



การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

DEVELOPMENT OF RECREATIONAL PROGRAMS
TO PROMOTE THE HAPPINESS OF STUDENTS
AT RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY,

สราทตรา เล่งไพบูลย์

การพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



ปฏิญานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

DEVELOPMENT OF RECREATIONAL PROGRAMS
TO PROMOTE THE HAPPINESS OF STUDENTS
AT RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY,
LOWER CENTRAL HIGHER EDUCATION NETWORK GROUP



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

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง
ของ
สราทตรา เล่งไพบูลย์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ) (ศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมนรตรี นิ่มเนติพันธ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร่องชันแก้ว)

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง
ผู้วิจัย	สราทตรา เล่งไพบูลย์
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. สุนันทา ศรีศิริ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา รวมทั้งตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรม นันทนาการไปใช้ ดำเนินการวิจัย เป็น 3 ระยะ กลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จำนวน 420 คน และกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 2-3 คือ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 19 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ และแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยระยะที่ 1 พบว่ากิจกรรมที่นักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ต้องการเข้าร่วมมากที่สุดได้แก่ กิจกรรม กลางแจ้ง/นอกเมือง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.13) กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11) และ กิจกรรมทางสังคม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10) ผลการวิจัยระยะที่ 2 พบว่า โปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาขึ้น จาก ความต้องการของนักศึกษามี 8 กิจกรรม ประกอบด้วย 1. กิจกรรมแยกให้ออก...บอกให้ได้ 2. กิจกรรมย้อนดูตัว เรา...ในเงาอดีต 3. กิจกรรม วังสวิง...อยากลี้ลมหายใจ 4. กิจกรรมจิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม 5. กิจกรรมมัด เหยย...มัดยิ้ม 6. กิจกรรมKaraoke Singing Contest 7. กิจกรรมจัดสวนสวยในขวดแก้ว และ 8. กิจกรรม ขบวนการชาตรีเรนเจอร์ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบเต็มเวลา จำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง และรูปแบบ กระจับเวลา จำนวน 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง และได้พัฒนาแบบประเมินความสุขที่ปรับปรุงให้ตรงกับบริบทของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีข้อคำถามทั้งหมด 42 ข้อ ได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และมีค่าความเชื่อมั่นระหว่าง 0.82 และผลการวิจัยระยะที่ 3 พบว่า โปรแกรมนันทนาการมีความเป็นไปได้และความเหมาะสมในการนำไปใช้

คำสำคัญ : การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ, ความสุขของนักศึกษา, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

Title	DEVELOPMENT OF RECREATIONAL PROGRAMS TO PROMOTE THE HAPPINESS OF STUDENTS AT RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY, LOWER CENTRAL HIGHER EDUCATION NETWORK GROUP
Author	SRATTRA LENGPAIBOON
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Sununta Srisiri

This research and development study aimed to create and develop recreational programs to promote student happiness, as well as to assess the suitability and feasibility of implementing these programs. The research was conducted in three phases. The sample group in the first phase consisted of 420 students from Rajamangala University of Technology, Lower Central Higher Education Network Group, and the sample group in phases 2-3 consisted of 19 experts. The research tools used include a recreational activity participation needs questionnaire and in-depth interview guidelines. Phase 1 revealed that the preferred activities among students at Rajamangala University of Technology, such as outdoor/nature activities (mean = 3.13), special activities during festivals (mean = 3.11), and social activities (mean = 3.10). Phase 2 developed a recreational program included eight activities based on student needs: (1) Yak hai ok...bok hai dai; (2) Yon du tua rao...nai ngaow adeet; (3) Wing si wing...ya gling lom ngai; (4) Jit asa anurak pakarang thiam; (5) Mat oi...mat yom; (6) Karaoke Singing Contest; (7) Jad suan suay nai khuat kaew; and (8) Khobuan kan Chatri Ranger. The program is offered in two formats: a full-time format (eight weeks and once a week) and a condensed format (four weeks and twice a week). A 42-item happiness assessment tool was also developed to fit the context of students at Rajamangala University of Technology. The findings of Phase 3 were that the recreational program was feasible and suitable for implementation.

Keyword : Development of recreational program, Student happiness, Rajamangala University of Technology

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ ที่ได้ให้ความเมตตากรุณาช่วยเหลือและเอาใจใส่อย่างดีตลอดจนให้คำแนะนำให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการปรับปรุงแก้ไขให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีคุณภาพมากที่สุด

กราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย ที่กรุณาเป็นประธานสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ และคณะกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ทุกท่าน รองศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย รุ่งชั้นแก้ว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทรตรี นิมเนติพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ และ อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต ที่ได้ช่วยกรุณาให้คำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องปริญญาานิพนธ์

ขอขอบพระคุณคณาจารย์และกรรมการบริหารหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬา และนันทนาการ คณะพลศึกษาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่าง ๆ ให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ ให้คำชี้แนะแนวทางสำหรับการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ผู้บังคับบัญชา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุทธภูมิ สุวรรณเวช คณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนทรตรี นิมเนติพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ ที่รับรองให้เข้าศึกษาต่อ

ขอขอบพระคุณทุนการศึกษา โครงการ 70 ปี 70 ทุน คีนส์ลิ่งคม บัณฑิตวิทยาลัย และคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้โอกาสอันมีคุณค่ายิ่งต่อชีวิต

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และบรรพบุรุษทุกท่าน และขอบคุณที่สุดโดยเฉพาะเป็นอย่างยิ่ง อาจารย์ ดร.นเรศ กันธะวงศ์ กัลยาณมิตรผู้เป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจ ติดตามความก้าวหน้าให้ความช่วยเหลือจนสำเร็จการศึกษา

สุดท้ายนี้ ด้วยพลังแห่งความพากเพียรจนสำเร็จเป็นที่สุดแห่งการศึกษา ขอขอบคุณดีทั้งหลายจงดลให้ ผู้ที่มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน มีความเจริญงอกงามในชีวิตด้วยอริยวัตร 5 ประการ ประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา เจริญก้าวหน้าในชีวิตเช่นสมการ $Y = e$ ยกกำลัง x ดังปรัชญามหาวิทยาลัยที่ว่า “ศึกษา วิรุฬหิ สมุปตฺตา” เพราะ “การศึกษาคือความเจริญงอกงาม” ในชีวิตของเราทุกคน

สราทตรา เล่งไพบูลย์

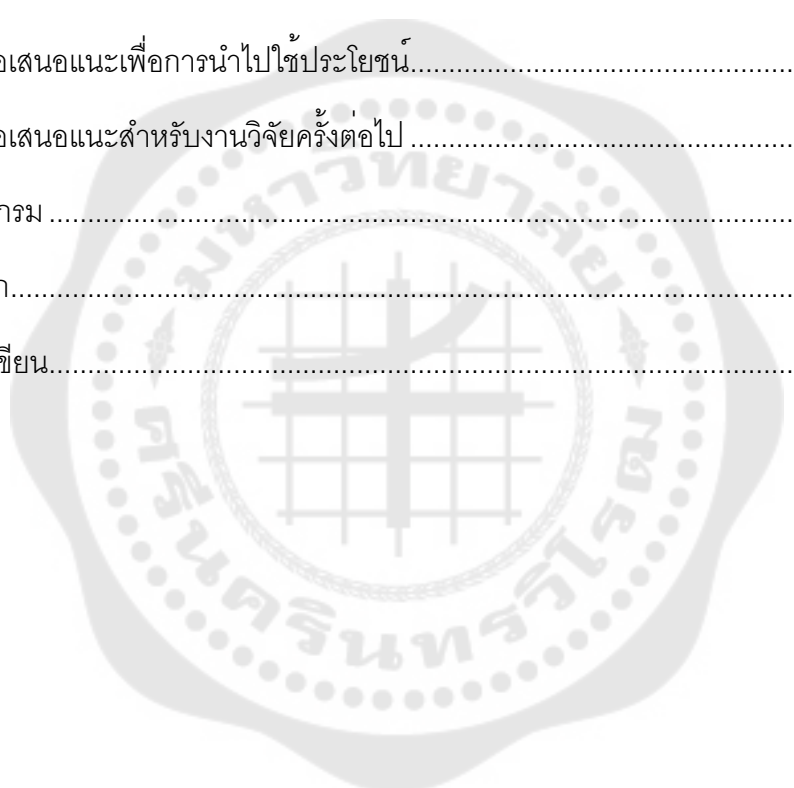
สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย.....	5
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
ระยะที่ 1 ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง.....	7
ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้.....	7
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	7
ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการและแบบประเมินความสุข	9
ระยะที่ 3 ตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของโปรแกรมนันทนาการเพื่อ ส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง	13
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	14

กรอบแนวคิดในการวิจัย	19
กรอบขั้นตอนการวิจัย.....	20
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	21
แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ.....	21
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ	45
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข	56
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนักศึกษา.....	62
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ	64
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	77
ระยะที่ 1 ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง.....	77
ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้.....	77
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	78
ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการและแบบประเมินความสุข ดังนี้	79
2.1 สร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง	79
2.2 การพัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อ ส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง	82
ระยะที่ 3 ตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริม ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค กลางตอนล่าง	83
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	85
ระยะที่ 1 ผลลัพธ์ของการวิเคราะห์ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง	85

ระยะที่ 2 ผลลัพธ์ของการสร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการและแบบประเมินความสุข สามารถนำเสนอได้ดังต่อไปนี้.....	107
ระยะที่ 3 ผลลัพธ์ของการตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของโปรแกรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่ม เครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง	134
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	156
สรุปผลการวิจัย.....	159
1. สรุปผลการศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง.....	159
2. สรุปผลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง พัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ... 160	
2.1 สรุปผลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค กลางตอนล่าง ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจำนวน 8 กิจกรรม.....	160
2.2. สรุปผลการพัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง.....	162
3. สรุปผลการตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมนันทนาการเพื่อ ส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง	166
อภิปรายผลการวิจัย	170
ระยะที่ 1 ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง.....	170

ระยะเวลาที่ 2 สร้างและพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และ แบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนการ	173
ระยะเวลาที่ 3 ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมสนับสนุนการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ไปใช้จริง	175
ข้อเสนอแนะงานวิจัย	176
ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์	176
ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป	176
บรรณานุกรม	178
ภาคผนวก	187
ประวัติผู้เขียน	327



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมของมนุษย์	54
ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม (n = 400)	87
ตาราง 3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีรัตนโกสินทร์ (n = 144)	88
ตาราง 4 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงเทพ (n = 124).....	90
ตาราง 5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงเทพ (n = 132).....	91
ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลาง ตอนล่าง เป็นภาพรวมประเภทกิจกรรมนันทนาการทั้ง 11 ประเภท (n = 400)	92
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลาง ตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 1.เกม กีฬาและการเล่น (n = 400)	94
ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลาง ตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 2.การเดินร่ำ (n = 400).....	96
ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลาง ตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 3.ศิลปะและหัตถกรรม (n = 400).....	97
ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค กลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 4.การร้องเพลงและดนตรี (n = 400).....	98

ตาราง 11	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 5.ภาษาและวรรณกรรม (n = 400).....	99
ตาราง 12	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 6.การแสดงและการละคร (n = 400)	100
ตาราง 13	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 7.งานอดิเรก (n = 400)	101
ตาราง 14	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 8.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง (n = 400)	102
ตาราง 15	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 9.กิจกรรมทางสังคม (n = 400).....	103
ตาราง 16	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 10.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ (n = 400)....	104
ตาราง 17	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 11.การบริการอาสาสมัคร (n = 400).....	105
ตาราง 18	แสดงการปรับแก้ไขหัวข้อจากคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ.....	111
ตาราง 19	การจัดกิจกรรมเต็มรูปแบบ 8 กิจกรรม 8 สัปดาห์	113
ตาราง 20	การจัดกิจกรรมแบบกระชับเวลา 8 กิจกรรม 4 สัปดาห์	114
ตาราง 21	ตัวชี้วัดความสุขรายด้านจากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการฯ ในแต่ละกิจกรรม ...	114

ตาราง 22 สรุปโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง	123
ตาราง 23 ตัวชี้วัดความสุข แสดงคำถามเชิงบวก และคำถามเชิงลบ ของแบบประเมินความสุข	126
ตาราง 24 แสดงคำถามเชิงบวก และคำถามเชิงลบ ของแบบประเมินความสุข	133
ตาราง 25 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในภาพรวมการนำไปใช้.....	135
ตาราง 26 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในภาพรวมการนำไปใช้.....	136
ตาราง 27 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในภาพรวมทั้ง 8 กิจกรรมเพื่อการนำไปใช้	137
ตาราง 28 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วน เสีย จำนวน 14 คน ในภาพรวมทั้ง 8 กิจกรรมเพื่อการนำไปใช้จริง	138
ตาราง 29 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ จากโปรแกรมสนับสนุนการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษา ภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้.....	139
ตาราง 30 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ จากโปรแกรมสนับสนุนการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษา ภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้	140
ตาราง 31 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต จากโปรแกรมสนับสนุนการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษา ภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้.....	141

- ตาราง 32 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต จากโปรแกรมන්නာကာရ
เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษา
ภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้ 142
- ตาราง 33 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 3 ว่างสี่ว่าง...อย่างกลิ้งล้มหงาย จากโปรแกรม
න්නာကာရเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้ 143
- ตาราง 34 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 3 ว่างสี่ว่าง...อย่างกลิ้งล้มหงาย จากโปรแกรม
න්නာကာရเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้ 144
- ตาราง 35 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ประภาคารังเทียม จากโปรแกรม
න්නာကာရเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้ 145
- ตาราง 36 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ประภาคารังเทียม จากโปรแกรม
න්නာကာရเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้ 146
- ตาราง 37 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 5 มัดเอเย...มัดย้อม จากโปรแกรมนั้นนာကာရเพื่อ
ส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค
กลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้..... 147
- ตาราง 38 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 5 มัดเอเย...มัดย้อม จากโปรแกรมนั้นนာကာရเพื่อ
ส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค
กลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้ 148
- ตาราง 39 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest จากโปรแกรม
න්නာကာရเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้ 149
- ตาราง 40 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest จากโปรแกรม
න්නာကာရเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้ 150

ตาราง 41 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 7 สวนสวยในขวดแก้ว จากโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้..... 151

ตาราง 42 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 7 สวนสวยในขวดแก้ว จากโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้..... 152

ตาราง 43 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาติรีเนเจอร์ จากโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้..... 153

ตาราง 44 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาติรีเนเจอร์ จากโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้..... 154

ตาราง 45 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นภาพรวมประเภทกิจกรรมนันทนาการทั้ง 11 ประเภท (n = 400) 171

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง	19
ภาพประกอบ 2 กรอบขั้นตอนการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง	20
ภาพประกอบ 3 คู่มือกิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา โดยผู้วิจัย	118



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การศึกษาเล่าเรียนระดับอุดมศึกษาในปัจจุบันมุ่งเน้นในเรื่องของผลลัพธ์และความสำเร็จ ก่อให้เกิดแรงกดดันแก่นักศึกษาเป็นอย่างมาก ภาพความสำเร็จและความสุขนั้นจึงไม่เป็นไปในทางเดียวกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ธัญญารัตน์ จันทรเสนา, 2555, น. 1-4) ที่ระบุถึงปัญหาความเครียดซึ่งเป็นปัญหาสำคัญในชีวิตประจำวัน เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นผลจากความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ การดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย รวมทั้งวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา ที่ยังมีหนทางที่ความสำเร็จและความสุขอย่างยั่งยืนนั้นควบคู่ไปด้วยกันได้ ซึ่งก็คือ การสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมีความสุขในชีวิต โดยสามารถใช้ตัวชี้วัดด้านความสุขสำรวจตนเอง และนำผลที่ได้รับนั้นไปปรับใช้เพื่อสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้อย่างสัมฤทธิ์ผล การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) คือทัศนคติเชิงบวกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง การสำรวจจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง หากมีข้อด้อยก็พร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง ทำให้สามารถสร้างและพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้จนกลายเป็นสัมพันธ์ภาพเชิงบวกกับบุคคลรอบข้าง (Positive Relations with other) ซึ่งเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นแล้วมักจะมอบความสุขความอบอุ่นเป็นมิตรกับผู้อื่นเสมอ แต่ยังสามารถคงความเป็นตัวของตัวเองได้ (Autonomy) มีอิสระในการใช้ชีวิต สามารถตัดสินใจและเลือกกระทำในสิ่งที่ต้องการได้ และยังสามารถปรับตัวตามสภาพแวดล้อมได้ดี (Environmental Mastery) สามารถเลือกสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตทำให้เกิดความสุขต่อตนเอง ทำให้เป็นผู้ที่มีเป้าหมาย มีแนวทาง ดำรงตนและเห็นคุณค่าของการใช้ชีวิต (Purpose in Life) และสามารถมุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้เกิดความงอกงามในชีวิต (Personal Growth) โดยมีทักษะการเรียนรู้และสามารถปรับตัวจากประสบการณ์ที่สะสมมาในอดีตเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข (Ryff, 1989, p. 1072) ทั้งนี้ โดยนำกิจกรรมนันทนาการมาใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมความสุข ซึ่งอาจทำให้ออกเกิดคุณลักษณะในเชิงบวก ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองบนพื้นฐานของความสุข และประสบผลสำเร็จไปในทางเดียวกันดังที่คาดหวังไว้

กิจกรรมนันทนาการนั้น เป็นศาสตร์แห่งการส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิต สามารถพัฒนาตนเองและบุคคลในสังคมได้หลายด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา และด้านจิตวิญญาณ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมตามธรรมชาติของ

มนุษย์ทุกเพศทุกวัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการสามารถพัฒนาตนเองจากการสะสมประสบการณ์ที่ดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เดิบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลให้เป็นพลเมืองที่ดีของบ้านเมืองอย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมนั้นทนทานการที่ส่งเสริมความสุขนั้น จึงนับเป็นศาสตร์ทางเลือกแบบใหม่ ที่มุ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนาบุคลิกภาพมนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะแห่งความสุข โดยมีพื้นฐานจากการพัฒนาตนเอง และส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเองและสังคม ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการทำงานปัจจุบัน และการนำพาองค์กรหรือหน่วยงานของตนเองให้ประสบความสำเร็จตามไปด้วย (สายสมร เฉลยกิตติ, 2554: น. 1-2 อ้างถึงใน Snyder & Lopez, 2002, p. 761) สอดคล้องกับแผนพัฒนานั้นทนทานการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2560-2564) ที่กล่าวถึง “คุณภาพชีวิตของบุคคลเกิดจากการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข” ประกอบด้วย “ความสุขด้านร่างกาย ความสุขด้านจิตใจ ความสุขด้านสังคม และความสุขด้านสิ่งแวดล้อม” ซึ่งกำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF-THAI) การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการย่อมเสริมสร้างความเจริญแก่ตนเอง และสังคม สภาพแวดล้อมให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้นได้ และยังสามารถช่วยรักษาสมดุลชีวิต ทำให้บุคคลที่เข้าร่วมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ เพื่อให้มีภูมิคุ้มกัน สำหรับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายและรวดเร็ว (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560)

กิจกรรมนั้นทนทานการจึงเป็นกิจกรรมรูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา และการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตวิญญาณ (สุนทรตรี นิมเนตพันธ์. สัมภาษณ์ ว่าที่ ร.ต. สราทตรา เล่งไพบุลย์, การสื่อสารส่วนบุคคล, 2563) สอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2556) ที่อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมนั้นทนทานการว่า “เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนาอารมณ์สุข พัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล ช่วยให้ได้พักผ่อนซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ ก่อให้เกิดความสุขและความพึงพอใจในการใช้ชีวิต สร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลและสังคม ทำให้รู้สึกยอมรับตนเองและผู้อื่น พัฒนาสุขภาพจิตใจ บำรุงขวัญกำลังใจ ครอบครัวยุคใหม่มีความรักความอบอุ่น ถวายทอดประเพณี วัฒนธรรม อารยธรรมของมนุษยชาติ” ผ่านประสบการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการ

โปรแกรมันทนาการ (Recreation Programming) เป็นการออกแบบประสบการณ์ทางนันทนาการ โดยมีหน่วยงานหรือองค์กรเป็นผู้จัดบริการนันทนาการ บริหารจัดการใช้ทรัพยากร เช่น บุคลากร งบประมาณ (วิพงษ์ชัย ร่องชันแก้ว, 2557, น. 58) และต้องคำนึงถึงสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ ทั้งในพื้นที่ร่ม (Indoor Facilities) เช่น โรงยิม ฟิตเนส สระว่ายน้ำในอาคาร ศูนย์ศิลปวัฒนธรรม ห้องสมุด หอศิลป์ สตูดิโอ ศูนย์การประชุม ศูนย์สัมมนา ห้องจัดนิทรรศการ งานแสดงสินค้า โรงละครเวที ศูนย์กีฬา และศูนย์กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่มีพื้นที่ตั้งในอาคารหรือพื้นที่ร่ม และพื้นที่กลางแจ้ง (Outdoor Facilities) เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น สนามกีฬา สระว่ายน้ำกลางแจ้ง เส้นทางเดินป่าและปั่นจักรยาน ค่ายพักแรม สนามกอล์ฟ สนามกีฬาเอ็กซ์ตรีม (Kraus, 1997, p. 20) มาใช้วางแผน ออกแบบ และดำเนินงานบริการนันทนาการ นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้มารับบริการ (วิพงษ์ชัย ร่องชันแก้ว, 2557, น. 59) ในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ เกิดการปฏิสัมพันธ์อันดีงาม

การจัดโปรแกรมันทนาการที่ดีนั้น ตามที่ริชาร์ด คราวส์ (Richard Kraus) ได้แนะนำไว้ในหนังสือ "Recreation Programming: A Benefits-Driven Approach" ซึ่งอธิบายเกี่ยวกับการวางแผนในการดำเนินโปรแกรมนันทนาการ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการจัดโปรแกรมนันทนาการควรมีหลักการที่ชัดเจนแต่มีรายละเอียดที่สามารถยืดหยุ่นได้ โดยเป้าประสงค์หลักที่นำไปสู่แนวทางที่จะทำให้โปรแกรมนันทนาการประสบผลสำเร็จมี 3 ประการ คือ 1) การวางแผน 2) การนำไปใช้ 3) การประเมินผล (Farell & Lundegren, 1983, p. 1, as cited in Rossman, 1989 p. 3-4, as cited in Kraus, 1997, p. 3) จากหลักการทั้ง 3 ข้อนั้น ได้ถูกพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง จนสามารถนำไปใช้ได้จริงโดยมีหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ (APIED) ที่สำคัญ ในปัจจุบันที่นิยมใช้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Assessment) 2) การวางแผนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Planning) 3) การนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้ (Implementation) 4) การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (Evaluation) และ 5) เอกสารโปรแกรมนันทนาการ (Ryff, 1989, p. 1072)

การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการนั้น ผู้วิจัยได้นำหลักการ A.P.I.E.D. มาเป็นกระบวนการออกแบบ สร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ ซึ่งเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้ว สามารถประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมได้ด้วยตนเอง โดยเป็นการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขทางด้านจิตวิทยาเชิงบวก 6 ด้าน ได้แก่ 1) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other) 3) การเป็นตัวของตัวเอง

(Autonomy) 4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) 5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 6) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) (Ryff, 1989, p. 1072) ซึ่งผู้วิจัยนำมาใช้ร่วมในการพัฒนากิจกรรมนันทนาการ โดยประยุกต์หลักการทางจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยการสำรวจข้อดีของตนเอง พัฒนาด้านต่าง ๆ ของบุคคลด้วยการใช้กิจกรรมนันทนาการ เพื่อเพิ่มประสบการณ์ชีวิต ให้สามารถปรับปรุงพฤติกรรมตนเองให้มีลักษณะเชิงบวกมากขึ้น ซึ่งส่งผลสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษาในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคของการแข่งขันสูง และเป็นตัวแปรที่สำคัญทางด้านจิตวิทยาตัวหนึ่ง อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม มีแรงจูงใจในการเรียน ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียน การใช้ชีวิต ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดีต่อตนเองและสังคมให้ดียิ่งขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในช่วง 10 ปี จากนักวิชาการและนักวิจัยจากสถาบันการศึกษา หน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน ที่ผ่านมามีเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา พบว่า ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องการส่งเสริมให้ประชาชนมีความสุข เพราะความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เกิดขึ้นได้ยาก ความสุขอยู่ที่ตัวเราและอาจกล่าวได้ว่า “การมีความสุขนั้นก็คือการไม่มีความทุกข์นั่นเอง” (เกสร มุ้ยจีน, 2559, น. 674) สอดคล้องกับ ทฤษฎีคลื่นไหล (Flow theory) ที่อธิบายว่า เมื่อใดที่บุคคลเข้าสู่ภาวะคลื่นไหล (state of flow) จะเกิดภาวะสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ รู้สึกเกิดความเพลิดเพลินลืมเวลา เกิดความสุขจนลืมความทุกข์ใจ สามารถรับรู้ถึงความสามารถ และคุณค่าของตนเองได้ เมื่อบุคคลเกิดความสุขนั้นแล้ว จะทำให้เกิดความอยากต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่อไปอีกอย่างมีจุดมุ่งหมาย (จิตรา ดุษฎีเมธา และคณะ, 2558)

การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการจึงมีบทบาทสำคัญ ในการออกแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้ประสบการณ์ตรงจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ มาปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ ตามหลักการปรัชญานันทนาการแล้วนั้น กิจกรรมที่ถูกสร้างขึ้นมีเป้าหมายและผลสัมฤทธิ์ในภาพรวมเป็นเรื่องของการพัฒนาความสุข อารมณ์สุข จึงทำให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จบนพื้นฐานของการมีความสุขได้ การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมความสุขให้กับนักศึกษา ซึ่งเป็นอนาคตของประเทศชาติ ให้มีสุขภาพจิตที่ดีและประสบความสำเร็จไปพร้อมกัน ประเด็นดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาหาแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ ที่ส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างชั้นใหม่ โดยนำเอาหลักการสร้าง

โปรแกรม APIED และพัฒนาแบบประเมินตัวชี้วัดความสุขของริฟฟ์ (Carol Ryff's Model Psychological of well-being) จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other) 3) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) 5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 6) การมีความมั่งคั่งในตนเอง (Personal Growth) (Ryff, 1989, p. 1072) ให้สามารถนำมาใช้ในบริบทของนักศึกษาของประเทศไทย โดยประเมินตามการรับรู้ของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์อาจทำการประเมินทั้งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหน้าการ และหลังเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหน้าการก็ได้ ว่ามีความพึงพอใจ มีความรู้สึกในเชิงบวก เช่น มีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ยินดี เบิกบานใจ ซาบซึ้งใจ ตื่นเต้นใจ มีความสุขจากความสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขจากความรักและความเข้าใจจากเพื่อนรอบข้าง โดยปราศจากความรู้สึกเชิงลบ เช่น เกิดความวิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นใจ กลัว หดหู่ ท้อแท้ มีภาวะซึมเศร้า โกรธ รำคาญ หงุดหงิด เสียใจ เครียดกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น ส่งผลให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหน้าการและใช้โปรแกรมนี้หน้าการนี้ เป็นผู้ที่มีความสุข มีพฤติกรรมที่ดี เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรับรู้ความสามารถของตนเองมีความหวัง มองโลกในแง่ดีและมีกำลังใจในการเรียนและการทำงาน เพิ่มคุณภาพชีวิตการเรียนและการทำงาน ตลอดจนพัฒนาให้เป็นกลไกการขับเคลื่อนระดับประเทศที่สำคัญทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาให้เกิดการใช้ชีวิตเชิงบวกหลังสำเร็จการศึกษาไปแล้วให้ดียิ่งขึ้นต่อไป (เกสร มุ้ยจีน, 2559, น. 675)

คำถามการวิจัย

1. ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหน้าการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นอย่างไร
2. โปรแกรมนี้หน้าการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีแผนกิจกรรมนั้นหน้าการและมีกระบวนการจัดกิจกรรมเป็นอย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาในเรื่องของการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนั้นหน้าการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และผู้วิจัยมีความมุ่งหมายของวิจัยเฉพาะ ดังนี้

1. ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง
2. สร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และแบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
3. เพื่อตรวจสอบโปรแกรมนันทนาการเกี่ยวกับความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง สำหรับนำไปใช้จริง

ความสำคัญของการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง นั้น ผลของการศึกษาจะเป็นประโยชน์ ดังนี้

1. เป็นข้อมูลเสนอแนะต่อผู้บริหารมหาวิทยาลัย และผู้ที่ปฏิบัติงานด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เพื่อประกอบการวางแผนในการจัดโปรแกรมนันทนาการ ให้กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ให้สอดคล้องกับบริบทความต้องการของกลุ่มนักศึกษาที่ศึกษาในด้านอาชีวศึกษา

2. เป็นข้อมูลให้ผู้บริหารมหาวิทยาลัย และผู้ที่ปฏิบัติงานด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ได้พิจารณาแนวทางในการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาและเกิดความพึงพอใจและส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามากยิ่งขึ้น

3. โปรแกรมนันทนาการจะเป็นข้อมูลเพื่อนำแนวทางไปปรับใช้ในการพัฒนากิจกรรมนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างให้มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับบริบทของนักศึกษามากยิ่งขึ้น และอาจเป็นต้นแบบขยายผลให้กับมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ที่มีความประสงค์พัฒนากิจกรรมนันทนาการให้กับสถานศึกษาในอนาคต

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัย

เทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีกระบวนการสำรวจความต้องการ ศึกษาค้นคว้าหลักการ แนวคิด ทฤษฎี ความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหาของนักศึกษา อย่างเป็นระบบ พัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และทดลองใช้และปรับปรุง ตรวจสอบวัดและประเมินผลกระทั่งได้ผลเป็นที่น่าพอใจ มีประสิทธิภาพ และมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้นด้วยหลักการทางสถิติ และสามารถใช้เป็นต้นแบบแนวทางการจัดโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างได้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จากประเภทกิจกรรมนันทนาการของกรมพลศึกษา ทั้งหมด 11 ประเภท ได้แก่ 1.เกมกีฬาและการละเล่น 2.การเต้นรำ 3.ศิลปะและหัตถกรรม 4.การร้องเพลงและดนตรี 5.ภาษาและวรรณกรรม 6.การแสดงและการละคร 7.งานอดิเรก 8.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง 9.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ 10.กิจกรรมทางสังคม 11.บริการอาสาสมัคร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี ปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ซึ่งเป็นประชากรที่สามารถกำหนดจำนวนหรือขอบเขตได้อย่างแน่ชัด (Finite Population) (วิธีสุ่ม ภัทรสุข, 2554) ได้แก่ 1.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีรัตนโกสินทร์ จำนวน 12,342 คน (กองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์, 2566) 2.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 10,850 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ, 2567) 3.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 11,500 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2566) รวมประชากรทั้งสิ้น 34,692 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2566 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายภาคกลาง

ตอนล่าง กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จของ Taro Yamane ประชากรมีขนาดเท่ากับ 34,692 คนกำหนดความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยยอมรับได้เท่ากับ 5% ระดับความเชื่อมั่น 95% เมื่อเทียบขนาดประชากรจะอยู่ที่ 25,000 ไม่เกิน 49,999 คน จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 394 คน เพื่อป้องกันความผิดพลาดและการคลาดเคลื่อนของข้อมูล ในการจัดเก็บข้อมูลจึงเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 420 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ มทร.รัตนโกสินทร์ จำนวน 140 คน มทร.กรุงเทพ จำนวน 140 คน และ มทร.พระนคร จำนวน 140 คน รวมทั้งสิ้น 420 คน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 1.ศึกษาดำรง เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องถึงประเด็นการจัดกิจกรรมและความสุขของนักศึกษา
- 2.ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา
- 3.จัดทำแบบสำรวจความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ประยุกต์ใช้ประเภทนันทนาการโดยการทบทวนวรรณกรรมและเลือกข้อมูลที่ผู้วิจัยคิดว่าจะเป็นประโยชน์เพื่อนำมาทำแบบสำรวจ โดยใช้แบบมาตราวัดลิเคิร์ตแบบสเกลคู่ (Rating scales) 4 ระดับ (รังสรรค์ โฉมยา, 2549, น. 145-151) ดังนี้
 - ระดับ 4 หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด
 - ระดับ 3 หมายถึง มีความต้องการมาก
 - ระดับ 2 หมายถึง มีความต้องการน้อย
 - ระดับ 1 หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด
 โดยมีการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยความต้องการตามช่วงคะแนนได้ดังนี้
 - คะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป ถือว่า มีความต้องการมากที่สุด
 - คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 ถือว่า มีความต้องการมาก
 - คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 ถือว่า มีความต้องการน้อย
 - คะแนนเฉลี่ย 1.50 ลงมา ถือว่า มีความต้องการน้อยที่สุด
- 4.ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้ค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.8-1.0
- 5.ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามตามวิธีของ Cronbach หรือวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient – α) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

7. ทำการเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 420 คน ดังนี้

7.1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ จำนวน 140 ชุด

7.2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 140 ชุด

7.3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 140 ชุด

8. วิเคราะห์ข้อมูลความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความถี่

9. นำข้อมูลที่ได้จากการสรุปผลสำรวจ เป็นพื้นฐานข้อมูลสำหรับการสร้างโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการและแบบประเมินความสุข

2.1 สร้างและพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยประยุกต์ใช้หลักการจัดโปรแกรมสนับสนุนการ APIED 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1.การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมสนับสนุนการ (Assessment) 2.การวางแผนจัดโปรแกรมสนับสนุนการ (Planning) 3.การนำโปรแกรมสนับสนุนการไปใช้ (Implementation) 4.การประเมินผลโปรแกรมสนับสนุนการ (Evaluation) 5.เอกสารประกอบโปรแกรมสนับสนุนการ (Documentation) (Carter & Smith, 2016, p. 11)

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรม

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นการจัดกิจกรรมสนับสนุนการ และความสุขของนักศึกษา

2. ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

3. สร้างโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักการจัดโปรแกรมสนับสนุนการ (APIED) (Carter & Smith, 2016, p. 11) ซึ่งประกอบด้วยหลักการสำคัญ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมสนับสนุนการ (Assessment) 2) การวางแผนจัดโปรแกรมสนับสนุนการ (Planning) 3) การนำโปรแกรมสนับสนุนการไปใช้ (Implementation) 4) การประเมินผลโปรแกรมสนับสนุนการ (Evaluation) และ 5) เอกสารประกอบโปรแกรมสนับสนุนการ (Documentation)

4. กิจกรรมสนับสนุนการที่นำมาสร้างโปรแกรมได้มาจากผลสำรวจความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จากค่าสถิติ 3 กิจกรรมแรก และคัดเลือกให้เหลือ 1 กิจกรรม และอาจอยู่ในดุลยพินิจของผู้วิจัยในการเลือกกิจกรรมมาดำเนินการตามความเหมาะสม

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม

5. การพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการในรอบที่ 1 นำโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตรวจสอบดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยใช้เทคนิควิธีการคำนวณหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหารายข้อ (Item Content Validity Index: I-CVI) ของโพลิทและเบ็ค (Polit & Beck, 2017) จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิไม่น้อยกว่า 5 คน และมีค่าเฉลี่ยของ I-CVI เท่ากับ .80 ขึ้นไป โดยผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 5 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้การสัมภาษณ์รายบุคคล พูดคุย สันทนา โดยใช้โปรแกรมสนับสนุนการเป็นฐาน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็น คำตอบที่ได้จะนำมาทำการวิเคราะห์เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น โดยมีคุณสมบัติคัดเข้าข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

คุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ

- 1) ผู้บริหารสถานศึกษา หรือมีส่วนเกี่ยวข้องหรือได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ในการจัดกิจกรรมสนับสนุนการในสถานศึกษา
- 2) นักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมสนับสนุนการในสถานศึกษา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี
- 3) นักนันทนาการอิสระผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมสนับสนุนการในสถานศึกษา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี

6.การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการในรอบที่ 2 ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากรอบที่ 1 ทำการตรวจสอบปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ พัฒนาโปรแกรมนันทนาการให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ทำการวิเคราะห์โดยการตัดข้อความที่ซ้ำซ้อนกัน และไม่เกี่ยวข้องออกไป นำข้อความที่มีสาระและความคิดเห็นในเชิงลักษณะเดียวกันมารวมผนวกเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งอาจจะมีการปรับเปลี่ยนข้อความเพื่อความเหมาะสม แต่ยังคงวัตถุประสงค์เดิมของโปรแกรมนันทนาการที่สร้างขึ้น นำโปรแกรมนันทนาการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลยืนยันความถูกต้องเหมาะสมของการจัดโปรแกรมนันทนาการ

7.การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการในรอบที่ 3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ที่ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตรวจสอบดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยใช้เทคนิควิธีการคำนวณหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหารายข้อ (Item Content Validity Index: I-CVI) ของโพลิทและเบ็ค (Polit & Beck, 2017) จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิไม่น้อยกว่า 19 คน และมีค่าเฉลี่ยของ I-CVI เท่ากับ .80 ขึ้นไป โดยผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 19 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้การสัมภาษณ์รายบุคคล พูดคุย สันทนาการ โดยใช้โปรแกรมนันทนาการเป็นฐาน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็น คำตอบที่ได้จะนำมาทำการวิเคราะห์เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์มากที่สุด เพื่อนำไปใช้จริงในอนาคต โดยมีคุณสมบัติคัดเข้าข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

คุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ

- 1) ผู้บริหารสถานศึกษา หรือมีส่วนเกี่ยวข้องหรือได้รับมอบหมายให้มีหน้าที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา
- 2) นักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี
- 3) นักนันทนาการอิสระผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี

2.2 การพัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษา

ภาคกลางตอนล่างให้มีความเหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยใช้ตัวชี้วัดความสุขของริฟฟ์ จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1.การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) 2.การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other) 3.การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4.ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) 5.การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 6.การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) (Ryff, 1989, p. 1072)

ขั้นตอนการพัฒนาแบบประเมินความสุข

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นการจัดกิจกรรมและความสุขของนักศึกษา
2. ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา
3. จัดทำแบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างจำนวน 42 ข้อ โดยใช้แบบมาตราวัดจำแนกความหมาย (Semantic differential scale) (Osgood et al., 1957) เพื่อใช้วัดเจตคติหรือความเชื่อที่มีต่อความสุขในการเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการ ประกอบด้วยคำคุณศัพท์ 2 คำ ที่มีความหมายตรงกันข้าม (Opposite adjectives) ระยะเวลาจะแบ่งเป็นช่วง ในแต่ละช่วงจะมีคะแนน 1 (Strongly disagree) – 6 (Strongly agree) โดยจะมีคำถามในเชิงบวกและเชิงลบคละกันในคำถามทั้งหมด
4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) รอบที่ 1 โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้ค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.8-1.0 โดยมีคุณสมบัติคัดเข้าในข้อใดข้อหนึ่งดังนี้ เป็นนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดโปรแกรมสนับสนุนการศึกษา และหรือเป็นนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี

ขั้นตอนการปรับปรุงแบบประเมินความสุข

5. ผู้วิจัยทำการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ในรอบที่ 1 ให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ทำการวิเคราะห์โดยการตัดข้อความที่ซ้ำซ้อนกัน และไม่เกี่ยวข้องออกไป รวมถึงปรับให้อยู่ในบริบทของนักศึกษามากขึ้น นำข้อความที่มีสภาวะและความคิดเห็นในเชิงลักษณะเดียวกันมารวมผนวกเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งอาจจะมีการปรับเปลี่ยนข้อความเพื่อความเหมาะสม แต่ยังคงวัตถุประสงค์เดิมของข้อมูลที่นำมาใช้

6. นำแบบวัดประเมินความสุขที่แก้ไขแล้ว ส่งตรวจสอบในรอบที่ 2 โดยผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลยืนยันความถูกต้องเหมาะสมของแบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วม ให้มีความสมบูรณ์มากที่สุด สำหรับนำไปใช้ประเมินความสุขก่อนและหลังการทำกิจกรรมในโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ระยะที่ 3 ตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

โดยการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมนันทนาการ โดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีความเกี่ยวข้องในการจัดโปรแกรมนันทนาการในสถานศึกษา จำนวน 19 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน และกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน โดยการตอบแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ เกี่ยวกับความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรายละเอียดโปรแกรมนันทนาการ หลังจากนั้นนำเสนอรูปแบบที่มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ไปใช้จริงโดยเลือกข้อที่มีค่าเฉลี่ย > 3.50 หรือค่าคะแนนร้อยละ 70 โดยมีคุณสมบัติตัดเข้าในข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

1. กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มีเกณฑ์ตัดเข้าดังนี้

- 1.1 ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกิจกรรมนันทนาการทุกประเภท
- 1.2 ผู้บริหารของสถานศึกษาที่ดูแลงานด้านกิจกรรมนักศึกษา
- 1.3 ผู้บริหารด้านกิจกรรมนันทนาการระดับชาติ หรือ นานาชาติ
- 1.4 นักวิชาการด้านกิจกรรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ

2. กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ที่คาดว่าจะนำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ไปใช้จำนวน 14 คน มีเกณฑ์ตัดเข้าดังนี้

- 2.1 นักวิชาการผู้ปฏิบัติงานในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา
- 2.2 นักนันทนาการอิสระที่ปฏิบัติงานในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการให้สถานศึกษา

2.3 หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และรัฐวิสาหกิจหรือสถานประกอบการด้าน นันทนาการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมนันทนาการ หมายถึง แผนการดำเนินการในการจัดกิจกรรมนันทนาการ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง
ได้แก่

1.1 เกมกีฬาและการเล่น หมายถึง “กิจกรรมนันทนาการที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย
พลกำลัง และไหวพริบในการประกอบกิจกรรม มีรูปแบบการเล่นที่หลากหลาย เป็นกิจกรรมที่
สนุกสนาน ได้พัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย”

1.2 การเต้นรำ หมายถึง “กิจกรรมนันทนาการที่ต้องใช้เสียงเพลงหรือการบรรเลง
เครื่องดนตรีประกอบจังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายในลีลาท่าทางต่าง ๆ หรือเรียกได้ว่าเป็น
กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น การหมุน การกระโดด การหัน การสไลด์ การย่อตัว ล้วนแล้วแต่ช่วย
เสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย จึงทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย
ความเครียด รวมถึงได้เปิดโอกาสในการเข้าสังคมอีกด้วย”

1.3 ศิลปะและหัตถกรรม หมายถึง “กิจกรรมที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์ แสดงออกมาใน
รูปแบบต่าง ๆ ผู้ประกอบกิจกรรมต้องใช้ฝีมือในการสร้างสรรค์ผลงานผ่านจินตนาการ รวมถึงการ
ใช้เครื่องมือ นวัตกรรม เทคโนโลยีทางด้านวิทยาศาสตร์มาช่วยในการผลิตงานนั้น ๆ ด้วย”

1.4 การร้องเพลงและดนตรี หมายถึง “กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เสียง ทั้งเสียง
จากการเล่นดนตรี เสียงจากการร้องเพลงที่แสดงออกอย่างมีจังหวะ และระดับที่แตกต่างกันไป
เป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้เล่นและผู้ร้อง ก่อให้เกิดความสนุกสนาน
เพลิดเพลิน ทั้งผู้เล่นและผู้ฟัง”

1.5 ภาษาและวรรณกรรม หมายถึง “กิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะทางความคิดและ
จินตนาการที่มีการออกแบบให้เหมาะสมกับ เด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ บุคคลกลุ่มพิเศษ และ
ผู้ด้อยโอกาส โดยใช้การอ่าน เขียน พูด สร้างอารมณ์ ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ให้แก่ผู้
ประกอบกิจกรรม นอกจากนี้ยังเพิ่มเติมความรู้ได้อีกด้วย ปัจจุบันช่องทางการทำกิจกรรม
นันทนาการประเภทนี้เพิ่มมากขึ้นตามเทคโนโลยี โดยสามารถอ่าน เขียน พูด ผ่านสื่อ
อิเล็กทรอนิกส์ได้อย่างอิสระ”

1.6 การแสดงและการละคร หมายถึง “การผูกเรื่องราว โดยอาจสร้างจากจินตนาการ
หรือแต่งแต้มจากเค้าโครงเรื่องจริง จากนั้นจึงสื่อสารออกมาด้วยการแสดงในรูปแบบต่าง ๆ ที่

สามารถบ่งบอกอัตลักษณ์แห่งตนได้ กิจกรรมนี้จึงช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ความคิดกล้าคิด กล้าแสดงออก และสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้แก่ทั้งผู้แสดง และผู้รับชม”

1.7 งานอดิเรก หมายถึง “กิจกรรมนันทนาการที่เกิดจากความสนใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใด เป็นพิเศษ และทำในยามว่าง ทำให้เกิดสุนทรียภาพหรือทักษะความชำนาญพิเศษบางอย่างแก่ตนเอง ช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าในชีวิต สร้างเสริมประสบการณ์ พัฒนาสุขภาพจิตและความคิดสร้างสรรค์ได้ ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกกิจกรรมตามความสนใจ โดยรูปแบบกิจกรรมที่ทำเป็นงานอดิเรกได้นั้นมีค่อนข้างกว้างและหลากหลาย”

1.8 กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง หมายถึง “กิจกรรมที่ทำนอกเขตที่พักอาศัย หรือนอกเมือง ผู้ประกอบกิจกรรมจะเกิดการเรียนรู้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความสดชื่น และประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต นอกจากนี้ยังได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน”

1.9 กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ หมายถึง “กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษเหล่านี้ เรียกว่าเป็นกิจกรรมพิเศษ ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งคราว จัดเป็นประจำทุกปี หรือเป็นโอกาสพิเศษต่าง ๆ เพื่อให้คนทุกวัย มาสนุกสนานและทำกิจกรรมร่วมกัน อาจมีกิจกรรมนันทนาการหลากหลายมาจัดขึ้นรวมกันในเทศกาลนั้น ๆ สามารถจัดได้ทั้งเป็นกิจกรรมบุคคล กิจกรรมของหน่วยงานหรือองค์กร กิจกรรมของชาติ หรือนานาชาติ”

1.10 กิจกรรมทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้ประกอบกิจกรรมได้พบปะพูดคุย ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล หรือเกิดมิตรภาพใหม่ ๆ ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ช่วยสร้างความเข้าใจ ความสามัคคีตัวอย่างกิจกรรมทางสังคม

1.11 การบริการอาสาสมัคร หมายถึง “เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลถึงคุณค่าของบุคคลที่มีต่อสังคมในทุกระดับ เพราะเป็นส่วนช่วยเหลือ สนับสนุนให้ความเป็นอยู่ของมนุษย์ดีขึ้น ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้ การบริการสาธารณะ ความเสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมุ่งช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คน ชุมชน หรือสังคม ในการบำเพ็ญประโยชน์ด้วยความสมัครใจและไม่หวังผลตอบแทน”

2. APIED หมายถึง หลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ (APIED) (Carter และ Smith, 2016, p. 11) ซึ่งประกอบด้วยหลักการสำคัญ 5 ขั้นตอน ได้แก่

2.1 การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Assessment) หมายถึง การประเมินเพื่อสำรวจ สภาพและปัญหา ความต้องการและความคาดหวังของกลุ่มเป้าหมาย กิจกรรมนันทนาการเคยมีการจัดขึ้นมาก่อน หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการให้มีการจัดขึ้นใหม่ ใช้ การสำรวจความต้องการ วิเคราะห์ประเมินการบริหารจัดการทางนันทนาการ เช่น ทรัพยากร บุคลากร งบประมาณ สถานที่ เป็นต้น และนำข้อมูลไปจัดสร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อให้ตรงกับ ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมายได้

2.2 การวางแผนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Planning) หมายถึง การจัดโปรแกรม นันทนาการให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และบริบทที่ได้ข้อมูลจากการสำรวจ และทำการ วิเคราะห์ประเมินความต้องการของกลุ่มเป้าหมายมาแล้ว ทำให้สามารถวางแผนการจัดโปรแกรม นันทนาการได้อย่างเหมาะสม ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งนี้ควรเขียนวัตถุประสงค์ในการจัด โปรแกรมนันทนาการให้ชัดเจน มีทิศทางในการดำเนินการ สามารถวิเคราะห์กิจกรรมนันทนาการที่ จัดโปรแกรมให้กับผู้เข้าร่วม และเสริมสร้างประสบการณ์เชิงบวกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

2.3 การนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้ (Implementation) หมายถึง ขั้นตอนการนำ ข้อมูลการวางแผนจัดโปรแกรมนันทนาการไปใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย ควรมีขั้นตอนในการปฏิบัติ อย่างชัดเจนตามแผนจัดโปรแกรมที่ทำไว้

2.4 การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (Evaluation) หมายถึง กระบวนการวัดด้วย เครื่องมือวัดผล หรือ ประเมินผล และควรมีเครื่องมือในการวัดผล หรือการประเมินผลการใช้ โปรแกรมที่ชัดเจน มีความน่าเชื่อถือ อาจเป็นการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมหรือ แบบภาพรวมของโปรแกรม หรือใช้การสังเกตเพื่อจดบันทึกและใช้เครื่องมือวัดอื่น ๆ รวมไปถึงสิ่ง อำนวยความสะดวกอื่น ๆ เช่น การใช้โปรแกรมที่มีความน่าเชื่อถือทางสถิติ แล้วนำเอาผลการ ประเมินไปใช้ในการปรับปรุงรายละเอียดกิจกรรมในครั้งต่อไป ที่เหมาะสมตามแนวทางหรือ วิธีการที่ได้กำหนดไว้ในแผน

2.5 เอกสารประกอบโปรแกรมนันทนาการ (Documentation) หมายถึง การจัดทำ เอกสารประกอบโปรแกรมนันทนาการ แผนโปรแกรมนันทนาการทั้งหมดรวมถึงเอกสารที่ใช้ในการ บันทึกผลการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และหรือรายละเอียดอื่น ๆ เพื่อใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูลบริบทของผู้เข้าร่วมว่ามีพัฒนาไปตามวัตถุประสงค์หรือแผนที่กำหนดไว้ หรือไม่ และเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ทบทวน หรือพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่สร้างขึ้น ได้ในอนาคต

3. ความสุขของนักศึกษา หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นไปตามความคาดหวังของนักศึกษาแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดี ประทับใจ พอใจ สนุกสนาน เพลิดเพลิน มีอารมณ์ขัน มีความสบายกายสบายใจ มีความสุขกายสุขใจ รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด จากการได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยอ้างอิงตัวชี้วัดความสุขตามทฤษฎีความสุขของริฟฟ์ (Carol Ryff's Model Psychological of well-being) (Ryff, 1989, p. 1072) จำนวน 6 ด้าน ได้แก่

3.1 การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) หมายถึง การที่นักศึกษามีทัศนคติเชิงบวกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง การสำรวจจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง พร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเองให้เกิดการยอมรับและความพึงพอใจตัวตนทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดีได้

3.2 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relation with other) หมายถึง นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้จนกลายเป็นสัมพันธภาพเชิงบวกกับบุคคลรอบข้าง รู้จักมอบความสุข ความอบอุ่นเป็นมิตรให้กับผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเสมอ

3.3 การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง นักศึกษาเป็นผู้กำหนดการใช้ชีวิตของตนเอง มีอิสระสามารถตัดสินใจและเลือกกระทำในสิ่งที่เหมาะสม มีความอดทนต้านทานต่อแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการคิดหรือกระทำได้ ควบคุมพฤติกรรมจากภายใน ประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเองได้

3.4 ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) หมายถึง นักศึกษามีความสามารถในการจัดการหรือปรับตัวตามกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมได้ดี สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถเลือกหรือสร้างบริบทที่เหมาะสมกับความต้องการและค่านิยมส่วนตัวของนักศึกษาทำให้เกิดความสุขต่อตนเองได้

3.5 การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) หมายถึง การที่นักศึกษามีเป้าหมายในชีวิต มีแนวทางในการดำรงตน มีความมุ่งมั่นเป็นผู้นำที่จะนำตนเองไปถึงเป้าหมาย เห็นคุณค่าและความหมายของการใช้ชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

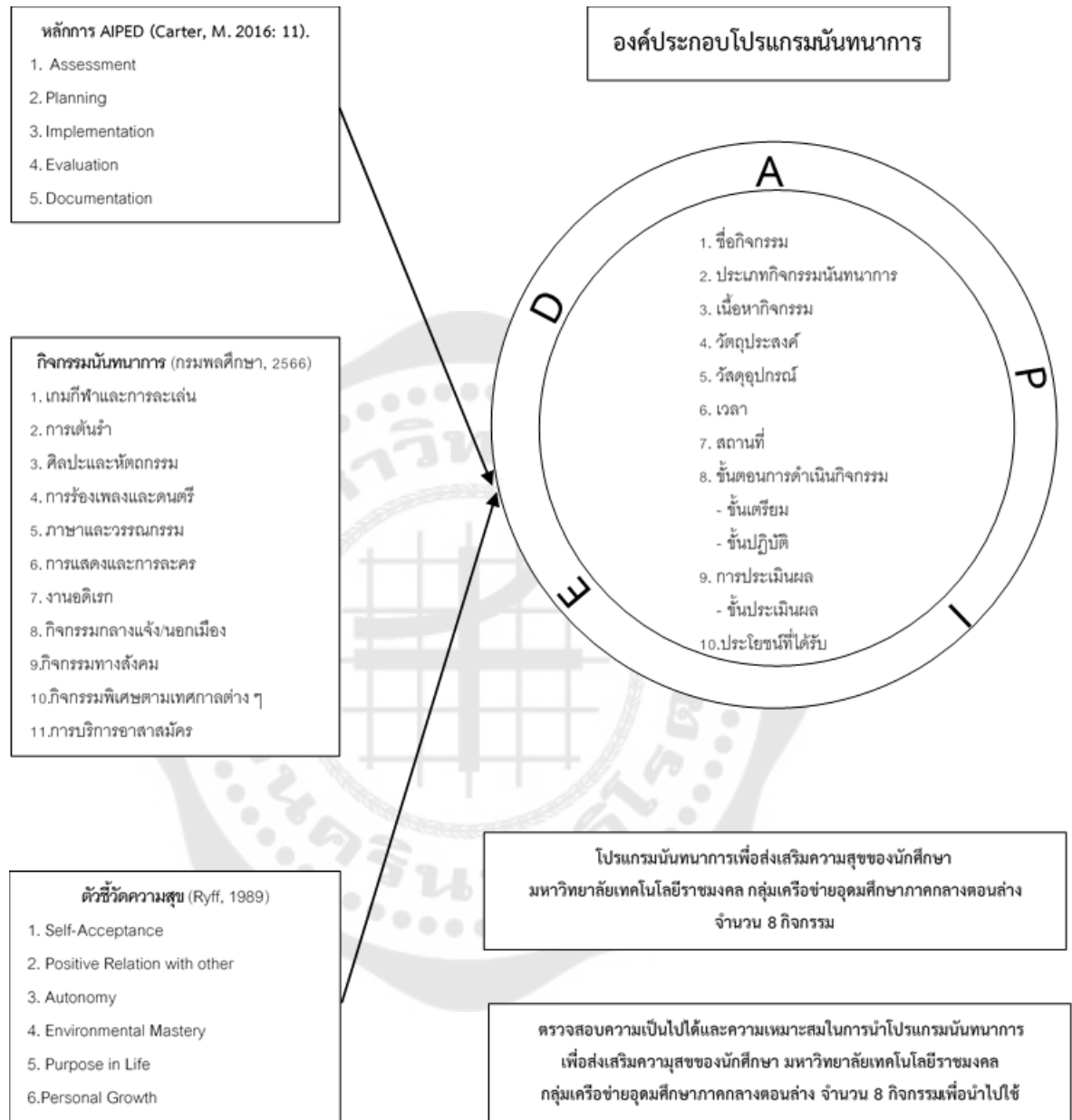
3.6 การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) หมายถึง นักศึกษามีทักษะการเรียนรู้และปรับตัวจากประสบการณ์ที่สะสมมาในอดีต รู้สึกถึงการพัฒนาและเติบโตทั้งทางร่างกาย และทางจิตใจ อย่างต่อเนื่องและพร้อมเปิดรับประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ มีความรู้สึกตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสในการพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองอยู่ตลอดเวลา และมีความเปลี่ยนแปลงในรูปแบบที่สะท้อนถึงความรู้และประสิทธิผลที่เกิดขึ้นกับตนเองมากขึ้น ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

4. ความต้องการ หมายถึง ความปรารถนาของนักศึกษาที่มีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมกับมหาวิทยาลัย และมีความประสงค์อยากให้มหาวิทยาลัยสนองตอบต่อความปรารถนาของนักศึกษา อย่างแท้จริงตามสิ่งที่ควรจะเป็นและน่าจะเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น หนทางการที่จัดขึ้นโดยมหาวิทยาลัยซึ่งประเมินได้จากความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น หนทางการในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

5. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาที่ส่งเสริมทักษะด้านวิชาชีพ และทักษะด้านเทคโนโลยี มีวัตถุประสงค์ให้การศึกษา ส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง โดยเน้นปฏิบัติจริง มีภารกิจในด้านการสอน ภารกิจในด้านการทำวิจัย ภารกิจในการผลิตครูวิชาชีพ รวมถึงให้บริการทางวิชาการแก่สังคม ทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้วิจัยใช้การแบ่งกลุ่มตามเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างมีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีเป็นแม่ข่าย (เครือข่าย B) ซึ่งประกอบด้วย 3 มหาวิทยาลัย (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2555: 65) ได้แก่

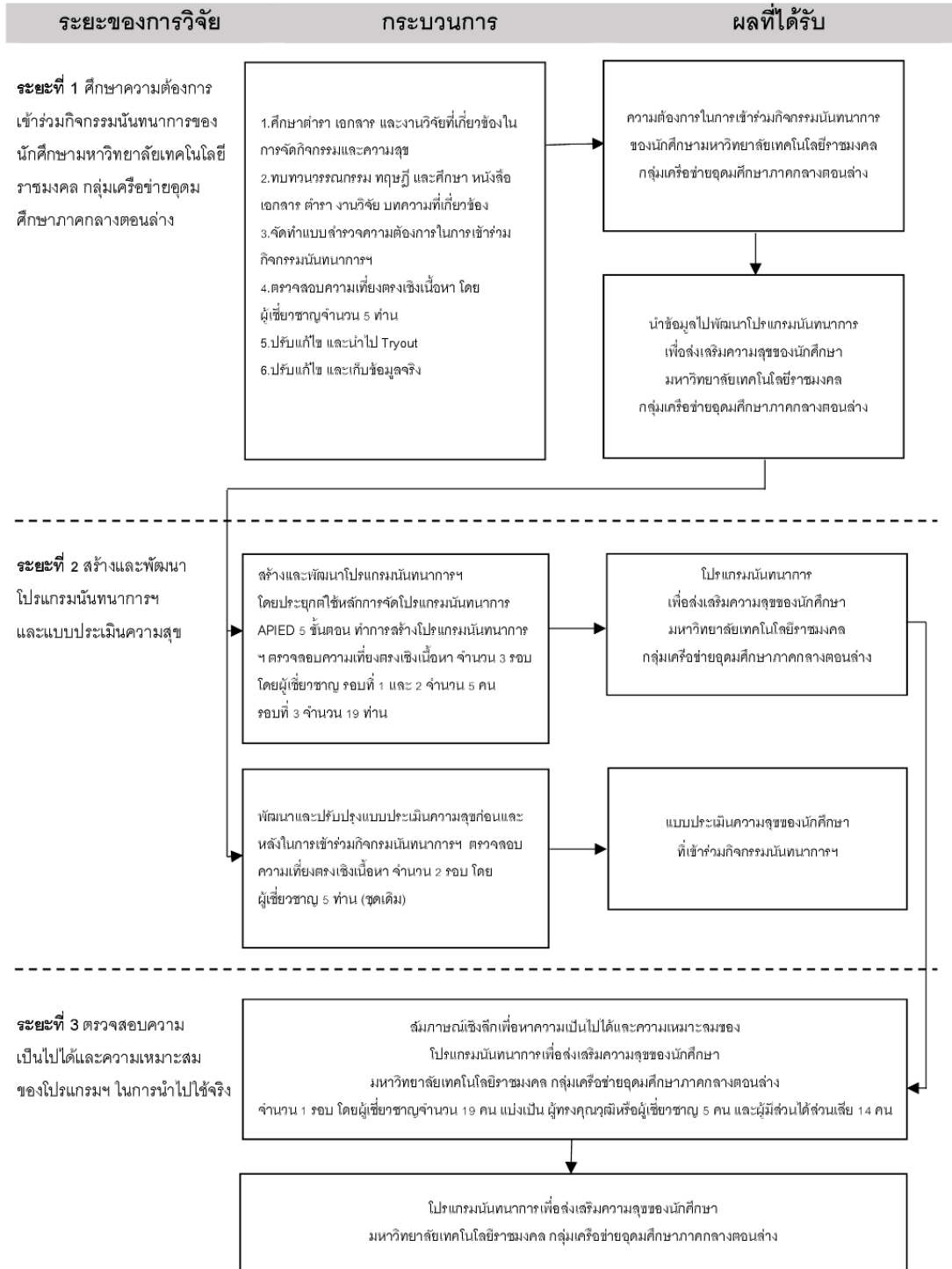
- 5.1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ จังหวัดนครปฐม
- 5.2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
- 5.3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จังหวัดกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

กรอบขั้นตอนการวิจัย



ภาพประกอบ 2 กรอบขั้นตอนการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนักศึกษา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ

แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ

แนวความคิดความหมายของ “นันทนาการ”

ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554, ออนไลน์) “นันทนาการ” มีความหมายว่า “กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด” นอกจากนี้ยังหมายถึง “การสราญใจ” (อ. Recreation) ด้วย สอดคล้องกับแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2560-2564) (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560, น. 40) และแผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 4 (พ.ศ.2566-2570) (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2566)

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2566, น. 69) ซึ่งได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “นันทนาการ” ไปในทิศทางเดียวกัน หมายถึง “การใช้เวลาว่างจากภารกิจการงานประจำซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจและมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมืองทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี นันทนาการจึงเป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิต” สอดคล้องกับสำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2551, น. 23) ที่ระบุว่า “นันทนาการ” คือ “กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจการงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจ และมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี” สอดคล้องกับ ไบรท์บิลล์และเมเยอร์ (Brightbill & Mayer, 1972) กล่าวไว้ในหนังสือ

“นันทนาการ” (Recreation) ว่า “นันทนาการ” หมายถึง “กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยมีความพึงพอใจหรือสุขใจเป็นเครื่องจูงใจเนื่องจากกิจกรรมนั้น ๆ โดยตรง”

สำนักนันทนาการ (อดิศัย ใจกาวัง, 2561, น. 4) ให้ความหมายของคำว่า “นันทนาการ” ว่ามาจากคำศัพท์ในภาษาละติน ว่า “Recreatio” ซึ่งมีความหมายว่า “ทำให้สดชื่น และการได้กลับคืนมาดังเดิม” คำว่า “นันทนาการ” มักใช้ในแง่ของกิจกรรมที่ไม่มีเรื่องของงานมาเกี่ยวข้อง และถือว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสุข ความพอใจและช่วยเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มีพลังใจที่จะสามารถปฏิบัติภารกิจใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พีระพงศ์ บุญศิริ อธิบายต้นกำเนิดคำว่า “นันทนาการ” ไว้ว่า เมื่อเริ่มแรกนั้น “การนันทนาการ” ในประเทศไทย ได้ถูกบัญญัติศัพท์ โดย กระทรวงศึกษาธิการ ว่า “สันทนาการ” ซึ่งใช้กันมาอย่างแพร่หลาย แต่เมื่อเปรียบเทียบความหมายและรากศัพท์พื้นฐานเดิมจากคำภาษาละตินที่เขียนว่า “Recreatio” และภาษาอังกฤษว่า “Recreation” แล้ว ยังมีความหมายไม่ชัดเจน (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2542) เนื่องจากคำว่า “สันทนาการ” มาจากคำว่า “สันทนะ” แปลว่า “รถม้า” หรือ “รถศึก” จากการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมและทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัย ในเรื่องรามายณะของอินเดีย พบว่า “ลักษณะอาการหรือพฤติกรรมของผู้ที่อยู่บนรถม้า หรือรถศึกนั้น จะมีการสั่งการเกิดขึ้น อาจเป็นตำแหน่งพระราชา แม่ทัพ นายกอง หรือหัวหน้าผู้รับผิดชอบการศึกนั้น ๆ ซึ่งจะต้องใช้สัญญาณเสียงสั่งการ ใช้สัญญาณมือเป็นสัญญาณ ลักษณะ การแปรแถวขบวนในการจัดทัพ การตัดสินใจในการสงคราม และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น เป็นต้น

ดังนั้นพระยาอนุমানราชธน จึงได้บัญญัติศัพท์ภาษาไทยขึ้นมาใหม่ว่า “นันทนาการ” คำว่า “นันทน” หมายถึง “ความร่าเริง สนุกสนาน” เมื่อสนธิกับคำว่า “อาการ” ตามรูปของคำว่า “นันทน+อาการ” จึงกลายเป็นคำว่า “นันทนาการ” หมายถึง “ลักษณะอาการแห่งความสนุกสนาน ร่าเริง หรือการทำให้สนุกสนาน ร่าเริง ระทึกใจ” ซึ่งเป็นความหมายที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

ปัจจุบัน เพื่อให้ประชาชนได้มีความเข้าใจไปในแนวทางเดียวกัน คณะกรรมการบัญญัติศัพท์ภาษาไทยแห่งราชบัณฑิตยสถาน จึงมีมติพิจารณาพร้อมกันเปลี่ยนจากคำว่า “สันทนาการ” เป็น “นันทนาการ” ซึ่งมีความหมาย ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า “Recreation” มากกว่าคำว่า “สันทนาการ” และกำหนดให้ใช้อีกคำหนึ่งว่า “การสราญใจ” (กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, 2566, น. 78)

นักวิชาการทางด้านนันทนาการหลายท่านยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมในหลายมิติ อาทิเช่น จรินทร์ ธาณีรัตน์ (2528, น. 14) อธิบาย คำว่า “Recreation” เมื่อพิจารณาตามศัพท์

(Terminology) มีสองความหมาย คือ “to create” หมายถึง “สร้างหรือทำให้เกิดขึ้น” คำว่า “Re” หมายความว่า “ใหม่” หรือ “อีก” ดังนั้น “Re-create” จึงมีความหมายว่า “สร้างใหม่” หรือ “ทำให้มีขึ้นมาใหม่” หรือ “สร้างขึ้นมาอีก” ส่วนอีกความหมายหนึ่งคือ “RE-CRE-AGE” ซึ่งแปลว่ากิจกรรมของเยาวชนและผู้ใหญ่

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับรากศัพท์ของผู้วิจัย อาจมีที่มาจากภาษากรีกโบราณ ลักษณะเป็นการถอดเสียงคำว่า “Recreate” ซึ่งในภาษากรีกไม่มีความหมายที่เฉพาะเจาะจง เป็นเพียงการถอดเสียงตัวอักษรจากภาษาอังกฤษ มีเพียงคำว่า “AGE” เท่านั้นที่เป็นภาษากรีกโบราณคือคำว่า “ἀγή” (agē) หากวิเคราะห์หลักคุณศัพท์ทางภาษาศาสตร์แล้ว การใช้คำว่า “ρεκρεατε” (rekreate) ซึ่งถอดเสียงเทียบจากคำว่า “Recreate” ในภาษากรีกที่ถูกต้อง อาจจะใช้คำว่า “δημιουργώ ξανά” (dimiourgó xaná) ซึ่งแปลว่า “สร้างใหม่” หรือ “สร้างซ้ำ” หรือ “αναδημιουργώ” (anadimiourgó) ซึ่งแปลว่า “สร้างใหม่” หรือ “ฟื้นฟู” ซึ่งมีความถูกต้องตามหลักภาษาศาสตร์มากกว่า แต่ถ้าหากเป็นภาษาละตินจะสามารถสื่อความหมายได้ชัดเจน คำว่า “RE” มาจากคำว่า “re-“ เป็นคำนำหน้าທີ່หมายถึง “อีกครั้ง” หรือ “ซ้ำ” เช่นเดียวกับในภาษาอังกฤษ

คำว่า “Cre” มาจากคำว่า “Creo” มีความหมายว่า “สร้าง” หรือ “ผลิต” และคำว่า “AGE” มาจากคำว่า “aetas” แปลว่า “อายุ” หรือ “ยุค” หรือ “ระยะเวลา” (OpenAI, 2024) ซึ่งความหมายโดยรวมนั้น อาจสื่อความหมายได้ว่า เมื่อมีการทำกิจกรรมใด ๆ แล้ว ก็จะมีระยะเวลาที่ทำไม่วนซ้ำ ๆ เช่น กิจกรรมเต้นรำ อาจจะมีการเต้นรำซ้ำๆ ได้เนื่องจากผู้ชมมีความพึงพอใจ ชมแล้วมีความสุข เป็นต้น จากความหมายของ จรินทร์ ธารนิรัตน์ ที่ได้ให้ความหมายของคำว่า “นันทนาการ” (Recreation) นั้น สอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ (2544) ได้ให้ความหมายของนันทนาการเพิ่มเติมไว้ 4 มิติ ดังนี้ มิติที่ 1 “การทำให้สดชื่น” หรือ “การสร้างพลังขึ้นมาใหม่” (Re + Fresh, Re + Creation) ซึ่งอธิบายว่า การที่มนุษย์รับประทานอาหารเข้าไปจะก่อให้เกิดพลังงานในตนเอง โดยใช้แรงขับจากภายในร่างกายทำให้มีความต้องการในการใช้พลังงานรูปแบบของการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดการเหนื่อยเมื่อยล้า จึงมีความต้องการให้มีความสดชื่นขึ้นอีกครั้ง โดยการใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หรือสร้างความสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535) มิติที่ 2 นันทนาการเป็น “กิจกรรม” (Activities) ที่มนุษย์หรือผู้ที่อยู่อาศัยร่วมกันในชุมชนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนันทนาการตามความสนใจ ทำด้วยความสมัครใจของตนเอง แล้วก่อให้เกิดผลลัพธ์ในตนเอง คือ การที่มนุษย์สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการนั้นพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน หรือเกิดความสงบสุขในตนเอง มิติที่ 3 กิจกรรมนันทนาการนั้นมีลักษณะเป็นรูปแบบ

“กระบวนการ” (Process) ในการพัฒนาประสบการณ์ที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรม หรือเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์และสังคมได้ โดยอาศัยการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ เป็นสื่อในได้รับประสบการณ์และคุณภาพชีวิต มิติที่ 4 กิจกรรมนันทนาการเป็น “สวัสดิการสังคม” (Social Welfare) ซึ่งรัฐบาลและหน่วยงานท้องถิ่นของจังหวัด มีภารกิจในการจัดให้บริการแก่ชุมชน เพื่อช่วยให้บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม และของเมืองที่อยู่ให้มีความน่าอยู่อาศัยและรู้สึกอบอุ่นใจจากการได้มีมิตรภาพในสังคมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ

นอกจาก นักวิชาการด้านนันทนาการข้างต้นแล้ว เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2556, น. 14) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำว่า “นันทนาการ” ว่ามาจากคำว่า “Re + Create” สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) คำว่า “Re” เป็นคำประเภท “prefix” ซึ่งเมื่อใช้หน้าคำกริยาจะแปลว่า “อีก” “ใหม่” ส่วน “Create” แปลว่า “สร้าง” “ก่อ” “ประดิษฐ์” “สร้างสรรค์” “ทำให้เกิดขึ้น” เมื่อนำทั้งสองคำมาทำเป็นคำใหม่จึงหมายถึง การสร้างขึ้นใหม่ และหรืออาจแปลได้ว่า กิจกรรมเวลาว่างที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์มีคุณค่าสำหรับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยความสมัครใจ และช่วยก่อให้เกิดผลลัพธ์โดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ได้แก่ การช่วยพัฒนาให้คุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม คือ มีความสุขที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย 2 ประการ อันได้แก่ การมีสุขภาพทางกายที่ดี และสุขภาพจิตใจสมบูรณ์พร้อม

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2550, น. 4) ได้ระบุว่า เจ.บี.แนช อธิบายข้อมูลเกี่ยวกับคำว่า “นันทนาการ” ไว้ในหนังสือเรื่อง “ปรัชญานันทนาการ (Philosophy of Recreation)” ไว้ว่า “สำหรับเด็กจะเรียกกิจกรรมที่ตนเองสนใจว่า “การเล่น” ส่วนวัยรุ่นและผู้ใหญ่จะเรียกกิจกรรมที่ตนเองสนใจว่า “นันทนาการ” ดังนั้น นันทนาการจึงมีความแตกต่างกัน ในบริบทของช่วงวัยด้วย และผู้เข้าร่วมที่ช่วงวัยแตกต่างกัน มักจะเลือกกิจกรรมนันทนาการคนละรูปแบบให้มีความเหมาะสมในแต่ละวัยด้วย

สรุปจากการวิเคราะห์ทบทวนวรรณกรรมเรื่องความหมายของผู้วิจัย คำว่า “นันทนาการ” มีความหมายซึ่งตรงกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Recreation” ซึ่งมีลักษณะคำประกอบ คือ คำว่า “นันทะ” หมายถึง ความเพลิดเพลินใจ สันติกับคำว่า “อาการ” หมายถึง อาการแห่งความเพลิดเพลินใจ ส่วนคำว่า “สนทนาการ” ที่มีความหมายว่า “รอม้า” หรือ “รถศึก” ปัจจุบันไม่นิยมใช้แล้ว

ผู้วิจัยจึงนิยามศัพท์ คำว่า “นันทนาการ” จากวรรณกรรมที่ได้ทบทวนมาแล้วได้ว่า “กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมในยามว่างจากการทำงานซึ่งไม่ขัดต่อหลักศีลธรรมสากล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตมนุษย์ ก่อให้เกิดความสุขและยังสามารถ

พัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะในทุกมิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในการพัฒนาตามองค์ประกอบต่าง ๆ” (สุนทรตรี นิมเนติพันธ์. สัมภาษณ์ ว่าที่ ร.ต. สราทตรา เล่งไพบูลย์, การสื่อสารส่วนบุคคล, 2563)

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ

นักวิชาการได้อธิบายแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการเพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีความเกี่ยวข้องในเรื่องของการใช้เวลาว่าง การเล่น การนันทนาการ การใช้พลังงานส่วนเกิน การเสริมสร้างพลังงาน การผ่อนคลายความตึงเครียด ความสัมพันธ์ในสังคม เป็นต้น

พดุมภควัด เพ็งตะโก (2561, น. 189-192) ได้รวบรวมความหมายและทฤษฎีของนักวิชาการด้านกิจกรรมนันทนาการหลายท่าน และอธิบายรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ศึกษาวรรณกรรมเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า “นันทนาการ” มากขึ้น ซึ่งการให้นิยามของคำว่า “การนันทนาการ” คือ “การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์” การทำกิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งที่มนุษย์เข้าร่วมเพื่อให้เกิดความบันเทิงใจ มีความสุขใจ ซึ่งหากพิจารณาให้ดีแล้ว ควรมีความหมายว่า “การใช้เวลาว่างด้วยการกระทำหรือการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง อย่างทราบถึงคุณค่าและประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ที่เรียกว่า “การนันทจิต” (Leisure) นั่นเอง” (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, 2553, 1-19) สอดคล้องกับ ทฤษฎีของแนช (Jay Byan Nash) (Nash, 1960) ที่อธิบายเกี่ยวกับ “การใช้เวลาว่างของมนุษย์” ในหนังสือเรื่อง “Philosophy of Recreation and Leisure” แนชได้นำเสนอแนวคิดของการเข้าร่วมกิจกรรม “นันทนาการ” ว่าเป็น “การใช้เวลาว่าง” (อิสระ) ในการมีส่วนร่วมแบบสาธารณะ แสดงวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ และได้อธิบายว่า “กิจกรรมนันทนาการกับการมีความสุข” เป็นสิ่งที่ต้องเกิดควบคู่กัน (Nash, 1960, p. 17) ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงวิถีชีวิตที่ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มาแล้ว เช่น กิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมที่สร้างประสบการณ์ใหม่ในชีวิต กิจกรรมเต้นรำ กิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมการเล่นในครอบครัว กิจกรรมการอ่านสิ่งพิมพ์ต่างๆ เป็นต้น โดยแนช สรุปว่า “การเล่น” ใน “วัยเด็ก” นั้นเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการทำ “กิจกรรมนันทนาการ” ใน “วัยผู้ใหญ่” และเป็นเรื่องการศึกษาทักษะวิชาชีพ สำหรับการทำงานในอนาคต กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นสื่อที่ช่วยสนองตอบความพึงพอใจและความต้องการของมนุษย์ซึ่งอยู่ภายใต้แรงกดดันและแรงกระตุ้นภายในตนเอง กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดีเมื่อมนุษย์มีความต้องการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาว่าง นันทนาการจึงตอบสนองได้ทั้งบุคคลและสังคม แนชยังได้เสนอแนวคิดรูปแบบการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมว่า “นันทนาการคือ

วิถีชีวิตมนุษย์” (Recreation Life Style) ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นให้มีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วม

มนุษย์ได้รับการถ่ายทอด “การเล่น” หรือ “การพักผ่อนหย่อนใจ” ผ่านการทำกิจกรรมในเวลาว่าง สืบทอดมาจากบรรพบุรุษซึ่งคนรุ่นหลังรับช่วงต่อมาเรื่อย ๆ และได้นำมาพัฒนาปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้น และการเล่นในแต่ละชาติ แต่ละภาษาก็ยังมีความแตกต่างกันออกไปตามแต่บริบทของสังคมที่อาศัยอยู่ด้วย โดยเรียกทฤษฎีนี้ว่า “ทฤษฎีของการแสดงออกตามการถ่ายทอด (Inheritance or Recapitulation Theory)” มนุษย์จึงสืบทอดการเล่นมาจนถึงปัจจุบันจากบรรพบุรุษนั่นเอง

ด้านนักปรัชญาได้อธิบายถึง “ทฤษฎีพลังงานส่วนเกิน (The Surplus Energy Theory of Play)” สเปนเซอร์ (Spencer, 1872) ได้ไว้ในวรรณกรรมของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ชิลเลอร์ (Schiller, 1875) ว่า “การเล่นเกิดจากความปรารถนาที่มาจากแรงงูญใจภายในตนเอง เพื่อขับพลังงานส่วนเกินของมนุษย์หรือสัตว์ออกมา นอกเหนือจากการใช้พลังงานเพื่อการดำรงชีพแล้ว “การเล่น” จึงมีบทบาทสำคัญในการสร้าง “ความสุข” และ “ความสนุกสนาน” และช่วยลดความเหนื่อยล้าทางจิตใจและทางกายของมนุษย์ด้วย โดยการเล่นจะช่วยลดความเครียดและความกดดันที่เกิดขึ้นจากปัจจัยต่าง ๆ จากวิถีชีวิต นอกจากนี้ การเล่นยังช่วยให้มนุษย์รู้สึก “มีความสุข” และ “พึงพอใจ” ในชีวิตอย่างมากขึ้น ซึ่งเป็นการบำรุงรักษาพลังงานส่วนที่เหลือจากการใช้พลังงานสำหรับการยังชีพและการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์

ลาซารัส (Moritz Lazarus) (Lazarus, 1885) ได้เสนอความคิดคนละมุมมองกับทฤษฎีพลังงานส่วนเกิน ซึ่งได้อธิบายในวรรณกรรมของตนเอง เรื่อง “Über die Reize des Spiels” เกี่ยวกับ “ทฤษฎีนั้นทนาการ (Recreation Theory)” ในส่วนของ “การเล่น” ว่าเป็นบทบาทหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ พยายามค้นหาว่าทำไมการเล่นถึงมีความสำคัญและมีเสน่ห์น่าหลงใหลต่อผู้คนมากมายในทุกช่วงวัย และการเล่นยังช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่เพื่อให้เกิดการพักผ่อนหย่อนใจ สอดคล้องกับ แพทริก (Patrick, 1916) ที่ได้เขียนวรรณกรรมเรื่อง “The psychology of relaxation” ในตอนที่ 1 “The Theory of Play” ได้อธิบายไว้ว่า “การเล่น” ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด มนุษย์ในยุคพัฒนาอุตสาหกรรม เป็นกลุ่มคนที่ได้รับอิทธิพลความตึงเครียด วิตกกังวลสูง จากการพัฒนาประเทศไปอย่างรวดเร็ว “การเล่น” จึงเป็นกิจกรรมเดียวที่ทำให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และได้อธิบายเรื่อง “ทฤษฎีการผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation Theory)” จนได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก สอดคล้องกับทฤษฎีความสัมพันธ์หรือสังคม ประชาชน (Social Contact Theory) ในช่วงต้นยุคศตวรรษที่ 20 ทฤษฎีนี้ต้องการชี้ให้เห็น

ว่าการติดต่อและมีสัมพันธภาพทางสังคมนั้นจะมีส่วนที่พัฒนาให้ดีขึ้นได้ด้วยการเล่น และมีส่วนช่วยให้เด็กมีชีวิตและปรับตัวอยู่ในสังคมได้ดี และมีความสุข

ยังมีทฤษฎีนั้นทนาการที่ใช้การเล่นเป็น “บทบาทสมมติ” อีกทฤษฎีหนึ่งเรียกว่า ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinct Practice Theory) นำเสนอโดย การ์ล กรูส (Karl Groos) (Groos, 1911, pp. 1-9) ในวรรณกรรมชื่อเรื่อง “The Play of Animal” ซึ่งอธิบายการเล่นของมนุษย์และสัตว์ว่าเป็นการเตรียมพร้อม หรือการมีสัญชาตญาณเพื่อการเอาชีวิตรอด โดยมีการฝึกหัดปฏิบัติทักษะต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีพ และปรับตัว มนุษย์จึงพัฒนาเป็นรูปแบบการเล่นต่าง ๆ เช่น การต่อสู้ การล่าสัตว์ การประกวดแข่งขัน ต่าง ๆ เป็นต้น สอดคล้องกับ ทฤษฎีการแสดงออกแห่งตน (Self-Expression Theory) ทฤษฎีนี้ระบุว่า “การเล่น” เป็นกิจกรรมการแสดงออกทางหนึ่งของมนุษย์ และจะแสดงพฤติกรรม ในการคิดและการกระทำผ่าน “การเล่น” บางครั้งการแสดงออกนี้ยังช่วยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ชดเชยความรู้สึกที่ต่ำต้อยด้านชนชั้นในสังคม หรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยมีความสอดคล้องกับทฤษฎีระบายอารมณ์ (Catharsis Theory) ของอริสโตเติล (Aristotle) ซึ่ง บัทเชอร์ (S. H. Butcher) (Butcher, 1902) ได้เขียนอธิบายไว้ในวรรณกรรมเรื่อง “The Poetics of Aristotle” ว่า “การเล่น” เป็นการระบายอารมณ์ซึ่งเปรียบเปรยเหมือนเครื่องรักษาความปลอดภัยของระบบประสาท และอธิบายว่า อริสโตเติลใช้การเล่น หรือ การแสดงละคร เป็นการจำลองประสบการณ์เลียนแบบอารมณ์ต่าง ๆ การเล่นรูปแบบนี้จึงพัฒนาอารมณ์และจิตใจ และยังสนับสนุนทฤษฎีการใช้พลังงานส่วนเกินของ สเปนเซอร์ และ ซิลเลอร์ อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ “ทฤษฎีการแสดงออกแห่งตน” (Self-Expression Theory) ของ เอลเมอร์ มิทเชล และ เบร์นาร์ด เมสัน (Mitchell & Mason, 1935) ซึ่งเขียนไว้ในวรรณกรรมเรื่อง “The Theory of Play” ว่า “การเล่น” เป็นสิ่งสำคัญในการตอบสนองของความต้องการ ของการแสดงออกแห่งตนของมนุษย์ ทักษะความสามารถต่าง ๆ ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมนั้นจะทำให้ทราบเกี่ยวกับทัศนคติและอุปนิสัย ทั้งยังช่วยเสริมสร้างให้เกิดประสบการณ์ใหม่ ๆ เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความรู้สึกปลอดภัย ตลอดจนเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ๆ ในการเล่น การพักผ่อนหย่อนใจ การใช้เวลาว่าง การทำกิจกรรมนันทนาการของทุกช่วงวัยนั้น เป็นการช่วยประสานสัมพันธ์ของกลุ่มคนตั้งแต่หน่วยเล็กสุดของสังคม ตั้งแต่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง หมู่บ้าน และสังคม ร่วมเล่นหรือทำกิจกรรมเพื่อสร้างเครือข่ายของสังคมนั้น ๆ ตามวิถีชีวิต วัฒนธรรม อารยธรรม เพื่อเป็นการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การเคารพสิทธิ รู้หน้าที่รับผิดชอบ เป็นต้น ตรงกับทฤษฎีสังคมประสานสัมพันธ์ (Social Theory) -ของเบอร์ลินส์ (Berlyns) ทั้งนี้ โดยอาศัยสิ่งเร้า กระตุ้นพฤติกรรม ซึ่งเป็นแรงขับทางจิตวิทยา ทำให้มนุษย์มีความต้องการ มีความตื่นตัว มีความท้าทาย มีความพอใจ และสนุกสนาน

ในรูปแบบของการหัวเราะ ขบขัน อารมณ์ ผ่านกิจกรรม “บุกเบิกและสร้างสรรค์” (Creative Exploration theory) ได้แก่ กิจกรรมเสียงภัย พายเรือล่องแก่ง ประดิษฐ์เครื่องร่อน การดำน้ำและประดาน้ำ ช่วยให้บรรลุถึงความรู้สึกต้องการความสำเร็จขั้นสูงสุด (Self-Actualization) กิจกรรมการเล่นการพักผ่อนหย่อนใจเหล่านี้ จะช่วยลดแรงขับทางจิตวิทยาลงได้

และแนวคิดสุดท้าย คือ ทฤษฎีสลื่นไหล (Flow theory) เมื่อบุคคลใดทำกิจกรรมที่สามารถเข้าสู่ภาวะสลื่นไหลได้ (State of flow) จะเกิดสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังกระทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน เกิดความสุข จนลืมเวลา ลืมความทุกข์ใจ พิจารณาตนเองแล้วสามารถรับรู้ถึงสภาวะ หรือความสามารถ และคุณค่าของตนเองได้ เมื่อบุคคลเกิดความสุขจะทำให้เกิดความอยากในการทำกิจกรรมนั้นต่อไปอีกอย่างมีจุดมุ่งหมาย (Csikszentmihalyi, 2014)

แนวคิดและทฤษฎีทางนันทนาการนั้นมีหลายทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และมีองค์ประกอบที่หลากหลาย และผู้วิจัยจะนำแนวคิดและทฤษฎีทางนันทนาการนี้ มาใช้การออกแบบรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2560 – 2564) (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560) กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน สำนักนันทนาการ (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562, น. 24-41) และแผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 4 (พ.ศ. 2566-2570) (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2566, น. 69-78) ได้ระบุถึงประเภทกิจกรรมนันทนาการไว้ 11 ประเภท และผู้วิจัยได้รวบรวมประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ จากสำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (อดิศัย ใจกาวิง, 2561) ดังนี้

1. เกม กีฬา และการเล่น

เกมกีฬาและการเล่น หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย พละกำลัง และไหวพริบในการประกอบกิจกรรม มีรูปแบบการเล่นที่หลากหลาย เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ได้พัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย 1) เกมเป็นการเล่นที่มีกฎ กติกา อย่างชัดเจน แต่ไม่ซับซ้อน โดยสามารถสร้างวิธีการเล่นขึ้นเองได้ เน้นพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน ผู้ประกอบกิจกรรมได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคี ได้พบเพื่อนใหม่ ใช้ละลายพฤติกรรมและฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า สามารถนำเกมไปทำเป็นกิจกรรมได้ในทุกโอกาส ทุกสถานที่ และใช้ได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ตัวอย่างเกม

1.1.1 เกม หมายถึง การเล่นที่มีกฎ กติกา อย่างชัดเจน แต่ไม่ซับซ้อน โดยสามารถสร้างวิธีการเล่นขึ้นเองได้ เน้นพัฒนาอารมณ์ สุข สนุกสนาน ผู้ประกอบกิจกรรมได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคี ได้พบเพื่อนใหม่ ใช้ละลายพฤติกรรมและฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า สามารถนำไปทำเป็นกิจกรรมได้ในทุกโอกาส ทุกสถานที่ และใช้ได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ตัวอย่างเกม

1.1.1.1 เกมเบ็ดเตล็ด เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่าง ๆ เกมวิ่งไล่จับ เกมเปลี่ยนคู่ เกมเก้าอี้ดนตรี เป็นต้น

1.1.1.2 เกมนำไปสู่ทักษะกีฬา เช่น เกมลิงชิงบอล เกมสลับส่งบอล กระดองพื้น เกมวิ่งตะกรวย เกมส่งบอลข้ามหัวไปด้านหลัง เป็นต้น

1.1.1.3 เกมที่ต้องใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น เกมเต้น เกมประเภทจำลองภาพให้เสมือนจริงแบบ 360 องศา (Virtual Reality: VR) เป็นต้น

1.1.2 กีฬา หมายถึง การเล่นในลักษณะการแข่งขันที่มีกติกาแน่นอน จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬามีหลายอย่าง เช่น เล่นเพื่อการแข่งขันซึ่งความเป็นเลิศ เล่นเพื่อสุขภาพ ได้ความสนุกสนานและการเข้าสังคม ดังนั้นจึงมีคนจำนวนมากไม่น้อยที่ใช้กีฬาเป็นการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ตัวอย่างกีฬาและการออกกำลังกาย

1.1.2.1 กีฬาประเภทเดี่ยว เช่น วิ่งระยะสั้น วิ่งมาราธอน ปั่นจักรยาน มวยไทย วัยน้ำ เทควันโด กอล์ฟ แบดมินตัน เทนนิส เป็นต้น

1.1.2.2 กีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ แบดมินตัน (ประเภททีม) เทนนิส (ประเภททีม) เป็นต้น

1.1.2.3 การออกกำลังกาย เช่น เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ พิทเนสหรือเล่นเครื่องออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ กิจกรรมเอ็กซ์ทรีมต่าง ๆ โยคะ โยคะฟลาย เต้นแอโรบิค เต้นซุมบ้า เป็นต้น

1.1.3 การเล่น หมายถึง การเล่น หมายถึง พฤติกรรม หรือกระบวนการที่ริเริ่มควบคุม หรือจัดโครงสร้างโดยเด็ก ๆ เอง การเล่นเกิดขึ้นเมื่อไรหรือที่ไหนก็ได้ ตามแต่โอกาส จะอำนวย การเล่นไม่ใช่สิ่งที่ถูกบังคับ เกิดขึ้นด้วยแรงผลักดันภายในตัวเด็กอย่างอิสระอย่างเป็นธรรมชาติทำให้เด็กมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน นำไปสู่การเรียนรู้ที่ดีในทุกเรื่องและเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตวัยเด็กทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เด็กสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงความคิด เข้าใจสิ่งแวดล้อมที่สอดคล้องกับความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข (อ้างอิงจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

ส่วนพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายคำว่า การเล่น หมายถึง ทำเพื่อสนุก หรือผ่อนคลาย ตัวอย่างการเล่น เช่น เล่นตัดกระดาษ เล่นช้อนหา เล่นกับตุ๊กตา กบกระโดด ลิงปีนป่าย เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา และการเล่น

1. ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน พัฒนาทางอารมณ์ ช่วยให้ผ่อนคลาย จากความวิตกกังวลและความเครียด

2. ได้พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

3. ได้ฝึกปฏิภาณไหวพริบและการแก้ปัญหา

4. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ทำให้รู้จักการทำงานเป็นทีม

5. สร้างการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้น รวมทั้งได้ฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

6. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

7. มีความอดทน มุ่งมั่น และมีสมาธิมากขึ้น

8. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี

2. การเต้นรำ

การเต้นรำ หมายถึง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ต้องใช้เสียงเพลงหรือการบรรเลงเครื่องดนตรีประกอบจังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายในลีลาท่าทางต่าง ๆ หรือเรียกได้ว่าเป็นกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น การหมุน การกระโดด การหัน การสไลด์ การย่อตัว ล้วนแล้วแต่ช่วยเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย จึงทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด รวมถึงได้เปิดโอกาสในการเข้าสังคมอีกด้วย ตัวอย่างกิจกรรมการเต้นรำ

2.1 การเต้นรำพื้นเมือง เช่น การรำไทย รำวงพื้นบ้าน รำกลองยาว การฟ้อน การเซิ้ง การเต้นบาสโลบ เป็นต้น

2.2 นาฏศิลป์สากล เช่น การเต้นแจ๊ส การเต้นบัลเลต์ การเต้นโมเดิร์น ครีเอทีฟฟิวเมนต์ เป็นต้น

2.3 การเต้นลีลาศ เป็นกิจกรรมประเภทการเต้นรำซึ่งเป็นที่นิยมไปทั่วโลก ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพให้สง่างาม ทำให้เกิดความสนุกสนาน ร่างกายแข็งแรง และเป็นกิจกรรมทางสังคม ซึ่งปัจจุบันได้ถูกบรรจุเป็นกีฬาประเภทหนึ่งอีกด้วย

2.4 การเต้นรำสมัยใหม่ การเต้นฮิปฮอป (Hip hop) การเต้นเลียนแบบตามศิลปินที่ชื่นชอบ (Cover dance) การเต้นแฟลชม็อบ (Flash mob) เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ

1. สร้างความสนุกสนาน ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และยังช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายได้เป็นอย่างดี
2. เรียนรู้หลักมารยาทสากลและการปรับตัวในสังคม
3. ส่งเสริมการประสานงานของระบบประสาทระหว่างสมองและกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ
4. ส่งเสริมและพัฒนาบุคลิกภาพ และทำให้มีทรวดทรงและรูปร่างที่ดี
5. ส่งเสริมและกระตุ้นการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ของบุคคลและกลุ่ม
6. ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและกลุ่ม
7. ส่งเสริมให้มีอารมณ์สุนทรีย์ มีความสุขกับการฟังจังหวะดนตรีในหมู่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเต้นรำ

3. ศิลปะและหัตถกรรม

ศิลปะและหัตถกรรม หมายถึง เป็นกิจกรรมที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์ แสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ผู้ประกอบกิจกรรมต้องใช้ฝีมือในการสร้างสรรค์ผลงานผ่านจินตนาการ รวมถึงการใช้เครื่องมือ นวัตกรรม เทคโนโลยีทางด้านวิทยาศาสตร์มาช่วยในการผลิตงานนั้น ๆ ด้วย ตัวอย่างกิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม

3.1 การวาดภาพ ระบายสี ทำได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การวาดเส้นโดยใช้ดินสอ การวาดภาพสีน้ำ สีน้ำมัน การระบายสีโดยใช้ส้อมระบายสี หรือจะเป็นการวาดภาพโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ แอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟน/แท็บเล็ต เป็นต้น

3.2 งานปั้น ซึ่งสามารถทำได้จากวัสดุหลาย ๆ อย่าง เช่น ดินเหนียว ดินน้ำมัน แป้งโดว์ ปูน ขี้ผึ้ง เป็นต้น โดยอาจสร้างเป็นชิ้นงานประติมากรรม เช่น รูปปั้นหุ่นตุ๊กตา หุ่นสูงลอยตัว ปั้นเป็นภาชนะต่าง ๆ หรือสร้างสรรค์รูปแบบชิ้นใหม่ เป็นต้น

3.3 งานเย็บปักถักร้อย เช่น งานปักผ้า ปักครอสติช การถักไหมพรมเป็นตุ๊กตา งานร้อยลูกปัดเป็นสร้อย พวงกุญแจ กระเป๋า การนำเศษผ้ามาเย็บเป็นตุ๊กตา เป็นต้น

3.4 งานจักสาน สามารถใช้วัสดุธรรมชาติจำพวก ดอก ใบจาก ใบมะพร้าว ก้านมะพร้าว หรือวัสดุสังเคราะห์ เช่น เส้นพลาสติก กระดาษ มาทำการจักสาน โดยอาจทำเป็นตะกร้า กระเป๋า หมวก ตุ๊กตา โมบายสำหรับการตกแต่งบ้าน เป็นต้น

3.5 งานไม้ งานแกะสลัก เป็นงานที่ต้องใช้ความประณีต เช่น การแกะสลักผลไม้ การแกะสลักไม้หรือปูน เป็นต้น

3.6 งานฝีมืออื่น ๆ เช่น การพับกระดาษเป็นดอกไม้ งานเดคูพาจ การเย็บผ้า

เป็นลวดลายต่าง ๆ เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม

1. เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เหมาะสมกับบุคคลทุกระดับทุกวัยสามารถเข้าร่วมได้อย่างไม่จำกัด

2. ส่งเสริมการประสานงานของระบบประสาทระหว่างสมองและกล้ามเนื้อมือ รวมไปถึงระบบสั่งการของสมองช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

3. เป็นกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วม ได้พัฒนาอารมณ์สุข ทำให้เกิดอารมณ์สุนทรีย์เป็นผลดีต่อจิตใจ

4. ช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณลักษณะนิสัย เพื่อเป็นบุคคลที่พึงประสงค์ของสังคม

5. ส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองของบุคคลและชุมชน ด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เลือกและตัดสินใจเลือกกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง

6. สร้างความภาคภูมิใจในผลงานของตน และเกิดความมั่นใจในตนเอง

7. ผลงานจากการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะหัตถกรรมสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงเป็นการประหยัดและเพิ่มคุณค่าของกิจกรรม

4. การร้องเพลงและดนตรี

การร้องเพลงและดนตรี หมายถึง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เสียง ทั้งเสียงจากการเล่นดนตรี เสียงจากการร้องเพลงที่แสดงออกอย่างมีจังหวะ และระดับที่แตกต่างกันไป เป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้เล่นและผู้ร้อง ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทั้งผู้เล่นและผู้ฟัง ตัวอย่างกิจกรรมการร้องเพลงและดนตรี

4.1 การเล่นดนตรี เช่น ฉิ่ง ฉาบ กรับ ขิม ระนาด ซอคู่ ซอด้วง ซอสามสาย จะเข้ ฆ้องวง ฆ้องโหม่ง กลองแขก ขลุ่ย ปี่ ตะโพน แคน สะล้อ ซึง พิณอีสาน โปงลาง กีตาร์ทุกชนิด อูคูเลเล่ กลองชุด เปียโน คีย์บอร์ด ไวโอลิน แซกโซโฟน ทรัมเบ็ต ฟลูต แทมโบรีน เครื่องสังเคราะห์เสียง เป็นต้น

4.2 การร้องเพลง เช่น ร้องเพลงร่วมกับวงดนตรี ร้องคาราโอเกะร้องด้วยแอปพลิเคชันสำหรับร้องเพลง เป็นต้น

4.3 การฟังเพลง เช่น ดนตรีบรรเลง เพลงเต้นรำ เพลงที่ใช้ประกอบการสอนศาสนา เพลงที่มีเนื้อหาสื่อให้เข้าใจปรัชญาของชีวิต เป็นต้น

4.4 การแต่งเพลง

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี

1. การร้องเพลงและเล่นดนตรีช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของบุคคล การรับรู้เสียงและรับความรู้สึกทางร่างกายได้ดีขึ้น การทำงานของระบบประสาทที่ควบคุมการรับรู้เสียงชัดเจนขึ้น และเกิดความรู้สึกสบายกายสบายใจ
2. การได้รับฟังดนตรี เล่นดนตรี หรือการได้ร้องเพลงที่ชอบ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างอารมณ์สุข เกิดความสุนทรีย์ เพลิดเพลินและมีความสุข
3. กิจกรรมร้องเพลงและดนตรีช่วยส่งเสริมให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมให้ดีขึ้น
4. กิจกรรมร้องเพลงและดนตรีช่วยส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางจิตใจและทางสติปัญญาได้
5. เพลงและดนตรีนับว่าสื่อทางด้านภาษาที่ไม่มีที่สิ้นสุด สามารถใช้แทนภาษาเพื่อสื่อความหมาย หรือเชื่อมโยงเหตุการณ์
6. เป็นส่วนประกอบของวิถีชีวิตมนุษย์เพิ่มคุณค่าของคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ
7. การร้องเพลงและดนตรีจะช่วยลดความเครียดของบุคคลและกลุ่มสังคม ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข
8. สร้างและส่งเสริมคุณค่าของดนตรี และการร้องเพลง ให้เกิดความคิดสร้างสรรค์
9. การร้องเพลงและดนตรี เป็นสิ่งที่มีควาสำคัญในอุตสาหกรรมบันเทิง ช่วยพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจแก่สังคม
10. เพลงและดนตรียังคงเป็นสื่อของการสร้างความเข้าใจ สร้างมิตรภาพ แก่มวลมนุษยชาติ

5. ภาษาและวรรณกรรม

ภาษาและวรรณกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะทางความคิดและจินตนาการที่มีการออกแบบให้เหมาะสมกับ เด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ บุคคลกลุ่มพิเศษ และผู้ด้อยโอกาส โดยใช้การอ่าน เขียน พูด สร้างอารมณ์ ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ให้แก่ผู้ประกอบกิจกรรม นอกจากนี้ยังเพิ่มเติมความรู้ได้อีกด้วย ปัจจุบันช่องทางในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เพิ่มมากขึ้นตามเทคโนโลยี โดยสามารถอ่าน เขียน พูด ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ได้อย่างอิสระ ตัวอย่างกิจกรรมภาษาและวรรณกรรม

5.1 การอ่าน

5.1.1 การอ่านหนังสือพิมพ์/วารสาร/นิตยสาร

5.1.2 การอ่านหนังสือการ์ตูน

5.1.3 การอ่านหนังสือนวนิยาย เช่น นวนิยายอิงประวัติศาสตร์ นวนิยายสืบสวนสอบสวน นวนิยายสยองขวัญ นวนิยายตลก เป็นต้น

5.1.4 การอ่านข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์/ออนไลน์/แอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น บทความจากเว็บไซต์ (Website) หรือบล็อก (Blog) ที่มีผู้แบ่งปันไว้ เป็นต้น

5.2 การเขียน

5.2.1 การเขียนบันทึกประจำวัน (ไดอารี่)

5.2.2 การเขียนบทความ/สาระความรู้

5.2.3 การเขียนนิยาย นิทาน บทละคร

5.2.4 การเขียนบันทึกการท่องเที่ยว เช่น รีวิวสถานที่ท่องเที่ยว การเดินทาง โรงแรม ร้านอาหาร เป็นต้น

5.2.5 การแต่งโคลง กลอน

5.3 การพูด

5.3.1 การเล่นนิทาน

5.3.2 การพูดในที่สาธารณะ เช่น การโต้วาที การพูดผ่านเสียงตามสายในโรงเรียนและชุมชน เป็นต้น

5.3.3 การทำคลิปวิดีโอ เช่น คลิปสอนออกกำลังกาย สอนทำอาหาร คลิปให้กำลังใจผู้อื่น เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทภาษาและ

วรรณกรรม

1. ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์
2. ช่วยให้ผู้ผ่อนคลายจากความเหงา ทำให้สนุกสนานเพลิดเพลิน
3. สมองได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อม
4. การอ่านเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนรู้อื่น ๆ เช่น กิจกรรมการเขียน การเข้าฟังบรรยาย
5. พัฒนาความสามารถเรื่องความจำ
6. พัฒนาความสามารถทางการสื่อสารด้วยการเขียน
7. ระบายความรู้สึก ช่วยให้ผู้ผ่อนคลาย และมีความสุขขึ้น

8. เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

9. เป็นการพัฒนาตนเองทางความคิด สติปัญญา ความกล้าแสดงออก ในทางที่ดี ทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

10. การพูดเป็นการแลกเปลี่ยน ความรู้ ความคิด ความรู้สึก และความเข้าใจ ซึ่งกันและกัน ช่วยให้เกิดมิตรภาพ การพูดที่มีเจตนาดีและสร้างสรรค์จะช่วยพัฒนาสังคมได้มาก

6. การแสดงและการละคร

การแสดงและการละคร หมายถึง การผูกเรื่องราว โดยอาจสร้างจากจินตนาการ หรือแต่งแต้มจากเค้าโครงเรื่องจริง จากนั้นจึงสื่อสารออกมาด้วยการแสดงในรูปแบบต่าง ๆ ที่สามารถบ่งบอกอัตลักษณ์แห่งตนได้ กิจกรรมนี้จึงช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ความกล้าคิด กล้าแสดงออก และสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้แก่ทั้งผู้แสดง และผู้รับชม ตัวอย่าง กิจกรรมการแสดงและการละคร

6.1 การแสดงศิลปวัฒนธรรมไทย เช่น โขน ละครชาตรี ละครนอก ละครใน หุ่นกระบอก หนังใหญ่ เป็นต้น

6.2 การแสดงพื้นบ้าน เช่น ละครไทยพื้นบ้าน หนังตะลุง ลิเก มโนราห์ เป็นต้น

6.3 การแสดงวัฒนธรรมที่มาจากต่างชาติ เช่น จั๋ว ละครหุ่นประเทศต่าง ๆ เป็นต้น

6.4 การแสดงตลก เช่น จำอวด ละครตลก เป็นต้น

6.5 การแสดงมายากล และกายกรรม

6.6 การแสดงร่วมสมัย เช่น ดิสนีย์ ออน ไอซ์ (Disney on Ice) คาบาเร่โชว์ เป็นต้น

6.7 การแสดงริมถนน (Street performance)

6.8 ละครเวที

6.9 ละครโทรทัศน์ และภาพยนตร์

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทการแสดงและการละคร

1. กิจกรรมการแสดงและการละครเป็นการส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล โดยส่วนใหญ่เป็นลักษณะสร้างสรรค์

2. มีลักษณะเป็นวัฒนธรรมพื้นถิ่นและเป็นเอกลักษณ์ของชาติ
3. ส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์ในทางที่สร้างสรรค์
4. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข เกิดสุนทรีย์รส
5. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ

7. งานอดิเรก

งานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่เกิดจากความสนใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นพิเศษ และทำในยามว่าง ทำให้เกิดสุนทรีย์ภาพหรือทักษะความชำนาญพิเศษบางอย่างแก่ตนเองช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าในชีวิต สร้างเสริมประสบการณ์ พัฒนาสุขภาพจิตและความคิดสร้างสรรค์ได้ ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกกิจกรรมตามความสนใจ โดยรูปแบบกิจกรรมที่ทำเป็นงานอดิเรกได้นั้นมีค่อนข้างกว้างและหลากหลาย ตัวอย่างกิจกรรมงานอดิเรก

7.1 งานสะสม เช่น สะสมแสตมป์ สะสมเหรียญ สะสมธนบัตร สะสมพระเครื่อง สะสมของเก่า ของหายาก สะสมโมเดลการ์ตูน สะสมของที่ระลึก สะสมงานศิลปะ เป็นต้น

7.2 งานประดิษฐ์และคิดค้น เช่น การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ได้แก่ การสร้างเมนูอาหารใหม่ การหาเทคนิคการถ่ายภาพแบบใหม่ ๆ หรือการปรับปรุง คิดค้น พัฒนา ได้แก่

งานช่างต่าง ๆ งานดี.ไอ.วาย. (DIY) การสร้างชิ้นงานจากวัสดุรีไซเคิล เป็นต้น

7.3 การศึกษาเรียนรู้ เช่น การเข้าร่วมอบรมการทำอาหาร การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยี การเรียนภาษาเพิ่มเติม เรียนดำน้ำ เรียนจัดดอกไม้ เรียนซ่อมอุปกรณ์ไฟฟ้า

เป็นต้น

7.4 อื่น ๆ เช่น การเลี้ยงสัตว์ การตกแต่งบ้าน ปลูกผัก/ต้นไม้ในบ้าน การตกแต่งภาพ เล่นหมากรุก เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก

1. กิจกรรมงานอดิเรกเป็นการใช้เครื่องมือในการผ่อนคลายความเครียดของบุคคลและชุมชน

2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วม ทำให้มีความสุข มีสมาธิในการทำงานหรือเล่าเรียน
3. งานอดิเรกช่วยในการทำให้เวลาว่างของบุคคล มีความหมายมากขึ้น และช่วยลดความเบื่อหน่ายในชีวิตประจำวัน
4. งานอดิเรกเป็นการบริการตนเองและต่อชุมชนที่จะสามารถต่อยอดไปในอนาคตได้
5. เป็นการแสดงออกทางสร้างสรรค์
6. การเข้าร่วมกิจกรรมงานอดิเรกนั้น ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสพัฒนาทักษะในการวางแผนให้ถึงเป้าหมาย และเพื่อการพัฒนาตนเอง
7. กิจกรรมงานอดิเรกนั้นเป็นสื่อความรู้และทักษะการเรียนรู้ใหม่ ๆ ในสิ่งที่ตนเองไม่รู้มาก่อนเกิดการพัฒนาตนเอง
8. กิจกรรมงานอดิเรกเมื่อเข้าร่วมแล้วจะสามารถช่วยส่งเสริมและตอบสนองความต้องการของสังคมในด้านต่าง ๆ เช่น การสนับสนุนกิจกรรมของกลุ่มชุมชนหรือชมรม และการสร้างเครือข่ายความร่วมมือ
9. ช่วยส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพให้กับประชากรวัยสูงอายุ ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ก่อให้เกิดคุณค่า ฝึกสมอง ฝึกกล้ามเนื้อ และมีจุดมุ่งหมายสร้างความสมดุลให้กับชีวิต
10. เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมงานอดิเรกแล้ว ผู้เข้าร่วมจะเกิดความซาบซึ้งในศิลปะแขนงต่าง ๆ เกิดความสุนทรีย์ มีความประทับใจก่อให้เกิดความภูมิใจในผลงาน หรืออาจเป็นการบำบัดทางหนึ่งได้
11. งานอดิเรกช่วยพัฒนาทักษะของผู้เข้าร่วม จนสามารถกลายเป็นรายได้เสริม หรือเกิดอาชีพ ส่งเสริมเศรษฐกิจของบุคคล ชุมชนและสังคมได้

8. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง

กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง หมายถึง กิจกรรมที่ทำนอกเขตที่พักอาศัย หรือนอกเมืองผู้ประกอบกิจกรรมจะเกิดการเรียนรู้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความสดชื่นและประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต นอกจากนี้ยังได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ตัวอย่างกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง

8.1 กิจกรรมการท่องเที่ยว ได้แก่

8.1.1 การท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ เช่น การเที่ยวชมอุทยานแห่งชาติ

สวนพฤกษศาสตร์ ภูเขา น้ำตก ทะเล แม่น้ำ น้ำพุร้อน เป็นต้น

8.1.2 การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและวิถีชุมชน เช่น การท่องเที่ยวตามโบราณสถาน ชมโบราณวัตถุตามแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ วัด โบสถ์ วิหาร ศาสนสถานต่าง ๆ พิพิธภัณฑ์ การแสดงศิลปวัฒนธรรม ตลาดน้ำ ตลาดเก่าโบราณ ตลาดวิถีชุมชน

การท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ เป็นต้น

8.1.3 การท่องเที่ยวต่างประเทศ

8.1.4 การท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น สวนน้ำ

สวนสนุก สวนดอกไม้ สวนสาธารณะ เป็นต้น

8.1.5 การท่องเที่ยวเชิงเกษตรกรรม เช่น โครงการหลวง ไร่องานไร่ การท่องเที่ยวไร่นาสวนผสม เป็นต้น

8.2 กิจกรรมผจญภัย เช่น การปีนเขา ปีนหน้าผาจำลอง เดินป่าพายเรือคายัค ล่องแก่ง ร่มร่อน (Paragliding) และพาราชูต (Parachute) ยิงปืนบีบีกัน การขี่จักรยานยนต์ท่องเที่ยว การขี่รถเอทีวี (ATV) การปั่นจักรยานท่องเที่ยว การแข่งแรลลี่ นั่งบนลอลลูน กิจกรรมรอยตัว บันจี้จัมป์ กิจกรรมดำน้ำ บานาน่าโบ๊ท เจ็ตสกี กระดานโต้คลื่น รอยตัว เป็นต้น

8.3 การเข้าค่ายพักแรม (Camping) เช่น การไปทัศนศึกษา การเข้าค่าย การตั้งแคมป์กลางป่าหรือริมทะเล เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้ง/นอก

เมือง

1. ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น เปิดโลกทัศน์ใหม่ ๆ เกิดการสร้างหรือเพิ่มพูนประสบการณ์ชีวิตให้กับตนเอง เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล

2. ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ตื่นเต้น ทำหาย ผ่อนคลายความเครียด ทำให้ชีวิต

ไม่น่าเบื่อและมีพลังในการใช้ชีวิตประจำวัน

3. ส่งเสริมให้คนเราเห็นคุณค่าและอนุรักษ์ธรรมชาติ สามารถดำรงชีวิตโดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติ

4. รู้จักการวางแผน และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

5. เห็นคุณค่าของวัฒนธรรมดั้งเดิม และวิถีชีวิตของคน

6. เกิดความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

9. กิจกรรมนันทนาการพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ

กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษเหล่านี้ เรียกว่าเป็นกิจกรรมพิเศษ ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งคราว จัดเป็นประจำทุกปี หรือเป็นโอกาสพิเศษต่าง ๆ เพื่อให้คนทุกวัย มาสนุกสนานและทำกิจกรรมร่วมกัน อาจมีกิจกรรมนันทนาการหลากหลายมาจัดขึ้นรวมกันในเทศกาลนั้น ๆ สามารถจัดได้ทั้งเป็นกิจกรรมบุคคล กิจกรรมของหน่วยงานหรือองค์กร กิจกรรมของชาติ หรือนานาชาติ ตัวอย่างกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ

9.1 งานเทศกาลประจำปีของชาติ เช่น งานปีใหม่ งานสงกรานต์ งานลอยกระทง เป็นต้น

9.2 งานเทศกาลประจำถิ่น เช่น งานบุญบั้งไฟ งานเทศกาลกินเจ เทศกาลตรุษจีน เทศกาลไหว้พระจันทร์ ประเพณีแข่งเรือยาว เทศกาลดอกไม้เมืองหนาว งานสะพานข้ามแม่น้ำแคว เป็นต้น

9.3 งานวันสำคัญทางศาสนา เช่น งานแห่เทียนพรรษา การเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เทศกาลฮารีรายอ พิธีฮัจญ์ของชาวมุสลิม เทศกาลคริสต์มาสและวาเลนไทน์ เป็นต้น

9.4 งานประจำปีของวัดต่าง ๆ เช่น งานฝังลูกนิมิต งานสมโภชอุโบสถ เป็นต้น

9.5 งานเฉลิมพระเกียรติในโอกาสต่าง ๆ และงานที่องค์กรของรัฐจัดขึ้น เช่น งานไถ่รวมพระบารมี...ปี กรุงรัตนโกสินทร์ เป็นต้น

9.6 เทศกาลดนตรี เช่น เทศกาลดนตรีในสวน กรมประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ

1. เปิดโอกาสให้พบเจอผู้คนมากมาย ได้พบเพื่อนใหม่ พัฒนาทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์

2. ทำให้ชุมชนเกิดการทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการอยู่ร่วมกันในชุมชน

3. เป็นการสืบสานขนบธรรมเนียมประเพณี หรือกิจกรรมทางศาสนา

4. ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินและความอิ่มเอมใจจากการเข้าร่วม

กิจกรรม

10. กิจกรรมทางสังคม

กิจกรรมทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้ประกอบกิจกรรมได้พบปะพูดคุย ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล หรือเกิดมิตรภาพใหม่ ๆ ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ช่วยสร้างความเข้าใจ ความสามัคคีตัวอย่างกิจกรรมทางสังคม

10.1 งานเลี้ยงสังสรรค์ เช่น งานวันเกิด งานเลี้ยงรุ่น งานเลี้ยงภายในของบริษัท งานเลี้ยงรับปริญญา เป็นต้น

10.2 กิจกรรมของชุมชน เช่น งานทำบุญหมู่บ้าน การลงแขกเกี่ยวข้าว เป็นต้น

10.3 การเข้าร่วมกลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

10.4 การพูดคุยผ่านสื่อสังคมออนไลน์ หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์

10.5 การนัดพบ เช่น การนัดเพื่อนทานข้าว สังคมในร้านกาแฟ เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม

1. กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยส่งเสริมให้บุคคล หรือกลุ่มบุคคล ได้ใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์

2. เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมแล้ว จะช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่ม และชุมชน ก่อให้เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกัน

3. ช่วยลดความตึงเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากงานประจำได้

4. เป็นการส่งเสริมให้มีการสร้างเครือข่าย ก่อให้เกิดความเข้าใจและรับผิดชอบในการทำกิจกรรมร่วมกันของกลุ่ม

5. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมนั้นเป็นการฝึกให้ผู้เข้าร่วมมีอุปนิสัยประชาธิปไตยยอมรับมิตรร่วมกันของกลุ่ม

6. กิจกรรมทางสังคมช่วยในการพัฒนาคุณภาพของสังคมให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น

11. การบริการอาสาสมัคร

การบริการอาสาสมัคร หมายถึง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลถึงคุณค่าของบุคคลที่มีต่อสังคมในทุกระดับ เพราะเป็นส่วนช่วยเหลือ สนับสนุนให้ความเป็นอยู่ของมนุษย์ดีขึ้น ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้ การบริการสาธารณะ ความเสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมุ่งช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คน ชุมชน หรือสังคม ในการบำเพ็ญประโยชน์ด้วยความสมัครใจและไม่หวังผลตอบแทน ตัวอย่างกิจกรรมอาสาสมัคร

11.1 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

11.2 กิจกรรมช่วยเหลืออุบัติเหตุ หรือภัยธรรมชาติ เช่น การช่วยภัยน้ำท่วม
เกิดพายุ ไฟป่า อุบัติเหตุบนท้องถนน เป็นต้น

11.3 กิจกรรมค่ายอาสา

11.4 กิจกรรมสนับสนุนการประชุม มหกรรม งานกีฬาต่าง ๆ เช่น งานกีฬานานาชาติ งานลูกเสือโลก งานประชุมนานาชาติ เป็นต้น

11.5 การเป็นสมาชิกของมูลนิธิต่าง ๆ เช่น อาสาภาษา มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม มูลนิธิกระจกเงา เป็นต้น

11.6 อื่น ๆ เช่น การอ่านหนังสือเสียงให้คนตาบอด การเล่นเกมดนตรีเพื่อผู้
ป่วย

ในโรงพยาบาลผอมคลาความเครียด การช่วยเหลือสัตว์ การบริจาค เช่น
การบริจาคโลหิต

การบริจาคหนังสือให้ห้องสมุด การบริจาคสิ่งของแก่ผู้ยากไร้ การบริจาค
สิ่งของบรรเทาทุกข์แก่ผู้ประสบภัย เป็นต้น

11.7 การใช้ความรู้ความสามารถในอาชีพช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เช่น ทยายอาสา ครูอาสาตามพื้นที่ห่างไกล มัคคุเทศก์อาสาตามสถานที่ท่องเที่ยว แพทย์อาสา เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมบริการ อาสาสมัคร

1. เป็นศูนย์กลางของชุมชน เปิดโอกาสให้ชุมชนได้ทำงานร่วมกัน และ
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เกิดการพัฒนาชุมชน สังคม ซึ่งส่งผลดีต่อการพัฒนาประเทศชาติ

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง ทำให้มีสุขภาพจิตดี

3. เป็นการทำงานร่วมกันโดยมีเป้าหมายเดียวกัน ได้ฝึกการวางแผน การ
บริหารจัดการ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า รู้จักเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

4. เปิดโอกาสให้บุคคลได้รู้จักสมาชิกใหม่ สร้างมนุษยสัมพันธ์ เกิดมิตรภาพ
ใหม่ ๆ จึงทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข เกิดจิตสำนึกต่อความรับผิดชอบร่วมกันในสังคม

5. เป็นการจรรโลงสังคมโลกให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น

จากคุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ ที่ยกตัวอย่างมาในข้างต้นนี้แล้ว การ
เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจึงนับเป็นปัจจัยที่มีมนุษย์ต้องให้ความสำคัญ และมีความจำเป็น เพื่อ

พัฒนาตนเองและสังคมให้ดีขึ้น มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ซึ่งการดำรงชีวิตควบคู่กันไปกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วยิ่ง การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจึงยังมีความจำเป็นต่อการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการใช้ชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย ดังเช่น องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ประกาศ “หลักปฏิญญาสากล” ว่าด้วย “สิทธิมนุษยชน” (The Universal Declaration of Human Rights) ซึ่งมีข้อความเกี่ยวข้องกับนันทนาการและการพักผ่อนหย่อนใจ อยู่ 3 มาตรา คือ มาตราที่ 24 “ทุกคนมีสิทธิที่จะพักผ่อนและใช้เวลาว่าง” มาตราที่ 26 “การศึกษาเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์พัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ” และ มาตราที่ 27 “ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชน ด้านวัฒนธรรม ศิลปะ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนผลประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น”

ทั้งนี้ เพราะกิจกรรมนันทนาการเมื่อมีการเข้าร่วมแล้ว ผู้เข้าร่วมจะได้รับประสบการณ์ในการเข้าร่วม และจะช่วยให้ผู้ที่เข้าร่วมนั้น ค่อย ๆ ปรับระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ ช่วยให้มีการผ่อนคลายความตึงเครียด ในด้านร่างกายและด้านจิตใจควบคู่กันไป อันจะส่งผลให้บุคคลในประเทศมีความพร้อมต่อการพัฒนาประเทศชาติให้มีความก้าวหน้าต่อไป ซึ่งหมายความว่า การพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญนั้น ผู้นำประเทศจะต้องเริ่มจากการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิต มีการพักผ่อนที่ดีพอก่อน เมื่อบุคคลในประเทศมีความสุขแล้ว จึงจะเป็นแรงพลังผลักดันให้เกิดการพัฒนาประเทศชาติไปในทางที่เจริญขึ้นได้

การจัดกิจกรรมนันทนาการ

คณิต เขียววิชัย (2539) ได้อธิบายเกี่ยวกับวิธีการจัดกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้จัดต้องรู้จักวางแผนและจัดทำโครงการนันทนาการสำหรับประเภทนั้น ๆ การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การจัดโครงการสามารถกำหนดรูปแบบที่เป็นประโยชน์กับสมาชิก จะช่วยให้กิจกรรมนันทนาการที่เลือกมาเป็นกิจกรรมอยู่ในความสนใจ ความต้องการ ช่วยสร้างประสบการณ์ และช่วยพัฒนาให้สมาชิกพร้อมที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และตามหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการนั้น ควรคำนึงถึงหลักการสำคัญหลาย ๆ ประการ เพื่อให้การจัดกิจกรรมแก่ผู้เข้าร่วมนั้นได้รับการตอบสนองตามความต้องการและได้รับประโยชน์การเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ตามแนวทางของ คณิต เขียววิชัย นั้น ควรเริ่มจากการสำรวจความต้องการของชุมชนก่อน เพื่อเข้าใจถึงความต้องการของผู้เข้าร่วม และจะสามารถออกแบบโปรแกรม นันทนาการที่ตรงใจและมีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมมากที่สุด การขอความช่วยเหลือจากหน่วยงาน

อื่นๆ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญในการจัดกิจกรรม การมีความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะ ช่วยศักยภาพของผู้จัดกิจกรรมได้ดีขึ้น ผู้นำนั้นหนทางการจะต้องมีความรู้และทักษะที่เหมาะสมใน การนำกิจกรรม สามารถสร้างความสนุกสนานและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคน

ในเรื่องเกี่ยวกับการเงินนั้นก็ยังคงเป็นสิ่งสำคัญในการจัดกิจกรรม การวางแผนการเงินที่ ดีจะช่วยให้กิจกรรมดำเนินไปได้อย่างราบรื่นและไม่มีปัญหา ในเรื่องของการจัดการสถานที่ที่เป็นสิ่ง ที่ต้องคำนึงถึงอีกเช่นกัน การเลือกสถานที่ที่เหมาะสมและมีความปลอดภัยจะช่วยให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมรู้สึกสะดวกสบายและปลอดภัย ทำให้อยากเข้าร่วมกิจกรรม

การจัดกิจกรรมนั้นหนทางการจะต้องมีการกำหนดเวลาในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม ทั้งนี้ ให้ดูบริบทของกิจกรรมที่จัดขึ้นด้วยเพื่อให้สมาชิกสามารถเข้าร่วมได้อย่างเต็มที่ การจัดกิจกรรม จะต้องเปิดโอกาสให้สมาชิกเข้าร่วมอย่างเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมที่มีส่วนร่วมทั้ง ในด้านการตัดสินใจ การจัดกิจกรรมจะต้องช่วยสร้างความคุ้นเคยกันในหมู่สมาชิกผู้เข้าร่วม เพื่อ ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีและการทำงานร่วมกัน

การจัดกิจกรรมนั้นหนทางการจะต้องสอดแทรกกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมคุณลักษณะการ เป็นประชาธิปไตย เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะความเป็นประชาธิปไตยและการ ยอมรับมติกลุ่ม โดยการจัดกิจกรรมจะต้องสามารถยืดหยุ่น เพื่อให้ผู้จัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วม สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และความต้องการได้

กลุ่มเป้าหมายของการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ เพื่อให้การ จัดกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย ความปลอดภัยของผู้ เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญมากที่สุด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกมั่นใจและ ปลอดภัย อุ่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ในบางครั้ง ต้องพิจารณาถึงการมีสมาชิกจากครอบครัว เดียวกันเข้าร่วม เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวและสร้างความผูกพันในชุมชน การจัด กิจกรรมควรมีทั้งกิจกรรมที่สร้างความบันเทิงและเพื่อการพักผ่อนควบคู่ไปกับกิจกรรมที่มีลักษณะ เป็นทางการ เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสประสบการณ์ที่หลากหลาย

ทั้งนี้ เรื่องกฎหมายหรือระเบียบของสังคมชุมชนเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม เพื่อให้การจัด กิจกรรมเป็นไปตามกฎหมาย หลักศีลธรรม แนวปฏิบัติของชุมชน เป็นต้น หากดำเนินการตาม ข้อกำหนดก็จะไม่เกิดปัญหาทางกฎหมายตามมา กิจกรรมที่เลือกควรช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ และสามารถใช้กิจกรรม นั้นหนทางการ เป็นแหล่งเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้

การจัดโปรแกรมควรสำรวจทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่น แล้วค่อยเพิ่มเติมหรือดัดแปลงของเก่าให้ดีขึ้นกว่าเดิม สิ่งที่ต้องการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการจะต้องมี คือ การประชาสัมพันธ์ที่ดีและต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลและมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

เมื่อออกแบบโปรแกรมนั้นหนทางการเรียบร้อยแล้ว กอนนำไปใช้ควรจะต้องปรับปรุงและพัฒนาให้มีความสมบูรณ์ที่สุด การปรับปรุงจะช่วยให้กิจกรรมมีความเหมาะสมและตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ดียิ่งขึ้น ผู้จัดกิจกรรมจะต้องกำหนดแผนในการประเมินกิจกรรมที่จัดขึ้น และระบุถึงวิธีการประเมินโครงการอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำผลลัพท์ไปปรับปรุงและพัฒนาการจัดกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วมและมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

จอร์จ ดี. บัตเลอร์ (Butler, 1959) ได้ทำงานวิจัยที่มีความสำคัญเกี่ยวกับการนันทนาการและการใช้เวลาว่าง ซึ่งเน้นความสำคัญไปที่เด็กและเยาวชน การใช้สนามเด็กเล่นและกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาการที่ดีของเด็ก เยาวชนและความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน บัตเลอร์ทำการวิจัยในระดับชาติในระหว่างที่ทำงานกับสมาคมนันทนาการแห่งชาติ ผลงานที่มีชื่อเสียงของเขารวมถึง "Playgrounds, Their Administration and Operation" (1936), "Introduction to Community Recreation" (1940) และ "Recreation Areas: Their Design and Equipment" (1947)

ทฤษฎีและงานวิจัยของบัตเลอร์ยังคงมีผู้นำเอางานวิจัยนั้นมาใช้ในการปฏิบัติและนโยบายด้านนันทนาการยังคงใช้อยู่ในปัจจุบัน และบัตเลอร์ยังได้เสนอคุณค่าทางกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เพราะมนุษย์ทุกคนต้องการมีชีวิตที่มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตประจำวันของตนเอง
2. นันทนาการเป็นเวทีที่ดีในการแสดงออกและการพัฒนาตัวบุคคล เมื่อมนุษย์เข้าร่วมกิจกรรมจะช่วยให้สามารถแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่
3. การเล่นหรือการทำกิจกรรมนันทนาการ มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างการเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ตรงจากการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งจะประยุกต์ใช้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น

4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นและมีการพัฒนาทักษะที่จำเป็น กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีความกระตือรือร้นในชีวิตและการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในอนาคต

5. สำหรับผู้ใหญ่ นั้น กิจกรรมนันทนาการช่วยให้ผู้ใหญ่สามารถแสดงออกถึงความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการคบหาสมาคมซึ่งกันและกันกับผู้อื่น

6. นันทนาการเป็นวิถีหาความสุขและความสมดุลในชีวิต กิจกรรมนันทนาการที่ดีจะช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกันในมนุษย์

นอกจากนี้ รองศาสตราจารย์พีระพงศ์ บุญศิริ ได้อธิบายเพิ่มเติมซึ่งมีความสอดคล้องกับ บัทเลอร์ นอกเหนือจากประเด็นที่กล่าวถึงประโยชน์ และคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของเด็ก และเยาวชนแล้ว พีระพงศ์ ยังกล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยให้มนุษย์มีความสุข ความสนุกสนาน และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุขในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้มีความเชื่อว่ากิจกรรมนันทนาการจะช่วยป้องกันและลดปัญหาอาชญากรรม และพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็ก รวมทั้งช่วยสร้างความสงบสุขในสังคม ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วทำให้รู้จักความเป็นคนสุภาพ มีน้ำใจและเสียสละ ช่วยเหลือกันและกันมีความรับผิดชอบต่อสังคม ช่วยสร้างความรัก ความสามัคคีในกลุ่ม หรือในชุมชนของสังคม และกิจกรรมนันทนาการยังช่วยบำบัด ฟันฟูผู้ป่วย หรือคนที่มีอาการเจ็บป่วยสามารถใช้กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิตใจได้ และในภาพรวมของสิ่งแวดล้อมกิจกรรมนันทนาการยังช่วยส่งเสริมการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติและเกิดจิตสำนึกในการรักษาความสวยงามของสถานที่สำหรับแหล่งนันทนาการทางธรรมชาติอีกด้วย (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2542)

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ

ความหมายและคุณค่าของโปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการ หมายถึง กระบวนการที่สร้างโอกาสสำหรับมนุษย์ในการมีประสบการณ์จากการใช้เวลาว่างอย่างยืดหยุ่นและสามารถรูปแบบการทำกิจกรรมที่หลากหลายได้ ซึ่งครอบคลุมถึงกิจกรรมต่าง ๆ การจัดโปรแกรมนันทนาการมีส่วนในการการพัฒนาโอกาสในการใช้เวลาว่างให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับความพึงพอใจที่ต้องการจากการ

ร่วมกิจกรรม โปรแกรมนันทนาการ หรือการใช้เวลาว่างจะต้องคำนึงถึงบริบททางสังคมและสิ่งแวดล้อม

การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการมีกระบวนการที่สำคัญ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ได้แก่ การสำรวจความต้องการและอาจรวมถึงสภาพและปัญหาที่เกิดขึ้นจริง การวางแผน ออกแบบกิจกรรม การดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมนันทนาการที่กำหนดไว้และการประเมินผล นอกจากนี้ โปรแกรมนันทนาการยังเป็นกระบวนการที่ใช้ทรัพยากรต่าง ๆ เช่น บุคลากร งบประมาณเงินทุน สถานที่หรือหน่วยงานที่จัดกิจกรรมเพื่อให้บริการตอบสนองต่อความต้องการ การใช้เวลาว่างของสมาชิกในองค์กร โดยต้องมีความเชื่อมั่นและมั่นใจว่า โปรแกรมนันทนาการที่ออกแบบ สร้างและพัฒนาขึ้นจะสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจ ส่งผลให้เกิดประโยชน์ และคุณค่าต่อมนุษย์ ในด้านร่างกาย และมีความถูกต้อง ถูกกฎหมาย ไม่มีระเบียบถูกต้องตามหลักศีลธรรม และยังเป็นกิจกรรมโครงสร้างสรรค์สังคมด้วย โปรแกรมนันทนาการนั้น มีเป้าประสงค์หรือเป้าหมายหลักที่จะนำไปสู่ความประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมและนำประสบการณ์ตรงที่ได้มาประยุกต์ใช้ในชีวิต ได้แก่ การวางแผน การนำไปใช้ และการประเมินผล (Farrell & Lundegren, 1983, p. 1; Kraus, 1997, p. 3; Rossman & Schlatter, 1989, pp. 3-4)

นอกจากนี้ นักวิชาการหลายท่านยังได้ให้ความหมายและคุณค่าของกิจกรรมที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการในหลากหลายมิติอีกด้วย โปรแกรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่จัดให้มนุษย์มีประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสร้างสรรค์ (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2542; วิพงษ์ชัย ร่องชันแก้ว, 2557; สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, 2553) การจัดโปรแกรม นันทนาการนั้น มีวัตถุประสงค์หลักในการสร้างและออกแบบประสบการณ์ตรงที่มีคุณค่า ทำให้เกิด มนุษย์สัมพันธ์เข้าร่วมในสิ่งที่มีความท้าทายและ ความสนุกสนานเพลิดเพลินของกระบวนการ สร้างปฏิสัมพันธ์ และการพัฒนาทักษะชีวิตต่าง ๆ ผ่านการจัดกิจกรรม และยังมีผลดีในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านสังคม ด้านร่างกาย และด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยใช้งบประมาณของบุคคล และแหล่งทรัพยากรทางกายภาพและหน่วยงานที่มีบริการจัดกิจกรรมนันทนาการ จัดหาบริการ ผู้คนในชุมชนหรือสมาชิกองค์กรนั้น ๆ เพื่อที่จะสร้างเสริมให้บุคคลที่เข้าร่วมเกิดประสบการณ์จาก กิจกรรมนันทนาการอย่างแท้จริง สอดคล้องกับ วิพงษ์ชัย ร่องชันแก้ว (2557) ที่อธิบายถึงการ จัด โปรแกรมนันทนาการ (Recreation Programming) ว่ามีความจำเป็นต้องอาศัยการวางแผนที่ดี และการบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ในองค์กร เช่น บุคลากร งบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ ทั้งประเภทในร่มและกลางแจ้ง นำเอาทรัพยากรทางนันทนาการทั้งหมดที่มี มาใช้ในการวางแผนออกแบบ และดำเนินงานด้านการบริการนันทนาการให้แก่บุคคล เพื่อสร้าง

ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างนั้น ให้เกิดสมดุลกับชีวิตและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย (Farrell & Lundegren, 1983; Kraus, 1997; Rossman & Schlatter, 1989). อีกทั้งการจัดโปรแกรมนันทนาการยังช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมหลายด้าน เช่น การพัฒนาทักษะและส่งเสริมให้มีความสามารถในการจัดการกับความเครียดในชีวิต การสร้างความสนใจในกิจกรรมใหม่ ๆ การพัฒนาทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา การเคารพตนเองและผู้อื่นผ่านความสำเร็จที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น (Mittelstaedt et al., 2006) ทั้งนี้ยังต้องอาศัยการบริหารจัดการและการจัดโครงสร้างโดยผู้ให้บริการใช้เวลาว่าง ในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยใช้พื้นที่สิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ เช่น การเล่นในเด็กเล่น การออกกำลังกายหรือแข่งขันในสนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ทั้งในร่มและกลางแจ้ง อาจรวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อให้สมาชิกในองค์กรได้เข้าร่วมและมีการดำเนินกิจกรรมตลอดปี ในช่วงฤดูกาลหรือเทศกาล หรืออาจจัดขึ้นเพียงครั้งเดียว (Kraus, 1997, p. 20) สอดคล้องกับ รอสแมน (Rossman & Schlatter, 1989) ซึ่งอธิบายเพิ่มเติมว่า โปรแกรมนันทนาการควรมีความยืดหยุ่น เมื่อจัดกิจกรรมนันทนาการแล้วสามารถปรับเปลี่ยนหรือประยุกต์ได้ เนื่องจากมีการดำเนินการ และมีกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย เช่น ในการแข่งขันกีฬา และการบริการทางนันทนาการต่าง ๆ ผู้เข้าร่วมสามารถแสวงหาสิทธิประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของตนได้

คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการมากมายถูกนำเสนอผ่านโปรแกรมนันทนาการที่ถูกออกแบบมาแล้วเป็นอย่างดี ได้แก่ มีการจัดตั้งโปรแกรมขึ้น ผ่านการบริหารจัดการและสร้างกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และออกแบบกิจกรรมอย่างมีแบบแผนโดยถูกระเบียบแบบแผนเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ แต่สามารถยืดหยุ่นได้ เป็นแนวทางซึ่งจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ได้มาจากความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของบุคคล

โปรแกรมนันทนาการที่ผ่านการวิเคราะห์มาแล้วเป็นอย่างดีจากผู้เชี่ยวชาญ สามารถสร้างผลลัพธ์ของโปรแกรมนันทนาการ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่าต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลายด้าน เช่น การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการเรียนรู้อยู่ในสังคม โดยเฉพาะทักษะการบริหารจัดการความเครียด การสร้างแผนโปรแกรมนันทนาการทางเลือกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การพัฒนาทักษะกลุ่มสัมพันธ์ในการไว้วางใจ เชื่อใจ และการสร้างความสัมพันธ์โดยการทำงานเป็นทีม การเคารพตนเองและผู้อื่นผ่านความสำเร็จ การส่งเสริมความสนใจกิจกรรมใหม่ ๆ การพัฒนาทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาต่าง ๆ และสามารถพัฒนาความสนใจในกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ ไปสู่อะชีพได้ (Mittelstaedt et al., 2006, pp. 205-206)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า โปรแกรมนันทนาการมีหลักการในการออกแบบกิจกรรมนันทนาการ ให้อยู่ในรูปแบบและประเภทต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนของการ จัดโปรแกรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะนำไปสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความพึง พอใจ และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ เกิดการ ปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เข้าร่วมด้วยกัน กิจกรรมที่จัดขึ้นต้องไม่ผิดกฎหมายวัฒนธรรมประเพณี อันดีงาม และโปรแกรมนันทนาการจะต้องประกอบด้วยหลักการในการจัดโปรแกรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนันทนาการ 2) การวางแผนจัดโปรแกรม นันทนาการ 3) การนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้ 4) การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ และ 5) เอกสารประกอบโปรแกรมนันทนาการ (Carter & Smith, 2016, p. 11)

หลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการที่จัดบริการควรเป็นกิจกรรมที่หลากหลายน่าสนใจ และพึงพอใจแก่ ผู้เข้าร่วม โดยสามารถเลือกได้ตามความสนใจและความถนัดหรือความชอบของแต่ละบุคคล โดย กิจกรรมเหล่านี้สามารถเสริมสร้างหรือส่งเสริมให้คนที่เข้าร่วมมีมนุษยสัมพันธ์ สัมพันธภาพทาง สังคม โดยมุ่งเน้นการใช้โอกาสในเวลาว่าง จึงต้องพิจารณาถึงเกณฑ์การจัดอย่างเหมาะสม คือ เหมาะกับอายุ เพศ พื้นฐานการศึกษาเหมาะกับสภาพความเป็นอยู่ และสภาพภูมิอากาศเหมาะ กับฐานะทางเศรษฐกิจของชุมชน ผู้นำกิจกรรมมีทักษะ และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนั้น

เมธาพร ณิลังไส (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2542, น. 34; เมธาพร ณิลังไส, 2549, น. 26) ได้ อธิบายว่า กิจกรรมจะต้องมีความเหมาะสมกับความสนใจและความต้องการของสมาชิกที่เข้าร่วม เนื่องจากกิจกรรมนั้นมีความสำคัญและมีคุณค่าต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วมแสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและประเพณี มีการเปิดโอกาสให้ชุมชน มีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรม เพื่อฝึกการสร้างผู้นำความสนใจและทักษะของกลุ่มเป็น กิจกรรมที่มีมาตรฐาน สร้างทักษะความสามารถและประสบการณ์ชีวิตที่ดีใช้ทรัพยากรและบุคคล ในท้องถิ่นอย่างเหมาะสม มีการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างอิสระ ผู้นำกิจกรรม สามารถปรับปรุง ประยุกต์ ดัดแปลงกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม สร้างเสริมความเป็นพลเมืองดีของ สังคมและกิจกรรมต้องสามารถประเมินผลได้

อารมณ์ นาวากาญจน์ (2541, น. 47) อธิบายถึงการเขียน “โปรแกรมนันทนาการ” การ ออกแบบโปรแกรมนันทนาการ เมื่อมีการกำหนดสภาพปัญหาแล้ว ให้ตั้งเป้าหมายที่ผู้จัดโปรแกรม มีความต้องการ และทำการศึกษาข้อเท็จจริง จากนั้นให้วางแผนแก้ไขปัญหา และลงมือปฏิบัติตาม แผนงานที่ได้กำหนดไว้ โดยต้องคำนึงถึง ปรัชญาของนันทนาการประเภทนั้น ๆ เช่น ปรัชญา

นันทนาการสาธารณะ เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้ใช้เวลาว่างจากกิจกรรมที่จัดขึ้นในพื้นที่สาธารณะ เป็นต้น แสวงหาสิทธิประโยชน์ของตน ที่จะเกิดขึ้นกับตัวบุคคลได้อย่างเต็มที่โดยมิหวังผลกำไร หรือปรัชญานันทนาการเอกชน มุ่งหวังให้ประชาชนทั้งในเขต (ภาครัฐ) และนอกเขต (ภาคเอกชน) ที่หน่วยงานรับผิดชอบได้ รับบริการทางด้านกิจกรรมนันทนาการโดยทั่วถึงกันเพื่อเป็นการตอบแทนสังคม จากนั้นให้ทำการสำรวจความต้องการของสมาชิก หรือผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยการสังเกต สอบถาม สัมภาษณ์ ปรึกษาหารือ อาจดำเนินการด้วยตัวเอง หรือใช้แบบสอบถามเพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนหาความสำราญใจ หรือหาความสนุกสนานเพลิดเพลินในเวลาว่าง หลังจากประกอบภารกิจประจำวันมาแล้ว โดยมีหน่วยงานที่จัดและดำเนินการโปรแกรมนันทนาการ นั้น ๆ อาจเป็นหน่วยงานของภาครัฐบาล ภาคเอกชน ภาครัฐวิสาหกิจ องค์กรหรือสโมสรต่าง ๆ มีการจัดสรรงบประมาณที่ใช้ในการจัดและดำเนินการโปรแกรมนันทนาการ ซึ่งอาจเป็นเงินอุดหนุนจากภาครัฐ หรือเงินบริจาค หรือได้จากการเก็บค่าบำรุง ค่าบริการสมาชิกในกิจกรรมต่างๆ ค่าเช่าสถานที่และอุปกรณ์ของกิจกรรมนั้น ๆ สำหรับสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบการจัดและดำเนินการในโปรแกรมนันทนาการ ควรจัดเตรียมให้มีความพร้อมและเพียงพอเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ เมื่อเริ่มจัดกิจกรรมนันทนาการที่ขาดไม่ได้คือ ผู้นำทางนันทนาการ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมในวิชาชีพทางนันทนาการ โดยเฉพาะอาจเป็นผู้ที่ได้รับเชิญหรือว่าจ้างเป็นกรณีพิเศษเป็นครั้งคราว รวมทั้งเป็นอาสาสมัครนันทนาการ โดยไม่คิดค่าจ้าง มาเป็นผู้นำกิจกรรมตามโครงการหรือโปรแกรมที่จัดขึ้นตามความเหมาะสม ให้กับสมาชิกที่เข้าร่วม เช่น เด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ คนชรา คนพิการ และผู้ด้อยโอกาสตามสภาวะและสถานการณ์นั้น ๆ

นอกจากนั้น การจัดโปรแกรมนันทนาการยังมีหลายปัจจัยที่ต้องพิจารณา เพื่อให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพสูงสุดในการสร้างประสบการณ์ที่มีคุณค่าและประโยชน์ รวมถึงความสนุกสนานจรรโลงจิตใจให้เกิดความสุนทรีย์กับผู้เข้าร่วม ดังที่ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2556, น. 126) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การจัดโปรแกรมนันทนาการที่ดีนั้นควรคำนึงของปัจจัยสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกต่าง ๆ ในการจัดโปรแกรมด้วย กล่าวคือ ต้องเป็นกิจกรรมที่มีความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ และยังต้องมีคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับความพึงพอใจ ความสนุกสนาน บันเทิงใจ ส่งเสริมพัฒนาสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ มีมนุษยสัมพันธ์การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม พัฒนาบุคลิกภาพ ความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงออกตามกาลเทศะ รู้จักกำหนดตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

กิจกรรมนั้นหนาการเป็นการส่งเสริมและพัฒนาการมีปฏิสัมพันธ์ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีความภูมิใจในการทำกิจกรรมของหน่วยงานหรือสถาบันที่จัดดำเนินการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นต้องได้รับความเสมอภาคของบุคคลที่เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ และเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมด้วย และบุคคลทุกฝ่ายที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม สามารถแสดงความคิดเห็น เพื่อนำข้อมูลไปใช้พัฒนาในการจัดกิจกรรมที่มีคุณค่าเหมาะสมต่อไป (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2556, น. 126)

หลักการจัดโปรแกรมนั้นหนาการ

จากการทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัย จึงได้เลือกหลักการจัดโปรแกรมนั้นหนาการ APIED ซึ่งพัฒนาและปรับปรุงโดย ศาสตราจารย์ ดร.คาร์เตอร์ (Carter & Smith, 2016) เพื่อใช้ในโปรแกรมกิจกรรมนั้นหนาการบำบัด ซึ่งประกอบด้วยหลักการสำคัญ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนั้นหนาการ (Assessment) 2) การวางแผนจัดโปรแกรมนั้นหนาการ (Planning) 3) การนำโปรแกรมนั้นหนาการไปใช้ (Implementation) 4) การประเมินผลโปรแกรมนั้นหนาการ (Evaluation) และ 5) เอกสารประกอบโปรแกรมนั้นหนาการ (Documentation) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนั้นหนาการ (Assessment)

การประเมิน (Assessment) (Carter & Smith, 2016) เป็นการประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนั้นหนาการ เป็นสิ่งสำคัญในลำดับแรก เพราะการจัดโปรแกรมนั้นหนาการนั้น จะต้องมีการวิเคราะห์และประเมินความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการสำรวจคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ ความต้องการ ความต้องการจำเป็น สภาพและปัญหา ความคาดหวัง กิจกรรมนั้นหนาการที่เคยมีการจัดขึ้นมาก่อน หรือกิจกรรมนั้นหนาการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการให้มีการจัดขึ้นใหม่ ผู้จัดกิจกรรมนั้นหนาการจะสามารถใช้การประเมินนี้ วิเคราะห์การบริหารจัดการทางนั้นหนาการ และจัดสร้างกิจกรรมนั้นหนาการขึ้นมาได้อย่างเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ และบริบทที่ทำการประเมิน

ในการประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนั้นหนาการนั้น อาจทำการประเมินความต้องการโปรแกรมกิจกรรมนั้นหนาการของประชากรกลุ่มเป้าหมาย ประเมินความต้องการเป็นแบบรายบุคคล หรือรายกลุ่ม ประเมินทรัพยากรทางนั้นหนาการด้านต่าง ๆ เช่น บุคลากรในการจัดกิจกรรมนั้นหนาการ งบประมาณในการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ในการจัดกิจกรรม และวิธีในการดำเนินกิจกรรม เป็นต้น เพื่อวิเคราะห์ประเมินและนำไปสร้างโปรแกรมนั้นหนาการให้ตรงกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนาการของกลุ่มเป้าหมายได้

2. การวางแผนจัดโปรแกรมนั้นหนาการ (Planning)

การวางแผน (Planning) (Carter & Smith, 2016) เป็นการวางแผนเพื่อระบุรายละเอียดกิจกรรมในโปรแกรมนั้นๆ ซึ่งควรดำเนินการหลังจากที่ได้ทำการประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนั้นๆ (Assessment) ไปแล้ว เพื่อระบุรายละเอียดกิจกรรมนั้นๆ ให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และบริบทที่มีข้อมูลจากการประเมิน ทำให้สามารถวางแผนได้อย่างเหมาะสมทั้งในระยะสั้น และระยะยาว ทั้งนี้ ควรเขียนวัตถุประสงค์ในการจัดโปรแกรมนั้นๆ ให้ชัดเจน ว่ามีวัตถุประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรมเป็นในแนวทาง หรือมีทิศทางในผลลัพธ์จากการดำเนินการจัดกิจกรรมนั้นๆ แบบใด การนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาใช้ในการวางแผนกิจกรรมนั้นๆ ที่ต้องการจัดโปรแกรมให้กับผู้เข้าร่วม รวมถึงการเสริมสร้างประสบการณ์และอารมณ์เชิงบวกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

3. การนำโปรแกรมนั้นๆ ไปใช้ (Implementation)

การดำเนินการ (Implementation) (Carter & Smith, 2016) เมื่อได้ทำการประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนั้นๆ และวางแผนการจัดโปรแกรมนั้นๆ แล้ว กระบวนการต่อมาเป็นการนำเอาโปรแกรมนั้นๆ ที่วางแผนแล้วนำไปใช้จริงตามที่กำหนด โดยควรคำนึงถึง การปรับเปลี่ยนกิจกรรมตามความต้องการ ซึ่งสามารถยืดหยุ่นในการปรับปรุงประยุกต์ใช้ได้ตามบริบทความเหมาะสมและประสบการณ์ที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการสื่อสารที่ดีระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มความเข้าใจ ความร่วมมือ และบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรมมากขึ้น

4. การประเมินผลโปรแกรมนั้นๆ (Evaluation)

การประเมินผล (Evaluation) (Carter & Smith, 2016) เมื่อนำโปรแกรมนั้นๆ ไปใช้จริงแล้ว ในลำดับต่อมาเป็นการตรวจสอบและประเมินผลของโปรแกรมนั้นๆ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมนั้นๆ ในครั้งต่อไป การประเมินผลโปรแกรมนั้นๆ ทำได้หลายวิธี ซึ่งการประเมินผลนี้ เป็นการใช้กระบวนการอย่างมีระบบที่นำข้อมูลมาสรุปคุณค่าในด้านต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าจะเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น แบบประเมินความสัมพันธ์ของบุคคล แบบประเมินเชิงสถานการณ์ แบบประเมินความพึงพอใจ แบบประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมโดยผู้สังเกตการณ์ แบบประเมินด้านจิตพิสัยต่าง ๆ เช่น การรับรู้ การตอบสนอง การสร้างคุณค่า การจัดระบบคุณค่า และการสร้างลักษณะนิสัย เป็นต้น (สมชาย รัตนทองคำ, 2554, น. 137-153)

5. เอกสารประกอบโปรแกรมนั้นๆ (Documentation)

เอกสารประกอบ Documentation (Carter & Smith, 2016) หลังจากที่ได้ทำการประเมินผลโปรแกรมแล้ว ควรเก็บข้อมูลและบันทึกผลการดำเนินการ จากการจัดโปรแกรม

นันทนาการ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ห้ดูบริบทของการจัดกิจกรรมนันทนาการว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือแผนที่กำหนดไว้หรือไม่ แล้วนำข้อมูลและผลการบันทึกที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลในการจัดการปรับปรุงรายละเอียดของกิจกรรมนันทนาการในครั้งต่อไป ควรจัดทำเอกสารประกอบโปรแกรมนันทนาการเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ทบทวน หรือพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่สร้างขึ้นได้ในอนาคต

การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ

รอสแมน และ ชลัทเทอร์ (Rossman & Schlatter, 1989) ได้อธิบายเกี่ยวกับโปรแกรม นันทนาการตามทัศนะของ เดดจินตัน ได้กล่าวถึงโปรแกรมนันทนาการว่า โปรแกรมนันทนาการมี หลากหลายแนวทางที่สามารถใช้เพื่อให้กิจกรรมนันทนาการเกิดคุณค่าและประสบการณ์ที่ดี และ ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะสามารถเกิดขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ ได้ องค์ ความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับรูปแบบของการจัดกิจกรรมนันทนาการนั้น จะทำให้ผู้จัดกิจกรรมมีข้อมูลใน การให้บริการได้อย่างตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งรูปแบบของโปรแกรม นันทนาการ สามารถแบ่งออกได้เป็น 8 ประเภท ได้แก่

1 การจัดการแข่งขัน เป็นรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการที่ช่วยส่งเสริม ความสามารถในการแข่งขัน ก่อให้เกิดความสามัคคี และมีการทำงานร่วมกัน ตัวอย่างกิจกรรมใน รูปแบบนี้ ได้แก่ การแข่งขันกีฬา การแข่งขันรายการเกมปริศนา เกมสโตร์หรือ การแข่งขันทาง ศิลปวัฒนธรรม เป็นต้น

2. การเปิดพื้นที่ให้เยี่ยมชม เป็นรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมได้มีโอกาสเรียนรู้และสัมผัสกับสถานที่หรือวัฒนธรรมใหม่ ๆ ตัวอย่างกิจกรรมในรูปแบบนี้ ได้แก่ การเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ อาทิ นิทรรศน์สถานโกสินทร์ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ การเยี่ยมชม สถานที่ทางประวัติศาสตร์ โบราณสถาน หรือ โบราณวัตถุ อาทิ อุทยานประวัติศาสตร์ พระนครศรี ์ แหล่งมรดกโลก เป็นต้น หรือการเยี่ยมชมฟาร์มเพื่อการเรียนรู้ เช่น ฟาร์มโคนม ฟาร์มเกษตร อินทรีย์

3. แหล่งเรียนรู้ เป็นรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการที่เน้นการให้ความรู้และพัฒนา ทักษะต่างๆ ผ่านการเรียนรู้และการฝึกฝน ตัวอย่างกิจกรรมในรูปแบบนี้ได้แก่ การอบรมศิลปะวาด ภาพสีน้ำ การเรียนทำอาหารระยะสั้น “ต้มยำแบบไทย” การอบรมเชิงปฏิบัติการโยคะเพื่อสุขภาพ หรือการเรียนรู้เทคนิคการถ่ายภาพแบบมือถืออาชีพด้วยกล้อง Smart Phone เป็นต้น

4. สโมสร เป็นรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์และ ความสามัคคีในหมู่คณะ สำหรับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความสนใจเหมือนกัน เมื่ออยู่ในบริบท

ของประเทศไทย อาจใช้ได้หลายกลุ่ม ตัวอย่างกิจกรรมในรูปแบบนี้ ได้แก่ สโมสรหนอนน้อยนักอ่านหนังสือ ชมรมนักเพาะกาย ชุมนมจัดดอกไม้ กลุ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

5. กิจกรรมพิเศษ เป็นรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อเฉลิมฉลอง หรือสร้างความสนุกสนาน ในโอกาสพิเศษต่าง ๆ ตัวอย่างกิจกรรมในรูปแบบนี้ ได้แก่ งานเทศกาลดนตรีเขาใหญ่ งานคอนเสิร์ต งานวันเกิด งานฉลองตำแหน่ง หรือการเฉลิมฉลองเทศกาลประจำปี ในวันสำคัญต่าง ๆ เป็นต้น

6. การประชุมเชิงปฏิบัติการ หรือการประชุม เป็นรูปแบบของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ที่เน้นการแลกเปลี่ยนความรู้และการพัฒนาทักษะผ่านการฝึกปฏิบัติและการอภิปราย ตัวอย่างกิจกรรมในรูปแบบนี้ ได้แก่ การประชุมเชิงปฏิบัติการทางนันทนาการศาสตร์ การประชุมการพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำนันทนาการ หรือการประชุมเชิงปฏิบัติการด้านการจัดการสุขภาพ เป็นต้น

7. กลุ่มตามความสนใจ เป็นรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการ ที่เป็นกลุ่มที่รวมตัวกันขึ้นตามความสนใจเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้ที่มีความสนใจร่วมกัน มีวัตถุประสงค์เดียวกัน มีเป้าหมายเดียวกัน มีความชอบคล้าย ๆ กัน ได้มีโอกาสมาพบปะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการทำงานกิจกรรมนันทนาการด้วยกัน ตัวอย่างกิจกรรมในรูปแบบนี้ ได้แก่ กลุ่มสนทนาภาษาต่างประเทศ กลุ่มสนใจศิลปะการแสดงและวัฒนธรรม กลุ่มงานแม่บ้าน หรือกลุ่มสนใจการปลูกพืชไม้ดอกไม้ประดับ เป็นต้น

8. กิจกรรมนอกสถานที่ เป็นรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการ ที่จัดขึ้นในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานที่ประจำในพื้นที่ของผู้เข้าร่วม ทั้งนี้ เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และเกิดการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมจริงที่มีความแตกต่างจากพื้นที่เดิม ตัวอย่างกิจกรรมในรูปแบบนี้ ได้แก่ การเดินป่า การเข้าค่ายพักแรม การเดินทางไกล การเที่ยวทะเล หรือท่องเที่ยว เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังสามารถวิเคราะห์ถึงวิธีการสร้างประสบการณ์ทางนันทนาการให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้พื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย ซึ่งจะมีคุณลักษณะและนิสัย หรือมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป ซึ่งสามารถแสดงความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม อายุกับคุณลักษณะนิสัย ที่จะเกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัยของมนุษย์ ตามที่ Patterson (1987). ได้ระบุในตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมของมนุษย์

ตาราง 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมของมนุษย์

กลุ่ม	อายุ	คุณลักษณะนิสัย
เด็กก่อนวัยเรียน	ต่ำกว่า 4 ปี	พึ่งพาผู้อื่น ความสนใจสั้น ตนเองเป็นศูนย์กลาง มีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวหลัก ต้องการรางวัลในทันทีทันใด
เด็กปฐมวัย	5-7 ปี	กำลังพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม การเคลื่อนไหวมีจินตนาการและราเริง เริ่มมีพัฒนาการควบคุมตนเอง มีความขยันพากเพียรมากขึ้น
เด็กประถมวัย	8-12 ปี	มีการพัฒนาความขยันหมั่นเพียร และความอดุสาหะ และความสามารถเล่นเป็นหลัก
เด็กวัยรุ่นรุ่น	13-15 ปี	มีการเจริญเติบโตทางกายอย่างรวดเร็ว เริ่มเป็นหนุ่มสาว เริ่มมีการระมัดระวังตนเองมากขึ้น
เยาวชน	16-19 ปี	พัฒนาความเป็นตัวตน ค้นหาความสามารถพิเศษมีสมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายในชีวิต และพยายามที่จะใช้ชีวิตอย่างอิสระ
ผู้ใหญ่ช่วงต้น	20-29 ปี	ค้นหาความสัมพันธ์ที่แท้จริง เลือกสายอาชีพ ชอบเข้าร่วมกิจกรรมกลางแจ้ง และกิจกรรมผาดโผนเสี่ยงต่อร่างกาย เพื่อทดสอบความสามารถตนเอง
ผู้ใหญ่	30-49 ปี	มีครอบครัว มีภาระดูแลครอบครัว และภาระหน้าที่รับผิดชอบทางสังคมอื่นๆ เริ่มมองหากิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้มีความบันเทิงในชีวิตเป็นการผ่อนคลาย เพื่อสถานภาพทางสังคม และเพื่อความ เป็นอิสระ
ผู้ใหญ่ วัยก่อนเกษียณ	50-64 ปี	ลดความต้องการกิจกรรมนันทนาการลง ชอบทำกิจกรรมที่ปลอดภัย เริ่มสนุกกับการออกงานสังคม มีภาวะผู้นำในสถานที่ทางศาสนา และในองค์กรอาสาสมัคร
ผู้ใหญ่ วัยเกษียณช่วง ต้น	65-79 ปี	กิจกรรมนันทนาการมักจะมาทดแทนงานในวิถีชีวิต เป็นผู้เข้าร่วม หรือเป็นผู้จัดกิจกรรมก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานะ สุขภาพ สมรรถภาพทางกายทั่วไปลดลง ยากที่จะกระตุ้น

ตาราง 1 (ต่อ)

กลุ่ม	อายุ	คุณลักษณะนิสัย
ผู้ใหญ่ช่วงหลัง	มากกว่า 80 ปี	ใช้ชีวิตขึ้นอยู่กับสุขภาพ ชีวิตอาจมีคุณค่าจากประสบการณ์ แต่ไม่ได้ดีนอะไร ผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณและวัยผู้ใหญ่ช่วงหลังสามารถป้องกันความโดดเดี่ยวสิ้นหวังได้โดยไม่อยู่อย่างอิสระหรือแยกตัวคนเดียว

ที่มา: Patterson. (1987) Behavior Modification. 11(1): 115-116

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ คือ กระบวนการในการศึกษาวิจัย เพื่อให้เกิดกิจกรรมนันทนาการใหม่ ๆ ที่ดีขึ้น โดยผ่านกระบวนการในการตรวจสอบคุณภาพให้โปรแกรมมีความเที่ยงตรงมากขึ้น เพื่อให้มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง โดยวิธีการและขั้นตอนที่ทำให้บรรลุผลในการสร้างและการตรวจสอบโปรแกรมนั้น อาจมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบริบทของการศึกษาวิจัย

โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมให้เหมาะสมกับการศึกษาสร้างร่างโปรแกรมอันประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ 2 ประการ คือ การสร้างโปรแกรม และการตรวจสอบโปรแกรม โดยผู้วิจัยกำหนดให้มีกระบวนการในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ ที่มีความเหมาะสมกับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวคิดและทฤษฎี เพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ประกอบและปัจจัยในการสำรวจความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม และการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ขั้นตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้มาจัดสร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ขั้นตอนที่ 3 พัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จนได้โปรแกรม นันทนาการฯ

ขั้นตอนที่ 4 การตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำเอาโปรแกรม
 นั้นมาใช้ในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
 อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างดังกล่าวไปใช้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข

ความสุข

นักวิชาการหลายท่านได้ให้นิยามความหมายเกี่ยวกับความสุขไว้หลากหลาย ทั้งนี้เป็น
 การให้ข้อมูลในศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาและสุขภาพจิตไว้มีความคล้ายคลึงกัน ดังนี้

ศาสตราจารย์ ดร. มาร์ติน ซีลิคแมน (Martin Seligman) (Seligman &
 Csikszentmihalyi, 2000) ให้นิยามคำว่า “ความสุข” คือ ความพึงพอใจในการใช้ชีวิต เป็นบุคคลที่
 มีสัมพันธภาพในการใช้ทักษะทางสังคมดีกว่าคนทั่วไป มีความร่าเริง อารมณ์ดีและมีปัจจัยที่ทำให้
 สามารถหัวเราะได้อย่างมีความสุขตลอดเวลา สอดคล้องกับ ศาสตราจารย์ ดร.เรท์ วีนโฮเวน
 (Ruut Veenhoven) (Veenhoven, 1996) ซึ่งให้นิยามคำว่า “ความสุข” คือ ความพึงพอใจในชีวิต
 (life satisfaction) ซึ่งหมายถึงระดับที่บุคคลพึงพอใจในความสุขโดยรวมว่าคุณภาพชีวิตในด้าน
 ความพึงพอใจของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยภาวะจิตใจและความรู้สึกนึกคิด มีระดับความรู้สึกและ
 จิตใจที่ดีบ่อยเพียงใดหรือรับรู้ระดับของตนเองว่าบรรลุเป้าหมายในชีวิต สอดคล้องกับ เมเนียน เจ
 (Manion, 2003) อธิบายว่า “ความสุข” คือ สภาวะเข้มข้นที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ ร่า
 เริงสดใส มีความเบิกบาน และแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกายและคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วย
 ด้วยพลังสร้างสรรค์และความตื่นตัว

ลายาด (Richard Layard) (Layard, 2005) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสุขว่า
 เป็นความรู้สึกที่ดีที่สุด การมีชีวิตที่มีความสุข สนุกสนานและเป็นความปรารถนาของบุคคลที่
 อยากจะคงความรู้สึกดังกล่าวไว้ให้ยาวนาน ซึ่งตรงข้ามกับความรู้สึกที่ไม่มีความสุข สอดคล้องกับ
 สุภาณี สุขะนาคินทร์ (2549) ได้อธิบายเกี่ยวกับความสุขเพิ่มเติมว่า เป็นความคิดเห็นหรือ
 ความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือได้รับ การมีสุขภาพ
 ร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน และมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สนับสนุนความสุข และ
 คงความสุขนั้นไว้ให้ยาวนานที่สุด

อรุณฉัตร คุรุวาณิชย์ (2562) ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ PERMA Model of Happiness
 ของมาร์ติน ซีลิคแมน ซึ่งได้เขียนวรรณกรรมขึ้นเมื่อ ค.ศ. 2011 เรื่อง “Flourish: A visionary new
 understanding of happiness and well-being” ซึ่งเป็นการรวบรวมองค์ความรู้และงานวิจัยต่าง
 ๆ ของ มาร์ติน ซีลิคแมน รวมถึงนักวิชาการด้านจิตวิทยาเชิงบวกทั่วโลก ที่ค้นหาคำตอบเกี่ยวกับ

องค์ประกอบของความสุข หรือความเป็นอยู่ที่ดี และได้สรุปเป็นองค์ประกอบซึ่งใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน คือ P.E.R.M.A Model Framework ซึ่งเป็นกรอบทฤษฎีที่ใช้วิเคราะห์และให้ความสำคัญกับปัจจัยที่ส่งเสริมความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีองค์ประกอบหลักทั้งหมด 5 ประการ โดยต้องเป็นองค์ประกอบของการมีคุณภาพและความเป็นอยู่ที่ดี มีความคิดเห็นจากสาธารณชนว่าองค์ประกอบนี้เป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนเห็นคุณค่าและเป็นความต้องการของบุคคล ต้องมีความหมายชัดเจนและสามารถวัดได้อย่างอิสระจากองค์ประกอบอื่น ๆ ได้แก่

1. Positive Emotions (อารมณ์เชิงบวก): องค์ประกอบแรกใน PERMA ส่วนใหญ่มาจากการวิจัยของ Barbara Fredrickson เรื่อง “อารมณ์เชิงบวก หรือ Positive Emotions” ซึ่งได้ทำวิจัยในปี ค.ศ.2010 และ 2011 แสดงให้เห็นว่าอารมณ์ในเชิงบวกเป็นสิ่งที่จำเป็นในการเป็นอยู่ที่ดี Fredrickson แสดง 10 อารมณ์เชิงบวกที่แตกต่างกัน ได้แก่ 1) สนุกสนาน 2) รู้สึกขอบคุณซาบซึ้ง 3) รู้สึกสงบ 4) มีแรงบันดาลใจ 5) มีความหวัง 6) รัก 7) รู้สึกเคารพ 8) รู้สึกเปลือยเปลีน 9) มีความตื่นตัวสนใจ 10) รู้สึกภาคภูมิใจ เน้นการเป็นอยู่ในสถานะที่มีความสุขและความสุขใจ เช่น ความสุข ความสนุกสนาน ความเปลือยเปลีน

2.Engagement (การมีส่วนร่วม): องค์ประกอบที่สองใน PERMA คือ “ความรู้สึกมีส่วนร่วมในสิ่งที่ทำ (Engagement)” ในการวิจัย Mihaly Csikszentmihalyis ในเรื่อง ความสุขในการเรียนรู้หรือการทำงานแบบลื่นไหลเวลา (Flow) ในปี ค.ศ.2005 และ ปี ค.ศ.2011 ทุกคนมีการเรียนรู้ที่ดีที่สุดเมื่อมีความสุขที่มีความรู้และทักษะของเราให้ตรงกับความท้าทายที่เราพบ นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมเป็นฐานใน Edward L. Deci และทฤษฎีกำกับตนเองของ Richard M. Ryan ที่ทำการวิจัยเมื่อ ค.ศ.1980 ค.ศ.1985 และ ค.ศ.2000 เกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจภายในผ่านการนำตนเอง (Autonomy) ความสามารถ (Competence) และความสัมพันธ์ (relatedness)

3.Relationships (ความสัมพันธ์ที่ดี): องค์ประกอบที่สามใน PERMA คือ “ความสัมพันธ์ที่ดี (Positive Relationships)” พัฒนามาจากงานวิจัยของ Christopher Peterson และ Seligman เรื่องความสัมพันธ์ระยะยาวของเพื่อนและเพื่อนร่วมงาน Peterson เป็นที่รู้จักจากงานวิจัยเรื่อง “Other people matter” การวิจัยมุ่งเน้นในเรื่องมนุษย์เป็นสัตว์สังคมและความสำคัญของความสัมพันธ์ที่ดี นอกจากนี้องค์ประกอบนี้ได้รับการสนับสนุนโดย Roy Baumeister & Mark Leary (1995) ที่มีการวิจัยยืนยันสมมติฐานเรื่องความสัมพันธ์ระยะยาว

4.Meaning (ความหมาย): องค์ประกอบที่สี่ใน PERMA คือ “การรับรู้ถึงความหมายของชีวิต หรือสิ่งที่ทำ (Meaning)” ความหมายอยู่ในส่วนที่เกี่ยวกับการวิจัยของ George Vaillant (Norrish 2015; Seligman 2011) ที่ระบุว่าความเป็นอยู่ที่ดีเป็นแรงผลักดันโดยการกระทำเล็ก ๆ

น้อย ๆ ที่ได้มาจากความคิดของเรา ซึ่งมีความแตกต่างกันของการเปลี่ยนวัตถุประสงค์ ความหมาย และการตัดสินใจและการกระทำ

5. Accomplishment (ความสำเร็จ): องค์ประกอบที่ห้าใน PERMA คือ “การบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishment)” ซึ่งมีฐานจากการวิจัยของ Senia Maimin ของ (Seligman 2011) จะะลึกถึงวิธีการที่เรามุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จ ความสามารถ (performance) สิ่งที่ได้รับ (gain) และการเรียนรู้เพื่อประโยชน์ในชีวิต

P.E.R.M. ซึ่งเป็น 4 องค์ประกอบแรก ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของทฤษฎี ส่วนการบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishments) A. เป็นองค์ประกอบที่ประเมินในรูปแบบของ Momentary form อันเกิดจากการให้ความหมายของตนเองต่อสิ่งที่เป็นความสำเร็จในแต่ละช่วงเวลาของชีวิต

ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติม พบว่า ความสุขตามทฤษฎีของ (เกสร มุ้ยจีน, 2559, น. 675-680) อาจแบ่งได้เป็น 2 แนวคิด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดที่หนึ่ง เป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสุขทางด้านศาสนา กล่าวคือ ประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศไทยนับถือศาสนาพุทธ โดยมีการอธิบายไว้ค่อนข้างชัดเจน โดยกล่าวไว้ว่า ความสุขในทฤษฎีของพระพุทธศาสนา คือ “การปฏิบัติธรรม ที่รวมตั้งแต่การถือศีล 5 เป็นพื้นฐานแนวทางที่ช่วยให้คุณดำรงชีวิตได้โดยไม่เบียดเบียนใคร หรือระดับที่สูงขึ้นไป นั่นก็คือการให้ทาน และการภาวนา การทำจิตให้บริสุทธิ์นั้นถือว่าเป็นธรรมขั้นสูง” ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นใดไม่สำคัญ แต่ถ้าบุคคลนั้นเริ่มมีการเริ่มต้นที่จะก้าวไปสู่คำว่าความสุข โดยหากบุคคลสามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้ถึงระดับหนึ่งจะพบว่ามีความสำคัญมากต่อการเกิดความสุขในตัวบุคคลนั้น

2. แนวคิดที่สอง เป็นแนวคิดทางด้านจิตวิทยาเนื่องจากเป็นศาสตร์ที่มีการศึกษามานาน และมีความก้าวหน้ามากสามารถอธิบายได้ตั้งแต่ ยุคศตวรรษที่ 20 และ 21 เริ่มต้นแนวคิดนี้ถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่ง ทฤษฎีเกี่ยวกับเป้าหมายหรือความต้องการของตนเอง (need/goal satisfaction theories) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้คือ Sigmund Freud และ Abraham Maslow อธิบายแนวคิดนี้ว่า การที่บุคคลลดความตึงเครียดหรือความพึงพอใจในความต้องการที่จำเป็นของตนลง จะนำบุคคลนั้นไปสู่ความสุข กลุ่มที่สอง ทฤษฎีการทำกิจกรรมหรือกระบวนการทำกิจการต่าง ๆ (process/activity theories) นักจิตวิทยาที่สำคัญของแนวคิดนี้คือ Mike Csikszentmihalyi อธิบายว่า บุคคลที่มีโอกาสทำกิจการหรือกิจกรรมต่างๆ ตามที่ตนสนใจและสอดคล้องกับทักษะ ความถนัด หรือตามศักยภาพของตนจะมีความสุขมาก และ กลุ่มที่สาม

ทฤษฎีบุคลิกภาพและพันธุกรรม (genetic/personality predisposition) นักจิตวิทยากลุ่มนี้ ได้แก่ Costa, McCrae, Diener, Tellegen, และ Watson ได้มีความคิดเห็นและอธิบายว่า ความสุขเป็นสิ่งที่มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงง่าย เนื่องจากความสุขจะสัมพันธ์กับบุคลิกภาพและพันธุกรรม จากการศึกษาคนคว่ำทางด้านชีววิทยา หรือตัวบ่งชี้ทางพันธุกรรม พบว่า ร้อยละ 40 ของผู้ที่มีอารมณ์ดี และร้อยละ 55 ของผู้ที่มีอารมณ์เสีย/อารมณ์เศร้า มีส่วนเกี่ยวข้องกับพื้นฐานทางพันธุกรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้น เป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสุขโดยอธิบายด้วยศาสตร์ทางจิตวิทยาในยุคแรก ๆ ซึ่งได้มีการพัฒนาจนมาถึงยุคปัจจุบันพบว่ามีการพัฒนาแนวคิดใหม่ เรียกว่า จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) เป็นแนวคิด มุ่งเน้นศึกษาการบ่มเพาะความแข็งแกร่ง ความสำคัญตลอดจนความจำเป็นในการดำรงชีวิตของบุคคลและสังคมอย่างเต็มเต็ม ใ้มนุษย์มีความสมบูรณ์ ได้รับประสบการณ์ที่ดี รู้สึกมีคุณค่ามีความสุขในทุก ๆ ด้านจึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งเน้นพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความสุข ทั้งนี้มีพื้นฐานของความสุขได้จากการพัฒนาตนเอง มีมุมมองชีวิตและวิถีคิดต่อโลกในเชิงบวก

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความสุข (Happiness) หมายถึง การประเมินของบุคคลตามการรับรู้ของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ หรือสถานการณ์ที่ประสบในขณะนั้นว่า มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกเชิงบวก เช่น มีความสนุกสนาน มีความยินดี มีความเบิกบานใจ รู้สึกซาบซึ้งใจ โดยปราศจากความรู้สึกเชิงลบ เช่น ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เป็นต้น

จิตวิทยาเชิงบวก

ไวส์คอปฟ์ (Weiskopf, 1975) นั้นทนาการมีผลทางด้านจิตวิทยาเป็นเครื่องมือสำคัญที่ป้องกันบุคคลที่ป่วยด้านจิตใจ และยังสามารถฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพได้เร็ว และยังช่วยลดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวลได้ด้วย จากคู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM) โดยสมาคมจิตเวชศาสตร์ สหรัฐ (American Psychiatric Association) ได้ระบุถึงอาการป่วยทางจิต 12 ลักษณะอาการ ได้แก่ 1) โรคจิตเภท หรืออาการโรคจิตอื่น ๆ (Schizophrenic and Other Psychotic Disorders) 2) ความผิดปกติด้านความวิตกกังวล (Anxiety Disorders) 3) ความผิดปกติทางอารมณ์ (Mood Disorders) 4) ความผิดปกติทางจิตที่ส่งผลต่ออาการเจ็บป่วยทางร่างกาย (Somatoform Disorders) 5) ความผิดปกติด้านการควบคุมตัวเองและความจำ (Dissociative Disorders) 6) ความผิดปกติทางเพศ (Sexual and Gender Identity Disorders) 7) ความผิดปกติด้านการกิน (Eating Disorders) 8) ความผิดปกติด้านการนอน (Sleep Disorders) 9) ความผิดปกติด้านการ

ควบคุมการกระตุ้น (Impulse Control Disorders) 10) ความผิดปกติด้านบุคลิกภาพ (Personality Disorders) 11) ความผิดปกติจากการใช้สารเสพติด (Substance Use Disorders) 12) ความผิดปกติด้านการเสแสร้ง (Factitious Disorders) (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562) โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อทำให้ผู้ที่มีลักษณะความผิดปกติทางจิตได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยให้รู้จักการแบ่งเวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เรียนรู้วิธีผ่อนคลายความตึงเครียดและสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน อารมณ์แจ่มใสเบิกบานใจ คลายความทุกข์ความกังวลใจลง ได้ใช้สมาธิหรือความตั้งใจในการร่วมกิจกรรม ได้มีโอกาสแสดงออก ได้มีการสื่อสารพูดคุย มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ถ้าเป็นกิจกรรมนันทนาการที่เป็นเกมการแข่งขันก็จะได้รู้จักสร้างความสามัคคี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะรู้ถ้อย โดยมีกิจกรรมนันทนาการ 2 รูปแบบ ได้แก่ 1) กิจกรรมที่ผู้ที่มีลักษณะความผิดปกติทางจิตจะได้รับความบันเทิงจากผู้อื่นหรือสื่อบันเทิงต่าง ๆ เช่น ชมการแสดง ฟังเพลง ดูหนัง ดูโทรทัศน์ ฯลฯ และ 2) กิจกรรมที่ผู้ที่มีลักษณะความผิดปกติทางจิตกระทำได้ด้วยตนเอง เช่น ร้องเพลง เต้นรำ เล่นเกมการแข่งขัน กีฬาในร่ม กีฬากลางแจ้ง เป็นต้น (นภวัลย์ กัมพลาศิริ, 2557)

ทฤษฎีทางจิตวิทยา

1. ทฤษฎีลำดับขั้นของการใช้เวลาว่างของอริสโตเติล

อริสโตเติล ได้ให้แนวคิดถึงลำดับขั้นของการใช้เวลาว่างไว้ว่า เวลาว่าง คือ ความปรารถนา 5 ประการของมนุษย์ และเวลาว่างจะมี 3 ลำดับขั้น ได้แก่ ลำดับขั้นที่ 1 ความบันเทิงเรีงใจ (Amusement) ลำดับขั้นที่ 2 การพักผ่อนหย่อนใจ (Recreation) ลำดับขั้นที่ 3 การพิจารณาชีวิตของตนเองจนเกิดความสุขสงบ (Contemplation)

2. ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory)

ถูกนำเสนอโดย มาสโลว์ (Maslow, 1970) เพื่ออธิบายถึงลักษณะลำดับขั้นของความต้องการจำเป็นที่มนุษย์ปรารถนาให้เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งแบ่งความต้องการออกเป็น 5 ชั้น และเปรียบเทียบความต้องการนี้เป็นบันได ซึ่งในแต่ละขั้นจะต้องได้รับการตอบสนองจึงจะก้าวไปยังขั้นต่อไปได้ และเมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการนั้นก็จะเบาลงและไม่เป็นแรงจูงใจอีก มนุษย์จึงต้องการในขั้นต่อไป และเริ่มมีแรงจูงใจใหม่ ซึ่งความต้องการ 5 ชั้นของมาสโลว์ มีรายละเอียดดังนี้

1) ด้านสรีระพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานตามธรรมชาติ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อน และที่พักอาศัย ในความต้องการขั้นแรกนี้ อาจจัดกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับ

การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือการทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น การเดินป่า การวิ่ง การปั่นจักรยาน จะช่วยตอบสนองความต้องการทางกายภาพของมนุษย์ โดยส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

2) ด้านความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ความต้องการที่มนุษย์มีความรู้สึกกลัวความปลอดภัย อับอุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงความมั่นคงในชีวิต การมีงานประจำที่ได้รับเงินเดือน และการมีสุขภาพที่ดีเพื่อยังชีพ การเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมที่มีโครงสร้าง และการจัดการที่ดี กิจกรรมนันทนาการที่สามารถจัดให้ตอบสนองต่อความต้องการในขั้นที่สองนี้ได้แก่ สโมสรกีฬา กลุ่มทำอาหาร หรือกลุ่มศิลปะ สามารถให้ความรู้สึกปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต รวมถึงสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต

3) ด้านความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) ในขั้นที่สามนี้ มนุษย์มีความต้องการในการเป็นที่รักและชอบที่จะได้รับการยอมรับในกลุ่มสังคม ซึ่งมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัว เพื่อนฝูง และกลุ่มชุมชน กิจกรรมนันทนาการที่สามารถจัดเพื่อสนองต่อความต้องการในขั้นที่สามนี้ได้แก่ กิจกรรมค่ายอาสาพัฒนา การเล่นเกมกลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกมสเบ็ดเตล็ดร่วมกัน หรือการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวและเพื่อนฝูง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความรู้สึกรักและแสดงความเป็นเจ้าของในกลุ่มสังคมนั้น ๆ

4) ด้านการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) มนุษย์มีความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ และได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่าและมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต กิจกรรมนันทนาการที่สามารถจัดเพื่อสนองต่อความต้องการในขั้นที่สี่นี้ได้แก่ การเป็นนักร้องหรือนักดนตรีที่ทำการแสดงบนเวที การเป็นนักแสดงละคร หรือการเป็นผู้เข้าประกวดในรายการต่าง ๆ เป็นต้น การแสดงออกเหล่านี้ อาจทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับการยอมรับและยกย่องจากผู้อื่น สร้างความมั่นใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้

5) ด้านการบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองไปให้ถึงจุดสูงสุดในชีวิต หรือในด้านของทักษะหรือความสามารถ การมีความคิดสร้างสรรค์ หรือการทำงานต่าง ๆ ที่มีคุณค่าและประโยชน์ กิจกรรมนันทนาการที่สามารถจัดเพื่อสนองต่อความต้องการในขั้นสุดท้ายนี้ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การอบรมเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ หรือการทำงานศิลปะและ

ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาความสามารถและความคิดสร้างสรรค์ สร้างแรงบันดาลใจและความพึงพอใจในชีวิต

มาสโลว์เชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐานทั้ง 5 ลำดับขั้นตลอดช่วงชีวิต แต่หากความต้องการใดที่ได้รับการตอบสนองแล้ว จะกลายเป็นความต้องการรองและอาจไม่สนใจอีกต่อไป ความต้องการนั้นจะมีลักษณะจากต่ำไปสูง ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมให้เป็นไปในวัตถุประสงค์ที่ต้องการในการจัดโปรแกรมนั้นนทานการนั้น จะต้องทราบถึงความต้องการของมนุษย์ทั้ง 5 ชั้น ข้างต้น แล้วจึงหาทางตอบสนองความต้องการเหล่านั้นด้วยการออกแบบโปรแกรมนั้นนทานการที่เหมาะสมต่อไป

3. ทฤษฎีแรงจูงใจของเคลตัน เอลเดอร์เฟอร์ (Clayton Alderfer) (Alderfer, 1969) (ทฤษฎีลำดับความต้องการของเอลเดอร์เฟอร์) (ERG Theory) แอลเดอร์เฟอร์ได้ขยายแนวความคิดเกี่ยวกับการจูงใจของมาสโลว์ โดยเอลเดอร์เฟอร์ ได้แบ่งระดับ ความต้องการหลักของมนุษย์ ออกเป็น 3 ระดับ เรียกว่าทฤษฎี “ERG” (วิมล กาญจนนิวาสน์, 2542) ได้แก่ 1) ความต้องการยังชีพ (Existence Needs) 2) ความต้องการมีสัมพันธภาพที่มั่นคง (Relatedness Needs) 3) ความต้องการในการพัฒนาตนเอง (Growth Needs) เป็นความต้องการที่ผลักดันให้มนุษย์พยายามพัฒนาตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จสูงสุดตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

ถึงแม้ว่า โปรแกรมนั้นนทานการอาจจะไม่ใช่ความต้องการพื้นฐานโดยตรงตามทฤษฎีของมาสโลว์ แต่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น สามารถจัดกิจกรรมนั้นนทานการให้อยู่บนพื้นฐานของความต้องการ 5 ชั้นได้ดังตัวอย่างข้างต้น นั้นนทานการถือเป็นปัจจัยเสริมให้เกิดความต้องการในทุกขั้นตอน เพราะทุกชั้นเมื่อได้รับการตอบสนองแล้วจะเกิดความสุขใจ พึงพอใจ ตรงกับหลักของปรัชญานั้นนทานการ จึงสามารถออกแบบโปรแกรมให้ตรงกับลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ได้จริง ซึ่งสอดคล้องตามการแบ่งแยกของความต้องการตามหลักของเอลเดอร์เฟอร์ในระดับที่ 2 และ 3 ดังนั้น ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับทฤษฎีความต้องการนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้วิจัยมีมุมมองและกลยุทธ์ในการวิเคราะห์และวางแผนสำหรับการจัดโปรแกรมนั้นนทานการได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนักศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อ “พัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์” สถาบันศึกษาควรส่งเสริมและสนับสนุนทรัพยากรต่าง ๆ สำหรับใช้เพื่อการศึกษา ส่งเสริมและประสานงานการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการกีฬา เพื่อพัฒนาให้นักศึกษามีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ มีความรู้และสติปัญญาเรียกได้ว่า เป็นผู้ที่มี

ความรู้คุณธรรม และมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และจัดการศึกษาที่มีกระบวนการ เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ การฝึกทักษะ การฝึกอบรม และการสั่งสอนนักศึกษาให้มีความเจริญงอกงามในชีวิต เพื่อให้เยาวชนได้รับการพัฒนาและเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ สามารถประกอบอาชีพเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติต่อไปได้ (พระราชบัญญัติการอุดมศึกษา พ.ศ. 2562, 2562) สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2535, น. 127-137) ที่ระบุว่า สถาบันการศึกษาเป็นหน่วยงานสำคัญในการจัดการศึกษาเพื่อให้เยาวชนได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนอย่างเป็นระบบ ตามอัธยาศัยของบุคคลที่พึงกระทำได้ เพื่อให้เยาวชนได้รับการพัฒนาและเข้าใจในชีวิต มีจะต้องเติบโตทางร่างกาย และจิตใจ และสามารถมีโอกาสประกอบอาชีพและเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติต่อไป สอดคล้องกับ ราชบัณฑิตยสถาน ที่ให้ความหมายของคำว่า “นักศึกษา” ว่าเป็นผู้ที่ศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาหรือเทียบเท่า (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554, ออนไลน์) ซึ่งสถาบันอุดมศึกษามีหน้าที่ในการให้การศึกษแก่ผู้เรียน หรือ นักศึกษา และมีหน้าที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ กับสังคม เพื่อสร้างเสริมจิตสำนึกในการนำความรู้และประสบการณ์มาใช้เพื่อประโยชน์ส่วนรวม นอกจากนี้ ยังต้องบูรณาการกิจกรรมด้านการทะนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรมกับการเรียนการสอนให้ไปในแนวทางเดียวกับกิจกรรมของนักศึกษา โดยส่งเสริมให้นักศึกษาร่วมอนุรักษ์ ฟื้นฟู สืบสาน และเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่นและของชาติ (พระราชบัญญัติการอุดมศึกษา พ.ศ. 2562, 2562)

ปัจจุบันงานกิจการนักศึกษาเป็นกลไกหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษาในการพัฒนานักศึกษาให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทางด้านวิชาการ ด้านวิชาชีพ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ควบคู่ไปกับกระบวนการเรียนการสอน โดยเน้นการตอบสนองความต้องการและความสนใจของนักศึกษา สร้างความพร้อมให้แก่นักศึกษาโดยการส่งเสริมให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ นอกหลักสูตร และหรือเสริมหลักสูตร ให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เป้าหมายตามภารกิจและทิศทางของสถาบันอุดมศึกษา เป็นการดำเนินกิจกรรมที่สร้างโอกาสให้นักศึกษาได้เสริมทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ทักษะในการแก้ปัญหา ทักษะในการวางแผน ทักษะในการสื่อสาร ทักษะบริหารจัดการ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทักษะการฝึกความรับผิดชอบ และสามารถปฏิบัติตนในการเข้าร่วมสังคมได้อย่างถูกต้อง ทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ เป็นบัณฑิตที่มีคุณสมบัติพึงประสงค์ของสถานประกอบการ และสร้างคุณค่าให้กับตนเองมากขึ้นด้วย

การจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา เป็นสิ่งที่จำเป็น และสำคัญยิ่งในการที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาลักษณะนิสัยอันพึงประสงค์ของนักศึกษา รู้จักใช้เวลาที่มีบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีจุดหมาย ส่งเสริมการสร้างลักษณะนิสัยและความเป็นพลเมืองที่ดีในอนาคต เสริมสร้างประสบการณ์ และลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของนักศึกษา หรือเพื่อชดเชยให้แก่นักศึกษาในทุกด้าน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี มีจิตใจดี มีคุณธรรมและจริยธรรม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เพื่อให้นักศึกษาเกิดการพัฒนารอบทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านจิตวิญญาณ ทำให้นักศึกษามีแนวโน้มประสบความสำเร็จ หรือมีความเติบโตในตนเองได้อย่างงดงาม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

ปริญญลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร และ สุมณรตี นิมเนดิพันธ์ (2016, น. 63-69) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ทำการวิจัยกับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าของหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท เลือกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จำนวน 317 คน จากประชากรจำนวน 1,712 คน โดยใช้เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการศึกษาพบว่า ในด้านการดำเนินการของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีการดำเนินการในด้านบุคลากรที่จัดกิจกรรม ด้านงบประมาณในการจัดกิจกรรม ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุนั้น มีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีความต้องการจัดกิจกรรมรายด้านจำนวน 3 ด้านที่ต้องการให้จัดกิจกรรม ได้แก่ 1) ระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณี ด้านสังคม และส่งเสริมพัฒนาร่างกาย ซึ่งมีกิจกรรมส่วนใหญ่เกี่ยวกับศาสนาและวันสำคัญ และกิจกรรมเกี่ยวกับครอบครัว 2) ด้านศิลปะทัศนกรรมและงานอดิเรก ระดับมาก ได้แก่ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย ด้านศิลปะทัศนกรรมและงานอดิเรก และ 3) ระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านอาสาสมัครและด้านการส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน

ปริตากรณ์ ดวงใจดี และคณะ (2561, น. 112-120) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ดำเนินการศึกษาศาภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จำนวน 20 คน ผู้นำชุมชน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ หลักสูตรฝึกอบรม และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการศึกษา พบว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ 1.สภาพพื้นที่ไว้ให้บริการเป็นศูนย์รวมของการทำกิจกรรมนันทนาการ อยู่บริเวณลานหน้าเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี 2.ความต้องการในการทำกิจกรรม มี 3 ประการ คือ กิจกรรมเพื่อสุขภาพตนเอง กิจกรรมเพื่อสังคม และกิจกรรมท่องเที่ยว และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ 3.รูปแบบของการจัดกิจกรรมนันทนาการ คือด้านศิลปทัศนกรรมและงานอดิเรก ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัย ด้านอาสาสมัคร และด้านการส่งเสริมการพูด อ่านและเขียน เป็นแบบมีส่วนร่วม คือ หลักสูตรฝึกอบรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 เรื่อง ได้แก่ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการจัดดอกไม้ ความรู้ทั่วไปของดอกไม้ วัสดุอุปกรณ์ในการจัดดอกไม้ และการจัดดอกไม้เบื้องต้นแบบสากล สำหรับผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุนั้น พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ผู้สูงอายุมีความสนใจในการทำกิจกรรม มีความเพลิดเพลินพบปะกันกับเพื่อน ๆ ทำให้จิตใจเกิดความผ่อนคลายทำให้มีความสุข

โกเมนทร์ บุญเจือ (2553, น. 13-23) ได้ทำการวิจัยเรื่องศึกษาค่าใช้จ่ายและเวลาว่างและการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา เพื่อทราบปัจจัยที่มีผลต่อค่าใช้จ่ายและเวลาว่างและความต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมด้านต่าง ๆ ตรงตามความต้องการของนักศึกษาและเพื่อศึกษาวิธีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และกิจกรรมต่าง ๆ ที่นักศึกษาต้องการ โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงลึกจากการสุ่มตัวอย่างนักศึกษาจำนวน 400 คน แล้ววิเคราะห์ด้วยโปรแกรม R ใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน T-test และ F-test และทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาจากข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมพบปะพูดคุยกันทั้งในและนอกมหาวิทยาลัยรวมทั้งการฟังเพลง ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา 5 ด้าน ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์และสิ่งแวดล้อม กิจกรรมกีฬาและสุขภาพ กิจกรรมวิชาการ กิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า เพศ คณะ รายได้ต่อเดือนและที่พักปัจจุบัน ไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลา

ว่าง แต่สื่อมีผลต่อการใช้เวลาว่าง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกีฬา นันทนาการ กิจกรรมการศึกษาและการหารายได้เสริม นอกจากนี้ยังพบว่า บทบาทของสื่อมีผลต่อการใช้เวลาว่างและความต้องการกิจกรรมของนักศึกษาแตกต่างกันในส่วนของตัวเองแปรเพศ และคณะ ส่วนตัวแปรที่เหลือไม่มีความแตกต่าง และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า นักศึกษาเห็นความสำคัญของเวลาที่มีคุณค่ามาก โดยให้มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้านกีฬา นันทนาการ คอมพิวเตอร์และการหารายได้เสริม โดยเสนอให้มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับการเรียนมากที่สุด มหาวิทยาลัยเน้นในด้านวิชาการมากเกินไป ควรปรับปรุงให้มีความแปลกใหม่ และควรมีมาตรการบังคับให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม ปัจจัยที่จะส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา คือ การสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมในลักษณะต่าง ๆ และควรมีแผนการจัดกิจกรรมที่ชัดเจนตลอดทั้งปีเพื่อให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรม

วิเชียร ทูวิลา และคณะ (2021, น. 343-359) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักศึกษาในสภาพการณ์ปัจจุบันของมหาวิทยาลัยราชภัฏเครือข่ายกรุงเทพมหานครและภาคกลาง เพื่อศึกษาสภาพปัญหา แนวทางและประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักศึกษา โดยใช้ระเบียบวิจัยแบบผสมผสาน วิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยแบบเชิงคุณภาพด้วยแบบสัมภาษณ์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา ในประเด็นสภาพปัญหา ความต้องการและแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการจำนวน 5 คน บุคลากรผู้ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 5 คน และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถาม เพื่อเก็บข้อมูลสภาพจริงกับสภาพที่ควรจะเป็นกับนักศึกษา จำนวน 397 คน ผลการวิจัยพบว่า ด้านโครงสร้างการบริหารงาน บุคลากร การจัดกิจกรรมนันทนาการ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก งบประมาณ ระยะเวลา ยังมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลไม่ดีเท่าที่ควรและต้องปรับปรุงพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ในด้านความต้องการจำเป็นมากที่สุดเป็นด้านระยะเวลาการจัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดกิจกรรมนันทนาการ และงบประมาณการจัดกิจกรรมนันทนาการ บุคลากรจัดกิจกรรม โครงสร้างการบริหารงาน กิจกรรมนันทนาการ และด้านบุคลากร ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ตามลำดับ ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์ มีความสอดคล้องกับผลความต้องการจำเป็น และให้ข้อเสนอแนะว่า ควรมีการสำรวจความต้องการและพึงพอใจของนักศึกษา บุคลากรต่อการจัดกิจกรรมตามบริบทของแต่ละมหาวิทยาลัยอีกครั้ง และควรสร้างความรู้ความเข้าใจกับนักศึกษาในการใช้เวลาว่างประกอบการทำกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมตามบริบทของมหาวิทยาลัย

ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มภาคกลาง จำนวน 5 แห่ง คือ 1)มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 2)มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ 3)มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ 4)มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และ 5)มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึง 4 จำนวน 2,000 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ใช้แบบสอบถามมาตรฐานความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มีจำนวน 5 ตอน ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ตอนที่ 3 สอบถามข้อมูลนักศึกษาที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยดำเนินการในด้านต่าง ๆ และตอนที่ 4 สำรวจปัญหาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา คำถามเป็นแบบมาตรฐานส่วนประเมินค่า และตอนสุดท้ายเป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 4 คำถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการด้านการบริหารจัดการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในระดับปานกลาง และด้านบุคลากรในระดับสูงสุด

ศรีสุวรรณ น้อยพิทักษ์ (2560, น. 75-85) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ใช้กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก คือ ผู้บริหารที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมจำนวน 8 คน กลุ่มที่สองเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือจำนวน 413 คน ใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test ใช้วิธีการทดสอบรายคู่ของเซฟเฟ้ (Scheffe's Method) ผลการวิจัยพบว่า สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษานั้นมีการจัดกิจกรรมนันทนาการหลายประเภท มีนโยบายและการวางแผนที่ชัดเจน มีงบประมาณสนับสนุน มีหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรงแต่ยังขาดบุคลากรที่จบสายตรงทางนันทนาการ และด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ ประเภทกิจกรรมนันทนาการทำการสำรวจ พบว่า มหาวิทยาลัย มีการจัดกิจกรรมนันทนาการหลากหลายประเภท มีครบทุกด้าน ทั้งกลางแจ้งและในอาคารตลอดจนภายนอกมหาวิทยาลัย มีกองกิจการนักศึกษาเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในส่วนกลาง โดยการจัดเป็นชมรมต่างๆ ซึ่งครอบคลุมทุกประเภท ส่วนคณะ/วิทยาลัย โดยภาพรวม ได้มีการจัดกิจกรรมครอบคลุมตามแผนงานกิจกรรมทุกประเภท

เช่นกัน และขณะเดียวกันบางคนก็ได้มีกิจกรรมเสริม อาทิ การอ่าน เขียนภาษาอังกฤษ และมีการส่งเสริมความรู้ด้าน IT อาทิ อบรมพวกแอปพลิเคชัน เพื่อต่อยอดทางวิชาการ นักศึกษามีความต้องการการจัดการศึกษานั้นหนาแน่นโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเฉพาะด้านเกมและกีฬาในระดับมากที่สุด และมีความต้องการด้านวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) น้อยที่สุด นักศึกษาที่มีเพศ คณะและ ชั้นปีที่ต่างกันมีความต้องการการจัดการศึกษารวมแตกต่างกัน ความต้องการการจัดการศึกษานั้นหนาแน่นของการศึกษามหาวิทยาลัยฯ พบว่า นักศึกษาต้องการการจัดการศึกษาประเภทเกมและกีฬาในระดับมากเป็นลำดับแรกอาจเป็นเพราะนักศึกษาของมหาวิทยาลัยฯ มีเพศชายจำนวนมากซึ่งเป็นสถานศึกษาประเภทเฉพาะทางซึ่งมีผู้ชายเรียนมากกว่าผู้หญิงมีความสนใจด้านทักษะและความสามารถในการปฏิบัติและฝึกฝนซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกลุ่มวิจัยและพัฒนาสำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2549, น. 3-8) สำหรับเรื่องการศึกษาความต้องการในการจัดการศึกษานั้นหนาแน่นสำหรับเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่า เกมกีฬาที่เยาวชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เกมคอมพิวเตอร์ เกมไฟฟ้า วาย์น้ำ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส เทควันโดและวอลเลย์บอล ส่วนวรรณกรรมที่เยาวชนมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ การเขียนเรื่องสั้น นวนิยายการพูดในที่ประชุม การโต้วาทีและการอภิปราย ผู้วิจัยได้เสนอความเห็นว่าคุณภาพชีวิตมีความละเอียดอ่อนทางด้านสุนทรีย์ระดับไม่สูงดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรพิจารณาชี้แนะแนวทางการเรียนในสายวิชาศึกษาทั่วไปทางด้านการศึกษา การอ่าน การคิด และ/หรือสร้างแรงจูงใจกระตุ้นให้รักการอ่านมากขึ้น โดยการสอดแทรกไว้ในรายวิชาต่างๆ (ศรีสุวรรณ น้อยพิทักษ์, 2560, น. 75-85)

ศรัณย์ เจียรโน และคณะ (2558, น. 116-129) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการจัดการศึกษานั้นหนาแน่นของการศึกษา สถาบันการพลศึกษา ใช้กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 13 คน และส่วนที่สอง เป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา จำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง หากความเชื่อมั่นที่ .98 มีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า สภาพของการจัดการศึกษานั้นหนาแน่นของการศึกษานันทนาการ สถาบันการพลศึกษา มีประเภทกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย มีหน่วยงานรับผิดชอบโดยตรง มีนโยบาย มีแผนงานและงบประมาณสนับสนุน มีการประชาสัมพันธ์ การจัดเวลาให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม ได้ทำการสำรวจความต้องการของนักศึกษาและมีการจัดโปรแกรมนันทนาการอย่าง

ชัดเจน คณาจารย์มีความรู้ ความชำนาญ และมีความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ถาวร มีความเหมาะสม มีความพร้อม พอเพียงและมีความปลอดภัยในการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาที่มีมากที่สุด ได้แก่ เกมและกีฬา ส่วนที่มีความต้องการจํานวนน้อยที่สุด ได้แก่ วรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) ในรายด้านมีความต้องการด้านการจัดการ ด้านบุคลากร และด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก สำหรับนักศึกษาที่เพศแตกต่างกัน มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หากเป็นนักศึกษาที่เรียนวิทยาเขตต่างกันและชั้นปีต่างกัน มีความต้องการที่ไม่แตกต่างกัน โดยมีข้อเสนอแนะสำคัญเกี่ยวกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ฝ่ายกิจการนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ควรรณรงค์ให้ความรู้นักศึกษา ให้เห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการและการเข้าร่วมกิจกรรม สร้างแรงจูงใจให้ทุกคนเข้าร่วมและประกอบกิจกรรมนันทนาการให้เป็นวิถีชีวิตเพื่อความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม และควรจัดกิจกรรมในวันหยุดให้มากขึ้น และบูรณาการร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ เป็นต้น

ธวัช เต็มฉนวน (2561, น. 367-377) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ โดยเปรียบเทียบปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำแนกตามเพศ ชั้นปี และคณะที่ศึกษา การวิจัยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรี จํานวน 791 คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง ใช้เครื่องมือแบบสอบถามเพื่อรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการได้รับความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูง และมีความเห็นว่า ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ สถานที่จัดกิจกรรม และอาจารย์ฝ่ายกิจกรรม มีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจของนักศึกษา สำหรับการเปรียบเทียบปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา พบว่า เพศแตกต่างกันมีปัจจัยภายในที่แตกต่างกัน ชั้นปีแตกต่างกันมีปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่แตกต่างกัน ส่วนคณะแตกต่างกันไม่มีปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ข้อเสนอจากการวิจัยนี้ คือ ควรจัดกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ และความรู้ทางด้านวิชาชีพนาฏศิลป์ ดนตรี รวมถึงกิจกรรมที่ได้รับความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียดให้

มากขึ้น ควรมีการประชาสัมพันธ์ล่วงหน้า ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับช่วงเวลาและระยะเวลาของกิจกรรม และให้นักศึกษามีส่วนออกความคิดเห็น เสนอแนวคิด โดยมีอาจารย์ให้คำปรึกษาแนะนำ

กังสดาร แดงน้อย (2562, น. 51-58) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการจัดกิจกรรมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา 4 ด้าน คือ ด้านส่งเสริมวิชาการด้านศิลปวัฒนธรรม ด้านกีฬา ด้านบำเพ็ญประโยชน์และอาสาพัฒนา และเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการจัดกิจกรรมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาจำแนกตาม เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) คณะและวิทยาลัยในกำกับ ประชากร วิจัยกับกลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกชั้นปี ประจำปีการศึกษา 2554 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะละ 45 คน จำนวนทั้งสิ้น 405 คน วิเคราะห์ข้อมูลและเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการจัดกิจกรรมนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรเพศด้วยสถิติ t-test และ เปรียบเทียบความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมนักศึกษา จำแนกตามตัวแปร ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และคณะและวิทยาลัยในกำกับ ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และ การทดสอบรายคู่ด้วยวิธี Scheffe ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมทุกด้านอยู่ในระดับมาก นักศึกษาหญิงจะมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมมากกว่านักศึกษาชาย นักศึกษาที่ศึกษาต่างชั้นปี มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน คณะต่างกัน มีความพึงพอใจ ในการจัดกิจกรรมแตกต่างกันตามลำดับ ในการอภิปรายผล กังสดาร แดงน้อยได้สัมภาษณ์เพิ่มเติม พบว่า ยังมีหลายประเด็นที่นักศึกษาไม่พึงพอใจ ได้แก่ ความเหมาะสมสำหรับสถานที่ ในการจัดกิจกรรม การเอาใจใส่จากทางมหาวิทยาลัยในการจัดกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ศศธร สุมณ (2562, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 หาความต้องการของผู้สูงอายุและความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และระยะที่ 3 หาประสิทธิผลของโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการให้โปรแกรมนันทนาการมีองค์ประกอบ 9 ประการ ได้แก่ 1) การให้บริการที่มีคุณภาพ 2) ความสมบูรณ์ของการให้บริการ 3) กิจกรรมส่งเสริมความภาคภูมิใจ ชะลอความเสื่อมทางสมองและการรู้อารมณ์ตนเองที่มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ 4) วิธีการชำระเงิน 5) ความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 6)

ลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำกิจกรรม 7) กิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายและความสุข 8) ช่องทางการรับทราบข้อมูลกิจกรรม และ 9) ลักษณะที่เหมาะสมของสถานที่ และเมื่อนำไปวิเคราะห์ความสำคัญและการประเมินผล อยู่ในระดับ Quadrant 2 (ระดับดี) พร้อมที่นำไปใช้จริง และเป็นทางเลือกให้กับศูนย์บริการสาธารณสุขอื่นต่อไป

กนกวรรณ วังมณี (2554, น. 50-51) ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง” ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ประจำปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จำนวน 638 คน เป็นนักเรียนชาย 353 คน นักเรียนหญิง 285 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสอบถามความสมัครใจในการทดลอง จำนวน 15 คน โดยใช้เครื่องมือแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย และโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ T-test โดยใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ทำการ Pretest และ Posttest ทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที พบว่า วัยรุ่นมีคะแนนความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก

สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (2560) ทำการวิจัยและพัฒนา “โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน” มุ่งหวังให้ประชาชนวัยทำงานมีความสุขและสามารถดูแลจิตใจของตนเองและครอบครัวได้ เพื่อนำไปสู่วัยทำงานยุค 4.0 โดยมีกลุ่มเป้าหมาย 2 ระดับ 1) กลุ่มวัยทำงานที่อยู่ในชุมชน 2) แกนนำวัยทำงานในชุมชน มีแนวทางในการจัดกิจกรรมจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ประกอบด้วย มี 8 เครื่องมือ 1) ค้นหาจุดดีของตนเอง 2) ค้นหาจุดดีของผู้อื่น 3) เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่ 4) ครอบครัวอบอุ่น 5) มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8 6) การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น 7) การมีเครื่องมือยึดเหนี่ยวจิตใจ 8) ความพึงพอใจในสิ่งที่มี การนำโปรแกรมไปใช้มี ทางเลือก 3 รูปแบบให้ผู้ใช้งานได้เลือกเอง พร้อมแนบแบบประเมินความสุขคนไทยไว้ให้ประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรม 1) ทำเต็มเวลา ทำ 8 กิจกรรม จัด 4 ครั้ง เดือนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชม. 2) ทำแบบกระชับเวลา ทำ 8 กิจกรรม จัด 2 ครั้ง 1 เดือนครั้ง ครั้งละ 1 วัน 3) ทำแบบรวบรัด ทำ 8 กิจกรรม จัด 1 ครั้ง ใช้เวลา 1 วัน ถึง 1 วันครึ่ง ผลการวิจัย ได้โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน เพื่อให้ส่งเสริมความสุขให้กับประชาชน

สุสารี ประคินกิจ และคณะ (2562, น. 225-236) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างสุข ผ่อนคลายความเครียดผ่านแอปพลิเคชัน บนหลักการจัดการความเครียด ด้วยวิธีการสร้างภาพจินตนาการ (Guided Imagery) สมภาติแบบการเคลื่อนไหว (Dynamic meditation) เสียงดนตรีบำบัด (Music therapy) ภายใต้ชื่อ GDM application ทำการทดสอบในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ควบคุม 15 คน ทดลอง 15 คน ใช้

โปรแกรม 6 วัน/สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า ความเครียดลดลง ความสุขและคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ในกลุ่มทดลอง แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมสร้างสุข ผ่อนคลายความเครียดผ่านแอปพลิเคชัน GDM ช่วยลดความเครียดเพิ่มความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชนเมืองได้

ธนพล บรรดาศักดิ์ และคณะ (2560, น. 195-208) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท จำนวน 30 คน กลุ่มทดลอง 15 คนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ใช้เวลา 4 สัปดาห์ จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที กลุ่มควบคุม 15 คนได้รับการดูแลปกติ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลเมื่อได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้แล้ว ทำให้มีการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต มีความสุขในการเรียนรู้ ควรเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ในนักศึกษากลุ่มอื่น ๆ ด้วย

งานวิจัยในต่างประเทศ

เดวิด ดูบเนอร์.(Dubner, 2013, pp. 92-106) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับธรรมชาติความสุขของมนุษย์ ในหัวข้อ จิตวิทยาและศาสตร์แห่งความสุข : งานวิจัยบอกอะไรได้บ้าง เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาธรรมชาติความสุขของมนุษย์ ได้แก่ จิตวิทยา แต่ยังคงมีความเกี่ยวข้องกับสาขาธุรกิจ ความเป็นผู้นำและการให้คำปรึกษา เศรษฐศาสตร์ และเศรษฐกิจพฤติกรรม เริ่มจากกำหนดนิยามศัพท์ การทบทวนวรรณกรรม เพื่อมองภาพรวมของระเบียบวิธีวิจัยภายใต้กรอบการทฤษฎีความสุขทางจิตวิทยา ทฤษฎีการลดความตึงเครียดเพื่อการบรรลุเป้าหมายในชีวิต โดยมีกิจกรรมและกระบวนการอ้างอิงบนทฤษฎีทางพันธุกรรมและจิตวิทยา มีการพัฒนามุมมองเกี่ยวกับการปรับตัวแบบเฮโดนิคในฐานะกระบวนการสำคัญที่อยู่เบื้องหลังความสุข รูปแบบของการวิจัยเป็นเรื่องการศึกษาเกี่ยวกับความสุขทุกรูปแบบที่ครอบคลุมแต่อยู่ภายในกรอบการศึกษาของทางจิตวิทยาทั้งหมด รวมถึงการสังเกตด้วย ทุกข้อมูลจะถูกเชื่อมโยงวิเคราะห์ และทบทวนจนได้แนวทางที่ชัดเจนเพื่อตอบตัวแปรที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า ระดับความสุขของบุคคลขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในการเข้าร่วม ประเมินจากด้านการรับรู้และประเมินจากผลกระทบในชีวิต และขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ความสุขเป็นแนวคิดที่คลุมเครือและซับซ้อน เต็มไปด้วยความแตกต่างของบุคคล แต่ในฐานะมนุษย์ทุกคนจะมีความปรารถนา และต้องการความสำคัญ การมีชีวิตที่รื่นรมย์ การมีชีวิตที่ดี การมีคุณภาพชีวิตในสังคมที่ดี รายได้ที่สูงขึ้น สุขภาพกายที่ดีขึ้น การมีอายุยืนยาว และประสบความสำเร็จ เป็นต้น นี่คือการ

ที่เรียกว่าความสุข และผู้วิจัยยังได้ตั้งคำถามทิ้งท้ายว่า ความสุขนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต หรือว่า ความสำเร็จในชีวิตนำไปสู่ความสุข เพื่อให้ให้นักวิจัยท่านอื่น ๆ ได้ทำการวิจัยต่อไปในอนาคต

โมฮัมมัด ฮาเคว (Haque et al., 2014, pp. 61-68) ได้ทำการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์เชิงวิจารณ์ทฤษฎีแรงจูงใจในการทำงานของพนักงาน ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจเป็นกลไกที่มีอิทธิพลต่อการกระทำของผู้คนในวิธีที่ตนเองต้องการ มุ่งเน้นศึกษาในเรื่องของทฤษฎีแรงจูงใจตั้งแต่ยุคแรกเริ่ม จนถึงยุคปัจจุบัน เพื่อหาประเด็นคำตอบที่เกี่ยวข้อง ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของแรงจูงใจ และประยุกต์ทฤษฎีเพื่อนำไปใช้อย่างถูกต้องในบริบทและสภาพแวดล้อมได้อย่างมีอรรถาธิบาย แรงจูงใจนั้นเป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้พนักงานมีพฤติกรรมที่ดีในองค์กร ไม่ว่าจะป็นองค์กรที่ไม่แสวงหากำไร หรือมุ่งเน้นในการให้บริการ จะมีข้อกังวลเกี่ยวกับประเด็นแรงจูงใจที่มีต่อพนักงาน แรงจูงใจจะสามารถชักจูงให้พนักงานทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดประสิทธิผลที่ดีในการทำงาน และส่งผลดีให้กับองค์กร และพนักงานจะมีความจงรักภักดีต่อองค์กรมากขึ้น และแรงจูงใจนั้นเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาองค์กรให้ประสบความสำเร็จได้รวดเร็วยิ่งขึ้น อาจสามารถสร้างเศรษฐกิจทำกำไรให้กับองค์กรได้ด้วย ทำให้สภาพเศรษฐกิจในองค์กรเกิดการคล่องตัว และจะทำให้สภาพเศรษฐกิจของประเทศดีขึ้นในภาพรวมด้วย

คาลเมียิน และ ฟินโฮเฟิน. (Kalmijn & Veenhoven, 2014) ได้ทำการศึกษารวบรวมรายงานฐานข้อมูลความสุขของโลก และแสดงรายงานความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากการเก็บข้อมูลฐานข้อมูลโลก (World Database of Happiness เป็นทะเบียนการวิจัยทางศาสตร์แห่งความสุข ความเพลิดเพลินของมนุษย์ รวบรวมผลการวิจัยที่กระจายไปทั่วหลายหน่วยงาน ทุกเรื่องการวิจัยเป็นข้อมูลเกี่ยวกับความสุข ผลการรวบรวมงานวิจัยพบว่า มีงานวิจัย 12,032 เรื่องจาก 1,196 รายการจากทั่วโลก โดยส่วนมากจะมีปัจจัยควบคุมในการวิจัย ได้แก่ การศึกษา เชื้อชาติ ความถี่ในการพูดคุยกับเพื่อนบ้าน เพศ อายุ รายได้ที่แท้จริงของครัวเรือน สถานะชีวิตคู่ สถานะการจ้างงาน ดูแลบ้าน สถานะสุขภาพ ระดับการศึกษา ขนาดของครัวเรือน การเป็นเจ้าของบ้าน การเจ็บป่วย จำนวนบุตร กิจกรรมที่เข้าร่วมบางประเภท ทางกายภาพ ทางสังคม การมีส่วนร่วมทางศาสนา การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อมั่นในบุคคล การได้รับประทานอาหารเช้า การได้พักผ่อนดูโทรทัศน์ การได้พบปะพูดคุย และพบปัญหาอื่น ๆ ที่อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ไม่มีความสุข ได้แก่ การขาดแคลนพื้นที่ เสี่ยงรบกวนจากเพื่อนบ้าน เสี่ยงรบกวนจากถนน ไม่มีไฟฟ้าใช้ บรรยากาศขาดความอบอุ่นหนาวเย็น การควบคุมอารมณ์ หลั่งคารั้ว ผื่นงและพื่นขึ้น หน้าต่างและพื่นขึ้นรา มลพิษ ปัญหาสิ่งแวดล้อม การทำลายทรัพย์สินหรืออาชญากรรม รายได้เฉลี่ยของเขตที่พักอาศัย และมีอาสาสมัครสร้างความสุขในองค์กรประเภทต่าง ๆ แบ่งเป็น 8 ประเภท ได้แก่ 1)

โบสถ์หรือการศาสนา 2) กีฬาและการพักผ่อน 3) ศิลปะ ดนตรี และการศึกษา 4) สภาพภาพแรงงาน 5) พรรคการเมือง 6) สิ่งแวดล้อม 7) องค์การที่มีอาชีพสร้างความสุข และ 8) องค์การการกุศล พบว่า เวลาที่ใช้ทำกิจกรรม มี 5 ประเภท ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการศึกษา เวลาที่ใช้พักผ่อนอย่างจริงจัง เวลาพักผ่อน เวลาที่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เวลาในการที่จะดูแลความเป็นอยู่ของตนเอง เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำไปประยุกต์เป็นข้อมูลในการจัดทำงานวิจัยให้มีความครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

Kaya & Gurbuz (2015) สาขาวิชา และบุลเลนต์ เกอร์บูซ ได้ทำการวิจัยศึกษา เรื่อง “ทัศนคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีต่อการทำกิจกรรมในเวลาว่าง เปรียบเทียบทัศนคติของผู้เข้าร่วมตามตัวแปรต่าง ๆ ในการศึกษานี้มีนักศึกษามหาวิทยาลัยทั้งหมด 259 คน เป็นเพศหญิง 146 คน อายุเฉลี่ย 22.31 ปี ค่าเฉลี่ย 2.80 เพศชาย 113 คน อายุเฉลี่ย 21.20 ปี ค่าเฉลี่ย 2.21 จากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในภูมิภาคอนาโตเลียตอนกลางของตุรกี เป็นการวิจัยแบบวัดทัศนคติที่มีต่อเวลาว่าง (Leisure Attitudes Scale หรือ LAS) ซึ่งพัฒนาโดย ราเก็บ และเบียร์ด เมื่อปี ค.ศ.1982 โดยมีข้อมูลคุณลักษณะประชากรศาสตร์ เช่น อายุ เพศ ชั้นเรียน คณะ ภาควิชา และรายได้ อัตราการตอบกลับโดยรวมอยู่ที่ร้อยละ 86.3 คือ 259 จาก 300 คน มีการปรับปรุงให้เป็นภาษาตุรกี โดย อักกุล และเกอร์บูซ เมื่อปี ค.ศ. 2010 ประกอบด้วยคำถามวัดทัศนคติ จำนวน 36 ข้อ แบ่งเป็น 3 มิติ เพื่อวัดทัศนคติต่าง ๆ โดยมี 12 ข้อในแต่ละมิติ ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) ด้านอารมณ์ (Affective) และด้านพฤติกรรม (Behavioral) มิติด้านความรู้ความเข้าใจมีข้อความเกี่ยวกับความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของการใช้เวลาว่าง มิติด้านอารมณ์มีข้อความเกี่ยวกับความชอบ ความไม่ชอบ และความรู้สึกอื่น ๆ เกี่ยวกับกิจกรรมยามว่าง ส่วนมิติด้านพฤติกรรมมีข้อความเกี่ยวกับการกระทำในอดีต ปัจจุบัน และการตั้งใจทำกิจกรรมและความต้องการมีประสบการณ์ยามว่างในอนาคต งานวิจัยนี้ มีความน่าเชื่อถือสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความน่าเชื่อถือของอัลฟา อยู่ที่ 0.91 สำหรับทั้งมาตรวัด และ 0.80 สำหรับมิติด้านความรู้ ความเข้าใจ 0.76 มิติด้านอารมณ์ และ 0.78 ด้านพฤติกรรม ตามลำดับ เนื้อหาเป็นการวิเคราะห์ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อการทำกิจกรรมยามว่าง โดยมีคะแนนเรียงลำดับทัศนคติดังนี้ 1. ด้านความรู้ความเข้าใจ 2.ด้านอารมณ์ 3. ด้านพฤติกรรม ผลการศึกษาวิจัยที่ได้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด ส่วนใหญ่สะท้อนทัศนคติในระดับความรู้ความเข้าใจและอารมณ์มากกว่าในระดับพฤติกรรม การวิเคราะห์นี้แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรด้านเพศและอายุมีผลต่อคะแนนทัศนคติของบุคคล เช่น ทัศนคติของผู้หญิงที่มีต่อกิจกรรมยามว่างสูงกว่าผู้ชาย แสดงว่าผู้หญิงมีความคาดหวังต่อการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสูงกว่าผู้ชาย จากการศึกษาพบอีกว่า นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในเวลาว่างนั้นสูงกว่ากิจกรรมอื่น ๆ ตามที่ผู้วิจัยได้คาดการณ์ไว้ ผลการศึกษานี้

เป็นข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในเวลารว่างของ นักศึกษามหาวิทยาลัย ช่วยให้นักวิจัย นักวิชาการศึกษา และผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการ ในมหาวิทยาลัย สามารถวางแผน พัฒนากลยุทธ์ด้านการตลาด หรือการศึกษาได้ง่ายขึ้นจากการที่ นักศึกษามีความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ได้มาจากการวิจัยนี้ ผลจากการศึกษา ยังพบอีกว่า ผู้ที่มีอายุ 23 ปีขึ้นไป มีคะแนนทัศนคติในมิติต่าง ๆ ต่ำกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ ดังนั้น ควรวางแผนในการจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มอายุนี้นี้ จากการสำรวจคะแนนทัศนคตินักศึกษาต่ำกว่า นักศึกษาหญิง ดังนั้น ควรวางแผนจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้นักศึกษาชายเข้าร่วม กิจกรรมมากขึ้น ผลที่ได้จากการวิจัยนี้เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในภาพรวมของระบบการศึกษานำมา ปรับปรุงและปรับโครงสร้างกิจกรรมใหม่ให้เหมาะสมกับกลุ่มนักศึกษา

รัสเซลล์ ฟูลเมอร์ (Fulmer, 2015) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "A history of happiness: The roots of positive psychology, insight, and clinical applications from 2005 to 2015" เป็นการ วิจัยเพื่อนำเสนอการศึกษารากฐานของความสุขและการพัฒนาเป็นจิตวิทยาเชิงบวก ในช่วงปี 2005 ถึง 2015 จิตวิทยาเชิงบวกได้กลายเป็นสาขาที่มีความสำคัญและเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วง ทศวรรษที่ผ่านมา เน้นการศึกษาในเรื่องของความสุข ความหมายในชีวิต และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น งานวิจัยสำรวจรากฐานและแนวคิดหลักที่เป็นพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวก เน้นทำความเข้าใจใน สิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมายและคุณค่า โดยมีพื้นฐานมาจากการศึกษาเกี่ยวกับ รวมถึงการศึกษา เกี่ยวกับจุดแข็งและคุณสมบัติเชิงบวกของมนุษย์ เช่น ความสามารถในการฟื้นฟูจากความทุกข์ และการเติบโตหลังผ่านภาวะบอบช้ำ งานวิจัยได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จิตวิทยาเชิงบวกใน ด้านต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี การเพิ่มพูนความสามารถในการทำงาน และการ เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ความสัมพันธ์ที่ดีและสนับสนุนมีผลสำคัญต่อความสุขและคุณภาพชีวิต ของมนุษย์การมีจุดมุ่งหมายและความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความสุข การใช้ แนวทางและเทคนิคต่างๆ ในจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ในงานวิจัยนี้ ยังได้นำ จิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในการให้คำปรึกษาและการบำบัดทางคลินิก โดยเสนอวิธีการและเทคนิค ต่าง ๆ ที่สามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ด้วยการทำให้ผู้รับ คำปรึกษารู้จักและใช้จุดแข็งของตนเองในการเผชิญกับความท้าทาย พัฒนาทักษะในการสร้าง และรักษาความรู้สึกบวกในชีวิตประจำวัน จนสามารถฟื้นฟูและเติบโตหลังจากผ่านเหตุการณ์ที่ ยากลำบาก งานวิจัยนี้มีความสำคัญในเชิงปฏิบัติ โดยมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางใน การนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในการให้คำปรึกษาและการบำบัดทางคลินิกเพื่อเสริมสร้างความสุข และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นให้กับบุคคล

นาวิจัน เจโรเฮิน & วีนไฮเฟิน รุต (Nawijn & Veenhoven, 2013) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "Happiness Through Leisure" เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างกับระดับความสุขของบุคคล โดยสรุปได้ดังนี้ การทำกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มความสุขและคุณภาพชีวิตโดยรวม กิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้บุคคลรู้สึกผ่อนคลายและเติมเต็มความสุขในชีวิตประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ช่วยลดระดับความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น โดยกิจกรรมยามว่างที่ทำร่วมกับผู้อื่น เช่น กิจกรรมกีฬา กิจกรรมกลุ่ม และการเข้าร่วมชมรม จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึกมีส่วนร่วมที่ดีขึ้น สำหรับกิจกรรมการเรียนรู้หรือพัฒนาทักษะใหม่ ๆ จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าและการประสบความสำเร็จในชีวิต ส่วนการทำกิจกรรมที่ตรงกับความสนใจและคุณค่าเฉพาะตัวช่วยให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการใช้ชีวิตมีความหมายและมีเป้าหมายในการมีชีวิตอยู่ ส่วนกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา ช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกาย ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น งานวิจัยนี้ยืนยันว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลเชิงบวกต่อความสุขและสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมให้ดีขึ้น โดยสามารถเลือกกิจกรรมให้ตรงกับความสนใจและทำอย่างสม่ำเสมอสามารถเพิ่มความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฮิรชเบิร์กและคณะ (Hirshberg et al, 2021) ได้ทำการวิจัยศึกษา โดยการสร้างแอปพลิเคชันฟรีเกี่ยวกับทำสมาธิและคำแนะนำในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งเป็นช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ฮิรชเบิร์กและคณะ สนใจที่จะศึกษาเรื่องความเป็นอยู่ที่ดีของบุคลากรทางการศึกษา เนื่องจากความเป็นอยู่ที่ดีของครูส่งผลต่อการศึกษาระดับของเยาวชนด้วย เพื่อช่วยเพิ่มและพัฒนาความสุขตนเองให้คุณครูชาวอเมริกันได้ใช้เพื่อลดความเครียด โดยออกแบบโปรแกรมจากองค์ประกอบหลักของความเป็นอยู่ที่ดี Healthy Minds Program (HMP) และทดลองใช้เป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมที่รอใช้แอปพลิเคชัน กับกลุ่มทดลองเป็นครูชาวอเมริกัน พบว่า ความเครียดลดลง มีอารมณ์เชิงบวกและมีความสุขมากขึ้น และยังคงมีความสุขต่อเนื่องอีก 3 เดือน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แอปพลิเคชันนี้มีผลในเชิงบวกต่อความสุขของผู้ใช้งานจริง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีกระบวนการสำรวจความต้องการ ศึกษาค้นคว้าหลักการ แนวคิด ทฤษฎี ความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหาของนักศึกษา อย่างเป็นระบบ พัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และทดลองใช้และปรับปรุง ตรวจสอบวัดและประเมินผลกระทั่งได้ผลเป็นที่น่าพอใจ มีประสิทธิภาพ และมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้นด้วยหลักการทางสถิติ และสามารถใช้เป็นต้นแบบแนวทางการจัดโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างได้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จากประเภทกิจกรรมนันทนาการของกรมพลศึกษา ทั้งหมด 11 ประเภท ได้แก่ 1.เกมกีฬาและการละเล่น 2.การเต้นรำ 3.ศิลปะและหัตถกรรม 4.การร้องเพลงและดนตรี 5.ภาษาและวรรณกรรม 6.การแสดงและการละคร 7.งานอดิเรก 8.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง 9.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ 10.กิจกรรมทางสังคม 11.บริการอาสาสมัคร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี ปีที่ 1-4 ปี การศึกษา 2566 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ซึ่งเป็นประชากรที่สามารถกำหนดจำนวนหรือขอบเขตได้อย่างแน่ชัด (Finite Population) (วิธีสุ่มสุ่ม, 2554) ได้แก่ 1.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีรัตนโกสินทร์ จำนวน 12,342 คน (กองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์, 2566) 2.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 10,850 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ, 2567) 3.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 11,500 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2566) รวมประชากรทั้งสิ้น 34,692 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2566 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายภาคกลางตอนล่าง กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จของ Taro Yamane ประชากรมีขนาดเท่ากับ 34,692 คนกำหนดความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยยอมรับได้เท่ากับ 5% ระดับความเชื่อมั่น 95% เมื่อเทียบขนาดประชากรจะอยู่ที่ 25,000 ไม่เกิน 49,999 คน จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 394 คน เพื่อป้องกันความผิดพลาดและการคลาดเคลื่อนของข้อมูล ในการจัดเก็บข้อมูลจึงเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 420 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ มทร.รัตนโกสินทร์ จำนวน 140 คน มทร.กรุงเทพ จำนวน 140 คน และ มทร.พระนคร จำนวน 140 คน รวมทั้งสิ้น 420 คน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องถึงประเด็นการจัดกิจกรรม และความสุขของนักศึกษา
2. ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา
3. จัดทำแบบสำรวจความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ประยุกต์ใช้ประเภทนันทนาการโดยการทบทวนวรรณกรรมและเลือกข้อมูลที่ผู้วิจัยคิดว่าจะเป็นประโยชน์เพื่อนำมาทำแบบสำรวจโดยใช้แบบมาตราวัดลิเคิร์ตแบบสเกลคู่ (Rating scales) 4 ระดับ (รังสรรค์ ไดมยา, 2549, น. 145-151) ดังนี้

ระดับ 4 หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด

ระดับ 3 หมายถึง มีความต้องการมาก

ระดับ 2 หมายถึง มีความต้องการน้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด

โดยมีการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยความต้องการตามช่วงคะแนนได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป ถือว่า มีความต้องการมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 ถือว่า มีความต้องการมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 ถือว่า มีความต้องการน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.50 ลงมา ถือว่า มีความต้องการน้อยที่สุด

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้ค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.8-1.0

5. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามตามวิธีของ Cronbach หรือวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient – α) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

7. ทำการเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 420 คน ดังนี้

7.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ จำนวน 140 ชุด

7.2 นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 140 ชุด

7.3 นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 140 ชุด

8. วิเคราะห์ข้อมูลความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความถี่

9. นำข้อมูลที่ได้จากการสรุปผลสำรวจ เป็นพื้นฐานข้อมูลสำหรับการสร้างโปรแกรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนาโปรแกรม นันทนาการและแบบประเมินความสุข ดังนี้

2.1 สร้างและพัฒนาโปรแกรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

สร้างและพัฒนาโปรแกรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยประยุกต์ใช้ หลักการจัด โปรแกรม นันทนาการ APIED 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1.การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรม

นันทนาการ (Assessment) 2.การวางแผนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Planning) 3.การนำโปรแกรม
นันทนาการไปใช้ (Implementation) 4.การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (Evaluation) 5.
เอกสารประกอบโปรแกรมนันทนาการ (Documentation) (Carter & Smith, 2016, p. 11)

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรม

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นการจัดกิจกรรม
นันทนาการ และความสุขของนักศึกษา

2. ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิง
เนื้อหา

3. สร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักการจัด
โปรแกรมนันทนาการ (APIED) (Carter & Smith, 2016, p. 11) ซึ่งประกอบด้วยหลักการสำคัญ 5
ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Assessment) 2) การ
วางแผนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Planning) 3) การนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้
(Implementation) 4) การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (Evaluation) และ 5) เอกสารประกอบ
โปรแกรมนันทนาการ (Documentation)

4.กิจกรรมนันทนาการที่นำมาสร้างโปรแกรมได้มาจากผลสำรวจความต้องการเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค
กลางตอนล่าง จากค่าสถิติ 3 กิจกรรมแรก และคัดเลือกให้เหลือ 1 กิจกรรม และอาจอยู่ในดุลย
พินิจของผู้วิจัยในการเลือกกิจกรรมมาดำเนินการตามความเหมาะสม

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม

5.การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการในรอบที่ 1 นำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริม
ความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลาง
ตอนล่าง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตรวจสอบดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI)
โดยใช้เทคนิควิธีการคำนวณหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหารายข้อ (Item Content Validity Index: I-
CVI) ของโพลิทและเบ็ค (Polit & Beck, 2017) จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิไม่น้อยกว่า 5 คน
และมีค่าเฉลี่ยของ I-CVI เท่ากับ .80 ขึ้นไป โดยผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 5 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง
(Purposive Sampling) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้การสัมภาษณ์
รายบุคคล พูดคุย สันทนาการ โดยใช้โปรแกรมนันทนาการเป็นฐาน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญหรือ
ผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็น คำตอบที่ได้จะนำมาทำการวิเคราะห์เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มี
ความสมบูรณ์มากขึ้น โดยมีคุณสมบัติคัดเข้าข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

คุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ

- 1) ผู้บริหารสถานศึกษา หรือมีส่วนเกี่ยวข้องของหรือได้รับมอบหมายให้มีหน้าที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา
- 2) นักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี
- 3) นักนันทนาการอิสระผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี

6.การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการในรอบที่ 2 ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากรอบที่ 1 ทำการตรวจสอบปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ พัฒนาโปรแกรมนันทนาการให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ทำการวิเคราะห์โดยการตัดข้อความที่ซ้ำซ้อนกัน และไม่เกี่ยวข้องออกไป นำข้อความที่มีสาระและความคิดเห็นในเชิงลักษณะเดียวกันมารวมผนวกเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งอาจจะมีการปรับเปลี่ยนข้อความเพื่อความเหมาะสม แต่ยังคงวัตถุประสงค์เดิมของโปรแกรมนันทนาการที่สร้างขึ้น นำโปรแกรมนันทนาการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลยืนยันความถูกต้องเหมาะสมของการจัดโปรแกรมนันทนาการ

7.การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการในรอบที่ 3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ที่ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตรวจสอบดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยใช้เทคนิควิธีการคำนวณหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหารายข้อ (Item Content Validity Index: I-CVI) ของโพลิทและเบ็ค (Polit & Beck, 2017) จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิไม่น้อยกว่า 19 คน และมีค่าเฉลี่ยของ I-CVI เท่ากับ .80 ขึ้นไป โดยผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 19 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้การสัมภาษณ์รายบุคคล พูดคุย สันทนาการ โดยใช้โปรแกรมนันทนาการเป็นฐาน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็น คำตอบที่ได้จะนำมาทำการวิเคราะห์เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์มากที่สุด เพื่อนำไปใช้จริงในอนาคต โดยมีคุณสมบัติคัดเข้าข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

คุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ

- 1) ผู้บริหารสถานศึกษา หรือมีส่วนเกี่ยวข้องหรือได้รับมอบหมายให้มีหน้าที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา
- 2) นักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี
- 3) นักนันทนาการอิสระผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี

2.2 การพัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ให้มีความเหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยใช้ตัวชี้วัดความสุขของริฟฟ์ จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1. การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) 2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other) 3. การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) 5. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 6. การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) (Ryff, 1989, p. 1072)

ขั้นตอนการพัฒนาแบบประเมินความสุข

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นการจัดกิจกรรม และความสุขของนักศึกษา
2. ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา
3. จัดทำแบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างจำนวน 42 ข้อ โดยใช้แบบมาตราวัดจำแนกความหมาย (Semantic differential scale) (Osgood et al., 1957) เพื่อใช้วัดเจตคติหรือความเชื่อที่มีต่อความสุขในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ประกอบด้วยคำคุณศัพท์ 2 คำ ที่มีความหมายตรงกันข้าม (Opposite adjectives) ระหว่างช่องจะแบ่งเป็นช่วง ในแต่ละช่วงจะมีคะแนน 1 (Strongly disagree) – 6 (Strongly agree) โดยจะมีคำถามในเชิงบวกและเชิงลบคละกันในคำถามทั้งหมด
4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) รอบที่ 1 โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้ค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.8-

1.0 โดยมีคุณสมบัติคัดเข้าในข้อใดข้อหนึ่งดังนี้ เป็นนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดโปรแกรม นันทนาการในสถานศึกษา และหรือเป็นนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี

ขั้นตอนการปรับปรุงแบบประเมินความสุข

5. ผู้วิจัยทำการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ในรอบที่ 1 ให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ทำการวิเคราะห์โดยการตัดข้อความที่ซ้ำซ้อนกัน และไม่เกี่ยวข้องออกไป รวมถึงปรับให้อยู่ในบริบทของนักศึกษามากขึ้น นำข้อความที่มีสาระและความคิดเห็นในเชิงลักษณะเดียวกันมารวมผนวกเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งอาจจะมีการปรับเปลี่ยนข้อความเพื่อความเหมาะสม แต่ยังคงวัตถุประสงค์เดิมของข้อมูลที่นำมาใช้

6. นำแบบวัดประเมินความสุขที่แก้ไขแล้ว ส่งตรวจสอบในรอบที่ 2 โดยผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลยืนยันความถูกต้องเหมาะสมของแบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วม ให้มีความสมบูรณ์มากที่สุด สำหรับนำไปใช้ประเมินความสุขก่อนและหลังการทำกิจกรรมในโปรแกรม นันทนาการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ระยะที่ 3 ตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของโปรแกรม นันทนาการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

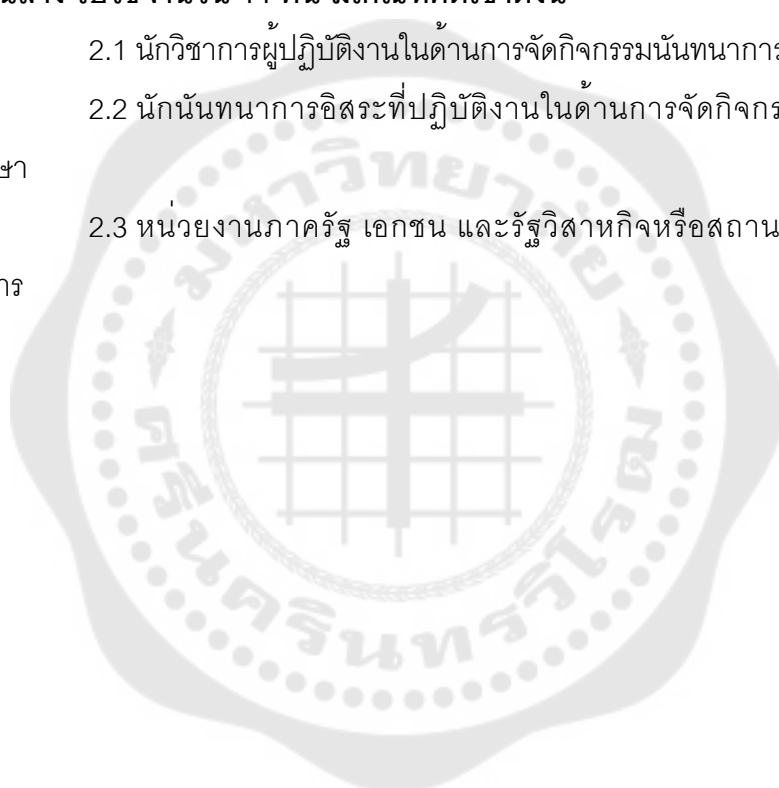
โดยการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรม นันทนาการ โดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีความเกี่ยวข้องในการจัดโปรแกรม นันทนาการในสถานศึกษา จำนวน 19 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน และกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน โดยการตอบแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ เกี่ยวกับความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรายละเอียดโปรแกรม นันทนาการ หลังจากนั้นนำเสนอรูปแบบที่มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำโปรแกรม นันทนาการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ไปใช้จริงโดยเลือกข้อที่มีค่าเฉลี่ย > 3.50 หรือค่าคะแนนร้อยละ 70 โดยมีคุณสมบัติคัดเข้าในข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

1. กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มีเกณฑ์คัดเลือกดังนี้

- 1.1 ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกิจกรรมนันทนาการทุกประเภท
- 1.2 ผู้บริหารของสถานศึกษาที่ดูแลงานด้านกิจกรรมนักศึกษา
- 1.3 ผู้บริหารด้านกิจกรรมนันทนาการระดับชาติ หรือนานาชาติ
- 1.4 นักวิชาการด้านกิจกรรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ

2. กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ที่คาดว่าจะนำไปรณรงค์นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ไปใช้จำนวน 14 คน มีเกณฑ์คัดเลือกดังนี้

- 2.1 นักวิชาการผู้ปฏิบัติงานในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา
- 2.2 นักนันทนาการอิสระที่ปฏิบัติงานในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการให้สถานศึกษา
- 2.3 หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และรัฐวิสาหกิจหรือสถานประกอบการด้านนันทนาการ



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลลัพธ์การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยใช้การวิจัยแบบผสมผสาน แบบเชิงปริมาณ และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิจัยเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ผลลัพธ์ของการวิเคราะห์ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จากประเภทกิจกรรมนันทนาการของกรมพลศึกษา ทั้งหมด 11 ประเภท ได้แก่ 1.เกมกีฬาและการละเล่น 2.การเต้นรำ 3.ศิลปะและหัตถกรรม 4.การร้องเพลงและดนตรี 5.ภาษาและวรรณกรรม 6.การแสดงและการละคร 7.งานอดิเรก 8.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง 9.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ 10. กิจกรรมทางสังคม 11.บริการอาสาสมัคร

ระยะที่ 2 ผลลัพธ์ของการวิเคราะห์ข้อมูลในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยประยุกต์ใช้หลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ APIED 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1.การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Assessment) 2.การวางแผนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Planning) 3.การนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้ (Implementation) 4.การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (Evaluation) 5.เอกสารประกอบโปรแกรมนันทนาการ (Documentation)

ระยะที่ 3 ผลลัพธ์ของการวิเคราะห์ข้อมูลในการประเมินความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ไปใช้จริง

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ระยะที่ 1 ผลลัพธ์ของการวิเคราะห์ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ผลการวิเคราะห์ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จากประเภทกิจกรรมนันทนาการของกรมพลศึกษา ทั้งหมด 11 ประเภท ได้แก่ 1.เกมกีฬาและการละเล่น 2.การเต้นรำ 3.ศิลปะและหัตถกรรม 4.การร้องเพลงและดนตรี 5.ภาษาและวรรณกรรม 6.การแสดงและ

การละคร 7.งานอดิเรก 8.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง 9.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ 10. กิจกรรมทางสังคม 11.บริการอาสาสมัคร

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นการวิเคราะห์

1.ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ผลเป็นข้อมูลพื้นฐาน เป็นกรอบในการสร้างและพัฒนากรอบแนวคิด เกี่ยวกับโปรแกรมสนับสนุนการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยการวิเคราะห์ จากการศึกษาปัจจัยตัวแปรอิสระ และประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

2.พัฒนาเครื่องมือในการเก็บข้อมูลได้เป็นแบบสอบถามความต้องการในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค กลางตอนล่าง นำไปทดลองใช้กับกลุ่มศึกษานำร่อง จำนวน 30 คน เพื่อหาข้อบกพร่อง และนำมา ปรับปรุงให้จริง

ขั้นการสังเคราะห์

3.ศึกษาเอกสารเพิ่มเติม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย นำสู่ การสังเคราะห์

4.สรุปผลของการศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ทำให้ทราบถึงตัว แปรปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปออกแบบ กิจกรรมได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขั้นประเมินผล

5.นำแบบสอบถามความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ไปสำรวจความคิดเห็นกับกลุ่มตัวอย่างโดยเก็บข้อมูลมหาวิทยาลัยละ 140 คน จากการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จาก 3 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ และ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พระนคร รวมเป็น 420 ชุด

ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำแบบสำรวจความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เพื่อจัดเก็บ ข้อมูลจำนวน 420 ชุด ได้กลับมادتงนี้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ จำนวน 144 ชุด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 124 ชุด และ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 132 ชุด ไม่ได้รับคำตอบจำนวน 20 ชุด รวมทั้งสิ้น 400 ชุดสามารถนำเสนอ ได้ดังต่อไปนี้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย เพศ ชั้นปี สังกัด คณะ ดังนี้

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม (n = 400)

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
1.เพศ		
ชาย	177	44.30
หญิง	223	55.80
รวม	400	100.00
2.ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	244	61.00
ชั้นปีที่ 2	64	16.00
ชั้นปีที่ 3	69	17.30
ชั้นปีที่ 4	23	5.80
รวม	400	100.00
3.สังกัด		
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์	144	36.00
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ	124	31.00
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	132	33.00
รวม	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ประกอบด้วยเพศชาย จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 44.30 เพศหญิง จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 55.80 เมื่อจำแนกระดับการศึกษาพบว่า มีนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 61.00 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 69 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 23 คน เมื่อจำแนกสังกัดสถานศึกษา พบว่า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ มีจำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00

1. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีรัตนโกสินทร์ มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 144 คน มีผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตาราง 3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีรัตนโกสินทร์ (n = 144)

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
1.เพศ		
ชาย	68	47.22
หญิง	76	52.78
รวม	144	100.00
2.ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	46	31.94
ชั้นปีที่ 2	46	31.94
ชั้นปีที่ 3	39	27.08
ชั้นปีที่ 4	13	9.04
รวม	144	100.00
3.สังกัด		
คณะวิศวกรรมศาสตร์	27	18.75
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ	20	13.89
คณะบริหารธุรกิจ	36	25.00

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	13	9.03
คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี	15	10.41
คณะอุตสาหกรรมการโรงแรมและการท่องเที่ยว	11	7.64
คณะศิลปศาสตร์	11	7.64
วิทยาลัยเพาะช่าง	11	7.64
รวม	144	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่าง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ จำนวน 144 คน ประกอบด้วย เพศชาย จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 47.22 เพศหญิง จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 52.78 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 31.94 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 39 คิดเป็นร้อยละ 27.08 และชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 9.04 เป็นนักศึกษาที่เรียนคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 13.89 คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 13 คน คิดเป็น 9.03 คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 10.41 คณะอุตสาหกรรมการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ และวิทยาลัยเพาะช่าง มีจำนวน 11 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 7.64

2. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 124 คน มีผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตาราง 4 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงเทพ (n = 124)

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
1.เพศ		
ชาย	52	41.94
หญิง	72	58.06
รวม	124	100.00
2.ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	96	77.42
ชั้นปีที่ 2	8	6.45
ชั้นปีที่ 3	15	12.10
ชั้นปีที่ 4	5	4.03
รวม	124	100.00
3.สังกัด		
คณะศิลปศาสตร์	23	18.55
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	15	12.09
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	8	6.45
คณะวิศวกรรมศาสตร์	26	20.97
คณะบริหารธุรกิจ	32	25.81
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	17	13.71
คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอ	3	2.42
รวม	124	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่าง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 124 คน ประกอบด้วย เพศชาย จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 41.94 เพศหญิง จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 58.06 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 77.42 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 6.45 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 12.10 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 4.03 เป็นนักศึกษาที่เรียนคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 18.55 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 12.09 คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 6.45 คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 20.97 คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 25.81 คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 13.71 คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.42

3. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 132 คน มีผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตาราง 5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงเทพ (n = 132)

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
1.เพศ		
ชาย	57	43.18
หญิง	75	56.82
รวม	132	100.00
2.ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	102	77.42
ชั้นปีที่ 2	10	7.57
ชั้นปีที่ 3	15	11.36
ชั้นปีที่ 4	5	3.80
รวม	124	100.00
3.สังกัด		
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	10	7.57
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	4	3.03
คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	13	9.85
คณะบริหารธุรกิจ	87	65.91
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	3	2.27
คณะวิศวกรรมศาสตร์	5	3.79

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
คณะศิลปศาสตร์	8	6.06
คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น	1	0.76
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ	1	0.76
รวม	132	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่าง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 132 คน ประกอบด้วย เพศชาย จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 43.18 เพศหญิง จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 56.82 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 77.27 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 7.57 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 11.36 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.80 เป็นนักศึกษาที่เรียนคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 7.57 คณะเทคโนโลยี คหกรรมศาสตร์ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.03 คณะเทคโนโลยี สื่อสารมวลชน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 9.85 คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 65.91 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.27 คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.79 คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 8 คน จำนวน 6.06 คณะอุตสาหกรรม สิ่งทอและออกแบบแฟชั่น และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จำนวน 1 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 0.76

ข้อมูลความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ 11 ประเภท

ภาพรวมกิจกรรมนันทนาการทั้ง 11 ประเภท สามารถจัดลำดับกิจกรรมที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วม เรียงลำดับประเภทกิจกรรมนันทนาการ ลำดับที่ 1 – 11 มีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลาง ตอนล่าง เป็นภาพรวมประเภทกิจกรรมนันทนาการทั้ง 11 ประเภท (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมภาพรวม แยกตามประเภทกิจกรรมนันทนาการ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
1.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง	3.13	0.69	มาก
2.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ	3.11	0.61	มาก
3.กิจกรรมทางสังคม	3.10	0.64	มาก
4.เกม กีฬา และการเล่น	3.09	0.59	มาก
5.ศิลปะและหัตถกรรม	3.04	0.66	มาก
6.การบริการอาสาสมัคร	3.00	0.67	มาก
7.การร้องเพลงและดนตรี	2.94	0.71	มาก
8.ภาษาและวรรณกรรม	2.91	0.64	มาก
9.งานอดิเรก	2.87	0.64	มาก
10.การเต้นรำ	2.79	0.71	มาก
11.การแสดงและการละคร	2.76	0.67	มาก
รวม	2.98	0.66	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่า ภาพรวมกิจกรรมนันทนาการทั้ง 11 ประเภท มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างทุกประเภทกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวม อยู่ที่ 2.98 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.66

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามประเภท ดังนี้

กิจกรรมที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างมีความต้องการเข้าร่วมเป็นลำดับแรกคือกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง มีค่าเฉลี่ยรวม 3.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.69 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ลำดับรองลงมาเป็นกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยรวม 3.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.69 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 3 กิจกรรมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยรวม 3.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.64 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 4 เกม กีฬา และการเล่น มีค่าเฉลี่ยรวม 3.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.59 โดยส่วนใหญ่

มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 5 ศิลปะและหัตถกรรม มีค่าเฉลี่ยรวม 3.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.66 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 6 การบริการอาสาสมัคร มีค่าเฉลี่ยรวม 3.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.67 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 7 การร้องเพลงและดนตรี มีค่าเฉลี่ยรวม 2.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.71 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 8 ภาษาและวรรณกรรม มีค่าเฉลี่ยรวม 2.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.64 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 9 งานอดิเรก มีค่าเฉลี่ยรวม 2.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.64 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 10 การเต้นรำ มีค่าเฉลี่ยรวม 2.79 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.71 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และลำดับสุดท้าย เป็นนันทนาการประเภทการแสดงและการละคร ค่าเฉลี่ยรวม 2.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.=0.67 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

สำหรับกิจกรรมที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วมเรียงลำดับ 3 อันดับแรก ตามกิจกรรมนันทนาการทั้ง 11 ประเภท ได้แก่ 1) กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง 2) กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ ค่าเฉลี่ยรวม และ 3) กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 1.เกม กีฬาและการเล่น (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายข้อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
1.เกม กีฬาและการเล่น			
1.1 เกมสร้างสรรค์บูรณาการรายวิชา	3.13	0.66	มาก
1.2 เกมนำไปสู่ทักษะกีฬา	3.17	0.75	มาก
1.3 เกมเบ็ดเตล็ด	3.18	0.72	มาก
1.4 เกมการละเล่นและกีฬาพื้นบ้าน	3.09	0.74	มาก
1.5 เกมและกีฬาที่ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่	3.19	0.74	มาก
1.6 กีฬาประเภทเดี่ยว	3.05	0.80	มาก

ตาราง 7 (ต่อ)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายข้อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
1.7 กีฬาประเภทคู่	3.10	0.76	มาก
1.8 กีฬาประเภททีม	3.13	0.79	มาก
1.9 กีฬาปะทะต่อสู้	2.90	0.87	มาก
1.10 การเสริมสมรรถภาพทางกาย	3.04	0.82	มาก
10.11 การออกกำลังกาย	3.04	0.77	มาก
10.12 กิจกรรมชมเกม กีฬา และการละเล่น	3.05	0.75	มาก
รวม	3.09	0.59	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท 1. กิจกรรม
นันทนาการประเภทเกม กีฬา และการเล่น มีค่าเฉลี่ยรวม 3.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.=
0.59 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้จัดเพื่อเข้าร่วม 3 อันดับแรก ได้แก่ ลำดับที่ 1 เกมและกีฬา
ที่ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ ค่าเฉลี่ย 3.19 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.74 ลำดับที่ 2 เกมเบ็ดเตล็ด ค่าเฉลี่ย 3.18 ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน S.D.= 0.72 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก และลำดับที่ 3
เกมนำไปสู่ทักษะกีฬา ค่าเฉลี่ย 3.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.75 มีความต้องการเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรม
 นันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลาง
 ตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายชื่อ 2.การเดินร่ำ (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายชื่อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
2.การเดินร่ำ			
2.1 การเดินร่ำ ระบายพื้นเมือง/พื้นถิ่น	2.71	0.83	มาก
2.2 นาฏศิลป์สากล	2.79	0.79	มาก
2.3 การเต้นลีลาศ	2.72	0.80	มาก
2.4 การเดินร่ำสมัยใหม่	2.90	0.80	มาก
2.5 กิจกรรมชมการเดินร่ำ	2.83	0.80	มาก
รวม	2.79	0.70	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
 อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท 2. กิจกรรม
 นันทนาการประเภทการเดินร่ำ มีค่าเฉลี่ยรวม 2.79 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.70 โดยส่วน
 ใหญ่มีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้จัดเพื่อเข้าร่วม 3 อันดับแรก ได้แก่ ลำดับที่ 1 การเดินร่ำ
 สมัยใหม่ ค่าเฉลี่ย 2.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.80 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม
 นันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 2 กิจกรรมชมการเดินร่ำ ค่าเฉลี่ย 2.83 ส่วนเบี่ยงเบน
 มาตรฐาน S.D.= 0.80 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 3
 นาฏศิลป์สากล ค่าเฉลี่ย 2.79 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 2.79 มีความต้องการเข้าร่วม
 กิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรม
 นันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลาง
 ตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 3.ศิลปะและหัตถกรรม (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายข้อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
3.ศิลปะและหัตถกรรม			
3.1 งานประดิษฐ์และงานฝีมือ	3.13	0.74	มาก
3.2 งานไม้ และงานแกะสลัก	2.99	0.79	มาก
3.4 การจักสาน	2.96	0.79	มาก
3.5 เย็บปักถักร้อย	2.94	0.79	มาก
3.6 การวาดภาพระบายสี	3.12	0.77	มาก
3.7 กิจกรรมชมงานศิลปะ	3.11	0.75	มาก
รวม	3.04	0.66	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
 อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท 3. กิจกรรม
 นันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม มีค่าเฉลี่ยรวม 3.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.66
 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้จัดเพื่อเข้าร่วม 3 อันดับแรก ได้แก่ ลำดับที่ 1 งาน
 ประดิษฐ์และงานฝีมือ ค่าเฉลี่ย 3.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.74 มีความต้องการเข้าร่วม
 กิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 2 การวาดภาพระบายสี ค่าเฉลี่ย 3.12 ส่วนเบี่ยงเบน
 มาตรฐาน S.D.= 0.77 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 3
 กิจกรรมชมงานศิลปะ ค่าเฉลี่ย 3.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.75 มีความต้องการเข้าร่วม
 กิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายชื่อ 4.การร้องเพลงและดนตรี (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายชื่อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
4.การร้องเพลงและดนตรี			
4.1 การร้องเพลง	3.02	0.84	มาก
4.2 การประพันธ์บทเพลง(แต่งเพลง)	2.85	0.85	มาก
4.3 การเล่นดนตรีไทย	2.84	0.86	มาก
4.4 การเล่นดนตรีสากลและคลาสสิก	3.04	0.80	มาก
4.5 การเล่นดนตรีพื้นบ้าน 4 ภาค	2.83	0.84	มาก
4.6 กิจกรรมชมการร้องเพลงและดนตรี	3.09	0.79	มาก
รวม	3.04	0.66	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท 4. กิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี มีค่าเฉลี่ยรวม 2.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.70 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้จัดเพื่อเข้าร่วม 3 อันดับแรก ได้แก่ ลำดับที่ 1 กิจกรรมชมการร้องเพลงและดนตรี ค่าเฉลี่ย 3.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.786 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 2 การเล่นดนตรีสากลและคลาสสิก ค่าเฉลี่ย 3.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.80 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 3 การร้องเพลง ค่าเฉลี่ย 3.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.84 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายชื่อ 5.ภาษาและวรรณกรรม (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายชื่อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
5.ภาษาและวรรณกรรม			
5.1 การอ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร	2.87	0.78	มาก
5.2 การอ่านหนังสือการ์ตูน	3.03	0.76	มาก
5.3 การอ่านหนังสือนวนิยาย	3.00	0.78	มาก
5.4 การอ่านสารคดี	2.96	0.76	มาก
5.5 การอ่านบนสื่ออิเล็กทรอนิกส์	3.00	0.76	มาก
5.6 การเขียนบันทึกประจำวัน	2.87	0.78	มาก
5.7 การเขียนหนังสือ	2.84	0.78	มาก
5.8 การเขียนนิยาย นิทาน บทละคร	2.90	0.77	มาก
5.9 การแต่งคำประพันธ์	2.79	0.80	มาก
5.10 กิจกรรมชมการแสดงเกี่ยวกับภาษาและ วรรณกรรม	2.82	0.80	มาก
รวม	2.91	0.64	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท 5. กิจกรรมนันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม มีค่าเฉลี่ยรวม 2.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.64 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้จัดเพื่อเข้าร่วม 3 อันดับแรก ได้แก่ ลำดับที่ 1 การอ่านหนังสือการ์ตูน ค่าเฉลี่ย 3.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.76 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 2 การอ่านหนังสือนวนิยาย และการอ่านบนสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ค่าเฉลี่ย 3.00 เท่ากัน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.78 และ 0.76 ตามลำดับ มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 3 การอ่านสารคดี ค่าเฉลี่ย

2.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.76 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 6.การแสดงและการละคร (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายข้อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
6.การแสดงและการละคร			
6.1 แสดงโขน	2.77	0.77	มาก
6.2 แสดงละครพื้นบ้าน	2.78	0.79	มาก
6.3 แสดงละครชาตรี	2.84	0.77	มาก
6.4 แสดงละครหุ่นคน	2.75	0.78	มาก
6.5 แสดงละครเวที	2.71	0.80	มาก
6.6 แสดงละครใบ้	2.66	0.81	มาก
6.7 แสดงหนังตะลุง	2.75	0.82	มาก
6.8 แสดงลิเก	2.70	0.81	มาก
6.9 แสดงหุ่นกระบอก	2.88	0.77	มาก
6.10 แสดงจิ้ง	2.78	0.74	มาก
6.11 แสดงละคร ภาพยนตร์ หรือหนัง	2.96	0.77	มาก
6.12 แสดงบนสื่อโซเชียลมีเดีย	2.63	0.90	มาก
6.13 กิจกรรมชมการแสดงและการละคร	2.68	0.89	มาก
รวม	2.76	0.67	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท 6. กิจกรรมนันทนาการประเภทการแสดงและการละคร มีค่าเฉลี่ยรวม 2.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.67 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้จัดเพื่อเข้าร่วม 3 อันดับแรก ได้แก่ ลำดับที่ 1 แสดงละคร ภาพยนตร์ หรือหนังสือ ค่าเฉลี่ย 2.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.77 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 2 แสดงหุ่นกระบอก ค่าเฉลี่ย 2.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.77 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 3 แสดงละครชาตรี ค่าเฉลี่ย 3.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.77 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายชื่อ 7.งานอดิเรก (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายชื่อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
7.งานอดิเรก			
7.1 สะสมตราไปรษณียากร	2.64	0.90	มาก
7.2 สะสมเหรียญ	2.70	0.88	มาก
7.3 สะสมธนบัตร	2.75	0.87	มาก
7.4 สะสมพระเครื่อง	2.62	0.94	มาก
7.5 การประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ	2.85	0.81	มาก
7.6 การถ่ายรูป / ถ่ายรูปและแต่งรูป	3.08	0.76	มาก
7.7 การถ่ายวิดีโอ / ตัดต่อวิดีโอ	3.01	0.77	มาก
7.8 การปลูกต้นไม้	2.93	0.80	มาก
7.9 การเลี้ยงสัตว์	3.05	0.77	มาก
7.10 การทำอาหาร	3.00	0.77	มาก
7.11 กิจกรรมชมพิพิธภัณฑ์หรือการจัดแสดงงานอดิเรก	3.01	0.79	มาก
รวม	2.87	0.64	มาก

จากตาราง 13 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท 7. กิจกรรม
นันทนาการประเภทงานอดิเรก มีค่าเฉลี่ยรวม 2.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.64 โดยส่วน
ใหญ่มีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้จัดเพื่อเข้าร่วม 3 อันดับแรก ได้แก่ ลำดับที่ 1 การถ่ายรูป/
ถ่ายรูปและแต่งรูป ค่าเฉลี่ย 3.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.76 มีความต้องการเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 2 การเลี้ยงสัตว์ ค่าเฉลี่ย 3.05 ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน S.D.= 0.77 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 3 การ
ถ่ายวิดีโอ / ตัดต่อวิดีโอ ค่าเฉลี่ย 3.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.77 มีความต้องการเข้า
ร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค
กลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายชื่อ 8.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายชื่อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
8.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง			
8.1 การเดินทางท่องเที่ยว	3.20	0.76	มาก
8.2 กางเตนท์พักผ่อนแบบอิสระ	3.16	0.78	มาก
8.3 การอยู่ค่ายพักผ่อน	3.09	0.84	มาก
8.4 ทักษะศึกษา	3.27	0.74	มาก
8.5 ปีนเขา	3.04	0.84	มาก
8.6 เดินป่า	3.12	0.80	มาก
8.7 บันจี้กระยานชมเมือง	3.17	0.80	มาก
8.8 พายเรือคายัค	2.08	0.86	มาก
8.9 ล่องแก่ง	3.15	0.82	มาก
8.10 ดำน้ำ	3.07	0.84	มาก
รวม	3.13	0.69	มาก

จากตาราง 14 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท 8. กิจกรรม
นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง มีค่าเฉลี่ยรวม 3.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S.D.= 0.69 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้จัดเพื่อเข้าร่วม 3 อันดับแรก ได้แก่ ลำดับที่ 1 ทัศนศึกษา
ค่าเฉลี่ย 3.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.74 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่
ในระดับมาก ลำดับที่ 2 การเดินทางท่องเที่ยว ค่าเฉลี่ย 3.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.76
มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 3 ปั่นจักรยานชมเมือง
ค่าเฉลี่ย 3.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.80 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่
ในระดับมาก

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค
กลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 9.กิจกรรมทางสังคม (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายข้อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
9.กิจกรรมทางสังคม			
9.1 งานคืนสู่เหย้า	3.08	0.77	มาก
9.2 งานเลี้ยงสังสรรค์	3.15	0.69	มาก
9.3 งานวันเกิด	3.13	0.73	มาก
9.4 งานฉลองปีใหม่	3.19	0.72	มาก
9.5 งานเลี้ยงภายในมหาวิทยาลัย	3.10	0.74	มาก
9.6 งานสำคัญต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย	3.08	0.78	มาก
9.7 กิจกรรมชุมนุม / ชมรม / สโมสร / องค์การ นักศึกษา	3.07	0.74	มาก
9.8 กิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม	3.05	0.74	มาก
รวม	3.10	0.64	มาก

จากตาราง 15 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท 9. กิจกรรม
นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยรวม 3.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.64
โดยส่วนใหญ่มีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้จัดเพื่อเข้าร่วม 3 อันดับแรก ได้แก่ ลำดับที่ 1 งานฉลองปี
ใหม่ ค่าเฉลี่ย 3.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.71 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 2 งานเลี้ยงสังสรรค์ ค่าเฉลี่ย 3.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S.D.= 0.69 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 3 งานวันเกิด
ค่าเฉลี่ย 3.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.73 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่
ในระดับมาก

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค
กลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 10.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายข้อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
10.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ			
10.1 งานเฉลิมพระเกียรติในโอกาสต่าง ๆ	2.84	0.86	มาก
10.2 งานเทศกาลปีใหม่	3.20	0.73	มาก
10.3 งานวาเลนไทน์	3.12	0.72	มาก
10.4 งานเทศกาลตรุษจีน	3.07	0.75	มาก
10.5 งานเทศกาลสงกรานต์	3.22	0.73	มาก
10.6 งานเทศกาลลอยกระทง	3.17	0.74	มาก
10.7 งานเทศกาลแห่เทียนพรรษา	3.08	0.76	มาก
10.8 งานเทศกาลดนตรีและขับร้อง	3.23	0.73	มาก
10.9 งานประเพณีบุญบั้งไฟ	3.04	0.79	มาก
10.10 งานเทศกาลดอกไม้เมืองหนาว	3.15	0.75	มาก

ตาราง 16 (ต่อ)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายข้อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
10.11 งานประเพณีแข่งเรือยาว	3.03	0.80	มาก
10.12 งานเทศกาลคริสต์มาส	3.25	0.70	มาก
10.13 เป็นผู้จัดกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ	3.08	0.80	มาก
รวม	3.11	0.62	มาก

จากตาราง 16 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท 10. กิจกรรม
นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยรวม 3.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S.D.= 0.62 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้จัดเพื่อเข้าร่วม 3 อันดับแรก ได้แก่ ลำดับที่ 1 งานเทศกาล
คริสต์มาส ค่าเฉลี่ย 3.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.70 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 2 งานเทศกาลดนตรีและขับร้อง ค่าเฉลี่ย 3.23 ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน S.D.= 0.73 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 3 งาน
เทศกาลสงกรานต์ ค่าเฉลี่ย 3.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.72 มีความต้องการเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการการเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค
กลางตอนล่าง เป็นรายประเภทและรายข้อ 11.การบริการอาสาสมัคร (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายข้อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
11.การบริการอาสาสมัคร			
11.1 จิตอาสาพระราชทาน	2.93	0.82	มาก

ตาราง 17 (ต่อ)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แยกเป็นรายประเภทและรายข้อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
11.2 การทำงานมูลนิธิ สมาคม องค์การการกุศล	3.00	0.78	
11.3 การช่วยเหลือผู้ประสบภัย	3.02	0.74	
11.4 การปลูกป่า	3.11	0.76	มาก
11.5 กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้นำเพื่อประโยชน์	2.83	0.83	มาก
11.6 การอ่านหนังสือเสียงให้คนตาบอด	3.02	0.76	มาก
11.7 กิจกรรมค่ายอาสาพัฒนา	3.04	0.77	มาก
11.8 กิจกรรมปลูกปะการังเทียม	3.05	0.79	มาก
11.9 กิจกรรมครูอาสา	3.03	0.76	มาก
รวม	3.00	0.67	มาก

จากตาราง 17 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท 11. กิจกรรม
นันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร มีค่าเฉลี่ยรวม 3.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.=
0.67 โดยส่วนใหญ่มีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้จัดเพื่อเข้าร่วม 3 อันดับแรก ได้แก่ ลำดับที่ 1 การปลูกป่า
ค่าเฉลี่ย 3.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.76 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่
ในระดับมาก ลำดับที่ 2 กิจกรรมปลูกปะการังเทียม ค่าเฉลี่ย 3.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.=
0.79 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ลำดับที่ 3 กิจกรรมอาสา
พัฒนา ค่าเฉลี่ย 3.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.= 0.77 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการอยู่ในระดับมาก

ทั้งนี้ในการจัดโปรแกรมนันทนาการนั้น ผู้วิจัยจะนำข้อมูลกิจกรรมนันทนาการที่นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างที่ได้มาไปพัฒนา เป็นโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ตามความเหมาะสมต่อไป

ระยะที่ 2 ผลลัพธ์ของการสร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการและแบบประเมินความสุข สามารถนำเสนอได้ดังต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ หลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ (APIED)(Carter และ Smith, 2016) ซึ่งประกอบด้วยหลักการสำคัญ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Assessment) 2) การวางแผนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Planning) 3) การนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้ (Implementation) 4) การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (Evaluation) และ 5) เอกสารประกอบโปรแกรมนันทนาการ (Documentation)

กิจกรรมนันทนาการที่นำมาสร้างโปรแกรมได้มาจากผลสำรวจความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จากค่าสถิติ 3 กิจกรรมแรก และคัดเลือกให้เหลือ 1 กิจกรรม และอาจอยู่ในดุลยพินิจของผู้วิจัยในการเลือกกิจกรรมมาดำเนินการตามความเหมาะสม

กิจกรรมนันทนาการที่นำมาสร้างโปรแกรม เมื่อมีการเข้าร่วมโปรแกรมผู้วิจัยจัดให้มีการวัดผลความสุขการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองร่วมด้วย โดยประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามทฤษฎีความสุขของริฟฟ์ (Carol Ryff's Model Psychological of well-being) จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other) 3) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) 5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 6) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) (Ryff, 1989, p. 1072)

การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ

ผู้วิจัยนำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตรวจสอบดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยใช้เทคนิควิธีการคำนวณหาความ

เที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Item Content Validity Index: I-CVI) ของโพลิตและเบ็ค (Polit & Beck, 2017) จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิไม่น้อยกว่า 5 คน และมีค่าเฉลี่ยของ I-CVI เท่ากับ .80 ขึ้นไป โดยผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 5 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในรอบที่ 1 และในรอบที่ 2 สำหรับในรอบที่ 3 เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จำนวน 19 คน และมีค่าเฉลี่ยของ I-CVI เท่ากับ .80 ขึ้นไป โดยผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 19 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้การสัมภาษณ์รายบุคคล พูดคุย สนทนา โดยใช้โปรแกรมบันทึกการเป็นฐาน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็น คำตอบที่ได้จะนำมาทำการวิเคราะห์เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์มากที่สุด เพื่อนำไปใช้จริงในอนาคต

ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยการตัดข้อความที่ซ้ำซ้อนกัน และไม่เกี่ยวข้องออกไป นำข้อความที่มีสาระและความคิดเห็นในเชิงลักษณะเดียวกันมารวมผนวกเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งอาจจะมีการปรับเปลี่ยนข้อความเพื่อความเหมาะสม แต่ยังคงวัตถุประสงค์เดิมของโปรแกรมบันทึกการเป็นฐาน ที่สร้างขึ้น โดยใช้การสัมภาษณ์รายบุคคล พูดคุย สนทนา โดยใช้โปรแกรมบันทึกการเป็นฐาน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็น คำตอบที่ได้จะนำมาทำการวิเคราะห์เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น โดยมีคุณสมบัติคัดเข้าข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

คุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ

1) ผู้บริหารสถานศึกษา หรือมีส่วนเกี่ยวข้องหรือได้รับมอบหมายให้มีหน้าที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา

2) นักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา
มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี

3) นักนันทนาการอิสระผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง และสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้

1. การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมบันทึกการ (Assessment)

การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมบันทึกการ (Assessment) เป็นสิ่งสำคัญในลำดับแรก เพราะการจัดโปรแกรมบันทึกการนั้น จะต้องมีการประเมินเพื่อสำรวจ สภาพและปัญหา ความต้องการและความคาดหวัง กิจกรรมบันทึกการที่เคยมีการจัดขึ้นมาก่อน หรือ

กิจกรรมนั้นหนทางการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการให้มีการจัดขึ้นใหม่ ผู้จัดกิจกรรมนั้นหนทางการจะสามารถใช้การประเมินนี้ วิเคราะห์การบริหารจัดการทางนั้นหนทางการ และจัดสร้างกิจกรรมนั้นหนทางการขึ้นมาได้อย่างเหมาะสมตามวัตถุประสงค์และบริบทที่ทำการประเมิน ในการประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนั้นหนทางการนั้น อาจทำการประเมินความต้องการโปรแกรมกิจกรรมนั้นหนทางการของประชากรกลุ่มเป้าหมาย ประเมินความต้องการเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่ม ประเมินทรัพยากรต่าง ๆ บุคลากรในการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการ งบประมาณในการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ในการจัดกิจกรรม เป็นต้น เพื่อวิเคราะห์ประเมินและนำไปสร้างโปรแกรมกิจกรรมนั้นหนทางการเพื่อให้ตรงกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการของกลุ่มเป้าหมายได้

ในการประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนั้นหนทางการนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้ ผู้วิจัยควรมีการกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนของกิจกรรมนั้นหนทางการว่ามีความต้องการอย่างไร ต้องการให้เกิดสิ่งใดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาทักษะด้านใด หรือคุณภาพชีวิตแบบใด หรือมีความต้องการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลังจากการเข้าร่วม

ในประเด็นของการประเมินผล ผู้วิจัยมีการใช้เครื่องมือหรือแบบทดสอบอะไรบ้างในการรวบรวมข้อมูลการประเมินผล ควรระบุให้ชัดเจนเพื่อให้ผู้ที่นำเอาโปรแกรมนั้นหนทางการไปใช้สามารถใช้งานได้ทันที และควรมีเอกสารประกอบโปรแกรมเพื่ออธิบายในการใช้งานต่าง ๆ

สำหรับการจัดโปรแกรมนั้นหนทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง นั้นผู้วิจัยต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ในการประเมินความพร้อมก่อนการจัดกิจกรรมเพื่อให้โปรแกรมนั้นหนทางการดังกล่าว ตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วม อาจต้องศึกษาบริบทของมหาวิทยาลัยในแต่ละส่วนว่ามีความคล้ายคลึงกันหรือไม่ คุณลักษณะทางประชากรศาสตร์มีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวเนื่องกันอย่างไร สามารถวางแผนการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการให้กับผู้เข้าร่วมได้จริงหรือไม่

ดังนั้น โปรแกรมนั้นหนทางการส่งเสริมความสุขของนักศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จึงมีการประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนั้นหนทางการเรียบร้อยแล้ว โดยมีผลจากการสำรวจความต้องการกิจกรรมนั้นหนทางการในเชิงสถิติ

2.การวางแผนจัดโปรแกรมนั้นหนทางการ (Planning)

การวางแผนจัดโปรแกรมนั้นหนทางการ (Planning) นั้นควรทำในลำดับต่อมาหลังจากที่ได้ทำการประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนั้นหนทางการ (Assessment) แล้ว เพื่อจัดโปรแกรมกิจกรรมนั้นหนทางการให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และบริบทที่มีข้อมูลจากการประเมิน

มาแล้ว และจะสามารถวางแผนการจัดโปรแกรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งนี้ควรเขียนวัตถุประสงค์ในการจัดโปรแกรมนันทนาการให้ชัดเจน มีทิศทางในการดำเนินการ สามารถวิเคราะห์กิจกรรมนันทนาการที่จัดโปรแกรมให้กับผู้เข้าร่วม และเสริมสร้างประสบการณ์เชิงบวกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

ผู้วิจัยมีการวางแผนในการจัดโปรแกรมนันทนาการที่ดี มีข้อมูลการวางแผนที่เป็นรูปธรรม มีความชัดเจน และสามารถนำไปพิจารณาเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมนันทนาการให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีบริบทคล้ายคลึงกัน ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติค่าเฉลี่ยเพื่อตรวจสอบดูว่า กิจกรรมนันทนาการประเภทใดมีแนวโน้มว่าจะมีผู้เข้าร่วมมากที่สุด และกิจกรรมใดมีผู้เข้าร่วมน้อยที่สุด ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงบริบทของสถานที่ และคุณลักษณะประชากรศาสตร์ที่ดำเนินการจัดกิจกรรมด้วย ในโปรแกรมของผู้วิจัยนี้ มีการกำหนดรายละเอียดโปรแกรมดังนี้

1. ชื่อกิจกรรม ที่ผู้วิจัยตั้งให้ทันสมัยเพื่อดึงดูดความสนใจในกลุ่มนักศึกษา
2. ประเภทกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 11 ประเภท ที่อ้างอิงจากกรมพลศึกษา
3. เนื้อหากิจกรรม ผู้วิจัยได้นำข้อมูลพื้นฐานของการทำกิจกรรมมาเป็นส่วนแนะนำทำให้เมื่ออ่านแล้วมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น สามารถมองเห็นภาพรวมของการทำกิจกรรมนันทนาการได้เป็นอย่างดี
4. วัตถุประสงค์ ผู้วิจัยใช้วัตถุประสงค์ไม่มากแต่สามารถตอบตัวชี้วัดเรื่องเกี่ยวกับความสุขได้เป็นอย่างดี
5. วัตถุประสงค์ ผู้วิจัยมีการกำหนดวัตถุประสงค์ และยกตัวอย่าง มีคำแนะนำเพิ่มเติมทำให้เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการรายละเอียดสามารถดำเนินการได้ชัดเจน
6. เวลา ผู้วิจัยกำหนดให้มีเวลาในภาพรวม กิจกรรมสั้นไม่เกิน 120 นาที และกิจกรรมยาวไม่เกิน 240 นาที โดยใช้แนวทางสูตรสร้างความสุขสมดุลให้กับชีวิตและการทำงาน 8-8-8 (คณะกรรมการเสริมสร้างความผูกพันองค์กร, 2564) และจากข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างเวลาว่าง การเล่น กับ นันทนาการ คนเราจะมีเวลาว่างจากภารกิจการงานประมาณ 8 ชั่วโมง สำหรับกิจกรรมนันทนาการจะมีเวลาประมาณ 2-4 ชั่วโมง (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) และแนวทางการจัดการเวลาจากงานวิจัยของ วิรุพห์ แสงเรือน (2549, น. 11-12) ซึ่งพิจารณาใช้เวลาได้ตามความเหมาะสมของกิจกรรม ทั้งแบบระยะสั้น และแบบระยะยาว
7. สถานที่ ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมเรียบร้อย และสามารถใช้ได้จริงตามบริบทที่ผู้ดำเนินการจัดสรร

8. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล ผู้วิจัยเลือกใช้ การแบ่งชั้นในการ ดำเนินการ จำนวน 2 ขั้นตอน ได้แก่ ส่วนของขั้นนำกิจกรรม ส่วนของขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้น สรุปกิจกรรม ซึ่งมีความชัดเจนในการดำเนินกิจกรรม ผู้ดำเนินการสามารถอ่านรายละเอียดต่าง ๆ และปฏิบัติได้ทันที

9. การประเมินผล ผู้วิจัยมีการวางแผนในการประเมินผลในส่วนของการใช้แบบ ประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และมีการใช้แบบ ประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมของแต่ละกิจกรรมเพื่อควบคุมคุณภาพของการดำเนิน กิจกรรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และนำข้อมูลไปปรับปรุงให้เกิดความพึงพอใจในครั้งต่อไปได้

10. ประโยชน์ที่ได้รับ ผู้วิจัยได้ระบุถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม ครอบคลุมตามตัวชี้วัดของวัตถุประสงค์ และในบางข้อเสนอเพิ่มเติม

ทั้งนี้ ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะการปรับแก้ไข หัวข้อจากรอบที่ 1 มีจำนวน 13 หัวข้อ ใน รอบที่ 2 มีจำนวน 11 หัวข้อ และในรอบที่ 3 เหลือเพียง 10 หัวข้อ และตัดคำที่ไม่จำเป็นฟุ่มเฟือย ออก รวมทั้งเรียงลำดับความน่าจะเป็น มีรายการดังนี้

ตาราง 18 แสดงการปรับแก้ไขหัวข้อจากคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ

รอบที่ 1	รอบที่ 2	รอบที่ 3
1. ชื่อโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ	1. ชื่อกิจกรรมนันทนาการ	1. ชื่อกิจกรรม
2. รูปแบบกิจกรรมโปรแกรม กิจกรรมนันทนาการตามตัว แปรที่ต้องศึกษา	2. รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ	2. ประเภทกิจกรรม
3. วัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย หรือเป้าหมายของโปรแกรม นันทนาการ	3. วัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย หรือเป้าหมายของกิจกรรม นันทนาการ	4. วัตถุประสงค์
4. สำคัญ ภาระ การศึกษา คำชี้แจง หรือ เนื้อหา	4. สำคัญ ภาระ การศึกษา คำชี้แจง หรือ เนื้อหา ของกิจกรรม นันทนาการ	3. เนื้อหา กิจกรรม

ตาราง 18 (ต่อ)

รอบที่ 1	รอบที่ 2	รอบที่ 3
5.เวลาที่ใช้	5.เวลาที่ใช้ในกิจกรรม นั้นทนากการ	6.เวลา
6.สถานที่	6.สถานที่ที่ใช้ในกิจกรรม นั้นทนากการ	7.สถานที่
7.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	7.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม นั้นทนากการ	8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม
8.สื่อ/วัสดุอุปกรณ์	8.สื่อและวัสดุอุปกรณ์ในการ ทำ กิจกรรมนั้นทนากการ	5.วัสดุอุปกรณ์
9.การวัดการปฏิบัติ การวัดผล หรือการประเมินผล	9.การวัดการปฏิบัติ การวัดผล หรือการประเมินผล	9.การประเมินผล
10.ผลที่ได้รับหรือประโยชน์ที่ ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม นั้นทนากการ	10.ผลที่ได้รับหรือประโยชน์ที่ ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม นั้นทนากการ	10.ประโยชน์ที่ได้รับ
11.ข้อควรปฏิบัติ ข้อ ระมัดระวัง การดัดแปลง อุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม หรือหมายเหตุ	11.ข้อควรปฏิบัติ ข้อ ระมัดระวัง การดัดแปลง อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม นั้นทนากการ หรือหมายเหตุ	-
12. ตัวชี้วัด KPIs	-	-
13. เอกสารอ้างอิง	-	-

3. การนำโปรแกรมන්නาการไปใช้ (Implementation)

เมื่อผ่านกระบวนการวางแผนจัดโปรแกรมන්නาการไปแล้ว ในลำดับต่อมาเป็นกระบวนการของการนำเอาแผนจัดโปรแกรมන්නาการไปใช้จริง มีเครื่องมือในการวัดผลการใช้โปรแกรมที่ชัดเจน มีความน่าเชื่อถือ อาจเป็นการสังเกตเพื่อจดบันทึก และใช้เครื่องมืออื่น ๆ รวมไปถึงสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ที่เหมาะสมตามแนวทางหรือวิธีการที่ได้กำหนดไว้ในแผน

ผู้วิจัยมีกระบวนการในการวางแผนจัดโปรแกรมන්නาการที่ดี มีการจัดลำดับขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1.ขั้นเตรียม 2. ขั้นปฏิบัติ และ 3. ขั้นประเมินผล ทั้งยังมีลำดับของเนื้อหาที่ชัดเจนทำให้ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมสามารถทำได้สะดวก รวดเร็ว พร้อมทั้งมีคำแนะนำเพิ่มเติมด้วย เมื่อนำไปใช้แล้ว ผู้วิจัยได้จัดสร้างและปรับปรุงเครื่องมือสำหรับวัดและประเมินผลโปรแกรม เพิ่มความน่าเชื่อถือ และสะดวกในการนำโปรแกรมන්නาการไปใช้

ผู้วิจัยนำเสนอทางเลือกเพื่อเป็นข้อมูลในการนำไปใช้เพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมන්නาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ดังนี้

1. รูปแบบที่ 1 จัดกิจกรรมเต็มรูปแบบ

ผู้จัดกิจกรรมสามารถเลือกจัดกิจกรรมเต็มรูปแบบ ทั้งหมด 8 กิจกรรม 8 สัปดาห์ ซึ่งจัดขึ้นเดือนละ 4 ครั้ง ใช้เวลาทั้งสิ้น 2 เดือน

ตาราง 19 การจัดกิจกรรมเต็มรูปแบบ 8 กิจกรรม 8 สัปดาห์

สัปดาห์	ชื่อกิจกรรม	เวลา
1	กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้	120 นาที
2	กิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต	240 นาที
3	กิจกรรมที่ 3 วังสีวัง...อย่ากลิ้งล้มหงาย	120 นาที
4	กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม	240 นาที
5	กิจกรรมที่ 5 มัดเอย...มัดยอม	120 นาที
6	กิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest	240 นาที
7	กิจกรรมที่ 7 จัดสวนสวยในขวดแก้ว	120 นาที
8	กิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาติรีเอนเจอร์	240 นาที

2. รูปแบบที่ 2 จัดกิจกรรมแบบกระชั้นเวลา

ผู้จัดกิจกรรมสามารถเลือกจัดกิจกรรมแบบกระชั้นเวลา ทั้งหมด 8 กิจกรรม 4 สัปดาห์ ซึ่งจัดขึ้น สัปดาห์ละ 2 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 1 เดือน

ตาราง 20 การจัดกิจกรรมแบบกระชั้นเวลา 8 กิจกรรม 4 สัปดาห์

สัปดาห์	ชื่อกิจกรรม	เวลา	เช้า	บ่าย
1	กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้	120 นาที	✓	
	กิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest	240 นาที		✓
2	กิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต	240 นาที	✓	
	กิจกรรมที่ 7 จัดสวนสวยในขวดแก้ว	120 นาที		✓
3	กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม	240 นาที	✓	
	กิจกรรมที่ 5 มัดयेย...มัดยอม	120 นาที		✓
4	กิจกรรมที่ 3 วังสิวัง...อยากลิ่งลมหายใจ	120 นาที	✓	
	กิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาติเรเนเจอร์	240 นาที		✓

ตัวชี้วัดความสุขทั้ง 6 ด้านที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ได้รับในแต่ละกิจกรรม เพื่อเป็นทางเลือกในการนำไปใช้แยกแต่ละกิจกรรมได้ มีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 21 ตัวชี้วัดความสุขรายด้านจากการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการฯ ในแต่ละกิจกรรม

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	ตัวชี้วัดความสุข 6 ด้าน					
		SA	PR	AM	EM	PL	PG
1	แยกให้ออก...บอกให้ได้	○	○	○	●	●	●
2	ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต	●	○	○	○	●	●
3	วังสิวัง...อยากลิ่งลมหายใจ	●	●	○	○	●	○
4	จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม	○	●	○	●	○	●
5	มัดयेย...มัดยอม	○	○	●	○	●	●
6	Karaoke Singing Contest	○	●	●	●	○	○

ตาราง 21 (ต่อ)

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	ตัวชี้วัดความสุข 6 ด้าน					
		SA	PR	AM	EM	PL	PG
7	จัดสวนสวยในขวดแก้ว	○	○	●	●	○	●
8	ขบวนการชาติรีโนเจอร์	●	○	○	○	●	●

ตัวย่อของตัวชี้วัดความสุขรายด้าน

1. การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) แทนด้วย “SA”
2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relation with other) แทนด้วย “PR”
3. การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) แทนด้วย “AM”
4. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental mastery) แทนด้วย “EM”
5. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) แทนด้วย “PL”
6. การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) แทนด้วย “PG”

จากตาราง 21 แสดงให้เห็นถึงตัวชี้วัดความสุขทั้ง 6 ด้านที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษา ภาคกลางตอนล่าง ได้รับความสุขในแต่ละกิจกรรม เพื่อเป็นทางเลือกในการนำไปใช้แยกแต่ละกิจกรรมได้ มีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “แยกให้ออก...บอกให้ได้”

ผู้เข้าร่วมจะได้รับความสุขจำนวน 3 ด้าน ได้แก่

- 1) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental mastery)
- 2) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)
- 3) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth)

กิจกรรมที่ 2 “ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต”

ผู้เข้าร่วมจะได้รับความสุขจำนวน 3 ด้าน ได้แก่

- 1) การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) แทนด้วย “SA”
- 2) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)
- 3) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth)

กิจกรรมที่ 3 “วิ่งสิ่ว...อย่ากลิ้งล้มหาย”

ผู้เข้าร่วมจะได้รับความสุขจำนวน 3 ด้าน ได้แก่

- 1) การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance)
- 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relation with other)
- 3) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)

กิจกรรมที่ 4 “จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม”

ผู้เข้าร่วมจะได้รับความสุขจำนวน 3 ด้าน ได้แก่

- 1) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relation with other)
- 2) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental mastery)
- 3) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth)

กิจกรรมที่ 5 “มัดเอ๋ย...มัดข้อม”

ผู้เข้าร่วมจะได้รับความสุขจำนวน 3 ด้าน ได้แก่

- 1) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)
- 2) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)
- 3) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth)

กิจกรรมที่ 6 “Karaoke Singing Contest”

ผู้เข้าร่วมจะได้รับความสุขจำนวน 3 ด้าน ได้แก่

- 1) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relation with other)
- 2) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)
- 3) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)

กิจกรรมที่ 7 “จัดสวนสวยในขวดแก้ว”

ผู้เข้าร่วมจะได้รับความสุขจำนวน 3 ด้าน ได้แก่

- 1) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)
- 2) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental mastery)
- 3) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth)

กิจกรรมที่ 8 “ขบวนการชาติรีเนเจอร์”

ผู้เข้าร่วมจะได้รับความสุขจำนวน 3 ด้าน ได้แก่

- 1) การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance)
- 2) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)
- 3) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth)

4. การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (Evaluation)

เมื่อนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้แล้ว ในลำดับต่อมาเป็นการนำกระบวนการประเมินผลด้วยเครื่องมือวัดผลการใช้โปรแกรมที่มีความน่าเชื่อถือทางสถิติ แล้วนำเอาผลการประเมินไปใช้ในการปรับปรุงรายละเอียดกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไป ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดทำแบบประเมินความสุขแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วม จำนวน 2 แบบประเมินเพื่อนำผลที่ได้มาพัฒนาคุณภาพของโปรแกรมนันทนาการในโอกาสต่อไป มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

โปรแกรมนันทนาการฉบับนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อประเมินความสุขผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบบรายด้าน และแบบภาพรวม พร้อมค่าแปลผลคะแนนระดับสูง และระดับต่ำ เพื่อปรับพฤติกรรมให้ตนเองพบความสุข พร้อมแบบประเมินความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมให้แล้ว สามารถใช้ประเมินด้านการจัดการนันทนาการ ด้านผู้นำนันทนาการ และด้านคุณภาพของกิจกรรมนันทนาการได้

- การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน

- การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึง

จะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของรฟพ

ผู้วิจัยนำเสนอทางเลือกในการใช้แบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

1) ประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อวัดความสุขจากประสบการณ์ตนเองที่เคยมีมาก่อน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม จากนั้นทำการประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อวัดความสุขจากประสบการณ์ที่ตนเองเข้าร่วมจริงทันทีหลังเสร็จกิจกรรม

2) ประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมแล้วเพื่อวัดความสุขจากประสบการณ์ที่ตนเองเข้าร่วมจริงทันทีหลังเสร็จกิจกรรม

3) ประเมินหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมผ่านไปแล้ว 4 สัปดาห์ เพื่อสำรวจติดตามผลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าเมื่อเวลาผ่านไปแล้วยังคงมีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการหรือไม่ ทั้งในแต่ละกิจกรรม และภาพรวมของทั้ง 8 กิจกรรม

2. แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์รายด้าน และภาพรวม ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

5. เอกสารประกอบโปรแกรมบันทึกการ (Documentation)

หลังจากที่ได้ทำประเมินผลโปรแกรมแล้ว ผู้วิจัยมีการบันทึกผลการเข้าร่วมโปรแกรม บันทึกการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อใช้ในกรณีวิเคราะห์บริบทของผู้เข้าร่วมว่ามีการพัฒนาไปตามวัตถุประสงค์หรือแผนที่กำหนดไว้หรือไม่ และผู้วิจัยมีการจัดทำเอกสารประกอบโปรแกรมบันทึกการ คู่มือ “คู่มือกิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา” เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม สำหรับทบทวน หรือพัฒนาโปรแกรมบันทึกการที่สร้างขึ้นได้ในอนาคต



ภาพประกอบ 3 คู่มือกิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา โดยผู้วิจัย

สรุปได้ว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นสอดคล้องกันว่าผู้วิจัยมีการดำเนินการสร้างและพัฒนา โปรแกรมบันทึกการและแบบประเมิน เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ตามกระบวนการ APIED และสามารถนำ โปรแกรมที่ปรับแก้ไขแล้วนี้ ไปใช้ดำเนินการเป็นแนวทางสำหรับจัดกิจกรรมให้กับสถานศึกษา และ นำไปใช้ในอนาคต

ตัวอย่าง โปรแกรมเน้นหนทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ ที่ทำการปรับปรุงหัวข้อและรายละเอียดเรียบร้อยแล้ว

1.ชื่อกิจกรรม

แยกให้ออกบอกให้ได้

2.ประเภทกิจกรรม

บริการอาสาสมัคร

3.เนื้อหากิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมฝึกการแยกขยะให้กับผู้เข้าร่วม ให้ความรู้เพื่อที่จะสามารถคัดแยกขยะก่อนนำไปทิ้งได้อย่างถูกต้อง ผ่านเกมนันทนาการ ถึงขยะในปัจจุบันนั้นมีอยู่ด้วยกัน 4 ประเภท ได้แก่

1)ถึงขยะสีเขียว สำหรับขยะที่ย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติในระยะเวลาดันสั้น เช่น เศษอาหาร กิ่งไม้ มูลสัตว์

2)ถึงขยะสีน้ำเงิน สำหรับขยะทั่วไป ที่ย่อยสลายได้ยาก นำกลับมาผลิตใหม่ไม่คุ้มทุน และไม่มีพิษ เช่น โฟม พลาสติก ถุงพลาสติก ขอบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

3)ถึงขยะสีเหลือง สำหรับขยะที่นำกลับมาผลิตเพื่อใช้ใหม่ได้อีกครั้ง แม้จะเป็นวัสดุที่ย่อยสลายได้ยาก เช่น กระดาษ แก้ว พลาสติก โลหะ

4)ถึงขยะสีแดง สำหรับขยะอันตรายที่มีการปนเปื้อนสารเคมี มีอันตรายต่อร่างกาย และสิ่งแวดล้อม โดยการคัดแยก จะต้องระมัดระวังไม่ให้ขยะอันตรายแตกหัก ชำรุด หรือมีสารเคมีรั่วไหลออกมาได้ เช่น ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ ขวดพลาสติกบรรจุสารเคมี กระจกสเปร์ย ยาฆ่าแมลง

4.วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่องสังคม
2. เพื่อฝึกให้สามารถแยกประเภทขยะได้

5.วัสดุอุปกรณ์

1. ลูกบอลขนาดเล็ก สีเขียว สีเหลือง สีน้ำเงิน สีแดง สีม่วง สีฟ้า สีส้ม สีชมพู
2. กลองกระดาษสำหรับทำถังขยะจำลอง
3. กระดาษสีสำหรับติดกลอง สีเขียว สีเหลือง สีน้ำเงิน สีแดง
4. ลำโพงสำหรับเปิดเพลงขณะทำกิจกรรม
5. โน้ตบุ๊ก หรือ โทรศัพทสำหรับเปิดเพลง

6. เทปกาวยี่ สำหรับกันเขต
7. ปากกาเคมี
8. ของรางวัล
9. ป้ายกำกับคะแนน

6. เวลา

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมระยะสั้น ใช้เวลาทั้งสิ้น 120 นาที

1. ชี้นำกิจกรรม 20 นาที
2. ชี้นำดำเนินกิจกรรม 60 นาที
3. ชี้นำประเมินผล 40 นาที

7. สถานที่

หอประชุม/ห้องประชุม/พื้นที่โล่งที่สามารถทำกิจกรรมได้

8. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

8.1 ชี้นำกิจกรรม

ของขยะ

- 1) ประดิษฐ์ถังขยะจำลองจากกล่องกระดาษ และแปะกระดาษสีตามประเภทของขยะ
 - กล่องสีเขียว แทนถังขยะขยะย่อยสลาย มีคะแนน 5 คะแนน
 - กล่องสีน้ำเงิน แทนถังขยะทั่วไป มีคะแนน 10 คะแนน
 - กล่องสีเหลือง แทนถังขยะรีไซเคิล มีคะแนน 20 คะแนน
 - กล่องสีแดง แทนถังขยะพิษ มีคะแนน 50 คะแนน
- 2) แต่ละกล่องจะถูกกำกับด้วยตัวเลขคะแนน
- 3) นำเทปกาวยี่มากันแนวเขต ที่จุดตั้งกล่องวางไว้ตรงกลางพื้นที่
- 4) เทลูกบอลทุกสี กระจายให้ทั่วพื้นที่ทำกิจกรรม
- 5) เปิดเพลงสนุก ๆ จากโน้ตบุ๊ก

8.2 ชี้นำดำเนินกิจกรรม

- 1) ชี้นำกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมด้วยการใช้ไคโดปรบมือ
 - ชี้นำสั่งปรบมือ ตามจำนวนครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ปรบมือตาม
 - สั่งปรบมือจนกว่าทุกคนจะพร้อมทำกิจกรรมในขั้นต่อไป
- 2) เกริ่นนำในเรื่องของขยะประเภทต่าง ๆ และการแยกขยะตามสีถังขยะ
- 3) ทำการแบ่งกลุ่ม โดยใช้เพลงลมพัด
 - ลมพัด ลมพัด โบกสะบัด พัดมา ไว ไว (ซ้ำ) ลมพัด ลมพัดอะไร

ลมเพ ลมพัดอะไร ... (ฉัน)... จะบอกให้ พัดให้จับกลุ่ม กลุ่มละ ... คน

(ดูจากจำนวนผู้เข้าร่วมว่ามีกี่คน)

- 4) ผู้นำกิจกรรมแสดงลูกบอลแต่ละสีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็น และให้ทายว่า สีใดแทนขยะ ประเภทใด และแจ้งคะแนนให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบ ดังนี้
- สีเขียว แทนขยะย่อยสลาย มีคะแนน 5 คะแนน
 - สีน้ำเงิน แทนขยะทั่วไป มีคะแนน 10 คะแนน
 - สีเหลือง แทนขยะรีไซเคิล มีคะแนน 20 คะแนน
 - สีแดง แทนขยะพิษ มีคะแนน 50 คะแนน
 - สีม่วง ขยะหลอก มีคะแนน -5 คะแนน
 - สีฟ้า ขยะหลอก มีคะแนน -10 คะแนน
 - สีส้ม ขยะหลอก มีคะแนน -20 คะแนน
 - สีชมพู ขยะหลอก มีคะแนน -50 คะแนน

8.3 ขั้นสรุปผลกิจกรรม

- 1) เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ผู้เข้าร่วมแต่ละทีมให้เสียงทายว่าทีมใดจะเป็นทีมที่เริ่มก่อน ทำการเล่นทีละทีม หรือหากมีสองชุด เล่นพร้อมกันได้
- 2) ผู้เล่นจะต้องผลัดกันวิ่งจากจุดที่กำหนด ไปหยิบลูกบอลสี และนำไปใส่ในถังขยะจำลองที่อยู่กลางแจ้ง
- 3) หยิบได้เพียงคนละหนึ่งลูกบอลเท่านั้น แล้ววิ่งกลับมาแตะมือผู้ร่วมทีม จากนั้นสลับกันออกไปทำภารกิจ
- 4) ใช้เวลา 60 วินาที ผู้นำจะเริ่มนับถอยหลัง จากวินาทีที่ 10 – 1 เมื่อครบให้เป่านกหวีดหมดเวลา
- 5) เมื่อหมดเวลาให้ทำการตรวจสอบ สีลูกบอล และสีถังขยะ ว่าตรงกันหรือไม่ ถ้าไม่ตรงจะถูกหักไปตามคะแนนที่แจ้งไว้ ตัวอย่างเช่น

ตัวอย่าง กรณีตรงกัน

- 1) ถังขยะสีเขียว มีค่า 5 คะแนน และ ลูกบอลสีเขียว มีค่า 5 คะแนน ถ้าตรงกันให้ผู้เข้าร่วม 10 คะแนน $(+5) + (+5) =$ ให้บวกเพิ่ม 10 คะแนน
- 2) ถังขยะสีแดง มีค่า 50 คะแนน และลูกบอลสีแดง มีค่า 50 คะแนน ถ้าตรงกันให้ผู้เข้าร่วม 100 คะแนน $(+50) + (+50) =$ ให้บวกเพิ่ม 100 คะแนน

ตัวอย่าง กรณีไม่ตรงกัน

1) ถังขยะสีแดง มีค่า +50 คะแนน และ ลูกบอลสีเขียว มีค่า +5 คะแนน ถ้าไม่ตรงกัน ถังขยะสีแดงและลูกบอลสีเขียวจะมีค่าติดลบทันที ให้คะแนนและติดลบ $(-50) + (-5) =$ ให้ติดลบไว้ -55 คะแนน

2) ถังขยะสีแดง มีค่า +50 คะแนน และ ลูกบอลสีชมพู มีคะแนน -50 ถ้าไม่ตรงกัน ถังขยะสีแดงจะมีค่าติดลบทันที ให้คะแนนและติดลบ $(-50) + (-50) =$ ให้ติดลบไว้ -100 คะแนน

3) ถังขยะสีเหลือง มีค่า +20 คะแนน และลูกบอลสีม่วง มีคะแนน -5 ถ้าไม่ตรงกัน ถังขยะสีเหลืองมีค่าติดลบทันที ให้คะแนนและติดลบ $(-20) + (-5) =$ ให้ติดลบไว้ -25 คะแนน

9.การประเมินผล

1) แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

- การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน
- การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชีวิตของริฟฟ์

2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

10.ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) ผู้เข้าร่วมมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่องังค้มมากขึ้น
- 2) ผู้เข้าร่วมสามารถแยกประเภทการทิ้งขยะและตามสีถังขยะได้ถูกต้อง
- 3) ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเล่นเกมแยกขยะ

ตาราง 22 สรุปโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	ประเภทกิจกรรมนันทนาการ	เวลา
1	แยกให้ออก...บอกให้ได้	การบริการอาสาสมัคร	120 นาที
2	ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต	กลางแจ้ง/นอกเมือง	240 นาที
3	วิ่งสิ่ว...อยากลั้งลัมหาย	เกม กีฬา และการเล่น	120 นาที
4	จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม	การบริการอาสาสมัคร	240 นาที
5	มัดเอ๋ย...มัดยอม	ศิลปะและหัตถกรรม	120 นาที
6	Karaoke Singing Contest	การร้องเพลงและดนตรี	240 นาที
7	จัดสวนสวยในขวดแก้ว	งานอดิเรก	120 นาที
8	ขบวนการ์ตูนรีเอนเจอร์	การแสดงและการละคร	240 นาที

2.2 ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษา ภาคกลางตอนล่าง ให้มีความเหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยใช้ตัวชี้วัดความสุขของริฟฟ์ จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1.การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) 2.การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other) 3.การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4.ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) 5.การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 6.การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) (Ryff, 1989, p. 1072)

ขั้นตอนการพัฒนาแบบประเมินความสุข

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นการจัดกิจกรรม และความสุขของนักศึกษา

2. ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

3. จัดทำแบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างจำนวน 42 ข้อ โดยใช้แบบมาตราวัดจำแนกความหมาย (Semantic differential scale) (Osgood, S. & Tannenbaum (1957) เพื่อใช้วัดเจตคติหรือความเชื่อที่มีต่อความสุขในการเข้า

รวมโปรแกรมนั้นทางการ ประกอบด้วยคำคุณศัพท์ 2 คำ ที่มีความหมายตรงกันข้าม (Opposite adjectives) ระหว่างช่องจะแบ่งเป็นช่วง ในแต่ละช่วงจะมีคะแนน 1 (Strongly disagree) – 6 (Strongly agree) โดยจะมีคำถามในเชิงบวกและเชิงลบคละกันในคำถามทั้งหมด

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) รอบที่ 1 โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้ค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.8-1.0 โดยมีคุณสมบัติค้ำในข้อใดข้อหนึ่งดังนี้ เป็นนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดโปรแกรมในสถานศึกษา และหรือเป็นนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา มีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี

ขั้นตอนการปรับปรุงแบบประเมินความสุข

5. ผู้วิจัยทำการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ในรอบที่ 1 ให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ทำการวิเคราะห์โดยการตัดข้อความที่ซ้ำซ้อนกัน และไม่เกี่ยวข้องออกไป รวมถึงปรับให้อยู่ในบริบทของนักศึกษามากขึ้น นำข้อความที่มีสาระและความคิดเห็นในเชิงลักษณะเดียวกันมารวมผนวกเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งอาจจะมีการปรับเปลี่ยนข้อความเพื่อความเหมาะสม แต่ยังคงวัตถุประสงค์เดิมของข้อมูลที่นำมาใช้

6. นำแบบวัดประเมินความสุขที่แก้ไขแล้ว ส่งตรวจสอบในรอบที่ 2 โดยผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลยืนยันความถูกต้องเหมาะสมของแบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วม ให้มีความสมบูรณ์มากที่สุด สำหรับนำไปใช้ประเมินความสุขก่อนและหลังการทำกิจกรรมในโปรแกรมนั้นทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พบว่าผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าแบบประเมินความสุขนี้มีการใช้อย่างแพร่หลายและเป็นมาตรฐาน โดยใช้ตัวชี้วัดความสุขของริฟฟ์ จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1.การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) 2.การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other) 3.การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4.ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) 5.การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 6.การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) เพียงแต่ปรับให้ข้อความตรงกับบริบทของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม สำหรับแบบประเมินความสุขนี้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน แต่ละท่าน ให้คะแนน +1 ทุกข้อ ทั้ง 5 ท่าน ทุกข้อจึงมีค่าคะแนนเท่ากับ 1.00 จากนั้นนำผลไปเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จากผลการหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม IOC แสดงว่า ข้อคำถามมีความเที่ยงตรงสามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำไปทดลองใช้กลุ่ม Pilot Study

จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ 0.95 แสดงว่าแบบประเมินความสุขฉบับนี้ มีความเชื่อมั่นสูงมาก และสามารถนำไปใช้ได้

คำถามของแบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงข้อคำถามจาก ศาสตราจารย์ ดร.แคโรล ริฟฟ์ ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบประเมินความสุขนี้ โดยมีคำถามจำแนกตามตัวชี้วัดความสุขจำนวน 6 มิติ มิติละ 7 ข้อ มีคำถามเชิงบวก และเชิงลบ รวมทั้งสิ้น 42 ข้อ (Ryff, 1989) ให้ตรงกับบริบทจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย “การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ตัวอย่างของข้อคำถาม ผู้วิจัยแทนค่าข้อมูลของคำว่า “ข้อคำถาม” ด้วยสัญลักษณ์ “Q” และคำถามเชิงบวก ด้วยสัญลักษณ์เครื่องหมายบวก + คำถามเชิงลบ ด้วยสัญลักษณ์เครื่องหมายลบ - ตัวอย่างของตัวชี้วัดความสุขรายด้าน ผู้วิจัยแทนค่าข้อมูลตัวชี้วัดความสุขมิติต่าง ๆ ด้วยสัญลักษณ์ ดังนี้

1. การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) แทนด้วย “SA”
2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relation with other) แทนด้วย “PR”
3. การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) แทนด้วย “AM”
4. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental mastery) แทนด้วย “EM”
5. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) แทนด้วย “PL”
6. การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) แทนด้วย “PG”

คำถามของแบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงข้อคำถาม โดยมีคำถามจำแนกตามตัวชี้วัดความสุขจำนวน 6 มิติ มิติละ 7 ข้อ มีคำถามเชิงบวก จำนวน 22 คำถาม ประกอบด้วยข้อคำถาม SA - Q6, Q12, Q24, Q42, PR - Q4, Q22, Q28, Q40, AM - Q1, Q7, Q25, Q37, EM - Q2, Q8, Q20, Q38, PL - Q11, Q29, Q35, PG - Q9, Q21, Q33 และคำถามเชิงลบ จำนวน 20 คำถาม ประกอบด้วยข้อคำถาม SA - Q18, Q30, Q36, PR - Q13, Q19, Q31, AM - Q13, Q19, Q31, EM - Q14, Q26, Q32, PL - Q5, Q17, Q23, Q41, PG - Q3, Q15, Q27, Q39 รวมทั้งสิ้น 42 ข้อ ดังนี้

ตาราง 23 ตัวชี้วัดความสุข แสดงคำถามเชิงบวก และคำถามเชิงลบ ของแบบประเมินความสุข

ตัวชี้วัดความสุข	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
1) การยอมรับในตนเอง	Q6, Q12, Q24, Q42	Q18, Q30, Q36
2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	Q4, Q22, Q28, Q40	Q10, Q16, Q34
3) การเป็นตัวของตัวเอง	Q1, Q7, Q25, Q37	Q13, Q19, Q31
4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม	Q2, Q8, Q20, Q38	Q14, Q26, Q32
5) การมีเป้าหมายในชีวิต	Q11, Q29, Q35	Q5, Q17, Q23, Q41
6) การมีความองกามในตนเอง	Q9, Q21, Q33	Q3, Q15, Q27, Q39

1. การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance, SA)

การที่นักศึกษาที่มีทัศนคติเชิงบวกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง การสำรวจจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง พร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเองให้เกิดการยอมรับและความพึงพอใจตัวตนทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดีได้

คำถามเชิงบวก จำนวน 4 คำถาม ประกอบด้วยข้อคำถาม Q6, Q12, Q24, Q42 คำถามเชิงลบ จำนวน 3 คำถาม ประกอบด้วยข้อคำถาม Q18, Q30, Q36 แสดงข้อคำถามดังต่อไปนี้

คำถามเชิงบวก

Q6: ฉันรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองจากการได้รับประสบการณ์ที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Q12: ฉันรู้สึกมั่นใจว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะสามารถเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและความคิดเชิงบวกต่อตนเองได้

Q24: ฉันรู้สึกว่า การพัฒนาให้เกิดบุคลิกภาพที่ดีและมีความมั่นใจในตนเองเกิดขึ้นจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Q42: ฉันรู้สึกว่า การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ๆ จะลดน้อยลง และมีความรู้สึกเชิงบวก เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

การแปลผลเชิงบวก

จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษารู้สึกพึงพอใจกับประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงชีวิตที่ผ่านมา นักศึกษามีบุคลิกภาพที่มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถยอมรับตนเองได้ มีความสุขกับการยอมรับตนเอง

คำถามเชิงลบ

Q18:ฉันรู้สึกว่าคุณคนอื่น ๆ มักจะได้รับประโยชน์และคุณค่าจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากกว่าตัวฉัน

Q30:ฉันรู้สึกผิดหวังกับความสำเร็จของชีวิตในด้านต่าง ๆ แม้มีการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก็ตาม

Q36:ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นอาจมีทัศนคติที่ดีกับตนเองเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แต่สำหรับฉันยังมีทัศนคติที่ไม่ดีกับตัวเองอยู่

การแปลผลเชิงลบ

จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษารู้สึกไม่พึงพอใจกับประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงชีวิตที่ผ่านมา รู้สึกผิดหวังกับการเข้าร่วมกิจกรรม และยังคิดว่าไม่ได้รับประโยชน์และคุณค่าจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ยังมีบุคลิกลักษณะที่กังวลกับคนรอบข้างมากจนเกินไป

2.การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relation with other, PR)

นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้จนกลายเป็นสัมพันธภาพเชิงบวกกับบุคคลรอบข้าง รู้จักมอบความสุข ความอบอุ่นเป็นมิตรให้กับผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเสมอ

คำถามเชิงบวก จำนวน 4 คำถามประกอบด้วยข้อคำถาม Q4, Q22, Q28, Q40 คำถามเชิงลบ จำนวน 3 คำถามประกอบด้วยข้อคำถาม Q10, Q16, Q34 แสดงข้อคำถามดังต่อไปนี้

คำถามเชิงบวก

Q4: ฉันคิดว่าเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้ว กิจกรรมนันทนาการสามารถพัฒนาบุคลิกลักษณะของฉันให้มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตรเป็นที่ต้องการของเพื่อนได้

Q22:ฉันคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยเสริมสร้างความสนุกสนานและเกิดความเข้าใจระหว่างบุคคลหรือเพื่อนได้

Q28:ฉันสามารถจัดการเวลาเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อน ๆ ได้เสมอ

Q40:ฉันคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสามารถช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างฉันกับเพื่อนได้

การแปลผลเชิงบวก

จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้อื่น รู้สึกดีใจและเป็นห่วงคนรอบข้าง เข้าใจและมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษาด้วยกันเพื่อนรอบข้างได้ มีความสุขกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสังคม

คำถามเชิงลบ

Q10: ฉันรู้สึกว่าการทำความรู้จักเพื่อนใหม่ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อน

เป็นเรื่องยากและไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

Q16: ฉันรู้สึกตัวคนเดียวบ่อยครั้ง เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสัมพันธ์

Q34: ฉันไม่เคยมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและรู้สึกสบายใจเลย เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

การแปลผลเชิงลบ

จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ผ่านมาแล้วนั้น กิจกรรมนันทนาการยังไม่สามารถทำให้นักศึกษาพัฒนาตนเองให้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมได้ดีขึ้น นักศึกษายังไม่ไว้วางใจใครได้ง่าย ๆ และเป็นผู้ที่แสดงความรักความอบอุ่นออกมาไม่ชัดเจน

3. การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy, AM)

นักศึกษาเป็นผู้กำหนดการใช้ชีวิตของตนเอง มีอิสระสามารถตัดสินใจและเลือกกระทำในสิ่งที่เหมาะสม มีความอดทนต้านทานต่อแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการคิดหรือกระทำได้ ควบคุมพฤติกรรมจากภายใน ประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเองได้

คำถามเชิงบวก จำนวน 4 คำถามประกอบด้วยข้อคำถาม Q1, Q7, Q25, Q37 คำถามเชิงลบ จำนวน 3 คำถามประกอบด้วยข้อคำถาม Q13, Q19, Q31 แสดงข้อคำถามดังต่อไปนี้

คำถามเชิงบวก

Q1: ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของฉันให้เพื่อน ๆ ได้รับรู้ เมื่อต้องแสดงความคิดเห็นใด ๆ ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Q7: ฉันกล้าที่จะตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพราะไม่ได้ส่งผลกระทบต่อเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่

Q25: ฉันมีความมั่นใจในความคิดเห็นของตนเองเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้ว่าความคิดเห็นนั้นอาจจะตรงข้ามกับความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ก็ตาม

Q37: ฉันสามารถตัดสินใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหากการที่คิดว่ามีคุณค่าและสำคัญกับฉันโดยไม่เข้าร่วมกิจกรรมตามกระแสนิยมของผู้อื่น

การแปลผลเชิงบวก

จากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหากการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษาสามารถแสดงความคิดเห็นตัดสินใจและดำเนินชีวิตด้วยตัวเอง โดยวิเคราะห์แล้วว่าไม่ส่งผลกระทบต่อ ใด ๆ กับคนอื่น หรือสังคม นักศึกษาเป็นผู้ที่ไม่ตามกระแสนิยมหรือแรงกดดันทางสังคมและมีความสุขจากการเป็นอิสระมีความเป็นตัวของตัวเองสูง

คำถามเชิงลบ

Q13: ฉันรู้สึกว่าการแสดงออกใด ๆ ก็ตามในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหากการเพื่อน ๆ มักจะคอยสังเกตพฤติกรรมของฉันและฉันมักจะมี ความกังวลว่าเพื่อนจะคิดอย่างไรกับฉันอยู่

Q19: ฉันรู้สึกว่าคุณมักจะขาดความเชื่อมั่นและคอยทำตามผู้ที่มีอิทธิพลหรือผู้นำแบบต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหากการอยู่เสมอ

Q31: ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องลำบากใจที่จะแสดงความคิดเห็นโต้แย้งเพื่อน ๆ ในขณะเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหากการ

การแปลผลเชิงลบ

จากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหากการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษายังมีความกังวลกับความคิดคนอื่น ขาดความเชื่อมั่น และเป็นผู้ที่ไม่ชอบออกความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับคนอื่นซึ่งอาจทำให้นักศึกษาต้องลำบากใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหากการได้

4. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental mastery, EM)

นักศึกษามีความสามารถในการจัดการหรือปรับตัวตามกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมได้ดี สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถเลือกหรือสร้างบริบทที่เหมาะสมกับความต้องการและค่านิยมส่วนตัวของนักศึกษาทำให้เกิดความสุขต่อตนเองได้

คำถามเชิงบวก จำนวน 4 คำถามประกอบด้วยข้อคำถาม Q2, Q8, Q20, Q38 คำถามเชิงลบ จำนวน 3 คำถามประกอบด้วยข้อคำถาม Q14, Q26, Q32 แสดงข้อคำถามดังต่อไปนี้

คำถามเชิงบวก

Q2: ฉันรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหากการได้

Q8: ฉันคิดว่าต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ฉันได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้บางครั้งอาจจะไม่ถนัดและมีความท้อใจบ้างก็ตาม

Q20: ฉันสามารถจัดการภารกิจความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ฉันได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้

Q38: ฉันสามารถสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการขึ้นมาใหม่ให้ตรงกับความต้องการของฉันได้และฉันจะมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ

การแปลผลเชิงบวก

จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษาสามารถควบคุมจัดการกับสภาพแวดล้อมได้ดี มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ และภารกิจที่ได้รับ มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมนันทนาการและมีความสุขกับการจัดการบริหารสภาพแวดล้อมที่นักศึกษาอยู่ในสถานการณืนั้น ๆ ได้

คำถามเชิงลบ

Q14: ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากสำหรับฉันเมื่อต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Q26: ฉันรู้สึกว่าบางครั้งภารกิจที่ได้รับมอบหมายเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น เป็นความรับผิดชอบต่อหน้าที่มากเกินไปความสามารถของฉันและอาจไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวัง

Q32: ฉันไม่สามารถคิดหรือปรับเปลี่ยนกิจกรรมนันทนาการขึ้นมาใหม่ เพื่อให้กิจกรรมนันทนาการ นั้น ๆ เป็นไปตามที่ฉันและเพื่อน ๆ ต้องการได้

การแปลผลเชิงลบ

จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษายังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงบริหารที่อยูรอบตัวเองได้ และขาดความรู้สึกที่อยากจะพัฒนาบริหารรอบตัวให้ดีขึ้น รู้สึกว่าทุกอย่างเป็นเรื่องยากที่จะจัดการได้

5. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life, PL)

การที่นักศึกษามีเป้าหมายในชีวิต มีแนวทางในการดำรงตน มีความมุ่งมั่นเป็นผู้นำที่จะนำตนเองไปถึงเป้าหมาย เห็นคุณค่าและความหมายของการใช้ชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

คำถามเชิงบวก จำนวน 3 คำถามประกอบด้วยข้อคำถาม Q11, Q29, Q35 คำถามเชิงลบ จำนวน 4 คำถามประกอบด้วยข้อคำถาม Q5, Q17, Q23, Q41 แสดงข้อคำถามดังต่อไปนี้

คำถามเชิงบวก

Q11: ฉันมีความเชื่อว่าเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการแล้วกระบวนการต่าง ๆ จะช่วยให้ฉันสามารถตั้งเป้าหมายหรือวางแผนในการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น

Q29: ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกสนานเมื่อฉันคิดและวางแผนกิจกรรมนั้นหนทางการของฉันและตั้งใจที่จะทำให้กิจกรรมนั้นหนทางการนั้นเป็นจริงตามที่คาดหวังไว้

Q35: ฉันเป็นผู้ที่ตั้งเป้าหมายและทิศทางในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการของตนเองอย่างชัดเจน

การแปลผลเชิงบวก

จากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษาเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต ชอบวางแผนการใช้ชีวิต รู้สึกมีความสุขและสนุกกับการได้ทำตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้ มีทิศทางในชีวิตอย่างชัดเจน

คำถามเชิงลบ

Q5: ฉันไม่ชอบวางแผนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการแต่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการตามโอกาสที่สามารถเข้าร่วมได้

Q17: ฉันคิดว่าการทำกิจกรรมนั้นหนทางการในแต่ละวันเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย ไม่ได้ช่วยพัฒนาตนเองหรือมีความสำคัญน้อยมากสำหรับฉัน

Q23: ฉันไม่มีเป้าหมายเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการ

Q41: ฉันรู้สึกว่าไม่มีแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการเลย เพราะกิจกรรมนั้นหนทางการส่วนใหญ่ฉันเคยเข้าร่วมกิจกรรมมาแล้ว

การแปลผลเชิงลบ

จากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษาเป็นผู้ที่ไม่ชอบในการกำหนดเป้าหมายในชีวิต หรือกำหนดเป้าหมายเพียงเล็กน้อยไม่สนใจในการพัฒนาตนเอง ไม่มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการ และคิดว่ากิจกรรมนั้นหนทางการไม่มีความสำคัญในการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตแต่อย่างใด

6. การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth, PG)

การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) หมายถึง นักศึกษามีทักษะการเรียนรู้ และปรับตัวจากประสบการณ์ที่สะสมมาในอดีต รู้สึกถึงการพัฒนาและเติบโตทั้งทางร่างกาย และทางจิตใจ อย่างต่อเนื่องและพร้อมเปิดรับประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ มีความรู้สึกตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสในการพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองอยู่ตลอดเวลา

และมีความเปลี่ยนแปลงในรูปแบบที่สะท้อนถึงความรู้และประสิทธิผลที่เกิดขึ้นกับตนเองมากขึ้น ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

คำถามเชิงบวก จำนวน 3 คำถามประกอบด้วยข้อคำถาม Q9, Q21, Q33 คำถามเชิงลบ จำนวน 4 คำถามประกอบด้วยข้อคำถาม Q3, Q15, Q27, Q39 แสดงข้อคำถามดังต่อไปนี้

คำถามเชิงบวก

Q9: ฉันคิดว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งสำคัญ สามารถใช้เป็นแนวทางในการปรับความคิดและเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่สามารถพัฒนาตนเองและมีความสุข เข้าใจบริบทของสังคมได้

Q21: ฉันรู้สึกว่าคุณได้รับการพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทำให้ภาคภูมิใจและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

Q33: สำหรับฉันการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่อง ทำให้ฉันมีประสบการณ์ชีวิต ได้เรียนรู้เพิ่มมุมมองใหม่ ๆ เปลี่ยนแปลงชีวิต และพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพมากขึ้น

การแปลผลเชิงบวก

กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยในการส่งเสริมและพัฒนาตนเอง โดยใช้ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง เติบโตพร้อมปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ มีความสุขกับการได้เห็นพัฒนาการของตนเองและมีความองงามในชีวิตอย่างต่อเนื่อง

คำถามเชิงลบ

Q3: ฉันไม่สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้จะทราบว่ากิจกรรมนันทนาการนั้นจะสามารถพัฒนาตนเองให้มีมุมมองที่เข้าใจบริบทของสังคมได้มากขึ้น

Q15: เมื่อฉันทบทวนตัวเองในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันไม่ได้รับการพัฒนาตนเองเท่าที่ควร

Q27: ฉันรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการใหม่ ๆ ที่มีการพัฒนารูปแบบให้ทันสมัย ฉันยังคงต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบเดิม ๆ ที่คุ้นเคยและเคยมีประสบการณ์มาก่อน

Q39: ฉันเลิกพยายามพัฒนาตนเองและยอมรับสภาวะปัจจุบันของชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่สามารถช่วยพัฒนาตนเอง ในเรื่องการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมตามที่คาดหวังไว้ได้

การแปลผลเชิงลบ

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษายังไม่สามารถทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีการพัฒนา นักศึกษารู้สึกเบื่อกับชีวิต ไม่รู้สึกอยากปรับปรุงตนเอง ยอมรับสภาวะปัจจุบันที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง

การคิดคะแนนและแปลผล

ตัวชี้วัดความสุขของศาสตราจารย์ ดร. แครอล ริฟฟ์ ในแต่ละด้านจะมีข้อคำถาม 7 ข้อ จำนวนคะแนนมาตรฐานมี 6 ระดับแบบสเกลคู่ (รังสรรค์ โฉมยา, 2549) แสดงผลความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ตั้งแต่ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึง 6 เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อคำถามมีทั้งหมด 42 ข้อ แบ่งตัวชี้วัดเป็น 6 มิติ แต่ละด้านจะมีคำถาม 7 ข้อ จำนวนคะแนนมาตรฐานมี 6 ระดับแบบสเกลคู่ (รังสรรค์ โฉมยา, 2549) ตั้งแต่ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึง 6 เห็นด้วยอย่างยิ่ง คำถามเชิงบวก 22 คำถาม ให้ระดับคะแนนปกติ เช่น ตอบ 6 ได้ค่า 6 คะแนน คำถามเชิงลบ 20 คำถาม ให้ระดับคะแนนแบบย้อนกลับ เช่น ตอบ 6 ได้ค่าคะแนน 1 คะแนน เนื่องจากการแปลผลของแบบประเมินนี้ จะมีเพียงแค่คะแนนสูง หรือต่ำ เมื่อกำหนดค่าเฉลี่ย 1-6 แล้วจะได้เกณฑ์ค่าคะแนนร้อยละ 60 ขึ้นไปดังนี้

1) ค่าเฉลี่ย 3.60 – 6.00 คะแนน เป็นค่าคะแนนสูง จะถือว่าเป็นผู้ที่มีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

2) ค่าเฉลี่ย 1.00 – 3.59 คะแนน เป็นค่าคะแนนต่ำ จะถือว่าเป็นผู้ที่ไม่มีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ตาราง 24 แสดงคำถามเชิงบวก และคำถามเชิงลบ ของแบบประเมินความสุข

ตัวชี้วัดความสุข	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
1) การยอมรับในตนเอง	Q6, Q12, Q24, Q42	Q18, Q30, Q36
2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	Q4, Q22, Q28, Q40	Q10, Q16, Q34
3) การเป็นตัวของตัวเอง	Q1, Q7, Q25, Q37	Q13, Q19, Q31
4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม	Q2, Q8, Q20, Q38	Q14, Q26, Q32
5) การมีเป้าหมายในชีวิต	Q11, Q29, Q35	Q5, Q17, Q23, Q41
6) การมีความอภิมานในตนเอง	Q9, Q21, Q33	Q3, Q15, Q27, Q39

การคิดคะแนนแบบรายด้าน

ตัวอย่าง คะแนนรายด้าน จำนวน 7 ข้อ มีค่าคะแนน 6 ระดับ คะแนนเต็ม 42 คะแนน สมมติว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนน 40 คะแนน จาก 7 ข้อ จะได้ค่าเฉลี่ย 5.71 คะแนน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.60 แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการในด้านนั้น ๆ ที่ได้ค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.60 ด้านใดที่มีค่าคะแนนน้อยกว่า 3.60 แสดงว่ายังเป็นผู้ที่ไม่มีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการ ให้เปิดคำตอบดูที่ค่าคะแนนต่ำ และนำคำอธิบายไปปรับพฤติกรรมตนเองให้มีความสุขได้

การคิดคะแนนแบบภาพรวม

ตัวอย่าง คะแนนทั้งฉบับ จาก 42 ข้อ มีค่าคะแนน 6 ระดับ คะแนนเต็ม 252 คะแนน สมมติว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนน 200 คะแนน จาก 42 ข้อ จะได้ค่าเฉลี่ย 4.76 คะแนน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.60 แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการ

ระยะที่ 3 ผลลัพธ์ของการตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของโปรแกรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่ม เครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

เพื่อความสมบูรณ์ของโปรแกรมนันทนาการฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทำการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมนันทนาการ โดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีความเกี่ยวข้องในการจัดโปรแกรมนันทนาการในสถานศึกษา จำนวน 19 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน และกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน โดยการตอบแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ เกี่ยวกับความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรายละเอียดโปรแกรมนันทนาการ หลังจากนั้นนำเสนอรูปแบบที่มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ไปใช้จริงโดยเลือกข้อที่มีค่าเฉลี่ย > 3.50 หรือค่าคะแนนร้อยละ 70 โดยมีคุณสมบัติคัดเข้าในข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

1. กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มีเกณฑ์คัดเข้าดังนี้

- 1.1 ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกิจกรรมนันทนาการทุกประเภท
- 1.2 ผู้บริหารของสถานศึกษาที่ดูแลงานด้านกิจกรรมนักศึกษา
- 1.3 ผู้บริหารด้านกิจกรรมนันทนาการระดับชาติ หรือ นานาชาติ
- 1.4 นักวิชาการด้านกิจกรรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ

2. กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ที่คาดว่าจะนำไปรณนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ไปใช้จำนวน 14 คน มีเกณฑ์คัดเข้าดังนี้

- 2.1 นักวิชาการผู้ปฏิบัติงานในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา
- 2.2 นักนันทนาการอิสระที่ปฏิบัติงานในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการให้สถานศึกษา
- 2.3 หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และรัฐวิสาหกิจหรือสถานประกอบการด้านนันทนาการ

ผลการตรวจสอบโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ในการนำไปใช้ เป็นการประเมินความเป็นไปได้ และความเหมาะสม ในภาพรวมปรากฏผล ดังนี้

ตาราง 25 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในภาพรวมการนำไปใช้

การจัดโปรแกรมนันทนาการ ตามหลักการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรม นันทนาการ (Assessment)	4.60	0.55	4.60	0.55
2.การวางแผนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Planning)	4.80	0.45	4.00	1.00
3.การนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้ (Implementation)	4.40	0.55	4.40	0.55
4.การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (Evaluation)	4.60	0.89	4.20	0.84
5.เอกสารประกอบโปรแกรมนันทนาการ (Documentation)	4.80	0.45	4.00	1.00
รวม	4.64	0.58	4.24	0.79

จากตาราง 25 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมเน้นพัฒนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในภาพรวมการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละด้านมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยความเป็นไปได้มีค่าอยู่ระหว่าง 4.40 – 4.80 เฉลี่ยรวม 4.64 และความเหมาะสมมีค่าอยู่ระหว่าง 4.00-4.60 เฉลี่ยรวม 4.24 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับโปรแกรมเน้นพัฒนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ในภาพรวมที่มีการจัดโปรแกรมตามหลักการ APIED เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นพัฒนาการของผู้เข้าร่วม มีเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 26 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมเน้นพัฒนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในภาพรวมการนำไปใช้

การจัดโปรแกรมเน้นพัฒนาการ ตามหลักการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรม เน้นพัฒนาการ (Assessment)	4.79	0.46	4.57	0.65
2.การวางแผนจัดโปรแกรมเน้นพัฒนาการ (Planning)	4.93	0.35	4.71	0.47
3.การนำโปรแกรมเน้นพัฒนาการไปใช้ (Implementation)	4.79	0.46	5.00	0.00
4.การประเมินผลโปรแกรมเน้นพัฒนาการ (Evaluation)	4.86	0.35	4.64	0.50
5.เอกสารประกอบโปรแกรมเน้นพัฒนาการ (Documentation)	4.79	0.46	4.71	0.47
รวม	4.83	0.42	4.73	0.42

จากตาราง 26 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในภาพรวมการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละด้านมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยความเป็นไปได้มีค่าอยู่ระหว่าง 4.79 – 4.93 เฉลี่ยรวม 4.83 และความเหมาะสมมีค่าอยู่ระหว่าง 4.57-5.00 เฉลี่ยรวม 4.73 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียยอมรับโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ในภาพรวมที่มีการจัดโปรแกรมตามหลักการ APIED เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษา มีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 27 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในภาพรวมทั้ง 8 กิจกรรมเพื่อการนำไปใช้

การจัดโปรแกรมนันทนาการ ตามหลักการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้	4.84	0.32	4.82	0.40
2.กิจกรรมที่ 2 ยอนดูตัวเรา...ในเงาอดีต	4.88	0.27	4.90	0.22
3.กิจกรรมที่ 3 วิ่งสิ่ว...อยากถึงลมหายใจ	4.80	0.41	4.84	0.32
4.กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม	4.92	0.18	4.88	0.19
5.กิจกรรมที่ 5 มัดเหย...มัดยอม	4.80	0.30	4.88	0.15
6.กิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest	4.88	0.22	4.90	0.19
7.กิจกรรมที่ 7 จัดสวนสวยในขวดแก้ว	4.86	0.31	4.92	0.18
8.กิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาติรีเรนเจอร์	4.96	0.09	4.96	0.09
รวม	4.87	0.26	4.89	0.22

จากตาราง 27 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในภาพรวมการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละด้านมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยความเป็นไปได้มีค่าอยู่ระหว่าง 4.80 – 4.96 ค่าเฉลี่ย 4.87 และความเหมาะสมมีค่าอยู่ระหว่าง 4.82-4.96 ค่าเฉลี่ย 4.89 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ในภาพรวมทั้ง 8 กิจกรรม ที่มีการจัดโปรแกรมตามหลักการ APIED เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 28 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในภาพรวมทั้ง 8 กิจกรรมเพื่อการนำไปใช้จริง

การจัดโปรแกรมนันทนาการ ตามหลักการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้	4.56	0.40	4.72	0.17
2.กิจกรรมที่ 2 ยอนดูตัวเรา...ในเงาอดีต	4.61	0.17	4.91	0.14
3.กิจกรรมที่ 3 วิ่งสิ่ว...อยากถึงลมหายใจ	4.68	0.21	4.71	0.17
4.กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม	4.86	0.10	4.86	0.10
5.กิจกรรมที่ 5 มัดเหย...มัดยอม	4.88	0.22	4.90	0.20
6.กิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest	4.96	0.08	4.99	0.04
7.กิจกรรมที่ 7 จัดสวนสวยในขวดแก้ว	4.92	0.13	4.94	0.10
8.กิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาติรีเนเจอร์	4.93	0.12	4.96	0.11
รวม	4.80	0.18	4.87	0.13

จากตาราง 28 แสดงผลการตรวจสอบโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 14 คน ในภาพรวมทั้ง 8 กิจกรรมเพื่อการนำไปใช้จริง

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละด้านมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยความเป็นไปได้มีค่าอยู่ระหว่าง 4.56 – 4.96 ค่าเฉลี่ยรวม 4.80 และความเหมาะสมมีค่าอยู่ระหว่าง 4.71-4.99 ค่าเฉลี่ยรวม 4.87 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างในภาพรวมทั้ง 8 กิจกรรม ที่มีการจัดโปรแกรมตามหลักการ APIED เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 29 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ จากโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ ตามหลักการจัดโปรแกรมสนับสนุนการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.ชื่อกิจกรรม	4.84	0.45	4.80	0.45
2.ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3.เนื้อหากิจกรรม	4.80	0.45	4.80	0.45
4.วัตถุประสงค์	4.80	0.45	4.80	0.45
5.วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6.เวลา	4.60	0.45	4.80	0.45
7.สถานที่	4.80	0.45	4.60	0.89
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.80	0.45	4.80	0.45
9.การประเมินผล	4.80	0.45	4.80	0.45
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	5.00	0.00	4.80	0.45
รวม	4.84	0.32	4.82	0.40

จากตาราง 29 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ จากโปรแกรมন্নันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.60 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.84 และมีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.60-5.00 เฉลี่ยรวม 4.82 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 30 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ จากโปรแกรมন্নันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มมีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ ตามหลักการจัดโปรแกรมন্নันทนาการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.ชื่อกิจกรรม	4.71	0.47	4.93	0.27
2.ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3.เนื้อหากิจกรรม	4.71	0.47	4.93	0.27
4.วัตถุประสงค์	4.71	0.47	4.93	0.27
5.วัสดุอุปกรณ์	4.00	0.00	4.00	0.00
6.เวลา	4.00	0.00	5.00	0.00
7.สถานที่	4.00	0.00	4.00	0.00
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.71	0.47	4.71	0.47
9.การประเมินผล	5.00	0.00	5.00	0.00
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	4.71	0.47	4.71	0.47
รวม	4.56	0.23	4.72	0.17

จากตาราง 30 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ จากโปรแกรมন্নันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มมีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.00 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.56 และมีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.00-5.00 เฉลี่ยรวม 4.72 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 31 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต จากโปรแกรมন্নันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต ตามหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. ชื่อกิจกรรม	4.80	0.45	5.00	0.00
2. ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3. เนื้อหากิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
4. วัตถุประสงค์	4.80	0.45	4.80	0.45
5. วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6. เวลา	4.80	0.45	4.80	0.45
7. สถานที่	4.80	0.45	4.80	0.45
8. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.80	0.45	4.80	0.45
9. การประเมินผล	4.80	0.45	4.80	0.45
10. ประโยชน์ที่ได้รับ	5.00	0.27	5.00	0.00
รวม	4.88	0.27	4.90	0.22

จากตาราง 31 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต จากโปรแกรมন্নทนนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.80 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.88 และมีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.80-5.00 เฉลี่ยรวม 4.88 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 32 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต จากโปรแกรมন্নทนนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต ตามหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.ชื่อกิจกรรม	4.93	0.27	5.00	0.00
2.ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3.เนื้อหากิจกรรม	4.71	0.47	4.71	0.47
4.วัตถุประสงค์	5.00	0.00	5.00	0.00
5.วัสดุอุปกรณ์	4.00	0.00	5.00	0.00
6.เวลา	4.00	0.00	5.00	0.00
7.สถานที่	4.00	0.00	5.00	0.00
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.71	0.47	4.71	0.47
9.การประเมินผล	5.00	0.00	5.00	0.00
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	4.71	0.47	4.71	0.47
รวม	4.61	0.17	4.91	0.14

จากตาราง 32 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต จากโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.00 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.61 และมีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.71-5.00 เฉลี่ยรวม 4.91 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 33 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 3 วิ่งสิ่วิ่ง...อย่างกลิ้งล้มหงาย จากโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 3 วิ่งสิ่วิ่ง...อย่างกลิ้งล้มหงาย ตามหลักการจัดโปรแกรมสนับสนุนการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.ชื่อกิจกรรม	4.60	0.55	4.80	0.45
2.ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3.เนื้อหากิจกรรม	4.80	0.45	4.60	0.55
4.วัตถุประสงค์	4.80	0.45	4.80	0.45
5.วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6.เวลา	4.80	0.45	4.80	0.45
7.สถานที่	4.60	0.89	4.60	0.89
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.80	0.45	5.00	0.00
9.การประเมินผล	4.80	0.45	4.80	0.45
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	4.80	0.45	5.00	0.00
รวม	4.80	0.41	4.84	0.32

จากตาราง 33 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 3 ว่างสี่ว่าง...อย่างกลิ้งล้มหงาย จากโปรแกรมเน้นหนนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.60 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.80 และมีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.60-5.00 เฉลี่ยรวม 4.84 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 3 ว่างสี่ว่าง...อย่างกลิ้งล้มหงาย เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนนาการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 34 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 3 ว่างสี่ว่าง...อย่างกลิ้งล้มหงาย จากโปรแกรมเน้นหนนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 3 ว่างสี่ว่าง...อย่างกลิ้งล้มหงาย ตามหลักการจัดโปรแกรมเน้นหนนาการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.ชื่อกิจกรรม	4.93	0.27	4.93	0.27
2.ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3.เนื้อหากิจกรรม	4.71	0.47	4.71	0.47
4.วัตถุประสงค์	4.71	0.47	4.71	0.47
5.วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6.เวลา	4.00	0.00	4.00	0.00
7.สถานที่	4.00	0.00	4.00	0.00
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.71	0.47	4.71	0.47
9.การประเมินผล	5.00	0.00	5.00	0.00
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	4.71	0.47	5.00	0.00
รวม	4.68	0.21	4.71	0.17

จากตาราง 34 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 3 ว่างสี่วิ่ง...อย่างกลิ้งล้มหงาย จากโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.00 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.68 และมีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.00-5.00 เฉลี่ยรวม 4.71 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 3 ว่างสี่วิ่ง...อย่างกลิ้งล้มหงาย เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 35 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ประการังเทียม จากโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ประการังเทียม ตามหลักการจัดโปรแกรมสนับสนุนการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. ชื่อกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
2. ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3. เนื้อหากิจกรรม	4.80	0.45	4.40	0.55
4. วัตถุประสงค์	5.00	0.00	5.00	0.00
5. วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6. เวลา	4.80	0.45	4.80	0.45
7. สถานที่	5.00	0.00	5.00	0.00
8. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.80	0.45	4.80	0.45
9. การประเมินผล	4.80	0.45	4.80	0.45
10. ประโยชน์ที่ได้รับ	5.00	0.00	5.00	0.00
รวม	4.92	0.18	4.88	0.19

จากตาราง 35 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ประการังเทียมจากโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คนในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.80 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.92 และมีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.40-5.00 เฉลี่ยรวม 4.88 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ประการังเทียมเนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 36 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ประการังเทียม จากโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ประการังเทียม ตามหลักการจัดโปรแกรมสนับสนุนการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. ชื่อกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
2. ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3. เนื้อหากิจกรรม	4.93	0.27	4.93	0.27
4. วัตถุประสงค์	4.93	0.27	4.93	0.27
5. วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6. เวลา	4.00	0.00	4.00	0.00
7. สถานที่	5.00	0.00	5.00	0.00
8. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.71	0.47	4.71	0.47
9. การประเมินผล	5.00	0.00	5.00	0.00
10. ประโยชน์ที่ได้รับ	5.00	0.00	5.00	0.00
รวม	4.86	0.10	4.86	0.10

จากตาราง 36 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ประภาคารังเทียม จากโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คนในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.00 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.86 และมีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.00-5.00 เฉลี่ยรวม 4.86 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ประภาคารังเทียม เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 37 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 5 มัดเอย...มัดยอม จากโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 5 มัดเอย...มัดยอม ตามหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. ชื่อกิจกรรม	4.60	0.55	5.00	0.00
2. ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3. เนื้อหากิจกรรม	4.40	0.55	4.40	0.55
4. วัตถุประสงค์	5.00	0.00	5.00	0.00
5. วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6. เวลา	4.80	0.45	5.00	0.00
7. สถานที่	4.80	0.45	5.00	0.00
8. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.60	0.55	4.60	0.55
9. การประเมินผล	4.80	0.45	4.80	0.45
10. ประโยชน์ที่ได้รับ	5.00	0.00	5.00	0.00
รวม	4.80	0.30	4.88	0.15

จากตาราง 37 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 5 มัดเอย...มัดย้อม จากโปรแกรม
 นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
 อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์
 ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.40 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.80 และมีค่าความ
 เหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.40-5.00 เฉลี่ยรวม 4.88 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนน
 มากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 5 มัดเอย...มัดย้อม เนื่องจากมี
 ความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วม
 กิจกรรมนันทนาการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 38 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 5 มัดเอย...มัดย้อม จากโปรแกรมนันทนาการเพื่อ
 ส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค
 กลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 5 มัดเอย...มัดย้อม ตามหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.ชื่อกิจกรรม	4.86	0.36	4.86	0.36
2.ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3.เนื้อหากิจกรรม	4.79	0.43	4.79	0.43
4.วัตถุประสงค์	4.79	0.43	4.93	0.27
5.วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6.เวลา	4.64	0.50	4.64	0.50
7.สถานที่	5.00	0.00	5.00	0.00
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.71	0.47	4.79	0.43
9.การประเมินผล	5.00	0.00	5.00	0.00
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	5.00	0.00	5.00	0.00
รวม	4.88	0.22	4.90	0.20

จากตาราง 38 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 5 มัดเอเย...มัดย้อม จากโปรแกรม
 นั้นนทานการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
 อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้จำนวน 14
 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์
 ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.64 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.88 และมีค่าความ
 เหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.64-5.00 เฉลี่ยรวม 4.90 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนน
 มากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 5 มัดเอเย...มัดย้อม เนื่องจากมี
 ความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการ
 เข้าร่วมกิจกรรมนั้นนทานการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 39 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest จากโปรแกรม
 นั้นนทานการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
 อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest ตามหลักการจัดโปรแกรมนั้นนทานการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.ชื่อกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
2.ประเภทกิจกรรม	4.80	0.45	4.80	0.45
3.เนื้อหากิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
4.วัตถุประสงค์	5.00	0.00	5.00	0.00
5.วัสดุอุปกรณ์	4.80	0.45	4.80	0.45
6.เวลา	5.00	0.00	5.00	0.00
7.สถานที่	4.40	0.89	4.40	0.89
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
9.การประเมินผล	4.80	0.45	4.80	0.45
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	5.00	0.00	5.00	0.00
รวม	4.88	0.22	4.88	0.22

จากตาราง 39 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest จากโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.40 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.80 และมีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.40-5.00 เฉลี่ยรวม 4.80 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 40 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest จากโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest ตามหลักการจัดโปรแกรมสนับสนุนการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.ชื่อกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
2.ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3.เนื้อหากิจกรรม	4.86	0.36	4.86	0.36
4.วัตถุประสงค์	5.00	0.00	5.00	0.00
5.วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6.เวลา	5.00	0.00	5.00	0.00
7.สถานที่	5.00	0.00	5.00	0.00
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.71	0.47	5.00	0.00
9.การประเมินผล	5.00	0.00	5.00	0.00
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	5.00	0.00	5.00	0.00
รวม	4.96	0.08	4.99	0.04

จากตาราง 40 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest จากโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.71 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.96 และมีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.86-5.00 เฉลี่ยรวม 4.99 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 41 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 7 สวนสวຍในขວດແກ້ว จากโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 7 สวนสวຍในขວດແກ້ว ตามหลักการจัดโปรแกรมสนับสนุนการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. ชื่อกิจกรรม	4.80	0.45	4.80	0.45
2. ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3. เนื้อหากิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
4. วัตถุประสงค์	4.80	0.45	5.00	0.00
5. วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6. เวลา	4.80	0.45	4.80	0.45
7. สถานที่	4.80	0.45	5.00	0.00
8. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.80	0.45	4.80	0.45
9. การประเมินผล	4.80	0.45	4.80	0.45
10. ประโยชน์ที่ได้รับ	4.80	0.45	5.00	0.00
รวม	4.86	0.31	4.92	0.18

จากตาราง 41 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 7 สวนสวยในขวดแก้ว จากโปรแกรม
 นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
 อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์
 ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.80 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.86 และมีค่าความ
 เหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.80-5.00 เฉลี่ยรวม 4.92 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนน
 มากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 7 สวนสวยในขวดแก้ว เนื่องจาก
 มีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้าร่วม
 กิจกรรมนันทนาการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 42 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 7 สวนสวยในขวดแก้ว จากโปรแกรมนันทนาการเพื่อ
 ส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค
 กลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 7 สวนสวยในขวดแก้ว ตามหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.ชื่อกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
2.ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3.เนื้อหากิจกรรม	4.64	0.50	4.64	0.50
4.วัตถุประสงค์	5.00	0.00	5.00	0.00
5.วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6.เวลา	4.71	0.47	4.71	0.47
7.สถานที่	5.00	0.00	5.00	0.00
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.86	0.36	5.00	0.00
9.การประเมินผล	5.00	0.00	5.00	0.00
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	5.00	0.00	5.00	0.00
รวม	4.92	0.13	4.94	0.10

จากตาราง 42 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 7 สวนสวยในขวดแก้ว จากโปรแกรม
 นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่าย
 อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์
 ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.64 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.92 และมีค่าความ
 เหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.64-5.00 เฉลี่ยรวม 4.94 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนน
 มากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 7 สวนสวยในขวดแก้ว เนื่องจาก
 มีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการ
 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้เข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 43 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาติรีเรนเจอร์ จากโปรแกรมนันทนาการ
 เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษา
 ภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาติรีเรนเจอร์ ตามหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. ชื่อกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
2. ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3. เนื้อหากิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
4. วัตถุประสงค์	5.00	0.00	5.00	0.00
5. วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6. เวลา	5.00	0.00	5.00	0.00
7. สถานที่	4.80	0.45	4.80	0.45
8. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
9. การประเมินผล	4.80	0.45	4.80	0.45
10. ประโยชน์ที่ได้รับ	5.00	0.00	5.00	0.00
รวม	4.96	0.09	4.96	0.09

จากตาราง 43 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาตรีเรนเจอร์กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คนในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์
ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.80 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.96 และมีค่าความ
เหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.80-5.00 เฉลี่ยรวม 4.96 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนน
มากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาตรีเรนเจอร์
เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้า
ร่วมกิจกรรมนั้นหนาของการเข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ตาราง 44 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาตรีเรนเจอร์ จากโปรแกรมนั้นหนาของการ
เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษา
ภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ในการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาตรีเรนเจอร์ ตามหลักการจัดโปรแกรมนั้นหนาของการ APIED	ความเป็นไปได้		ความเหมาะสม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.ชื่อกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
2.ประเภทกิจกรรม	5.00	0.00	5.00	0.00
3.เนื้อหากิจกรรม	4.86	0.36	4.86	0.36
4.วัตถุประสงค์	5.00	0.00	5.00	0.00
5.วัสดุอุปกรณ์	5.00	0.00	5.00	0.00
6.เวลา	4.57	0.51	4.79	0.43
7.สถานที่	5.00	0.00	5.00	0.00
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	4.86	0.36	4.93	0.27
9.การประเมินผล	5.00	0.00	5.00	0.00
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	5.00	0.00	5.00	0.00
รวม	4.93	0.12	4.96	0.11

จากตาราง 44 แสดงผลการตรวจสอบกิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาติรีเรนเจอร์กลุ่มเครือข่าย
อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คนในการนำไปใช้

ค่าเฉลี่ยของการตรวจสอบโปรแกรมนี้ ในแต่ละหัวข้อมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ตามเกณฑ์
ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่าความเป็นได้อยู่ระหว่าง 4.57 – 5.00 เฉลี่ยรวม 4.93 และมีค่าความ
เหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.79-5.00 เฉลี่ยรวม 4.96 ซึ่งอยู่ในระดับที่ผู้วิจัยยอมรับได้ มีคะแนน
มากกว่าร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญยอมรับกิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาติรีเรนเจอร์
เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษามีประโยชน์ที่สนองต่อความต้องการเข้า
ร่วมกิจกรรมนั้นหนาแน่นของการเข้าร่วม มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีกระบวนการสำรวจความต้องการ ศึกษาค้นคว้าหลักการ แนวคิด ทฤษฎี ความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหาของนักศึกษา อย่างเป็นระบบ พัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และทดลองใช้และปรับปรุง ตรวจสอบวัดและประเมินผลกระทั่งได้ผลเป็นที่น่าพอใจ มีประสิทธิภาพ และมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้นด้วยหลักการทางสถิติ และสามารถใช้เป็นต้นแบบแนวทางการจัดโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง
2. สร้างและพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และแบบประเมินความสุขก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
3. ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เพื่อนำไปใช้จริง

ผู้วิจัยแบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จากประเภทกิจกรรมนันทนาการของกรมพลศึกษา ทั้งหมด 11 ประเภท ได้แก่ 1.เกมกีฬาและการละเล่น 2.การเต้นรำ 3.ศิลปะและหัตถกรรม 4.การร้องเพลงและดนตรี 5.ภาษาและวรรณกรรม 6.การแสดงและการละคร 7.งาน

อดิเรก 8.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง 9.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ 10.กิจกรรมทางสังคม 11.บริการอาสาสมัคร ผู้วิจัยสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงข้อมูลที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน นำข้อมูลที่ได้มากำหนดเป็นกรอบของการสร้างและพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการและแบบประเมินความสุข

2.1 สร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ผู้วิจัยสรุปข้อมูลจากการศึกษาในระยะที่ 1 นำมาสร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ (APIED) (Carter และ Smith, 2016) ซึ่งประกอบด้วยหลักการสำคัญ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Assessment) 2) การวางแผนจัดโปรแกรมนันทนาการ (Planning) 3) การนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้ (Implementation) 4) การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (Evaluation) และ 5) เอกสารประกอบโปรแกรมนันทนาการ (Documentation) โดยใช้เทคนิคสัมภาษณ์เชิงลึก In-depth Interview แบบ 1 ต่อ 1 จำนวน 3 รอบ รอบที่หนึ่ง ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน รอบที่สองผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน และรอบที่สามผู้เชี่ยวชาญจำนวน 19 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์รายบุคคล พูดคุย สนทนา โดยใช้โปรแกรมนันทนาการเป็นฐาน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็น คำตอบที่ได้จะนำมาทำการวิเคราะห์เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์มากที่สุดเพื่อนำไปใช้จริงในอนาคต

2.2 การพัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ผู้วิจัยทำการพัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินดังกล่าว ให้มีความเหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างซึ่งพัฒนาปรับปรุงแบบประเมินมาจากศาสตราจารย์ ดร.แคโรล ริฟฟ์ มีตัวชี้วัด 6 ด้าน ได้แก่ 1) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other) 3) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) 5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 6) การมีความอกงามใน

ตนเอง (Personal Growth) (Ryff, 1989) จำนวน 42 ข้อ โดยใช้แบบมาตราวัดจำแนกความหมาย (Semantic differential scale) (Osgood และคณะ, 1957) เพื่อใช้วัดเจตคติหรือความเชื่อที่มีต่อความสุขในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ประกอบด้วยคำคุณศัพท์ 2 คำ ที่มีความหมายตรงกันข้าม (Opposite adjectives) ระหว่างช่องจะแบ่งเป็นช่วง ในแต่ละช่วงจะมีคะแนน 1 (Strongly disagree) – 6 (Strongly agree) โดยจะมีคำถามในเชิงบวกและเชิงลบคละกัน ในคำถามทั้งหมด ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ที่ทำการตรวจพิจารณาในรอบที่ 1 และรอบที่ 2 เพื่อยืนยันความถูกต้องเหมาะสมของแบบประเมินนี้

ระยะที่ 3 ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน โดยตอบแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ เกี่ยวกับความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรายละเอียดโปรแกรม นันทนาการและกิจกรรมจำนวน 8 กิจกรรม เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างทั้งหมด เพื่อยืนยันในการนำเอาโปรแกรมนี้ไปใช้จริงกับนักศึกษาต่อไป

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสำรวจความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จำนวน 3 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มหาวิทยาลัยละ 140 คน รวมทั้งสิ้น 420 คน แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

1) ตัวแปรที่เป็นปัจจัยคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ และความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.983 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่

2) แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลาง

ตอนล่าง ซึ่งพัฒนาปรับปรุงมาจากศาสตราจารย์ ดร.แคโรล ริฟฟ์ ได้แก่ 1) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other) 3) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) 5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 6) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) (Ryff, 1989) ซึ่งผลการวิจัยสามารถสรุป อภิปรายผล และเสนอแนะตามลำดับดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างขึ้น และดำเนินการวิจัยตามความมุ่งหมายการวิจัยข้อ 1 เพื่อศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. สรุปผลการศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ประเภทกิจกรรมนันทนาการของกรมพลศึกษา ทั้งหมด 11 ประเภท ได้แก่ 1.เกมกีฬา และการละเล่น 2.การเดินรำ 3.ศิลปะและหัตถกรรม 4.การร้องเพลงและดนตรี 5.ภาษาและวรรณกรรม 6.การแสดงและการละคร 7.งานอดิเรก 8.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง 9.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ 10.กิจกรรมทางสังคม 11.บริการอาสาสมัคร

สำหรับกิจกรรมที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุดคือ

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง
2. กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ
3. กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม

หากพิจารณาข้อมูลที่ได้รับแล้ว ผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วมตามอันดับแรกนี้ เป็นที่สังเกตว่า ทั้ง 3 อันดับเป็นกิจกรรมที่ส่วนใหญ่มีการเข้าร่วมกันเป็นกลุ่ม มีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้พฤติกรรม ทักษะการเข้าใจกัน และมีการกระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อการอยู่ในกลุ่มหรือสังคม เป็นการติดต่อเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคลในสังคม ทั้งที่เป็นส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับงาน ทั้งที่เป็นทางการและ

ไม่เป็นทางการ โดยมีเป้าหมายสุดท้ายเพื่อให้ตนเองเป็นสุข ผู้อื่นเป็นสุข และสังคมมีประสิทธิภาพ (สำนักนันทนาการ, 2558)

ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และดำเนินการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 โดยผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

2. สรุปผลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง พัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

2.1 สรุปผลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจำนวน 8 กิจกรรม

ผู้วิจัยใช้หลักจัดโปรแกรมนันทนาการ (APIED) (Carter & Smith, 2016) ซึ่งประกอบด้วยหลักการสำคัญ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรม นันทนาการ (Assessment) 2) การวางแผนจัดโปรแกรม นันทนาการ (Planning) 3) การนำโปรแกรม นันทนาการไปใช้ (Implementation) 4) การประเมินผลโปรแกรม นันทนาการ (Evaluation) และ 5) เอกสารประกอบโปรแกรม นันทนาการ (Documentation) เป็นกรอบในการสร้างและพัฒนา จนได้โปรแกรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จำนวน 8 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ และสามารถวัดผลการประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ มีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรม “แยกให้ออก...บอกให้ได้”

เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภท การบริการอาสาสมัคร ใช้เวลาในการทำกิจกรรมทั้งสิ้น 120 นาที เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมให้นักศึกษามีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อสังคมและฝึกแยกประเภทขยะผ่านเกมสมมุติ โดยจะมีกล่องกระดาษสีระบุคะแนน สมมุติแทนถังขยะ ลูกบอลสีต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดคะแนนตามสี ที่คล้ายคลึงกับถังขยะ นำมาเล่นเกมเก็บลูกบอลให้ตรงสีของกล่อง หากทีมใดที่เก็บผิดสี คะแนนจะมีค่าเป็นลบ ทีมใดทำคะแนนได้สูงสุดเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม “ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต”

เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้ง/นอกเมือง ใช้การท่องเที่ยวพิพิธภัณฑน์ มาเป็นสื่อในการทำกิจกรรมนันทนาการนี้ ใช้เวลาในการทำกิจกรรมทั้งสิ้น 240 นาที เป็นกิจกรรม

ที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพิพิธภัณฑ์ และส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขในการชมและการเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมประเพณีของชาติในอดีต โดยเป็นการพานักศึกษาทำกิจกรรมชมพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติพระนคร ซึ่งขณะนำชมจะมีเจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑ์บรรยาย

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรม “วิ่งสิ่ว...อย่ากลิ้งล้มหาย”

เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภท เกม กีฬาและการเล่น ใช้เวลาในการทำกิจกรรมทั้งสิ้น 120 นาที เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผู้เข้าร่วมได้ออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดี และปลูกฝังความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย โดยจะมีกิจกรรมให้นักศึกษาได้วิ่งแข่ง แต่ใช้เกมเข้ามาเป็นสื่อทำให้นักศึกษานั้นได้ออกกำลังกายแบบไม่รู้ตัว ลักษณะเป็นการวิ่งผลัดทีละคน เพื่อไปพลิกแผ่นป้ายที่วางอยู่บนวงกลมที่พื้น วงกลมจะมี 9 ช่อง แต่ละช่องจะคว่ำข้อมูลเอาไว้ เมื่อเปิดถูกเป็นชุดข้อความเรียงกัน ให้เปิดต่อไปเรื่อย ๆ แต่หากเปิดผิดให้คว่ำกลับไว้เหมือนเดิมทุกแผ่นป้าย และคนต่อไปให้มาเริ่มใหม่ นักศึกษาคนต่อมา ให้สังเกตข้อความที่คนแรกเปิดไว้ และเล่นต่อกัน ใครเปิดแผ่นป้ายเรียงกันได้ครบ 9 แผ่นก่อนทีมนั้นเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรม “จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม”

เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร ใช้เวลาทั้งสิ้น 240 นาที เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้และความเข้าใจในการอนุรักษ์ปะการัง ช่วยอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติทางทะเล และส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขจากการทำกิจกรรมบริการอาสาสมัคร โดยเป็นกิจกรรมพานักศึกษาไปฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรียนรู้ข้อมูลพื้นฐานในการอนุรักษ์ปะการัง และฝึกซ้อมดำน้ำตื้น จากนั้นเป็นการอบรมผลิตชุดปะการังเทียมเพื่อนำไปวางตามแนวปะการัง

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรม “มัดเอเย...มัดย้อม”

เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม ใช้เวลาทั้งสิ้น 120 นาที เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ และรู้สึกผ่อนคลายความเครียดกับการออกแบบลายผ้ามัดย้อม และทำการย้อมด้วยสีเย็นเป็นลวดลายต่าง ๆ ตามจินตนาการ และปลอดภัยต่อร่างกาย และมีความสุขกับผลิตภัณฑ์ที่ตนเองได้ออกแบบ

กิจกรรมที่ 6 กิจกรรม “Karaoke Singing contest”

เป็นกิจกรรมการร้องเพลงและดนตรี ใช้เวลาทั้งสิ้น 280 นาที เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาลำแสดงออก ผ่อนคลายความเครียด และส่งเสริมความสามารถในการร้องเพลง และมีการจัดการประกวดแข่งขันด้วยการร้องเพลงคาราโอเกะชิงรางวัล

กิจกรรมที่ 7 กิจกรรม “จัดสวนสวยในขวดแก้ว”

เป็นกิจกรรมงานอดิเรก ใช้เวลาทั้งสิ้น 120 นาที เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาได้ฝึกสมาธิ ผ่อนคลายความตึงเครียด และพัฒนาศักยภาพความคิดสร้างสรรค์ในการบรรจุจัดสวนในขวดแก้ว

กิจกรรมที่ 8 กิจกรรม “ชบวนการชาติรีเรนเจอร์”

เป็นกิจกรรมการแสดงและการละคร ใช้เวลาทั้งสิ้น 240 นาที เป็นกิจกรรมเพื่อฟื้นฟู สืบต่อด อนุรักษ์ และส่งต่อละครชาติรีให้นักศึกษา สามารถสร้างความสุข สนุกสนาน ให้กับผู้ที่ได้รับชมกิจกรรมการแสดง โดยกิจกรรมจะเป็นการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้พื้นฐานการร้องเพลงชาติรี และการรำพื้นฐานของละครชาติรี ฝึกแต่งกลอนละครชาติรีให้เข้ากับสมัยปัจจุบัน และนำมาทดลองร้อง จากนั้นแสดงผลงานผ่านการร้องสั้น ๆ ประกอบเพลงชาติรีผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย TIKTOK

ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างขึ้น และดำเนินการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 โดยผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

2.2. สรุปผลการพัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อคำถามในแบบประเมินความสุขของริฟฟ์ ซึ่งมีตัวชี้วัด 6 ด้าน ได้แก่ 1) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other) 3) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) 5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 6) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) (Ryff, 1989) ให้มีบริบทที่ชัดเจนขึ้นเป็นภาษาไทยและมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในการทำกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งแบบประเมินความสุขนี้มีการใช้อย่างแพร่หลายและปรากฏว่ามีการแปลและปรับให้ตรงกับบริบทของสภาพแวดล้อมนั้น ๆ เช่น แอฟริกาใต้ และสาธารณรัฐประชาชนจีน เป็นต้น

ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงข้อคำถามจาก ศาสตราจารย์ ดร.แคโรล ริฟฟ์ ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบประเมินความสุขนี้ โดยมีคำถามจำแนกตามตัวชี้วัดความสุขจำนวน 6 ด้าน ด้านละ 7 ข้อ มีคำถามเชิงบวก และเชิงลบ รวมทั้งสิ้น 42 ข้อ (Ryff, 1989) ให้ตรงกับบริบทจากการเข้า

ร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษา ภาคกลางตอนล่าง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย “การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คำถามที่ได้พัฒนาและปรับปรุง จำนวน 42 ข้อ มีดังนี้

Q1ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของฉันให้เพื่อน ๆ ได้รับรู้ เมื่อต้องแสดงความคิดเห็นใด ๆ ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Q2ฉันรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้

Q3ฉันไม่สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้จะทราบว่ากิจกรรมนันทนาการนั้นจะสามารถพัฒนาตนเองให้มีมุมมองที่เข้าใจบริบทของสังคมได้มากขึ้น

Q4ฉันคิดว่าเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้ว กิจกรรมนันทนาการสามารถพัฒนาบุคลิกลักษณะของฉันให้มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตรเป็นที่ต้องการของเพื่อนได้

Q5ฉันไม่ชอบวางแผนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแต่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโอกาสที่สามารถเข้าร่วมได้

Q6ฉันรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองจากการได้รับประสบการณ์ที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Q7ฉันกล้าที่จะตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพราะไม่ได้ส่งผลกระทบต่อเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่

Q8ฉันคิดว่าต้องรับผิดชอบหน้าที่ที่ฉันได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้บางครั้งอาจจะไม่ถนัดและมีความท้อใจบ้างก็ตาม

Q9ฉันคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งสำคัญ สามารถใช้เป็นแนวทางในการปรับความคิดและเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่สามารถพัฒนาตนเองและมีความเข้าใจบริบทของสังคมได้

Q10ฉันรู้สึกว่าการทำความรู้จักเพื่อนใหม่ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อนเป็นเรื่องยากและไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

Q11ฉันมีความเชื่อว่าเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วกระบวนการต่าง ๆ จะช่วยให้ฉันสามารถตั้งเป้าหมายหรือวางแผนในการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น

Q12ฉันรู้สึกมั่นใจว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะสามารถเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและความคิดเชิงบวกต่อตนเองได้

Q13ฉันรู้สึกว่าการแสดงออกใด ๆ ก็ตามในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อน ๆ มักจะคอยสังเกตพฤติกรรมของฉันและฉันมักจะมีความกังวลว่าเพื่อนจะคิดอย่างไรกับฉันอยู่

Q14ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากสำหรับฉันเมื่อต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Q15เมื่อฉันทบทวนตัวเองในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันไม่ได้รับการพัฒนาตนเองเท่าที่ควร

Q16ฉันรู้สึกตัวคนเดียวบ่อยครั้ง เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสัมพันธ์

Q17ฉันคิดว่าการทำกิจกรรมนันทนาการในแต่ละวันเป็นสิ่งที่ไม่มี ความหมาย ไม่ได้ช่วยพัฒนาตนเองหรือมีความสำคัญน้อยมากสำหรับฉัน

Q18ฉันรู้สึกว่าคนอื่น ๆ มักจะได้รับประโยชน์และคุณค่าจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากกว่าตัวฉัน

Q19ฉันรู้สึกว่าฉันมักจะขาดความเชื่อมั่นและคอยทำตามผู้ที่มีอิทธิพลหรือผู้นำแบบต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่เสมอ

Q20ฉันสามารถจัดการภารกิจความรับผิดชอบของฉันที่ได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้

Q21ฉันรู้สึกว่าฉันได้รับการพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทำให้ภาคภูมิใจและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

Q22ฉันคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยเสริมสร้างความสนุกสนานและเกิดความเข้าใจระหว่างบุคคลหรือเพื่อนได้

Q23ฉันไม่มีเป้าหมายเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Q24ฉันรู้สึกว่าการพัฒนาให้เกิดบุคลิกภาพที่ดีและมีความมั่นใจในตนเองเกิดขึ้นจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Q25ฉันมีความมั่นใจในความคิดเห็นของตนเองเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้ว่าความคิดเห็นนั้นอาจจะตรงข้ามกับความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ก็ตาม

Q26ฉันรู้สึกว่บางครั้งภารกิจที่ได้รับผิดชอบเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้นเป็นความรับผิดชอบที่มากเกินไปความสามารถของฉันและอาจไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวัง

Q27ฉันรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการใหม่ ๆ ที่มีการพัฒนารูปแบบให้ทันสมัย ฉันยังคงต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบเดิม ๆ ที่คุ้นเคยและเคยมีประสบการณ์มาก่อน

Q28ฉันสามารถจัดการเวลาเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อน ๆ ได้เสมอ

Q29ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกสนานเมื่อฉันคิดและวางแผนกิจกรรมนันทนาการของฉันและตั้งใจที่จะทำให้กิจกรรมนันทนาการนั้นเป็นจริงตามที่คาดหวังไว้

Q30ฉันรู้สึกผิดหวังกับความสำเร็จของชีวิตในด้านต่าง ๆ แม้มีการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก็ตาม

Q31ฉันรู้สึกว่เป็นเรื่องลำบากใจที่จะแสดงความคิดเห็นโต้แย้งเพื่อน ๆ ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Q32ฉันไม่สามารถคิดหรือปรับเปลี่ยนกิจกรรมนันทนาการขึ้นใหม่ เพื่อให้กิจกรรมนันทนาการ นั้น ๆ เป็นไปตามที่ฉันและเพื่อน ๆ ต้องการได้

Q33สำหรับฉันการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่อง ทำให้ฉันมีประสบการณ์ชีวิต ได้เรียนรู้เพิ่มมุมมองใหม่ ๆ เปลี่ยนแปลงชีวิต และพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพมากขึ้น

Q34ฉันไม่เคยมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและรู้สึกสบายใจเลย เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Q35ฉันเป็นผู้ที่ตั้งเป้าหมายและทิศทางในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของตนเองอย่างชัดเจน

Q36ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นอาจมีทัศนคติที่ดีกับตนเองเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแต่สำหรับฉันยังมีทัศนคติที่ไม่ดีกับตัวเองอยู่

Q37ฉันสามารถตัดสินใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่คิดว่ามีคุณค่าและสำคัญกับฉันโดยไม่เข้าร่วมกิจกรรมตามกระแสนิยมของผู้อื่น

Q38ฉันสามารถสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการขึ้นมาใหม่ให้ตรงกับความต้องการของฉันได้และฉันจะมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ

Q39ฉันเลิกพยายามพัฒนาตนเองและยอมรับสภาวะปัจจุบันของชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่สามารถช่วยพัฒนาตนเอง ในเรื่องการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมตามที่คาดหวังไว้ได้

Q40ฉันคิดว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสามารถช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างฉันกับเพื่อนได้

Q41ฉันรู้สึกว่ามีแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเลย เพราะกิจกรรมนันทนาการส่วนใหญ่ฉันเคยเข้าร่วมกิจกรรมมาแล้ว

Q42ฉันรู้สึกว่า การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ๆ ลดน้อยลงและมีความรู้สึกเชิงบวก เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และดำเนินการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 3 โดยผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

3. สรุปผลการตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญโดยสอบถามเกี่ยวกับความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรายละเอียดโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จำนวน 8 กิจกรรม

โดยการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมนันทนาการ โดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีความเกี่ยวข้องในการจัดโปรแกรมนันทนาการในสถานศึกษา จำนวน 19 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน และกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน โดยการตอบแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ เกี่ยวกับความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรายละเอียดโปรแกรมนันทนาการ หลังจากนั้นนำเสนอรูปแบบที่มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ไปใช้จริงโดยเลือกข้อที่มีค่าเฉลี่ย > 3.50 หรือค่าคะแนนร้อยละ 70 รายละเอียดมีดังนี้

3.1 ผลการตรวจสอบการจัดโปรแกรมนันทนาการตามหลักการ APIED กลุ่มผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ ให้คะแนนความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวม

อยู่ที่ 4.64 ความเหมาะสมในการนำโปรแกรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวม อยู่ที่ 4.24 กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ให้คะแนนความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวม อยู่ที่ 4.83 ให้คะแนนความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปใช้จริง 4.73 ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โปรแกรมที่จะนำไปใช้จริงได้นั้นจะต้องมีค่าเฉลี่ย มากกว่าหรือเท่ากับ 3.50 ขึ้นไป หรือมีค่าคะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป

3.2 ผลการตรวจสอบโปรแกรมนันทนาการตามหลักการ APIED ในภาพรวมทั้ง 8 กิจกรรมกลุ่มผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ ให้คะแนนความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวม อยู่ที่ 4.87 ให้คะแนนความเหมาะสมในการนำโปรแกรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวม อยู่ที่ 4.89 กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ให้คะแนนความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวม อยู่ที่ 4.80 ให้คะแนนความเหมาะสมในการนำโปรแกรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวม อยู่ที่ 4.87 ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โปรแกรมที่จะนำไปใช้จริงได้นั้นจะต้องมีค่าเฉลี่ย มากกว่าหรือเท่ากับ 3.50 ขึ้นไป หรือมีค่าคะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป

3.3 ผลการตรวจสอบโปรแกรมนันทนาการตามหลักการ APIED แยกแต่ละกิจกรรม มีผลการตรวจสอบดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้

- กลุ่มผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ ให้คะแนนความเป็นไปได้ในการนำกิจกรรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.84 ให้คะแนนความเหมาะสมในการนำกิจกรรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.82 ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โปรแกรมที่จะนำไปใช้จริงได้นั้นจะต้องมีค่าเฉลี่ย มากกว่าหรือเท่ากับ 3.50 ขึ้นไป หรือมีค่าคะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป

- กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ให้คะแนนความเป็นไปได้ในการนำกิจกรรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.56 ให้คะแนนความเหมาะสมในการนำกิจกรรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวม อยู่ที่ 4.72 ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โปรแกรมที่จะนำไปใช้จริงได้นั้นจะต้องมีค่าเฉลี่ย มากกว่าหรือเท่ากับ 3.50 ขึ้นไป หรือมีค่าคะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป

กิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต

- กลุ่มผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ ให้คะแนนความเป็นไปได้ในการนำกิจกรรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.88 ให้คะแนนความเหมาะสมในการนำกิจกรรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.90 ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โปรแกรมที่จะนำไปใช้จริงได้นั้นจะต้องมีค่าเฉลี่ย มากกว่าหรือเท่ากับ 3.50 ขึ้นไป หรือมีค่าคะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป

- กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ให้คะแนนความเป็นไปได้ในการนำกิจกรรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.61 ให้คะแนนความเหมาะสมในการนำกิจกรรมไปใช้จริง ค่าเฉลี่ยรวม อยู่ที่

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง นั้น มีการแบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ โดยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

จากประเภทกิจกรรมนันทนาการของกรมพลศึกษา ทั้งหมด 11 ประเภท ได้แก่ 1. เกมกีฬาและการละเล่น 2. การเต้นรำ 3. ศิลปะและหัตถกรรม 4. การร้องเพลงและดนตรี 5. ภาษา และวรรณกรรม 6. การแสดงและการละคร 7. งานอดิเรก 8. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง 9. กิจกรรม พิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ 10. กิจกรรมทางสังคม 11. บริการอาสาสมัคร

การวิจัยขั้นตอนนี้ เป็นการสำรวจความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ นักศึกษาที่มีบริบทใกล้เคียงกัน เพื่อหาว่ากิจกรรมใดที่นักศึกษามีความต้องการเข้าร่วมมากที่สุด เรียงลำดับจากมากไปน้อย โดยการทำแบบสำรวจศึกษาความต้องการนี้ใช้ประเภทกิจกรรมของ กรมพลศึกษา สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 3 (พ.ศ.2563-2565) ของ สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2563) ที่ระบุถึงประเภท กิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภทข้างต้น เพื่อเป็นการยืนยันว่าประเภทของนันทนาการที่ ระบุไว้นี้ใช้ได้จริง ผู้วิจัยจึงดำเนินการสืบค้นรวบรวมประเภทของนันทนาการย้อนหลังไปเป็น ระยะเวลาเกือบ 50 ปีที่ผ่านมา ตั้งแต่ราว พ.ศ. 2519 ถึง พ.ศ. 2567

พบว่า มีนักวิชาการที่ระบุประเภทของกิจกรรมนันทนาการ นักวิชาการต่างประเทศ อาทิ 1) Butler ค.ศ.1976 2) Vannier M. ค.ศ.1991 3) John H.Jenny ค.ศ.1995 4) Kraus ค.ศ.1997 5) Mundy J. & Odun. ค.ศ.1998 6) Faerell; & Lundegren ค.ศ. 1999 7) นักวิชาการในประเทศ อาทิ 1) จรินทร์ ธานีรัตน์ พ.ศ.2528 2) คณิต เขียววิชัย พ.ศ.2546 3) สุวิมล ตั้งสัจพจน์ พ.ศ.2541 และ พ.ศ.2547 4) สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ พ.ศ.2550 5) ดวงพงศ์ พงศ์สยาม พ.ศ. 2552 6) เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย พ.ศ.2554 7) สมบัติ กาญจนกิจ พ.ศ.2554 และ พ.ศ. 2557 8) กรมพลศึกษา พ.ศ.2560 ได้ระบุไว้ในงานวรรณกรรมของตนเอง ซึ่งมีความสอดคล้องกับ ประเภทกิจกรรมนันทนาการ ของสำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2566) ทำให้ทราบว่า ประเภทของกิจกรรมนันทนาการถูกพัฒนาและจัดประเภทให้สามารถนิยาม ความหมายได้มาตลอด จนมาถึงปัจจุบัน จึงสามารถนำมาใช้ได้จริง

ผู้วิจัยจึงดำเนินการจัดทำแบบสำรวจความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และทำการสำรวจความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการดังกล่าว

ผลการสำรวจพบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างนั้น มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ในภาพรวมของกิจกรรมนันทนาการทั้ง 11 ประเภทนั้น สามารถจัดลำดับกิจกรรมที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วมเรียงลำดับได้ดังนี้

ตาราง 45 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง เป็นภาพรวมประเภทกิจกรรมนันทนาการทั้ง 11 ประเภท (n = 400)

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมภาพรวม แยกตามประเภทกิจกรรมนันทนาการ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
1.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง	3.13	0.69	มาก
2.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ	3.11	0.61	มาก
3.กิจกรรมทางสังคม	3.10	0.64	มาก
4.เกม กีฬา และการเล่น	3.09	0.59	มาก
5.ศิลปะและหัตถกรรม	3.04	0.66	มาก
6.การบริการอาสาสมัคร	3.00	0.67	มาก
7.การร้องเพลงและดนตรี	2.94	0.71	มาก
8.ภาษาและวรรณกรรม	2.91	0.64	มาก
9.งานอดิเรก	2.87	0.64	มาก
10.การเต้นรำ	2.79	0.71	มาก
11.การแสดงและการละคร	2.76	0.67	มาก
รวม	2.98	0.66	มาก

ข้อค้นพบที่น่าสนใจจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ กิจกรรมที่นักศึกษาชื่นชอบ 3 อันดับแรก ในภาพรวม กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง เป็นกิจกรรมที่นักศึกษาชอบ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับที่ 1 สอดคล้องกับ คนธรส ประสมศิลป์ (2563) ได้ศึกษาการใช้เวลาของวัยรุ่นในเขตพื้นที่นอกจอก กรุงเทพมหานคร โดยอ้างถึงงานวิจัยของเสกสรร ภูญธร พบว่า กิจกรรมที่วัยรุ่นชอบทำเป็นประจำมากที่สุด คือ ด้านการท่องเที่ยว ซึ่งปรากฏอยู่ในกลุ่มประเภทรันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (คณิต เขียววิชัย, 2554, น. 18) ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ได้แก่ การเดินป่า ปีนเขา การท่องเที่ยวอุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน สวนรุกขชาติ สวนสาธารณะ สวนหย่อม สวนผักผลไม้ กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง กิจกรรมกีฬาเอ็กซ์ตรีม กิจกรรมว่ายน้ำกลางแจ้ง การเล่นในสนามเด็กเล่นกลางแจ้ง กิจกรรมท่องเที่ยวสวนสัตว์ หรือฟาร์มสัตว์นอกเมือง กิจกรรมตั้งค่ายพักแรมชมพิพิธภัณฑสถาน หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ทุกคนได้ใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นอกจากนี้ (คณิต เขียววิชัย, 2545) ยังได้อธิบายถึง “กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา” ซึ่งเป็น “กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง” ที่ช่วยส่งเสริมประสบการณ์ สร้างความประทับใจ ซาบซึ้งในสุนทรียรส ความงามของธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตของชุมชนและสังคมที่แตกต่างกัน การท่องเที่ยวจะช่วยพัฒนาคนให้มีความทันสมัยอีกด้วย สอดคล้องกับ ชูชีพ เยาวพัฒน์ (2543, น. 39) ให้คำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการนอกเมืองหรือกิจกรรมกลางแจ้งว่า “เป็นกิจกรรมที่ใช้ธรรมชาติ ป่าไม้ ภูเขา น้ำตก ชายหาด ชายทะเล เป็นองค์ประกอบในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งได้แก่ การศึกษาธรรมชาติ เทียวป่า ชมอุทยาน ตั้งค่ายพักแรม ปีนเขา เดินทางไกล ล่องแก่ง และชมน้ำตก เป็นต้น” ส่วนอันดับที่ 2 เป็นกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ และ อันดับที่ 3 เป็นกิจกรรมทางสังคม เป็นที่สังเกตว่า ทั้ง 3 อันดับเป็นกิจกรรมที่ส่วนใหญ่มีการเข้าร่วมกันเป็นกลุ่ม มีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้พฤติกรรม ทัศนคติ

การเข้าใจกัน และมีการกระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อการอยู่ในกลุ่มหรือสังคม เป็นการติดต่อเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคลในสังคม ทั้งที่เป็นส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับงาน ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยมีเป้าหมายสุดท้ายเพื่อให้ตนเองเป็นสุข ผู้อื่นเป็นสุข และสังคมมีประสิทธิภาพ (สำนักนันทนาการ, 2558) ส่วนลำดับอื่น ๆ เป็นผลจากการสำรวจทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของคุณลักษณะประชากรศาสตร์ในแต่ละสภาพแวดล้อมจึงทำให้ได้ข้อมูลความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการดังกล่าวข้างต้น

ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง และแบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนการ

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมสนับสนุนการในสถานศึกษาตรวจสอบประเมินความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้ได้จริงโดยการตอบแบบประเมินความเป็นไปได้ และความเหมาะสม โดยผู้เชี่ยวชาญที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมสนับสนุนการในสถานศึกษา จำนวน 5 คน ตรวจสอบจำนวน 2 รอบ และในรอบสุดท้าย ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 19 คน ซึ่งผู้วิจัยค้นพบว่า การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก In-depth Interview ใช้เวลานานกว่า แต่มีข้อมูลที่เจาะลึกกว่า สามารถที่จะพูดคุยสอบถาม โดยไม่มีอคติ หรือมีความเกรงใจต่อผู้อาวุโสในวงการวิชาชีพ ข้อมูลที่ได้เป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยสามารถนำมาปรับใช้ได้เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงโปรแกรมเป็นอย่างยิ่ง

การจัดโปรแกรมสนับสนุนการที่ดีนั้น จะต้องคำนึงถึงหลักการจัดโปรแกรมสนับสนุนการด้วยข้อค้นพบที่น่าสนใจคือ คาร์เทอร์ (Carter & Smith, 2016) ได้เสนอหลักการจัดโปรแกรม APIE ซึ่งเดิมมีเพียง 4 ขั้นตอน ปรับปรุงเป็นหลักการจัดโปรแกรมสนับสนุนการ APIED 5 ขั้นตอน ด้วยการนำเอา Documentation ออกมาจากขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลโปรแกรมสนับสนุนการ (Evaluation) เพื่อการบริหารจัดการอย่างเป็นรูปธรรม รายละเอียดดังนี้ 1.การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมสนับสนุนการ (Assessment) 2.การวางแผนจัดโปรแกรมสนับสนุนการ (Planning) 3.การนำโปรแกรมสนับสนุนการไปใช้ (Implementation) 4.ประเมินผลคุณภาพโปรแกรมสนับสนุนการ (Evaluation) 5.เอกสารประกอบโปรแกรมสนับสนุนการ (Documentation)

จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า หลักการ APIED นั้น สามารถนำมาใช้จัดโปรแกรมได้เป็นอย่างดีเนื่องจากมีกระบวนการที่ชัดเจน ในเรื่องของการประเมินความพร้อมก่อนการจัดโปรแกรม ทำให้ทราบถึงข้อมูลพื้นฐาน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา ทำให้สามารถจัดโปรแกรมสนับสนุนการได้อย่างเหมาะสม และสามารถสร้างโปรแกรมสนับสนุนการขึ้นมาได้อย่างเหมาะสม ตรงตามวัตถุประสงค์และบริบทที่ทำการประเมิน สำหรับการวางแผนจัดโปรแกรมสนับสนุนการนั้นควรสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และบริบทที่ได้ข้อมูลจากการประเมินความพร้อมก่อนการจัดโปรแกรม ในการวางแผนต้องมีทิศทางในการดำเนินการ สามารถวิเคราะห์กิจกรรมสนับสนุนการที่จัดโปรแกรมให้กับผู้เข้าร่วม จากการที่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่ทำการตรวจสอบโปรแกรมสนับสนุนการ ทำให้มีความชัดเจนในการวางแผนมากขึ้น รอบที่ 1 มีจำนวน 13 หัวข้อ รอบที่ 2 เหลือ 11 หัวข้อ และรอบสุดท้าย เหลือ 10

หัวข้อ แต่ยังคงมีความครอบคลุมของการวางแผนจัดโปรแกรมนันทนาการที่ดีอยู่ จากนั้นเป็นการนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการนำเอาโปรแกรมนันทนาการนี้ไปใช้ได้ในอนาคต สำหรับการประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ซึ่งเป็นการพัฒนาและปรับปรุงให้มีความเหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง แบบประเมินดังกล่าวคิดค้นโดยศาสตราจารย์ ดร.แคโรล ริฟฟ์ มีตัวชี้วัด 6 ด้าน ได้แก่ 1) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other) 3) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) 5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 6) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) (Ryff, 1989) จำนวน 42 ข้อ โดยใช้แบบมาตราวัดจำแนกความหมาย (Semantic differential scale) (Osgood et al., 1957) เพื่อใช้วัดเจตคติหรือความเชื่อที่มีต่อความสุขในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ประกอบด้วยคำคุณศัพท์ 2 คำ ที่มีความหมายตรงกันข้าม (Opposite adjectives) ะหว่างช่องจะแบ่งเป็นช่วง ในแต่ละช่วงจะมีคะแนน 1 (Strongly disagree) – 6 (Strongly agree) โดยจะมีคำถามในเชิงบวกและเชิงลบละกันในคำถามทั้งหมด ข้อค้นพบที่น่าสนใจ แบบประเมินความสุขของศาสตราจารย์ ดร.แคโรล ริฟฟ์ นั้นสามารถนำมาใช้ได้ดีในบริบทของประเทศไทย สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจ็ย เกา และ รอส แดคาเลน (2018) ที่ได้ศึกษาความผาสุกทางจิตของวัยรุ่นในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน โดยใช้มาตราวัดความผาสุกของริฟฟ์ (Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB)) ซึ่งการศึกษาพบว่ามาตราวัดเหล่านี้มีความเหมาะสมและสามารถนำมาใช้ในบริบทของวัฒนธรรมวัยรุ่นจีนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แบบประเมินความสุขนี้กับกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นของประเทศไทยและพัฒนาให้เป็นบริบทปรับจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยโดยผ่านผู้เชี่ยวชาญ ทำให้สามารถนำมาใช้ได้จริง รวมถึงการใช้แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งแยกย่อยไปในแต่ละกิจกรรมทำให้ทราบถึงความพึงพอใจ เพื่อนำไปปรับปรุงในการทำวิจัยครั้งต่อไป และเพื่อเพิ่มการประเมินให้มีความมั่นใจมากขึ้น ผู้วิจัยได้ใช้แบบสังเกตพฤติกรรมและอารมณ์สุขของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมด้วย และสุดท้ายเป็นขั้นตอนการทำเอกสารประกอบโปรแกรมนันทนาการ ซึ่งเป็นเอกสารต่าง ๆ สำหรับบันทึกผลสำหรับวิเคราะห์และพัฒนาโปรแกรมต่อไป และอาจรวมถึงเอกสารประกอบโปรแกรมนันทนาการเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมด้วย

ระยะที่ 3 ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของการนำไปโปรแกรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่ม เครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ไปใช้จริง

ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน รวมทั้งสิ้น 19 คน โดยตอบแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับเกี่ยวกับความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรายละเอียดโปรแกรมนันทนาการและกิจกรรมจำนวน 8 กิจกรรม เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่างทั้งหมด เพื่อยืนยันในการนำเอาโปรแกรมนี้ไปใช้จริงกับนักศึกษาต่อไป

จากการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มีข้อค้นพบที่สำคัญ โดยเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ทางด้านการจัดการนันทนาการและศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนามาตรฐานวิชาชีพนันทนาการได้อย่างเชิงประจักษ์ และเป็นรูปธรรม นันทนาการจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดการศึกษาในสถาบันการศึกษา โดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษา กิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษาจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ที่จะสร้างเสริมให้นักศึกษาเป็นคนที่มีความรู้และเป็นคนดีของสังคมในอนาคตต่อไป เพราะนันทนาการจะช่วยพัฒนานักศึกษาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบเสริมสร้างความเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อนตนเอง ต่อสังคม และต่อประเทศชาติ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีการพัฒนาบุคลิกภาพ มีความสามารถที่จะช่วยนำพาสังคมให้อยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข เป็นพลเมืองที่ดี ผ่านการออกแบบโปรแกรมนันทนาการที่ดี และมีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้ (ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์, 2551, น. 67)

จากแผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 4 (พ.ศ.2566-2570) (กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, 2566) กำหนดวิสัยทัศน์ว่า “ประชาชนไทยประกอบกิจกรรมนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิต เพื่อเสริมสร้างให้มีสุขภาวะที่ดี” ดังนั้น โปรแกรมนันทนาการจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมความสุขและพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยใช้เวลาวางเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความสุข สนุกสนาน ลดความเครียด และลดความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และยังสามารถส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีของผู้เข้าร่วมด้วย ดังที่ สมนึก แก้ววิไล (2560, น. 40) ได้อธิบายข้อมูลเกี่ยวกับงานวรรณกรรมของนักวิชาการด้านนันทนาการหลายท่าน อาทิ สมบัติ กาญจนกิจ ดำรัส ดาราศักดิ์ คณิต เขียววิชัย จรินทร์ ธานีรัตน์ ในหนังสือ นันทนาการเพื่อการฝึกอบรม หลักการและการปฏิบัติ ดังนั้น นันทนาการจึงเป็น

กิจกรรมที่สำคัญและเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตของประชาชน ผ่านการกระทำกิจกรรมหรือประสบการณ์ซึ่งเลือกแล้วว่าจะทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจแก่ตนเองโดยตรง เพื่อเป็นการตอบสนองในการผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีขึ้นอันเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะงานวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์

1. โปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จัดทำขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ซึ่งมีบริบทคุณลักษณะประชากรศาสตร์ และสภาพสังคมใกล้เคียงกัน เมื่อนำโปรแกรมนันทนาการฉบับนี้ไปใช้ อาจต้องปรับปรุงและประยุกต์ใช้ให้ตรงกับบริบทของผู้เข้าร่วมแต่อย่างไรก็ตามสถานศึกษาควรนำไปใช้อย่างเป็นระบบ ควรดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนและกระบวนการของกิจกรรมนันทนาการ ที่มีตัวชี้วัดต่าง ๆ ตามองค์ประกอบ เนื่องจากทุกส่วนมีความสัมพันธ์กันและเชื่อมโยงกัน และควรมีการประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรม และกิจกรรมนันทนาการทุกครั้ง เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

2. การนำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง อาจเพิ่มการนำไปใช้อีก 1 รูปแบบ เป็นแบบอิสระ เลือกกิจกรรมที่มีตัวชี้วัดความสุข ตรงกับด้านที่ผู้เข้าร่วมทำแบบประเมินและยังขาดหรือต้องการพัฒนาในด้านนั้น ๆ ได้

3. สถานศึกษาควรมีการจัดสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับหน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการในทุกประเภท เช่น กลุ่ม ชุมชน ชมรม สโมสร สมาคม องค์กร เพื่อนำเอาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขนักศึกษาฉบับนี้ไปใช้และร่วมกันพัฒนากิจกรรมใหม่ ๆ ให้เกิดประโยชน์กับผู้เข้าร่วมหรือนักศึกษาในอนาคตต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความเป็นไปได้ในการจัดตั้งสมาคมวิชาชีพนันทนาการ เพื่อส่งเสริมให้มีผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญในสายงานร่วมกันพัฒนาและผลิตโปรแกรมและกิจกรรมนันทนาการ รวมถึงการเป็นวิทยากรมาตรฐานให้กับหน่วยงานต่าง ๆ

2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่ส่งเสริมความสุข กับกลุ่มประชากรอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น กลุ่ม LGBTQIA+ กลุ่มเด็กชายขอบ กลุ่มนักโทษ กลุ่มเด็กพิเศษ เป็นต้น เพื่อ

จะได้ทราบถึงกิจกรรมที่เหมาะสมและส่งเสริมให้ประชากรในกลุ่มนั้น ๆ มีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ



บรรณานุกรม

- Alderfer, C. P. (1969). An Empirical Test of a New Theory of Human Needs. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4, 142-175.
- Brightbill, C. K., & Mayer, U. (1972). *Principles of health, physical education, and recreation*. Ronald Press.
- Butcher, S. H. (1902). *The poetics of Aristotle*. Macmillan.
- Butler, G. D. (1959). *Introduction to community recreation: prepared for the National Recreation and Park Association*. McGraw-Hill Book Company.
- Carter, M. J., & Smith, C. G. (2016). *Recreation therapy with individuals living in the community an inclusive approach* (r. ed, Ed.). Sagamore Publishing.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer Netherlands.
https://books.google.co.th/books?id=cL4_BAAAQBAJ
- Dubner, D. (2013). The psychology and science of happiness: What does the research say?
- Farrell, P., & Lundegren, H. M. (1983). *The Process of Recreation Programming: Theory and Technique*. Wiley.
- Fulmer, R. (2015). *A History of Happiness: The roots of Positive Psychology, Insight, and Clinical Applications from 2005 to 2015*. <https://www.counseling.org/>
- Groos, K. (1911). *The play of animals*. D. Appleton.
- Haque, M., Haque, M., และ Islam, M. S. (2014). Motivational Theories – A Critical Analysis.
 8. https://www.researchgate.net/publication/306255973_Motivational_Theories_-_A_Critical_Analysis
- Hirshberg, M., Frye, C., Dahl, J., Riordan, K., Vack, N., Sachs, J., Goldman, R., Davidson, R., Goldberg, S., Washington, W., Madison, A., & Wi. (2021). *A Randomized Controlled Trial of a Smartphone-Based Well-Being Training in Public School System Employees During the COVID-19 Pandemic*.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/hrvmu>

- Kalmijn, W., & Veenhoven, R. (2014). Index of Inequality-Adjusted Happiness (IAH) Improved: A Research Note. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1259-1265.
<https://EconPapers.repec.org/RePEc:spr:jhappi:v:15:y:2014:i:6:p:1259-1265>
- Kaya, S., & Gurbuz, B. (2015). AN EXAMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS LEISURE ACTIVITIES. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 6, 46-59.
- Kraus, R. G. (1997). Recreation Programming: A Benefits-Driven Approach.
- Layard, R. (2005). Happiness: Lessons From A New Science. *Foreign Affairs*, 84.
<https://doi.org/10.2307/20031793>
- Lazarus, M. (1885). *Über die reize des spiels*. F. Dümmler.
<https://books.google.co.th/books?id=mERWAAAAMAAJ>
- Manion, J. (2003). Joy at work!: creating a positive workplace. *J Nurs Adm*, 33(12), 652-659. <https://doi.org/10.1097/00005110-200312000-00008>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
<https://books.google.co.th/books?id=0V5qAAAAMAAJ>
- Mitchell, E. D., & Mason, B. S. (1935). *The Theory of Play*. A.S. Barnes.
<https://books.google.co.th/books?id=tNw9AAAAYAAJ>
- Mittelstaedt, R., Robertson, B., Russell, K., Byl, J., Temple, J., & Ogilvie, L. (2006). *Introduction to recreation and leisure*.
- Nash, J. B. (1960). *Philosophy of Recreation and Leisure*. W.C. Brown Company.
<https://books.google.co.th/books?id=zIBqAAAAMAAJ>
- Nawijn, J., & Veenhoven, R. (2013). Happiness Through Leisure. *Leisure* (193-209).
https://doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_11
- OpenAI. (2024). *ChatGPT (GPT-4) [large language model]*. <https://chat.openai.com/chat>
- Osgood, C. E., Suci, G. J., & Tannenbaum, P. H. (1957). *The measurement of meaning*. Univer. Illinois Press.
- Patrick, G. T. W. (1916). *The psychology of relaxation*. Houghton Mifflin.
- Patterson, R. L. (1987). Book Reviews. *Behavior Modification*, 11(1), 115-116.
<https://doi.org/10.1177/01454455870111011>

- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Rossmann, J. R., & Schlatter, B. E. (1989). *Recreation Programming: Designing and Staging Leisure Experiences*. Sagamore Publishing.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schiller, F. (1875). *Aesthetical and Philosophical Essay*. George Bell and Sons.
- Seligman, M. E. P., และ Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Spencer, H. (1872). *The Principles of Psychology* (Vol. 2). W. J. Johnson, 121, Fleet Street, E.C.
- Veenhoven, R. (1996). Happy Life-expectancy. A comprehensive measure of quality-of-life in nations. *Social Indicators Research - SOC INDIC RES*, 39, 1-58.
- Weiskopf, D. C. (1975). *A Guide to Recreation and Leisure*. Allyn and Bacon.
https://books.google.co.th/books?id=J_3qAAAAMAAJ
- กนกวรรณ วังมณี. (2554). การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง
ปริญญาโท (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554.].
http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Kanokwan_W.pdf
- http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000341473&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_REC ORDS&service_type=MEDIA
- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2550 - 2554). กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักนันทนาการ.
<https://tourismrecreation.wordpress.com/wp-content/uploads/2009/09/e0b884e0b8b9e0b988e0b8a1e0b8b7e0b8ade0b981e0b89ce0b899e0b89ee0b8b1e0b892e0b899e0b8b2e0b899e0b8b1e0b899e0b897e0>

[b899e0b8b2e0b881e0b8b2.pdf](#)

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560-2564). กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักนันทนาการ.

<http://www.ppb.moi.go.th/midev05/upload/0211.3-v3732.pdf>

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). ผู้นำนันทนาการ. กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2566). แผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2566 – 2570). กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักนันทนาการ.

<https://www.backend2.dpe.go.th/storage/data/magazine/doc/1708055962.pdf>

กองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์. (2566). รายงานสถิติการศึกษา *Statistical Report 2566*. https://plan.rmutr.ac.th/wp-content/uploads/2024/04/statistical-report2566_v.2_edit240467-1.pdf

กังสดาร แดงน้อย. (2562). ความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการจัดกิจกรรมนศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 4(1).

<https://doi.org/10.53848/irdssru.v4i1.214136>

เกสร มุ่ยจีน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. *Thai Science and Technology Journal*, 24(4), 673-681. <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/tstj/article/view/59107/48695>

โกเมนทร์ บุญเจือ. (2553). การใช้เวลาว่างและกิจกรรมที่ต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. *จันทรเกษมสาร*, 16(31), 13 - 23. Retrieved 12/30, from <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/crujournal/article/view/30733>

คณะกรรมการเสริมสร้างความผูกพันองค์กร. (2564). สมดุลชีวิต 8 - 8 - 8 : สูตรสร้างสุขสมดุลให้กับชีวิตและการทำงาน (เอกสารคู่มือ). ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10.

คณิต เขียววิชัย. (2539). หลักนันทนาการ = *Principles of recreation*. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร.

คณิต เขียววิชัย. (2545). หลักนันทนาการ = *Principles of recreation*. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร.

คณิต เขียววิชัย. (2554). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสนใจในการทำกิจกรรมนันทนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร

- วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร].
- คนธรรส ประสมศิลป์. (2563). รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ของวัยรุ่นในชุมชนตำบลศาลาลำดวน อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว ปรินญาณิพนธ์ (ศศ.ม. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ)) --มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2563.]. <http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/10211/1/g581130184.pdf>
- จรินทร์ ธาณิรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน = *Community recreation* (พิมพ์ครั้งที่ 2..). กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จิตรา ดุษฎีเมธา, สุเมษย์ หนกหลัง, และ วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์. (2558). การพัฒนาโปรแกรม นันทนาการบำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ : รายงานการวิจัย = Development of recreation therapy program for aging happiness. วารสารพยาบาลตำรวจ. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/policenurse/article/download/107945/85436/274804>
- ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์. (2551). ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). นันทนาการ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2556). การนันทนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 2, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนพล บรรดาศักดิ์, ชนิดดา แนบเกษร, และ ดวงใจ วัฒนสินธุ์. (2560). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล; The Effects of Resilience Enhancement Program On Happy Learning among Nursing Students. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 5(3), 194-208. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/82379>
- ธวัช เต็มถวน. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการใช้กิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์. วารสารพัฒนศิลป์วิชาการ, 2(ฉบับพิเศษ). <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Patanasilpa/article/view/252117/170565>
- ธัญญารัตน์ จันทร์เสนา. (2555). ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปรินญาณิพนธ์ (กศ.ม. (การอุดมศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.]. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Hi_Ed/Thanyarat_C.pdf

- นภวัลย์ กัมพลาศิริ. (2557). แนวคิดในการบำบัดรักษาทางจิตเวช เอกสารประกอบการสอน รายวิชา NUR 3211 ประจำปีการศึกษา 2557. วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. (2553). นันทนาการ (Leisure): แนวคิดที่ควรทำความเข้าใจให้ถ่องแท้. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [http://www.chulapedia.chula.ac.th/images/6/6a/นันทนาการ_\(LEISURE\)_แนวคิดที่ควรทำความเข้าใจให้ถ่องแท้.pdf](http://www.chulapedia.chula.ac.th/images/6/6a/นันทนาการ_(LEISURE)_แนวคิดที่ควรทำความเข้าใจให้ถ่องแท้.pdf)
- ปริญญาลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร์, และ สุนทรตี นิ่มเนติพันธ์. (2016). สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท; The State and Need of Recreational Activities for The Elderly in Chainat Municipality Area, Chainat Province. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 17(1), 63-69. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/57557>
- ปรีดาภรณ์ ดวงใจดี, กฤษฏีกนิษฐ ฌ ป้อมเพ็ชร, วรณพร ขวัญบุญจันทร์, และ กุลเทศ, ธ. (2561). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ; The Development of Recreational Activities for the Elderly. *วารสารศาสตร์การศึกษาและการพัฒนามนุษย์*, 2(2), 112-120.
- พระราชบัญญัติการอุดมศึกษา พ.ศ. 2562. (2562). ราชกิจจานุเบกษา (เล่ม 136 ตอนที่ 57 ก, น. 54-78). https://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2562/A/057/T_0054.PDF
- พุดผกาวัด เพ็งตะโก. (2561). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นในสังคมไทย. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 14(2). <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JGSR/article/view/141507>
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). นันทนาการและการจัดการ = *Recreation and organization*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- เมธาพร ฌิลังโส. (2549). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่นตอนต้น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์]. กรุงเทพฯ.
- รังสรรค์ ไฉมยา. (2549). สเกลคู่มือใหม่ในการใช้แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต. *เทคโนโลยีสื่อสารการศึกษา ปีที่ 13, ฉบับที่ 1 (ปีการศึกษา 2549), หน้า 145-151.* http://thesis.swu.ac.th/swuarticle/Ed_Tech/Ed_Techv13n1p145.pdf
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. <https://dictionary.orst.go.th/>

วรัญญา ภัทรสุข. (2554). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 4, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]).

กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดจำหน่าย.

วิเชียร ทูวิลา, สุมณรตรี นิมนติพันธ์, อนันต์ มาลารัตน์, และ ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2021). สภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักศึกษาในสภาพการณ์ปัจจุบัน ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเครือข่ายกรุงเทพมหานครและภาคกลาง;

THE SITUATIONS, PROBLEMS, NEEDS AND GUIDELINES OF THE

RECREATIONAL ACTIVITY MANAGEMENT FOR THE CURRENT STUDENTS AT

RAJABHAT UNIVERSITY BASED IN BANGKOK AND CENTRAL AREA. *Journal of*

Buddhist Anthropology, 6(10), 343-359. [https://so04.tci-](https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JSBA/article/view/251792)

[thaijo.org/index.php/JSBA/article/view/251792](https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JSBA/article/view/251792)

วิพงษ์ชัย ร่องชั้นแก้ว. (2557). การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์ บริษัทยาภิวัฒน์ (ปร.ด. (การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2557.].

http://thesis.swu.ac.th/swudis/Spo_Rec_Tou/Wipongchai_R.pdf

วิมล กาญจนนิวาสน์. (2542). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการทำงานของพนักงาน บริษัทเซ็นทรัลพัฒนา จำกัด (มหาชน) มหาวิทยาลัยศรีปทุม]. กรุงเทพฯ.

https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=10.14458/SPU.res.1999.4

วิรุฬห์ แสงเรือน. (2549). ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในกลุ่มสำนักงานเขตที่ 4 กรุงเทพมหานคร บริษัทยาภิวัฒน์ (วท.ม. (การจัดการนันทนาการ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.].

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

ศรัณย์ เจียรระโน, อัสวิน มณีอินทร์, ม., และ วินิดา เจียรระโน. (2558). สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ ศรีนครินทรวิโรฒ, 14(1). <https://ejournals.swu.ac.th/index.php/jedu/article/view/6727>

ศรีสุวรรณ น้อยพิทักษ์. (2560). สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์, 10(1), 15-85.

ศศธร สุมณ. (2562). การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ บริษัทยาภิวัฒน์ (ปร.ด. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ)) --

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2562.]. [http://ir-](http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/491/1/g562150011.pdf)

[thesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/491/1/g562150011.pdf](http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/491/1/g562150011.pdf)

สมชาย รัตนทองคำ. (2554). เอกสารประกอบการสอน 475 788 การสอนทางกายภาพบำบัด.

กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สมนึก แก้ววิไล. (2560). นันทนาการเพื่อการฝึกอบรม : หลักการและการปฏิบัติ = *Recreation for training : principles and practices* (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว = *Recreation & tourism industry*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2549). ศักยภาพและปัญหาการดำเนินงานกิจกรรมนันทนาการในประเทศไทย สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2550). คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 1..). สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ, กลุ่มนันทนาการชุมชน.

สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต. (2560). โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักนันทนาการ. (2558). กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. (2567). สถิตินักศึกษาปัจจุบัน. <https://ascar.rmutk.ac.th/?p=8164>

สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. (2566). สรุปสถิตินักศึกษาปัจจุบันแยกเพศแยกตามคณะกลุ่มสังคม-วิทย์ นักศึกษาปัจจุบันประจำปีการศึกษา 2566. https://regis.rmutp.ac.th/wp-content/uploads/2023/08/%E0%B8%AA%E0%B8%96%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%B4-%E0%B8%99%E0%B8%A8-%E0%B8%84%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B9%E0%B9%88_660731_v2.pdf

สุภาณี สุชนะนาคินทร์. (2549). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชนอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ : สาขาวิชานันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุสารี ประคินกิจ, นฤมล อังศิริศักดิ์, ศุภารัตน์ ผาสุก, และ พาจนา ดวงจันทร์. (2562). ผลของโปรแกรมสร้างสุข ผ่อนคลายความเครียด ผ่านแอปพลิเคชัน (Guide Image Dynamic Meditation Music Therapy Application) ต่อความเครียด ความสุข คุณภาพชีวิต ของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชนเมือง. รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการ รางวัลศรีสังวาลย์ ผลงานดี วิชาการเด่น สมคุณค่าพยาบาลไทย ครั้งที่ 3: การดูแลผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล, 225-236.

อดิศัย ใจกาวิง. (2561). นันทนาการอย่างสร้างสรรค์ (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา.

อรุณฉัตร คุรุวาณิชย์. (2562). ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก (*Positive Psychology*).

<https://www.lifeeducation.in.th/life-education-positive-education/>

อารมณีนาวากาญจน์. (2541). โปรแกรมสันทนาการ = *Recreation program*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.



แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คำชี้แจงเกี่ยวกับคำถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาปริญญาโทของนิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีในการตอบแบบสอบถามซึ่งคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับและนำไปประกอบในการวิจัยเท่านั้น ขอความร่วมมือจากนักศึกษากรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอนทุกข้อ คำตอบของนักศึกษาจะมีประโยชน์ต่อการพัฒนากิจกรรมนันทนาการของมหาวิทยาลัย ให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาต่อการบริหารจัดการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ มหาวิทยาลัย ชั้นปี และคณะ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลทั้ง 3 แห่ง ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด (Open Ended)

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีในการตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นและสถานภาพตามความเป็นจริงของท่าน

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือ

ว่าที่ร้อยตรี สราทตรา เล่งไพบูลย์

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องสี่เหลี่ยม หน้าข้อความ

1. เพศ ชาย หญิง
 2. ชั้นปี ปี 1 ปี 2 ปี 3 ปี 4

3. สังกัดและคณะ

- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- คณะวิศวกรรมศาสตร์
 - คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ
 - คณะบริหารธุรกิจ
 - คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
 - วิทยาลัยผู้ประกอบการสร้างสรรค์นานาชาติรัตนโกสินทร์(ศาลายา)
 - คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี
 - คณะอุตสาหกรรมการโรงแรมและการท่องเที่ยว
 - คณะศิลปศาสตร์
 - วิทยาลัยเพาะช่าง
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
- คณะศิลปศาสตร์
 - คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
 - คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
 - คณะวิศวกรรมศาสตร์
 - คณะบริหารธุรกิจ
 - คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
 - คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอ
 - วิทยาลัยนานาชาติ

- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
 - คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
 - คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน
 - คณะบริหารธุรกิจ
 - คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
 - คณะวิศวกรรมศาสตร์
 - คณะศิลปศาสตร์
 - คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น
 - คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ
 - สถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทยและการออกแบบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ให้ตรงกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของท่าน โดยท่านสามารถตอบแบบสอบถามในตอนที่ 2 ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
กิจกรรมที่ 1	✓			
กิจกรรมที่ 2		✓		
กิจกรรมที่ 3				✓
กิจกรรมที่ 4			✓	

คำอธิบาย จากตัวอย่าง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในกิจกรรมที่ 1 มากที่สุดเป็นอันดับที่ 1 รองลงมาเป็นกิจกรรมที่ 2 มากเป็นลำดับที่ 2 และต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมที่ 4 น้อยเป็นลำดับที่ 3 และต้องการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 3 น้อยที่สุด เป็นลำดับสุดท้าย

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.ประเภทเกม กีฬาและการละเล่น				
1.1 เกมสร้างสรรค์บูรณาการรายวิชา (ตัวอย่างเช่น วิชาภาษาอังกฤษ อาจใช้ เกมต่อคำศัพท์ เกมทายคำศัพท์จากบัตร คำ เกมต่อปากต่อคำสื่อสารประโยค เป็น ต้น)				
1.2 เกมนำไปสู่ทักษะกีฬา (ตัวอย่างเช่น กีฬาบาสเกตบอล อาจใช้ เกม ลิงชิงบอล เกมสลับส่งบอลกระดอน พื้น เกมวิ่งเตะกรวย เกมส่งบอลข้ามหัว ไปด้านหลัง เป็นต้น)				
1.3 เกมเบ็ดเตล็ด (ตัวอย่างเช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เกม วิ่งไล่จับ เกมเปลี่ยนคู่ เกมเก้าอี้ดนตรี เป็นต้น)				
1.4 เกมการละเล่นและกีฬาพื้นบ้าน (ตัวอย่างเช่น มอญซ่อนผ้า วิถีข้าวสาร ตี จับ ปิดตาตีหม้อ หรือการละเล่นและกีฬา พื้นบ้านอื่น ๆ เป็นต้น)				
1.5 เกมและกีฬาที่ใช้เทคโนโลยี สมัยใหม่ (ตัวอย่างเช่น เกมเดิน เกม ประเภท VR เกม eSports เป็นต้น)				
1.6 กีฬาประเภทเดี่ยว (บุคคล) (ตัวอย่างเช่น วิ่งระยะสั้น วิ่งมาราธอน วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน มวยไทย ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทนนิส กอล์ฟ แบดมินตัน เป็นต้น)				
1.7 กีฬาประเภทคู่				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
(ตัวอย่างเช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์บอลชายหาด เป็นต้น)				
1.8 กีฬาประเภททีม (ตัวอย่างเช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ แบดมินตัน เทนนิส แฮนด์บอล เซร์บอล เป็นต้น)				
1.9 กีฬาปะทะต่อสู้ (ตัวอย่างเช่น มวยไทย มวยไทยโบราณ มวยสากล กระบี่กระบอง การฟันดาบ ยูโด เทควันโด คาราเต้ ยูยิสสู บินจูกิสึลัต มวยปล้ำ กังฟู ไคคิโด เคนโด โววินัม กวาปอเอยร่า ซูโม ไทเก็ก ซี่กง เป็นต้น)				
1.10 การเสริมสมรรถภาพทางกาย (ตัวอย่างเช่น การควบคุมน้ำหนักตัว การเพิ่มความจุปอด การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเพิ่มความอ่อนตัว การเพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียน การหาดัชนีมวลกาย (BMI) การหาสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR) เป็นต้น)				
10.11 การออกกำลังกาย (ตัวอย่างเช่น การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อต้านกับแรงต้านทาน การออกกำลังกายแบบมีการยืดและหดตัวของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายต่อสู้แรงต้านด้วยความเร็วคงที่ การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ตัวอย่างกิจกรรม เช่น เดิน-				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟิตเนส กิจกรรมผาดโผน โยคะ เป็นต้น)				
10.12 กิจกรรมชมเกม กีฬา และ การเล่น (ตัวอย่างเช่น การมีสุนทรียศาสตร์ สุนทรี รสนในการชมการแข่งขันกีฬา อาจไม่มี ทักษะหรือไม่ได้สนใจในการฝึกฝนและ แสดงออกในแข่งขัน หรือการออกกำลัง กายเสริมสมรรถภาพ เพียงแค่ชื่นชอบ และชื่นชมเกม กีฬา และการเล่น เท่านั้น)				
2.ประเภทการเต้นรำ				
2.1 การเต้นรำ ระบายพื้นเมือง/พื้นถิ่น (ตัวอย่างเช่น ท่าทางการรำของไทย พม่า มาเลเซีย ญี่ปุ่น รัสเซีย อินเดีย นาฏศิลป์ จีน ละคร ระบาย รำ ฟ้อน รำวงพื้นบ้าน รำกลองยาว การฟ้อนภาคเหนือ การเซิ้งภาคอีสาน การเต้นบาสโลบ เต้นรำชนเผ่าต่าง ๆ เป็นต้น)				
2.2 นาฏศิลป์สากล (ตัวอย่างเช่น แจ๊สแดนซ์ บัลเลต์ บอ รตเวย์ โมเดิร์นแดนซ์ ครีเอทีฟมูฟเมนต์ เป็นต้น)				
2.3 การเต้นลีลาศ (ตัวอย่างเช่นการเต้นรำประเภทสแตนดาร์ด (Standard) การเต้นรำประเภทลาติน อเมริกัน (Latin American) เป็นต้น)				
2.4 การเต้นรำสมัยใหม่				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
(ตัวอย่างเช่น การเต้น Breakdance, Hip Hop, Cover Dance, Flash Mob, Street Dance, C-Walk, Free Style, House, RnB, Modern, Locking, Popping, Ragga, Electric Boogaloo หรือ การเต้นที่เน้นการตีความของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น)				
2.5 กิจกรรมชมการเต้นรำ (ตัวอย่างเช่น การมีสุนทรียศาสตร์ สุนทรียรสในการเต้นรำ อาจไม่มีทักษะหรือไม่ได้สนใจในการฝึกฝนและแสดงออกในการเต้นรำ เพียงแค่ชื่นชอบ และชื่นชมการเต้นรำเท่านั้น)				
3. ศิลปะและหัตถกรรม				
3.1 งานประดิษฐ์และงานฝีมือ (เป็นงานที่เกิดจากทักษะความชำนาญ ความเชี่ยวชาญ คิดค้น ลงมือทำด้วยความประณีต ออกมาเป็นผลงานที่มีลักษณะเฉพาะบุคคล ตัวอย่างเช่น การพับกระดาษโอริกามิ เป็นรูปต่าง ๆ งานเดคูพาท การย้อมผ้าแบบร้อนแบบเย็นเป็นลวดลายต่าง ๆ ศิลปะการจัดจานอาหาร ศิลปะการจัดสวนถาด สวนขวดแก้ว เป็นต้น)				
3.2 งานไม้ และงานแกะสลัก (ตัวอย่างเช่น การแกะสลักไม้ แกะสลักปูนเป็นเรื่องราว การทำของใช้จากงานไม้ โต๊ะ เติง เก้าอี้ ชั้นวางของ เป็นต้น ซึ่ง				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
เป็นงานที่ต้องใช้ความประณีต)				
3.3 งานปั้น (ตัวอย่างเช่น ปั้นดินเหนียว ดินน้ำมัน แป้งโดว์ ปูนดำ ปูนดำเพชรบุรี ชี้ผึ้ง เป็น ต้น โดยสร้างเป็นชิ้นงาน ประเภท ประติมากรรม(ปั้นพระพุทธรูป) นูนต่ำ นูนสูง ลอยตัวปั้นเป็นภาชนะต่าง ๆ หรือ แบบสร้างสรรค์ เป็นต้น)				
3.4 การจักสาน (ตัวอย่างเช่น สานดอก ใบจาก ใบ มะพร้าว ก้านมะพร้าว หรือวัสดุ สังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ เส้น พลาสติก เส้นพลาสติกจากขวดน้ำ เส้น กระดาษลวด เส้นเชือกมาทำการจักสาน เป็นตะกร้า กระเป๋า หมวก ตุ๊กตา โมบาย สำหรับตกแต่งบ้าน เป็นต้น)				
3.5 เย็บปักถักร้อย (ตัวอย่างเช่น งานปักผ้า ปักครอสติส การถักไหมพรมเป็นตุ๊กตา กุญแจ กระเป๋าที่ใส่ดินสอ กระเป๋าใส่สตางค์ งาน ร้อยลูกปัดเป็นสร้อย งานถักสร้อยเชือก เทียนตุ๊กตาเศษผ้า เป็นต้น)				
3.6 การวาดภาพระบายสี (ตัวอย่างเช่น จิตรกรรม(วาดไทย) สเก็ต ภาพ วาดภาพ ระบายสีไม้ สีน้ำ สีน้ำมัน สีอะคริลิค วาดภาพด้วยโปรแกรม คอมพิวเตอร์สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นต้น)				
3.7 กิจกรรมชมงานศิลปะ				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
(ตัวอย่างเช่น การมีสุนทรียศาสตร์ สุนทรียรส ในงานศิลปะ อาจไม่มีทักษะหรือไม่ได้สนใจในการฝึกฝนและแสดงออกในงานศิลปะ เพียงแค่ชื่นชอบ และชื่นชมการแสดงผลงานทางศิลปะเท่านั้น)				
4. การร้องเพลงและดนตรี				
4.1 การร้องเพลง (ตัวอย่างเช่น ร้องเพลงไทยหรือสากล ร่วมกับวงดนตรี ร้องคาราโอเกะ ร้องด้วยแอปพลิเคชันสำหรับร้องเพลง เป็นต้น)				
4.2 การประพันธ์บทเพลง(แต่งเพลง) (ตัวอย่างเช่น แต่งทำนอง แต่งเนื้อร้อง เฝียบเฝียงดนตรี เฝียบเฝียงเสียงประสาน เป็นต้น)				
4.3 การเล่นดนตรีไทย (ตัวอย่างเช่น ฉิ่ง ฉาบ กรับ ขิม ระนาด ซออู้ ซออด้วง ซอสายสามสาย จะเข้ ซองวงเล็กซองวงใหญ่ ซองโหม่ง กลองแขก ขลุ่ย ปี่ ตะโพน กลองแขก เป็นต้น)				
4.4 การเล่นดนตรีสากลและคลาสสิก (ตัวอย่างเช่น กีตาร์โปร่ง กีตาร์ไฟฟ้า กีตาร์คลาสสิก อูคูเลเล่ กลองชุด เปียโน คีย์บอร์ด กีตาร์เบส ไวโอลิน แซกโซโฟน ทรัมเป็ต ฟลูต แทมโบรีน เป็นต้น)				
4.5 การเล่นดนตรีพื้นบ้าน 4 ภาค (ตัวอย่างเช่น การเล่นดนตรี ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ เป็นต้น) - ภาคเหนือ เช่น กลองแวง กลองมอญ				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
<p>เซิ้ง กลองปี่เจ้ กลองสะบัดชัย กลองตะโลดโป๊ด</p> <p>ปี่จุม พิณเบ็ยะ สะล้อ ซึง ฯ</p> <p>- ภาคกลาง เช่น จะเข้ ซอด้วง ซออู้ ซอด้วง กระจับปี่ ระนาดเอก ระนาดทุ้ม ซอวงใหญ่ ปี่ ฉิ่ง ฉาบเล็ก ฉาบใหญ่ กรับ โหม่ง ฯ</p> <p>- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เช่น แคน โปงกลาง พิณ โหวด ซอบังไฟ ซอหุ่ย หมากกับแก๊บ(กรับ) ปี่ภูไท ฯ</p> <p>- ภาคใต้ เช่น ทับ รำมะนา กลอง โหม่ง ซอด้วง กลองชาตรี กรือโต๊ะ รือบบั ฯ</p>				
<p>4.6 กิจกรรมชมการร้องเพลงและดนตรี</p> <p>(ตัวอย่างเช่น ร่วมชมการแสดงคอนเสิร์ต ชมการแสดงไฟล์คของ หมอลำ ชมการบรรเลงเพลงพิณ หรือ ขึ้นชมการร้องเพลงและการเล่นดนตรีเท่านั้น)</p>				
5. ภาษาและวรรณกรรม				
<p>5.1 การอ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร</p> <p>(ตัวอย่างเช่น การรับรู้ข่าวสารและความรู้ใหม่ ๆ โดยอ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ)</p>				
<p>5.2 การอ่านหนังสือการ์ตูน</p> <p>(ตัวอย่างเช่น การอ่านเพื่อการบันเทิง แต่งเรื่องขึ้น โดยใช้ตัวการ์ตูนเป็นตัวดำเนินเรื่องเรื่องราวเป็นเรื่องคุณธรรม ความดี ความชั่ว จะมีสาระ หรือไม่มีสาระก็ได้ เพื่อความเพลิดเพลิน)</p>				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
5.3 การอ่านหนังสือนวนิยาย (ตัวอย่างเช่น นวนิยายอิงประวัติศาสตร์ นวนิยายสืบสวนสอบสวน นวนิยาย สยองขวัญ นวนิยายตลก เป็นต้น)				
5.4 การอ่านสารคดี (ตัวอย่างเช่น เป็นการอ่านงานเขียนที่ได้ ความรู้ ความคิดและความบันเทิงแก่ ผู้อ่านตามประเภทของสารคดีนั้น ๆ ที่ เลือก)				
5.5 การอ่านบนสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (ตัวอย่างเช่น สื่อโซเชียลมีเดีย ออนไลน์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ บทความจาก เว็บไซต์ blog ที่มีผู้อ่านแบ่งปันไว้ เป็นต้น)				
5.6 การเขียนบันทึกประจำวัน (ตัวอย่างเช่น การเขียนบนกระดาษ การ เขียนในสมุดบันทึก การเขียนในไดอารี่ ออนไลน์ การเขียนในสื่อโซเชียลมีเดีย ต่าง ๆ เป็นต้น)				
5.7 การเขียนหนังสือ (ตัวอย่างเช่น การเขียนบทความ การ เขียนสาระความรู้ ประมวลความรู้ และ สามารถเผยแพร่บทความของตนเองผ่าน สื่อออนไลน์ได้อีกช่องทางหนึ่ง)				
5.8 การเขียนนิยาย นิทาน บทละคร (ตัวอย่างเช่น การจินตนาการเขียนนิยาย เรื่องสั้น แต่งนิทานที่มีเนื้อหาติดตาม การเขียนบทละครต่าง ๆ)				
5.9 การแต่งคำประพันธ์				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
(ตัวอย่างเช่น คำประพันธ์ต่าง ๆ ดังนี้) - กลอน กลอนสุภาพ กลอนสี่กวาง กลอน ดอกสร้อย - โคลง โคลงสี่สุภาพ - กาพย์ กาพย์ยานี 11 กาพย์ฉบัง 16 กาพย์สุรางคนางค์ 28 - ฉันท์ อินทริวิเชียรฉันท์ 11				
5.10 กิจกรรมชมการแสดงเกี่ยวกับ ภาษาและวรรณกรรม (เป็นผู้ที่ชมการแสดงเกี่ยวกับภาษา และวรรณกรรม โดยไม่ได้เป็นผู้ที่ลงมือ ปฏิบัติ เช่น ชมการประกวดแต่งคำ ประพันธ์ เป็นต้น)				
6. การแสดงและการละคร				
6.1 แสดงโขน (เป็นศิลปะการแสดงชั้นสูงของไทยที่มี ความสง่างาม อดัดการและอ่อนช้อย)				
6.2 แสดงละครพื้นบ้าน (เป็นเรื่องราวจินตนาการเกี่ยวกับชีวิต ความรัก การต่อสู้ผจญภัย คุณธรรม จริยธรรม อิทธิฤทธิ์ อภินิหาร โดยแต่งขึ้น และเล่าสืบต่อกันมา)				
6.3 แสดงละครชาตรี (เป็นละครต้นแบบของละครรำ เล่นกัน เป็นพื้นบ้านทั่วไป เดิมใช้ชายล้วนแสดง เน้นตลกขบขัน โลดเผน)				
6.4 แสดงละครหุ่นคน (เป็นศิลปะการแสดงชนิดหนึ่ง ใช้คนเข็ด				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
และตัวหุ่นใช้คนแสดงแทน)				
6.5 แสดงละครเวที (การแสดงสดบนเวที ที่มีฉาก แสง เสียง ประกอบ และบทละคร เป็นการแสดง อารมณ์ ความรู้สึก ออกมาจากภายในให้ เกิดความรู้สึกร่วมระหว่างผู้แสดงกับ ผู้ชม)				
6.6 แสดงละครใบ้ (การแสดงท่าทางโดยไม่ใช้คำพูด ไม่มี การสนทนาหรือร้องเพลง ใช้เพียงการ เคลื่อนไหวเพื่อสื่อสารให้ผู้ชมรับรู้)				
6.7 แสดงหนังตะลุง (ศิลปะการแสดงประจำท้องถิ่นภาคใต้ แสดงเงาบนจอผ้า เล่าเรื่องราว นิยาย ชับ ร้องทำนองท้องถิ่น)				
6.8 แสดงลิเก (มหรสพอย่างหนึ่งมาจาก ชาว มลายู มัก แสดงเรื่องจักร ๆ วงศ์ ๆ มีบทเจรจาสดับ กับการร้อง)				
6.9 แสดงหุ่นกระบอก (เป็นการแสดงหุ่นขนาดเล็กที่มีลำตัวจาก กระบอกไม้ไผ่)				
6.10 แสดงจิ้งว (ละครจีนแบบโบราณเล่นเป็นเรื่องมี ดนตรีบรรเลง มีบทร้อง เจรจา และแสดง ท่าทางประกอบ)				
6.11 แสดงละคร ภาพยนตร์ หรือ หนังสืง				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
(การแสดงประเภทหนึ่ง มีวิธีดำเนินเรื่อง อย่างเป็นเรื่องเป็นราว ผู้แสดงเรียกว่า ตัว ละคร มีบทให้แสดงตามเนื้อเรื่อง มีฉาก ให้ใช้แสดง ชมภาพเคลื่อนไหวจากการ แสดง มีอิริยาบถแสดงการเคลื่อนไหว เป็นช่วง ๆ ตามเรื่องราวที่ได้รับการถ่าย ทำและตัดต่อมาเป็นความบันเทิง)				
6.12 แสดงบนสื่อโซเซียลมีเดีย (เป็นกิจกรรมแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ บนสื่อโซเซียลมีเดีย เช่น เฟสบุ๊ค อินสตาแกรม ทวิตเตอร์ เป็นต้น)				
6.13 กิจกรรมชมการแสดงและการ ละคร (เป็นผู้ชมในกิจกรรมการแสดงและการ ละครต่าง ๆ โดยที่ไม่ได้เป็นผู้แสดงด้วย ตนเอง)				
7.งานอดิเรก				
7.1 สะสมตราไปรษณียากร (เป็นการเก็บรักษาและสะสมดวงตรา ไปรษณียากร ที่ใช้แล้วหรือยังไม่ได้ใช้ โดยมากจะมีคอลเลคชั่นเป็นชุด มีทั้งแบบ ผลิตปกติ และแบบพิเศษตามเทศกาล ตามวันหรือกิจกรรมสำคัญต่าง ๆ)				
7.2 สะสมเหรียญ (เป็นการเก็บรักษาและสะสมเหรียญ กษาปณ์หรือตัวเงินชนิดถูกกฎหมาย มี มูลค่าจำนวนเงินน้อย ในรูปแบบเหรียญ หมุนเวียน หรือเหรียญตำหนิ หรือเหรียญ				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ที่มีการผลิตเป็นพิเศษตามวันหรือกิจกรรมสำคัญต่าง ๆ ของประเทศ)				
7.3 สะสมธนบัตร (เป็นการเก็บรักษาและสะสมธนบัตรชนิดถูกกฎหมายชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย มีมูลค่าจำนวนมาก ในรูปแบบธนบัตรหมุนเวียน หรือมีตำหนิ หรือธนบัตรที่มีการผลิตเป็นพิเศษตามวันหรือกิจกรรมสำคัญต่าง ๆ ของประเทศ)				
7.4 สะสมพระเครื่อง (เป็นการเก็บรักษาและสะสมพระพิมพ์ เหรียญพระหล่อจากวัสดุต่าง ๆ เช่น นิกเกิล นาค ทองเหลือง ทองแดง ทอง เงิน เป็นต้น)				
7.5 การประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ (เป็นการสร้างวัสดุอุปกรณ์ของใช้ จากวัสดุต่าง ๆ ผ่านความคิดสร้างสรรค์ ใช้เพื่อความสวยงาม หรือประดับตกแต่ง หรือเพื่อประโยชน์ใช้สอย)				
7.6 การถ่ายรูป / ถ่ายรูปและแต่งรูป (เป็นการบันทึกเหตุการณ์ด้วยกล้องถ่ายภาพ หรือโทรศัพท์มือถือ ณ จุดเวลาใด เวลาหนึ่ง ในสถานที่นั้น ๆ อาจมีการปรับแต่งสภาพแสง สี เพื่อความเหมาะสมหรือความพึงพอใจของตนเองได้)				
7.7 การถ่ายวิดีโอ / ตัดต่อวิดีโอ (เป็นการบันทึกเหตุการณ์ด้วยกล้องวิดีโอ)				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ณ จุดเวลาใด เวลาหนึ่ง ในสถานที่นั้น ๆ อาจมีการปรับแต่งสภาพแสง สี ตัดทอนเฟรมภาพเพื่อความเหมาะสมหรือความพึงพอใจของตนเองได้)				
7.8 การปลูกต้นไม้ (เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ดูแลต้นไม้ให้เจริญเติบโต รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย เป็นต้น สามารถปลูกต้นไม้เพื่อความสวยงามและมีคุณค่าทางจิตใจ)				
7.9 การเลี้ยงสัตว์ (เป็นการเลี้ยงดู การให้อาหาร การสืบทพันธุ์ การจัดการสุขภาพของสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว กระจ่าง ปลา เป็นต้น เพื่อแสดงถึงคุณค่าทางจิตใจ และความรับผิดชอบต่อตนเองและสัตว์เลี้ยง อาจเลี้ยงเป็นเพื่อนหรือแก้เหงาได้)				
7.10 การทำอาหาร (เป็นการเตรียมอาหารให้กับคนในครอบครัว หรือเพื่อนฝูงก็ได้ โดยผู้ทำอาหารมีความพึงพอใจและมีความสุขในการทำกิจกรรมนี้)				
7.11 กิจกรรมชมพิพิธภัณฑ์หรือการจัดแสดงงานอดิเรก (เป็นผู้ชมการจัดแสดงงานอดิเรก แต่ไม่ได้เป็นผู้ปฏิบัติเอง เช่น การชมการจัดสวนถาด การชมการจัดแสดงเหรียญ กษาปณ์ เป็นต้น)				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
8. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง				
8.1 การเดินทางท่องเที่ยว (การเดินทางเพื่อความเพลิดเพลิน พักผ่อนหย่อนใจ พักค้างแรมก็ได้ หรือไม่ พักก็ได้)				
8.2 ทางเดินที่พักรวมแบบอิสระ (เป็นการทางเดินเพื่อพักรวม พักผ่อน หย่อนใจตามแหล่งธรรมชาติ และพักรวม แบบอิสระ)				
8.3 การอยู่อาศัยพักรวม (แหล่งสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตอาศัย สิ่งแวดล้อมช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ภายใต้การแนะนำช่วยเหลือจากผู้ที่ได้รับ การฝึกมาแล้วเป็นอย่างดี ซึ่งมีระบบ ระเบียบ มีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม)				
8.4 ทัศนศึกษา (การท่องเที่ยวไปยังที่ต่าง ๆ เพื่อแสวงหา ความรู้ และประสบการณ์นอกห้องเรียน)				
8.5 ปีนเขา (การเดินทางหรือปีนภูเขาผ่านหินธรรมชาติ และหินที่มีการสร้างขึ้น อาศัยทักษะทาง กายภาพ เทคนิค อุปกรณ์ กำลังใจที่ เข้มแข็ง รวมถึงประสบการณ์ด้วย)				
8.6 เดินป่า (เป็นการทำกิจกรรมโดยการเดินขึ้นชม บรรยากาศธรรมชาติ สูดอากาศบริสุทธิ์)				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
8.7 ปั่นจักรยานชมเมือง (เป็นการขึ้นชมสถาปัตยกรรม หรือ สภาพแวดล้อมของเมืองนั้น ๆ ที่ถูกสร้าง ขึ้น โดยใช้วิธีปั่นจักรยานแทนการเดิน หรือขับรถ)				
8.8 พายเรือคายัค (การพายเรือที่มีลักษณะหัวแหลม ท้าย แหลม ฝ่ากระแสน้ำไปยังจุดที่กำหนด)				
8.9 ล่องแก่ง (เป็นกิจกรรมท่องเที่ยวแนวผจญภัย ใช้ เรือยาง หรือแพไม้ไผ่ ล่องตามลำน้ำที่มี แก่ง มีหลายระดับ)				
8.10 ดำน้ำ (เป็นกิจกรรมท่องเที่ยวทางน้ำมีแบบดำ น้ำตื้น (Snorkeling) และ แบบดำน้ำลึก (Scuba) เพื่อเป็นการผ่อนคลายและ สำรวจท้องทะเล สัตว์ สิ่งมีชีวิตใต้น้ำ)				
9. กิจกรรมทางสังคม				
9.1 งานคืนสู่เหย้า (เป็นการรวมกลุ่มสังสรรค์ ที่เกิดขึ้น หลังจากสำเร็จการศึกษาแล้ว มักจัดขึ้น ในกลุ่มของสถาบันการศึกษา)				
9.2 งานเลี้ยงสังสรรค์ (เป็นการรวมกลุ่มสังสรรค์ที่สามารถจัด ขึ้นเมื่อใดก็ได้)				
9.3 งานวันเกิด (เป็นการจัดกิจกรรมฉลองครบรอบวัน				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
เกิดในปีนั้น ๆ)				
9.4 งานฉลองปีใหม่ (เป็นการจัดกิจกรรมฉลองการเริ่มต้นปีใหม่นั้น ๆ และมีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมรื่นเริง)				
9.5 งานเลี้ยงภายในมหาวิทยาลัย (เป็นการจัดกิจกรรมใด ๆ ก็ได้ ซึ่งอาจมีเป้าหมายชัดเจน หรือไม่มีก็ได้ รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมสังสรรค์ภายใต้ขอบเขตของมหาวิทยาลัย)				
9.6 งานสำคัญต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย (เป็นกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมงานสำคัญต่าง ๆ เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับศาสนาและวัฒนธรรม ประเพณี กิจกรรมเกี่ยวกับวันสำคัญของชาติ เป็นต้น)				
9.7 กิจกรรมชุมนุม / ชมรม / สโมสร / องค์การนักศึกษา (เป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าร่วมได้ตามกำหนดของหน่วยงานนั้น ๆ อาจจัดขึ้นในภาพรวม หรือเฉพาะกลุ่ม เพื่อสนองตอบต่อวัตถุประสงค์ในการจัด)				
9.8 กิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม (เป็นกิจกรรมที่รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมเพื่อสังคมและเข้าร่วมโดยมีวัตถุประสงค์ที่ตั้งขึ้น เช่น กิจกรรมหาทุนโดยใช้การ				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ลีลาศ เป็นต้น)				
10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ				
10.1 งานเฉลิมพระเกียรติในโอกาสต่าง ๆ (งานสำคัญเพื่อเฉลิมฉลองวันสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสถาบันพระมหากษัตริย์)				
10.2 งานเทศกาลปีใหม่ (งานประเพณีขึ้นปีใหม่ ซึ่งเป็นวันหยุดยาว มีการเลี้ยงฉลองรื่นเริงบันเทิงใจ นับปีแบบสากล เดือนมกราคม มีกิจกรรมภาพรวมเกิดขึ้น เช่น การจัดงานขององค์กรภาครัฐ หรือภาคเอกชน เป็นต้น)				
10.3 งานวาเลนไทน์ (วันที่ระลึกถึงเซนต์วาเลนไทน์ ปัจจุบันเป็นวันฉลองความรักแบบสากล มีกิจกรรมหลายอย่างเช่น การมอบดอกไม้ การแต่งงาน เป็นต้น)				
10.4 งานเทศกาลตรุษจีน (งานประเพณีขึ้นปีใหม่ มีกิจกรรมต่อเนื่องประมาณ 3 วัน วันจ่าย วันไหว้ วันเที่ยว นับปีแบบจีน ปกติมีระยะเวลาขึ้น 15 ค่ำ เดือนอ้าย และสิ้นสุดในวันแรม 15 ค่ำ เดือน อ้าย)				
10.5 งานเทศกาลสงกรานต์ (งานประเพณีขึ้นปีใหม่ ซึ่งเป็นวันหยุดยาว มีการเลี้ยงฉลองรื่นเริงบันเทิงใจ นับปีแบบไทย เดือนเมษายน)				
10.6 งานเทศกาลลอยกระทง				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
(ประเพณีบูชารอยพระพุทธรบาท แสดงความสำนึก และขอขมาต่อแหล่งน้ำที่ใช้ในการดำรงชีวิต จัดขึ้นตรงกับ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12)				
10.7 งานเทศกาลแห่เทียนพรรษา (กิจกรรมทำบุญถวายต้นเทียนเพื่อถวายพระสงฆ์ใช้ตลอดระยะเวลา 3 เดือน เริ่มในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ของทุกปี สิ้นสุดในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 ปัจจุบันมีการประกวดตกแต่งต้นเทียน กิจกรรมขบวนแห่อย่างเอิกเกริกสนุกสนาน)				
10.8 งานเทศกาลดนตรีและขับร้อง (กิจกรรมแสดงดนตรีและการขับร้อง รวมถึงการแสดงเต้นประกอบเพลง ในรูปแบบต่าง ๆ ที่รวมหลาย ๆ วงดนตรีมาจัดแสดงในครั้งเดียวกันเพื่อผ่อนคลาย มีทั้งในร่ม และกลางแจ้ง ในบางครั้งอาจมีหลายเวที เช่น เวทีแจ๊ส เวทีร็อค เวทีป๊อป เวทีเคป๊อป เวทีหมอลำซึ่ง เป็นต้น)				
10.9 งานประเพณีบุญบั้งไฟ (เป็นประเพณีของภาคอีสานเพื่อบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เชื่อว่าเป็นพญาแถน เพื่อให้มีฝนตกสามารถทำสิกรวมได้ แต่ละพื้นที่แต่ละท้องถิ่นมีกำหนดจัดไม่ตรงกัน ปัจจุบันมีการประกวดบั้งไฟ และจัดขบวนแห่อย่างเอิกเกริกสนุกสนาน)				
10.10 งานเทศกาลดอกไม้เมืองหนาว (เป็นกิจกรรมที่รวบรวมพันธุ์ไม้เมือง				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
หนวอนานาพรรณจากสถานที่ต่าง ๆ ใด ณ สถานที่เดียวกัน มีภูมิอากาศ เหมาะสม เช่น จ. เชียงราย จ. เชียงใหม่)				
10.11 งานประเพณีแข่งเรือยาว (เป็นประเพณีหน้าน้ำของคนไทยยามน้ำ หลากที่สืบทอดมาแต่โบราณ และมักมี การแข่งขันเรือควมคู่ไปกับการทำบุญ ปิด ทอง ไหว้พระและงานกุศล ช่วยสร้าง บรรยากาศให้งานบุญครึกครื้นขึ้น)				
10.12 งานเทศกาลคริสต์มาส (การฉลองการบังเกิดของพระเยซูใน ศาสนาคริสต์ เฉลิมฉลองกันในวันที่ 25 ธันวาคม)				
10.13 เป็นผู้จัดกิจกรรมพิเศษตาม เทศกาลต่าง ๆ (เป็นผู้จัดกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ แต่ไม่ได้เป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม)				
11. การบริการอาสาสมัคร				
11.1 จิตอาสาพระราชทาน (ประชาชนทุกหมู่เหล่าทั้งในและ ต่างประเทศที่สมัครใจช่วยเหลือผู้ด้อย เสียสละเวลา แรงกาย แรงใจ และ สติปัญญาใน การทำงานที่เป็น สาธารณประโยชน์ โดยไม่หวังผล ตอบแทนใด ๆ)				
11.2 การทำงานมูลนิธิ สมาคม องค์กรการกุศล (เป็นการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับหน่วยงาน				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
สาธารณะโดยไม่มีค่าจ้าง แต่ให้ในเรื่องของ ความสุขใจ)				
11.3 การช่วยเหลือผู้ประสพภัย (เป็นการทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ ในด้านช่วยเหลือมนุษย์ที่ประสพภัยต่าง ๆ เช่น อัคคีภัย แผ่นดินไหว น้ำท่วม รถ ชน ตีกลล่อม อุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น)				
11.4 การปลูกป่า (เป็นการสร้างพื้นที่สีเขียวคืนสู่ธรรมชาติ โดยการปลูกต้นไม้ทดแทนของเดิมที่ สูญเสียชีวิต)				
11.5 กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ (เป็นการทำกิจกรรมพัฒนาศักยภาพทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ กิจกรรมจะเป็นเรื่องจิตอาสา งานสาธารณะประโยชน์ การดูแลตนเอง และเพื่อนมนุษย์ เป็นต้น)				
11.6 การอ่านหนังสือเสียงให้คนตา บอด (เป็นการอ่านหนังสือ หรือสิ่งพิมพ์ อื่น ๆ มีหลายหมวดหมู่ ให้กับผู้ตาบอด จะเป็นข้อมูลแบบ Audiobook)				
11.7 กิจกรรมค่ายอาสาพัฒนา (การจัดค่ายสำหรับผู้ที่มี จิตอาสา มีใจ พัฒนา และช่วยเหลือผู้ที่ลำบากยากไร้ หรือขาดแคลนในส่วนต่างๆ เพื่อพัฒนา สถานที่ ชุมชน ครอบครัว หรือสถานที่อื่น				

กิจกรรมนันทนาการ	ความต้องการเข้าร่วม			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ๆ ที่จำเพาะได้เช่น โรงเรียน วัด เป็นต้น)				
11.8 กิจกรรมปลูกปะการังเทียม (เป็นกิจกรรมนันทนาการในน้ำ ที่จัดขึ้น เพื่อฟื้นฟูระบบนิเวศ ชีวิตใต้ท้องทะเลให้ เป็นที่อยู่อาศัยและแหล่งอาหารของสัตว์ ทะเล)				
11.9 กิจกรรมครูอาสา เป็นกิจกรรมจิต อาสา ที่มุ่งเน้นส่งเสริมและพัฒนา การศึกษาให้ความรู้และทำกิจกรรมกับ เยาวชนที่ห่างไกลการศึกษาในชนบทหรือ ขาดแคลน				

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลทั้ง 3 แห่ง ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด
(Open Ended)

กิจกรรมนันทนาการอื่น ๆ ที่มีความต้องการเข้าร่วม

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้
โปรแกรมเน้นหนทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

หัวข้อ	รายละเอียด
1.ชื่อกิจกรรม	แยกให้ออก...บอกให้ได้
2.ประเภทกิจกรรม	การบริการอาสาสมัคร
3.เนื้อหากิจกรรม	<p>กิจกรรมอาสาสมัครจะเป็นกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะซึ่งมีการดำเนินการเพื่อประโยชน์ของบุคคลโดยรวมอันจะส่งเสริมวิถีชีวิตและการดำรงชีพที่มีคุณค่าของมนุษย์ ลักษณะกิจกรรมเป็นการร่วมมือร่วมใจเพื่อประโยชน์โดยรวมของสังคม กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมฝึกการแยกขยะให้กับนักศึกษา ให้ความรู้เพื่อที่จะสามารถคัดแยกขยะก่อนนำไปทิ้งได้อย่างถูกต้องผ่านเกมเน้นหนทางการถึงขยะในปัจจุบันนี้มีอยู่ด้วยกัน 4 ประเภท ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ถังขยะสีเขียว สำหรับขยะที่ย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติในระยะเวลาอันสั้น เช่น เศษอาหาร กิ่งไม้ มูลสัตว์ 2. ถังขยะสีน้ำเงิน สำหรับขยะทั่วไป ที่ย่อยสลายได้ยาก นำกลับมาผลิตใหม่ไม่คุ้มทุน และไม่มีพิษ เช่น โฟม พอลิ ลูพลาสติก ของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 3. ถังขยะสีเหลือง สำหรับขยะที่นำกลับมาผลิตเพื่อใช้ใหม่ได้อีกครั้ง แม้จะเป็นวัสดุที่ย่อยสลายได้ยาก เช่น กระดาษ แก้ว พลาสติก โลหะ 4. ถังขยะสีแดง สำหรับขยะอันตรายที่มีการปนเปื้อนสารเคมี มีอันตรายต่อร่างกาย และสิ่งแวดล้อม โดยการคัดแยก จะต้องมัดกระดาษไม่ให้ขยะอันตรายแตกหัก ขำรูด หรือมีสารเคมีรั่วไหลออกมาได้ เช่น ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ ขวดพลาสติกบรรจุสารเคมี กระป๋องสเปรย์ ยาฆ่าแมลง

หัวข้อ	รายละเอียด
4.วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อสังคม 2. เพื่อฝึกให้สามารถแยกประเภทขยะได้
5.วัสดุอุปกรณ์	1. ลูกบอลขนาดเล็กสีเขียว สีเหลือง สีน้ำเงิน สีแดง สีม่วง สีฟ้า สีส้ม สีชมพู 2. กลองกระดาษสำหรับทำถังขยะจำลอง 3. กระดาษสีสำหรับติดกลอง สีเขียว สีเหลือง สีน้ำเงิน สีแดง 4. ลำโพงสำหรับเปิดเพลงขณะทำกิจกรรม 5. โน้ตบุ๊ก หรือ โทรศัพท์สำหรับเปิดเพลง 6. เทปกาวสี สำหรับกันเขต 7. ปากกาเคมี 8. ของรางวัล 9. ป้ายกำกับคะแนน
6.เวลา	ทั้งหมด 120 นาที ชุ้่นนำกิจกรรม 30 นาที ชุ้่นดำเนินกิจกรรม 60 นาที ชุ้่นประเมินผล 30 นาที
7.สถานที่	1. หอประชุม หรือห้องประชุมที่มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม 2. พื้นที่โล่งที่สามารถทำกิจกรรมได้
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	ชุ้่นนำกิจกรรม 1. ประดิษฐ์ถังขยะจำลองจากกลองกระดาษ และแปะกระดาษสีตามประเภทของขยะ สีน้ำเงิน สีเขียว สีเหลือง สีแดง 2. แต่ละกลองจะถูกกำกับด้วยตัวเลขคะแนน - กลองสีเขียว แทนถังขยะขยะย่อยสลาย มีคะแนน 5 คะแนน - กลองสีน้ำเงิน แทนถังขยะทั่วไป มีคะแนน 10 คะแนน - กลองสีเหลือง แทนถังขยะรีไซเคิล มีคะแนน 20 คะแนน - กลองสีแดง แทนถังขยะพิษ มีคะแนน 50 คะแนน 3. นำเทปกาวสีมากันแนวเขต ที่จุดตั้งกลองวางไว้ตรงกลางพื้นที่ 4. เทลูกบอลทุกสี กระจายให้ทั่วพื้นที่ทำกิจกรรม 5. เปิดเพลงสนุก ๆ จากโน้ตบุ๊ก

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> ผู้นำกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมด้วยการใช้ไม้ค้ำ ปรบมือ - ผู้นำสั่งปรบมือ ตามจำนวนครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ปรบมือตาม - สั่งปรบมือจนกว่าทุกคนจะพร้อมทำกิจกรรมในขั้นต่อไป เกริ่นนำในเรื่องของขยะประเภทต่าง ๆ และการแยกขยะตามสีถึง ขยะ ทำการแบ่งกลุ่ม โดยใช้เพลงลมพัด - ลมพัด ลมพัด โบกสะบัด พัดมา ไว ไว (ซ้ำ) ลมพัด ลมพัดอะไร ลมพัด ลมพัดอะไร ... (ฉัน)... จะบอกให้ พัดให้จับกลุ่ม กลุ่มละ คน (ดูจาก จำนวนผู้เข้าร่วมว่ามีกี่คน) ผู้นำกิจกรรมแสดงลูกบอลแต่ละสีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็น และ ให้ทายว่าสีใดแทนขยะประเภทใด และแจ้งคะแนนให้กับผู้เข้าร่วม กิจกรรมทราบ ดังนี้ - สีเขียว แทนขยะย่อยสลาย มีคะแนน 5 คะแนน - สีน้ำเงิน แทนขยะทั่วไป มีคะแนน 10 คะแนน - สีเหลือง แทนขยะรีไซเคิล มีคะแนน 20 คะแนน - สีแดง แทนขยะพิษ มีคะแนน 50 คะแนน - สีม่วง ขยะหลอก มีคะแนน -5 คะแนน - สีฟ้า ขยะหลอก มีคะแนน -10 คะแนน - สีส้ม ขยะหลอก มีคะแนน -20 คะแนน - สีชมพู ขยะหลอก มีคะแนน -50 คะแนน <p>วิธีการเล่น</p> <ol style="list-style-type: none"> เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ผู้เข้าร่วมแต่ละทีมให้เสียงทายว่าทีมใด จะเป็นทีมที่เริ่มก่อน ทำการเล่นทีละทีม ผู้เล่นจะต้องผลัดกันวิ่งจากจุดที่กำหนด ไปหยิบลูกบอลสี และนำไป ใส่นั่งถังขยะจำลองที่อยู่กลางห้อง หยิบได้เพียงคนละหนึ่งลูกบอลเท่านั้น แล้ววิ่งกลับมาแตะมือผู้ร่วม ทีม จากนั้นสลับกันออกไปทำภารกิจ

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>3. ระยะเวลา 60 วินาที ผู้นำจะเริ่มนับถอยหลัง จากวินาทีที่ 10 – 1 เมื่อครบให้เป่านกหวีดหมดเวลา</p> <p>4. เมื่อหมดเวลาให้ทำการตรวจสอบ สีลูกบอล และสีถังขยะ ว่าตรงกันหรือไม่ ถ้าไม่ตรงจะถูกหักไปตามคะแนนที่แจ้งไว้ ตัวอย่างเช่น</p> <p>ตัวอย่าง กรณีตรงกัน</p> <p>1. ถังขยะสีเขียว มีค่า 5 คะแนน และ ลูกบอลสีเขียว มีค่า 5 คะแนน ถ้าตรงกัน ให้ผู้เข้าร่วม 10 คะแนน</p> <p>2. ถังขยะสีแดง มีค่า 50 คะแนน และลูกบอลสีแดง มีค่า 50 คะแนน ถ้าตรงกัน ให้ผู้เข้าร่วม 100 คะแนน</p> <p>ตัวอย่าง กรณีไม่ตรงกัน</p> <p>1. ถังขยะสีแดง มีค่า 50 คะแนน และ ลูกบอลสีเขียว มีค่า 5 คะแนน ถ้าไม่ตรงกัน ถังขยะสีแดงและลูกบอลสีเขียวจะมีค่าติดลบทันที ให้คะแนนและติดลบดังนี้ $50+5 = 55$ ให้ติดลบไว้ -55 คะแนน</p> <p>2. ถังขยะสีแดง มีค่า 50 คะแนน และ ลูกบอลสีชมพู มีคะแนน -50 ถ้าไม่ตรงกัน ถังขยะสีแดงจะมีค่าติดลบทันที ให้คะแนนและติดลบ ดังนี้ $-50 + -50 = -100$ คะแนน</p> <p>3. ถังขยะสีเหลือง มีค่า 20 คะแนน และลูกบอลสีม่วง มีคะแนน -5 ถ้าไม่ตรงกัน ถังขยะสีเหลืองมีค่าติดลบทันที ให้คะแนนและติดลบ ดังนี้ $-20 + -5 = -25$ คะแนน</p>
9.การประเมินผล	<p>ขั้นประเมินผล</p> <p>1.แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนี้บนหนทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของวิฟพี <p>2.แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก... บอกให้ได้ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80</p>

หัวข้อ	รายละเอียด
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าร่วมมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่องสังคมมากขึ้น 2. ผู้เข้าร่วมสามารถแยกประเภทการทิ้งขยะและตามสีถังขยะได้ถูกต้อง 3. ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเล่นเกมแยกขยะ



กิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต
โปรแกรมเน้นหนนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

หัวข้อ	รายละเอียด
1.ชื่อกิจกรรม	ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต
2.ประเภทกิจกรรม	กลางแจ้ง/นอกเมือง
3.เนื้อหากิจกรรม	<p>ความรู้เกี่ยวกับพิพิธภัณฑ์เบื้องต้น</p> <p>“พิพิธภัณฑ์ เป็นองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไรที่เปิดเป็นสถานที่สาธารณะ และเป็นสถาบันถาวรที่ให้บริการแก่สังคมและมีส่วนในการพัฒนาสังคม มีหน้าที่รวบรวม สงวนรักษา ค้นคว้าวิจัย เผยแพร่ความรู้ และจัดแสดง วัตถุอันเป็นหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ ทั้งนี้เพื่อจุดประสงค์ทางการค้นคว้า การศึกษา และ ความเพลิดเพลินใจ” หน้าที่หลัก ๆ ของพิพิธภัณฑ์ไว้ 5 ประการ คือ 1. รวบรวม 2. สงวนรักษา 3. ค้นคว้าวิจัย 4. เผยแพร่ความรู้ และ 5. จัดแสดงวัตถุ ความสำคัญ</p> <p>พิพิธภัณฑ์สถาน หรือ พิพิธภัณฑ์ เป็นสถานที่ หรือสถาบัน ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนอการศึกษาในลักษณะ สันทนาการความรู้ที่ได้รับจากการจัดแสดง ร่วมกับการอนุรักษ์จัดเก็บ ฟื้นฟูสภาพ โดยจัดแสดงทั้งในรูปแบบของวัตถุที่มนุษย์ทำขึ้น ได้แก่ โบราณวัตถุ วิทยาศาสตร์ ศิลปะ ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และ วัตถุที่เกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ วัตถุทางธรณีวิทยา ชีววิทยา ประวัติศาสตร์ทางธรรมชาติ โดยจัดให้ผู้คนสามารถเข้าชมได้ถาวร หรือจัดแสดงชั่วคราว พิพิธภัณฑ์สถานมักจะให้บริการแก่สาธารณชน เพื่อแสดงความภูมิใจของท้องถิ่น ดึงดูดนักท่องเที่ยว โดยมีผู้ดูแลพิพิธภัณฑ์สถาน เรียกว่า ภัณฑารักษ์</p> <p>ปัจจุบันแนวคิดของพิพิธภัณฑ์สถาน ยังมีความหลากหลายเพิ่มมากขึ้น จากแค่เป็นการเก็บรักษาและจัดแสดง เป็นการให้ประสบการณ์ และมีการโต้ตอบแลกเปลี่ยนความรู้ ตัวอย่างเช่น</p>

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ พิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ หรือ พิพิธภัณฑ์มีชีวิต โดยมีการจัดเก็บสิ่งของประเภทต่างๆจำนวนมากและจัดแสดงในพิพิธภัณฑ์สถาน โดยทั้งแบบถาวรและชั่วคราว เพื่อการหมุนเวียนงานแสดงได้อย่างหลากหลาย</p> <p>นักวิชาการพิพิธภัณฑ์ได้ให้คำจำกัดความของ "พิพิธภัณฑ์สถาน" ไว้ว่า "สถาบันที่จัดตั้งขึ้นเพื่อรับใช้สังคม และอยู่ควบคู่กับทุกพัฒนาการของสังคมอย่างมั่นคง ด้วยการทำหน้าที่รวบรวม อนุรักษ์ ศึกษา ค้นคว้า และวิจัยมรดกของมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม ทั้งที่จับต้องได้และไม่ได้ เพื่อนำเนื้อหาสาระและจัดแสดงให้กับส่วนรวม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อการให้การศึกษา การเรียนรู้ และเพื่อความเพลิดเพลิน" ทำให้สามารถแบ่งหน้าที่และลักษณะงานพิพิธภัณฑ์ ออกได้เป็นกลุ่มงานตามหน้าที่ ได้แก่ 1.การแสวงหาและรวบรวม 2.การตรวจสอบจำแนกประเภทการศึกษา ค้นคว้าวิจัย 3.การบริหารจัดการวัตถุพิพิธภัณฑ์ ซึ่งมี 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การจัดทำทะเบียน 2) การอนุรักษ์ 3) การจัดเก็บ 4) การเล่าเรื่อง 5) การจัดแสดงแบบถาวรและชั่วคราว 6) การบริการการศึกษา 7) การรักษาความปลอดภัย</p> <p>ข้อมูลพิพิธภัณฑ์</p> <p>พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร ตั้งอยู่บริเวณ "พระราชวังบวรสถานมงคล" หรือ "วังหน้า" สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ.2325 ในคราวเดียวกับพระบรมมหาราชวัง พระราชวังแห่งนี้เคยเป็นที่ประทับของพระมหากษัตริย์ถึง 5 พระองค์ ในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้ยกเลิกตำแหน่งพระมหากษัตริย์ พระราชวังแห่งนี้จึงว่างลง จึงโปรดเกล้าฯให้ "มิวเซียมหลวง" จัดตั้ง ณ ศาลาสหทัยสมาคมหรือหอทองคอกเดียวในพระบรมมหาราชวังมาตั้งแสดง</p> <p>สมัยรัชกาลที่ 7 โปรดเกล้าฯ พระราชทานพระราชมณเฑียรสถานในพระราชวังสถานมงคลทั้งหมดจัดตั้งเป็น "พิพิธภัณฑ์สถานสำหรับพระนคร" และประกาศตั้งเป็น "พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระ</p>

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>นคร” เมื่อปี พ.ศ.2477 การจัดแสดงแบ่งเป็นเรื่อง</p> <p>ประวัติศาสตร์แห่งแผ่นดิน (ห้องจัดแสดงนิทรรศการพิเศษ “ประวัติศาสตร์ชาติไทย” อาคารพระที่นั่งศิวโมกชพิมาน) ร่วมค้นหาที่มาของประวัติศาสตร์และอารยธรรมที่รุ่งเรืองของไทย ผ่านศิลปะโบราณวัตถุชิ้นเยี่ยมทุกสมัยที่พบในประเทศไทย ตามลำดับเวลาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ ทวารวดี ศรีวิชัย ลพบุรี (เขมรในประเทศไทย) สุโขทัย ล้านนา อยุธยา และรัตนโกสินทร์</p> <p>ประณีตศิลป์สืบสมัย ชมงานประณีตศิลป์ชิ้นเอกที่จัดแสดงภายในหมู่พระวิมานพระราชฐานชั้นใน อันเคยเป็นที่ประทับของกรมพระราชวังบวรสถานมงคลหลายพระองค์ และงานประณีตศิลป์ โดยจัดแสดงเป็นหมวดหมู่ ได้แก่ เครื่องคชาธาร เครื่องสูง เครื่องนาฏดุริยางค์ เครื่องถ้วย เครื่องโลหะ เครื่องราชยานคานหาม เครื่องไม้แกะสลัก ผ้าและเครื่องแต่งกาย เครื่องใช้ในพระพุทธศาสนา เครื่องมุกและเครื่องอาวุธ เป็นต้น</p> <p>ประวัติศาสตร์ศิลป์ไทยสืบสาน (ส่วนจัดแสดงประวัติศาสตร์ ศิลปะ โบราณคดี อาคารมหาสุรสิงหนาทและอาคารประพาสพิพิธภัณฑฯ) ศึกษารูปแบบและวิวัฒนาการของศิลปะโบราณคดีในประเทศไทย ศิลปะก่อนประวัติศาสตร์ ทวารวดี ศรีวิชัย เทวรูปโบราณ ลพบุรี (เขมรในประเทศไทย) สุโขทัย ล้านนา อยุธยา และรัตนโกสินทร์</p> <p>โบราณสถานวังหน้า (โบราณสถาน อาคารประวัติศาสตร์ ภายในพิพิธภัณฑฯสถาน) ชมสถาปัตยกรรมชิ้นเยี่ยมแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ อาคารโบราณสถานวังหน้า พระที่นั่งพุทไธสวรรย์ที่ประดิษฐานพระพุทธรูปศิหิงค์ พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคูเมืองมาแต่ครั้งโบราณกาลและจิตรกรรมฝาผนังสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่ง พระที่นั่งศิวโมกชพิมาน พระตำหนักแดง ศาลาสำราญมุขมาตย์ ศาลาลงทรง พระที่นั่งมังคลาภิเษก พระที่นั่งอิศเรศราชานุสรณ์ ที่ประทับของพระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว เก๋งนุกิจราชบริหาร อาคารสถาปัตยกรรมจีนหลังเดียวที่</p>

หัวข้อ	รายละเอียด
	ยังคงหลงเหลืออยู่ในวังหน้า อาคารโรงราชรถ และหอแก้วศาลพระภูมิ
4.วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพิพิธภัณฑ์ 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขในการชมและเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมประเพณีของชาติในอดีต
5.วัสดุอุปกรณ์	ไม่มี
6.เวลา	เรียนรู้พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ <ul style="list-style-type: none"> - การเรียนรู้พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ 240 นาที (4 ชั่วโมง) - ชี้นำกิจกรรม 30 นาที - ดำเนินกิจกรรม พานำชมพิพิธภัณฑ์ 150 นาที และ การชมตามอัครยาศัย 30 นาที - ชี้นำประเมินผล 30 นาที
7.สถานที่	พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติพระนคร
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	กิจกรรมเรียนรู้พิพิธภัณฑ์ ชี้นำกิจกรรม <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของพิพิธภัณฑ์ 2. ประชุมวางแผนว่าจะนำผู้เข้าร่วม เข้าชมประมาณกี่คน ในวัน เวลา ใด 3. ประสานงานเจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑ์เพื่อสอบถามการวัน เวลาที่กำหนด 4. จัดทำหนังสือเพื่อติดต่อขอเข้าชมแบบเป็นหมู่คณะ และงดเว้นการเก็บค่าเข้าชม เนื่องจากเป็นนักศึกษาคนไทย รวมถึงคณาจารย์ และบุคลากรผู้ปฏิบัติหน้าที่ 5. แจ้งนักศึกษาเพื่อให้เตรียมตัวในการเดินทางมาชมพิพิธภัณฑ์ เช่น การแต่งกาย การวางแผนการเดินทาง มารยาทในการเข้าชม เช่น ไม่สัมผัสวัตถุจัดแสดง ไม่ถ่ายภาพในพื้นที่ที่ไม่อนุญาต ไม่เสียงดัง ชี้นำดำเนินกิจกรรม <ol style="list-style-type: none"> 1. เมื่อถึงวัน เวลาที่กำหนด ให้ผู้ชี้นำกิจกรรมนัดหมายผู้เข้าร่วมเจอ ณ จุดนัดพบบริเวณสนามหญ้า 2. ทำการเช็คยอดผู้เข้าร่วมตามที่ได้แจ้งมาในหนังสือ 3. แจ้งไปยังเจ้าหน้าที่เพื่อทำหน้าที่วิทยากรบรรยายให้ความรู้การนำ

หัวข้อ	รายละเอียด
	ชมพิพิธภัณฑ์ 4. เมื่อเสร็จกิจกรรม ถ่ายภาพหมู่ และมอบของที่ระลึก
9.การประเมินผล	ขั้นประเมินผล 1.แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนี้บนทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของริฟฟ์ 2.แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในแง่อดีต กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	1. ได้รับข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับข้อมูลจัดแสดงต่าง ๆ 2. มีความสุขจากการเข้าชมและเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมประเพณีของชาติในอดีตทราบถึงอัตลักษณ์ของประเทศไทย

กิจกรรมที่ 3 วิ่งสิ่ว...อย่างลึ้มลุ่มหาย
โปรแกรมเน้นพัฒนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

หัวข้อ	รายละเอียด
1.ชื่อกิจกรรม	วิ่งสิ่ว...อย่างลึ้มลุ่มหาย
2.ประเภทกิจกรรม	เกม กีฬา และการเล่น
3.เนื้อหากิจกรรม	<p>เกม เป็นรูปแบบการแข่งขันที่มีลักษณะของการเล่น ปัจจุบันมีวิวัฒนาการไปเป็นเกม และจากเกม ได้กลายเป็นกีฬาประเภทต่าง ๆ</p> <p>อธิบายพื้นฐานของคำว่า “เกม กีฬา การละเล่น”</p> <p>การเล่น คือ กิจกรรมที่กระทำด้วยความสมัครใจ มีลักษณะเป็นอิสระเฉพาะตัว เป็นไปตามธรรมชาติและสัญชาตญาณ ไม่มีกติกาใดบังคับ ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน</p> <p>เกม คือ กิจกรรมการเล่นที่มีรูปแบบโดยไม่ต้องใช้ทักษะสูง กติกาไม่ยุ่งยากซับซ้อน เพื่อความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินได้ออกกำลังกาย</p> <p>กีฬา คือ เกมที่เป็นระบบระเบียบมากขึ้น ผู้เล่นใช้ทักษะการเล่นสูงขึ้น กติกายุ่งยากซับซ้อนและเคร่งครัด อาจหมายถึง การแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น กีฬาโอลิมปิกส์ เอเชียนเกมส์ ฯลฯ</p> <p>ประโยชน์ของเกม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย 2. ส่งเสริมการพัฒนาด้านจิตใจ 3. ส่งเสริมพัฒนาทางด้านอารมณ์ 4. ส่งเสริมพัฒนาทางด้านสังคม 5. ส่งเสริมพัฒนาทางด้านทักษะการเคลื่อนไหว
4.วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดี 3. เพื่อปลูกฝังความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
5.วัสดุอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผ่นป้ายไว้นิลจัดทำเป็นตาราง 9 ช่อง ขนาด 3 x 3 เมตร 2. แผ่นป้ายวงกลม ขนาด 50 เซนติเมตร ด้านหน้าเป็นสีพื้นสีใดก็ได้

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>ด้านหลังไทรพระบุ เป็นชุด ตัวเลข หรือชุดตัวอักษร หรือ ชุดคำเรียงภาษาไทย ก็ได้ เช่น</p> <p>ชุดที่ 1 ตัวเลข 1-9</p> <p>ชุดที่ 2 ตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-I</p> <p>ชุดที่ 3 คำเรียงภาษาไทย เช่น วัน นี้ ขอ ให้ โชค ดี มี ความ สุข</p> <p>3. เทปขาวสำหรับกันเขตแดน ทั้งจุดเริ่มต้น และจุดทำกิจกรรม</p> <p>4. นกหวีด</p> <p>5. ลำโพงสำหรับเปิดเพลงขณะทำกิจกรรม</p> <p>6. โน้ตบุ๊ก หรือ โทรศัพทสำหรับเปิดเพลง</p> <p>7. ปากกาเคมี</p> <p>8. ของรางวัล</p> <p>9. กระดานจุดคะแนน</p>
6.เวลา	<p>ทั้งหมด 120 นาที</p> <p>ชั้นนำกิจกรรม 30 นาที</p> <p>ขั้นดำเนินกิจกรรม 60 นาที</p> <p>ขั้นประเมินผลกิจกรรม 30 นาที</p>
7.สถานที่	<p>หอประชุม / ห้องประชุม / สถานที่โล่งกว้างมีพื้นที่สำหรับวิ่ง</p>
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	<p>ชั้นนำกิจกรรม</p> <p>1. ออกแบบแผ่นป้ายไวนิล ขนาด 3x3 เมตร เพื่อใช้ในการทำกิจกรรม ซึ่งสามารถออกแบบให้สวยงามได้ ไม่จำเป็นต้องมีแต่ตารางอย่างเดียว ปูแผ่นตาราง 9 ช่อง ลงบนพื้น ยึดด้วยเทปขาวไม่ให้ขยับ</p> <p>2. เตรียมแผ่นป้าย โดยใช้กระดาษแข็ง แปะกระดาษสีให้เรียบร้อยทั้งสองด้าน ก็ชุดก็ได้ แต่ละชุดมี 9 แผ่น คำว่าคำไว และวางในตาราง 9 ช่อง ให้ทำการสลัดให้เรียบร้อย</p> <p>3. นำเทปขาวสีมากันแนวเขต จุดเริ่มต้น และจุดสิ้นสุด ให้ได้ความยาวประมาณ 20 เมตร หัวหน้าชนกัน และจะมีแผ่นป้ายไวนิล อยู่ตรงกลางกิจกรรมนี้สามารถทดแทนการวิ่งแบบปกติ สมมุติว่าวิ่งจำนวน 5 รอบ เท่ากับวิ่ง 100 เมตร</p> <p>4. วางแผ่นป้ายชุดอื่น ๆ ในจุดเตรียม เพื่อเตรียมเปลี่ยนในรอบถัดไป</p>

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>5. เปิดเพลงสนุก ๆ จากโน้ตบุค</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมด้วยการใช้โคลอสั่ง <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำพูดว่า 1 ให้ผู้เข้าร่วม ชกแขนขวาขึ้นไปด้านบน แล้วร้อง เฮ - ผู้นำพูดว่า 2 ให้ผู้เข้าร่วม ชกแขนซ้ายขึ้นไปด้านบน แล้วร้อง เฮ - ผู้นำพูดว่า 3 ให้ผู้เข้าร่วม ไหว้แขนที่หน้าอกแล้วทาบเบา ๆ ร้อง อู อู - ผู้นำพูดว่า 4 ให้ผู้เข้าร่วม ชกแขนขวาขึ้นไปด้านบน แล้วร้อง เฮตามด้วยแขนซ้ายขึ้นไปด้านบน แล้วร้อง เฮ - ผู้นำพูดว่า 5 ให้ผู้เข้าร่วม รวมตั้งแต่ 1-4 ต่อเนื่องกัน 2. เกริ่นนำในเรื่องของการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง แต่เป็นการนำเกมมาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความชอบในการออกกำลังกายเนื่องจากเกมเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย และสนุกสนาน 3. ทำการแบ่งกลุ่ม โดยใช้เพลงพายเรือ <ul style="list-style-type: none"> - พายเรือไปในธารา เห็นหอยปูปลา แหวกว่ายเวียนวน พายเรือกันไปหลายคน พายเรือกันไปหลายคน เห็นคน ... (กี่คน)... เค้าจับกลุ่มกัน เห็นคน ... (กี่คน)... เค้าจับกลุ่มกัน สมมุติว่า มีกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน ให้จับกลุ่ม 15 คน จำนวน 2 ทีม <p>วิธีการเล่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ผู้เข้าร่วมแต่ละทีมให้เสียงทายว่าทีมใดจะเป็นทีมที่เริ่มก่อน และผลัดกันเล่นครั้งละหนึ่งคน จนครบ 15 คน 2. ผู้เล่นจะต้องวิ่งจากจุดที่กำหนด หลังเทปก้าวสี่กั้นเขต ไปหยิบแผ่นป้ายที่วางไว้ หายแผ่นป้ายเพื่อดูตัวเลข ตัวอักษร หรือ คำเรียง และเปิดไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะครบ เช่น ชุดตัวเลข จะต้องเปิด ที่ 1 เรียงไปเรื่อย ๆ 2 3 4 5 6 7 8 และ 9 3. ผู้เล่นคนแรก วิ่งมาเปิดแผ่นป้าย หากเปิดถูกให้เปิดต่อไปเรื่อย ๆ 4. หากผู้เล่นเปิดผิด จะต้องเป็นคนกลับแผ่นป้ายทั้งหมดให้เหมือนตอนเริ่ม 5. ผู้เล่นคนถัดไป วิ่งมาเปิดแผ่นป้ายใหม่ และวนอย่างนี้จนเรียงชุด

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>สำเร็จ</p> <p>6. ทีมใดที่เรียงสำเร็จก่อน ให้จับมือกันแล้วร้อง เฮ! พร้อมนั่งลง</p> <p>7. ผู้นำเป่านกหวีดเพื่อเป็นสัญญาณว่าสิ้นสุดการแข่งขัน ให้เริ่มรอบต่อไป เก็บคะแนนทีมใด ถึง 10 คะแนนก่อน เป็นทีมที่ชนะ</p>
9.การประเมินผล	<p>ขั้นประเมินผล</p> <p>1.แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนี้บนหน้าการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของวิฟพี <p>2.แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 3 วิ่งสิ่ว...อย่ากลิ้งล้มหงาย กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80</p>
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเข้าร่วมกิจกรรม 2. เพลิดเพลินกับการออกกำลังกายด้วยการวิ่งทำให้มีสุขภาพที่ดีโดยไม่เบื่อ 3. รู้จักกฎกติกา มารยาท ความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย

กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม
โปรแกรมบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

หัวข้อ	รายละเอียด
1.ชื่อกิจกรรม	จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม
2.ประเภทกิจกรรม	การบริการอาสาสมัคร
3.เนื้อหากิจกรรม	<p>ทรัพยากรทางทะเล</p> <p>สิ่งที่มีอยู่หรือเกิดขึ้นตามธรรมชาติในบริเวณทะเลและชายฝั่ง รวมถึงพืชมัลลิก ป่าชายเลน ป่าชายหาด หาด ที่ชายทะเล เกาะ หมู่เกาะ ปะการัง ดอนหอย ฟีชีและสัตว์ทะเล หรือสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์แก่ระบบนิเวศ ทางทะเลและชายฝั่ง เช่น ปะการังเทียม แนวลดแรงคลื่น และการป้องกันการกัดเซาะชายฝั่ง</p> <p>ลักษณะของปะการัง</p> <p>เป็นสัตว์จำพวกไม่มีกระดูกสันหลัง อาศัยอยู่ในโครงสร้างหินปูน มีลักษณะการดำรงชีพ 2 แบบ คือ อยู่ตัวเดียว หรืออยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ปะการังพวกที่เจริญเติบโตในน้ำลึก จะมีลักษณะเป็นก้อนขนาดไม่ใหญ่ ส่วนปะการังที่เจริญได้ดีจะอยู่ในเขตน้ำตื้น จนถึงน้ำลึก 50 เมตร มีการเจริญเติบโตแบบรวมเป็นกลุ่ม จะเกิดเป็นแนวปะการังขนาดใหญ่ ปะการังแต่ละตัวที่มารวมกัน จะสร้างโครงสร้างในรูปของหินปูน เป็นรูปร่างต่างๆ กัน แล้วแต่ชนิดของปะการังนั้นๆ การเจริญเติบโตของปะการังค่อนข้างช้ามาก ทั้งนี้ ขึ้นกับปัจจัยสภาพแวดล้อมที่สำคัญ ได้แก่ อุณหภูมิของน้ำ และแสงสว่าง โดยจะเจริญเติบโตได้ดีในบริเวณที่มีน้ำสะอาด สภาพท้อง ทะเลค่อนข้างนิ่งหรือมีการเปลี่ยนแปลงน้อย ความเค็มของน้ำค่อนข้างสูง มีแสงสว่างมาก พอลควร อุณหภูมิที่เหมาะสมประมาณ 20-29 องศาเซลเซียส</p> <p>ปะการังเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญบริเวณชายฝั่งทะเล เป็นที่อยู่อาศัยของพืชและสัตว์จำนวนมาก อีกทั้งเป็นแหล่ง</p>

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>อาหารเพื่อการเจริญเติบโต เป็นแหล่งเพาะพันธุ์วางไข่และหลบภัย ปะการังมีความสำคัญต่อระบบนิเวศทางทะเล การประมง และมีส่วนช่วยรักษาสภาพสมดุลธรรมชาติของชายฝั่ง ช่วยลดความรุนแรงของคลื่นที่กระทบต่อชายฝั่ง ความสวยงามของแนวปะการังช่วยในด้านพักผ่อนหย่อนใจและเป็นจุดดึงดูดนักท่องเที่ยวได้อย่างดี สามารถนำรายได้มาสู่ท้องถิ่น รวมทั้งในปัจจุบัน ได้มีการค้นคว้าเพื่อสกัดสารเคมีต่าง ๆ จากปะการัง สัตว์ และพืชที่อยู่ในแนวปะการัง เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ แต่ถ้าหากปะการังถูกทำลายหรือตายไปจะต้องใช้เวลานานมากกว่าที่จะฟื้นตัวขึ้นมาได้ การอนุรักษ์ปะการัง เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจกัน และจะต้องรู้จักใช้อย่างถูกวิธีการ รวมทั้งป้องกันไม่ให้เกิดการทำลาย เพื่อจะได้รับประโยชน์จากมรดกทางธรรมชาติที่มีอยู่อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะประชาชนในท้องถิ่นจะสามารถมีส่วนร่วมร่วมกับส่วนราชการ หรือรวมตัวกันเพื่อดูแลรักษาแนวปะการังในท้องถิ่นของตนให้คงอยู่ได้</p> <p>การอนุรักษ์ปะการัง</p> <p>การอนุรักษ์ปะการัง เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจกัน และจะต้องรู้จักใช้อย่างถูกวิธีการ รวมทั้งป้องกันไม่ให้เกิดการทำลาย เพื่อจะได้รับประโยชน์จากมรดกทางธรรมชาติที่มีอยู่อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะประชาชนในท้องถิ่นจะสามารถมีส่วนร่วมร่วมกับส่วนราชการ หรือรวมตัวกัน เพื่อดูแลรักษาแนวปะการังในท้องถิ่นของตนให้ คงอยู่ได้ ในการจัดการปะการังอาจดำเนินการ ดังนี้ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำการกำหนดเขตการใช้ประโยชน์ในแนวปะการัง พร้อมทั้งจัดทำแผนที่รายละเอียด แสดงบริเวณปะการัง ซึ่งแบ่งเป็น 4 เขต ได้แก่ เขตการดูแลของท้องถิ่น เขตการใช้ประโยชน์ เพื่อการท่องเที่ยว และนันทนาการ เขตอนุรักษ์ เพื่อความสมดุลของระบบนิเวศ และการวิจัย โดยกำหนดมาตรการในการบริหารการจัดการปะการัง ในแต่ละเขต เพื่อให้มีการใช้ประโยชน์และ ควบคุมการดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับ มาตรการที่กำหนดไว้

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>2. ติดตั้งทุ่นผูกเรือในเขตการใช้ประโยชน์ในแนวปะการัง ที่มีความสำคัญสูง สำหรับให้จอดเรือ โดยไม่ให้ทิ้งสมอ</p> <p>3. ห้ามการจับปลาทุกประเภทในบางบริเวณ เพื่อให้มีปลาเข้ามาหลบในบริเวณนั้นมากขึ้น</p> <p>4. นำเรือท่องเที่ยวออกเพื่อให้ดูปะการัง</p> <p>5. ประชาสัมพันธ์ให้มีการตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรปะการัง โดยให้มีการศึกษา และเผยแพร่ความรู้ และคุณค่าของปะการังให้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งในระดับท้องถิ่น และระดับชาติ ในการป้องกันและฟื้นฟูปะการัง</p> <p>6. ส่งเสริมให้กลุ่มชุมชน องค์กรเอกชน สมาคม หรือชมรมการท่องเที่ยว ร่วมกันจัดกิจกรรมในเรื่องการรักษาความสะอาด เพื่อการคุ้มครองปะการัง</p>
4.วัตถุประสงค์	<p>1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้และความเข้าใจในการอนุรักษ์ปะการัง</p> <p>2. เพื่อช่วยอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติทางทะเล</p> <p>3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขจากการทำกิจกรรมบริการอาสาสมัคร</p>
5.วัสดุอุปกรณ์	<p>1.โครงสร้างปะการังเทียม ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - บล็อกซีเมนต์ - ท่อพีวีซี - วัสดุธรรมชาติ เช่น ไม้ หรือก้อนหิน <p>2.วัสดุติดตั้งปะการัง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปูนซีเมนต์ - กาวซีลีโคนหรือกาวน้ำทะเล - น็อตสำหรับยึดกับท่อพีวีซี - ตาข่ายหรือเชือกไนลอน - ปิ้มลม - เครื่องมือตัดและเจาะ

หัวข้อ	รายละเอียด
	<ul style="list-style-type: none"> - คอน - ไขควง - เครื่องมือตัดแต่ง - แปรงขนนุ่มสำหรับทำความสะอาด - ฟองน้ำสำหรับทำความสะอาด - ทุ่นเชือกสำหรับกั้นอาณาเขต 3.เครื่องมือและอุปกรณ์ส่วนตัว - หน้ากากดำน้ำ - ถังออกซิเจน - ท่ออากาศ - เสื้อชูชีพ
6.เวลา	<p>ทั้งหมด 240 นาที ตั้งแต่ 05.00 – 09.00 น.</p> <p>ชั้นนำกิจกรรม 90 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> -เตรียมความพร้อม 30 นาที -อธิบายความรู้เชิงปฏิบัติการ 60 นาที <p>ชั้นดำเนินกิจกรรม 120 นาที</p> <p>ชั้นประเมินผลกิจกรรม 40 นาที</p>
7.สถานที่	<p>ค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและวิทยาศาสตร์ทางทะเล</p> <p>ณ หาดยาว แสมสาร อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี</p>
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	<p>ชั้นนำกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปะการังเทียม สภาพแวดล้อมของพื้นที่ที่จะทำการติดตั้งปะการังเทียม 2. ประสานงานไปยังเจ้าหน้าที่ ค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและวิทยาศาสตร์ทางทะเล ณ หาดยาว แสมสาร อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี 3. ทำหนังสือติดต่อขออนุญาตเข้าทำกิจกรรมและขอวิทยากรสำหรับดำเนินกิจกรรมอนุรักษ์ปะการังเทียม 4. ประสานงาน จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการติดตั้งปะการังเทียมกับเจ้าหน้าที่ ตามจำนวนผู้เข้าร่วม และทำการขนย้ายไปยังพื้นที่ติดตั้ง 5. จัดเตรียมเสื้อชูชีพให้เพียงพอต่อการใช้งาน

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>6. จัดฝึกอบรมให้กับเจ้าหน้าที่กลุ่มผู้นำ ที่จะเป็นผู้ช่วยวิทยากรให้การดำเนินกิจกรรม</p> <p>7. จัดเตรียมรถพยาบาลไว้ในกรณีฉุกเฉิน</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>1. ผู้เข้าร่วม รับฟังการให้ความรู้จากวิทยากร ซึ่งมีความจำเป็นในการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ก่อนปฏิบัติจริง ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง</p> <p>2. ผู้เข้าร่วมลงมือปฏิบัติการทำปะการังเทียม โดยการนำเอาปะการังไปยึดในแผงท่อน้ำแล้วใช้น้ำอัดยัดไว้ ทำให้ครบแผง จึงนำไปวางไว้ตามแนวอนุรักษ์ บริเวณพื้นทะเล</p>
9. การประเมินผล	<p>ขั้นประเมินผลกิจกรรม</p> <p>1. แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนั้น ทนทานการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของริฟฟ์ <p>2. แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80</p>
10. ประโยชน์ที่ได้รับ	<p>1. รู้และเข้าใจกระบวนการอนุรักษ์ปะการังมากขึ้น</p> <p>2. ทรัพยากรธรรมชาติทางทะเลได้รับการฟื้นฟูให้อยู่ในสภาพที่ปกติ</p> <p>3. มีความสุขจากการทำกิจกรรมบริการอาสาสมัคร</p>

กิจกรรมที่ 5 มัดเอเย...มัดย้อม
โปรแกรมบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

หัวข้อ	รายละเอียด
1.ชื่อกิจกรรม	มัดเอเย...มัดย้อม
2.ประเภทกิจกรรม	ศิลปะและหัตถกรรม
3.เนื้อหากิจกรรม	<p>การตกแต่งผาดด้วยเทคนิคมัดย้อม</p> <p>ในอดีตมนุษย์รู้จักนำเอาวัสดุธรรมชาติ เช่น ฝ้าย ปอ และไหม มาทอเป็นผืนผ้าสำหรับเป็นเครื่องนุ่งห่มร่างกาย โดยเฉพาะในประเทศไทยได้พบหลักฐานว่าคนในยุคก่อนประวัติศาสตร์รู้จักทอผ้าใช้แล้ว ตั้งแต่ยุคหินใหม่ถึงยุคโลหะ เป็นเวลากว่า 3,000 ปีมาแล้ว โดยพบหลักฐาน เช่น การพบแหล่งดินเผาสำหรับปั่นเส้นด้าย การพบเข็มเย็บผ้าทำด้วยกระดูกสัตว์ หินทุบผ้าเปลือกไม้ และการพบเศษผ้าฝ้ายและผ้าไหมติดอยู่กับกำไลและขวานสำริด เป็นต้น แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมและการพัฒนาการด้านผ้าอันเก่าแก่ของประเทศไทย</p> <p>การย้อมผ้าก็เช่นเดียวกัน มีการย้อมสีผ้ามานานแล้วโดยเฉพาะกลุ่มประเทศตะวันออกไกล ได้แก่ ประเทศอินเดีย จีนและอียิปต์ ที่ประเทศอียิปต์พบหลักฐานจากเสื้อผ้าที่ขุดพบในหลุมฝังศพโบราณใต้พีระมิด เสื้อผ้า เหล่านั้นมีสีและลวดลายหลายจุด ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นการแสดงถึงวิธีการตกแต่งผาดด้วยการใช้สี การย้อมสีในยุคแรกมีการสกัดสีมาจากธรรมชาติ เช่น ไข่ส่วนใบ ลำต้น เปลือก ผล หัวและรากของพืช มาสกัดเป็นสีหรือจากแมลงที่มีสี</p> <p>ต่างๆ ส่วนการคิดค้นและผลิตสีสังเคราะห์เป็นครั้งแรกเกิดขึ้นหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 โดย Perkin นักเคมีชาวเยอรมัน</p> <p>เทคนิคมัดย้อมเป็นกรรมวิธีการย้อมผ้าให้เกิดลวดลายวิธีหนึ่งที่มีวิธีทำไม่ยุ่งยากสลับซับซ้อนมากนัก สามารถทำได้ง่าย เป็นการทำให้เกิดลวดลายบนผืนผ้าในลักษณะของการทำให้เกิดต่าง (Resist Dyeing) ด้วยการเอาวัสดุหรืออุปกรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาปิดบังส่วน</p>

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>ใดส่วนหนึ่งของผืนผ้า เพื่อมีให้สีแทรกซึมเข้าไปในผืนผ้าได้โดยสะดวก โดยวิธีการ มัด ผูก บิด เน่า หรือกดทับผืนผ้าที่จะใช้ตรงส่วนนั้นเพื่อให้ เกิดรอยด่างขึ้น ลักษณะของการทำผ้ามัดย้อมจะแตกต่างกับการทำผ้า บาติก โดยผ้าบาติกจะใช้เทียนนเขียนบนผืนผ้าเพื่อกันไม่ให้สีซึมเข้าไป ได้ การย้อมสีของการทำผ้ามัดย้อมสามารถใช้สีได้หลายประเภท สามารถย้อมได้ทั้งสีที่ใช้ความร้อน และสีย้อมเย็น</p> <p>การมัดย้อมเสื้อแบบสีเย็นเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์และ สนุกสนาน สามารถทำได้ทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม ช่วยให้เสื้อผ้ามี่ ลวดลายและสีสันที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว</p> <p>ทฤษฎีสี</p> <p>วงจรสีแบ่งเป็น 3 ชั้น คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Primary สีปฐมภูมิ คือแม่สี 3 สี ได้แก่ สีแดง เหลือง และน้ำเงิน 2. Secondary สีทุติยภูมิ ได้แก่ สีม่วง สีเขียว และสีส้ม เกิดจาก การผสมกันระหว่างแม่สี 3 สี 3. Tertiary สีตติยภูมิ ได้แก่ สีม่วงแดงเข้ม สีแดงสด สีเหลือง อำพัน สีโคก สีเขียวหัวเบ็ด สีม่วงน้ำเงิน เกิดจากการผสมกันระหว่าง แม่สี 3 สี กับ สีชั้นที่ 2 <p>การเข้าใจวงจรสีจะช่วยให้เราสามารถจับคู่สีได้ดีขึ้น เลือกสีให้ เหมาะกับงานออกแบบ และความรู้สึกรู้สึกของสีได้ดียิ่งขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ สีคู่ตรงข้าม ■ สีรูปแบบสามเหลี่ยมในวงล้อสี แบบสมดุลย์ ■ สีข้างเคียง 3 สีที่เรียงติดกันในวงล้อสี ■ สีตรงกันข้ามเอียง ■ สีแบบสมดุลรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า
4.วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายความเครียด
5.วัสดุอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผ้าที่นุ่มดัดย้อม เช่น เสื้อ กางเกง ผ้าชิ้น แต่ต้องเป็นผ้าที่มาจาก ธรรมชาติ Cotton 100% ควรซักให้เรียบร้อย

หัวข้อ	รายละเอียด
	2. สีย้อมเย็น สีต่าง ๆ เช่น สีแดง สีเขียว สีเหลือง สีส้ม สีนํ้าเงิน เป็นต้น อัตราส่วน 50 กรัมต่อนํ้าอุ่น 500 มิลลิลิตร – 1000 มิลลิลิตร หากผสมนํ้าอุ่นน้อยสีจะออกมาเข้ม 3. ฟอกก็้ชนิดนํ้า เพื่อให้สีมีความหมาด 4. ขวดปากยาวสำหรับใส่สีในการเทลงบนพื้นผ้าที่ต้องการ 5. หนึ่งยาง หรือเชือกสำหรับมัด 6. ถังมือยาง 7. พลาสติกสำหรับหุ้มผ้าที่หยดสีเสร็จแล้ว 8. ถังสำหรับใส่ชิ้นงาน 9. กาละมังสำหรับซักชิ้นงาน 10. ผงซักฟอกแบบนํ้า 11. ถาดรองสี 12. ตะแกรงวางชิ้นงานสำหรับหยดสี 13. ภาชนะผสมสี 14. ไม้พายเล็ก หรือช้อนสำหรับคนสี 15. นํ้าเปล่า
6.เวลา	ทั้งหมด 120 นาที ช้่นนำกิจกรรม 10 นาที ช้่นดำเนินการกิจกรรม 90 นาที ช้่นประเมินผลกิจกรรม 20 นาที
7.สถานที่	- พื้นที่ว่างที่สามารถทำงานได้ หรือห้องประชุม - ราวตากผ้าในพื้นที่โล่งและร่ม
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	ชั้นนำกิจกรรม 1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการย้อมสีผ้าแบบเย็น 2. เตรียมเสื้อผ้าที่ต้องการมาทำเป็นชิ้นงาน โดยควรจัดหาผ้าที่เป็นเส้นใยธรรมชาติ เช่น Cotton 100% และนำไปซักเพื่อขจัดสิ่งสกปรกและนํ้ายาเคลือบผิวผ้าออก 3. ใส่ถุงมือผสมสีเย็นตามอัตราส่วน หากต้องการสีเข้ม ให้ใช้สี 50 กรัม ต่อนํ้าอุ่น 500 มิลลิลิตร หากต้องการสีอ่อน ให้ใช้สี 50 กรัม ต่อนํ้าอุ่น

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>1000 มิลลิลิตร</p> <p>4. เตรียมภาชนะรองสี ตะแกรงวางชิ้นงาน สีที่ผสมเสร็จแล้ว ให้เรียบร้อย</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> นำสีมาทำให้เปียกหมาดโดยฉีดน้ำเปล่าที่เสื่อ จากนั้นเลือก ลวดลาย เช่น ลายเกลียว ลายพับ ลายวงกลม ลายหัวใจ ลายเส้นตรง ลายเส้นแฉนวนอน ลายทแยง ลายโค้งครึ่งวงกลม ลายพัด เป็นต้น พับเสื่อไปตามลวดลาย จัดให้สวยงามและมัดเสื่อด้วยหนังยางให้ แน่นตามลวดลายที่ต้องการ ใส่ถุงมือ และทำการหยดสีไปตามลวดลายที่ออกแบบไว้ ทิ้งระยะเวลาให้สีซึมเข้าเนื้อผ้าด้วยการนำพลาสติกมาหุ้มชิ้นงานที่ เสร็จแล้ว ใช้ระยะเวลา ประมาณ 8 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ทำการแกะหนังยาง และนำไปแช่น้ำเพื่อละลายสีส่วนเกินออก และ จากนั้นใช้ผงซักฟอกเพื่อล้างครั้งสุดท้าย นำชิ้นตากในที่ร่มเพื่อรักษาความสดใสของสี
9.การประเมินผล	<p>ขั้นประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อ ส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่ม เครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง <ul style="list-style-type: none"> - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้น ไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของริฟฟ์ แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 5 มัดเอเย...มัด ย่อม กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนน ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	<ol style="list-style-type: none"> พัฒนาทักษะด้านศิลปะภูมิใจในการสร้างสรรค์ผลงานของตนเองได้ มีความเพลิดเพลินสนุกสนานผ่อนคลายความตึงเครียด ผลงานนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง หรือนำไปเป็นของที่ระลึก

กิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest
โปรแกรมบัณฑิตนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

หัวข้อ	รายละเอียด
1.ชื่อกิจกรรม	Karaoke Singing Contest
2.ประเภทกิจกรรม	การร้องเพลงและดนตรี
3.เนื้อหากิจกรรม	<p>การร้องเพลง</p> <p>การร้องเพลง คือ การทำให้เกิดเสียงดนตรีจากคนที่เรียกว่า นักร้อง อาจร้องแบบอะแคปเปลลา (ร้องโดยไม่ใช้ดนตรี) หรือมีนักดนตรี เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ การร้องเพลงนั้นอาจร้องแบบไม่เป็นทางการ ร้องเพื่อความบันเทิง เช่น การร้องคาราโอเกะ หรือในบางกรณี ร้องอย่างเป็นทางการ เช่นร้องในระหว่างพิธีทางศาสนา เป็นต้น</p> <p>การร้องเพลง ช่วยให้เราได้แสดงอัตลักษณ์ของตนเองเด่นชัดขึ้น เนื่องจากการร้องเพลงนั้นจะต้องมีการแสดงความเป็นตัวของตัวเองสูงพอสมควร บางคนที่ชอบร้องเพลงเร็ว ชอบสนุกสนาน ชอบเพลงช้า เพลงเศร้า เพลงเพราะ เพลงฟังสบาย การร้องเพลงนั้น ทำให้เราเป็นคนที่มีอารมณ์อ่อนไหว ไม่แข็งกระด้าง สุขุมเยือกเย็นเป็นคนที่มีความคิดในเชิงสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี เป็นคนที่ทันสมัย ตลอดเวลา การร้องเพลงยังเป็นส่วนหนึ่งของการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและบางครั้งเพลงยังเป็นหัวข้อสนทนาที่โน้มน้าวให้คนๆหนึ่งเริ่มเปิดใจที่จะคุยกับคนที่ไม่รู้จักอีกด้วย ดังนั้นการร้องเพลงจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เรามีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และยังถือว่าการผ่อนคลายความเครียดอย่างหนึ่ง ทั้งยังเป็นการฝึกทักษะการสื่อสารที่ดีอีกทางหนึ่งเหมือนกับการที่เราเล่าเรื่องใดเรื่องหนึ่งว่าเพลงนั้น เศร้าอย่างไร สนุกอย่างไร ให้ผู้ฟังสนุกกับการฟัง เพราะเมื่อเราร้องเพลงด้วยน้ำเสียงที่ไพเราะ เข้าถึงอารมณ์ของเพลงนั้น ๆ แล้ว อาจจะทำให้เราเป็นคนที่ดีมีเสน่ห์ต่อคนทั่วไปช่วยเรื่องภาพลักษณ์ หรือบุคลิกภายนอกของเราด้วย ผู้ที่ชื่นชอบในการร้องเพลงจึงมักจะมีคุณลักษณะ</p>

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>ของการเป็นคนชอบเขาสังคม เรียนรูการอยู่กับคนหมู่มาก รู้จักการปรับตัว และมองโลกในแง่ดี</p> <p>ในภาษาญี่ปุ่นนั้น "คารา" แปลว่า วางเปล่า ส่วน "ไอเกะ" มาจากคำว่า ออเครสตรา ซึ่งในภาษาอังกฤษ แปลว่า ดนตรี เมื่อนำทั้ง 2 คำ มาผสมกันคาราไอเกะ จึงหมายถึง ดนตรีที่ปราศจากเสียงร้อง</p> <p>ต้นกำเนิดคาราไอเกะนั้น เกิดขึ้นหลังจากช่วงที่ญี่ปุ่นพ่ายแพ้สงครามโลกครั้งที่ 2 สังคมสมัยนั้นค่อนข้างเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยความเคร่งเครียด กดดันทั้งทางด้านเศรษฐกิจและการเมือง จึงมีผู้พยายามคิดหาวิธีการบรรเทาความเครียดในหลากหลายรูปแบบ</p> <p>คาราไอเกะ เกิดขึ้นที่เมืองโกเบ ค.ศ. 1970 จากความคิดของเจ้าของร้านเหลาแห่งหนึ่งที่กำลังประสบปัญหาขาดนักร้องและวงดนตรี ที่เคยเล่นประจำที่ร้าน เขาจึงนำเทปเพลงที่มีดนตรีเพียงอย่างเดียวมาเปิดให้ลูกค้าในร้านได้ผลัดเปลี่ยนกันร้อง จนกลายมาเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในหมู่นักธุรกิจทั่วไป</p> <p>เหตุผล ที่ทำให้คาราไอเกะเป็นที่นิยมชมชอบของคนหมู่มาก น่าจะเป็นเพราะการร้องเพลงคาราไอเกะแตกต่างจากการร้องเพลงทั่วไป กล่าวคือ ผู้ร้องสามารถควบคุมการร้องได้ด้วยตนเอง สามารถเลือกเพลงเองได้และยังช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์ในหมู่เพื่อนฝูง ญาติสนิทมิตรสหายได้ด้วย</p> <p>ปัจจุบัน คาราไอเกะมีวิวัฒนาการมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จากเดิมที่มีแต่เสียงดนตรีให้ร้องตามทำนอง ต่อมาก็มีภาพมิวสิควิดีโอประกอบพร้อมทั้งแสดงเนื้อเพลงไว้ด้านล่าง</p>
4.วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกล้าแสดงออก 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายความเครียด 3. เพื่อส่งเสริมความสามารถในการร้องเพลง
5.วัสดุอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไมค์สำหรับร้องเพลง 2. เครื่องขยายเสียง

หัวข้อ	รายละเอียด
	3. ฉากแบล็คดรอพ ขนาด 2x3 เมตร 4. ทีวี LCD สำหรับต่อให้กับผู้เข้าประกวด 5. ลำโพง 6. อุปกรณ์สร้างบรรยากาศ (ถ้ามี) 7. โปรแกรมคาราโอเกะ (ลิขสิทธิ์) 8. ถ้วยรางวัลและเกียรติบัตร
6.เวลา	ทั้งหมด 240 นาที ชี้นำกิจกรรม 30 นาที ชี้นำดำเนินกิจกรรม 180 นาที ชี้นประเมินผลกิจกรรม 30 นาที
7.สถานที่	หอประชุมใหญ่ / หอประชุม / หอสมุดดิโอ
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	ชี้นำกิจกรรม 1. ประชุมคณะกรรมการ ฝ่ายอำนวยการ และฝ่ายดำเนินการต่าง ๆ เพื่อกำหนดวัตถุประสงค์และกฎระเบียบต่าง ๆ ที่จะต้องประชาสัมพันธ์รับสมัคร 2. กำหนดสถานที่ วัน เวลา ในการประกวด ควรคำนึงถึงผู้เข้าร่วมฟัง การประกวดด้วย 3. จัดทำแบนเนอร์ โปสเตอร์ ประชาสัมพันธ์การประกวด 4. รับสมัครผู้เข้าประกวด และจัดทำใบลงทะเบียน 5. จัดเตรียมถ้วยรางวัล และเตรียมจัดทำต้นแบบเกียรติบัตร 6. ประสานงานติดต่อคณะกรรมการตัดสินการประกวด ควรเป็น 3-5 ท่าน 7. ประสานงานติดต่อผู้ขึ้นมอบรางวัล 8. จัดหาสปอนเซอร์ในการประกวด 9. ตรวจสอบอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการประกวด ได้แก่ ไมโครโฟน ลำโพง เครื่องขยายเสียง ไฟ แสง สี ทีวี LCD โปรแกรมคาราโอเกะ 10. จัดทำกำหนดการ ตารางเวลา และผู้รับผิดชอบในแต่ละจุด ชี้นดำเนินกิจกรรม 1. ลงทะเบียนรายงานตัวผู้เข้าประกวด และเชิญผู้เข้าประกวด และ

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>แขกผู้มีเกียรติ ถ่ายภาพกับแบล็คดรอป</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. ประชุมผู้เข้าประกวด เพื่อจับฉลากลำดับการประกวด 3. แจงลำดับให้แก่ผู้เปิดเพลงคาราโอเกะ 4. เริ่มการประกวด และทำการรวบรวมคะแนน 5. ประกาศผลการประกวด เชิญผู้มอบรางวัลและผู้ชนะในลำดับต่าง ๆ 6. ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน
9.การประเมินผล	<p>ขั้นประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.แบบประเมินความสุกก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง <ul style="list-style-type: none"> - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชีวิตของริฟฟ์ 2.แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 6 Karaoke Singing Contest กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	<ol style="list-style-type: none"> 1. กล้าแสดงออกและมีความมั่นใจมากขึ้น 2. ผ่อนคลายและลดความตึงเครียด 3. เรียนรู้เนื้อร้อง ทำนองเพลงใหม่ๆ มากขึ้น

กิจกรรมที่ 7 จัดสวนสวยในขวดแก้ว
โปรแกรมන්නนาการเพื่อส่งเสริมความสุข
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาค
กลางตอนล่าง

หัวข้อ	รายละเอียด
1.ชื่อกิจกรรม	จัดสวนสวยในขวดแก้ว
2.ประเภทกิจกรรม	งานอดิเรก
3.เนื้อหากิจกรรม	<p>จัดสวนในขวดแก้ว</p> <p>สวนขวดแก้ว คือ การจำลองระบบนิเวศน์ให้มาอยู่ในภาชนะที่เป็นกระจกใส หรือขวดแก้ว มีทั้งแบบ เปิด และแบบปิด ซึ่งต้นไม้ส่วนมากที่จะเอามาจัดแต่งในโหลแก้ว มักจะเป็นไม้เขตร้อนชื้น เพราะไม้ชนิดนี้จะใช้ ความชื้นสูง ฉะนั้นควรต้องเลือกสวนขวดระบบปิด เพื่อรักษาความชื้นให้สมดุล</p> <p>ชนิดของสวนขวดในแก้ว</p> <p>สวนขวดแก้วมี 2 แบบ คือ สวนขวดแก้วระบบเปิด คือไม่ต้องใช้ฝาขวดแก้วมาปิด และต้องการการรดน้ำมากกว่าแบบระบบปิด เพราะความชื้นนั้นจะไหลเวียนออกไปได้ง่าย และสวนระบบปิด คือการนำฝาขวดแก้วมาปิดให้สนิท และไม่จำเป็นต้องรดน้ำบ่อย ๆ จึงเหมาะสำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลา หรือมักจะชอบลืมรดน้ำต้นไม้บ่อย ๆ เพราะสวนขวดแก้วเป็นระบบนิเวศน์ที่มีขนาดเล็ก ๆ ที่ยังชีพได้ด้วยตัวเอง คือนำความชื้นกลับมาใช้ใหม่ได้ จึงไม่ต้องการน้ำ และไม่ต้องการการดูแลมากนัก</p> <p>ประโยชน์ของสวนในขวดแก้ว</p> <p>สำหรับผู้ที่อยู่คอนโด หอพัก หรือบ้านหลังเล็กที่ไม่มีพื้นที่ปลูกต้นไม้ แต่อยากใกล้ชิดธรรมชาติ การจัด สวนในขวดแก้วจึงช่วยให้สัมผัสถึงความเป็นธรรมชาติได้อย่างใกล้ชิด ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือการเรียน ที่สำคัญขวดแก้วเหล่านี้ใช้พื้นที่น้อย ทำให้สามารถจัดสวนในขวดแก้วได้หลาย ๆ แบบ และหลาย ๆ สวน เพื่อใช้ ตกแต่งภายในห้องต่าง ๆ ได้ แต่ต้องระวังเรื่อง</p>

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>ของความรอนที่อาจทำให้ต้นไม้ตายได้</p> <p>ต้นไม้ที่นิยมปลูก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มอสชนิดต่าง ๆ 2. ไถวี่ 3. เฟิร์นก้านดำ 4. กระบองเพชรชนิดต่าง ๆ 5. เปปเปอร์โรเมีย 6. ครีพท์แอนธัส
4.วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกสมาธิในการจัดสวนขวด 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายความตึงเครียด 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาศักยภาพความคิดสร้างสรรค์
5.วัสดุอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ขวดแก้วหรือภาชนะสีใสรูปทรงตามต้องการ ขนาดไม่ใหญ่มาก 2. ก้อนหินกรวดใหญ่ และกรวดเล็ก 3. หินภูเขาไฟรองก้นกระถาง 4. ถ่านกัมมันต์ 5. ดินปลูกต้นกระบองเพชร 6. ต้นกระบองเพชรชนิดต่าง ๆ 7. ฟีทมอส 8. อุปกรณ์สำหรับตกแต่ง เช่น หินตกแต่ง สัตว์ตัวเล็ก ของประดับสวยงาม 9. ถุงมือ 10. คีมปากคีบ 11. ฟ็อกกี้ฉีดน้ำ/ขวดรดน้ำต้นไม้เล็ก 12. ตะเกียบ 13. ช้อนตักดิน 14. ถาดรอง 15. กรรไกรตัดแต่งราก 16. พลั่วขนาดเล็ก

หัวข้อ	รายละเอียด
	17. แปรขนาดเล็กสำหรับปิดทำความสะอาด
6.เวลา	ทั้งหมด 120 นาที ช้่นนำกิจกรรม 30 นาที ช้่นดำเนินกิจกรรม 60 นาที ช้่นประเมินผล 30 นาที
7.สถานที่	- ห้องที่มีโต๊ะสามารถจัดสวนขวดแก้วได้ - พื้นที่เอนกประสงค์
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	ช้่นนำกิจกรรม 1. ทำความสะอาดขวดแก้ว ผึ่งแดดให้แห้งสนิท เพื่อป้องกันการเป็นเชื้อรา และนำมาพักให้ขวดแก้วเย็น 2. เตรียมดินสำหรับปลูกกระบองเพชร ซึ่งเป็นดินเฉพาะที่ผสมสารเพอไลท์ สำหรับกักเก็บความชื้น และระบายอากาศได้ดีกว่าดินปกติ 3. เตรียมวัสดุต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับรองกันขวด เช่น หินภูเขาไฟ กรวดหยาบ กรวดละเอียด ถ่านกัมมันต์ 4. เตรียมวัสดุชั้นผิวดินสำหรับปลูกต้นกระบองเพชร 5. เตรียมวัสดุสำหรับตกแต่ง 6. ร่างรูปแบบที่ต้องการจัดตกแต่งต้นกระบองเพชร 7. ประสานงานวิทยากรเพื่อมาให้ความรู้เบื้องต้น 8. จัดเตรียมเกียรติบัตรการเข้าร่วมให้กับผู้เข้าร่วมทุกท่าน ช้่นดำเนินกิจกรรม 9. เริ่มต้นด้วยการนำต้นกระบองเพชรออกมาจากกระถางเดิม นำถาดมารองแล้วบีบกระถางรอบ ๆ เพื่อให้กระบอกเพชรคลายออกมา จากนั้นใช้คีมคีบออกมาพัก จากนั้นปิดเศษดินเก่าออก และตัดแต่งรากให้มีความยาวพอสมควร 10. นำวัสดุรองกันที่เลือกใช้ เช่น ถ่านกัมมันต์ และหินภูเขาไฟ เติมลงไปประมาณ 1 ใน 3 ของขวด 11. จากนั้นนำดินสำหรับปลูกกระบองเพชรมาใส่ 12. นำต้นกระบองเพชรมาลองจัดตำแหน่ง ขุดหลุม และทำการปลูกที่

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>ละตน หากขวดเล็ก อาจจะได้เพียงแคตนเดียว ขวดกลางประมาณ 2-3 ตัน และขวดใหญ่ ประมาณ 5-6 ตัน</p> <p>13. ใช้อุปกรณ์จัดแต่ง เช่น ตะเกียบ ปากคีบ ช้อน พลั่ว แปรง ดำเนินการจัดทำให้สวยงาม</p> <p>14. การวางต้นไม้ ควรวางจากต้นที่มีลักษณะสูงที่ด้านหลังและต้นเล็ก อยู่ด้านหน้า หากขวดมีขนาดเล็ก อาจเลือกให้เหมาะสมกับขนาดของ ขวดได้</p> <p>15. โรยฟืทมอสปรับสีหน้าดิน และใช้วัสดุตกแต่งให้สวยงาม และนำไป จัดแสดงเพื่อให้ทุกคนได้ชื่นชม</p>
9.การประเมินผล	<p>ขั้นประเมินผล</p> <p>1.แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนี้บนทนาการเพื่อ ส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่ม เครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของริฟฟ์ <p>2.แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 7 จัดสวนสวย ในขวดแก้ว กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่า คะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80</p>
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกสมาธิในการจัดสวนขวด 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายความตึงเครียด 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาศักยภาพความคิดสร้างสรรค์

กิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาตรีเรนเจอร์
โปรแกรมบัณฑิตศึกษาเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

หัวข้อ	รายละเอียด
1.ชื่อกิจกรรม	ขบวนการชาตรีเรนเจอร์
2.ประเภทกิจกรรม	การแสดงและการละคร
3.เนื้อหากิจกรรม	<p>ละครชาตรี</p> <p>ละครชาตรี เป็นละครประเภทหนึ่งของไทย สันนิษฐานว่าคงนำเอาการขับร้องและระบำ รำฟ้อน ประกอบดนตรี ตั้งแต่สมัยสุโขทัย มาผสมกับละคร มีลักษณะคล้ายละครอินเดียที่เรียกว่า ยাত্রี หรือ ยাত্রา ซึ่งแปลว่าเดินทางท่องเที่ยว</p> <p>ละครชาตรีเกิดขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา ต่อมาราชสำนักอยุธยา นำลงไปสอนละครชาตรีที่ภาคใต้ ละครชาตรีได้เป็นที่นิยมแพร่หลายทางภาคใต้ เรื่องที่นิยมแสดงคือเรื่อง พระสุธนและนางโนราห์ จึงเรียกละครประเภทนี้ว่า โนราห์ชาตรี พ.ศ. 2312 เมื่อสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีเสด็จยกทัพไปปราบเจ้านครศรีธรรมราช และพาขึ้นมากองธนบุรีพร้อมด้วยพวกละคร พ.ศ. 2323 ในงานฉลองพระแก้วมรกต ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ละครของนครศรีธรรมราชขึ้นมาแสดงประชันกับละครหลวงผู้หญิงของหลวง</p> <p>พ.ศ. 2375 สมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระยาบรมมหาประยูรวงศ์ (ดิศ บุนนาค) เมื่อครั้งเป็นเจ้าพระยาพระคลัง ได้ลงไปปราบและระงับเหตุกบฏร้ายทางหัวเมืองภาคใต้ พวกชาวใต้ จึงอพยพติดตามขึ้นมาด้วย ราษฎรเหล่านั้นเป็นไพร่หลวงเกณฑ์บุญ เมื่อราชการมีงานบุญ และให้ตั้งบ้านเรือน ซึ่งในปัจจุบันเป็นบริเวณถนนหลานหลวงและถนนดำรงรักษ์ ภายหลังได้ตั้งคณะละครรับจ้างแสดง</p> <p>แม้ว่าการแสดงละครชาตรีในปัจจุบันจะเหมือนละครนอกเกือบทั้งหมด แต่ยังคงมีการแสดงละครชาตรีแบบดั้งเดิมเหลืออยู่บ้าง เช่น</p>

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>คณะนายพูน เรื่องนนท์ ที่ถนนหลานหลวง กรุงเทพมหานคร คณะละครชาตรีที่จังหวัดเพชรบุรีที่เรียกว่า ละครชาตรีเมืองเพชร</p> <p>ในสมัยโบราณ ผู้แสดงเป็นชายล้วน มีตัวละครเพียง 3 ตัว คือตัวนายโรง ตัวนาง และตัวตลก เพราะกฎหมายห้ามไม่ให้ผู้หญิงแสดงละครนอกและละครชาตรี ผู้หญิงจะใช้แสดงเฉพาะละครในเท่านั้น จนกระทั่งในปลายสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้มีการอนุญาตให้ผู้หญิงสามารถแสดงละครนอกและละครชาตรีได้ สมัยปัจจุบันนิยมใช้ผู้หญิงแสดงเป็นส่วนใหญ่ ละครชาตรีสมัยโบราณไม่สวมเสื้อเนื่องจากตัวแสดงเป็นชาย ตัวยืนเครื่องซึ่งเป็นตัวที่แต่งกายดีกว่าตัวอื่นก็นุ่งสนับเพลา นุ่งผ้าคาดเฉียงระบาศมีห้อยหน้า ห้อยข้าง สวมสังวาล ทับทรวง กรองคอกับตัวเปล่า บนศีรษะสวมเทริดเท่านั้น ส่วนการแต่งกายในสมัยปัจจุบันมักนิยมแต่งเครื่องละครสวยงาม เรียกตามภาษาชาวบ้านว่า "เข้าเครื่องหรือยืนเครื่อง"</p> <p>เครื่องดนตรีที่ใช้เป็นวงปี่พาทย์ชาตรี ประกอบด้วย ปี่ โทน ซอด้วง กระจับ และกลองชาตรี ละครชาตรีไม่มีฉาบประกอบ ยกเว้นให้มีเสากกลางโรง 1 ต้น เสานี้สำคัญมาก (เป็นเสาที่พระวิสุทธกรรมเสด็จมาประทับเพื่อปกป้องผองภัยอันตราย จึงได้ทำเสาผูกผ้าแดงปักไว้ตรงกลางโรง)</p> <p>วงดนตรีหรือวงปี่พาทย์สำหรับละครชาตรี ประกอบด้วย ปี่ ระนาดเอก ตะโพน กลองตุ๊ก โทนชาตรี 1 คู่ กระจับไม่ใผ่ 3-4 คู่ ฉิ่ง ฉาบเล็ก เพลงที่ใช้ร้องเป็นเพลงสองชั้นตามธรรมเนียมของละครนอก เช่น บทโคก ใช้เพลงสร้อยสน มอญครวญ ลาวครวญ ธรณีกรรมแสง บทรัก ใช้เพลงตะลุ่มโปง กล่อมনারี สารีกาแก้ว บทโกรธ ใช้เพลงสองไม้ เพลงเหล่านี้ตัวละครชาตรีอาจไม่รู้จักชื่อ แต่รู้จักทำนอง เมื่อผู้แสดงร้องวรรคแรกออกไปแล้ว นักดนตรีต้องฟังให้ออกและร้องรับให้ถูกต้อง แต่บางครั้งตัวละครอาจร้องไม่ถูกต้องตามทำนองเพลงของเดิม ก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ สำหรับเพลงชาตรีได้แก่ เพลงชาตรีกรับ ลิงโลดชาตรีชาตรีสอง และชาตรีสาม ส่วนเพลงหน้าพาทย์ที่ใช้ออกกิริยาต่างๆ</p>

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>ได้แก่ เพลงเชิดสำหรับเดินทางอย่างรวดเร็ว เพลงเสมอสำหรับเดินทางปกติ เพลงเหาะสำหรับเดินทางทางอากาศ เพลงร้วสำหรับปะทะกันหรือแปลงกาย เพลงโหดสำหรับร้องไห้เสียใจ</p> <p>เนื่องจากเป็นการทำกิจกรรมนันทนาการ ประเภทการแสดงและละคร จึงประยุกต์จากละครชาตรีดั้งเดิม เป็นการฝึกละครชาตรีและแสดงผลงานผ่านสื่อออนไลน์ TIKTOK</p>
4.วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1.เพื่อฟื้นฟู สืบทอด อนุรักษ์ และส่งต่อละครชาตรีให้เยาวชนต่อไป 2.เพื่อสร้างความสุข สนุกสนาน ให้กับผู้ที่ได้รับชมกิจกรรมการแสดง
5.วัสดุอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1.กระดานไวท์บอร์ด 2.กระดาษปรู๊ฟ 3.ปากกาเคมี 4.กระดาษ 5.ปากกา 6. วงดนตรีปี่พาทย์ที่ประกอบการแสดง (หากไม่มีให้ใช้ชาวด์ประกอบ) <ul style="list-style-type: none"> - ปี่ สำหรับเดินทำนอง 1 - โทน 2 - กลองเล็ก (เรียกว่า "กลองชาตรี") 2 - หมอง 1 คู่ (อาจใช้มัลลอ หรือกลองแขกแทน)
6.เวลา	<p>ทั้งหมด 240 นาที</p> <p>ชั้นนำกิจกรรม 30 วัน</p> <p>ขึ้นดำเนินการกิจกรรม 180 นาที</p> <p>ขึ้นประเมินผลกิจกรรม 30 นาที</p>
7.สถานที่	- ห้องประชุมขนาดกลาง
8.ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	<p>ชั้นนำกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับละครชาตรี ลักษณะความเป็นมา เพลงชาตรี โครงสร้างคำประพันธ์ที่ใช้ในเพลงชาตรี ดนตรีที่ใช้ ลักษณะการรำ 2. จัดตั้งคณะกรรมการเพื่อดำเนินการในส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง 3. เลือกสถานที่ วันเวลา ในการทำกิจกรรมใช้เป็นห้องประชุมเพื่อจะได้

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>มีพื้นที่ทำกิจกรรมได้อย่างอิสระมีพื้นที่ในการทำกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. เชิญวิทยากรเพื่อวางแผนในการทำกิจกรรม 5. ประสานงานผู้เกี่ยวข้องของด้านงบประมาณในการดำเนินการ 6. ประชุมเพื่อเลือกเพลงและบทละครที่จะใช้เพื่อใช้ฝึกปฏิบัติ 7. เตรียมอุปกรณ์ในการแต่งเพลงให้เข้ากับยุคสมัย 8. เตรียมเปิด TIKTOK เพื่อทำการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ 9. เตรียมจัดเวที โต๊ะบรรยาย โต๊ะสำหรับสาธิต 10. เตรียมไมโครโฟน ลำโพง <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรแนะนำข้อมูลพื้นฐานละครชาตรีให้กับผู้เข้าร่วม 2. วิทยากรแนะนำบทละครพร้อมยกตัวอย่าง 3. วิทยากรสอนพื้นฐานของการรำชาตรี เช่น การออกเสียงในการร้อง เพลงชาตรี การพูด โทนเสียง การแสดงอารมณ์ สีหน้า ท่าทาง การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน การนั่ง อากัปกริยาต่าง ๆ 4. วิทยากรแนะนำบทละคร และการใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ รวมถึงการร้อง และโครงสร้างของบทละครชาตรีเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน 5. ทำกิจกรรม Workshop แต่งเนื้อร้องให้เข้ากับหัวข้อที่ได้รับ 6. ทำการฝึกซ้อมร้องโดยมีวิทยากรประจำกลุ่มช่วยฝึกซ้อม 7. แสดงผลงานผ่านการร้องสั้น ๆ และรำชาตรีประกอบ ไม่เกิน 1-3 นาที ผ่าน TIKTOK 8. มอบของที่ระลึกวิทยากร และมอบเกียรติบัตรให้กับผู้เข้าร่วม
9.การประเมินผล	<p>ขั้นประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนี้บนเวทีการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง <ul style="list-style-type: none"> - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของวิฟพี

หัวข้อ	รายละเอียด
	<p>2.แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาตรี</p> <p>เรนเจอร์ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80</p>
10.ประโยชน์ที่ได้รับ	<p>1.ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนร่วมในการฟื้นฟู สืบทอด อนุรักษ์ และส่งต่อละครชาตรีให้เยาวชนต่อไป</p> <p>2.ละครชาตรีเป็นที่รู้จักมากขึ้นในสื่อโซเชียลมีเดีย</p> <p>2.ผู้ที่ได้รับชมกิจกรรมการแสดงละครชาตรีมีความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนและการทำงาน</p>



แบบสอบถามการวิจัย
เรื่อง แบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คำชี้แจงเกี่ยวกับคำถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาปริญญาโทของนิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาความสุขที่เกิดขึ้นในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีในการตอบแบบสอบถามซึ่งคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับและจะนำไปประกอบใช้ในการวิจัยเท่านั้น

ขอความร่วมมือจากผู้ตอบแบบสอบถาม กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอนทุกข้อ คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากิจกรรมนันทนาการของมหาวิทยาลัยให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาในการบริหารจัดการกิจกรรมสำหรับนักศึกษาในอนาคตต่อไป

แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลประกอบด้วย เพศ การเข้าร่วม และคณะ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีในการตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นและสถานภาพตามความเป็นจริงของท่าน

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือ

ว่าที่ร้อยตรี สราทตรา เล่งไพบูลย์

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องสี่เหลี่ยม หน้าข้อความ

1. เพศ ชาย หญิง
2. ชั้นปี ปี 1 ปี 2 ปี 3 ปี 4
3. คณะที่สังกัด
4. การเข้าร่วม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม
5. กิจกรรมที่เข้าร่วม กิจกรรมที่ 1
 กิจกรรมที่ 2
 กิจกรรมที่ 3
 กิจกรรมที่ 4
 กิจกรรมที่ 5
 กิจกรรมที่ 6
 กิจกรรมที่ 7
 กิจกรรมที่ 8

ตอนที่ 2 แบบประเมินความสุขก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ทั้ง 6 ช่อง ให้ตรงกับความรู้สึกของท่านโดยช่องซ้ายสุดเป็นเรื่องของความเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง และช่องขวาสุดไม่เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง โดยท่านสามารถตอบแบบสอบถามในตอนที่ 2 ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อ	รายการ	เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง					ไม่เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง
		1	2	3	4	5	
1.	คำถามที่ 1 (ความหมายเชิงบวกหรือลบก็ได้)		✓				
2.	คำถามที่ 2 (ความหมายเชิงบวกหรือลบก็ได้)				✓		

ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงข้อคำถามจาก ศาสตราจารย์ ดร.แคโรล ริฟฟ์ ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบประเมินความสุขนี้ โดยมีคำถามจำแนกตามตัวชี้วัดความสุขจำนวน 6 มิติ มิติละ 7 ข้อ มีคำถามเชิงบวก และเชิงลบ รวมทั้งสิ้น 42 ข้อ (Ryff, 1989) ให้ตรงกับบริบทจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย “การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



แบบประเมินความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรม
โปรแกรมบัณฑิตการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ข้อ	รายการ	ระดับความสุข					
		1	2	3	4	5	6
Q1	ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของฉันให้เพื่อน ๆ ได้รับรู้ เมื่อต้องแสดงความคิดเห็นใด ๆ ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมบัณฑิตการ						
Q2	ฉันรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมบัณฑิตการได้						
Q3	ฉันไม่สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมบัณฑิตการ แม้จะทราบว่ากิจกรรมบัณฑิตการนั้นจะสามารถพัฒนาตนเองให้มีมุมมองที่เข้าใจบริบทของสังคมได้มากขึ้น						
Q4	ฉันคิดว่าเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมบัณฑิตการแล้ว กิจกรรมบัณฑิตการสามารถพัฒนาบุคลิกลักษณะของฉันให้มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตรเป็นที่ต้องการของเพื่อนได้						
Q5	ฉันไม่ชอบวางแผนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมบัณฑิตการแต่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมบัณฑิตการตามโอกาสที่สามารถเข้าร่วมได้						
Q6	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองจากการได้รับประสบการณ์ที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมบัณฑิตการ						
Q7	ฉันกล้าที่จะตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมบัณฑิตการเพราะไม่ได้ส่งผลกระทบต่อเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่						
Q8	ฉันคิดว่าต้องรับผิดชอบหน้าที่ที่ฉันได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรมบัณฑิตการ แม้บางครั้งอาจจะไม่ถนัดและมีความท้อใจบ้างก็ตาม						
Q9	ฉันคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมบัณฑิตการเป็นสิ่งสำคัญ สามารถใช้เป็นแนวทางในการปรับความคิดและเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่สามารถพัฒนาตนเองและมีความเข้าใจบริบทของสังคมได้						

ข้อ	รายการ	ระดับความสุข					
		1	2	3	4	5	6
Q10	ฉันรู้สึกว่าการทำความรู้จักเพื่อนใหม่ในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการกับเพื่อน เป็นเรื่องยากและไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง						
Q11	ฉันมีความเชื่อว่าเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้ว กระบวนการต่าง ๆ จะช่วยให้ฉันสามารถตั้งเป้าหมายหรือ วางแผนในการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น						
Q12	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะสามารถ เสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและความคิดเชิงบวกต่อตนเองได้						
Q13	ฉันรู้สึกว่าการแสดงออกใด ๆ ก็ตามในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ เพื่อน ๆ มักจะคอยสังเกตพฤติกรรมของฉันและฉัน มักจะมีความกังวลว่าเพื่อนจะคิดอย่างไรกับฉันอยู่						
Q14	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากสำหรับฉันเมื่อต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ						
Q15	เมื่อฉันทบทวนตัวเองในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมาจากการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ ฉันไม่ได้รับการพัฒนาตนเองเท่าที่ควร						
Q16	ฉันรู้สึกตัวคนเดียวบ่อยครั้ง เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างความสัมพันธ์						
Q17	ฉันคิดว่าการทำกิจกรรมนันทนาการในแต่ละวันเป็นสิ่งที่ไม่มี ความหมาย ไม่ได้ช่วยพัฒนาตนเองหรือมีความสำคัญน้อยมาก สำหรับฉัน						
Q18	ฉันรู้สึกว่าคนอื่น ๆ มักจะได้รับประโยชน์และคุณค่าจากการเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการมากกว่าตัวฉัน						
Q19	ฉันรู้สึกว่าฉันมักจะขาดความเชื่อมั่นและคอยทำตามผู้มีอิทธิพล หรือผู้นำแบบต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่เสมอ						
Q20	ฉันสามารถจัดการภารกิจความรับผิดชอบของฉันที่ได้รับในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้						
Q21	ฉันรู้สึกว่าฉันได้รับการพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ในการเข้า						

ข้อ	รายการ	ระดับความสุข					
		1	2	3	4	5	6
	รวมกิจกรรมนันทนาการทำให้ภาคภูมิใจและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น						
Q22	ฉันคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยเสริมสร้างความสนุกสนานและเกิดความเข้าใจระหว่างบุคคลหรือเพื่อนได้						
Q23	ฉันไม่มีเป้าหมายเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ						
Q24	ฉันรู้สึกว่าการพัฒนาให้เกิดบุคลิกภาพที่ดีและมีความมั่นใจในตนเอง เกิดขึ้นจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ						
Q25	ฉันมีความมั่นใจในความคิดเห็นของตนเองเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้ว่าความคิดเห็นนั้นอาจจะตรงข้ามกับความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ก็ตาม						
Q26	ฉันรู้สึกว่าบางครั้งภารกิจที่ได้รับผิดชอบเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้นเป็นความรับผิดชอบที่มากเกินไปเกินความสามารถของฉันและอาจไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวัง						
Q27	ฉันรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการใหม่ ๆ ที่มีการพัฒนารูปแบบให้ทันสมัย ฉันยังคงต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบเดิม ๆ ที่คุ้นเคยและเคยมีประสบการณ์มาก่อน						
Q28	ฉันสามารถจัดการเวลาเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อน ๆ ได้เสมอ						
Q29	ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกสนานเมื่อฉันคิดและวางแผนกิจกรรมนันทนาการของฉันและตั้งใจที่จะทำให้กิจกรรมนันทนาการนั้นเป็นจริงตามที่คาดหวังไว้						
Q30	ฉันรู้สึกผิดหวังกับความสำเร็จของชีวิตในด้านต่าง ๆ แม้มีการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก็ตาม						
Q31	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องลำบากใจที่จะแสดงความคิดเห็นโต้แย้งเพื่อน						

ข้อ	รายการ	ระดับความสุข					
		1	2	3	4	5	6
	ๆ ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ						
Q32	ฉันไม่สามารถคิดหรือปรับเปลี่ยนกิจกรรมนันทนาการขึ้นใหม่เพื่อให้กิจกรรมนันทนาการ นั้น ๆ เป็นไปตามที่ฉันและเพื่อน ๆ ต้องการได้						
Q33	สำหรับฉันการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่อง ทำให้ฉันมีประสบการณ์ชีวิต ได้เรียนรู้เพิ่มมุมมองใหม่ ๆ เปลี่ยนแปลงชีวิตและพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพมากขึ้น						
Q34	ฉันไม่เคยมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและรู้สึกสบายใจเลย เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ						
Q35	ฉันเป็นผู้ที่ตั้งเป้าหมายและทิศทางในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของตนเองอย่างชัดเจน						
Q36	ฉันรู้สึกว่ามีทัศนคติที่ดีกับตนเองเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แต่สำหรับฉันยังมีทัศนคติที่ไม่ดีกับตัวเองอยู่						
Q37	ฉันสามารถตัดสินใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่คิดว่ามีคุณค่าและสำคัญกับฉันโดยไม่เข้าร่วมกิจกรรมตามกระแสนิยมของผู้อื่น						
Q38	ฉันสามารถสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการขึ้นมาใหม่ให้ตรงกับความต้องการของฉันได้และฉันจะมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ						
Q39	ฉันเลิกพยายามพัฒนาตนเองและยอมรับสภาวะปัจจุบันของชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่สามารถช่วยพัฒนาตนเอง ในเรื่องการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมตามที่คาดหวังไว้ได้						
Q40	ฉันคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสามารถช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างฉันกับเพื่อนได้						
Q41	ฉันรู้สึกว่ามีแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเลย						

ข้อ	รายการ	ระดับความสุข					
		1	2	3	4	5	6
	เพราะกิจกรรมนันทนาการส่วนใหญ่ฉันเคยเข้าร่วมกิจกรรมมาแล้ว						
Q42	ฉันรู้สึกว่าการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ๆ ลดน้อยลงและมีความรู้สึกเชิงบวก เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ						



แบบสอบถามการวิจัย
เรื่อง ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

คำชี้แจงเกี่ยวกับคำถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาปริญญาโทของนิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีในการตอบแบบสอบถามซึ่งคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับและนำไปประกอบในการวิจัยเท่านั้น ขอความร่วมมือจากนักศึกษารุ่นต่อแบบสอบถามให้ครบทุกตอนทุกข้อ คำตอบของนักศึกษาจะมีประโยชน์ต่อการพัฒนากิจกรรมนันทนาการของมหาวิทยาลัย ให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาต่อการบริหารจัดการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ ชั้นปี คณะที่สังกัด และกิจกรรมที่เข้าร่วม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด (Open Ended)

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีในการตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นและสถานภาพตามความเป็นจริงของท่าน

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือ

ว่าที่ร้อยตรี สราทตรา เล่งไพบูลย์

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องสี่เหลี่ยม หน้าข้อความ

1. เพศ ชาย หญิง
2. ชั้นปี ปี 1 ปี 2 ปี 3 ปี 4
3. คณะที่สังกัด
4. กิจกรรมที่เข้าร่วม กิจกรรมที่ 1
 กิจกรรมที่ 2
 กิจกรรมที่ 3
 กิจกรรมที่ 4
 กิจกรรมที่ 5
 กิจกรรมที่ 6
 กิจกรรมที่ 7
 กิจกรรมที่ 8

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ให้ตรงกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของท่าน โดยท่านสามารถตอบแบบสอบถามในตอนที่ 2 ดังตัวอย่างต่อไปนี้

รายการพิจารณาความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
คำถามที่ 1		✓			
คำถามที่ 2			✓		

รายการพิจารณาความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านการจัดการนันทนาการ					
1.1 การจัดการประชาสัมพันธ์					
1.2 ความเหมาะสมของสถานที่					
1.3 ความเหมาะสมของระยะเวลา					
1.4 การจัดทำขอมูลและเอกสารประกอบ					
1.5 ความพร้อมของ สื่อ สื่อ ทัศนูปกรณ์					
1.6 ขั้นตอนของการนำกิจกรรม					
1.7 อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบกิจกรรม					
1.8 การจัดการขยะและสิ่งปฏิกูล					
1.9 ภาพรวมของด้านการจัดการนันทนาการ					
2. ด้านผู้นำกิจกรรมนันทนาการ					
2.1 อบอุ่นในเนื้อหา					
2.2 การวางแผนจัดกิจกรรม					
2.3 กระบวนการ กลยุทธ์ เทคนิค วิธีการ ในการจัดกิจกรรม					
2.3 ความกระตือรือร้นในการจัดกิจกรรม					
2.4 การตอบข้อซักถามในขณะเข้าร่วมกิจกรรม					
2.5 ความเหมาะสมของบุคลิกภาพและการแต่งกาย					
2.6 ตรงต่อเวลา					
2.7 ความชัดเจนในการอธิบาย กฎ กติกา มารยาทของกิจกรรม					
2.8 ภาพรวมของด้านผู้นำกิจกรรมนันทนาการ					
3. ด้านคุณภาพกิจกรรมนันทนาการ					
3.1 กิจกรรมมีความสร้างสรรค์					
3.2 กิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์					
3.3 กิจกรรมมีความปลอดภัย					
3.4 กิจกรรมมีความสุข สนุกสนาน					

3.5 ความชัดเจนในการอธิบาย กฎ กติกา ขณะเข้าร่วมกิจกรรม					
3.6 การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีหรือวัสดุอุปกรณ์					
3.7 ความรู้ แนวคิด ทักษะและประสบการณ์ที่ได้รับ					
3.8 การประยุกต์ใช้ความรู้ที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น					
3.9 การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ จากการเข้าร่วมกิจกรรม					
3.10 ภาพรวมของด้านคุณภาพกิจกรรมนันทนาการ					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลาง
ตอนล่าง ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด (Open Ended)

กิจกรรมนันทนาการอื่น ๆ ที่มีความต้องการเข้าร่วม

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



คู่มือ

กิจกรรมส่งเสริมความสุนักศึกษา

คู่มือฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของปฏิญานิพนธ์ระดับปริญญาเอก

การพัฒนาโปรแกรมนี้หนทางการ
 เพื่อส่งเสริมความสุนักศึกษา
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
 กลุ่มเครื่องข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ซึ่งเป็นการศึกษาตามหลักสูตร ปรัชญาอุษุฎฐ์บัณฑิต
 สาขาวิชาการจัดการที่ฟ้าและนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชวนส่งเสริมความสุนักโดย
 ว่าที่ ร.ต.สรุทธกร เล็งไฟบุลย์

นิตยปฏิญานิพนธ์ ปรัชญาอุษุฎฐ์บัณฑิต
 สาขาวิชาการจัดการที่ฟ้าและนันทนาการ
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โปรแกรมเน้นทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครื่องทำอุตสาหกรรมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"



คู่มือนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญาโทระดับปริญญาเอก
การพัฒนาโปรแกรมเน้นทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครื่องทำอุตสาหกรรมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

ชื่อหนังสือ : คู่มือกิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา
 อ.ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ
 นิสิต : ว่าที่ร้อยตรี สราทตรา เล่งไพบูลย์
 รหัสนิสิต : 62199150082
 ปริญญาโท : ปรัชญาตุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชา : การจัดการกีฬาและนันทนาการ
 ภาควิชา : สันทนาการ
 คณะ : พลศึกษา
 มหาวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ขอบพระคุณ : ทูน 70 ปี 70 ทูน มศว คีนส์สังคัม

ดาวน์โหลดเวอร์ชัน PDF

คู่มือกิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา



โปรแกรมนี้หนทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"



คำนำ

จากสถานการณ์ปัจจุบันของนักศึกษา มีความเครียดสูง เหตุเพราะมีการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่รวดเร็ว ประกอบกับการเล่าเรียนในระดับอุดมศึกษานั้น มุ่งเน้นในเรื่องผลลัพธ์ความสำเร็จมากจนเกินไป สร้างความกดดันแก่นักศึกษา ก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ และก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาด้วย

กิจกรรมนี้หนทางการ จึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่จะช่วยสร้างความสุขให้กับผู้เข้าร่วม ด้วยเพราะเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้วจะก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด จึงทำให้ได้รับความนิยมาอย่างยาวนาน

การจัดโปรแกรมนี้หนทางการนั้น สามารถใช้กรอบแนวคิดแบบ APIED เข้ามาช่วยพิจารณาการจัดโปรแกรมนี้หนทางการให้มีความเหมาะสม ประกอบด้วย การประเมินก่อนจัดกิจกรรม การวางแผนจัดกิจกรรม การนำไปใช้ การประเมินผล และการจัดทำเอกสารประกอบ

ในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้หนทางการนั้น การประเมินความสุขของตนเองนั้นเป็นสิ่งที่น่าสนใจ กลุ่มฉบับนี้มีคำตอบไว้ให้ท่านแล้ว สามารถใช้ประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมได้ รวมถึงแบบวัดความพึงพอใจที่จะนำข้อมูลไปใช้ปรับปรุงกิจกรรมใหม่ ๆ ให้ตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วมในอนาคตต่อไป

ผู้วิจัยหวังว่า กลุ่มกิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษานี้ จะสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนี้หนทางการเพื่อส่งเสริมความสุขได้ และช่วยให้นักศึกษาที่มีภาวะเครียดจากการเรียน หรือการทำงาน มีความสุขและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ต่อไปอย่างมีความสุข

ว่าที่ ร.ต.สรภทตรา เล่งไพบูลย์

ผู้วิจัย

โปรแกรมนี้จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
บทนำ	1
โครงสร้างโปรแกรมนี้จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษาฯ	2-4
รูปแบบการจัดกิจกรรม 2 รูปแบบ	5-6
• กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้	9-14
• กิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต	15-19
• กิจกรรมที่ 3 รังสิ่ว...อย่างลึกลับนงาย	20-24
• กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ปะการัง	25-29
• กิจกรรมที่ 5 มัดเอป...มัดข้อม	30-34
• กิจกรรมที่ 6 Karaoke singing contest	35-39
• กิจกรรมที่ 7 จัดสวนสวยในขวดแก้ว	40-44
• กิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาตรีเรนเจอร์	45-50
ภาคผนวก	
• แบบประเมินความสูงจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้จัดทำขึ้นฯ	51-59
• แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้จัดทำขึ้นฯ	60-62

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

1

บทนำ

นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษา ภาคกลางตอนล่าง ประกอบด้วย มทร.รัตนโกสินทร์ มทร.กรุงเทพ และ มทร.พระนคร นักศึกษาในกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มที่อยู่ในกลุ่มเมืองมีภาวะความเครียดสูงจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และความกดดันจากการประสบความสำเร็จในการเรียน และการทำงาน การส่งเสริมความสุขให้กับนักศึกษาจึงเป็นสิ่งจำเป็น และคาดหวังว่าความสุขที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการนั้น ต้องรู้สึกดี ประทับใจ พอใจ สนุกสนาน เพลิดเพลิน มีอารมณ์ขัน มีความสบายกายสบายใจ มีความสุขกายสุขใจ รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด

ผู้วิจัยได้สำรวจความต้องการของนักศึกษา โดยใช้ประเภทนันทนาการ 11 ประเภท ของกรมพลศึกษา จากนั้นทำการพัฒนาโปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขให้กับนักศึกษา และได้จัดทำแบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการควบคู่กัน โดยผู้วิจัยได้นำเอาตัวชี้วัดความสุขของ Ryff's เข้ามาประยุกต์ใช้ในการประเมินให้กับนักศึกษาด้วย

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง มุ่งหวังให้นักศึกษา และผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน ได้รับความสุข มีอารมณ์สูง สนุกสนาน เพลิดเพลิน และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพใจที่แข็งแรง ช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น สามารถใช้ชีวิตและประสบความสำเร็จด้านการศึกษา และการทำงานไปพร้อมๆ กันได้ ดังคำที่กล่าวว่า "การพัฒนาชาติให้เด่นดี ต้องพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีก่อน" เพื่อที่จะสามารถดูแลตนเอง และเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศต่อไปได้

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

2

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม

1) ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความต้องการ กิจกรรมเน้นหนักการ งานวิจัย ทั้งในและต่างประเทศ ข้อมูลกิจกรรมเน้นหนักการของนักศึกษา จากกิจกรรม เน้นหนักการ 11 ประเภทของกรมพลศึกษา นำมาวิเคราะห์เนื้อหา และสังเคราะห์ข้อมูล เรียงลำดับสถิติ เพื่อใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของ นักศึกษาต่อไป

2) สร้างโปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยใช้กรอบของ หลักการสร้างโปรแกรมเน้นหนักการ A P I E D จำนวน 5 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) การประเมินความพร้อมก่อนจัดโปรแกรมเน้นหนักการ (Assessment)
- 2) การวางแผนจัดโปรแกรมเน้นหนักการ (Planning)
- 3) การนำโปรแกรมเน้นหนักการไปใช้ (Implementation)
- 4) การประเมินผลโปรแกรมเน้นหนักการ (Evaluation)
- 5) การจัดทำเอกสารประกอบโปรแกรมเน้นหนักการ (Documentation)

3) กิจกรรมเน้นหนักการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นำเอาข้อมูลสถิติที่ได้จากการสำรวจ จำนวน 3 กิจกรรมแรกของแต่ละประเภทที่มีค่าสถิติสูงสุด และพิจารณาเลือกอีกครั้ง 1 ให้เหลือ 1 กิจกรรม และพิจารณาเลือกครั้งสุดท้ายให้เหลือ 8 กิจกรรม ที่สามารถ ดำเนินการได้ตามความเหมาะสมของบริบท

4) ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม รอบที่ 1 จำนวน 5 คน รอบที่ 2 จำนวน 5 คน และรอบที่ 3 จำนวน 19 คน ด้วยวิธี In-depth Interview แบบ 1 ต่อ 1 จากนั้นทำการปรับปรุงโปรแกรมเน้นหนักการดังกล่าวตามข้อเสนอแนะ

โปรแกรมเน้นทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

3

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม (ต่อ)

5) ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 19 คน ตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของโปรแกรมนั้นทางการเพื่อนำไปใช้ โดยแบ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน และ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 14 คน ตอบแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 4 ชุด ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบดังนี้

5.1 หัวข้อโครงสร้างของโปรแกรม

5.2 การจัดโปรแกรมนั้นทางการตามหลักการ APIED

5.3 ภาพรวม 8 กิจกรรมเพื่อนำไปใช้

5.4 รายกิจกรรม 1-8

6) ได้โปรแกรมนั้นทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง จำนวน 8 กิจกรรม

กิจกรรม ที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้

กิจกรรมที่ 2 บ๊องดูตัวเรา...ในเงาดีด

กิจกรรมที่ 3 วังลิ่ว...อย่างลึกลับง่าย

กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ประภาคาร

กิจกรรมที่ 5 มัดเอช...มัดข้อม

กิจกรรมที่ 6 Karaoke singing contest

กิจกรรมที่ 7 จัดสวนสวยในขวดแก้ว

กิจกรรมที่ 8 ขบวนการซาตส์เรนเจอร์

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

4

ขั้นตอนการพัฒนาและปรับปรุงแบบประเมินความสุข

1) ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุข งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ
ปัจจัยสร้างความสุขของนักศึกษา ตัวชี้วัดความสุขของ Ryff's จำนวน 6 ด้าน นำมา
วิเคราะห์เนื้อหา และสังเคราะห์ข้อมูลเรียงลำดับสถิติ เพื่อใช้ในการพัฒนาและ
ปรับปรุงแบบประเมินความสุขของนักศึกษาต่อไป

2) พัฒนาแบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการ จำนวน
42 ข้อ ทำการแปลเป็นภาษาไทย และปรับให้เข้ากับบริบทของการเข้าร่วมกิจกรรม
เน้นหนักการ บนพื้นฐานของการประเมินความสุขจากตัวชี้วัดของ Ryff's จำนวน
6 ด้าน ดังนี้

- 1) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance)
- 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with other)
- 3) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)
- 4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental mastery)
- 5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)
- 6) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth)

3) ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม จำนวน 2 รอบ รอบละ
5 คน จำนวน 5 คน รอบที่ 2 จำนวน 5 คน ด้วยวิธีหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา 100
จากนั้นทำการปรับปรุงโปรแกรมเน้นหนักการดังกล่าวตามข้อเสนอแนะ

4) ได้แบบประเมินความสุขของนักศึกษา จำนวน 42 ข้อ ในบริบทของการเข้า
ร่วมกิจกรรมเน้นหนักการ สามารถใช้ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการได้

โปรแกรมนี้หนทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

5

การนำโปรแกรมนี้หนทางการไปใช้

ผู้วิจับนำเสนอทางเลือกเป็นข้อมูลในการนำไปใช้เพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

รูปแบบที่ 1 จัดกิจกรรมเต็มรูปแบบ จัดกิจกรรมครบทั้ง 8 กิจกรรม เดือนละ 4 ครั้ง ใช้เวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์

สัปดาห์	ชื่อกิจกรรม	เวลา
1	กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้	120 นาที
2	กิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต	240 นาที
3	กิจกรรมที่ 3 จิ้งสิ่ว...อย่างกลิ้งล้มหงาย	120 นาที
4	กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม	240 นาที
5	กิจกรรมที่ 5 มัดเอย...มัดข้อม	120 นาที
6	กิจกรรมที่ 6 Karaoke singing contest	240 นาที
7	กิจกรรมที่ 7 จัดสวนสวยในขวดแก้ว	120 นาที
8	กิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาตรีเรนเจอร์	240 นาที

หมายเหตุ ใช้แบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้หนทางการประเมินความสุขก่อนการเข้าร่วม และหลังการเข้าร่วมได้ทุกครั้ง และควรประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมนี้หนทางการด้วย

โปรแกรมเนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

6

การนำโปรแกรมเนันทนาการไปใช้

รูปแบบที่ 2 จัดกิจกรรมแบบกระชับเวลา จัดกิจกรรมครบทั้ง 8 กิจกรรม 8 ครั้ง
ภายในเวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์

สัปดาห์	ชื่อกิจกรรม	เวลา	เข้า	บ่าย
1	กิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้	120 นาที	✓	
	กิจกรรมที่ 6 Karaoke singing contest	240 นาที		✓
2	กิจกรรมที่ 2 ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต	240 นาที	✓	
	กิจกรรมที่ 7 จัดสวนสวยในขวดแก้ว	120 นาที		✓
3	กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม	240 นาที	✓	
	กิจกรรมที่ 5 มัดเอาย...มัดข้อม	120 นาที		✓
4	กิจกรรมที่ 3 จิงลิวิ่ง...อย่ากลิ้งล้มหงาย	120 นาที	✓	
	กิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาตรีเรนเจอร์	240 นาที		✓

หมายเหตุ ใช้แบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมเนันทนาการ
ประเมินความสุขก่อนการเข้าร่วม และหลังการเข้าร่วมได้ทุกครั้ง และควรประเมินความ
พึงพอใจในการจัดกิจกรรมเนันทนาการด้วย

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

7

การนำโปรแกรมเน้นหนักการไปใช้

รูปแบบที่ 3 จัดกิจกรรมแบบอิสระ เลือกกิจกรรมที่ต้องการตอบตัวชี้วัด
ความสุขรายด้านเพื่อส่งเสริมความสุขให้เกิดในด้ำนนั้น ๆ

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	SA	PR	AM	EM	PL	PG
1	แยกให้ออก...บอกให้ได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
2	ขอบคุณตัวเอง...ในเงาอดีต	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3	วิ่งลี้วิ่ง...อย่ากลัวล้มหงาย	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5	มัดเอาย...มัดข้อม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
6	Karaoke singing contest	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	จัดสวนสวยในขวดแก้ว	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
8	ขบวนการซาตส์เรนเจอร์	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

ลำดับ	ตัวชี้วัดความสุข 6 ด้าน	ตัวย่อ
1	การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance)	SA
2	การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relation with other)	PR
3	การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)	AM
4	ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental mastery)	EM
5	การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)	PL
6	การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth)	PG

หมายเหตุ ใช้แบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการ
ประเมินความสุขก่อนการเข้าร่วม และหลังการเข้าร่วมได้ทุกครั้ง และควรประเมินความ
พึงพอใจในการจัดกิจกรรมเน้นหนักการด้วย

โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

8

แผนผังกิจกรรมและประเภทนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุข

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	ประเภทกิจกรรมนันทนาการ	เวลา
1	แยกให้ออก...บอกให้ได้	การบริการอาสาสมัคร	120 นาที
2	ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต	กลางแจ้ง/นอกเมือง	240 นาที
3	วิ่งลี้วิง...อย่ากลิ้งล้มหงาย	เกม กีฬา และการเล่น	120 นาที
4	จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม	การบริการอาสาสมัคร	240 นาที
5	มัดเอาย...มัดข้อม	ศิลปะและนันทนาการ	120 นาที
6	Karaoke singing contest	การร้องเพลงและดนตรี	240 นาที
7	จัดสวนสวยในขวดแก้ว	งานอดิเรก	120 นาที
8	ขบวนการซาตส์เรนเจอร์	การแสดงและการละคร	240 นาที

1) เกมกีฬาและการเล่น หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย พลละกำลัง และไหวพริบในการประกอบกิจกรรม มีรูปแบบการเล่นที่หลากหลาย เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ได้พัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย

2) ศิลปะและนันทนาการ หมายถึง เป็นกิจกรรมที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์ แสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ผู้ประกอบกิจกรรมต้องใช้ฝีมือในการสร้างสรรค์ผลงานผ่านจินตนาการ รวมถึงการใช้เครื่องมือ นวัตกรรม เทคโนโลยีทางด้านวิทยาศาสตร์ มาช่วยในการผลิตงานนั้น ๆ ด้วย

3) การร้องเพลงและดนตรี หมายถึง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เสียง ทั้งเสียงจากการเล่นดนตรี เสียงจากการร้องเพลงที่แสดงออกอย่างมีจังหวะ และระดับที่แตกต่างกันไป เป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้เล่นและผู้ร้องก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทั้งผู้เล่นและผู้ฟัง

4) การแสดงและการละคร หมายถึง การผูกเรื่องราว โดยอาจสร้างจากจินตนาการ หรือแต่งแต้มจากเค้าโครงเรื่องจริง จากนั้นจึงสื่อสารออกมาด้วยการแสดงในรูปแบบต่าง ๆ ที่สามารถบ่งบอกอรรถาธิบายแห่งตนได้ กิจกรรมนี้จึงช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ความกล้าคิดกล้าแสดงออก และสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้แก่ทั้งผู้แสดง และผู้รับชม ตัวอย่างกิจกรรมการแสดงและการละครการแสดงศิลปวัฒนธรรมไทย เช่น โขน ละครชาตรี ละครนอก ละครใน หุ่นกระบอก หนังใหญ่ เป็นต้น

5) งานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่เกิดจากความสนใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นพิเศษ และทำในยามว่าง ทำให้เกิดสุนทรีย์ภาพหรือทักษะความชำนาญพิเศษบางอย่างแก่ตนเองช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าในชีวิต สร้างเสริมประสบการณ์ พัฒนาสุขภาพจิตและความคิดสร้างสรรค์ได้ ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกกิจกรรมตามความสนใจ โดยรูปแบบกิจกรรมที่ทำเป็นงานอดิเรกได้นั้นมีค่อนข้างกว้างและหลากหลาย ตัวอย่างกิจกรรมงานอดิเรก

6) กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง หมายถึง กิจกรรมที่ทำนอกเขตที่พักอาศัย หรือนอกเมืองผู้ประกอบกิจกรรมจะเกิดการเรียนรู้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความสดชื่นและประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต นอกจากนี้ยังได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

7) การบริการอาสาสมัคร หมายถึง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลถึงคุณค่าของบุคคลที่มีต่อสังคมในทุกระดับ เพราะเป็นส่วนช่วยเหลือ สนับสนุนให้ความเป็นอยู่ของมนุษย์ดีขึ้น ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้บริการสาธารณะ ความเสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมุ่งช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คน ชุมชน หรือสังคม ในการบำเพ็ญประโยชน์ด้วยความสมัครใจ และไม่หวังผลตอบแทน

โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"



กิจกรรมที่ 1

โปรแกรมในหนทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนคร
กลุ่มเครื่อง่ายอุตสาหกรรมกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

10

กิจกรรมที่ 1

แยกให้ออก...บอกให้ได้

ประเภทเนื้อหา

บริการอาสาสมัคร

เนื้อหา

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมฝึกการแยกขยะให้กับผู้เข้าร่วม ให้ความรู้เพื่อที่จะสามารถ
คัดแยกขยะก่อนนำไปทิ้งได้อย่างถูกต้อง ผ่านเกมในหนทางการ ถึงขยะในปัจจุบัน
นั้นมียู้อยู่ด้วยกัน 4 ประเภท ได้แก่

- 1) ถึงขยะสีเขียว สำหรับขยะที่ย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติในระยะเวลานาน เช่น
เศษอาหาร กิ่งไม้ มูลสัตว์
- 2) ถึงขยะสีน้ำเงิน สำหรับขยะทั่วไป ที่ย่อยสลายได้ยาก นำกลับมาผลิตใหม่ไม่คุ้มทุน
และไม่มีพิษ เช่น โฟม ฟลอยล์ ถุงพลาสติก ของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- 3) ถึงขยะสีเหลือง สำหรับขยะที่นำกลับมาผลิตเพื่อใช้ใหม่ได้อีกครั้ง แม้จะเป็นวัสดุที่ย่อย
สลายได้ยาก เช่น กระดาษ แก้ว พลาสติก โลหะ
- 4) ถึงขยะสีแดง สำหรับขยะอันตรายที่มีการปนเปื้อนสารเคมี มีอันตรายต่อร่างกาย และ
สิ่งแวดล้อม โดยการคัดแยก จะต้องระมัดระวังไม่ให้ขยะอันตรายแตกหัก ชำรุด หรือมีสารเคมี
รั่วไหลออกมาได้ เช่น ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ ขวดพลาสติกบรรจุสารเคมี กระป๋องสเปรย์ ยาฆ่า
แมลง

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อสังคม
- 2) เพื่อฝึกให้สามารถแยกประเภทขยะได้

วัสดุ/อุปกรณ์

- 1) ลูกบอลขนาดเล็ก สีเขียว สีเหลือง สีน้ำเงิน สีแดง
สีม่วง สีฟ้า สีส้ม สีชมพู
- 2) กล่องกระดาษสำหรับทำถังขยะจำลอง
- 3) กระดาษสีสำหรับติดกล่อง สีเขียว สีเหลือง สีน้ำเงิน สีแดง
- 4) ลิ้นโพงสำหรับเปิดเพลงขณะทำกิจกรรม
- 5) โน้ตบุ๊ก หรือ โทรศัพท์สำหรับเปิดเพลง
- 6) เทปกาวยาว สำหรับกันเขต
- 7) ปากกาเคมี
- 8) ขงรางวัล
- 9) ป้ายกำกับคะแนน

เวลา

จำนวน 120 นาที/ขั้นนำกิจกรรม 30 นาที ขั้นดำเนินกิจกรรม 60 นาที
ขั้นสรุปผลกิจกรรม 30 นาที

สถานที่

หอประชุม/ห้องประชุม/พื้นที่โล่งที่สามารถทำกิจกรรมได้

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

11

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำกิจกรรม

- 1) ประดิษฐ์ตั้งขยะจำลองจากกล่องกระดาษ และแปะกระดาษสีตามประเภทของขยะ
- 2) แต่ละกล่องจะติดกำกับด้วยตัวเลขคะแนน
 - กล่องสีเขียว แทนตั้งขยะขยะย่อยสลวย มีคะแนน 5 คะแนน
 - กล่องสีน้ำเงิน แทนตั้งขยะทั่วไป มีคะแนน 10 คะแนน
 - กล่องสีเหลือง แทนตั้งขยะรีไซเคิล มีคะแนน 20 คะแนน
 - กล่องสีแดง แทนตั้งขยะพิษ มีคะแนน 50 คะแนน
- 3) นำเทปขาวสีมากันแนวเขต ที่จุดตั้งกล่องวางไว้ตรงกลางพื้นที่
- 4) หลูกบอลทกสี กระจายให้ทั่วพื้นที่ทำกิจกรรม
- 5) เปิดเพลงสนุก ๆ จากไน้ตบู้ค

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

- 1) ผู้นำกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมด้วยการใช้ไม้ขีดปรบมือ
 - ผู้นำสั่งปรบมือ ตามจำนวนครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ปรบมือตาม
 - สั่งปรบมือจนกว่าทุกคนจะพร้อมทำกิจกรรมในขั้นต่อไป
- 2) เกริ่นนำในเรื่องของขยะประเภทต่าง ๆ และการแยกขยะตามสีตั้งขยะ
- 3) ทำการแบ่งกลุ่ม โดยใช้เพลงลมเพลมพัด
 - ลมเพ ลมพัด โบกสะบัด พัดมา ไว ไว (ซ้ำ) ลมเพ ลมพัดอะไร
 - ลมเพ ลมพัดอะไร ... (นั่น)... จะบอกให้ พัดให้จับกลุ่ม กลุ่มละ ... คน
 - (ดูจากจำนวนผู้เข้าร่วมว่ามีกี่คน)
- 4) ผู้นำกิจกรรมแสดงลูกบอลแต่ละสีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็น และให้ทายว่าสีใดแทนขยะ ประเภทใด และแจ้งคะแนนให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบ ดังนี้
 - สีเขียว แทนขยะย่อยสลวย มีคะแนน 5 คะแนน
 - สีน้ำเงิน แทนขยะทั่วไป มีคะแนน 10 คะแนน
 - สีเหลือง แทนขยะรีไซเคิล มีคะแนน 20 คะแนน
 - สีแดง แทนขยะพิษ มีคะแนน 50 คะแนน
 - สีม่วง ขยะหลอก มีคะแนน -5 คะแนน
 - สีฟ้า ขยะหลอก มีคะแนน -10 คะแนน
 - สีส้ม ขยะหลอก มีคะแนน -20 คะแนน
 - สีชมพู ขยะหลอก มีคะแนน -50 คะแนน

โปรแกรมเน้นทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

12

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

วิธีการเล่น

- 1) เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ผู้เข้าร่วมแต่ละทีมให้เสียงทายว่าทีมใดจะเป็นทีมที่เริ่มก่อน ทำการเล่นทีละทีม หรือหากมีสองชุด เล่นพร้อมกันได้
- 2) ผู้เล่นจะต้องผลัดกันวิ่งจากจุดที่กำหนด ไปหยิบลูกบอลสี และนำไปใส่ในถังขยะจำลองที่อยู่กลางห้อง
- 3) นกหวีดได้เพียงคนละหนึ่งลูกบอลเท่านั้น แล้ววิ่งกลับมาแตะมือผู้ร่วมทีม จากนั้นสลับกันออกไปทำภารกิจ
- 4) ใช้เวลา 60 วินาที ผู้นำจะเริ่มนับถอยหลัง จากวินาทีที่ 10 - 1 เมื่อครบให้เป่านกหวีดหมดเวลา
- 5) เมื่อหมดเวลาให้ทำการตรวจสอบ สีลูกบอล และสีถังขยะ ว่าตรงกันหรือไม่ ถ้าไม่ตรงจะถูกหักไปตามคะแนนที่แจ้งไว้ ตัวอย่างเช่น

ตัวอย่าง กรณีตรงกัน

- 1) ถังขยะสีเขียว มีค่า 5 คะแนน และ ลูกบอลสีเขียว มีค่า 5 คะแนน ถ้าตรงกัน ให้ผู้เข้าร่วม 10 คะแนน $(+5) + (+5) =$ ให้บวกเพิ่ม 10 คะแนน
- 2) ถังขยะสีแดง มีค่า 50 คะแนน และลูกบอลสีแดง มีค่า 50 คะแนน ถ้าตรงกัน ให้ผู้เข้าร่วม 100 คะแนน $(+50) + (50) =$ ให้บวกเพิ่ม 100 คะแนน

ตัวอย่าง กรณีไม่ตรงกัน

- 1) ถังขยะสีแดง มีค่า +50 คะแนน และ ลูกบอลสีเขียว มีค่า +5 คะแนน ถ้าไม่ตรงกัน ถังขยะสีแดงและลูกบอลสีเขียวจะมีค่าติดลบทันที ให้คะแนนและติดลบดังนี้ $(-50)+(-5) =$ ให้ติดลบไว้ -55 คะแนน
- 2) ถังขยะสีแดง มีค่า +50 คะแนน และ ลูกบอลสีชมพู มีคะแนน -50 ถ้าไม่ตรงกัน ถังขยะสีแดงจะมีค่าติดลบทันที ให้คะแนนและติดลบ ดังนี้ $(-50) + (-50) =$ ให้ติดลบไว้ -100 คะแนน
- 3) ถังขยะสีเหลือง มีค่า +20 คะแนน และลูกบอลสีม่วง มีคะแนน -5 ถ้าไม่ตรงกัน ถังขยะสีเหลืองมีค่าติดลบทันที ให้คะแนนและติดลบ ดังนี้ $(-20) + (-5) =$ ให้ติดลบไว้ -25 คะแนน

โปรแกรมเน้นทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

13

ขั้นประเมินผล

1) แบบประเมินความสูงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

- การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน
- การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสูงตามดัชนีชีวิตของริฟฟ์

2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 1 แยกให้ออก...บอกให้ได้ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) ผู้เข้าร่วมมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้น
- 2) ผู้เข้าร่วมสามารถแยกประเภทการทิ้งขยะและตามสีถังขยะได้ถูกต้อง
- 3) ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเล่นเกมแยกขยะ

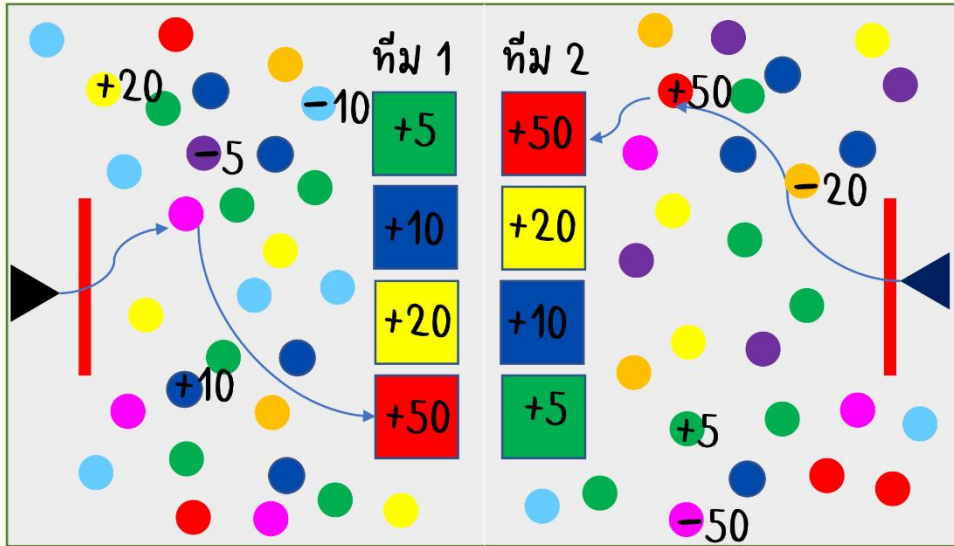


โปรแกรมค้นหาการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

14



ตัวอย่าง

ทีม 1 วิ่งไปหยิบลูกบอลสีชมพู ซึ่งมีค่า -50 คะแนน เพราะเป็นขยะหลุดออก นำไปทิ้งในกล่องถังขยะสีแดง ซึ่งมีค่า +50 คะแนน กรณีนี้สีไม่ตรงกัน มีผลทำให้คะแนนเป็นลบทั้งหมด

$$(-50) + (-50) = -100 \text{ คะแนน}$$

ทีม 2 วิ่งไปหยิบลูกบอลสีแดง ซึ่งมีค่า +50 คะแนน เป็นขยะจริง นำไปทิ้งในกล่องถังขยะสีแดง ซึ่งมีค่า +50 คะแนน กรณีนี้สีตรงกัน มีผลทำให้คะแนนเป็นบวกทันที

$$(+50) + (+50) = 100 \text{ คะแนน}$$

หากหมดเวลา ทีม 2 จะเป็นทีม ที่ได้แต้มสูงสุด และเป็นทีมที่ชนะ



โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

15

กิจกรรมที่ 2

โปรแกรมในทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

16

กิจกรรมที่ 2

ย้อนดูตัวเรา...ในเงาอดีต

ประเภทนันทนาการ

กลางแจ้งนอกเมือง

เนื้อหา

"พิพิธภัณฑ์" เป็นองค์ที่ไม่แสวงหาผลกำไรที่เปิดเป็นสถานที่สาธารณะ และเป็นสถาบันถาวรที่ให้บริการแก่สังคมและมีส่วนในการพัฒนาสังคม มีหน้าที่รวบรวม สงวนรักษา ค้นคว้าวิจัย เผยแพร่ความรู้ และจัดแสดง วัตถุอันเป็นหลักฐานที่เกี่ยวเนื่องกับมนุษย์ และสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ ทั้งนี้เพื่อจุดประสงค์ทางการค้นคว้า การศึกษา และ ความเพลิดเพลินใจ หน้าที่หลัก ๆ ของพิพิธภัณฑ์ไว้ 5 ประการ คือ 1) รวบรวม 2) สงวนรักษา 3) ค้นคว้าวิจัย 4) เผยแพร่ความรู้ และ 5) จัดแสดงวัตถุสำคัญ

พิพิธภัณฑ์สถาน หรือ พิพิธภัณฑ์ เป็นสถานที่ หรือสถาบัน ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนันทนาการศึกษาในลักษณะสันนันทนาการความรู้ที่ได้รับจากการจัดแสดง ร่วมกับการอนุรักษ์จัดเก็บฟื้นฟูสภาพ โดยจัดแสดงทั้งในรูปแบบของวัตถุที่มนุษย์ทำขึ้น ได้แก่โบราณวัตถุ วิทยาศาสตร์ ศิลปะ ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และ วัตถุที่เกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ วัตถุทางธรณีวิทยา ชีววิทยา ประวัติศาสตร์ทางธรรมชาติ โดยจัดให้ผู้คนสามารถเข้าชมได้ถาวร หรือจัดแสดงชั่วคราว พิพิธภัณฑ์สถานมักจะให้บริการแก่สาธารณะชน เพื่อแสดงความภูมิใจของท้องถิ่น ถึงคุณค่าของเที่ยว โดยมีผู้ดูแลพิพิธภัณฑ์สถาน เรียกว่า ภัณฑารักษ์

ปัจจุบันแนวคิดของพิพิธภัณฑ์สถาน ยังมีความหลากหลายเพิ่มมากขึ้น จากแค่เป็นการเก็บรักษาและจัดแสดง เป็นการให้ประสบการณ์ และมีการโต้ตอบแลกเปลี่ยนความรู้ ตัวอย่างเช่น พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ พิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ หรือ พิพิธภัณฑ์มีชีวิต โดยมีการจัดเก็บสิ่งของประเภทต่างๆจำนวนมากและจัดแสดงในพิพิธภัณฑ์สถาน โดยทั้งแบบถาวรและชั่วคราว เพื่อการหมุนเวียนงานแสดงได้อย่างหลากหลาย

นักวิชาการพิพิธภัณฑ์ได้ให้คำจำกัดความของ "พิพิธภัณฑ์สถาน" ไว้ว่า "สถาบันที่จัดตั้งขึ้นเพื่อรับใช้สังคม และอยู่ควบคู่กับทุกพัฒนาการของสังคมอย่างมั่นคง ด้วยการทำหน้าที่รวบรวม อนุรักษ์ ศึกษาค้นคว้า และวิจัยมรดกของมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม ทั้งที่จับต้องได้และไม่ได้ เพื่อนำเนื้อหาสาระและจัดแสดงให้กับส่วนร่วม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อการให้การศึกษา การเรียนรู้ และเพื่อความเพลิดเพลิน" ทำให้สามารถแบ่งหน้าที่และลักษณะงานพิพิธภัณฑ์ ออกได้เป็นกลุ่มงานตามหน้าที่ ได้แก่ 1) การแสวงหาและรวบรวม 2) การตรวจสอบจำแนกประเภทการศึกษา ค้นคว้าวิจัย 3) การบริหารจัดการวัตถุพิพิธภัณฑ์ ซึ่งมี 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การจัดทำทะเบียน 2) การอนุรักษ์ 3) การจัดเก็บ 4) การเล่าเรื่อง 5) การจัดแสดงแบบถาวรและชั่วคราว 6) การบริการการศึกษา 7) การรักษาความปลอดภัย

โปรแกรมในทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครื่อง่ายอุตสาหกรรมกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

17

เนื้อหา

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร ตั้งอยู่บริเวณ "พระราชวังบวรสถานมงคล" หรือ "วังหน้า" สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ.2325 ในคราวเดียวกับพระบรมมหาราชวัง พระราชวังแห่งนี้เคยเป็นที่ประทับของ พระมหากษัตริย์ถึง 5 พระองค์ ในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้ยกเลิกตำแหน่งพระมหากษัตริย์ พระราชวังแห่งนี้จึงว่างลง จึงโปรดเกล้าฯ ให้ "มิวเซียมหลวง" จัดตั้ง ณ ศาลาสหทัยสมาคมหรือหอทองคอกเตี้ย ในพระบรมมหาราชวังมาตั้งแสดง

สมัยรัชกาลที่ 7 โปรดเกล้าฯ พระราชทานพระราชสมณเฑียรสถานในพระราชวังสถานมงคลทั้งหมดจัดตั้งเป็น "พิพิธภัณฑสถานสำหรับพระนคร" และประกาศตั้งเป็น "พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร" เมื่อปี พ.ศ.2477 การจัดแสดงแบ่งเป็นเรื่อง

ประวัติศาสตร์แห่งแผ่นดิน (ห้องจัดแสดงนิทรรศการพิเศษ "ประวัติศาสตร์ชาติไทย" อาคารพระที่นั่งศิวโมกษพิมาน) ร่วมค้นหาที่มาของประวัติศาสตร์และอารยธรรมที่รุ่งเรืองของไทย ผ่านศิลปโบราณวัตถุชิ้นเยี่ยมทุกสมัยที่พบในประเทศไทย ตามลำดับเวลาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ ทวารวดี ศรีวิชัย ลพบุรี (ขอมในประเทศไทย) สุโขทัย ล้านนา อโยธยา และรัตนโกสินทร์

ประณีตศิลป์สืบสมัย ชมงานประณีตศิลป์ชิ้นเอกที่จัดแสดงภายในห่มู่พระวิมาน พระราชฐานชั้นใน อันเคยเป็นที่ประทับของกรมพระราชวังบวรสถานมงคลหลายพระองค์ และงานประณีตศิลป์ โดยจัดแสดงเป็นหมวดหมู่ ได้แก่ เครื่องศิลาจาร เครื่องสูง เครื่องนาฏดุริยางค์ เครื่องถ้วย เครื่องโลหะ เครื่องราชยานคานหาม เครื่องไม้แกะสลัก ผ้าและเครื่องแต่งกาย เครื่องใช้ในพระพุทธศาสนา เครื่องมุก และเครื่องอาวุธ เป็นต้น

ประวัติศาสตร์ศิลป์ไทยสืบสาน (ส่วนจัดแสดงประวัติศาสตร์ศิลปะ โบราณคดี อาคารมหาสุรสิงหนาทและอาคารประพาสพิพิธภัณฑฯ) ศึกษารูปแบบและวิวัฒนาการของศิลปะโบราณคดีในประเทศไทย ศิลปะก่อนประวัติศาสตร์ ทวารวดี ศรีวิชัย เทวรูปโบราณ ลพบุรี (อารยธรรมขอมในประเทศไทย) สุโขทัย ล้านนา อโยธยา และรัตนโกสินทร์

โบราณสถานวังหน้า (โบราณสถาน อาคารประวัติศาสตร์ ภายในพิพิธภัณฑสถาน) ชมสถาปัตยกรรมชั้นเยี่ยมแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ อาคารโบราณสถานวังหน้า พระที่นั่งพุทไธสวรรย์ที่ประดิษฐานพระพุทธรูปหินขัด พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองมาแต่ครั้งโบราณกาลและจิตรกรรมฝาผนังสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่ง พระที่นั่งศิวโมกษพิมาน พระตำหนักฤๅง ศาลาสีราญมุงมาตย์ ศาลาลงสง พระที่นั่งมิ่งคลาภิเศก พระที่นั่งอิศเรศราชานุสรณ์ที่ประทับของพระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว เก๋งนุกิจราชบริหาร อาคารสถาปัตยกรรมจีนหลังเดียวที่ยังคงหลงเหลืออยู่ในวังหน้า อาคารโรงราชรถ และหอแก้วศาลพระภูมิ

โปรแกรมเน้นทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

18

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพิพิธภัณฑน์
- 2) เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความสนใจในการชมและเรียนรู้ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมประเพณีของชาติในอดีต

วัสดุ/อุปกรณ์

ไม่มีวัสดุ/อุปกรณ์ เป็นการชมพิพิธภัณฑน์นอกสถานที่

เวลา

ทั้งหมด 240 นาที/ขึ้นนำกิจกรรม 30 นาที/ขึ้นดำเนินกิจกรรม พาเข้าชมพิพิธภัณฑน์ 150 นาที และนำชมตามอ้อบาศัย 30 นาที/ขึ้นประเมินผล 30 นาที

สถานที่

พิพิธภัณฑน์สถานแห่งชาติ พระนคร

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขึ้นนำกิจกรรม

- 1) ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของพิพิธภัณฑน์
- 2) ประชุมวางแผนว่าจะให้ผู้เข้าร่วม เข้าชมประมาณกี่คน ในวัน เวลา ใด
- 3) ประสานงานเจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑน์เพื่อสอบถามการวัน เวลาที่กำหนด
- 4) จัดทำหนังสือเพื่อติดต่อขอเข้าชมแบบเป็นหมู่คณะ และงดเว้นการเก็บค่าเข้าชม เนื่องจากเป็นนักศึกษาคนไทย รวมถึงคณาจารย์ และบุคลากรผู้ปฏิบัติงานที่
- 5) แจ้งนักศึกษาเพื่อให้เตรียมตัวในการเดินทางมาชมพิพิธภัณฑน์ เช่นการแต่งกาย การวางแผนการเดินทาง มารยาทในการเข้าชม เช่น ไม่สัมผัสสิ่งวัตถุจัดแสดง ไม่ถ่ายภาพในพื้นที่ที่ไม่อนุญาต ไม่เสียงดัง

ขึ้นดำเนินกิจกรรม

- 1) เมื่อถึงวัน เวลาที่กำหนด ให้ผู้นำกิจกรรมนัดหมายผู้เข้าร่วมเจอ ณ จุดนัดพบบริเวณสนามหญ้า
- 2) ทำการเช็คยอดผู้เข้าร่วมตามที่ได้แจ้งมาในหนังสือ
- 3) แจ้งไปยังเจ้าหน้าที่เพื่อทำหน้าที่วิทยากรบรรยายให้ความรู้การเข้าชมพิพิธภัณฑน์
- 4) เมื่อเสร็จกิจกรรม ถ่ายภาพหมู่ และมอบของที่ระลึก

โปรแกรมค้นหาการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา" 19

ขั้นประเมินผล

1) แบบประเมินความสูงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมค้นหาการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

- การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน
- การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสูงตามดัชนีชี้วัดของรฟพ

2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 2 ข้อนสุดท้าย...ในเงาดีตกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) ได้รับข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับข้อมูลจัดแสดงต่าง ๆ
- 2) มีความสูงจากการเข้าชมและเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมประเพณีของชาติ ในอดีตทราบถึงอัตลักษณ์ของประเทศชาติ



โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครื่องทำอุตสาหกรรมกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"



กิจกรรมที่ 3

โปรแกรมในหนทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

21

กิจกรรมที่ 3

วิ่งสิ่ว...อย่างลึกลับนงาย

ประเภทนันทนาการ

เกม กีฬา และการเล่น

เนื้อหา

เกม เป็นรูปแบบการแข่งขันที่มีลักษณะของการเล่น ปัจจุบันมีวิวัฒนาการไปเป็นเกม และจากเกม ได้กลายเป็นกีฬาประเภทต่าง ๆ

อธิบายพื้นฐานของคำว่า "เกม กีฬา การละเล่น"

การเล่น คือ กิจกรรมที่กระทำด้วยความสมัครใจ มีลักษณะเป็นอิสระเฉพาะตัว เป็นไปตามธรรมชาติและสัญชาตญาณ ไม่มีกติกาใดบังคับ ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

เกม คือ กิจกรรมการเล่นที่มีรูปแบบโดยไม่ต้องใช้ทักษะสูง กติกาไม่ยุ่งยากซับซ้อนเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินได้ออกกำลังกาย

กีฬา คือ เกมที่เป็นระบบระเบียบมากขึ้น ผู้เล่นใช้ทักษะการเล่นสูงขึ้น กติกายุ่งยากสลับซับซ้อนและเคร่งครัด อาจหมายถึง การแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น กีฬาโอลิมปิกส์ เอเชียนเกมส์ ฯลฯ

ประโยชน์ของเกม 1) ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย 2) ส่งเสริมการพัฒนาด้านจิตใจ 3) ส่งเสริมพัฒนาทางด้านอารมณ์ 4) ส่งเสริมพัฒนาทางด้านสังคม 5) ส่งเสริมพัฒนาทางด้านทักษะการเคลื่อนไหว

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
- 2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดี
- 3) เพื่อปลูกฝังความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

วัสดุ/อุปกรณ์

1) แผ่นป้ายไวท์บอร์ดจัดทำเป็นตาราง 9 ช่อง ขนาด 3 x 3 เมตร
2) แผ่นป้ายวงกลม ขนาด 50 เซนติเมตร ด้านหน้าเป็นสีพื้นสีใดก็ได้ ด้านหลังให้ระบุ เป็นชุด ตัวเลข หรือชุดตัวอักษร หรือ ชุดคำเรียงภาษาไทย ก็ได้ เช่น ชุดที่ 1 ตัวเลข 1-9 ชุดที่ 2 ตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-I ชุดที่ 3 คำเรียงภาษาไทย เช่น วัน น้ ขอ ให้ โชคดี มี ความ สูง

- 3) เทปกาวยึดสำหรับกันเขตแดน ทั้งจุดเริ่มต้น และจุดทำกิจกรรม
- 4) นกหวีด
- 5) ลิฟท์สำหรับเปิดเพลงขณะทำกิจกรรม
- 6) โน้ตบุ๊ก หรือ โทรศัพทสำหรับเปิดเพลง
- 7) ปากกาเคมี
- 8) ขอรางวัล
- 9) กระดาษจดคะแนน

โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา" 22

เวลา

ทั้งหมด 120 นาที ชั้นนำกิจกรรม อธิบาย เตรียมความพร้อม 30 นาที
ชั้นต้นกิจกรรม 60 นาที ชั้นประเมินผลกิจกรรม 30 นาที

สถานที่

หอประชุม / ห้องประชุม / สถานที่โล่งกว้างมีพื้นที่สำหรับวิ่ง

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำกิจกรรม

1) ออกแบบแผ่นป้ายไวโอลิน ขนาด 3x3 เมตร เพื่อใช้ในการทำกิจกรรม ซึ่งสามารถ
ออกแบบให้สวยงามได้ ไม่จำเป็นต้องมีแต่ตารางอย่างเดียว ปูแผ่นตาราง 9 ช่อง ลงบนพื้น
ยึดด้วยเทปกาวไม่ให้ขยับ

2) เตรียมแผ่นป้าย โดยใช้กระดาษแข็ง แปะกระดาษสีให้เรียบร้อยทั้งสองด้าน ที่ชุดก็ได้
แต่ละชุดมี 9 แผ่น คำคำไว้ และวางในตาราง 9 ช่อง ให้ทำการสลับให้เรียบร้อย

3) นำเทปกาวสีมากันแนวเขต จุดเริ่มต้น และจุดสิ้นสุด ให้ได้ความยาวประมาณ
20 เมตร หักหน้าชนกัน และจะมีแผ่นป้ายไวโอลิน อยู่ตรงกลาง กิจกรรมนี้สามารถทดแทนการวิ่ง
แบบปกติ สมมุติว่าวิ่งจำนวน 5 รอบ เท่ากับวิ่ง 100 เมตร

4) วางแผ่นป้ายชุดอื่น ๆ ในจุดเตรียม เพื่อเตรียมเปลี่ยนในรอบถัดไป

5) เปิดเพลงสนุก ๆ จากโทรศัพท์

ชั้นต้นกิจกรรม

1) ผู้นำกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมด้วยการใช้คำคล้อง

- ผู้นำพูดว่า 1 ให้ผู้เข้าร่วม ชกแขนขวาขึ้นไปด้านบน แล้วร้อง เฮ
- ผู้นำพูดว่า 2 ให้ผู้เข้าร่วม ชกแขนซ้ายขึ้นไปด้านบน แล้วร้อง เฮ
- ผู้นำพูดว่า 3 ให้ผู้เข้าร่วม โหน้แขนที่หน้าอกแล้วทาบเบา ๆ ร้อง อี้ อี้
- ผู้นำพูดว่า 4 ให้ผู้เข้าร่วม ชกแขนขวาขึ้นไปด้านบน แล้วร้อง เฮตามด้วยแขน

ซ้ายขึ้นไปด้านบน แล้วร้อง เฮ

- ผู้นำพูดว่า 5 ให้ผู้เข้าร่วม รวมตั้งแต่ 1-4 ต่อเนื่องกัน

2) เกริ่นนำในเรื่องของการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง แต่เป็นการนำเกมมาประยุกต์ใช้
เพื่อให้เกิดความชอบในการออกกำลังกายเนื่องจากเกมเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย และสนุกสนาน

3) ทำการแบ่งกลุ่ม โดยใช้เพลงพายเรือ

- พายเรือไปในธำรา เห็นหอยปูปลา แหวกว่ายเวียนวน พายเรือกันไปหลายคน
พายเรือกันไปหลายคน เห็นคน ... (ก็คน...) เค้าจับกลุ่มกัน เห็นคน ... (ก็คน...) เค้าจับกลุ่มกัน
สมมุติว่า มีกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน ให้จับกลุ่ม 15 คน จำนวน 2 ทีม

โปรแกรมนี้หนทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

23

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

วิธีการเล่น

- 1) เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ผู้เข้าร่วมแต่ละทีมให้เสียงทายว่าทีมใดจะเป็นทีมที่เริ่มก่อน และผลัดกันเล่นครั้งละหนึ่งคน จนครบ 15 คน
- 2) ผู้เล่นจะต้องวิ่งจากจุดที่กำหนด หลังเทพกาวสีกันเขต ไปหยิบแผ่นป้ายที่วางไว้ หนายแผ่นป้ายเพื่อดูตัวเลข ตัวอักษร หรือ คำเรียง และเปิดไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะครบ เช่น ชุดตัวเลข จะต้องเปิด ที่ 1 เรียงไปเรื่อย ๆ 2 3 4 5 6 7 8 และ 9
- 3) ผู้เล่นคนแรก วิ่งมาเปิดแผ่นป้าย หากเปิดตกให้เปิดต่อไปเรื่อย ๆ
- 4) หากผู้เล่นเปิดผิด จะต้องเป็นคนกลับแผ่นป้ายทั้งหมดให้เหมือนตอนเริ่ม
- 5) ผู้เล่นคนถัดไป จากฝ่ายตรงข้ามจะต้องวิ่งมาเปิดแผ่นป้ายใหม่ และวนไปอย่างนี้จนเรียงชุดสำเร็จ
- 6) ทีมใดที่เรียงสำเร็จก่อน ให้จับมือกันแล้วร้อง เฮ้! เป็นสัญญาณให้ทราบว่ายชนะแล้ว
- 7) ผู้นำเป่านกหวีดเพื่อเป็นสัญญาณว่าสิ้นสุดการแข่งขัน ให้เริ่มรอบต่อไป เก็บคะแนนทีมใด ถึง 10 คะแนนก่อน เป็นทีมที่ชนะ

ขั้นประเมินผล

- 1) แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนี้หนทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง
 - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน
 - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของรฟพ
- 2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 3 จึงลิวี่ง...อย่างลั้งลัมหนายกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) มีความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2) เพลิดเพลินกับการออกกำลังกายด้วยการวิ่งทำให้มีสุขภาพที่ดีโดยไม่เบื่อ
- 3) รู้จักกฎกติกา มารยาท ความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย


โปรแกรมเนชันนอลเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"


24

ทีม 1



5	2	3
1	9	7
4	6	8

ทีม 2



8	2	9
1	4	7
3	6	5

ตัวอย่าง 1
ทีมที่ 1 สีเขียว คนแรก ริ้งไปเปิดเลข 1
คนต่อมา ริ้งไปเปิดเลข 2
คนต่อไป ริ้งไปเปิดเลข 7 ถือว่าเสีย
ต้องคว่ำเลขไว้เหมือนเดิม และเริ่มใหม่

ตัวอย่าง 2
ทีมที่ 2 สีแดง คนแรก ริ้งไปเปิดเลข 1
คนต่อมา ริ้งไปเปิดเลข 2 ไม่ผิด
และเปิดได้เรื่อย ๆ จนถึง 9 ถือว่าชนะ

โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

> "กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"



กิจกรรมที่ 4

โปรแกรมในทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา" 26

กิจกรรมที่ 4

จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม

ประเภทนั้นทางการ

บริการอาสาสมัคร

เนื้อหา

ทรัพยากรทางทะเล

สิ่งที่มีอยู่หรือเกิดขึ้นตามธรรมชาติในบริเวณทะเลและชายฝั่ง รวมถึงพืชมังคผล พื้นที่ชุ่มน้ำ ชายฝั่ง คลอง คู แพรก ทะเลสาบ และบริเวณพื้นที่ปากแม่น้ำ ที่มีพื้นที่ติดต่อกับทะเลหรืออิทธิพลของน้ำทะเลเข้าถึง เช่น ป่าชายเลน ป่าชายหาด หาด ที่ชายทะเล เกาะ หนองน้ำทะเล ประการัง ดอนหอย ฟีชและสัตว์ทะเล หรือสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์แก่ระบบนิเวศ ทางทะเล และชายฝั่ง เช่น ประการังเทียม แนวลดแรงคลื่น และการป้องกันกัดเซาะชายฝั่ง

ลักษณะของปะการัง

เป็นสัตว์จำพวกไม่มีกระดูกสันหลัง อาศัยอยู่ในโครงสร้างหินปูน มีลักษณะการดำรงชีพ 2 แบบ คือ อยู่ตัวเดียว หรืออยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ปะการังพวกที่เจริญเติบโตในน้ำลึก จะมีลักษณะเป็นก้อนขนาดใหญ่ ส่วนปะการังที่เจริญได้ดีจะอยู่ในเขตน้ำตื้น จนถึงน้ำลึก 50 เมตร มีการเจริญเติบโตแบบรวมเป็นกลุ่ม จะเกิดเป็นแนวปะการังขนาดใหญ่ ปะการังแต่ละตัวที่มารวมกัน จะสร้างโครงสร้างในรูปของหินปูน เป็นรูปร่างต่างๆ กัน แล้วแต่ชนิดของปะการังนั้น ๆ การเจริญเติบโตของปะการังค่อนข้างช้ามาก ทั้งนี้ ขึ้นกับปัจจัยสภาพแวดล้อมที่สำคัญ ได้แก่ อุณหภูมิของน้ำ และแสงสว่าง โดยจะเจริญเติบโตได้ดีในบริเวณที่มีน้ำสะอาด สภาพท้อง ทะเล ค่อนข้างแจ้งหรือมีการเปลี่ยนแปลงน้อย ความเค็มของน้ำค่อนข้างสูง มีแสงสว่างมาก พอควร อุณหภูมิที่เหมาะสมประมาณ 20-29 องศาเซลเซียส

ปะการังเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญบริเวณชายฝั่งทะเล เป็นที่อยู่อาศัยของพืช และสัตว์จำนวนมาก อีกทั้งเป็นแหล่งอาหารเพื่อการเจริญเติบโต เป็นแหล่งเพาะพันธุ์วางไข่และหลบภัย ปะการังมีความสำคัญต่อระบบนิเวศทางทะเล การประมง และมีส่วนช่วยรักษาสภาพสมดุลธรรมชาติของชายฝั่ง ช่วยลดความรุนแรงของคลื่นที่กระทบต่อชายฝั่ง ความสวยงามของแนวปะการังช่วยในด้านพักผ่อนหย่อนใจและเป็นจุดดึงดูดนักท่องเที่ยวได้อย่างดี สามารถหารายได้มาสู่ท้องถิ่น รวมทั้งในปัจจุบัน ได้มีการค้นคว้าเพื่อสกัดสารเคมีต่าง ๆ จากปะการัง สัตว์ และพืชที่อยู่ในแนวปะการัง เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ แต่ถ้านหากปะการังถูกทำลายหรือตายไปจะต้องใช้เวลาอันมากกว่าที่จะฟื้นตัวขึ้นมาได้ การอนุรักษ์ปะการัง เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจกัน และจะต้องรู้จักใช้อย่างถูกวิธีการ รวมทั้งป้องกันไม่ให้เกิดการทำลาย เพื่อจะได้รับประโยชน์จากมรดกทางธรรมชาติที่มีอยู่อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะประชาชนในท้องถิ่นจะสามารถมีส่วนร่วมกับส่วนราชการ หรือรวมตัวกันเพื่อดูแลรักษาแนวปะการังในท้องถิ่นของตนให้คงอยู่ได้

โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

27

เนื้อหา (ต่อ)

การอนุรักษ์ปะการัง

การอนุรักษ์ปะการัง เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจกัน และจะต้องรู้จักใช้อย่างถูกวิธีการ รวมทั้งป้องกันไม่ให้เกิดการทำลาย เพื่อจะได้รับประโยชน์จากมรดกทางธรรมชาติที่มีอยู่อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะประชาชนในท้องถิ่นจะ สามารถมีส่วนร่วมกับส่วนราชการ หรือรวมตัวกัน เพื่อดูแลรักษา แนวปะการังในท้องถิ่นของตนให้ คงอยู่ได้ ในการจัดการปะการังอาจดำเนินการ ดังนี้ คือ

- 1) ทำการกำหนดเขตการใช้ประโยชน์ในแนวปะการัง พร้อมทั้งจัดทำแผนที่รายละเอียดบริเวณปะการัง ซึ่งแบ่งเป็น 4 เขต ได้แก่ เขตการดูแลของท้องถิ่น เขตการใช้ประโยชน์เพื่อการท่องเที่ยว และนันทนาการ เขตอนุรักษ์ เพื่อความสมดุลของระบบนิเวศ และการวิจัย โดยกำหนดมาตรการในการบริหารจัดการปะการัง ในแต่ละเขต เพื่อให้มีการใช้ประโยชน์และควบคุมการค้าในกิจกรรมให้สอดคล้องกับ มาตรการที่กำหนดไว้
- 2) ตัดตั้งห้ามผูกเรือในเขตการใช้ประโยชน์ ในแนวปะการัง ที่มีความสำคัญสูง สำหรับให้จอดเรือ โดยไม่ให้ทิ้งสมอ
- 3) ห้ามการจับปลาทุกประเภทในบางบริเวณ เพื่อให้มีปลาเข้ามาหลบในบริเวณนั้นมากขึ้น
- 4) ห้ามเรือทิ้งขยะเพื่อให้อุปปะการัง
- 5) ประชาสัมพันธ์ให้มีการตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรปะการัง โดยให้มีการศึกษา และเผยแพร่ความรู้ และคุณค่าของปะการังให้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งในระดับท้องถิ่น และระดับชาติ ในการป้องกัน และฟื้นฟูปะการัง
- 6) ส่งเสริมให้กลุ่มชุมชน องค์กรเอกชน สมาคม หรือชมรมการท่องเที่ยว ร่วมกันจัดกิจกรรมในเรื่องการรักษาความสะอาด เพื่อการคุ้มครองปะการัง

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้และความเข้าใจในการอนุรักษ์ปะการัง
- 2) เพื่อช่วยอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติทางทะเล
- 3) เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขจากการทำกิจกรรมบริการอาสาสมัคร



โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครื่องทำอุตสาหกรรมอากาศยาน

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

28

วัสดุ/อุปกรณ์

- 1) โครงสร้างปะการังเทียม ได้แก่
 - บล็อกซีเมนต์
 - ท่อพีวีซี
 - วัสดุธรรมชาติ เช่น ไม้ หรือก้อนหิน
- 2) เครื่องมือและอุปกรณ์ส่วนตัว
 - หน้ากากดำน้ำ
 - ถังออกซิเจน
 - ท่ออากาศ
 - เลือชูชีพ
- 3) วัสดุติดตั้งปะการัง
 - ปูนซีเมนต์
 - กาวซิลิโคนหรือกาวน้ำทะเล
 - นอตสำหรับยึดกับท่อพีวีซี
 - ตูข่ายหรือเชือกไนลอน
 - ปีมลม
 - เครื่องมือตัดและเจาะ
 - ค้อน
 - ไขควง
 - เครื่องมือตัดแต่ง
 - แปรงขนนุ่มสำหรับทำความสะอาด
 - ฟองน้ำสำหรับทำความสะอาด
 - ทุ่นเชือกสำหรับกันอาณาเขต

เวลา

- ทั้งหมด 240 นาที
เวลา 05.00-09.00 น.
- ชั้นน้ำกิจกรรม 30 นาที
- อธิบายความรู้ 60 นาที
- ชั้นดำน้ำกิจกรรม 120 นาที
- ชั้นประเมินผลกิจกรรม 30 นาที

สถานที่

ค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและวิทยาศาสตร์ทางทะเล
ณ หาดยาว แสมสาร อ)สัตหีบ จ)ชลบุรี

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

ชั้นน้ำกิจกรรม

- 1) ออกแบบแผ่นป้ายไวโรล ขนาด 3x3 เมตร เพื่อใช้ในการทำกิจกรรม ซึ่งสามารถออกแบบให้สวยงามได้ ไม่จำเป็นต้องมีแต่ตารางอย่างเดียว ปูแผ่นตาราง 9 ช่อง ลงบนพื้นยึดด้วยเทปกาวไม่เหนียว
- 2) ประสานงานไปยังเจ้าหน้าที่ ค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและวิทยาศาสตร์ทางทะเล ณ หาดยาว แสมสาร อ)สัตหีบ จ)ชลบุรี
- 3) ทำหนังสือติดต่อขออนุญาตเข้าทำกิจกรรมและขอวิทยากรสำหรับดำเนินการอนุรักษ์ปะการังเทียม



โปรแกรมเน้นทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

29

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำกิจกรรม (ต่อ)

- 4) ประธานงาน จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการติดตั้งปะการังเทียมกับเจ้าหน้าที่ตามจำนวนผู้เข้าร่วม และทำการขนย้ายไปยังพื้นที่ติดตั้ง
- 5) จัดเตรียมเสื้อชูชีพให้เพียงพอต่อการใช้งาน
- 6) จัดฝึกอบรมให้กับเจ้าหน้าที่กลุ่มผู้นำ ที่จะเป็นผู้ช่วยวิทยากรในการดำเนินกิจกรรม
- 7) จัดเตรียมรถพยาบาลไว้ในกรณีฉุกเฉิน

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

- 1) ผู้เข้าร่วม รับประทานอาหารให้ความรู้จากวิทยากร ซึ่งมีความจำเป็นในการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ก่อนปฏิบัติจริง ใช้เวลาประมาณ 60 นาที
- 2) ผู้เข้าร่วมลงมือปฏิบัติการทำปะการังเทียม ประมาณ 60 นาที โดยการนำเอาปะการังไปยึดในแผงท่อไถแล้วใช้น็อตยึดไว้ ทำให้ครบแผง จึงนำไปวางไว้ตามแนวอนุรักษ์ บริเวณพื้นที่ทะเล

ขั้นประเมินผล

- 1) แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง
 - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน
 - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของรฟพ
- 2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 4 จิตอาสาอนุรักษ์ปะการังเทียม กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) รู้และเข้าใจกระบวนการอนุรักษ์ปะการังมากขึ้น
- 2) ทรัพยากรธรรมชาติทางทะเลได้รับการฟื้นฟูให้อยู่ในสภาพที่ปกติ
- 3) มีความสุขจากการทำกิจกรรมบริการอาสาสมัคร



โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"



กิจกรรมที่ 5

โปรแกรมในทหการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

31

กิจกรรมที่ 5

มัดเอป...มัดข้อม

ประเภทนันทนาการ

ศิลปะและนันทกรรม

เนื้อหา

การตากแต่งผ้าด้วยเทคนิคมัดข้อม

ในอดีตตามุษยร์จักนำเอาวัสดุธรรมชาติ เช่น ฝ้าย ปอ และไหม มาทอเป็นผืนผ้า สำหรับเป็นเครื่องนุ่งห่มร่างกาย โดยเฉพาะในประเทศไทยได้พบหลักฐานว่าคนในยุคก่อนประวัติศาสตร์รู้จักทอผ้าใช้แล้ว ตั้งแต่ยุคหินใหม่ถึงยุคโลหะ เป็นเวลากว่า 3,000 ปีมาแล้ว โดยพบหลักฐาน เช่น การพบแหล่งดินเผาสำหรับปั่นเส้นด้าย การพบเข็มเย็บผ้าทำด้วยกระดูกสัตว์ หินทอผ้าเปลือกไม้ และการพบเศษผ้าฝ้ายและผ้าไหมติดอยู่กับภาชนะดินเผาและขวานสำริด เป็นต้น แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมและการพัฒนาการด้านผ้าอันเก่าแก่ของประเทศไทย

การมัดข้อมผ้าก็เช่นเดียวกัน มีการมัดสีผ้ามานานแล้วโดยเฉพาะกลุ่มประเทศตะวันออกไกล ได้แก่ ประเทศอินเดีย จีนและอียิปต์ ที่ประเทศอียิปต์พบหลักฐานจากเสื้อผ้าที่ขุดพบในหลุมฝังศพโบราณใต้พีระมิด เสื้อผ้า เหล่านั้นมีสีและลวดลายหลายจุด ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นการแสดงถึงวิธีการตากแต่งผ้าด้วยการใช้สี การมัดข้อมในยุคแรกมีการสกัดสีมาจากธรรมชาติ เช่น ใช้ส่วนใบ ลำต้น เปลือก ผล หัวและรากของพืช มาสกัดเป็นสีหรือจากแมลงที่มีสีต่างๆ ส่วนการคิดค้นและผลิตสีสังเคราะห์เป็นครั้งแรกเกิดขึ้นหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 โดย Perkin นักเคมีชาวเยอรมัน

เทคนิคมัดข้อม

เป็นกรรมวิธีการมัดผ้าให้เกิดลวดลายวิธีหนึ่งที่มีวิธีทำไม่ยุ่งยากสลับซับซ้อนมากนัก สามารถทำได้ง่าย เป็นการทำให้เกิดลวดลายบนผืนผ้าในลักษณะของการทำให้เกิดด่าง (Resist Dyeing) ด้วยการเอาวัสดุหรืออุปกรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาปิดบังส่วนใดส่วนหนึ่งของผืนผ้า เพื่อมิให้สีแทรกซึมเข้าไปในผืนผ้าได้โดยสะดวก โดยวิธีการ มัด ผูก บิด เน่า หรือกดทับผืนผ้าที่จะใช้ตรงส่วนนั้นเพื่อให้เกิดรอยด่างขึ้น ลักษณะของการทำผ้ามัดข้อมจะแตกต่างกับการทำผ้าบาติก โดยผ้าบาติกจะใช้เทียนหรือขี้ผึ้งบนผืนผ้าเพื่อกันไม่ให้สีซึมเข้าไปได้ การมัดข้อมของการทำผ้ามัดข้อมสามารถใช้สีได้หลายประเภท สามารถมัดได้ทั้งสีที่ใช้ความร้อน และสีข้อมเย็น

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กลุ่มเครื่อง่ายอุตสาหกรรมอวกาศกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

32

กิจกรรมที่ 5

มัดเอป...มัดข้อม

ประเภทเน้นหนักการ

ศิลปะและน้ตกรรม

เนื้อหา

การมัดข้อมเสื้อแบบสี่เข้

เป็นกิจกรรมที่สร้างสรค์และสนกสนาน สามารถทำได้ทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม ช่วยให้เสื้อผ้าม้ลวดลายและสีสนที่เป้นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

ทฤษฎีสี วงจรสีแบ่งเป้น 3 ชั้น คือ

- 1) Primary สีปฐมภูมิ คือแม่สี 3 สี ได้แก สีแดง เหลือง และน้ำเงิน
- 2) Secondary สีทุติยภูมิ ได้แก สีม่วง สีเขียว และสีส้ม เกิดจากการผสมกันระหว่างแม่สี 3 สี
- 3) Tertiary สีตติยภูมิ ได้แก สีม่วงแดงเข้ม สีแดงสด สีเหลืองอำพัน สีใตก สีเขียวหน้าเป็ด สีม่วงน้ำเงิน เกิดจากการผสมกันระหว่างแม่สี 3 สี กับ สีชั้นที่ 2

การเข้าใจวงจรสีจะช่วยให้เราสามารถจับคู่สีได้ดีขึ้น เลือกสีให้เหมะกับงานออกแบบ และ ความรู้สีของสีได้ดียิ่งขึ้น

- สีคู่ตรงข้าม
- สี่รปแบบสามเหลี่ยมในวงล้อสี แบบสมดุล
- สีข้างเคียง 3 สีที่เรียงติดกันในวงล้อสี
- สีตรงกันข้ามเข้
- สีแบบสมดุลรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า



วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้ใช้ความคิดสร้างสรค์
- 2) เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายความเครียด

วัสดุ/อุปกรณ์

- 1) ผ้าที่ใช้มัดข้อม เช่น เสื้อ กางเกง ผ่าชั้น แต่ต้องเป้นผ้าที่มาจากธรรมชาติ cotton 100% ควรซักให้เรียบร้อบ
- 2) สีข้อมเข้ สีต่าง ๆ เช่น สีแดง สีเขียว สีเหลือง สีส้ม สีน้ำเงิน เป้นต้น อัตราส่วน 50 กรัม ต่อน้ำอ่น 500 มิลลิลิตร-1000 มิลลิลิตร หากผสมน้ำอ่นน้อยสีจะออกมาเข้ม
- 3) ฟอกกี้น้ดน้ำ เพื่อทำให้เสื้อมีความหมาด
- 4) ขวดปากยาวสำหรับใส่สีในการเทลงบนผืนผ้าที่ต้อการ
- 5) หนังสือ หรือเชือกสำหรับมัด

โปรแกรมเนชันนอลกรเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครื่อง่ายอุตสาหกรรมอาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

33

วัสดุ/อุปกรณ์ (ต่อ)

- 6) ถุงมือยาง
- 7) พลาสติกสำหรับหุ้มผ้าที่หยดสี
เสร็จแล้ว
- 8) ถุงสำหรับใส่ชิ้นงาน
- 9) กาละมังสำหรับซักชิ้นงาน
- 10) ผงซักฟอกแบบน้ำ
- 11) ถาดรองสี
- 12) ตะแกรงวางชิ้นงานสำหรับหยดสี
- 13) ภาชนะผสมสี
- 14) ไม้พายเล็ก หรือช้อนสำหรับคนสี
- 15) น้ำเปล่า

เวลา

ทั้งหมด 120 นาที

- ชั้นนำกิจกรรม 10 นาที
- ชั้นดำเนินการกิจกรรม 90 นาที
- ชั้นประเมินผลกิจกรรม 20 นาที

สถานที่

- พื้นที่ว่างที่สามารถทำงานได้ หรือห้องประชุม
- ราวตากผ้าในพื้นที่โล่งและร่ม



ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

ชั้นนำกิจกรรม

- 1) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการย้อมสีผ้าแบบเย็น
- 2) เตรียมเสื้อผ้าที่ต้องการมาทำเป็นชิ้นงาน โดยควรจัดหาผ้าที่เป็นเส้นใยธรรมชาติ เช่น cotton 100% และนำไปซักเพื่อขจัดสิ่งสกปรกและน้ำยาเคลือบผิวผ้าออก
- 3) ใส่ถุงมือผสมสีเป็นตามอัตราส่วน หากต้องการสีเข้ม ให้ใช้สี 50 กรัม ต่อน้ำอุ่น 500 มิลลิลิตร หากต้องการสีอ่อน ให้ใช้สี 50 กรัม ต่อน้ำอุ่น 1000 มิลลิลิตร
- 4) เตรียมถาดรองสี ตะแกรงวางชิ้นงาน สีที่ผสมเสร็จแล้ว ให้เรียบร้อย

ชั้นดำเนินการกิจกรรม

- 1) นำเสื้อผ้าทำให้เปียกขนาดโดยน็ดน้ำเปล่าที่เสื่อ จากนั้นเลือกลวดลาย เช่น ลายเกลียว ลายพับ ลายวงกลม ลายหัวใจ ลายเส้นตรง ลายเส้นแวนนอน ลายทแยง ลายโค้งครึ่งวงกลม ลายพืด เป็นต้น
- 2) พับเสื่อไปตามลวดลาย จัดให้สวยงามและมีดเสื่อด้วยหนังยางให้แน่นตามลวดลายที่ต้องการ
- 3) ใส่ถุงมือ และทำการหยดสีไปตามลวดลายที่ออกแบบไว้
- 4) ทิ้งระยะเวลาให้สีซึมเข้าเนื้อผ้าด้วยการนำพลาสติกมาหุ้มชิ้นงานที่เสร็จแล้ว ใช้ระยะเวลา ประมาณ 8 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น
- 5) ทำการแกะหนังยาง และนำไปแช่น้ำเพื่อละลายสีส่วนเกินออก และจากนั้นใช้ผงซักฟอกเพื่อล้างครั้งสุดท้าย นำชิ้นตากในที่ร่มเพื่อรักษาความสดใสของสี

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา" 34

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม (ต่อ)

ขั้นประเมินผล

- 1) แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนคร กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง
 - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน
 - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของรฟพ
- 2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 5 มีดเอช...มีดข้อม กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) พัฒนาทักษะด้านศิลปะภูมิปัญญาในการสร้างสรรค์ผลงานของตนเองได้
- 2) มีความเพลิดเพลินสนุกสนานผ่อนคลายความตึงเครียด
- 3) ผลงานนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง หรือนำไปเป็นของที่ระลึก



โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"



กิจกรรมที่ 6

โปรแกรมนี้จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

36

กิจกรรมที่ 6

Karaoke Singing contest

ประเภทนั้นทางการ

การร้องเพลงและดนตรี

เนื้อหา

การร้องเพลง คือ การทำให้เกิดเสียงดนตรีจากคนที่เรียกว่านักร้อง อาจร้องแบบอะแคปเปลลา (ร้องโดยไม่ใช้ดนตรี) หรือมีนักดนตรี เครื่องดนตรีประกอบจังหวะการร้องเพลงนั้น อาจร้องแบบไม่เป็นทางการ ร้องเพื่อความบันเทิง เช่น การร้องคาราโอเกะ หรือในบางกรณี ร้องอย่างเป็นทางการ เช่นร้องในระหว่างพิธีทางศาสนา เป็นต้น

การร้องเพลง ช่วยให้เราได้แสดงอัตลักษณ์ของตนเองเด่นชัดขึ้น เนื่องจากการร้องเพลงนั้น จะต้องมีการแสดงความเป็นตัวเองสูงพอสมควร บางคนที่ชอบร้องเพลงเร็ว ชอบสนุกสนาน ชอบเพลงช้า เพลงเศร้า เพลงเพราะ เพลงฟังสบาย การร้องเพลงนั้น ทำให้เราเป็นคนที่มีอารมณ์อ่อนไหว ไม่แข็งกระด้าง สุขุมเยือกเย็นเป็นคนที่มีความคิดในเชิงสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี เป็นคนที่ทันสมัย ทันสมัยตลอดเวลา การร้องเพลงยังเป็นส่วนหนึ่งของการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และบางครั้งเพลงยังเป็นหัวข้อสนทนาที่โน้มน้าวให้คนๆหนึ่งเริ่มเปิดใจที่จะคุยกับคนที่ไม่รู้จักอีกด้วย

ดังนั้นการร้องเพลงจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เรามีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และยังถือว่าเป็นการผ่อนคลายความเครียดอย่างหนึ่ง ทั้งยังเป็นการฝึกทักษะการสื่อสารที่ดีอีกทางหนึ่งเหมือนกับที่เราเล่าเรื่องใดเรื่องหนึ่งว่าเพลงนั้น เศร้าอย่างไร สนุกอย่างไร ให้ผู้ฟังสนุกกับการฟัง เพราะเมื่อเราร้องเพลงด้วยน้ำเสียงที่ไพเราะ เข้าถึงอารมณ์ของเพลงนั้น ๆ แล้ว อาจจะทำให้เราเป็นคนที่ดี มีเสน่ห์ต่อคนทั่วไปช่วยเรื่องภาพลักษณ์ หรือบุคลิกภายนอกของเราด้วย ผู้ที่ชื่นชอบในการร้องเพลงจึงมักจะมีคุณลักษณะของการเป็นคนชอบเข้าสังคม เรียนรู้การอยู่กับคนหมู่มาก รู้จักการปรับตัว และมองโลกในแง่ดี

ในภาษาญี่ปุ่นนั้น "คารา" แปลว่า ว่างเปล่า ส่วน "โอเกะ" มาจากคำว่า ออเครสตรา ซึ่งในภาษาอังกฤษ แปลว่า ดนตรี เมื่อนำทั้ง 2 คำ มาผสมกันคาราโอเกะ จึงหมายถึง ดนตรีที่ปราศจากเสียงร้อง

ต้นกำเนิดคาราโอเกะนั้น เกิดขึ้นหลังจากช่วงที่ญี่ปุ่นพ่ายแพ้ สงครามโลกครั้งที่ 2 สังคมสมัยนั้นค่อนข้างเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยความเคร่งเครียด กดดันทั้งทางด้านเศรษฐกิจและการเมือง จึงมีผู้พยายามคิดหาวิธีการบรรเทาความเครียดในหลากหลายรูปแบบ

คาราโอเกะ เกิดขึ้นที่เมืองโกเบ ค.ศ. 1970 จากความคิดของเจ้าของร้านเหล้าแห่งหนึ่งที่กำลังประสบปัญหาขาดนักร้องและวงดนตรี ที่เคยเล่นประจำที่ร้าน เขาจึงนำเทปเพลงที่มีดนตรีเพียงอย่างเดียวมาเปิดให้ลูกค้าในร้านได้เพลิดเพลินกับนักร้อง จนกลายมาเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในหมู่นักธุรกิจทั่วไป

โปรแกรมในมหาวิทยาลัยเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครื่องช่วยอุดมศึกษาอาคกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา" 37

เนื้อหา

เหตุผล ที่ทำให้คาราโอเกะเป็นที่นิยมชมชอบของคนหนุ่มสาวจะเป็นเพราะการร้องเพลง คาราโอเกะแตกต่างจากการร้องเพลงทั่วไป กล่าวคือ ผู้ร้องสามารถควบคุมการร้องได้ด้วยตนเอง สามารถเลือกเพลงเองได้และยังช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์ในหมู่เพื่อนฝูง ญาติสนิทมิตรสหายได้ด้วย ปัจจุบัน คาราโอเกะมีวิวัฒนาการมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จากเดิมที่มีแต่เสียงดนตรีให้ร้องตามทำนอง ต่อมาก็มักมีภาพมิวสิกวิดีโอประกอบพร้อมทั้งแสดง เนื้อเพลงไว้ด้านล่าง

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกล้าแสดงออก
- 2) เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายความเครียด
- 3) เพื่อส่งเสริมความสามารถในการร้องเพลง

วัสดุ/อุปกรณ์

- 1) ไมค์สำหรับร้องเพลง
- 2) เครื่องขยายเสียง
- 3) นากแบล็คดรอพ ขนาด 2x3 เมตร
- 4) ทีวี LCD สำหรับต่อให้กับผู้เข้าประกวด
- 5) ลำโพง
- 6) อุปกรณ์สร้างบรรยากาศ (ถ้ามี)
- 7) โปรแกรมคาราโอเกะ (ลิงลิทธี)
- 8) ถ้วยรางวัลและเกียรติบัตร

เวลา

- ทั้งหมด 240 นาที
- ขึ้นนำกิจกรรม 30 นาที
- ขึ้นดำเนินกิจกรรม 180 นาที
- ขึ้นประเมินผลกิจกรรม 30 นาที

สถานที่

หอประชุมใหญ่ / ห้องประชุม / ห้องสตูดิโอ
จัดเตรียมสถานที่ล่วงหน้า 1 วัน

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขึ้นนำกิจกรรม

- 1) ประชุมคณะกรรมการ ฝ่ายอำนวยการ และฝ่ายดำเนินการต่าง ๆ เพื่อกำหนด วัตถุประสงค์และกฎระเบียบต่าง ๆ ที่จะต้องประชาสัมพันธ์รับสมัคร
- 2) กำหนดสถานที่ วัน เวลา ในการประกวด ควรคำนึงถึงผู้เข้าร่วมฟังการประกวดด้วย
- 3) จัดทำแบนเนอร์ ไปสเตอร์ ประชาสัมพันธ์การประกวด
- 4) รับสมัครผู้เข้าประกวด และจัดทำใบลงทะเบียน

โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

38

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำกิจกรรม (ต่อ)

- 5) จัดเตรียมถ้วยรางวัล และเตรียมจัดทำต้นแบบเกียรติบัตร
- 6) ประสานงานติดต่อคณะกรรมการตัดสินการประกวด ควรเป็น 3-5 ท่าน
- 7) ประสานงานติดต่อผู้ขึ้นมอบรางวัล
- 8) จัดหาสปอนเซอร์ในการประกวด
- 9) ตรวจสอบอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการประกวด ได้แก่ ไมโครโฟน ลำโพง เครื่องขยายเสียง ไฟ แสง สี ทิว LCD โปรแกรมคาราโอเกะ
- 10) จัดทำกำหนดการ ตารางเวลา และผู้รับผิดชอบในแต่ละจุด

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

- 1) ลงทะเบียนรายงานตัวผู้เข้าประกวด และเชิญผู้เข้าประกวด และแขกผู้มีเกียรติถ่ายภาพกับแบล็คดรอพ
- 2) ประชุมผู้เข้าประกวด เพื่อจับฉลากลำดับการประกวด
- 3) แจ้งลำดับให้แก่ผู้เปิดเพลงคาราโอเกะ
- 4) เริ่มการประกวด และทำการรวบรวมคะแนน
- 5) ประกาศผลการประกวด เชิญผู้มอบรางวัลและผู้ชนะในลำดับต่าง ๆ
- 6) ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน

ขั้นประเมินผล

- 1) แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนคร กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง
 - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน
 - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชี้วัดของรฟพ
- 2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 6 Karaoke singing contest กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) กล้าแสดงออกและมีความมั่นใจมากขึ้น
- 2) ผ่อนคลายและลดความตึงเครียด
- 3) เรียนรู้เรื่องราว ทำนองเพลงใหม่ ๆ มากขึ้น

โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครื่อง่ายอุตสาหกรรมอาคกลางตอนล่าง

คู่มือ >

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

39

KARAOKE SINGING CONTEST

กล้าแสดงออก ฝ่อบคลายความเครียด
ส่งเสริมความสามารถในการร้องเพลง ซิงรางวัล

SCAN QR CODE
รับสมัครล่วงหน้าเท่านั้น

ลงทะเบียน 08.30-09.00 น.
ประกวดรอบแรก 09.00 - 12.00 น.
รอบชิงชนะเลิศ 13.00 - 15.00 น.
มอบรางวัล 15.00-16.00 น.

**ร้องเพลงสนุก ๆ
และเกียรติบัตรเข้าร่วม**

วันสุภาพนามมหาวิทยาลัยฯ ครบรอบ 20 ปี
วันที่ 17 - 18 มกราคม 2568 เวลา 08.30 - 16.30 น.

☎ 099999999 ต่อ 9999

🌐 <https://happyuniversity.ac.th>

📍 โถงชั้น 1 อาคารมหานงคฯ กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยแห่งความสุข



โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"



กิจกรรมที่ 7

โปรแกรมในทหการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา" 41

กิจกรรมที่ 7

จัดสวนสวยในขวดแก้ว

ประเภทนันทนาการ

งานอดิเรก

เนื้อหา

สวนขวดแก้ว คือ การจำลองระบบนิเวศน์ให้มาอยู่ในภาชนะที่เป็นกระจกใส หรือขวดแก้ว มีทั้งแบบ เปิด และแบบปิด ซึ่งต้นไม้ส่วนมากที่จะเอามาจัดแต่งในโหลแก้ว มักจะเป็นไม้เขตร้อนชื้น เพราะไม้ชนิดนี้จะใช้ ความชื้นสูง ฉะนั้นควรต้องเลือกสวนขวดระบบปิด เพื่อรักษาความชื้นให้สมดุล ชนิดของสวนขวดในแก้ว

สวนขวดแก้วมี 2 แบบ คือ สวนขวดแก้วระบบเปิด คือไม่ต้องใช้ฝาขวดแก้วมาปิด และต้องการการรดน้ำมากกว่าแบบระบบปิด เพราะความชื้นนั้นจะไหลเวียนออกไปได้ง่าย และสวนระบบปิด คือการนำฝาขวดแก้วมาปิดให้สนิท และไม่จำเป็นต้องรดน้ำบ่อย ๆ จึงเหมาะสำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลา หรือมักจะชอบลืมรดน้ำต้นไม้บ่อย ๆ เพราะสวนขวดแก้วเป็นระบบนิเวศน์ที่มีขนาดเล็ก ๆ ที่ยังชีพได้ด้วยตัวเอง คือนำความชื้นกลับมาใช้ใหม่ได้ จึงไม่ต้องการน้ำ และไม่ต้องการการดูแลมากนัก

ประโยชน์ของสวนในขวดแก้ว

สำหรับผู้ที่อยู่คอนโด หอพัก หรือบ้านหลังเล็กที่ไม่มีพื้นที่ปลูกต้นไม้ แต่อยากใกล้ชิดธรรมชาติ การจัด สวนในขวดแก้วจึงช่วยให้สัมผัสถึงความเป็นธรรมชาติได้อย่างใกล้ชิด ช่วยให้เราสัมผัสผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือการเรียน ที่สำคัญขวดแก้วเหล่านี้ใช้พื้นที่น้อย ทำให้สามารถจัดสวนในขวดแก้วได้หลาย ๆ แบบ และหลาย ๆ สวน เพื่อใช้ ตกแต่งภายในห้องต่าง ๆ ได้ แต่ต้องระวังเรื่องของความร้อนที่อาจทำให้ต้นไม้ตายได้

ต้นไม้ที่นิยมปลูก

- 1) มอสชนิดต่าง ๆ
- 2) ไอริ
- 3) เฟิร์นก้านดำ
- 4) กระบองเพชรชนิดต่าง ๆ
- 5) เปปเปอร์โร้เมียบ
- 6) คริพท์แอนดิส

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกสมาธิในการจัดสวนขวด
- 2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายความตึงเครียด
- 3) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาศักยภาพความคิดสร้างสรรค์

โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา" 42

วัสดุ/อุปกรณ์

- 1) ขวดแก้วหรือภาชนะสีใสรูปทรงตามต้องการ ขนาดไม่ใหญ่่มาก
- 2) ก้อนหินกรวดใหญ่ และกรวดเล็ก
- 3) หินภูเขาไฟร่อนกันกระถาง
- 4) ถ่านกัมมันต์
- 5) ดินปลูกชั้นกระเบื้องเฟส
- 6) ชั้นกระเบื้องเฟสชนิดต่าง ๆ
- 7) พีทมอส
- 8) อุปกรณ์สำหรับตากแห้ง เช่น หินตากแห้ง สีตัวตัวเล็ก ของประดับสวยงาม
- 9) ถุงมือ
- 10) คีมปากคูป
- 11) ฟ็อกกี้ฉีดน้ำ/ขวดรดน้ำต้นไม้เล็ก
- 12) ตะเกียบ
- 13) ช้อนตักดิน
- 14) ถาดรอง
- 15) กรรไกรตัดแต่งราก
- 16) ปลั้วขนาดจิ๋ว
- 17) แปรงขนาดเล็กสำหรับทำความสะอาด



เวลา

- ทั้งหมด 120 นาที
- ชั้นเตรียม 30 นาที
 - ชั้นปฏิบัติ 60 นาที
 - ชั้นประเมินผล 30 นาที

สถานที่

- ห้องที่มีโต๊ะสามารถจัดสวนขวดแก้วได้
- พื้นที่เอนกประสงค์

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำกิจกรรม

- 1) ทำความสะอาดขวดแก้ว ผึ่งแดดให้แห้งสนิท เพื่อป้องกันการเป็นเชื้อรา และนำมาพักในขวดแก้วเป็น
- 2) เตรียมดินสำหรับปลูกกระเบื้องเฟส ซึ่งเป็นดินเฉพาะที่ผสมสารเพอไลท์ สำหรับกักเก็บความชื้น และระบายอากาศได้ดีกว่าดินปกติ
- 3) เตรียมวัสดุต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับรองกันขวด เช่น หินภูเขาไฟ กรวดหยาบ กรวดละเอียด ถ่านกัมมันต์

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

43

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม (ต่อ)

ขั้นนำกิจกรรม (ต่อ)

- 4) เตรียมวัสดุชั้นผิวดินสำหรับปลูกต้นกระบองเพชร
- 5) เตรียมวัสดุสำหรับตากแต่ง
- 6) ร่างรูปแบบที่ต้องการจัดตากแต่งต้นกระบองเพชร
- 7) ประสานงานวิทยากรเพื่อมาให้ความรู้เบื้องต้น
- 8) จัดเตรียมเกียรติบัตรการเข้าร่วมให้กับผู้เข้าร่วมทุกท่าน

ขั้นดำเนินกิจกรรม

- 1) เริ่มต้นด้วยการนำต้นกระบองเพชรออกมาจากกระถางเดิม นำถาดมารองแล้วบีบกระถางรอบ ๆ เพื่อให้กระบองเพชรคลายออกมา จากนั้นใช้คีมคีบออกมาพัก จากนั้นปิดเศษดินเก่าออก และตัดแต่งรากให้มีความยาวพอสมควร
- 2) นำวัสดุรองกันที่เลือกใช้ เช่น ถ่านกัมมันต์ และหินภูเขาไฟ เติมลงไปประมาณ 1 ใน 3 ของขวด
- 3) จากนั้นนำดินสำหรับปลูกกระบองเพชรมาใส่
- 4) นำต้นกระบองเพชรมาลองจัดตำแหน่ง ขุดหลุม และทำการปลูกที่ละต้น หากขวดเล็ก อาจจะได้ใส่ได้เพียงแค่ต้นเดียว ขวดกลางประมาณ 2-3 ต้น และขวดใหญ่ ประมาณ 5-6 ต้น
- 5) ใช้อุปกรณ์จัดแต่ง เช่น ตะเกียบ ปากคีบ ช้อน พลั่ว แปรง ดำเนินการจัดทำให้สวยงาม
- 6) การวางต้นไม้ ควรวางจากต้นที่มีลักษณะสูงที่ด้านหลังและต้นเล็กอยู่ด้านหน้า หากขวดมีขนาดเล็ก อาจเลือกให้เหมาะสมกับขนาดของขวดได้
- 7) โรยพีทมอสปรับสีหน้าดิน และใช้วัสดุตกแต่งให้สวยงาม และนำไปจัดแสดงเพื่อให้ทุกคนได้ชื่นชม

ขั้นประเมินผล

- 1) แบบประเมินความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง
 - การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน
 - การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสุขตามดัชนีชีวิตของรฟพ
- 2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 7 จัดสวนสวย...ในขวดแก้ว กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครื่องทำอุตสาหกรรมอาคางกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

44

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกสมาธิในการจัดสวนขวด
- 2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายความตึงเครียด
- 3) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาศึบภาพความคิดสร้างสรรค์



โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"



กิจกรรมที่ 8

โปรแกรมในทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

46

กิจกรรมที่ 7

ขบวนการชาตรีเรนเจอร์

ประเภทนั้นทางการ

การแสดงและละคร

เนื้อหา

การแสดงละครชาตรีละครชาตรี

ละครชาตรี เป็นละครประเภทหนึ่งของไทย สันนิษฐานว่าคงนำเอาการขับร้องและระบำ รำฟ้อน ประกอบดนตรี ตั้งแต่สมัยสุโขทัยมาผสมกับละคร มีลักษณะคล้ายละครอินเดียที่เรียกว่า บาศรี หรือ บาศรา ซึ่งแปลว่าเดินทางท่องเที่ยว

ละครชาตรีเกิดขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา ต่อมาราชสำนักอยุธยาได้ส่งไปสอนละครชาตรี ที่ภาคใต้ ละครชาตรีได้เป็นที่นิยมแพร่หลายทางภาคใต้ เรื่องที่นิยมแสดงคือเรื่อง พระสุธนและ นางโนราห์ จึงเรียกละครประเภทนี้ว่า โนราห์ชาตรี พ.ศ. 2312 เมื่อสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีเสด็จ ยกทัพไปปราบเจ้านครศรีธรรมราช และพาขึ้นมากรุงธนบุรีพร้อมด้วยพวกละคร พ.ศ. 2323 ในงานฉลองพระแก้วมรกต ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ละครของนครศรีธรรมราชขึ้นมาแสดงประชันกับ ละครหลวงผู้หญิงของหลวง

พ.ศ. 2375 สมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระเจ้าพระยาบรมมหา ประยูรศักดิ์ (ดิศ บุนนาค) เมื่อครั้งเป็นเจ้าพระยาพระคลัง ได้ลงไปปราบและระงับเหตุการณ์ร้ายๆ ทาง หัวเมืองภาคใต้ พวกชาวใต้ จึงอพยพติดตามขึ้นมาด้วย ราษฎรเหล่านั้นเป็นไพร่หลวงเกณฑ์บุญ เมื่อราชการมีงานบุญ และให้ตั้งบ้านเรือน ซึ่งในปัจจุบันเป็นบริเวณถนนหลานหลวงและถนน ตำรวจรักษา ภายหลังได้ตั้งคณะละครรับจ้างแสดง

แม้ว่าการแสดงละครชาตรีในปัจจุบันจะเหมือนละครนอกเกือบทั้งหมด แต่ยังคงมีการ แสดงละครชาตรีแบบดั้งเดิมเหลืออยู่บ้าง เช่น คณะนายพูน เรื่องหน่อ ที่ถนนหลานหลวง กรุงเทพมหานคร คณะละครชาตรีที่จังหวัดเพชรบุรีที่เรียกว่า ละครชาตรีเมืองเพชร

ในสมัยโบราณ ผู้แสดงเป็นชายล้วน มีตัวละครเพียง 3 ตัว คือตัวนายโรง ตัวนาง และ ตัวตลก เพราะกฎหมายห้ามไม่ให้ผู้หญิงแสดงละครนอกและละครชาตรี ผู้หญิงจะใช้แสดงเฉพาะ ละครในเท่านั้น จนกระทั่งในปลายสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้มีการอนุญาต ให้ผู้หญิงสามารถแสดงละครนอกและละครชาตรีได้ สมัยปัจจุบันนิยมใช้ผู้หญิงแสดงเป็นส่วนใหญ่ ละครชาตรีสมัยโบราณไม่สวมเสื้อเนื่องจากตัวแสดงเป็นชาย ตัวยืนเครื่องซึ่งเป็นตัวที่แต่ง กายดีกว่าตัวอื่นก็นุ่งสับเพลาหุ้มผ้าคาดเอวรัดคอกมีหน้าหรือหน้า ห้อยข้างสวมสังวาล หักทรง กรองคอกกับตัวเปล่า บนศีรษะสวมเทริดเท่านั้น ส่วนการแต่งกายในสมัยปัจจุบันมักนิยมแต่งเครื่อง ละครสวยงาม เรียกตามภาษาชาวบ้านว่า "เข้าเครื่องหรือยืนเครื่อง"

โปรแกรมเน้นทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

47

เนื้อหา (ต่อ)

เครื่องดนตรีที่ใช้เป็นวงปี่พาทย์ชาตรี ประกอบด้วย ปี่ โทณ ฉิ่งคู่ กรับ และกลองชาตรี ละครชาตรีไม่มีฉิ่งประกอบ ยกเว้นให้มีเสากกลางโอง 1 ต้น เสานี้สำคัญมาก (เป็นเสาทีพระวิสุกรรมเสด็จมาประทับเพื่อปกป้องดวงภัยอันตราย จึงได้ทำเสาคู่ผ้าแดงปักไว้ตรงกลางโอง)

วงดนตรีหรือวงปี่พาทย์สำหรับละครชาตรี ประกอบด้วย ปี่ ระนาดเอก ตะโพน กลองตุ๊ก โทณชาตรี 1 คู่ กรับไม้ไผ่ 3-4 คู่ ฉิ่ง ฉาบเล็ก เพลงที่ใช้ร้องเป็นเพลงสองชั้นตามธรรมเนียมของละครนอก เช่น บทโศก ใช้เพลงสร้อยสน มอญครวญ ลาวครวญ ธรณีกรรมแสง บทรัก ใช้เพลงตะลุ่มโปง กล่อมมนารี สาริกาแก้ว บทโกรธ ใช้เพลงสองไม้ เพลงเหล่านี้ตัวละครชาตรีอาจไม่รู้จ๊กชื่อ แต่รู้จักทำนอง เมื่อผู้แสดงร้องวรรคแรกออกไปแล้ว นักดนตรีต้องฟังในให้ออกและร้องรับให้ถูกต้อง แต่บางครั้งตัวละครอาจร้องไม่ถูกต้องตามทำนองเพลงของเดิม ก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเพลงชาตรี ได้แก่ เพลงชาตรีกรับ ลิงโลดชาตรี ชาตรีสอง และชาตรีสาม ส่วนเพลงหน้าพาทย์ที่ใช้ออกกิริยาต่างๆ ได้แก่ เพลงเชิดสำหรับเดินทางอย่างเร็ว เพลงเสมอสำหรับเดินทางปกติ เพลงเหาะสำหรับเดินทางทางอากาศ เพลงร่วสำหรับปะทะกัน หรือแปลงกาย เพลงโอดสำหรับร้องให้เสียใจ

เนื่องจากการทำกิจกรรมเน้นทางการ ประเภทการแสดงและละคร จึงประยุกต์จากละครชาตรีดั้งเดิม เป็นการฝึกละครชาตรีและแสดงผลงานผ่านสื่อออนไลน์ TIKTOK

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อฟื้นฟู สืบทอด อนุรักษ์ และส่งต่อละครชาตรีให้เยาวชนต่อไป
- 2) เพื่อสร้างความสุข สนุกสนาน ให้กับผู้ที่ได้รับชมกิจกรรมการแสดง

วัสดุ/อุปกรณ์

- | | |
|--------------------|--|
| 1) กระดานไวท์บอร์ด | 6) วงดนตรีปี่พาทย์ที่ประกอบการแสดง |
| 2) กระดาษปรู๊ฟ | (หากไม่มีให้ใช้ขวดประกอบ) |
| 3) ปากกาเคมี | - ปี่ สำหรับเดินทางทำนอง 1 |
| 4) กระดาษ | - โทณ 2 |
| 5) ปากกา | - กลองเล็ก (เรียกว่า "กลองชาตรี") 2 |
| | - ฉิ่ง 1 คู่ (อาจใช้ฆ้อง หรือกลองแขกแทน) |

เวลา

- ทั้งหมด 240 นาที
- ชั้นเตรียม 30 นาที
- ชั้นปฏิบัติ 180 นาที
- ชั้นประเมินผล 30 นาที

สถานที่

- ห้องประชุมขนาดกลาง

โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

48

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำกิจกรรม

- 1) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับละครชาตรี ลักษณะความเป็นมา เพลงชาตรี โครงสร้างคำประพันธ์ที่ใช้ในเพลงชาตรี ดนตรีที่ใช้ ลักษณะการรำ
- 2) จัดตั้งคณะกรรมการเพื่อดำเนินการในส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 3) เลือกสถานที่ ระยะเวลา ในการทำกิจกรรมใช้เป็นห้องประชุมเพื่อจะได้มีพื้นที่ทำกิจกรรมได้อย่างอิสระมีพื้นที่ในการทำกิจกรรม
- 4) เชิญวิทยากรเพื่อวางแผนในการทำกิจกรรม
- 5) ประสานงานผู้เกี่ยวข้องด้านงบประมาณในการดำเนินการ
- 6) ประชุมเพื่อเลือกเพลงและบทละครที่จะใช้เพื่อใช้ฝึกปฏิบัติ
- 7) เตรียมอุปกรณ์ในการแต่งเพลงให้เข้ากับยุคสมัย
- 8) เตรียมเปิด TIKTOK เพื่อทำการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
- 9) เตรียมจัดเวที ใต้บรรยาย ใต้สำหรับสาธิต
- 10) เตรียมไมโครโฟน ลำโพง



ขั้นดำเนินการกิจกรรม

- 1) วิทยากรแนะนำข้อมูลพื้นฐานละครชาตรีให้กับผู้เข้าร่วม
- 2) วิทยากรแนะนำบทละครพร้อมยกตัวอย่าง
- 3) วิทยากรสอนพื้นฐานของท่ารำชาตรี เช่น การออกเสียงในการร้องเพลงชาตรี การพด โทนเสียง การแสดงอารมณ์ สีหน้า ท่าทาง การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน การนั่ง อากัปกริยาต่าง ๆ
- 4) วิทยากรแนะนำบทละคร และการใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ รวมถึงการร้อง และโครงสร้างของบทละครชาตรีเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน
- 5) ทำกิจกรรม workshop แต่งเนื้อร้องให้เข้ากับหัวข้อที่ได้รับ
- 6) ทำการฝึกซ้อมร้องโดยมีวิทยากรประจำกลุ่มช่วยฝึกซ้อม
- 7) แสดงผลงานผ่านการร้องสั้น ๆ และรำชาตรีประกอบ ไม่เกิน 1-3 นาทีผ่าน TIKTOK
- 8) มอบของที่ระลึกวิทยากร และมอบเกียรติบัตรให้กับผู้เข้าร่วม

โปรแกรมนี้หนทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ "กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา" 49

ขั้นประเมินผล

1) แบบประเมินความสูงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนี้หนทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

- การทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่คิดเกณฑ์ผ่าน
- การทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องผ่านร้อยละ 60 ขึ้นไป จึงจะถือว่า เป็นผู้ที่มีความสูงตามดัชนีชี้วัดของรฟพ

2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 8 ขบวนการชาตรีเรนเจอร์ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมพึงพอใจจะต้องมีค่าคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนในการฟื้นฟู สืบทอด อนุรักษ์ และส่งต่อละครชาตรีให้เยาวชนต่อไป
- 2) ละครชาตรีเป็นที่รู้จักมากขึ้นในสื่อโซเชียลมีเดีย
- 3) ผู้ที่ได้รับชมกิจกรรมการแสดงละครชาตรีมีความสูง สนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนและการทำงาน



ละครชาตรี

มรดกแห่งการร้องรำที่เก่าแก่ของไทย

ละครชาตรี คือ การแสดงร้องและรำที่เริ่มแพร่หลายทางภาคใต้ก่อนเข้าสู่ภาคกลาง ออกเสียงเพี้ยนมาจาก "กษัตริยะ" ในภาษาสันสกฤตที่อ่านว่า "ฉัตริยะ" จนเพี้ยนมาเป็น "ชาตรี"



เชื่องโยงละครของภาคกลางและ การแสดงโนราของภาคใต้



เป็นละครที่รวมศิลปะการร้อง และรำเข้าด้วยกัน



ได้ถูกปรับเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย จากการร้องทำนองโนราเปลี่ยนมา ร้องเพลงไทยภาคกลางทำนอง 2 ชั้น

องค์ประกอบที่สำคัญของละครชาตรี



โรงละคร ใช้เสาปีกมุง 4 ต้น เสามหาชัย 1 ต้น และเตียง 1 เตียง ไม่มีฉาก มีเพียงหลังคาไว้บังแดดฝน



ผู้แสดงสมัยโบราณไม่สวมเสื้อ เพราะใช้ผู้ชายแสดง ต่อมาเมื่อมี ผู้หญิงแสดงจึงอนุญาตให้ใส่เสื้อ

เครื่องดนตรีที่ใช้

- ปี่
- โท
- กลองชาตรี
- ช็องคู้



ละครชาตรี ได้รับการขึ้นบัญชีเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ ประจำปีพุทธศักราช 2552

อ่านเรื่องราวเพิ่มเติมได้ที่



โปรแกรมในมหาวิทยาลัยเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครื่องทำอุตสาหกรรมกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"



แบบประเมิน
ความสูงของนักศึกษา

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

52

แบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง

ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงข้อคำถามจาก ศาสตราจารย์ ดร. แครอล ริฟฟ์ ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบประเมินความสุขนี้ โดยมีคำถามจำแนกตามตัวชี้วัดความสุขจำนวน 6 ด้าน ด้านละ 7 ข้อ มีคำถามเชิงบวก และเชิงลบ รวมทั้งสิ้น 42 ข้อ (Ryff, 1989)

ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงให้ตรงกับบริบทจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหน้าการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง โดยแบบประเมินความสุขนี้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิญญานิพนธ์ระดับปริญญาเอก ของ ว่าที่ ร.ต.สรทศร เล่งไพบูลย์ รหัสนิสิต 62199150082 หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีงานวิจัย เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง รองรับ และเป็นไปเพื่อการศึกษานี้

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วจะสามารถประเมินตนเองเพื่อสำรวจว่ามีความสุขมากน้อยเพียงใดจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในการปรับปรุงพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้ชีวิตมีความสุขมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัย

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

53

แบบประเมินความสูงจากการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง / คิดคะแนนรายด้าน

ตัวชี้วัดความสูง	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
1) การยอมรับในตนเอง	Q6, Q12, Q24, Q42	Q18, Q30, Q36
2) การมีส่วนร่วมที่ดีกับบุคคลอื่น	Q4, Q22, Q28, Q40	Q10, Q16, Q34
3) การเป็นตัวของตัวเอง	Q1, Q7, Q25, Q37	Q13, Q19, Q31
4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม	Q2, Q8, Q20, Q38	Q14, Q26, Q32
5) การมีเป้าหมายในชีวิต	Q11, Q29, Q35	Q5, Q17, Q23, Q41
6) การมีความงอกงามในตนเอง	Q9, Q21, Q33	Q3, Q15, Q27, Q39

- แบ่งตัวชี้วัดเป็น 6 ด้าน แต่ละด้านจะมีคำถาม 7 ข้อ
- จำนวนคะแนนมาตรฐานส่วนมี 6 ระดับแบบสเกลคู่
- ตั้งแต่ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึง 6 เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- คำถามเชิงบวก ให้ระดับคะแนนปกติ เช่น ตอบ 6 ได้ค่า 6 คะแนน
- คำถามเชิงลบ ให้ระดับคะแนนแบบย้อนกลับ เช่น ตอบ 6 ได้ค่าคะแนน 1
- คะแนน ผู้ที่มีความสูง กำหนดเกณฑ์ที่ค่าคะแนนร้อยละ 60 ขึ้นไป หรือ มีค่าเฉลี่ย 3.60
- เอาคะแนนด้านนั้น ๆ มาคิดค่าเฉลี่ย โดยนำมาหาร 7 ข้อ แล้วตรวจสอบค่าคะแนน
- ค่าเฉลี่ย 3.60-6.00 คะแนน จะถือว่าเป็นผู้ที่มีความสูง
- ค่าเฉลี่ย 1.00-3.59 คะแนน จะถือว่าเป็นผู้ที่ไม่มีความสูงนั้นทางการ

ตัวอย่าง คะแนนทั้งฉบับ จาก 7 ข้อ ค่าคะแนน 6 ระดับ คะแนนเต็ม 42 คะแนน
สมมติว่าได้คะแนน 40 คะแนน = 40 คะแนน / 7 ข้อ
ค่าเฉลี่ย = 5.71

- เกณฑ์ต้องมีค่าเฉลี่ยมากกว่าหรือเท่ากับ 3.6 ขึ้นไป หรือ ร้อยละ 60 จึงจะเป็นผู้ที่มีความสูง
ดังนั้น ตัวอย่างได้ค่าเฉลี่ย 5.71 แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความสูงในด้านนั้น ๆ และให้เปิดดู
คำอธิบายเพื่อนำไปปรับใช้ต่อไป
- กรณีที่ด้านใด มีคะแนนน้อยกว่า 3.6 ให้เปิดดูคำอธิบายเชิงลบด้าน ๆ และนำคำอธิบาย
ไปปรับพฤติกรรมตนเองได้

โปรแกรมในทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครื่องช่วยอุดมศึกษาอาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

54

แบบประเมินความสูงจากการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง / คิดคะแนนภาพรวม

ตัวชี้วัดความสูง	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
1) การยอมรับในตนเอง	Q6, Q12, Q24, Q42	Q18, Q30, Q36
2) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	Q4, Q22, Q28, Q40	Q10, Q16, Q34
3) การเป็นตัวของตัวเอง	Q1, Q7, Q25, Q37	Q13, Q19, Q31
4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม	Q2, Q8, Q20, Q38	Q14, Q26, Q32
5) การมีเป้าหมายในชีวิต	Q11, Q29, Q35	Q5, Q17, Q23, Q41
6) การมีความงอกงามในตนเอง	Q9, Q21, Q33	Q3, Q15, Q27, Q39

- แบ่งตัวชี้วัดเป็น 6 ด้าน แต่ละด้านจะมีคำถาม 7 ข้อ รวมด้านละ 42 คะแนน
- ทั้งหมด 42 ข้อ มีคะแนนเต็ม 252 คะแนน
- จำนวนคะแนนมาตรฐานส่วนมี 6 ระดับแบบสเกลคู่
- ตั้งแต่ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึง 6 เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- คำถามเชิงบวก ให้ระดับคะแนนปกติ เช่น ตอบ 6 ได้ค่า 6 คะแนน
- คำถามเชิงลบ ให้ระดับคะแนนแบบย้อนกลับ เช่น ตอบ 6 ได้ค่าคะแนน 1
- คะแนน ผู้ที่มีความสูง กำหนดเกณฑ์ที่ค่าคะแนนร้อยละ 60 ขึ้นไป หรือ มีค่าเฉลี่ย 3.60
- เอาคะแนนด้านนั้น ๆ มาคิดค่าเฉลี่ย โดยนำมาหาร 42 ข้อ แล้วตรวจสอบค่าคะแนน
- ค่าเฉลี่ย 3.60-6.00 คะแนน จะถือว่าเป็นผู้ที่มีความสูงในการเข้าร่วมกิจกรรมฯ
- ค่าเฉลี่ย 1.00-3.59 คะแนน จะถือว่าเป็นผู้ที่ไม่มีความสูงในการเข้าร่วมกิจกรรมฯ

ตัวอย่าง คะแนนทั้งฉบับ จาก 42 ข้อ ค่าคะแนน 6 ระดับ คะแนนเต็ม 252 คะแนน
สมมติว่าได้คะแนน 200 คะแนน = 200 คะแนน / 42 ข้อ
ค่าเฉลี่ย = 4.76

- เกณฑ์ต้องมีค่าเฉลี่ยมากกว่าหรือเท่ากับ 3.6 ขึ้นไป หรือ ร้อยละ 60 จึงจะเป็นผู้ที่มีความสูง
- ดังนั้น ตัวอย่างได้ค่าเฉลี่ย 4.76 แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความสูงในภาพรวม และให้เปิดดูคำอธิบายเชิงบวกในแต่ละด้านเพื่อนำไปปรับใช้ต่อไป
- กรณีที่มีคะแนนภาพรวมน้อยกว่า 3.6 ให้เปิดดูคำอธิบายเชิงลบในทุกด้าน หรือ คำนวณแบบรายด้านเพิ่มเติม และนำคำอธิบายเชิงลบในข้อนั้น ๆ ไปปรับพฤติกรรมตนเองได้

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

55

แบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม

แปลผลคะแนน

เชิงบวก	เชิงลบ
1) การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance, SA)	
จากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษารู้สึกพึงพอใจกับประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการในช่วงชีวิตที่ผ่านมา นักศึกษามีบุคลิกภาพที่มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถยอมรับตนเองได้ มีความสุขกับการยอมรับตนเอง	จากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษารู้สึกไม่พึงพอใจกับประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการในช่วงชีวิตที่ผ่านมา รู้สึกผิดหวังกับการเข้าร่วมกิจกรรม และยังคงคิดว่าไม่ได้รับประโยชน์และคุณค่าจากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการ ยังมีบุคลิกลักษณะที่กังวลกับคนรอบข้างมากจนเกินไป
2) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relation with other, PR)	
จากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้อื่น รู้สึกใส่ใจและเป็นห่วงคนรอบข้าง เข้าใจและมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษากับเพื่อนรอบข้างได้ มีความสุขกับการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นและสังคม	จากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการที่ผ่านมาแล้วนั้น กิจกรรมเน้นหนักการยังไม่สามารถทำให้นักศึกษาพัฒนาตนเองให้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมได้ดีขึ้น นักศึกษายังไม่ไว้วางใจใครได้ง่าย ๆ และเป็นผู้ที่แสดงความรักความอบอุ่นออกมาไม่ชัดเจน
3) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy, AM)	
จากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษาสามารถแสดงความคิดเห็นตัดสินใจและดำเนินชีวิตด้วยตัวเอง โดยวิเคราะห์แล้วว่าไม่ส่งผลกระทบต่อใคร ๆ กับคนอื่น หรือสังคม นักศึกษาเป็นผู้ที่ไม่ตามกระแสนิยมหรือแรงกดดันทางสังคมและมีความสุขจากการเป็นอิสระมีความเป็นตัวของตัวเองสูง	จากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษายังมีความกังวลกับความคิดคนอื่น ขาดความเชื่อมั่น และเป็นผู้ที่ไม่ชอบบอกความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับคนอื่นซึ่งอาจทำให้นักศึกษาต้องลำบากใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการได้

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

56

แบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม

แปลผลคะแนน

เชิงบวก	เชิงลบ
4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental mastery, EM)	
จากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษาสามารถควบคุมจัดการกับสภาพแวดล้อมได้ดี มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ และภารกิจที่ได้รับ มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมเน้นหนักการและมีความสุขกับการจัดการบริบทสภาพแวดล้อมที่นักศึกษาอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ได้	จากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษายังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงบริบทที่อยู่รอบตัวเองได้ และขาดความรู้สึกที่อยากจะพัฒนาบริบทรอบตัวให้ดีขึ้น รู้สึกว่าทุกอย่างเป็นเรื่องยากที่จะจัดการได้
5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life, PL)	
จากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษาเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต ชอวางแผนการใช้ชีวิต รู้สึกมีความสุขและสนุกกับการได้ทำตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้ มีทิศทางในชีวิตอย่างชัดเจน	จากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการที่ผ่านมาแล้วนั้น นักศึกษาเป็นผู้ที่ไม่ชอบในการกำหนดเป้าหมายในชีวิต หรือกำหนดเป้าหมายเพียงเล็กน้อยไม่สนใจในการพัฒนาตนเอง ไม่มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการ และคิดว่ากิจกรรมเน้นหนักการไม่มีความสำคัญในการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตแต่อย่างใด
6) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth, PG)	
กิจกรรมเน้นหนักการมีส่วนช่วยในการส่งเสริมและพัฒนาตนเอง โดยใช้ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง เต็มใจพร้อมปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ มีความสุขกับการได้เห็นพัฒนาการของตนเอง และมีความงอกงามในชีวิตอย่างต่อเนื่อง	การเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการของนักศึกษายังไม่สามารถทำให้รู้สึกว่าตนเองมีการพัฒนา นักศึกษารู้สึกเบื่อกับชีวิต ไม่รู้สึกอยากปรับปรุงตนเอง ยอมรับสภาวะปัจจุบันที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง

โปรแกรมแนะทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"

57

แบบประเมินความสูงจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อ	ประเด็นคำถาม	ระดับความสูง					
		1	2	3	4	5	6
Q1	ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของฉันให้เพื่อน ๆ ได้รับรู้ เมื่อต้องแสดงความคิดเห็นใด ๆ ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการ						
Q2	ฉันรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการได้						
Q3	ฉันไม่สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการ แม้จะทราบว่ากิจกรรมแนะทางการนั้น จะสามารถพัฒนาตนเองให้มีมุมมองที่เข้าใจบริบทของสังคมได้มากขึ้น						
Q4	ฉันคิดว่าเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการแล้ว กิจกรรมแนะทางการสามารถพัฒนา บุคลิกลักษณะของฉันให้มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตรเป็นที่ต้องการของเพื่อนได้						
Q5	ฉันไม่ชอบวางแผนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการ แต่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการตามโอกาสที่สามารถเข้าร่วมได้						
Q6	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองจากการได้รับประสบการณ์ที่ดี ในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการ						
Q7	ฉันกล้าที่จะตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการ เพราะไม่ได้ส่งผลกระทบต่อเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่						
Q8	ฉันคิดว่าต้องรับผิดชอบหน้าที่ที่ฉันได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการ แม้บางครั้งอาจจะไม่ถนัดและมีความหือใจบ้างก็ตาม						
Q9	ฉันคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการเป็นสิ่งสำคัญ สามารถใช้เป็นแนวทาง ในการปรับความคิดและเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่สามารถพัฒนาตนเอง และมีความเข้าใจบริบทของสังคมได้						
Q10	ฉันรู้สึกว่าการทำงานรู้จักเพื่อนใหม่ในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการกับเพื่อน เป็นเรื่องยากและไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง						
Q11	ฉันมีความเชื่อว่าเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการแล้วกระบวนการต่าง ๆ จะช่วยให้ฉันสามารถตั้งเป้าหมายหรือวางแผนในการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น						
Q12	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการจะสามารถเสริมสร้างความมั่นใจ ในตนเองและความคิดเชิงบวกต่อตนเองได้						
Q13	ฉันรู้สึกว่า การแสดงออกใด ๆ ที่ตามในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการ เพื่อน ๆ มักจะคอยสังเกตพฤติกรรมของฉันและฉันมักจะมีคามกังวลว่า เพื่อนจะคิดอย่างไรกับฉันอยู่						

โปรแกรมเน้นหนักการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

58

แบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อ	ประเด็นคำถาม	ระดับความสุข					
		1	2	3	4	5	6
Q14	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากสำหรับฉันเมื่อต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการ						
Q15	เมื่อนั้นทบทวนตัวเองในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการ ฉันไม่ได้รับการพัฒนาตนเองเท่าที่ควร						
Q16	ฉันรู้สึกตัวคนเดียวบ่อยครั้ง เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการ เพื่อสร้างความสัมพันธ์						
Q17	ฉันคิดว่าการทำกิจกรรมเน้นหนักการในแต่ละวันเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย ไม่ได้ช่วยพัฒนาตนเองหรือมีความสำคัญน้อยมากสำหรับฉัน						
Q18	ฉันรู้สึกว่าคนอื่น ๆ มักจะได้รับประโยชน์และคุณค่าจากการเข้าร่วม กิจกรรมเน้นหนักการมากกว่าตัวฉัน						
Q19	ฉันรู้สึกว่าฉันมักจะขาดความเชื่อมั่นและคอยทำตามผู้ที่มีอิทธิพลหรือผู้นำแบบต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการอยู่เสมอ						
Q20	ฉันสามารถจัดการภารกิจความรับผิดชอบของฉันที่ได้รับ ในการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการได้						
Q21	ฉันรู้สึกว่าฉันได้รับการพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม เน้นหนักการทำให้ภาคภูมิใจและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น						
Q22	ฉันคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการจะช่วยเสริมสร้างความสนุกสนาน และเกิดความเข้าใจระหว่างบุคคลหรือเพื่อนได้						
Q23	ฉันไม่มีเป้าหมายเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการ						
Q24	ฉันรู้สึกว่าการพัฒนาให้เกิดบุคลิกภาพที่ดีและมีความมั่นใจในตนเอง เกิดขึ้นจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการ						
Q25	ฉันมีความมั่นใจในความคิดเห็นของตนเองเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการ แม้ว่าความคิดเห็นนั้นอาจจะตรงกับความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ก็ตาม						
Q26	ฉันรู้สึกว่าบางครั้งภารกิจที่ได้รับมอบหมายเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการนั้น เป็นความรับผิดชอบที่มากเกินไปเกินความสามารถของฉันและอาจไม่ประสบความสำเร็จ ตามที่คาดหวัง						
Q27	ฉันรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการใหม่ ๆ ที่มีการพัฒนารูปแบบให้ ทันสมัย ฉันยังคงต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นหนักการในรูปแบบเดิม ๆ ที่คุ้นเคยและ เคยมีประสบการณ์มาก่อน						

โปรแกรมแนะทางการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

59

แบบประเมินความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อ	ประเด็นคำถาม	ระดับความสุข					
		1	2	3	4	5	6
Q28	ฉันสามารถจัดการเวลาเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการกับเพื่อน ๆ ได้เสมอ						
Q29	ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกสนานเมื่อนึกคิดและวางแผนกิจกรรมแนะทางการของฉัน และตั้งใจที่จะทำให้งิจกรรมแนะทางการนั้นเป็นจริงตามที่คาดหวังไว้						
Q30	ฉันรู้สึกผิดหวังกับความสำเร็จของชีวิตในด้านต่าง ๆ แม้มีการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการแล้วก็ตาม						
Q31	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องลำบากใจที่จะแสดงความคิดเห็นโต้แย้งเพื่อน ๆ ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการ						
Q32	ฉันไม่สามารถคิดหรือปรับเปลี่ยนกิจกรรมแนะทางการชิ้นใหม่ เพื่อให้กิจกรรมแนะทางการ นั้น ๆ เป็นไปตามที่ฉันและเพื่อน ๆ ต้องการได้						
Q33	สำหรับฉันการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการอย่างต่อเนื่อง ทำให้ฉันมีประสบการณ์ชีวิต ได้เรียนรู้เพิ่มมุมมองใหม่ ๆ เปลี่ยนแปลงชีวิต และพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพมากขึ้น						
Q34	ฉันไม่เคยมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและรู้สึกสบายใจเลย เมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการ						
Q35	ฉันเป็นผู้ที่ตั้งใจเป้าหมายและทิศทางในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการของตนเองอย่างชัดเจน						
Q36	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นอาจมีทัศนคติที่ดีกับตนเองเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการ แต่สำหรับฉันยังมีทัศนคติที่ไม่ดีกับตัวเองอยู่						
Q37	ฉันสามารถตัดสินใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการที่คิดว่ามีคุณค่า และสำคัญกับฉันโดยไม่เข้าร่วมกิจกรรมตามกระแสนิยมของผู้อื่น						
Q38	ฉันสามารถสร้างรูปแบบกิจกรรมแนะทางการขึ้นมาใหม่ให้ตรงกับความสุขของฉันได้ และฉันจะมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการนั้น ๆ						
Q39	ฉันเลิกพยายามพัฒนาตนเองและยอมรับสภาวะปัจจุบันของชีวิต การเข้าร่วม กิจกรรมแนะทางการไม่สามารถช่วยพัฒนาตนเองในเรื่องการเรียนรู้และปรับตัว ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมตามที่คาดหวังไว้ได้						
Q40	ฉันคิดว่ากรเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการสามารถช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างฉันกับเพื่อนได้						
Q41	ฉันรู้สึกที่ไม่มีแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการเลย เพราะกิจกรรมแนะทางการส่วนใหญ่ฉันเคยเข้าร่วมกิจกรรมมาแล้ว						
Q42	ฉันรู้สึกว่ากรเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ลดน้อยลงและมีความสุขเชิงบวก เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะทางการ						

โปรแกรมในทางการเพื่อส่งเสริมความสูงของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสูงนักศึกษา"



แบบประเมินความพึงพอใจ

โปรแกรมในโครงการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

คู่มือ

"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

61

แบบประเมินความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง

- 1) กรอกข้อมูลให้ตรงกับความเป็นจริง
- 2) ทำเครื่องหมายถูก ✓ ที่ระดับความพึงพอใจที่ต้องการ

1) เพศ ชาย หญิง

2) ชั้นปี ปี 1 ปี 2 ปี 3 ปี 4

3) คณะที่สังกัด 4) สาขาวิชา

4) กิจกรรมที่เข้าร่วม 1 2 3 4 5 6 7 8

รายการพิจารณาความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านการจัดการในโครงการ					
1.1 การจัดการประชาสัมพันธ์					
1.2 ความเหมาะสมของสถานที่					
1.3 ความเหมาะสมของระยะเวลา					
1.4 การจัดทำข้อมูลและเอกสารประกอบ					
1.5 ความพร้อมของ สื่อ วัสดุ ทัศนูปกรณ์					
1.6 ขั้นตอนของการนำกิจกรรม					
1.7 อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบกิจกรรม					
1.8 การจัดการขยะและสิ่งปฏิกูล					
1.9 ภาพรวมของด้านการจัดการในโครงการ					
2. ด้านผู้นำกิจกรรมในโครงการ					
2.1 รอบรู้ในเนื้อหา					
2.2 การวางแผนจัดกิจกรรม					
2.3 กระบวนการ กลยุทธ์ เทคนิค วิธีการ ในการจัดกิจกรรม					
2.3 ความกระตือรือร้นในการจัดกิจกรรม					
2.4 การตอบข้อซักถามในขณะเข้าร่วมกิจกรรม					
2.5 ความเหมาะสมของบุคลิกภาพและการแต่งกาย					
2.6 ตรงต่อเวลา					
2.7 ความชัดเจนในการอธิบาย กฎ กติกา มารยาทของกิจกรรม					
2.8 ภาพรวมของด้านผู้นำกิจกรรมในโครงการ					

โปรแกรมในหน้าการเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
กลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง



"กิจกรรมส่งเสริมความสุขนักศึกษา"

62

แบบประเมินความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง

- 1) กรอกข้อมูลให้ตรงกับความเป็นจริง
- 2) ทำเครื่องหมายถูก ✓ ที่ระดับความพึงพอใจที่ต้องการ

รายการพิจารณาความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3. ด้านคุณภาพกิจกรรมในหน้าการ					
3.1 กิจกรรมมีความสร้างสรรค์					
3.2 กิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์					
3.3 กิจกรรมมีความปลอดภัย					
3.4 กิจกรรมมีความสุข สนุกสนาน					
3.5 ความชัดเจนในการอธิบาย กฎ กติกา ขณะเข้าร่วมกิจกรรม					
3.6 การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเป็นวิธีวัสดุอุปกรณ์					
3.7 ความรู้ แนวคิด ทักษะและประสบการณ์ที่ได้รับ					
3.8 การประยุกต์ใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น					
3.9 การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ จากการเข้าร่วมกิจกรรม					
3.10 ภาพรวมของด้านคุณภาพกิจกรรมในหน้าการ					

กิจกรรมในหน้าการอื่น ๆ ที่มีความสนใจหรือต้องการให้จัดขึ้น

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

Programs
RECREATION



โปรแกรมนี้หนากการ
 เพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
 กลุ่มเครื่อง่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

"ความสุข" อยู่ที่ใด?



ลองทำกิจกรรมที่ชอบ
 ทำได้ง่าย ๆ ใกล้ ๆ ทั่วสิ



คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติผู้เขียน

