีวิต ความสุขคือความพึงพอใจที่ตอบสนองความต้องการ ความปรารถนาทันทีและหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ประสบการณ์เหล่านี้มักเกี่ยวข้องกับความรู้สึกในเชิงบวกที่เกิดจากข้อมูลที่ได้รับรวบรวมจากความรู้สึกรวมถึงจากการได้ลิ้มรส การได้กลิ่น การได้เห็นและการได้ยิน ส่วนความเพลิดเพลินเป็นประสบการณ์ที่ได้รับจากความสนใจของเราในรูปแบบการดำเนินการที่มีแรงจูงใจจากภายใน กิจกรรมอาจจะน่าสนใจในตัวเองอยู่แล้ว แต่เราจะรู้สึกถูกดึงดูดความสนใจเข้าในกิจกรรมนั้นอย่างเพลิดเพลินโดยไม่ได้คำนึงถึงระยะเวลาที่ใช้ไป ความเพลิดเพลินมีความสอดคล้องกับสมาธิ การมีใจจดจ่อ ความพยายาม และความรู้สึกของการควบคุมและความสามารถ เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เป็นที่น่าสนใจอย่างต่อเนื่องและนำมาซึ่งความรู้สึกในเชิงบวก ความสุขของชีวิตจึงเกี่ยวข้องกับทั้งความสุขที่ได้รับจากความพึงพอใจในทันทีและประสบการณ์ที่ได้สัมผัสกับความเพลิดเพลิน และการลิ้มรส ซึ่งเป็นผลมาจากความสนใจและความมุ่งมั่นตั้งใจ ความสมดุลของประสบการณ์ความเพลิดเพลินและความสนุกสนานนี้จะช่วยนักการศึกษาการใช้เวลาว่าง

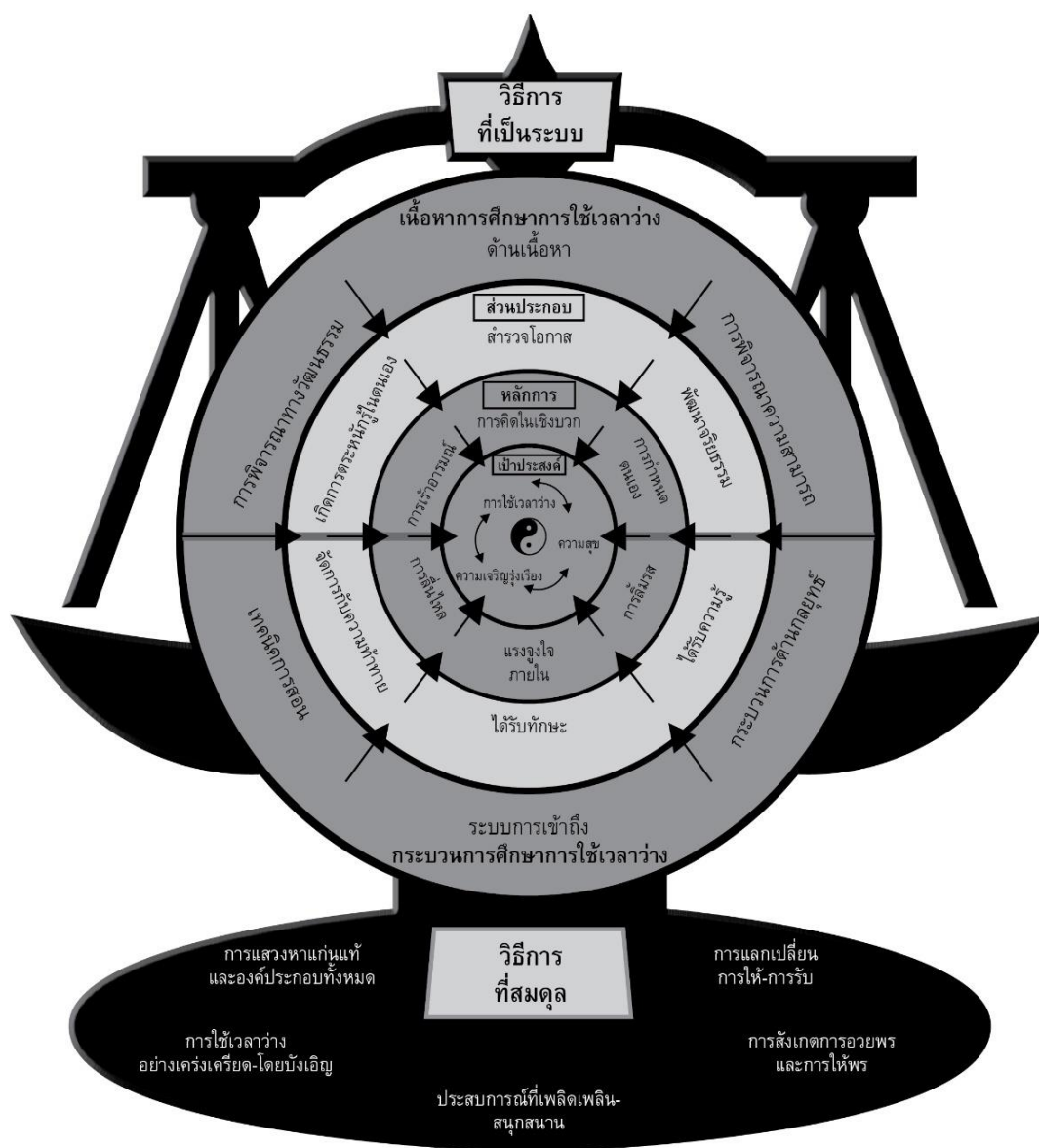
ในการทำงานกับผู้เข้าร่วม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ ความสุขในทันที และมีความเพลิดเพลิน มีสมาธิ ใจจดจ่อ มีความพยายามในกิจกรรมที่เข้าร่วม



ภาพประกอบ 17 ความสมดุลระหว่างประสบการณ์ความเพลิดเพลินและความสนุกสนาน

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 86.

เมื่อเราตรวจสอบตัวเอง ชุมชน ประเทศที่เราอาศัยอยู่และโลกรอบตัวเรา ทำให้ได้พบตัวอย่างมากมายที่พิจารณาวิธีการที่สมดุลให้กับชีวิตที่นำไปสู่ผลลัพธ์ในเชิงบวก นั่นคือ การใช้เวลาว่าง ความสุขและความเจริญรุ่งเรือง ทั้งมุมมองจากตะวันออกและตะวันตกที่ได้สนับสนุนเพื่อให้บรรลุความสมดุลในชีวิตระหว่างด้านต่าง ๆ ที่สามารถผสมผสานตลอดโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่าง ได้แก่ การพัฒนาทักษะที่เป็นแก่นแท้และองค์ประกอบทั้งหมด การใช้เวลาว่างแบบเคร่งเครียดและบังเอิญ การให้และการรับ การสังเกตการอวยพรและการสร้าง คำอวยพร และการแสวงหาความเพลิดเพลินและความสนุกสนาน ซึ่งเกี่ยวข้องกับฐานของ เครื่องซึ่งที่แสดงถึงความสมดุลของรูปแบบของระบบบริการการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เป็น กระบวนการจากเนื้อหา ส่วนประกอบ หลักการเพื่อนำไปสู่เป้าประสงค์ของการศึกษา การใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ความสุขและความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต



ภาพประกอบ 18 รูปแบบที่มีความสมดุลและเป็นระบบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 88.

1.8 กระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง

กระบวนการ (Processing) หมายถึง เครื่องมือสำหรับอำนวยความสะดวกให้เกิดการสะท้อนกลับ การพูดคุยกันและการแลกเปลี่ยนกันของแต่ละบุคคล ซึ่งก็คือ การเคลื่อนย้ายคนโดยการเร่งในกระบวนการเปลี่ยนแปลง การอำนวยความสะดวกให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จัดเป็นการสิ้นสุดของการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Dattilo, 2015a, p. 201)

คำว่า “กระบวนการ” ใช้กับการจินตภาพกลุ่มคนที่นั่งวงกลมพูดคุยกันเพื่อให้เกิดโอกาสสะท้อนการตีค่าและอ้างอิงเกี่ยวกับประสบการณ์ต่าง ๆ กล่าวอีกนัยหนึ่ง กระบวนการ หมายถึง

เทคนิคการอำนวยความสะดวก เช่น หน้าแรกของหนังสือพิมพ์ การสอบถาม รายละเอียด การให้ผลสะท้อนกลับ

การออกแบบช่วยการอธิบาย การสะท้อนกลับ การวิเคราะห์ การสื่อสารถึง ประสบการณ์

การช่วยการถ่ายโอนจากการเรียนรู้ในกิจกรรมอิงประสบการณ์ (Activity based Experience) ไปสู่บริบทของชีวิตอื่น ๆ เช่น บ้าน ชุมชน โรงเรียน

ไม่เพียงแต่การเข้าร่วมกิจกรรมทันทีทันใด แต่ยังรวมถึงมุมมองของประสบการณ์ที่สำคัญไปสู่การกระทำ ความคิด (Thoughts) และอนาคต (Future)

คุณค่าของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ ประสบการณ์ ในระหว่างกิจกรรมจะตอบสนองต่อผู้เข้าร่วมในอนาคต ซึ่งให้เห็นถึงกระบวนการใช้ในสิ่งต่อไปนี้

1. ช่วยในการตระหนักรู้ถึงประเด็นร่วมของเหตุการณ์หรือประสบการณ์ทั้งหมด

2. อำนวยความสะดวกตระหนักรู้หรือส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงในขณะที่เกิดประสบการณ์

3. สะท้อน วิเคราะห์ อธิบายหรืออภิปรายถึงประสบการณ์หลังเกิดประสบการณ์

4. เป็นแรงเสริมให้เกิดการรับรู้การเปลี่ยนแปลง

5. ส่งเสริมให้เกิดบูรณาการชีวิตของผู้เข้าร่วมเกิดประสบการณ์

ดังนั้นกระบวนการของการศึกษาการใช้เวลาว่างจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ที่มีความหมาย และถูกออกแบบมาเพื่อเพิ่มมุมมองประสบการณ์ของแต่ละบุคคล รวมทั้งเพิ่มผลลัพธ์ของกระบวนการการศึกษา อย่างไรก็ตามในบางกรณี

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มผลิตเพลิดเพลินกับกิจกรรม แต่ไม่ได้มีความเข้าใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ดังนั้นกระบวนการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เข้าร่วมสะท้อนความคิดและได้รับประโยชน์จากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่สำคัญในชีวิตของพวกเขา

กระบวนการของการศึกษาการใช้เวลาว่างมีรูปแบบที่หลากหลาย ได้แก่ การรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น การสรุปข้อมูล การตอบสนองเพื่อปรับปรุง และการเปรียบเทียบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้ (Dattilo, 2015a, pp. 204-207)

1. การรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น เป็นคำที่ใช้สำหรับการเน้นการเรียนรู้ก่อนการทำกิจกรรม ประกอบด้วย การทบทวนการเรียนรู้และสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมก่อนหน้านี้ การทบทวนวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและสิ่งที่สามารถเรียนรู้หรือได้รับจากประสบการณ์ สะท้อนแรงจูงใจและความสำคัญของประสบการณ์ คาดการณ์ว่าพฤติกรรมใดจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จ ระบุปัจจัยสิ่งแวดล้อมหรือพฤติกรรมที่จะขัดขวางความสำเร็จและกลยุทธ์เพื่อหลีกเลี่ยงความท้าทายที่อาจเกิดขึ้น

2. การสรุปข้อมูล เป็นกระบวนการของการชี้นำสะท้อนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากการทำกิจกรรมนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงความคิดของผู้เข้าร่วม เป็นข้อมูลที่ได้จากการซักถาม การอภิปราย และการวิเคราะห์ประสบการณ์ เพื่อช่วยให้เกิดประสบการณ์ที่มีความหมายต่อผู้เข้าร่วม และเป็นประโยชน์ในการพิจารณาการเข้าร่วมโปรแกรมว่าเป็นประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อผู้เข้าร่วม

3. การตอบสนอง โดยทั่วไปมักเกี่ยวข้องกับการประเมินผลการดำเนินงานพร้อมกับการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทั้งในปัจจุบันและอนาคต การตอบสนองเป็นรูปแบบพื้นฐานของการสื่อสารกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมในกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง ดังนั้น การตอบสนองจึงเป็นการอธิบายสื่อความหมายที่เฉพาะเจาะจงอย่างตั้งใจมากกว่าการประเมินผล นำไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เป็นการร้องขอมากกว่าการกำหนด ในช่วงเวลาที่เหมาะสม และเป็นการตรวจสอบระหว่างผู้ส่งและผู้รับ และฐานะของผู้นำจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการตัดสินหรือประเมิน มุ่งเน้นที่จุดแข็งของผู้เข้าร่วม แสดงความคิดเห็นโดยการเสริมพฤติกรรมของแต่ละบุคคลให้สามารถทำได้ และใช้คำติชมด้วยความระมัดระวัง

4. การเปรียบเทียบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นการเปรียบเทียบความคิดหรือคำอธิบายว่ามีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน การเปรียบเทียบของประสบการณ์นักการศึกษาใช้เวลาว่างจะเน้นการเชื่อมต่อการเปรียบเทียบระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับชีวิต

ของพวกเขา โดยการเปรียบเทียบความต้องการของผู้เข้าร่วม การตีความกรอบแนวคิดหรือมุมมองของประสบการณ์ และใช้เทคนิคการซักถามหลังได้รับประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลง

รูปแบบของการการประมวลผลการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ประกอบด้วย การรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น การสรุปข้อมูล การตอบสนอง และการเปรียบเทียบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อขยายการเข้าร่วมกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ และมีเป้าหมายเพื่ออำนวยความสะดวกและถ่ายโอนการเรียนรู้จากกิจกรรมไปสู่ประสบการณ์ชีวิต ซึ่งผู้สอนต้องมีความพยายาม และการใช้ทักษะ ใช้เทคนิคในการประมวลผลที่เหมาะสมภายในประสบการณ์โปรแกรมเพื่อเพิ่มโอกาสและพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้

ดังนั้น การศึกษาและการฝึกอบรมมีความจำเป็นในการนำเทคนิคการประมวลผลมาใช้เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อเพิ่มผลลัพธ์ในเชิงบวกและเป็นสิ่งสำคัญต่อนักการศึกษาการใช้เวลาว่างในการพัฒนาทักษะความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการประมวลผล เพื่อสามารถตอบโจทย์ของความจำเป็นในการถ่ายโอนการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี การประมวลผลที่มีประสิทธิภาพจึงประกอบด้วยความรู้และทักษะที่มีความซับซ้อนที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความต้องการและความสามารถของผู้เข้าร่วม การถนอมดูแลสิ่งแวดล้อม การใช้ทักษะการสื่อสารและการตั้งคำถามอย่างมีประสิทธิภาพ การให้ผลสะท้อนกลับและการจัดลำดับกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้มากที่สุดและมีการถ่ายโอน

องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่างแสดงถึงประเด็นสำคัญของการศึกษาการใช้เวลาว่าง และเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จำเป็นต้องมีการออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ไปสู่ผลของการศึกษาการใช้เวลาว่างโดยผ่านกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดย มันดี (Mundy, 1998, p. 59) ได้กล่าวถึงรูปแบบกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ไปสู่ผลของการศึกษาการใช้เวลาว่างผ่านกระบวนการศึกษาที่เกิดขึ้นจากการตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ในตนเอง การตัดสินใจ ทักษะการใช้เวลาว่างและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

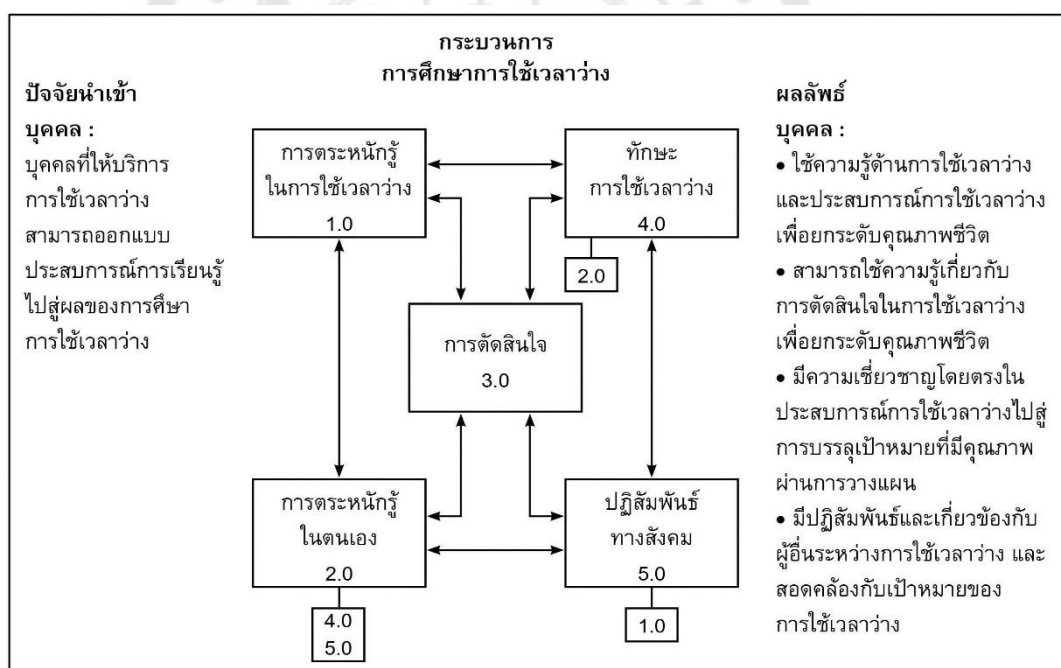
1. การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) คือ ความสามารถในการจำแนกถึงความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง รวมถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับวิถีการดำเนินชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) คือ ความสามารถในการจำแนกประสบการณ์การใช้เวลาว่างตามความสนใจ ความพึงพอใจและความคาดหวังที่มีคุณภาพต่อตนเอง และสามารถเลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีคุณค่าให้กับตนเอง

3. การตัดสินใจ (Decision Making) คือ ความสามารถในการรวบรวมการประยุกต์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพื่อให้สอดคล้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

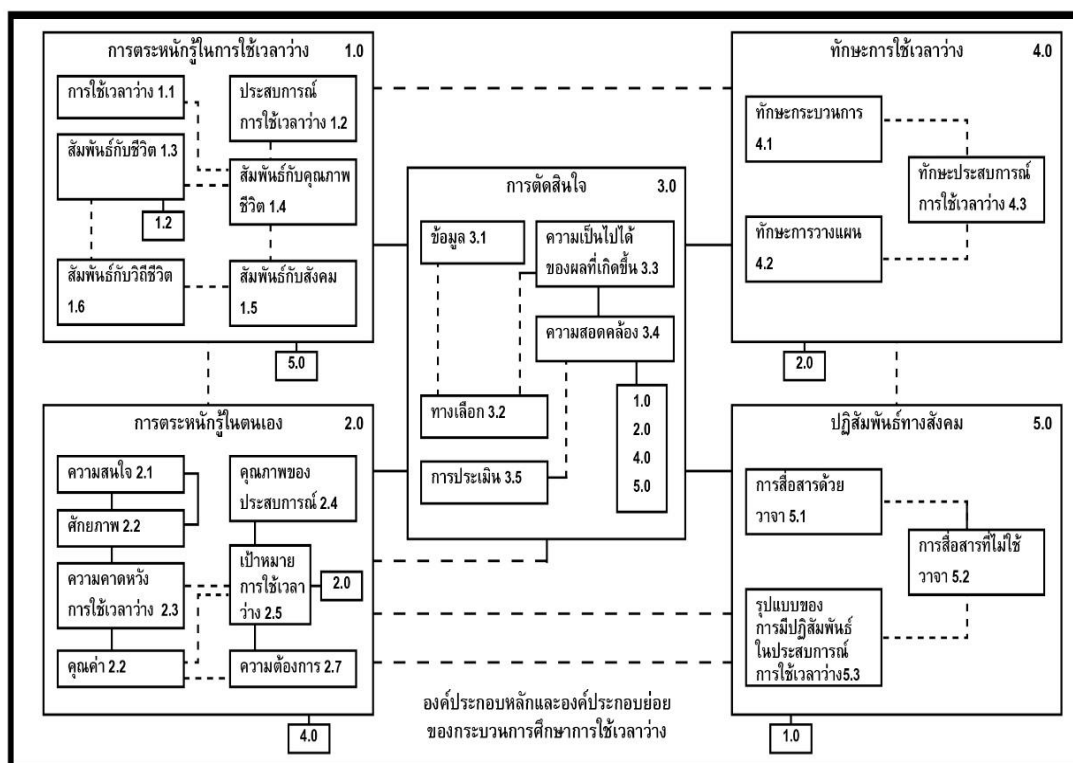
4. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skill) คือ ความสามารถในการวางแผนและสามารถใช้ทักษะพื้นฐานของการใช้เวลาว่างเพื่อการพัฒนาทักษะในระดับที่สูงขึ้น

5. การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) คือ ความสามารถในการจำแนกและเลือกใช้รูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการใช้เวลาว่าง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการใช้เวลาว่างและสอดคล้องกับการตระหนักรู้ของตนเอง



ภาพประกอบ 19 องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Mundy, J. (1998). Leisure Education: Theory and Practice. p. 59.



ภาพประกอบ 20 องค์ประกอบและองค์ประกอบย่อยของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Mundy, J. (1998). Leisure Education: Theory and Practice. p. 60.

องค์ประกอบย่อยในกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง นำเสนอดังตาราง 2
ดังนี้

ตาราง 2 ปัจจัยนำเข้า กระบวนการและผลที่ได้รับขององค์ประกอบย่อยในการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ
บุคคลผู้ซึ่ง : การฝึกอบรมบุคลากร ในเรื่องการศึกษาการใช้ เวลาว่าง	การตระหนักรู้ ในการใช้เวลา ว่าง (Leisure Awareness)	บุคคลผู้ซึ่ง : - มีความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง - สามารถจำแนกถึงความหลากหลายของ ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง - อธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างที่มีต่อ ชีวิตตนเอง - อธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับวิถี การดำเนินชีวิต - อธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับ คุณภาพชีวิต - อธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับ โครงสร้างทางสังคม
บุคคลผู้ซึ่ง : - มีความรู้ในเรื่องการ ใช้เวลาว่าง - สามารถจำแนกถึง ความหลากหลาย ของประสบการณ์ การใช้เวลาว่าง	การตระหนักรู้ ในตนเอง (Self Awareness)	บุคคลผู้ซึ่ง : - พึงพอใจในการใช้เวลาว่างตามความสนใจของ ตนเอง - มีความสามารถในการทำตามระดับความ ปรารถนาของตนเอง - ระบุการใช้เวลาว่างตามความคาดหวังของตนเอง - ระบุองค์ประกอบของประสบการณ์การใช้เวลา ว่างที่มีคุณภาพ - เลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่สอดคล้อง กับคุณค่าของตนเอง

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ
	การตระหนักรู้ ในตนเอง (Self Awareness)	บุคคลผู้ซึ่ง : - สามารถแก้ไขปรับปรุงองค์ประกอบของ ประสบการณ์การใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับ ความคาดหวัง ความสนใจ ความสามารถเพิ่ม มากขึ้น
บุคคลผู้ซึ่ง : - มีความรู้ในเรื่องการ ใช้เวลาว่าง - สามารถจำแนกถึง ความหลากหลาย ของประสบการณ์ การใช้เวลาว่าง	ทักษะการใช้ เวลาว่าง (Leisure Skills)	บุคคลผู้ซึ่ง : - สามารถวางแผนและดำเนินการในทักษะการใช้ เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง - สามารถใช้ทักษะพื้นฐานของการใช้เวลาว่างใน ประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่หลากหลาย - ได้รับการพัฒนาทักษะในระดับที่สูงขึ้นสำหรับ ทางเลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
บุคคลผู้ซึ่ง : - มีความรู้ในเรื่องการ ใช้เวลาว่าง - สามารถจำแนกถึง ความหลากหลาย ของประสบการณ์ การใช้เวลาว่าง	การตัดสินใจ (Decision Making)	บุคคลผู้ซึ่ง : - จำแนก รวบรวม และประยุกต์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ การใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง - จำแนกทางเลือกและกำหนดการตัดสินใจที่ เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างและประสบการณ์ การใช้เวลาว่าง

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ
บุคคลผู้ซึ่ง : - สามารถใช้ทักษะพื้นฐานของการใช้เวลาว่างในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่หลากหลาย - สามารถจำแนกความสนใจ ความคาดหวัง และเป้าหมายในการใช้เวลาว่างของตนเองได้	การตัดสินใจ (Decision Making)	บุคคลผู้ซึ่ง : - จำแนกความเป็นไปได้ของผลที่เกิดจากการเลือกใช้เวลาว่าง - การตัดสินใจที่สอดคล้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง - ประเมินการตัดสินใจการใช้เวลาว่าง
บุคคลผู้ซึ่ง : - มีความรู้ในเรื่องการใช้เวลาว่าง - สามารถจำแนกถึงความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction)	บุคคลผู้ซึ่ง : - จำแนกการใช้การสื่อสารแบบที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการใช้เวลาว่าง - จำแนก เลือก และใช้รูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความสอดคล้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ
บุคคลผู้ซึ่ง : - สามารถใช้ทักษะพื้นฐานของการใช้เวลาว่างในประสบการณ์การใช้เวลาที่หลากหลาย - สามารถจำแนกความสนใจ ความคาดหวัง และเป้าหมายในการใช้เวลาว่างของตนเองได้		

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. pp. 61-68.

กระบวนการของการศึกษาการใช้เวลาว่างถูกออกแบบให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลในทุกช่วงวัย อาทิ ระดับปฐมวัย ระดับประถมศึกษา ระดับวัยรุ่น ระดับผู้ใหญ่ ระดับผู้ใหญ่ตอนปลายและวัยเกษียณ มันดี (Mundy, 1998, pp. 288-294) จึงได้กำหนดขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ดังนี้

ตาราง 3 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง : ระดับก่อนอนุบาล

ระดับก่อนอนุบาล	
จุดที่เน้น	การตระหนักรู้ในกิจกรรมของตนเองและครอบครัว
การตระหนักรู้ในตนเอง	- เข้าใจบทบาทของตนเองในกิจกรรมของครอบครัว - พัฒนาความรู้ของตนเองในฐานะปัจเจกชนและสมาชิกของกลุ่ม
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- สามารถระบุกิจกรรมของตนเองได้ - สามารถระบุกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่ม (ครอบครัว โรงเรียน)
ทัศนคติ	- ยอมรับในกิจกรรมของครอบครัวที่มีความหลากหลาย - ซาบซึ้งในกิจกรรมของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว
การตัดสินใจ	- การตระหนักถึงการตัดสินใจเลือก - การตระหนักในการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่น
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	- มีการเข้าร่วม การแลกเปลี่ยน และเริ่มต้นในการแบ่งปัน - ระบุองค์ประกอบที่นำมาซึ่งความสำเร็จในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
ทักษะการใช้เวลาว่าง	- การมีส่วนร่วมในประสบการณ์การใช้เวลาว่างในโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่หลากหลาย - ระบุกิจกรรมการใช้เวลาว่างเฉพาะเจาะจงและสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 288.

ตาราง 4 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ระดับที่ 1

ระดับที่ 1	
จุดที่เน้น	การใช้เวลาว่าง ตัวเลือกการใช้เวลาว่างและประสบการณ์
การตระหนักรู้ในตนเอง	- ตระหนักถึงการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคล
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- ให้คำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง
ทัศนคติ	- ซาบซึ้งในรูปแบบของความพยายามมุ่งมั่นในการใช้เวลาว่าง
การตัดสินใจ	- ยอมรับในกระบวนการการตัดสินใจที่สัมพันธ์กับ การใช้เวลาว่าง
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	- ระบุผลของความเป็นไปได้ที่เกิดขึ้น การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ที่หลากหลาย และประสบการณ์ทางพฤติกรรม
ทักษะการใช้เวลาว่าง	- พัฒนาทักษะพื้นฐานและใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ ที่สัมพันธ์กับ การใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 288.

ตาราง 5 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ระดับอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ระดับอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	
จุดที่เน้น	การใช้เวลาว่าง และการตัดสินใจเลือกใช้ และประสบการณ์ การใช้เวลาว่าง
การตระหนักรู้ในตนเอง	- รับรู้และวิเคราะห์สิทธิและความรับผิดชอบของตนเองใน การใช้เวลาว่าง - รู้ถึงขีดความสามารถและข้อจำกัดของตนเองและในฐานะ สมาชิกของสังคม
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- ระบุกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเองและผู้อื่น - ระบุตัวแปรซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง - สำรวจคุณค่าของการใช้เวลาว่างที่สัมพันธ์กับชีวิต

ตาราง 5 (ต่อ)

ระดับอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	
จุดที่เน้น	การใช้เวลาว่าง และการตัดสินใจเลือกใช้ และประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
ทัศนคติ	- ชำนาญในความแตกต่างของแต่ละบุคคลในรูปแบบและการตัดสินใจเลือกการใช้เวลาว่าง - เข้าถึงความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การใช้เวลาว่างในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน
การตัดสินใจ	- รู้ถึงผลลัพธ์ของการตัดสินใจเลือกการใช้เวลาว่าง - ระบุทางเลือกในการตัดสินใจเลือกการใช้เวลาว่าง
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	- ปัจจัยสำคัญของความร่วมมือและการแข่งขันและสถานภาพของแต่ละบุคคล
ทักษะการใช้เวลาว่าง	- สำรวจความหลากหลายของประเภทของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง (คนเดียว เป็นกลุ่ม) - เพิ่มพูนประสบการณ์การใช้เวลาว่างและทักษะในโปรแกรมและกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่คุ้นเคย

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 289.

ตาราง 6 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ระดับที่ 2

ระดับ 2	
จุดที่เน้น	
การตระหนักรู้ในตนเอง	- รู้ถึงคุณค่าความสำเร็จในเป้าหมายของแต่ละบุคคล
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- ระบุปัจจัยด้านสังคมและครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่าง
ทัศนคติ	- พัฒนาความตระหนักรู้ในประโยชน์ของการใช้เวลาว่างและมีความสำคัญต่อชีวิต

ตาราง 6 (ต่อ)

ระดับ 2	
จุดที่เน้น	
การตัดสินใจ	- ยอมรับในความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะปรับเปลี่ยนการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่างของตนเอง
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	- วิเคราะห์ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ปฏิสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลและของกลุ่มประสบความสำเร็จ
ทักษะการใช้เวลาว่าง	- เพิ่มประสบการณ์การใช้เวลาว่าง และทักษะในโปรแกรมและกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่คุ้นเคย

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 289.

ตาราง 7 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ระดับอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6	
จุดที่เน้น	การใช้เวลาว่าง และความต้องการตลอดชีวิต
การตระหนักรู้ในตนเอง	- รู้ถึงความสามารถของแต่ละบุคคลในการใช้เวลาว่างเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- เข้าใจธรรมชาติของการใช้เวลาว่างและความจำเป็นที่เกิดขึ้นสำหรับการสำรวจและการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
ทัศนคติ	- ช่างชื่นชมความสามารถของแต่ละบุคคลในการจัดการกับการใช้เวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ
การตัดสินใจ	- ประเมินความหลากหลายของผลในการตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลทั้งในระยะยาวและระยะสั้น และตัดสินใจเลือกใช้เวลาว่างที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมของบุคคล

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 290.

ตาราง 8 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ระดับที่ 3

ระดับ 3	
จุดที่เน้น	การเข้าใจตนเอง และการใช้เวลาว่าง
การตระหนักรู้ในตนเอง	- ตระหนักถึงคุณค่าของแต่ละบุคคล และความสัมพันธ์ของพวกเขากับการดำรงชีวิต
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- เข้าใจว่าคุณค่ามีผลกระทบและผลสะท้อนต่อการกำหนดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
ทัศนคติ	- เข้าใจถึงบทบาทและคุณค่าในชีวิตของแต่ละบุคคล
การตัดสินใจ	- ความสัมพันธ์ของระบบคุณค่าส่วนบุคคลต่อการตัดสินใจเลือกการใช้เวลาว่าง
ทักษะการใช้เวลาว่าง	- จัดทำแผนที่จำเป็นสำหรับการปรับเปลี่ยนโดยมีพื้นฐานจากการประเมินทักษะการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคล

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 291.

ตาราง 9 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3	
จุดที่เน้น	
การตระหนักรู้ในตนเอง	- ความเกี่ยวข้องกับจิตสำนึกในความต้องการการใช้เวลาว่างที่เพิ่มขึ้นของแต่ละบุคคล - ระบุเกณฑ์ส่วนบุคคลและความสัมพันธ์กับเกณฑ์ของผู้อื่นและสังคมโดยรวม
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- เข้าใจธรรมชาติของประสบการณ์การใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคล - พัฒนาเกณฑ์ที่สัมพันธ์กับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

ตาราง 9 (ต่อ)

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3	
จุดที่เน้น	
ทัศนคติ	- เข้าใจทัศนคติที่สัมพันธ์กับการใช้เวลาว่าง - ชำบชึ้งในความสามารถของแต่ละบุคคลในการใช้วิจารณญาณและการกำหนดเกณฑ์
การตัดสินใจ	- การตัดสินใจที่สัมพันธ์กับเป้าหมายส่วนบุคคล - การตัดสินใจที่สัมพันธ์กับระดับความสามารถระดับความพึงพอใจ และระดับคุณภาพชีวิตส่วนบุคคล
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	- ระบุปัจจัยทางอารมณ์และทางสังคมที่มีผลต่อรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ - ความเป็นไปได้ของผลกระทบในระยะยาวและระยะสั้นในรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของแต่ละบุคคลในการใช้เวลาว่าง
ทักษะการใช้เวลาว่าง	- จัดทำแผนที่จำเป็นสำหรับการปรับเปลี่ยนโดยมีพื้นฐานจากการประเมินทักษะการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคล - พัฒนาความสามารถในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 291.

ตาราง 10 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง : ระดับที่ 4

ระดับ 4	
จุดที่เน้น	การเข้าใจตนเอง และการใช้เวลาว่าง
การตระหนักรู้ในตนเอง	- วิเคราะห์บทบาทการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลในวิถีชีวิตปัจจุบันและอนาคต
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- รับรู้ความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลที่มีความต่อเนื่องในวงจรชีวิต
ทัศนคติ	- รับรู้ทัศนคติความสามารถและได้รับการพัฒนาผ่านประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
การตัดสินใจ	- ประยุกต์ใช้เกณฑ์ที่เหมาะสมในการเลือกใช้บริการการใช้เวลาว่าง
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	- จัดทำแผนที่จำเป็นสำหรับการปรับเปลี่ยนโดยมีพื้นฐานจากการประเมินสมรรถนะทางสังคมของแต่ละบุคคล
ทักษะการใช้เวลาว่าง	- สัมภาษณ์คุณค่าของประสบการณ์การใช้เวลาว่างในเชิงลึก

ที่มา : Mundy, J. (1998). Leisure Education: Theory and Practice. p. 292.

ตาราง 11 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6	
จุดที่เน้น	การเข้าใจตนเอง และการใช้เวลาว่าง
การตระหนักรู้ในตนเอง	- รู้ถึงความสามารถของแต่ละบุคคลในการใช้เวลาว่างเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- เข้าใจธรรมชาติของการใช้เวลาว่างและความจำเป็นที่เกิดขึ้นสำหรับการสำรวจและการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
ทัศนคติ	- ชำบชึ้งในความสามารถของแต่ละบุคคลในการจัดการกับการใช้เวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตาราง 11 (ต่อ)

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6	
จุดที่เน้น	การเข้าใจตนเอง และการใช้เวลาว่าง
การตัดสินใจ	- ประเมินความหลากหลายของผลในการตัดสินใจเลือกวิถีชีวิต การใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลทั้งในระยะยาวและระยะสั้น และตัดสินใจเลือกใช้เวลาว่างที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและ สภาพแวดล้อมของบุคคล
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	
ทักษะการใช้เวลาว่าง	

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 292.

ตาราง 12 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ระดับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	
จุดที่เน้น	การใช้เวลาว่าง และความต้องการตลอดชีวิต
การตระหนักรู้ในตนเอง	- ประเมินการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิต ที่มีการเปลี่ยนแปลง
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- รู้ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต สถานการณ์ ชีวิตและความสนใจในการใช้เวลาว่าง
ทัศนคติ	- วิเคราะห์และตัดสินใจในวิถีชีวิตที่สัมพันธ์กับเป้าหมายและ ทัศนคติการใช้เวลาว่างส่วนบุคคลไปสู่ครอบครัว
การตัดสินใจ	- ได้รับประโยชน์จากความยืดหยุ่นในการเลือกการใช้เวลาว่าง ส่วนบุคคล
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	- ประเมินรูปแบบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่สัมพันธ์กับ การเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม บทบาทและความรับผิดชอบ

ตาราง 12 (ต่อ)

ระดับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	
จุดที่เน้น	การใช้เวลาว่าง และความต้องการตลอดชีวิต
ทักษะการใช้เวลาว่าง	- ใช้ทักษะการใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์และเพิ่มประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพื่อโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มใหม่

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 293.

ตาราง 13 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: วัยผู้ใหญ่

ระดับวัยผู้ใหญ่	
จุดที่เน้น	การใช้เวลาว่าง และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิต
การตระหนักรู้ในตนเอง	- ปรับการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน - รู้ถึงความรับผิดชอบและบทบาทในการพัฒนาแนวคิด ทักษะการใช้เวลาว่างในครอบครัว
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- ความสมดุลของการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งที่มีความหมายในชีวิตของบุคคลและครอบครัว - ร่วมรับผิดชอบสำหรับการเพิ่มคุณค่าของแหล่งทรัพยากรการใช้เวลาว่างในชุมชน
ทัศนคติ	- บุรณาการเป้าหมายและทัศนคติของการใช้เวลาว่างส่วนบุคคลสู่ครอบครัว
การตัดสินใจ	- ตัดสินใจเลือกการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมายสำหรับตนเองและครอบครัว - ทำการตัดสินใจเกี่ยวกับการเพิ่มคุณค่าของแหล่งทรัพยากรการใช้เวลาว่างในชุมชน
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	- เพิ่มคุณภาพของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในครอบครัว

ตาราง 13 (ต่อ)

ระดับวัยผู้ใหญ่	
จุดที่เน้น	การใช้เวลาว่าง และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิต
ทักษะการใช้เวลาว่าง	- นำหน่วยครอบครัวเข้าสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีอย่างหลากหลาย - พัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างในครอบครัวและพัฒนาประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพิ่มจากโรงเรียน

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 293.

ตาราง 14 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย

ระดับวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย	
จุดที่เน้น	การใช้เวลาว่าง และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิต
การตระหนักรู้ในตนเอง	- วิเคราะห์บทบาทของการใช้เวลาว่างในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุ
การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- สำรวจ ขยายและเพิ่มพูนพัฒนาการใช้เวลาว่างที่สัมพันธ์กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิต
ทัศนคติ	- รู้ถึงบทบาทการใช้เวลาว่างในชีวิตเมื่อเกษียณอายุ
การตัดสินใจ	- ใช้กระบวนการตัดสินใจในการเตรียมตัวสำหรับรูปแบบการใช้เวลาว่างแบบใหม่และการเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุ
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	- ประเมินซ้ำรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงบทบาทของกลุ่มและความรับผิดชอบ
ทักษะการใช้เวลาว่าง	- บูรณาการความรู้และทักษะการใช้เวลาว่างในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 294.

ตาราง 15 ขอบเขตและลำดับขั้นของการศึกษาการใช้เวลาว่าง: วิทยานิพนธ์

ระดับวิทยานิพนธ์	
จุดที่เน้น	การใช้เวลาว่าง และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิต
การตระหนักรู้ในตนเอง	- ใช้การใช้เวลาว่างเพื่อที่จะรักษาความรู้สึกของการมีส่วนร่วมและความพึงพอใจ
ทัศนคติ	- ปรับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงและการใช้เวลาว่างมีบทบาทเพิ่มขึ้น
การตัดสินใจ	- การตัดสินใจเลือกการใช้เวลาว่างที่มีอย่างหลากหลายเพื่อเสริมสร้างและเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	- รักษาและขยายปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลและกลุ่ม
ทักษะการใช้เวลาว่าง	- ใช้ทักษะจากการทำงานและการใช้เวลาว่างเพื่อเพิ่มเติมประสบการณ์การใช้เวลาว่างของตนเอง

ที่มา : Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 294.

แดทติโล (Dattilo, 2008, pp. 93-115) ได้กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่างช่วยให้แต่ละบุคคลเกิดการพัฒนาและเพิ่มพูนระดับความรู้ ความสนใจ ทักษะ ความสามารถ และพฤติกรรมที่มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้น จึงกำหนดองค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่างซึ่งรวมอยู่ในรูปแบบของคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อการเตรียมตัวในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. ความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง (Appreciate leisure) คือ ความสามารถในการเข้าใจเรื่องของการใช้เวลาว่าง การพิจารณาถึงผลประโยชน์ของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง การตระหนักถึงความยืดหยุ่นของการใช้เวลาว่างและการจำแนกบริบทที่เอื้อต่อการใช้เวลาว่าง

2. การตระหนักรู้ของตนเองในการใช้เวลาว่าง (Be aware of self in leisure) คือ ความสามารถในการจำแนกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ การสะท้อนให้เห็นถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่ผ่านมา การพิจารณาถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในปัจจุบัน การมีวิสัยทัศน์ในประสบการณ์การใช้เวลาว่างในอนาคต ความเข้าใจในทักษะ

ของตนเอง การเห็นถึงคุณค่าและทัศนคติและสามารถกำหนดระดับของความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง

3. การตัดสินใจของตนเองในการใช้เวลาว่าง (Be self-determined in leisure) คือ การมีความรับผิดชอบในการสร้างทางเลือกและการตัดสินใจของตนเองในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างเพื่อการแสดงออกอย่างเหมาะสม

4. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในระหว่างการใช้เวลาว่าง (Interact socially during leisure) คือ ความเข้าใจในการสื่อสารทั้งแบบที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด ความเข้าใจในกฎระเบียบของสังคม ความเข้าใจในบทบาททางสังคมและการพัฒนาความสัมพันธ์ภาพ

5. การใช้ทรัพยากรเพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่าง (Use resources facilitating leisure) คือ ความสามารถในการจำแนกเอกลักษณ์ของบุคคล การค้นหาสิ่งอำนวยความสะดวก ความเข้าใจในความต้องการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง ความสามารถในการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ต้องการให้ตรงกับทักษะของตนเองและความสามารถในการตอบคำถามกับตนเองได้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

6. การตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง (Make decisions about leisure) คือ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง การพัฒนาการตัดสินใจของตนเองในการใช้เวลาว่าง ความสามารถในการจำแนกเป้าหมายของการใช้เวลาว่างและความสามารถในการแก้ไขปัญหา

7. การค้นหาทักษะของกิจกรรมนันทนาการ (Acquire recreation activity skills) คือ การเลือกเข้าร่วมกิจกรรมโดยกำหนดจากความต้องการ ความสนใจ แรงจูงใจ และแรงบันดาลใจของแต่ละบุคคล



ภาพประกอบ 21 องค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่างในรูปแบบของ
คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ที่มา : Dattilo, J. (2008). Leisure Education Program Planning A Systematic Approach. p. 95.

ขั้นตอนการศึกษาการใช้เวลาว่างยังช่วยให้นักการศึกษาการใช้เวลาว่างอำนวยความสะดวกโอกาสของการใช้เวลาว่างสำหรับทุกคน ไม่เพียงแต่ให้บริการด้านความรู้ของการใช้เวลาว่างเท่านั้น แต่ยังให้โอกาสทางการศึกษานอกเหนือจากการพัฒนาทักษะเพื่อเป็นกลยุทธ์ที่กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดการพัฒนาในด้านต่าง ๆ (Dattilo, 2015a, pp. 119-139) ได้แก่

1. พัฒนาจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง กล่าวคือ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจการใช้เวลาว่าง พิจารณาถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมและตระหนักถึงความยืดหยุ่นของการใช้เวลาว่าง

2. การตระหนักรู้ตนเองในการใช้เวลาว่าง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการพัฒนาและใช้เวลาว่างได้อย่างมีความหมาย ผู้เข้าร่วมจะต้องตระหนักถึงกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ สะท้อนถึงการมีส่วนร่วมในอดีต ตรวจสอบการเข้าร่วมในปัจจุบัน มองถึงประสบการณ์ในอนาคต ตรวจสอบถึงทัศนคติ ค่านิยม และกำหนดความพึงพอใจ

3. การสำรวจโอกาสในการใช้เวลาว่าง กล่าวคือ โดยนักการศึกษา การใช้เวลาว่างช่วยแต่ละบุคคลในการแสวงหาและพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการเข้าร่วม กิจกรรมที่เฉพาะเจาะจง และให้โอกาสของการมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้วยการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจในบริบทของการใช้เวลาว่าง เข้าใจในผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ ที่เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง สามารถเลือกสภาพแวดล้อม ให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่เข้าร่วม เข้าใจถึงความต้องการในการเข้าร่วม สามารถเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับประเภทของกิจกรรมและสามารถตอบคำถามที่เกี่ยวกับกิจกรรม

4. การพัฒนาความรู้และทักษะที่เกี่ยวกับการเลือกทำ กล่าวคือ นักการศึกษา การใช้เวลาว่างจะต้องเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแสดงออกในสิ่งที่ชอบ มีทางเลือกและเกิดผล ที่ดีในสิ่งที่เลือก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ดังนั้น จึงจำเป็นต้องสอน ให้ผู้เข้าร่วมสามารถระบุสิ่งที่ชอบ มีทางเลือก มีความรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก มีการฝึกปฏิบัติ มีการเข้าร่วม ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด มีความกล้าแสดงออกและมีประสบการณ์ ความสามารถ

5. การพัฒนาความรู้และทักษะที่เกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กล่าวคือ นักการศึกษาการใช้เวลาว่างช่วยให้ผู้เข้าร่วมในการพัฒนาทักษะและความสามารถรวมถึง อำนาจความสะดวกในการเข้าร่วมในกลุ่มสังคมและชุมชน และท้าทายให้ผู้เข้าร่วม สร้างความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมีความหมาย ความรู้และทักษะของการมีปฏิสัมพันธ์ ทางสังคมเกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมในกิจกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้น การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จึงมีประโยชน์ต่อการพัฒนาโปรแกรมการศึกษากาใช้เวลาว่างในด้านการสื่อสาร การเข้าใจ กฎระเบียบทางสังคม การแก้ไขปัญหาในการทำงานร่วมกันและการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี ต่อกัน

6. การพัฒนาความรู้และทักษะที่เกี่ยวกับการตัดสินใจใช้เวลาว่าง กล่าวคือ การตัดสินใจเกี่ยวข้องกับความสามารถในการตัดสินใจเลือกและควบคุมตัวเลือกนั้น ซึ่งมีผล ต่อชีวิตประจำวันเพื่อได้รับประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความหมายและได้รับความ สนุกสนาน การตัดสินใจที่เหมาะสมเป็นส่วนสำคัญของการศึกษาการใช้เวลาว่างและ เป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมในการเพิ่มประสิทธิภาพของการตัดสินใจที่รวดเร็วและมี ประสิทธิภาพ โดยนักการศึกษาการใช้เวลาว่างจะต้องส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมรู้ถึงคุณค่า ในการตัดสินใจตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้และสามารถแก้ไขปัญหาได้

7. การพัฒนาความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ กล่าวคือ สิ่งสำคัญของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างคือการพัฒนาความสามารถของผู้เข้าร่วมในการเลือกและประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลายและได้สัมผัสถึงความเพลิดเพลินและความพึงพอใจ การเลือกกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมจึงเป็นลักษณะสำคัญของการเข้าร่วม เพื่อให้ได้รับประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความหมาย ความสามารถของแต่ละบุคคลในการพัฒนาความรู้และทักษะมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการ ดังนั้น นักการศึกษาการใช้เวลาว่างจึงต้องทำงานกับผู้เข้าร่วมในการเลือกและพัฒนาทักษะนันทนาการที่มีศักยภาพมากที่สุดตามความต้องการ ความสนใจ แรงจูงใจ แรงบันดาลใจและตรวจสอบการเลือกทักษะกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเพลิดเพลินและพึงพอใจ

8. การจัดการกับความท้าทายในการใช้เวลาว่าง กล่าวคือ การบรรลุความสำเร็จในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง คือ การทำงานเพื่อพัฒนาความรู้และความเข้าใจในความสามารถและทักษะและวิธีในการประเมินทักษะเหล่านั้นให้ตรงกับความต้องการของกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถและรับรู้ในทักษะที่มีอยู่ รวมถึงความเข้าใจและยอมรับในข้อจำกัดของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความผิดหวัง ความล้มเหลวในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกินความสามารถของตนเอง

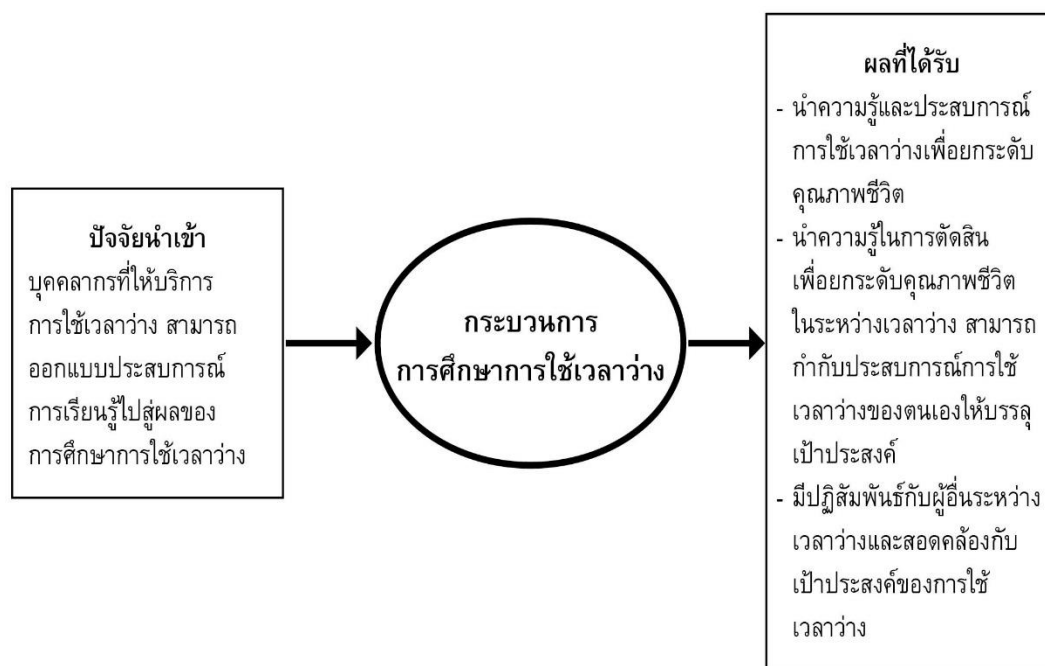
ดังนั้น ขั้นตอนของการศึกษาการใช้เวลาว่างช่วยในการพัฒนาความรู้และทักษะเพื่อเป็นกลยุทธ์ที่กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดการพัฒนาจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง ตระหนักรู้ในตนเองระหว่างการใช้เวลาว่าง สำรวจโอกาสในการใช้เวลาว่าง ได้รับความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการเลือกทำ การตัดสินใจ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการจัดการกับความท้าทายในการใช้เวลาว่าง ดังนั้นนักการศึกษาการใช้เวลาว่างจึงต้องให้ความรู้และส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมพิจารณาถึงองค์ประกอบในด้านต่าง ๆ เพื่อไปถึงเป้าหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่างจากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง



ภาพประกอบ 22 ลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 121.

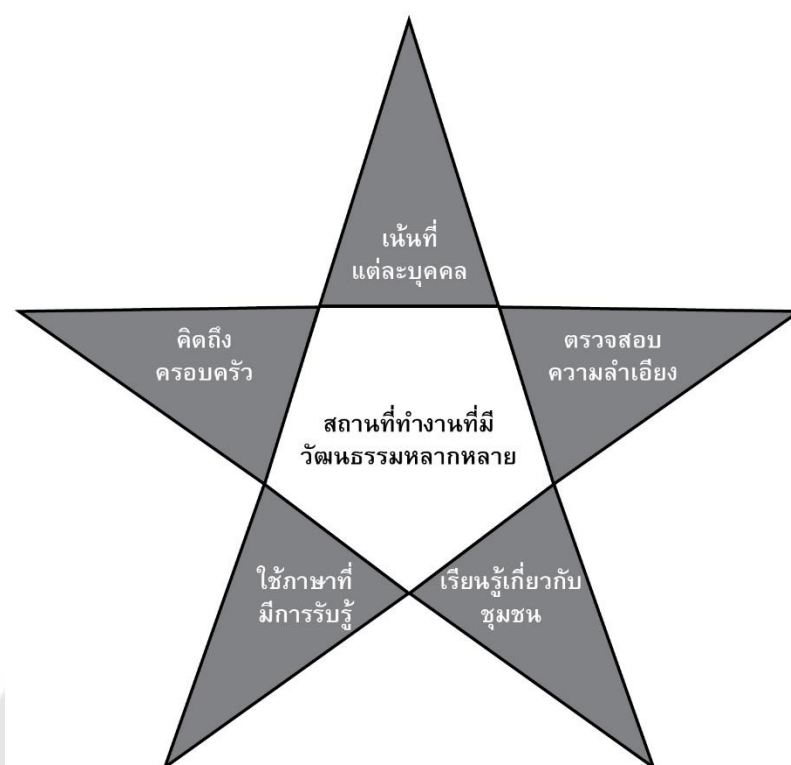
นอกจากนี้ สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2550, น. 5) ได้กล่าวถึง ความหมายของปัจจัยนำเข้าและผลที่ได้รับของกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง ดังภาพประกอบ 23



ภาพประกอบ 23 ความหมายของปัจจัยนำเข้าและผลที่ได้รับของ
กระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2550). *วิชาการการศึกษาการใช้เวลาว่างและการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ*. (เอกสารประกอบการสอน). น. 5.

การนำการศึกษาการใช้เวลาว่างไปใช้ ต้องคำนึงถึงปัจจัยทางวัฒนธรรมและบริบทที่อยู่รอบตัวเรา ได้แก่ 1) การตรวจสอบความลำเอียง 2) เรียนรู้เกี่ยวกับชุมชน 3) ใช้ภาษาที่มีการรับรู้ 4) คิดถึงครอบครัว และ 5) เน้นที่แต่ละบุคคล โดยนักการศึกษาการใช้เวลาว่างต้องมีความเข้าใจถึงภูมิหลังทางวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ของผู้เข้าร่วมที่มีความแตกต่างกัน รวมถึงการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลของอิทธิพลที่หลากหลายทางวัฒนธรรมที่มีความสำคัญต่ออนาคตของการศึกษาการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ ยังต้องมีความเข้าใจในความแตกต่างของแต่ละบุคคลและใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการบูรณาการกับการทำงานในสังคมที่มีความหลากหลายเพื่อให้มีประสิทธิภาพและตอบสนองต่อความท้าทาย



ภาพประกอบ 24 การพัฒนาความซาบซึ้งถึงความหลากหลาย
กับคนที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 155.

1.9 การจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมในโปรแกรมได้มีประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ดี (Rossman & Edginton, 1989) ในการจัดโปรแกรมให้ประสบผลสำเร็จนั้น จะต้องเข้าใจถึงค่านิยมของโปรแกรมที่หมายถึงโอกาสที่ได้รับการออกแบบเพื่อประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่จะเกิดขึ้น โดยโปรแกรมนั้นมีความยืดหยุ่น สามารถอธิบายถึงความหลากหลายของการดำเนินงานต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ กิจกรรมพิเศษ หรือบริการที่ดำเนินการโดยองค์กรที่ให้บริการด้านการใช้เวลาว่าง และเข้าใจถึงการเขียนโปรแกรมที่มีการออกแบบ การจัดเตรียมและการส่งมอบโอกาสในการใช้เวลาว่าง โดยสอดคล้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงการบริหารจัดการกิจกรรม ลำดับขั้นตอนของการจัดโปรแกรม และการสร้างสภาพแวดล้อม

ที่สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมการศึกษาการใช้เวลาว่างได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการใช้เวลาว่างตามที่พึงประสงค์ (Rossman & Schlatter, 2015, pp. 5-6)

ในการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จำเป็นต้องมีกระบวนการในการจัดโปรแกรมกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและเหมาะสม ตรงความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้หลักการ “APIE” ซึ่งเป็นกระบวนการทางนันทนาการบำบัด ประกอบด้วย การประเมิน (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมินผล (Evaluation) หรือหลักการ “4Ds” ได้แก่ การค้นพบ (Discover) การวาดฝันหรือการออกแบบ (Dream / Design) การนำไปใช้ (Deliver) และการพิจารณา (Deliberate) (Anderson & Heyne, 2012, pp. 352-356)

1. การประเมิน (Assessment)

การประเมินมีความเกี่ยวข้อง 2 ด้าน คือ 1) ประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะใช้วิธีการสัมภาษณ์ การสังเกต และแบบสอบถามผู้เข้าร่วมในด้านความสนใจ ความต้องการ ความสามารถ เป้าหมายและกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ และ 2) ประเมินด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถทำได้ผ่านการประเมินด้านระบบนิเวศ ข้อมูลจะมีความจำเป็นเพื่อนำมาวิเคราะห์ และมีความจำเป็นสำหรับขั้นตอนการวางแผนเพื่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้าร่วม รวมถึงการคมนาคมและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ซึ่งข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากขั้นตอนการประเมินนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผน การจัดทำเอกสารและการประเมินผล ความก้าวหน้าของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย

2. การวางแผน (Planning)

กระบวนการวางแผนเป็นการเตรียมการ เป็นการนำข้อมูลจากการประเมิน มากำหนดเป็นรูปแบบหรือเป็นการสร้างแบบจำลองการทำงานที่จำเป็น หรือการสร้างแบบโปรแกรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีการปรึกษาหารือกับผู้เชี่ยวชาญพิเศษในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

3. การนำไปใช้ (Implementation)

เมื่อจัดทำโปรแกรมและนำโปรแกรมไปใช้ ควรมีการตรวจสอบอย่างละเอียด รอบคอบเพื่อให้แน่ใจว่าทุกคนที่เกี่ยวข้องหรือเข้าร่วมในโปรแกรมจะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วม

4. การประเมินผล (Evaluation)

การประเมินผลเกิดขึ้นจากการนำโปรแกรมไปดำเนินการและบันทึกผล เพื่อนำข้อมูลมาดัดแปลง ปรับปรุง ตรวจสอบความคืบหน้าของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เพื่อบรรลุตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ นอกจากนี้ ยังต้องคำนึงถึงองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ (5Ps) ในการวางแผนการประเมินผล (Henderson & Bialeschki, 2002, p. 53) ดังนี้

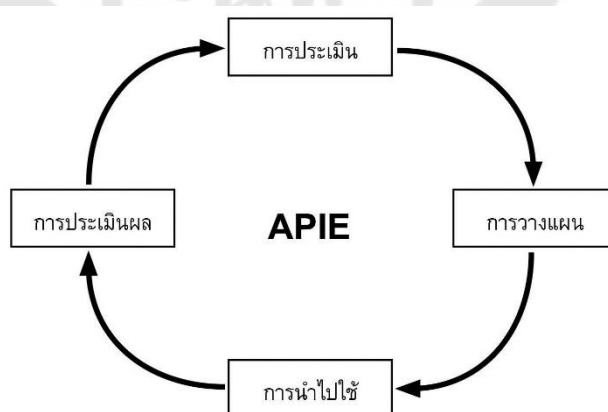
1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Participants) ประกอบด้วย แรงจูงใจ ความพึงพอใจ การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะความสามารถ และทัศนคติ การปรับตัว ในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมถึงวิธีการโต้ตอบของแต่ละบุคคล

2) โปรแกรม (Program) ประกอบด้วย ผู้นำที่มีประสิทธิภาพ การส่งเสริม พัฒนาโปรแกรม ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้อะไรจากการเข้าร่วมโปรแกรม และการบริหารจัดการกับความเสี่ยง

3) สถานที่ (Place) ประกอบด้วย ความปลอดภัยของสถานที่จัดกิจกรรม การวางแผนแม่บท และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เพียงพอ

4) นโยบาย การบริหารงาน (Policies / Administration) ประกอบด้วย การจัดทำงบประมาณ การวิเคราะห์ต้นทุน ค่าใช้จ่ายและผลกำไร การให้บริการอย่างเท่าเทียมกัน

5) บุคลากร (Personnel) ประกอบด้วย ประเมินประสิทธิภาพในการทำงาน ประเมินความต้องการในการฝึกอบรม การให้ข้อเสนอแนะปรับปรุง



ภาพประกอบ 25 กระบวนการสร้างโปรแกรม “APIE”

ที่มา : สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. น. 156.

นอกจากนี้ การจัดโปรแกรมโดยทั่วไปจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญ 6 ประการ (Six Key Elements) ซึ่งเป็นหลักการของ กอฟฟ์แมน และ เดนซิน (Goffman; & Denzin) ซึ่งได้รับการพัฒนาใหม่เพื่ออธิบายถึงบทบาทในการออกแบบโปรแกรมให้ชัดเจนและเหมาะสมมากขึ้น (Rossman & Schlatter, 2015, pp. 41-52) ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญ 6 ประการดังกล่าว ประกอบด้วย

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรม (Interacting People)

การใช้เวลาว่างคือประสบการณ์ของมนุษย์ที่ถูกสร้างขึ้นโดยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ที่มีพฤติกรรมที่แตกต่างกันทางสังคม ดังนั้น การเขียนโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพ จะต้องคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของบุคคล เพราะเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญของการออกแบบและการเขียนโปรแกรม จึงจำเป็นต้องมีการตรวจสอบหรือคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าว่าบุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรมคือใคร และอะไรคือสิ่งที่ต้องการแสวงหาผลประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรม นอกจากนี้ ต้องมีความเข้าใจถึงพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย ทั้งทางด้านกายภาพ สังคม การพัฒนาบุคคล และทางจิตวิทยา เพื่อทำความเข้าใจในเพศ อายุ ระดับทักษะ และข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับประโยชน์และตอบสนองต่อความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรม ดังนั้น บุคคลที่เข้าร่วมในโปรแกรมจึงเป็นกุญแจสำคัญในการออกแบบโปรแกรมเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล และเพื่อช่วยให้การออกแบบโปรแกรมประสบผลสำเร็จ จำเป็นต้องมีการวางแผน คาดการณ์ และจัดเตรียมโปรแกรมให้มีความเหมาะสมตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

2. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (The Physical Setting)

สภาพแวดล้อมทางกายภาพหมายถึงสถานที่ ตำแหน่งและที่ตั้งของการจัดโปรแกรม และรวมถึงองค์ประกอบทางประสาทสัมผัส ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส และการได้ลิ้มรส นอกจากนี้ ยังมีสิ่งที่ต้องพิจารณาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ 3 ประการ ได้แก่ 1) เอกลักษณะเฉพาะของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ 2) ขอบเขต ข้อจำกัดของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และ 3) สภาพแวดล้อมทางกายภาพสามารถตกแต่ง การปรับแสงสว่าง และสามารถเปลี่ยนแปลงทางกายภาพอื่น ๆ ได้ ดังนั้น ผู้ออกแบบโปรแกรมจะต้องประเมินองค์ประกอบในด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ โดยพิจารณาถึงลักษณะเฉพาะ ข้อจำกัดและการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ รวมถึงการรู้ถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากองค์ประกอบทางประสาทสัมผัสในกิจกรรมที่เข้าร่วม

3. วัตถุประสงค์การใช้เวลาว่าง (Leisure Objects)

วัตถุประสงค์การใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย 1) วัตถุประสงค์ทางกายภาพ (Physical objects) 2) วัตถุประสงค์ทางสังคม (Social objects) คือ การมีปฏิสัมพันธ์ได้ตอบกับคนอื่น และ 3) วัตถุประสงค์ทางสัญลักษณ์ (Symbolic objects) คือ สัญลักษณ์ ความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจง หรืออารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อการมีปฏิสัมพันธ์ได้ตอบกับคนอื่น ผู้ออกแบบโปรแกรมจำเป็นต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการจัดโปรแกรมกิจกรรมให้มีเพียงพอต่อผู้เข้าร่วมโปรแกรม

4. โครงสร้าง (Structure)

ทุกโปรแกรมการใช้เวลาว่างจำเป็นต้องมีการกำหนดโครงสร้างและมีการกำหนดกฎระเบียบและรูปแบบของโปรแกรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีปฏิสัมพันธ์กัน โครงสร้างที่ใช้ในการจัดโปรแกรมเป็นหนึ่งในกลไกที่สำคัญที่ผู้ออกแบบโปรแกรมต้องคำนึงถึง โดยรวมถึงกฎหมาย กฎระเบียบที่หน่วยงานได้กำหนด กฎเกณฑ์ข้อกำหนดของเกมซึ่งมีผลต่อการกำหนดทิศทางในการออกแบบโปรแกรม และการกำหนดกฎระเบียบ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ นั้น จะต้องไม่เคร่งครัดหรือถูกควบคุมมากเกินไปจนผู้เข้าร่วมโปรแกรมรู้สึกไม่มีอิสระในการเข้าร่วมโปรแกรม โดยมีรูปแบบโครงสร้างพื้นฐานในการจัดกิจกรรม ดังนี้ 1) คลินิก การฝึกอบรมและการเรียน การศึกษา 2) การแข่งขัน 3) กิจกรรมในสโมสร 4) การแสดง กิจกรรมพิเศษ และ 5) สิ่งอำนวยความสะดวก ผู้สร้างโปรแกรมจำเป็นต้องจัดให้มีโครงสร้างเพียงพอเพื่อให้การจัดโปรแกรมกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และมีปฏิสัมพันธ์ในกิจกรรม และจำเป็นต้องคำนึงถึงระดับความต้องการ ความพึงพอใจ อิสระของผู้เข้าร่วมโปรแกรมและส่งผลต่อประสบการณ์การใช้เวลาว่างของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

5. ความสัมพันธ์ (Relationship)

ผู้เข้าร่วมโปรแกรมอาจจะมีความสัมพันธ์จากการใช้เวลาว่างกับครอบครัว และเพื่อนมาก่อน ดังนั้น การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างจะทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น ในการออกแบบโปรแกรมจำเป็นต้องตรวจสอบประวัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรมว่ามีความสัมพันธ์กันมาก่อนหรือไม่ และมีความสัมพันธ์ในรูปแบบใด เพื่อกำหนดโปรแกรมกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม แต่หากผู้เข้าร่วมโปรแกรมไม่มีความสัมพันธ์กันมาก่อน ผู้ออกแบบโปรแกรมจำเป็นต้องคำนึงถึงกิจกรรมที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เช่น กิจกรรมละลายพฤติกรรม กลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการทางสังคม เป็นต้น

6. การเคลื่อนไหว (Animation)

ในการจัดทำโปรแกรมจำเป็นต้องมีกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการเคลื่อนไหวในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีที่แตกต่างกัน ออกแบบโครงสร้างและทิศทางของการเคลื่อนไหวให้มีความเหมาะสม ผู้ออกแบบโปรแกรมต้องคำนึงถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและระยะเวลาในการเคลื่อนไหวของแต่ละบุคคล รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ดี โดยวีเวอร์ (Weaver, 2007) ได้เสนอขั้นตอนที่จะดึงดูดใจและทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับประสบการณ์และความทรงจำที่ดีจากการเข้าร่วมโปรแกรม ได้แก่ การเชิญชวน การต้อนรับ การกำหนดเป้าหมาย การอำนวยความสะดวก การสื่อสาร ความรู้สึกต่อการสัมผัส การใช้วิจารณญาณคิดตัดสินใจและการสรุป นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวนั้นอาจจะไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมที่มีผู้นำแบบเผชิญหน้า (Face-to-face) เท่านั้น แต่อาจเป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องมีผู้นำโดยการใช้อุปกรณ์ หรือสัญลักษณ์ในการอธิบายกิจกรรมก็สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการเคลื่อนไหวได้เช่นกัน

องค์ประกอบ 6 ประการของการออกแบบจัดโปรแกรมนี้ ถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ ซึ่งหากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลง ก็จะมีผลทำให้โปรแกรมที่ถูกออกแบบเปลี่ยนแปลงไปด้วย ผู้ออกแบบโปรแกรมจึงจำเป็นต้องมีความรู้และข้อมูลเพื่อพัฒนาความสามารถในการวิเคราะห์และออกแบบโปรแกรมโดยใช้องค์ประกอบ 6 ประการ ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรม (Interacting People) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (The Physical Setting) วัสดุอุปกรณ์ การใช้เวลาว่าง (Leisure Objects) โครงสร้าง (Structure) ความสัมพันธ์ (Relationship) และการเคลื่อนไหว (Animation) เพื่อให้โปรแกรมที่ถูกออกแบบขึ้นมานั้นมีความเหมาะสมตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วม มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการจัดโปรแกรม และทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความสนุกสนาน มีอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรมและทำให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ดีจากการเข้าร่วมโปรแกรม

นอกเหนือจากกระบวนการจัดโปรแกรมตามหลักการ “APIE” แล้ว รอสแมน และชแลทเตอร์ (Rossman & Schlatter, 2015, pp. 105-107) ได้กำหนดวงจรการพัฒนาโปรแกรมที่เป็นระบบเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จในการพัฒนาโปรแกรมที่ประกอบด้วย 4 ช่วงระยะที่สำคัญ ดังนี้

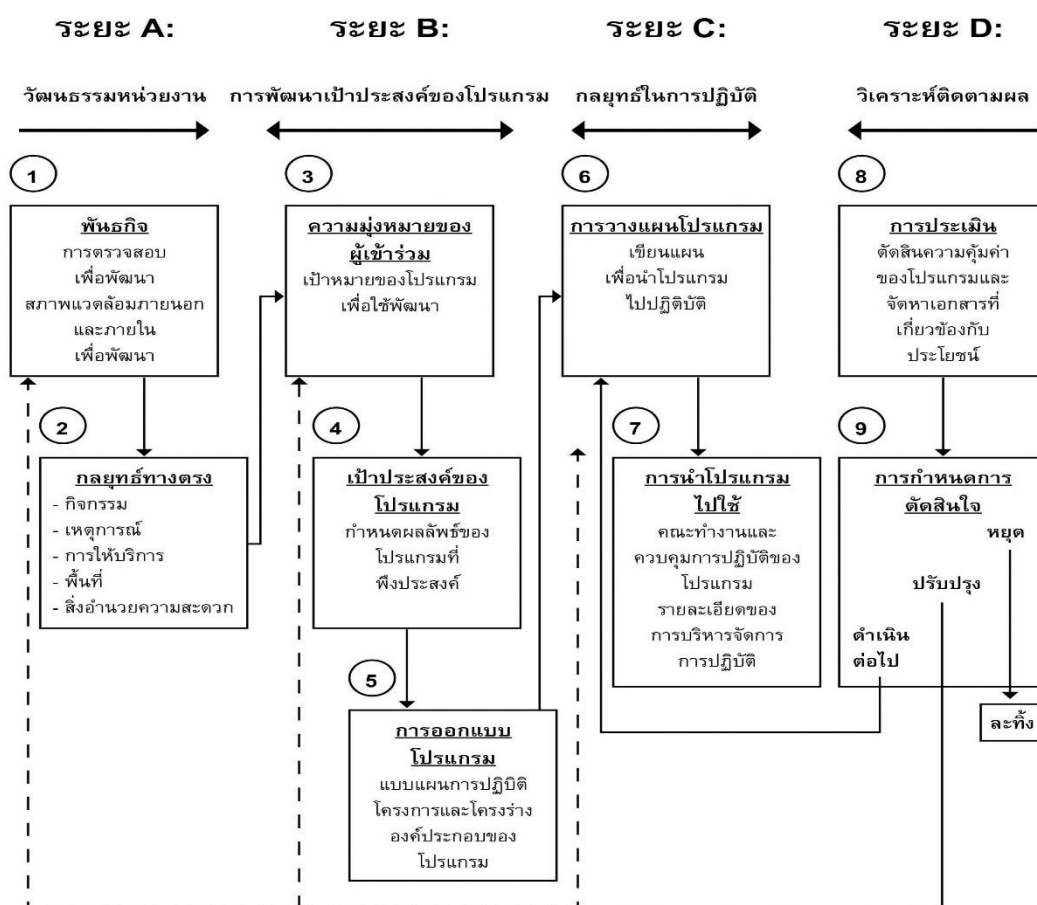
ระยะที่ 1 วัฒนธรรมหน่วยงาน ขั้นตอนนี้ผู้ออกแบบโปรแกรมมีการพัฒนาความเข้าใจในปรัชญาการเขียนโปรแกรมและเป้าหมายของหน่วยงาน โดยจะค่อนข้างคงที่เนื่องจากเสถียรภาพของทิศทาง กลยุทธ์ การปฏิบัติการกิจของหน่วยงาน ผู้ออกแบบโปรแกรมมักจะไม่ได้เขียนภารกิจของหน่วยงาน ดังนั้นการพัฒนากการให้บริการโปรแกรมจะช่วยให้บรรลุพันธกิจต่าง ๆ

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมตามเป้าหมายที่กำหนด โดยขั้นตอนนี้มีความต้องการโปรแกรมที่ไม่ซ้ำกัน เป็นโปรแกรมที่มีลักษณะเฉพาะ และระบุความต้องการของกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่เฉพาะเจาะจง มีการระบุเป้าหมายโปรแกรมที่สอดคล้องกับพันธกิจที่หน่วยงานกำหนดไว้ และโปรแกรมที่ถูกออกแบบมานั้นสามารถตอบสนองตามเป้าหมาย ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมจึงต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้เข้าร่วมโปรแกรมภายใต้ความสามารถในการใช้ทรัพยากรของหน่วยงานและควรบรรลุตอบสนองพันธกิจ

ระยะที่ 3 กลยุทธ์การดำเนินงาน โดยขั้นตอนนี้แผนดำเนินงานการพัฒนาโปรแกรมจะถูกส่งไปถึงผู้เข้าร่วมโปรแกรม ผู้ออกแบบโปรแกรมจะต้องตรวจสอบดูแลและมีการจัดการกับรายละเอียดสำหรับการดำเนินงานตามโปรแกรม การจัดการดำเนินงาน การให้บริการโปรแกรมประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายประการและเป็นขั้นตอนการเขียนโปรแกรมที่ใช้เวลามากที่สุด

ระยะที่ 4 การวิเคราะห์ติดตามผล โดยขั้นตอนนี้ผู้ออกแบบโปรแกรมที่ดูแลการประเมินผลของโปรแกรมกับข้อมูลการประเมิน ทำการตัดสินใจจัดการเกี่ยวกับอนาคตของโปรแกรม อาจะยังคงดำเนินตามโปรแกรมต่อไป หรือหยุด หรือปรับเปลี่ยน การตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนโปรแกรมอาจต้องปรับเปลี่ยนวิธีการใหม่ ๆ วิธีการออกแบบแนวความคิด วิธีการดำเนินงาน หรือทบทวนภารกิจโดยรวมหรือเป้าหมายของหน่วยงาน

จะเห็นได้ว่า โปรแกรมมีการพัฒนาในทิศทางที่เป็นระบบระเบียบและมีหลักการ การออกแบบโปรแกรมจึงเป็นกระบวนการที่ทำซ้ำ มีการได้ตอบ การนำกลับมาใช้ใหม่อย่างต่อเนื่อง จนกว่าโปรแกรมจะได้รับการพัฒนาจนบรรลุผลสำเร็จซึ่งเป็นผลมาจากการใช้ระยะเวลาในการขยายและปรับปรุงโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง



ภาพประกอบ 26 วงจรการพัฒนาโปรแกรม

ที่มา : Rossman, J.R. & Schlatter, B.E. (2015). *Recreation Programming: Designing and Staging Leisure Experiences*. pp. 106-107.

สำหรับการจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นโปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาว่างมีลักษณะที่มีความพิเศษเฉพาะเจาะจง เป็นกระบวนการการพัฒนากิจกรรม การเรียนรู้ที่สอดคล้องกันอย่างเป็นระบบ ถูกออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการบรรลุวัตถุประสงค์ และการมีปฏิสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้เกิดความพึงพอใจ ตลอดจนเป็น โปรแกรมที่มีการดำเนินการและประเมินผลของโปรแกรม โดยโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างอาจแปรผันตามเนื้อหา ความถี่ ระยะเวลา รูปแบบ ผู้เข้าร่วมและปัจจัยอื่น ๆ รวมถึง ความแตกต่างในทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้ (Dattilo, 2015a, pp. 101-102) เพื่อให้บรรลุ

เป้าหมายของการจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง กล่าวคือ ทำให้เกิดการพัฒนาศรีธรรมในการใช้เวลาว่าง ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองในการใช้เวลาว่าง การกำหนดตนเองในการใช้เวลาว่าง การมีทางเลือกในการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างไม่เพียงแต่พัฒนาเฉพาะแต่บุคคลที่มีความสามารถเท่านั้น แต่โปรแกรมยังถูกออกแบบเพื่อพัฒนากลุ่มคนที่ประสบปัญหาหรืออุปสรรคในการสร้างความพึงพอใจ ความเพลิดเพลินและประสบการณ์การใช้เวลาว่างให้มีความหมาย และเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักการศึกษาการใช้เวลาว่างในการปรับเปลี่ยนประยุกต์ใช้ได้หลากหลายกับบุคคลที่มีความสามารถแตกต่างกัน โดย ดาตติโล (Dattilo, 2015a, pp. 157-161) ได้กล่าวถึงข้อควรพิจารณาดังต่อไปนี้

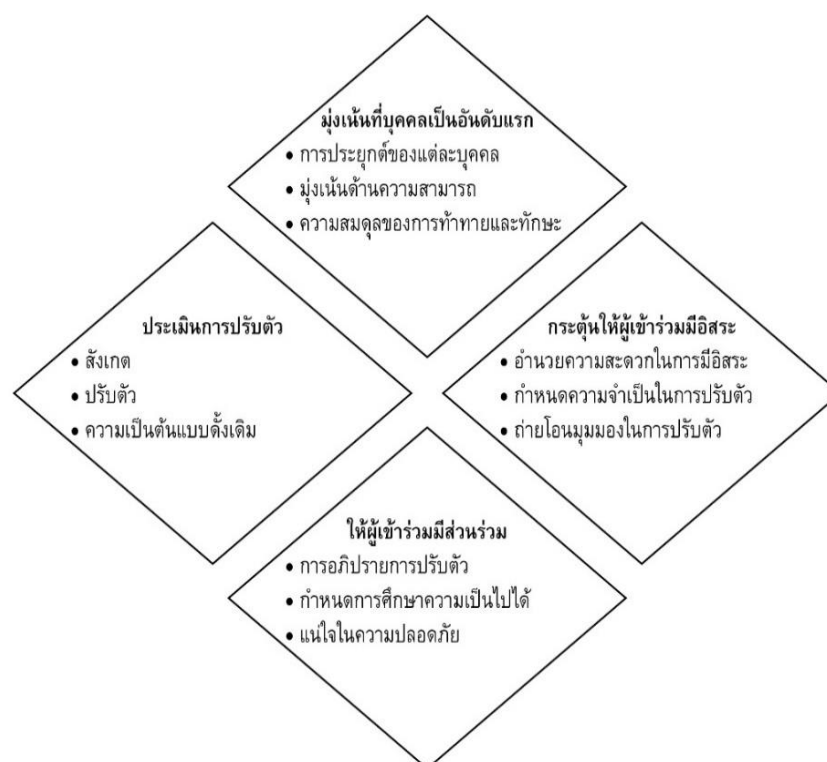
1. การมุ่งเน้นที่บุคคลเป็นอันดับแรก กล่าวคือ เพื่อให้ให้นักการศึกษาการใช้เวลาว่างเคารพในความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของผู้เข้าร่วมแต่ละบุคคล โดยจะต้องคำนึงถึงการประยุกต์ใช้กับแต่ละบุคคล การมุ่งเน้นด้านความสามารถ และความสมดุลของความท้าทายและทักษะของผู้เข้าร่วม ซึ่งการปรับเปลี่ยนความท้าทายเกี่ยวข้องกับกิจกรรมเพื่อตอบสนองความสามารถของผู้เข้าร่วม และทำให้ทักษะของผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลง

2. การกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมมีอิสระ กล่าวคือ การมีอิสระเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการใช้เวลาว่าง และเพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีอิสระในการแสดงออกในการใช้เวลาว่าง นักการศึกษาการใช้เวลาว่างต้องปลูกฝังความรู้สึกเป็นอิสระภายในของผู้เข้าร่วมโดยอำนวยความสะดวกในการให้ความเป็นอิสระตรวจสอบความจำเป็นเป็นการปรับตัวและการปรับเปลี่ยนมุมมอง

3. ความเกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมในกระบวนการปรับตัว กล่าวคือ ทรัพยากรที่มีคุณค่าทางการศึกษาการใช้เวลาว่างที่รวมถึงการปรับตัวของนักการศึกษาการใช้เวลาว่างและผู้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งจะต้องอาศัยการอภิปรายหรือ การตรวจสอบความเป็นไปได้และความมั่นใจในความปลอดภัยของการปรับตัว

4. การประเมินการปรับตัว กล่าวคือ ทักษะของผู้เข้าร่วมและสภาพแวดล้อมจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ดังนั้นเพื่อเป็นการรองรับความเปลี่ยนแปลงนี้จึงต้องมีการดำเนินการสังเกต ดำเนินการปรับปรุงและพิจารณาถึงความเป็นต้นแบบดั้งเดิม

เพื่อเป็นการพัฒนาโปรแกรมให้มีความหมายและมีคุณค่าต่อผู้เข้าร่วม นักการศึกษาการใช้เวลาว่างจึงต้องมุ่งเน้นความสำคัญที่บุคคลที่จะให้บริการ กระตุ้นให้มีอิสระในการแสดงออกและเข้าร่วมในกระบวนการปรับเปลี่ยน รวมถึงการประเมินผล



ภาพประกอบ 27 แนวทางในการปรับตัวอย่างกว้าง ๆ สี่ประการ

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 162.

นอกจากนี้แดทติโล (Dattilo, 2015a, pp. 161-169) ได้เสนอแนะถึงการพิจารณาหลายๆ ด้านของการปรับเปลี่ยนประยุกต์ใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม ดังนี้

1. วัสดุอุปกรณ์ (Materials) คำนึงถึง

1.1 ขนาด (Size)

1.2 ความเร็ว (Speed)

1.3 น้ำหนัก (Weight)

1.4 ความคงที่ (Stability)

1.5 ความทนทาน (Durability)

1.6 ความปลอดภัย (Safety)

2. กิจกรรม (Activities) วิธีการปรับตัว

2.1 มุมมองทางกายภาพ (Physical Aspects) ผู้เข้าร่วมต้องมีความแข็งแรง ความทนทาน ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว การประสานงานระหว่างตากับมือ

2.2 ความต้องการกับการรับรู้ (Cognitive Requirements) อำนวยความสะดวกให้แต่ละคน และกฎกติกาที่มีการเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับเกมการเล่น

2.3 ภาวะทางสังคม (Social Conditions) พิจารณาถึงจำนวนคนให้เหมาะสมกับกิจกรรม

3. สิ่งแวดล้อม (Environment) มีบทบาทสำคัญต่อความสามารถในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมต้องเกี่ยวข้องกับ

3.1 ปัจจัยการรับรู้ (Sensory Factors) ได้แก่ เสียงและแสง

3.2 บริเวณที่ประกอบกิจกรรม (Participation Area)

3.2.1 เส้นแบ่งเขต (Boundaries)

3.2.2 บริเวณพื้นผิว (Surface Area)

3.2.3 สิ่งอำนวยความสะดวก (Facility)

4. กลยุทธ์ในการสอน (Instructional Strategies) ที่เกี่ยวข้องกับ การปรับตัว ได้แก่

4.1 การสร้างเป้าประสงค์ (Establish Goals)

4.2 ขั้นตอนในการพัฒนาการสอนด้วยการวิเคราะห์งาน (Task Analysis)

4.3 ให้โอกาสในการฝึกซ้ำ ๆ จนเกิดประสบการณ์

4.4 ให้การสอนทันทีที่เห็นปัญหาและข้อบกพร่อง

4.5 ให้แรงเสริม (Give Reinforcement)

4.6 พิจารณาถึงบุคลากร ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วม

ในการดัดแปลงวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ กิจกรรมที่จะดำเนินการ สภาพแวดล้อม ที่จัดกิจกรรมและกลยุทธ์การสอนจะช่วยให้ให้นักการศึกษาการใช้เวลาว่างตอบสนอง ความต้องการและทักษะที่แตกต่างกันของผู้เข้าร่วม รวมถึงส่งเสริมกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วม เข้าร่วมในโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้น

กิจกรรม • มุมมองทางกายภาพ • ความต้องการรับรู้ • ภาระทางสังคม	วัสดุอุปกรณ์ • ขนาด • ความเร็ว • น้ำหนัก • ความคงที่ • ความทนทาน • ความปลอดภัย
กลยุทธ์การสอน • การสร้างเป้าประสงค์ • ขั้นตอนในการพัฒนาการสอน • การฝึกซ้ำๆ จนเกิดประสบการณ์ • สอนทันทีที่เห็นปัญหาและข้อบกพร่อง • ให้แรงเสริม • พิจารณาถึงบุคลากร	สิ่งแวดล้อม • ปัจจัยการรับรู้ • บริเวณที่ประกอบกิจกรรม

ภาพประกอบ 28 ข้อแนะนำในการปรับเปลี่ยนประยุกต์ใช้

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 169.

โปรแกรมที่เป็นระบบของการศึกษาการใช้เวลาว่างแต่ละโปรแกรมต้องประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่

1. พัฒนาจริยธรรมของการใช้เวลาว่าง
2. ตระหนักถึงตนเองในการใช้เวลาว่าง
3. ตัดสินใจด้วยตนเองในการใช้เวลาว่าง
4. มีตัวเลือกในการใช้เวลาว่าง
5. ตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง
6. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง

ซึ่งรูปแบบโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีลักษณะพิเศษที่ประกอบด้วย

1. ชื่อโปรแกรมและชี้แจงวัตถุประสงค์ กล่าวคือ เป็นการกำหนดชื่อโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีความเฉพาะเจาะจงนั้น จะสะท้อนถึงเป้าประสงค์ของโปรแกรม ประกอบด้วย ประโยคที่อธิบาย ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมได้อย่างครอบคลุม กระชับและชัดเจน เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจ

2. เป้าหมายของโปรแกรม กล่าวคือ เป้าหมายของโปรแกรมจะรวมอยู่ในแต่ละโปรแกรมเพื่อวิเคราะห์จุดประสงค์ของโปรแกรม โดยระบุถึงผลลัพธ์โดยทั่วไปของผู้เข้าร่วมและสิ่งที่คุณเข้าร่วมพึงจะได้รับจากโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีเป้าหมายเพื่อ

2.1 เพิ่มความตระหนัก การรับรู้และการตอบสนองต่อแนวคิดที่เฉพาะเจาะจง

2.2 พัฒนาความรู้และความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่ที่เฉพาะเจาะจง

2.3 การได้รับทักษะที่เฉพาะเจาะจงที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการเข้าร่วมในโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

3. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม กล่าวคือ การกำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างแต่ละโปรแกรม เป็นการระบุถึงพฤติกรรมอันเป็นเป้าหมายผลลัพธ์ที่ต้องการจากผู้เข้าร่วมโปรแกรมโดยการกำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อ

3.1 การแสดงถึงผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์มากกว่ากระบวนการเพื่อให้บรรลุผล

3.2 มีความเฉพาะเจาะจงและสามารถประเมินผลได้มากกว่าในวงกว้างและจับต้องไม่ได้

3.3 มีความเกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมมากกว่าผู้สอน

4. การประเมินประสิทธิภาพ กล่าวคือ การประเมินประสิทธิภาพสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การประเมินประสิทธิภาพเป็นการบรรยายถึงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยการประเมินประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ได้ระบุเกณฑ์การปฏิบัติงานที่เฉพาะเจาะจงและประเมินได้จริง ซึ่งขั้นตอนในการประเมินที่ใช้ในการตรวจสอบผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้ในการประเมินประสิทธิภาพการทำงานที่ชี้วัดในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

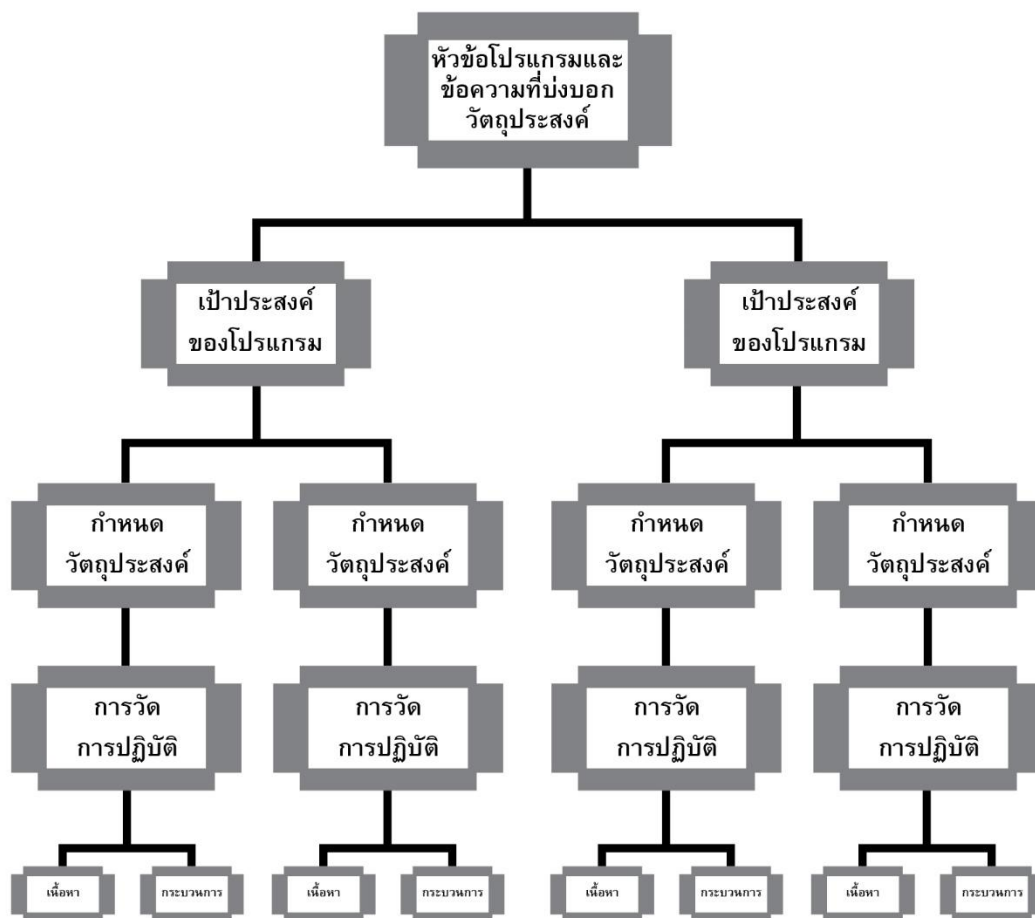
4.1 ผู้เรียนสามารถทำอะไรได้อีกหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

4.2 ภายใต้เงื่อนไขว่าคุณต้องการเรียนรู้ที่จะทำหรือไม่

4.3 ทำอย่างไรจึงจะได้ผลดีที่สุด

5. คำอธิบายเนื้อหา รายละเอียด กล่าวคือ ข้อมูลส่วนมากที่มีอยู่ในโปรแกรมรูปแบบเฉพาะเจาะจงนี้ได้อธิบายถึงเนื้อหาและกระบวนการต่าง ๆ ที่จำเป็นในการดำเนินโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ นอกจากนี้ยังต้องมีการระบุถึงปริมาณของวัสดุอุปกรณ์ที่จะใช้ในโปรแกรมอย่างเพียงพอและให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิเคราะห์และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องที่นำเสนอในรูปแบบเป็นลำดับขั้นตอน

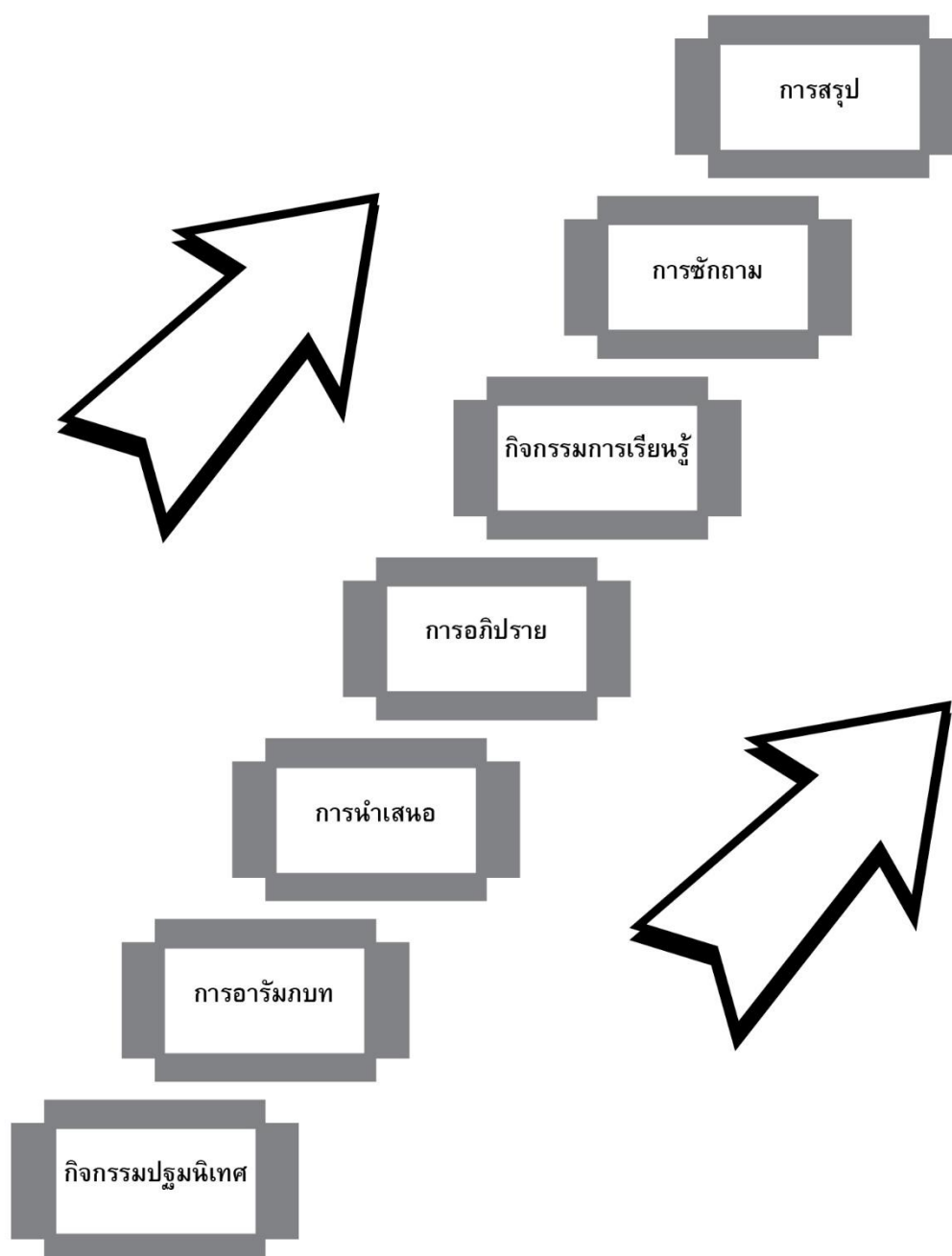
6. คำอธิบายเนื้อหา รายละเอียดกระบวนการ กล่าวคือ นอกเหนือจากการระบุถึงรายละเอียดของเนื้อหาไว้แล้ว แต่ก็ยังไม่เพียงพอสำหรับการวางแผนในการจัดทำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง สิ่งที่ต้องพิจารณาถึงอีกประเด็นหนึ่ง คือ กระบวนการหรือวิธีการนำเสนอซึ่งจัดว่ามีความสำคัญในแต่ละโปรแกรม กระบวนการนี้จะเริ่มต้นจากการปฐมนิเทศและการเรียนรู้กิจกรรม การนำเสนอ การอภิปราย การซักถามและการสรุป ซึ่งในแต่ละกระบวนการจะจัดเตรียมข้อมูลเพื่อทำให้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสร้างความสนุกสนานให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม ส่งผลต่อพัฒนาการด้านการตระหนักรู้ การเห็นคุณค่า การแสวงหาความรู้ การจดจำและการเพิ่มพูนทักษะ



ภาพประกอบ 29 รูปแบบของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เฉพาะเจาะจง

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 175.

ในการดำเนินโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างมีขั้นตอนในการดำเนินการ ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ การอำนวยการ การนำเสนอ การอภิปราย กิจกรรมการเรียนรู้ การซักถาม และการสรุป (Dattilo, 2015a, p. 178) ดังภาพประกอบ 30



ภาพประกอบ 30 ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 178.

โดยขั้นตอนการดำเนินโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง มีรายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมปฐมนิเทศ กล่าวคือ กลยุทธ์ของระบบการสอนในแต่ละวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง ควรเริ่มต้นด้วยกิจกรรมปฐมนิเทศ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมแนะนำทำความรู้จักกันและเป็นการแนะนำวัตถุประสงค์ที่เกี่ยวข้องในโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง กิจกรรมปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมที่สร้างบรรยากาศของความสนุกสนานและเพลิดเพลิน อีกทั้งเป็นการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และการพัฒนาโดยกิจกรรมปฐมนิเทศถูกออกแบบมาเพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในด้านบวกตั้งแต่นาทีแรกของชั่วโมงเรียน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อม สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่มีความหมายและเป็นช่วงเวลาที่มีประโยชน์ เป็นที่น่าสนใจต่อผู้เข้าร่วมและก่อให้เกิดความสุขและความเพลิดเพลิน

2. การอำนวยการ เป็นขั้นตอนที่ต่อกิจกรรมปฐมนิเทศ เป็นการนำเข้าสู่โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยเป็นการแนะนำถึงหัวข้อและวัตถุประสงค์แก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างสั้นกระชับ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทราบถึงสิ่งที่จะพบและจะต้องเรียนรู้จากการศึกษา เป็นการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เพิ่มเติม

3. การนำเสนอและการอภิปราย กล่าวคือ การนำเสนอเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากการนำเข้าสู่วัตถุประสงค์ของโปรแกรม ซึ่งการนำเสนอเกี่ยวข้องกับการสื่อสารข้อมูลไปยังผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างได้อย่างรวดเร็ว ส่วนการอภิปรายจะเกี่ยวข้องกับการสนทนาระหว่างสองคนหรือมากกว่า ทั้งการนำเสนอและการอภิปราย จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ มีการสื่อสารข้อมูลและรูปแบบของการแก้ไขปัญหา เป็นการฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหาของผู้เข้าร่วมโปรแกรมซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้มีส่วนร่วมในโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างตลอดทั้งกระบวนการ

4. กิจกรรมการเรียนรู้ กล่าวคือ ถูกออกแบบมาเพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความสนุกสนานและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ในระหว่างการนำเสนอ และเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วม มีการสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้นำ ตลอดจนถึงส่งเสริมให้เกิดประสบการณ์จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

5. การซักถาม กล่าวคือ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ถามโดยตรงในช่วงกิจกรรมการเรียนรู้ โดยทั่วไปการซักถามจะประกอบด้วยคำถามที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วม

มีส่วนร่วมในการสะท้อนให้เห็นถึงการอธิบาย วิเคราะห์และสื่อสารเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้ นอกจากนี้ ยังเป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้ตระหนักถึงประสิทธิภาพของความสำเร็จและอุปสรรคที่เกิดจากกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น การดำเนินการซักถามจะต้องประกอบด้วย

5.1 มีการเตรียมความพร้อมและวางแผนสำหรับการซักถาม

5.2 การดูแลสภาพแวดล้อม

5.3 จัดลำดับกิจกรรมการเรียนรู้อย่างรอบคอบ

5.4 พัฒนาทักษะการสื่อสารและทักษะในการตั้งคำถามให้มีประสิทธิภาพ

5.5 แสดงความคิดเห็นที่มุ่งเน้นให้กับผู้เข้าร่วม

6. การสรุป คือ โครงสร้างของการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับแต่ละวัตถุประสงค์ มีการสรุปเพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา โดยมีขั้นตอนในการเสนอ การตั้งคำถาม เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และสร้างความคาดหวังในอนาคต ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่าง

โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างยังสามารถนำไปใช้ในชุมชน โดยทั่วไป โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างนี้จะดำเนินการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในชุมชนของตน การให้ความรู้ด้านการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการที่เปิดกว้างและช่วยในการพัฒนาความรู้และทักษะ มีประสบการณ์และซาบซึ้งในการใช้เวลาว่างด้วยการสนับสนุนจากโค้ชหรือผู้เชี่ยวชาญที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้บริการด้านการใช้เวลาว่าง ให้คำปรึกษา ให้การสนับสนุนและพร้อมที่จะตอบคำถามหรือข้อสงสัยให้กับผู้เข้าร่วมในชุมชน และมีการพัฒนากระบวนการติดตามผลผู้เข้าร่วมอย่างเป็นระบบเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าถึงโปรแกรมสนับสนุนการในชุมชน ซึ่งโค้ชหรือผู้เชี่ยวชาญในการใช้เวลาว่างจะเป็นผู้สอนและแนะนำคนในชุมชนให้รู้จักใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมผ่านโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีความเฉพาะเจาะจง นอกจากนี้ ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายก็มีอิทธิพลต่อการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง รวมถึงบริบทของครอบครัวและชุมชนซึ่งถือได้ว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและอำนวยความสะดวกในการให้บริการแก่ผู้เข้าร่วม การสนับสนุนจากครอบครัวของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างในชุมชนถูกกระตุ้นโดยการจัดประชุมและการประชุมเชิงปฏิบัติการที่ออกแบบมาเพื่อเพิ่มขีดความสามารถของสมาชิกในครอบครัว เพื่อส่งเสริมสนับสนุนแทนที่จะกีดกันการเข้าร่วม

การใช้เวลาว่างที่มีความหมาย เนื่องจากความต้องการสำหรับมิตรภาพและการสนับสนุนทางอารมณ์มักจะพบผ่านการติดต่อกับเพื่อนร่วมงานและครอบครัว รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนในกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Dattilo, 2015a, pp. 179-180)

1.10 เทคนิคการสอนสำหรับการศึกษาการใช้เวลาว่าง

เพื่อให้การบริการการศึกษาการใช้เวลาว่างมีประสิทธิภาพ แดทติโล (Dattilo, 2015a, pp. 181-199) ได้แนะนำเทคนิคการสอนสำหรับการศึกษาการใช้เวลาว่างในประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. การเตรียมแต่ละช่วงให้เหมาะสม (Appropriate Session) โดยการประเมินผู้เข้าร่วมว่าสามารถบรรลุตามเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ กลยุทธ์ที่ช่วยให้การจัดเตรียมบทเรียนการใช้เวลาว่างเกิดประสิทธิผล ได้แก่

- 1.1 กำหนดเนื้อหาของโปรแกรมและทักษะของผู้เข้าร่วม
- 1.2 จัดโปรแกรมให้สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมและกระบวนการพัฒนา
- 1.3 พิจารณาถึงเวลาและความปลอดภัย



ภาพประกอบ 31 การเตรียมกิจกรรมแต่ละช่วงให้เหมาะสม

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 184.

2. การจัดเตรียมสิ่งแวดล้อม (Prepare the Environment) กล่าวคือ เมื่อมีการวางแผนดำเนินการในส่วนของการศึกษาการใช้เวลาว่าง จำเป็นต้องพิจารณาถึงลักษณะสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ ซึ่งรวมถึง การจัดสิ่งแวดล้อมและการตรวจสอบอุปกรณ์

2.1 การจัดสิ่งแวดล้อม (Arrange Environment) คือ การพิจารณาที่รอบคอบของการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อเป็นการช่วยสร้างบรรยากาศที่สนุกสนาน ลดความเบื่อหน่ายในการเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 การตรวจสอบอุปกรณ์ (Examine Equipment) คือ การตรวจสอบอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ล่วงหน้าก่อนการใช้งานจริง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความสับสนหรือขัดข้องในการใช้งาน

3. การเพิ่มความรู้แต่ละช่วง (Gain Knowledge) ให้เกิดประสิทธิผล
ผู้สอนควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- 3.1 เข้าใจเนื้อหาและกระบวนการ
- 3.2 วางแผนตามลำดับของกิจกรรม
- 3.3 พิจารณารูปแบบการจัดกิจกรรมให้แก่ผู้เข้าร่วม
- 3.4 ช่วงการฝึกซ้อม

4. การนำเข้าสู่บทเรียนที่มีประสิทธิผล (Effective Introduction)
การเริ่มต้นที่ดีช่วยให้ผู้เข้าร่วมผ่อนคลายและสนุกกับประสบการณ์แรกเริ่มจากขั้นตอน
ดังต่อไปนี้

- 4.1 การให้สัญญาณผู้เข้าร่วม
- 4.2 จำแนกจุดมุ่งหมายของแต่ละช่วง (Session)
- 4.3 ปรับปริมาณของเสียงให้ผู้เข้าฟังได้ยินทั่วถึง
- 4.4 เปลี่ยนให้เกิดความใกล้ชิด โดยผู้สอนให้ความสนใจผู้เข้าร่วม
- 4.5 การสร้างสรรคในกลุ่มให้มีผู้นำและไม่เกิดความเบื่อหน่ายแก่ผู้เข้าร่วม
- 4.6 รู้ตำแหน่งของตัวเองที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเห็นทั่วถึง
- 4.7 พิจารณาถึง 4Cs ประกอบด้วย
 - 4.7.1 เกิดความชัดเจน (Clear) แก่ผู้เข้าร่วม
 - 4.7.2 พูดสั้น ๆ แต่ได้ใจความ (Concise)
 - 4.7.3 ให้ข้อมูลที่สมบูรณ์แก่ผู้เข้าร่วม (Complete) จนทำให้งานที่ปฏิบัติ

บรรลุผล

4.7.4 เปรียบเทียบ (Compare) โดยการจำแนกกิจกรรมและ
งานการเรียนรู้ที่คุ้นเคยกับผู้เข้าร่วม

- 4.8 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมซักถาม



ภาพประกอบ 32 การนำเสนอการนำเข้าสู่บทเรียนและการอธิบาย

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 189.

5. วิธีการนำกิจกรรมไปใช้ กล่าวคือ เป็นขั้นตอนการดำเนินการที่ต่อเนื่องจากส่วนของการอธิบายและแนะนำในเบื้องต้น ซึ่งขั้นตอนการดำเนินการนี้มีสิ่งที่ผู้สอนต้องพิจารณา ดังนี้

5.1 กระตุ้นผู้เข้าร่วม โดยการเสริมแรงทางบวกจากการให้รางวัล เมื่อผู้เข้าร่วมทำในสิ่งที่ถูกต้องตามผู้สอนหรือมีพฤติกรรมการเข้าร่วมที่ดี

5.2 การให้ความช่วยเหลือเมื่อต้องการ โดยผู้สอนจำเป็นต้องคอยแนะนำ ให้ความช่วยเหลือและสาธิตวิธีการทำที่ถูกต้องให้กับผู้เข้าร่วม

5.3 การปรับระดับเสียง โดยผู้สอนต้องมีรูปแบบการปรับระดับเสียง ทั้งเสียงสูงและเสียงต่ำได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทุกคนได้ยินชัดเจน และควรหลีกเลี่ยงการใช้โทนเสียงเดียว

5.4 เน้นการใช้สายตาและท่าทางของผู้เข้าร่วม โดยผู้สอนต้องมีการสบตา กับผู้เข้าร่วมในขณะที่สอน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสนใจฟัง และการสังเกตความสนใจของผู้เข้าร่วม จากการเคลื่อนไหวทางร่างกาย

6. การช่วยให้แต่ละคนเกิดการกระทำที่เข้าร่วมพฤติกรรม (Prompt Behaviors) ให้เกิดทักษะการเรียนรู้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

6.1 ประเภทการเกิดการกระทำที่เข้าร่วมพฤติกรรม (Types of Prompts) ประกอบด้วย การพูดกับคนอื่น การเคลื่อนไหวที่กระตุ้นให้เกิดการกระทำที่แน่นอน การใช้รูปภาพ สื่อสาร หรือการใช้สัมผัสทางร่างกายที่ก่อให้เกิดงาน แบ่งออกเป็น

6.1.1 การใช้คำพูด (Verbal)

6.1.2 การแสดงลักษณะท่าทาง (Gestural)

6.1.3 การใช้รูปภาพ (Pictorial)

6.1.4 ใช้ร่างกายบางส่วน (Partial Physical)

6.1.5 ใช้ร่างกายทั้งหมด (Full Physical)

6.2 Prompting Procedures กลยุทธ์ในการประสานงานจากการค่อย ๆ ปรากฏการกระทำจนกระทั่งเกิดประสิทธิภาพของการสอนในงานที่หลากหลายให้แก่คนที่มีลักษณะ แตกต่างกัน จากการอธิบายสั้น ๆ เกี่ยวกับการวิเคราะห์งาน (Task Analysis) จากพฤติกรรมที่ไม่ปะติดปะต่อ (Discrete Behaviors) มีการเริ่มต้นและจบที่ชัดเจน (การตอบสนองครั้งเดียว) จากพฤติกรรมที่เป็นลูกโซ่ (Chained Behaviors) การตอบสนองหลาย ๆ ครั้ง

กรรมวิธีของการเกิดฉับพลัน (Prompting) ประกอบด้วย

6.2.1 เวลาที่ยืดออกไปคงที่ (Constant Time Delay)

- กำหนดความยาวของเวลาที่ยืดออกไปมีช่วงเวลาห่างกัน เท่ากัน (Delay Interval)

- กำหนดการจัดสรรเวลาให้งานเสร็จ (Time Allotted)

- เลือกการควบคุมให้เกิดการกระทำ (Controlling Prompt)

- เริ่มการสอน (Begin Instruction)

6.2.2 ระบบที่เกิดการจับพลันที่ใช้เวลาน้อยที่สุด (System of Least Prompts) เป็นกรรมวิธีการสอนทักษะการใช้เวลาว่างที่มีประสิทธิภาพ โดย

6.2.2.1 กำหนดเวลาให้งานสำเร็จ

6.2.2.2 เลือกการกระทำที่ก่อให้เกิดการเข้าร่วมในพฤติกรรม

6.2.2.3 เริ่มการสอน

6.2.3 ค่อย ๆ แนะนำ (Graduated Guidance) ขั้นตอนการนำไปใช้ คือ

6.2.3.1 เลือกการกระทำที่ก่อให้เกิดการเข้าร่วมในพฤติกรรม

6.2.3.2 ตัดสินใจจะใช้การกระทำอย่างไร

6.2.3.3 เริ่มการสอน

6.2.4 จากเวลามากที่สุดถึงเวลาน้อยที่สุดในการเกิดการจับพลัน (Most to Least Prompting Procedure) มีการจำแนกเกณฑ์ในการเคลื่อนย้ายจากระดับหนึ่งไปสู่อีกระดับหนึ่ง ดังนี้

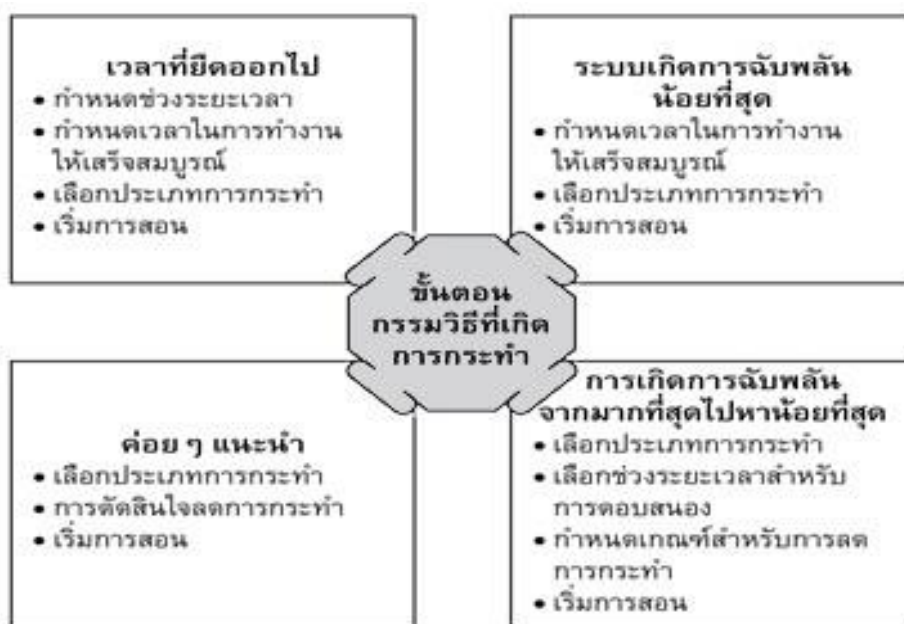
6.2.4.1 เลือกการกระทำ

6.2.4.2 เลือกความยาวของแต่ละช่วงในการตอบสนอง (Length

of Intervals)

6.2.4.3 กำหนดเกณฑ์ในการเคลื่อนย้ายจากน้อยไปมาก

6.2.4.4 เริ่มการสอน



ภาพประกอบ 33 กรรมวิธีของการกระทำ

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 198.

7. นำเสนอบทสรุปอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักการศึกษา การใช้เวลาว่างที่จะนำเสนอแนวคิดอย่างมีประสิทธิภาพรวมถึงการสรุปเนื้อหาได้อย่างมีคุณค่า ดังนั้น เพื่อให้การสรุปประสบความสำเร็จ จำเป็นต้องพิจารณาถึง

7.1 สิ้นสุดในขณะที่เกิดความสนใจสูงสุด เป็นการปิดที่เพียงพอให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกถึงความสำเร็จ รวมทั้งกระตุ้นให้เข้าร่วมในอนาคต การสิ้นสุดในขณะที่เกิดความสนใจสูงสุด มีประโยชน์มากกว่าการปล่อยให้ความกระตือรือร้นค่อยๆ จางหายไป

7.2 การเตือน เป็นการแจ้งเตือนกับผู้เข้าร่วมว่าใกล้จะสิ้นสุดแล้ว เป็นการเตือนให้ผู้เข้าร่วมเตรียมงานที่ได้รับมอบหมาย

7.3 สรุปกิจกรรม เป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ในการสรุปเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้า และช่วยให้กลุ่มของผู้เข้าร่วมสร้างสิ่งที่ได้กระทำ และมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าร่วมอย่างต่อเนื่องจนถึงสิ้นสุดของกิจกรรม

7.4 ฟันฟูสิ่งแวดลอม เป็นสิ่งสำคัญอีกขั้นตอนหนึ่งเพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในการบูรณะ ฟันฟูและทำความสะอาดพื้นที่ที่ทำการกิจกรรมให้มีสภาพที่สมบูรณ์กว่าตอนเข้ามา และทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีเมื่อเดินออกไป

ดังนั้น เทคนิคการสอนสำหรับการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษากการใช้เวลาว่างในการเตรียมและวางแผนสำหรับการจัดโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่าง ตลอดจนการนำเสนอ การแนะนำ การอธิบายตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการทำการกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพประกอบ 34 การเตรียมและการวางแผนสำหรับการศึกษากการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning*. p. 200.

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

2.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

บ่อยครั้งที่คำว่า “คุณภาพชีวิต” และ “สุขภาวะ” มีความหมายที่สามารถใช้แทนที่กัน นอกจากนี้ คำว่า “คุณภาพชีวิต” มีความหมายที่แตกต่างกันหลายความหมายและถูกใช้แตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ในขณะที่คำว่า “สุขภาวะ” มีความหมายที่มุ่งเน้นทางด้านปรัชญาและวิทยาศาสตร์ ดังนั้น คำว่า “คุณภาพชีวิต” จึงได้ถูกตีความในด้านสุขภาพ อาชีพ ที่เกี่ยวกับทางการแพทย์ในด้านนั้นหนทางการบำบัด (Anderson & Heyne, 2012, p. 33) และจากมุมมองทางสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ส่งผลต่อการกำหนดแนวคิดและลักษณะทางสังคม จึงได้มีการนิยามความหมายของคำว่า “คุณภาพชีวิต” ซึ่งมีความซับซ้อน คลุมเครือ จึงเป็นการยากที่จะกำหนดคำจำกัดความของ “คุณภาพชีวิต” (Cummins, 1998) ดังเช่น ลอยด์ และ ลิทเทิล (Lloyd & Little, 2005) ให้คำจำกัดความคุณภาพชีวิต คือ การที่บุคคลมีคุณค่าในตัวเองเป็นอย่างมาก โดยคุณค่านั้นจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลและวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม คุณภาพชีวิตดูเหมือนว่าจะมีความเกี่ยวข้องกับหลักการที่ว่าด้วยการที่คนมีชีวิตที่ดีและสิ่งต่าง ๆ ที่มีส่วนทำให้มีชีวิตที่ดี (Diener & Suh, 2000)

นอกจากนี้ ยังมีมุมมองของคุณภาพชีวิตที่เป็นโครงสร้างของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีหลายมิติ ได้แก่ ชีวิต ความพึงพอใจ และความสุข (Schalock et al., 2002) คุณภาพชีวิตยังถูกให้คำจำกัดความตามพจนานุกรม (Free Dictionary, 2008) โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นระดับส่วนตัว เป็นระดับของประสบการณ์ความเพลิดเพลินและความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงการมีสุขภาพดี มีความสัมพันธ์ส่วนบุคคลดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีคุณภาพชีวิตในการทำงานดี การดำเนินชีวิตในสังคมดีและการใช้เวลาว่างที่ดี และส่วนที่สองเป็นระดับสังคม ในรูปแบบของตัวชี้วัดทางสังคม อาทิ ด้านโภชนาการ คุณภาพของอากาศ อัตราการเกิดโรคระบาด อัตราการเกิดคดีอาชญากรรม การดูแลรักษาสุขภาพ การบริการด้านการศึกษาและอัตราการหย่าร้าง

ชาลล็อก และคนอื่น ๆ (Schalock et al., 2002) ซึ่งเป็นนักวิชาการในด้านความบกพร่อง (ความพิการ) ทางปัญญา ได้ให้คำจำกัดความของ คุณภาพชีวิต ว่าเป็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตในมิติต่าง ๆ ดังนี้

1. สุขภาวะทางอารมณ์ คือ การมีอารมณ์ที่ดี หมายถึงสุขภาวะทางจิตวิทยา คือ การมีความคิดในด้านที่ดี มีทัศนคติในด้านบวก

2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี หมายถึงถึงความสัมพันธ์ทางสังคม

3. สุขภาวะความเป็นอยู่ทางกายภาพ คือ มีปัจจัยความเป็นอยู่ทางกายภาพที่ดี รวมทั้งการจ้างงาน ความมั่นคงปลอดภัยทางเศรษฐกิจ

4. การพัฒนาส่วนบุคคล หมายถึงความสามารถส่วนบุคคลและเป้าหมายส่วนบุคคล

5. สุขภาวะทางกายภาพ คือ การมีสุขภาพร่างกายที่ดี หมายถึงถึงกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างที่ดีเหมาะสม

6. การกำหนดวิถีชีวิตตนเอง หมายถึงถึงการควบคุมตนเองและการตัดสินใจด้วยตนเอง

7. การอยู่ร่วมกันในสังคม หมายถึงถึงการให้เกียรติและการมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี

8. ความถูกต้อง หมายถึงถึงสิทธิความเป็นส่วนตัว

คุณภาพชีวิต คือ ระดับที่คนมีความสุขในความเป็นไปได้และมีความสำคัญกับชีวิต ซึ่งความเป็นไปได้ คือ โอกาสส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมและความจำกัดที่มีในชีวิต และความสุข คือระดับของประสบการณ์ความพึงพอใจในโอกาสโดยเฉพาะโอกาสที่สำคัญในชีวิต

ไดเนอร์ (Diener, 2006) และนักจิตวิทยาคนอื่น ๆ ได้ให้คำจำกัดความของคุณภาพชีวิต ว่าเป็นระดับชีวิตของบุคคลที่เป็นที่พึงปรารถนาเมื่อเทียบกับที่ไม่พึงปรารถนา โดยมักจะให้ความสำคัญกับองค์ประกอบภายนอก เช่น ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและรายได้ ในทางตรงข้ามสุขภาวะส่วนบุคคลหรือการมีความเป็นอยู่ที่ดีที่มีพื้นฐานจากประสบการณ์ส่วนตัว ส่วนคุณภาพชีวิตมักจะแสดงและอธิบายวัตถุประสงค์และสถานการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคลมากกว่าปฏิกิริยาสะท้อนกลับจากสถานการณ์เหล่านั้น

เทสตา และ ซิมอนสัน (Testa & Simonson, 1996) ได้กล่าวถึง คุณภาพชีวิตในสาขาทางการแพทย์ได้ถูกให้ความหมายที่แคบลง ซึ่งบางครั้งเรียกว่า คุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับด้านสุขภาพ โดยอ้างอิงกับด้านกายภาพ ด้านจิตวิทยา และด้านสังคมในขอบข่ายด้านสุขภาพ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากความเชื่อส่วนบุคคล ความคาดหวัง และการรับรู้ ทำให้เกิดมิติในด้านวัตถุประสงค์และมิติในด้านจิตวิสัย และแม้ว่าทางการแพทย์จะมุ่งเน้นไปที่คุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์

กับด้านสุขภาพ แต่ก็มีปัจจัยอื่นที่แสดงผลเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตและตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยไม่คำนึงถึงความบกพร่องหรือความพิการ (Pain, Dunn, & Anderson, 1998)

นอกจากนี้ คุณภาพชีวิตยังมีบทบาทที่สำคัญในด้านนันทนาการบำบัด โดยองค์กรนันทนาการบำบัดแห่งชาติ (The National Therapeutic Recreation Society, 1996) ได้ให้คำจำกัดความของ คุณภาพชีวิต ว่าเป็นหนึ่งในสามแนวทางหลักในการปฏิบัติงานด้านนันทนาการบำบัด รวมถึงการมีสิทธิในการใช้เวลาว่างและเจตจำนงของตนเองเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตและเป็นองค์ประกอบหนึ่งของคุณภาพชีวิต คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดพื้นฐานในการประกอบอาชีพ เป็นวิธีการในการเพิ่มพูนความสามารถและพัฒนาชีวิตและประสบการณ์การใช้เวลาว่างถูกระบุว่าเป็นการช่วยเพิ่มความสามารถและการจัดการกำหนดทิศทางให้กับตนเอง การมีสุขภาพร่างกายที่ดีและมีความเป็นอยู่ที่ดี การสร้างสัมพันธภาพทางสังคมและทางเลือกของแต่ละบุคคล

ซิลเวสเตอร์, โฟเคิล และ แอลลิส (Sylvester, Voelkl, & Ellis, 2001) ได้ให้คำจำกัดความของ คุณภาพชีวิต ว่าเป็นประสบการณ์ชีวิตส่วนตัวของแต่ละบุคคลที่มีชีวิตที่ดี มีชีวิตที่มีความหมายและมีความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้น การใช้เวลาว่างจึงมีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่อยู่ในระหว่างการพักรักษาตัวหรือการฟื้นฟูสมรรถภาพ

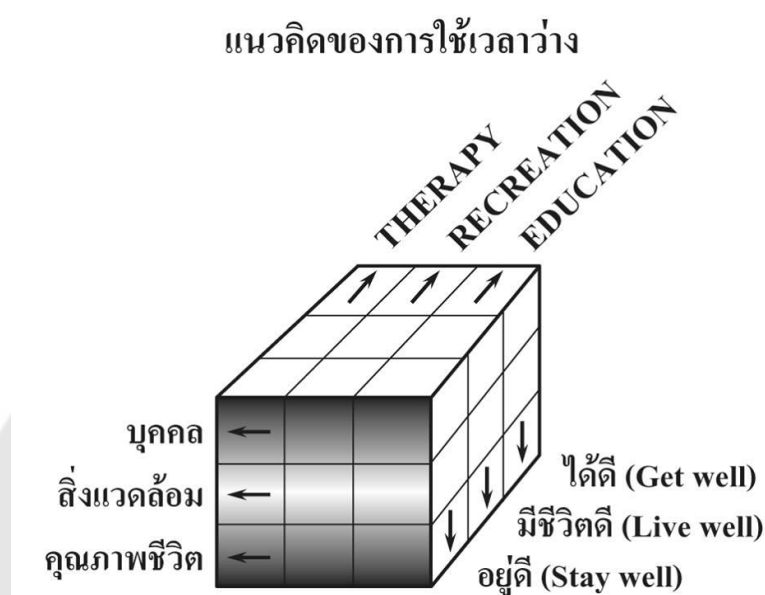
องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1997, p. 1) ได้กล่าวถึง คุณภาพชีวิต ว่าเป็นความสุข ความพึงพอใจในชีวิต การเข้าใจตนเอง ความเป็นอิสระจากความต้องการ การมีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ มีการเป็นอยู่ที่ดีในสังคมและปราศจากโรคภัย

คานท์ (Kant, 1978, p. 185) ได้ให้คำจำกัดความว่า คุณภาพชีวิต คือ ความสมดุลหรือความสุขที่แท้จริง

เชลดอน (Sheldon, 2000) ให้ความหมายของ คุณภาพชีวิต คือ ความเจริญรุ่งเรือง การเติมเต็มในชีวิต การมีสุขภาวะทางจิตวิทยาดี การมีภาวะการว่างงานต่ำ การมีผลผลิตมวลรวมภายในประเทศเพิ่มสูงขึ้น การดำรงชีวิตที่ดี มีความสุขและมีคุณค่า

เฟลซ์ และ เพอร์รี่ (Felce & Perry, 1993) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต คือ การเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งประกอบด้วย การประเมินจากทางกายภาพ สถานภาพทางสังคม สุขภาวะทางอารมณ์ รวมถึงขอบเขตของการพัฒนาส่วนบุคคลและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลนั้นมีคุณค่า

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553) ได้อธิบายจุดสูงสุดในแนวคิดของการใช้เวลาว่าง คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึง การได้ดี (Get well) คือ การมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี การมีชีวิตที่ดี (Live well) คือ การดำรงชีวิตอย่างเป็นฝ่ายกระทำ ทำให้ชีวิตมีความพึงพอใจและมีความสุข และการอยู่ดี (Stay well) คือ การช่วยดำรงไว้ซึ่งการรับรู้ให้มีสภาวะที่ดี



ภาพประกอบ 35 จุดสูงสุดในแนวคิดของการใช้เวลาว่างคือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ที่มา : สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. น. 4.

จากการศึกษาคุณภาพชีวิต จะพบว่า คุณภาพชีวิตมีบทบาทที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในการมีความเป็นอยู่ที่ดี ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกมาซึ่งความสุข ซึ่งพฤติกรรมนั้นมาจากรากฐานของความต้องการ โดย มาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ถูกเร้าให้กระทำโดยกลุ่มของความต้องการ 2 ประเภท คือ ความต้องการพื้นฐาน (Basic needs) และ ความต้องการขั้นสูง (Metaneeds) ซึ่งความต้องการนี้มีพัฒนาการเป็นไปตามลำดับขั้นตอนจากลำดับล่างสู่ลำดับบน 5 ลำดับขั้น ดังนี้

ลำดับขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological Needs) ได้แก่ อาหาร น้ำ การพักผ่อน ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

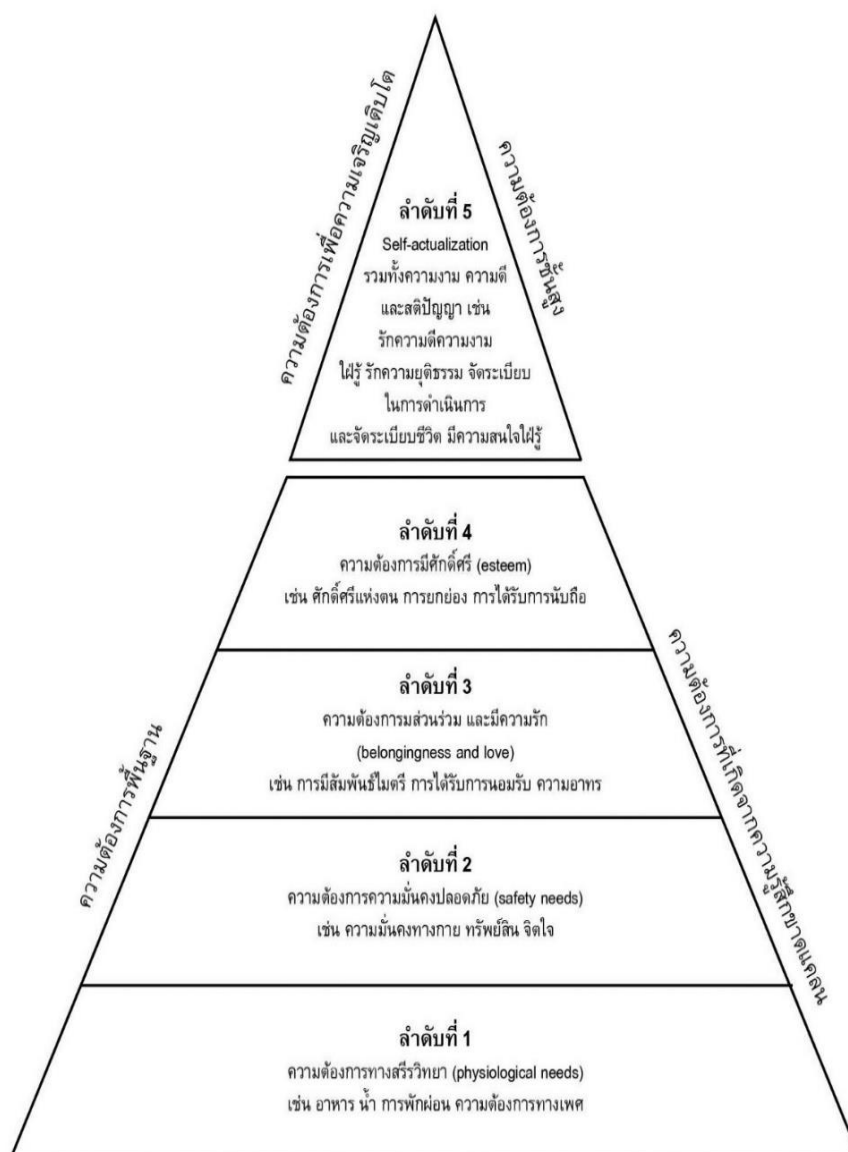
ลำดับขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) ได้แก่ ความมั่นคงทางกาย ทรัพย์สิน จิตใจ เป็นต้น

ลำดับขั้นที่ 3 ความต้องการมีส่วนร่วมและมีความรัก (Belongingness and Love Needs) ได้แก่ การมีสัมพันธ์ไมตรี การได้รับการยอมรับ ความอาทร เป็นต้น

ลำดับขั้นที่ 4 ความต้องการมีศักดิ์ศรี (Esteem Needs) ได้แก่ ศักดิ์ศรีแห่งตน การยกย่อง การได้รับการนับถือ เป็นต้น

ลำดับขั้นที่ 5 ความต้องการใช้ศักยภาพของตนให้บรรลุถึงขีดสูงสุด (Self Actualization Needs) รวมทั้งความงาม ความดีและสติปัญญา เช่น รักความดี ความงาม ใฝ่รู้ รักความยุติธรรม จัดระเบียบในการดำเนินการและจัดระเบียบชีวิต มีความสนใจใฝ่รู้ เป็นต้น





ภาพประกอบ 36 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ 5 ลำดับขั้นของ มาสโลว์

ที่มา : ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: แนวคิดเชิง ทฤษฎี-วัยเด็กตอนกลาง เล่ม 1. น. 62.

จากภาพประกอบ 36 พบว่า ความต้องการ 4 ลำดับขั้นแรกเป็นความต้องการ พื้นฐานซึ่งเกิดจากความรู้สึกขาดแคลน (Deficiency Needs) ส่วนความต้องการในลำดับ ขั้นที่ 5 เป็นขั้นสูงสุด เป็นความต้องการเพื่อความเจริญเติบโตที่บรรลุดังยาที่ดีที่สุด

ซึ่งได้แก่ ความปรารถนาจะได้ศักยภาพ ประสบการณ์ที่ตนมีให้เป็นผลดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม และเมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นต้นแล้ว ก็จะมี ความปรารถนา เกิดแรงกระตุ้น ขับเคลื่อนหาวิธีการไปสู่ลำดับขั้นที่สูงขึ้นตามลำดับ เพื่อก่อให้เกิดความสุข การพัฒนาตนเอง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

จากคำจำกัดความของ คุณภาพชีวิต ได้พิสูจน์ให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตเป็นประโยชน์ ในบริบทที่หลากหลายทางวัฒนธรรม จากแบบประเมินขององค์การอนามัยโลก (The WHOQOL Group, 1998) ที่ถูกพัฒนามาบนพื้นฐานของการทดสอบนำร่องและการอภิปรายกลุ่มจาก 15 ศูนย์ทั่วโลก ได้แก่ ออสเตรเลีย โครเอเชีย ฝรั่งเศส อินเดีย อิสราเอล ญี่ปุ่น เนเธอร์แลนด์ ปานามา รัสเซีย สเปน ไทย อังกฤษ สหรัฐอเมริกา และซิมบับเว กลุ่มคนที่ถูกทดสอบกว่า 4,500 คน ประกอบด้วยบุคคลที่มีสุขภาพดี บุคคลที่มีโรคประจำตัวหรือผิดปกติ และผู้เชี่ยวชาญ ด้านสุขภาพ ทำให้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตได้ 6 ประการ ได้แก่

1. ด้านกายภาพ เช่น ความรู้สึกไม่สบาย และความเมื่อยล้า
2. ด้านจิตใจ เช่น ความรู้สึกที่ดี การเห็นคุณค่าและความภาคภูมิใจ ในตนเอง ความรู้สึกในเชิงลบ
3. ด้านระดับของความเป็นอิสระ เช่น การเคลื่อนไหวในกิจกรรม ในชีวิตประจำวัน ความสามารถในการทำงาน
4. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล การสนับสนุน ทางสังคม
5. ด้านสภาพแวดล้อม เช่น ความปลอดภัยทางกายภาพ การรักษา ความปลอดภัยสภาพแวดล้อมที่บ้าน ความพึงพอใจในการทำงาน ทรัพยากรทางการเงิน การดูแลสุขภาพ การมีส่วนร่วมในสังคม และโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และนันทนาการ

6. ด้านจิตวิญญาณ ศาสนา และความเชื่อส่วนบุคคล

นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยโตรอนโต (Quality of Life Research Unit University of Toronto, 2005) ยังได้พัฒนารูปแบบของคุณภาพชีวิตเป็นกรอบแนวคิดของคุณภาพชีวิต ที่ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ ความเป็นอยู่ (Being) ความเป็นเจ้าของ (Belonging) และกลายเป็น (Becoming) ดังตาราง 16

ตาราง 16 รูปแบบคุณภาพชีวิตของมหาวิทยาลัยโตรอนโต

ประเด็นหลักและประเด็นย่อย ของคุณภาพชีวิต	คำจำกัดความ
ประเด็นหลัก : ความเป็นอยู่ (Being) ความเป็นอยู่ทางกายภาพ	บุคคลผู้ซึ่ง : - สุขภาพทางกายและลักษณะทางกายภาพ ทั่วไป - สุขอนามัย การแต่งกายและเครื่องแต่งกาย - โภชนาการ - การออกกำลังกาย
ความเป็นอยู่ทางด้านจิตใจ	- สุขภาพทางจิตและการปรับตัว - กระบวนการรับรู้ - ความรู้สึก / อารมณ์ - ความภาคภูมิใจใจตนเอง แนวคิดตนเอง และ การควบคุมตนเอง
ความเป็นอยู่ทางด้านจิตวิญญาณ	- มีคุณค่าส่วนบุคคล - มีมาตรฐานในทางปฏิบัติส่วนบุคคล - มีความเชื่อทางจิตวิญญาณ
ประเด็นหลัก : ความเป็นเจ้าของ (Belonging) ความเป็นเจ้าของทางกายภาพ	การเชื่อมต่อกับสภาพแวดล้อมของคน ๆ หนึ่ง - บ้าน - สถานที่ทำงาน / โรงเรียน - เพื่อน - ชุมชน
ความเป็นเจ้าของทางสังคม	- คนอื่น ๆ ที่ใกล้ชิด - ครอบครัว - เพื่อน - เพื่อนร่วมงาน - เพื่อนบ้านและชุมชน

ตาราง 16 (ต่อ)

ประเด็นหลักและประเด็นย่อย ของคุณภาพชีวิต	คำจำกัดความ
ความเป็นเจ้าของทางชุมชน	- รายได้ที่เพียงพอ - การบริการด้านสุขภาพและสังคม - การจ้างงาน - โปรแกรมด้านการศึกษา - โปรแกรมด้านนันทนาการ - กิจกรรมชุมชนและกิจกรรมทั่วไป
ประเด็นหลัก : กลายเป็น (Becoming) กลายเป็นทางปฏิบัติ	การบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล ความหวัง และ แรงบันดาลใจ - กิจกรรมภายในครอบครัว - งานที่มีค่าใช้จ่าย - กิจกรรมในโรงเรียนและกิจกรรมอาสาสมัคร - การดูแลสุขภาพและความต้องการของสังคม
กลายเป็นการใช้เวลาว่าง	- กิจกรรมที่ส่งเสริมในด้านการผ่อนคลายและ ลดความเครียด
กลายเป็นการเจริญเติบโต	- กิจกรรมที่ส่งเสริมการดำรงชีพและพัฒนา ความรู้และพัฒนาทักษะ - การปรับตัวที่เข้ากับการเปลี่ยนแปลง

ที่มา : Anderson, L. & Heyne, L. (2012). *Therapeutic Recreation Practice: A Strengths Approach* p. 34.

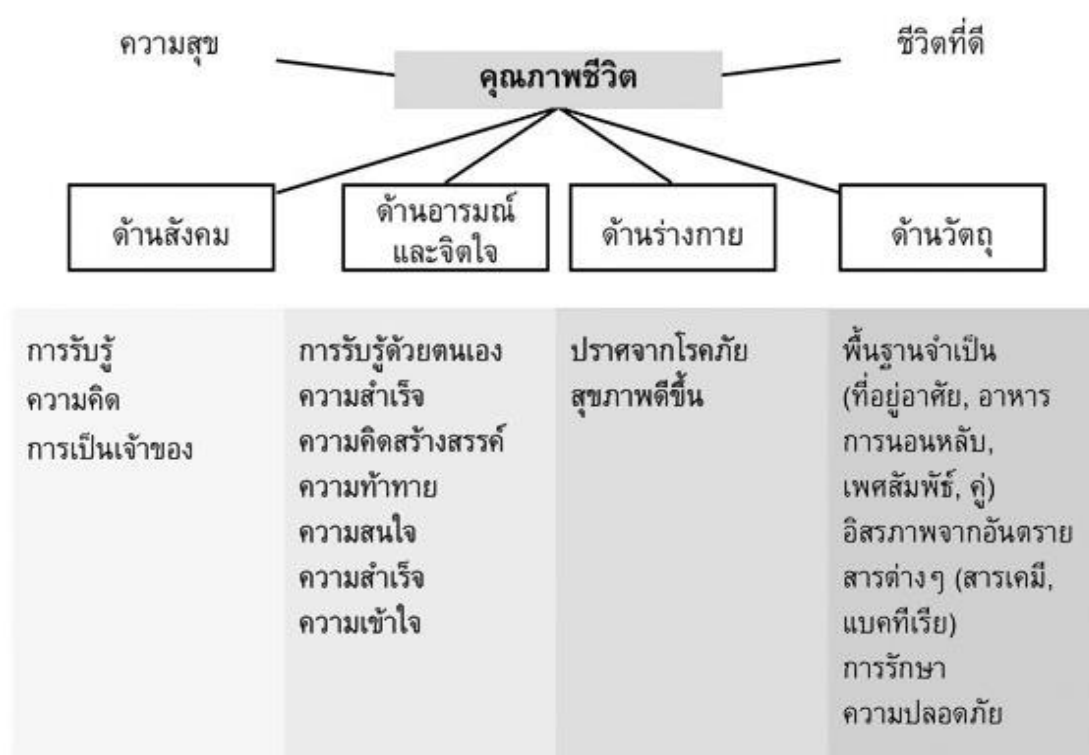
รัสกิน และ ซิวาน (Ruskin & Sivan, 2002, p. 6) ได้แบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ โดยความสุขและการมีชีวิตที่ดีจะเป็นองค์ประกอบที่เสริมสร้างให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดความสุขและ

1. ด้านสังคม คือ การรับรู้ ความรักและการเป็นเจ้าของ

2. ด้านอารมณ์และจิตใจ คือ การรับรู้ด้วยตนเอง ความสำเร็จ ความคิดสร้างสรรค์ ความท้าทาย ความสนใจและความเข้าใจ

3. ด้านร่างกาย คือ การปราศจากโรคภัยและการมีสุขภาพที่ดีขึ้น

4. ด้านวัตถุ คือ พื้นฐานที่จำเป็น (ที่อยู่อาศัย อาหาร การพักผ่อนนอนหลับ เพศสัมพันธ์ เพื่อนหรือคู่ชีวิต) อิสรภาพจากอันตราย สารต่าง ๆ (สารเคมี แบคทีเรีย) และความปลอดภัย



ภาพประกอบ 37 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ที่มา : Ruskin, H. & Sivan, A. (2002). Leisure Education in School Systems : Curricula, Strategies, Training Human Resources. p. 6.

การใช้เวลาว่างมีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการศึกษา
การใช้เวลาว่างเป็นศาสตร์ความรู้พื้นฐานและเป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้
ให้กับตนเอง ครอบครัว สถานศึกษา ชุมชนและสังคม ให้ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์

ของการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดพัฒนาการในด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและวัตถุ
(ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์, 2554, น. 19)



ภาพประกอบ 38 ความสัมพันธ์แหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ที่มา : ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์. (2554). การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต. วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 14(2): 10-21.

2.3 แบบประเมินคุณภาพชีวิต

องค์การอนามัยโลก ได้พัฒนาแบบวัดคุณภาพชีวิตที่เรียกว่า WHOQOL-100 และภายหลังได้พัฒนาปรับปรุงเป็นแบบวัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อ เรียกว่า WHOQOL-BREF โดยมีการประเมินแบบมาตราส่วน 5 ระดับในด้านต่าง ๆ ของชีวิต รวมถึงการใช้เวลาว่าง โดยมีองค์ประกอบหลัก 4 ประการที่สำคัญในการประเมิน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม (World Health Organization, 1998)

ในประเทศไทยมีการนำแบบวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF มาปรับปรุงเป็นภาษาไทย เรียกว่า เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) (กระทรวงสาธารณสุข, 2559) เป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนาปรับปรุงจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก WHOQOL-100 ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามที่ประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น สภาพความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด ความสามารถจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ กำลังในการดำเนินชีวิต มีความเป็นอิสระ ช่วยเหลือตนเองได้ ความสามารถในการเคลื่อนไหว ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและในการทำงาน เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (Psychological domain) คือ การรับรู้สภาวะทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกที่ดีจากผู้อื่น ภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง มั่นใจในตนเอง มีความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจและสามารถเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือวิตกกังวล ความเชื่อในเรื่องต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น ด้านวิญญาณ ศาสนา ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่น ๆ ที่ส่งผลดีต่อชีวิตและการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านสังคม (Social domain) คือ การรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น การรับและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม และการรับรู้ทางอารมณ์เพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้ด้านสภาพสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น อิสระในการดำเนินชีวิต ไม่ถูกกักขัง มีความมั่นคงและปลอดภัย การได้อยู่ในสภาวะแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากฝุ่น ควันและมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมขนส่งสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ โอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ รวมถึงการรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ประกอบด้วยคำถามที่ถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของแต่ละบุคคลในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยประเมินจากเหตุการณ์หรือความรู้สึกของผู้ตอบ

แอนเดอร์สัน (Anderson, 2007) ได้พัฒนาแบบวัดคุณภาพชีวิตของ Pavot & Diener (1993) และ Schalock (2004) ในการประเมินคุณภาพชีวิตกับบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย (พิการ) และประเมินคุณภาพชีวิตกับเด็ก โดยแบบวัดคุณภาพชีวิตได้ประเมินองค์ประกอบหลักของคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้แก่ สุขภาวะทางอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สุขภาวะทางด้านวัตถุ การพัฒนาบุคคล การกำหนดตัดสินใจด้วยตนเอง การอยู่ร่วมกันในสังคม สุขภาวะทางกายภาพและการประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ดังนี้

ตาราง 17 แสดงแนวคิดหลักของคุณภาพชีวิต

สุขภาวะทางอารมณ์ - ความพึงพอใจ : พึงพอใจ , อารมณ์ความรู้สึก , ความเพลิดเพลิน - แนวคิดตนเอง : การเป็นตัวตน , คุณค่าในตนเอง , การนับถือตนเอง - ปราศจากความเครียด : ความสามารถในการคาดการณ์ , การควบคุม	การกำหนดตัดสินใจด้วยตนเอง - อิสระ : การควบคุมตนเอง , อิสระ - เป้าหมายและค่านิยมส่วนบุคคล : ความต้องการ , ความคาดหวัง - ตัวเลือก : โอกาสตัวเลือก , ความชื่นชอบ
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล - ปฏิสัมพันธ์ : เครือข่ายสังคม , การติดต่อทางสังคม - ความสัมพันธ์ : ครอบครัว , เพื่อน , เพื่อนร่วมงาน - การสนับสนุน : ทางอารมณ์ , ทางกายภาพ , ทางการเงิน , ความคิดเห็น	สังคมรวม - การบูรณาการและการมีส่วนร่วมของชุมชน - บทบาททางสังคม : ผู้สนับสนุน , อาสาสมัคร - แรงสนับสนุนทางสังคม : การสนับสนุน , เครือข่าย , การบริการ

ตาราง 17 (ต่อ)

สุขภาวะทางวัตถุ	สิทธิ
- สถานภาพทางการเงิน : รายได้ , ผลกำไร - การจ้างงาน : สถานภาพการทำงาน , สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน - ที่พักอาศัย : ประเภทของที่พักอาศัย , ความเป็นเจ้าของ	- มนุษยชน : ความเคารพ , ศักดิ์ศรี , ความเท่าเทียมกัน - ตามกฎหมาย : ความเป็นพลเมือง , การเข้าถึง , กระบวนการ
การพัฒนาส่วนบุคคล	สุขภาวะทางกายภาพ
- การศึกษา : ความสำเร็จ , สถานภาพ - สมรรถนะของบุคคล : ความรู้ความเข้าใจ , สังคม , การปฏิบัติ - ประสิทธิภาพการทำงาน : ประสบความสำเร็จ , ความสำเร็จ , เพิ่มผลผลิต	- สุขภาพ : กลไกการทำงาน , อาการของโรค , การออกกำลังกาย , โภชนาการ - กิจกรรมในชีวิตประจำวัน : ทักษะการดูแลตนเอง , ทักษะการเคลื่อนไหว - การใช้เวลาว่าง : นันทนาการ , งานอดิเรก

ที่มา : Schalock, R. (2004). The Concept of Quality of Life: What We Know and Do Not Know. *Journal of Intellectual Disability Research*. 48(3): 203-216.

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

3.1 วงจรชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย

วัยเด็กตอนกลางถึงตอนปลายเป็นเด็กวัยเรียนในช่วงชั้นประถมศึกษา คือเด็กที่มีช่วงอายุ 7-12 ปี เป็นช่วงวัยที่เด็กได้ผ่านการเรียนจากสถาบันการศึกษามามากแล้ว พัฒนาการของเด็กวัยนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้น พัฒนาการทางสติปัญญาเจริญเติบโตไปอีกขั้นหนึ่ง พัฒนาการทางสังคมขยายกว้างขวาง มักใช้เวลากับผู้ใหญ่อื่น ๆ ที่มีพ่อแม่และหรือบุคคลในบ้านยาวนานขึ้น รู้จักคบหากับเพื่อนร่วมรุ่นได้ดีกว่าในวัยเด็กตอนต้น ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญในช่วงนี้คือ “การเตรียมตัว” เข้าสู่วัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ หัดทำอะไรด้วยตนเอง ได้เรียนรู้ที่เล่น เรียน และทำงานกับเพื่อนร่วมวัย สร้างมิตรภาพและเป็นมิตรกับผู้อื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, น. 261) พัฒนาการในช่วงวัยนี้มีความซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะการเคลื่อนไหวมากขึ้น มีพัฒนาการทางกายภาพ สติปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ มีความชำนาญในเรื่องของการให้ความสนใจกับวัตถุสิ่งของ เป็นช่วงวัยที่มีการคิด

อย่างมีเหตุผล มีความเป็นมิตรภาพ ต้องการการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มและมีการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้น ซึ่งพัฒนาการดังกล่าวจะช่วยในการพิจารณาถึงการวางแผนโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้เหมาะสม (Barnett & Blanco, 2013, pp. 58-61)

นอกจากนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553, น. 262-271) ได้กล่าวถึงพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ได้แก่ พัฒนาการทางกายภาพ พัฒนาการทางสังคม พัฒนาการทางศีลธรรม จรรยา พัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางความคิดของวัยเด็กตอนกลาง ดังนี้

1. พัฒนาการทางกายภาพ เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการทางกล้ามเนื้อในร่างกาย เด็กจะมีความสามารถและความแข็งแรงเพิ่มขึ้นจากช่วงวัยเด็ก ทำให้มีทักษะการวิ่งที่เร็วขึ้น ชอบปีนป่าย และมีการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น ปอดมีการขยายตัว ทำให้เด็กวัยนี้มีความสามารถในการเล่นมากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ ทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษานี้จะมีความคล่องแคล่ว มีการจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้มากกว่าช่วงปฐมวัย สามารถนั่งลง มีความสนใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้นานกว่าปฐมวัย และเด็กที่มีอายุ 10-12 ปี จะเริ่มแสดงระดับของการจัดการและทักษะความชำนาญที่คล้ายกับความสามารถของวัยผู้ใหญ่ที่มีความซับซ้อนแม่นยำ มีการทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับงานฝีมือ งานประดิษฐ์ที่มีคุณภาพ หรือในการเล่นเครื่องดนตรีได้มากขึ้น

2. พัฒนาการทางสังคม เด็กวัยนี้จะคบเพื่อนร่วมวัยและผู้ใหญ่มากขึ้น สามารถรวมกลุ่มเล่นกับเพื่อนได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ร่วมเล่น เรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นกลุ่มได้ดี กลุ่มเริ่มมีอิทธิพลในด้านอารมณ์ ความคิดนึก ทศนคติ ความมุ่งหวัง ความปรารถนา การประพฤติตนตามบทบาททางเพศ ค่านิยม อะไรเหมาะสม ดี ควร ไม่ควร ฯลฯ เด็กหญิงและเด็กชายนิยมเล่นแยกกัน เล่นเกมที่มีกฎระเบียบซับซ้อนมากขึ้น ไม่นิยมเล่นเกมง่ายๆ เลือกเล่นเกมตามความถนัด ความสนใจ สติปัญญา บุคลิกภาพ รวมถึงการเริ่มเล่น ประเภทงานอดิเรก การเล่นเป็นพฤติกรรมที่สำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กวัยนี้ เพราะเป็นการช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตในหลายด้าน เช่น ส่งเสริมทักษะการอยู่ร่วมกลุ่ม เข้าใจการทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตาม เคารพกฎวินัย พัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพดี ระบายอารมณ์เคร่งเครียด ส่งเสริมความนึกคิด เข้าใจชีวิตและสังคม เปิดโอกาสให้ได้แสดงตัวในด้านต่าง ๆ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี พัฒนาการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง เข้าใจในความแตกต่างของแต่ละบุคคล

3. พัฒนาการทางศีลธรรมจรรยา เด็กวัยนี้มีการพัฒนาความคิดเข้าใจเหตุผล จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการสอนให้เรียนรู้ พฤติกรรมใดถูก-ผิด ดี-ชั่ว สอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาการทางศีลธรรมของ เพียเจต์ (Piaget, 1965) กล่าวถึงเด็กในวัยนี้รู้จักเคารพกฎเกณฑ์ ข้อตกลง ถือว่าเป็นมาตรฐานทางศีลธรรมที่ต้องเคารพและทำตาม และเป็นแนวทางในการตัดสินใจการกระทำ ถูก-ผิด ชั่ว-ดี สามารถเข้าใจเรื่องศีลธรรมอย่างมีเหตุผล เข้าใจว่ากฎเกณฑ์ต่าง ๆ มีไว้เพื่อควบคุมการกระทำเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข

4. พัฒนาการทางอารมณ์ สังคม เด็กจะมีความพร้อมที่จะรับทราบเรื่องอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ และปลดปล่อยอารมณ์ออกมา จึงต้องมีการพัฒนาอารมณ์ของเด็กในวัยนี้ ในการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ และรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม

นักทฤษฎีหลายคน อาทิ ฟรอยด์และอีริคสัน ได้ตั้งข้อสังเกตว่า ในวัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงวัยที่เจียบหรืออารมณ์ค่อนข้างเรื่อย ๆ เพราะการเปลี่ยนแปลงในพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่ไม่ได้มีความเข้าใจเช่นเดียวกับวัยเด็กหรือวัยรุ่น ในช่วงวัยนี้มีความสนใจในการเรียนรู้วิธีการทำสิ่งต่าง ๆ และวิธีการทำงาน ดังนั้นจึงควรได้รับการกระตุ้นจากผู้ใหญ่ให้เด็กมีความขยันและเพื่อให้มีกำลังใจและพัฒนาความสามารถให้มีความโดดเด่นมากขึ้น เด็กวัยนี้จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาสมรรถนะความสามารถ เมื่อเด็ก ๆ เล่นด้วยกันก็จะมีพัฒนาการของการมีปฏิสัมพันธ์ในรูปแบบของตัวเอง ซึ่งมีความแตกต่างจากวัยผู้ใหญ่ สังคมและวัฒนธรรมของเด็กจะมีกฎเกณฑ์ บรรทัดฐาน การใช้คำศัพท์ การแสดงออก กฎระเบียบของพฤติกรรมที่พิเศษเฉพาะของเด็กวัยนี้เอง เด็กวัยนี้จะมีความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกความสามารถในการควบคุมตอบสนองทางอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ที่เหมาะสม มีความเอาใจใส่และรู้สึกเห็นใจสงสารเพื่อน งานวิจัยได้ระบุบทบาทของมิตรภาพ 6 ประการของเด็กในวัยนี้และมีส่วนในการทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านสุขภาพของเด็ก (Barnett & Blanco, 2013, p. 59) ดังนี้

- 1) มิตรภาพ : การใช้เวลาและเข้าร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน
- 2) การกระตุ้น : การให้ข้อมูลที่น่าสนใจ สนุกสนาน ตื่นเต้น
- 3) การสนับสนุนทางกายภาพ : การให้เวลา ทรัพยากรและการช่วยเหลือ

4) การถือตัวเองเป็นสำคัญ : ให้ความหวัง ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ คำติชมและข้อเสนอแนะ เพื่อช่วยให้เด็กเก็บความประทับใจว่าตนเองมีความเชี่ยวชาญ เป็นที่น่าสนใจและคุ้มค่า

5) การเปรียบเทียบทางสังคม : ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กที่อยู่ในความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

6) ความใกล้ชิดสนิทสนมและความรัก : การให้ความอบอุ่น ความใกล้ชิด ความไว้วางใจในการมีสัมพันธ์กับผู้อื่นในการเปิดเผยตัวตนของตนเอง

5. พัฒนาการทางความคิด สติปัญญา ถือได้ว่าเป็นช่วงวัยแห่งการเริ่มเรียน ในโรงเรียนอย่างจริงจัง และเป็นช่วงระยะเวลาที่เป็นการวางรากฐานทางการศึกษา ทำให้เกิดการพัฒนาด้านความคิดและสติปัญญาในด้านความรู้พื้นฐาน ด้านการอ่าน การเขียน การคิดเลข การพัฒนาทักษะที่ประณีตขึ้น สามารถเข้าใจกฎระเบียบและคำสั่งได้ดี จึงเหมาะที่จะสอนและฝึกในด้านระเบียบวินัย

เด็กในช่วงอายุ 9-10 ปี มีความแตกต่างในกระบวนการทางความคิดจากเด็กก่อนวัยเรียน เด็กไม่เพียงแต่รู้มากขึ้น แต่ยังใช้จิตใจ ความรู้สึกนึกคิดได้อย่างคล่องแคล่วและมีประสิทธิภาพ เมื่อพวกเขาต้องการแก้ปัญหาหรือจดจำข้อมูล กระบวนการคิดเกี่ยวข้องกับ การพิจารณา การวางแผน การคิดอย่างมีเหตุผล และการกำหนดสมมติฐานทางเลือกที่สำคัญ คือ มีความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงตรรกะเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ และเหตุการณ์ต่าง ๆ เด็กได้รับความเข้าใจในหลักการเหตุผลและรู้วิธีในการนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง มีความคิดเชิงเหตุผล มีการแสวงหาความรู้และสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน และรู้จักโน้มน้าวใจผู้อื่น ซึ่งมีความแตกต่างจากเด็กปฐมวัย เด็กมีความสามารถทางสติปัญญา และมีความสามารถในการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ มีความเข้าใจและสามารถเขียนข้อความ เป็นลายลักษณ์อักษรและจดจำสิ่งที่ถูกนำเสนอได้อย่างรวดเร็ว (Barnett & Blanco, 2013) ซึ่งจากงานวิจัยการประเมินความสามารถและความฉลาดของเด็กวัยนี้ของ การ์ดเนอร์ พบว่า เด็กวัยนี้มีพัฒนาการในการแก้โจทย์ปัญหาในทางปฏิบัติ มีการพัฒนาทักษะทางสังคม มีความถนัดทางด้านดนตรี มีความเข้าใจตนเองในหมู่ผู้อื่น พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัยนี้ ถูกนำมาพิจารณารวมอยู่ในหลักสูตรของโรงเรียนและก่อให้เกิดคุณค่าและความแตกต่างระหว่างบุคคล

3.2 แนวคิดสำคัญของการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

การศึกษาการใช้เวลาว่างมีส่วนทำให้เด็กและเยาวชนมีอิสระในการเลือก การตัดสินใจใช้เวลาว่างที่เหมาะสมตามความต้องการและตอบสนองให้บรรลุเป้าหมายของ การใช้เวลาว่าง เกิดความตระหนักรู้ตนเองในการใช้เวลาว่าง พัฒนาให้เกิดประสบการณ์ การใช้เวลาว่าง และทำให้มีอิสระในการเรียนรู้และส่งเสริมในการเรียนรู้ตลอดชีวิต สำหรับเด็กระดับประถมศึกษาจะมุ่งเน้นพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างในกระบวนการเรียนรู้ อย่างเป็นระบบ เน้นในด้านการประพฤติปฏิบัติตัวในโรงเรียน และการสร้างประสบการณ์ด้วย การกำหนดวิธีการใช้เวลาว่าง โดยพิจารณาถึงวิธีการเรียนรู้ การปรับตัวรับความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้น และวิธีการสร้างสรรค์กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับตนเองบนพื้นฐานของ ความต้องการ ความสนใจและการเห็นความสำคัญของการศึกษาการใช้เวลาว่างผ่านกิจกรรม การใช้เวลาว่าง (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007)

3.3 รูปแบบการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอน ปลาย

กระบวนการจัดการศึกษาการใช้เวลาว่างมีรูปแบบที่สามารถนำมาเป็นต้นแบบใน การจัดการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (American Association for Physical Activity and Recreation (AAPAR), 2011) ดังนี้

1. รูปแบบของมหาวิทยาลัยแห่งรัฐฟลอริดา (Florida State University's Scope and Sequence Model) รูปแบบมีการพัฒนาออกแบบรูปแบบโปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดในระดับก่อนอนุบาลจนถึงระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย แบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1.1 การตระหนักรู้ในตนเอง
- 1.2 การตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง
- 1.3 ทักษะคิด
- 1.4 การตัดสินใจ
- 1.5 ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
- 1.6 ทักษะในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้เป็นการให้บริการที่อำนวยความสะดวกการศึกษา การใช้เวลาว่างที่เปรียบเสมือนกระบวนการตลอดชีวิต

2. โครงการความก้าวหน้าทางการศึกษาการใช้เวลาว่างขององค์การอุทยานและนันทนาการแห่งชาติ (NRPA'S Leisure Education Advancement Project: LEAP) รูปแบบกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่างดังกล่าวนี้ถูกออกแบบอย่างแพร่หลายไปยังหลักสูตรของโรงเรียนและโปรแกรมกิจกรรมหลังเลิกเรียนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ระบุถึงความเข้าใจและการประเมินแหล่งทรัพยากรการใช้เวลาว่างที่สามารถจัดได้ในชุมชน รัฐและประเทศ และพัฒนาความเหมาะสมของวิธีการที่หลากหลายที่คนมีการใช้แหล่งทรัพยากร วัตถุประสงค์ที่เฉพาะของกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กเพื่อ

2.1 แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของการใช้เวลาว่างที่เปรียบเสมือนการเพิ่มคุณค่าและความพึงพอใจของแต่ละบุคคล

2.2 รู้ถึงโอกาสที่มีคุณค่าที่สามารถจัดได้ในการใช้เวลาว่างตามลำดับ

2.3 เข้าใจถึงอิทธิพลที่มีนัยสำคัญในการใช้เวลาว่างที่มีในสังคม

2.4 แหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติและความสัมพันธ์ด้านเวลาที่มีความเหมาะสม

2.5 สามารถตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

3. รูปแบบหลักสูตรการศึกษาการใช้เวลาว่างของประเทศอิสราเอล (Israel's Leisure Education Curriculum Model) โดยประเทศอิสราเอลถือได้ว่าเป็นผู้นำในการศึกษาการใช้เวลาว่างในระดับนานาชาติ ที่พัฒนารูปแบบกรอบแนวคิดไปสู่หลักสูตรการศึกษาในโรงเรียน ตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แบ่งการจัดกลุ่มดังนี้

3.1 ความรู้ ความเข้าใจและการตระหนักรู้

3.2 พฤติกรรม นิสัยและทักษะ

3.3 อารมณ์และคุณค่าทางทัศนคติ

4. รูปแบบของศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนในศตวรรษที่ 21 (21 Century Community Learning Center) เริ่มดำเนินการในปี ค.ศ. 1998 โดยรัฐบาลของสหพันธรัฐร่วมมือกับองค์กรของรัฐ เอกชนและองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร โดยกำหนดเป็นส่วนหนึ่งของพระราชบัญญัติการศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่สนับสนุนโปรแกรมหลังเลิกเรียนที่ให้บริการกับเด็กที่มีรายได้น้อย วัตถุประสงค์ของโปรแกรมเพื่อส่งเสริมสนับสนุนในด้านวิชาการและโปรแกรมการใช้เวลาว่าง เช่น ป้องกันการติดยาเสพติดและ

ความรุนแรง ศิลปะ ดนตรี นันทนาการ การศึกษาด้านเทคโนโลยีและวรรณกรรม ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่างและแหล่งทรัพยากรสำหรับโปรแกรมหลังเลิกเรียน สามารถตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ทุกคนได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีคุณภาพหลังเลิกเรียน

5. โครงการแห่งความหวังของเด็ก โดยในปี ค.ศ. 2011 AAPAR ได้ริเริ่มโครงการแห่งความหวังของเด็กเพื่อที่จะฝึกอบรมสำหรับครูและผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ โดยมีพื้นฐานจากการที่เด็กทุกคนมีความสามารถบรรลุถึงความสำเร็จได้ โดยแนวคิดของโปรแกรมคือการช่วยเหลือโรงเรียนและองค์กรเยาวชนในการพัฒนากิจกรรมของโปรแกรมที่มีองค์ประกอบพื้นฐานพัฒนาไปสู่หลักสูตรโปรแกรมหลังเลิกเรียน ดังนี้

5.1 ผู้ที่สามารถเป็นที่พึ่งพาได้ของเด็กแต่ละคน

5.2 ผู้ใหญ่ที่ดูแล

5.3 ความคาดหวังเชิงบวกสำหรับเด็กทุกคน

5.4 สร้างโอกาสไปสู่ความสำเร็จ

6. โปรแกรมเวลาอย่างชาญฉลาด : การดูแลด้านการใช้เวลาว่าง (Time Wise : Taking Charge of Leisure Time) เป็นรูปแบบโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างแบบใหม่ โปรแกรมนี้ริเริ่มออกแบบเป็นโปรแกรมที่มีสาระสำคัญต่อเยาวชนในระดับมัธยมศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมการติดยาเสพติด พฤติกรรมความรุนแรง พฤติกรรมความเสี่ยงเรื่องเพศ พฤติกรรมการไม่ดูแลรักษาสุขภาพ โปรแกรมนี้จะช่วยพัฒนาเยาวชนมีสุขภาพดีตลอดชีวิตผ่านการใช้เวลาว่างตามความสนใจ ประกอบด้วย 6 ทฤษฎีพื้นฐานที่ออกแบบเพื่อ

6.1 การกำหนดความพึงพอใจของแต่ละบุคคลและกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีคุณค่า มีความหมาย

6.2 เข้าใจถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านสุขภาพ

6.3 เข้าใจถึงแรงจูงใจที่ส่งผลต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในพฤติกรรมด้านสุขภาพ

6.4 ลดความเบื่อหน่ายและเพิ่มประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสม

6.5 เรียนรู้ความรับผิดชอบในการปฏิบัติตัวเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่พึงประสงค์

6.6 สามารถระบุและเอาชนะอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่พึงประสงค์

3.4 โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ลาร์สัน และ เวอร์มา (Larson & Verma, 1999) ได้กล่าวถึงเด็กวัยเรียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศต่าง ๆ ทางตะวันตก โดยเฉลี่ยร้อยละ 40-50 ที่เด็กวัยนี้ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนอกโรงเรียน ดังนั้น การใช้เวลาว่างของเด็กวัยเรียนจึงมีผลกระทบสำคัญต่อการพัฒนาของเด็กและการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมจึงเป็นเรื่องธรรมดา ตัวอย่างเช่น 84% ของเด็กอายุ 6-11 ปี เข้าร่วมในการเล่นกีฬาหรือชมรม ซึ่งการจัดกิจกรรมต่าง ๆ นี้เกิดขึ้นภายนอกโรงเรียนที่จัดโดยผู้ใหญ่ กำหนดตามโครงสร้างและเน้นความสำคัญในการสร้างทักษะ แต่เป็นที่น่าเสียดายที่เด็กส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ เล่นวิดีโอเกม หรือการไปเที่ยวสนุกๆ ดังนั้น โปรแกรมกิจกรรมสำหรับเด็กวัยนี้ควรมีความหลากหลาย เพื่อพร้อมในการใช้งานสำหรับเด็กวัยนี้ และผลของงานวิจัย พบว่า เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมนอกโรงเรียนที่มีความหลากหลายและเข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอ และจะทำให้เด็กได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม (Mahoney, Larson, & Eddles, 2005) ดังนั้น การจัดโปรแกรมกิจกรรมการใช้เวลาว่างจึงควรตระหนักถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม และให้ความสำคัญกับการออกแบบโปรแกรมโดยจะต้องเป็นโปรแกรมกิจกรรมที่น่าดึงดูด น่าสนใจ มีความสนุกสนาน เป็นเกมที่มีความน่าสนใจและเหมาะสม ได้แก่ กิจกรรมที่ทำให้เกิดการพัฒนาทักษะทางสติปัญญา กีฬา เกม ศิลปะและหัตถกรรม และโปรแกรมการเข้าค่ายวันเดียว (Day camps) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เป็นที่นิยมของเด็กประถมศึกษา กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้สามารถดึงดูดเด็กวัยนี้ เพราะเด็กวัยนี้กลัวเผชิญกับความท้าทาย มุ่งมั่นตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2553, น. 185) โดยกิจกรรมที่จะให้เด็กนำไปใช้ปรับปรุงพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมที่จัดขึ้นตามความสนใจของเด็ก และเป็นกิจกรรมที่พัฒนาทักษะในการใช้สติปัญญาแก้ปัญหา นอกจากนี้ ต้องเป็นโปรแกรมที่มีความหลากหลาย ในการพัฒนาทักษะทางสังคม กิจกรรมที่ทำกับเพื่อนๆ เพื่อเกิดสัมพันธภาพที่ดี เกิดความรู้สึกได้รับการยอมรับและมีคุณค่า เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กรู้สึกสะดวกสบาย กล้าแสดงออก

แสดงความเป็นเอกลักษณ์ความเป็นตัวตนของตนเอง เป็นกิจกรรมที่เมื่อเด็กวัยนี้เข้าร่วมจะเกิดความสุขสนุกสนาน เช่น กิจกรรมประเภทศิลปะ จะทำให้เด็กกล้าแสดงออก เปิดเผยและมีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งทำให้ขั้นตอนในการออกแบบกิจกรรมและโปรแกรมสำหรับเด็กในช่วงวัยนี้ค่อนข้างง่าย ทั้งโปรแกรมในระยะสั้นและระยะยาว เป็นโปรแกรมที่ออกแบบให้มีความสัมพันธ์กับลักษณะทางกายภาพของเด็ก ทักษะการเรียนรู้ทางสังคม กระตุ้นให้เกิดความอยากรู้และต้องการมีส่วนร่วมกับสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ กิจกรรมกีฬาก็จัดได้ว่าเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยม เหมาะสำหรับเด็กทั้งเพศชายและหญิงเข้าร่วมในกิจกรรมได้ และยังเป็นการยกระดับพัฒนาการทางทักษะการรับรู้ การคิดและเพิ่มบทบาทการเล่นกับเพื่อน เป็นกิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและผู้อื่น (Barnett & Blanco, 2013) ดังเช่น เพนนี; และ บาร์เนทท์ (Payne & Barnett, 2006) ได้เสนอกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน โดยเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะ ดังนี้

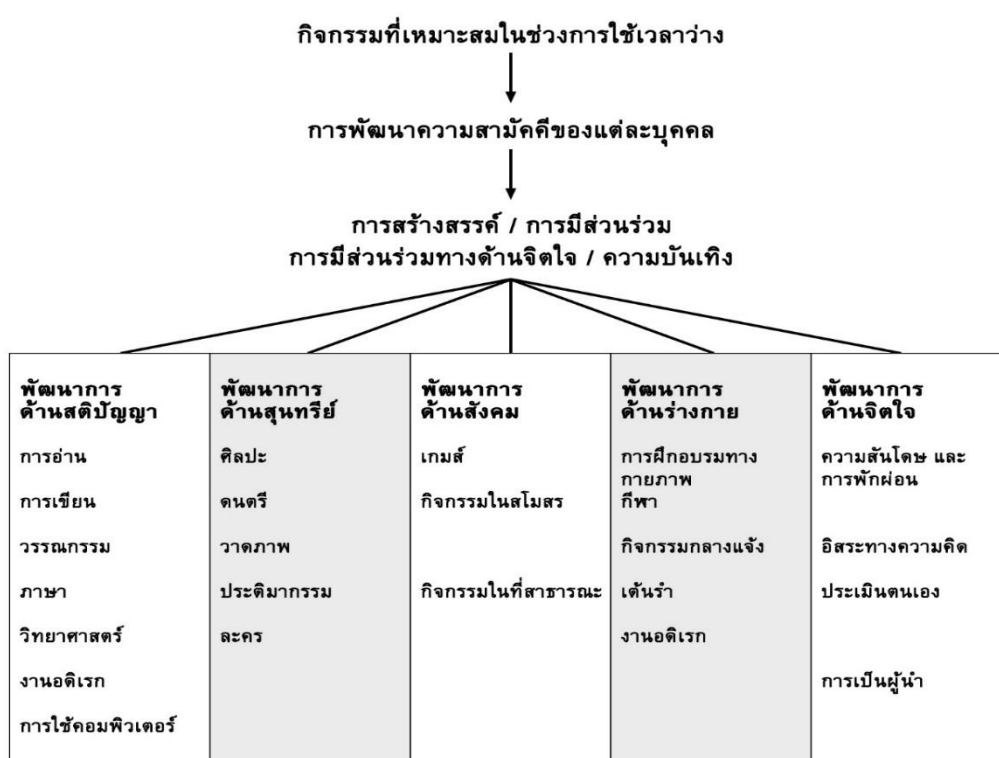
1. การเรียนรู้ในทักษะใหม่ ๆ เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคลินิกกีฬา กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรมขั้นสูง การเล่นของเล่นที่พัฒนาสมอง เช่น คำที่เป็นชื่อและปริศนาอักษรไขว้ การต่อโมเดลเครื่องบินและรถไฟ และเด็กวัยนี้ยังมีความสนใจในการเล่นเครื่องดนตรีด้วย นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมที่เป็นที่ต้องการและชื่นชอบของเด็ก ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและทักษะที่มีความซับซ้อนขึ้น รวมถึงเป็นกิจกรรมที่让孩子ได้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น

2. การเรียนรู้กฎและการแข่งขัน เด็กที่มีอายุ 7-12 ปี มีความกระตือรือร้นในการใช้ความรู้ ความเข้าใจ การใช้เหตุผล และทักษะในการวิเคราะห์เกมและกีฬาหลายประเภท นันทนาการประเภทกีฬาและการแข่งขันที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย จะทำให้เด็กวัยนี้เรียนรู้กฎและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

3. การแข่งขันและความร่วมมือ สำหรับเด็กวัยนี้ กิจกรรมเกมสามารถเน้นในด้านการสื่อสาร ความร่วมมือและการทำงานเป็นทีม เกมการสร้างทีมที่เน้นความร่วมมือการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ไขปัญหาและเป็นเกมที่ต้องใช้ทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะทางกายภาพ เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนมีจุดเด่นในทักษะที่หลากหลายที่แตกต่างกันในการแก้ปัญหา และใช้กิจกรรมเพื่อให้เกิดความมั่นใจ มีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งในความสำเร็จของกลุ่มเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงวัยอื่น ๆ การออกแบบโปรแกรมสำหรับเด็กวัยนี้จะค่อนข้างง่ายกว่าวัยอื่น เพราะเด็กวัยนี้

มีทักษะ ความสามารถที่หลากหลาย มีช่วงความสนใจที่ยาวนานขึ้น และสามารถมีปฏิสัมพันธ์ได้ตอบกับเพื่อน ๆ

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมการใช้เวลาว่างอีกหลายประเภทที่เหมาะสมและทำให้เกิดความสมดุลกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ อาทิ กิจกรรมการอ่าน การเขียน วรรณกรรม ภาษา วิทยาศาสตร์ งานอดิเรกและการใช้คอมพิวเตอร์ช่วยในการพัฒนาการด้านสติปัญญา กิจกรรมศิลปะ ดนตรี วาดภาพ ประติมากรรมและละครช่วยในการพัฒนาการด้านสุนทรีย์ กิจกรรมเกม กิจกรรมในสโมสรและในที่สาธารณะช่วยในการพัฒนาการด้านสังคม กิจกรรมการฝึกอบรมทางกายภาพ กีฬา กิจกรรมกลางแจ้ง เดินรำและงานอดิเรกช่วยในการพัฒนาการด้านร่างกาย และกิจกรรมที่เกี่ยวกับความสันโดษ การพักผ่อน กิจกรรมที่ทำให้มีอิสระทางความคิด ประเมินตนเอง และการเป็นผู้นำช่วยในการพัฒนาการด้านจิตใจ (Ruskin & Sivan, 2002, p. 9)



ภาพประกอบ 39 กิจกรรมที่เหมาะสมในช่วงการใช้เวลาว่าง

ที่มา : Ruskin, H. & Sivan, A. (2002). Leisure Education in School Systems : Curricula, Strategies, Training Human Resources. p. 9.

ดังนั้น การวางแผนโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างให้มีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีการเตรียมการเบื้องต้นเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง การเรียนรู้ทักษะในการใช้เวลาว่างเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในทุกช่วงชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งสัมพันธ์กับเพศ เชื้อชาติ อายุ ศาสนา ความสามารถ รายได้ ที่อยู่อาศัย และคุณลักษณะเฉพาะอื่น ๆ นอกจากนี้ยังสามารถสร้างโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างในโรงเรียน เพื่อเพิ่มระดับทักษะความสามารถให้กับเด็กนักเรียนในโรงเรียน เช่น หลักสูตรในการพัฒนาโปรแกรมด้านสุขภาพและพลศึกษาในโรงเรียน ทำให้เด็กมีความรู้และทักษะในการดำเนินชีวิต ตลอดจนความร่วมมือกับองค์กรนันทนาการในท้องถิ่น ในการจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างให้กับเด็ก รวมถึงการจัดทำการวิจัยอย่างเป็นระบบเพื่อจะระบุ ตรวจสอบและทบทวนผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างถึงพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและคุณภาพชีวิต (American Association for Physical Activity and Recreation (AAPAR), 2011)

4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยต่างประเทศ

สโตน (Stone, 1998) ได้ศึกษาในเรื่องประสิทธิผลของการศึกษาการใช้เวลาว่าง และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในชั้นเรียนต่อทักษะทางสังคมและการสื่อสาร ทักษะการดำรงชีวิตในชุมชนและปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนที่มีภาวะปัญญาอ่อนในระดับชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะปัญญาอ่อนในระดับปานกลาง จำนวน 48 คน แบ่งเป็น 1) กลุ่มทดลองจำนวน 17 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง ระยะเวลา 12 สัปดาห์ 2) กลุ่มทดลองจำนวน 16 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในชั้นเรียน ระยะเวลา 12 สัปดาห์ และ 3) กลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน โดยศึกษาวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร ทักษะการดำรงชีวิตในชุมชน และปัญหาทางพฤติกรรม ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรและผลจากการสังเกตของนักเรียน ทั้ง 3 กลุ่มทั้งก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามข้อมูลจากการสัมภาษณ์ชี้ให้เห็นว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม 12 สัปดาห์ กลุ่มของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาการใช้เวลาว่างและกลุ่มของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในชั้นเรียน มีทักษะทางสังคมและการสื่อสาร ทักษะการดำรงชีวิตในชุมชนเพิ่มขึ้น และปัญหาทางพฤติกรรมลดลง ดังนั้นการศึกษาการใช้เวลาว่างและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ในชั้นเรียนมีส่วนช่วยส่งเสริมด้านการศึกษาของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะปัญญาอ่อน

โรเบิร์ตสัน (Robertson, 2001) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาการใช้เวลาว่างของเยาวชนที่ถูกจำคุก โดยได้สำรวจบทบาทของการศึกษาการใช้เวลาว่างของเยาวชนที่ถูกจำคุกในปัจจุบัน ซึ่งได้รวบรวมข้อมูลจากกรมราชทัณฑ์ในอเมริกาเหนือ ได้ระบุว่าระดับของการศึกษาการใช้เวลาว่างโดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ จากข้อมูลเชิงลึกที่ได้ เช่น คุณค่าของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างและลักษณะของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีความจำเป็นที่จะทำให้ตระหนักถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมที่น่าเสนอทั้งสิ้น 17 โปรแกรมหลักที่ได้จัดขึ้นโดยศึกษาข้อมูลจากผู้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างไรก็ตาม บ้านและโรงเรียนจะถูกจัดให้มีความเหมาะสมเพิ่มขึ้นสำหรับการศึกษาการใช้เวลาว่าง รวมถึงการจัดการศึกษาการใช้เวลาว่างเฉพาะสำหรับผู้ที่ถูกจำคุก ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับเยาวชนที่มีพฤติกรรมในการใช้เวลาว่างที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม

แยงโฮเมส และ ลิน (Yankholmes & Lin, 2002) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างและการศึกษาในประเทศกานา โดยศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2009/10 อายุระหว่าง 18-25 ปี ในมหาวิทยาลัย Cape Coast ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างประเภทใด ความถี่หรือระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงข้อจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และบทบาทของการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีส่วนในการพัฒนาสังคมและประเทศ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทางสังคมที่ก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และในมุมมองของการศึกษาการใช้เวลาว่างจึงมีบทบาทสำคัญในการเสริมเข้าเป็นหลักสูตรหรือโปรแกรมการศึกษาในมหาวิทยาลัย เพื่อจะช่วยให้นักศึกษา หรือกลุ่มวัยรุ่นมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี และส่งผลต่อการพัฒนาประเทศจากการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง (Leisure) ผ่านกระบวนการศึกษาในมหาวิทยาลัย

คลาร์ก และ แอนเดอร์สัน (Clark & Anderson, 2011) ได้ศึกษาเรื่อง บทบาทของการศึกษาการใช้เวลาว่างในการพัฒนานักศึกษาในระดับวิทยาลัย วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาบทบาทของชั้นเรียนวิชาการการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีหน่วยกิตรายวิชา (ทักษะการใช้เวลาว่าง) ที่มีต่อการพัฒนานักศึกษาในระดับวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการอภิปรายกลุ่มกับนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นเรียนวิชาทักษะการใช้เวลาว่าง พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการในวิทยาลัยส่งผลให้เห็นถึงพัฒนานักศึกษาในเชิงบวก และแรงจูงใจที่ทำให้

นักศึกษาเข้าเรียนในวิชานี้เพราะได้ทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน เช่น การมีประสบการณ์ในการได้ทำสิ่งใหม่ๆ ทำให้ค่าใช้จ่ายลดลง มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การได้รับการขัดเกลาทางสังคมและต้องการเก็บหน่วยกิตวิชาเรียน นอกเหนือจากนี้การเรียน วิชาทักษะการใช้เวลาว่าง ยังมีส่วนในการพัฒนาให้นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มขึ้นและสามารถ เป็นผู้เชี่ยวชาญได้ในอนาคต ดังนั้นผู้ปฏิบัติงานควรจะพิจารณาถึงประโยชน์ของวิชานี้ เพื่อบรรจุเป็นรายวิชาให้นักศึกษาได้เรียนในระดับวิทยาลัย

แซนนอน (Shannon, 2012) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาการใช้เวลาว่างในบริบท ของโปรแกรมการแทรกแซงโรคอ้วนในวัยเด็กจากประสบการณ์ของผู้ปกครองเด็ก ในการศึกษาทำให้เห็นถึงการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ในการป้องกันและรักษาวิกฤตโรคอ้วนในวัยเด็กที่ทางองค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่า เป็นโรคระบาดทั่วโลก โดยการสำรวจกับพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กที่มีภาวะโรคอ้วนถึง กระบวนการของประสบการณ์การใช้เวลาว่างผ่านโปรแกรมการลดภาวะโรคอ้วนของเด็ก ที่มีอายุระหว่าง 5-16 ปี ที่มีค่าดัชนีมวลกาย BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 85% เป็นโปรแกรมที่มี เป้าประสงค์คือ 1) ช่วยให้ผู้ปกครองได้ประเมินการใช้เวลาว่างของตนเอง 2) ประเมินการใช้ เวลาว่างของเด็ก ๆ 3) สำรวจความสนใจของเด็ก ๆ 4) ทราบข้อจำกัดของเด็ก ๆ 5) ข้อจำกัด ของสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีผลต่อการทำกิจกรรมของเด็ก ๆ 5) หากกลยุทธ์ในการจัดการ ข้อจำกัดนั้น ๆ โดยใช้โปรแกรมการจัดการวิถีชีวิต และแบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างเป็นเครื่องมือ ในการศึกษากับผู้ปกครองของเด็ก 32 คน ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการ วิถีชีวิต (Lifestyle Management Program) อย่างครบสมบูรณ์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุง วิถีชีวิตหรือพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของเด็ก ๆ งานวิจัยนี้ทำให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ ของบทบาทการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับผู้ปกครองที่มีลูกที่มีภาวะโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกิน มาตรฐาน ทำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงคุณค่าของกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง ผ่านประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการวิถีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปแบบ (การเรียนรู้จากผู้ฝึกอบรม หรือนักพัฒนามืออาชีพ) และไม่เป็นรูปแบบ (สิ่งที่ได้เรียนรู้ หรือข้อมูลที่ได้รับด้วย ตนเอง) ตระหนักถึงการใช้เวลาว่างของเด็ก ๆ ความสนใจ ประสบการณ์ การพัฒนา และ เพิ่มพูนความเข้าใจให้กับผู้ปกครองว่ามีบทบาทในการเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้กับเด็ก ๆ ในเวลาว่างในการทำกิจกรรม และกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่างยังช่วยพัฒนาทัศนคติ ความรู้และทักษะในด้านบวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างอีกด้วย

4.2 งานวิจัยในประเทศ

เชาวรัตน์ ยิ้มประเสริฐ (2550) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” โรงเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดกระบี่ (ช่วงชั้นที่ 2) โรงเรียนบ้านคลองทราย (ประชาอุทิศ) จังหวัดกระบี่ จำนวน 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนทดลองในเรื่องพฤติกรรมของนักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคมและการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชาติรี ยิ้มรักษา (2550) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการในค่ายพักแรมที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเยาวชนที่เข้าค่ายพักแรม โดยการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านจิตใจ และเปรียบเทียบการพัฒนาลักษณะนิสัยของเยาวชนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมของเยาวชนชายและหญิง อายุระหว่าง 9-15 ปี ที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษจำนวน 40 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่า 1) เยาวชนที่มาเข้าค่ายเมื่อร่วมกิจกรรมนันทนาการในค่ายพักแรมที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยโดยรวมก่อนการทดลองอยู่ในระดับพอใช้และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ลักษณะนิสัยด้านร่างกายและด้านสังคมพัฒนาขึ้นอยู่ในระดับดี ส่วนด้านอารมณ์และด้านจิตใจอยู่ในระดับพอใช้ และ 2) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาลักษณะนิสัยโดยรวมและรายด้านก่อนและหลังการทดลองพบว่าลักษณะนิสัยโดยรวมและรายด้านทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านจิตใจพัฒนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กิตติมา เทียบพุด (2551) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง จากการสุ่มด้วยการประเมินโปรแกรมการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาสังคมจากนักเรียนจำนวน 294 คน ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มควบคุม 30 คนและกลุ่มทดลอง 30 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาทางสังคมให้กลุ่มทดลองฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนพัทลุงจัดให้ ผลการวิจัยพบว่า 1) ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางสังคมแตกต่างกันในด้านการสร้างสัมพันธภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการทดลองมีการพัฒนาทางสังคมดีกว่า

กลุ่มควบคุมในด้านการสร้างสัมพันธภาพ การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปภาวิน พัทธบูรณ์ศิริ (2552) ได้ศึกษาผลของการใช้นวัตกรรมกระดาดพับเพื่อการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้งภาพรวมและรายด้านของทักษะการใช้เวลาว่าง ได้แก่ 1) ทักษะกระบวนการ 2) ทักษะการวางแผน และ 3) ทักษะที่ใช้ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง และเปรียบเทียบทักษะการใช้เวลาว่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดไผ่ตัน จำนวน 34 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เข้าร่วมการใช้นวัตกรรมกระดาดพับเพื่อการเรียนรู้มีคะแนนทักษะการใช้เวลาว่างทั้งโดยรวมและรายด้านดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังสัปดาห์ที่ 8 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทักษะการใช้เวลาว่างดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับ .05

พรพนนที โชติพงศ์ (2552) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมประกอบจังหวะเพื่อพัฒนาความรู้ด้านคำศัพท์และความคงทนในการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 วัดปากบ่อ กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน จากการสุ่มอย่างง่าย โดยดำเนินการทดลอง 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 50 นาที รวม 24 คาบ ผลการศึกษพบว่า 1) การใช้กิจกรรมประกอบจังหวะทำให้นักเรียนมีความรู้ด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษหลังจบการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนมีการคงทนในการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษหลังจากการทดลองเมื่อเวลาสิ้นสุดแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ กับ 4 สัปดาห์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) นักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมประกอบจังหวะมีความพึงพอใจในการเรียนภาษาอังกฤษสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

อาคร ประมงค์ (2553) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษในค่ายสุดสัปดาห์ โรงเรียนอนุบาลอุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษที่เข้าร่วมกิจกรรมในค่ายสุดสัปดาห์ โรงเรียนอนุบาลอุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ระยะเวลา 4 วัน 3 คืน จำนวน 100 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) เด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษมีการแสดงออกทางด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น อารมณ์เบิกบาน สนุกสนาน ภาวะผู้นำ เคารพกฎ กติกา ทำงานร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจกล้าแสดงออกและความคิดสร้างสรรค์

จินตนาการมากขึ้นทุกพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) เด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมากทุกกิจกรรม

ปฐมพร บำเรอ (2554) ได้ศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ในเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเรียนรู้โดยการสอนตามปกติ กับการใช้โปรแกรมเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ประกอบ การเรียนตามปกติ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนหญิงที่มีอายุระหว่าง 7-10 ปีของสถาบันบางกอกแดนซ์ โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวนกลุ่มละ 10 คน และใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 20 นาที ผลการศึกษาพบว่า 1) ภายหลังการฝึกเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี กลุ่มควบคุมที่เรียนบัลเล่ต์โดยการสอนบัลเล่ต์ตามปกติมีการพัฒนาทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังการฝึกเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีผลต่อทักษะบัลเล่ต์ มีการพัฒนาทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) ภายหลังการฝึกเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีผลต่อทักษะบัลเล่ต์มีการพัฒนาทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนบัลเล่ต์โดยการสอนบัลเล่ต์ตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทักษิณห์ แก้วทิพยเนตร (2555) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยมมาสติกีฬารุ่นเยาวชน สโมสรนนทศิปปิ จังหวัดชลบุรี ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกซ้อมกีฬาตามปกติ กับการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด ระยะเวลาทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักกีฬาหญิงโยมมาสติกีฬารุ่นเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 7-12 ปีของสโมสรนนทศิปปิ จังหวัดชลบุรี โดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาพบว่า 1) นักกีฬาโยมมาสติกีฬารุ่นเยาวชนของสโมสรนนทศิปปิ จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และ 2) นักกีฬาโยมมาสติกีฬารุ่นเยาวชนของสโมสรนนทศิปปิ จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม กิจกรรมนันทนาการ

รัชราวไล สว่างอรุณ (2556) ได้ศึกษาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย และหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 60 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) และให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 60 คน ทำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วม โปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม จัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Match group) แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดำเนินการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผู้วิจัยทำการวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วม โปรแกรม นันทนาการของทั้ง 2 กลุ่ม หลังทดลองในสัปดาห์ที่ 8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ (1) โปรแกรม นันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ (2) แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการ เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วม โปรแกรม นันทนาการของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความรู้ และด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างดี และด้านความรู้สึกอยู่ในระดับดี 2) ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการสำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ ทั้ง 3 ด้าน คือด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาวางสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจำนวน 60 คน แบ่งเป็นเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน และชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 30 คน โดยใช้แผนการทดลองก่อนและ หลังการทดสอบแบบกลุ่มเดียว ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการประเมินคุณภาพคู่มือโปรแกรม

การศึกษาการใช้เวลาร่วมสำหรับเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น ในสถานสงเคราะห์โดยผู้เชี่ยวชาญมีคุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก 2) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาร่วมของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายและระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในสถานสงเคราะห์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาร่วมทั้งโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) การตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาร่วมของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายและระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในสถานสงเคราะห์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาร่วมทั้งโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) ผลการเรียนรู้และทักษะการใช้เวลาร่วมของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายและระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในสถานสงเคราะห์ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

กฤตยา ศรีชะผา (2558) ได้ศึกษาเรื่องสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ของนักเรียน อายุ 10-12 ปี ในโรงเรียนเอกชนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษา เอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 10-12 ปี ในโรงเรียน เอกชน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557 จำนวน 600 คน โดยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน จำแนกเป็นนักเรียนชาย จำนวน 300 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับ เด็กไทย อายุ 7-18 ปี ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชายและหญิงอายุ 10, 11 และ 12 ปี มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ 2) นักเรียนชายและหญิง อายุ 11 และ 12 ปี มีการสะสมไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์สมส่วน ยกเว้นอายุ 10 ปี มีการสะสมไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างผอม และ 3) ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง อายุ 10, 11 และ 12 ปี ที่สัมพันธ์กับ สุขภาพ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อทั้ง ระดับความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ระดับความอ่อนตัว ระดับความคล่องแคล่วว่องไว และระดับความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ทุกด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

ก้องเกียรติ เชนชม (2558) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้เป็นนักเรียนระดับประถมศึกษา ในจังหวัดกระบี่ จำนวน 494 คน จาก 221 โรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น

แบบสอบถามปลายเปิด และมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ประชากรกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรรม มีความคิดว่า คนเราต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นเรื่องง่ายไม่ยุ่งยาก การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นไม่เสียเวลาแต่อย่างใด การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสนุกสนาน อยู่ในระดับสูง และมีความคิดว่าไม่มีกิจกรรมใดทดแทนการออกกำลังกายได้อยู่ในระดับปานกลาง
- 2) เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ส่วนระดับชั้นที่ศึกษาของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สำหรับอาชีพของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย
- 3) ระดับชั้นที่ศึกษาของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรับรู้ประโยชน์ วิธีการและอุปสรรคของการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ
- 4) อาชีพของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้และวิธีการการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นฤมล บุญเกษม (2558) ได้ศึกษาในเรื่องการเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความพึงพอใจที่เรียนด้วยวิธีการสอนโดยใช้กิจกรรมศิลปะประดิษฐ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรนิติโสภณ ประเภทการศึกษาสงเคราะห์ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชายและหญิงอายุระหว่าง 9-11 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย ผลการศึกษาพบว่าการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบด้วย คะแนนความคิดริเริ่ม คะแนนความคิดคล่องแคล่ว คะแนนความคิดละเอียดลออ คะแนนการตั้งชื่อภาพและคะแนนการไม่ยอมจำนนต่อปัญหา ทั้งโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นกว่าก่อนเรียน และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนพบว่า คะแนนจากแบบทดสอบหลังเรียนของกลุ่มตัวอย่างสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุดต่อวิธีการสอนโดยใช้กิจกรรมศิลปะประดิษฐ์

ปิยศักดิ์ เทียนธวัช; ภาณุวัฒน์ ยาวศิริ; และวิเชียร โบบทอง (2015) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างสำหรับนันทนาการของนักเรียนในจังหวัดกระบี่ โดยศึกษาจากนักเรียนในระดับชั้นต่าง ๆ ได้แก่ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง และระดับปริญญาตรี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ที่ศึกษาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายถึงระดับปริญญาตรี ซึ่งพักอาศัยอยู่กับครอบครัว โดยมีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 3,001-5,000 บาท ผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 10,000-20,000 บาท ผลการวิจัยพบว่า การใช้เวลาร่วมของนักเรียนสำหรับกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย ดนตรี และบันเทิง การอ่าน การเขียนและการพูด และการศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง และกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินทางท่องเที่ยวอยู่ในระดับสูง และจากการศึกษาเปรียบเทียบการใช้เวลาร่วมของนักเรียนสำหรับกิจกรรมนันทนาการกับปัจจัยด้านระดับชั้นการศึกษา และที่พักอาศัยไม่แตกต่างกัน ส่วนการใช้เวลาร่วมของนักเรียนสำหรับกิจกรรมนันทนาการกับปัจจัยด้านเพศ ค่าใช้จ่ายรายเดือน อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อารีรัตน์ มุกตามนตรี (2558) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนากิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กกำพร้าชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้เป็นเด็กกำพร้าที่มีปัญหาด้านการเห็นคุณค่าแห่งตน วัย 8-9 ปี เด็กกำพร้าชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มูลนิธิบ้านธารน้ำใจ อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา จำนวน 5 คน ใช้การเลือกโดยการสุ่ม ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนากิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กกำพร้าชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมบันทึกเด็กดี กิจกรรมเป็นเพื่อนกันเถอะ กิจกรรมโบยหน้าสร้างมิตร กิจกรรมต้นไม้แห่งความดี กิจกรรมกระถางน้อยปลูกต้นฝัน กิจกรรมต่อเติมอนาคตของฉัน กิจกรรมเพื่อนวาดฉัน ฉันวาดเพื่อน กิจกรรมโต๊ะเก้าอี้หรรษาพาเพลิน กิจกรรมอันดามันบ้านฉัน กิจกรรมมงกุฎปาร์ตี้เปิดใจ ผลการศึกษาพบว่า 1) ศิลปะดังกล่าวสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กกำพร้าชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ได้เป็นอย่างดี โดยปรากฏพฤติกรรมความภาคภูมิใจ ยอมรับ นับถือตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง และคิดบวก มองโลกในแง่ดีชัดเจน และ 2) ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กกำพร้าชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมศิลปะพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กกำพร้าชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีการเห็นคุณค่าแห่งตนเพิ่มมากขึ้น

กัลพฤกษ์ พลศร (2559) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาร่วมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา

โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 241 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจากนักเรียนในโรงเรียนตาบอดทั่วประเทศ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) แบบวัดสุขภาพของนักเรียน 2) แบบประเมินความต้องการประสบการณ์การใช้เวลาว่างของนักเรียน 3) โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และ 4) แบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาพโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการขยายผลการศึกษาของนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี โรงเรียนการศึกษาสอนคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์จังหวัดเชียงใหม่ และโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาพโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) คู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างมีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

วิมลมาลย์ สมคะเน (2559) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน และศึกษาผลของโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยทำงานในมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 71 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองด้วยแบบวัดคุณภาพชีวิตและการสุ่มโดยการแบ่งจับคู่ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการขยายผลของโปรแกรมฯ ได้มาจากการสุ่มแบบง่ายจากสตรีวัยทำงานทั้ง 4 ภาคของประเทศ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ (ภาคเหนือ) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (ภาคอีสาน) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช (ภาคใต้) และมหาวิทยาลัยเพชรบุรี (ภาคกลาง) แห่งละ 30 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) แบบประเมินคุณภาพชีวิต และ 2) โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ผ่านการตรวจค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่า ผลการวิจัยพบว่า 1) คู่มือการใช้โปรแกรมฯ มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้มากที่สุด ($\bar{X} = 2.92$) 2) ผลการใช้โปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และ 3) ผลการประเมินการขยายผลโปรแกรมฯ พบว่าคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานทั้ง 4 สถาบันมีการเปลี่ยนแปลงโดยรวมดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศุทธิกานต์ ชูขาว (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 2) การพัฒนาเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการ แบบวัดทักษะชีวิต และแบบวัดความพึงพอใจ และ 3) การศึกษาผล กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 44 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการประเภททางสังคม และกิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้ง อยู่ในระดับมากที่สุด ระดับทักษะชีวิตโดยรวมก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการฯ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสามารถทำให้ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สูงขึ้นได้

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศและในประเทศ ทำให้พินิจเห็นว่าการศึกษาการใช้เวลาว่างมีบทบาทสำคัญทำให้แต่ละบุคคลได้รับการพัฒนาความรู้ในการใช้เวลาว่างให้เหมาะสม มีคุณค่า ได้รับการพัฒนาทักษะจากการเข้าร่วม มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ตลอดจนส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้มีชีวิตที่ดี มีความสุขก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านสังคม ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านร่างกายและด้านวัตถุ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเอกชนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 10,282 คน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

1.1 เทียบตารางกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ที่จำนวนประชากร 10,282 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 375 คน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

1.2 ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สัดส่วนร้อยละ 30 จากทั้งหมด 37 โรงเรียนเอกชนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี รวมทั้งสิ้น 3 เขต ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 11 โรงเรียน

1.3 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเลือก 11 โรงเรียน จาก 37 โรงเรียนเอกชนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ทั้งสิ้น 3 เขต ประกอบด้วย โรงเรียนมานิตานุเคราะห์ โรงเรียนธิดาแม่พระ โรงเรียนอนุบาลสุราษฎร์ธานี โรงเรียนอนุบาลวิเศษ โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี โรงเรียนอนุบาลชนะพร

โรงเรียนประสงคฺวิทย์านุสรณ์ โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู โรงเรียนเยาวเรศวิทยา และโรงเรียน
อนุบาลบ้านเด็ก ดังตาราง 18

ตาราง 18 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ที่	เขต	โรงเรียน	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1	1	มานิตานุเคราะห์	945	906	1,851	73	73	146
2	1	ธิดาแม่พระ	497	861	1,358	53	55	108
3	1	อนุบาลสุลิก	71	68	139	6	5	11
4	2	อนุบาลวิเศษ	48	59	107	6	5	11
5	2	เพชรผดุงเวียงไชย	261	267	528	20	21	41
6	2	ศรีธรรมราชศึกษา	74	65	139	6	5	11
7	2	อนุบาลชนะพร	84	78	162	7	7	14
8	2	ประสงคฺวิทย์านุสรณ์	41	42	83	3	3	6
9	2	อนุบาลบ้านคุณหนู	28	43	71	3	3	6
10	3	เยาวเรศวิทยา	137	135	272	11	10	21
11	3	อนุบาลบ้านเด็ก	164	163	327	12	13	25
รวมทั้งสิ้น 11 โรงเรียน			2,350	2,687	5,037	200	200	400

2. กลุ่มตัวอย่างสำหรับทดลองโปรแกรมการศึกษาคำใช้เวลาวางเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยผู้วิจัยนำแบบวัดคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยได้พัฒนาไปทดสอบกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อจัดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นำคะแนนมาจัดเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก นำนักเรียนที่มีคะแนนน้อยกว่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) จำนวน 30 คน และมีคะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) จำนวน 30 คนมาสุ่มแบบจับคู่ (Match-Paired Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง

จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน กำหนดพื้นที่ในการวิจัย คือ โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

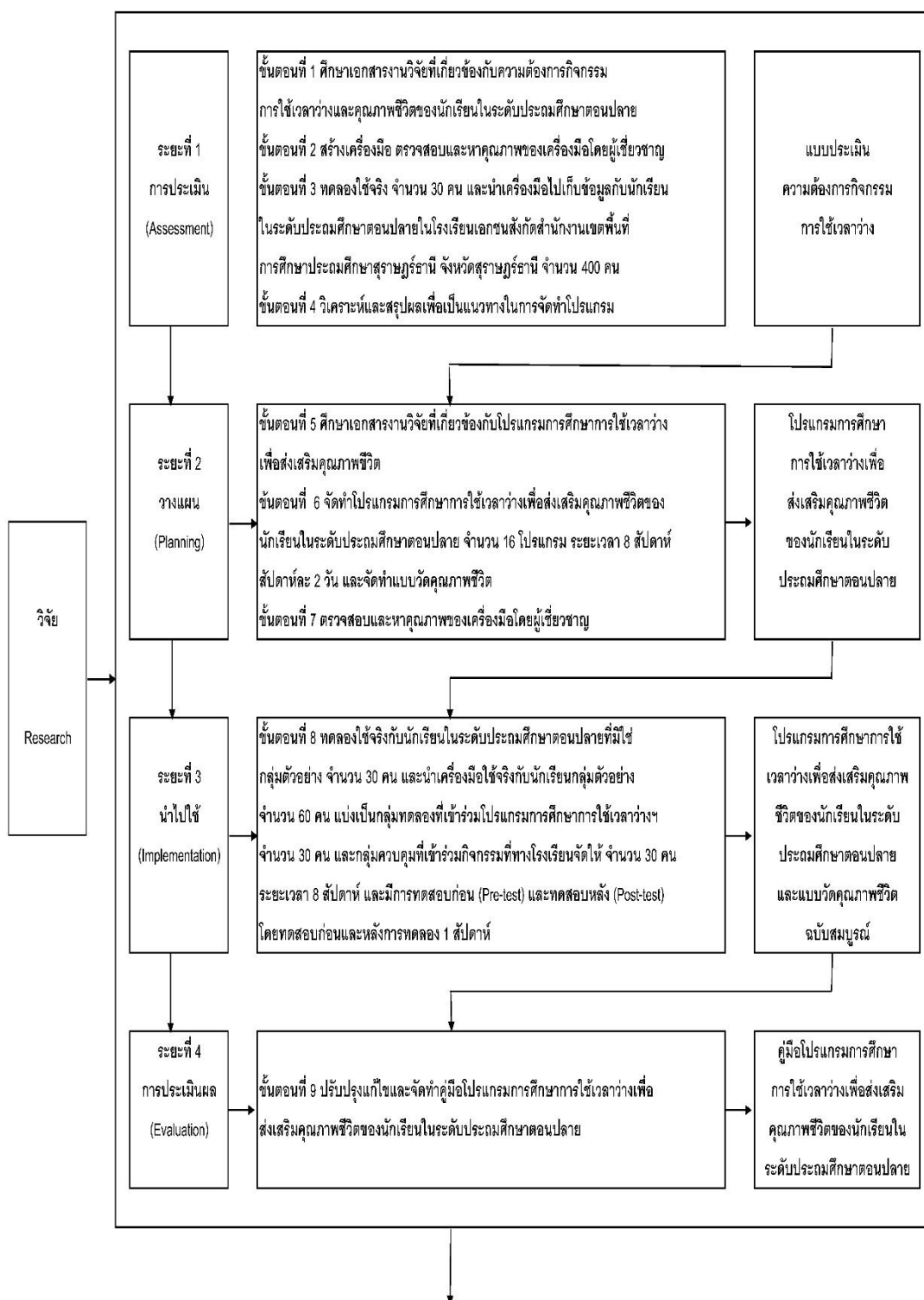
3. กลุ่มตัวอย่างสำหรับทดลองขยายผลเพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษา จำนวน 150 คน จาก 5 โรงเรียน โรงเรียนละ 30 คน ได้แก่ โรงเรียนอนุบาลชนะพร (อำเภอวิภาวดี) โรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์ (อำเภอท่าชนะ) โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู (อำเภอท่าช้าง) โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย (อำเภอไชยา) และโรงเรียนอนุบาลวิเศษ (อำเภอคีรีรัฐนิคม) ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

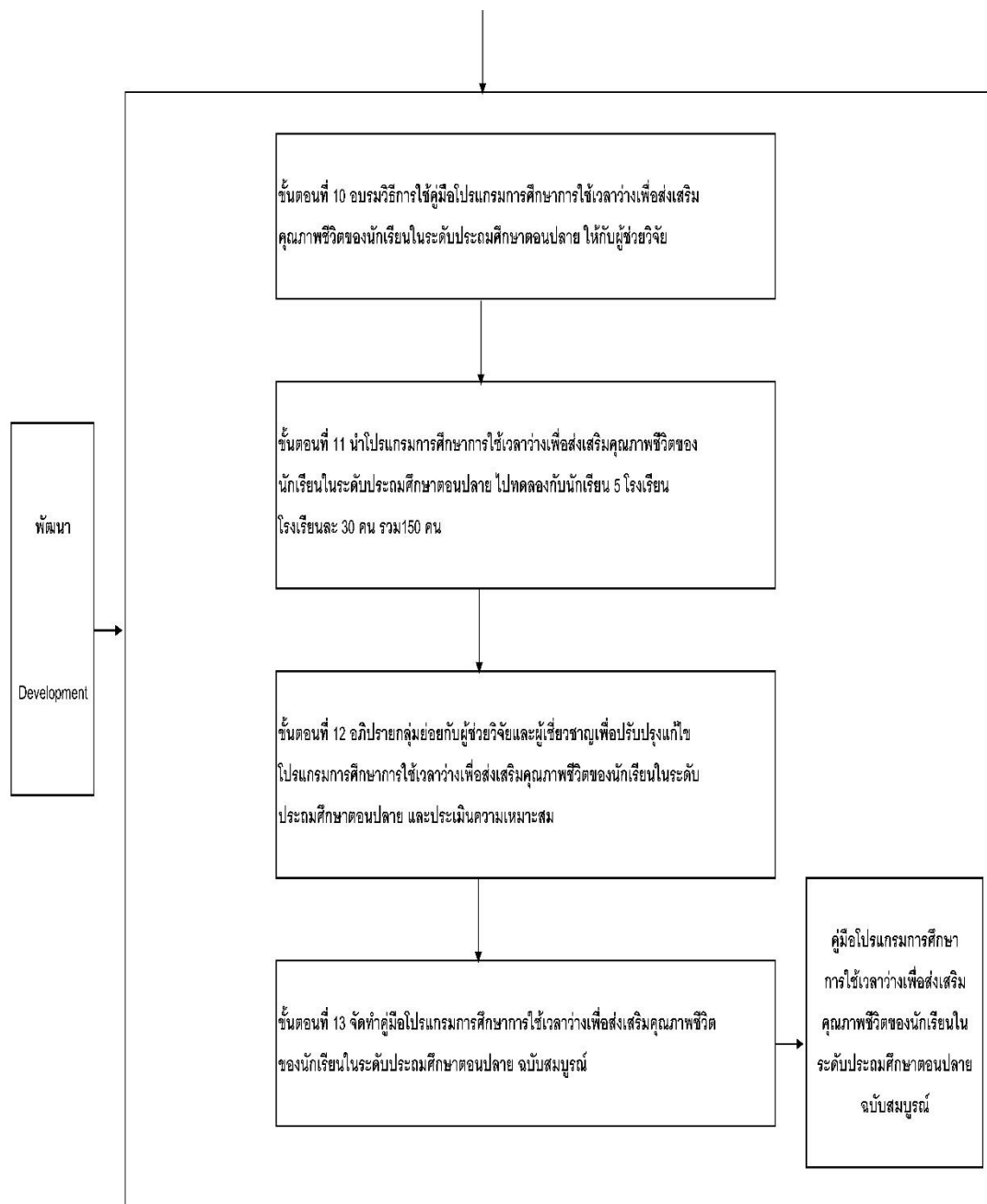
การวิจัยเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยเครื่องมือ 4 ชิ้น ได้แก่

1. แบบสอบถามประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
2. โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
3. แบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
4. คู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย



ภาพต่อ



ภาพประกอบ 40 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามประเมินความต้องการ กิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายและคุณภาพชีวิต ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0
4. ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85
6. ปรับปรุงแบบสอบถามก่อนนำไปเก็บข้อมูลหาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย กับกลุ่มตัวอย่างที่แท้จริง จำนวน 400 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน
7. นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลเป็นฐานข้อมูลในการสร้างโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดคุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับ การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

การสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดคุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบวัดคุณภาพชีวิต
2. จัดทำแบบวัดคุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานักเรียนในระดับประถมศึกษา

ตอนปลายและคุณภาพชีวิต ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0

4. ตรวจสอบแก้ไขแบบวัดคุณภาพชีวิตตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำแบบวัดคุณภาพชีวิตที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

6. นำข้อมูลการประเมินคุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมาประเมินค่าเป็นระดับคะแนน จากนั้นทำการจัดกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 ช่วงคะแนน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1977) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

น้อยกว่า 1.50 คะแนน	หมายถึง	น้อยที่สุด
1.51 - 2.50 คะแนน	หมายถึง	น้อย
2.51 - 3.50 คะแนน	หมายถึง	มาก
มากกว่า 3.50 คะแนน	หมายถึง	มากที่สุด

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

การสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

2. สร้างโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ใช้กรอบแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) และ แดทติโล (Dattilo, 2015a) ผู้วิจัยนำผลของการศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนสร้างโปรแกรม

3. นำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาการใช้เวลาว่างและนันทนาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหาเชิงประจักษ์ (Face validity)

4. นำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างไปศึกษานำร่อง (Pilot study) กับกลุ่มนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเป็นไปได้ของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างตามสภาพจริง

5. นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมงานวิจัยอ่านเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์

6. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

7. นำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายไปทดลองกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง ให้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

8. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายหลังจากการทดลองสิ้นสุดลง 1 สัปดาห์ ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

9. นำผลของคุณภาพชีวิตกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมาหาค่าความแตกต่างก่อนและหลังการเข้าร่วม และหาค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติ t-test

10. ผู้วิจัยปรับเนื้อหาและรายละเอียดของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง และนำไปขยายผลเพื่อพัฒนาโปรแกรมกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอีก 5 โรงเรียน โรงเรียนละ 30 คน ได้แก่ โรงเรียนอนุบาลชนะพร (อำเภอวิภาวดี) โรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์ (อำเภอท่าชนะ) โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู (อำเภอท่าฉาง) โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไทย (อำเภอไชยา) และโรงเรียนอนุบาลวิเศษ (อำเภอคีรีรัฐนิคม)

11. ผู้วิจัยปรับเนื้อหาและรายละเอียดของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

12. จัดทำคู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของคู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

การสร้างและหาคุณภาพของคู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีขั้นตอนดังนี้

1. นำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมาพัฒนาเป็นคู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

2. ผู้วิจัยร่วมทำการอภิปราย (Focus group) กับผู้ช่วยผู้วิจัยในโปรแกรมที่ขยายผล จำนวน 5 โรงเรียน และผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาการใช้เวลาว่างและนันทนาการ เพื่อหาจุดบกพร่องและแนวทางแก้ไขของโปรแกรมที่จะนำไปใช้

3. ปรับปรุงคู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายให้สมบูรณ์ และให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการและการใช้เวลาว่าง นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิต เพื่อหาความเหมาะสมของคู่มือ โดยกำหนดเกณฑ์แปลความหมายของค่าเฉลี่ย ประยุกต์จากเกณฑ์ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538) โดยมีช่วงคะแนนเฉลี่ยดังนี้

2.34 – 3.00	หมายถึง	เหมาะสมมาก
1.67 – 2.33	หมายถึง	เหมาะสมปานกลาง
1.00 – 1.66	หมายถึง	เหมาะสมน้อย

4. นำคู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Index of congruence: IOC) เท่ากับ 1.0

5. จัดทำคู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายฉบับสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บแบบสอบถาม (Try out) และเก็บแบบสอบถามจริงกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

2. ประสานงานกับโรงเรียนเพื่อนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลกับนักเรียนในโรงเรียนที่กำหนด

ขั้นตอนที่ 2 การทดลองโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

2. ประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี เพื่อนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง และขอความร่วมมือนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

3. นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมงานวิจัยอ่านเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างตลอด 8 สัปดาห์

4. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

5. นำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายไปทดลองกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี

6. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายหลังจากการทดลองสิ้นสุด 1 สัปดาห์

ขั้นตอนที่ 3 การขยายผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอนุบาลชนะพร โรงเรียนประสงค์วิทยานุสรณ์ โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไทย และโรงเรียนอนุบาลวิเศษ

2. ประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 5 โรงเรียน เพื่อกำหนดหมายวัน เวลา สถานที่ในการจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง และขอความร่วมมือนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายเข้าร่วมโรงเรียนละ 30 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

3. อบรมวิธีการใช้คู่มือและวิธีดำเนินการโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายให้กับผู้ช่วยวิจัยในการขยายผลโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

4. นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอ่านเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์

5. ผู้ช่วยผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

6. นำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายไปทดลองกับนักเรียนในโรงเรียน 5 โรงเรียน

7. ผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายหลังจากการทดลองสิ้นสุด 1 สัปดาห์

8. ผู้วิจัยร่วมทำการอภิปราย (Focus group) กับผู้ช่วยวิจัยที่ขยายผล จำนวน 5 โรงเรียน และผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ เพื่อหาจุดบกพร่องและแนวทางการแก้ไขของโปรแกรมที่จะนำไปใช้

9. ปรับปรุงคู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายให้สมบูรณ์ และให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านนันทนาการและการใช้เวลาว่าง นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิต เพื่อหาความเหมาะสมของคู่มือ

10. จัดทำคู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายฉบับสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. ผลคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และกลุ่มขยายผล โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง (Dependent samples t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Independent samples t-test) แบบ Two groups pretest-posttest design ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 19 แสดงแบบ Two groups pretest-posttest design

กลุ่ม	วัดก่อนทดลอง	ทดลอง	วัดหลังทดลอง
กลุ่มทดลอง	A1	T	A2
กลุ่มควบคุม	B1	-----	B2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการแทนการวิจัย

A1	แทน	Pretest กลุ่มทดลอง
A2	แทน	Posttest กลุ่มทดลอง
T	แทน	Treatment
B1	แทน	Pretest กลุ่มควบคุม
B2	แทน	Posttest กลุ่มควบคุม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ และค่าความเชื่อมั่น
2. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่ามัธยฐาน (Median) ค่าพิสัยควอไทล์ (Interquartile Range) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistic) ได้แก่ การวิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (Dependent samples t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Independent samples t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย และศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การสื่อความหมายตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้แสดงความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
sig	แทน	ค่าความน่าจะเป็นที่คำนวณได้
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัย นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

1. ผลการศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
2. ผลการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
3. ผลการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

1. ผลจากการทดลองโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

2. ผลจากการขยายผลโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

3. ผลการหาคุณภาพของคู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

1. ผลการศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยเป็นไปตามตารางดังนี้

ตาราง 20 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศและระดับชั้นปี

(n = 400)

ข้อมูลทั่วไป	ร้อยละ	จำนวน
เพศ		
ชาย	200	50.00
หญิง	200	50.00
ระดับชั้น		
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	129	32.25
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	139	34.75
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	132	33.00

จากตาราง 20 พบว่านักเรียนชายที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และนักเรียนหญิงที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รวมจำนวน 400 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามที่กำลังศึกษา

ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 32.25 กำลังศึกษา
 ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 และกำลังศึกษา
 ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของ
 นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

(n = 400)

ประเภทกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
เกมและกีฬา	2.65	1.06	มาก
1. ฟุตบอล	2.57	1.28	มาก
2. วอลเลย์บอล	2.62	0.95	มาก
3. แบดมินตัน	2.83	0.95	มาก
4. เซร์บอด	2.66	1.03	มาก
5. ปิงปอง	2.67	0.99	มาก
6. เกม	2.60	1.16	มาก
งานอดิเรก	2.66	0.93	มาก
7. อ่านหนังสือ	2.70	0.83	มาก
8. ฟังเพลง	2.84	0.83	มาก
9. ทำอาหาร	2.69	0.98	มาก
10. ปลูกต้นไม้	2.52	0.94	มาก
11. สะสมสิ่งของ	2.56	1.09	มาก
ดนตรี	2.68	0.97	มาก
12. เล่นดนตรี	2.96	0.81	มาก
13. เต้นรำ	2.54	0.98	มาก

ตาราง 21 (ต่อ)

ประเภทกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
14. กิจกรรมเข้าจังหวะ	2.67	1.06	มาก
15. ร้องเพลง	2.55	1.06	มาก
ศิลปหัตถกรรม	2.45	1.05	น้อย
16. งานฝีมือ	2.63	0.96	มาก
17. วาดภาพ	2.57	1.01	มาก
18. งานปั้น	2.44	1.07	น้อย
19. เย็บปักถักร้อย	2.34	1.12	น้อย
20. พับกระดาษ	2.31	1.11	น้อย
รวมทุกด้าน	2.61	1.01	มาก

จากตาราง 21 พบว่านักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.61$, S.D. = 1.01) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีค่าเฉลี่ยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านดนตรี ($\bar{X} = 2.68$, S.D. = 0.97) ด้านงานอดิเรก ($\bar{X} = 2.66$, S.D. = 0.93) ด้านเกมและกีฬา ($\bar{X} = 2.65$, S.D. = 1.06) และด้านศิลปหัตถกรรม ($\bar{X} = 2.45$, S.D. = 1.05) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีความต้องการมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ เล่นดนตรี ($\bar{X} = 2.96$, S.D. = 0.81) ฟังเพลง ($\bar{X} = 2.84$, S.D. = 0.83) และแบดมินตัน ($\bar{X} = 2.83$, S.D. = 0.95) ตามลำดับ

2. ผลการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยเป็นไปตามตารางดังนี้

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

คุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ด้านสังคม	3.16	0.74	มาก
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	3.20	0.79	มาก
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว	3.41	0.63	มาก
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกับเพื่อน ๆ และครอบครัว	3.27	0.74	มาก
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	2.95	0.77	มาก
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วม	3.17	0.81	มาก
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	3.01	0.70	มาก
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	3.14	0.79	มาก
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.17	0.73	มาก
ด้านอารมณ์	3.24	0.74	มาก
9. ฉันมีความสุขและเพลิดเพลินกับกิจกรรมการใช้เวลาร่วม	3.42	0.65	มาก
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน	3.40	0.71	มาก
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.30	0.75	มาก
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการที่ตนเองทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น	3.28	0.72	มาก

ตาราง 22 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
13. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	2.98	0.81	มาก
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.18	0.73	มาก
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	3.21	0.74	มาก
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันผ่อนคลายความเครียดวิตกกังวล	3.29	0.73	มาก
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันเกิดความคิดสร้างสรรค์	3.23	0.79	มาก
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เข้าร่วม	3.42	0.72	มาก
19. ฉันมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.19	0.64	มาก
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันกล้าแสดงออก	3.02	0.88	มาก
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันชอบ	3.22	0.78	มาก
ด้านร่างกาย	3.13	0.81	มาก
22. ฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	3.00	0.90	มาก
23. ฉันดูแลรักษาสุขภาพเป็นอย่างดี	3.08	0.73	มาก
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	3.09	0.90	มาก
25. ฉันสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	3.22	0.71	มาก

ตาราง 22 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง	3.27	0.80	มาก
ด้านวัตถุ	3.28	0.75	มาก
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอต่อความต้องการ	3.34	0.67	มาก
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต	3.30	0.73	มาก
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน	3.44	0.67	มาก
30. ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ	3.17	0.79	มาก
31. ฉันรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	3.17	0.81	มาก
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	3.30	0.79	มาก
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้	3.27	0.81	มาก
รวมทุกด้าน	3.21	0.75	มาก

จากตาราง 22 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.21$, S.D. = 0.75) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมากทุกด้าน ดังนี้ ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = 0.75) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 0.74) ด้านสังคม ($\bar{X} = 3.16$, S.D. = 0.74) และด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 0.81) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ฉันพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.44$, S.D. = 0.67) ฉันมีความสุขและเพลิดเพลินกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 3.42$, S.D. = 0.65) ฉันรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เข้าร่วม ($\bar{X} = 3.42$, S.D. = 0.72)

ฉันได้รับความรักจากครอบครัว ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = 0.63) ฉันชอบตัวตนของฉัน ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.71) ตามลำดับ

3. ผลการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

นำผลการประเมิน (Assessment) มาสร้างโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างตามหลักการของ APIE ประกอบด้วย กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ประกอบด้วย 16 กิจกรรม โดยแสดงค่า Face Validity จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน



ตาราง 23 ค่า Face Validity จากผู้เชี่ยวชาญ

ครั้งที่	หัวข้อกิจกรรม	ชื่อหัวข้อ		เนื้อหา		วัตถุประสงค์		การจัดกิจกรรม		KPI	
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1	เวลากว่างของฉัน	✓		✓		✓		✓		✓	
2	ฉันคือใคร	✓		✓		✓		✓		✓	
3	การต่อคำ	✓		✓		✓		✓		✓	
4	ค้นหาตัวตน	✓		✓		✓		✓		✓	
5	ฉันเป็นคนพิเศษ	✓		✓		✓		✓		✓	
6	รู้จักฉันรู้จักเธอ	✓		✓		✓		✓		✓	
7	หนึ่งระเบิด	✓		✓		✓		✓		✓	
8	ทนายให้ถูก	✓		✓		✓		✓		✓	
9	ไซในหิน	✓		✓		✓		✓		✓	
10	สูงเสียดฟ้า	✓		✓		✓		✓		✓	
11	ต่อจิ๊กซอว์	✓		✓		✓		✓		✓	
12	ใบเดียวในโลก	✓		✓		✓		✓		✓	
13	คุยคุ้ยข่าว	✓		✓		✓		✓		✓	
14	เจ้าหญิงในฝัน	✓		✓		✓		✓		✓	
15	ดอกไม้ให้คุณ	✓		✓		✓		✓		✓	
16	เฮฮาปาร์ตี้	✓		✓		✓		✓		✓	

ข้อเสนอแนะ

1. ควรปรับภาษาของโปรแกรมให้มีความเข้าใจมากขึ้น
2. ควรจัดเตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาล อุปกรณ์ทำแผล จากบางกิจกรรมที่มี

อุปกรณ์มีคม

3. ควรจัดสถานที่ให้มีความเหมาะสมกับโปรแกรมกิจกรรม

ตอนที่ 2 ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ส่วนที่ 1 ผลจากการทดลองโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

- ค่า Pretest – Posttest ของโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี
- กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 2 ผลจากการขยายผลโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

- ค่า Pretest – Posttest ทั้ง 5 โรงเรียน และการอภิปรายผล (Focus Group)

ส่วนที่ 1 ผลจากการทดลองโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี

1. เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ของโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี

ตาราง 24 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี ในรายชื่อ

คุณภาพชีวิต	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
ด้านสังคม	2.53	0.72	มาก	2.51	0.72	มาก	0.195	.849
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	2.37	0.48	น้อย	2.37	0.71	น้อย	0.000	1.000
2. ฉัน ได้ รับ ความ รักจากสมาชิกในครอบครัว	3.43	0.56	มาก	3.33	0.65	มาก	-0.628	.532
3. ฉันชอบ ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับเพื่อน ๆ และครอบครัว	2.83	0.64	มาก	2.83	0.58	มาก	0.000	1.000
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	2.23	0.50	น้อย	2.20	0.40	น้อย	-0.282	.779
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในขณะที่ ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.27	0.63	น้อย	2.27	0.63	น้อย	0.000	1.000
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	2.10	0.60	น้อย	2.03	0.55	น้อย	-0.443	.659
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.37	0.55	น้อย	2.30	0.59	น้อย	-0.448	.656
8. ฉัน เป็น ส่วน หนึ่ง ในการเข้าร่วมกิจกรรม	2.60	0.80	มาก	2.77	0.67	น้อย	0.861	.393

ตาราง 24 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
ด้านอารมณ์	2.55	0.78	มาก	2.48	0.78	น้อย	0.266	.792
9. ฉันมีความสุขและ เพลิดเพลินกับกิจกรรม การใช้เวลาว่าง	3.03	0.75	มาก	3.07	0.73	มาก	0.172	.864
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน	3.07	0.73	มาก	3.13	0.72	มาก	0.351	.727
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.07	0.73	มาก	2.97	0.71	มาก	-0.531	.597
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับ การที่ตัวเองทำประโยชน์ ให้แก่ผู้อื่น	2.80	0.48	มาก	2.80	0.54	มาก	0.000	1.000
13. ฉันสามารถควบคุม อารมณ์ในสถานการณ์ ต่าง ๆ ได้	1.97	0.60	น้อย	1.80	0.60	น้อย	-1.054	.296
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	1.77	0.72	น้อย	1.83	0.73	น้อย	0.350	.727
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	1.83	0.64	น้อย	1.87	0.72	น้อย	0.187	.852
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันผ่อนคลาย ความเครียดวิตกกังวล	1.83	0.64	น้อย	1.87	0.72	น้อย	0.187	.852
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันเกิดความคิด สร้างสรรค์	2.53	0.67	มาก	2.47	0.50	น้อย	-0.430	.669
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นใน กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ เข้าร่วม	2.97	0.48	มาก	2.67	0.60	มาก	-2.107	.040*
19. ฉันมีความสนใจใน การเข้าร่วมกิจกรรม การใช้เวลาว่าง	2.73	0.51	มาก	2.97	0.55	มาก	1.677	0.099

ตาราง 24 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง			t	Sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันกล้าแสดงออก	2.00	0.58	น้อย	1.90	0.54	น้อย	-0.682	.498
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการ เลือกทำกิจกรรมการใช้ เวลาว่างที่ฉันชอบ	2.53	0.56	มาก	2.70	0.46	มาก	1.238	.221
ด้านร่างกาย	2.39	0.72	น้อย	2.42	0.66	น้อย	0.273	.786
22. ฉันออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	1.73	0.73	น้อย	1.87	0.67	น้อย	0.726	.471
23. ฉันดูแลสุขภาพสุขภาพ เป็นอย่างดี	2.50	0.67	น้อย	2.43	0.56	น้อย	-0.411	.682
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่น นอนทุกเช้า	2.30	0.59	น้อย	2.27	0.57	น้อย	-0.219	.827
25. ฉันสามารถทำกิจกรรม ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	2.73	0.44	มาก	2.63	0.48	มาก	-0.823	.414
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง	2.70	0.64	มาก	2.63	0.66	มาก	-0.391	.697
ด้านวัตถุ	2.77	0.61	มาก	2.75	0.59	มาก	0.275	.785
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่ เพียงพอต่อความต้องการ	3.00	0.68	มาก	3.03	0.55	มาก	0.205	.838
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในชีวิต	2.73	0.73	มาก	2.73	0.73	มาก	0.000	1.000
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่ อยู่อาศัยในปัจจุบัน	2.90	0.60	มาก	2.83	0.58	มาก	-0.430	.668
30. ฉันนอนหลับพักผ่อน อย่างเพียงพอ	2.67	0.65	มาก	2.63	0.55	มาก	-0.211	.833
31. ฉันรับประทานอาหาร และดื่มเครื่องดื่มที่มี ประโยชน์ต่อสุขภาพ	2.67	0.47	มาก	2.83	0.52	มาก	1.276	.207

ตาราง 24 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	2.73	0.57	มาก	2.60	0.55	มาก	-0.901	.371
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้	2.70	0.40	มาก	2.60	0.49	มาก	-0.803	.425
รวม	2.57	0.41	มาก	2.53	0.20	มาก	-0.049	.962

* $P < .05$

จากตาราง 24 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.57$) และคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.55$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในระดับมากและระดับน้อย ตามลำดับ และคุณภาพชีวิตภาพรวมและรายด้านทุกด้านของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับมาก

ผลการประเมินคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนทดลองการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายพบว่า ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน

2. ค่า Pretest – Posttest ของโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี

ตาราง 25 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม

(n = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	17	56.70
หญิง	13	43.30
ระดับชั้น		
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	9	30.00
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	6	20.00
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	15	50.00

จากตาราง 25 พบว่า กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.70 และเป็นเพศหญิง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 กำลังศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และกำลังศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 26 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง

(n = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	40.00
หญิง	18	60.00
ระดับชั้น		
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	10	33.33
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	11	36.67
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	9	30.00

จากตาราง 26 พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และเป็นเพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 กำลังศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 และกำลังศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00

2.1 ผลคะแนนคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุม โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา
สุราษฎร์ธานี ที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ตาราง 27 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี เป็นรายชื่อ

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
ด้านสังคม	2.53	0.72	มาก	2.83	0.72	มาก	-3.615	.009*
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	2.37	0.49	น้อย	2.57	0.68	มาก	-1.293	.206
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว	3.43	0.57	มาก	3.27	0.87	มาก	-1.044	.305
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับเพื่อน ๆ และครอบครัว	2.83	0.65	มาก	2.97	0.62	มาก	-0.941	.354
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	2.23	0.50	น้อย	2.73	0.69	มาก	-3.340	.002*
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.27	0.64	น้อย	2.80	0.61	มาก	-3.395	0.002*
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	2.10	0.61	น้อย	2.63	0.77	มาก	-2.804	.009*
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.37	0.56	น้อย	2.70	0.70	มาก	-2.065	.048*

ตาราง 27 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม	2.60	0.81	มาก	2.97	0.62	มาก	-2.164	.039*
ด้านอารมณ์	2.55	0.78	มาก	2.86	0.71	มาก	-3.027	.011*
9. ฉันมีความสุขและเพลิดเพลินกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.03	0.76	มาก	3.07	0.74	มาก	-0.171	.865
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน	3.07	0.74	มาก	2.97	0.80	มาก	0.619	.541
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.07	0.74	มาก	2.93	0.69	มาก	0.812	.423
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการที่ตัวเองทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น	2.80	0.48	มาก	2.97	0.56	มาก	-1.223	.231
13. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	1.97	0.61	น้อย	2.40	0.62	น้อย	-3.067	.005*
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	1.77	0.73	น้อย	2.70	0.65	มาก	-4.731	.000*
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	1.83	0.65	น้อย	2.87	0.68	มาก	-5.869	.000*
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันผ่อนคลายความเครียดวิตกกังวล	2.80	0.55	มาก	3.10	0.80	มาก	-1.663	.107
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันเกิดความคิดสร้างสรรค์	2.53	0.68	มาก	2.93	0.69	มาก	-2.449	.021*
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เข้าร่วม	2.97	0.49	มาก	2.97	0.72	มาก	0.000	1.000

ตาราง 27 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
19. ฉันมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.73	0.52	มาก	2.83	0.65	มาก	-0.769	.448
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันกล้าแสดงออก	2.00	0.59	น้อย	2.67	0.71	มาก	-4.325	.000*
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันชอบ	2.53	0.57	มาก	2.77	0.73	มาก	-1.270	.214
ด้านร่างกาย	2.39	0.72	น้อย	2.62	0.74	มาก	-1.482	.212
22. ฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	1.73	0.74	น้อย	2.53	0.68	มาก	-4.558	.000*
23. ฉันดูแลสุขภาพสุขภาพเป็นอย่างดี	2.50	0.68	น้อย	2.63	0.72	มาก	-0.724	.475
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	2.30	0.60	น้อย	2.33	0.71	น้อย	-0.197	.845
25. ฉันสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	2.73	0.45	มาก	2.97	0.76	มาก	-1.489	.147
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง	2.70	0.65	มาก	2.63	0.72	มาก	0.372	.712
ด้านวัตถุ	2.77	0.61	มาก	2.73	0.79	มาก	0.693	.514
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอต่อความต้องการ	3.00	0.69	มาก	3.03	0.76	มาก	-0.171	.865
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต	2.73	0.74	มาก	2.77	0.86	มาก	-0.197	.845
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน	2.90	0.61	มาก	2.80	0.81	มาก	0.501	.620

ตาราง 27 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
30. ฉันทนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ	2.67	0.66	มาก	2.37	0.81	น้อย	-1.663	.107
31. ฉันรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	2.67	0.48	มาก	2.50	0.68	น้อย	-1.095	.283
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	2.73	0.58	มาก	2.77	0.77	มาก	-0.183	.856
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้	2.70	0.47	มาก	2.87	0.68	มาก	-1.223	.231
รวม	2.57	0.41	มาก	2.79	0.22	มาก	-3.965	.000*

* $P < .05$

จากตาราง 27 การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุม โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี ทั้งก่อนและหลังการเข้ากิจกรรมการใช้เวลาว่าง พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมมาก ($\bar{X} = 2.57$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับน้อยและระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 2.77$) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 2.55$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 2.53$) และระดับน้อย ได้แก่ ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.39$) และหลังเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมมาก ($\bar{X} = 2.79$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีระดับคุณภาพชีวิตน้อยและระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 2.86$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 2.83$) ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 2.73$) และด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.62$) และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลคะแนนคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี ที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ตาราง 28 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี เป็นรายข้อ

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
ด้านสังคม	2.51	0.72	มาก	3.95	0.21	มากที่สุด	-9.629	.000*
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	2.37	0.71	น้อย	3.97	0.18	มากที่สุด	-10.770	.000*
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว	3.33	0.65	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-4.871	.000*
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับเพื่อน ๆ และครอบครัว	2.83	0.56	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-9.872	.000*
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	2.20	0.40	น้อย	3.93	0.25	มากที่สุด	-21.108	.000*
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.27	0.63	น้อย	4.00	0.00	มากที่สุด	-14.841	.000*
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	2.03	0.55	น้อย	3.90	0.30	มากที่สุด	-16.260	.000*
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.30	0.59	น้อย	3.93	0.25	มากที่สุด	-13.379	.000*

ตาราง 28 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม	2.77	0.67	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-9.950	.000*
ด้านอารมณ์	2.48	0.78	น้อย	3.97	0.17	มากที่สุด	-10.883	.000*
9. ฉันมีความสุขและเพลิดเพลินกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.07	0.73	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.449	.000*
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน	3.13	0.72	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-5.442	.000*
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	2.97	0.71	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-6.952	.000*
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการที่ตัวเองทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น	2.80	0.54	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-11.932	.000*
13. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	1.80	0.60	น้อย	3.87	0.34	มากที่สุด	-19.406	.000*
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	1.83	0.73	น้อย	3.97	0.18	มากที่สุด	-16.000	.000*
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	1.87	0.72	น้อย	3.93	0.25	มากที่สุด	-15.303	.000*
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันผ่อนคลายความเครียดวิตกกังวล	2.73	0.51	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-13.321	.000*
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันเกิดความคิดสร้างสรรค์	2.47	0.50	น้อย	4.00	0.00	มากที่สุด	-16.551	.000*
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เข้าร่วม	2.67	0.60	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-12.042	.000*

ตาราง 28 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
19. ฉันมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.97	0.55	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-9.327	.000*
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันกล้าแสดงออก	1.90	0.54	น้อย	4.00	0.00	มากที่สุด	-21.000	.000*
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันชอบ	2.70	0.46	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-15.277	.000*
ด้านร่างกาย	2.42	0.66	น้อย	3.94	0.26	มากที่สุด	-13.867	.000*
22. ฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	1.87	0.67	น้อย	3.87	0.34	มากที่สุด	-17.029	.000*
23. ฉันดูแลสุขภาพสุขภาพเป็นอย่างดี	2.43	0.56	น้อย	3.87	0.34	มากที่สุด	-12.540	.000*
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	2.27	0.57	น้อย	3.93	0.25	มากที่สุด	-15.052	.000*
25. ฉันสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	2.63	0.48	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-15.232	.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง	2.63	0.66	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-11.195	.000*
ด้านวัตถุ	2.75	0.59	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-20.290	.000*
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอต่อความต้องการ	3.03	0.55	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-9.522	.000*
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต	2.73	0.73	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-8.635	.000*
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน	2.83	0.58	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-9.872	.000*
30. ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ	2.63	0.55	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-13.462	.000*

ตาราง 28 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
31. ฉันรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	2.83	0.52	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-9.919	.000*
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	2.60	0.55	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-12.173	.000*
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้	2.60	0.49	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-13.462	.000*
รวม	2.55	0.20	มาก	3.96	0.06	มากที่สุด	-38.767	.000*

* $P < .05$

จากตาราง 28 การเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมมาก ($\bar{X} = 2.55$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับน้อยและระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 2.75$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 2.51$) และระดับน้อย ได้แก่ ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 2.48$) ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.42$) และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมมากที่สุด ($\bar{X} = 3.96$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีระดับคุณภาพชีวิตมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.97$) ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.97$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 3.95$) และด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.94$) และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ผลคะแนนคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี ที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียน
ในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วม
โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษา
ตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี ในรายชื่อ

คุณภาพชีวิต	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
ด้านสังคม	2.83	0.72	มาก	3.95	0.21	มากที่สุด	-13.685	.000*
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	2.57	0.67	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-10.907	.000*
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว	3.27	0.85	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-4.036	.000*
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับเพื่อน ๆ และครอบครัว	2.97	0.60	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-8.538	.000*
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	2.73	0.68	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-8.923	.000*
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.80	0.60	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-10.770	.000*
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	2.63	0.75	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-8.425	.000*
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.70	0.69	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-9.048	.000*

ตาราง 29 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม	2.97	0.60	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-9.204	.000*
ด้านอารมณ์	2.86	0.71	มาก	3.97	0.17	มากที่สุด	-20.695	.000*
9. ฉันมีความสุขและเพลิดเพลินกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.07	0.73	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-6.470	.000*
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน	2.97	0.80	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-6.247	.000*
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	2.93	0.68	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.914	.000*
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการที่ตัวเองทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น	2.97	0.55	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-10.179	.000*
13. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	2.40	0.61	น้อย	3.87	0.34	มากที่สุด	-11.296	.000*
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.70	0.64	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-10.257	.000*
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	2.87	0.67	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-8.035	.000*
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันผ่อนคลายความเครียดวิตกกังวล	3.10	0.79	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.139	.000*
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันเกิดความคิดสร้างสรรค์	2.93	0.68	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-8.449	.000*
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เข้าร่วม	2.97	0.71	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-7.878	.000*

ตาราง 29 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
19. ฉันมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.83	0.64	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-9.224	.000*
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันกล้าแสดงออก	2.67	0.70	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-10.269	.000*
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันชอบ	2.77	0.72	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-9.280	.000*
ด้านร่างกาย	2.62	0.74	มาก	3.93	0.26	มากที่สุด	-12.254	.000*
22. ฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	2.53	0.67	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-9.557	.000*
23. ฉันดูแลสุขภาพสุขภาพเป็นอย่างดี	2.63	0.71	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-8.473	.000*
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	2.63	0.70	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-11.606	.000*
25. ฉันสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	2.33	0.75	น้อย	3.97	0.18	มากที่สุด	-6.965	.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง	2.97	0.71	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-10.420	.000*
ด้านวัตถุ	2.73	0.79	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-14.514	.000*
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอต่อความต้องการ	2.63	0.75	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.922	.000*
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต	2.77	0.84	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-7.139	.000*
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน	2.80	0.79	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.740	.000*
30. ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ	2.37	0.80	น้อย	4.00	0.00	มากที่สุด	-11.062	.000*

ตาราง 29 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
31. ฉันรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	2.50	0.67	น้อย	3.93	0.25	มากที่สุด	-10.785	.000*
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	2.77	0.76	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-8.266	.000*
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้	2.87	0.67	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-8.540	.000*
รวม	2.79	0.31	มาก	3.96	0.06	มากที่สุด	-20.377	.000*

* $P < .05$

จากตาราง 29 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.79$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มควบคุมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 2.86$) (ด้านสังคม ($\bar{X} = 2.83$) ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 2.73$) และด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.62$) และคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มทดลอง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.96$)) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.97$) ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.97$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 3.95$) และด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.93$) และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 2 ผลจากการขยายผลโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

- ค่า Pretest – Posttest ทั้ง 5 โรงเรียน และการอภิปรายผล (Focus Group)

ผู้วิจัยได้ไปทดลองใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู จำนวน 30 คน โรงเรียนอนุบาลวิเศษ จำนวน 30 คน โรงเรียนอนุบาลชนะพร จำนวน 30 คน โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย จำนวน 30 คน และโรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์ จำนวน 30 คน

1. ผลการทดลองของโรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู

ตาราง 30 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล – โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู

(n = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	40.00
หญิง	18	60.00
ระดับชั้น		
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	12	40.00
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	10	33.30
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	8	26.70

จากตาราง 30 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนูส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และเพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.30 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.70

ตาราง 31 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในรายข้อ โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	มากที่สุด		
ด้านสังคม	2.58	0.76	มาก	3.91	0.29	มากที่สุด	-11.039	.000*
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	2.50	0.72	น้อย	3.87	0.34	มากที่สุด	-9.256	.000*
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว	3.33	0.65	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-4.287	.000*
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับเพื่อน ๆ และครอบครัว	2.63	0.66	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-10.140	.000*
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	2.23	0.62	น้อย	3.87	0.34	มากที่สุด	-12.453	.000*
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.43	0.76	น้อย	3.97	0.18	มากที่สุด	-11.500	.000*
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	2.40	0.80	น้อย	3.93	0.25	มากที่สุด	-9.761	.000*
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.53	0.81	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-8.651	.000*
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม	2.63	0.55	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-12.042	.000*

ตาราง 31 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
ด้านอารมณ์	2.58	0.79	มาก	3.97	0.17	มากที่สุด	-17.168	.000*
9. ฉันมีความสุขและ เพลิดเพลินกับกิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง	2.83	0.73	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.558	.000*
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน	2.97	0.84	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.656	.000*
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	2.77	0.72	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-8.558	.000*
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการ ที่ตัวเองทำประโยชน์ให้แก่ ผู้อื่น	2.67	0.60	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-11.948	.000*
13. ฉันสามารถควบคุม อารมณ์ในสถานการณ์ ต่าง ๆ ได้	2.03	0.71	น้อย	3.97	0.18	มากที่สุด	-14.316	.000*
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.50	0.72	น้อย	3.87	0.34	มากที่สุด	-9.256	.000*
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	2.20	0.70	น้อย	3.93	0.25	มากที่สุด	-12.835	.000*
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันผ่อนคลาย ความเครียดวิตกกังวล	2.53	0.85	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-9.337	.000*
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันเกิดความคิด สร้างสรรค์	2.93	0.73	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-7.899	.000*
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นใน กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ เข้าร่วม	2.70	0.78	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-8.963	.000*
19. ฉันมีความสนใจในการ เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลา ว่าง	2.80	0.70	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-9.200	.000*

ตาราง 31 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันทักล้าแสดงออก	2.13	0.76	น้อย	3.97	0.18	มากที่สุด	-13.449	.000*
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการ เลือกทำกิจกรรมการใช้ เวลาว่างที่ฉันชอบ	2.57	0.72	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-11.366	.000*
ด้านร่างกาย	2.40	0.82	น้อย	3.99	0.11	มากที่สุด	-13.455	.000*
22. ฉันออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	2.17	0.86	น้อย	3.97	0.18	มากที่สุด	-11.641	.000*
23. ฉันดูแลสุขภาพสุขภาพ เป็นอย่างดี	2.47	0.85	น้อย	3.97	0.18	มากที่สุด	-9.127	.000*
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่น นอนทุกเช้า	2.10	0.65	น้อย	4.00	0.00	มากที่สุด	-15.726	.000*
25. ฉันสามารถทำกิจกรรม ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	2.73	0.81	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-8.382	.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง	2.57	0.72	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-10.785	.000*
ด้านวัตถุ	2.68	0.77	มาก	3.98	0.15	มากที่สุด	-18.153	.000*
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่ เพียงพอต่อความต้องการ	3.00	0.63	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-8.515	.000*
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในชีวิต	2.57	0.72	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-10.785	.000*
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่ อยู่อาศัยในปัจจุบัน	2.80	0.75	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-8.558	.000*
30. ฉันนอนหลับพักผ่อน อย่างเพียงพอ	2.47	0.92	น้อย	4.00	0.00	มากที่สุด	-8.962	.000*

ตาราง 31 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
31. ฉันรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	2.53	0.72	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-11.000	.000*
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	2.67	0.79	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-7.870	.000*
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้	2.73	0.68	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-9.280	.000*
รวม	2.57	0.31	มาก	3.96	0.03	มากที่สุด	-24.932	.000*

* $P < .05$

จากตาราง 31 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนูก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.57$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากและระดับน้อย เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 2.68$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 2.58$) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 2.58$) และอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.40$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.96$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนูมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.99$) ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.98$) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.97$) และด้านสังคม ($\bar{X} = 3.91$) และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการทดลองของโรงเรียนอนุบาลวิเศษ

ตาราง 32 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล – โรงเรียนอนุบาลวิเศษ

(n = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	11	36.70
หญิง	19	63.30
ระดับชั้น		
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	12	40.00
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	7	23.30
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	11	36.70

จากตาราง 32 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนอนุบาลวิเศษส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.30 และเพศชาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.30 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70

ตาราง 33 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอนุบาลวิเศษ ในรายชื่อ

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	มากที่สุด		
ด้านสังคม	2.93	0.72	มาก	3.93	0.26	มากที่สุด	-11.193	.000*
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	2.70	0.53	มาก	3.83	0.37	มากที่สุด	-9.872	.000*
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว	3.40	0.84	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-3.616	.001*
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับเพื่อน ๆ และครอบครัว	3.17	0.58	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-6.595	.000*
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	3.07	0.57	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-6.595	.000*
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.90	0.65	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-7.883	.000*
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	2.67	0.75	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-8.839	.000*
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.73	0.73	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-8.266	.000*
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม	2.80	0.70	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-9.200	.000*

ตาราง 33 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
ด้านอารมณ์	3.02	0.70	มาก	3.98	0.14	มากที่สุด	-15.131	.000*
9. ฉันมีความสุขและ เพลิดเพลินกับกิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง	3.23	0.72	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-5.769	.000*
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน	3.33	0.60	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.021	.000*
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.03	0.60	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-8.610	.000*
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการ ที่ตัวเองทำประโยชน์ให้แก่ ผู้อื่น	3.17	0.52	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.954	.000*
13. ฉันสามารถควบคุม อารมณ์ในสถานการณ์ ต่าง ๆ ได้	2.53	0.67	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-10.269	.000*
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.83	0.73	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-7.131	.000*
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	2.77	0.72	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-9.280	.000*
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันผ่อนคลาย ความเครียดวิตกกังวล	3.20	0.54	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-7.954	.000*
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันเกิดความคิด สร้างสรรค์	2.73	0.85	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-7.990	.000*
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นใน กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ เข้าร่วม	3.37	0.55	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.238	.000*

ตาราง 33 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
19. ฉันมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.10	0.40	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-9.355	.000*
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันกล้าแสดงออก	3.00	0.73	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-7.374	.000*
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วมที่ฉันชอบ	2.97	0.75	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-7.399	.000*
ด้านร่างกาย	2.89	0.74	มาก	3.95	0.22	มากที่สุด	-19.291	.000*
22. ฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	2.80	0.95	มาก	3.83	0.37	มากที่สุด	-5.477	.000*
23. ฉันดูแลสุขภาพสุขภาพเป็นอย่างดี	3.03	0.66	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.393	.000*
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	2.67	0.65	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-10.033	.000*
25. ฉันสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	2.97	0.66	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-8.464	.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง	3.00	0.68	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-7.883	.000*
ด้านวัตถุ	3.02	0.71	มาก	3.97	0.17	มากที่สุด	-17.456	.000*
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอต่อความต้องการ	3.17	0.82	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-5.473	.000*
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต	3.13	0.62	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-7.549	.000*
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน	3.13	0.67	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-5.442	.000*
30. ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ	3.07	0.63	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.449	.000*

ตาราง 33 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
31. ฉันรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	2.80	0.70	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-9.200	.000*
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	2.90	0.70	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.899	.000*
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้	2.93	0.73	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-7.374	.000*
รวม	2.98	0.21	มาก	3.96	0.03	มากที่สุด	-24.932	.000*

* $P < .05$

จากตาราง 33 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนอนุบาลวิเศษ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.98$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนอนุบาลวิเศษ อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.02$) ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.02$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 2.93$) และด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.89$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.96$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนอนุบาลวิเศษมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.98$) ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.97$) ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.95$) และด้านสังคม ($\bar{X} = 3.93$) และ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการทดลองของโรงเรียนอนุบาลชนะพร

ตาราง 34 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล – โรงเรียนอนุบาลชนะพร

(n = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	16	53.30
หญิง	14	46.70
ระดับชั้น		
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	11	36.70
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	8	26.60
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	11	36.70

จากตาราง 34 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนอนุบาลชนะพรส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.30 และเพศหญิง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.60 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70

ตาราง 35 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอนุบาลชนะพร ในรายชื่อ

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	มากที่สุด		
ด้านสังคม	2.98	0.70	มาก	3.86	0.34	มากที่สุด	-14.257	.000*
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	3.07	0.68	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-5.442	.000*
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว	3.27	0.77	มาก	3.80	0.40	มากที่สุด	-3.247	.000*
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับเพื่อน ๆ และครอบครัว	2.83	0.64	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-8.449	.000*
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	2.80	0.79	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-7.443	.000*
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.93	0.57	มาก	3.83	0.37	มากที่สุด	-6.496	.000*
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	2.97	0.66	มาก	3.83	0.37	มากที่สุด	-6.500	.000*
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.97	0.66	มาก	3.83	0.37	มากที่สุด	-5.794	.000*
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม	2.97	0.71	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-6.952	.000*

ตาราง 35 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
ด้านอารมณ์	2.94	0.81	มาก	3.93	0.26	มากที่สุด	-10.011	.000*
9. ฉันมีความสุขและ เพลิดเพลินกับกิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง	3.40	0.66	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-4.572	.000*
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน	3.27	0.93	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-4.080	.000*
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.27	0.57	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-5.188	.000*
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการ ที่ตัวเองทำประโยชน์ให้แก่ ผู้อื่น	3.13	0.62	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-5.809	.000*
13. ฉันสามารถควบคุม อารมณ์ในสถานการณ์ ต่าง ๆ ได้	2.47	0.67	น้อย	3.80	0.40	มากที่สุด	-9.103	.000*
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.37	0.71	น้อย	3.93	0.25	มากที่สุด	-11.089	.000*
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	2.50	0.72	น้อย	3.97	0.18	มากที่สุด	-10.351	.000*
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันผ่อนคลาย ความเครียดวิตกกังวล	2.90	0.79	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-6.656	.000*
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันเกิดความคิด สร้างสรรค์	3.30	0.69	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-5.460	.000*
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นใน กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ เข้าร่วม	3.13	0.72	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.500	.000*
19. ฉันมีความสนใจในการ เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลา ว่าง	3.16	0.69	มาก	3.96	0.18	มากที่สุด	-5.757	.000*

ตาราง 35 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันกล้าแสดงออก	2.43	0.88	น้อย	3.87	0.34	มากที่สุด	-8.394	.000*
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการ เลือกทำกิจกรรมการใช้ เวลาว่างที่ฉันชอบ	2.90	0.70	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-7.399	.000*
ด้านร่างกาย	2.87	0.83	มาก	3.92	0.27	มากที่สุด	-10.578	.000*
22. ฉันออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	2.70	0.78	มาก	3.77	0.42	มากที่สุด	-6.186	.000*
23. ฉันดูแลสุขภาพสุขภาพ เป็นอย่างดี	2.70	0.69	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-8.635	.000*
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่น นอนทุกเช้า	2.63	0.95	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.345	.000*
25. ฉันสามารถทำกิจกรรม ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	3.13	0.81	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-5.473	.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง	3.17	0.73	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.113	.000*
ด้านวัตถุ	3.03	0.76	มาก	3.93	0.26	มากที่สุด	-12.910	.000*
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่ เพียงพอต่อความต้องการ	3.00	0.63	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-6.966	.000*
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในชีวิต	2.97	0.87	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-6.176	.000*
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่ อยู่อาศัยในปัจจุบัน	3.40	0.84	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-3.247	.000*
30. ฉันนอนหลับพักผ่อน อย่างเพียงพอ	2.97	0.71	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.374	.000*

ตาราง 35 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
31. ฉันรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	2.80	0.60	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-8.462	.000*
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	3.13	0.81	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-5.473	.000*
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้	2.97	0.71	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.374	.000*
รวม	2.96	0.26	มาก	3.91	0.10	มากที่สุด	-17.918	.000*

* $P < .05$

จากตาราง 35 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนอนุบาลชนะพร ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.96$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากและระดับน้อย เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.03$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 2.98$) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 2.94$) และด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.87$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.91$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนอนุบาลชนะพรมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.93$) ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.93$) ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.92$) และด้านสังคม ($\bar{X} = 3.86$) และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการทดลองของโรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย

ตาราง 36 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล – โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย

(n = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	15	50.00
หญิง	15	50.00
ระดับชั้น		
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	6	20.00
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	18	60.00
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	6	20.00

จากตาราง 36 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชยเป็นเพศชาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพศหญิง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

ตาราง 37 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย ในรายชื่อ

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	มากที่สุด		
ด้านสังคม	3.06	0.65	มาก	3.91	0.29	มากที่สุด	-11.034	.000*
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	2.90	0.54	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-6.922	.000*
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว	3.50	0.56	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-4.785	.000*
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับเพื่อน ๆ และครอบครัว	3.03	0.66	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-6.911	.000*
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	2.93	0.51	มาก	3.80	0.40	มากที่สุด	-7.549	.000*
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.17	0.69	มาก	3.77	0.42	มากที่สุด	-4.039	.000*
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	2.77	0.72	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-9.893	.000*
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.97	0.60	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-6.924	.000*
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.17	0.58	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-7.709	.000*

ตาราง 37 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
ด้านอารมณ์	3.06	0.75	มาก	3.93	0.26	มากที่สุด	-13.084	.000*
9. ฉันมีความสุขและ เพลิดเพลินกับกิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง	3.47	0.56	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-5.113	.000*
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน	3.40	0.71	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-4.539	.000*
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.27	0.63	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.279	.000*
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการ ที่ตัวเองทำประโยชน์ให้แก่ ผู้อื่น	3.13	0.62	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.047	.000*
13. ฉันสามารถควบคุม อารมณ์ในสถานการณ์ ต่าง ๆ ได้	2.57	0.72	มาก	3.57	0.50	มากที่สุด	-6.289	.000*
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.80	0.79	มาก	3.89	0.37	มากที่สุด	-6.100	.000*
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	2.80	0.95	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-5.856	.000*
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันผ่อนคลาย ความเครียดวิตกกังวล	3.23	0.76	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-5.426	.000*
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันเกิดความคิด สร้างสรรค์	3.20	0.65	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.595	.000*
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นใน กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ เข้าร่วม	3.33	0.54	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-4.958	.000*
19. ฉันมีความสนใจในการ เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลา ว่าง	3.07	0.73	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.911	.000*

ตาราง 37 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	มากที่สุด		
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันกล้าแสดงออก	2.50	0.56	น้อย	3.87	0.34	มากที่สุด	-12.173	.000*
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการ เลือกทำกิจกรรมการใช้ เวลาว่างที่ฉันชอบ	2.97	0.66	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-8.464	.000*
ด้านร่างกาย	2.87	0.75	มาก	3.91	0.28	มากที่สุด	-10.628	.000*
22. ฉันออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	2.50	0.76	น้อย	3.73	0.44	มากที่สุด	-6.954	.000*
23. ฉันดูแลสุขภาพสุขภาพ เป็นอย่างดี	2.87	0.67	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-7.899	.000*
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่น นอนทุกเช้า	2.73	0.81	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-7.000	.000*
25. ฉันสามารถทำกิจกรรม ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	3.33	0.54	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.679	.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง	2.90	0.65	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-9.104	.000*
ด้านวัตถุ	3.14	0.74	มาก	3.99	0.07	มากที่สุด	-7.853	.000*
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่ เพียงพอต่อความต้องการ	3.40	0.66	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-4.871	.000*
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในชีวิต	3.33	0.60	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.021	.000*
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่ อยู่อาศัยในปัจจุบัน	3.43	0.67	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-4.572	.000*
30. ฉันนอนหลับพักผ่อน อย่างเพียงพอ	2.93	0.68	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-8.449	.000*

ตาราง 37 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
31. ฉันรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	2.60	0.76	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-9.256	.000*
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	3.10	0.65	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-7.449	.000*
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้	3.20	0.75	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-5.757	.000*
รวม	3.05	0.33	มาก	3.93	0.05	มากที่สุด	-14.582	.000*

* $P < .05$

จากตาราง 37 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนเพชรผดุงเวียงไผ่ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.05$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากและระดับน้อย เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.14$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 3.06$) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.06$) และด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.87$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.93$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนเพชรผดุงเวียงไผ่มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.99$) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.93$) ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.91$) และด้านสังคม ($\bar{X} = 3.91$) และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลการทดลองของโรงเรียนประสงศ์วิทยานุสรณ์

ตาราง 38 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล – โรงเรียนประสงศ์วิทยานุสรณ์

(n = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	13	43.30
หญิง	17	56.70
ระดับชั้น		
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	13	43.30
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	4	13.40
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	13	43.30

จากตาราง 38 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนประสงศ์วิทยานุสรณ์ เป็นเพศหญิง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.70 และเพศชาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.40 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30

ตาราง 39 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์ ในรายชื่อ

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
ด้านสังคม	2.87	0.74	มาก	3.88	0.33	มากที่สุด	-8.180	.000*
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	2.57	0.56	มาก	3.67	0.47	มากที่สุด	-9.104	.000*
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว	3.63	0.48	มากที่สุด	3.90	0.30	มากที่สุด	-2.283	.030*
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับเพื่อน ๆ และครอบครัว	3.00	0.63	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-7.992	.000*
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	2.77	0.62	มาก	3.77	0.42	มากที่สุด	-7.374	.000*
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.50	0.72	น้อย	4.00	0.00	มากที่สุด	-11.238	.000*
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	2.87	0.67	มาก	3.87	0.34	มากที่สุด	-7.883	.000*
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.70	0.78	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-8.266	.000*
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม	2.93	0.81	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-6.656	.000*

ตาราง 39 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
ด้านอารมณ์	3.05	0.77	มาก	3.92	0.26	มากที่สุด	-10.776	.000*
9. ฉันมีความสุขและ เพลิดเพลินกับกิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง	3.10	0.83	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-5.000	.000*
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน	3.53	0.62	มากที่สุด	3.90	0.30	มากที่สุด	-3.003	.005*
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.50	0.67	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-3.500	.002*
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการ ที่ตัวเองทำประโยชน์ให้แก่ ผู้อื่น	3.30	0.64	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-4.535	.000*
13. ฉันสามารถควบคุม อารมณ์ในสถานการณ์ ต่าง ๆ ได้	2.47	0.67	น้อย	3.80	0.40	มากที่สุด	-8.260	.000*
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.60	0.92	มาก	3.90	0.30	มากที่สุด	-6.966	.000*
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	2.93	0.63	มาก	3.83	0.37	มากที่สุด	-6.924	.000*
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันผ่อนคลาย ความเครียดวิตกกังวล	3.07	0.68	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-6.500	.000*
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันเกิดความคิด สร้างสรรค์	3.03	0.71	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-6.139	.000*
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นใน กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ เข้าร่วม	3.23	0.62	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-6.707	.000*
19. ฉันมีความสนใจในการ เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลา ว่าง	3.17	0.69	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-5.757	.000*

ตาราง 39 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	มากที่สุด		
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันกล้าแสดงออก	2.70	0.74	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-8.729	.000*
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการ เลือกทำกิจกรรมการใช้ เวลาว่างที่ฉันชอบ	2.97	0.66	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-8.464	.000*
ด้านร่างกาย	2.78	0.70	มาก	3.91	0.29	มากที่สุด	-16.027	.000*
22. ฉันออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	2.43	0.76	น้อย	3.73	0.44	มากที่สุด	-10.846	.000*
23. ฉันดูแลสุขภาพสุขภาพ เป็นอย่างดี	2.67	0.60	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-10.846	.000*
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่น นอนทุกเช้า	2.80	0.70	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-8.500	.000*
25. ฉันสามารถทำกิจกรรม ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	3.03	0.60	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.992	.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง	2.97	0.66	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.374	.000*
ด้านวัตถุ	3.17	0.65	มาก	3.96	0.19	มากที่สุด	-26.142	.000*
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่ เพียงพอต่อความต้องการ	3.27	0.63	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-5.887	.000*
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในชีวิต	3.07	0.68	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-6.500	.000*
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่ อยู่อาศัยในปัจจุบัน	3.23	0.67	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-5.430	.000*
30. ฉันนอนหลับพักผ่อน อย่างเพียงพอ	3.20	0.70	มาก	3.93	0.25	มากที่สุด	-5.430	.000*

ตาราง 39 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม			t	sig
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย		
31. ฉันรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	3.07	0.57	มาก	4.00	0.00	มากที่สุด	-8.764	.000*
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	3.17	0.69	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-6.595	.000*
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้	3.17	0.58	มาก	3.97	0.18	มากที่สุด	-7.180	.000*
รวม	2.99	0.29	มาก	3.92	0.06	มากที่สุด	-17.204	.000*

* $P < .05$

จากตาราง 39 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.99$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากและระดับน้อย เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.17$) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.05$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 2.87$) และด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.78$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.92$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.96$) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.92$) ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.91$) และด้านสังคม ($\bar{X} = 3.88$) และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การขยายผลโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 5 โรงเรียน

นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ทั้ง 5 โรงเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 16 กิจกรรม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีการเปลี่ยนแปลงระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จากข้อมูลดังกล่าวพบว่า คู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายนี้ มีประสิทธิภาพที่สามารถส่งเสริมให้นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีระดับคุณภาพชีวิต ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) คุณภาพชีวิตด้านสังคม 2) คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ 3) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และ 4) คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ ที่ดีขึ้น ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่าผู้วิจัยสามารถตอบสนองความต้องการเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เป็นการช่วยเติมเต็มความต้องการของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายได้อีกด้วย

จากผลสรุปการประเมินโปรแกรมโดยวิธีการสังเกตและการสอบถาม พบว่า ในบางกิจกรรมมีความซับซ้อน รวมถึงต้องใช้เวลาในการทำทำความเข้าใจกับรูปแบบของกิจกรรม เป็นระยะเวลาานาน ดังนั้น ผู้นำจึงควรปรับและลดความซับซ้อนของกิจกรรมลง เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ และให้โอกาสนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น

ข้อสรุปที่ได้จากการอภิปรายกลุ่ม (Focus Group)

จากการอภิปรายกลุ่มกับผู้นำโปรแกรม รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ มีข้อเสนอแนะดังนี้

กิจกรรมที่ 1 เวลาว่างของฉัน

เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักความหมายของการใช้เวลาว่าง และรู้จักประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่หลากหลายมากขึ้น นอกจากการเล่นเกม

ผู้นำโปรแกรมควรทำหลากหลายประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกัน ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงท่าทางประกอบหน้าชั้นเรียน เพื่อไม่ให้แสดงท่าทางซ้ำประเภทกัน

กิจกรรมที่ 2 ฉันคือใคร

เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ ทำให้เห็นคุณค่าของกิจกรรมการใช้เวลาร่วมมากขึ้น นอกเหนือจากความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพียงอย่างเดียว

กิจกรรมที่ 3 การต่อคำ

ผู้นำโปรแกรมควรมีการเพิ่มการอธิบายและยกตัวอย่างในการทำกิจกรรม และทำความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนเริ่มทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 4 ค้นหาตัวตน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชอบกิจกรรมวาดภาพและระบายสีมาก และทำให้ได้รู้จักตนเองมากขึ้น

ผู้นำโปรแกรมควรเปิดเพลงเบา ๆ ในระหว่างการทำกิจกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความผ่อนคลายมากขึ้น

กิจกรรมที่ 5 ฉันเป็นคนพิเศษ

เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาค่อนข้างมากในการตามหาลักษณะของบุคคลตามทีละบุในเกมบิงโกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความท้าทายในการตามหาให้ครบ และทำให้รู้จักตนเองและผู้เข้าร่วมกิจกรรมอื่นมากขึ้น

กิจกรรมที่ 6 รู้จักฉัน รู้จักเธอ

กิจกรรมห้วงมหาสนุกเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ผู้นำโปรแกรมควรเพิ่มความตื่นเต้น ท้าทาย โดยกำหนดให้ห้วงหนึ่งเป็นแมว และไล่จับอีกห้วงที่เป็นหนู เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลอดห้วงได้เร็วขึ้น

ผู้นำโปรแกรมควรสำรองอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม หรือหาวัสดุอุปกรณ์อื่นมาใช้ทดแทน เช่น เชือกฟาง มาผูกเป็นห่วงใหญ่แทนฮูลาฮูป

กิจกรรมที่ 7 หินระเบิด

ผู้นำโปรแกรมควรอธิบายกิจกรรมให้ชัดเจน และสาธิตวิธีการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและได้ทดลองเล่นก่อนในรอบแรก

กิจกรรมที่ 8 ทายให้ถูก

เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาค่อนข้างมากสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการช่วยกันคิดและตัดสินใจ ดังนั้นผู้นำโปรแกรมควรกำหนดเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละหัวข้อ และให้กลุ่มที่ทำเสร็จแต่ละหัวข้อยกมือให้สัญญาณกับผู้นำโปรแกรม

กิจกรรมที่ 9 ไขในหิน

เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชอบมาก เกิดความสามัคคีในการทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างสรรค์ผลงาน เกิดความท้าทาย ตื่นเต้น สนุกสนานในการทดสอบผลงานกลุ่มของตนเอง

กิจกรรมที่ 10 สูงเสียดฟ้า

ผู้นำโปรแกรมควรจะต้องตรวจสอบสภาพสถานที่จัดกิจกรรม อาจจะต้องปิดพัดลมเพื่อไม่ให้กระดาศปลิว

กิจกรรมที่ 11 ต่อจิ๊กซอว์

ผู้นำโปรแกรมควรอธิบายและสาธิตการทำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจมากขึ้นในกิจกรรมแม่เหล็กดึงดูด

กิจกรรมต่อจิ๊กซอว์ ผู้นำโปรแกรมควรให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ต่อจิ๊กซอว์เสร็จเป็นกลุ่มแรก นำเสนอวิธีการของกลุ่มตนเอง และเพิ่มรอบแข่งขันอีก 1-2 รอบ โดยสลับภาพจิ๊กซอว์กับกลุ่มอื่นเพื่อให้เกิดความท้าทาย

กิจกรรมที่ 12 ใบเดียวในโลก

กิจกรรมสัญญาณมือ เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พื้นที่ในการวิ่ง ดังนั้นผู้นำโปรแกรมควรกำหนดพื้นที่และกำหนดด้านวิ่งเพื่อป้องกันไม่ให้แต่ละกลุ่มวิ่งชนกัน

กิจกรรมใบเดียวในโลก เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชื่นชอบมาก แต่เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลามากในการออกแบบสร้างสรรค์ผลงาน ดังนั้นควรมีแบบการ์ตูนและแนะนำให้อาสาสมัครขนาดใหญ่เพื่อช่วยต่อการระบายสีให้สวยงาม

กิจกรรมที่ 13 ค่ายค่าย

วัสดุอุปกรณ์ในกิจกรรมค่ายค่าย อาจจะใช้โบว์ชัวร์สินค้าตามห้างสรรพสินค้าแทนหนังสือพิมพ์ได้ เพื่อความหลากหลายในการค้นหาและต้องเป็นฉบับเดียวกันทั้งหมด

กิจกรรมที่ 14 เจ้าหญิงในฝัน

ผู้นำโปรแกรมควรตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์ให้มีความพร้อมใช้งาน และควรมีอุปกรณ์สำรองไว้ในกรณีที่เชือกหลุดจากปากกาเมจิก และความยาวของเชือกที่ผูกติดกับปากกาเมจิกไม่ควรจะยาวหรือสั้นเกินไป

กิจกรรมที่ 15 ดอกไม้ให้คุณ

เป็นกิจกรรมที่ทำท่ายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการจัดดอกไม้ ซึ่งบางคนอาจจะไม่เคยทำมาก่อน และผู้นำโปรแกรมควรจัดประกวดผลงาน และให้แต่ละกลุ่ม นำแจกันดอกไม้ที่จัดไปจัดวางที่ห้องต่าง ๆ ในโรงเรียน เช่น ห้องพักรู หอสมุด หอพยาบาล เป็นต้น เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจจากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 16 เฮฮาปาร์ตี้

ผู้นำโปรแกรมควรสำรวจผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนว่ามีใครทานได้กรอกหมูหรือได้กรอกไก่ไม่ได้ เพื่อจัดแยกกลุ่ม

ผู้นำโปรแกรมควรเตรียมอุปกรณ์เครื่องเสียงและเพลงที่หลากหลาย

ส่วนที่ 3 ผลการหาคุณภาพของคู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ตาราง 40 ตารางผลการหาคุณภาพของคู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ					x̄
		1	2	3	4	5	
1.	<u>ด้านรูปแบบ</u>						
	ตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
	ภาษาที่ใช้อ่านเข้าใจง่าย	3	3	3	3	3	3.00
3.	รูปแบบการนำเสนอเป็นเรื่อง ๆ ชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
4.	<u>ด้านเนื้อหา</u>						
	กำหนดวัตถุประสงค์ชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
	ระบุขอบข่ายเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์	3	3	3	3	3	3.00
6.	มีรายละเอียดตรงกับเรื่องที่ศึกษา	3	3	3	3	3	3.00
7.	นำข้อมูลรายละเอียดในคู่มือไปประยุกต์ใช้ได้	2	3	3	3	3	2.80

ตาราง 40 (ต่อ)

ลำดับที่	รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ					$\bar{X}$
		1	2	3	4	5	
8.	<u>ด้านการนำไปใช้</u> ระบุนขั้นตอนวิธีปฏิบัติชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
9.	ศึกษาคู่มือแล้วสามารถปฏิบัติตามได้	3	3	3	3	3	3.00
10.	สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเป็น แนวทางในการส่งเสริมการพัฒนา คุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับ ประถมศึกษาตอนปลาย	3	3	3	3	3	3.00
รวม							2.98

หมายเหตุ

ระดับ 3 หมายถึง เหมาะสมมาก

ระดับ 2 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง เหมาะสมน้อย

จากตาราง 40 พบว่า ภาพรวมของคุณภาพคู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.98$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า คู่มือโปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ คู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายได้เป็นอย่างดี

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาคำอ่านเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ทำการประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการศึกษาคำอ่าน โดยทำการประเมินผลการวิจัย จาก ผู้เชี่ยวชาญและผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาคำอ่าน เพื่อวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของโปรแกรมการศึกษาคำอ่านเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย หลังจากได้ผลการดำเนินงานแล้ว สามารถสรุปผลการดำเนินงานโดยแบ่งหัวข้อในการสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาคำอ่านเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยสามารถสรุปผลข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาคำอ่านเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

1. ผลการประเมินความต้องการกิจกรรมการศึกษาคำอ่านและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ในการสำรวจความต้องการกิจกรรมการศึกษาคำอ่านของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 400 คน กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 32.25 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.61$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจมาก ได้แก่ ประเภทดนตรี ($\bar{X} = 2.68$) ด้านงานอดิเรก ($\bar{X} = 2.66$) ด้านเกมและกีฬา ($\bar{X} = 2.65$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจมาก ได้แก่ เล่นดนตรี ($\bar{X} = 2.96$) ฟังเพลง ($\bar{X} = 2.84$) แบดมินตัน ($\bar{X} = 2.83$) อ่านหนังสือ ($\bar{X} = 2.70$) และทำอาหาร ($\bar{X} = 2.69$) ตามลำดับ

ตาราง 41 ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเอกชนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี จำนวน 400 คน เรียงตามลำดับมากที่สุด 3 อันดับ ในแต่ละประเภทของกิจกรรม

ประเภทกิจกรรม	ลำดับ	กิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ลำดับความต้องการภาพรวม
เกมและกีฬา ($\bar{X} = 2.65$)	1	แบดมินตัน	2.83	0.95	3 ***
	2	ปิงปอง	2.67	0.99	6
	3	แชร์บอล	2.66	1.03	7
งานอดิเรก ($\bar{X} = 2.66$)	1	ฟังเพลง	2.84	0.83	2 **
	2	อ่านหนังสือ	2.70	0.83	4
	3	ทำอาหาร	2.69	0.98	5
ดนตรี ($\bar{X} = 2.68$)	1	เล่นดนตรี	2.96	0.81	1 *
	2	กิจกรรมเข้าจังหวะ	2.67	1.06	6
	3	ร้องเพลง	2.55	1.06	10
ศิลปหัตถกรรม ($\bar{X} = 2.45$)	1	งานฝีมือ	2.63	0.96	8
	2	วาดภาพ	2.57	1.01	9
	3	งานปั้น	2.44	1.07	11

* ความต้องการมากที่สุด ** ความต้องการมากเป็นอันดับ 2 *** ความต้องการมากเป็นอันดับ 3

ตาราง 42 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

คุณภาพชีวิต	$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย
ด้านสังคม	3.16	0.74	มาก
ด้านอารมณ์	3.24	0.74	มาก
ด้านร่างกาย	3.13	0.81	มาก
ด้านวัตถุ	3.28	0.75	มาก
รวม	3.21	0.75	มาก

กลุ่มตัวอย่างมีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.21$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมากทุกด้าน ดังนี้ ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.28$) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.24$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 3.16$) และด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.13$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ฉันพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.44$) ฉันรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เข้าร่วม ($\bar{X} = 3.42$) และฉันมีความสุขและเพลิดเพลินกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 3.42$) ตามลำดับ

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ด้วยหาค่า Face Validity จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน พบว่า ชื่อหัวข้อ เนื้อหา วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรม และ KPI ของ 16 กิจกรรมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ความเหมาะสมทุกรายการ

ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลจากการทดลองโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี มาเรียงลำดับจากคะแนนต่ำสุด

จนถึงสูงขึ้น จากนั้นแบ่งคะแนนที่มากกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 30 คน และคะแนนที่น้อยกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 30 คน มาสุ่มแบบจับคู่ (match-paired sampling) แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน และนำคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาหาค่าความแตกต่างด้วยแบบทดสอบที (t-test) พบว่า ทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

- ค่า Pretest – Posttest ของโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี
- กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี จัดขึ้น เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยผลการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีดังนี้

กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.70 และเป็นเพศหญิง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

ผลการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น พบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมของกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.57$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.79$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง อยู่ในระดับมากและน้อย และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีคุณภาพชีวิตแต่ละรายการอยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยผลการทดลอง

ใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย (Research) มีดังนี้

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และเป็นเพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00

ผลการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.55$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย 8 สัปดาห์ อยู่ในระดับสูงมาก ($\bar{X} = 3.96$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย อยู่ในระดับมาก และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีคุณภาพชีวิตแต่ละรายการอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

ตาราง 43 เปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คุณภาพชีวิต	Research		Development									
	ร.ศรีธรรมราชศึกษา		ร.อนุบาลบ้านคุณหนู		ร.อนุบาลวิเศษ		ร.อนุบาลชนะพร		ร.เพชรผดุงเวียงไทย		ร.ประสงควิทยานุสรณ์	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
ด้านสังคม	2.51	3.95	2.58	3.91	2.93	3.93	2.98	3.86	3.06	3.91	2.87	3.88
ด้านอารมณ์	2.48	3.97	2.58	3.97	3.02	3.98	2.94	3.93	3.06	3.93	3.05	3.92
ด้านร่างกาย	2.42	3.94	2.40	3.99	2.89	3.95	2.87	3.92	2.87	3.91	2.78	3.91
ด้านวัตถุ	2.75	3.97	2.68	3.98	3.02	3.97	3.03	3.93	3.14	3.99	3.17	3.96
ภาพรวม	2.55	3.96	2.57	3.96	2.98	3.96	2.96	3.91	3.05	3.93	2.99	3.92

ส่วนที่ 2 ผลการขยายโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย (Development Program)

ผู้วิจัยได้ไปทำการขยายผลการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู โรงเรียนอนุบาลวิเศษ โรงเรียนอนุบาลชนะพร โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไทย และโรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์

- ค่า Pretest – Posttest ทั้ง 5 โรงเรียน และการอภิปรายผล (Focus Group)

1. โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู

การเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนูโดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และเพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.30 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.70

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.57$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับสูงมาก ($\bar{X} = 3.95$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มขยายผลมีคุณภาพชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากและระดับน้อย และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.96$)

ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

2. โรงเรียนอนุบาลวิเศษ

การเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนอนุบาลวิเศษ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.30 และเพศชาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.30 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนอนุบาลวิเศษ พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.97$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.96$)

ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

3. โรงเรียนอนุบาลชนะพร

การเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนอนุบาลชนะพร ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.30 และเพศหญิง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.60 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนอนุบาลชนะพร พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.96$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.91$)

ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนอนุบาลชนะพร พบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

4. โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย

การเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย เป็นเพศชาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพศหญิง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 กำลังศึกษา

ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.05$) และคุณภาพชีวิตหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.93$)

ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

5. โรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์

การเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์ เป็นเพศหญิง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.70 และเพศชาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30 กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.40 และกำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์ พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.97$) และคุณภาพชีวิตหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.92$)

ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนประสงควิทยานุสรณ์ พบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

สรุปผลรวมการขยายผลโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 5 โรงเรียน

นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายทั้ง 5 โรงเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 16 กิจกรรม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีการเปลี่ยนแปลงระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากข้อมูลดังกล่าว พบว่า คู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายนี้มีประสิทธิภาพที่สามารถส่งเสริมให้นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีระดับคุณภาพชีวิต ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่

- 1) คุณภาพชีวิตด้านสังคม 2) คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ 3) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และ
- 4) คุณภาพชีวิตด้านวัตถุที่ดีขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ตาราง 44 เปรียบเทียบความแตกต่างหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากาใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายในกลุ่มทดลอง (Research) และกลุ่มขยายผล (Development)

คุณภาพชีวิต	Research	Development				
	ร.ศรีธรรมราชศึกษา	ร.อนุบาลบ้านคุณหนู	ร.อนุบาลวิเศษ	ร.อนุบาลชนะพร	ร.เพชรผดุงเวียงไชย	ร.ประจักษ์วิทยานุสรณ์
ด้านสังคม	.000*	.000*	.000*	.000*	.000*	.000*
ด้านอารมณ์	.000*	.000*	.000*	.000*	.000*	.000*
ด้านร่างกาย	.000*	.000*	.000*	.000*	.000*	.000*
ด้านวัตถุ	.000*	.000*	.000*	.000*	.000*	.000*
ภาพรวม	.000*	.000*	.000*	.000*	.000*	.000*

* P < .05

ข้อสรุปที่ได้จากการอภิปรายกลุ่ม (Focus Group)

จากการอภิปรายกลุ่มกับผู้นำโปรแกรม รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการ มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการอธิบายกิจกรรมให้ชัดเจน ยกตัวอย่าง และสาธิตวิธีการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและได้ทดลองทำก่อน
2. ควรเตรียมสำรองอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม หรือหาวัสดุอุปกรณ์อื่นมาใช้ทดแทน
3. ควรตรวจสอบอุปกรณ์ และสถานที่ให้มีความเหมาะสมและพร้อมสำหรับการทำกิจกรรม

ส่วนที่ 3 การหาค่าความเหมาะสมของคู่มือโปรแกรมการศึกษากาใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า คู่มือมีรูปแบบเนื้อหา และการนำไปใช้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ความเหมาะสมในระดับมากทุกรายการ

ตาราง 45 ค่าประเมินคู่มือโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

รายการประเมิน	$\bar{x}$	ความหมาย
ด้านรูปแบบ	3.00	เหมาะสมมาก
ด้านเนื้อหา	2.95	เหมาะสมมาก
ด้านนำไปใช้	3.00	เหมาะสมมาก
รวม	2.98	เหมาะสมมาก

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะนักเรียนระดับชั้นดังกล่าวเป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนปลายที่มีอายุ 9-12 ปี เป็นระยะที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น ที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ทำให้เด็กวัยนี้ให้ความสำคัญกับการสร้างมิตรภาพระหว่างบุคคลทั้งคนใกล้ชิดหรือคนอื่น ๆ และมีความสนใจใฝ่รู้ แสวงหาความรู้ใหม่ ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lahey (2001, p. 34) และแนวคิดของ สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2553) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมของเด็กประถมศึกษาตอนปลายที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง การสร้างมิตรภาพ เริ่มเรียนรู้ค่านิยม และกฎเกณฑ์ทางสังคมจากกลุ่มเพื่อน และบุคคลรอบข้าง มีพัฒนาการเพิ่มขึ้นทำให้รู้จักตนเองและยอมรับผู้อื่น กล้าเผชิญความท้าทาย กล้าแสดงออก มุ่งมั่นตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ กีฬาและเกม ดนตรี ท่องเที่ยว งานอดิเรก ศิลปะหัตถกรรม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยศักดิ์ เทียนธวัช; ภาณุวัฒน์ ยาวศิริ; และวิเชียร โบบทอง (2015) ที่ได้ศึกษากิจกรรมในเวลาว่างของนักเรียนในจังหวัดกระบี่ พบว่า นักเรียนใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนในการทำกิจกรรมประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย งานอดิเรก ดนตรีและวรรณกรรมในระดับปานกลาง และกิจกรรมท่องเที่ยวในระดับสูง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ก้องเกียรติ เชยชม (2558) ที่ได้ศึกษาเรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ป.4-6 อายุ 10-12 ปี จะเน้นเรื่องสุขภาพดีไม่มีโรค การดูแลเบื้องต้นการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย เพราะการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำลายความสามารถ ดังนั้นจึงส่งผลให้เด็กวัยนี้ มีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามความสนใจ เพื่อพัฒนาทักษะทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และทำให้รู้สึกกล้าแสดงออก แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง และเกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม

นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเด็กวัยนี้ได้รับการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตขั้นพื้นฐานที่มาจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย ครอบครัว และบุคคลในชุมชน ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ทำให้เด็กเจริญเติบโต เตรียมความพร้อมสู่ช่วงวัยรุ่นและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบันราชานุกูลร่วมกับแผนงานสุขภาวะ เด็กและเยาวชน (พรรณพิมล วิปุลากร, 2553) ที่ได้มีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้าง ต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียนในปี พ.ศ. 2553 ซึ่งจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นหนึ่งในหกจังหวัดพื้นที่ นำร่อง โดยเน้นการมีส่วนร่วมของเด็กผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างต้นทุนชีวิต อย่างยั่งยืน นอกจากนี้คุณภาพในการจัดการศึกษาของโรงเรียนเอกชนเป็นปัจจัยที่สำคัญ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับงานวิจัย ของ ปิยะ อิศรวิริยะกุล (2554) ที่ได้ศึกษายุทธศาสตร์การบริหารจัดการโรงเรียนเอกชนคุณภาพ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ยุทธศาสตร์การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติที่สอดคล้องกับความถนัดและความสนใจ อันจะก่อให้เกิดความรู้ คุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม ทักษะและกระบวนการคิดที่สามารถนำมา ประยุกต์ในการดำรงชีวิตในอนาคตได้อย่างมีความสุข (สถาบันแห่งชาติเพื่อปฏิรูปการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, มปป.) นอกจากนี้บุคลากรในสถานศึกษา เช่น ครูพลศึกษาก็เป็นบุคคลสำคัญที่ทำให้นักเรียนรู้จักกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและมีความสุข (กฤตยา ศรีชะผา, 2558)

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 50 นาที โดยโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองโดยผ่านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

จากผลการทดลองโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายของกลุ่มควบคุมโดยการเปรียบเทียบคะแนนคุณภาพชีวิตในภาพรวมก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง พบว่า หลังการเข้าโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างมีระดับคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูงกว่า ก่อนเข้าโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุกมิติ ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 หมวด 1 บททั่วไป ความมุ่งหมาย และหลักการในมาตรา 6 กล่าวไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ดังนั้น กระทรวงศึกษาธิการ ภายใต้การดำเนินงานของ พลเอกดาวพงษ์ รัตนสุวรรณ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ มีนโยบาย “โครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ (Moderate Class, More Knowledge)” ซึ่งได้รับมอบหมายจากนายกรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา ให้ปรับลดชั่วโมงเรียนของบางวิชาให้น้อยลง เพื่อให้เด็กนักเรียนได้ผ่อนคลายมากขึ้น ไม่เครียดกับการเรียนในห้องเรียนจนเกินไป ได้มีเวลาว่างตามวัย และเน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติและเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น ได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพ มีความสุขในการเรียนรู้จากการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลัก 4 H ได้แก่ 1) สมอง (Head) คือ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะการเรียนรู้ เพิ่มพูนทักษะการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหา 2) จิตใจ (Heart) คือ การพัฒนาจิตใจด้วยกิจกรรมสร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยมปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ทำประโยชน์เพื่อสังคม 3) การลงมือปฏิบัติ (Hand) คือ กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการทำงาน การดำรงชีพ และทักษะชีวิต เพื่อค้นพบศักยภาพของตนเอง และ 4) สุขภาพ (Health) คือ การดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาวะ สมรรถนะทางกาย อีกประการหนึ่ง ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) ได้กล่าวถึงลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็ก

ในช่วงวัยนี้คือ “การเตรียมตัว” เข้าสู่วัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ หัดทำอะไรด้วยตนเอง ได้เรียนรู้ที่เล่น เรียน และทำงานกับเพื่อนร่วมวัย สร้างมิตรภาพ และเป็นมิตรกับผู้อื่น และเป็นวัยแห่งการเริ่มเรียนในโรงเรียนอย่างจริงจัง ดังนั้นเด็กวัยนี้ จึงได้รับการพัฒนาทักษะทางกายภาพ ทางสังคม ทางศีลธรรมจรรยา ทางอารมณ์ และทางความคิด สติปัญญาผ่านการศึกษาในโรงเรียน

จากผลการทดลองโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลองโดยการเปรียบเทียบคะแนน คุณภาพชีวิตในภาพรวมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างมีระดับคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง กว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เนื่องด้วยการจัดโปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาว่างเป็นโปรแกรมที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะเจาะจง เป็นกระบวนการการพัฒนา กิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกันอย่างเป็นระบบ ซึ่งโปรแกรมอาจแปรผันตามเนื้อหา ความถี่ ระยะเวลา รูปแบบ ผู้เข้าร่วมและปัจจัยอื่น ๆ รวมถึงทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้ โปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างถูกออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการบรรลุวัตถุประสงค์ กล่าวคือ เพื่อพัฒนาจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง เกิดการตระหนักรู้ตนเองในการใช้เวลาว่าง การกำหนด ตนเองในการใช้เวลาว่าง การมีทางเลือกในการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเกี่ยวกับการ ใช้เวลาว่าง และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างการใช้เวลาว่าง (Dattilo, 2015a) ดังนั้นในการออกแบบโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างจึงคำนึงถึงการออกแบบ เขียนโปรแกรม การจัดเตรียมและการส่งมอบโอกาสในการใช้เวลาว่าง โดยสอดคล้อง การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงการบริหารจัดการกิจกรรม ลำดับขั้นตอน ของการจัดโปรแกรม และการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดี สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างได้รับประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ดีตามที่พึงประสงค์ (Rossman & Schlatter, 2015) และจำเป็นต้องมีกระบวนการในการจัดโปรแกรมกิจกรรมเพื่อให้เกิด ประสิทธิภาพและเหมาะสม โดยใช้หลักการ APIE (Anderson & Heyne, 2012) ประกอบด้วย 1) การประเมิน (Assessment) คือ การประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมและประเมินด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และวางแผน 2) การวางแผน (Planning) คือ การนำข้อมูลที่ได้จาก การประเมินมาสร้างแบบโปรแกรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และ จำเป็นต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญที่ใช้จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ 6 ประการ (Six Key Elements for Situated Activities System) ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล

ที่เข้าร่วมโปรแกรม (Interacting People) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (The Physical Setting) วัสดุอุปกรณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure Objects) โครงสร้าง (Structure) ความสัมพันธ์ (Relationship) และการเคลื่อนไหว (Animation) (Rossman & Schlatter, 2015)

3) การนำไปใช้ (Implementation) คือ การนำโปรแกรมไปใช้ และ 4) การประเมินผล (Evaluation) คือ การบันทึกผลเพื่อนำข้อมูลมาดัดแปลง ปรับปรุง โดยคำนึงถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรม สถานที่จัดกิจกรรม นโยบายการบริหารงาน และบุคลากร นอกจากนี้ในการออกแบบโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นโปรแกรมกิจกรรมที่มีความหลากหลาย มีความสนุกสนาน น่าสนใจ น่าดึงดูดใจ เนื่องจากเด็กในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่กล้าเผชิญความท้าทาย มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ และการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น (สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2553)

ดังนั้นโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นศาสตร์ความรู้พื้นฐานและเป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับตนเอง ครอบครัว สถานศึกษา ชุมชนและสังคม ให้ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดพัฒนาการในด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและและวัตถุ (ศักดิ์ภัทร์ เณรภูมิพิงศ์, 2554) สอดคล้องกับแนวคิดของ สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553) ซึ่งได้อธิบายจุดสูงสุดในแนวคิดของการใช้เวลาว่าง คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึง การได้ดี (Get Well) คือ การมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี การมีชีวิตที่ดี (Live Well) คือ การดำรงชีวิตอย่างเป็นฝ่ายกระทำ ทำให้ชีวิตมีความพึงพอใจและมีความสุข และการอยู่ดี (Stay Well) คือ การช่วยดำรงไว้ซึ่งการรับรู้ให้มีสุขภาวะที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557) ที่ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์ พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในสถานสงเคราะห์ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลพฤกษ์ พลศรี (2559) ที่ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง (นักเรียนของโรงเรียนสอนคนตาบอด กรุงเทพฯ) มีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และภายหลังการขยายผลการศึกษาของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นอีก 4 แห่ง พบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า

โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างมีบทบาทสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากผลการทดลองโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โดยการเปรียบเทียบคะแนนคุณภาพชีวิต ในภาพรวมหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างกลุ่มทดลองมีระดับคะแนน คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

1. การจัดกิจกรรมตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ยังไม่มีผู้นำ กิจกรรมที่มีทักษะการเป็นผู้นำกิจกรรม จึงส่งผลทำให้ไม่มีกิจกรรมที่หลากหลาย เน้นเฉพาะกิจกรรมที่ถนัดเพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น หรือกิจกรรมที่มีความน่าสนใจง่าย ต่อการนำไปปฏิบัติ และประยุกต์ใช้ (นวรรตน์ รามสูตร & บัลลังก์ โรหิตเสถียร, 2559)

2. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับ ประถมศึกษาตอนปลาย ที่นอกเหนือจากกระบวนการจัดโปรแกรมตามหลักการ APIE แล้ว ยังได้มีการคำนึงถึงการออกแบบพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง ให้บรรลุถึงการ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย 4 ด้าน ได้แก่ 1) คุณภาพชีวิตด้านสังคม 2) คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ 3) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และ 4) คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ และได้มีการพัฒนาโปรแกรมโดยการเลือกกิจกรรม การใช้เวลาว่างตามความต้องการและความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้กลยุทธ์ ในการจัดการดำเนินงาน ได้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาว่าง โดยพิจารณาถึง วัตถุประสงค์ ประเภทย่อยของกิจกรรม สิ่งแวดล้อม กลยุทธ์ในการสอน จึงทำให้รูปแบบโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างมีลักษณะพิเศษ ที่ประกอบด้วย 1) ชื่อโปรแกรมและวัตถุประสงค์ 2) เป้าหมายของโปรแกรม 3) วัตถุประสงค์ ของโปรแกรม 4) การประเมินประสิทธิภาพ 5) คำอธิบายเนื้อหา รายละเอียด และ 6) คำอธิบายเนื้อหา รายละเอียดกระบวนการหรือวิธีการนำเสนอ อันได้แก่ การปฐมนิเทศและการเรียนรู้กิจกรรม การนำเสนอ การอภิปราย การซักถามและการสรุป ซึ่งในแต่ละกระบวนการจะจัดเตรียมข้อมูลเพื่อให้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสร้างความ สนุกสนานให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม ส่งผลต่อพัฒนาการด้านการตระหนักรู้ การเห็นคุณค่า การแสวงหาความรู้ การจดจำและการเพิ่มพูนทักษะ (Dattilo, 2015a)

และท้ายสุดของการจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างจำเป็นต้องมีการวิเคราะห์ติดตามผล โดยโปรแกรมมีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนวิธีการใหม่ ๆ วิธีการออกแบบแนวความคิด วิธีการดำเนินงาน จึงเห็นได้ว่าโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีการพัฒนาในทิศทางที่เป็นระบบและมีหลักการ จึงส่งผลให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพในการนำไปใช้กับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตบรรลุตามเป้าหมาย

3. ผู้นำกิจกรรมมีทักษะในการเป็นผู้นำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยได้มีการศึกษาเทคนิคการสอนสำหรับการศึกษาการใช้เวลาว่างตามแนวคิดของ แดทติโล (Dattilo, 2015a) ที่ได้แนะนำเทคนิคการสอนในประเด็นที่สำคัญได้แก่ 1) การเตรียมแต่ละช่วงให้เหมาะสม อาทิ กำหนดเนื้อหาของโปรแกรมและทักษะของผู้เข้าร่วม การจัดโปรแกรมให้สอดคล้องกับผู้เข้าร่วม รวมถึงการพิจารณาถึงเวลาและความปลอดภัย 2) การจัดเตรียมสิ่งแวดล้อม อาทิ การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างบรรยากาศที่สนุกสนาน ลดความเบื่อหน่ายในการเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรม การตรวจสอบอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ล่วงหน้าก่อนการใช้งานจริง 3) การเพิ่มความรู้แต่ละช่วงให้เกิดประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงการเข้าใจเนื้อหาและกระบวนการ การวางแผนตามลำดับของกิจกรรม การพิจารณารูปแบบการจัดกิจกรรมให้แก่ผู้เข้าร่วม และมีช่วงเวลาการฝึกซ้อมก่อนสอนหรือนำกิจกรรมจริง 4) การนำเข้าสู่บทเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ โดยยึดหลักการที่ว่า การเริ่มต้นที่ดีช่วยให้ผู้เข้าร่วมผ่อนคลายและสนุกกับประสบการณ์แรกเริ่มจากการให้สัญญาให้ผู้เข้าร่วม การจำแนกจุดมุ่งหมายแต่ละช่วง การปรับระดับเสียงให้ได้ยินทั่วถึง การให้ความสนใจผู้เข้าร่วม การสร้างสรรคกลุ่มให้มีผู้นำ และการรู้ตำแหน่งของผู้สอนหรือผู้นำกิจกรรมในการให้ข้อมูลที่สมบูรณ์แก่ผู้เข้าร่วม สั้น กระชับ ได้ใจความ มีความชัดเจน รวมถึงการเปรียบเทียบหรือยกตัวอย่างให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจ 5) วิธีการของผู้สอนหรือผู้นำที่จะต้องกระตุ้นผู้เข้าร่วม ให้ความช่วยเหลือ การปรับระดับเสียง การสบตากับผู้เข้าร่วม 6) การช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรม และ 7) การนำเสนอบทสรุปอย่างมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ 3 การขยายผลโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย 5 โรงเรียน

ผู้วิจัยได้ไปขยายผล การวิจัยทั้ง 5 โรงเรียน โดยมีผู้ช่วยผู้วิจัยในการขยายโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู โรงเรียนอนุบาลวิเศษ โรงเรียนอนุบาลชนะพร โรงเรียนเพชรผดุงเวียงไชย และโรงเรียนประสงศ์วิทยานุสรณ์ จำนวนผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างโรงเรียนละ 30 คน ซึ่งผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ สตัมโบ และ ปีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2004) ที่กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาทักษะ ทศนคติ ความรู้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง รวมถึงการมีทักษะการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สอดคล้องกับรายงานของ The World Leisure Organization ในปี ค.ศ. 2010 ที่ระบุว่าการศึกษาการใช้เวลาว่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือเด็ก เยาวชน และคนทุพพลภาพให้มีชีวิตที่ดี ก่อให้เกิดพัฒนาการทางความรู้ทางอารมณ์ ทางกายภาพ และทางสังคม ซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิดของ เพนนี และ บาร์เนตต์ (Payne & Barnett, 2006) ที่ได้เสนอกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน โดยเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะของการแข่งขัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และกิจกรรมเกมที่เน้นในด้านการสื่อสาร ความร่วมมือและการทำงานเป็นกลุ่มหรือทีม เพื่อให้เกิดความมั่นใจ มีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งในความสำเร็จของกลุ่ม ดังเช่นงานวิจัยของ กิตติมา เทียบพุด (2551) ที่ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างของกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางสังคมในด้าน

การสร้างสัมพันธภาพ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ อาคร ประมงค์ (2553) ได้ศึกษา ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษในค่ายสุดสัปดาห์ โรงเรียนอนุบาลอุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่า เด็กและเยาวชน ผู้มีความสามารถพิเศษมีการแสดงออกทางด้านความสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมากขึ้นทุก พฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าโปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาร่วมกันก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะทางสังคมในการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

2. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาร่วมกันเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาร่วมกันเพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดการศึกษาการใช้เวลาร่วมกัน ของแดตติโล (Dattilo, 2015a) ที่ช่วยให้บุคคล สามารถระบุประสบการณ์การใช้เวลาร่วมกันที่อำนวยความสะดวกในการสร้างชีวิตให้มีความสุข เต็มเต็มคุณค่าของชีวิต ดังนั้นหลักการของการศึกษาการใช้เวลาร่วมกันจึงประกอบด้วย 1) แรงจูงใจภายใน 2) การกำหนดตนเอง 3) มีความลื่นไหล 4) มีความรู้สึกร่วม 5) การลิ้มรส และ 6) มีความคิดบวก ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจบนพื้นฐานของ การมีอิสระ มีความรู้สึกด้านบวกมากกว่าการถูกบังคับ ก้าวข้ามความเบื่อหน่าย ความวิตกกังวล เกิดความลื่นไหล มีสมาธิ ใจจดจ่อ มีความพยายามตั้งใจ และสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีประสบการณ์การใช้เวลาร่วมกันที่ดี บรรลุความสมดุลระหว่างระดับของ ความท้าทายและทักษะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน ความเพลิดเพลิน เกิดความซาบซึ้งและเห็นคุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาร่วมกัน และสอดคล้องกับแนวคิดของ รัสกิน และซิวัน (Ruskin & Sivan, 2002) ที่ได้กล่าวถึงคุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาร่วมกัน ที่สามารถนำไปสู่ความพึงพอใจและความสุขส่วนบุคคลผ่านความท้าทาย การกระตุ้น ก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาตรี ยัมรักษา (2550) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลการจัดกิจกรรมนันทนาการในค่ายพักที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของ เยาวชนที่เข้าค่ายพักแรม โดยเปรียบเทียบการพัฒนาลักษณะนิสัยของเยาวชนชายและหญิง ที่เข้าร่วมค่ายพักแรม อายุระหว่าง 9-15 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งก่อนการเข้าร่วมค่ายพักแรมพบว่า ลักษณะนิสัยด้านอารมณ์และจิตใจอยู่ในระดับพอใจ และภายหลังการเข้าร่วมค่ายพักแรม

มีการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของ ทักสินันท์ แก้วทิพยเนตร (2555) เรื่องผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการผ่อนคลาย ความเครียดของนักกีฬาอิมานาสติกส์ลารุ่นเยาวชน รุ่นอายุ 7-12 ปี สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี โดยหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมิน ความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมิน ความเครียดต่ำลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาวางมีส่วนช่วยให้นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายมีคุณภาพ ชีวิตด้านอารมณ์ดีขึ้น

3. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาวางเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาวางเพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ เอ็ม. เจ. ลิทเนอร์ และ เอส. เอฟ. ลิทเนอร์ (Leitner & Leitner, 2012) ได้กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาวางเป็นกระบวนการที่ออกแบบมาเพื่ออำนวยความสะดวกให้เกิดสุขภาวะ ของการใช้เวลาวางมากที่สุด และเพื่อให้เข้าใจถึงพฤติกรรมการใช้เวลาวางที่ส่งผลต่อ สุขภาพร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของแซนนอน (Shannon, 2012) เรื่องการศึกษาการใช้เวลาวางในบริบทของโปรแกรมการแทรกแซงโรคอ้วนในวัยเด็ก จากประสบการณ์ของผู้ปกครองเด็ก ในการศึกษาทำให้เห็นถึงการจัดโปรแกรมการใช้เวลาวาง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการป้องกันและรักษาวิกฤตโรคอ้วนในวัยเด็ก ซึ่งจัดทำเป็นโปรแกรม การจัดการวิถีชีวิต (Lifestyle Management Program) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงวิถีชีวิตหรือ พฤติกรรมดำเนินชีวิตของเด็ก ๆ งานวิจัยนี้ทำให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ของบทบาท การศึกษาการใช้เวลาวางสำหรับผู้ปกครองที่มีต่อลูกที่ภาวะโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินมาตรฐาน ทำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงคุณค่าของกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาวางผ่านประสบการณ์ การเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการวิถีชีวิต ตระหนักถึงการใช้เวลาวางของเด็ก ๆ นอกจากนี้ยังช่วย พัฒนาทัศนคติ ความรู้ และทักษะในด้านบวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างอีกด้วย ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาวางมีส่วนช่วยให้นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายมีคุณภาพ ชีวิตด้านร่างกายดีขึ้น

4. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีคุณภาพชีวิตด้านวัตถุดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ได้กำหนดขอบเขตการใช้เวลาว่างเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ปีที่ 4-6 โดยเน้นที่กิจกรรมที่ทำให้รู้ถึงความสามารถของแต่ละบุคคลในการใช้เวลาว่างเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต รวมถึงการตัดสินใจเลือกวิถีการใช้เวลาว่างที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล ซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิดของ บาร์เน็ตท์ และบลอนโซ (Barnett & Blanco, 2013) และแนวคิดของเพนนี; และบาร์เน็ตท์ (Payne & Barnett, 2006) ที่ได้เสนอกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ โดยเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ในทักษะใหม่ ๆ เช่น กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรมขั้นสูง เพื่กระตุ้นให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ มีความอยากรู้และต้องการมีส่วนร่วมกับสิ่งแวดล้อม และแนวคิดของรัสกิน และซีวาน (Ruskin & Sivan, 2002) ที่ได้เสนอกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมและทำให้เกิดความสมดุลกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต อาทิ งานอดิเรก เช่น การปลูกต้นไม้ งานเย็บปักถักร้อย ทำให้สามารถนำผลงานนั้นมาปรับปรุงสภาพแวดล้อม ที่พักอาศัย เครื่องใช้ในครัวเรือน พัฒนาให้เกิดประโยชน์มากขึ้น รวมถึงรู้จักนำทรัพยากรสิ่งแวดล้อมมาพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากขึ้น ดังเช่นงานวิจัยของ ปภาวีน พัทธบุรณศิริ (2552) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้นวัตกรรมกระดาษพับเพื่อการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีคะแนนทักษะการใช้เวลาว่างโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ทักษะกระบวนการ ทักษะการวางแผน และทักษะที่ใช้ประสบการณ์ ดีวก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของนฤมล บุญเกษม (2558) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความพึงพอใจที่เรียนด้วยวิธีการสอนโดยใช้กิจกรรมศิลปะประดิษฐ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรนิติโสภณ ประเภทการศึกษาสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่าคะแนนทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความคิดสร้างสรรค์ทั้งโดยรวมและรายด้านที่ประกอบด้วย คะแนนความคิดริเริ่ม คะแนนความคิดคล่องแคล่ว คะแนนความคิดละเอียดลออ คะแนนการตั้งชื่อภาพและคะแนนการไม่ยอมจำนนต่อปัญหา มีคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

และนักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุดต่อวิธีการสอนโดยใช้กิจกรรมศิลปะประดิษฐ์ ดังนั้นการศึกษากการใช้เวลาว่างจึงมีส่วนทำให้นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย พัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างโดยพิจารณาถึงวิธีการสร้างสรรค์กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับตนเองบนพื้นฐานของความต้องการ ความสนใจ และการเห็นความสำคัญของการศึกษากการใช้เวลาว่างผ่านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007)

ตอนที่ 4 การพัฒนาคู่มือโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ในการพัฒนาคู่มือโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี หลักการต่าง ๆ เกี่ยวกับการศึกษากการใช้เวลาว่าง ได้แก่ หลักการ Six Key Elements of Situated Activity System ของรอสแมน และชแลทเทอร์ (Rossman & Schlatter, 2015) ในการออกแบบโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 6 ประการ ได้แก่ 1) การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรม (Interacting People) 2) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (The Physical Setting) 3) วัสดุอุปกรณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure Objects) 4) โครงสร้าง (Structure) 5) ความสัมพันธ์ (Relationship) และ 6) การเคลื่อนไหว (Animation) รวมถึงการออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ไปสู่ผลของการศึกษากการใช้เวลาว่าง โดยผ่านกระบวนการการศึกษากการใช้เวลาว่างของมุนด์ (Mundy, 1998) ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) 2) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) 3) การตัดสินใจ (Decision Making) 4) ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skill) และ 5) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตของ รัสกินและซีวาน (Ruskin & Sivan, 2002) ประกอบด้วย 1) คุณภาพชีวิตด้านสังคม 2) คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์และจิตใจ 3) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และ 4) คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ ที่เสริมสร้างให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดความสุขในชีวิตร ภายหลังจากการที่ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมแล้ว ได้เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางด้านการใช้เวลาว่าง และนันทนาการตรวจสอบหาคุณภาพของโปรแกรมโดยประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหาเชิงประจักษ์ (Face Validity) แล้วนำโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายไปทดลองกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

แล้ววิเคราะห์ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย แล้ววิเคราะห์ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อปรับปรุงโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนนำไปขยายผลใน 5 โรงเรียน พร้อมทั้งวิเคราะห์ข้อมูลและทำการการอภิปรายร่วม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์และปรับปรุงโปรแกรม ก่อนจัดทำคู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายฉบับสมบูรณ์ ในกระบวนการการพัฒนาคู่มือนี้ ผู้วิจัยใช้หลักการในการวางแผนการพัฒนาคู่มือโดยใช้หลักการ APIE ของแอนเดอร์สัน และ เฮนน์ (Anderson & Heyne, 2012) ประกอบด้วย 1) การประเมิน (Assessment) 2) การวางแผน (Planning) 3) การนำไปใช้ (Implementation) และ 4) การประเมินผล (Evaluation) ซึ่งทำให้กระบวนการจัดทำคู่มือมีความสมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิมลมาลย์ สมคะเน (2559) ที่ได้พัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน โดยใช้แนวคิดการออกแบบโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างของ Mundy (1998) ใช้ APIE ของ Anderson; & Heyne (2012) และหลักการออกแบบโปรแกรม 6 ประการตามสถานการณ์ของกิจกรรม ของ รอสแมน และชแลทเทอร์ (Rossman & Schlatter, 2015) พบว่า คู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายและเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายหรือเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 9-12 ปี โดยการทำเป็นโปรแกรมระยะสั้นเพื่อให้เหมาะสมกับเวลาและทักษะเฉพาะของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
2. โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เป็นโปรแกรมที่มีความเฉพาะเจาะจงกับกลุ่มนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นผู้นำกิจกรรมควรจัดอบรมในเรื่อง การศึกษาการใช้เวลาว่าง โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง คุณภาพชีวิตและวงจรชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายเพิ่มเติม เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจ ก่อให้เกิดประสิทธิภาพกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3. ผู้นำกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นรูปแบบของกิจกรรมตามศักยภาพและความสามารถของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างเต็มที่

4. โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพียง 16 กิจกรรมที่สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์จากการประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งความเป็นจริงกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีความหลากหลาย หากผู้นำกิจกรรมที่สนใจนำไปใช้ก็สามารถปรับเปลี่ยนโปรแกรมและกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มที่ต้องการได้

5. การนำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเข้าไปมีส่วนในการพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถ และเป็นส่วนหนึ่งในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่จะช่วยให้นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายเกิดกระบวนการการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ รวมทั้งเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยค้นหาศักยภาพของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายแต่ละคนได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ อาทิ ระดับก่อนอนุบาล ระดับประถมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้นักเรียนแต่ละระดับได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่าง และเกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดหรือภาคอื่น ๆ เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

3. โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หากมีผู้สนใจนำไปใช้ ควรได้รับการปรับเปลี่ยนโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างให้ทันสมัยตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป

บรรณานุกรม

- กนกพร โพธิณละ. (2554). นโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตเยาวชนแห่งชาติในระดับมัธยมศึกษา. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 6(3), 31-40.
- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560-2564). Retrieved from <http://www.dpe.go.th/news-preview-402891791805>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *พรบ.การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542*. Retrieved from http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=9319&Key=news_research
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2558). รายงานข้อมูลด้านสถิติการศึกษา. Retrieved from http://www.mis.moe.go.th/mis-th/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=146
- กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *WHOQOL-BREF-THAI*. Retrieved from <http://www.dmh.go.th/test/download/files/whoqol.pdf>
- กฤตยา ศรีชะผา. (2558). สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนอายุ 10-12 ปี ในโรงเรียนเอกชนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตสวนหลวง ปีการศึกษา 2557. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*, 7(3), 183-195.
- ก้องเกียรติ เชนชม. (2558). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*, 7(1), 29-38.
- กังวาล ทองเนตร. (2555). *มนุษย์สัมพันธ์คืออะไร*. Retrieved from <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=temu&month=14-10-2012&group=10&gblog=41>
- กัลพฤกษ์ พลศร. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น. (ปริญญาานิพนธ์ ปร.ด. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กิตติมา เทียบพุ่ม. (2551). ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. (นันทนาการ)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

เคลกก์ ไบรอัน, & เบิร์ช พอล. (2552). *เกมและกิจกรรมพัฒนาที่มงาน*. แปลโดย ฝ่ายวิชาการเอ็กชเปอรเนท. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: เอ็กชเปอรเนท.

จรีลักษณ์ รัตนพันธ์. (2557). *ทักษะทางสังคม*. Retrieved from

http://www.jareeluk.blogspot.com/2014/09/blog-post_27.html

ชาติรี ยิมรักษา. (2550). *ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการในค่ายพักแรมเยาวชนที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเยาวชนที่เข้าค่ายพักแรม*. (ปริญญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

เชาวรัตน์ ยิมประเสริฐ. (2550). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ "คลื่นยักษ์สึนามิ" โรงเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดกระบี่*. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. (นันทนาการ)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

เดือนเพ็ญ อ่องทิวสุข. (2560). *การวางแผน*. Retrieved from

<http://www.gotoknow.org/posts/126544>

ทักษิณห์ แก้วทิพยเนตร. (2555). *ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมานาสติกส์ลารุ่นเยาวชน สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี*. (ปริญญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ทีมงานทูลุกปัญญา. (2556). *การอยู่ร่วมกันในสังคม*. Retrieved from

<http://www.trueplookpanya.com/learning/fdetail/26454/038903>

เทพ สงวนกิตติพันธุ์. (2560). *การตัดสินใจ (Decision Making)*. Retrieved from

<http://www.stou.ac.th/Offices/rdec/udon/upload/socities.html>

นฤมล บุญเกษม. (2558). *การศึกษาเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความพึงพอใจที่เรียนรู้ด้วยวิธีการสอนโดยใช้กิจกรรมศิลปะประดิษฐ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวรวิโรฒติโสภณ ประเภทการศึกษาสงเคราะห์*. (ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (ศิลปศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

นวรรตน์ รามสุต, & บัลลังก์ โรหิตเสถียร. (2559). *ภาพรวมโครงการนำร่องลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้*.

Retrieved from

http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=44158&key=news_act

แนวน้ำ. (2557). ปัญหาเด็กและเยาวชนในประเทศไทย. Retrieved from

<http://www.naewna.com/lady/columnist/6398>

ปฐมพร บำเรอ. (2554). ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ในเด็กช่วงอายุ 7 - 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์. (ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ปภาวิน พัทธบุรณศิริ. (2552). ผลของการใช้นวัตกรรมกระดานพับเพื่อการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. (นันทนาการ)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ปิยะ อิศรวิริยะกุล. (2554). ยุทธศาสตร์การบริหารจัดการโรงเรียนเอกชนคุณภาพ. วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, 3(1), 77-87.

พรรณนที โชติพงศ์. (2552). การใช้กิจกรรมประกอบจังหวะเพื่อพัฒนาความรู้ด้านคำศัพท์และความคงทนในการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. (ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. (การสอนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

พรรณพิมล วิปลากร. (2553). การพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กวัยเรียนผ่าน "พลังต้นทุนชีวิต" ตอนรู้จักต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน. วารสารราชานุกูล สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 25(2), 25-34.

รัชราวไล สว่างอรุณ. (2556). ทักษะชีวิตที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. (การกีฬา นันทนาการ และการท่องเที่ยว)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542: กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

วรรณ จีระเดชากุล. (2551). นันทนาการสำหรับเด็ก (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2557). การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์. (ปริญญานิพนธ์ ปร.ด. (การกีฬา นันทนาการ และการท่องเที่ยว)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- วิมลมาลย์ สมคะเน. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน. (ปริญญานิพนธ์ ปร.ด. (การกีฬา นันทนาการ และการท่องเที่ยว)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็กตอนกลางเล่ม 1. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒพงศ์. (2554). การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต. วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 14(2), 10-21.
- ศิกานต์ เพียรธัญญกรณ์. (2549). การพัฒนาระดับจริยธรรมของเยาวชนไทยในจังหวัดสกลนคร. (วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, สกลนคร.
- ศิรินทร์ ปัสชา, และ สมพร จำเอยม. (2552). กระบวนการวางแผน. Retrieved from <http://www.thaigoodview.com/node/47926>
- ศุทธิกานต์ ชูขาว. (2560). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน. (ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สถาบันแห่งชาติเพื่อปฏิรูปการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (มปป.). แนวการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ: สปร. สถาบันแห่งชาติเพื่อปฏิรูปการเรียนรู้.
- สมชาติ กิจยรรยง, และ อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง. (2551). เทคนิคการจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- สำนักข่าวไทย. (2557). เผยนักเรียนประถมมีแนวโน้มเป็นผู้กระทำและถูกกระทำในโรงเรียนมากขึ้น. Retrieved from <http://www.mcot.net/site/contant?id=53b26591be047084328b45e1#Vbd3070qgko>
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน. (2555). โครงการยกระดับการพัฒนาการเรียนรู้ของ 10 จังหวัด. กรุงเทพฯ: สำนักงานฯ.
- สุภาพจิตศักยภาพเด็กและเยาวชน. (2559). The Johari Window: เข้าใจตัวเองมากขึ้นผ่านทฤษฎีหน้าต่าง 4 บาน. Retrieved from <http://www.schoolofchangemakers.com/knowledge/9961>

- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2550). วิชาการศึกษากการใช้เวลารว่างและการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ:
เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: Addison Printing Product.
- เสนีย์ แดงวัง. (2553). หลักในการทำงานเป็นทีม. Retrieved from
dbd.go.th/mainsite/fileadmin/contents/persondbd/Damand/ipa/13.Subtrain2.pdf
- อาคร ประมงค์. (2553). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถ
พิเศษในค่ายสุดสัปดาห์ โรงเรียนอุบลอุทุมพรพิชัย จังหวัดศรีสะเกษ. (ปริญญาณิพนธ์ วท.
ม. (การจัดการนันทนาการ)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อารีรัตน์ มุกดามนตรี. (2558). การพัฒนากิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนของ
เด็กกำพร้าชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. (ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (ศิลปศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- Aguilar, T. E. (1987). Effect of a Leisure Education Program on Expressed Attitudes of
Delinquent Adolescent. *Therapeutic Recreation Journal*, 21(4), 43-51.
- American Association for Physical Activity and Recreation (AAPAR). (2011). *Leisure
Education in Schools: Promoting Healthy Lifestyles for All Children and Youth*.
Retrieved from <http://www.aapar.org>
- Anderson, L. (2007). *Quality of Life Scale*. Unpublished.
- Anderson, L., & Heyne, L. (2012). *Therapeutic Recreation Practice: A Strengths
Approach*. PA: Venture.
- Austin, D., & Crawford, M. E. (1996). *Therapeutic Recreation : An Introduction*. (2 nd ed.
ed.). MA: Simon & Schuster Company.
- Backman, S. J., & Mannell, R. C. (1986). Removing Attitudinal Barriers to Leisure Behavior
and Satisfaction: A Field Experiment Among the Institutionalized Elderly.
Therapeutic Recreation Journal, 20(3), 43-56.
- Barnett, L. A., & Blanco, J. A. (2013). Leisure and Recreation across the Life Span
Introduction to Recreation and Leisure (pp. 251-274). IL: Human Kinetics.

- Bedini, L. A., Bullock, C. C., & Driscoll, L. B. (1993). The Effects of Leisure Education on Factors Contributing to the Successful Transition of Students with Mental Retardation from School to Adult Life. *Therapeutic Recreation Journal*, 27(2), 70-82.
- Best, J. W. (1977). *Research in Education* (3rd ed.). New Jersey: Prentice hall.
- Brandan, N. (1981). *The Psychology of Self-Esteem*. (23rd ed.). New York: Bantam.
- Bullock, C. C., & Howe, C. Z. (1991). A Model Therapeutic Recreation Program for the Reintegration of Persons with Disabilities into the Community. *Therapeutic Recreation Journal*, 25(1), 7-17.
- Caldwell, L. L., Adolph, S., & Gilbert, A. (1989). Caution! Leisure Counselors at Work: Long-Term Effects of Leisure Counseling. *Therapeutic Recreation Journal*, 23(3), 41-49.
- Caldwell, L. L., Baldwin, C. K., Walls, T., & Smith, E. (2004). Preliminary Effects of a Leisure Education Program to Promote Healthy Use of Free Time among Middle School Adolescents. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 310-335.
- Carruthers, C., & Hood, C. D. (2011). Mindfulness and well-being: Implications for TR practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 45, 171-189.
- Clark, B. S., & Anderson, D. M. (2011). "I'd Be Dead If I Didn't Have This Class." The Role of Leisure Education in College Student Development. *Recreational Sports Journal*, 35, 45-54.
- Cohen-Gewerc, E. (2012). Why Leisure Education? *World Leisure Journal*, 54(1), 69-79.
- Cohen-Gewerc, E., & Stebbins, R. A. (2007). *The Pivotal Role of Leisure Education: Finding Personal Fulfillment in this Century*. PA: Venture.
- Cory, L., Dattilo, J., & Williams, R. (2006). Effects of a Leisure Education Program on Social Knowledge and Skills of Youth with Cognitive Disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 40(3), 144-164.
- Cummins, R. A. (1998). The Comprehensive Quality of Life. *Proceeding of the First International Conference on Quality of Life in Cities* (5th. ed., Vol. March 4-6, pp. 68). Singapore.

- Daniele, D. (2557). *Team Work*. Retrieved from dondaniel.blogspot.com/2014/05/blog-post_11.html
- Dattilo, J. (2008). *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach* (3rd ed.). PA: Venture.
- Dattilo, J. (2012). *Inclusive Leisure Services* (3rd ed.). PA: Venture.
- Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning* (4th ed.). PA: Venture.
- Dattilo, J. (2015b). Positive Psychology and Leisure Education: A Balanced and Systematic Service Delivery Model. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(2), 148-165.
- Dattilo, J., Williams, R., & Cory, L. (2003). Effects of Computerized Leisure Education on Knowledge of Social Skills of Youth with Intellectual Disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 37(2), 142-155.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 379-404.
- Diener, E., & Suh, E. M. (2000). *Culture and Subjective Well-Being*. MA: MIT.
- Dieser, R. B. (2013). *Leisure Education: A Person-Centered, System-Directed, Social Policy Perspective*. IL: Sagamore.
- Dumazedier, J. (1968). "Leisure". *International Encyclopedia of the Social Science* (Vol. 9, pp. 248-254). NY: Macmillan.
- Dunn, N. J., & Wilhite, B. (1997). The Effects of Leisure Education Program on Leisure Participation and Psychosocial Well-Being of Two Older Women Who are Home-Centered. *Therapeutic Recreation Journal*, 31(1), 53-71.
- Felce, D., & Perry, J. (1993). *Quality of Life: A Contribution to Its Definition and Measurement*. Mental Handicap in Wales-Applied Research Unit, College of Medicine. University of Wales.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life*. NY: Random House.
- Free Dictionary. (2008). *Quality of Life Definition*. Retrieved from <http://www.thefreedictionary.com>

- Harsanyi, J. C. (1986). Advance in Understanding Rational Behavior in *Jon Elster (ed) Rational Choice* (pp. 82-85). Oxford: Basil Blackwell Ltd.
- Health, A. (1976). *Rational Choice and Social Exchange*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2002). *Evaluating Leisure Services; Making Enlightened Decisions* (2nd ed.). PA: Venture.
- Hoge, G., Dattilo, J., & Williams, R. (1999). Effects of Leisure Education on Perceived Freedom in Leisure of a Adolescents with Mental Retardation. *Therapeutic Recreation Journal*, 33(4), 320-332.
- Janssen, M. (2004). The Effects of Leisure Education on Quality of Life in Older Adults. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(3), 275-288.
- Johnson, D. E., Bullock, C., & Ashton-Shaeffer, C. (1997). Families and Leisure; A Context for Learning. *Teaching Exceptional Children*, 30(2), 30-34.
- Kant, I. (1978). *Anthropology from a Pragmatic Point of View*. IL: Southern Illinois University Press.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement* (Vol. 30, pp. 607-610).
- Lahey, B. B. (2001). *Psychology: an Introduction*. (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Lanagan, D. Y., & Dattilo, J. (1989). Effects of Leisure Education Using Different Leadership Styles on Adults with Mental Retardation. *Therapeutic Recreation Journal*, 23(4), 62-72.
- Langford, N. (1980). Leisure Counseling: Lessons My Clients Taught Me. *Journal of Leisurability*, 7(3), 52-59.
- Larson, R. W., & Verma, S. (1999). How Children and Adolescents Spend Time Across the World: Work, Play, and Developmental Opportunities. *Psychological Bulletin*, 125(6), 701-736.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2012). *Leisure Enhancement* (4th ed.). IL: Sagamore.

- Lloyd, K., & Little, D. E. (2005). "Quality of Life, Aren't We Always Searching for That?": How women Can Achieve Enhance Quality of Life Through Participation in Outdoor Adventure Recreation? Leisure/Loisir. *Journal of the Canadian Association for Leisure Studies*, 29(2), 147-180.
- Mahon, M. J., & Bullock, C. C. (1992). Teaching Adolescents with Mild Mental Retardation to Make Decisions in Leisure Through the Use of Self-Control Techniques. *Therapeutic Recreation Journal*, 26(1), 9-26.
- Mahon, M. J., Bullock, C. C., Luken, K., & Martens, C. (1996). Leisure Education for Persons with Severe and Persistent Mental Illness: Is It a Socially Valid Process? *Therapeutic Recreation Journal*, 30(3), 197-212.
- Mahon, M. J., & Martens, C. (1996). Planning for the Future: The Impact of Leisure Education on Adults with Developmental Disabilities in Supported Employment Settings. *Journal of Applied Recreation Research*, 21(4), 283-312.
- Mahoney, J., Larson, R. W., & Eddles, J. S. (2005). *Organized Activities as Context of Development*. NJ: Erlbaum.
- Maslow, A. M. (1970). *Motivation and Personality*. (2nd ed.). New York: Harcourt, Brace&World.
- Miller, D. (1998). *Enhancing Adolescent Competence: Strategies for Classroom Management*. Washington: An International Thomson Publishing Company.
- Mouzelis, N. (1995). *Sociological Theory: What Went Wrong?* New York: Routledge.
- Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice* (2nd ed.). IL: Sagamore.
- Neulinger, J. (1974). *The Psychology of Leisure: Research Approaches to the Study of Leisure*. IL: Charles C. Thomas.
- Neulinger, J. (1981). *To Leisure: An Introduction*. Boston: Allyn & Bacon.
- O'Donohue, W., & Krasner, L. (1995). Problem Solving Skill. *Handbook of Psychological Skills Training: Clinical Techniques and Applications*. Boston: Allyn Bacon.
- Oppenheim, I. (1979). *Management of the Modern Home* (2nd ed.). New York: Macmillan Publishing.

- Pain, K., Dunn, M., & Anderson, G. (1998). Quality of Life; What Does It Mean in Rehabilitation? *Journal of Rehabilitation*, 64(2), 5-11.
- Palladino, C. (1994). *Developing Self-Esteem*. California: Crisp Publications, Inc.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment* (Vol. 5, pp. 164-172).
- Payne, L. L., & Barnett, L. A. (2006). *Leisure and Recreation Across the Life Span Introduction of Recreation and Leisure*. IL: Human Kinetics.
- Piaget, J. (1965). *The moral judgment of the child*. NY: Free.
- Quality of Life Research Unit University of Toronto. (2005). *The Quality of Life Model*. Retrieved from <http://www.utoronto.ca/qol/concepts.htm>
- Robertson, B. J. (2001). The Leisure Education of Incarcerated Youth. *World Leisure Journal*, 43(1), 20-29.
- Robertson, B. J. (2007). *The Leisure Education Manual*. Wolfville, NS: Leisure Experience Associations of Canada.
- Rossman, J. R., & Edginton, C. R. (1989). Managing Leisure Programs: Toward a Theoretical Model. *Society and Leisure*, 12(1), 157-170.
- Rossman, J. R., & Schlatter, B. E. (2015). *Recreation Programming: Designing and Staging Leisure Experiences*. (7th ed.). IL: Sagamore.
- Ruskin, H., & Sivan, A. (1995). *Leisure Education: Toward the 21st Century*. UT: Brigham Young University.
- Ruskin, H., & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School Systems: Curricula, Strategies, Training Human Resources*. Jerusalem: The Hebrew University of Jerusalem.
- Russell, R. V. (1996). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. IA: Brown & Benchmark.
- Ryan, C. A., Stiell, K. M., Gailey, G. F., & Makinen, J. A. (2008). Evaluating a Family Centered Approach to Leisure Education and Community Reintegration Following a Stroke. *Therapeutic Recreation Journal*, 42(2), 119-131.
- Schalock, R. L. (2004). The Concept of Quality of Life: What We Know and Do Not Know. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(3), 203-216.

- Schalock, R. L., Brown, I., Brown, R., Cummins, R. A., Felce, D., Matikka, L., . . .
 Parmenter, T. (2002). Quality of Life: Its Conceptualization, Measurement and
 Application. *A consensus document. Mental Retardation* (Vol. 40, pp. 457-470).
- Scott, J. (1999). *Rational Coice Theory*. Retrieved from <http://privatewww.essex.ac.uk/~scotti/socscot7htm>
- Searle, M. S., & Mahon, M. J. (1993). The Effects of a Leisure Education Program on
 Selected Social-Psychological Variables: A Three Month Follow-up Investigation.
Therapeutic Recreation Journal, 27(1), 9-21.
- Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E., & Sdrolas, H. A. (1995). Enhancing a Sense
 of Independence and Psychological Well-being among the Elderly: A Field
 Experiment. *Journal of Leisure Research*, 27(2), 107-124.
- Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E., Sdrolas, H. A., & Dyck, J. V. (1998).
 Examining the Long-Term Effects of Leisure Education on a Sense of
 Independence and Psychological Well-Being Among the Elderly. *Journal of
 Leisure Research*, 30(3), 331-340.
- Shannon, C. S. (2012). Leisure Education Within the Context of Childhood Obesity
 Intervention Programme: Parents' Experiences. *World Leisure Journal*, 54(1), 16-
 25.
- Sheldon, T. (2000). Dutch GP Cleared After Helping to End Man's Hopeless Existence.
British Medical Journal, 321, 1174.
- Sivan, A. (1997). Recent Developments in Leisure Education Research and
 Implementation. *World Leisure and Recreation*, 39(2), 41-44.
- Sivan, A., & Ruskin, H. (2000). *Leisure Education, Community Development and
 Populations with Special Needs*. Oxon: CABI.
- Stone, C. F. (1998). *The Effectiveness of Leisure Education and Classroom Recreation
 Participation on Social and Communication Skills Community Living Skills, and
 Problem Behaviors of Students with Mental Retardation*. The University of North
 Carolina at Chapel Hill: ProQuest Dissertations Publishing.

- Stumbo, N., & Peterson, C. (2004). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures* (4th ed.). San Francisco: Benjamin Cummings.
- Sylvester, C., Voelkl, J., & Ellis, G. (2001). *Therapeutic Recreation Programming: Theory and Practice*. PA: Venture.
- Testa, M., & Simonson, D. (1996). Assessment of Quality of Life Outcomes. *The New England Journal of Medicine*, 334, 835-840.
- Thanika B. (2553). *The Important of Human Relationship*. Retrieved from http://www.thethanika.blogspot.com/2010/09/blog-post_24.html
- The National Therapeutic Recreation Society. (1996). *NTRS Philosophical Position Statement*. Retrieved from <http://www.nrpa.org>
- The WHOQOL Group. (1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and General Psychometric Properties. *Social Science Medicine*, 46(1998), 1569-1585.
- Tianhawatt P, Yaosiri P, & Bobethong W. (2015). Leisure Time for Recreation of Students in Krabi Province. *Proceedings of the 5th. Institute of Physical Education International Conference 2015*. (pp. 136-142): Institute of Physical Education.
- Weaver, S. (2007). *Creating Great Visitor Experience*. CA: Left Coast.
- Whatley, A. D., Gast, D., & Hammond, D. L. (2009). Visual Activity Schedules: Teaching Independent Transitioning during Recreation and Leisure. *Therapeutic Recreation Journal*, 43(2), 27-42.
- Williams, R., & Dattilo, J. (1997). Effects of Leisure Education on Choice Making Social Interaction, and Positive Affect of Young Adults with Mental Retardation. *Therapeutic Recreation Journal*, 31(4), 244-258.
- Wolfe, R. A., & Riddick, C. C. (1984). Effects of Leisure Counseling on Adult Psychiatric Outpatients. *Therapeutic Recreation Journal*, 18(3), 30-37.
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science Medicine*, 46(12), 1567-1585.

- Wu, C. C., & Hsieh, C. M. (2006). The Effects of a Leisure Education Programme on the Self-Concepts and Life Effectiveness of At-Risk Youth in Taiwan. *World Leisure*, 48(2), 54-60.
- Yankholmes, A., & Lin, V. S. (2002). Leisure and Education in Ghana: An Exploratory Study of University Students' Leisure Styles. *World Leisure Journal*, 54(1), 58-68.
- Zhan, L. (1992). Quality of Life: Conceptual and Measurement Issues. *Journal of Advanced Nursing*, 17(7), 795-800.
- Zoerink, D. A. (1988). Effects of a Short-Term Leisure Education Program upon the Leisure Functioning of Young People with Spina Bifida. *Therapeutic Recreation Journal*, 22(3), 44-52.
- Zoerink, D. A., & Lauener, K. (1991). Effect of a Leisure Education Program on Adults with Traumatic Brain Injury. *Therapeutic Recreation Journal*, 25(3), 19-28.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสอบถาม
ประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย**

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการสำหรับบุคคลพิเศษ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการบำบัด
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง
ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
สาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ ลิขณะ พงศาปาน
ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา สุราษฎร์ธานี

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบวัดคุณภาพชีวิต
ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย**

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการสำหรับบุคคลพิเศษ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการบำบัด
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. อาจารย์ ดร.สรารัฐ ชัยวิจิต
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
ภาควิชาสหนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง
ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
สาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ ดร.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการสำหรับบุคคลพิเศษ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการบำบัด
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง
ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
สาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ ดร.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

1. อาจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการบำบัด
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง
ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
สาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ดร.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
5. อาจารย์ ดร.วิมลมาลย์ สมคะเน
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาร่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

วัตถุประสงค์

แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย” ของ นางสาวพรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์
นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. สำรวจความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษา
ตอนปลาย
2. เป็นข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงโปรแกรมฯ
ให้มีความสมบูรณ์ต่อไป

คำชี้แจง แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษา
ตอนปลาย ฉบับนี้ ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน
ในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

จากวัตถุประสงค์และรูปแบบการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น จึงขอความกรุณาตอบ
แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามสภาพความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ
ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับและไม่ส่งผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น เพียงแต่จะเป็น
การสะท้อนสภาพความเป็นจริงที่ใช้เป็นข้อมูลในการวิจัยเท่านั้น ผู้วิจัยขอขอบพระคุณที่สละเวลา
อันมีค่าในการให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
ในครั้งนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

นางสาวพรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับท่าน

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ระดับการศึกษา

☐ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

☐ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

☐ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับ
ประถมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับระดับความต้องการของท่านมากที่สุด
เพียงช่องเดียว

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ประเภทเกมและกีฬา				
1. ฟุตบอล				
2. วอลเลย์บอล				
3. แบดมินตัน				
4. เซร์บอลล				
5. ปิงปอง				
6. เกม				
ประเภทงานอดิเรก				
7. อ่านหนังสือ				
8. ฟังเพลง				
9. ทำอาหาร				
10. ปลูกต้นไม้				
11. สะสมสิ่งของต่าง ๆ				
ประเภทดนตรี				
12. เล่นดนตรี				
13. เต้นรำ				
14. กิจกรรมเข้าจังหวะ				
15. ร้องเพลง				
ประเภทศิลปหัตถกรรม				
16. งานฝีมือ				
17. วาดภาพ				
18. งานปั้น				
19. เย็บปักถักร้อย				
20. พับกระดาษ				

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่สละเวลาในการร่วมตอบแบบสอบถาม

แบบประเมินแบบสอบถาม

ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ผู้ทรงคุณวุฒิ					คะแนน
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	
ประเภทเกมและกีฬา						
1. ฟุตบอล	1	1	1	1	1	1
2. วอลเลย์บอล	1	1	1	1	0	0.8
3. แบดมินตัน	1	1	1	1	1	1
4. แฮร์บอล	1	1	1	1	0	0.8
5. ปิงปอง	1	1	0	1	1	0.8
6. เกม	1	1	0	1	0	0.6
ประเภทงานอดิเรก						
7. อ่านหนังสือ	1	1	0	1	1	0.8
8. ฟังเพลง	0	1	1	1	1	0.8
9. ทำอาหาร	1	1	0	1	1	0.8
10. ปลูกต้นไม้	1	1	1	1	0	0.8
11. สละสลึงของต่าง ๆ	1	1	1	1	0	0.8
ประเภทดนตรี						
12. เล่นดนตรี	1	1	1	1	1	1
13. เต้นรำ	1	1	0	1	0	0.6
14. กิจกรรมเข้าจังหวะ	1	1	1	1	0	0.8
15. ร้องเพลง	1	1	1	1	1	1
ประเภทศิลปหัตถกรรม						
16. งานฝีมือ	0	1	1	1	1	0.8
17. วาดภาพ	1	1	0	1	1	0.8
18. งานปั้น	1	1	1	1	1	1
19. เย็บปักถักร้อย	1	1	1	1	0	0.8
20. พับกระดาษ	1	1	1	1	1	1



ภาคผนวก ค

แบบวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

แบบวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

วัตถุประสงค์

แบบวัดคุณภาพชีวิตฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย” ของ นางสาวพรจันทร์ ไฉนจะศุภฤกษ์ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬาและ นันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. สำนัวจระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
2. เป็นข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงโปรแกรมฯ ให้มีความสมบูรณ์ต่อไป

คำชี้แจง แบบวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ฉบับนี้ ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดคุณภาพชีวิต

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษา ตอนปลาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

จากวัตถุประสงค์และรูปแบบการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น จึงขอความกรุณาตอบ แบบวัดคุณภาพชีวิตตามสภาพความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็น ความลับและจะไม่ส่งผลกระทบต่อ ใดๆ ทั้งสิ้น เพียงแต่จะเป็นการสะท้อนสภาพความเป็นจริง ที่ใช้เป็นข้อมูลในการวิจัยเท่านั้น ผู้วิจัยขอขอบพระคุณที่สละเวลาอันมีค่าในการให้ความร่วมมือ ตอบแบบวัดคุณภาพชีวิตในครั้งนี้ด้วย

ขอขอบคุณอย่างสูง

นางสาวพรจันทร์ ไฉนจะศุภฤกษ์

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับท่าน

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ระดับการศึกษา

☐ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

☐ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

☐ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



ตอนที่ 2 แบบวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับระดับคุณภาพชีวิตของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านสังคม				
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ				
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว				
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกับเพื่อน ๆ และครอบครัว				
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้				
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วม				
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย				
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น				
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม				
ด้านอารมณ์				
9. ฉันมีความสุขและเพลิดเพลินกับกิจกรรมการใช้เวลาร่วม				
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน				
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการที่ตนเองทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น				
13. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้				
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมการใช้เวลาร่วม				
15. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง				
16. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ฉันผ่อนคลาย ความเครียดวิตกกังวล				

คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
17. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ฉันเกิดความคิดสร้างสรรค์				
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันที่เข้าร่วม				
19. ฉันมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกัน				
20. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ฉันกล้าแสดงออก				
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันที่ชอบ				
ด้านร่างกาย				
22. ฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ				
23. ฉันดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี				
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า				
25. ฉันสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้				
26. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง				
ด้านวัตถุ				
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอต่อความต้องการ				
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต				
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน				
30. ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ				
31. ฉันรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ				
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พำนักอาศัย				
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันได้				

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่สละเวลาในการร่วมตอบแบบวัดคุณภาพชีวิต

แบบประเมินแบบวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

คุณภาพชีวิต	ผู้ทรงคุณวุฒิ					คะแนน
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	
ด้านสังคม						
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	1	1	1	1	1	1
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว	1	1	1	1	1	1
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกับเพื่อน ๆ และครอบครัว	1	1	1	1	1	1
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	1	1	1	1	1	1
5. ฉันและเพื่อน ๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วม	1	1	1	1	1	1
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	1	1	1	1	1	1
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	1	1	1	1	1	1
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม	1	0	0	1	1	0.6
ด้านอารมณ์						
9. ฉันมีความสุขและเพลิดเพลินกับกิจกรรมการใช้เวลาร่วม	1	1	1	1	1	1
10. ฉันชอบตัวตนของฉัน	1	1	1	1	1	1
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	1	1	1	1	1	1
12. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการที่ตนเองทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น	1	1	1	1	1	1
13. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	1	1	1	1	1	1
14. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมการใช้เวลาร่วม	1	1	1	1	1	1
15. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	1	1	0	1	1	0.8
16. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ฉันผ่อนคลาย	1	1	0	1	1	0.8
ความเครียดวิตกกังวล						

คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต					คะแนน
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	
17. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้อันเกิดความคิดสร้างสรรค์	1	1	0	1	1	0.8
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมการใช้เวลาร่วมที่เข้าร่วม	1	1	0	1	1	0.8
19. ฉันมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วม	1	1	1	1	1	1
20. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้อันกล้าแสดงออก	1	1	0	1	1	0.8
21. ฉันรู้สึกมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วมที่ชอบ	1	1	1	1	1	1
ด้านร่างกาย						
22. ฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	1	1	1	1	1	1
23. ฉันดูแลสุขภาพสภาพเป็นอย่างดี	1	1	1	1	1	1
24. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	1	1	1	1	1	1
25. ฉันสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	1	0	0	1	1	0.6
26. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้อันมีร่างกายแข็งแรง	1	1	0	1	1	0.8
ด้านวัตถุ						
27. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอต่อความต้องการ	1	1	0	1	1	0.8
28. ฉันมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต	1	1	1	1	1	1
29. ฉันพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน	1	1	1	1	1	1
30. ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ	1	1	0	1	1	0.8
31. ฉันรับประทานอาหารเช้าและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	1	1	1	1	1	1
32. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	1	1	1	1	1	1
33. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วมได้	1	1	1	1	1	1

ภาคผนวก ง
เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยและหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยและหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการ การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

การศึกษาวิจัยคือ โครงการที่วางแผนอย่างละเอียด เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตสุขภาพแวดล้อม

หนูได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการนี้ เนื่องจากเป็นโครงการที่พัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งหนูอยู่ในช่วงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายพอดี และสามารถเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สิ่งที่ผู้วิจัยจะทำกับหนู คือ จัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง และทำการวัดคุณภาพชีวิต ด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตสุขภาพแวดล้อม โดยใช้เวลาประมาณ 8 สัปดาห์

วิธีการจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

1. หนูจะได้ทำแบบวัดคุณภาพชีวิต ด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตสุขภาพแวดล้อม ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง 1 สัปดาห์ โดยใช้เวลาทำแบบวัดคุณภาพชีวิต ประมาณ 30 นาที

2. หนูจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

3. หนูจะได้ทำแบบวัดคุณภาพชีวิต หลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที เป็นอันสิ้นสุด

ประโยชน์ที่หนูจะได้รับจากโครงการนี้คือ

1. หนูจะมีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการศึกษาการใช้เวลาว่างและกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม

2. หนูจะมีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตสุขภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

3. โครงการนี้จะเป็นประโยชน์กับเด็กอื่น ๆ ที่จะมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จากโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นแน่นอน

โปรดอ่านข้อมูลนี้อย่างละเอียดหรือขอให้ผู้อื่นอ่านข้อมูลนี้ให้หนูฟัง และขอให้หนูใช้เวลาทบทวนข้อมูลเหล่านี้กับคุณพ่อคุณแม่ ถ้ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการนี้ หนูสามารถคุณพ่อคุณแม่ ถ้ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการนี้ หนูสามารถโทรติดต่อผู้วิจัย คือ นางสาวพรจันทร์ โฉมระศุภฤกษ์ ได้ที่เบอร์ 081-7351323

หนูไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมโครงการถ้าหนูไม่ต้องการ จะไม่มีใครบังคับหนู-ขึ้นอยู่กับหนูโดยสิ้นเชิง หนูจะมีเวลาอย่างเหลือเฟือในการถามคำถาม การที่หนูสามารถเข้าใจคำตอบได้เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าหนูตกลงเข้าร่วมโครงการ เราจะขอให้หนูลงลายมือชื่อในหนังสือแสดงความสมัครใจฉบับนี้ จะมีการขอให้บิดามารดา ผู้ปกครอง หรือผู้แทนตามกฎหมายของหนูลงลายมือชื่อในแบบฟอร์ม เพื่อให้อนุญาตด้วยเฉพาะในกรณีที่หนูสบายใจเกี่ยวกับโครงการวิจัยนี้เท่านั้น

หนูสามารถหยุดการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ ก่อนหรือหลังจากที่โครงการวิจัยนี้ได้เริ่มขึ้นแล้ว หนูไม่จำเป็นต้องให้เหตุผล และถ้าหนูตอบปฏิเสธจะไม่มีใครโกรธ ผลการตรวจของหนูจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะแจ้งผลให้หนูกับคุณพ่อคุณแม่ทราบเท่านั้น

งานวิจัยนี้มีผู้ตรวจสอบว่างานวิจัยดีพอที่จะทำได้คือ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ตรวจสอบการศึกษาวิจัยอย่างละเอียดแล้ว พวกเขาได้อ่านทุกอย่างเกี่ยวกับการศึกษาวิจัย และได้อนุญาตให้ดำเนินโครงการวิจัยได้

โครงการวิจัยนี้จะมีเด็กจำนวน 180 คน เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 9-12 ปี

หนู/ผม ชื่อ อายุ
 อยู่บ้านเลขที่

ผู้วิจัยได้อธิบายข้อมูลและขั้นตอนต่าง ๆ ข้างต้นให้ฟังแล้ว และหนู/ผมทราบว่าะยินดีเข้าร่วมโครงการหรือไม่ก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของหนู/ผม

หนู/ผมเข้าใจโครงการนี้ และด้วยความเห็นชอบของผู้ปกครองของหนู/ผม จึงได้ตกลงเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

.....

(.....)

เด็กที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

วันที่

.....

(.....)

ผู้ชี้แจงและเชิญให้เข้าร่วมโครงการวิจัย

วันที่

.....

(.....)

พยาน

หมายเหตุ

1. พยานจะต้องมี เฉพาะในกรณีที่ผู้อ่านเอกสารชี้แจงนี้ให้เด็กฟังเท่านั้น

2. บิดา หรือมารดา หรือผู้ปกครองของเด็กต้องลงนามยินยอมใน Consent form

ต่างหาก

คำชี้แจง/หนังสือแสดงความยินยอม สำหรับผู้ปกครองและเด็ก

ข้อมูลสำหรับอาสาสมัคร

ชื่อโครงการศึกษาวิจัย : การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

หมายเลขโครงการศึกษาวิจัย : SWUEC 183/60E

ผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย : ทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2561

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวพรจันทร์ โลงนะศุภฤกษ์

ท่าน/บุตรของท่านได้รับการเชื้อเชิญให้เข้าร่วมการศึกษานี้เนื่องจากบุตรท่าน/บุตรของท่านกำลังศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ท่าน/บุตรของท่านจะได้มีโอกาสและเวลาอ่าน ข้อมูลข้างล่างก่อน หากท่าน/บุตรของท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการศึกษาวิจัยนี้ และสิทธิต่าง ๆ กรุณาซักถามจากผู้วิจัย ซึ่งจะเป็นผู้สามารถให้ความกระจ่างได้ นอกจากท่าน/บุตรของท่านจะได้รับเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครฉบับนี้ หากท่าน/บุตรของท่านตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษานี้ ก็จะได้รับสำเนาใบยินยอมที่ท่าน/บุตรของท่านเซ็นชื่อกำกับเก็บไว้ 1 ฉบับ เรารู้สึกยินดีที่ท่าน/บุตรของท่านได้สละเวลา อ่าน (หรือผู้ศึกษาวิจัยได้อ่านให้ท่าน/บุตรของท่าน) รับทราบ ข้อมูลดังต่อไปนี้

การศึกษานี้เกี่ยวกับเรื่องอะไร

ศาสตร์ของการศึกษาการใช้เวลาว่างและนันทนาการ มีความเกี่ยวข้องต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและวัตถุประสงค์ภาพแวดล้อม โดยมุ่งเน้นในกลุ่มของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นกลุ่มเยาวชนที่กำลังประสบปัญหาและเผชิญกับความท้าทายรอบด้าน ดังนั้นการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นการช่วยสร้างทางเลือกให้กับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยมีการกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม ก่อให้เกิดการตระหนักรู้ ความรู้ ทักษะและทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างและเป็นการเสริมสร้างโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งทางด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและวัตถุประสงค์ภาพแวดล้อม โดยเริ่มต้นจาก

ผู้วิจัยทำการสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย แล้วนำผลที่ได้มาสร้างและทดลองใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน และนำไปขยายผลกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย อีก 5 โรงเรียน จำนวน 150 คน

ท่าน/บุตรของท่านจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

หากท่าน/บุตรของท่านตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้ท่าน/บุตรของท่านจะถูกขอให้อ่านให้ถี่ถ้วนในจากนั้นท่าน/บุตรของท่านจะได้ทำแบบวัดคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง 1 สัปดาห์ และได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำแบบวัดคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยนี้

ไม่มี

ท่าน/บุตรของท่านจะได้ประโยชน์อะไรจากการศึกษานี้

ท่าน/บุตรของท่านจะมีความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับการศึกษาการใช้เวลาว่างและกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม อันจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ทั้งทางด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตสุขภาพแวดล้อม ผลสรุปที่ได้จากการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายรายอื่นในอนาคต

ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมวิจัย

ไม่มี

คำตอบแทน

ท่าน/บุตรของท่านจะไม่ได้รับคำตอบแทนใด ๆ จากการเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้ อย่างไรก็ตาม ท่าน/บุตรของท่านจะได้รับของที่ระลึกจากการเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้

หากท่าน/บุตรของท่านได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย

หากท่าน/บุตรของท่านได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลแก่ท่าน/บุตรของท่าน

ท่าน/บุตรของท่านจะทำอย่างไรหากท่าน/บุตรของท่านไม่ต้องการเข้าร่วมการศึกษาวิจัยหรือเปลี่ยนใจระหว่างร่วมศึกษาวิจัย

ท่าน/บุตรของท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้หากไม่สมัครใจ หลังจากตัดสินใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่าน/บุตรของท่านสามารถจะถอนตัวได้ตลอดเวลา การตัดสินใจของท่าน/บุตรของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อหน้าที่การปฏิบัติงานใด ๆ หรือส่งผลกระทบต่อการเรียน การประเมินผลการเรียน หรือส่งผลกระทบอื่น ๆ ของท่าน/บุตรของท่าน

ใครจะรู้ว่าท่าน/บุตรของท่านเข้าร่วมการศึกษานี้

ผู้อำนวยการโรงเรียน และอาจารย์ผู้รับผิดชอบดูแลหรืออาจารย์ประจำห้องเรียน ควรจะได้รับทราบที่ท่าน/บุตรของท่านตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้ ข้อมูลของท่าน/บุตรของท่านที่ถูกบันทึกไว้ระหว่างการศึกษา หรือข้อมูลอื่น ๆ จะถูกเก็บไว้เป็นความลับตลอดเวลา คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย สามารถที่จะขอตรวจสอบข้อมูลเหล่านี้ได้ โดยข้อมูลเหล่านี้จะยังเก็บรักษาไว้เป็นเรื่องลับเฉพาะ

การปกป้องรักษาข้อมูล : ข้อมูลใดบ้างที่จะถูกเก็บรวบรวมไว้จากการศึกษานี้

ข้อมูลส่วนตัวที่ท่าน/บุตรของท่านไม่ต้องการเปิดเผยจะถูกเก็บรวบรวมไว้และนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการวิจัย เฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา โดยจะไม่มี การอ้างถึงชื่อท่าน/บุตรของท่านในรายงานหรือวารสารใด ๆ หากท่าน/บุตรของท่านตกลงใจเข้าร่วมการศึกษา ท่าน/บุตรของท่านยินยอมที่จะไม่จำกัดการให้ข้อมูลที่เป็นส่วนตัว ยกเว้นในกรณีที่ขัดต่อสิทธิส่วนบุคคลภายใต้กฎหมายคุ้มครองสิทธิส่วนบุคคล

หากท่าน/บุตรของท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษานี้ท่าน/บุตรของท่านสามารถติดต่อใครได้บ้าง

หากท่าน/บุตรของท่านมีคำถามหรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยนี้ หรือสงสัยว่าท่าน/บุตรของท่านกำลังได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมการวิจัยนี้ กรุณาติดต่อนางสาวพรจันทร์ โฉมณะสุฤกษ์ โทรศัพท์ 081-7351323

ส่วนแสดงความยินยอม

โดยการลงนามในหนังสือยินยอมฉบับนี้ ท่าน/บุตรของท่านยอมรับว่าได้อ่านเอกสารฉบับนี้แล้วและได้รับคำอธิบายเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยนี้ รวมถึงได้รับคำตอบเกี่ยวกับข้อสงสัยต่าง ๆ ที่ท่าน/บุตรของท่านมีจากนักวิจัยแล้ว ท่าน/บุตรของท่านตกลงใจที่จะเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยนี้

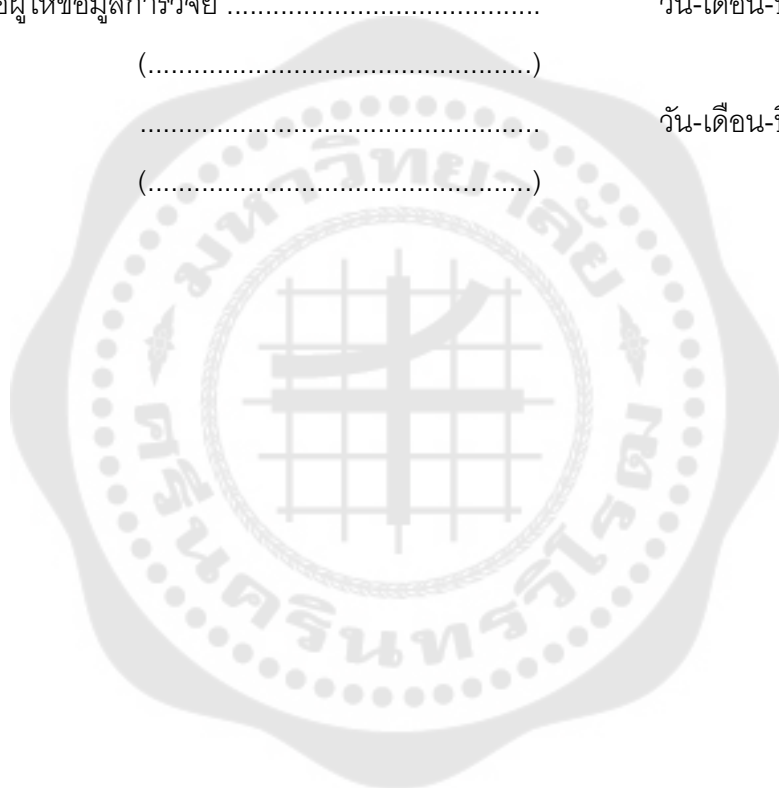
และมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลต่อการรักษาในอนาคต
โดยการลงนามนี้ท่าน/บุตรของท่านไม่ได้สละสิทธิใด ๆ ที่พึงมีตามกฎหมาย

ลายมือชื่อเด็ก/ผู้เยาว์ วัน-เดือน-ปี
(.....)

ลายมือชื่อผู้ปกครอง วัน-เดือน-ปี
(.....)

ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูลการวิจัย วัน-เดือน-ปี
(.....)

พยาน วัน-เดือน-ปี
(.....)



หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมในโครงการวิจัย

INFORMED CONSENT FORM

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว

ขอให้ความยินยอมของบุคคลในปกครองของข้าพเจ้า ได้แก่

ที่จะเข้าเกี่ยวข้องในการวิจัย/ค้นคว้า เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย” ซึ่งผู้วิจัย ได้แก่ นางสาวพรจันทร์ โฉมณะศุภฤกษ์ ได้อธิบายต่อข้าพเจ้าเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้แล้ว (ตามรายละเอียดที่แนบมากับหนังสือยินยอมนี้)

ผู้วิจัยมีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามประการใดที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในปกครองของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย และผู้วิจัยจะได้ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายหรือจิตใจของบุคคลในปกครองของข้าพเจ้าตลอดการวิจัยนี้ และรับรองว่าหากเกิดมีอันตรายใด ๆ จากการวิจัยดังกล่าว บุคคลในปกครองของข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาอย่างเต็มที่

ข้าพเจ้ายินยอมให้บุคคลในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมวิจัยโดยสมัครใจ และสามารถที่จะถอนตัวจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ทั้งนี้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลที่บุคคลในปกครองของข้าพเจ้าจะได้รับและในกรณีที่เกิดข้อข้องใจหรือปัญหาที่ข้าพเจ้าต้องการปรึกษากับผู้วิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัย คือ นางสาวพรจันทร์ โฉมณะศุภฤกษ์ ได้ที่ มูลนิธิฟ้าฮิมมามานูเอลในประเทศไทย โทรศัพท์ 081-7351323 โทรสาร 02-2332327

โดยการลงนามนี้ ข้าพเจ้าไม่ได้สละสิทธิใด ๆ ที่ข้าพเจ้าพึงมีตามกฎหมาย

ลายมือชื่ออาสาสมัคร วัน-เดือน-ปี

(.....)

ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูลการวิจัย วัน-เดือน-ปี

(.....)

พยาน วัน-เดือน-ปี

(.....)



ภาคผนวก จ
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



ที่ ศธ 6922(3)/ 617

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุโขทัย 23 กรุงเทพฯ 10110

- 3 ค.ค. 2560

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 183/60

เรียน นางสาวพรจันทร์ โฉมสุขฤกษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E-183/2560

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 183/60 เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการ
จริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้
คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 19 กันยายน 2560 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E-183/2560

Date of Approval 19 กันยายน 2560 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 19 กันยายน 2561

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 19 กันยายน 2561)

ในกรณีนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ ไร้ข้อความกรุณาให้ผู้วิจัย
ส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการ
มาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate
of Approval (Certificate Number SWUEC/E-183/2560) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 183/60E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับ ประถมศึกษาตอนปลาย
- ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นางสาวพรจันทร์ โลจนะตุกฤษ
- สังกัด:** คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 31 ส.ค. 2560 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 31 ส.ค. 2560 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 31 ส.ค. 2560 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 31 ส.ค. 2560 |

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

เลขาธิการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภักธสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-183/2560

วันที่ให้การรับรอง : 19/09/2560

วันหมดอายุใบรับรอง : 19/09/2561



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบอนุญาต

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย MEDSWUEC- 183/60E (ต่อใบอนุญาตครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวพรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์

สังกัด: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง:

1. รายงานความก้าวหน้าของการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. รายงานความก้าวหน้าของการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภักธสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-183/2560

วันที่ให้การรับรอง : 19/09/2561

วันหมดอายุใบรับรอง : 19/09/2562

ภาคผนวก จ

คู่มือโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย



คู่มือ

โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียน
ในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

จัดทำโดย :

นางสาวพรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์
นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คำนำ

คู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านร่างกายและคุณภาพชีวิตด้านวัตถุ จำนวน 16 กิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งไม่เกิน 1 ชั่วโมง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

ในการออกแบบโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยใช้หลักการ Six Keys Element of Situated Activity System ของรอสแมนและชแลทเทอร์ (Rossmann & Schlatter, 2015) ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People) 2) ที่ตั้งทางกายภาพ (The Physical Setting) 3) วัตถุประสงค์สำหรับการใช้เวลาว่าง (Leisure Object) 4) กฎเกณฑ์ (Rules) 5) มีความสัมพันธ์กัน (Relationship) และ 6) การเคลื่อนไหว (Animation) โดยที่โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ คือ 1) คุณภาพชีวิตด้านสังคม 2) คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ 3) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และ 4) คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ และปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการที่จะนำไปใช้พัฒนาศักยภาพและช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้แก่นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายต่อไป

นางสาวพรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์

นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้จัดทำ

พ.ศ. 2561

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
วิธีการใช้คู่มือ.....	275
กิจกรรมที่ 1 เวลาว่างของฉัน.....	283
กิจกรรมที่ 2 ฉันคือใคร.....	289
กิจกรรมที่ 3 การต่อคำ.....	296
กิจกรรมที่ 4 ค้นหาตัวตน.....	301
กิจกรรมที่ 5 ฉันเป็นคนพิเศษ.....	305
กิจกรรมที่ 6 รู้จักฉัน รู้จักเธอ.....	311
กิจกรรมที่ 7 หนี่ระเบิด.....	316
กิจกรรมที่ 8 ทายให้ถูก.....	321
กิจกรรมที่ 9 ไขในหิน.....	327
กิจกรรมที่ 10 สูงเสียดฟ้า.....	331
กิจกรรมที่ 11 ต่อจิ๊กซอว์.....	335
กิจกรรมที่ 12 ใบเดียวในโลก.....	341
กิจกรรมที่ 13 คุยคุยข้าว.....	345
กิจกรรมที่ 14 เจ้าหญิงในฝัน.....	349
กิจกรรมที่ 15 ดอกไม้ให้คุณ.....	353
กิจกรรมที่ 16 เฮฮาปาร์ตี้.....	357

วิธีการใช้คู่มือ โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้แนะนำนันทนาการหรือบุคคลในโรงเรียน หน่วยงาน/องค์กรนันทนาการ ทั้งภาครัฐและเอกชน นำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียน ในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
4. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
5. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านวัตถุของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
6. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายใช้กิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

แนวทางในการใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ผู้แนะนำนันทนาการหรือบุคคลที่สนใจสามารถใช้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โดยดำเนินการดังนี้

1. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของขั้นตอนต่าง ๆ ในการปฏิบัติตามโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
2. ทดลองปฏิบัติโปรแกรมด้วยตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจก่อนจะนำไปใช้กับ กลุ่มที่ต้องการ
3. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้มีจำนวนเพียงพอและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
4. จัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ให้เหมาะสมกับประเภทของกิจกรรม

หลักการเข้าร่วมโปรแกรม

1. นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ
2. การใช้เวลาว่างมีบทบาทในการสร้างความเพลิดเพลิน ประสบการณ์ที่สนุกสนานและสร้างความพึงพอใจแก่นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
3. การใช้เวลาว่างสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายในด้านต่าง ๆ คือ 1) คุณภาพชีวิตด้านสังคม 2) คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ 3) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และ 4) คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ในกิจกรรมที่มีการแบ่งกลุ่ม ผู้นำควรจัดกลุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่มให้มีศักยภาพที่ใกล้เคียงกัน
2. กฎ กติกา เกณฑ์ ระยะเวลา อาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับศักยภาพ ทักษะ ความสามารถ ความพร้อมของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
3. ในระหว่างดำเนินกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมควรให้ความสนใจและคอยช่วยเหลือตลอดจนสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อประเมินความสามารถ และสามารถให้คำแนะนำต่าง ๆ ได้อย่างใกล้ชิด และหากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ขึ้น ผู้นำควรมีสติและใช้ทักษะเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจจะเกิดขึ้นได้ รวมถึงการพิทักษ์สิทธิที่นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายพึงได้รับการคุ้มครองด้วย
4. ควรให้ความใส่ใจและให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มความสามารถกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างเต็มที่
5. ผู้นำควรมีบทบาทในการช่วยเหลือ สนับสนุน แต่ละจะไม่ลงมือปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ แทน ทั้งนี้กิจกรรมต่าง ๆ ได้ถูกสร้างเพื่อตอบสนองความต้องการและช่วยพัฒนาศักยภาพของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายแล้ว

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

ครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ รวม 16 กิจกรรม

ตาราง 1 แสดงรายละเอียดของโปรแกรมโดยรวม

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ	KPI
1	เวลาร่างของฉันทัน	การตระหนักรู้การใช้เวลาร่าง	คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์	2.3 ความคิดสร้างสรรค์ 2.5 ความสนใจ 2.6 ความเข้าใจ
2	ฉันคือใคร	การตระหนักรู้การใช้เวลาร่าง	คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ	2.5 ความสนใจ 2.6 ความเข้าใจ 4.1 ปัจจัยพื้นฐาน
3	การต่อคำ	การตระหนักรู้การใช้เวลาร่าง	คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ	2.3 ความคิดสร้างสรรค์ 2.5 ความสนใจ 2.6 ความเข้าใจ 4.1 ปัจจัยพื้นฐาน
4	ค้นหาตัวตน	การตระหนักรู้ในตนเอง	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ	1.1 การเป็นที่ยอมรับ 2.1 การยอมรับความจริง 2.3 ความคิดสร้างสรรค์ 2.5 ความสนใจ 3.1 การปราศจากโรคภัย 3.2 การมีสุขภาพดีขึ้น 4.1 ปัจจัยพื้นฐาน
5	ฉันเป็นคนพิเศษ	การตระหนักรู้ในตนเอง	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ	1.1 การเป็นที่ยอมรับ 2.1 การยอมรับความจริง 2.3 ความคิดสร้างสรรค์ 2.4 ความท้าทาย 2.5 ความสนใจ 2.6 ความเข้าใจ 3.1 การปราศจากโรคภัย 3.2 การมีสุขภาพดีขึ้น 4.1 ปัจจัยพื้นฐาน

ตาราง 1 (ต่อ)

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ	KPI
6	รู้จักฉัน รู้จักเธอ	การตระหนักรู้ในตนเอง	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	1.1 การเป็นที่ยอมรับ 1.2 ความรัก 2.1 การยอมรับความจริง 2.2 ความสำเร็จ 2.4 ความท้าทาย 2.5 ความสนใจ 2.6 ความเข้าใจ 2.7 การควบคุมตนเอง 3.1 การปราศจากโรคภัย 3.2 การมีสุขภาพดีขึ้น
7	หนึ่ระเบิด	การตัดสินใจ	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	1.2 ความรัก 1.3 ความเป็นเจ้าของ 2.1 การยอมรับความจริง 2.2 ความสำเร็จ 2.3 ความคิดสร้างสรรค์ 2.4 ความท้าทาย 2.5 ความสนใจ 2.6 ความเข้าใจ 3.1 การปราศจากโรคภัย 3.2 การมีสุขภาพดีขึ้น
8	ท่ายให้ถูก	การตัดสินใจ	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	1.3 ความเป็นเจ้าของ 2.1 การยอมรับความจริง 2.2 ความสำเร็จ 2.3 ความคิดสร้างสรรค์ 2.4 ความท้าทาย 2.5 ความสนใจ 2.6 ความเข้าใจ 2.7 การควบคุมตนเอง 3.1 การปราศจากโรคภัย 3.2 การมีสุขภาพดีขึ้น

ตาราง 1 (ต่อ)

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ	KPI
9	ไขในหิน	ทักษะการใช้เวลาว่าง	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	1.1 การเป็นที่ยอมรับ 1.2 ความรัก 2.2 ความสำเร็จ 2.3 ความคิดสร้างสรรค์ 2.4 ความท้าทาย 2.6 ความเข้าใจ 2.7 การควบคุมตนเอง 3.1 การปราศจากโรคภัย 3.2 การมีสุขภาพดีขึ้น
10	สูงเสียดฟ้า	ทักษะการใช้เวลาว่าง	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์	1.1 การเป็นที่ยอมรับ 1.2 ความรัก 1.3 ความเป็นเจ้าของ 2.1 การยอมรับความจริง 2.2 ความสำเร็จ 2.3 ความคิดสร้างสรรค์ 2.4 ความท้าทาย 2.6 ความเข้าใจ 2.7 การควบคุมตนเอง
11	ต่อจิ๊กซอว์	ทักษะการใช้เวลาว่าง	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์	1.1 การเป็นที่ยอมรับ 1.2 ความรัก 1.3 ความเป็นเจ้าของ 2.2 ความสำเร็จ 2.3 ความคิดสร้างสรรค์ 2.4 ความท้าทาย 2.5 ความสนใจ 2.6 ความเข้าใจ 2.7 การควบคุมตนเอง

ตาราง 1 (ต่อ)

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ	KPI
12	ใบเดียวในโลก	ทักษะการใช้เวลาว่าง	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ	1.3 ความเป็นเจ้าของ 2.2 ความสำเร็จ 2.3 ความคิดสร้างสรรค์ 2.4 ความท้าทาย 4.1 ปัจจัยพื้นฐาน 4.2 สภาพแวดล้อม 4.3 ความปลอดภัย
13	คุยคุ้ยข่าว	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ	1.1 การเป็นที่ยอมรับ 1.2 ความรัก 1.3 ความเป็นเจ้าของ 2.2 ความสำเร็จ 2.4 ความท้าทาย 2.5 ความสนใจ 2.6 ความเข้าใจ 2.7 การควบคุมตนเอง 4.3 ความปลอดภัย
14	เจ้าหญิงในฝัน	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์	1.1 การเป็นที่ยอมรับ 1.2 ความรัก 1.3 ความเป็นเจ้าของ 2.1 การยอมรับความจริง 2.2 ความสำเร็จ 2.4 ความท้าทาย 2.5 ความสนใจ 2.6 ความเข้าใจ 2.7 การควบคุมตนเอง

ตาราง 1 (ต่อ)

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ	KPI
15	ดอกไม้ให้คุณ	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ	1.1 การเป็นที่ยอมรับ 1.2 ความรัก 1.3 ความเป็นเจ้าของ 2.2 ความสำเร็จ 2.4 ความท้าทาย 2.7 การควบคุมตนเอง 4.2 สภาพแวดล้อม 4.3 ความปลอดภัย
16	เฮฮาปาร์ตี้	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	คุณภาพชีวิตด้านสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ	1.1 การเป็นที่ยอมรับ 1.2 ความรัก 2.2 ความสำเร็จ 2.3 ความคิดสร้างสรรค์ 2.6 ความเข้าใจ 2.7 การควบคุมตนเอง 3.1 การปราศจากโรคภัย 3.2 การมีสุขภาพดีขึ้น 4.1 ปัจจัยพื้นฐาน 4.2 สภาพแวดล้อม 4.3 ความปลอดภัย

KPI ประกอบด้วย

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม มี 3 ข้อ
 - 1.1 การเป็นที่ยอมรับ
 - 1.2 ความรัก
 - 1.3 ความเป็นเจ้าของ
2. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ มี 7 ข้อ
 - 2.1 การยอมรับความจริงของตนเอง
 - 2.2 ความสำเร็จ
 - 2.3 ความคิดสร้างสรรค์
 - 2.4 ความท้าทาย
 - 2.5 ความสนใจ
 - 2.6 ความเข้าใจ
 - 2.7 การควบคุมตนเอง
3. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย มี 2 ข้อ
 - 3.1 การปราศจากโรคภัย
 - 3.2 การมีสุขภาพดีขึ้น
4. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ มี 3 ข้อ
 - 4.1 ปัจจัยพื้นฐาน (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่มและการพักผ่อนนอนหลับ)
 - 4.2 สภาพแวดล้อม
 - 4.3 ความปลอดภัย

ข้อควรระวังในการดำเนินกิจกรรม

1. ในการจัดกิจกรรม ควรมีผู้นำกิจกรรมและผู้ช่วยในจำนวนที่เพียงพอและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง
2. ผู้นำกิจกรรม ควรคำนึงถึงความสะดวกและความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมในระหว่างการจัดกิจกรรม
3. ในการจัดกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ควรจัดให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มมีจำนวนเท่ากัน หรือใกล้เคียงกัน เพื่อให้เกิดการทำงานเป็นทีมและเกิดการช่วยเหลือระหว่างกัน

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 : เวลาว่างของฉัน

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของการใช้เวลาว่างและการศึกษาการใช้เวลาว่าง

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายความหมายของการใช้เวลาว่างและการศึกษาการใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายประสบการณ์การใช้เวลาว่างของตนเอง

เนื้อหา

ความหมาย ความสำคัญของการใช้เวลาว่างและการศึกษาการใช้เวลาว่าง และความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โปสเตอร์ อธิบายความหมายและความสำคัญของการใช้เวลาว่างและการตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง
2. กระดาษ
3. ปากกา
4. แก้วน้ำ

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวให้กับผู้เข้าร่วมอื่นได้รู้จัก โดยบอกชื่อ - นามสกุล ชื่อเล่นของตนเองจนครบทุกคน

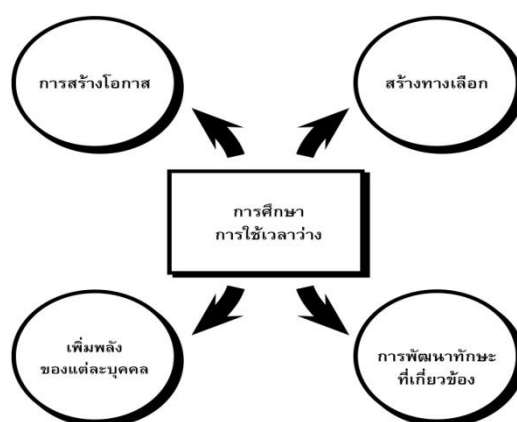
2. โครงสร้าง (Structure)

ความหมายและความสำคัญของการใช้เวลาว่าง และการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การใช้เวลาว่าง (Leisure) เป็นส่วนหนึ่งของเวลาที่เหลือจากกิจกรรมที่นอกเหนือจากงาน ครอบครัวและสังคมที่ถูกบังคับให้ทำ เป็นกิจกรรมที่เข้าร่วมด้วยตนเองเพื่อความเพลิดเพลิน ความพึงพอใจ และยังเป็นการแสดงออกถึงความสามารถและศักยภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Dumazedier, 1968; Neulinger, 1974) ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ทำให้ผู้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม เป็นการค้นหาตนเอง เข้าใจตนเอง เกิดทักษะการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสังคม เป็นการพัฒนาคุณค่าและทัศนคติและซาบซึ้งในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Sivan & Ruskin, 2000: 112) โดยกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามแนวคิดของรัสเซลล์ (Russell, 1996, p. 350) แบ่งเป็น 6 ประเภท ประกอบด้วย

1. กีฬาและเกม (Sports and Games)
2. ศิลปวัฒนธรรม (Cultural Arts) เช่น กิจกรรมดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะหรือเต้นรำ
3. นันทนาการกลางแจ้ง (Outdoor Recreation) เช่น การเข้าค่าย ชมธรรมชาติ กีฬากลางแจ้ง กิจกรรมผจญภัย
4. การเดินทางและการท่องเที่ยว (Travel and Tourism)
5. งานอดิเรก (Hobbies) เช่น การอ่าน การเขียน การสะสม
6. นันทนาการทางสังคม (Social Recreation) เช่น การจัดงานปาร์ตี้ การเข้าสมาคม การทำอาหาร การเข้าชมการแสดงต่าง ๆ

ดังนั้น การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education) จึงเป็นกระบวนการพัฒนาที่มีความหลากหลายในการมุ่งเน้นพัฒนาให้แต่ละบุคคลมีความเข้าใจความหมายและคุณค่าของการใช้เวลาว่าง มีประสบการณ์ในการใช้เวลาว่าง ตลอดจนมีการพัฒนาความรู้ ทัศนคติ ทักษะความสามารถในการสร้างโอกาสให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง โดยการออกแบบสร้างทางเลือกระหว่างการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมอย่างมีคุณค่าและมีความสมดุลในการดำเนินชีวิตของตนเอง (Mundy, 1998)

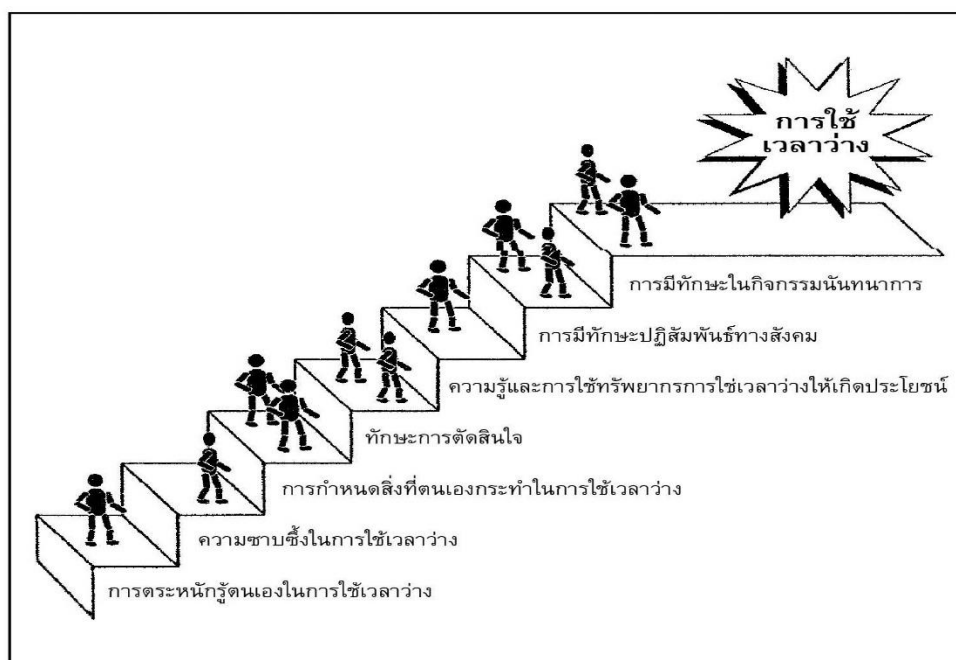


ภาพประกอบ 1 การศึกษาการใช้เวลาว่างสร้างโอกาสให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

ที่มา: Dattilo, J. (2008). *Leisure Education Program Planning*. p. 47.

คุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการเปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้ยกระดับและพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการใช้เวลาว่าง มีความเข้าใจถึงโอกาส ศักยภาพ และความท้าทายในการใช้เวลาว่างซึ่งมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและได้รับความรู้ ทักษะ และเกิดความซาบซึ้งในทักษะการใช้เวลาว่าง โดยบุคคลที่ผ่านกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่างจะมีคุณลักษณะ 7 ประการ คือ

1. การตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง (Awareness of self in leisure)
2. ความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง (Appreciation of leisure)
3. การกำหนดสิ่งที่ตนเองกระทำการใช้เวลาว่าง (Self-determination in leisure)
4. ทักษะการตัดสินใจในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Decision-making skills)
5. ความรู้และการใช้ทรัพยากรการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (Knowledge and utilization of resources)
6. การมีทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction skills)
7. การมีทักษะในกิจกรรมนันทนาการ (Recreation activity skills)



ภาพประกอบ 2 คุณลักษณะ 7 ประการที่ทำให้โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างมีประสิทธิภาพ

ที่มา: Dattilo, J. (2012). *Inclusive Leisure Services*. p. 271.

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมว่า “เด็ก ๆ ทราบหรือไม่ว่า การใช้เวลาว่างมีความหมายว่าอย่างไร?” โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตอบคำถาม เพื่อนำไปสู่การบรรยายความหมาย ความสำคัญของการใช้เวลาว่างและการศึกษาการใช้เวลาว่าง และการตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน กำหนดให้แต่ละกลุ่มนั่งรวมกันเป็นวงกลม และให้แต่ละคนแนะนำตนเองอีกครั้งหนึ่ง โดยบอกชื่อเล่น และกิจกรรมใช้เวลาว่างของตนเอง ใช้เวลา 10 นาที หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มเลือกประเภทกิจกรรมใช้เวลาว่าง 1 ประเภท และออกมาแสดงท่าทางประกอบหน้าชั้นเรียน และให้ผู้เข้าร่วมอื่นได้ทายประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้น

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนทราบถึงประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีหลากหลายประเภท และจากกิจกรรมการแสดงท่าทางประกอบทำให้นักเรียนได้เข้าใจถึงลักษณะของกิจกรรมการใช้เวลาว่างแต่ละประเภทเพิ่มมากขึ้น เพื่อนักเรียนสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองชอบในเวลาว่างได้

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่างจากการตอบคำถามประเภทกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง ร้อยละ 70

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกถึงความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างที่มีต่อชีวิตตนเอง

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความคิดสร้างสรรค์ (EA 3)
2. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสนใจ (EA 5)
3. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)

เอกสารอ้างอิง

- Dattilo, J. (2008). *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach* (3rd ed.). PA: Venture.
- Dattilo, J. (2012). *Inclusive Leisure Services* (3rd ed.). PA: Venture.
- Dumazedier, J. (1968). "Leisure". *International Encyclopedia of the Social Science* (Vol. 9, pp. 248-254). NY: Macmillan.
- Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice* (2nd ed.). IL: Sagamore.
- Neulinger, J. (1974). *The Psychology of Leisure: Research Approaches to the Study of Leisure*. IL: Charles C. Thomas
- Russell, R.V. (1996). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. IA: Brown & Benchmark.
- Sivan, A., & Ruskin, H. (2000). *Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs*. Oxon: CABI.

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2 : ฉันคือใคร

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำหนดกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองสนใจ พึงพอใจ และบอกถึงคุณค่าของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายประสบการณ์การใช้เวลาว่างของตนเองได้
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับคุณภาพชีวิตได้

เนื้อหา

ความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. ไปสเตอร์ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. ภาพกิจกรรมการใช้เวลาว่างแต่ละประเภท จำนวน 30 ประเภท
3. บัตรคำคุณภาพชีวิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและด้านวัตถุ
4. แก้ว
5. กระดาษ ขนาด 4x8 นิ้ว จำนวน 30 แผ่น
6. ดินสอ จำนวน 30 แท่ง
7. เข็มกลัด จำนวน 30 อัน
8. เครื่องเล่นซีดีเพลง

9. ใบงานที่ 1

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

กิจกรรมที่ 1

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนขึ้นตบมือตามจังหวะ 10 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ตบมือ	จังหวะ 1-2 // 3-4-5 /// 6-7 // 8-9-10 ///
ครั้งที่ 2 ตบไหล่	จังหวะ 1-2 // 3-4-5 /// 6-7 // 8-9-10 ///
ครั้งที่ 3 ตบตัก	จังหวะ 1-2 // 3-4-5 /// 6-7 // 8-9-10 ///
ครั้งที่ 4 ยกไหล่	จังหวะ 1-2 // 3-4-5 /// 6-7 // 8-9-10 ///

กิจกรรมที่ 2

กิจกรรม “ฉันคือใคร” (สมชาติ กิจยรรยง & อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง, 2551)

- 1) ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ ดินสอ และเข็มกลัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 2) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนชื่อตนเองและกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองชื่นชอบ 3 ประเภท โดยเขียนให้ชัด อ่านง่าย และใช้เข็มกลัดกลัดกระดาษไว้ที่หน้าอกเสื้อของตนเอง
- 3) เปิดเพลงเบา ๆ ประกอบ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินไปรอบ ๆ ห้อง โดยห้ามพูดกัน แต่ให้อ่านข้อความในแผ่นกระดาษเท่านั้น
- 4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพยายามอ่านให้ได้จำนวนมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ใน 10 นาที
- 5) เมื่อครบ 10 นาที ให้ทุกคนไปหาบุคคลที่ชอบกิจกรรมการใช้เวลาว่างเหมือนตนเอง แล้วสนทนากัน อาจจะรวมเป็นกลุ่มที่มากกว่า 2 คนก็ได้

2. โครงสร้าง (Structure)

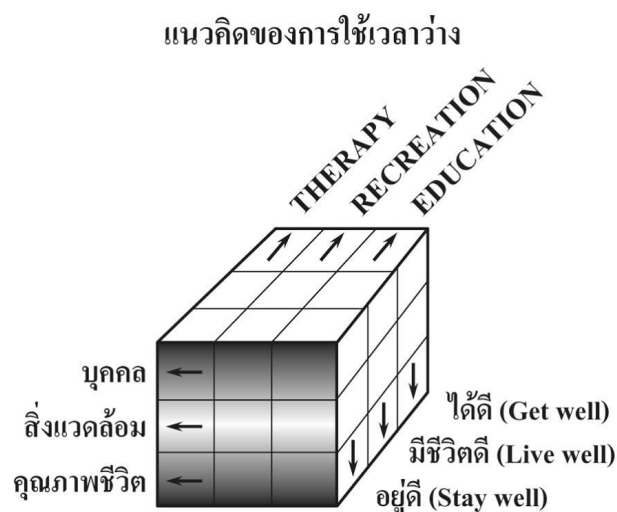
ความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553, น. 3) ได้อธิบายจุดสูงสุดในแนวคิดของการใช้เวลาว่าง คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี กล่าวคือ

การได้ดี (Get well) คือ การมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี

การมีชีวิตที่ดี (Live well) คือ การดำรงชีวิตอย่างเป็นฝ่ายกระทำ ทำให้ชีวิตมีความพึงพอใจและมีความสุข

การอยู่ดี (Stay well) คือ การช่วยดำรงไว้ซึ่งการรับรู้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

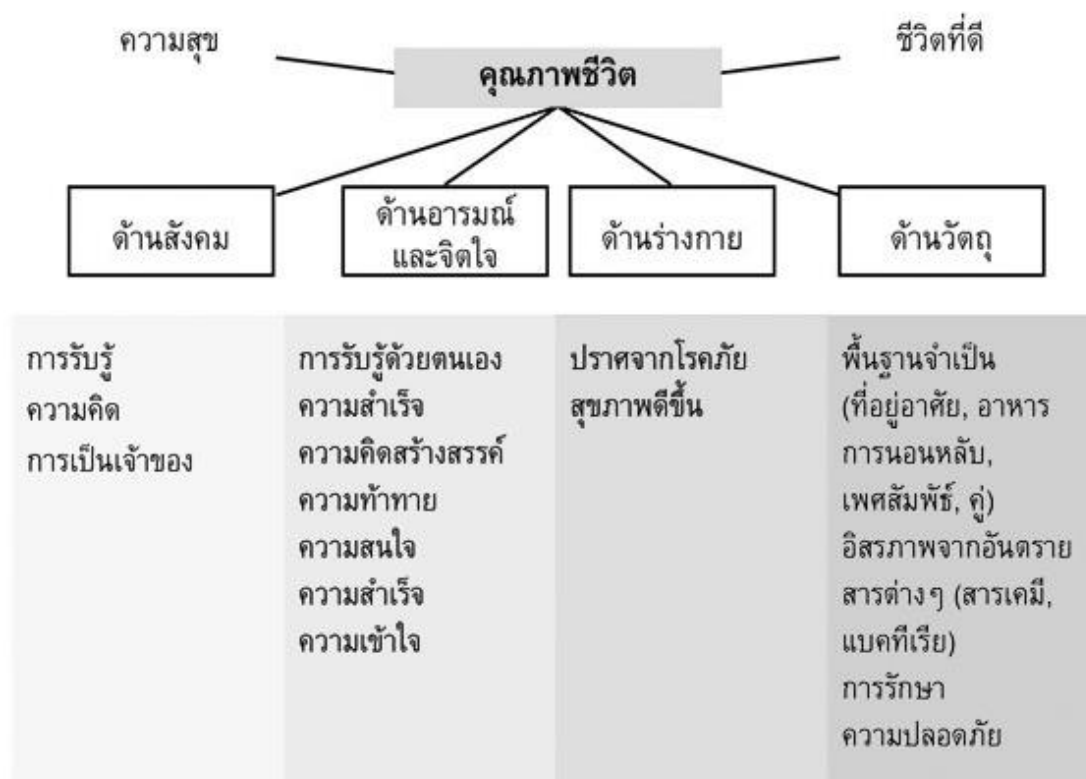


ภาพประกอบ 3 จุดสูงสุดในแนวคิดของการใช้เวลาว่างคือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. น. 4.

คุณภาพชีวิต (Quality of life) แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ โดยความสุขและการมีชีวิตที่ดีจะเป็นองค์ประกอบที่เสริมสร้างให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดความสุขในชีวิต

1. ด้านสังคม คือ การเป็นที่ยอมรับ ความรัก และการเป็นเจ้าของ
2. ด้านอารมณ์และจิตใจ คือ การยอมรับ ความจริงของตนเอง ความสำเร็จ ความคิดสร้างสรรค์ ความท้าทาย ความสนใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตนเอง
3. ด้านร่างกาย คือ การปราศจากโรคภัย และการมีสุขภาพที่ดีขึ้น
4. ด้านวัตถุ คือ ปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็น ได้แก่ ที่อยู่อาศัย อาหาร การพักผ่อนนอนหลับ ความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต



ภาพประกอบ 4 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ที่มา: Ruskin, H. & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School Systems : Curricula, Strategies, Training Human Resources*. p. 6.

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมทบทวนประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยชูภาพกิจกรรมการใช้เวลาว่างแต่ละประเภท และถามผู้เข้าร่วมแต่ละคนว่าชอบกิจกรรมอะไร

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน นั่งเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมแจกบัตรภาพกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 ใบ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนยื่นขึ้นรูปภาพกิจกรรมที่ตนเองได้รับ พร้อมทั้งบอกผู้เข้าร่วมกิจกรรมอื่นว่าเป็นกิจกรรมอะไร มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านใด

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนเข้าใจประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากขึ้น และสามารถกำหนดและเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองพึงพอใจ และเข้าใจถึงคุณค่าของกิจกรรมแต่ละประเภทที่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ

ผู้นำกิจกรรมแจกใบงานที่ 1 ให้ผู้เข้าร่วมตอบคำถามและส่งกลับในชั่วโมง

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายประสบการณ์ของการใช้เวลาว่าง และความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้ ร้อยละ 70 จากใบงานที่ 1

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกถึงความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างที่มีต่อชีวิตตนเอง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับวิถีการดำเนินชีวิต
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับคุณภาพชีวิต
6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับโครงสร้างทางสังคม

KPIs

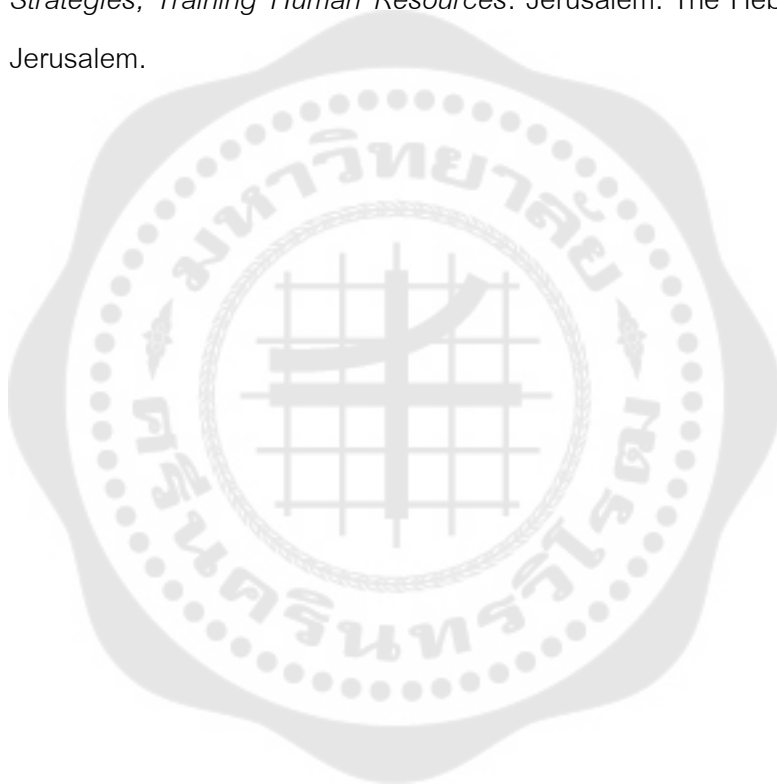
1. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสนใจ (EA 5)
2. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
3. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : ปัจจัยพื้นฐาน (MA 1)

เอกสารอ้างอิง

สมชาติ กิจยรรยง, และ อรจรีย์ ณ ตะกั่วทุ่ง. (2551). *เทคนิคการจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 4.). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ: Addison Printing Product.

Ruskin, H., & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School Systems: Curricula, Strategies, Training Human Resources*. Jerusalem: The Hebrew University of Jerusalem.



เลขที่

ใบงานที่ 1**ตอนที่ 1 : การใช้เวลาว่าง**

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่เห็นด้วย และทำเครื่องหมาย (✗) หน้าข้อความที่ไม่เห็นด้วย

- 1. การใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของเวลาที่เหลือจากกิจกรรมที่นอกเหนือจากงานที่ถูกระงับให้ทำ
- 2. การใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมที่ถูกระงับให้เข้าร่วม
- 3. การใช้เวลาว่างเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่มีเวลาอิสระ
- 4. การใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมที่เข้าร่วมด้วยตนเอง ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ความพึงพอใจ
- 5. การใช้เวลาว่างทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ การมีชีวิตที่ดี และมีความสุข

ตอนที่ 2 : ความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ให้นักเรียนเขียนกิจกรรมการใช้เวลาว่างพร้อมประโยชน์ที่ได้รับ 3 อันดับแรก

1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ข้าพเจ้าชอบ คือ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม คือ
.....
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ข้าพเจ้าชอบ คือ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม คือ
.....
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ข้าพเจ้าชอบ คือ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม คือ
.....

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3 : การต่อคำ

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำหนดกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองพึงพอใจ และความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับวิถีการดำเนินชีวิต คุณภาพชีวิต และโครงสร้างทางสังคม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้น
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับวิถีการดำเนินชีวิต
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับคุณภาพชีวิต
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับโครงสร้างทางสังคม

เนื้อหา

ความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับวิถีการดำเนินชีวิต คุณภาพชีวิต และโครงสร้างทางสังคม

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โปสเตอร์ อธิบายกิจกรรมที่เหมาะสมในช่วงการใช้เวลาว่าง
2. แก้วน้ำ
3. กระดาษ Flip Chart จำนวน 6 แผ่น
4. ปากกาเมจิก จำนวน 6 ด้าม

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมเป็นวงกลม

กิจกรรม : การต่อคำ

1) ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงชื่อผลไม้ ไม่เกิน 2 พยางค์ แล้วต้องพูดเรียงต่อ ๆ กันไปเป็นจังหวะ โดยห้ามพูดซ้ำกับคนอื่น ตัวอย่างเช่น

(คนที่ 1) ทูเรียน .. ให้ทุกคนปรบมือ 2 ครั้ง // (คนที่ 2) มะม่วง .. ปรบมือ // (คนที่ 3) ..

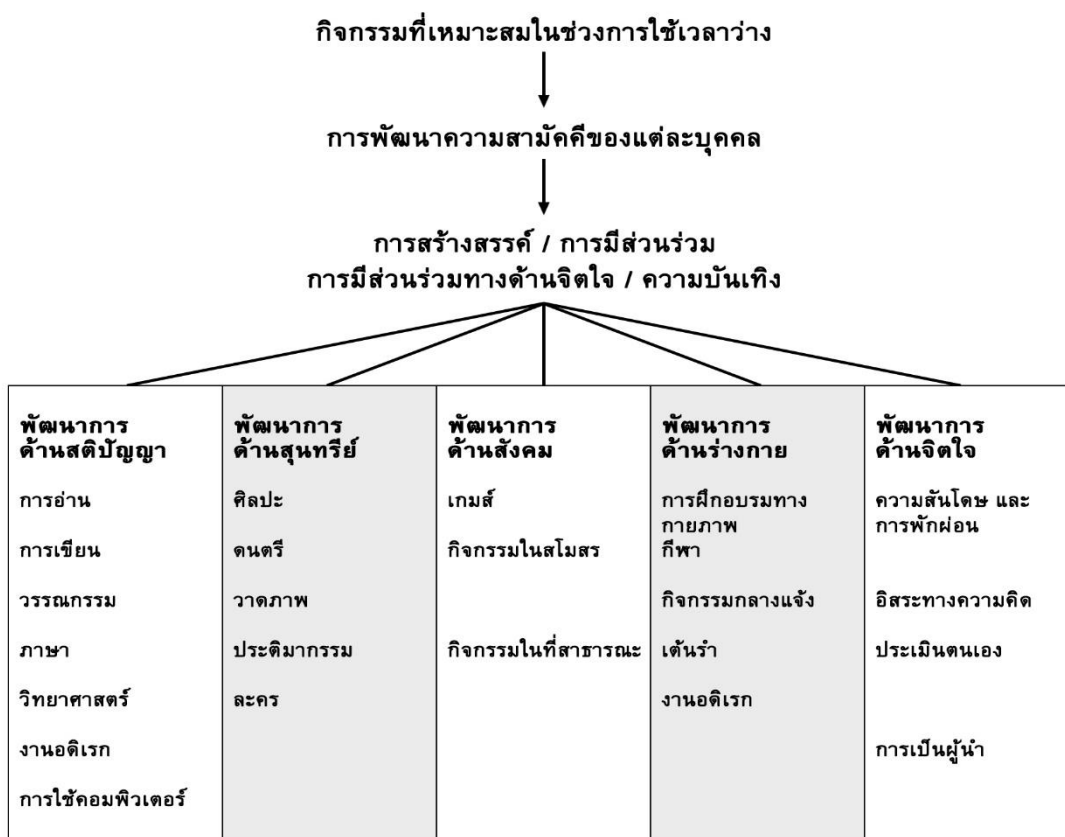
2) หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดซ้ำกับคนอื่น ต้องหยุดเกม

3) ผู้นำกิจกรรมกำหนดเป็นชื่ออื่น ๆ เช่น สัตว์บก , คำที่ขึ้นต้นด้วย กระ.. และประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

2. โครงสร้าง (Structure)

กิจกรรมที่เหมาะสมในช่วงการใช้เวลาว่าง

กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีหลากหลายประเภทที่ทำให้เกิดความสุขกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ อาทิ กิจกรรมการอ่าน การเขียน วรรณกรรม ภาษา วิทยาศาสตร์ งานอดิเรก และการใช้คอมพิวเตอร์ช่วยในการพัฒนาด้านสติปัญญา กิจกรรมศิลปะ ดนตรี วาดภาพ ประติมากรรมและละคร ช่วยในการพัฒนาด้านสุนทรีย์ กิจกรรมเกม กิจกรรมในสโมสรและในที่สาธารณะช่วยในการพัฒนาการด้านสังคม กิจกรรมการฝึกอบรมทางกายภาพ กีฬา กิจกรรมกลางแจ้ง เต้นรำและงานอดิเรกช่วยในการพัฒนาการด้านร่างกาย และกิจกรรมที่เกี่ยวกับความสันโดษ การพักผ่อน กิจกรรมที่ทำให้มีอิสระทางความคิด ประเมินตนเอง และการเป็นผู้นำช่วยในการพัฒนาการด้านจิตใจ (Ruskin & Sivan, 2002, p. 9) ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 5 กิจกรรมที่เหมาะสมในช่วงการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Ruskin, H. & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School Systems : Curricula, Strategies, Training Human Resources*. p. 9.

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมทบทวนโดยตั้งคำถามถามผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

- ประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- ประเภทของคุณภาพชีวิต
- ความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับวิถีชีวิต คุณภาพชีวิต และโครงสร้างทางสังคม

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ

Flip Chart และปากกาเมจิกให้กลุ่มละ 1 ชุด

ให้แต่ละกลุ่ม เขียนหมายเลขกลุ่มไว้ด้านบนตรงกลางของกระดาษ พับกระดาษ Flip Chart เป็น 4 ช่อง กำหนดแต่ละช่อง ดังนี้

- | | |
|-----------|------------------------|
| ช่องที่ 1 | คุณภาพชีวิตด้านสังคม |
| ช่องที่ 2 | คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ |
| ช่องที่ 3 | คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย |
| ช่องที่ 4 | คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ |

ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและเขียนประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตให้ได้มากที่สุด

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนเข้าใจความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างแต่ละประเภทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเข้าใจความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับคุณภาพชีวิตได้ ร้อยละ 70 จากกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำหนดกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับตนเองได้

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกถึงความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างที่มีต่อชีวิตตนเอง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับวิถีการดำเนินชีวิต
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับคุณภาพชีวิต
6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับโครงสร้างทางสังคม

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความคิดสร้างสรรค์ (EA 2)
2. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสนใจ (EA 5)
3. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
4. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : ปัจจัยพื้นฐาน (MA 1)

เอกสารอ้างอิง

Ruskin, H., & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School Systems: Curricula, Strategies, Training Human Resources*. Jerusalem: The Hebrew University of Jerusalem.



สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4 : ค้นหาตัวตน

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างใหม่ ๆ ที่หลากหลายที่ตนเองสนใจ

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการใช้เวลาว่างตามความสนใจของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้ระดับความสามารถ ความจำกัดการใช้เวลาว่างของตนเองได้

เนื้อหา

ประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โปสเตอร์ อธิบายประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พร้อมภาพประกอบ
2. แก้วน้ำ
3. โต๊ะ
4. กระดาษ
5. ดินสอ
6. สีไม้
7. ยางลบ
8. กีตาร์
9. โปสเตอร์เนื้อเพลง “ไอ้เพื่อนรัก”

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเพลง “โইเพื่อนรัก” พร้อมทำท่าประกอบ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอื่น ยืนหันหน้าเข้าหากัน

เนื้อเพลง “โইเพื่อนรัก”

ท่าประกอบ

G G

โই.....เพื่อนรัก เรามาพบกัน

เอามือแตะที่ไหล่เพื่อนข้างซ้ายและขวา

D G

สวัสดี สวัสดี

พนมมือไว้และก้มศีรษะเล็กน้อย

C G

สบายดีหรือ สบายดี

เอามือแตะหน้าผากเพื่อน และตัวเอง

D G D G

เรายินดีที่ได้พบกัน เรายินดีที่ได้พบกัน

จับมือกับเพื่อนสลับมือซ้ายและขวา

ผู้นำกิจกรรมอาจจะบอกผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังจากร้องเพลงจบรอบ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม วิ่งไปเปลี่ยนคู่ หรือจับกลุ่ม 3 คน หรือจับกลุ่ม 5 คน

2. โครงสร้าง (Structure)

ประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Russell, 1996) แบ่งเป็น 6 ประเภท ประกอบด้วย

1. กีฬาและเกม (Sports and Games)
2. ศิลปวัฒนธรรม (Cultural Arts) เช่น กิจกรรมดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะหรือเต้นรำ
3. นันทนาการกลางแจ้ง (Outdoor Recreation) เช่น การเข้าค่าย ชมธรรมชาติ

กีฬากลางแจ้ง กิจกรรมผจญภัย

4. การเดินทางและการท่องเที่ยว (Travel and Tourism)
5. งานอดิเรก (Hobbies) เช่น การอ่าน การเขียน การสะสม
6. นันทนาการทางสังคม (Social Recreation) เช่น การจัดงานปาร์ตี้ การเข้าสมาคม

การทำอาหาร การเข้าชมการแสดงต่าง ๆ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมสุภาพประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างครั้งละ 1 ภาพ และถามผู้เข้าร่วม ว่าภาพกิจกรรมนี้คือกิจกรรมอะไรและจัดอยู่ในประเภทใด

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยจัดที่นั่งเป็นกลุ่ม ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ ดินสอ ยางลบ สีไม้ ประจำทุกกลุ่ม

ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดถึงข้อดีหรือจุดเด่นของตนเอง และวาดภาพระบายสีประกอบแสดงถึงตัวตนของตนเอง และวาดภาพกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองชอบหรือสนใจ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงภาพวาดของตนเองกับเพื่อนในกลุ่ม จากนั้นให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาแสดงภาพของตนเองหน้าชั้นเรียน

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น เช่น ข้อดี จุดเด่น ความถนัด ความสามารถของตนเอง เพื่อเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับตนเอง

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้ ร้อยละ 70 จากการตอบภาพกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบถึงตัวตนที่แท้จริงของตนเอง และตระหนักถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองชอบหรือสนใจ ร้อยละ 70 จากกิจกรรมการวาดภาพ

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเองตามความพึงพอใจและความสนใจของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกทำกิจกรรมตามระดับความปรารถนาของตนเอง

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : การเป็นที่ยอมรับ (SA 1)
2. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การยอมรับความจริงของตนเอง (EA 1)
3. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความคิดสร้างสรรค์ (EA 3)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสนใจ (EA 5)
5. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การปราศจากโรคภัย (PA 1)
6. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การมีสุขภาพดีขึ้น (PA 2)
7. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : ปัจจัยพื้นฐาน (MA 1)

เอกสารอ้างอิง

Ruskin, H., & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School Systems: Curricula, Strategies, Training Human Resources*. Jerusalem: The Hebrew University of Jerusalem.



สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 5 : จัณเป็นคนพิเศษ

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีคุณภาพและสอดคล้องกับ
ค่านิยมของตนเอง

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพและสอดคล้องกับ
ค่านิยมและความคาดหวังของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจเป้าหมายของการใช้เวลาว่าง

เนื้อหา

การเห็นคุณค่าในตนเอง

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. ภาพของบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือประสบความสำเร็จ เช่น นักแสดง นักร้อง นักกีฬา ฯลฯ
2. โปสเตอร์อธิบายเป้าหมายและประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง
3. กระดาษเกมบิงโก
4. ปากกา
5. แก้ว
6. โต๊ะ
7. รางวัล (ขนม) 3-5 ชิ้น
8. ใบงานที่ 2

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดยืนขึ้น โดยให้เล่นเกม “เป่า ยิง ชุบ” กับผู้นำกิจกรรม โดยทำมือประกอบ

ค้อน	ให้กำมือ
กรรไกร	ให้ชูสองนิ้ว (นิ้วชี้และนิ้วกลาง)
กระดาด	ให้แบมือ

กติกา คือ ค้อนชนะกรรไกร กรรไกรชนะกระดาด และกระดาดชนะค้อน

ผู้นำกิจกรรมจะพูดว่า “ยันยืนเยา ปักกะเป่ายิงชุบ” แล้วผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดและทำมือประกอบ หากแพ้ผู้นำกิจกรรมให้นั่งลง จนกระทั่งเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ชนะ จำนวน 3-5 คน ผู้นำกิจกรรมมอบรางวัลให้แก่ผู้ชนะ

2. โครงสร้าง (Structure)

การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในการแสดงออกของตนเองและเห็นว่าตนเองมีความเข้มแข็ง มีคุณค่า มีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญในการทำภารกิจต่าง ๆ (Maslow, 1970, p. 45; Palladino, 1994)

ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง (Brandan, 1981, pp. 8-10) มีดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. มีความเชื่อมั่นว่าตนเองฉลาด มีความสามารถ มีคุณค่า และมีประสิทธิภาพ
3. มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง
4. มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคและกล้าเผชิญกับปัญหา
5. มีความกระตือรือร้นเพื่อให้ไปถึงจุดหมายที่ต้องการ
6. ยอมรับความเป็นจริง ในความสำเร็จ ความล้มเหลว ข้อบกพร่องต่าง ๆ และข้อสัต์ย
7. รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเอง
8. กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย
9. อยากรู้ อยากเห็นสิ่งใหม่ ๆ เสมอ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมรูปภาพของบุคคลที่มีชื่อเสียง แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดถึงชื่อของบุคคลในภาพ และพูดถึงจุดเด่นของบุคคลในภาพนั้น

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนขึ้นจับคู่กับเพื่อน (2 คน) นั่งหันหน้าเข้าหากัน ผู้นำกิจกรรมจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ยืนอยู่ฝั่งซ้ายมือของผู้นำกิจกรรมพูดถึงจุดเด่นของตนเอง และหลังจากนั้นสลับให้ผู้เข้าร่วมที่ยืนอยู่ฝั่งขวาของผู้นำกิจกรรมพูดถึงจุดเด่นของตนเองเช่นกัน และหลังจากนั้นให้วิ่งสลับคู่กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอื่นอีก 2-3 คน

เมื่อผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณหมดเวลา ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับมานั่งที่เดิม และแจกปากกาและกระดาษเกมบิงโก ซึ่งระบุจุดเด่น หรือความสามารถพิเศษ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามหาจุดเด่นหรือความสามารถพิเศษที่ระบุในเกมบิงโกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมอื่น เมื่อพบก็ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีลักษณะนั้น ๆ ลงชื่อในช่องที่ระบุ โดยแต่ละช่องจะต้องมีรายชื่อไม่ซ้ำกัน ผู้ที่หารายชื่อพบทุกลักษณะครบ ถือเป็นผู้ชนะ และหยุดเกม

ผู้นำกิจกรรมกล่าวถึงลักษณะแต่ละข้อ แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดถึงชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอื่นที่มีลักษณะตามที่ระบุ

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ตนเองได้และเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้นำกิจกรรมแจกใบงานที่ 2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำส่งในชั่วโมง

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าในตนเอง และตระหนักถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองชอบและสนใจ ร้อยละ 70 จากกิจกรรมที่เข้าร่วม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวิเคราะห์ตนเองได้ ร้อยละ 70 จากใบงานที่ 2

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเองตามความพึงพอใจและความสนใจของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกทำกิจกรรมตามระดับความปรารถนาของตนเอง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่สอดคล้องกับคุณค่าของตนเอง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแก้ไขปรับปรุงองค์ประกอบของประสบการณ์การใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับความคาดหวัง ความสนใจ และความสามารถเพิ่มมากขึ้น

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : การเป็นที่ยอมรับ (SA 1)
2. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การยอมรับความจริงของตนเอง (EA 1)
3. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความคิดสร้างสรรค์ (EA 3)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความท้าทาย (EA 4)
5. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสนใจ (EA 5)
6. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
7. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การปราศจากโรคภัย (PA 1)
8. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การมีสุขภาพดีขึ้น (PA 2)
9. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : ปัจจัยพื้นฐาน (MA 1)

เอกสารอ้างอิง

- Brandan, N. (1981). *The Psychology of Self-Esteem*. (23rd ed.). New York: Bantam.
- Maslow, A.M. (1970). *Motivation and Personnality*. (2nd ed.). New York: Harcourt, Brace&World.
- Palladino, C. (1994). *Developing Self-Esteem*. California: Crisp Publications, Inc.

เกมบิงโก

วาดภาพสวย	นักกีฬา	เรียนเก่ง	ชอบทำอาหาร
พูดภาษาอังกฤษได้	ชอบผจญภัย	ลายมือสวย	เล็บมือสะอาด
ขยัน	มีน้ำใจ	น่ารัก	ร่างกายแข็งแรง
แต่งตัวดี	ชอบท่องเที่ยว	ประหยัด	ชอบปลูกต้นไม้
นักประดิษฐ์	ร้องเพลงเพราะ	นักสะสม	เล่นดนตรีได้

เลขที่

ใบงานที่ 2

วิเคราะห์ตนเอง

จุดเด่น	จุดด้อย
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....
ความสามารถ	ข้อจำกัด
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....
กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบทำ	กิจกรรมการใช้เวลาว่างอื่น ๆ ที่สนใจ
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 6 : รู้จักฉัน รู้จักเธอ

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักตัวเองและรู้จักผู้อื่นมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความเข้าใจและรู้จักตัวเองมากขึ้นเพื่อสอดคล้องกับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะรู้จักผู้อื่นมากขึ้น และเกิดความท้าทายในประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพิ่มมากขึ้น

เนื้อหา

The Johari Window : เข้าใจตัวเองมากขึ้นผ่านทฤษฎีหน้าต่าง 4 บาน

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โปสเตอร์อธิบาย The Johari Window : เข้าใจตัวเองมากขึ้นผ่านทฤษฎีหน้าต่าง 4 บาน
2. กระดาษการ์ดสีขาว ขนาด 3x5 นิ้ว ตามจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ก่อ่งใส่กระดาษการ์ด
4. ปากกา
5. แก้ว
6. ห่วงชูลาชูพลาสติก 2-4 อัน

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

กิจกรรมห้วงมหาสนุก

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดยืนขึ้น แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน และจับมือในกลุ่มตัวเองเป็นวงกลม

ผู้นำกิจกรรมแจกห่วงฮูลาฮูปให้แต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 อัน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ลอดลำตัวผ่านห่วงฮูลาฮูป

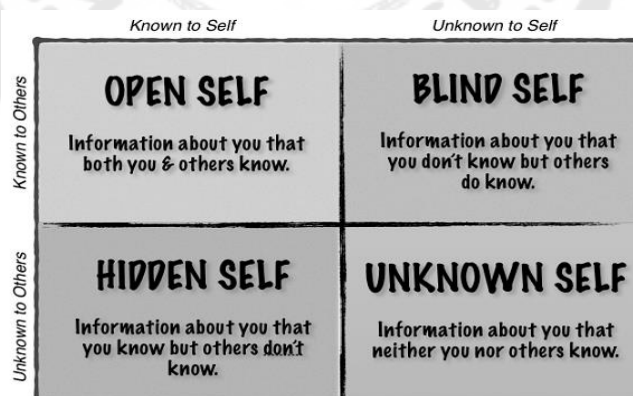
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนจะต้องลอดผ่านห่วงฮูลาฮูปให้ได้ครบทุกคน โดยที่มือยังจับกันไว้ ไม่หลุดขาดจากกัน กลุ่มใดที่ทุกคนลอดห่วงเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

ผู้นำกิจกรรมอาจจะเพิ่มรอบเพื่อความตื่นเต้น ทำท่าย โดยกำหนดให้ห่วงฮูลาฮูปห่วงหนึ่ง แทนแมว และอีกห่วงหนึ่งแทนหนู และจะต้องให้ห่วงแมวไล่จับห่วงหนูให้ได้

2. โครงสร้าง (Structure)

การรู้จักตนเอง (Self Awareness) คือ การที่เรารู้เรื่องราวตนเอง รู้อุปนิสัย รู้จุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเอง และครอบคลุมถึงการเข้าใจผู้อื่น รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไรกับเราและรู้ว่า จะต้องปฏิบัติอย่างไรกับผู้อื่น

The Johari Window เป็นทฤษฎีตัวตน 4 ประเภท ดังนี้



ภาพประกอบ 6 The Johari Window : เข้าใจตัวเองมากขึ้นผ่านทฤษฎีหน้าต่าง 4 บาน

ที่มา: สุขภาพจิตศึกษาภาพเด็กและเยาวชน. (2559). The Johari Window : เข้าใจตัวเองมากขึ้นผ่านทฤษฎีหน้าต่าง 4 บาน. จาก <http://www.schoolofchangemakers.com/knowledge/9961>

1. Open self : เรารู้ - ผู้ไม่รู้ คือ เรา รู้จักตัวเองดีและเปิดเผยให้ผู้ไม่รู้ตัวตนของเรา

2. Blind self : เราไม่รู้ - ผู้ไม่รู้ คือ ผู้รอบรู้ตัวสัมผัสรับรู้ตัวตนของเรา แต่ตัวเรากลับไม่รู้ว่ามีพฤติกรรมหรือความสามารถของตนเอง ผู้รอบรู้เปรียบเสมือนกระจกสะท้อนความเป็นตัวตนของเรา

3. Hidden self : เรารู้ - ผู้ไม่รู้ คือ เรา รู้ตัวตนของเราเพียงผู้เดียว ผู้รอบรู้ไม่รับรู้เป็นการปกปิดตัวตนของเรา

4. Unknown self : เราไม่รู้ - ผู้รอบรู้ คือ ไม่มีใครสามารถรู้ถึงตัวเรา รวมถึงตัวเราเองก็ยังไม่รู้เช่นกัน ซึ่งอาจจะอยู่ในช่วงของการค้นหาตัวเอง

วิธีเบื้องต้นในการทำความรู้จักตนเองมากขึ้น

1. เปิดเผยตัวเองมากขึ้น โดยการแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองอย่างซื่อสัตย์ให้ผู้รอบรู้

2. ค้นหาการตอบสนอง โดยการสอบถามจากคนรอบข้าง เพื่อให้เรา รู้จักตัวเองมากขึ้น เป็นการพัฒนาปรับปรุงความสามารถของตนเอง

3. ก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเอง โดยที่ตัวเราจะต้องค้นหา ลองทำสิ่งใหม่ ๆ เพื่อจะได้ค้นพบความสามารถที่ซ่อนเร้นในตนเอง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมทบทวนทฤษฎี The Johari Window หน้าต่างทั้ง 4 บานกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยถามคำถามเกี่ยวกับหน้าต่างแต่ละบาน

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

กิจกรรมรู้จักฉัน รู้จักเธอ

ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษการ์ดขนาด 3x5 นิ้ว และปากกาให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ชุด

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลักษณะของตนเอง 5-10 อย่าง เช่น พยัญชนะตัวแรกของชื่อตนเอง รูปร่างของตนเอง สีผิว ทรงผม ลักษณะที่โดดเด่นของตนเอง ความถนัดของตนเอง ความสามารถพิเศษของตนเอง กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองชื่นชอบ เป็นต้น

เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนเสร็จแล้ว ให้นำกระดาษการ์ดนั้นใส่ลงกล่องที่เตรียมไว้

ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำชื่อของตนเองอีกครั้ง จากนั้นผู้นำกิจกรรมถือกล่องให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่เป็นอาสาสมัครหยิบ 1 ใบ เมื่อเปิดอ่านข้อความในกระดาษนั้น และตามหาบุคคลที่มีลักษณะตามข้อความที่ระบุ หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาผิดคน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ถูกทายผิดช่วยตามหาบุคคลที่มี

ลักษณะดังกล่าว และหาอย่าไม่พบ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกระดานที่ระบุนั้นเฉลยตัวตน จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนต่อไปจับกระดานในกล่องและค้นหาบุคคลต่อไป

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่นมากขึ้น

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น ร้อยละ 70 จากกิจกรรมที่เข้าร่วม

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเองตามความพึงพอใจและความสนใจของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกทำกิจกรรมตามระดับความปรารถนาของตนเอง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่สอดคล้องกับคุณค่าของตนเอง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแก้ไขปรับปรุงองค์ประกอบของประสบการณ์การใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับความคาดหวัง ความสนใจ และความสามารถเพิ่มมากขึ้น

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : การเป็นที่ยอมรับ (SA 1)
2. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความรัก (SA 2)
3. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การยอมรับความจริงของตนเอง (EA 1)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสำเร็จ (EA 2)
5. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความท้าทาย (EA 4)
6. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสนใจ (EA 5)
7. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
8. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การควบคุมตนเอง (EA 7)
9. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การปราศจากโรคภัย (PA 1)
10. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การมีสุขภาพดีขึ้น (PA 2)

เอกสารอ้างอิง

สุภาพจิตศักยภาพเด็กและเยาวชน. (2559). The Johari Window: เข้าใจตัวเองมากขึ้นผ่าน

ทฤษฎีหน้าต่าง 4 บาน. Retrieved from

<http://www.schoolofchangemakers.com/knowledge/9961>



สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 7 : หนีระเบิด

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การตัดสินใจ (Decision Making)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสามารถในการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม
กันตนเองและตัดสินใจในการใช้เวลาว่างให้เหมาะสม

เนื้อหา

ความหมายของการตัดสินใจ การตัดสินใจของตนเองในการใช้เวลาว่าง และการตัดสินใจ
เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

ทฤษฎีการตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผล (Rational Choice Theory)

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โปสเตอร์อธิบายความหมายของการตัดสินใจและทฤษฎีการตัดสินใจ
เลือกอย่างมีเหตุผล (Rational Choice Theory)

2. กระดาษการ์ดสีขาว ขนาด 4x6 นิ้ว ตามจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3. ปากกา

4. แก้ว

5. แผ่นป้าย ขนาด A4 จำนวน 4 แผ่น ระบุชื่อประเทศ

6. เทปใส

7. นกหวีด

8. กระดาษทำฉลาก ระบุชื่อ 4 ประเทศ

9. เครื่องเล่นเพลง

10. ของรางวัล

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

กิจกรรมในวันหยุดสุดสัปดาห์

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนนั่งเป็นวงกลม สามารถเห็นหน้ากัน

ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษและปากกาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน ให้แต่ละคนเขียนชื่อของตนเองลงบนกระดาษ พร้อมเขียนกิจกรรมที่ตนทำในวันหยุดหรือเวลาว่าง จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนหนึ่งในกลุ่มส่งกระดาษดังกล่าวไปให้เพื่อนที่อยู่ด้านขวา เมื่อเขาได้รับข้อความให้เขาแนะนำเพื่อนที่อยู่ด้านซ้ายมือ พร้อมบอกกิจกรรมที่เขาทำในวันหยุดหรือเวลาว่าง

เมื่อกล่าวจบให้ส่งกระดาษในมือทั้งของตนและของเพื่อนทางซ้ายมือไปยังผู้ที่นั่งด้านขวามือของตน ซึ่งคนต่อไปก็จะทวนชื่อกิจกรรมที่เพื่อนสองคนก่อนหน้าได้ทำ จากนั้นให้ดำเนินกิจกรรมดังกล่าวไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน หรืออาจให้มีการเริ่มใหม่ทุก ๆ 10 คน (เคลกก์ ไบรอัน & เบิร์ช พอล, 2552)

2. โครงสร้าง (Structure)

ความหมายของการตัดสินใจ

การตัดสินใจ (Decision Making) คือ การพิจารณาไตร่ตรองสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างรอบคอบ ก่อนลงมือกระทำ (Oppenheim, 1979, p. 55) ซึ่งมีหลักการสำคัญคือ กิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์เกิดขึ้นจากการไตร่ตรองและตัดสินใจกระทำอย่างมีเหตุผล (Scott, 1999, p. 1)

การตัดสินใจในการศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ ความสามารถในการรวบรวม การประยุกต์ ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพื่อให้สอดคล้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Mundy, 1998, p. 59)

นอกจากนี้ แดทติโล (Dattilo, 2008, pp. 93-115) กล่าวถึงการตัดสินใจของตนเองในการใช้เวลาว่าง (Be self-determined in leisure) คือ การมีความรับผิดชอบในการ

สร้างทางเลือกและการตัดสินใจของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อการแสดงออกอย่างเหมาะสม

และการตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง (Make decisions about leisure) ยังหมายถึงความถึง ความตระหนักรู้ในตนเอง ความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง การพัฒนาการตัดสินใจของตนเองในการใช้เวลาว่าง ความสามารถในการจำแนกเป้าหมายของการใช้เวลาว่าง และความสามารถในการแก้ไขปัญหา

ทฤษฎีการตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผล (Rational Choice Theory)

ทฤษฎีการตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผล อธิบายถึงการกระทำหรือกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ว่าเกิดขึ้นเพราะมนุษย์ใช้เหตุผลที่มีอยู่เป็นเครื่องมือในการกระทำ โดยมีสมมติฐานสำคัญดังนี้

1. เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล การทำกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์เกิดขึ้นจากการใช้เหตุผลเป็นเครื่องมือนำทาง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือผลประโยชน์ที่ตนเองต้องการ มุ่งตอบสนองต่อเป้าหมายที่ตนเองต้องการหรือคาดหวัง (Harsany, 1986, p. 83)
2. มนุษย์ต้องการอรรถประโยชน์สูงสุดจากทางเลือกที่หลากหลาย โดยการจัดลำดับการเลือกทั้งหมด และรวบรวมข้อมูลที่มีอยู่ไปสู่การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล เลือกสิ่งที่ดีที่สุดหรือชอบมากที่สุดเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายหรือประโยชน์ส่วนตัว (Health, 1976, p. 8)
3. เชื่อว่ามนุษย์มีเป้าหมายที่ต้องการชัดเจน สามารถใช้เหตุผลประเมินแนวทางของการกระทำที่มีอยู่หลากหลาย แล้วจึงเลือกแนวทางของการกระทำที่ดีที่สุดที่คาดว่าจะนำไปสู่เป้าหมาย (Mouzelis, 1995, p. 29)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมทบทวนความหมายของการตัดสินใจ โดยฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนพูดถึงกิจกรรมที่ตนเองได้ตัดสินใจเลือกและบอกเหตุผลที่เลือกกิจกรรมนั้น

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

กิจกรรมนี้ระเบิด

ผู้นำกิจกรรมติดแผ่นป้ายชื่อประเทศ จำนวน 4 ประเทศ ไว้ที่แต่ละมุมของห้อง เช่น ประเทศไทย ประเทศลาว ประเทศญี่ปุ่น ประเทศจีน เป็นต้น

ในระหว่างที่ผู้นำกิจกรรมเปิดดนตรี ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เดินไปรอบ ๆ ห้อง เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะวิ่งไปที่ประเทศที่ตนเองเลือก

ผู้นำกิจกรรมจะจับฉลาก หากจับได้ประเทศใด หมายถึงประเทศนั้นโดนระเบิด ผู้ที่อยู่ในประเทศนั้น จะต้องมานั่งกลางห้อง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ยังรอดชีวิตเท่านั้นสามารถเล่นในรอบต่อ ๆ ไป จนกว่าจะมีผู้รอดชีวิต 3-5 คน จึงจะได้รางวัล

หมายเหตุในรอบถัดไป สามารถให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่โดนระเบิดเป็นผู้จับฉลากระเบิด เพิ่มความสนุกสนานโดยการจับฉลาก เพิ่มเป็น 2-3 ใบก็ได้

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนรู้จักการตัดสินใจและสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และยอมรับผลของการตัดสินใจนั้น นำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม รู้จักการตัดสินใจ และสามารถตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเองได้ ร้อยละ 70 จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกทางเลือกและกำหนดการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนก รวบรวม และประยุกต์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการตัดสินใจที่สอดคล้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความรัก (SA 2)
2. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความเป็นเจ้าของ (SA 3)
3. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การยอมรับความจริงของตนเอง (EA 1)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสำเร็จ (EA 2)
5. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความคิดสร้างสรรค์ (EA 3)
6. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความท้าทาย (EA 4)
7. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสนใจ (EA 5)
8. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
9. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การปราศจากโรคภัย (PA 1)
10. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การมีสุขภาพดีขึ้น (PA 2)

เอกสารอ้างอิง

- เคลกก์ ไบรอัน, & เบิร์ช พอล. (2552). *เกมและกิจกรรมพัฒนาที่มงาน*. แปลโดย ฝ่ายวิชาการ
เอ็กซ์เปอร์เน็ท. (พิมพ์ครั้งที่ 4.). กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- Dattilo, J. (2008). *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach* (3rd ed.). PA: Venture.
- Harsany, J.C. (1986). Advance in Understanding Rational Behavior. In Jon Elster (ed) *Rational Choice* (pp. 82-85). Oxford: Basil Blackwell Ltd.
- Health, A. (1976). *Rational Choice and Social Exchange*. Cambridge, London: Cambridge University Press.
- Mouzelis, N. (1995). *Sociological Theory: What Went Wrong?* New York: Routledge.
- Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice* (2nd ed.). IL: Sagamore.
- Oppenheim, I. (1979). *Management of the Modern Home*. (2nd ed.). New York: Macmillan Publishing.
- Scott, J. (1999). Rational Coice Theory. Retrieved from <http://privatewww.essex.ac.uk/~scotti/socscot7htm>

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 8 : ทายให้ถูก

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การตัดสินใจ (Decision Making)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้และเข้าใจในกระบวนการตัดสินใจในการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับตนเอง

เนื้อหา

กระบวนการในการตัดสินใจ

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โปสเตอร์อธิบายกระบวนการตัดสินใจ
2. กระดาษคำตอบ เกมทายใจ
3. ปากกา
4. แก้ว
5. ใบงานที่ 3

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

กิจกรรมปาโต - ปาโต้ะ - ปาโต้ะปาโต

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนขึ้น เล่นเกม “ปาโต-ปาโต้ะ-ปาโต้ะปาโต” โดยกำหนดให้

ปาโต	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอามือทั้งสองข้างจับที่ศีรษะของตนเอง
ปาโต้ะ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอามือทั้งสองข้างจับที่ไหล่ของตนเอง
ปาโต้ะปาโต	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอามือทั้งสองข้างจับที่เอวของตนเอง

เมื่อผู้นำกิจกรรมพูดว่า “ปาโต” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องเอามือทั้งสองข้างจับที่ศีรษะของตนเอง โดยที่ผู้นำกิจกรรมจะพูดเร็วขึ้น และอาจจะเอามือจับที่ไหล่หรือเอว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องทำให้ถูกต้อง

2. โครงสร้าง (Structure)

กระบวนการในการตัดสินใจ

กระบวนการตัดสินใจที่ดี (เทพ สงวนกิตติพันธุ์, 2560) ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดเรื่องที่จะตัดสินใจ (Decision Statement)
2. กำหนดเกณฑ์ที่ต้องการ (Criteria)
3. ตัวเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดมีกี่ตัว (Alternatives)
4. วิเคราะห์ส่วนดีของตัวเลือกแต่ละตัว (Benefit Analysis)
5. วิเคราะห์ส่วนเสียของตัวเลือกแต่ละตัว (Risk Analysis)
6. เปรียบเทียบส่วนดีและส่วนเสียของตัวเลือกทุกตัวและตัดสินใจ (Decision)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า “นักเรียนมีวิธีการคิดตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเองอย่างไร” เปิดโอกาสให้ตัวแทนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3-5 คน ออกมาหน้าชั้นเรียนแสดงความคิดเห็น

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

กิจกรรมเกมทายใจ

แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน โดยให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกหัวหน้ากลุ่ม ผู้นำแจกกระดาษคำตอบเกมทายใจและปากกาให้หัวหน้ากลุ่ม (กระดาษคำตอบ 1 แผ่น และปากกา 1 ด้าม)

ในแต่ละกลุ่มทนายใจผู้นำกิจกรรม 8 หัวข้อ โดยให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดและตัดสินใจ และให้หัวหน้ากลุ่มเป็นผู้เขียนคำตอบ เช่น สีที่ผู้นำกิจกรรมชอบ 3 สี คือสีอะไรบ้าง

เมื่อเขียนคำตอบครบทุกข้อแล้ว ให้นำกระดาษคำตอบสลับกับกลุ่มอื่น เพื่อตรวจให้คะแนน โดยกำหนดให้ คำตอบที่ถูกต้องข้อละ 10 คะแนน และกลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด เป็นกลุ่มที่ชนะ

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนมีกระบวนการตัดสินใจร่วมกันในกลุ่ม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง

ผู้นำกิจกรรมแจกใบงานที่ 3 และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำและส่งคืนในชั่วโมง

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกระบวนการในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเองได้ ร้อยละ 70 จากการเข้าร่วมกิจกรรมและจากใบงานที่ 3

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกทางเลือกและกำหนดการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนก รวบรวม และประยุกต์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกความเป็นไปได้ของผลที่เกิดจากการเลือกใช้เวลาว่าง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการตัดสินใจที่สอดคล้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความเป็นเจ้าของ (SA 3)
2. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การยอมรับความจริงของตนเอง (EA 1)
3. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสำเร็จ (EA 2)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความคิดสร้างสรรค์ (EA 3)
5. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความท้าทาย (EA 4)
6. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสนใจ (EA 5)
7. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
8. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การควบคุมตนเอง (EA 7)
9. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การปราศจากโรคภัย (PA 1)
10. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การมีสุขภาพดีขึ้น (PA 2)

เอกสารอ้างอิง

เทพ สงวนกิตติพันธุ์. (2560). การตัดสินใจ (Decision Making).

Retrieved from <http://www.stou.ac.th/Offices/rdec/udon/upload/socities.html>

เกมทายใจ

กลุ่มที่

สีที่ชอบ	กีฬาที่ชอบ
* * *	* * *
จังหวัดที่ชอบ	ดอกไม้ที่ชอบ
* * *	* * *
ผลไม้ที่ชอบ	อาหารไทยที่ชอบ
* * *	* * *
ประเทศที่ชอบ	หมายเลขที่ชอบ (1-5)
* * *	* * *

เลขที่

ใบงานที่ 3

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันเลือก

.....

.....

.....

เหตุผลที่เลือกกิจกรรม

.....

.....

.....

ผลที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตัดสินใจเลือก

.....

.....

.....

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 9 : ไขในหิน

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความเข้าใจในการวางแผนการใช้เวลาว่าง

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการพัฒนาทักษะและกระบวนการการวางแผนที่สัมพันธ์กับการใช้เวลาว่าง

เนื้อหา

ความหมายของการวางแผนและกระบวนการวางแผน

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โปสเตอร์อธิบายความหมายของการวางแผนและกระบวนการวางแผน
2. หลอดกาแฟ
3. ปากกา
4. ไขไก่สด
5. กรรไกร
6. กระดาษหนังสือพิมพ์
7. แก้วน้ำ
8. โต๊ะ
9. กีตาร์
10. เครื่องเล่นเพลง
11. ผ้าเช็ดพื้น

12. ฤชษะด้า

วิธีด้าเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทักทายกันด้วยเพลงเนื้อเพลง “น่ารักจัง”

บอกกับคนซ้ายมือ ว่าน่ารักจัง บอกกับคนขวามือ ว่าน่ารักจัง (2 รอบ)

บอกกับคนทุกคน (ทุก ๆ คน) บอกกับคนทุกคน (ไม่เว้นสักคน)

บอกกับคนทุกคน (ทุกคน) ว่าน่ารักจัง

2. โครงสร้าง (Structure)

ความหมายของการวางแผน

การวางแผน (Planning) หมายถึง กระบวนการกำหนดวัตถุประสงค์สำหรับการทำงานในอนาคต พร้อมทั้งกำหนดแนวทางการกระทำในทางปฏิบัติจริงเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ (เดือนเพ็ญ อ่องทวีสุข, 2560)

กระบวนการวางแผน

1. วัตถุประสงค์ (Objective) เป้าหมายในการทำงาน

2. การคาดการณ์ (Forecase) ทำนาลสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อจะได้เตรียมทางออกที่ดีไว้ล่วงหน้า

3. กิจกรรม (Activity) การปฏิบัติงาน

4. เวลา (Time) ระยะเวลาของกิจกรรม

5. แผนการใช้เงิน (Budget) การประมาณค่าใช้จ่าย

6. คณะทำงาน (Organization) การระบุผู้รับผิดชอบ กำหนดตำแหน่งหน้าที่ลักษณะงานที่ต้องรับผิดชอบ

7. นโยบาย (Policy) เป็นหลักให้ทุกคนทุกฝ่ายถือปฏิบัติ

8. มาตรฐานผลงาน (Standard) ระดับผลงานที่ถูกคาดหวังว่าต้องการระดับใดจึงจะถือว่าประสบผลสำเร็จ

ขั้นตอนในการวางแผนงานโดยทั่วไป (ศิริรินทร์ ปัทชา & สมพร จำเริญม, 2552) อักษรย่อ คือ 5 WH 1 ดังนี้

1. What คือ จะทำอะไร ระบุชื่องานหรือกิจกรรม

2. Why คือ ทำไม เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมว่าทำไมต้องทำ

3. When คือ เมื่อใด เป็นการกำหนดเวลาที่จะทำกิจกรรม เพื่อดำเนินถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และเตรียมตัวล่วงหน้าได้

4. Where คือ ที่ไหน เป็นการระบุสถานที่ที่มีความเหมาะสมในการทำกิจกรรม

5. Who คือ ใคร เป็นการระบุบุคลากร ผู้ที่เราจะทำกิจกรรมด้วย

6. How คือ อย่างไร เป็นการระบุลักษณะ วิธี หรือขั้นตอนในการทำกิจกรรม

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า “นักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ไข่ไก่นี้ไม่แตกหากโยนตกจากที่สูง” เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอความคิดเห็น

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

กิจกรรมไข่ในหิน

แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน

ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ทำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่ม ดังนี้ ไข่ไก่ 1 ฟอง , หลอดกาแฟ 2 ถ้วย , เทปใส 1 ม้วน และกรรไกร 1 อัน

กำหนดให้แต่ละกลุ่มคิดวิธีการที่จะใช้หลอดกาแฟห่อหุ้มไข่ไก่

เมื่อทุกกลุ่มช่วยกันทำจนเสร็จสิ้น ให้หัวหน้ากลุ่มถือผลงานออกมาหน้าชั้นเรียนอธิบายถึงวิธีการวางแผนและการทำของกลุ่มตนเอง และทำการทดสอบโดยให้ตัวแทนจากกลุ่มอื่นเป็นผู้ปาผลงานนั้นลงพื้น โดยที่พื้นมีกระดาษหนังสือพิมพ์รองรับ เพื่อไม่ให้พื้นห้องเลอะเทอะหากไข่ไก่แตก

กลุ่มที่โยนแล้วไข่ไก่ไม่แตก โดยการเปิดดูผลงานหลังจากที่ปาแล้ว จะเป็นผู้ชนะ

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนมีกระบวนการในการวางแผนอย่างมีขั้นตอนเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายร่วมกัน

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกระบวนการในการวางแผนได้ ร้อยละ 70 จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลที่ได้รับ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวางแผนและดำเนินการในทักษะการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : การเป็นที่ยอมรับ (SA 1)
2. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความรัก (SA 2)
3. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสำเร็จ (EA 2)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความคิดสร้างสรรค์ (EA 3)
5. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความท้าทาย (EA 4)
6. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
7. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การควบคุมตนเอง (EA 7)
8. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การปราศจากโรคภัย (PA 1)
9. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การมีสุขภาพดีขึ้น (PA 2)

เอกสารอ้างอิง

เดียนเพ็ญ อ่องทวิสุข. (2560). การวางแผน. Retrieved from

<http://www.gotoknow.org/posts/126544>

ศรินทร์ ปัทมา, และ สมพร จำเอยม. (2552). กระบวนการวางแผน. Retrieved from

<http://www.thaigoodview.com/node/47926>

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 10 : สูงเสียดฟ้า

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างจากกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีทักษะในการแก้ไขปัญหาที่สัมพันธ์กับการใช้เวลาว่าง

เนื้อหา

ทักษะการแก้ปัญหา และขั้นตอนของการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โปสเตอร์อธิบายความหมายของกระบวนการแก้ไขปัญหา
2. ลูกกะหล่ำกระดาศ
3. แก้วน้ำ
- 4.. เครื่องเล่นเพลง
5. กระดาษ A4 อาจจะเป็นกระดาษที่ใช้แล้วก็ได้ (Re-used)

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม

กิจกรรมส่งกะหล่ำ

ผู้นำกิจกรรมเตรียมลูกกะหล่ำกระดาศไว้ 1 ลูก และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งต่อไปยังคนถัดไปเรื่อย ๆ เมื่อเพลงหยุด ลูกกะหล่ำกระดาศอยู่ที่ใคร ให้เปิดกระดาศชั้นแรกออกและอ่านในใบคำสั่งและปฏิบัติตามคำสั่งนั้น

เมื่อปฏิบัติตามคำสั่งเสร็จสิ้น ให้ส่งลูกกะหล่ำกระดาศต่อไปเรื่อย ๆ และเมื่อเพลงหยุดอยู่ที่ใคร ก็เปิดกระดาศในชั้นต่อไปและปฏิบัติตามคำสั่งนั้น จนเหลือใบคำสั่งสุดท้ายจะมีของรางวัลซ่อนอยู่

2. โครงสร้าง (Structure)

ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving Skills)

ทักษะการแก้ปัญหา คือ ความสามารถในการใช้ประสบการณ์กำหนดทางเลือกที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ เหมาะสม และการมองหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ (Miller, 1998)

ขั้นตอนของการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา

ขั้นตอนของการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา (O'Donohue & Krasner, 1995) แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การทำความเข้าใจในปัญหา (Problem orientation) เป็นการรับรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การนิยามปัญหา (Problem definition) เป็นการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจว่าปัญหานั้นเป็นอย่างไร

ขั้นตอนที่ 3 การนำไปสู่ทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา (Generation of alternative solutions) เป็นการมองหาคำแนะนำ ความคิดเห็นจากบุคคลต่าง ๆ เพื่อเป็นทางเลือกในการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 4 การตัดสินใจ (Decision making) เป็นการเปรียบเทียบและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาได้สำเร็จ

ขั้นตอนที่ 5 การปฏิบัติตามและการตรวจสอบวิธีการแก้ปัญหา (Solution implementation and verification) เป็นขั้นตอนการนำวิธีการแก้ปัญหาที่ตัดสินใจเลือกแล้วไปใช้ และพิจารณาถึงระดับของประสิทธิผลของวิธีการแก้ปัญหานั้น ๆ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า “ถ้านักเรียนเดินไปเจอกับคนที่หกล้มมีเลือดออก นักเรียนจะมีวิธีการช่วยเหลือคนที่หกล้มอย่างไรบ้าง ในขณะที่ไม่มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลติดตัวเลย” เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

กิจกรรมสูงเสียดฟ้า

แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน ผู้นำกิจกรรมแจกเพียงกระดาษกลุ่มละ 20 แผ่น โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มได้นำกระดาษจำนวน 20 แผ่นสร้างเป็นหอคอยให้สูงที่สุด และกระดาษนั้นจะต้องไม่ล้ม กลุ่มใดที่สูงที่สุดและไม่ล้ม เป็นผู้ชนะ

ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาอธิบายวิธีการของกลุ่มตนเอง

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนมีทักษะในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และช่วยกันหาวิธีการแก้ปัญหานั้นให้สำเร็จ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา ร้อยละ 70 จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวางแผนและดำเนินการในทักษะการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการพัฒนาทักษะในระดับที่สูงขึ้นสำหรับทางเลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : การเป็นที่ยอมรับ (SA 1)
2. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความรัก (SA 2)
3. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความเป็นเจ้าของ (SA 3)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การยอมรับความจริงของตนเอง (EA 1)
5. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสำเร็จ (EA 2)
6. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความคิดสร้างสรรค์ (EA 3)

7. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความท้าทาย (EA 4)
8. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
9. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การควบคุมตนเอง (EA 7)

เอกสารอ้างอิง

Miller, D. (1998). *Enhancing Adolescent Competence: Strategies for Classroom Management*. Washington: An International Thomson Publishing Company.

O'Donohue, W., & Krasner, L. (1995). Problem Solving Skill. *Handbook of Psychological Skills Training: Clinical Techniques and Applications*. Boston: Allyn Bacon.



สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 11 : ต่ोजิกซอร์

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความรู้และความเข้าใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม
ให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเข้าใจถึงขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมการดำรงชีวิต
ในแต่ละวัน และนำสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต

เนื้อหา

พัฒนาการของเด็กวัยเรียน

โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โพสต์เตอร์ อธิบายพัฒนาการของเด็กวัยเรียน
2. กระดาษขนาด A4 ที่ระบุวัยต่างๆ จำนวน 3 ชุด
3. แผ่นภาพจิกซอร์ จำนวน 5 ชุด
4. เครื่องเล่นเพลง

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

กิจกรรมแม่เหล็กดึงดูด

ผู้นำกิจกรรมเตรียมแผ่นกระดาษ ขนาด A4 โดยในแผ่นกระดาษจะระบุอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย (1 แผ่น / 1 อวัยวะ) เช่น แขน ศอก นิ้ว หน้าผาก แก้ม หู ไหล่ เข่า ฯลฯ จำนวน 3 ชุด ชุดละ 10-15 ใบ โดยกำหนดให้กระดาษเป็นเสมือนแผ่นแม่เหล็ก

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มช่วยกันนำกระดาษที่ระบุอวัยวะต่าง ๆ นั้น มาติดเข้ากับอวัยวะของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่ม ทุกคนในกลุ่มจะต้องมีแผ่นกระดาษแม่เหล็กเชื่อมติดกับเพื่อนในกลุ่ม

กลุ่มใดติดได้ครบก่อน กลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ

2. โครงสร้าง (Structure)

พัฒนาการของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียนเป็นเด็กวัยช่วงชั้นประถมศึกษาที่มีช่วงอายุ 7-12 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการที่สำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การทำอะไรด้วยตนเอง ได้เรียนรู้การเล่นการเรียนและทำงานกับเพื่อนร่วมวัย สร้างมิตรภาพและเป็นมิตรกับผู้อื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, น. 261)

พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กวัยเรียน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, น. 262-271)

1. พัฒนาการทางกายภาพ

มีการพัฒนากล้ามเนื้อในร่างกาย มีความสามารถและแข็งแรงเพิ่มขึ้น มีความสามารถในกิจกรรมการเล่นมากกว่าช่วงวัยอื่น มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวร่างกาย

2. พัฒนาการทางสังคม

มีพัฒนาการในการอยู่รวมกลุ่ม เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตาม เคารพกฎวินัย เข้าใจชีวิตและสังคม

3. พัฒนาการทางศีลธรรมจรรยา

มีการพัฒนาความคิดเข้าใจเหตุผล เรียนรู้พฤติกรรมถูก-ผิด ชั่ว-ดี เข้าใจเรื่องศีลธรรมอย่างมีเหตุผล

4. พัฒนาการทางอารมณ์ สังคม

มีความเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์และแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม

5. พัฒนาการทางความคิด

เป็นช่วงระยะเวลาที่เป็นการวางรากฐานทางการศึกษา เกิดพัฒนาการในด้านความรู้พื้นฐาน ด้านการอ่าน การเขียน การคิดเลข การพัฒนาทักษะที่ประณีตขึ้น และด้านระเบียบวินัย

โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย

การจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างจำเป็นต้องตระหนักถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ต้องเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เป็นเกมที่มีความน่าสนใจและเหมาะสมที่ทำให้เกิดการพัฒนาทักษะทางสติปัญญา เช่น กีฬา เกม ศิลปะและหัตถกรรม เป็นต้น เพื่อทำให้เกิดความท้าทาย มุ่งมั่น ตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2553, น. 185)

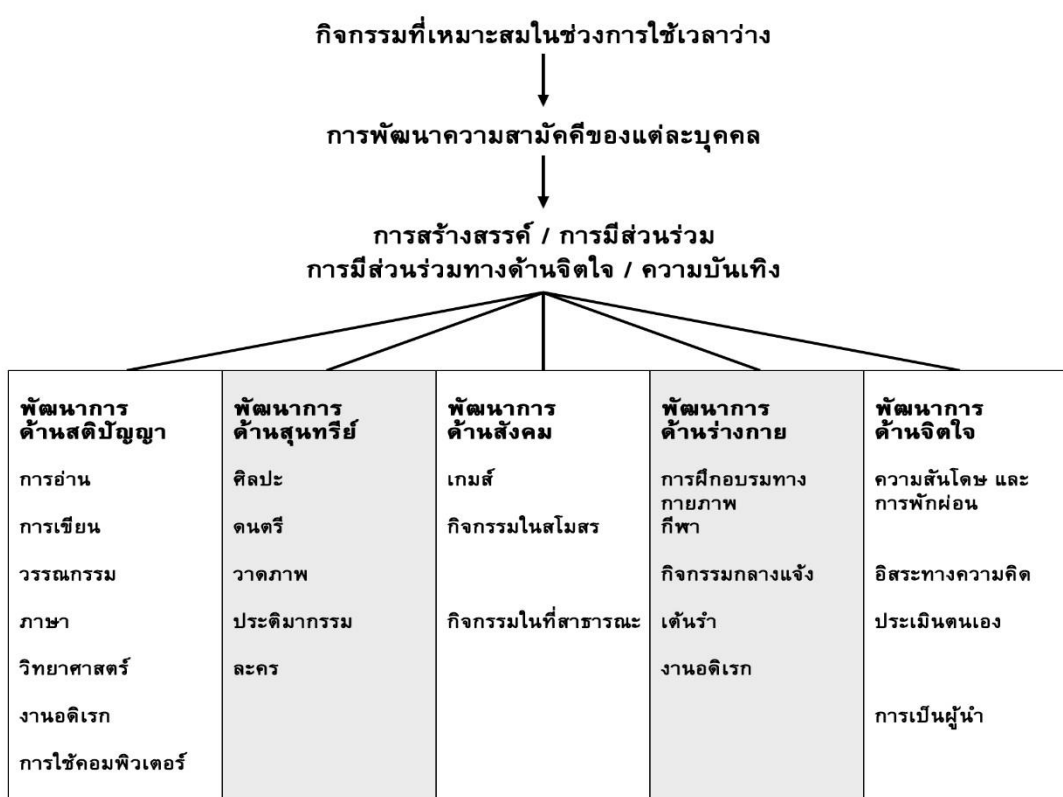
เพนนี; และบาร์เนตต์ (Payne & Barnett, 2006) ได้เสนอกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน โดยเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะดังนี้

1. การเรียนรู้ในทักษะใหม่ ๆ เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคลินิกกีฬา กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรมขั้นสูง การเล่นเกมที่พัฒนาสมอง ได้แก่ ปริศนาอักษรไขว้ การต่อโมเดลเครื่องบิน และการเล่นเกมดนตรี เป็นต้น

2. การเรียนรู้กฎและการแข่งขัน เพราะเด็กวัยนี้มีความกระตือรือร้นในการใช้ความรู้ความเข้าใจ การใช้เหตุผลและทักษะในการวิเคราะห์เกมและกีฬาหลายประเภท

3. การแข่งขันและความร่วมมือ ได้แก่ กิจกรรมเกมที่เน้นการสื่อสาร ความร่วมมือและการทำงานเป็นทีม ใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหาและทักษะทางกายภาพ เพื่อให้เด็กวัยนี้มีจุดเด่นในทักษะที่หลากหลายที่แตกต่างกันในการแก้ปัญหาและเพื่อให้เกิดความมั่นใจ มีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งในความสำเร็จของกลุ่ม

นอกจากนี้ รัสกิน และซีวาน (Ruskin & Sivan, 2002, p. 9) ยังได้เสนอกิจกรรมการใช้เวลาว่างอีกหลายประเภทที่เหมาะสมและทำให้เกิดความสมดุลกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กวัยเรียน ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 7 กิจกรรมที่เหมาะสมในช่วงการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Ruskin, H. & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School Systems : Curricula, Strategies, Training Human Resources*. p. 9.

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า “นักเรียนคิดว่าตนเองสนใจกิจกรรมการใช้เวลาว่างประเภทใดเป็นพิเศษนอกเหนือจากกิจกรรมที่เคยทำบ่อย ๆ หรืออยากจะพัฒนากิจกรรมประเภทใดมากขึ้น” เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน ผู้นำกิจกรรมแจกแผ่นภาพจิ๊กซอว์ให้กลุ่มละ 1 ชุด ให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันต่อจิ๊กซอว์ให้เป็นภาพที่สมบูรณ์ โดยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่เห็นภาพต้นฉบับ กลุ่มที่ต่อภาพสมบูรณ์เสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาอธิบายวิธีการของกลุ่มตนเอง

ผู้นำกิจกรรมอาจจะท้าทายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่นอีกรอบ โดยรอบถัดไปสลับภาพกิจกรรมกับกลุ่มอื่น

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนสามารถวางแผนและพัฒนาทักษะความสามารถในการต่อจิ๊กซอร์เป็นภาพที่สมบูรณ์ได้โดยที่นักเรียนไม่ได้เห็นภาพต้นฉบับมาก่อน

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง ร้อยละ 70 จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวางแผนและดำเนินการในทักษะการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการพัฒนาทักษะในระดับที่สูงขึ้นสำหรับทางเลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้ทักษะพื้นฐานของการใช้เวลาว่างในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่หลากหลาย
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกถึงความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างที่มีต่อชีวิตตนเอง

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : การเป็นที่ยอมรับ (SA 1)
2. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความรัก (SA 2)
3. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความเป็นเจ้าของ (SA 3)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสำเร็จ (EA 2)
5. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความคิดสร้างสรรค์ (EA 3)
6. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความท้าทาย (EA 4)

7. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสนใจ (EA 5)
8. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
9. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การควบคุมตนเอง (EA 7)

เอกสารอ้างอิง

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็ก*
ตอนกลาง เล่ม 1. (พิมพ์ครั้งที่ 9.). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ: Addison Printing
 Product.
- Payne, L.L., & Barnett, L.A. (2006). *Leisure and Recreation Across the Life Span*.
Introduction of Recreation and Leisure. IL: Human Kinetics.
- Ruskin, H., & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School Systems: Curricula,
 Strategies, Training Human Resources*. Jerusalem: The Hebrew University of
 Jerusalem.

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 12 : ใบเดียวในโลก

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างในระดับที่สูงขึ้น

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างในระดับที่สูงขึ้น

เนื้อหา

การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. เครื่องเล่นเพลง
2. ปากกาเมจิก สีน้ำเงิน และสีแดง
3. กระเป๋าคาดิบ (ผ้าดิบสีขาว)
4. สีสำหรับเขียนผ้า
5. ดินสอ
6. ยางลบ
7. ลวดลายการ์ตูน หรือภาพตัวอย่างกระเป๋าคาดิบ
8. ขอรางวัล

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

กิจกรรมสัญญาณมือ

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนเรียงเป็นแถวตอนลึก 3 แถว ตามกลุ่มและจับมือกันในกลุ่ม

คนแรกของแถวจะหันหน้ามาที่ผู้นำกิจกรรม เปิดตามองเห็นได้ ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ยังคงจับมือกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม หันหลังและยืนหันหลัง

ผู้นำกิจกรรมจะถือปากกาเมจิก 2 ด้าม ได้แก่ สีน้ำเงินและสีแดง หากผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณโดยชูปากกาเมจิกสีแดง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนแรกของแถว ส่งสัญญาณให้เพื่อนในกลุ่มโดยการบีบมือต่อ ๆ กันไปเท่านั้น จนถึงคนสุดท้ายในแถว ห้ามใช้เสียง และให้คนสุดท้ายในแถววิ่งออกมาแตะมือผู้นำกิจกรรม กลุ่มใดส่งสัญญาณถูกต้องและมาถึงก่อนเป็นผู้ชนะ แต่หากผู้นำกิจกรรมชูปากกาเมจิกสีน้ำเงิน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ต้องส่งสัญญาณบีบมือ

2. โครงสร้าง (Structure)

การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills) คือ ความสามารถในการวางแผนและสามารถใช้ทักษะพื้นฐานของการใช้เวลาว่าง เพื่อการพัฒนาทักษะในระดับที่สูงขึ้น (Mundy, 1998, p. 59) การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติหรือการฝึกฝนจนเกิดความเชี่ยวชาญชำนาญ หรือเป็นความสามารถพิเศษ และการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างอย่างต่อเนื่องจะเป็นการเพิ่มพูนความสามารถในการจัดการกับความท้าทายและการมีประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างที่ดี (Dattilo, 2015a)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า “นักเรียนคิดว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างประเภทใดบ้างที่ท้าทายทักษะความสามารถของตนเอง และมีวิธีการจัดการอย่างไรให้ประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมนั้น” เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

กิจกรรมใบเดี่ยวในโลก

แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ 5 คน

ผู้นำแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม ดังนี้ กระเป๋าคาด สีสันสำหรับเขียนผ้า ดินสอ ยางลบ

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนออกแบบสร้างสรรค์กระเป๋าค้นหาของของตัวเองให้สวยงาม โดยที่ผู้นำกิจกรรมติดตัวอย่างวาดลายการ์ตูนหรือตัวอย่างกระเป๋าค้นหาของไว้หน้าชั้นเรียน

ให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกผลงานในกลุ่มของตนเองเข้าประกวดผลงานที่สวยงามที่สุด และรับรางวัล

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนมีการพัฒนาทักษะในระดับที่สูงขึ้น ในการสร้างสรรค์กระเป๋าค้นหาของของตัวเองได้อย่างสวยงาม

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง ร้อยละ 70 จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวางแผนและดำเนินการในทักษะการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการพัฒนาทักษะในระดับที่สูงสำหรับทางเลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้ทักษะพื้นฐานของการใช้เวลาว่างในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่หลากหลาย

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความเป็นเจ้าของ (SA 3)
2. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสำเร็จ (EA 2)
3. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความคิดสร้างสรรค์ (EA 3)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความท้าทาย (EA 4)
5. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : ปัจจัยพื้นฐาน (MA 1)
6. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : สภาพแวดล้อม (MA 2)
7. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : ความปลอดภัย (MA 3)

เอกสารอ้างอิง

Dattilo, J. (2015a). *Leisure Education Program Planning* (4th ed.). PA: Venture.

Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice* (2nd ed.). IL: Sagamore.



สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 13 : ค่ายค่าย

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการพัฒนาทักษะทางสังคม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินทักษะทางสังคมของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกพัฒนาทักษะทางสังคมของตนเอง

เนื้อหา

ทักษะทางสังคม

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โปสเตอร์อธิบายทักษะทางสังคม
2. กระดาษ A4
3. ลูกโป่ง
4. แก้วน้ำพลาสติก
5. หนังสือพิมพ์ฉบับที่เหมือนกัน จำนวน 6 ฉบับ
6. เครื่องเล่นเพลง
7. ขอรางวัล

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

กิจกรรมส่งต่อลูกปิงปอง

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ A4 ให้คนละ 1 แผ่น และพับครึ่งตามแนวยาว

กำหนดให้แต่ละกลุ่ม ยืนเรียงแถวหน้ากระดาน และถือกระดาษ A4 ที่พับครึ่ง นำมาเรียงติด ๆ กัน

ผู้นำกิจกรรมแจกลูกปิงปองให้กลุ่มละ 1 ลูก เริ่มต้นที่คนหัวแถว เมื่อปล่อยลูกปิงปองให้ใช้กระดาษเป็นเหมือนท่อส่งผ่านลูกปิงปองไปเรื่อย ๆ และให้คนหัวแถววิ่งไปต่อกระดาษกับเพื่อนคนสุดท้าย โดยไม่ให้ลูกปิงปองตกพื้น หากลูกปิงปองตกพื้นจะต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่ ส่งลูกปิงปองจนถึงท้ายแถวให้ลูกปิงปองตกลงในแก้วน้ำพลาสติกที่กำหนดให้ กลุ่มใดที่ทำสำเร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

2. โครงสร้าง (Structure)

ทักษะทางสังคม

ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติตนเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นหรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกับบุคคลอื่นตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ภายใต้กฎระเบียบ กฎเกณฑ์ของสังคมนั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม (จริลักษณ์ รัตนพันธ์, 2557)

คุณสมบัติของผู้ที่มีทักษะทางสังคมที่ดี

1. มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ดี ได้แก่ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ ความขยันหมั่นเพียรและอดทน ความซื่อสัตย์ เป็นต้น

2. มีทักษะการสื่อสารที่ดี ได้แก่ การฟัง การพูด การสังเกตและการตีความภาษาท่าทาง เป็นต้น

3. มีทักษะการจัดการกับตนเองดี ได้แก่ รู้จักและยอมรับตนเอง การวางแผนการทำงาน การควบคุมตนเอง เป็นต้น

4. มีการตระหนักรู้ทางสังคม ได้แก่ การเป็นผู้รู้จักกาลเทศะ และมีมารยาททางสังคมที่เหมาะสม เป็นต้น

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า “นักเรียนคิดว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างประเภทใดบ้างที่ต้องทำร่วมกับผู้อื่น และมีการช่วยเหลือกันและกันอย่างไร” เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

กิจกรรมคุ้ยคว้า

แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน

ผู้นำแจกหนังสือพิมพ์ให้กลุ่มละ 1 ฉบับ ซึ่งเป็นหนังสือพิมพ์ที่เหมือนกันทุกฉบับ

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกลุ่มช่วยกันหาข่าว หรือคำในหนังสือพิมพ์ตามที่ผู้นำกิจกรรมกำหนด โดยฉีกข้อความที่กำหนดและนำมาส่งผู้นำกิจกรรม กลุ่มใดที่หาคำที่กำหนดพบ และนำมาส่งก่อนจะได้คะแนน และหากกลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะและรับรางวัล

ผู้นำกิจกรรมกำหนดหัวข้อข่าว หรือคำที่ต้องการไว้ล่วงหน้า 10-15 ข้อความ

ให้ตัวแทนของกลุ่มที่ชนะออกมาอธิบายวิธีการทำงานของกลุ่มตนเอง และเปิดโอกาสให้ตัวแทนจากกลุ่มอื่นอธิบายวิธีการที่แตกต่างจากกลุ่มของตนเองด้วยเช่นกัน

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนมีการสื่อสารพูดคุยกันในกลุ่ม และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาทักษะทางสังคม ร้อยละ 70 จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกและเลือกใช้การสื่อสารแบบที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนก เลือกและใช้รูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความสอดคล้องกับการตระหนักรู้ของตนเอง

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : การเป็นที่ยอมรับ (SA 1)
2. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความรัก (SA 2)
3. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความเป็นเจ้าของ (SA 3)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสำเร็จ (EA 2)
5. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความท้าทาย (EA 4)
6. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสนใจ (EA 5)

7. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
8. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การควบคุมตนเอง (EA 7)
9. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : ความปลอดภัย (MA 3)

เอกสารอ้างอิง

จรีลักษณ์ รัตนพันธ์. (2557). ทักษะทางสังคม. Retrieved from

http://www.jareeluk.blogspot.com/2014/09/blog-post_27_.html



สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 14 : เจ้าหญิงในฝัน

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการพัฒนาทักษะทางสังคม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินทักษะทางสังคมของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกพัฒนาทักษะทางสังคมของตนเอง

เนื้อหา

มนุษยสัมพันธ์

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โปสเตอร์อธิบายมนุษยสัมพันธ์
2. กระดาษ A4
3. ดินสอ
4. กระดาษแข็งเทาขาว
5. ปากกาเมจิก
6. เชือกฟาง
7. เทปใส
8. ของรางวัล

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

กิจกรรมโยนชื่อ

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 10 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน นั่งเป็นวงกลมประจำกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อผลไม้ 2 พยางค์ โดยไม่ให้ซ้ำกัน และให้แต่ละกลุ่มจับมือขึ้นพร้อมพูดชื่อกลุ่มผลไม้ของตนเอง

ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณเริ่มการโยนชื่อ เริ่มต้นจากกลุ่มแรก แต่ละกลุ่มจะต้องตกลงกันว่าจะโยนไปกลุ่มใด โดยเรียกชื่อกลุ่มตัวเอง 2 ครั้งและเรียกชื่อกลุ่มอื่น 1 ครั้ง กลุ่มที่ถูกเรียกจะต้องจับมือขึ้นพูดชื่อกลุ่มตัวเอง 2 ครั้งและเรียกชื่อกลุ่มอื่นต่อไป

กลุ่มใดที่พูดชื่อกลุ่มอื่นไม่พร้อมเพรียงกันหรือเรียกชื่อกลุ่มผิด จะหมดสิทธิโยนชื่อ และเมื่อเรียกชื่อกลุ่มอื่นแล้ว กลุ่มที่ถูกโยนชื่อจะไม่สามารถโยนชื่อกลับไปยังกลุ่มเดิมได้

2. โครงสร้าง (Structure)

มนุษย์สัมพันธ์

มนุษย์สัมพันธ์ เป็นการอยู่ร่วมกันของมนุษย์เป็นหมู่เป็นคณะหรือเป็นกลุ่ม โดยมีการติดต่อสื่อสารกันระหว่างบุคคล ระหว่างกลุ่ม เพื่อทราบความต้องการของแต่ละบุคคล หรือกลุ่ม รวมไปถึงวิธีการจูงใจและประสานความต้องการของบุคคลและกลุ่มให้ผสมผสานกลมกลืนกันตามระบบที่สังคมต้องการ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

มนุษย์สัมพันธ์ เป็นการพยายามปรับตัวเข้าหากันของบุคคลเพื่อให้ได้รับความรัก ความน่าเชื่อถือ ความร่วมมือ ความสงบสุขในการดำเนินชีวิต (กังวาล ทองเนตร, 2555)

ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์ (Thanika B, 2553)

1. ทำให้เกิดความสามัคคีธรรมในกลุ่มสังคม ในหมู่คณะ
2. ทำให้การบริหารงานต่าง ๆ ก่อให้เกิดการรวมพลัง ความร่วมแรงร่วมใจ เกิดความรัก ความสามัคคีในการปฏิบัติงาน
3. ทำให้สังคมปกติสุข คนในสังคมอยู่ดีมีสุข
4. ทำให้สร้างความเข้าใจอันดีซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างสรรค์สังคม
5. ทำให้งานต่าง ๆ ประสบความสำเร็จที่เกิดจากการร่วมมือซึ่งกันและกัน
6. ทำให้คนแตกต่างจากสัตว์อื่น โดยเฉพาะระดับจิตใจ การอยู่ร่วมกันทำให้มนุษย์รู้ถึงความรักใคร่และไม่ตรีต่อกัน
7. ทำให้บุคคลยอมรับนับถือกัน ยอมรับคุณค่าความเป็นมนุษย์ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

8. ทำให้งานทุกอย่างบรรลุเป้าหมายตามที่องค์กรต้องการ เพราะเคารพในการแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมการแสดงออกของแต่ละบุคคล นำไปสู่ความร่วมมือและการประสานงานที่ดี
9. ทำให้คนคล้อยตามได้ เกิดความชื่นชอบ ความศรัทธา นำไปสู่การยินดีที่จะปฏิบัติตาม
10. ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีและการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น ดินสอคนละ 1 แท่ง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพที่ตนเองชอบ และถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าการวาดภาพนี้ง่ายหรือยาก และหากกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 5 คน ช่วยกันวาดภาพ จะต้องทำอย่างไรจึงจะวาดภาพได้อย่างสวยงาม

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

กิจกรรมเจ้าหญิงในฝัน

แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน

ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษแข็งเทาขาวให้กลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเมจิกที่มีเชือกฟางพันไว้ 10 เส้น ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกลุ่มช่วยกันวาดภาพเจ้าหญิงให้สวยงามที่สุด โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับที่ปลายเชือกฟางที่พันติดกับปากกาเมจิก คนละ 2 เส้น

ให้สมาชิกของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานและอธิบายวิธีการวาดภาพของกลุ่มตัวเอง

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนมีการพัฒนาทักษะทางสังคมในการสื่อสารพูดคุย และช่วยเหลือกันทำงานในกลุ่มจนบรรลุเป้าหมาย

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาทักษะทางสังคม ร้อยละ 70 จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกและเลือกใช้การสื่อสารแบบที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนก เลือกและใช้รูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความสอดคล้องกับการตระหนักรู้ของตนเอง

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : การเป็นที่ยอมรับ (SA 1)
2. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความรัก (SA 2)
3. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความเป็นเจ้าของ (SA 3)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การยอมรับความจริงของตนเอง (EA 1)
5. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสำเร็จ (EA 2)
6. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความท้าทาย (EA 4)
7. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสนใจ (EA 5)
8. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
9. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การควบคุมตนเอง (EA 7)

เอกสารอ้างอิง

- กั้ววาล ทองเนตร. (2555). มนุษย์สัมพันธ์คืออะไร. Retrieved from <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=temu&month=14-10-2012&group=10&gblog=41>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542: กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- Thanika, B. (2553). ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์. Retrieved from http://www.thethanika.blogspot.com/2010/09/blog-post_24.html

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 15 : ดอกไม้ให้คุณ

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการพัฒนาทักษะทางสังคม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินทักษะทางสังคมของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกพัฒนาทักษะทางสังคมของตนเอง

เนื้อหา

การทำงานเป็นทีม

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. ไปสเตอร์อธิบายการทำงานเป็นทีม
2. หนังสือพิมพ์ฉบับเก่า ๆ
3. เครื่องเล่นเพลง
4. ดอกไม้สด
5. แจกันเซรามิค
6. ขวดใส่น้ำ
7. กรรไกร
8. ผ้าเช็ดพื้น / กระดาษทิชชู
9. ถูขยี้ด้าม

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

กิจกรรมยืดหยุ่นยาว

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

ผู้นำกิจกรรมแจกหนังสือพิมพ์ฉบับเก่า ๆ ให้แต่ละกลุ่มในจำนวนที่เท่า ๆ กัน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกลุ่มช่วยกันฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์และผูกต่อกันโดยไม่ให้ขาดจากกัน กลุ่มใดที่ต่อได้ยาวที่สุดภายในเวลาที่กำหนด กลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ

2. โครงสร้าง (Structure)

การทำงานเป็นทีม

การทำงานเป็นทีม หมายถึง การร่วมกันทำงานของสมาชิกที่มีมากกว่าหนึ่งคน โดยที่สมาชิกทุกคนจะต้องมีเป้าหมายเดียวกันว่าจะทำอะไร ยอมรับร่วมกันและวางแผนร่วมกัน (Daniele, 2557)

นอกจากนี้ เสนีย์ แดงวัง (2553) ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบของ TEAM WORK และลักษณะของทีมงานที่ดี ดังนี้

องค์ประกอบของ TEAM WORK ได้แก่

T	Trust	ความไว้วางใจ เชื่อใจกัน
E	Empathy	ความเข้าใจกัน เห็นใจกัน
A	Agreement	ความเห็นร่วมกัน
M	Mutual Benefit	ผลประโยชน์ร่วมกัน
W	Willingness	ความเต็มใจ
O	Opportune	ให้โอกาสกับทุกคนในทีม
R	Recognition	ยอมรับซึ่งกันและกัน
K	Knowledge Transfer	การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์

ลักษณะของทีมงานที่ดี ได้แก่

1. มีการกำหนดนโยบาย จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ในการทำงานที่ชัดเจน
2. ทีมงานรับรู้นโยบาย จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ในการทำงานด้วยความเข้าใจตรงกัน
3. สมาชิกมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและตัดสินใจ
4. กำหนดบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานอย่างชัดเจนและเข้าใจตรงกัน
5. การสื่อสารแบบเปิด สามารถรับทราบข้อมูลอย่างทั่วถึง

6. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใหม่ ๆ ในการปฏิบัติงานอยู่เสมอ
7. การแก้ปัญหาความขัดแย้งต้องคำนึงถึงความพอใจของทุกฝ่ายเป็นสำคัญ
8. ทีมงานต้องมีความเข้าใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน
9. สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความจริงใจและความซื่อสัตย์ต่อหน่วยงาน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นของคำว่า “การทำงานเป็นทีม”

คืออะไร มีความสำคัญอย่างไร

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

กิจกรรมดอกไม้ให้คุณ

แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน

ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์การจัดดอกไม้ให้แต่ละกลุ่ม ได้แก่ ดอกไม้สด แจกกันเซรามิค กระดาษหนังสือพิมพ์ ขวดใส่น้ำ

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกลุ่มช่วยกันจัดดอกไม้ลงในแจกันเซรามิคให้สวยงาม

จัดประกวดแจกันดอกไม้ที่สวยงาม และให้สมาชิกของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน และอธิบายวิธีการทำงานของกลุ่มตัวเอง

ผู้นำกิจกรรมสรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนได้รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นทีม ยอมรับและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มนำแจกันดอกไม้ไปไว้ตามห้องต่าง ๆ ในโรงเรียน เช่น ห้องผู้อำนวยการโรงเรียน ห้องพักอาจารย์ ห้องพยาบาล ห้องสมุด เป็นต้น

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาทักษะทางสังคม ร้อยละ 70 จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกและเลือกใช้การสื่อสารแบบที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนก เลือกและใช้รูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในประสบการณ์การให้เวลาว่างที่มีความสอดคล้องกับการตระหนักรู้ของตนเอง

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : การเป็นที่ยอมรับ (SA 1)
2. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความรัก (SA 2)
3. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความเป็นเจ้าของ (SA 3)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสำเร็จ (EA 2)
5. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความท้าทาย (EA 4)
6. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การควบคุมตนเอง (EA 7)
7. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : สภาพแวดล้อม (MA 2)
8. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : ความปลอดภัย (MA 3)

เอกสารอ้างอิง

เสนีย์ แดงวัง. (2553). หลักในการทำงานเป็นทีม. Retrieved from

dbd.go.th/mainsite/fileadmin/contents/persondbd/Damand/ipa/13.Subtrain2.pdf

Daniele D. (2557). การทำงานเป็นทีม. Retrieved from

dondaniel.blogspot.com/2014/05/blog-post_11.html

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 16 : เฮฮาปาร์ตี้

กระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction)

เป้าหมายของโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการพัฒนาทักษะทางสังคม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินทักษะทางสังคมของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกพัฒนาทักษะทางสังคมของตนเอง

เนื้อหา

การทำงานเป็นทีม

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. โปสเตอร์อธิบายการอยู่ร่วมกันในสังคม
2. โต๊ะ
3. เก้าอี้
4. จานกระดาษ
5. สติกเกอร์ลายการ์ตูน
6. กรรไกร
7. ลูกอม
8. ลูกโป่ง
9. ที่สุบลม
10. เครื่องเล่นเพลง
11. น้ำผลไม้กล่อง

12. ถุงมือพลาสติก
13. ขนมอบังโฮลวีท แบบแผ่น
14. ไม้กรอกหมู / ไม้
15. มายองเนส
16. ผักกาดหอม
17. มะเขือเทศ
18. ไม้จิ้มฟัน
19. ถาดใส่ของ
20. จานพลาสติก
21. กระดาษทิชชู
22. ถุงขยะสีดำ
23. อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น น้ำเกลือล้างแผล ยาใส่แผล พลาสเตอร์ปิดแผล
24. มีด
25. ของขวัญที่ระลึก
26. ใบงานที่ 4
27. ดินสอ
28. นกหวีด

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

กิจกรรมหมวกปาร์ตี้

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

ผู้นำกิจกรรมแจกจานกระดาษ กรรไกรและสติ๊กเกอร์ลายการ์ตูนให้แต่ละกลุ่ม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตัดจานกระดาษเป็น 8 แฉก จากตรงกลางของจานกระดาษ ตกแต่งจานกระดาษให้สวยงามด้วยสติ๊กเกอร์ลายการ์ตูน ดัดแฉกที่ตัดตั้งขึ้น และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนใส่หมวกที่ตนเองได้ตกแต่ง

กิจกรรมล่าลูกอม

แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน

ผู้นำกิจกรรมแจกลูกอมให้แต่ละกลุ่ม ๆ ละ 20 เม็ด ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำลูกอมไปเป่าไปยังอุ้งกับสมาชิกกลุ่มอื่น หากใครแพ้ ต้องเสียลูกอม 1 เม็ดให้ผู้ชนะ กำหนดเวลา 2 นาที เมื่อผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีดให้สัญญาณหยุด ให้สมาชิกกลับไปทีกลุ่มของตนเองแล้วนับลูกอม

ให้หัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มยืนขึ้น เป่าไปยังอุ้งกับกลุ่มอื่น โดยมีการต่อรองลูกอมว่าต้องการกี่เม็ด หากใครแพ้ต้องเสียลูกอมให้ผู้ชนะ เมื่อเป่าไปยังอุ้งครบทุกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันนับลูกอม กลุ่มใดมีลูกอมมากที่สุด กลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ และแต่ละกลุ่มจะได้ลูกอมที่มีอยู่ในกลุ่มเป็นรางวัล

2. โครงสร้าง (Structure)

การอยู่ร่วมกันในสังคม

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีชีวิตโดยอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า ซึ่งการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขนั้นจะต้องมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในด้านต่าง ๆ เช่น การพึ่งพาอาศัย การช่วยเหลือ ความสามัคคี เป็นต้น (ทีมงานทฤษฎีปัญญา, 2556)

ข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

1. มีความรับผิดชอบ
2. มีระเบียบวินัย
3. มีความซื่อสัตย์
4. มีความสามัคคี
5. มีความเสียสละ

นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงมารยาทในสังคม ได้แก่

1. รู้จักการวางตน
2. รู้จักการประมาณตน
3. รู้จักการพูดจา
4. รู้จักการควบคุมอารมณ์
5. ความมีน้ำใจไมตรี

ลักษณะของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข มีดังนี้

1. สมาชิกในสังคมร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมที่อาศัยอยู่
2. สมาชิกในสังคมประกอบอาชีพสุจริต

3. สมาชิกในสังคมมีน้ำใจ รักใคร่ สนับสนุนกัน

4. สมาชิกในสังคมมีคุณธรรม จริยธรรม

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและต้อนรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่บรรยากาศ “เฮฮาปาร์ตี้”

โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

กิจกรรมเฮฮาปาร์ตี้

ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันตกแต่งห้องทำกิจกรรมด้วยลูกโป่ง และเปิดเพลงสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน

แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน

ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์การทำแซนวิชให้แต่ละกลุ่ม ประกอบด้วย ถุงมือพลาสติก ขนมหั้วโฮลวีทแบบแผ่น ไข่กรอก มายองเนส ผักกาดหอม มะเขือเทศ ไม้จิ้มฟัน ช้อน จาน น้ำผลไม้กล่อง

ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการทำแซนวิชให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำตาม

1. ใส่ถุงมือพลาสติก ทามองเนสบนขนมหั้วโฮลวีทให้ทั่ว
2. วางผักกาดหอม มะเขือเทศ ตามด้วยไข่กรอก
3. ม้วนแซนวิชเป็นทรงกระบอก โดยม้วนจากมุมเข้าไปหาอีกมุม และใช้ไม้จิ้มฟันกลัด
4. จัดแซนวิชใส่จานในกลุ่มของตนเอง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมสังสรรค์ รับประทานอาหารแซนวิช และน้ำผลไม้ร่วมกัน

ผู้นำกิจกรรมสรุป

ผู้นำกิจกรรมสรุปกระบวนการของการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย และมอบของขวัญที่ระลึกให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมแจกใบงานที่ 4 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เขียนบรรยายประโยชน์และความประทับใจที่ได้รับการจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย และให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมาพูดหน้าชั้นเรียน และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนส่งใบงานที่ 4 ในชั่วโมง

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาทักษะทางสังคม ร้อยละ 70 จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลที่ได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกและเลือกใช้การสื่อสารแบบที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนก เลือกและใช้รูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความสอดคล้องกับการตระหนักรู้ของตนเอง

KPIs

1. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : การเป็นที่ยอมรับ (SA 1)
2. คุณภาพชีวิตด้านสังคม : ความรัก (SA 2)
3. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความสำเร็จ (EA 2)
4. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความคิดสร้างสรรค์ (EA 3)
5. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : ความเข้าใจ (EA 6)
6. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ : การควบคุมตนเอง (EA 7)
7. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การปราศจากโรคภัย (PA 1)
8. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย : การมีสุขภาพดีขึ้น (PA 2)
9. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : ปัจจัยพื้นฐาน (MA 1)
10. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : สภาพแวดล้อม (MA 2)
11. คุณภาพชีวิตด้านวัตถุ : ความปลอดภัย (MA 3)

เอกสารอ้างอิง

ทีมงานทูลุ่กปัญญา. (2556). การอยู่ร่วมกันในสังคม. Retrieved from

<http://www.trueplookpanya.com/learning/fdetail/26454/038903>

เลขที่

ใบงานที่ 4

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

ความประทับใจ

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวพรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์
วัน เดือน ปี เกิด	24 กรกฎาคม 2518
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2540 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว (เกียรตินิยมอันดับ 1) จาก มหาวิทยาลัยสยาม พ.ศ. 2553 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาการจัดการนันทนาการ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2561 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	148 ซอยจันทน์ 18/7 แยก 14 แขวงทุ่งวัดดอน เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร