

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
พฤษภาคม 2559

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

พฤษภาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
พฤษภาคม 2559

กัลพฤกษ์ พลตร. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น. ปรินทิพนิพนธ์ ปร.ด. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ดร.สราวุธ ชัยวิจิต, รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์.

วัตถุประสงค์ของงานวิจัยและพัฒนานี้เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 241 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจากนักเรียนในโรงเรียนตาบอดทั่วประเทศ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย : 1) แบบวัดสุขภาพของนักเรียน (มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.7-1.0 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของ Cronbach เท่ากับ 0.918), 2) แบบประเมินความต้องการประสบการณ์การใช้เวลาว่างของนักเรียน (มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.7-1.0 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของ Cronbach เท่ากับ 0.939), 3) โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการตรวจความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิ 9 ท่าน และ 4) แบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.7-1.0 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของ Cronbach เท่ากับ 0.89) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า : 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง (นักเรียนของโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ) มีการเปลี่ยนแปลงสุขภาพโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, 2) ภายหลังการขยายผลการศึกษานักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี, โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ และโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาพโดยรวมดีขึ้นกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) คู่มือการใช้โปรแกรมฯ มีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

THE DEVELOPMENT OF LEISURE PROGRAM FOR PROMOTING WELL - BEING OF
VISUALLY IMPAIRED STUDENTS



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Philosophy Degree in Sport and Leisure Management
at Srinakharinwirot University
November 2016

Kanlapruk Polsorn. (2016). *The Development of Leisure Program for Promoting Well - Being of Visually Impaired Students*. Dissertation, Ph.D. (Sport and Leisure Management).

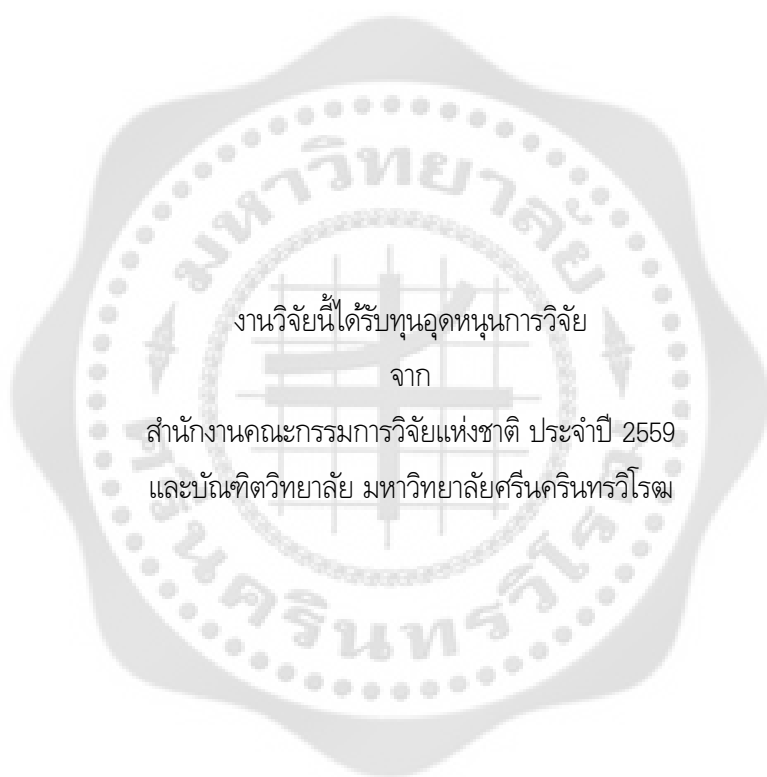
Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:

Dr.Saravudh Chaivichit, Assoc. Prof. Dr.Suvimol Tangsujjapoj,

Asst. Prof. Dr. Mayuree Suphawibul.

The purpose of this research and development study was the develop of leisure program for promoting well - being of visually impaired students, and investigate the effect of participation in leisure program on well - being of visually impaired students. Samples were 241 students who were selected by multi-stage sampling from the blind schools in whole country. Research instruments were : 1) the evaluation of well-being questionnaire (the content validity (IOC) was in the range of 0.7-1.0, the content reliability was 0.918), 2) the need assessment in leisure experience of visually impaired students (the IOC was in the range of 0.7-1.0, the Cronbach reliability was 0.939), 3) leisure program for promoting visually impaired students well - being (the face validity was approved by 9 leisure experts), and 4) the satisfaction of leisure participation questionnaires (the IOC was in the range of 0.7-1.0, the Cronbach reliability was 0.89). Data were analyzed by mean, percentage and t-test.

Findings were found that : 1) after attending the 8 week leisure program, the experiment group at the Bangkok School for the Blind had better well - being in overall than before attending at the significant differences in statistical level of .05; 2) the extended studies in 4 blind schools including the Blind School in South at Suratthani, KhonKaen Blind School, the North Blind School under the Royal Patronage of Her Majesty the Queen Chiang Mai, and the Redemptorist School for People with Disabilities at Pattaya had better overall of well - being than before participation in leisure program at the level of .05 in statistics, and 3) the manual of leisure program for promoting well - being of visually impaired students possed suitable for further application.



งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย
จาก
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2559
และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ของ

กัลพฤกษ์ พลศรี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่..... เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2559

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

สราวุธ ชัยวิจิต ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร. สราวุธ ชัยวิจิต)

[Signature] 1 ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว)

นอม น้อมพงษ์ ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์)

สราวุธ ชัยวิจิต กรรมการ
(อาจารย์ ดร. สราวุธ ชัยวิจิต)

มยุรี คุภาวิบูลย์ ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี คุภาวิบูลย์)

นอม น้อมพงษ์ กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์)

มยุรี คุภาวิบูลย์ กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี คุภาวิบูลย์)

[Signature] กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.รชดา เครือพรว)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีจากความกรุณาของคณาจารย์และความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ให้ข้อคิด และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนสำเร็จเสร็จสิ้นสมบูรณ์ ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว ประธานกรรมการสอบปากเปล่า และรองศาสตราจารย์ ดร.รชดา เครือทิวา กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่กรุณาช่วยให้ปริญญานิพนธ์มีความสมบูรณ์ขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ วิริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์, อาจารย์อรอนงค์ สงเจริญ, อาจารย์ณัฐนาฏ โต๊ะดี, อาจารย์ไชยา หงส์ณี, อาจารย์ ดร.ประหยัด ภูหนองโอง, อาจารย์ ดร.วณิชพงศ์ เบญจพงศ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ อ่อนศิริ, อาจารย์ วาที่ร้อยตรี ดร.ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิพงศ์ และอาจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คณะผู้บริหารกองทุนพัฒนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หัวหน้าภาควิชาและคณะกรรมการบริหารภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์ ผู้ทรงคุณวุฒิสาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่กรุณาสับสนุนทุนการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ที่สนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2559 และทุนการศึกษาเพื่อทำปริญญานิพนธ์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กรุณาสับสนุนทุนสำหรับดำเนินการวิจัยให้แล้วเสร็จ

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาเอก สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ช่วยเหลือและสนับสนุนในเรื่องการเรียนและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันตลอดระยะเวลาที่ศึกษา ขอขอบคุณผู้อำนวยการและคณะครูจากโรงเรียนสอนคนตาบอดทั้ง 5 โรงเรียน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและการขยายผลการวิจัย และผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจตลอดมา คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นสิ่งแสดงความรักและเคารพแก่พระในบ้าน ทั้งคุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้การอบรม เลี้ยงดู สนับสนุนในด้านการศึกษาตลอดมา ตลอดจนช่วยเหลือในด้านกำลังใจและกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความปรารถนาดีตลอดมา ตลอดจนครูบาอาจารย์ที่คอยประสิทธิ์ประสาทวิชาให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่อติตจนถึงปัจจุบัน หายที่สุดนี้ ขอขอบคุณสามเณรที่คอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และอำนวยความสะดวกทุกขั้นตอนการดำเนินการงานวิจัยให้เกิดความราบรื่นและสำเร็จผล

กัลพฤกษ์ พลศรี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	7
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	7
ตัวแปรที่ศึกษา	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการใช้เวลาว่าง	12
ความหมายของการใช้เวลาว่าง	12
ประโยชน์และความสำคัญของการใช้เวลาว่าง	14
ความต้องการของการใช้เวลาว่าง	14
ลักษณะของการใช้เวลาว่าง	16
แนวคิดทฤษฎีการใช้เวลาว่าง	19
ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง	29
ลักษณะของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง	31
ประโยชน์ของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง	33
วงจรของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง	35
หลักการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับคนตาบอด	39
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ	41
ความหมายของสุขภาวะ	41
ปัจจัยของการเกิดสุขภาวะ	46
ทฤษฎีสุขภาวะ	49
ประเภทของสุขภาวะ	53
รูปแบบการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ	53

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพิการทางการมองเห็น.....	57
ความหมายความพิการทางการมองเห็น.....	57
ระดับความบกพร่องทางการมองเห็น.....	58
สาเหตุของความบกพร่องทางการเห็น.....	62
ลักษณะของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น.....	71
ปัญหาและความต้องการพิเศษของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น.....	73
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	74
งานวิจัยต่างประเทศ.....	74
งานวิจัยในประเทศ.....	79
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	87
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	87
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	88
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ.....	88
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	94
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	96
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	97
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มี	
ความบกพร่องทางการมองเห็น.....	99
ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มี	
ความบกพร่องทางการมองเห็น.....	107

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	146
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	146
วิธีดำเนินการวิจัย.....	146
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ.....	147
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	152
สรุปผลการวิจัย.....	152
อภิปรายผลการวิจัย.....	160
ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย.....	167
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป.....	167
บรรณานุกรม.....	168
ภาคผนวก.....	177
ภาคผนวก ก.....	178
ภาคผนวก ข.....	182
ภาคผนวก ค.....	195
ภาคผนวก ง.....	200
ภาคผนวก จ.....	205
ภาคผนวก ฉ.....	208
ภาคผนวก ช.....	216
ภาคผนวก ซ.....	219
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	265

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น.....	10
2 แสดงคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง.....	12
3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง นันทนาการ การเล่น และเกมส์	13
4 แสดงกระบวนการทัศน์การใช้เวลาว่างของ Neulinger.....	21
5 แสดงทฤษฎีการใช้เวลาว่าง 4 ประเภท.....	21
6 พีระมิดการใช้เวลาว่างของ Nash.....	22
7 แสดงลักษณะของทฤษฎีการใช้เวลาว่าง.....	23
8 แสดงรูปแบบของข้อกำหนดเบื้องต้นสำหรับการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย.....	24
9 ส่วนประกอบของการไหลลื่น.....	25
10 รูปแบบพีระมิดที่บรรยายถึงความหลากหลายของระดับความต้องการ Maslow.....	26
11 แสดง 3 องค์ประกอบของการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์.....	27
12 ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม.....	28
13 องค์ประกอบของรูปแบบโปรแกรม.....	29
14 แสดงขอบเขตของประสบการณ์.....	30
15 วงจรของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง (1).....	35
16 วงจรของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง (2).....	36
17 วงจรของโปรแกรม.....	37
18 กระบวนการโปรแกรมการใช้เวลาว่าง.....	38
19 แสดงลักษณะของสุขภาวะ.....	45
20 แสดงปัจจัยของการเกิดสุขภาวะ.....	46
21 ภาพรวมของ Hedonic and Eudaimonic Well - Being.....	48
22 องค์ประกอบ Hedonic and Eudaimonic Well - Being.....	49
23 มิติของสุขภาวะที่เป็นแนวทางของการปฏิบัตินันทนาการบำบัด.....	54
24 องค์ประกอบของรูปแบบการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ.....	55
25 กรอบแนวคิดในการพัฒนาแหล่งทรัพยากร.....	56
26 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	87

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง.....	14
2 แสดงลักษณะของการใช้เวลาว่าง.....	16
3 เปรียบเทียบคุณลักษณะการบริการทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง.....	18
4 ทฤษฎีร่วมสมัยของการใช้เวลาว่าง.....	19
5 ทฤษฎีสู่สภาวะของบุคคลตามแนวคิดของ เฮนน์ และ แอนเดอร์สัน.....	50
6 ทฤษฎีสู่สภาวะในบริบทและสิ่งแวดล้อมตามแนวคิดของ เฮนน์ และ แอนเดอร์สัน.....	52
7 วิธีการจำแนกการมองเห็นของบุคคลกับความบกพร่องทางการมองเห็น 3 วิธี.....	58
8 ระดับความผิดปกติทางการเห็น.....	61
9 แสดงชนิดและการเกิดเหตุที่เกี่ยวข้องกับสายตา.....	63
10 แสดงอัตราความชุกโดยประมาณของภาวะการตาบอดโดยสาเหตุและช่วงอายุ.....	66
11 แสดงสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดการตาบอดสนิทเริ่มจำเพาะจากช่วงอายุ.....	68
12 แสดงสภาพและข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น.....	99
13 แสดงความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น.....	100
14 แสดงการประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่อง ทางการมองเห็น.....	101
15 แสดงประสบการณ์การใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น.....	102
16 แสดงสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น.....	103
17 ค่า Face Validity จากผู้เชี่ยวชาญ.....	106
18 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาใน โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร.....	108
19 ผลการประเมินโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่อง ทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร.....	109
20 เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสภาวะรายด้านทั้งก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร.....	112
21 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสภาวะรายข้อ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร.....	113

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
21	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้าน ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร.....	114
23	ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียน สอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี.....	115
24	เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อทั้งก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี.....	116
25	เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านทั้งก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี.....	119
26	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี.....	119
27	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้าน ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี.....	121
28	ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียน การศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น.....	121
29	เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อทั้งก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนการศึกษาคนตาบอด ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น.....	122
30	เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านทั้งก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนการศึกษาคนตาบอด ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น.....	125
31	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น.....	125

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
32	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้าน ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนการศึกษาค้นตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น.....	127
33	ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียน สอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่.....	127
34	เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อทั้งก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่.....	128
35	เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านทั้งก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่.....	131
36	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่.....	132
37	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้าน ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่.....	133
38	ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียน สอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี.....	134
39	เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อทั้งก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอด พระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี.....	135
40	เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านทั้งก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอด พระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี.....	138

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
41 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี.....	139
42 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้าน ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี.....	140
43 แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น.....	144



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

คนพิการ ตามความในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิคนพิการ หมายถึง บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา หรือทางประสาทสัมผัสในระยะยาว ซึ่งเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับอุปสรรคนานัปการ จะกีดขวางการมีส่วนร่วมในสังคมอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพบนพื้นฐานที่เท่าเทียมกับบุคคลอื่น จากการสำรวจความพิการ พ.ศ. 2555 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2556) พบว่า จากประชากรทั่วประเทศ มีประชากรถึงร้อยละ 2.2 เป็นประชากรที่พิการ จำนวน 15 ล้านคน ซึ่งเป็นผู้ที่มีลักษณะพิการอย่างน้อย 1 ใน 3 ลักษณะนี้ คือ เป็นประชากรที่มีความลำบากหรือปัญหาสุขภาพที่เป็นข้อจำกัดในการทำกิจกรรมต่างๆ 17 ประเภท เช่น ความลำบากหรือปัญหาในการนั่งยองๆ การเดินทางราบ การมองเห็น การได้ยิน การสื่อสารด้วยการพูด การเรียนรู้/พัฒนาการช้า การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง และการหายใจ เป็นต้น ผู้ที่มีความลำบากหรือปัญหาสุขภาพในที่นี้ หมายรวมถึง ผู้ที่ใช้เครื่องช่วยหรือใช้ยาเป็นประจำต่อเนื่องในการรักษา ควบคุม หรือบรรเทาอาการดังกล่าวข้างต้นด้วย มีร้อยละ 2.1 (ประมาณ 1.4 ล้านคน) ประชากรที่มีความลำบากในการดูแลตนเองหรือทำกิจวัตรส่วนตัว มีจำนวน 5 ประเภท ได้แก่ การกินอาหาร การอาบน้ำ การล้างหน้าแปรงฟัน การแต่งตัว และการขับถ่าย มีร้อยละ 0.5 (ประมาณ 0.3 ล้านคน) หรือประชากรที่มีลักษณะความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ หรือสติปัญญา มีจำนวน 25 ลักษณะ เช่น ตาบอด 2 ข้าง หูหนวก 2 ข้าง แขนขาขาด อัมพาต อัมพฤกษ์ โรคจิต/วิกลจริต ออทิสติก ปัญญาอ่อน และใบหน้าผิดปกติหรือผิดปกติ เป็นต้น มีร้อยละ 1.6 (ประมาณ 1.1 ล้านคน) โดยเป็นคนพิการทางการมองเห็น จำนวน 404,141 คน นอกจากนี้ จากการศึกษายังพบว่า จำนวนประชากรที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีสาเหตุของสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความหนาแน่นของกระดูก และความพิการที่เกิดจากอุบัติเหตุบนท้องถนน ความพิการที่เกิดจากภัยพิบัติ ความพิการที่เกิดจากอุบัติเหตุจากการทำงาน และความพิการที่เกิดจากภายในครัวเรือน ที่เป็นเหตุให้มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสาเหตุโดยทั่วไปของความพิการทางการมองเห็นเกิดได้จากการใช้ยาหยอดตาพร่ำเพรื่อ ใช้เองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ อาจเกิดเป็นต้อหินได้ อาจเกิดได้จากการเป็นโรคเนื้องอกที่ตาหรือได้รับบาดเจ็บที่ตาอันมาจากอุบัติเหตุต่างๆ หรืออาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ซึ่งพอสรุปได้สาเหตุใหญ่ๆ ด้วยกัน คือ เกิดจากการได้รับบาดเจ็บเกี่ยวกับตา และเกิดจากพันธุกรรม (จาร์ตัน ฅององค์. 2555) คงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า ดวงตา คือหนึ่งในอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญมากหรืออาจจะสำคัญที่สุด โดยลักษณะสำคัญของปัญหาความบกพร่องทางการมองเห็น คือ สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่เด็กยังอยู่ในครรภ์มารดาหรือตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งแน่นอนว่าเด็กจะยังไม่สามารถบอกอาการผิดปกติให้พ่อแม่รับรู้ได้ หรือต่อให้เด็กอยู่ในวัยก่อนเข้าเรียนซึ่งเป็นวัยที่พูดได้ไม่หยุด หรือแม้กระทั่งเข้าสู่วัยเข้าเรียนแล้วก็ตาม เด็กก็อาจจะไม่สามารถอธิบายอาการได้ ทั้งนี้ เพราะเด็กที่มีปัญหาความบกพร่องทางการมองเห็นมักมองไม่เห็นปัญหาของตนเอง และจะสามารถปรับตัวจนยอมรับการมองโลกในแบบที่เขาเห็นได้โดยรู้สึกเป็นเรื่องปกติ

สำหรับเด็กกลุ่มที่ไม่ได้มีปัญหาความบกพร่องทางการมองเห็นที่รุนแรงถึงขั้นตาบอด ความสำคัญหรือจุดประสงค์ของการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาคือ การทำให้เด็กมองเห็นได้เป็นปกติเพื่อให้เขาสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น และเป็นการกำจัดปัญหาที่อาจเรื้อรังและส่งผลเสียต่อเด็กในระยะยาว อย่างไรก็ตามสำหรับเด็กที่ไม่เคยมีโอกาสดูแลมองเห็นโลกตั้งแต่แรกเกิด หรือโซครายที่มีโอกาสมองเห็นความสวยงามของโลกได้เพียงไม่นานก่อนความมืดมิดกลืนกินโลกทั้งใบของเขาไปนั้น โอกาสที่จะช่วยให้เด็กกลับมามองเห็นได้เป็นปกตินั้นแทบจะเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น การช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาก็กับเด็กกลุ่มนี้จึงมีความสำคัญมากเป็นพิเศษ สถิติระบุว่าในจำนวนผู้ป่วยตาบอดทั้งหมด 45 ล้านคน ประมาณ 1.4 ล้านคน เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปี โดยเด็กที่ตาบอดส่วนใหญ่มักเริ่มตาบอดตั้งแต่อ่อนอายุ 5 ขวบ ซึ่งเป็นช่วงอายุที่กว่า 75% ของการเรียนการสอนต้องอาศัยความสามารถในการมองเห็น สังเกตได้ว่า เด็กที่ตาบอดจะขาดโอกาสและมีข้อจำกัดหลายอย่างในชีวิต ดังนั้นการเติมเต็มให้กับเขาจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ทั้งนี้ เพื่อให้เด็กสามารถกระทำการต่างๆ ได้ทัดเทียมกับเด็กทั่วไปและสามารถดำรงชีวิตได้เช่นคนสามัญ พ่อแม่และครูต้องมอบทักษะชีวิตให้กับเด็ก และสำคัญที่สุด ความรัก ความเข้าใจ และความเอาใจใส่ ย่อมถือเป็นองค์ประกอบหลักของการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาคือเด็กที่มีความผิดปกติในการมองเห็น และพิสูจน์ให้เห็นว่า ท้ายที่สุดแล้วเขาก็สามารถมีชีวิตที่ดีได้ไม่ต่างไปจากเด็กทั่วไป (ปิ่นแก้ว ไชยสลิ. 2559)

การปรับตัวของเด็กพิการทางการมองเห็น ไม่ว่าจะเป็นด้านส่วนตัวหรือทางสังคม ขึ้นอยู่กับฐานะทางเศรษฐกิจของเด็กแต่ละคน คือ เด็กที่มีฐานะดี ก็จะได้รับเลี้ยงดูอย่างดี ส่วนเด็กที่ครอบครัวยากจน มักจะขาดความอบอุ่น ตามปกติ เด็กพิการทางการมองเห็นมักจะไม่คิดว่าตนเองอยู่ในโลกมืด ไม่เศร้าเสียใจกับความพิการทางสายตาของตนเท่าไรนัก มีบางคนเท่านั้นที่มีความรู้สึกหดหู่ที่มองไม่เห็นเนื่องจากได้ยินคำบอกเล่าหรือคำพูดเปรียบเทียบกับ สุขของเด็กพิการทางการมองเห็นขึ้นอยู่กับ 3 ประการ คือ 1) การยอมรับของสังคม 2) ความสำเร็จส่วนตัว และ 3) การยอมรับสภาพของตน การเป็นอยู่ของคนพิการทางการมองเห็นมักไม่เกี่ยวข้องกับคนปกติมากนัก กิจกรรมของพวกเขาเป็นกิจกรรมซ้ำๆ เช่น การร้องเพลง คนพิการทางการมองเห็นมักร้องเพลงได้ดี คนปกติทั่วไปมักเข้าใจว่า คนพิการทางการมองเห็นจะมีสติปัญญาทึบ หรือมีลักษณะเป็นคนไร้ความสามารถ ซึ่งความจริงแล้วไม่เป็นเช่นนั้นเลย พัฒนาการทางด้านร่างกาย ความพิการทางการมองเห็นไม่ได้มีอิทธิพลต่อความเจริญเติบโตของเด็ก น้ำหนักและส่วนสูงเหมือนคนปกติ จะเสียเปรียบตรงที่การกระทำที่ต้องใช้ทักษะต่างๆ ซึ่งเด็กพิการทางการมองเห็นมักได้รับการฝึกฝนใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ การมองไม่เห็นทำให้เด็กคลานช้า เดินช้า และขาดการฝึกฝนในกิจกรรมที่ต้องใช้ความรวดเร็วทุกชนิด เช่น การขี่จักรยาน การเล่นฟุตบอล หรือกีฬาอื่นๆ นอกจากนี้ จารูรัตน์ ภูทองค์ ก็ยังได้อธิบายเกี่ยวกับพัฒนาการทางสมองของเด็กพิการทางการมองเห็นที่จะเสียเปรียบเพราะขาดการรับรู้ทางสายตา เป็นเหตุให้พัฒนาการทางสมองช้าไปด้วย แต่ความสามารถทางสมองของพวกเขาไม่ได้ลดหรือเพิ่มอันเนื่องมาจากการมองไม่เห็นแต่อย่างใด เพียงแต่สติปัญญาของเด็กพิการทางการมองเห็นไม่อาจพัฒนาได้ดีได้จนถึงที่สุดเท่านั้น สำหรับเด็กพิการทางการมองเห็นนั้นยังคงมีความสามารถทางสมองเป็นปกติในด้านพัฒนาการทางอารมณ์ เด็กพิการทางการมองเห็นมีความต้องการเช่นเดียวกับคนปกติทุกประการ แต่จะมีช่วงที่สร้างความบั่นป่วนให้คนพิการทางการมองเห็นมาก คือ เมื่อต้องพึ่งพาผู้อื่นในด้านสายตา เพราะเขาทำเองไม่ได้

ต่อมา ระยะที่เขาจำเป็นต้องหางานทำ ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตต่อไปโดยได้รับความปลอดภัยและเกิดเป็นความหวาดกลัวที่จะไปไหนมาไหน กลัวอันตรายต่างๆ ด้านพัฒนาการทางสังคม การมองไม่เห็นมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางสังคมของเด็กพิการทางการมองเห็นไม่มากนัก พวกเขาต้องการที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ มากกว่าเด็กธรรมดา เพื่อเขาจะได้ไม่ว่าเหว ต้องการเรียนรู้การเป็นผู้ให้และผู้รับด้วย เพื่อให้ได้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเช่นเดียวกับเด็กทั่วไป (จารุรัตน์ ภูทองค์. 2555)

จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้ภาครัฐเล็งเห็นถึงความสำคัญของคนพิการมากขึ้น โดยจะเห็นได้จากกฎหมายและนโยบายต่าง อาทิ ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 ได้ให้ความสำคัญของผู้พิการไว้ดังนี้ ในมาตรา 30 บุคคลย่อมเสมอกันในกฎหมายและได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่าเทียมกัน ชายและหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกัน การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคลเพราะเหตุแห่งความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุ ความพิการ สภาพทางกายหรือสุขภาพ สถานะของบุคคล ฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรม หรือความคิดเห็นทางการเมืองอันไม่ขัดต่อบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ จะกระทำมิได้ มาตรการที่รัฐกำหนดขึ้นเพื่อจัดอุปสรรคหรือส่งเสริมให้บุคคลสามารถใช้สิทธิและเสรีภาพได้เช่นเดียวกับบุคคลอื่น ย่อมไม่ถือเป็นการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมตามวรรคสาม หรือในมาตรา 54 บุคคลซึ่งพิการหรือทุพพลภาพ มีสิทธิเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะ และความช่วยเหลือที่เหมาะสม จากรัฐ บุคคลวิกลจริตย่อมได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ (สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. 2554) หรือในพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2550) ได้ให้ความหมายไว้ในมาตรา 4 ในพระราชบัญญัตินี้ ดังนี้

“คนพิการ” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม เนื่องจากมีความบกพร่องทางการเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญา การเรียนรู้ หรือความบกพร่องอื่นใด ประกอบกับมีอุปสรรคในด้านต่างๆ และมีความจำเป็นเป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใด เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป ทั้งนี้ ตามประเภทและหลักเกณฑ์ที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ประกาศกำหนด

“การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต” หมายความว่า การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ การจัดสวัสดิการ การส่งเสริมและพิทักษ์สิทธิ การสนับสนุนให้คนพิการสามารถดำรงชีวิตอิสระ มีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์และเสมอภาคกับบุคคลทั่วไป มีส่วนร่วมทางสังคมอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่คนพิการสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ จะเห็นได้ว่ามีกฎหมายและนโยบายที่เล็งเห็นถึงความสำคัญของคนพิการ โดยเฉพาะในเรื่องของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการ ด้วยเหตุผลของสมรรถภาพของคนพิการที่เป็นอุปสรรคในการจะกระทำกิจกรรมต่างๆ นั้นเอง ส่งผลให้คนพิการมีเวลาว่างมากกว่าคนปกติ อีกทั้งกิจกรรมที่จะกระทำในเวลาว่างของคนพิการก็มีกิจกรรมที่ไม่หลากหลายอีกด้วย (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2550)

สุขภาวะ เป็นความสามารถที่จะเข้าถึงและควบคุมปัจจัยพื้นฐาน ทั้งที่จับต้องได้และจับต้องไม่ได้ เพื่อที่จะดำรงไว้หรือส่งเสริมชีวิตให้อยู่ในระดับที่มีความพึงพอใจ การให้ความหมายในมุมมองนี้ทำให้การอธิบาย

ความหมายสุขภาวะเป็นไปในลักษณะสุขภาวะของกลุ่มคน ที่ไม่ใช่แค่ความเป็นกลุ่มคนที่มารวมกันตามเงื่อนไขทางภูมิศาสตร์เท่านั้น หากรวมถึงกลุ่มคนที่รวมกันบนเงื่อนไขทางสังคมด้วย เช่น ชนกลุ่มน้อย กลุ่มแรงงานนอกระบบ กลุ่มคนพิการ หรือกลุ่มนักโทษในเรือนจำ เป็นต้น ในมุมมองนี้เห็นว่า สุขภาวะเป็นกระบวนการหรือวิถีที่กำลังดำรงอยู่ของมนุษย์ในสังคมหนึ่งๆ ไม่ใช่เป้าหมายที่มนุษย์จะต้องดันดันไปให้ถึง การที่คนเราจะมีสุขภาวะได้จึงต้องมีทั้งโอกาสที่เท่าเทียมกัน และมีความสามารถและ/หรือตัวช่วยที่จะเข้าถึงบริการพื้นฐานและทรัพยากรที่จำเป็น ได้ชี้ว่าการให้ความหมาย สุขภาวะ ของแต่ละคนยังแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ความรู้ของแต่ละบุคคล กลุ่มบุคคล หรือสังคมอีกด้วย และยังเปลี่ยนแปลงไปได้ตามเวลาและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ ทำให้อาจมีการนิยามออกมาในลักษณะต่างๆ กัน ได้แก่ การไม่เจ็บป่วย ความแข็งแรง ความสามารถกระทำตามบทบาท ความรู้สึกเป็นสุขหรือสมดุล และการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี เป็นต้น (เทพินทร์ พิชานรักษ์. 2546) จะเห็นว่าในมุมมองนี้ มีมิติของประสบการณ์ความรู้สึกของปัจเจกบุคคลด้วย ซึ่งอาจตรงกับมิติสุขภาวะทางด้านจิตวิญญาณ ที่มีความเป็นนามธรรม เป็นการเรียนรู้และรับรู้ หรือเข้าถึงได้โดยตัวเองเท่านั้น ในกรณีการเข้าถึง "สุขภาวะทางจิตวิญญาณ" ของคนพิการ อาจทำความเข้าใจได้ผ่านประสบการณ์ชีวิต การเป็นคนพิการอัมพาตแขนขาทั้งสองข้างของ กำพล ทองบุญน่ม ในหนังสือชื่อ "จิตสโล โส แม่กายพิการ" ซึ่งในตอนหนึ่งเขาเล่าว่า

"...เหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตัวผม ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ก็ดี หรือความคิดก็ดี ล้วนแต่มาให้ศึกษาทั้งนั้น มาเป็นอารมณ์ให้ปฏิบัติ มาสอนธรรมะ มาแจกแจงปัญญาให้ผม มาเพื่อทดสอบจิตใจ ผมก็มีหน้าที่สอบให้ผ่าน ผมจึงถือว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิตใหม่ คือ เปลี่ยนจากจิตที่พิการ มาเป็นจิตที่ไม่พิการ หรือเปลี่ยนจากจิตที่เคยเป็นทุกข์ มาเป็นจิตที่ไม่เป็นทุกข์ เป็นการเปลี่ยนทางจิตที่มีใช้กาย โดยมี "ความรู้สึกตัว" เป็นผู้ที่เปลี่ยนชีวิตใหม่ให้กับผม...ทุกวันนี้ ผมลาออกจากความทุกข์แล้ว..."

สำหรับสภาพปัญหาความต้องการด้านสุขภาพของคนพิการในความหมายของสุขภาวะ มีตัวอย่างดังนี้
ทางกาย ได้แก่ ความไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในการทำกิจวัตรประจำวัน การเดินหรือเคลื่อนย้ายตัว และการพูดสื่อสารกับผู้อื่น หรืออาจหมายถึง การไม่สามารถฟื้นฟูสมรรถภาพที่บ้านได้ตามคำแนะนำ ทั้งด้วยตนเอง และการช่วยเหลือของคนในครอบครัว การไม่มีคนพาไปหาหมอหรือไปฝึกกายภาพบำบัด ตลอดจนการมีความพิการซ้ำซ้อน และไม่รู้วิธีการป้องกัน ไม่มีทักษะในการดูแลและจัดการปัญหาสุขภาพ

ทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล หงุดหงิด เครียด ท้อแท้ การมีอาการซึมเศร้า หรือแม้แต่คิดฆ่าตัวตาย

ทางสังคม ได้แก่ ไม่สามารถทำบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบเดิมของตัวเองได้ รู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระครอบครัวไม่เข้าใจ ไม่เอาใจใส่ ไม่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น พิธีกรรมทางศาสนา งานประเพณี และไม่ได้รับการยอมรับในสังคม

ทางจิตวิญญาณ ได้แก่ ความรู้สึกที่ตัวเองไร้ค่า ไร้ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ไม่มีเป้าหมาย/ความหวังในชีวิต (กำพล ทองบุญน่ม. 2546)

โปรแกรม เป็นหัวใจหลักของการให้บริการการใช้เวลาว่างและเป็นภารกิจเบื้องต้นขององค์กรที่ให้บริการด้านการใช้เวลาว่าง ผู้เขียนโปรแกรมจะแสดงถึงโอกาสสำหรับการใช้เวลาว่างที่จะเกิดขึ้น การใช้เวลาว่างเป็นช่องว่างทางสังคมในสังคมสมัยใหม่สำหรับการเลือกกระทำอย่างอิสระและการพัฒนาด้วยตนเอง การใช้เวลาว่างจะเกิดขึ้นผ่านการผสมผสานของโอกาสในสังคมที่มีลักษณะโดยการรับรู้อย่างอิสระ ความพึงพอใจภายใน โอกาสในการได้รับผลทางบวก นันทนาการ เกมส์ การเล่น กีฬา การท่องเที่ยว และเหตุการณ์สำคัญเป็นสิ่งที่เฉพาะเจาะจงทั้งหมดของรูปแบบการใช้เวลาว่าง (Rossman; & Schlatter. 2011) โปรแกรมจึงเป็นกระบวนการในการวางแผนและนำเสนอบริการการใช้เวลาว่างแก่ประชาชนในรายการที่จะเพิ่มการตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง การทำงาน และคุณภาพชีวิตมันเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้เขียนโปรแกรมที่จะยอมรับในความหลากหลายของการวางแผนโปรแกรม การระลึกรถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ธรรมดาทั่วไป และการรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ในการวางแผนโปรแกรมการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ถึงลำดับขั้นของการพัฒนาของทุกๆ คนผ่านความคิด การร่วมกันของความรู้สึกที่จะเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมและประชากร สามารถเป็นไปได้โดยผู้เขียนโปรแกรมการใช้เวลาว่าง โดยใช้วิธีการวางจริงของโปรแกรมในรายการของสิ่งอำนวยความสะดวกของประสบการณ์การใช้เวลาว่างอย่างเป็นระบบ (Carpenter; & Howe. 1985) การใช้เวลาว่างจึงถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งที่สามารถจะช่วยเยียวยาและฟื้นฟูสุขภาพของชนพิการ การใช้เวลาว่างและนันทนาการช่วยสร้างพื้นฐานของคนเกี่ยวกับความต้องการ และที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น การที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ศิลปะ วิทยาศาสตร์ และธรรมชาติต่างๆ จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด มีโอกาสแสดงความสามารถพิเศษ และมีความอิสระ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการของมนุษย์ที่อยู่ในสังคมต่างๆ ทั่วไป กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมในเวลาว่าง จึงมีบทบาทสำคัญต่อคนทุกชนทุกแห่ง ทั้งในเมืองและชนบท และยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างประชาชนของประเทศชาติและของโลกอีกด้วย (ดารณีนัย์ ศรีสวัสดิ์กุล. 2546) การใช้เวลาว่างจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ที่มีความพิการทางการมองเห็นให้ได้รับประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดเพลิดเพลินตามความคาดหวัง เป็นประสบการณ์หรือการเลือกซ้ำ เกิดจากแรงจูงใจภายใน เป็นตัวเลือกในธรรมชาติ การมีอิสระในการเลือก และเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจ (Hood; & Carruthers. 2007) ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวคิดของ แอนเดอร์สัน และเฮนรี่ (Anderson; & Heyne. 2012) ที่อธิบายถึงการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นการรับรู้ถึงพื้นฐานบนความรู้สึกความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การรับรู้การควบคุมการใช้เวลาว่าง ความพึงพอใจต่อความต้องการในการใช้เวลาว่าง ความเกี่ยวพันเชิงลึกในการใช้เวลาว่าง และความสามารถที่แสดงถึงความสนุกสนาน อันจะเห็นได้จากยุทธศาสตร์ในแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559) อันได้แก่ "ยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมเด็ก เยาวชน และประชาชนให้มีความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเด็ก เยาวชน ประชาชนทุกกลุ่ม รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษ และผู้ด้อยโอกาสให้มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต" (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2555) ซึ่งก็สอดคล้องกับงานวิจัยของ สร้อยสุดา วิทยากร และ นันทณี เสถียรศักดิ์พงศ์ (2553) ที่ศึกษาเกี่ยวกับของเล่นพื้นบ้านในงานกิจกรรมบำบัด เพื่อพัฒนาและฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ

ที่กล่าวถึง การเล่นเกมของเด็กเกิดจากความต้องการ ความพึงพอใจ เป็นแรงขับเคลื่อนในตัวที่ต้องการเคลื่อนไหว เรียนรู้ สิ่งแวดล้อม ซึ่งการที่ได้จะบรรลุถึงความต้องการและความพึงพอใจได้นั้น เด็กจึงตอบสนองด้วยการเล่น รวมทั้งคุณค่าของการเล่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นมีผลในมิติสุขภาพและพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ กิจกรรมบำบัดเป็นวิชาชีพหนึ่งที่ทำให้การส่งเสริม ป้องกัน บำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพในเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ผู้วิจัยสนใจสำรวจ จัดหมวดหมู่ และสังเคราะห์ของเล่นที่บ้านที่จำเป็นต่อการส่งเสริมและพัฒนาเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษในชุมชน โดยทำการศึกษาในพื้นที่ของจังหวัดน่านและจังหวัดพะเยา เนื่องด้วยมีแหล่งภูมิปัญญา คือ มีกลุ่มผู้เฒ่ารวมตัวกันทำของเล่นพื้นบ้านและโรงเรียนแกนนำเรียนร่วมและโรงเรียนการศึกษาพิเศษตั้งอยู่ ผลการศึกษาพบว่า ของเล่นพื้นบ้านในจังหวัดน่าน 40 ชิ้น จังหวัดพะเยา 24 ชิ้น ทั้งสองจังหวัดมีของเล่นพื้นบ้านคล้ายคลึงกัน แต่อาจมีชื่อเรียกแตกต่างกันในบางชิ้น จึงได้จัดกลุ่มของเล่นพื้นบ้านออกเป็น 4 กลุ่ม คือ ของเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาประสาทความรู้สึก-การเคลื่อนไหว ของเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาประสาทกล้ามเนื้อ ของเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาการรู้คิด และของเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาด้านสังคม อารมณ์ พฤติกรรม จากการสังเคราะห์ของเล่นพื้นบ้านเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับเด็กที่มีความจำเป็นพิเศษ ผู้วิจัยได้วางแผนจัดประชุมเชิงปฏิบัติการระหว่างผู้เชี่ยวชาญทางกิจกรรมบำบัด กายภาพบำบัด ผู้ออกแบบของเล่น และครูการศึกษาพิเศษ เพื่อดัดแปลง ปรับปรุงของเล่นให้เหมาะสมและนำไปใช้ในชุมชนต่อไป จะเห็นได้ว่า การใช้เวลาวางเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดขึ้นในการพัฒนาและการมีสุขภาพที่ดี จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่า 1) การใช้เวลาวางเป็นการช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว 2) การใช้เวลาวางจะช่วยให้เด็กได้รับทักษะของการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างมีความหมาย 3) การใช้เวลาวางเป็นเครื่องมือสำหรับการเรียนรู้ และ 4) การใช้เวลาวางเป็นการพิจารณาเกี่ยวกับสภาวะทางอารมณ์ ในบทบาทของการเล่น ซึ่งจะพัฒนาในด้านอารมณ์ทางบวกและคงไว้ซึ่งสุขภาพทางอารมณ์ที่ดีผ่านการดำเนินชีวิต (Russell, 2013) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของโปรแกรมการใช้เวลาวางซึ่งจะมีประโยชน์ต่อการช่วยพัฒนาและฟื้นฟูสภาวะทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และจิตวิญญาณของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โดยรูปแบบของกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อแนวทางการดำเนินชีวิตและช่วยเติมเต็มชีวิตเพื่อสร้างความสุขได้อีกด้วย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาวางที่มีต่อสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาวางที่มีต่อสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ความสำคัญของการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาวางเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เป็นการช่วยสร้างทางเลือกให้กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาวางที่อาจจะมีข้อจำกัดในเรื่องอุปกรณ์หรือกิจกรรมที่จะช่วยเติมเต็มความสุขที่จะเกิดขึ้นในชีวิต เกิดการปฏิสัมพันธ์กัน

มากขึ้น อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่จะสร้างความสามัคคีในกลุ่มของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นให้ช่วยลดภาวะการตระหนักรู้ว่าตนเองขาดความสามารถทางการมองเห็น เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต หรือเป็นภาระของสังคมอีกด้วย ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาวะในทุกๆ ด้านที่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

ประชากร

ประชากรในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 560 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตอบแบบสอบถาม ในการศึกษาความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 241 คน ซึ่งใช้การคำนวณตามวิธีของยามาเน่ (Yamane, 1967)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n คือ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N คือ ขนาดประชากร

e คือ ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง

และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ตามรายชื่อโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 4 โรงเรียน ผู้วิจัยได้เลือกโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่กำหนดเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บแบบสอบถาม

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการทดลองโปรแกรม จำนวน 30 คน คือ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการพัฒนา จำนวน 110 คน จาก 4 โรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 30 คน ได้แก่ โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 25 คน, โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 คน, โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 25 คน และโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชนิพนธ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ศึกษาความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ตัวแปร คือ
 - 1.1 ความต้องการโปรแกรมการใช้เวลาว่าง
 - 1.2 ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง
 - 1.3 สุขภาวะ
2. ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นดีขึ้นในทุกด้าน

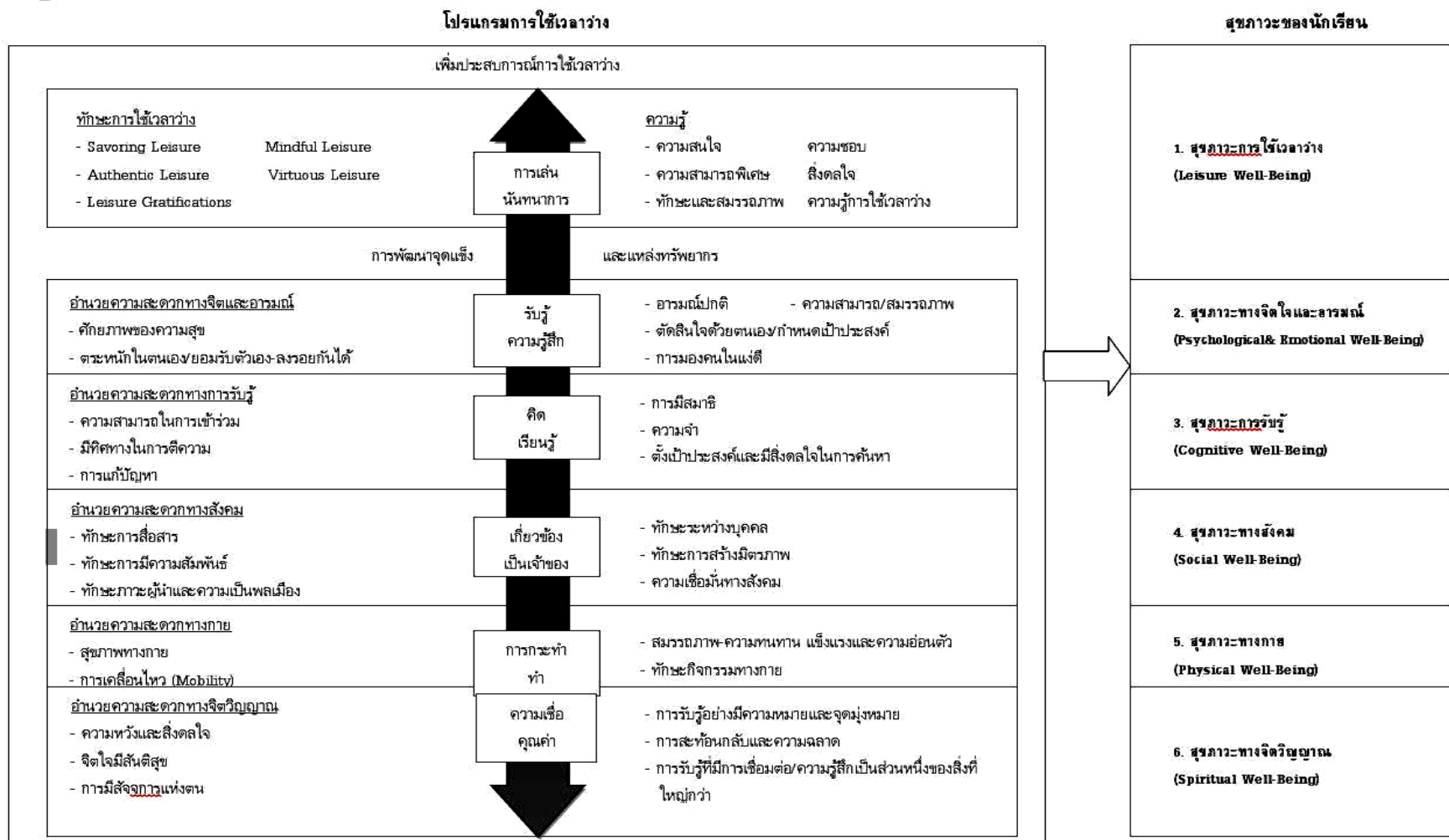
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น** หมายถึง นักเรียนที่เป็นบุคคลที่สูญเสียการเห็นตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงตาบอดสนิท (กระทรวงศึกษาธิการ. 2552) และกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนที่ให้การศึกษสำหรับคนตาบอด
2. **การพัฒนา** หมายถึง การสร้างรูปแบบ วิธีการใหม่ๆ ที่สามารถอำนวยความสะดวกให้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ตามจุดประสงค์ของการวิจัยและพัฒนา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง การสร้างวิธีการและขั้นตอนของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ด้วยกระบวนการทางวิธีวิจัย
3. **โปรแกรมการใช้เวลาว่าง** หมายถึง โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ที่ผู้วิจัยออกแบบ ใช้ระยะเวลาดำเนินการ 8 สัปดาห์
4. **สุขภาวะ** หมายถึง สภาวะของความสำเร็จ ความพึงพอใจ และผลิตผลการเข้าร่วมในชีวิตของแต่ละคน รวมถึงรู้ถึงศักยภาพสูงสุดทางร่างกาย การรับรู้ และศักยภาพทางสังคมและอารมณ์จากการเข้าร่วม ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สุขภาวะทางความคิด 4) สุขภาวะทางสังคม 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Carruthers; & Hood. 2007)
5. **ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง** หมายถึง ทักษะการใช้เวลาว่างและความรู้ที่เกิดจากการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง อันประกอบด้วย การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างที่แท้จริง ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง ความสนใจในการใช้เวลาว่าง และหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง (Hood; & Carruthers. 2007)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโดยใช้หลักการ APIE ของ ออสติน (Austin. 2013) ในการออกแบบและสร้างเครื่องมือในกระบวนการวิจัย และแนวคิดจากรูปแบบการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ (Leisure and Well-being Model) ของ คาร์เธอร์ และ ฮู้ด (Carruthers; & Hood. 2007)





ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

- 1.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการใช้เวลาว่าง
 - 1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง
 - 1.2 ประโยชน์และความสำคัญของการใช้เวลาว่าง
 - 1.3 ความต้องการของการใช้เวลาว่าง
 - 1.4 ลักษณะของการใช้เวลาว่าง
 - 1.5 แนวคิดทฤษฎีการใช้เวลาว่าง
 - 1.6 ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง
 - 1.7 ลักษณะของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง
 - 1.8 ประโยชน์ของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง
 - 1.9 วงจรของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง
 - 1.10 หลักการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับคนตาบอด
- 2.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ
 - 2.1 ความหมายของสุขภาวะ
 - 2.2 ปัจจัยของการเกิดสุขภาวะ
 - 2.3 ทฤษฎีสุขภาวะ
 - 2.4 ประเภทของสุขภาวะ
 - 2.5 รูปแบบการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ
- 3.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพิการทางการมองเห็น
 - 3.1 ความหมายความพิการทางการมองเห็น
 - 3.2 ระดับความบกพร่องทางการมองเห็น
 - 3.3 สาเหตุของความบกพร่องทางการเห็น
 - 3.4 ลักษณะของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น
 - 3.5 ปัญหาและความต้องการพิเศษของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น
- 4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ความหมายของการใช้เวลาว่าง

แอนเดอร์สัน และ เฮนน์ (Anderson; & Heyne. 2012) ได้แสดงทัศนะคำว่า การใช้เวลาว่าง ว่าเป็น การรับรู้ถึงพื้นฐานบนความรู้สึก ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การรับรู้การควบคุมการใช้เวลาว่าง ความพึงพอใจต่อความต้องการในการใช้เวลาว่าง ความเกี่ยวพันเชิงลึกในการใช้เวลาว่าง และความสามารถที่แสดงถึงความสนุกสนาน

ฮู้ด และ คาร์รุทเธอร์ (Hood; & Carruthers. 2007) ได้อธิบายว่า การใช้เวลาว่างเป็นประสบการณ์ที่ผลิตเพลลินตามความคาดหวัง ประสบการณ์หรือการเลือกซ้ำเกิดจากแรงจูงใจภายใน ตัวเลือกในธรรมชาติ การมีอิสระในการเลือก และเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจ

ก๊อดเบย์ (Godbey. 1985) ได้ให้ความหมายของ Leisure คือ การมีชีวิตที่อิสระจากแรงบังคับภายนอกของวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม และสามารถทำจากความรู้สึกภายในจิตใจที่บุคคลนั้นยินดีจะทำ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองในใจว่าคุ้มค่า และก่อให้เกิดพื้นฐานของความศรัทธาและเลื่อมใส โดยได้แบ่งแนวคิดของการใช้เวลาว่างออกเป็น 4 บริบท คือ เวลา กิจกรรม สภาวะที่ดำรงอยู่ และสภาวะทางใจ

รอสแมน และ ชแลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter. 2011) ได้อธิบายความหมายของคำว่า การใช้เวลาว่าง ว่าเป็นประสบการณ์ที่เหมาะสมมากที่สุดที่เกิดขึ้นในระหว่างตัวเลือกอย่างอิสระของแต่ละบุคคล โดยเป็นการพบปะกันของบุคคลที่มีแรงจูงใจภายใน เป็นความพึงพอใจตามความคาดหวัง

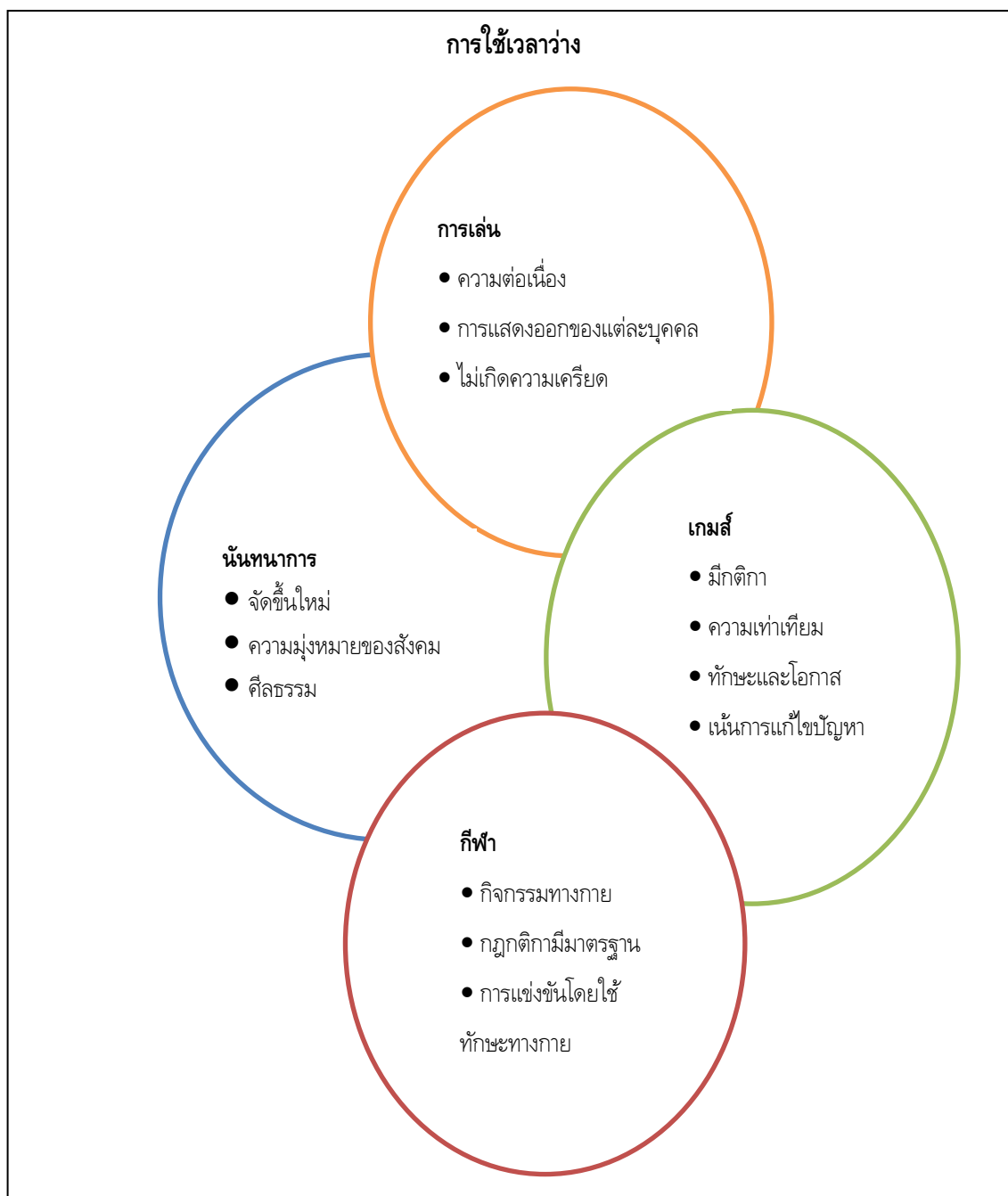
จอร์แดน, เดอกราฟ และ เดอกราฟ (Jordan; DeGraaf; & DeGraaf. 2005) ได้ให้คำจำกัดความการใช้เวลาว่าง ไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 2 แสดงคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Jordan, Debra J.; DeGraaf, Donald G; & DeGraaf, Kathy H. (2005). *Programming for Parks, Recreation, and Leisure Services*. p. 9.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2550) ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง นันทนาการ การเล่น และเกมส์ ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง นันทนาการ การเล่น และเกมส์

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2550). เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีนันทนาการและการใช้เวลาว่าง.

ประโยชน์และความสำคัญของการใช้เวลาว่าง

สตัมโบ และ วอร์ดลอร์ (Stumbo; & Wardlaw. 2011) ได้ทบทวนถึงความสัมพันธ์ สุขภาวะ และการใช้เวลาว่าง และความสำคัญหลายประการ ประกอบด้วย

1. สุขภาพและความพึงพอใจในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างมีส่วนทำให้สุขภาพและสุขภาวะ ตามลำดับ เป็นคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล
2. การใช้เวลาว่างเป็นหนึ่งในขอบเขตของชีวิตที่ดีที่สุดในชีวิตของแต่ละบุคคล (เทียบกับการทำงาน) สร้างตัวเลือกในการแสดงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล
3. ตัวเลือกในการกระทำกิจกรรมทางกายหรือกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางสังคม เป็นการสร้างประสบการณ์ที่ดีสำหรับสุขภาวะและคุณภาพชีวิต
4. ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย การสร้างข้อมูลของตนเองและการรับรอง การจัดการ ความเครียด การผ่อนคลาย ความสนุก สุขภาวะ การสร้างความสัมพันธ์ การปรับปรุงให้ดีขึ้น และความพึงพอใจในชีวิต

ความต้องการของการใช้เวลาว่าง

ความต้องการการใช้เวลาว่าง สามารถจำแนกได้ดังนี้ (Torkildsen. 2005)

1. เป็นประสบการณ์ใหม่ที่ท้าทาย เกิดความผ่อนคลาย และมาจากจินตนาการ
2. ต้องได้รับการยอมรับและมีเอกลักษณ์
3. มีความปลอดภัยจากความหวาด ความกระหาย และการบาดเจ็บ
4. สามารถตอบสนองและเกิดการปฏิสัมพันธ์กับสังคม เกิดการกระทำกับบุคคลอื่น
5. กิจกรรมทางจิตใจ การรับรู้และความเข้าใจ
6. การสร้างสรรค์
7. การให้บริการอื่นๆ ซึ่งเกิดจากความสนใจและความต้องการ
8. กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้น สามารถแสดงในตาราง 1 (Torkildsen. 2005)

ตาราง 1 แสดงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

บุคลิกลักษณะ	สังคมและตามสถานการณ์	ปัจจัยที่มีโอกาส
● อายุ ● ขั้นตอนในวงจรชีวิต ● เพศ	● อาชีพ ● รายได้ ● รายได้หลังหักภาษี	● แหล่งทรัพยากรที่เกิดประโยชน์ ● สิ่งอำนวยความสะดวก : ประเพณี และคุณภาพ

ตาราง 1 (ต่อ)

บุคลิกภาพ	สังคมและตามสถานการณ์	ปัจจัยที่มีโอกาส
● สถานภาพการสมรส ● อายุและการพึ่งพาอาศัย ● เป้าหมายในชีวิต ● ความรับผิดชอบของบุคคล ● การแก้ปัญหาได้ดี ● แนวความคิดการใช้เวลาว่าง ● เจตคติและแรงจูงใจ ● ความสนใจ ● ทักษะความสามารถ - ร่างกาย สังคมและทางปัญญา ● บุคลิกภาพและความมั่นใจ ● การเกิดวัฒนธรรม ● การอบรมเลี้ยงดูและพื้นฐานครอบครัว	● เครื่องนุ่งห่มที่มีค่า ● การครอบครองยานยนต์ ● การใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ● หน้าที่และความรับผิดชอบ ● บ้านและสังคม สิ่งแวดล้อม ● เพื่อนและกลุ่ม ● บทบาททางสังคมและการติดต่อสื่อสาร ● ปัจจัยเชิงสิ่งแวดล้อม ● ปัจจัยเชิงการใช้เวลาว่าง ● การศึกษา และความสำเร็จ ● ปัจจัยเชิงประชากร	● การตระหนักรู้ ● การรับรู้ถึงโอกาส ● การบริการนันทนาการ ● การกระจายสิ่งอำนวยความสะดวก ● การเข้าถึงและที่ตั้ง ● ตัวเลือกของกิจกรรม ● การขนส่ง ● ค่าใช้จ่าย: ก่อน ระหว่าง หลัง ● การจัดการ: นโยบายและการสนับสนุน ● การตลาด ● โปรแกรม ● องค์กรและผู้นำ ● การเข้าถึงทางสังคม ● นโยบายทางการเมือง

ที่มา: Torkildsen, George. (2005). *Leisure and Recreation Management*. p. 14.

ลักษณะของการใช้เวลาว่าง

แอนเดอร์สัน และ เฮนน์ (Anderson; & Heyne. 2012) ได้อธิบายถึง ลักษณะของการใช้เวลาว่างไว้ดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงลักษณะของการใช้เวลาว่าง

ความพึงพอใจที่คาดหวัง ประสบการณ์ หรือ ความทรงจำ	อารมณ์ทางบวกเป็นประสบการณ์ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ในการใช้เวลาว่าง, เป็นผลทางตรงที่ทำให้เกิดความสุขและเป็นความสามารถในการเจริญเติบโตและ การเรียนรู้
การมีส่วนร่วม	การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ดึงดูดความสนใจและเป็นความสนใจที่เน้นประสบการณ์ที่ เกิดขึ้น
ความสามารถ	ความสามารถจะแสดงถึงสมรรถนะในระดับของกิจกรรมที่มีส่วนร่วมอย่างมี ประสบการณ์ ซึ่งมันจะบอกเป็นนัยถึงความสามารถที่เป็นความเข้าใจและการ ตัดสินใจ หรือปราศจากการสนับสนุนซึ่งกันและกัน
แรงจูงใจภายใน	การใช้เวลาว่างเป็นตัวเลือกโดยผู้เข้าร่วม สำหรับประสบการณ์ที่มีความหมายของ ผู้เข้าร่วมและไม่จำเป็นต้องได้รับจากภายนอก แต่อาจจะส่งผลต่อการเข้าร่วม
ตัวเลือกในธรรมชาติ	ตัวเลือกที่เกี่ยวข้องกับประเภทของกิจกรรม สถานที่ที่ทำกิจกรรม บุคคลที่เป็น ใครก็ตามที่ทำกิจกรรมหรือการเลือกที่จะไม่ทำ
มีอิสระในการเลือก	การมีอิสระในการเลือก เป็นการบอกนัยๆ ถึงความสามารถที่จะได้อย่างอิสระ และการควบคุมการใช้เวลาว่างของบุคคล โดยเป็นการคำนึงถึงแต่ละบุคคลหรือ การทำงานร่วมกันของสมาชิกในกลุ่มที่เลือก ยิ่งไปกว่านั้นความสามารถเป็นการ ประเมินตามเกณฑ์หรือผลกระทบในการเลือก
ความเป็นอิสระ	เป็นการเลือกภายใต้พลังของกลุ่มบุคคลและไม่ได้เป็นพลังของบุคคลอื่น ในวัฒนธรรมของการมีส่วนร่วม ความอิสระอาจจะเป็นประสบการณ์โดยคำนึงถึง กลุ่มคนและการเพิ่มศักยภาพของบุคคลแต่ละคน

ที่มา: Lynn Anderson; & Lynn Heyne. (2012). *Therapeutic Recreation Practice: A Strengths Approach*. p. 10.

ดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล (2546) ได้แบ่งเวลาวางเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.เวลาวางที่แท้จริง หมายถึง เวลาวางที่เป็นอิสระโดยแท้จริง ไม่ถูกบังคับหรืออยู่ภายใต้กฎข้อบังคับใด และกิจกรรมที่กระทำทุกอย่างเป็นไปได้โดยสมัครใจ

2.เวลาวางเชิงบังคับ หมายถึง เวลาวางที่ถูกจำกัดไม่ให้กระทำการใดๆ ได้ตามใจชอบ หรือเป็นเวลาวางที่มนุษย์ไม่ประสงค์จะให้เกิดขึ้น

เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2014) ได้อธิบายคุณลักษณะการบริการทางนันทนาการและการใช้เวลาวาง
ดังตาราง 3



ตาราง 3 เปรียบเทียบคุณลักษณะการบริการทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง

	สาธารณะ	ไม่หวังผลกำไร	เอกชน
ปรัชญาของการบริการ	เพิ่มคุณภาพชีวิตของชุมชนโดยรวม ซึ่งให้โอกาสสำหรับการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย	เพิ่มคุณภาพชีวิตจากการเข้าร่วมของสมาชิก ที่ให้โอกาสสำหรับการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย	มุ่งความพึงพอใจตามความต้องการของหน่วยงาน เอกชนสำหรับประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างและให้บริการที่มุ่งหวังผลกำไร
วัตถุประสงค์ของการบริการ	จัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสนับสนุนโอกาสทางสังคม ร่างกาย การศึกษา วัฒนธรรม และสุขภาพในชุมชน	จัดกิจกรรมตามที่สมาชิกร้องขอ ให้โอกาสสำหรับกลุ่มที่เฉพาะ และเน้นเกี่ยวกับ ความเป็นพลเมือง พฤติกรรม และคุณค่าทางสังคม	จัดกิจกรรมหรือบริการตามการร้องขอของลูกค้าและทำตามเป้าหมายและมุ่งหวังกำไร
ชนิดของหน่วยงาน	หน่วยงานราชการ (สหพันธรัฐประเทศเมือง ท้องถิ่น) สำนักงานนันทนาการและสวนสาธารณะหน่วยงาน นันทนาการและสวนสาธารณะ	ลูกเสือเนตรนารีกิจกรรมรอบกองไฟ องค์กร Y สโมสร เทนนิส สโมสรว่ายน้ำกลุ่มรักษาสัตว์แคว้นลุ่มมองค์กรความร่วมมือ	การร่วมทุน สิทธิพิเศษทางหุ้นส่วนเจ้าของกิจการ (รีสอร์ทสวนสาธารณะ มีอาชีพด้านกีฬา)
การเงิน	มาจากภาษี แต่เป็นลักษณะบริจาค เงินงบประมาณ ค่าบริการ ค่าธรรมเนียม	เงินบริจาค และค่าธรรมเนียมสมาชิก	เงินลงทุนจากเจ้าของหรือผู้สนับสนุน กับผู้ใช้บริการที่ยอมจ่ายเงินเพื่อเข้ารับบริการ
สิ่งอำนวยความสะดวก	การก่อตั้งโดยชุมชน สวนสาธารณะ (ระดับชาติระดับเมือง ระดับชุมชน) การกีฬาสนามเด็กเล่นสนามกีฬา ค่ายพักแรม พิพิธภัณฑ์สวนสัตว์กอล์ฟ	ศูนย์ของชุมชน, ศูนย์เยาวชน, สิ่งอำนวยความสะดวกทาง กีฬา พื้นที่ในการเล่น สโมสร แคมป์ และพื้นที่ทางน้ำ	โรงละคร สโมสร บาร์ ไนท์คลับ สนามแข่งรถ ลานโบว์ลิ่ง สวนสาธารณะ และสนามกีฬา
ภาวะผู้นำ	ผู้เชี่ยวชาญที่สามารถเข้าใจโปรแกรมนันทนาการ มีเจ้าหน้าที่ บางช่วงเวลา และอาสาสมัคร	ผู้เชี่ยวชาญแล้วแต่โปรแกรมที่จัดให้ บ่อยครั้งจะเป็นการทำงานแบบกลุ่ม มีเจ้าหน้าที่บางช่วงเวลา และอาสาสมัคร	ผู้เชี่ยวชาญเป็นเชิงธุรกิจและเพื่อการขายการบริการ การจัดการบริการเพื่อหวังผลกำไร เป็นไปตามกฎหมายของเมือง และพื้นที่
สมาชิก	ไม่จำกัดและเปิดรับตลอด	จำกัดบางที่โดยเป็นไปตามเป้าหมายและความต้องการของสมาชิก	จำกัดจำนวนโดยฐานะของสมาชิกที่สามารถจ่ายค่าบริการได้

ที่มา: Karla A. Henderson. (2014). *Introduction to Recreation Service: Sustainability for a Changing World*. p. 16.

แนวคิดทฤษฎีการใช้เวลาว่าง

ไดเซอร์ (Dieser. 2013) ได้สรุปทฤษฎีร่วมสมัยของการใช้เวลาว่างตามตาราง 4 ดังนี้

ตาราง 4 ทฤษฎีร่วมสมัยของการใช้เวลาว่าง

ทฤษฎีทางจิตวิทยา :	การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล
กระบวนทัศน์การใช้เวลาว่าง	2 องค์ประกอบหลักของการใช้เวลาว่างคือ อิสระในการรับรู้และแรงจูงใจภายในของ Neulinger:
ทฤษฎี Flow:	สถานะของการดำรงอยู่ การรับรู้ถึงความสนุกสนาน ขึ้นอยู่กับทักษะและระดับความท้าทายของแต่ละบุคคลที่ทำให้คนเข้าร่วมในกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่ดูเหมือนไม่เป็นเรื่อง
ทฤษฎีความเพลิดเพลินตัวเอง:	ความสามารถในการเพิ่มเวลาอิสระหรือความบันเทิงด้วยตนเอง โดยพื้นฐานมี 3 รูปแบบ ตนเอง สิ่งแวดล้อม และ ความตั้งใจในการเล่น
ทฤษฎีทางสังคมวิทยา :	การศึกษาการใช้เวลาว่างภายในบริบทต่างๆ ของสังคม (เช่น ครอบครัว ชุมชน อายุ วิถีชีวิต เพศ และวัฒนธรรม
ทฤษฎีขั้นขั้นการใช้เวลาว่างของ Veblen:	การใช้เวลาว่างเป็นสัญลักษณ์ของระดับทางสังคม
ทฤษฎีสังคมของการใช้เวลาว่างของ Kelly:	2 องค์ประกอบหลักของการใช้เวลาว่าง คือ เป็นอิสระและมีความหมาย
การใช้เวลาว่างหลังสมัยใหม่:	การใช้เวลาว่างที่สัมพันธ์กับการคุ้มครองผู้บริโภค ความเพลิดเพลิน และไม่มีที่สิ้นสุด ประสบการณ์เกี่ยวงานอดิเรก ความถี่แต่ไม่ตลอดเวลา เชื่อมโยงกับจินตนาการและความเพ้อฝัน
ข้อขยายกรอบแนวคิดการใช้เวลาว่าง ของโครงการเครื่องครัด-บังเอิญ:	- การใช้เวลาว่างแบบจริงจัง: งานอดิเรกอย่างเป็นระบบของมือสมัครเล่น ผู้ชอบทำงานอดิเรก หรือ กิจกรรมอาสาสมัคร จะต้องนำเสนอใจที่บุคคลจะเริ่มต้นด้วยตัวของพวกเขาเอง ซึ่งจะได้รับภายหลังจากการทำงาน คือ ทักษะพิเศษ ความรู้ และประสบการณ์ - การใช้เวลาว่างแบบครึ่งคราว/แบบบังเอิญ: กิจกรรมที่เพลิดเพลินซึ่งไม่ได้ต้องการ ทักษะพิเศษหรือความรู้ - การใช้เวลาว่างแบบพื้นฐานแผนงาน: ระยะสั้น ชับซ้อนอย่างเป็นเหตุเป็นผลครั้งเดียว หรือเป็นครั้งคราว (แม้วานานจะเกิดขึ้นที่) ข้อผูกมัดที่สร้างสรรค์ในเวลาที่มีอิสระ

ตาราง 4 (ต่อ)

ทฤษฎี Spillover:	คนทำงานสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีลักษณะคล้ายๆ กัน (การกระจาย) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับงาน
ทฤษฎีการชดเชย:	ประสบการณ์ที่ถูกให้ออกจากงานเป็นส่วนสำคัญในการชดเชยด้วยการใช้เวลาว่าง
ทฤษฎีสตรี	เป็นความเชื่อและทฤษฎีเชิงโครงสร้างประกอบด้วยธรรมชาติของสตรีที่โดยกตชี และการบังคับโดยสถานะทางสังคม การเมือง เพื่อให้สตรีมีการจัดตั้งกลุ่ม
ทฤษฎีสังคมการใช้เวลาว่างของ Kelly:	2 หลักพื้นฐานของการใช้เวลาว่าง คือ ความเป็นอิสระและอย่างมีความหมาย (สังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ขนาดใหญ่ของประเด็นของสตรี อย่างเช่น ความสัมพันธ์ของครอบครัว)
ทฤษฎีการใช้เวลาว่างของสตรีของ Wearing:	ประเด็นที่ต่างกัน: ความอิสระหรือช่องว่างของบุคคลสำหรับบุรุษและสตรีที่ดำรงอยู่หรือเปลี่ยนไป
ทฤษฎีมานุษยวิทยา:	การศึกษาบุคคลและวัฒนธรรม การตกแต่งรูปแบบของโครงสร้างของมนุษย์
ทฤษฎีต่อต้านโครงสร้าง:	พิธีกรรมการใช้เวลาว่างกำหนดให้บุคคลอยู่นอกบรรทัดฐาน หรือ การต่อต้านโครงสร้างซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
ทฤษฎีปรัชญาวิทยา:	การค้นหามายในเพื่อความเข้าใจสิ่งที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตประจำวัน
การใช้เวลาว่างแบบดั้งเดิม (มุมมองการใช้เวลาว่างของ Aristotle):	การใช้เวลาว่างเป็นการพิจารณาโครงสร้างของการมีชีวิตที่ดี

ที่มา: Rodney B. Dieser. (2013). *Leisure Education: A Person-Centered, System-Directed, Social Policy Perspective*. pp. 16-17.

กระบวนการทัศน์การใช้เวลาว่างของ Neulinger (Leitner; et al. 2012) อธิบายไว้ดังนี้

1. เวลาว่างที่แท้จริง อ้างถึงกิจกรรมที่เข้าร่วมอย่างอิสระ การมีส่วนร่วมจากแรงจูงใจภายใน เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ปราศจากการได้รับรางวัล
2. เวลาว่าง-การทำงาน การทำงานอ้างถึงกิจกรรมที่เข้าร่วมอย่างอิสระ และเป็นแรงจูงใจโดยการเข้าร่วมจากสิ่งเร้าภายในและภายนอก
3. การใช้เวลาว่าง-งาน อ้างถึงการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างอิสระ แต่เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นเพียงลำพัง โดยเป็นสิ่งเร้าจากภายนอกซึ่งได้รับการเข้าร่วม
4. การทำงานที่แท้จริง อ้างถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมภายใต้ข้อจำกัด แต่ก็ให้สิ่งเร้าภายในเพียงอย่างเดียว

5. การทำงาน-งาน อ้างถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมภายใต้ข้อจำกัดและแรงจูงใจโดยเป็นสิ่งเร้าจากทั้งภายในและภายนอก

6. งานที่แท้จริง อ้างถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมภายใต้ข้อจำกัดที่ไม่มีสิ่งเร้าจากภายใน การเข้าร่วมเป็นแรงจูงใจโดยสิ่งเร้าภายนอกเท่านั้น

ความอิสระในการรับรู้และแรงจูงใจภายใน					
ความอิสระ			ข้อจำกัด		
แรงจูงใจ			แรงจูงใจ		
ภายใน	ภายในและ ภายนอก	ภายนอก	ภายใน	ภายในและ ภายนอก	ภายนอก
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
การใช้เวลาว่างที่ แท้จริง	การใช้เวลาว่าง- การทำงาน	การใช้เวลาว่าง-งาน	การทำงานที่แท้จริง	การทำงาน-งาน	งานที่แท้จริง
สภาวะทางจิตใจ					

ภาพประกอบ 4 แสดงกระบวนทัศน์การใช้เวลาว่างของ Neulinger

ที่มา: Ruth V. Russell. (2005). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. p. 6.

รัสเซล (Russell. 2005) กล่าวว่า การใช้เวลาว่างเป็นพื้นฐานตามธรรมชาติอย่างมีความหมายและเป็นไปอย่างอิสระ ซึ่งสามารถแสดงได้ดังภาพประกอบ 5

		สูง	ต่ำ
เป้าหมาย	แท้จริง	การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไข 31%	การใช้เวลาว่างจากการฟื้นฟู ความปกติ (การชดเชย) 30%
	ลัทธิ	การใช้เวลาว่างที่มีความสัมพันธ์กัน 22%	การใช้เวลาว่างจากการตัดสินใจ 17%
ความเป็นอิสระ			

ภาพประกอบ 5 แสดงทฤษฎีการใช้เวลาว่าง 4 ประเภท

ที่มา: Ruth V. Russell. (2005). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. p. 82.

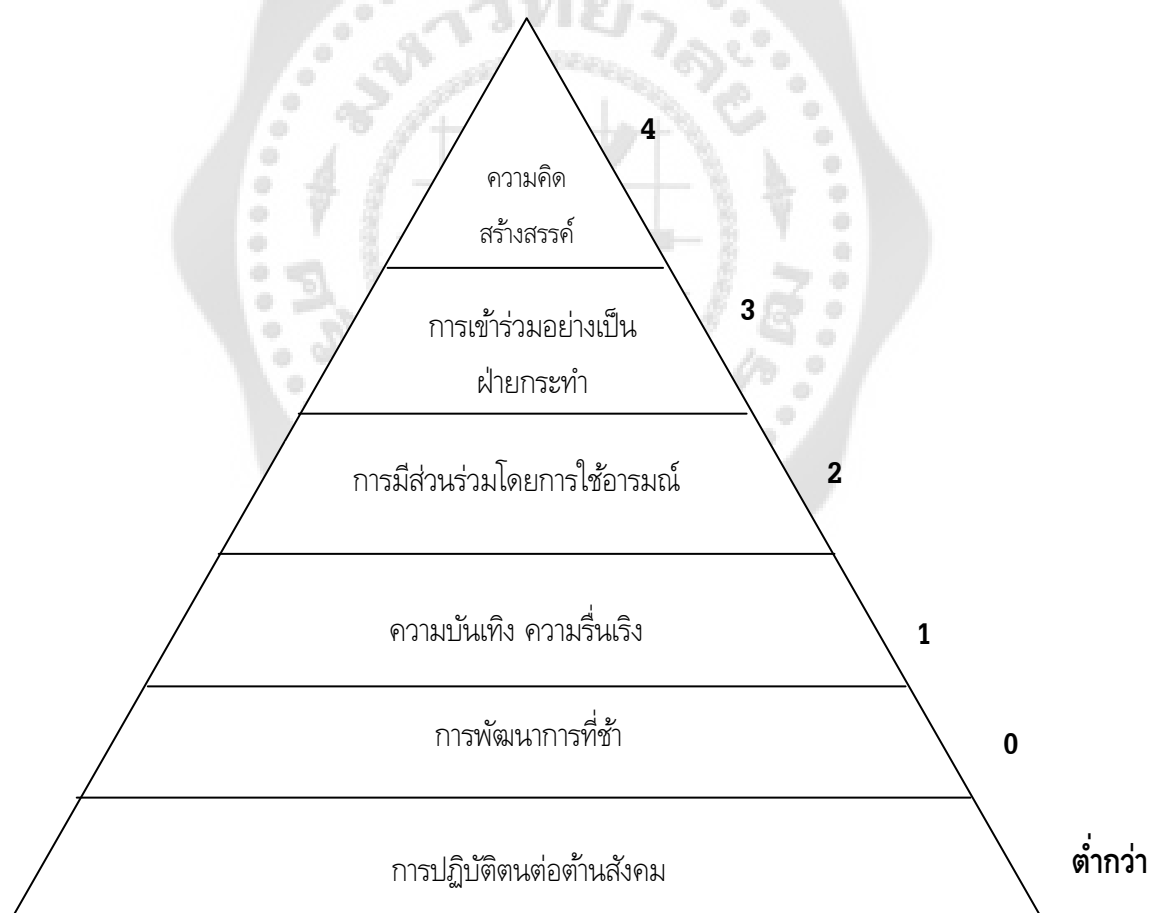
การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไขเกิดขึ้นเมื่อกิจกรรมเป็นตัวเลือกสำหรับเป้าหมายของตัวเอง สำหรับความพึงพอใจภายในของการเข้าร่วม นี่เป็นประสบการณ์ที่อิสระจากการทำงาน และเป็นตัวเลือกที่อิสระ บางครั้งก็เป็นกิจกรรมที่น่าตื่นเต้น บุคลิกภาพประกอบแสดงออก การสร้างสรรค์ หรือการเติมเต็มด้านสังคม การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไขเป็นความอิสระในการเลือกระดับสูง และเป็นการปฏิบัติตามเป้าหมายที่แท้จริง

การใช้เวลาว่างจากการฟื้นคืนสู่ความปกติ จัดเป็นการชดเชยสำหรับสิ่งที่ขาดหรือสูญเสีย

ในการใช้เวลาว่างที่มีความสัมพันธ์กัน (ภาพประกอบ 9) การแสดงออกของการใช้เวลาว่างเป็นตัวเลือก เพราะเป็นความต้องการของตนเองกับผู้อื่น การใช้เวลาว่างเกิดขึ้นได้ตามแนวทางที่มีอยู่กับการมีส่วนร่วมของบุคคล การใช้เวลาว่างที่มีความสัมพันธ์กันเป็นการที่แสดงคุณค่าซึ่งการแสดงออกถึงความสัมพันธ์

ท้ายที่สุด ทฤษฎีของ Kelly คือการใช้เวลาว่างจากการตัดสินใจตามบทบาทเป็นการใช้เวลาว่างซึ่งความพึงพอใจเป็นความคาดหวังจากผู้อื่น เช่น ผู้ปกครองเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อให้กำลังใจบุตรหลานของเขา

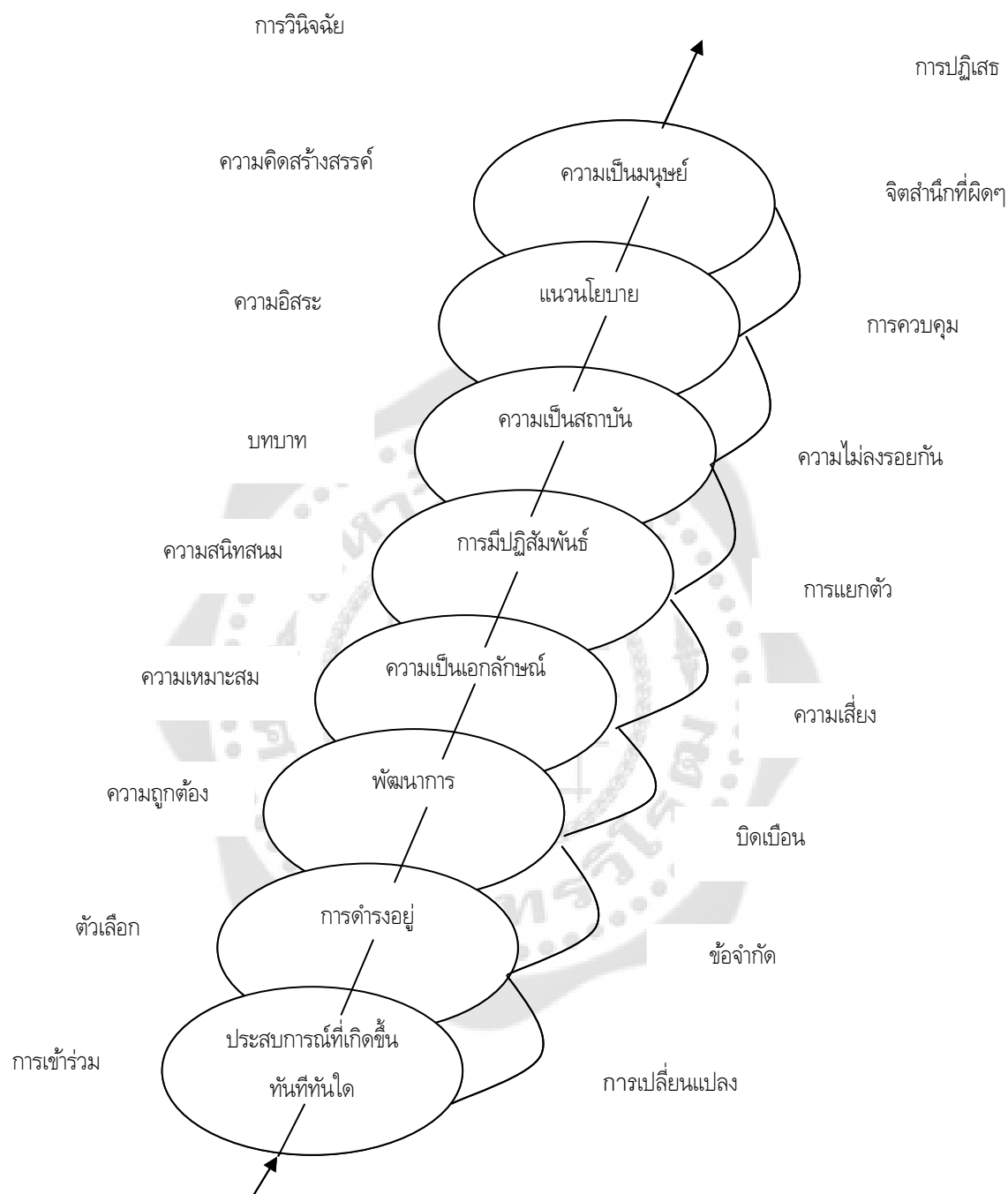
ลิทเนอร์ และคณะ (Leitner, et al. 2012) ได้อธิบายถึงพีระมิดการใช้เวลาว่างของ Nash



ภาพประกอบ 6 พีระมิดการใช้เวลาว่างของ Nash

ที่มา: Michael J. Leitner; Sara F. Leitner; & Associates. (2012). *Leisure Enhancement*.

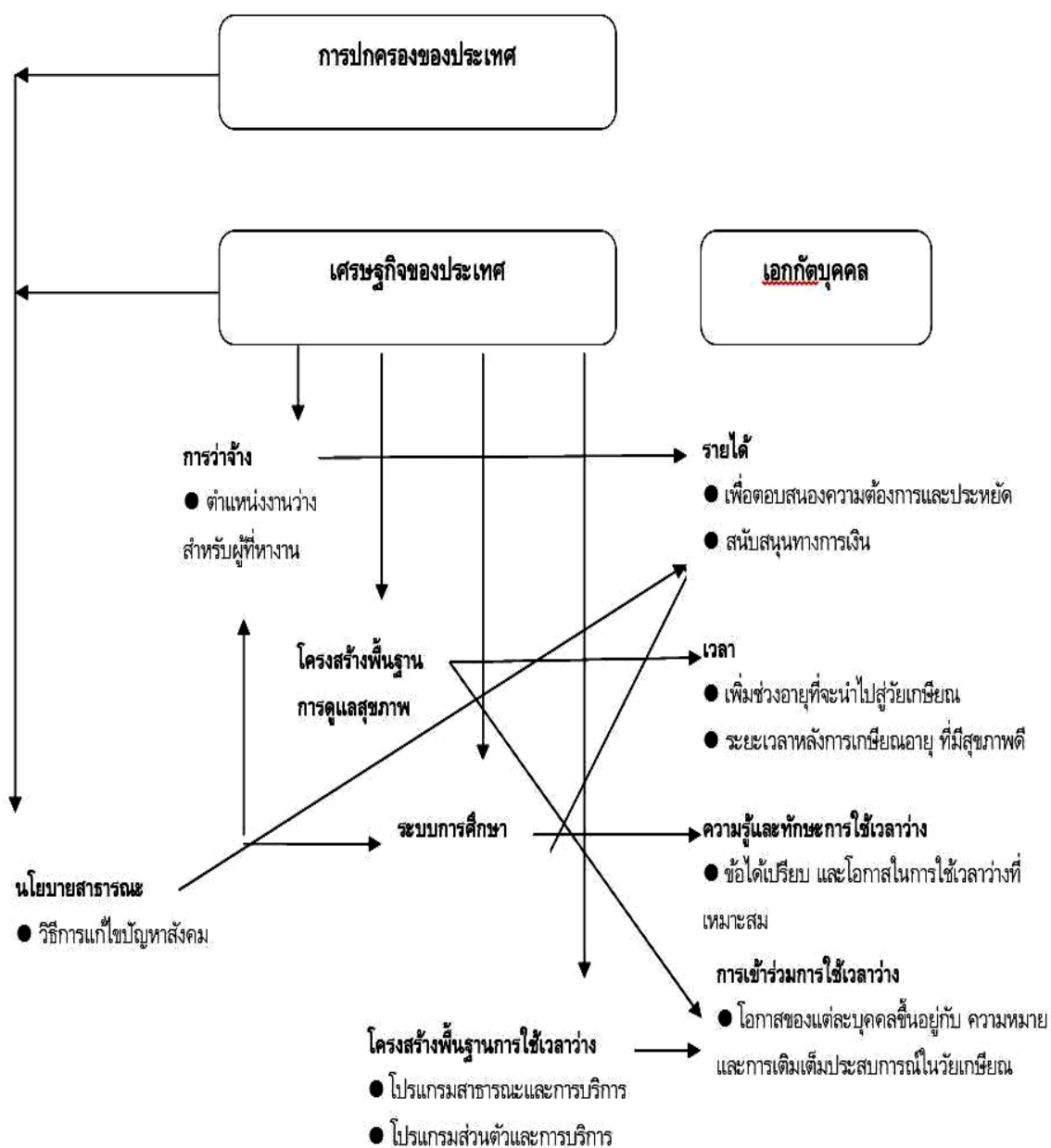
สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2550) ได้อธิบายลักษณะของทฤษฎีการใช้เวลาว่าง ดังนี้



ภาพประกอบ 7 แสดงลักษณะของทฤษฎีการใช้เวลาว่าง

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2550). เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีนั้นนันทนาการและการใช้เวลาว่าง.

รูปแบบของข้อกำหนดเบื้องต้นสำหรับการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย (Kinetics. 2010)



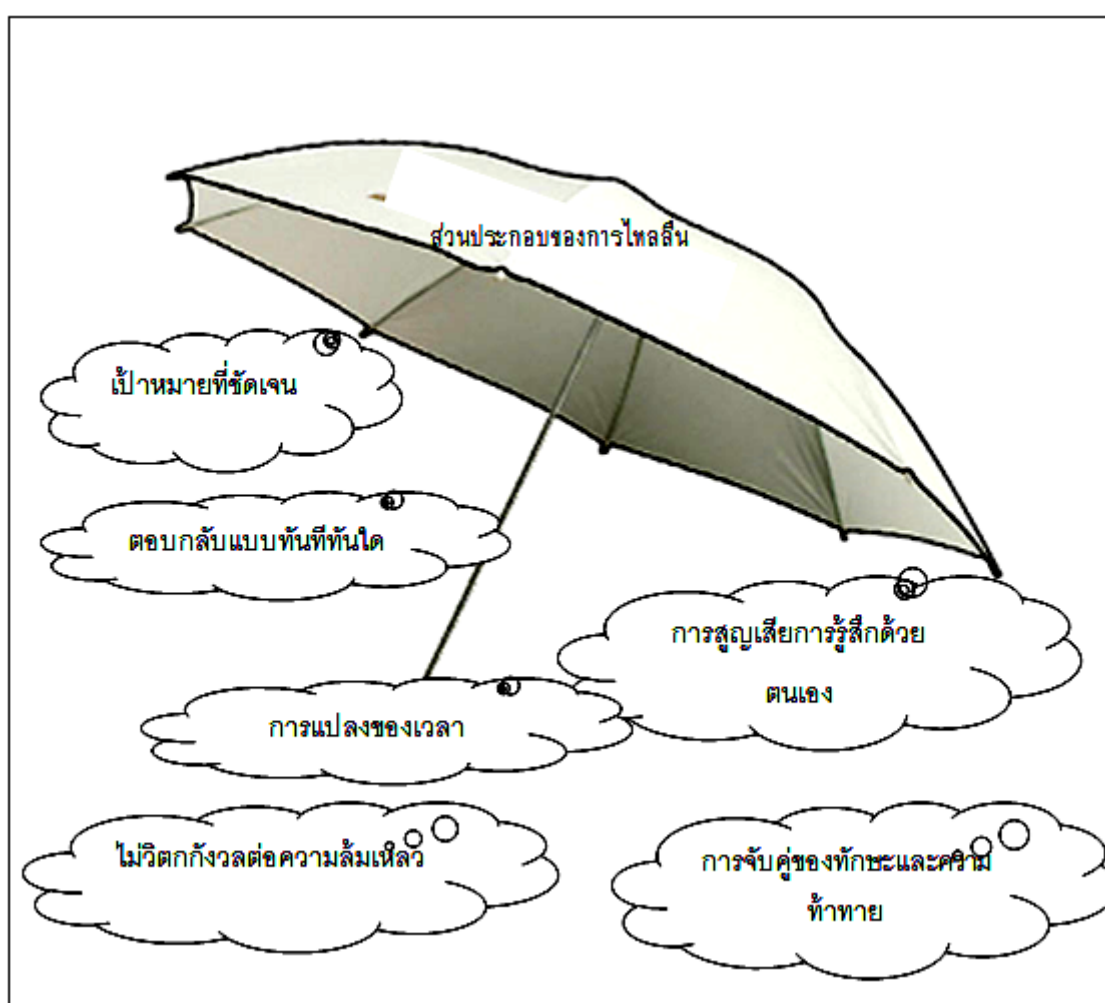
ภาพประกอบ 8 แสดงรูปแบบของข้อกำหนดเบื้องต้นสำหรับการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย

ที่มา: Human Kinetics. (2010). *Dimensions of Leisure for Life: Individuals and Society*.

เดอกราฟ, จอร์แดน และ เดอกราฟ (DeGraaf; Jordan; & DeGraaf. 1999) ได้สรุปแนวคิดต่างๆ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีการไหลลื่น (Flow Theory)

การไหลลื่นเป็นแนวคิดที่มีการรวมกันของอุทยาน นันทนาการ และความเชี่ยวชาญในการบริการ การใช้เวลาว่าง ตั้งแต่ปลายศตวรรษที่ 1980 การไหลลื่นบรรยายถึงสภาวะทางจิตใจของบุคคลต่อประสบการณ์ เมื่อมีทักษะและระดับความท้าทายเป็นการจับคู่ที่ดี โปรแกรมทฤษฎีการไหลลื่นได้อธิบายถึงการขับเคลื่อนของ โปรแกรมการบริการการใช้เวลาว่างในรูปแบบการจับคู่ที่เป็นไปได้ที่ดีที่สุด ทักษะของผู้เข้าร่วม และระดับความท้าทาย ในทุกกิจกรรมและเหตุการณ์



ภาพประกอบ 9 ส่วนประกอบของการไหลลื่น

ที่มา: Donald G. DeGraaf; Debra J. Jordan; & Kathy H. DeGraaf. (1999). *Programming for Parks, Recreation, and Leisure Services: A Servant Leadership Approach*. p. 48.

2. ทฤษฎีแรงจูงใจพื้นฐาน

เป็นรูปแบบที่เสนอแนะสำหรับโปรแกรมสนับสนุนการและการใช้เวลาว่าง ควรที่จะแบ่งออกหรือการตอบสนองของบุคคลและความต้องการของกลุ่ม ความต้องการเป็นรูปแบบของแรงจูงใจหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงขับของมนุษย์ บุคคลมีการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการใช้เวลาว่าง นี่เป็นความหมายตราบเท่าที่บุคคลจะต้องการความไม่พอใจ พวกเราจะมีแรงจูงใจต่อสิ่งที่ต้องการ บุคคลส่วนใหญ่รู้จักทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ ที่บรรยายถึงรูปแบบพีระมิตความหลากหลายของระดับความต้องการ ตามภาพประกอบ 14 รายการสูงสุดเป็นความละเอียดต่อระดับต่ำสุด ความต้องการเป็นความเปลี่ยนแปลง ที่ระยะต่ำสุดของพีระมิตเป็นความต้องการที่เป็นแรงขับของทุกคน ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ การนอน และเพศ ถัดมา บุคคลมีความต้องการต่อทางร่างกาย ทางอารมณ์ และทางจิตวิทยา ความปลอดภัย ความต้องการความรักใคร่ ญาติพี่น้อง ที่เป็นผลของการกระทำของการจูงใจขั้นต้น แรงจูงใจถัดมาเป็นการบรรลุผลสำเร็จ และแรงจูงใจ แรงขับต่อความสมบูรณ์ของชีวิต



ภาพประกอบ 10 รูปแบบพีระมิตที่บรรยายถึงความหลากหลายของระดับความต้องการ Maslow

ที่มา: Donald G. DeGraaf; Debra J. Jordan; & Kathy H. DeGraaf. (1999). *Programming for Parks, Recreation, and Leisure Services: A Servant Leadership Approach*. p.48.

3. ทฤษฎีการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์

ทฤษฎีการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์มาจากสาขาจิตวิทยาสังคม (Degraaf; Jordan; & Degraaf. 1999) เป็นการให้ความสนใจและการแปลความหมายพฤติกรรมของมนุษย์ในพื้นที่ของวิจัยเชิงคุณภาพประกอบแท้จริงในบางเวลา และเมื่อไม่นานมานี้มีการเสนอให้พิจารณาใน อุทยาน นันทนาการ และทฤษฎีโปรแกรมบริการการใช้เวลาร่วมกันจากมุมมองทางทฤษฎี ดังนี้

- 1) การสื่อสารของบุคคลกับและเกี่ยวกับความหมายจากที่อื่น เครื่องมือ สิ่งอำนวยความสะดวก บทบาท เป็นต้น
- 2) ความหมายมาจากการสื่อสารกันระหว่างบุคคล เพราะบุคคลสามารถสร้างสรรค์สัญลักษณ์ผ่านการสื่อสาร และมีความหมายในการแลกเปลี่ยนและ
- 3) ความหมายเป็นการสร้างและแก้ไขผ่านกระบวนการตีความ



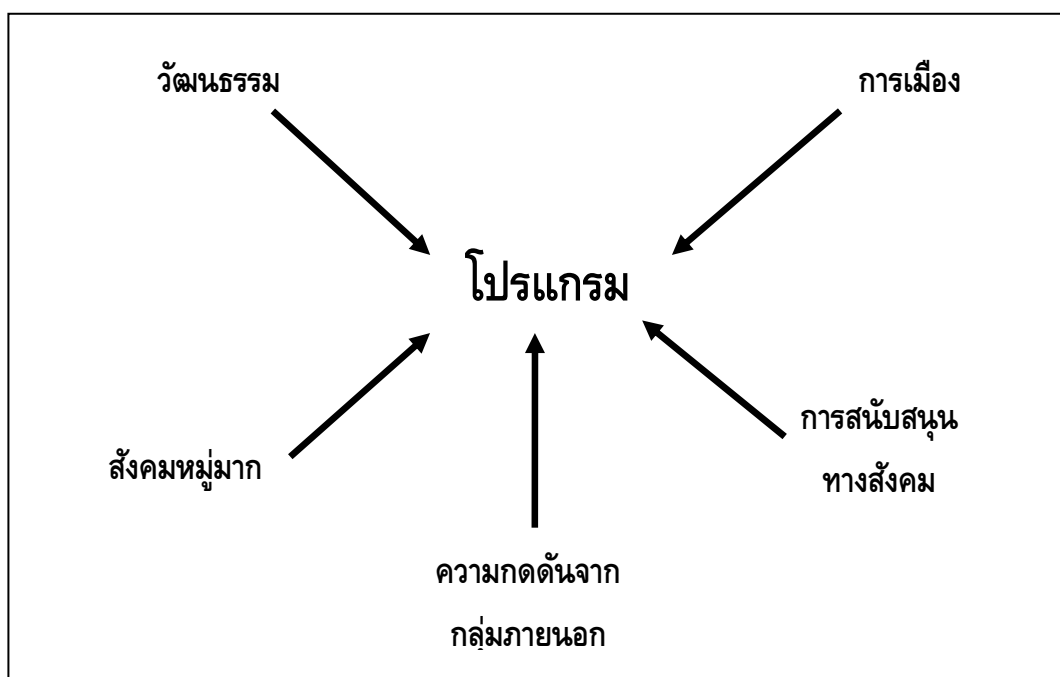
ภาพประกอบ 11 แสดง 3 องค์ประกอบของการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์

ที่มา: Donald G. DeGraaf; Debra J. Jordan; & Kathy H. DeGraaf. (1999). *Programming for Parks, Recreation, and Leisure Services: A Servant Leadership Approach*. p. 49.

นอกจากนี้ ทฤษฎีทางโปรแกรม นันทนาการและการใช้เวลาว่างที่ได้รับจากการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์ นักจัดโปรแกรมควรอธิบายและทำนายว่าจะออกแบบ พัฒนา และปฏิบัติการโปรแกรมการใช้เวลาว่างอย่างไร ให้อุทิศให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

4. ทฤษฎีวัฒนธรรมทางสังคม

อิทธิพลทางสังคม ได้แก่ การศึกษา เพศ วัฒนธรรม อายุ ศาสนา และการเมือง (ความต้องการจากประชาชนในระบบประชาธิปไตยกับเงินหรือการชักชวน การสนับสนุน) ประเด็นในกิจกรรมของโปรแกรม ตัวเลือกและโอกาสซึ่งมีผลกระทบต่อทฤษฎีวัฒนธรรมทางสังคมของโปรแกรม Kraus ได้นำเสนอถึงวิธีการที่เป็นนโยบายทางสังคมที่เป็นรากฐานที่จะนำเสนอทฤษฎีของโปรแกรม Kraus มองเห็นถึงโปรแกรมเน้นหนทางการในชุมชน ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อปัจจัยด้านความต้องการ ความกดดันจากกลุ่มต่อสิ่งอำนวยความสะดวกและโปรแกรม และความแปรปรวนต่อความต้องการทางสังคม ความแตกต่างของเพื่อนบ้านและชุมชน

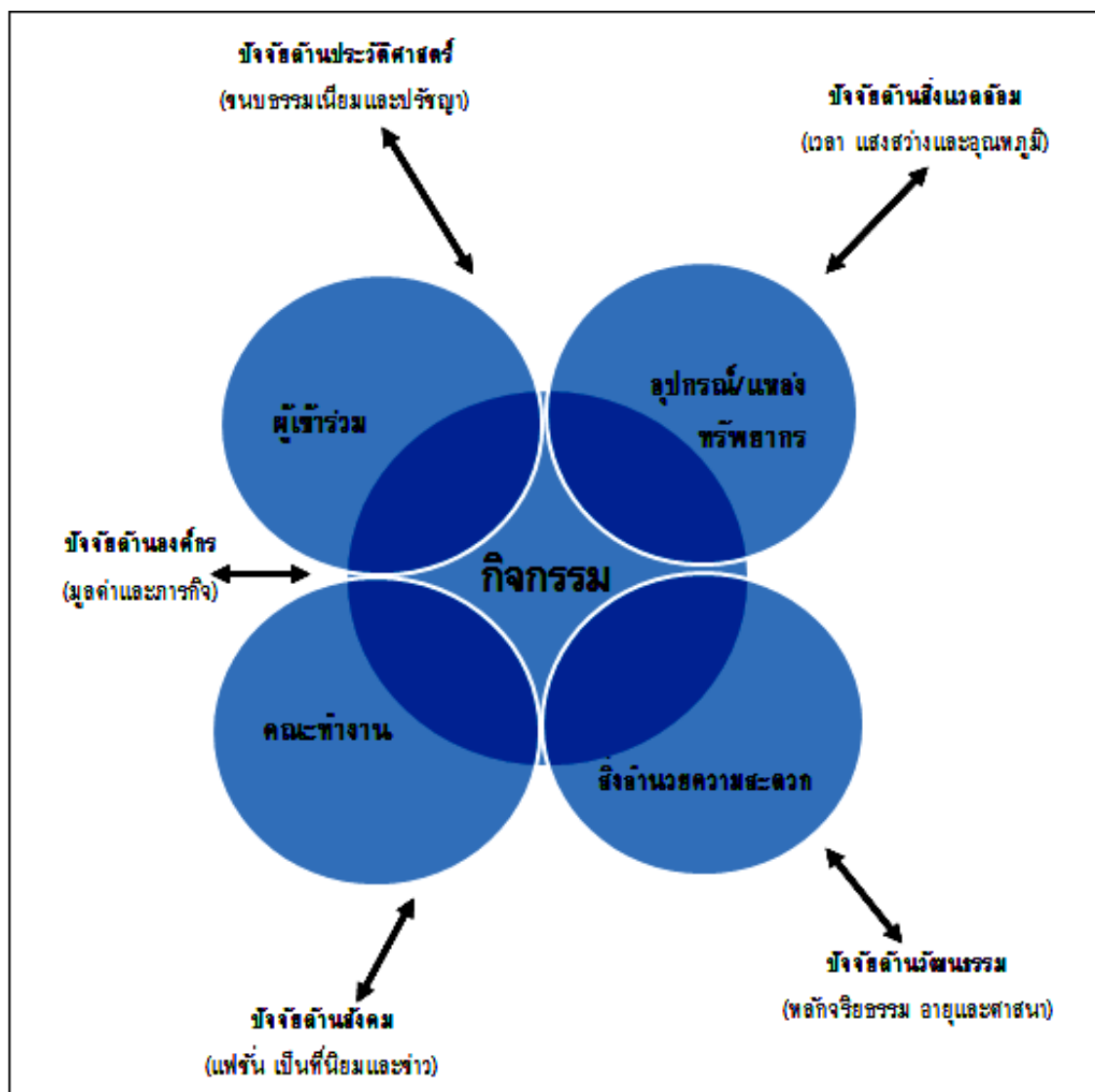


ภาพประกอบ 12 ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม

ที่มา: Donald G. DeGraaf; Debra J. Jordan; & Kathy H. DeGraaf. (1999). *Programming for Parks, Recreation, and Leisure Services: A Servant Leadership Approach*. p. 50.

5. ทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้าใจ

เป็นทฤษฎีที่นำเสนอถึงการรวมทั้งหมดที่มีความสำคัญมากที่มีความหลากหลายของรูปแบบที่อธิบายโปรแกรมเป็นจุดตัดในการติดตามพื้นฐานของผู้เข้าร่วม อุปกรณ์ และแหล่งทรัพยากร สิ่งอำนวยความสะดวกและคณะทำงาน ซึ่ง 4 ปัจจัยพื้นฐานร่วมกัน เป็นศาสตร์และศิลป์ของการบริการโปรแกรมการใช้เวลาว่างดังภาพประกอบ 13



ภาพประกอบ 13 องค์ประกอบของรูปแบบโปรแกรม

ที่มา: Donald G. DeGraaf; Debra J. Jordan; & Kathy H. DeGraaf. (1999). *Programming for Parks, Recreation, and Leisure Services: A Servant Leadership Approach*. p. 52.

ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

รัสเซล และ ยามี่ร์สัน (Russell; & Jamieson. 2008) กล่าวถึงประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ว่าเป็นประสบการณ์สำคัญของสุขภาพ เป็นการพัฒนาที่แสดงถึงทักษะการใช้เวลาว่าง ความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก การให้ประสบการณ์ที่มีความหมายที่เป็นรากฐานแบบองค์รวมของประสบการณ์ในทุกชีวิต การสร้างสรรค์ของบุคคล ตัวเลือก ความเกี่ยวข้องอย่างมีความหมาย และความสนุกสนาน สนับสนุนเครือข่ายทางสังคม มุมมองการใช้เวลาว่าง

มีความสำคัญต่อการนำไปใช้สำหรับสภาวะ ในจุดประสงค์หลักๆ คือความแตกต่างระหว่างการใช้เวลาว่างและการเสื่อมของสุขภาพ

จอร์แดน, เดอกราฟ และ เดอกราฟ (Jordan; DeGraaf; & DeGraaf. 2005) ได้จำแนกขอบเขตของประสบการณ์ได้ 4 ข้อ ดังนี้



ภาพประกอบ 14 แสดงขอบเขตของประสบการณ์

ที่มา: Debra J. Jordan; Donald G. DeGraaf; & Kathy H. DeGraaf. (2005). *Programming for Parks, Recreation, and Leisure Services*. p. 16.

ฮูด และ คาร์รูเธอร์ (Hood; & Carruthers. 2007) ได้อธิบายประสบการณ์การใช้เวลาว่างว่า ประกอบด้วย การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างที่แท้จริง ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง ความสนใจในการใช้เวลาว่างและหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่าง (Savoring Leisure) เป็นการเชื่อมโยงทางตรงกับสภาวะผ่านประสบการณ์ซึ่งเป็นอารมณ์ทางบวก กลยุทธ์หรือการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการให้ความสนใจของการใช้เวลาว่างซึ่งประกอบด้วย 1) ประสบการณ์การเลือกอย่างมีความหมายจะทำให้เกิดอารมณ์ทางบวก (เช่น ธรรมชาติ ดนตรี ศิลปะ การสนทนาที่ดี) 2) การค้นหาประสบการณ์อย่างมีความหมายที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวก และสร้างให้เกิดขึ้นใหม่ในชีวิตประจำวัน และแนวทางที่สนใจซึ่งหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่แสดงอาการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก 3) การคำนึงถึงความตั้งใจในการใช้จ่ายในลักษณะทางบวกกับประสบการณ์ 4) การสร้างสรรค์อารมณ์ทางบวกและประสบการณ์ผ่านความทรงจำและการเล่นนิทาน และ 5) การเลือกประสบการณ์ตามความต้องการของแต่ละกิจกรรม (จิตใจ ร่างกาย หรืออารมณ์) (Anderson; & Heyne. 2012)

2. การใช้เวลาว่างที่แท้จริง (Authentic Leisure) เป็นการจัดเข้ากันของกิจกรรมของบุคคลและความถูกต้อง และมันเป็นการวางแผนการใช้เวลาว่างภายใต้บริบทเชิงโครงสร้างและสอดคล้องกับประสบการณ์

การใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างเป็นศักยภาพประกอบเกิดขึ้นซึ่งต้องเกิดจากความพึงพอใจ ความสามารถ และความสนใจ มากไปกว่านั้นจะต้องเป็นสิ่งที่สอดคล้องกันอย่างมีความหมาย เป็นความสัมพันธ์ที่อิสระอย่างแท้จริง ในตัวเลือกของการใช้เวลาว่างที่ต้องการให้บุคคลมีประสบการณ์ และเป็นประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตัวเอง (Kleiber. 1999)

3. ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง (Leisure Gratifications) เป็นการอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างซึ่งเป็นความท้าทายและสิ่งดึงดูดใจอย่างเหมาะสม มีความต่อเนื่อง เป็นข้อผูกมัดที่ทำให้เกิดประสบการณ์ (Hood; & Carruthers. 2007) ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่างเป็นการเติมเต็มถึงบทบาทที่สำคัญในการสนับสนุนในการพัฒนาบุคคลและพัฒนาความสามารถ ข้อตกลงเป็นชนิดของประสบการณ์ที่มีกระบวนการสำคัญต่อความรู้สึกพึงพอใจ เพลิดเพลิน และรู้สึกเติมเต็ม มี 2 มิติ คือ ประสบการณ์ อารมณ์ทางบวกและการพัฒนาตนเอง จะกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาวะที่ดี (Kinetics. 2010)

4. ความสนใจในการใช้เวลาว่าง (Mindful Leisure) เป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับประสบการณ์และการขยายออก ประกอบด้วย ความสนใจทั้งหมดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ควบคู่กับการกระตุ้นที่ไม่มีข้อผูกมัดใดๆ จากวิถีชีวิตในแต่ละวัน (Brown; & Ryan. 2003) ความสนใจในการใช้เวลาว่างสามารถเกิดประสบการณ์อย่างมีความหมายในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากความสนใจในปัจจุบัน (ควบคุมความวิตกกังวลและเพิ่มการผ่อนคลาย) สามารถทำให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ดึงดูดใจและหลีกเลี่ยงความวิตกกังวลที่จะเกิดอันมีผลต่อประสบการณ์ (Kinetics. 2010)

5. หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง (Virtuous Leisure) เป็นลักษณะที่เป็นองค์รวมของคำว่า ดี และเป็นการสนับสนุนบุคคลและสุขภาวะ มันเป็นการเสนอแนะถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย เมื่อไหร่ที่บุคคลมีโอกาสดีสามารถใช้กลยุทธ์ของแต่ละบุคคลและหลักศีลธรรมในการบริการบางสิ่งบางอย่างที่ดีที่สุด หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง เป็นการอธิบายถึงความสามารถในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ประสบการณ์ในการพัฒนาหรือการขับเคลื่อนบุคคลตามหลักการ ความสามารถ ความสนใจ และความสามารถในการบริการ (Hood; & Carruthers. 2007) จะเห็นได้ว่าประสบการณ์การใช้เวลาว่างนั้นเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาวะตามภาพประกอบ 17 องค์ประกอบของรูปแบบการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ

ลักษณะของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

รอสแมน และ ชแลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter. 2011) ได้เสนอวิธีการออกแบบโปรแกรมนันทนาการ ที่เรียกว่า Six Elements of Situated Activity System เพื่อความสะดวกแก่การจำแนกโดยมีความสอดคล้องกับความต้องการของสังคม นำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการและการบริการการใช้เวลาว่าง และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าร่วมโปรแกรมซึ่งตรงกับองค์ประกอบพื้นฐาน 6 ประการดังนี้

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People)

โปรแกรมนันทนาการนั้นจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อป้องกันการไม่ประสบความสำเร็จของโปรแกรม เพราะบุคคลมักมีการเปลี่ยนแปลง และอาจไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ทั้งนี้โปรแกรมจะต้อง

สนองต่อผู้เข้าร่วม ทำให้ผู้เข้าร่วมได้มีการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดปฏิสัมพันธ์กัน และกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม นโยบาย และมีการปรึกษาหารือ

2. การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)

การจัดสถานที่ทางกายภาพนั้นจะต้องมีการสำรวจ ทดสอบความเป็นไปได้ของสถานที่นั้นๆ อย่างไรก็ตาม สถานที่นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ซึ่งการจัดสถานที่ทางกายภาพนั้นเป็นส่วนประกอบสำคัญและเป็นข้อมูลในการประเมินซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 2.1 จะต้องเข้าใจลักษณะเฉพาะของสถานที่นั้นๆ
- 2.2 ควรจะเข้าใจข้อจำกัดขอบเขตและตำแหน่งในการจัดสถานที่
- 2.3 การจัดสถานที่นั้นสามารถตกแต่งและเคลื่อนที่ได้

3. อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)

การจัดโปรแกรม อุปกรณ์นั้นมีส่วนสำคัญที่จะสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมเกิดปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในขณะเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับแต่ละกิจกรรมในโปรแกรม และอุปกรณ์นั้นอาจเป็นนามธรรมก็ได้เพื่อให้มีความรู้สึกที่ทุกคนได้ใช้อุปกรณ์แบ่งเป็นได้ 3 ประเภทดังนี้

- 3.1 เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ (Symbolic)
- 3.2 สังคม (Social)
- 3.3 วัตถุทางกายภาพ (Physical)
- 3.4 กฎเกณฑ์ (Rules)

4. กฎเกณฑ์

เป็นแนวทางที่จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันในโปรแกรม โดยกฎนั้นอาจจะไม่ได้มีการเปิดเผยใดๆ ที่จะรับรู้ได้จากความรู้สึกที่อยู่ร่วมกันในโปรแกรม หรืออาจมีการจัดตั้งกฎขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติร่วมกันในโปรแกรม โดยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างร่วมกันออกกฎเกณฑ์ ซึ่งกฎนั้นจะมีการกำหนดอย่างเป็นไปได้ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ สร้างความรู้สึกที่ดีในการอยู่ร่วมกันในการบริการโปรแกรมและเป็นไปตามระบบของสังคม

5. มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)

ผู้เข้าร่วมในโปรแกรมจะมีความสัมพันธ์กันอยู่ก่อนความสัมพันธ์นั้นจะทำให้ผู้เข้าร่วมใช้เวลาว่างกับครอบครัวและเพื่อน การออกแบบให้มีความสัมพันธ์นั้น ผู้จัดโปรแกรมจะต้องทราบถึงประวัติของผู้เข้าร่วมเพื่อนำมาประเมินความเป็นไปได้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้

- 5.1 กิจกรรมละลายพฤติกรรม (Icebreakers)
- 5.2 กิจกรรมการต้อนรับในครั้งแรก (First-comer activities)
- 5.3 กิจกรรมนันทนาการทางสังคมอื่นๆ

6. การเคลื่อนไหว (Animation)

โปรแกรมจะมีส่วนสนับสนุนให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้เคลื่อนไหวในขณะที่อยู่ในโปรแกรม โดยผลของแต่ละโปรแกรมนั้นจะมีการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับเนื้อหาของโปรแกรม ซึ่งผู้นำ

โปรแกรมจะมีส่วนสำคัญในการเคลื่อนไหวในโปรแกรมเพื่อช่วยในการทำให้เกิดความเข้าใจที่ผู้นำจะใช้กับผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ในโปรแกรม ประกอบด้วย

- 6.1 การแนะนำ
- 6.2 ใช้เครื่องหมาย
- 6.3 จัดบันทึกข้อมูล
- 6.4 การใช้อุปกรณ์

ผู้นำโปรแกรมจะต้องมีทักษะในการจัดและมีการเผชิญหน้า (face-to-face) กับผู้เข้าร่วม โดยจะต้องคำนึงถึงผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกเป็นอิสระ

ประโยชน์ของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ประโยชน์ของประสบการณ์นั้นหนทางการและการใช้เวลาว่าง (Dieser. 2013) ได้แก่

1. ประโยชน์ต่อบุคคล

1.1 ด้านจิตวิทยา

1.1.1 การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

- 1) สุขภาพประกอบดี
- 2) การจัดการความเครียด
- 3) การปลดปล่อยอารมณ์
- 4) การป้องกันหรือลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความโกรธ
- 5) การปรับเปลี่ยนอารมณ์ไปในทิศทางบวก

1.1.2 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคล

- 1) ความมั่นใจในตนเอง
- 2) การปฏิบัติที่เน้นด้านความคิดและวิชาการ
- 3) การควบคุมอารมณ์
- 4) การเคารพตนเองและความเป็นอิสระ
- 5) ภาวะผู้นำ

1.2 ด้านร่างกาย

1.2.1 ประโยชน์เกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ

1.2.2 ลด หรือ ชัดขวาง ความดันโลหิตสูง

1.2.3 ลดภาวะความอ้วน

1.2.4 เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

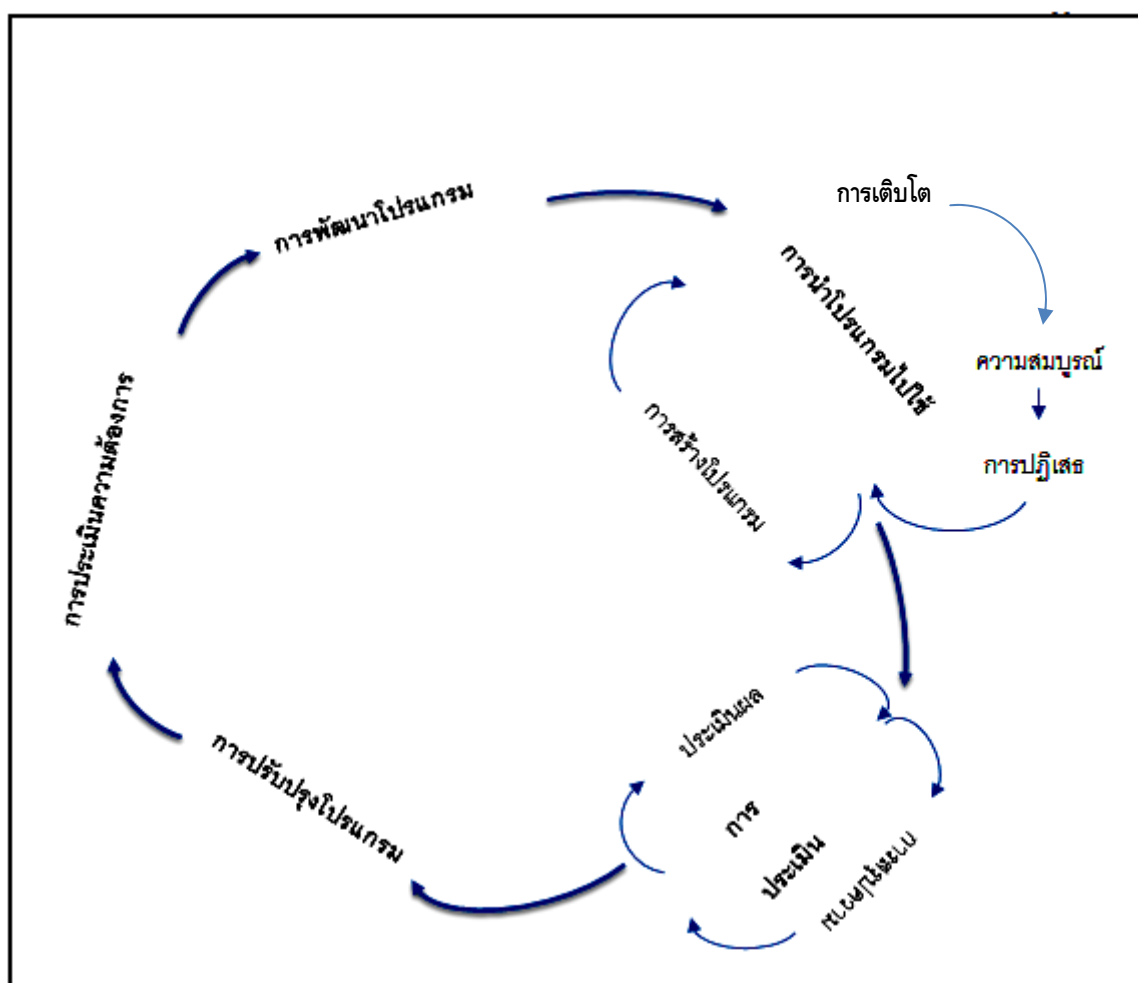
1.2.5 ลดการบริโภคแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

1.2.6 ลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไลด์

- 1.2.7 ปรับปรุงมวลกระดูก
- 1.2.8 ปรับปรุงการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
- 1.2.9 ประโยชน์ของระบบการหายใจ
- 1.2.10 เพิ่มความคาดหวังในชีวิต
2. ประโยชน์ทางสังคมและวัฒนธรรม
 - 2.1 ความพึงพอใจของชุมชน
 - 2.2 รู้ถึงประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม
 - 2.3 จริยธรรมเฉพาะตัว
 - 2.4 ข้อผูกมัดของครอบครัว
 - 2.5 ความเข้าใจและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
 - 2.6 ลดการเห็นห่างจากสังคม
 - 2.7 ความภูมิใจในชุมชนและชาติ
 - 2.8 การสนับสนุนจากสังคม
 - 2.9 เปิดโลกทัศน์
 - 2.10 การป้องกันปัญหาสังคมจากวัยรุ่นที่มีความเสี่ยง
3. ประโยชน์ทางเศรษฐกิจ
 - 3.1 ลดค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ
 - 3.2 เพิ่มความสามารถในการทำงาน
 - 3.3 ลดอัตราการลาออกจากงาน
 - 3.4 การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของท้องถิ่นและภูมิภาค
 - 3.5 การช่วยเหลือจากชาติในการพัฒนาระบบเศรษฐกิจ
4. ประโยชน์ทางสิ่งแวดล้อม
 - 4.1 สิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยรักษาร่างกาย
 - 4.2 การเกษตรและเพิ่มความสัมพันธ์กับธรรมชาติ
 - 4.3 ความเข้าใจในการพึ่งพาอาศัยกับธรรมชาติ
 - 4.4 หลักจริยธรรมในการพัฒนาสิ่งแวดล้อม
 - 4.5 การป้องกันรักษาสิ่งแวดล้อมและสิ่งมีชีวิต

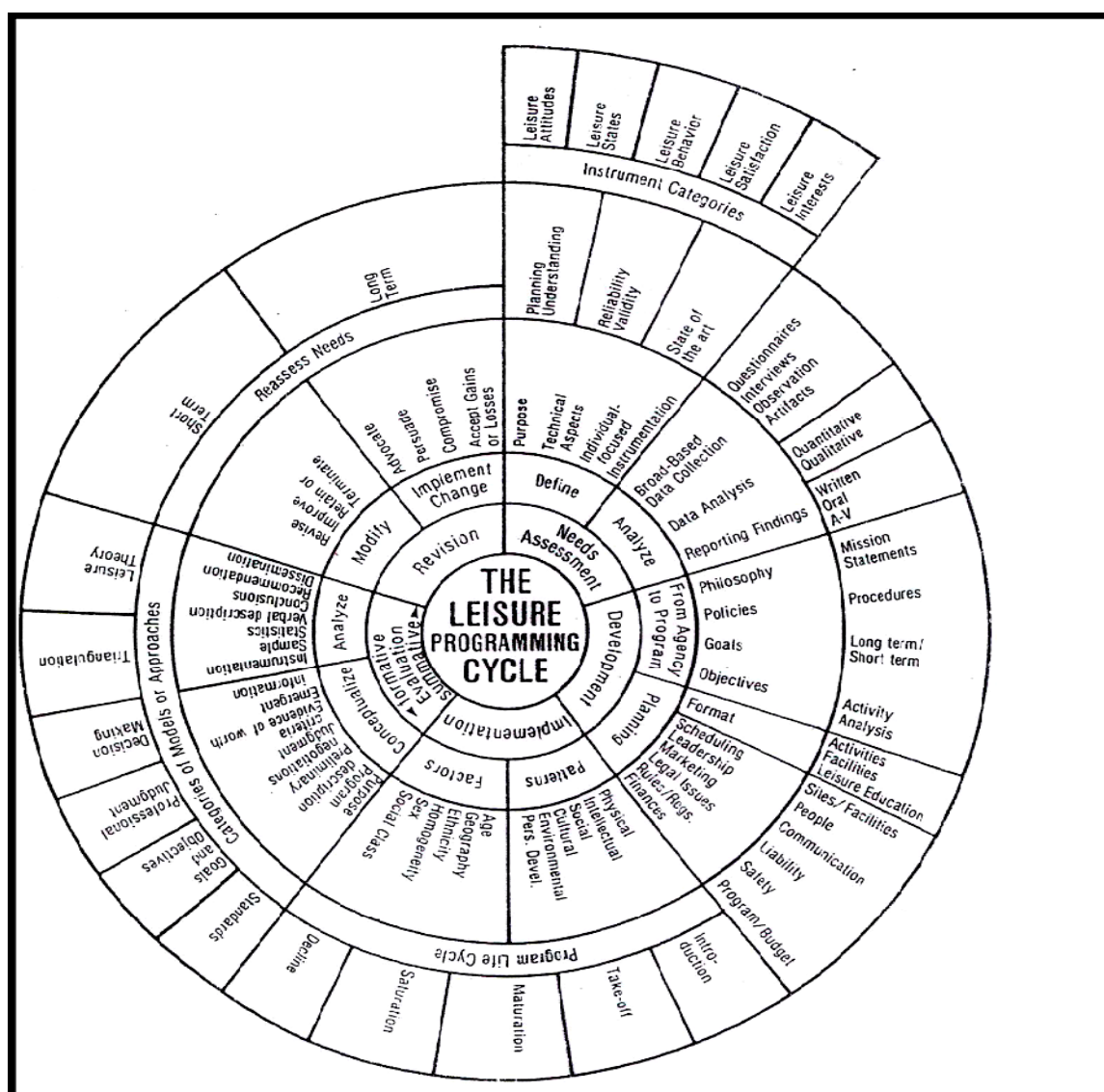
วงจรของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

คาร์เพนเตอร์ และ ฮาว์ (Carpenter; & Howe. 1985) ได้อธิบายวิธีการตามวงจรของโปรแกรมการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นเชิงลึกและแนวทางอย่างเป็นระบบในการจำแนกแยกแยะและการพบปะผู้เข้าร่วม เพื่อดูถึงความสนใจและความต้องการการใช้เวลาว่าง กระบวนการของโปรแกรมจะเริ่มต้นจากการประเมินความต้องการของผู้เข้าร่วมและความสนใจ และขับเคลื่อนไปถึงการวางแผนโปรแกรม ซึ่งเป็นการตกลงร่วมกันตามเงื่อนไขหรือการบรรลุผลของโปรแกรม มันเป็นการประเมินผลและการปฏิบัติตามเงื่อนไข



ภาพประกอบ 15 วงจรของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง (1)

ที่มา: G. M. Carpenter; & C. Z. Howe. (1985). *Programming Leisure Experiences: A Cyclical Approach*. p. 5.



ภาพประกอบ 16 วงจรของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง (2)

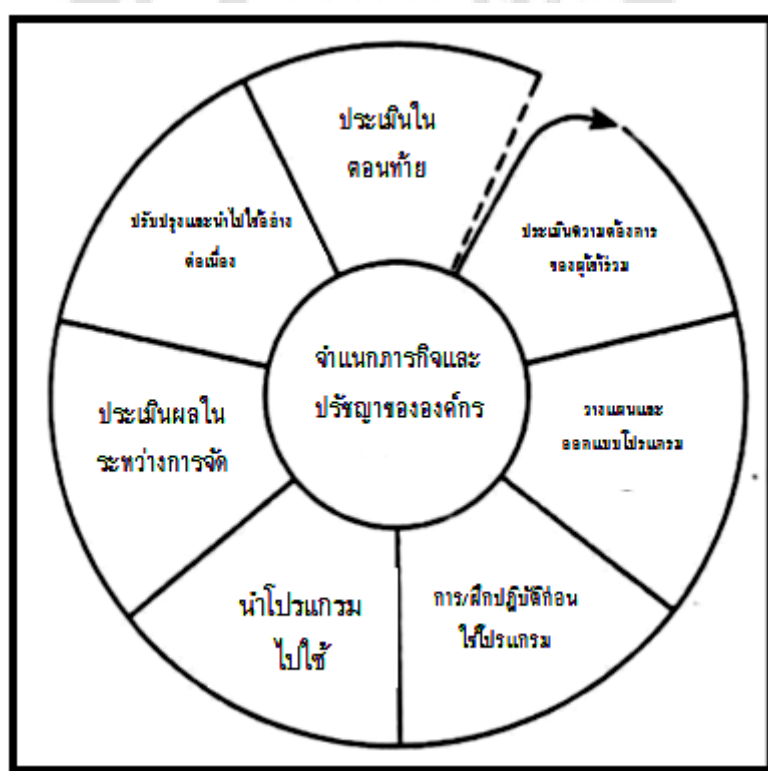
ที่มา: G. M. Carpenter; & C. Z. Howe. (1985). *Programming Leisure Experiences: A Cyclical Approach*. p. 128.

วงจรในกระบวนการจัดโปรแกรมเป็นการนำเสนอวิธีการให้บรรลุผลอย่างต่อเนื่องปราศจากการสิ้นสุด กระบวนการเริ่มต้นในจุดแรกและกลับมาเริ่มต้นที่จุดเดิมต่อเนื่องในวงจรตราบเท่าที่องค์กรจะเกิดความต่อเนื่องในการจัดการและเสนอโปรแกรมนั้นธนาคารและการใช้เวลาว่าง (DeGraaf; Jordan; & DeGraaf. 1999)

ยิ่งไปกว่านั้น คาร์เพนเตอร์ และ ฮาว์ (Carpenter; & Howe. 1985) มีการใช้โครงสร้างนี้ในองค์กร กระบวนการการจัดโปรแกรมทางอุทยาน นันทนาการ และบริการการใช้เวลาว่าง กระบวนการนี้เป็นคุณลักษณะที่มี การปฏิบัติการที่เฉพาะเจาะจงตามรายการของโปรแกรมหรือเหตุการณ์ และติดตามผลผ่านการปฏิบัติการ หัวใจหลัก

ของกระบวนการนี้เป็นปรัชญาและภารกิจขององค์กร นี่เป็นการขับเคลื่อนที่เป็นธรรมชาติที่สุดขององค์กรประกอบที่เป็นกระบวนการอื่น มีคุณลักษณะที่เป็นปรัชญา ภารกิจ และวิสัยทัศน์ขององค์กร ซึ่งการขับเคลื่อนที่มองเห็นได้ดังนี้

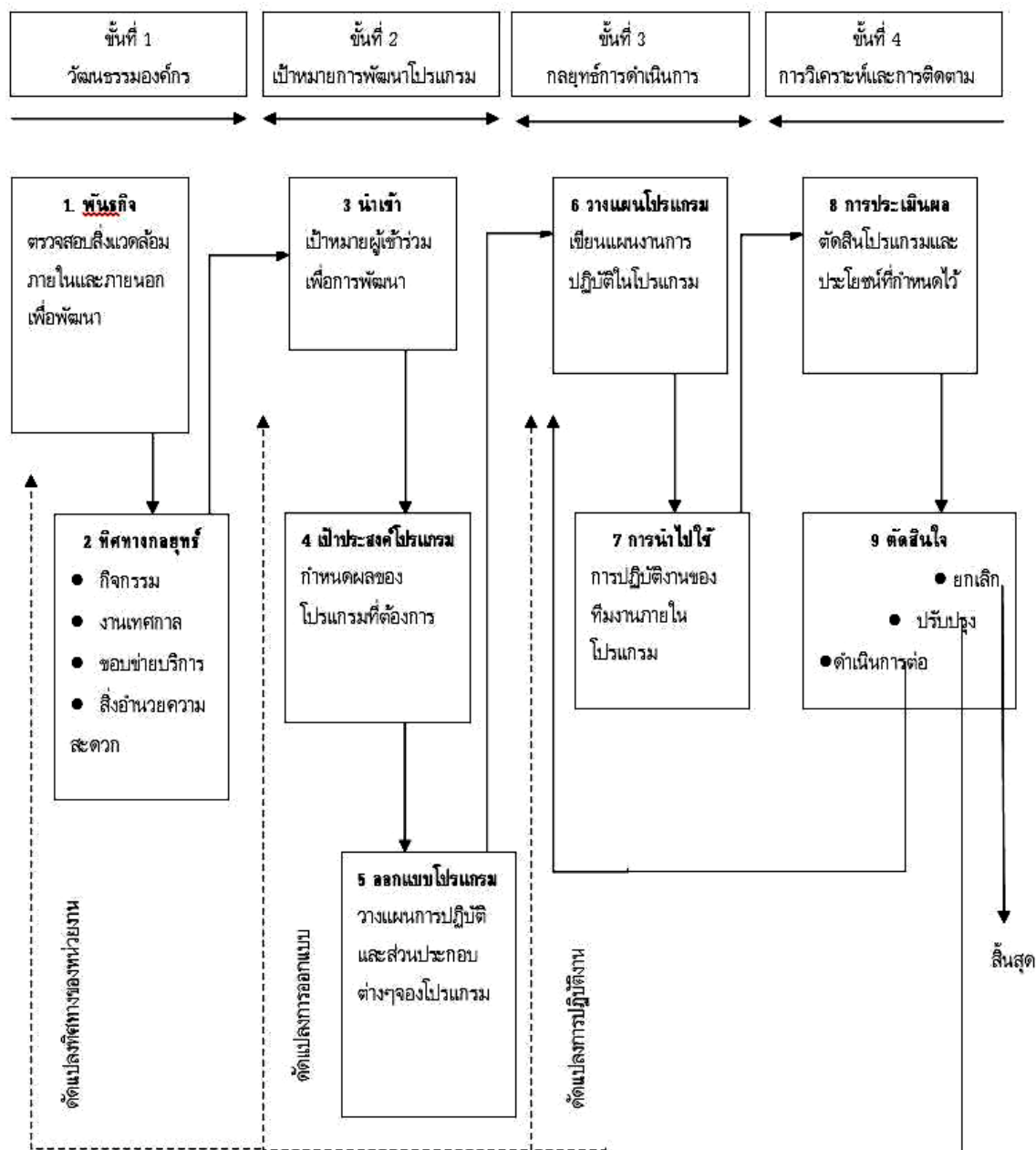
1. ประเมินความต้องการของผู้เข้าร่วม
2. วางแผนหรือออกแบบโปรแกรม/เหตุการณ์
3. การฝึกปฏิบัติการก่อนใช้โปรแกรม อย่างเช่น ราคา การส่งเสริม คณะทำงาน
4. นำโปรแกรม/เหตุการณ์ไปใช้
5. ประเมินผลในระหว่างการจัด
6. นำไปใช้อย่างต่อเนื่องและมีการปรับปรุงและ
7. การประเมินผลในช่วงท้าย เป็นขั้นตอนสุดท้าย ให้เป็นไปตามภารกิจขององค์กร ประเมินความต้องการผู้เข้าร่วมใหม่ๆ ปรับปรุงและออกแบบการวางแผนโปรแกรม นำโปรแกรมใหม่ๆ ไปใช้ และประเมินผลโปรแกรม เป็นต้น



ภาพประกอบ 17 วงจรของโปรแกรม

ที่มา: Donald G. DeGraaf; Debra J. Jordan; & Kathy H. DeGraaf. (1999). *Programming for Parks, Recreation, and Leisure Services: A Servant Leadership Approach*. p. 53.

รอสแมน และ ชแลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter. 2011) ได้สรุปถึงลำดับขั้นตอนของกระบวนการโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ดังภาพประกอบ 18



ภาพประกอบ 18 กระบวนการโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ที่มา: J. Robert Rossman; & Barbara Elwood Schlatter. (2011). *Recreation Programming: Designing and Staging Leisure Experiences*. p. 231.

หลักการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาร่างสำหรับคนตาบอด

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาร่างด้วยหลัก AAPIE (Robertson; & Long. 2008) มีกระบวนการดังนี้

1. การประเมิน (Assessment)

การประเมิน เป็นกระบวนการเก็บและสังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับคนไข้กับสิ่งแวดล้อม โดยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสังเกต แบบทดสอบมาตรฐาน และปัจจัยนำอื่นๆ เพื่อที่จะทบทวน การรักษาของแต่ละคน ข้อมูลที่ผู้เชี่ยวชาญนั้นหาการบำบัดค้นหา ประกอบด้วย ระดับความเจ็บป่วยของคนไข้ ความสามารถทางกาย อารมณ์ และการรับรู้เกี่ยวกับศักยภาพในการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหาการบำบัดที่แตกต่างกัน และการทำงานส่วนไหนที่สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นโดยผ่านการเข้าร่วมนั้นหาการบำบัด เมื่อได้รับข้อมูลดังกล่าวแล้ว สามารถกำหนดเป้าหมายและผลที่คนไข้ทำในระหว่างที่มีการสอดแทรก และทราบถึงการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการใช้เวลาร่าง

2. การวิเคราะห์กิจกรรม (Activity Analysis)

ระบบการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นทักษะที่มีความจำเป็นอย่างมาก สำหรับการวิเคราะห์กิจกรรมที่ครอบคลุม การเข้าร่วมกิจกรรมในพื้นที่ที่มีลักษณะต่างกัน มีความสอดคล้องกับหน้าที่หลักของร่างกาย สภาพทางสังคม การรับรู้ และอารมณ์ ซึ่ง สตั้มโบ; และ ปีเตอร์สัน (Stumbo; & Peterson. 2004) ได้จำแนกวิธีการในการวิเคราะห์ ความแตกต่างของกิจกรรมจากการวิเคราะห์การทำงานและผลที่ได้รับ ซึ่งครอบคลุมวิธีการที่มีส่วนช่วยให้ การวิเคราะห์การทำงานโดยการสำรวจทักษะที่จำเป็นเพิ่มเติมลำดับขั้นที่ต่อเนื่อง

3. การวางแผน (Planning)

การวางแผน หมายถึง การพัฒนาอย่างแท้จริงของการรักษาคนไข้แต่ละคนหรือโปรแกรมของ แผนที่ยาวแผนภูมิที่เป็นบันทึกการบริการนั้นหาการบำบัดของคนไข้ ในแผนประกอบด้วย การสรุปการประเมิน เป้าหมายของคนไข้ วัตถุประสงค์ที่เฉพาะ หรือขั้นตอนที่ไปสู่เป้าประสงค์ และตารางที่วางให้คนไข้เข้าร่วมใน โปรแกรมนั้นหาการบำบัด เป้าประสงค์เป็นข้อความที่บอกถึงทิศทางในการรักษาคนไข้ เป้าประสงค์ของคนไข้ อาจจะเป็นการเพิ่มพูนของการเคลื่อนไหวหรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สมาชิกในทีมรักษาอาจจะเสนอแนะ เป้าประสงค์เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาร่าง วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมเป็นขั้นตอนที่นำไปสู่ การประเมินเป้าประสงค์ว่ามีความก้าวหน้าแค่ไหน การเลือกและการกำหนดตารางของกิจกรรมเป็นองค์ประกอบ หลักของการวางแผนกิจกรรมนั้นหาการเป็นเครื่องมือนำไปบริการคนไข้ จึงมีความจำเป็นต้องเข้าใจผลผลิตของ กิจกรรมนั้นหาการแต่ละประเภทที่จะได้ผลตามที่คนไข้ต้องการ กิจกรรมควรเลือกกิจกรรมที่คนไข้สนใจและ เต็มใจที่จะเข้าร่วม การวิเคราะห์กิจกรรม และเขียนลงแผนการรักษาคนไข้แต่ละคน นักนั้นหาการบำบัด(TRS) ตอบสนองต่อตารางของกิจกรรมในเรื่องระยะเวลา ความถี่ และความหนักเบาของการรักษา เมื่อกำหนดโปรแกรม นั้นหาการบำบัด จะต้องมีการประสานกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวก และหลีกเลี่ยง ความขัดแย้งระหว่างที่ให้บริการ

4. การนำไปใช้ (Implementation)

การนำโปรแกรมที่ได้วางแผนไปใช้ ทั้งการเข้าร่วมโดยเอกัตบุคคลกับการเข้าร่วมเป็นกลุ่ม การนำไปใช้ตามตารางที่กำหนดในสิ่งอำนวยความสะดวก วัสดุ อุปกรณ์ ผู้ดูแลโปรแกรม ความสำเร็จของโปรแกรมจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนแผนให้เกิดประโยชน์ต่อคนไข้มากที่สุด

5. การประเมินผล (Evaluation)

การประเมินผลแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ การประเมินย่อย เป็นการดำเนินการอย่างต่อเนื่องในระหว่างที่มีการนำไปใช้แต่ละช่วง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทันทีทันใด และการปรับปรุงในแผนการรักษา และการประเมินรวมเกิดขึ้นเมื่อโปรแกรมทำเสร็จแล้ว และต้องการทราบว่า โปรแกรมบรรลุตามเป้าประสงค์ของคนไข้หรือไม่ เพื่อนำไปปรับปรุงใช้ในอนาคต

สมิธ, ออสติน และ เคนเนดี้ (Smith; Austin; & Kennedy. 2001) ได้อธิบายหลักการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับคนตาบอดไว้ดังนี้

1. พยายามให้เกิดการรับรู้ในกิจกรรมนั้นหนทางการ โดยใช้เสียง สัมผัส รับรส รับกลิ่น เป็นเครื่องมือในการมีส่วนร่วมของบุคคล
2. แสงจ้าและแสงอื่นๆ จะช่วยสร้างความแตกต่างสำหรับบุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น การศึกษาในการเข้าร่วมของคนตาบอดและสายตาเลือนราง จะกำหนดชนิดและแสงที่จะได้รับ เพราะสภาวะที่เหมาะสมสำหรับการมองเห็นที่แตกต่างจากบุคคลถึงบุคคล
3. ข้อมูลในเทปบันทึกเสียงเป็นสิ่งที่ดีกว่าอักษรเบรลล์ เทปเชิงพานิชย์บางประเภทจะเน้นการออกเสียงซึ่งเป็นผลจากการบีบอัดทางเทคนิคสัญลักษณ์การออกเสียง ความเร็วในการบันทึกจะไม่มีมอดูเลชันของเสียง
4. การแถลงการณ์และเสียงจากการใช้ต่างๆ ควรทำให้แตกต่างกันมาก เช่น ดำ-ขาว ควรใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่ขึ้น
5. การเดินทางกับคนตาบอดหรือคนสายตาเลือนรางต้องให้ความช่วยเหลือ ควรสอบถามว่าต้องการความช่วยเหลือหรือไม่ ซึ่งเป็นวิธีการที่เราจะให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก เครื่องนำทางสำหรับคนตาบอดหรือคนสายตาเลือนรางจะทำได้โดยการจับข้อศอก เดินด้านข้างและด้านหลังเล็กน้อย คำพูดก็สามารถช่วยหลีกเลี่ยงสิ่งกีดขวางได้
6. การจัดการแต่ละอย่างชัดเจนและกระชับที่แสดงถึงการทำงานของร่างกาย คนตาบอดหรือคนสายตาเลือนรางที่สามารถมองเห็นให้สัมผัสได้พอสมควร การใช้คำพูดในการแสดงความรู้สึกทางจิตใจสำหรับบุคคลตาบอดให้มองเห็นได้ชัดขึ้น
7. พื้นที่สำหรับการเล่นและนันทนาการเป็นสิ่งสำคัญ ระยะเวลาในการเข้าร่วม การกระตุ้นให้บุคคลเดินรอบๆ พื้นที่กับการขึ้นไปสู่ความสะดวกสบายกับสิ่งรอบๆ ตัว การสัมผัสและสัญลักษณ์จะช่วยให้บุคคลที่ตาบอดยอมรับบุคคลอื่นที่ไม่คุ้นเคยได้
8. วิธีการที่บุคคลตาบอดแสดงถึงกิริยาท่าทางที่สงบ เสียงเงียบ และแน่ใจในสถานะของตนเอง อย่าตะโกนหรือพูดเสียงดังมากเกินไปจนเกินไป ถ้าเดินออกจากคนตาบอด คนตาบอดจะรับรู้การทอดทิ้ง ในการใช้สุนัขนำทาง อยู่สัมผัสหรือพูดกับสุนัข ยกเว้นได้รับการอนุญาตจากเจ้าของสุนัขเสียก่อน

จากการศึกษา ค้นคว้า แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบพื้นฐานเกี่ยวกับ หลักการ Six Elements of Situated Activity System อันประกอบด้วย 1) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People) 2) การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting) 3) อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object) 4) กฎเกณฑ์ (Rules) 5) มีความสัมพันธ์กัน (Relationship) และ 6) การเคลื่อนไหว (Animation) ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อบุคคล สังคมวัฒนธรรม และเศรษฐกิจ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยก็ได้นำเสนอถึงความหมาย ลักษณะ ประโยชน์ ความสำคัญ ความต้องการ แนวคิดทฤษฎีของการใช้เวลาว่าง รวมไปถึงประสบการณ์การใช้เวลาว่างใน 5 รูปแบบ คือ 1) การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่าง 2) การใช้เวลาว่างที่แท้จริง 3) ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง 4) ความสนใจในการใช้เวลาว่าง และ 5) หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง และรูปแบบการใช้เวลาว่างและสุขภาวะเพื่อให้เข้าใจถึงขอบเขตของโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้ชัดเจนมากขึ้น

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

ความหมายของสุขภาวะ

ฮาเวิร์ธ และ กราแฮม (Haworth; & Graham. 2007) ได้กล่าวว่า สุขภาวะส่วนบุคคลเป็นแนวทางเชิงลึกแบบทางเดียวหรือหลายแนวทางสำหรับศึกษาและส่งเสริมสุขภาวะ มีหลักฐานที่แสดงถึงความชัดเจนผ่านปัจจัยเชิงประชากรศาสตร์ในด้านเพศและสถานะเศรษฐกิจสังคม ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงบางส่วนของสุขภาวะ

ในการส่งเสริมสุขภาวะนั้นจะต้องมีความเข้าใจถึงองค์ประกอบหลัก อันประกอบด้วย 1) สถานที่ตั้ง 2) การติดต่อกัน 3) แหล่งข้อมูล 4) กลยุทธ์ และ 5) การทำงานร่วมกัน โดยมี 4 สถานที่ตั้งพื้นฐานของสุขภาวะ (บุคคล ความสัมพันธ์ องค์กร และการมีส่วนร่วม) ที่มีความเฉพาะเจาะจงของสถานที่ตั้งและมีการแสดงอย่างเปิดเผย การติดต่อกันหรือปัจจัยชี้เฉพาะ และกลยุทธ์ที่เราจะต้องเข้าใจว่าอะไรคือสุขภาวะของทุกคน เราสามารถจำแนกแยกแยะวิธีการมีอยู่เป็นจำนวนมากมาย

1. สถานที่ตั้ง อ้างอิงที่ตั้งของสุขภาวะ โดยจะถามถึงที่ใดเป็นที่ตั้งของสุขภาวะ โดยยังคงไว้ซึ่ง 4 ที่ตั้งพื้นฐานสำหรับสุขภาวะ คือ เอกัตบุคคล ความสัมพันธ์ องค์กร และชุมชน ที่สามารถจำแนกแยกแยะสุขภาวะของบุคคล ความสัมพันธ์ องค์กร หรือชุมชน ซึ่งเป็นลักษณะระหว่างบุคคลอันมีเอกลักษณ์ของความเป็นหนึ่งเดียวกัน และต้องพึ่งพาอาศัยกัน ชุมชนซึ่งเป็นสุขภาวะด้านสถานที่ที่มีลักษณะเป็นอสังหาริมทรัพย์แบบนามธรรมที่สามารถซื้อขายกันได้ อากาศบริสุทธิ์ ความสะดวกในการเดินทาง สุขอนามัย การศึกษาที่มีคุณภาพสูง ทุกปัจจัยเกี่ยวข้อง กับลักษณะทางกายภาพของชุมชน องค์กรเป็นสถานที่ที่จะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ประกอบด้วย เงิน และการสนับสนุนทางกายภาพ และทางจิตวิทยา ความรัก ความเอาใจใส่ดูแล แหล่งทรัพยากรและสิ่งที่ดีอยู่คนทำงานเพื่อหวังเงินแต่ไม่ได้เพื่อเงินเพียงอย่างเดียว การเปลี่ยนแปลงในแง่การรับรองและการมีค่าเพิ่มขึ้นในความสัมพันธ์ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตสำหรับความสัมพันธ์ด้านสุขภาพบุคคล ท้ายที่สุดเป็นที่ตั้งด้านความรู้สึก การรับรู้และปรากฏการณ์กับประสบการณ์ทางสุขภาวะ ตัวบุคคลหรือความสัมพันธ์ของสุขภาวะเป็นตัวเชื่อมของการติดต่อของบุคคล องค์กรและชุมชนที่มีสุขภาพประกอบดี

2. การติดต่อกัน เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นเด่นชัดหรือการแสดงออกของสุขภาวะในความแตกต่างของที่ตั้งที่ได้รับตั้งแต่เริ่มค้นหาคำตอบของการติดต่อ คำถามคือ ฉันจะทราบได้อย่างไรว่า การติดต่อกันจะเกิดประสบการณ์ด้านสุขภาวะ ในระดับของบุคคล ติดต่อทางสุขภาวะและจำแนกแยกแยะโดยการมองถึงความสัมพันธ์กัน โดยการสอบถามบุคคล การแลกเปลี่ยนความรู้สึกอะไร และคิดว่าเมื่อไหร่จะเกิดความสุข ความพึงพอใจ หรือประสบการณ์ในชีวิตที่มีคุณภาพสูง ความหลากหลายของวิธีการวิจัยสามารถนำมาใช้ในการมองถึงการติดต่อกันของสุขภาวะ ประกอบด้วย การสำรวจ การสัมภาษณ์ การสังเกต และวิเคราะห์เปรียบเทียบ (Haworth; & Graham. 2007) หลักฐานเป็นแหล่งทรัพยากรที่หลากหลาย การติดต่อกันของสุขภาวะต่อบุคคลนำมาซึ่งการตัดสินใจด้วยตนเอง และความรู้สึกลงใจในการควบคุม ความมีประสิทธิภาพของตนเอง สุขภาพทางกายและจิตใจ การมองโลกในแง่ดีอย่างมีความหมายและมีจิตวิญญาณ การติดต่อเป็นความสัมพันธ์ของสุขภาวะ ประกอบด้วย การห่วงใยผู้อื่น การนับถือที่หลากหลาย การพึ่งพาอาศัยกัน การอบรมบ่มนิสัย และความรัก การสนับสนุน ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมอย่างเป็นประชาธิปไตยในกระบวนการตัดสินใจ

3. แหล่งข้อมูล ในด้านที่ตั้งของสุขภาวะและสอดคล้องกับการติดต่อ โดยเฉพาะแหล่งทรัพยากร หรือกลุ่มที่แน่นอน หลักฐานที่ชัดเจนว่าอะไรเป็นความสุขในทุกขอบเขตของสุขภาวะ การมีส่วนร่วม องค์กร ความสัมพันธ์หรือบุคคล และผลกระทบอื่นๆ

4. กลยุทธ์ ญุญแจของกลยุทธ์ที่สำเร็จจะเป็นความเฉพาะเจาะจงของที่ตั้ง การติดต่อกัน และการคำนึงถึงแหล่งข้อมูลของสุขภาวะในเวลาเดียวกันด้วย ซึ่งควรที่จะเกิดขึ้นพร้อมกันในส่วนหนึ่งของแหล่งข้อมูลที่หลากหลายที่ตั้งและการติดต่อกันของสุขภาวะ การแทรกแซงที่เข้มข้นอย่างแท้จริงในที่ตั้งของบุคคล การปล่อยปละละเลยในหลายๆ แหล่งทรัพยากร องค์กรและชุมชนควรให้การสนับสนุนต่อสุขภาวะของบุคคล กลยุทธ์ที่เข้มข้นนั้นเฉพาะแต่ละสุขภาวะของแต่ละบุคคล การเสื่อมลงของสุขภาวะเพราะไม่ได้มีการสนับสนุนเชิงโครงสร้างและเป็นการเพิ่มสุขภาวะโดยตัวมันเอง นี่เป็นจุดหลักๆ ในการพยายามที่จะสร้างไว้ของสุขภาวะส่วนบุคคลผ่านทางจิตวิทยาอย่างแท้จริง ซึ่งหมายถึง โครงสร้างการรับรู้ การคิดเชิงบวก การแลกเปลี่ยนข้อมูล และการเสริมสร้างทักษะ บุคคลไม่สามารถปรับเปลี่ยนสิ่งสำคัญตามระดับสุขภาวะใน ไม่ปรากฏความสอดคล้องของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

5. การทำงานร่วมกัน เราสามารถผสมผสานสถานที่ตั้ง การติดต่อกัน แหล่งข้อมูล และกลยุทธ์ ในการกำหนดสุขภาวะ ในสถานที่ตั้ง เป็นการสะท้อนกลับที่เฉพาะ การติดต่อกันซึ่งได้รับจากแหล่งข้อมูลที่เฉพาะและเป็น การส่งเสริมโดยกลยุทธ์ที่ชัดเจน สุขภาวะของบุคคลเป็นการสะท้อนกลับในการควบคุมที่ได้รับโอกาสจากดำเนินการ การแสดงความคิดเห็นและส่วนประกอบที่ดี และเป็นการส่งเสริมโดยการให้อำนาจ ซึ่งเป็นที่ตั้งสำหรับสุขภาพ ประกอบดีของบุคคล การติดต่อเป็นการควบคุม แหล่งข้อมูลเป็นโอกาสของประสบการณ์ในการแสดงความคิดเห็น และส่วนประกอบที่ดีและกลยุทธ์ในการให้อำนาจ ในการทำงานร่วมกัน สุขภาวะในด้านที่ตั้ง x เป็นผลสะท้อนในการติดต่อกัน x ได้รับจากแหล่งข้อมูล y และเป็นการส่งเสริมโดยกลยุทธ์ z โดยใช้ตัวอย่างง่ายเป็นตัวกำหนด เราสามารถผสมผสานได้อย่างมากมายในทางวิจัยในเชิงปฏิบัติการและการกระทำ

สุขภาวะเป็นพื้นฐานของบุคคล แต่เป็นสังคมเหมือนกัน การเข้าร่วมทางตรงในชุมชนแบบทันทีทันใดและการเข้าร่วมในทางอ้อมในสังคมขนาดใหญ่และเกิดผลของสุขภาวะ สุขภาวะเป็นคุณลักษณะโดยความสามารถทาง

ร่างกายและจิตใจในการทำงานและนันทนาการ การสร้างสรรค์อย่างมีความหมาย ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การพัฒนาความรู้สึกอย่างอัตโนมัติและเป้าหมายในชีวิต และประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ทางบวก ความหลากหลายของสุขภาวะกับอายุ และกับบุคลิกภาพและอายุสัมพันธ์กับคุณลักษณะ เช่น การสำเร็จการศึกษา และสุขภาพเป็นการรับรู้จากอุปราชซึ่งก็เป็นประสบการณ์ในชีวิต การให้เหตุผลสำหรับวิธีการในการดำเนินชีวิตในการค้นหาความจริงจากประสบการณ์พื้นฐานจากการช่วยเหลือชีวิต (การคุกคาม) การพัฒนาและการดำรงไว้ในสุขภาวะโดยรวมและมันเป็นทางกายภาพ การรับรู้และส่วนประกอบทางจิตวิทยา ในวิถีชีวิตเป็นมุมมองที่ส่งเสริมโดยข้อบังคับที่หลากหลายภายในพฤติกรรม ชีวิตการแพทย์และสังคมศาสตร์ (Haworth; & Graham. 2007)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) (ประเวศ วะสี. 2551) ได้ให้ความหมายของสุขภาพว่า “Health is complete physical, mental, social & spiritual well-being.” ซึ่งหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ กล่าวคือ

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ ไม่บาดเจ็บ มีเศรษฐกิจดี มีอาหารพอเพียง มีสภาพแวดล้อมที่สร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งคำว่า กาย ในที่นี้หมายถึงทางกายภาพด้วย
2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความเมตตา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบใจที่ยังมีความเห็นแก่ตัว จะมีสุขภาพประกอบสมบูรณ์ทางจิตไม่ได้
3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันได้ดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี
4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า ความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับการเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันปราณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ มีความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจ

การมีสุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีร่างกายที่แข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดี มีความเมตตากรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้สามารถ “คิดเป็น ทำเป็น” มีเหตุผล อยู่เป็นสังคมได้อย่างเป็นสุข สุขภาพคือสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาสุขภาวะแต่ละด้านอาจมีองค์ประกอบแต่ละ 4 รวมเป็นสุขภาวะ $4 \times 4 = 16$ ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย พิชัย ปลอดภัย มีสัมมาชีพ
2. สุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย ความดี ความงาม ความสวย ความมีสติ
3. สุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย สังคมสัมพันธ์ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ
4. สุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ (ปรีชาต เทพอารักษ์; และ อมราวรรณ ทิวนอม. 2550)

คำว่า “สุขภาวะ” แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การที่มีสุขภาพทางกายดี มีปัจจัย 4 พอเพียงแก่การดำเนินชีวิต ไม่เป็นโรคขาดอาหาร ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคภัยใดๆ มีสวัสดิภาพในชีวิต ตลอดจนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ ปราศจากมลภาวะ เป็นต้น

2. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การที่มีสวัสดิภาพประกอบรอบรั้ว กลมกลืนทั้งในระดับครอบครัว ในระดับชุมชนไปจนถึงสังคม ได้รับการเคารพ ได้รับการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เรียกว่าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางจิต

3. สุขภาวะทางจิต หมายถึง การที่มีจิตปลอดพ้นจากความทุกข์ ไม่เครียด มีอารมณ์ในเชิงบวก เช่น ความเมตตา ความผาสุก ปลอดพ้นจากโรคจิต หรือว่าโรคประสาท หรือความบีบคั้นทางจิตใจ

4. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถวางจิต วางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็น และเห็นตรง จนกระทั่งสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต หรือแก้ปัญหาการทำงานได้ด้วยตัวเอง

ทั้ง 4 ประการนี้ นอกจากจะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะทำให้ผู้คนได้มีความสุข ความสบาย มีความสงบร่มเย็นแล้ว ยังจะเป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญให้สังคมมีความอยู่เย็นเป็นสุข (พระไพศาล วิสาโล. 2552: ออนไลน์)

ศิริชัย วนาททรัพย์ดำรง (2556) กล่าวว่า สุขภาวะ หมายถึง สภาวะที่เป็นสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่เป็นอยู่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ทั้ง 2 คำนี้ดูแล้วอาจมีความหมายที่คล้ายคลึงกัน แต่วิเคราะห์ให้ลึกแล้วจะมีประเด็นความแตกต่างกัน โดย สุขภาพ มุ่งเน้นและคำนึงถึงการมีปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความสำนึก หรือความตระหนักที่จะดูแลรักษาสุขภาพ จิตใจ และความเป็นอยู่ทางสังคมให้เกิดความสุขตามอัตภาพของตน ส่วน สุขภาวะ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความสุขในสภาวะต่างๆ ของปัจเจกบุคคลอันรวมไปถึงครอบครัว ชุมชน และสังคม

กรมอนามัย (2557) กล่าวถึง สุขภาวะ มี 4 มิติ คือ

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปสรรคขวางกั้น มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา และลดความเห็นแก่ตัว

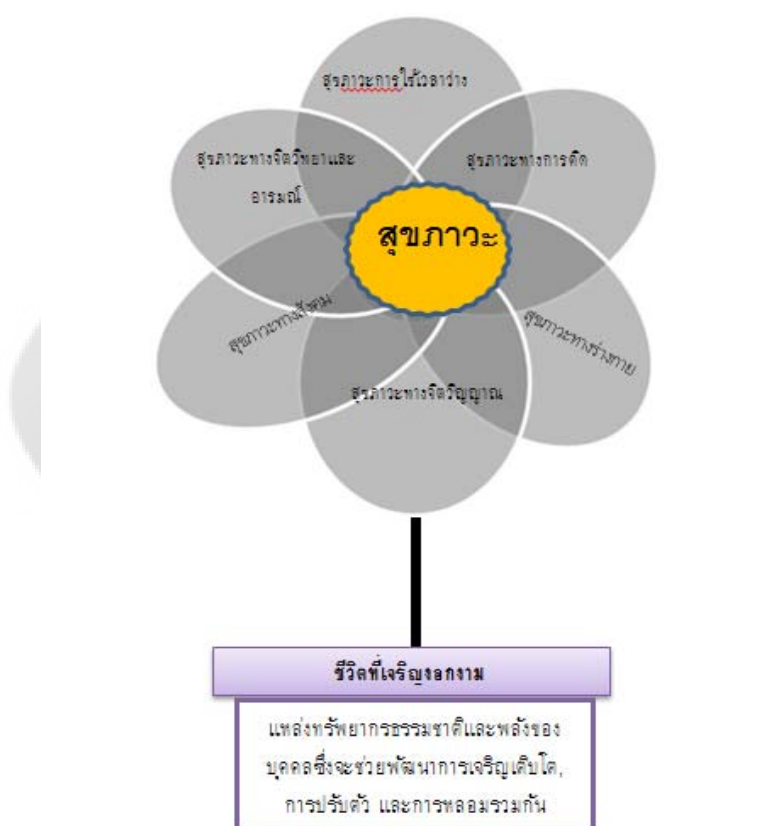
3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม ความเสมอภาค ภารดรภาพ สันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และเป็นกิจการทางสังคม

4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสระภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก มีความสุข ความสบาย สุขภาพดีอย่างยิ่ง

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นยอดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอีก 3 มิติ ถ้าขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริง และขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง

นันทนา เมฆประสาธ (2557) ให้ความหมายของ สุขภาวะ ว่าหมายถึง ภาวะที่เป็นสุข ภาวะที่คนมีความพร้อมในมิติต่างๆ รวม ๔ ด้าน ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคมรวมถึงสิ่งแวดล้อม และสุขภาวะทางปัญญา เชื่อมโยงกันอย่างบูรณาการในการใช้ชีวิต ซึ่งกำหนดโดยปัจจัยด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และสังคม โดยปัญญาที่เกิดขึ้นจากการใช้สติระดับปัจเจกบุคคลในการพิจารณาภาวะของตน ความทุกข์ ความไม่เป็นสุข และพบสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นและหาทางแก้ไขปัญหานั้นได้จนทำให้ชีวิตมีความสุข เป็นสุขภาวะ

คาร์รูธเธอร์ และ ฮู้ด (Carruthers; & Hood. 2007) ได้แสดงลักษณะของ สุขภาวะ ดังภาพประกอบ 19



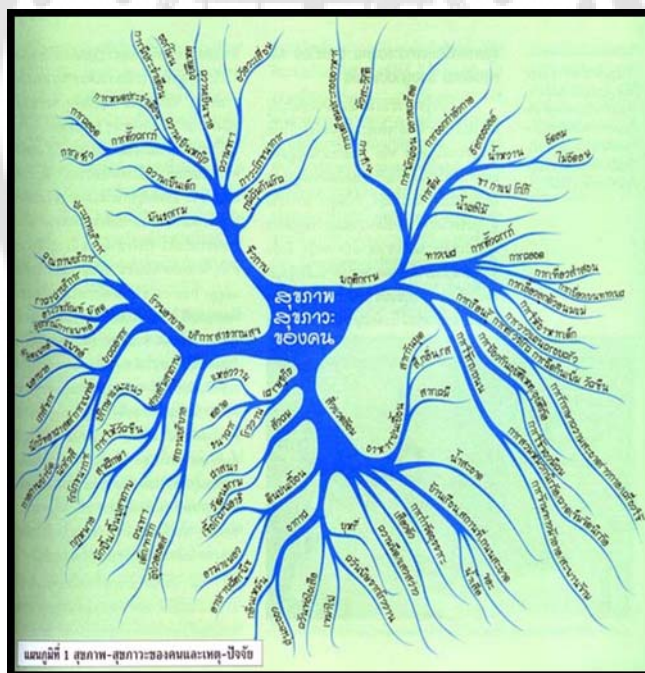
ภาพประกอบ 19 แสดงลักษณะของสุขภาวะ

ที่มา: Cynthia P Carruthers; & Colleen Deyell Hood. (2007). *Building a Life of Meaning Through Therapeutic Recreation: The Leisure and Well-Being Model, Part I*. p. 204.

ปัจจัยของการเกิดสุขภาวะ

ลือชา วรรณทร์ (2543) อธิบายว่า สุขภาพหรือสุขภาวะของคน ของเมือง และของสังคม ขึ้นอยู่กับปัจจัยใด?

1. ปัจจัยทางชีวภาพ ได้แก่ ปัจจัยที่เป็นอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ไม่อาจยับยั้ง เปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขได้ เช่น ความเป็นหญิงหรือเป็นชายมาแต่ปฏิสนธิ ย่อมทำให้สรีระแตกต่างกัน ชายย่อมมีกระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงกว่า ในเรื่องโครงสร้างและการปฏิบัติการ มีอวัยวะของความเป็นชายต่างไปจากหญิง ดังนั้น จึงมีโอกาสป่วยจากโรคของอวัยวะเหล่านั้นที่หญิงไม่มีและไม่มีโอกาสป่วยเช่นนั้น หรือความเจ็บป่วยแตกต่างกัน มีผลต่อสุขภาพได้แตกต่างจากคนอื่น ๆ เช่น โรคต่อกระเจก โรคข้อเสื่อม โรคความจำเสื่อมในคนชรา เป็นต้น หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น ลักษณะต่างๆ ที่ถ่ายทอดกัน โดยหน่วยพันธุกรรมจากพ่อหรือแม่สู่ลูก (เฉพาะลูกชาย หรือทั้งชายและหญิง) เช่น โรคตาบอดสี โรคกล้ามเนื้อฝ่อ โรคชิตจากพันธุกรรม (Thalassemia) คนใดมีหน่วยพันธุกรรมดังกล่าว ก็ย่อมจะมีโอกาสป่วยด้วยโรคตั้งแต่เล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงกับเสียชีวิตได้ หากคนใดไม่มีหน่วยพันธุกรรมดังกล่าว ก็จะไม่มีโอกาสหรือความเสี่ยงที่เป็นโรคนั้น ภาวะภูมิคุ้มกันโรคที่ร่างกายสร้างขึ้นจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเอง จะโดยธรรมชาติ หรือโดยการกระตุ้นให้สร้างขึ้นด้วยวัคซีนก็ตาม ก็เป็นปัจจัยทางชีวภาพอีกอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยป้องกันสุขภาพของคนๆ นั้นได้ โดยทำให้ร่างกายไม่ติดเชื้อโรคได้โดยง่าย หรือติดเชื้อแล้วก็หายป่วยโดยง่าย เป็นต้น



ภาพประกอบ 20 แสดงปัจจัยของการเกิดสุขภาวะ

ที่มา: ลือชา วรรณทร์. (2543). การกระจายอำนาจด้านสาธารณสุข. หน้า 10.

2. ปัจจัยทางบริการสาธารณสุขและบริการการแพทย์ เช่นเดียวกับประเด็นการพัฒนาที่หลงทิศทางดังกล่าวแล้วตอนต้น ความรู้และวิทยาการทางการแพทย์ใหม่ๆ การคิดค้นยาเวชภัณฑ์ วัคซีน และเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ชนิดใหม่ๆ ที่ช่วยให้รู้สภาวะต่างๆ ของร่างกายในยามปกติ และยามเจ็บป่วยหรือไม่ปกติมากขึ้น แม่นยำขึ้น ไปจนถึงเรียนรู้วิธีการที่จะปราบหรือกวาดล้างโรคติดต่อเพียงชนิดเดียวหรือสองชนิดให้หมดไปจากโลกหรือจากภูมิภาคต่างๆ ได้ ในการกำหนดสภาวะของคนต่างก็มีพลวัตของตนเอง และยังยึดโยงเกี่ยวพันกันและกัน และกระทบถึงกันและกันอย่างเป็นองค์รวมของธรรมชาติอยู่ทั้งสิ้น การทุ่มเททรัพยากรไปเพื่อการพัฒนาบริการด้านการแพทย์ จึงไม่เคยทันกับการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยร่วมเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นเชื้อโรค สภาวะแวดล้อม ทั้งอากาศ ดิน น้ำ ฝุ่นละออง หรือมลภาวะอื่นๆ หรือแม้แต่พฤติกรรม หรือวิถีชีวิตของคน ผู้เป็นเรือนกายแห่งสภาวะนั้นๆ

3. ปัจจัยด้านพฤติกรรมและวิถีชีวิตของคน พฤติกรรมการประพฤติปฏิบัติของคนแต่ละเชื้อชาติเผ่าพันธุ์แต่ละสังคมและท้องถิ่นเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและสลับซับซ้อน บางครั้งยากที่จะเข้าใจถึงเหตุผลและเงื่อนไขต่างๆ ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเหล่านั้น โดยเฉพาะหากมองจากบุคคลภายนอกที่ห่างไกลจากชุมชนนั้นๆ โดยเฉพาะห่างไกลทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ภาษา ตลอดจนไปถึงระบบความคิด ความเชื่อ ที่ฝึกฝนอบรม และระบบการศึกษา ระบบการเมือง ระบบเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่ตนเองคุ้นเคย เพราะเงื่อนไขต่างๆ เหล่านี้ (และอื่นๆ อีกมากมาย) ล้วนเป็นแรงจูงใจ แรงกระตุ้น แรงผลักดัน หรือแรงขัดขวาง ให้ตัดสินใจประพฤติปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในเรื่องใดๆ อันเรียกว่า เป็นพฤติกรรมของคนๆ นั้น และเมื่อปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัยต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะแวดล้อมใดๆ ก็กลายเป็นสิ่งที่เรียกว่า "วิถีชีวิต" ของคนผู้นั้นนั่นเอง

4. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันมีความตื่นตัวในเรื่องของสิ่งแวดล้อมกันอย่างมาก แต่ความตื่นตัวและความสนใจในเรื่องสิ่งแวดล้อมก็มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันไป บ้างก็สนใจเพียงเพราะน่าสนใจ รู้ไว้เพื่อประดับความรู้ ระดับสติปัญญา รู้ไว้เพื่อสอนลูกหลาน บ้างก็ตื่นตัวสนใจเพราะมีผลกระทบต่อการประกอบอาชีพการงาน หรือการทำมาหากินของตนและครอบครัว บ้างก็ตื่นตัวสนใจเพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องถึงประวัติศาสตร์ โบราณคดี หรือศิลปกรรม สถาปัตยกรรม และศิลปะแขนงอื่นๆ บ้างก็ตื่นตัวให้ความสนใจเพราะกระทบถึงสุขภาพอนามัย การป่วยไข้ของคน และครอบครัว เพื่อนฝูง มิตรสหาย และอย่างน้อยบางคนสนใจเพราะรักและชอบที่จะเพลิดเพลินเจริญตาเจริญใจกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ หรือที่ได้ดัดแปลงธรรมชาติตามความพอใจของตนและของกลุ่ม และก็มีบ้างที่ไม่เพียงตื่นตัวเท่านั้น แต่ตื่นกลัวหรือตื่นตระหนกจนเกินเหตุ เพราะไม่รู้หรือยังไม่มีโอกาสจะเรียนรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมบางเรื่องอย่างถ่องแท้และแน่นอน

คาร์รูทเธอร์ และ ฮู้ด (Carruthers; & Hood. 2004) ได้อธิบายถึง 2 วิธีการหลักๆ ในการเพิ่มอารมณ์ทางบวก ผลกระทบ และความสุข ประการแรก เป็นยุทธศาสตร์ทางตรง เป็นความสามารถทางร่างกายและจิตใจของคนไข้ในด้านประสบการณ์เกี่ยวกับความสุข และการรับรู้ถึงความเพลิดเพลิน และประการที่สอง เป็นยุทธศาสตร์ที่สามารถออกแบบด้วยตัวของคนไข้เอง สร้างแหล่งทรัพยากรพื้นฐานที่จำเป็นให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีแนวโน้มจะได้รับผลกระทบเชิงบวก ตามภาพประกอบ 21-22



ภาพประกอบ 21 ภาพรวมของ Hedonic & Eudaimonic Well - Being

ที่มา: Cynthia P Carruthers; & Colleen Deyell Hood. (2004). The Power of the Positive: Leisure and Well-Being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2): 230.

Hedonic Well - Being (สุขภาวะสุขสบาย)	Eudaimonic Well - Being (สุขภาวะความสุข)
● อารมณ์เชิงบวกที่แสดงออก ● ไม่ปรากฏอารมณ์ทางลบ ● ความพึงพอใจกับความสนใจในชีวิตที่หลากหลาย (เช่น ทำงาน, การใช้เวลาว่าง) ● ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม	● การควบคุมความรู้สึกอย่างอัตโนมัติ ● ความรู้สึกอย่างมีความหมายและตามความต้องการ ● ความรู้สึกต่อทรัพย์สินส่วนตัว ● การบริจาคทางสังคม ● ความสามารถ ● การแสดงออกของบุคคล ● การเจริญเติบโตของแต่ละบุคคล ● การอดทนต่อตนเอง

ภาพประกอบ 22 องค์ประกอบ Hedonic & Eudaimonic Well - Being

ที่มา: Cynthia P Carruthers; & Colleen Deyell Hood. (2004). The Power of the Positive: Leisure and Well-Being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2): 225-245.

ทฤษฎีสุขภาวะ

กัลพฤกษ์ พลศรี (2552) ได้อธิบายถึง ทฤษฎีสุขภาวะ ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีสุนิยาม ซึ่งกล่าวไว้ว่า สุขภาวะนั้นจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความพอใจมากกว่าความเจ็บปวด และเชื่อว่าสิ่งที่ทำให้ความพอใจนั้นเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเราก็คือ มันเติมเต็มธรรมชาติของเรา ผู้ยึดถือทฤษฎีสุนิยาม จะแสดงให้เห็นถึงสิ่งที่เรียกว่า “ความขัดแย้งกันในทฤษฎีสุนิยาม” ที่ความพอใจนั้นเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบสุดโดยทางอ้อม ถ้าตั้งใจที่จะลองทำให้เกิดความพอใจสูงสุดแล้ว จะไม่สามารถจัดจลตัวเองให้อยู่กับกิจกรรมนั้นๆ ได้ อย่างเช่น การอ่านหนังสือหรือการเล่นเกม ซึ่งทำให้เราเกิดความพอใจ และถ้าเราเชื่อว่ากิจกรรมเหล่านั้นมีคุณค่าอย่างเป็นอิสระต่อความพอใจที่เราได้จากการทำกิจกรรมนั้น เราก็อาจจะได้ความพอใจเพิ่มมากขึ้นได้
2. ทฤษฎีความปรารถนา โดยได้กล่าวว่า ความปรารถนาที่สำคัญของหลายๆ คนอาจจะเติมไม่เต็ม สมมุติว่า ความปรารถนาของคุณคือการเขียนนิยายที่ดี คุณอาจจะเชื่อว่าคุณกำลังทำสิ่งนี้อยู่ แต่ที่จริงมันเป็นเพียงแค่ว่า ภาวมายาเท่านั้น และก็เกิดการโต้แย้งขึ้นว่า สิ่งที่คุณต้องการคือการเขียนนิยายที่ดี ไม่ใช่ประสบการณ์ในการเขียนนิยายที่ดี ทฤษฎีความปรารถนาในปัจจุบันนั้นเกิดจากวิวัฒนาการของเศรษฐศาสตร์ ความพอใจ และความเจ็บปวดนั้นอยู่ในความคิดของคน และก็ยังยากที่จะทำการวัดได้ โดยเฉพาะเมื่อเราเริ่มให้น้ำหนักกับประสบการณ์ที่แตกต่างกันของคน สุขภาวะของคนนั้นเป็นองค์ประกอบของความชื่นชอบหรือความปรารถนา ซึ่งแสดงให้เห็นได้

จากคนๆ นั้น ซึ่งทำให้สามารถเรียงลำดับความชื่นชอบ พัฒนาการของ “บทบาทของควมมีประโยชน์” ของแต่ละคน และวิธีการประเมินคุณค่าของความชื่นชอบได้ (อย่างเช่น การใช้เงินเป็นมาตรฐาน) รูปแบบที่ง่ายที่สุดของทฤษฎีความปรารถนาอาจจะเรียกได้ว่า ทฤษฎีความปรารถนา ณ ขณะนี้ ซึ่งบางคนนั้นอยู่ในสถานะที่ดีกว่าที่ความปรารถนาในปัจจุบันของพวกเขาได้เติมเต็ม

3. ทฤษฎีตามแนวรายการตามจริง ปกติเป็นที่เข้าใจว่าเป็นทฤษฎีที่อยู่ในองค์ประกอบของสุขภาวะที่ไม่ได้เป็นทั้งประสบการณ์ที่น่าพอใจหรือความพอใจที่น่าปรารถนา องค์ประกอบดังกล่าวอาจหมายถึงอย่างเช่น ความรู้หรือความเป็นเพื่อน แต่อาจจะมีประโยชน์ต่อการจดจำ อย่างเช่นว่า ทฤษฎีสุขนิยมนั้นอาจจะเห็นารูปแบบบางอย่างของทฤษฎี “แนวรายการ” และทฤษฎีตามแนวรายการทั้งหมดนั้นอาจจะคัดค้านต่อทฤษฎีความปรารถนาทั้งหมดเลยก็ได้

เฮนน์ และ แอนเดอร์สัน (Heyne; & Anderson. 2012) ได้อธิบาย ทฤษฎีสุขภาวะของบุคคล ดังนี้

ตาราง 5 ทฤษฎีสุขภาวะของบุคคลตามแนวคิดของ เฮนน์ และ แอนเดอร์สัน

ทฤษฎี	รูปแบบ
ความสุข	บุคคลสามารถควบคุมระดับของความสุขได้มากกว่าเมื่อก่อนตามความเป็นไปได้ของความคิด โดยประมาณกึ่งหนึ่งของความสามารถทางร่างกายและจิตใจสำหรับความสุขที่เป็นกำหนดกลไกทางพันธุกรรมและ 10% เป็นการกำหนดโดยสภาพแวดล้อม (เช่น สุขภาพ รายได้ สถานภาพ) เหลือ 40% เป็นพลังภายในของบุคคลเพื่อเพิ่มความตั้งใจ
การเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี	ทัศนคติในการมองโลกในแง่ดีสามารถเรียนรู้ได้ได้รับการตระหนักรู้ตามความคิดของบุคคลและความรู้สึกอย่างไรต่อปัจจัยเหล่านั้น เพราะฉะนั้น พฤติกรรมของบุคคลการพัฒนาความตั้งใจในการมองโลกในแง่ดี มีความเป็นไปได้ที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต นิสัยการตอบสนองด้านลบตรงข้ามกับเหตุการณ์ในชีวิต ภายใต้การตีความด้านบวกและโครงสร้างและพฤติกรรม
อารมณ์ทางบวกของทฤษฎีการยับยั้งและการสร้าง	อารมณ์ทางบวก (เช่น ความอยากรู้ ความสนุก ความรัก) “การยับยั้ง” ทัศนคติของบุคคล และ “การสร้าง” แหล่งทรัพยากรนอกเวลา การเพิ่มเติมคุณค่าในชีวิตของบุคคลอารมณ์ทางบวกให้ประสบการณ์ที่เพลิดเพลินในโอกาสพิเศษ ที่ช่วยกระตุ้นการยับยั้งข้อจำกัดของบุคคลในทุกๆ วัน ที่สัมผัสภายในความสามารถทางร่างกายและจิตใจและแหล่งทรัพยากรที่เป็นพลังของบุคคลที่นอกเหนือจากเวลางาน
คุณลักษณะ และคุณธรรมความดี	6 คุณธรรมความดี (เช่น สติปัญญา ความกล้าหาญ ความยุติธรรม) และ 24 คุณลักษณะ (เช่น ความเมตตา ความสนุกสนาน อารมณ์) วิธีทางของคุณธรรมความดี มีการจำแนกแยกแยะว่าใครคือบุคคลที่ดำรงชีวิตเหมือนกับมนุษย์ คุณลักษณะของบุคคลและคุณธรรมความดีเป็นการฝึกฝน มากกว่านั้นจะเป็นประสบการณ์ที่ดีต่อสุขภาวะ

ตาราง 5 (ต่อ)

ทฤษฎี	รูปแบบ
การลื่นไถล	เมื่อไหร่ที่บุคคลมีระดับทักษะที่สัมพันธ์กับความเหมาะสมกับระดับความท้าทาย บุคคลสามารถมีประสบการณ์ที่รู้สึกลื่นไถล ซึ่งเป็นโอกาสพิเศษ ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกมีชีวิตชีวามากขึ้นในโอกาสสำคัญ การเน้น และการควบคุม เวลาที่ปรากฏจุดยืนของประสบการณ์ ความชำนาญ ข้อตกลงที่หนักแน่น
การจัดการการใช้เวลาว่าง	การใช้เวลาว่างเป็นแนวคิดหลักในการสนับสนุนการจัดการกับปัญหา แนะนำถึงการรวมเข้าด้วยกัน 4 ระดับของการจัดการกับปัญหาที่แทรกแซงนั้นหวนหาการบำบัด ได้แก่ (a) การประเมินสถานการณ์ (b) การประเมินความต้องการต่อการจัดการกับแหล่งทรัพยากร (c) การประยุกต์ใช้การจัดการกลยุทธ์ และ (d) การประเมินผล เน้นย้ำถึงการเพิ่มขึ้นทางบวกของ ทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และแหล่งทรัพยากรในวิถีทางการดำเนินชีวิตที่เพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหา
การตัดสินใจด้วยตนเอง	มีความหมายถึงการแสดงออกของบุคคล ซึ่งมีสาเหตุในชีวิตของเขาและเธอ ปราศจากการแสดงออกของปัจจัยภายนอก การตัดสินใจด้วยตนเองนำไปสู่ความหลากหลายของทักษะและการตอบสนองต่อการกระตุ้นอันประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง แรงจูงใจภายใน ข้อกำหนดของตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การสนับสนุนตนเองและความสามารถในการเลือกและตัดสินใจ
ประสิทธิภาพของตนเอง	ปราศจากความเข้าใจถึงการกระทำของบุคคลที่สามารถก่อให้เกิดผลดังที่ตั้งใจ บุคคลมีแรงกระตุ้นเพียงเล็กน้อยในการกระทำต่างๆ ความเข้าใจถึงประสิทธิภาพของตนเองอ้างอิงถึงความเชื่อของบุคคล ความสามารถของบุคคลในวิถีทางในความพยายามของการกระทำ ซึ่งมีผลต่อเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคล

ที่มา: Linda A Heyne; & Lynn S. Anderson. (2012, June). Theories that Support Strengths-Based Practice in Therapeutic Recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 46(2): 106-128.

เฮย์น และ แอนเดอร์สัน (Heyne; & Anderson. 2012) ได้อธิบายทฤษฎีสุขภาวะในบริบทและสิ่งแวดล้อม

ตาราง 6 ทฤษฎีสุขภาวะในบริบทและสิ่งแวดล้อมตามแนวคิดของ เฮย์น และ แอนเดอร์สัน

ทฤษฎี	รูปแบบ
การจัดหมวดหมู่ในระดับนานาชาติ ในด้านการงาน สุขภาพ และ ความพิการ	เป็นการย้ำถึงกรอบแนวคิดสุขภาพและความพิการว่าเป็นอย่างไร เป็นการแสดงและวัดผล ในกรอบแนวคิดใหม่ๆ การจัดหมวดหมู่ในระดับนานาชาติในด้านการงาน สุขภาพ และ ความพิการ ICF ได้อธิบายความเหมือนกันของบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมใน 3 ระดับ (a) โครงสร้างและการทำงานของร่างกาย (b) คุณลักษณะของบุคคล (c) บริบททางสังคม และสิ่งแวดล้อม
สุขภาพของประชาชน 2020	หน่วยงานด้านสุขภาพในระดับชาติเป็นการพัฒนาใหม่ๆ ทุก 10 ปี ในสหรัฐอเมริกา เรียกว่า สุขภาพของประชาชน ที่กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ส่งเสริมในระยะยาว สุขภาพประกอบดีในทุกกลุ่มของสังคม นอกจากนี้ ยังเน้นการกำหนดสุขภาพและแทรกแซง ในทุกระดับของบุคคล การตีความที่ทันสมัย สุขภาพของประชาชน 2020 เน้นถึงการพัฒนา ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมทางกาย ที่สนับสนุนสุขภาวะ
ข้อปฏิบัติที่เป็นมาตรฐาน	บุคคลที่มีความพิการควรมีสิทธิและโอกาสเท่าเทียมกัน สถานะและวัฒนธรรมที่สัมพันธ์ กับรูปแบบการใช้ชีวิตของบุคคลที่ปราศจากความพิการในสังคม วัฒนธรรมมี ความสัมพันธ์กัน ประกอบด้วย ความสอดคล้องกับสัญลักษณ์ในแต่ละวัน สัปดาห์ ปี และวงจรชีวิต การเคารพตัวเอง การตัดสินใจด้วยตนเองที่ถูกต้อง และกิจวัตรทางเพศ เศรษฐกิจ และรูปแบบสิ่งแวดล้อม การใช้เวลาวางเป็นลักษณะที่สำคัญการดำเนิน ชีวิตในทุกๆ วัน
การประกอบบทบาททางสังคม	เมื่อไหร่ที่บุคคลที่พิการมีบทบาททางสังคมและสถานะของชีวิตเป็นคุณค่าโดยสังคม สถานะทางสังคม การยอมรับเข้ากลุ่ม คุณค่าทางสังคมสามารถปรับปรุงโดย (a) เพิ่มการ สะท้อนบุคคลของสังคม (b) เพิ่มทักษะและความสามารถของบุคคล
ทฤษฎีการสร้างชุมชน	หลักการทางสังคมเป็นพื้นฐานในการสร้างชุมชน อ้างถึงมิตรภาพประกอบเกิดขึ้นในชุมชน และคุณค่าของการเป็นสมาชิก สถานที่ทำให้เกิดมิตรภาพ การสร้างชุมชน ไม่เหมือนการ บริการมนุษย์โดยการประชุม การฝึกฝน การแลกเปลี่ยนประโยชน์กัน มิตรภาพ การร่วมมือกันเพื่อแก้ปัญหา และการยอมรับบุคคลพิการกับคุณค่าในการสร้างสมาชิกในสังคม
ทฤษฎีความยืดหยุ่น	ความยืดหยุ่นเป็น หลักการของความทนทานในปัญหาเฉพาะหน้า ไม่นานมานี้มีงานวิจัยที่ เน้นถึงข้อดีของการปกป้องทั้งภายในและภายนอกและภายในมีปัจจัยจาก บุคคล ครอบครัว สิ่งแวดล้อม และกลยุทธ์ของสถาบันที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น

ที่มา: Linda A Heyne; & Lynn S. Anderson. (2012, June). Theories that Support Strengths-Based Practice in Therapeutic Recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 46(2): 114.

ประเภทของสุขภาวะ

เดชารัต สุขกำเนิด; วิชัย เอกพลาการ; และ ปัทพงษ์ เกษสมบูรณ์ (2545) ได้ชี้ให้เห็นว่าสุขภาวะเป็นเรื่องของวิถีชีวิตทั้งหมดที่ต้องคิดเป็นองค์รวม โดยสามารถแบ่งสุขภาวะหรือภาวะที่เป็นสุขออกเป็นมิติต่างๆ ที่มีความเกี่ยวพันกันได้ 4 มิติ คือ

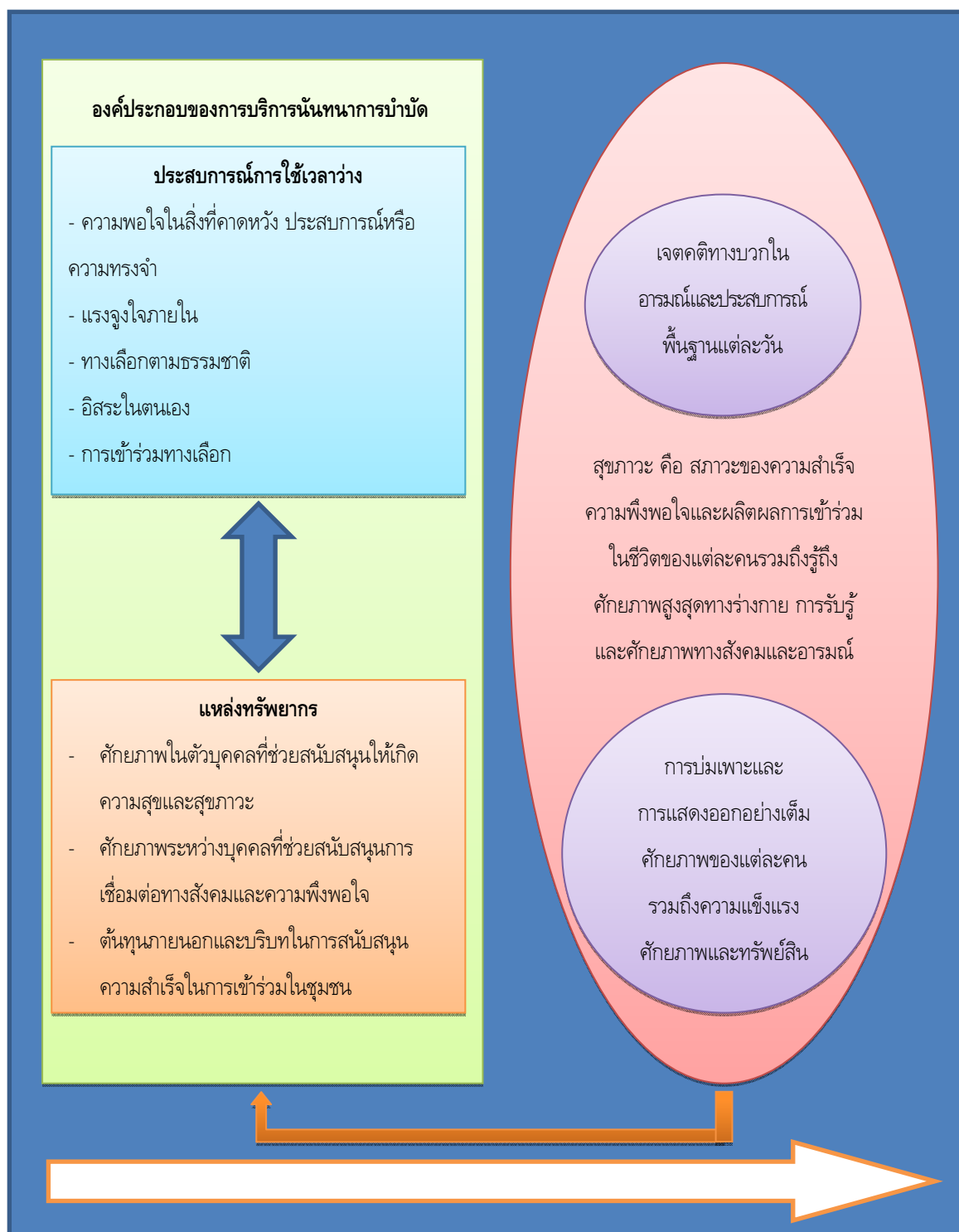
1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปสรรคอันตราย และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ
2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสได้กับสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงลดการเห็นแก่ตัวลงไปด้วย
3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่นชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และมีระบบบริการที่เป็นกิจการทางสังคม
4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (spiritual well - being) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่ง หรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความมีตัวตน (self transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง สุขภาพดียังยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม

สิวลี ศิริโล (2549: 369) กล่าวว่า iva มนุษย์จะต้องรู้ว่าการดำรงชีวิตของมนุษย์จะต้องประกอบด้วยสิ่งที่ดี 3 ประการ ได้แก่

1. สิ่งภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมที่ดี หมายถึง สภาพชีวิตทางสังคม ครอบครัว ทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง อำนาจทางการเมือง การมีเพื่อนที่ดี สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบประการหนึ่งที่จะทำให้มนุษย์มีความสุข
2. วิญญาณที่ดี ซึ่งถือเป็นสิ่งที่ดีที่ประเสริฐสุดและสำคัญที่สุด เพราะวิญญาณเป็นสมรรถนะสำคัญในการคิดของมนุษย์
3. ร่างกายที่ดี การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

รูปแบบการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ

คาร์รุธเธอร์ และ ฮูด (Carruthers; & Hood. 2007) ได้อธิบายถึง รูปแบบสุขภาวะและการใช้เวลาว่างว่ามีจุดเริ่มต้น จุดจบ และผลที่ได้รับ ซึ่งเป้าหมายเพื่อเพิ่มประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ประสิทธิภาพของแหล่งทรัพยากรและช่วยสนับสนุนในการเพิ่มสุขภาวะ ดังภาพประกอบ 23-25



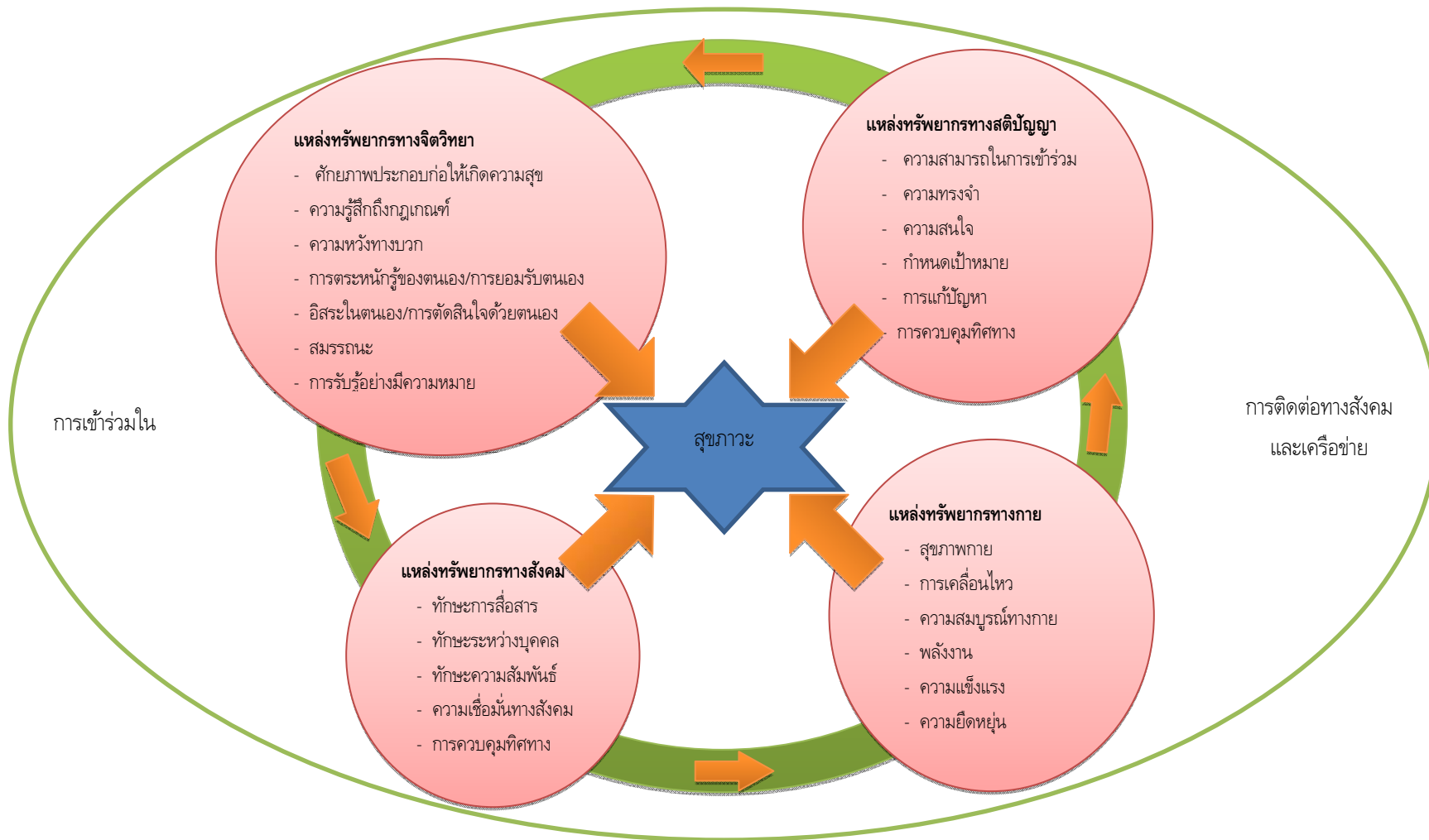
ภาพประกอบ 23 มิติของสภาวะที่เป็นแนวทางของการปฏิบัตินันทนาการบำบัด

ที่มา: Cynthia P. Carruthers; & Colleen Deyell Hood. (2007). Building a Life of Meaning Through Therapeutic Recreation: The Leisure and Well-Being Model, Part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4): 276-297.



ภาพประกอบ 24 องค์ประกอบของรูปแบบการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ

ที่มา: Cynthia P. Carruthers; & Colleen Deyell Hood. (2007). Building a Life of Meaning Through Therapeutic Recreation: The Leisure and Well-Being Model, Part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4): 276-297.



ภาพประกอบ 25 กรอบแนวคิดในการพัฒนาแหล่งทรัพยากร

ที่มา: Cynthia P. Carruthers; & Colleen Deyell Hood. (2007). Building a Life of Meaning Through Therapeutic Recreation: The Leisure and Well-Being Model, Part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4): 276-297.

จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะอันประกอบด้วย ความหมายของสุขภาวะ มิติของสุขภาวะ ทั้ง 6 ลักษณะ ซึ่งประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางการใช้เวลารว่าง 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สุขภาวะทางความคิด 4) สุขภาวะทางสังคม 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ส่วนปัจจัยที่ก่อให้เกิดสุขภาวะ ได้แก่ 1) ปัจจัยทางชีวภาพ 2) ปัจจัยทางบริการสาธารณสุขและบริการการแพทย์ 3) ปัจจัยด้านพฤติกรรมและวิถีชีวิตของคน และ 4) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงแนวคิดทฤษฎีต่างๆ เกี่ยวข้องกับสุขภาวะอีกด้วย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพิการทางการมองเห็น

ความหมายความพิการทางการมองเห็น

ฮูเวอร์ และ เบลด์โซ (Hoover; & Bledsoe. 1981: 377-391) กล่าวว่า ตาบอด หมายถึง โครงสร้างและการทำงานที่บกพร่องความรู้ในการมองเห็นที่พอเพียง สาเหตุที่สำคัญเป็นความอ่อนแอในการรับรู้แสง ความบกพร่องทางการมองเห็นจะอ้างถึงทุกๆ การเบี่ยงเบนจากความเป็นปกติอันเป็นบรรทัดฐานที่ยอมรับได้ ซึ่งมีผลต่อ 1) การทำงานที่เป็นศูนย์กลางในการมองเห็น 2) การทำงานของเส้นรอบวงของการมองเห็น 3) การทำงานของตาทั้งสองข้าง และ 4) การมองเห็นสีต่างๆ ที่มีการเบี่ยงเบนการมองเห็นไปจากโครงสร้างการทำงานบางส่วนหรือทั้งหมด และชั่วคราว การเปลี่ยนแปลง การเคลื่อนที่หรือลักษณะที่ถาวร

ผดุง อารยะวิญญู (2542) กล่าวว่า ความบกพร่องทางสายตา คือ ตาบอดหรือตาบอดบางส่วน ตามคำจำกัดความดังต่อไปนี้

1. ตาบอด หมายถึง การที่มีสายตาเหลืออยู่น้อยมากหรือไม่มีเลยแม้จะได้รับการแก้ไขแล้ว จึงไม่สามารถใช้สายตาในการเรียนหนังสือได้ เป็นผู้มีสายตาหลังการแก้ไข 20/200
2. ตาบอดบางส่วน หมายถึง การที่มีสายตาบกพร่อง แต่ภายหลังจากการแก้ไขแล้วสามารถมองเห็นได้บ้าง จึงสามารถใช้สายตาในการเรียนหนังสือได้บ้าง เป็นผู้มีสายตาภายหลังการแก้ไขอยู่ระหว่าง 20/70 และ 20/200

วาริ ธีระจิตร (2545) ได้อธิบายถึง ลักษณะของความบกพร่องทางสายตา ว่าหมายถึง การสูญเสียการมองเห็นบางส่วนกับการสูญเสียการมองเห็นโดยสิ้นเชิง ซึ่งเรียกว่า ตาบอด ดังนั้น ลักษณะของความบกพร่องทางสายตาแบ่งได้เป็น 2 อย่าง คือ

1. มองเห็นเลือนราง หมายถึง บุคคลที่มีสายตาบกพร่องหลังจากการแก้ไขแล้วจะมองเห็นได้บ้าง และสามารถใส่สายตาได้บ้างในระยะ 20/70 หมายความว่า บุคคลนี้จะมองเห็นได้ระยะ 20 ฟุต โดยที่คนตาปกติจะมองเห็นได้ในระยะ 70 ฟุต เมื่อวัดด้วยสเนลเลน ชาร์ท (Snellen Chart) เด็กเหล่านี้ต้องการเครื่องมือและอุปกรณ์พิเศษบางอย่างที่ช่วยให้เด็กสามารถใช้สายตาได้ดีขึ้น
2. ตาบอดสนิท หมายถึง บุคคลที่ตามองอะไรไม่เห็น หรือบุคคลที่มีสายตาเหลืออยู่น้อยมาก หรือไม่มีเลย ซึ่งเป็นการสูญเสียการมองเห็น 2/200 หรือน้อยกว่านั้น หมายความว่า คนสายตาปกติจะสามารถมองเห็นได้ในระยะ 200 ฟุต แต่คนตาบอดสนิทจะไม่สามารถรับรู้การเคลื่อนไหวต่างๆ หรือแม้แต่การโบกมือในระยะ 2 ฟุต

เกยูร วงศ์ก้อม (2548) ได้กล่าวถึงเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น หมายถึง เด็กที่สูญเสียการเห็นระดับเล็กน้อยจนถึงตาบอดสนิท ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ

1. เด็กตาบอด หมายถึง เด็กที่สูญเสียการเห็นมากจนถึงตาบอดสนิท หากตรวจวัดความชัดของสายตาข้างดีเมื่อแก้ไขแล้วอยู่ในระดับ 6/60 หรือ 20/200 นั่นคือ เด็กปกติมองเห็นในระยะ 6 เมตร แต่เด็กตาบอดจะมองเห็นในระยะ 60 เมตร การอ่านและเขียนใช้อักษรเบรลล์ รวมทั้งวิธีการฟังเทปหรือแผ่นเสียง

2. เด็กเห็นเลือนราง หมายถึง เด็กที่สูญเสียการเห็นตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงมาก หากตรวจวัดความชัดของสายตาข้างดีเมื่อแก้ไขแล้วอยู่ในระดับ 6/18 ถึง 6/60 เมตร หรือ 20/200 ถึง 20/70 ฟุต และมีลายสายตาแคบกว่า 30 องศา สามารถอ่านอักษรตัวพิมพ์ที่ขยายใหญ่ได้ แต่ถ้าวินิจฉัยหนังสือปกติต้องใช้แว่นขยายช่วยในการอ่าน

ศรียา นิยมธรรม (2550) ได้อธิบายว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น หมายถึง เด็กที่สูญเสียการเห็นตั้งแต่ระดับพอมองเห็นได้เลือนรางจนถึงขั้นตาบอด ซึ่งอาจเป็นมาโดยกำเนิดหรือเกิดขึ้นภายหลังจากโรคภัยไข้เจ็บ โรคของตา ความชรา หรืออุบัติเหตุ

สภาพตาบอด คือ การมีสายตาที่ดีที่สุดเมื่อใช้แว่นธรรมดาแล้วยังมองเห็นน้อยกว่า 3/60 และมีลานสายตาแคบกว่า 5 องศา

สภาพสายตาเลือนราง คือ การมีสายตาที่ดีที่สุดเมื่อใช้แว่นตาธรรมดาแล้วยังมองเห็นน้อยกว่า 6/18 ถึง 3/60 และมีลานสายตาแคบกว่า 30 องศา

ระดับความบกพร่องทางการมองเห็น

วินนิค (Winnick, 1995) ได้อธิบายถึงวิธีการจำแนกการมองเห็นของบุคคลกับความบกพร่องทางการมองเห็น 3 วิธี ดังตาราง 7

ตาราง 7 วิธีการจำแนกการมองเห็นของบุคคลกับความบกพร่องทางการมองเห็น 3 วิธี

การจำแนกโดยความสามารถในการอ่านตัวพิมพ์หนังสือ	
ตาบอดสนิท	เป็นการไร้ความสามารถในการอ่านตัวพิมพ์ขนาดใหญ่กับการเพิ่มขนาดอักษรอักษรเบรลล์เป็นการใช้ประโยชน์เพื่อเขียนสื่อสาร
การมองเห็นได้บางส่วน	เป็นความสามารถในการอ่านตัวพิมพ์ผ่านการใช้นั่งหนังสือที่มีอักษรตัวขนาดใหญ่และ/หรือ การเพิ่มขนาดอักษร
ความบกพร่องทางการมองเห็น	เป็นการอ้างถึงช่วงระหว่างการมองเห็นแบบตาบอดกับการมองเห็นบางส่วน

ตาราง 7 (ต่อ)

การจำแนกโดยพื้นฐานของการแก้ไขภายหลังการสูญเสียการมองเห็น	
Legal Blindness (20/200)	เป็นการมองเห็นขั้นรุนแรง 20/200 หรือน้อยกว่า ที่ดีกว่าตาทั้งสองข้างที่จะทำการแก้ไข หรือ ส่วนหนึ่งการมองเห็นในที่แคบ ที่กว้างกว่าเส้นผ่านศูนย์กลางของการมองเห็นที่มีมุมท่างไม่ใหญ่กว่า 20 องศา
Travel vision (5/200 to 10/200)	เป็นความสามารถในการมองเห็นที่ระยะ 5-10 ฟุต ทั้งที่ปกติจะสามารถมองเห็นอะไรต่างๆ ได้ในระยะ 200 ฟุต
Motion perception (3/200 to 5/200)	เป็นความสามารถในการมองเห็นที่ระยะ 3-5 ฟุต ทั้งที่ปกติจะสามารถมองเห็นอะไรต่างๆ ได้ในระยะ 200 ฟุต เป็นความสามารถที่เกือบจะจำกัดอย่างแท้จริงในการรับรู้ต่างๆ
Light perception (<3/200)	เป็นความสามารถที่จะแยกแยะความเข้มของแสงในช่วงระยะ 3 ฟุต ของดวงตา แต่กลับไร้ความสามารถในการตรวจสอบการเคลื่อนไหวของมือในระยะ 3 ฟุต
Total blindness	เป็นการไร้ความสามารถในการบ่งบอกถึงความเข้มของแสงที่ส่องเข้ามาภายในดวงตา
การจำแนกโดยการแข่งขันกีฬา	
B1	การไม่สามารถรับรู้แสงที่เกิดขึ้นทั้งหมด ในขณะเดียวกัน การรับรู้แสงและการไร้ความสามารถเป็นการยอมรับตามวัตถุประสงค์หรือรูปร่างในทุกๆ การควบคุมและทุกๆ ระยะห่าง
B2	จากความสามารถที่ยอมรับตามวัตถุประสงค์หรือการควบคุมจากการมองเห็นที่ชัดเจน 2/60 และ/หรือ การมองเห็นที่จำกัดในระยะมุม 5 องศา
B3	การมองเห็นที่ระยะ 2/60 ถึง 6/60 (20/200) และ/หรือ มุมการมองเห็นระหว่าง 5 องศา และ 60 องศา

ที่มา: Joseph P. Winnick. (1995). *Adapted Physical Education and Sport*. p. 92.

กรมการแพทย์ (2547: 9-10) ได้แบ่งระดับความบกพร่องทางการเห็นออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 สายตาเลือนราง (Low Vision) หมายถึง คนที่มีสายตาข้างที่ดีกว่าเมื่อใช้แว่นสายตารวมแล้วมองเห็นน้อยกว่า 6/18 ลงไปจนถึง 3/60 หรือมีลานสายตาแคบกว่า 30 องศา ลงไปจนถึง 10 องศา ภาวะสายตาเลือนรางแบ่งเป็นระดับความผิดปกติทางการเห็นออกเป็นระดับ 1-2 ดังนี้

ระดับ 1 หมายถึง คนที่มีสายตาสั้นที่ดีกว่าเมื่อใช้แว่นสายตาธรรมดาแล้วมองเห็นน้อยกว่า 6/18 (20/70) ไปจนถึง 6/60 (20/200) หรือมีลานสายตาน้อยกว่า 30 องศา ไปจนถึง 20 องศา

ระดับ 2 หมายถึง คนที่มีสายตาสั้นที่ดีกว่าเมื่อใช้แว่นสายตาธรรมดาแล้วมองเห็นน้อยกว่า 6/60 (20/200) ไปจนถึง 3/60 (20/400) หรือมีลานสายตาน้อยกว่า 20 องศา ไปจนถึง 10 องศา

กลุ่มที่ 2 ตาบอด (Blindness) หมายถึง คนที่มีสายตาสั้นที่ดีกว่าเมื่อใช้แว่นสายตาธรรมดาแล้วมองเห็นน้อยกว่า 3/60 ลงมาจนถึงบอดสนิท หรือมีลานสายตาแคบกว่า 10 องศาลงมา ภาวะตาบอด แบ่งเป็นระดับความผิดปกติทางการเห็นออกเป็นระดับ 3-5 ดังนี้

ระดับ 3 ตาบอดขั้นหนึ่ง หมายถึง คนที่มีสายตาสั้นที่ดีกว่าเมื่อใช้แว่นสายตาธรรมดาแล้วมองเห็นน้อยกว่า 3/60 (20/400) ลงไปจนถึง 1/60 (20/1200) หรือมีลานสายตาแคบกว่า 10 องศาไปจนถึง 5 องศา

ระดับ 4 ตาบอดขั้นสอง หมายถึง คนที่มีสายตาสั้นที่ดีกว่าเมื่อใช้แว่นสายตาธรรมดาแล้วมองเห็นน้อยกว่า 1/60 (20/1200) ไปจนถึงเห็นแค่แสงสว่าง หรือมีลานสายตาแคบกว่า 5 องศาจนถึง 0 องศา

ระดับ 5 ตาบอดขั้นสาม หมายถึง คนที่มีตาบอดสนิททั้ง 2 ข้าง ไม่เห็นแม้แต่แสงสว่าง

เพื่อ เชื้อสุวรรณเทวี (2551) ได้แบ่งประเภทของคนพิการทางการมองเห็น เป็น 2 ประเภท คือ

1. ตาบอดสนิท คือ คนที่มองไม่เห็นหรืออาจมองเห็นบ้าง และไม่สามารถใช้สายตาสั้นที่เห็นดีที่สุดให้เป็นประโยชน์ได้ หรือคนที่ไม่สามารถมองเห็นได้เลยทั้งสองข้าง ซึ่งคนพิการประเภทนี้จัดว่าเป็นผู้มีความพิการระดับรุนแรง หรือระดับ 5 มีสิทธิได้รับการช่วยเหลือจากรัฐอย่างเต็มที่ตามที่กฎหมายกำหนด

2. ตาบอดไม่สนิท พอเห็นบ้าง หรือมีสายตาสั้นเลือนราง ซึ่งคนพิการประเภทนี้ จัดเป็นคนพิการที่ไม่รุนแรง หรือระดับ 4 3 2 1 ตามความรุนแรง และอาจไม่มีสิทธิรับการบางประการตามที่กฎหมายกำหนด

องค์การอนามัยโลก (กรมการแพทย์. 2547; อ้างอิงจาก World Health Organization. 2004) ให้ระดับความผิดปกติทางการเห็นไว้ดังนี้

ตาราง 8 ระดับความผิดปกติทางการเห็น

ระดับความผิดปกติทางการเห็น	พิจารณาที่ข้างที่ดีกว่า	พิจารณาที่ลานสายตา	ลักษณะความพิการ
Low Vision	น้อยกว่า 6/18 (20/70)	แคบกว่า 30 องศา	สายตาเลือนรางระดับ 1
	จนถึง 6/60 (20/200)	จนถึง 20 องศา	
	น้อยกว่า 6/60 (20/200)	แคบกว่า 5 องศา	สายตาเลือนรางระดับ 2
	จนถึง 3/60 (20/400)	จนถึง 10 องศา	
Blindness	น้อยกว่า 3/60 (20/400)	แคบกว่า 10 องศา	ตาบอดขั้น 1
	จนถึง 1/60 (20/1,200)	จนถึง 5 องศา	
	น้อยกว่า 1/60 (20/1,200)	แคบกว่า 5 องศา	ตาบอดขั้น 2
	จนถึงเห็นแสงสว่าง		
	ไม่เห็นแสงสว่าง (NPL)	-	ตาบอดขั้น 3

หมายเหตุ: PL (Light perception) หมายถึง เห็นแสงสว่าง

NPL (No light perception) หมายถึง ไม่เห็นแสงสว่าง

ที่มา: กรมการแพทย์. (2547). แนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางการแพทย์ฝ่ายกาย. หน้า 5.

สมิธ, ออสติน และ เคนเนดี้ (Smith; Austin; & Kennedy. 2001) ได้อธิบายการคัดกรองคนตาบอดและคนสายตาเลือนราง ไว้ดังนี้

1. การมองเห็นเป็นความถูกต้องและความชัดเจนกับการมองเห็นของบุคคลในสิ่งแวดล้อม การมองเห็นจากระดับความโค้งของการมองเห็นของบุคคลที่มีเมื่อมองเห็นในระยะตรงกอนหน้า
2. กลุ่มพิการทางสายตาตามกฎหมาย เป็นการวัดระดับการมองเห็นต่ำกว่า 20/200 หรือน้อยกว่าในการมองเห็นของเลนส์ตา การมองเห็นตามกฎหมายเป็นความสามารถในการมองเห็นที่ 20 ฟุตหรือน้อยกว่า หรือบุคคลที่มีการมองเห็นเฉลี่ยที่ 200 ฟุต เป็นบุคคลที่มีการมองเห็นที่มุม 20 องศา สำหรับบุคคลใดที่ผ่าตัดหรือเปลี่ยนกระจกตา มีความบกพร่องทางการมองเห็น ก็จะไม่เป็นความพิการสายตาตามกฎหมาย แต่จะเป็นการตาบอดเลือนราง สายตาบอดเลือนรางเป็นการวัดจากการมองเห็นระหว่าง 20/70 และ 20/200
3. ถ้าบอกบุคคลที่ตาบอดสามารถรับรู้แสงในสิ่งแวดล้อมได้ แต่ไม่สามารถรับรู้จากแหล่งของแสงโดยตรง ซึ่งเป็นการรับรู้ทางตรงจากต้นกำเนิดของแสงและมีการฉายภาพของแสง

4. บุคคลส่วนใหญ่จะมีความบกพร่องทางการมองเห็น และมีเพียง 5% ที่ถูกจำแนกในประเภทการตาบอดตามกฎหมาย มองไม่เห็นหรือการรับรู้แสง (ตาบอดสนิท)
5. ตาบอด หรือ สายตาเลือนรางเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่กำเนิด แต่มีบางคนที่มีเพิ่มขึ้น (หลังการเกิด) ความบกพร่องทางการมองเห็นเป็นความสามารถในการสร้างสรรค์ทางจิตในจุดประสงค์ที่มองไม่เห็นแสง
6. ภาษา การเคลื่อนไหว ทักษะการรับรู้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น ความบกพร่องโดยการมองเห็น สิ่งแวดล้อมของบุคคลมีโครงสร้างในการพัฒนาและเพิ่มทักษะ
7. บุคคลที่ตาบอดหรือสายตาเลือนรางไม่ได้สามารถอ่านอักษรเบรลล์ ซึ่งใครที่สามารถอ่านได้ช้ากว่าบุคคลที่มองเห็น โดยสามารถอ่านอักษรเบรลล์ได้สูงสุด 150 คำต่อนาที
8. บางคนที่ตาบอดซึ่งเป็นเด็กจะมีการแสดงถึงการปฏิบัติตนในความเป็นภาวะตาบอดนิยม ซึ่งอาจจะมีร่างกายเล็กหรือใหญ่ในการเคลื่อนไหว ประกอบด้วย การโยกศีรษะ ความดันของตา ร่างกายเกร็ง
9. โรคเบาหวานเป็นผลจากโรคจอประสาทตาเป็นเบาหวาน หนึ่งในสาเหตุของตาบอดและสายตาเลือนรางในอเมริกาเหนือ ที่เกี่ยวกับโรคทางสายตาคือโรคต้อหิน ต้อกระจก โรคเกี่ยวกับจอตา และสภาวะทางพันธุกรรม โรคจอประสาทมีสารสี โรคเกี่ยวกับจอตาเกิดจากการมองเห็นที่ด้อยจากศูนย์กลาง โรคจอประสาทมีสารสี ที่เป็นผลจากการมองเห็นของเส้นรอบวง

สาเหตุของความบกพร่องทางการเห็น

ฮูเวอร์ และ บเลดโซ (Hoover; & Bledsoe. 1981) ได้สรุปชนิดและการเกิดเหตุที่เกี่ยวข้องกับสายตา ไว้ดังนี้

ตาราง 9 แสดงชนิดและการเกิดเหตุที่เกี่ยวข้องกับสายตา (Pr = น่าจะเป็นไปได้ (มากกว่า 50%) Po = ความเป็นไปได้ (น้อยกว่า 50%))

ชนิด	ตาบอดสนิท	Cecutiency	กระจกตา	เลนส์	แก้วตา	ม่านตา	จอประสาทตา	ระบบประสาทส่วนกลาง	เปลือกตา
โรคติดต่อ									
โรคต่อมน้ำเหลืองเป็นพิษ		Pr				Po	Pr		
โรคต่อมน้ำเหลือง		Pr				Pr	Po		
โรคซิฟิลิส	Po	Pr	Po	Po	Po	Po	Po	Po	Po
โรคเริม		Pr	Po						
โรคไวรัสเซลล์บวม	Pr	Po				Po	Pr		
โรคติดเชื้อในลูกนัยน์ตาในทารกแรกเกิด	Po	Pr	Pr						
โรคหัด		Pr				Po	Pr		
โรคหลอดลม	Po	Pr	Pr	Po					
การบาดเจ็บ									
จากเครื่องจักร	Po	Pr	Pr	Po		Po	Po	Po	Po
จากสารเคมี	Po	Pr	Pr	Po		Po	Po		
ความเสียหายจากติดเชื้อในลูกนัยน์ตา	Po	Pr				Pr	Po		
สารพิษ									
จอตาคัดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด	Po	Pr					Pr		
ก๊าซมีเทน	Pr	Po			Pr			Pr	
ตะกั่ว	Pr	Po						Po	Po
ยา	Po	Po					Pr	Pr	Po

ตาราง 9 (ต่อ)

ชนิด	ตาบอดสนิท	Cecutiency	กระจกตา	เลนส์	แก้วตา	ม่านตา	จอประสาทตา	ระบบประสาทส่วนกลาง	เปลือกตา
ก่อนเนื้องอก									
มะเร็งจอตา	Pr	Po			Po		Pr		
เนื้องอกชนิดหนึ่งที่มีสีดำ	Po	Pr				Pr	Po		
เนื้องอกมะเร็งที่กระจายมาจากที่อื่น	Po	Pr				Pr	Po		
เนื้องอกเกลียว	Po	Pr						Pr	
เนื้องอกเกิดอยู่ในหนังศีรษะ	Po	Pr						Pr	
เนื้องอกเกิดที่กะโหลกและเยื่อหุ้ม	Po	Pr						Pr	
เซลล์เนื้องอก	Po	Pr						Pr	
เนื้องอกที่ต่อมใต้สมอง	Po	Pr						Pr	
โรคเกี่ยวกับระบบทั่วไป									
โรคเบาหวาน	Po	Pr		Po	Po		Pr	Pr	
การเผาผลาญอาหาร		Pr							
เกี่ยวกับท่อหรือหลอดเลือด	Po	Pr			Po				Pr
โรคคล้ายมะเร็ง		Pr	Po			Pr	Po		
ภาวะพร่องวิตามิน	Po	Pr	Po				Pr	Po	
ภาวะก่อนคลอด									
เป็นกรรมพันธุ์,	Pr	Pr	Po	Po		Po	Po	Po	Po
สารพิษ	Po	Pr	Po	Po	Po	Po	Po	Po	Po
ติดเชื้อจากมารดา	Po	Pr	Po	Po	Po	Po	Po	Po	Po
ไม่ทราบสาเหตุ	Po	Pr	Po	Po	Po	Po	Po	Po	Po

ตาราง 9 (ต่อ)

ชนิด	ตาบอดสนิท	Cecutiency	กระจกตา	เลนส์	แก้วตา	ม่านตา	จอประสาทตา	ระบบประสาทส่วนกลาง	เปลือกตา
โรคที่ไม่ทราบสาเหตุ									
ต้อหิน	Po	Pr					Pr	Po	
ต้อกระจก		Pr		Pr					
ภาวะสายตาสั้น	Po	Pr				Po	Pr		

ที่มา: Hoover, Richard E.; & Bledsoe, Warren C. (1981). Blindness and Visual Impairments. In *Handbook of Severe Disability*. pp. 380-382.

ฮูเวอร์ และ บเลดโซ (Hoover; & Bledsoe. 1981) ได้สรุปอัตราความชุกโดยประมาณของภาวะการตาบอดโดยสาเหตุและช่วงอายุ ไว้ดังนี้

ตาราง 10 แสดงอัตราความชุกโดยประมาณของภาวะการตาบอดโดยสาเหตุและช่วงอายุ

สาเหตุของโรค	รวม	1960			รวม	1962		
		ต่ำกว่า 5 ร้อยละ	5-19	20 ขึ้นไป		ต่ำกว่า 5 ร้อยละ	5-19	20 ขึ้นไป
โรคติดต่อ	5.2	3.6	3.8	5.4	5.2	3.8	3.9	5.4
โรคติดเชื้อในลูกนัยน์ตาในทารกแรกเกิด	0.3	...	0.3	0.3	0.3	...	0.3	0.3
โรคซิฟิลิส	2.1	...	0.3	2.3	2.1	...	0.3	2.3
โรคอื่นๆ	2.8	3.6	3.2	2.8	2.8	3.8	3.2	2.8
การบาดเจ็บ	2.9	1.1	2.4	3.0	2.9	1.1	2.4	3.0
สารพิษ	3.6	21.6	33.7	0.3	3.5	14.1	33.3	0.4
การเจริญเติบโตของเส้นใยตรงด้านหลังเลนส์	3.3	21.6	33.7	*	3.2	14.1	33.3	0.1
โรคอื่นๆ	0.3	...	*	0.3	0.3	...	*	0.3
โรคทั่วไป	20.3	1.4	1.6	22.4	20.4	1.5	1.6	22.4
โรคเบาหวาน	11.1	...	...	12.4	11.2	...	...	12.4
เกี่ยวกับท่อหรือหลอดเลือด	7.6	...	...	8.4	7.6	...	...	8.4
โรคอื่นๆ	1.6	1.4	1.6	1.6	1.6	1.5	1.6	1.6

ตาราง 10 (ต่อ)

สาเหตุของโรค	1960				1962			
	รวม	ต่ำกว่า 5 ร้อยละ	5-19	20 ขึ้นไป	รวม	ต่ำกว่า 5 ร้อยละ	5-19	20 ขึ้นไป
อิทธิพลก่อนการคลอด	16.7	59.0	47.4	13.2	16.7	64.6	47.7	13.2
วิทยาศาสตร์ที่ไม่ทราบ	38.0	2.5	1.4	42.0	38.0	2.7	1.4	41.9
ต้อหิน	13.5	...	...	15.0	13.5	...	...	15.0
ต้อกระจก	15.6	...	...	17.3	15.6	...	...	17.2
สายตาสั้น	4.3	...	...	4.8	4.3	...	...	4.8
โรคอื่นๆ	4.6	2.5	1.4	4.9	4.6	2.7	1.4	4.9
ความเสื่อมและไม่จำแนก	11.9	6.5	6.2	12.5	11.9	7.2	6.2	12.5
รวม	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

*น้อยกว่า 0.1 %

ที่มา: Hoover, Richard E.; & Bledsoe, Warren C. (1981). Blindness and Visual Impairments. In *Handbook of Severe Disability*. pp. 283-284.

ฮูเวอร์ และ บเลดโซ (Hoover; & Bledsoe. 1981) ได้อธิบายถึงสาเหตุหลักๆ ที่ทำให้เกิดการตาบอดสนิทเริ่มจำเพาะจากช่วงอายุไว้ดังนี้

ตาราง 11 แสดงสาเหตุหลักๆ ที่ทำให้เกิดการตาบอดสนิทเริ่มจำเพาะจากช่วงอายุ

0-5 ปี	5-19 ปี	อายุ 20 ปีขึ้นไป
อิทธิพลก่อนการคลอด - คนไข้วู้อตาแต่กำเนิด - ตาบอดบริเวณเปลือกตา - ต้อหินแต่กำเนิด - ภาวะโพรงสมองบวม - โรคที่เกิดขึ้นแต่กำเนิด จอตาผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด เนื้องอก	อิทธิพลก่อนการคลอด จอตาผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด เนื้องอก	ต้อหิน โรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด สายตาสั้น

ที่มา: Richard E. Hoover; & Warren C. Bledsoe. (1981). Blindness and Visual Impairments. In *Handbook of Severe Disability*. p. 385.

บุทเนอร์ และ มาร์ติน (Buettner; & Martin. 1995) ได้สรุปถึงสาเหตุของการสูญเสียการมองเห็นว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงของการมองเห็นที่ซับซ้อน เป็นการพัฒนาตามขอบของกระจกตาและการแข็งตัวเปลือกตา ซึ่งส่งผลกระทบต่อหลายประการ ได้แก่

1. ความชัดเจนของการมองเห็น
2. พัลซการเห็นรอบข้าง
3. ความสามารถในการประมาณระยะห่าง
4. ความสามารถในการมองเห็นแสงที่ฉูดฉาด เมื่อมีการสะท้อนเกิดขึ้น
5. ความสามารถในการมองเห็นในสภาวะแสงน้อย
6. ความสามารถในการแบ่งแยกความแตกต่างของสี โดยเฉพาะสีฟ้าและสีเขียว
7. ความสามารถในการปรับตัวกับความมืด

วินนิค (Winnick. 1995) กล่าวถึงสาเหตุของความบกพร่องทางการมองเห็นมีหลายสาเหตุ เช่น ผลกระทบจากความชรา อาการตาบอดที่เกิดขึ้นก่อนคลอด ระหว่างคลอด และหลังคลอด หรือในวัยเด็ก หรือภายหลังการเกิด (ความผิดปกติ) ความบกพร่องทางการมองเห็นอาจจะมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของจอกระจกตา เช่น เนื้อเยื่อเส้นประสาทในตาดำที่มีต่อการมองเห็นภาพประกอบเน้นการสั่งการจากสมอง คล้ายกับเส้นประสาทตา

จอประสาทตาสามารถทำให้เกิดความเสียหายโดยที่จอประสาทตาอักเสบ สีเกิดผิดเพี้ยนจากเดิม (พันธุกรรม โรคต่างๆ การมองเห็นเป็นโพรง และตาบอดกลางคืน) การแยกออกของจอประสาทตา (การแยกออกของชั้นในจอประสาทตา) โรคจอประสาทตาเสื่อม การบาดเจ็บ ยา หรือสารพิษ แสงที่รับจากภายนอกนั้นจะต้องผ่านกระจกตา เลนส์ และจอมาตาที่เน้นในจอประสาทตา ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของตาที่คงอยู่อย่างครบถ้วน และปราศจากการที่ บิดเบือนเกี่ยวกับการมองเห็นที่เหมาะสม โรคต้อกระจก สามารถเกิดขึ้นได้ในคนสูงอายุ แต่สามารถเกิดขึ้นได้ใน ทารกหากมีการติดเชื้อโรคหัดเยอรมันในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ โรครูมาติกอักเสบ เป็นการอักเสบของ พื้นที่ของรูมาตาประมาณ 12% ของความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งหมด โรคต้อหิน เกิดขึ้นเมื่อมีของเหลวในลูกตา ไม่สามารถทำหน้าที่กรองสารต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่อง มีผลให้เกิดการกดดันภายในตาที่จะสามารถทำให้เกิดการตาบอดได้ ดวงตาของเราเป็นการออกแบบการมองเห็นจากสิ่งแวดล้อมที่เน้นความชัดเจนของจอประสาทตา ถ้าตาสั้นกว่าปกติ (สายตาสั้น) หรือ ยาวกว่าปกติ (สายตาสั้น) หรือ การมองเห็นรูปร่างผิดปกติ (สายตาเอียง) แต่การมองเห็นต้องการ ความถูกต้องผ่านการสวมแว่นตา คอนแทคเลนส์ หรือการผ่าตัด ตาเหล่หรือตาเอียงเกิดขึ้น เมื่อไหร่ที่ตาของบุคคล ไม่มองไปในทางเดียวกัน การเห็นภาพซ้อน หรือ Lazy eye การระงับภาพประกอบ เกิดขึ้นจากการมอง โรคจอตา ที่เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นรูปแบบของการเกิดภาวะตาบอด ที่สามารถเกิดขึ้นกับทารกก่อนการคลอด

วารี ธิระจิตร (2545) กล่าวถึง การเกิดความบกพร่องทางสายตาดังตาบอด มาจากสาเหตุ 2 ประการ คือ

1. ความผิดปกติของดวงตา เกิดจากความเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อตา เป็นเหตุให้เกิดสายตาสั้น สายตาสั้น หรือเกิดปัญหาจากการปรับภาพประกอบเลนส์ในดวงตา เป็นต้น ความผิดปกติอาจเกิดจากอุบัติเหตุ การไม่ได้ถนอมสายตา หรืออาจเกิดจากกรรมพันธุ์
2. ความผิดปกติของสายตา เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ จากอุบัติเหตุต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อดวงตา จากฤทธิ์ยาบางประเภท ตลอดจนการใช้ยาผิด โรคบางอย่างที่ไม่สามารถป้องกันได้ เช่น เนื้องอกที่ดวงตา โรคภัย เหล่านี้มักทำให้ตาบอดหรือมีความบกพร่องทางสายตาอย่างรุนแรงได้

สการวรัตน์ คุณาวิศรุต (2546) ได้อธิบายถึงกลไกที่ทำให้สายตาผิดปกติ ซึ่งสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ความขุ่นของตัวกลางภายในตา ได้แก่ กระจกตา แก้วตา น้ำวุ้นในตา เป็นต้น ทำให้แสงจากวัตถุ ไม่สามารถหักเหผ่านตัวกลางที่ขุ่นไปยังจอตาได้ ความผิดปกตินี้ ได้แก่ โรคตาต่างๆ เช่น ต้อกระจก ซึ่งเกิดจาก แก้วตาขุ่น ต้อลม ต้อเนื้อ ซึ่งเกิดจากการกระจกตาขุ่นเลือดออกในน้ำวุ้นตา
2. กำลังการหักเหของแสงของกระจกตาและแก้วตาต่อความยาวของลูกตาไม่สมดุลกัน เป็นต้นเหตุให้ เกิดสายตาสั้น สายตาสั้น สายตาสั้น และสายตาเอียง
3. ความผิดปกติของจอตา ประสาทตา ไปจนถึงสมอง ได้แก่ การมีโรคของจอประสาทตา ตลอดจน โรคบางอย่างของสมอง มักเป็นโรคที่ค่อนข้างยากต่อการรักษาว่าโรคในกลุ่ม 1 เมื่อจอตาหรือประสาทตาเสีย ก็ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่มีอะไรชดเชยได้

สาเหตุของตาบอด มักเกิดจาก

1. กรรมพันธุ์ เป็นโรคที่สืบทอดจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย มักจะเป็นโรคป้องกันไม่ได้ เช่น โรคต้อกระจก ชนิดเป็นมาแต่กำเนิด โรคจอตาเสื่อม ประสาทตาเสื่อม เป็นต้น

2. เกิดจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น

- 2.1 การติดเชื้อ เช่น ริดสีดวง แผลที่กระพุ้งแก้ม
- 2.2 โภชนาการ เช่น การขาดวิตามิน A ในเด็กเล็ก
- 2.3 กระแทกกระเทือน บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ
- 2.4 การรับสารเป็นพิษ เช่น ตาบอดจากพิษของสารตะกั่ว

3. ระบบของการให้บริการด้านสุขภาพไม่ดีพอ การขาดแคลนจักษุแพทย์ที่จะให้การบำบัดและรักษาโรค ซึ่งรักษาได้หากรักษาได้ทันเวลา เช่น ผู้ป่วยโรคต้อหินชนิดเฉียบพลัน ไม่ได้รับการรักษาทันเวลาที่จำเป็นทำให้ตาบอดโดยไม่มีทางแก้ไข

เกียร วรศักดิ์ (2548) ได้อธิบายสาเหตุของความบกพร่องทางการเห็น ดังนี้

1. สาเหตุจากพันธุกรรม เกิดขึ้นได้ดังนี้

1.1 บิดามารดาเป็นโรคตาสั้นหรือมีตาไม่สมบูรณ์ เช่น ตาเหล่ ตาเข เป็นต้น ทำให้โอกาสที่เด็กเกิดมาจะมีตาเหล่หรือตาเขมีมากเช่นเดียวกัน

1.2 บิดามารดาเป็นโรคบางอย่างซึ่งสามารถถ่ายทอดไปยังเด็ก ทำให้เด็กเกิดมามีตาไม่สมบูรณ์ อันอาจเกิดมาจากความผิดปกติของโครโมโซม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของยีนในร่างกายของเด็ก

1.3 ความผิดปกติของโครโมโซม อันเกิดจากอิทธิพลของสารเคมีและสิ่งแวดล้อม

2. สาเหตุก่อนคลอด เกิดขึ้นขณะที่มารดาตั้งครรภ์ โดยเฉพาะสามเดือนแรกขณะตั้งครรภ์ มารดามีอาการดังนี้

2.1 เป็นหัดเยอรมัน มีผลต่อลูกตาของเด็ก เช่น ตาเล็กกว่าปกติ ตาฝ่อ ไม่มีลูกตาทั้งลูก หรือตาเป็นต้อกระจก ต้อหิน หรือไม่มีตาดำ ตาเหล่ เป็นต้น

2.2 เป็นโรคเกี่ยวกับเชื้อราในเลือด ทำให้เส้นประสาทตาของเด็กเกิดการอักเสบ มีผลทำให้เด็กมองไม่เห็นเมื่อคลอดออกมา

2.3 มารดาได้รับเชื้อซิฟิลิส หากเด็กได้รับเชื้อซิฟิลิส มีผลทำให้แก้วตาขุ่น เป็นฝ้าขาว ต้อกระจก ประสาทอักเสบ ตาบวม จนถึงขั้นตาบอด

2.4 การคลอดก่อนกำหนด มักมีน้ำหนักน้อย ตัวเหลือง ต้องเข้าตู้อบ เมื่อต้องอยู่ในตู้อบนานมีผลทำให้เด็กตาบอดได้

3. สาเหตุขณะคลอด

3.1 การอักเสบทางช่องคลอดของมารดาที่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น หนองใน เชื้อรา เชื้อเริม เป็นต้น

3.2 ได้รับบาดเจ็บจากการใช้เครื่องมือขณะที่แพทย์ทำการคลอด

4. สาเหตุหลังคลอด เกิดขึ้นได้ดังนี้

4.1 ได้รับอุบัติเหตุจากวัตถุหรือสิ่งของ เช่น ลูกดอก มีด ดินสอ วัตถุ ระเบิด ประทัด สารเคมีหรือน้ำกรด เป็นต้น

4.2 ประสาทตาไม่ทำงาน ทำให้ตาข้างที่เหล่ไม่ได้ใช้งาน เมื่อนานเข้าประสาทตาไม่ทำงาน และจะตาบอดในที่สุด สายตายาวหรือสั้นข้างเดียวใช้งานไม่ได้เต็มที่ นานเข้าประสาทตาข้างนั้นก็จะเสื่อม ส่วนอาการหนังตาตก ผิดปกติจะทำให้ตาทำได้ใช้งาน มีผลทำให้ประสาทตาเสื่อมเช่นกัน

4.3 เนื่องมาจากโรคภูมิแพ้ สังเกตจากการคันตา เคืองตา น้ำตาไหล ไม่ได้เกิดจากการอักเสบอย่างเดียว อาจเกิดจากโรคภูมิแพ้ก็ได้ รวมทั้งอาการแพ้อาหารบางชนิด หรือแพ้ควันทูบ เพราะควันทูบมีสารเคมีทำให้รูปรูปร่าง เป็นผลทำให้เกิดภูมิแพ้ได้

4.4 ขาดสารอาหารหรือวิตามิน เอ

4.5 เป็นโรคทางตา เช่น ต้อกระจก ต้อหิน มะเร็งที่จอตา ริดสีดวงตา เส้นประสาทตาบวมหรืออักเสบ เส้นประสาทตาแห้งหรือเส้นประสาทตาฝ่อ ประสาทตาอักเสบหรือจอประสาทตาหลุด จอประสาทตาฉีกขาด เป็นต้น

4.6 โรคทางระบบต่างๆ ทำให้เกิดโรคทางตา เช่น โรคความดันโลหิตสูง จะดันให้เส้นเลือดฝอยในลูกตาแตก ทำให้เลือดไหลทะลักเข้าตามีผลให้ตาบอดได้ ต่อมาไทรอยด์เป็นพิษ ทำให้ตาโปนออกนอกเบ้าตา หรือโรคเอดส์ อาจลุกลามเข้าไปถึงตาทำให้ตาบอดได้

4.7 โรคเรื้อรัง เชื้อโรคเรื้อรังจะลามไปถึงทุกส่วนของตาจนถึงชั้นตาบอด เป็นต้น

ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย (2557: ออนไลน์) ได้สรุปสาเหตุของตาบอดหรือสายตาลีเลือนรางที่พบบ่อย ได้แก่

1. ความผิดปกติแต่กำเนิดของดวงตา เช่น ตาเล็กหรือตาดำขุนขาวแต่กำเนิด
2. อุบัติเหตุต่อดวงตา เช่น ถูกกระสุนปืนบาด หรือถูกวัตถุมีคมแทงบริเวณลูกตา
3. โรคต้อกระจก ซึ่งอาจเป็นแต่กำเนิด หรือจากความเสื่อมตามอายุ ซึ่งมนุษย์ต้องเป็นต้อกระจกทุกคน แต่ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์สามารถให้การรักษาโรคต้อกระจกได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ระดับสายตาผิดปกติ เช่น สายตาสั้น สายตาวาย หรือสายตาเอียง สามารถรักษาได้ด้วยการใช้แว่นตา คอนแทคเลนส์ หรือเลสิกรักษาสายตา
5. โรคต้อหินหรือโรคจอประสาทตาอักเสบ
6. โรคทางร่างกายที่มีผลต่อตา เช่น เบาหวานขึ้นจอประสาทตา เชื้อไวรัส (cytomegalovirus) ขึ้นจอประสาทตาในผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น

ลักษณะของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น

ฮูเวอร์ และ บเลดโซ (Hoover; & Bledsoe. 1981) ได้จำแนกความเป็นไปได้ของความผิดปกติทางจิตวิทยาของการตาบอด ไว้ดังนี้

1. การสูญเสียความสมบูรณ์ของร่างกาย
2. การสูญเสียความมั่นใจในความรู้สึที่เหลื่ออยู่
3. การสูญเสียการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

4. การสูญเสียการรับรู้อย่างเพลิดเพลินทางการมองเห็น

5. การสูญเสียความปลอดภัยทางแสง

6. การสูญเสียการมองเห็นสิ่งที่สวยงาม

7. การสูญเสียการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

8. การสูญเสียตัวเลือกด้านอาชีพ

9. การสูญเสียโอกาสในการทำงาน

10. การสูญเสียความปลอดภัยทางการเงิน

11. การสูญเสียความเป็นอิสระของบุคคล

12. การสูญเสียความพอเหมาะทางสังคม

13. การสูญเสียความภาคภูมิใจในใจในตนเอง

14. การสูญเสียการไม่มีลักษณะเฉพาะ

15. การสูญเสียบุคลิกภาพโดยรวมขององค์กร

วารี ธีระจิตร (2545) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการที่มีความผิดปกติของสายตาดังนี้

1. มีอาการตาเรื่อรัง น้ำตาไหลอยู่เสมอ หรือมีอาการตาแดงบ่อยๆ

2. มักมองเห็นภาพซ้อน วิงเวียนศีรษะ มองเห็นไม่ชัดเจนในบางครั้ง

3. เวลาองวัตถุระยะไกลๆ ต้องขยี้ตาหรือทำหน้าย่นขมวดคิ้ว

4. เวลาเดินต้องมองอย่างระมัดระวังหรือเดินช้าๆ โดยกลัวจะสะดุดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ขวางหน้า

5. ไม่มีความสนใจดูภาพประกอบฝาผนังหรือข้อความที่เขียนบนกระดานดำ

6. มักขยี้ตาบ่อยๆ

7. ไม่ชอบทำงานที่ต้องใช้สายตา

8. กระปรืบตาบ่อยๆ

9. อ่านหนังสือได้ระยะเวลานั้น

10. สายตาสู้แสงสว่างไม่ได้

เกยุร วงศ์ก้อม (2548) ได้อธิบายลักษณะของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นนั้น หากเป็นความบกพร่องประเภทตาบอด มักจะสังเกตได้ง่ายจากการใช้ไม้เท้าขาวหรือการเคลื่อนไหวที่ไม่คล่องแคล่ว แต่ถ้าเป็นความบกพร่องตั้งแต่เล็กน้อยจนเกือบตาบอดสินนั้นจะสังเกตจากลักษณะต่อไปนี้

1. ทำทางและการเคลื่อนไหวที่ช้า ไม่มั่นใจในตัวเอง เดินสะดุดและชนวัตถุบ่อยครั้ง

2. การมองเห็นต่างๆ มักจะก้มหรือหยิบมาดูใกล้ๆ ตา หรือมีลักษณะของการเพ่งและหรีตางนผิดสังเกต

3. มองไม่เห็นวัตถุในระยะที่ควรจะมองเห็น

4. มองเห็นสีไม่เป็นไปตามความจริง เช่น สีแดงเป็นสีเขียว หรือสีเขียวเป็นสีแดง เป็นต้น

5. เขียนหนังสือไม่ตรงบรรทัดและเวลาอ่านหนังสือมักจะอ่านข้ามบรรทัด

6. มักจะปวดศีรษะ คลื่นไส้ หรือตาลายเสมอ

7. สภาพของตามีอาการผิดปกติและเป็นอยู่เสมอ เช่น มีตุ่มหรือผื่นบนหนังตา ขอบตาแดง น้ำตาไหล หรือตาไหลเสมอ หนังตาเปลือกหรือขอบตาบวม ขี้ตาหรือกะพริบตาบ่อยๆ และถึงจนผิดสังเกต เป็นต้น

8. กลอกกลิ้งลูกตาไปมาบ่อยๆ

9. มักจะสับสนเมื่ออ่านหนังสือที่มีตัวอักษรคล้ายกัน เช่น อ-ฮ, พ-ฟ, บ-ป เป็นต้น

10. มีความลำบากในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การเรียน หรือการปฏิบัติงาน

ศรียา นิยมธรรม (2550) กล่าวถึงลักษณะพฤติกรรมทั่วไปของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น มีปัญหาด้านสายตา ซึ่งไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้เท่ากับเด็กที่มีสายตาปกติ ทำให้มีปัญหาในด้านการเคลื่อนไหว การช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน รวมทั้งด้านการศึกษา จึงจัดเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษอีกประการหนึ่ง อาการที่พอส่งเกตได้จากพฤติกรรมที่ปรากฏ ได้แก่

1. มักเดินหรือวิ่งสะดุดโดยไม่มีสาเหตุ ทั้งที่ระมัดระวังในการเดินมากกว่าปกติ

2. มองสิ่งของ วัตถุในระยะใกล้เกินไป

3. ก้มหน้าชิดหนังสือมากเกินไปเมื่อต้องการอ่าน

4. หรีตาหรือเอนศีรษะเอียงไปทางซ้ายที่ได้ยิน

5. ขี้ตาบ่อยหรือกะพริบตาถึงจนผิดสังเกต

6. น้ำตาไหล ขอบตาแดง

7. ขอบโยกตัว

8. บางรายมองเห็นไม่ชัดเวลากลางคืน บางคนมองเห็นไม่ชัดเวลากลางวัน มีการแพ้แสงสว่าง บางคนต้องการแสงสว่างมากกว่าปกติ

9. บางกรณีมีตาตำล้นกระตุก โดยไม่อาจควบคุมได้ ทำให้มีปัญหาในการมองเห็น อยู่กับที่

ปัญหาและความต้องการพิเศษของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น

ศรียา นิยมธรรม (2550) สรุปว่า ปัญหาและความต้องการพิเศษของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น ไม่ว่าจะเป็นระดับตาบอดหรือสายตาเลือนราง ต่างก็มีปัญหานำ คือ การเคลื่อนไหว การพัฒนาความคิดรวบยอดของสิ่งต่างๆ เพราะต้องอาศัยการฟังเป็นประสาทนำ คบคู่ไปกับประสาทสัมผัสอื่น จึงต้องฝึกทักษะด้านการเคลื่อนไหวโดยมีอุปกรณ์ช่วย เช่น ไม้เท้าขาว หรือสุนัขนำทาง สำหรับในการเรียนก็ใช้อักษรเบรลล์ที่เรียกว่า อักษรเบรลล์ และมีบรรทัด ดินสอ สำหรับเขียนอักษรเบรลล์โดยเฉพาะ เทปบันทึกเสียง คอมพิวเตอร์ และแผ่นขยายในรูปแบบต่างๆ ล้วนเป็นเทคโนโลยีที่มาช่วยอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตและการเรียนรู้ของคนกลุ่มนี้

จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความพิการทางการมองเห็น โดยได้ให้ความหมายว่า ผู้ที่สูญเสียสายตาทั้งหมด หรือบางส่วน และแบ่งเป็นประเภทตาบอดสนิทและสายตาเลือนราง ตลอดจนสาเหตุของความพิการอันเกิดมาจากพันธุกรรม อุบัติเหตุ หรือปัจจัยอื่นๆ ลักษณะท่าทางของผู้ที่มีความพิการทางการมองเห็นและความต้องการพิเศษที่คนที่มีความพิการทางการมองเห็นต้องการได้รับการช่วยเหลืออีกด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยทั้งต่างประเทศและภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความพิการทางการมองเห็น ผู้วิจัยสามารถรวบรวมงานวิจัยได้ดังนี้

งานวิจัยต่างประเทศ

บูวเมอเนีย และคณะ (Boumenir; et al. 2014: 441-450) ได้ศึกษาถึงผลกระทบในการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองต่อการรับรู้และการกระทำ โดยไม่ทราบถึงความรู้สึกของบุคคลที่บกพร่องทางสายตาในแง่การรับรู้และการกระทำภายในสิ่งแวดล้อมในทุกๆ วันของชีวิต ซึ่งเป็นเนื้อหาที่เป็นการศึกษาโดยการทดลอง และการจัดการที่เปลี่ยนแปลงสภาพจริงทั้งหมด ในบุคคลที่มองเห็นที่หมกมุ่นกับสภาวะการตอบสนอง การมองเห็นพร่ามัว การมองเห็นเป็นโพรง และดวงมิดกลางลานเห็น หลังจากที่ทำความคุ้นเคยในกระบวนการสั้นๆ กับเครื่องตามความเป็นจริงทั้งหมด เรียกว่า “SENSITIVE” ที่ประกอบด้วยห้องชุดทั้งหมด ผู้ใหญ่ 24 คน มีการสำรวจว่ามี 2 ห้อง ผ่านการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองต่อการรับรู้ หรือ การมองเห็น (เป็นกลุ่มควบคุม) การจำแนกแยกแยะที่ตั้งและการสอนที่มีเป้าหมายที่เฉพาะ การรับรู้และการกระทำ จะประเมินผลในระยะเวลาที่ต้องการคำตอบ คำถามจะมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ทางสายตา ระยะห่างระหว่างผู้เข้าร่วมและฉาก ผลแสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองต่อการรับรู้ที่ไม่ดีเกี่ยวกับการมองเห็นของบุคคล แสดงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตามผลของระยะเวลานั้นๆ ที่ต้องการดำเนินการตามหน้าที่เปรียบเทียบกับสภาวะที่ถูกควบคุม ดังนั้น การมองเห็นของแต่ละบุคคลตามสภาพจริงอย่างไรจะแตกต่างตามการรับรู้และเมื่อไหร่ที่การเคลื่อนที่ของสายตาถูกจำกัด

ฟาน นาร์เด็น บรานน์, เยียร์กิน-อัลซอปป์ และลอลลาร์ (Van Naarden Braun; Yeargin-Allsopp; & Lollar. 2006: 567-583) ทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เชื่อมโยงกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างในผู้ใหญ่ตอนต้นที่บกพร่องทางพัฒนาการ ซึ่งเป็นรูปแบบของการทำงานแบ่งแยกความพิการและสุขภาพระหว่างประเทศ (ICF) ที่ตรวจสอบถึงปัจจัยในการทำงานกับเด็กที่มีความบกพร่องและกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ข้อมูลของกิจกรรมการใช้เวลาว่างจะได้จากแบบสอบถามแบบมีโครงสร้างจากประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่บกพร่องทางพัฒนาการ ผลการวิจัยยืนยันถึงความแตกต่างในวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างตามชนิดและความรุนแรงของความบกพร่อง ข้อจำกัดของกิจกรรมการสำเร็จการศึกษา และการได้รับบทบาทในสังคม อย่างมีนัยสำคัญกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นการศึกษาที่เน้นถึงความสำคัญของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพิ่มการเข้าเรียนของโรงเรียนหลังชั้นมัธยมศึกษาและโอกาสสำหรับความสำเร็จในการทำงานและการเข้าร่วมในโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับความพิการ ที่จะช่วยเพิ่มจำนวนและมุ่งไปที่ชนิดของกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้ใหญ่ตอนต้นที่บกพร่องทางพัฒนาการ

ลาบิบ และคณะ (Labib; et al. 2009: 64-68) ได้ศึกษาการประเมินและการจัดการสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โดยการวัดผลถึงบทบาทของการช่วยเหลือผู้ที่มีอาการตอบสนองต่อการรับรู้ในการปรับปรุงสมรรถนะในการมองเห็นและการตอบสนองในเด็กที่ตอบสนองต่อการมองเห็น การออกแบบการศึกษาแบบ prospective clinical case series มีอุปกรณ์และวิธีการที่เป็นการจัดการกับ 50 คนใช้ตามเกณฑ์นานาชาติ สำหรับการวินิจฉัยของตาบอดหรือการมองเห็นช่วงอายุอยู่ระหว่าง 5-15 ปี ประเมินการตอบสนองต่อการมองเห็นด้วยระยะห่างและการประเมินการมองเห็นระยะใกล้ การมองเห็นสี ความแตกต่างของการรับรู้ความรู้สึก การช่วยเหลือ

การตามอดเลื่อนรางเป็นการแนะนำขั้นต้นของการประเมินผลและความต้องการในการมองเห็นของคนไข้ คนไข้จะได้รับการติดตามถึง 1 ปีในการใช้การทดสอบที่ทำการตรวจสอบเบื้องต้นและแบบสอบถามที่ประเมินการทำงานของสายตา ผลการวิจัย ได้อธิบายถึงช่วงเวลาของความบกพร่องทางการมองเห็นระหว่าง 1-10 ปี กับค่าเฉลี่ยของช่วงเวลา $\pm$ ค่า SD 4.6 ± 2.3299 การมองเห็นในระยะใกล้ในช่วง A10-A20 กับ ค่าเฉลี่ยระยะใกล้ $\pm$ ค่า SD $A13.632 \pm 3.17171$ การมองเห็นในระยะไกล ในช่วง 6/60 (0.06) - 6/24 (0.25) ค่าเฉลี่ยระยะไกล $\pm$ ค่า SD 0.122 ± 0.1191 คนไข้ทั้งหมดมีความบกพร่องที่แตกต่างกันตามการรับรู้ความรู้สึกที่ทดสอบโดยใช้ระบบการทดสอบความแตกต่างของสายตา (VCTS) ที่แลกเปลี่ยนสำหรับการกระจายความถี่ทั้งหมด ตรงข้ามกับการช่วยเหลือการมองเห็นในระยะใกล้ที่จะชี้แนะสิ่งที่เกิดขึ้นในระยะห่างของการมองเห็น และความต้องการในการมองเห็นของคนไข้ทุกคน คนไข้ทั้งหมดในช่วงอายุ 5-7 ปี สามารถเรียนรวมในโรงเรียนทั่วไป ยังคงมีคนไข้ที่เรียนรวมในโรงเรียนสาธิตที่มีความอิสระในการอ่านหนังสือและการคัดลอกจากกระดานดำ ข้อสรุป การศึกษานี้ยืนยันถึงการช่วยเหลือการตามอดเลื่อนรางสามารถแสดงถึงผลกระทบที่เป็นลบที่สะท้อนเพียงเล็กน้อยในการตามอดเลื่อนรางและเป็นการปรับปรุงสมรรถนะในการมองเห็นของเด็กที่มีตามอดเลื่อนราง ชักนำคนจำนวนมากไปสู่สังคมและการผสมกลมกลืนด้านการศึกษา

ลามูเรวซ์ และคณะ (Lamoureux; et al. 2004) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้ที่บกพร่องทางสายตา ซึ่งมีเป้าหมายในการตรวจสอบการตัดสินใจที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้ที่บกพร่องทางสายตา ใช้เครื่องมือ Impact of Vision Impairment (IVI) วิธีการวิจัยแบบ cross sectional study วิธีการในการวิจัย เป็นสมาชิกที่เข้าร่วม จำนวน 319 คน ที่ไม่มีประวัติการฟื้นฟูสายตา ระยะห่างในการมองเห็น (VA) $< 6/12$ มีความสามารถในการสนทนาภาษาอังกฤษ และอายุ 18 ปี ขึ้นไป ผู้เข้าร่วมทั้งหมดจะได้รับแบบสอบถาม (IVI) 32 ข้อคำถาม และใช้ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล วัฒนธรรม และรายละเอียดด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่สัมพันธ์กับการมองเห็น ข้อมูลการมองเห็นที่แท้จริงเป็นข้อสรุปจากแฟ้มของการเข้าร่วมหรือการประเมินโดยคุณสมบัติของบุคคล ผู้เข้าร่วมทั้งหมดจะเป็นการประเมิน SF-12 ของด้านร่างกาย (PCS-12) และสุขภาพจิต (MCS-12) ผลการวิจัย พบว่า ส่วนใหญ่ผู้เข้าร่วมเข้าร่วมการอ่าน การเคลื่อนไหวนอกสถานที่ การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และช้อปปิ้ง ในการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ นำเสนอการวิเคราะห์ VA, PCS-12 และ MCS-12 อธิบายความแปรปรวนในการใช้เวลาว่างและการทำงาน (ผู้เข้าร่วม 60 คน หรือ 19%) การบริโภคและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (ผู้เข้าร่วม 92 คน หรือ 30%) ครอบครัวและการดูแลตนเอง (ผู้เข้าร่วม 76 คน หรือ 24%) การเคลื่อนไหว (ผู้เข้าร่วม 92 คน หรือ 30%) การตอบสนองทางอารมณ์ต่อการมองเห็นอย่างเลื่อนราง (ผู้เข้าร่วม 106 คน หรือ 33%) และคะแนนรวม IVI (ผู้เข้าร่วม 114 คน หรือ 36%) มีอายุที่สัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมทำให้มีขอบเขตของความเลื่อมต่อความสนใจ IVI และคะแนนรวม ($P < 0.05-0.1$) ยกเว้นด้านอารมณ์ ยิ่งไปกว่านั้น กลุ่มสังคมยังอธิบาย 3% และ 2% ของความแปรปรวนในการบริโภคและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและด้านอารมณ์ตามลำดับ ($P < 0.05$) การสรุปความได้ว่า ระยะห่าง สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจสามารถอธิบายได้มากกว่า 3 ตามความแปรปรวนของผลรวม ชี้แนะถึงการแทรกแซงในการปรับปรุงถึงคุณภาพชีวิตอาจจะเป็นกลยุทธ์ในการปรับปรุงที่ไม่เกี่ยวกับการฟื้นฟูการมองเห็นแต่เป็นในแง่สุขภาพร่างกายและจิตใจ

โมโยน-อัซซี, ซูซ่า-โปซ่า และโมโยน (Mojon-Azzi; Sousa-Poza; & Mojon. 2008: 205-212) ได้ศึกษาผลกระทบของการมองเห็นเลือนรางต่อสุขภาวะของ 10 เมืองในยุโรปโดยมีเหตุผลของการเจริญเติบโตของชีวิตที่มี การคาดหวังต่อการพัฒนาเมืองและการเพิ่มขึ้นอย่างทวีคูณของการมองเห็นอย่างเลือนรางกับอายุที่เพิ่มขึ้น จำนวน ของผู้สูงอายุที่มากขึ้น จะทุกซ์ธรรมดาในที่สุดจากความบกพร่องทางการมองเห็นและการตาบอด การศึกษานี้เป็น การอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรายงานการมองเห็นของตนเองและสุขภาวะในบุคคลอายุ 50 ปี และผู้สูงอายุ และครอบครัวของเขา วิธีการที่ใช้คือ วิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกทวิคูณ (binary logistic regression analysis) ของข้อมูลในสำรวจสุขภาพ ผู้สูงอายุและผู้เกษียณงานของยุโรปในปี 2004 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรายงานการมองเห็นที่ถูกต้องโดยทั่วไปของตนเอง การมองเห็นในระยะทางที่ถูกต้อง และการอ่านในระยะที่ ถูกต้องใน 11 ตัวแปรที่ครอบคลุมสุขภาวะทางอารมณ์ ความมุ่งหมายในอนาคต และทัศนคติ และความสนใจใน กิจกรรมที่ทำทุกวัน ผลการวิจัย ของประชากร 22,486 คน จาก 10 เมืองในยุโรป อายุระหว่าง 53.71-74.75 ปี การมองเห็นได้อย่างเลือนรางมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่สูงกับผลกระทบทางลบในทุกการประเมินของสุขภาพ สรุปผล นี่เป็นข้อมูลจากประชากรที่ขนาดใหญ่ในยุโรปที่มีบุคคลสายตาเลือนรางซึ่งมีความเป็นไปได้สูงที่จะสนใจถึง ปัญหาในระหว่างอ่านหนังสือ และความบันเทิง การสูญเสียความสนใจและความสนุกสนานในการกิจกรรมนั้นๆ ความรู้สึกเหนื่อยล้า ไม่พอใจ เศร้าใจ และร้องไห้ ซึ่งมีความหวังเพียงเล็กน้อยสำหรับอนาคต ความปรารถนาต่อ ความตาย การประเมินผลกระทบเป็นการค้นหาที่ง่าย การขัดขวาง การพักผ่อน การศึกษาและการวิจัย ยิ่งไปกว่านั้น รูปแบบของคนไข้แบบองค์รวมจะช่วยต่อต้านปัญหา ดังนั้น การปรับปรุงสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจและ การลดผลกระทบทางเศรษฐกิจของคนสายตาเลือนราง

โมซูโร และคณะ (Mosuro; et al. 2012: 382-391) ได้สำรวจคนตาบอดเลือนรางในระหว่างนักเรียนที่ เข้าร่วมในโรงเรียนสำหรับคนตาบอดเมืองโอโย ประเทศไนจีเรีย : การบรรยายและการสอดแทรกศึกษา การศึกษา เป็นการกล่าวถึงการกำหนดสัดส่วนของนักเรียนตาบอดเลือนรางและความบกพร่องทางการมองเห็นที่รุนแรง ภายหลังการแก้ไขให้ดีขึ้น ต่อการกำหนดสาเหตุของสายตาเลือนราง เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาโรคดังกล่าว จะกำหนดชนิดของการศึกษาและความต้องการด้านอุปกรณ์ในการช่วยเหลือด้านการมองเห็น และการเตรียมความ พร้อมในการช่วยเหลือด้านการมองเห็นตามความต้องการของนักเรียนในโรงเรียน อุปกรณ์และวิธีการ คือ นักเรียน ในทุกโรงเรียนสำหรับคนตาบอด ในเมืองโอโย ที่วัดผลในระหว่างเดือนสิงหาคม 2007 ถึงเดือนมกราคม 2008 นักเรียนทุกคนจะต้องผ่านการตรวจสอบสายตา ที่ประกอบด้วยการประเมินผลระยะการมองเห็น การส่องตรวจ จอประสาทตา และการหักเหของแสง การทดสอบสำหรับการช่วยคนตาบอดในสถานที่ต่างๆ และแบบสอบถาม แบบมีโครงสร้างสำหรับการจัดการ ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนจำนวน 86 คน ที่กำลังศึกษาและค่าเฉลี่ยของอายุ อยู่ระหว่าง 11.21-27.59 ปี นักเรียน 26 คน (30%) อายุต่ำกว่า 16 ปี สาเหตุส่วนใหญ่ของการตาบอดมาจากโรค หัดที่กระเจกตาทั้งสองข้าง/ขาดวิตามิน เอ (VAD) จำนวน 25 คน (29.1%) ผลกระทบหลักๆ มาจากกระเจกตา จำนวน 25 คน (29.1%) และเลนส์ จำนวน 23 คน (26.7%) และจากจอประสาทตา/เส้นประสาทตา จำนวน 16 คน (18.6%) การป้องกันการตาบอดนั้นส่วนมากมาจากโรคหัดที่กระเจกตา/ VAD (29.1%) นักเรียน 11 คน ได้รับ ประโยชน์การแก้ไขจากการหักเหของแสงกับการช่วยเหลือการตาบอด มีจำนวน 2 คนมีภาวะการบกพร่องทางการ

มองเห็นอย่างรุนแรง (SVI) และ 9 คนมีภาวะการบกพร่องทางการมองเห็น (VI) หลังได้รับการแก้ไข บทสรุปแสดงให้เห็นว่า การแพร่หลายของการตาบอดเลือนรางในโรงเรียนสำหรับคนตาบอดในไนจีเรีย เป็น 2.3% การแพร่หลายของการบกพร่องทางการมองเห็นเป็น 10.5% เป็นผลที่แสดงถึงการแพร่หลายซึ่งสามารถรักษาได้เกี่ยวสายตาที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่มีความสำคัญของคนที่ตาบอดในวัยเด็กในเมืองไอโย

เอ็นติม-อัมปอนซัท และ อาโมอากู (Ntim-Amponsah; & Amoaku. 2008: 317-323) ได้ศึกษาสาเหตุของความบกพร่องทางการมองเห็นในวัยเด็กและความไม่พอใจในการดูแลการตาบอดเลือนรางในโรงเรียนสำหรับคนตาบอดของกาน่า มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อตัดสินใจถึงสาเหตุของความบกพร่องทางการมองเห็นในวัยเด็กและการตาบอดของนักเรียนในโรงเรียนสำหรับคนตาบอด การกำหนดว่ามีนักเรียนมากเท่าไรที่ยังคงมองเห็นและการวัดถึงความไม่พอใจในการดูแลคนตาบอดเลือนราง การสำรวจนักเรียนในโรงเรียนสำหรับคนตาบอด โดยดำเนินการ 2 ส่วน ในเดือนเมษายน-มิถุนายน และตุลาคม 2003 กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียน 201 คน ที่ประสบกับสภาวะการตาบอดก่อนอายุ 16 ปี โดยข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์นักเรียน แบบบันทึกจากนายแพทย์ และการตรวจสอบเกี่ยวกับสายตา ในนักเรียนทุกคนบุคคลที่ยอมรับถึงการมองเห็นที่เหลืออยู่มีการประเมินภาวะสายตาเลือนราง การตรวจสอบจะเป็นการเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมที่เข้าร่วมในการตรวจสอบการประชุมผู้ปกครอง และครู และการอภิปรายในกลุ่มย่อยกับครอบครัว นักเรียนจำนวน 199 คน อยู่ในช่วงการพักฟื้น เพราะว่ามี 2 คน ปฏิเสธการพักฟื้น มีนักเรียน 96 คน เปลี่ยนแปลงจากความบกพร่องทางการมองเห็นภายในปีแรกของชีวิต และ 33 คน เกิดความบกพร่องในช่วงอายุ 5 ปี โรคเกี่ยวกับกระจกตาและเลนส์ตาเป็นสาเหตุทั่วไปของการตาบอด มีนักเรียนจำนวน 108 คน ตาบอดสนิท เพราะว่ามีนักเรียนจำนวน 87 คน (43.7%) มีการมองเห็นบางส่วนและเป็นการสร้างเป้าหมายสำหรับการศึกษาส่วนที่สอง มีจำนวน 51 คน ใน 77 คน เป็นกลุ่มเป้าหมายที่เปลี่ยนแปลงสำหรับการตรวจสอบการตาบอดเลือนราง มีการใช้ประโยชน์จากการมองเห็นบางส่วนโดย WHO ตารางการตรวจสอบการตาบอดเลือนราง ที่ใช้แพร่หลายเพื่อช่วย 2 นักเรียนในการอ่านตัวพิมพ์ขนาดปกติ N5 และ N8 ตามลำดับ การช่วยเหลือให้เห็นความแตกต่างของการมองเห็นจำช่วยเพิ่มการมองเห็นบางส่วนในสิ่งอื่นๆ ความบอบช้ำทางอารมณ์จะชัดเจนในครอบครัวและครู เด็กที่มีการเปลี่ยนมาตาบอดหลังจากชีวิตดำรงอยู่ในภาวะตบอดในช่วงเวลานาน และปรับตัวดีขึ้นในการบกพร่องทางการมองเห็น การบกพร่องทางการมองเห็นในประชากรซึ่งธรรมดา บางสาเหตุนั้นสามารถป้องกันได้ นี่เป็นนัยสำคัญของความไม่พอใจ ความต้องการสำหรับการดูแลคนตาบอดเลือนราง โดยเฉพาะท่ามกลางเด็กในกาน่า และมีความเป็นไปได้ในหลายๆ เมืองในแอฟริกาตะวันตก มันเป็นความหวังในการตรวจสอบจากการศึกษานี้จะช่วยกระตุ้นในการสนับสนุนและช่วยเหลือต่อไป

โรดริเกซ (Rodriguez. 2006) ได้วิเคราะห์ประสบการณ์การใช้เวลาร่วมกับสุขภาวะของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบด้วย 3 รูปแบบที่สอดคล้องกันถึง 6 ปัจจัย คือ ประสบการณ์การใช้เวลาร่วม ระดับของกิจกรรมทางกาย ความเป็นอิสระ สุขภาพร่างกาย สุขภาพทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต เป็นการยืนยันถึงการวิเคราะห์ปัจจัยซึ่งผลการศึกษาพบว่า การศึกษาสอดคล้องกับ 3 รูปแบบ แต่ในรูปแบบสุดท้ายเป็นรูปแบบที่สอดคล้องกันมากที่สุด ยิ่งไปกว่านั้น รูปแบบสุดท้ายเป็นการบ่งชี้ถึงประสบการณ์การใช้เวลาร่วมในทางบวกและปัจจัยทางตรงต่อกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกายมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับความเป็นอิสระ ความเป็นอิสระมีผลทางบวกและมีปัจจัย

ทางตรงต่อสุขภาพทางร่างกาย สุขภาพทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต กิจกรรมทางกายมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับสุขภาพทางจิตใจและความพึงพอใจในชีวิตและ สุขภาพทางจิตใจมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับความพึงพอใจในชีวิต

สเนลกรูฟ (Snelgrove. 2015: 154-173) พัฒนาความเข้าใจวิถีทางการใช้เวลาว่างที่มีอิทธิพลในการพัฒนาอัตลักษณ์และการดูแลรักษาวัยรุ่นที่เจ็บป่วยเรื้อรัง เขียนสัญลักษณ์ให้สัมพันธ์กับทัศนคติ การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างสำหรับผู้เข้าร่วม 30 คน ที่สะท้อนถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการเจ็บป่วยเรื้อรังของวัยรุ่นและวัยย่างเข้าสู่ผู้ใหญ่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการ Ground theory ผลการวิจัยพบว่า การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นเป็นบทบาทที่เป็นรูปร่างสามารถสร้างอัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วมได้ 3 แนวทาง โดยเฉพาะการเจ็บป่วยเรื้อรังทำให้เกิดความแตกต่างสำหรับผู้เข้าร่วมบางคน 1) นำเสนออัตลักษณ์ได้ดีผ่านการใช้เวลาว่าง 2) ความเท่าเทียมกันอย่างเหมาะสมผ่านการใช้เวลาว่าง และ 3) พัฒนาอัตลักษณ์ผ่านกิจกรรม

ชรอยเออร์ และ โรเซนบลูม (Schreuer; & Rosenblum. 2014: 223-233) ได้ศึกษาการเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง: ความแตกต่างระหว่างเด็กที่มีและไม่มีความสามารถทางร่างกาย โดยการเปรียบเทียบขนาดแตกต่างกันของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเด็กนักเรียนอายุ 10-16 ปี ที่มีและไม่มีความสามารถทางร่างกาย ระดับของกิจกรรมการใช้เวลาว่างในเด็ก (CLASS) เป็นการเข้าถึงเด็กจำนวน 294 คน จำนวน 81 คน มีความพิการทางร่างกาย และ 213 คน ไม่มีความพิการทางร่างกาย ใช้สถิติ Two-way MANCOVA พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความถี่ของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มการศึกษา: ผลกระทบของความพิการ $F(4,265) = 239.57$; $p < 0.001$, $h^2 = 0.78$; ผลของปัจจัยเพศ $F(4,265) = 3.35$; $p < 0.01$, $h^2 = 0.05$ ความแตกต่างระหว่างเพศและความพิการ $F(4,265) = 5.23$; $p < 0.001$, $h^2 = 0.64$. เด็กที่มีความพิการส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงที่มีความเสี่ยงจากการเข้าร่วมในขอบจำกัดที่หลากหลายของกิจกรรมรวมไปถึงปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ใช้การถดถอยเชิงเส้นสำหรับแต่ละกลุ่มทั้งสองรูปแบบที่แตกต่างกันมีการใช้การศึกษา CLASS สนับสนุนข้อมูลที่แสดงออกมาของเด็กต่อความเสี่ยงในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้การวิจัยเพิ่มเติมที่ยอมรับความถูกต้องของการเลือกปฏิบัติ CLASS

ยาลอน-ชาโมวิทซ์ และ ไวส์ (Yalon-Chamovitz & Weiss. 2008: 273-287) ได้ศึกษาเทคนิคในสภาวะที่เสมือนจริงของกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและร่างกาย ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นพื้นฐานของสิทธิของมนุษย์และเป็นปัจจัยสำคัญของคุณภาพชีวิต ผู้ใหญ่ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา (ID) และความบกพร่องทางร่างกาย บ่อยครั้งที่ประสบการณ์จะถูกจำกัดโอกาสในการเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เทคนิคในสภาวะที่เสมือนจริง (VR) จะช่วยขยายให้กว้างและเข้าถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ว่าการใช้ VR จะช่วยให้ฟื้นฟูกลับสู่ความปกติในการเจริญเติบโตหลัง 10 ปี ที่เป็นการประยุกต์ถึงการรายงานเกี่ยวกับบุคคลที่เป็นความบกพร่องทางสติปัญญา ชายหญิง จำนวน 33 คน ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาพอสมควรและสมองพิการเข้าร่วมในการศึกษานี้ ผู้เข้าร่วมในการทดลองนี้ จำนวน 17 คน ในเทคนิคในสภาวะที่เสมือนจริง (VR) กิจกรรมนี้กระทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 12 สัปดาห์ เกมส์เสมือนจริงจัดให้แบบระบบวิดีโอ GestureTek's Gesture Xtreme กิจกรรม VR เป็นการได้รับโดยการเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและ

ประสบความสำเร็จ มากไปกว่านั้น การสาธิตก็จะทำให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น การเริ่มต้นและการเรียนรู้ ซึ่งเป็นรูปแบบที่สอดคล้องและอ้างถึงระดับความสนใจผ่านการแทรกแซงในระยะของ VR ซึ่งจะปรากฏให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและโอกาสต่อแรงจูงใจสำหรับกิจกรรมการใช้เวลาวางของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา (ID) และความบกพร่องทางร่างกาย มั่นใจต่อการใช้และการปรับใช้ให้เหมาะสมต่อกลุ่มประชากร

งานวิจัยในประเทศ

บุญโรม สุวรรณพาหุ; อรัญญา ตัญคำภีร์; และ วรณี แกมเกตุ (2556: 127-138) ได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยเรื่องกรอมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินสุขภาวะในวัยรุ่น โดยใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจากฐานข้อมูลของห้องสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมทั้งแหล่งข้อมูลของหน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้อง โดยกำหนดคำสำคัญในการสืบค้น ได้แก่ “สุขภาวะ” และ “มาตรวัดสุขภาวะ” เป็นต้น ผลการศึกษาพบเอกสารที่ตรงตามเกณฑ์ 32 เรื่อง มีประเด็นสำคัญ คือ สุขภาวะ เป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ตนเองอย่างเป็นองค์รวมว่าตนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี มีการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สุขภาวะประกอบด้วยหลายมิติเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีสุขภาวะ พบว่า มี 3 แนวคิดหลัก คือ โมเดลสุขภาวะ กงล้อของสุขภาวะ สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ สำหรับเครื่องมือ ได้แก่ มาตรวัดการรับรู้สุขภาวะ มาตรวัดสุขภาวะ 5 องค์ประกอบ การประเมินสุขภาวะตามรูปแบบการดำเนินชีวิต และมาตรวัดสุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ

วายุ กาญจนศรี (2556) ศึกษาผลของการฝึกด้วยโปรแกรมดนตรีฟ้อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และผสมผสานระหว่างทั้งสองโปรแกรมที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันและความแม่นยำในการยิงประตูของนักกีฬาโกลบอลหญิง โรงเรียนการศึกษาค้นคว้าอดิชนแก่น รูปแบบการวิจัย คือ Crossover experimental กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 15 คน อายุระหว่าง 14 ถึง 22 ปี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำการวัดความวิตกกังวล ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ และทดสอบความแม่นยำในการยิงประตู ทั้งก่อนและหลังเข้าโปรแกรมฝึก แบ่งนักกีฬาเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน กับลำดับที่แตกต่างกันของโปรแกรมการฝึก ดังนี้ กลุ่มหนึ่ง ดนตรีฟ้อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และผสมผสาน กลุ่มสอง สมาธิอย่างง่าย ผสมผสาน และดนตรีฟ้อนคลาย และกลุ่มสาม ผสมผสาน ดนตรีฟ้อนคลาย และสมาธิอย่างง่าย นักกีฬาฝึกวันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที จำนวน 6 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ จากนั้นเว้นช่วงการฝึกเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติอนพาราเมตริก (The Friedman Two-ways ANOVA) เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของข้อมูลแต่ละโปรแกรม ด้วยโปรแกรม SPSS เวอร์ชัน 17 นอกจากนั้น ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นำมาวิเคราะห์เป็นความถี่ และเนื้อหาสรุปแบบพรรณนาความ ผลการวิจัย พบว่า ความวิตกกังวลด้านร่างกายไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความวิตกกังวลด้านจิตใจก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าฝึกด้วยโปรแกรม ผสมผสาน และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าฝึกด้วยโปรแกรม ผสมผสาน อีกทั้งหลังการฝึกด้วยโปรแกรม ผสมผสานยังส่งผลให้นักกีฬามีคะแนนความเชื่อมั่นในระดับสูง นอกจากนั้นระยะเวลาฝึก 4 สัปดาห์ของทั้งสามโปรแกรมไม่พบว่าเพิ่มความแปรปรวนของอัตรา

การเต้นของหัวใจ (SDNN) และ (HF) และ ไม่พบวาลด (LF) และ (LF/HF) นอกจากนั้นยังพบว่า นักกีฬาที่มีคะแนนความแม่นยำสูงขึ้นกว่าเดิม เมื่อผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน โดยสรุป โปรแกรมผสมผสานส่งผลให้นักกีฬามีความวิตกกังวลด้านจิตใจลดลง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความแม่นยำสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนั้น สอดคล้องกับข้อมูลการสัมภาษณ์ พบว่า นักกีฬา 8 คน (ร้อยละ 53.33) ขึ้นชอบโปรแกรมผสมผสาน 5 คน (ร้อยละ 33.33) ขึ้นชอบโปรแกรมดนตรีผ่อนคลาย และ 2 คน (ร้อยละ 13.33) ขึ้นชอบโปรแกรมสมาธิอย่างง่าย

ทัศนีย์ ยศสุรินทร์ (2554) ศึกษาปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงที่มีความบกพร่องทางสายตาประเภทบกพร่องทางการมองเห็นหนึ่งคนที่เรียนร่วมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งอุดมวิทยา ตำบลบ้านขอ อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง โดยเก็บข้อมูลจากแฟ้มประวัติของนักเรียน การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับนักเรียน ครู เพื่อน บุคลากรในโรงเรียน แล้วบันทึกพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตเป็นเวลาหนึ่งภาคเรียน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาจำแนกเป็นหมวดหมู่เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมทางด้านการมีปฏิสัมพันธ์ต่อครู เพื่อน และบุคคลอื่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมทางด้านการปฏิสัมพันธ์กับครู เพื่อน และบุคคลอื่นที่ดี ด้านทักษะการเคลื่อนไหวและการดูแลช่วยเหลือตนเองในภารกิจประจำวันได้ดี ปฏิสัมพันธ์กับครูคือการแสดงความเคารพ การกล่าวทักทายเป็นอย่างดี สำหรับพฤติกรรมที่นักเรียนควรได้รับการช่วยเหลือและพัฒนา คือ การร่วมกิจกรรมหน้าเสาธง ทางโรงเรียนควรให้นักเรียนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกับนักเรียนคนอื่นๆ ด้วย

กัลพกฤษ์ พลสร (2552) ทำวิจัยเรื่อง การสร้างโปรแกรมเน้นหนทางการบำบัดสำหรับพัฒนาสุขภาวะของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความพึงพอใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่มีต่อโปรแกรมเน้นหนทางการบำบัด และศึกษาผลของโปรแกรมเน้นหนทางการบำบัดที่มีต่อสุขภาวะของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 38 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมเน้นหนทางการบำบัดโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมและรายด้าน (กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับก่อนการทดลองที่ระดับ .05 นอกจากนี้ เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายในกลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางสังคมดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

มณีนุช วรรณรัตน์ (2552) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความว่าเหวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีความว่าเหวอยู่ในระดับต่ำ และนักเรียนที่มีระดับชั้นการศึกษาแตกต่างกัน มีความว่าเหวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่มีประเภทของความบกพร่องทางการเห็นแตกต่างกัน มีความว่าเหวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความว่าเหว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความว่าเหว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กาญจน์ นิติเรืองจรัส และ นวลอนงค์ ชนสมบัติสกุล (2552) ทำวิจัยเรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพในผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นของคลินิกสายตาสีเข้มนาง ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีการฟื้นตัวจากโรคทางจักษุที่เป็นอยู่ ป้องกันไม่ให้เกิดความผิดปกติเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งช่วยให้ใช้เครื่องช่วยการมองเห็นที่เหมาะสมและได้รับการฟื้นฟูสภาพทางกาย ทางใจ และทางสังคมให้กลับคืนสู่ภาวะสุขภาพประกอบเหมาะสมและใกล้เคียงปกติเดิมมากที่สุด เป้าหมายหลักในการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการมองเห็น คือ การช่วยให้บุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นพึ่งตนเองได้ สามารถปฏิบัติหน้าที่และกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามอัตภาพ คลินิกสายตาสีเข้มนาง เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ให้บริการการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการมองเห็นทั้งด้านการแพทย์ ด้านสังคม ด้านการศึกษา และด้านอาชีพ เพื่อให้ผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตัวเองตามเป้าหมายหลักดังกล่าวได้สมบูรณ์ที่สุด

ณัฐรา คีตีสาร (2552) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551 ที่มีช่วงอายุระหว่าง 12-15 ปี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ กิจกรรมกลุ่ม จำนวน 9 กิจกรรม และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองทั้งก่อนและหลังการทำกิจกรรม 1 และ 4 สัปดาห์ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโดยใช้ Paired Samples T-test ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสนใจ ให้ความร่วมมือ มีความกระตือรือร้น และมีความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี และมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 1 และ 4 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 1 และ 4 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

มัทนาวิ ตันสกุล (2552) ศึกษาความหมายของชีวิตในทัศนะคติของผู้พิการทางสายตา ตามกรอบแนวคิดเรื่องเจตจำนงเพื่อการมีชีวิต (Will to live) ของ อาร์เธอร์ โชเพินฮาวเออร์ เป็นกรอบในการวิเคราะห์ว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่ โดยการศึกษาว่าภายใต้กรอบคำถามที่ว่า ชีวิตคืออะไร? มีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไร? และ อะไรคือเป้าหมายของชีวิต? การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพซึ่งให้กรณีศึกษา จำนวน 4 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกและการศึกษาเชิงเอกสาร จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตีความเกี่ยวกับการให้คุณค่าและการให้นิยามความหมายของชีวิต และนำเสนอข้อมูลในรูปแบบการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า กรณีศึกษาทั้งหมดให้นิยามความหมายของชีวิตไว้ว่า ชีวิตคือการต่อสู้กับข้อจำกัดทางกายภาพและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษาทุกคนมีวิธีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ การยึดหลักพระพุทธศาสนา ศาสนาคริสต์ โรมัน-คาทอลิก และยึดมั่นในหลักความดีงาม เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และเป้าหมายในชีวิตของกรณีศึกษามีความสอดคล้องกัน คือ การมุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพของตนเองและทำตนเองให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม ผลการวิจัยสรุปว่า การให้นิยามความหมายของชีวิตในทัศนะผู้พิการทางสายตา

มีความสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องเจตจำนงเพื่อการมีชีวิตซึ่งมีลักษณะของการต่อสู้ดิ้นรนตลอดเวลา มีความปรารถนาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อความปรารถนาแรกได้รับการตอบสนองก็มีความปรารถนาใหม่เข้ามาแทนที่เสมอ แต่มีความแตกต่างในเรื่องของการดำเนินชีวิตและเป้าหมายของชีวิต เพราะกรณีศึกษาทั้งหมดไม่ได้มีชีวิตที่ปฏิเสธสังคม และมีได้มีเป้าหมายชีวิตที่ต้องการดับทุกข์โดยการทำลายเจตจำนงเพื่อการมีชีวิต

ณัฐวร สืบเนตร (2551) ศึกษาสภาพการจัดเทคโนโลยีสารสนเทศในโรงเรียนสอนคนตาบอด เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพในการเรียนและบรรยากาศในการเรียนการสอนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อการเรียนการสอน พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่กำลังศึกษาอยู่ จำนวน 68 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามด้านการจัดสภาพแวดล้อมทั้ง 2 ด้าน คือ สภาพแวดล้อมทางกายภาพในการเรียน และบรรยากาศในการเรียนการสอน แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ได้แก่ พฤติกรรมการใช้สื่อการเรียนการสอน และพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ส่วนแบบสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความจริง ความคิดเห็น ปัญหา สาเหตุ ข้อเสนอแนะ ความรู้สึก และเจตคติ สถิติที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ แจกแจงความถี่และค่าร้อยละ และสถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัย พบว่า 1) การจัดบรรยากาศในการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์ทางบวก กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) พฤติกรรมการใช้สื่อการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ที่มีความบกพร่องทางสายตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพในการเรียนไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลจากการสัมภาษณ์ พบว่า การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตานั้น นอกจากปัญหาที่พบโดยทั่วไป คือ การเข้าถึงและคอมพิวเตอร์ มีไม่เพียงพอทำให้ใช้งานไม่ได้เต็มที่ ซึ่งจะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนส่วนใหญ่ให้ความสนใจและพึ่งพาเทคโนโลยีสารสนเทศมากขึ้น อีกหนึ่งปัญหาที่พบและมีความสำคัญ คือ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่มีความใหม่ แต่ไม่สามารถใช้งานได้ เนื่องจากทั้งผู้สอนและผู้เรียนขาดการเรียนรู้ในตัวเทคโนโลยีนั้นๆ ดังนั้น การให้องค์ความรู้กับทั้งผู้สอนและผู้เรียนที่มีความบกพร่องทางสายตาในการศึกษาเทคโนโลยีใหม่ๆ และโปรแกรมใหม่ที่มีเข้ามารองรับการเรียนการสอนทางสถาบันหรือโรงเรียนควรจัดให้มีการฝึกอบรมการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หรือสื่อการเรียนการสอนดังกล่าว เพื่อผู้สอนและผู้เรียนจะได้ใช้งานในห้องเรียนหรือชีวิตประจำวันได้คล่องตัวมากยิ่งขึ้น

วีระแมน นิยมพล (2550) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นตามอดที่ศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตามอดและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นตามอดที่ศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย คือ นักเรียนวัยรุ่นตามอดที่กำลังศึกษาตามรายชื่อในโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ มีอายุระหว่าง 10-20 ปี จำนวน 135 คน และผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลวัยรุ่นตามอด จำนวน 10 คน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นตามอดส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ คือ ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับมาก แต่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ซึ่งถือว่าเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพในระดับปานกลางถึงค่อนข้างมาก ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ อายุเพศหญิง สถานภาพ การสมรสของบิดามารดา และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 คือ สถานภาพ การสมรสของบิดามารดา การได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์และด้านสิ่งของ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 คือ อายุเพศหญิง สถานภาพ การสมรสของบิดามารดา ระยะเวลาที่พิการ และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา วัยรุ่นตามอดส่วนใหญ่เห็นว่าตนเองต้องเผชิญกับปัญหาการเรียน ปัญหาทางสังคม ปัญหาเรื่องเพื่อน ปัญหาครอบครัว ส่วนผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลวัยรุ่นตามอดส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าวัยรุ่นตามอดมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ปกติดีเหมือนวัยรุ่นทั่วๆ ไป ส่วนใหญ่ใช้การเผชิญปัญหาด้วยวิธีขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ญาติพี่น้อง และเห็นว่าควรส่งเสริมศักยภาพของตามอดตามความสามารถของแต่ละคนสู่สังคม

ทิวรัตน์ ชำนาญ (2549) ศึกษาพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนหญิงที่มีความบกพร่องทางสายตาคคนหนึ่ง ที่เรียนร่วมกับนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง โดยเก็บข้อมูลจากแฟ้มประวัติของนักเรียน การสัมภาษณ์พูดคุยอย่างไม่เป็นทางการกับผู้ปกครอง ครู เพื่อน บุคลากรในโรงเรียนและตัวเด็กเอง ใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมขณะที่นักเรียนอยู่ในโรงเรียน แล้วบันทึกพฤติกรรมจากการสังเกตเป็นระยะเวลา 30 วัน และนำข้อมูลมาแยกเป็นหมวดหมู่เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมทางสังคมที่มีต่อครู เพื่อน และบุคคลอื่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมทางสังคมด้านมีทักษะทางการเคลื่อนไหวและดูแลช่วยเหลือตนเองในภารกิจประจำวันในโรงเรียนได้ดี สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน มีน้ำใจต่อเพื่อนพิการทางสายตาด้วยกัน สำหรับพฤติกรรมทางสังคมที่นักเรียนควรได้รับการช่วยเหลือ ปรับปรุง และพัฒนา คือ การแสดงความเคารพต่อครูและผู้ใหญ่ การกล่าวทักทาย กล่าวขอบคุณ การขอโทษ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการแยกตัว ซึ่งมีสาเหตุมาจากขาดประสบการณ์การเรียนรู้ทักษะทางสังคม และจากการไม่เข้าใจของบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน

สายฝน หลานบัน (2549) ศึกษาผลงานของการใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อลดพฤติกรรมการกระตุกตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น โดยทำการศึกษา Single Case Experimental Design แบบ ABA ตัวอย่างในกรณีศึกษานี้เป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น จำนวน 1 คน เพศชาย อายุ 7 ปี เรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัด

เชียงใหม่ ด้วยการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ 1) แผนการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น จำนวน 4 หน่วย รวม 18 แผน 2) ใช้แบบบันทึกความถี่ของการเกิดพฤติกรรมการกระตุ้นตนเอง (การกดตา) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาใช้เวลาในการสังเกตและบันทึกความถี่ของการเกิดพฤติกรรมการกระตุ้นตนเอง (การกดตา) เพื่อเป็นข้อมูลเส้นฐาน (Baseline) ขณะใช้แผนการจัดกิจกรรมนันทนาการในการบำบัด และเมื่อถอดถอนการใช้กิจกรรมนันทนาการรวมทั้งสิ้น 54 วัน ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมนันทนาการมีแนวโน้มที่จะลดพฤติกรรมการกระตุ้นตนเอง (การกดตา) กล่าวคือ ระยะเวลาการใช้กิจกรรมนันทนาการพฤติกรรมการกระตุ้นตนเอง (การกดตา) มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเนื่องด้วยแผนสถิติแบบ Split Middle Method มีความชันเท่ากับ 1.1 ระยะเวลาใช้กิจกรรมนันทนาการ พฤติกรรมการกระตุ้นตนเอง (การกดตา) มีแนวโน้มลดลงเนื่องด้วยแผนสถิติแบบ Split Middle Method มีความชันเท่ากับ -1 และระยะหลังการถอดถอนกิจกรรมนันทนาการพฤติกรรมการกระตุ้นตนเอง (การกดตา) มีแนวโน้มลดลงและคงที่ เนื่องด้วยแผนสถิติแบบ Split Middle Method มีความชันเท่ากับ -0.2 นอกจากนี้ ผู้ศึกษายังพบว่า กรณีศึกษาที่มีความพึงพอใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าตัดสินใจมากยิ่งขึ้นในการศึกษาครั้งต่อไปนั้นควรจะต้องตระหนักถึงความเหมาะสมของกิจกรรมนันทนาการต่อช่วงวัย ช่วงความสนใจ และความเหมาะสมของสถานที่ในการวิจัย และควรใช้การสังเกตและการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในประเด็นของพฤติกรรม ความคิด และทักษะสังคมร่วมด้วย

นิมาพรรณ ทิพย์จักร (2546) ศึกษาคุณภาพชีวิตของคนพิการทางกายที่โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของคนพิการทางกายที่โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา เนื่องจากเป็นกลุ่มคนพิการที่มีลักษณะของความพิการที่หลากหลายและมาจากทุกภูมิภาค จำนวน 193 คน เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตโดยใช้แนวคิดของ Zhan L. ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ความพึงพอใจในชีวิต อัตมโนทัศน์ สุขภาพและการทำงานของร่างกาย รวมทั้งสังคมและเศรษฐกิจ แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า

1. คนพิการทางกาย ส่วนใหญ่เป็นเพศชายที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่และมีความพิการที่เกิดขึ้นภายหลัง
2. คุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี ยกเว้นวัยรุ่นที่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
3. คุณภาพชีวิตด้านความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นคนที่พิการแต่กำเนิดและคนที่มียาได้เพียงพอมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี
4. คุณภาพชีวิตด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับดี
5. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกายอยู่ในระดับดี
6. คุณภาพชีวิตด้านสังคมและเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นคนที่มียาได้เพียงพอมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี

กัลยา อัฐ (2546) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตาสอดคล้องพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม การปรับตัวในการเรียนร่วม และความวิตกกังวลทางสังคม กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตาที่อยู่ประจำในโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ และออกไปเรียนร่วมกับนักเรียนสายตปกติ

ในโรงเรียนต่างๆ 7 โรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองเชียงใหม่ ที่ทำแบบวัดพฤติกรรมการกล้าแสดงออกได้คะแนนต่ำ จำนวน 24 คน และใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบเพื่อเข้ากลุ่ม โดยเริ่มจากผู้ที่ได้คะแนนต่ำสุดเข้ากลุ่มทดลองสลับกับกลุ่มควบคุมไปจนครบ กลุ่มละ 12 คน และให้ทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดการปรับตัวและแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคม กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ในวันอังคารและวันศุกร์ รวมทั้งสิ้น 13 ชั่วโมง 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก หลังจากการทดลองให้ทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดทั้ง 3 อีกครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ (1) โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (2) แบบวัดพฤติกรรมการกล้าแสดงออก จำนวน 50 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของตอนที่ 1 = 0.74 ตอนที่ 2 = 0.87 (3) แบบวัดการปรับตัว จำนวน 34 ข้อ มีความเชื่อมั่น = 0.82 (4) แบบวัดความวิตกกังวลทางสังคม จำนวน 58 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น SAD = 0.62, FNE = 0.67 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ t-test แบบกลุ่มสัมพันธ์ (Dependent Sample) และแบบกลุ่มอิสระ (Independent Sample) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่ผ่านการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เมื่อวัดในทันทีหลังฝึก มีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและการปรับตัวในการเรียนร่วมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ส่วนความวิตกกังวลทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มที่ผ่านการฝึกและไม่ได้ฝึกไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนที่ผ่านการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีการปรับตัวในการเรียนร่วมสูงขึ้น และมีความวิตกกังวลทางสังคมต่ำลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปฎิภาณ นาควิโรจน์ (2544) ศึกษาความสามารถและพฤติกรรมในการวาดภาพระบายสีของเด็กที่มีความบกพร่องทางสายตา ในระดับประถมศึกษาในแต่ละระดับอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กที่มีความบกพร่องทางสายตา ในระดับประถมศึกษา อายุระหว่าง 6-12 ปี โดยสามารถมองเห็นเลือนรางและสามารถมองเห็นสี ของโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ และโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่ และที่เรียนร่วมเต็มเวลาในชั้นเรียนปกติของโรงเรียนต่างๆ ในกรุงเทพฯ และจังหวัดเชียงใหม่ จำนวนทั้งหมด 34 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ชุดวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการวาดภาพระบายสี รวมทั้งแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างหลังการวาดภาพระบายสี การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติใช้การหาค่าความถี่ การวิจัยพบว่า ความสามารถในการวาดภาพระบายสีของเด็กที่มีความบกพร่องทางสายตา ด้านการใช้เส้น เด็กระดับอายุ 6 ปี มีการใช้เส้นอย่างง่าย และมักมีการขีดเขียนที่วุ่นวายไม่เป็นระเบียบ เด็กระดับอายุ 7-9 ปี เริ่มมีการใช้เส้นฐาน และมีเส้นแสดงสัญลักษณ์แทนคน สัตว์ สิ่งของ เด็กระดับอายุ 10-12 ปี เส้นฐานจะเริ่มหายไป และเส้นต่างๆ จะเป็นธรรมชาติมากขึ้น ด้านการใช้สี เด็กระดับอายุ 6-9 ปี มีการใช้สีจากความชอบ ความสนใจ และจินตนาการ แต่มักลงสีผิดความเป็นจริง เด็กระดับอายุ 10-12 ปี เริ่มมีการลงสีที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติมากขึ้น ด้านการใช้รูปทรง เด็กระดับอายุ 6 ปี มีการใช้รูปทรงอย่างง่ายโดยเมื่อนำรูปทรงมาประกอบกันแล้ว หากแยกจากกัน จะไม่มีความหมาย และทุกรูปทรงมีขนาดใกล้เคียงกัน เด็กระดับอายุ 7-9 ปี มีรูปทรงหลากหลาย ซับซ้อน มีหลายขนาด และมีรูปทรงที่แสดงสัญลักษณ์แทนคน สัตว์ สิ่งของ เด็กระดับอายุ 10-12 ปี รูปทรงต่างๆ เป็นธรรมชาติมากขึ้น การวาดภาพคนมีการแสดงความแตกต่างระหว่างบุคคลและเพศ ด้านการใช้พื้นที่ว่าง เด็กระดับอายุ 6 ปี มีการวาดภาพ

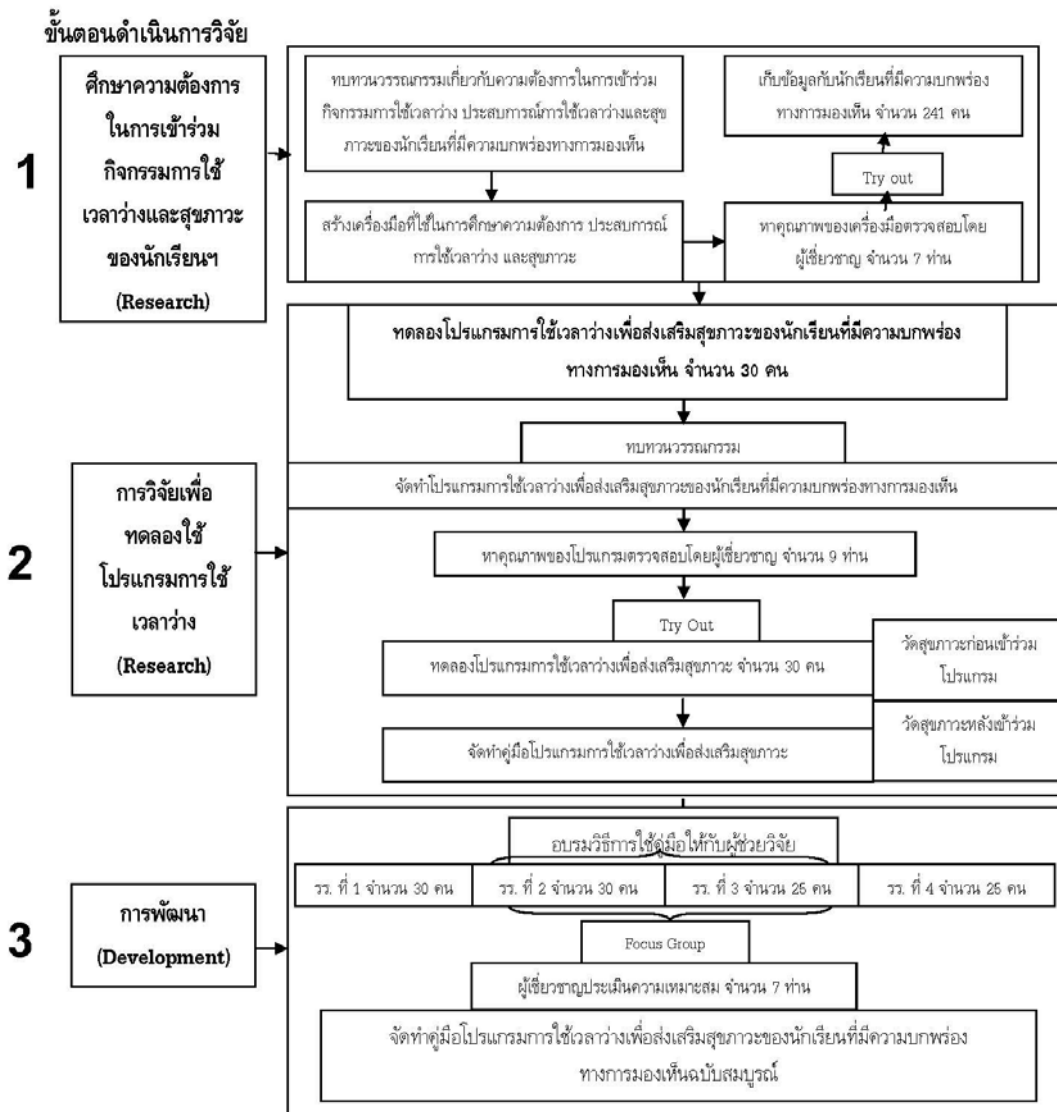
กระจุกอยู่บริเวณที่ว่างมุมใดมุมหนึ่งของกระดาษ เด็กระดับอายุ 7-9 ปี มีการวาดภาพกระจายทั้งแผ่น แต่เว้นระยะเหมาะสม มักวาดรูปวางเรียงต่อกัน เด็กระดับอายุ 10-12 ปี เริ่มมีการวาดในลักษณะ 3 มิติ มีระยะ และมีสัดส่วนที่เหมาะสม ด้านการออกแบบ เด็กระดับอายุ 6 ปี ยังไม่มีการออกแบบ เด็กระดับอายุ 7-9 ปี มีการออกแบบอย่างง่าย ๆ เริ่มมีการตกแต่งที่สวยงาม เด็กระดับอายุ 10-12 ปี มีการออกแบบที่เน้นความสวยงาม และจินตนาการ มีความละเอียดอ่อนและเป็นธรรมชาติมากขึ้น เด็กส่วนใหญ่ยังไม่ชอบภาพคน แต่ชอบวาดรูปสิ่งของเครื่องใช้ประจำวัน เด็กไม่มีการวาดภาพแบบโปร่งใสหรือภาพเอกซเรย์ และเด็กไม่มีการวาดภาพที่แสดงถึงปมด้อยในความรู้สึกของตนเอง พฤติกรรมในการวาดภาพระบายสีของเด็กที่มีความบกพร่องทางสายตาพฤติกรรมในการวาดภาพระบายสีส่วนใหญ่ไม่แตกต่างจากเด็กปกติโดยทั่วไป แต่ที่มีลักษณะพิเศษ คือ เด็กจะใช้ใบไม้ขีดกับกระดาษ โดยกวาดมองจากซ้ายไปขวา พร้อมกับการใช้มือลูบคลำ หรือดูภาพที่วาดเพื่อให้ทราบตำแหน่งของงานที่วาดไปแล้ว เด็กจะหยิบแท่งสี หรือกลองสีเข้ามาใกล้ดวงตาเพื่อดูแล้วจึงระบายสี ภาพผลงานของเด็กจะมีความละเอียดอ่อน ไม่มีการลอกเลียนแบบ ไม่มีการเปรียบเทียบผลงาน และไม่มีการวิจารณ์ผลงานของผู้อื่น ภาพผลงานของเด็กจะเป็นไปตามความสนใจของเด็ก คือ เด็กระดับอายุ 6 ปี จะสนใจในเรื่องเส้น สี รูปทรง เด็กระดับอายุ 7 ปีขึ้นไป จะเริ่มแต่งเป็นเรื่องราว

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งต่างประเทศและภายในประเทศ งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความพิการประเภทอื่นๆ ได้แก่ คุณภาพชีวิตของคนพิการทางกาย นันทนาการบำบัดสำหรับคนพิการทางร่างกาย คุณภาพชีวิตและการอยู่ดีมีสุข กิจกรรมยามว่างของเด็กที่บกพร่องทางการเรียนรู้ เป็นต้น จึงเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นยังมีค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยจึงเห็นควรที่จะศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและถูกต้อง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างและสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นและผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 26 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในงานวิจัยชิ้นนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 560 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตอบแบบสอบถาม การศึกษาความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 241 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้จากการแบ่งตามรายชื่อโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ต่อมาทำการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota-Sampling) โดยการจับฉลากได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4 โรงเรียน ผู้วิจัยได้เลือกโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่กำหนดเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บแบบสอบถาม
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการทดลองโปรแกรม จำนวน 30 คน คือ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง
3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการพัฒนา จำนวน 110 คน จาก 4 โรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 30 คน ได้แก่ โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 25 คน, โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 คน, โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 25 คน และโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 4 ชิ้น ได้แก่

1. แบบสอบถามประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง และสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. แบบวัดสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
3. โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
4. แบบสอบถามความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง และสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม แบบสอบถามแบ่งออกเป็นการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็นและสุขภาวะ ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.7-1.0
3. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามแบบตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตาม ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นของโรงเรียน ธรรมิกวิทยา จำนวน 25 คน เพื่อให้ได้ค่าความเชื่อมั่นจากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในส่วนของความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และในส่วนของแบบวัดสุขภาวะ ในระดับ 0.939
4. ทำการเก็บข้อมูลโดยการสอบถามนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 241 คน ที่ได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอนจากประชากรนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
5. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ความต้องการ และประสิทธิภาพใช้เวลาว่าง โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย
6. นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจนี้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการสร้างกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริม สุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

การสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะ มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม
2. จัดทำแบบวัดสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็นและสุขภาวะ ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.7-1.0
4. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในกลุ่มโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในระดับ 0.918

6. นำข้อมูลการประเมินสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนนแล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ออกเป็น 4 ช่วงคะแนน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best. 1977: 60) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

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

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบประเมินความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

การสร้างและหาคุณภาพของแบบประเมินความพึงพอใจ มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม
2. จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนัดหมายการนักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.7-1.0

4. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในกลุ่มโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในระดับ 0.89

6. นำข้อมูลการประเมินความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนนแล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ออกเป็น 4 ช่วงคะแนน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best. 1977: 60) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

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

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของชุดโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

การสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง มีขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในและต่างประเทศ ปรึกษา หลักการ แนวคิด กิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของการพัฒนาสุขภาวะในนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ซึ่งขอบเขตและโครงสร้างของโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีดังนี้

1.1 ปรัชญาของชุดโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

โปรแกรมการใช้เวลาว่างสามารถพัฒนาสุขภาวะในด้านต่าง ๆ คือ 1) สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สุขภาวะทางการรับรู้ 4) สุขภาวะทางสังคม 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัจจัยเสริมอื่นๆ ซึ่งสามารถส่งเสริมสุขภาวะในนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

1.2 วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม

- 1.2.1 สนับสนุนส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ดีขึ้น
- 1.2.2 ส่งเสริมให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการให้เกิดประโยชน์และลดภาวะความซึมเศร้า

1.3 ลักษณะกิจกรรม

โปรแกรมการใช้เวลาว่าง ระยะเวลาในการดำเนินการ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 60 นาที โดยลักษณะกิจกรรมประกอบด้วย

- 1.3.1 โปรแกรมที่มีความผ่อนคลายสอดคล้องกับสภาพร่างกายของผู้เข้าร่วม
- 1.3.2 โปรแกรมเริ่มต้นด้วยการให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นผ่อนคลายตนเอง ตามด้วยกิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายหรือเขียนแสดงความคิดเห็นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมตระหนักรู้ในตนเอง
- 1.3.3 โปรแกรมที่มีลักษณะเวลาที่ยืดหยุ่นตามความต้องการของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นแต่ไม่เกิน 1 ชั่วโมง
- 1.3.4 โปรแกรมที่ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้

1.4 รูปแบบกิจกรรม

- 1.4.1 โปรแกรมรายบุคคล เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นและสามารถเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่นได้
- 1.4.2 กิจกรรมจับคู่ เพื่อให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
- 1.4.3 กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นพัฒนาการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

นำหลักภารกิจรณนันทนาการบำบัดมาเป็นส่วนหนึ่งในการวางแผนกิจกรรม คือ AAPIE โดยมีกระบวนการดังต่อไปนี้

1. Assessment (การประเมิน)
2. Activity Analysis (การวิเคราะห์กิจกรรม)
3. Planning (การวางแผนโปรแกรม)
4. Implementation (การนำโปรแกรมไปใช้)
5. Evaluation (การประเมินผล)

ใช้หลักการ Six Elements of Situated Activity System ของ รอสแมน และ ชแลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter. 2011) ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People) 2) ที่ตั้งทางกายภาพ (The Physical Setting) 3) วัสดุอุปกรณ์สำหรับการใช้เวลาว่าง (Leisure Object) 4) กฎเกณฑ์ (Rules) 5) มีความสัมพันธ์กัน (Relationship) และ 6) การเคลื่อนไหว (Animation)

2. การสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้กรอบแนวคิดการพัฒนาสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ทางการใช้เวลาว่าง ทางจิตวิทยาและอารมณ์ ทางการเรียนรู้ ทางสังคม ทางร่างกาย และทางจิตวิญญาณ ผู้วิจัยได้นำผลของการศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และระดับสุขภาพเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนกิจกรรมนี้

3. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น ประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหาเชิงประจักษ์ (Face Validity)

4. ทำการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence) ของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นและแบบวัดสุขภาพที่มีผลต่อโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

5. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนที่มีนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เพื่อหาความเป็นไปได้ของกิจกรรมตามสภาพจริง

6. นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่เข้าร่วมงานวิจัยอ่านเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างตลอด 8 สัปดาห์

7. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

8. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไปทดลองกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัด

กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์

9. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นหลังจากการทดลองสิ้นสุด 1 สัปดาห์

10. นำผลของสุขภาวะกลุ่มทดลองมาหาค่าความแตกต่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโดยใช้สถิติ Paired t-test

11. ผู้วิจัยทำการปรับเนื้อหาและรายละเอียดของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

12. จัดทำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีองค์ประกอบของคู่มือดังนี้

วิธีการใช้คู่มือ อธิบายถึง วัตถุประสงค์ของคู่มือ วัตถุประสงค์โปรแกรมการใช้เวลาว่าง แนวทางการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น หลักการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ข้อควรปฏิบัติ และระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

การสร้างและหาคุณภาพของคู่มือ มีขั้นตอนดังนี้

1. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มาพัฒนาเป็นคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

2. ผู้วิจัยร่วมทำการอภิปราย (Focus group) กับผู้ช่วยวิจัยในโปรแกรมที่ขยายผล จำนวน 5 โรงเรียน และผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ เพื่อหาจุดบกพร่องและแนวทางแก้ไขของโปรแกรมที่จะนำไปใช้ ในประเด็นเกี่ยวกับชื่อของกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สถานที่ตั้งวัสดุอุปกรณ์ วิธีดำเนินกิจกรรม การวัดการปฏิบัติ และข้อควรปฏิบัติ

3. ปรับปรุงคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นให้สมบูรณ์และให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ การใช้เวลาว่าง ด้านความบกพร่องทางการมองเห็น การส่งเสริมสุขภาวะ เพื่อหาความเหมาะสมของคู่มือ แล้วนำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.7-1.0

4. จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นฉบับสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การศึกษาความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

1.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เพื่อขอความอนุเคราะห์ เก็บแบบสอบถาม (Try-out) และเก็บแบบสอบถามจริงตามโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 241 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ตามรายชื่อโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 4 โรงเรียน ผู้วิจัยได้เลือกโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่กำหนดเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บแบบสอบถาม จำนวน 4 โรงเรียน ผู้วิจัยได้เลือกโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่กำหนดเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บแบบสอบถาม

1.2 ประสานงานกับทางโรงเรียนเพื่อนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลในโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นตามโรงเรียนที่กำหนด

2. การทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

2.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

2.2 ประสานงานกับทางอาจารย์ที่ได้รับมอบหมาย เพื่อนัดหมายวัน เวลาสถานที่ในโปรแกรมการใช้เวลาว่าง และขอความร่วมมือนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนเพื่อเข้าร่วม จำนวน 30 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์

2.3 นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่เข้าร่วมงานวิจัยอ่านเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างตลอด 8 สัปดาห์

2.4 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

2.5 นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไปทดลองกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2.6 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นหลังจากการทดลองสิ้นสุด 1 สัปดาห์

3. การขยายผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

3.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานชมรมนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี, โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ และโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี

3.2 ประสานงานกับทางผู้อำนวยการโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้ง 4 โรงเรียน เพื่อนัดหมายวัน เวลาสถานที่ในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่าง และขอความร่วมมือนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนเพื่อเข้าร่วม จำนวน 25-30 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์

3.3 อบรมวิธีการใช้คู่มือ หลักการ วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นให้กับผู้ช่วยวิจัยในการขยายผลกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

3.4 นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่เข้าร่วมงานวิจัยอ่านเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างตลอด 8 สัปดาห์

3.5 ผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

3.6 นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไปทดลองกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้ง 5 โรงเรียน

3.7 ผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นหลังจากการทดลองสิ้นสุด 1 สัปดาห์

3.8 ผู้วิจัยร่วมทำการอภิปราย (Focus group) กับผู้ช่วยวิจัยที่ขยายผล จำนวน 4 โรงเรียนและผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ เพื่อหาจุดบกพร่องและแนวทางแก้ไขของกิจกรรมที่จะนำไปใช้ในประเด็นเกี่ยวกับชื่อของกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ วิธีดำเนินกิจกรรม การวัดการปฏิบัติ และข้อควรปฏิบัติ

3.9 ปรับปรุงคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นให้สมบูรณ์และให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ การใช้เวลาว่าง ด้านความบกพร่องทางการมองเห็นและสุขภาวะ

3.10 นำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อหาความเหมาะสมของคู่มือ

3.11 จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาวางเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นฉบับสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผลของโปรแกรมการใช้เวลาวางที่มีผลต่อสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาวางและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาวางในกลุ่มทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการใช้เวลาวางที่มีผลต่อสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แสดงสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
t	แทน	ค่าใช้ในการพิจารณา t-Distribution
Sig	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

1. ผลการประเมินความต้องการ ประสพการณ์การใช้เวลาว่าง และสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. ผลการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

1. ผลจากการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
 - ค่า Pre - Post
 - ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. ผลจากการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

- ค่า Pre - Post ทั้ง 4 โรงเรียน และการอภิปรายผล (Focus Group)
 - ความพึงพอใจการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
3. ประเมินผลการใช้คู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น



ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

1. ผลการศึกษาประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง และสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ในการสำรวจความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 241 คน ผลการวิจัยเป็นไปตามตารางดังนี้

ตาราง 12 แสดงสภาพและข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	126	52.3
	หญิง	115	47.7
อายุ	ต่ำกว่า 12 ปี	13	5.4
	12-14 ปี	66	27.4
	15-17 ปี	133	55.2
	มากกว่า 17 ปี	29	12.0
สถานศึกษา	โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพฯ	40	16.6
	โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี	34	14.1
	โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น	44	18.3
	โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่	26	8.0
	โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์		
	สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี	48	14.7
	โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดและคนตาบอดพิการซ้ำซ้อน จังหวัดลพบุรี	19	7.9
	โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด	16	6.6
	โรงเรียนธรรมิกวิทยา จังหวัดเพชรบุรี	14	5.8
ประเภท	มองเห็นเลือนราง	95	39.4
	ตาบอดสนิท	146	60.6
สาเหตุ	ความผิดปกติแต่กำเนิดของดวงตา	190	78.8
	อุบัติเหตุต่อดวงตา	2	.8
	โรคต้อกระจก	10	4.1
	ระดับสายตาดผิดปกติ	13	5.4
	โรคต้อหินหรือโรคจอประสาทตาเสื่อม	23	9.5
	โรคทางร่างกายที่มีผลต่อดวงตา	3	1.2
ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในโรงเรียน	ต่ำกว่า 5 ปี	60	24.9
	5-9 ปี	107	44.4
	10-14 ปี	70	29.0
	15 ปีขึ้นไป	4	1.7

จากตาราง 12 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 52.3 และเพศหญิง จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 47.7 อายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 55.2 อายุ 12-14 ปี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4 ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 และ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพฯ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 ตามลำดับ มีความบกพร่องทางการมองเห็นประเภทตาบอดสนิท จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 60.6 และประเภทมองเห็นเลือนราง จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 39.4 โดยมีสาเหตุของความบกพร่องทางการมองเห็น มาจากความผิดปกติแต่กำเนิดของดวงตา จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 78.8 โรคต้อหินหรือโรคจอประสาทตาอักเสบ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5 ระดับสายตาสั้นผิดปกติ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 และโรคต้อกระจก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1 ตามลำดับ มีระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในโรงเรียน ช่วงเวลา 5-9 ปี จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 ช่วงเวลา 10-14 ปี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 และช่วงเวลาต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 24.9 ตามลำดับ

ตาราง 13 แสดงความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
วันที่เหมาะสม	วันจันทร์ถึงวันศุกร์	82	34.0
	วันเสาร์และวันอาทิตย์	159	66.0
เวลาที่เหมาะสม	ก่อนเวลา 09.00 น.	8	3.3
	09.01-12.00 น.	84	34.9
	12.01-13.00 น.	10	4.1
	13.01-16.00 น.	75	31.1
	16.01-18.00 น.	50	20.7
	18.00 น. เป็นต้นไป	14	5.8
วัตถุประสงค์ในการเข้าร่วม	เกิดประสบการณ์ใหม่ที่ท้าทาย ซึ่งช่วยให้ท่านเกิดความผ่อนคลายจาก		
	ความเครียด	178	73.9
	ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น	10	4.1
	สามารถตอบสนองและเกิดการปฏิสัมพันธ์กับสังคม	11	4.6
	เข้าร่วมกิจกรรมทางจิตใจที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้และความเข้าใจตนเอง	12	5.0
	สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ	9	3.7
	เกิดจากความสนใจและความต้องการ	16	6.6
	เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย	5	2.1

จากตาราง 13 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในช่วงวันเสาร์และวันอาทิตย์ จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 66 และในช่วงวันจันทร์ถึงวันศุกร์ จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 34 เวลาที่เหมาะสม คือ ช่วงเวลา 09.01-12.00 น. จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 34.9 ช่วงเวลา 13.01-16.00 น.จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1 และช่วงเวลา 16.01-18.00 น. จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 20.7 ตามลำดับ โดยมีวัตถุประสงค์ ในการเข้าร่วมกิจกรรมเวลาว่างที่ช่วยให้เกิดประสบการณ์ใหม่ที่ท้าทาย ซึ่งช่วยให้ท่านเกิดความผ่อนคลายจากความเครียด จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 73.9 เกิดจากความสนใจและความต้องการ จำนวน 16 คน คิดเป็น ร้อยละ 6.6 เข้าร่วมกิจกรรมทางจิตใจที่ก่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจตนเอง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 และสามารถตอบสนองและเกิดการปฏิสัมพันธ์กับสังคม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.6 ตามลำดับ

ตาราง 14 แสดงการประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	ความหมาย
1. งานฝีมือและงานประดิษฐ์	2.87	มาก
2. การทำอาหาร/การทำขนม	2.98	มาก
3. การใช้เทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ smart phone	3.16	มาก
4. เล่นเกมส์	2.95	มาก
5. เล่นกีฬา	2.78	มาก
6. เต้นลีลาศ	2.53	มาก
7. ระบายสี ฟ้อนรำ	2.37	น้อย
8. ดนตรีและร้องเพลง ฟังเพลง	3.03	มาก
9. ชมละครและการละเล่นพื้นเมือง	2.63	มาก
10. กิจกรรมทางสังคม/กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	2.85	มาก
11. กิจกรรมกลางแจ้ง	2.82	มาก
12. ท่องเที่ยวและทัศนศึกษา	3.04	มาก
13. งานสะสมของที่ชื่นชอบ	2.70	มาก
14. นันทนาการเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ	2.74	มาก
15. งานเลี้ยงสังสรรค์	2.78	มาก
16. การวาดภาพระบายสี	2.46	น้อย
17. การปลูกต้นไม้	2.45	น้อย
18. เลี้ยงสัตว์	2.62	มาก
19. ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ	2.50	น้อย
20. การนวดเพื่อการผ่อนคลาย	2.50	น้อย
รวม	2.74	มาก

จากตาราง 14 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.74$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจมากที่สุด ได้แก่ ประเภทการใช้เทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ smart phone ($\bar{X} = 3.16$) ประเภทการท่องเที่ยวและทัศนศึกษา ($\bar{X} = 3.04$) ประเภทดนตรีและร้องเพลง ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.03$) การทำอาหาร/การทำขนม ($\bar{X} = 2.98$) เล่นเกมส์ ($\bar{X} = 2.95$) งานฝีมือและงานประดิษฐ์ ($\bar{X} = 2.87$) กิจกรรมทางสังคม/กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ($\bar{X} = 2.85$) และกิจกรรมกลางแจ้ง ($\bar{X} = 2.82$) ตามลำดับ

ตาราง 15 แสดงประสพการณ์การใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ประสพการณ์การใช้เวลาว่าง	$\bar{X}$	ความหมาย
การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่างในแง่ดี (Savoring Leisure)	2.96	มาก
1. ช่วยให้คุณมีประสพการณ์การเลือกรูปแบบการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย	2.95	มาก
2. ช่วยให้คุณมีอารมณ์ในทางบวก	2.85	มาก
3. ช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	2.98	มาก
4. ช่วยให้เกิดความอิสระในการเลือกกิจกรรมในการเข้าร่วม	3.06	มาก
การใช้เวลาว่างที่แท้จริง (Authentic Leisure)	3.03	มาก
5. ช่วยให้คุณเกิดความพึงพอใจ	2.98	มาก
6. ช่วยให้คุณค้นพบความสามารถและความสนใจ	3.10	มาก
7. ช่วยให้คุณเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเองจากกิจกรรม	3.02	มาก
8. เป็นการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวท่าน	3.01	มาก
ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง (Leisure Gratifications)	2.95	มาก
9. ช่วยให้คุณได้รับความท้าทายจากการเข้าร่วมกิจกรรม	2.94	มาก
10. เป็นสิ่งที่น่าสนใจดึงดูดใจให้คุณเข้าร่วม	3.02	มาก
11. ช่วยเติมเต็มประสพการณ์ในชีวิตแก่ท่าน	2.95	มาก
12. ช่วยให้คุณได้พัฒนาความสามารถของตนเอง	2.97	มาก
ความสนใจประสพการณ์การใช้เวลาว่างในปัจจุบัน (Mindful Leisure)	3.03	มาก
13. ช่วยให้คุณสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้	2.85	มาก
14. ช่วยให้คุณเกิดความผ่อนคลาย	2.98	มาก
15. ช่วยให้คุณสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระ	3.29	มาก
16. ช่วยให้คุณสามารถตัดสินใจอย่างไร้ข้อผูกมัด	3.02	มาก
หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง (Virtuous Leisure)	2.91	มาก
17. ช่วยให้คุณเกิดความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	2.98	มาก
18. ช่วยขับเคลื่อนให้คุณเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มศักยภาพ	2.88	มาก
19. ช่วยให้คุณสามารถเลือกรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างถูกต้อง	2.87	มาก
20. ท่านสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้หลักศีลธรรมและจริยธรรม	2.94	มาก
รวม	2.98	มาก

จากตาราง 15 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์การใช้เวลาวางโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 2.98$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ประสบการณ์การใช้เวลาวางที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากการเข้าร่วมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ การใช้เวลาวางที่แท้จริง ($\bar{x} = 3.03$) ความสนใจประสบการณ์การใช้เวลาวางในปัจจุบัน ($\bar{x} = 3.03$) การให้ความสนใจของการใช้เวลาวางในแง่ดี ($\bar{x} = 2.96$) ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาวาง ($\bar{x} = 2.95$) หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาวาง ($\bar{x} = 2.91$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ประสบการณ์การใช้เวลาวางที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากการเข้าร่วมอยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ การใช้เวลาวางช่วยให้ท่านค้นพบความสามารถและความสนใจ ($\bar{x} = 3.10$) ช่วยให้เกิดความอิสระในการเลือกกิจกรรมในการเข้าร่วม ($\bar{x} = 3.06$) ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเองจากกิจกรรม ($\bar{x} = 3.02$) และเป็นการเข้าร่วมการใช้เวลาวางที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวท่าน ($\bar{x} = 3.01$) ตามลำดับ

ตาราง 16 แสดงสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

สุขภาวะ	$\bar{x}$	ความหมาย
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาวาง	2.97	มาก
1. เกิดความความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาวาง	3.05	มาก
2. เป็นกิจกรรมการใช้เวลาวางที่สนใจอย่างแท้จริง	2.95	มาก
3. เกิดความพึงพอใจต่อการใช้เวลาวาง	2.98	มาก
4. เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาวาง	2.88	มาก
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์	3.06	มาก
5. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข	3.27	มาก
6. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง	3.03	มาก
7. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง	3.09	มาก
8. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น	3.06	มาก
9. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส	3.06	มาก
10. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านเห็นคุณค่าในตนเอง	3.05	มาก
11. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านมองโลกในแง่ดี	2.97	มาก
12. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	3.05	มาก
13. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้	2.97	มาก
ด้านสุขภาวะทางการรับรู้	2.89	มาก
14. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้	2.96	มาก
15. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านสามารถตีความสิ่งต่างๆ รอบตัวได้	2.86	มาก
16. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้	2.85	มาก
17. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านมีสมาธิ	2.89	มาก
18. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านมีความจำที่ดี	2.83	มาก
19. กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้ท่านค้นหาสิ่งที่น่าสนใจและสามารถตั้งเป้าหมายต่างๆ ได้	2.98	มาก

ตาราง 16 (ต่อ)

สภาวะ	$\bar{x}$	ความหมาย
ด้านสภาวะทางสังคม	2.92	มาก
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้	2.90	มาก
21. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น	2.86	มาก
22. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	2.86	มาก
23. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น	3.02	มาก
24. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น	2.95	มาก
25. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้	2.86	มาก
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้	3.03	มาก
27. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น	3.03	มาก
28. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีทักษะความเป็นผู้นำ	2.79	มาก
29. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	2.94	มาก
ด้านสภาวะทางร่างกาย	2.84	มาก
30. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	2.86	มาก
31. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น	2.86	มาก
32. กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย	2.82	มาก
33. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว	2.84	มาก
34. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี	2.81	มาก
ด้านสภาวะทางจิตวิญญาณ	2.84	มาก
35. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกสงบภายในจิตใจ	2.90	มาก
36. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้	2.80	มาก
37. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความผ่อนคลาย	2.90	มาก
38. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านพัฒนาจิตใจได้	2.72	มาก
39. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านลดความตึงเครียดภายในจิตใจได้ดี	2.88	มาก
รวม	2.93	มาก

จากตาราง 16 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับสภาวะโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 2.93$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ระดับสภาวะของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมากทุกด้าน ดังนี้ ด้านสภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ ($\bar{x} = 3.07$) ด้านสภาวะทางการใช้เวลาว่าง ($\bar{x} = 2.97$) ด้านสภาวะทางสังคม ($\bar{x} = 2.92$) ด้านสภาวะทางการรับรู้ ($\bar{x} = 2.89$) ด้านสภาวะทางร่างกาย ($\bar{x} = 2.84$) และด้านสภาวะทางจิตวิญญาณ ($\bar{x} = 2.84$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า สุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข ($\bar{x} = 3.27$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง ($\bar{x} = 3.09$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น ($\bar{x} = 3.06$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส ($\bar{x} = 3.06$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{x} = 3.05$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ($\bar{x} = 3.05$) เกิดความความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ($\bar{x} = 3.05$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้ ($\bar{x} = 3.03$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น ($\bar{x} = 3.03$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง ($\bar{x} = 3.03$) ตามลำดับ

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

นำผลการประเมิน (Assessment) มาสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างตามหลักการของ AAPIE ประกอบด้วย กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะแก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 60 นาที ประกอบด้วย 16 กิจกรรม โดยแสดงค่า Face Validity จากผู้เชี่ยวชาญ 7 คน

ตาราง 17 ค่า Face Validity จากผู้เชี่ยวชาญ

ลำดับที่	หัวข้อกิจกรรม	ชื่อหัวข้อ		เนื้อหา		วัตถุประสงค์		การจัดกิจกรรม		KPI	
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1	ฉันจะเป็นผลไม้	✓		✓		✓		✓		✓	
2	โยคะพาเพลิน	✓		✓		✓		✓		✓	
3	ปั้นแป้ง	✓		✓		✓		✓		✓	
4	ฝึกสมาธิ	✓		✓		✓		✓		✓	
5	บอกข่าวเล่าเรื่อง	✓		✓		✓		✓		✓	
6	ต่อยาว	✓		✓		✓		✓		✓	
7	ประชันเพลง	✓		✓		✓		✓		✓	
8	เกมวัดดวง	✓		✓		✓		✓		✓	
9	แอโรบิกพาเพลิน	✓		✓		✓		✓		✓	
10	ร้อยลูกปัด	✓		✓		✓		✓		✓	
11	อดีต ปัจจุบัน อนาคต	✓		✓		✓		✓		✓	
12	ต่อบล็อก	✓		✓		✓		✓		✓	
13	โดมิโน	✓		✓		✓		✓		✓	
14	ขนมโก๋	✓		✓		✓		✓		✓	
15	ลีลาศ	✓		✓		✓		✓		✓	
16	คลำของ	✓		✓		✓		✓		✓	

ข้อเสนอแนะ

1. ควรปรับภาษาให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น
2. กิจกรรมมีความหลากหลายดี และมีการกำหนด KPI เพื่อให้ครอบคลุมการพัฒนาด้านสุขภาวะ
3. ควรคำนึงถึงเรื่องการเคลื่อนไหว กิจกรรมเกม หรือกีฬาต่างๆ ควรระมัดระวัง เพราะอาจเป็นอันตรายกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
4. ในบางกิจกรรมมีการใช้เพลงหรือเครื่องดนตรี ควรมีการคัดเลือกเพลงให้กับสมันิยมและจังหวะเหมาะสม
5. ในบางโปรแกรมอาจเสริมรูปภาพเพื่อให้คู่มือสามารถนำไปใช้ได้สะดวก

ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ในตอนนี้ผู้วิจัยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลจากการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

- ค่า Pre - Post ของโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จ.กรุงเทพฯ
- ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ส่วนที่ 2 ผลจากการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

- ค่า Pre - Post ทั้ง 4 โรงเรียน และการอภิปรายผล (Focus Group)
- ความพึงพอใจการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ส่วนที่ 3 ประเมินผลคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ส่วนที่ 1 ผลจากการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

- ค่า Pre - Post ของโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ตาราง 18 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	10	33.33
	หญิง	20	66.67
อายุ	12-14 ปี	1	3.33
	15-17 ปี	18	59.99
	18-20 ปี	11	36.67
ประเภทความบกพร่อง	มองเห็นเลือนราง	17	56.67
	ตาบอดสนิท	13	43.33
สาเหตุของความบกพร่อง	มารดาคลอดก่อนกำหนด	18	60.00
	โรคต้อหิน	7	23.33
	หัตถ์เยอร์มัน	2	6.67
	จอประสาทตาเสื่อม	3	10.00

จากตาราง 18 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และเพศชาย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 มีอายุระหว่าง 14-19 ปี มีความบกพร่องทางการเห็น ประเภทมองเห็นเลือนราง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 และประเภทตาบอดสนิท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการที่มารดาคลอดก่อนกำหนด รองลงมา คือ โรคต้อหิน จอประสาทตาเสื่อมและหัตถ์เยอร์มัน ตามลำดับ

ตาราง 19 ผลการประเมินโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

สภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสภาวะทางการใช้เวลาว่าง	2.60	มาก	3.49	มาก	-14.497	0.000*
1.เกิดความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง	2.73	มาก	2.97	มาก	-2.249	0.032*
2.เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่แท้จริง	2.57	มาก	2.93	มาก	-2.626	0.014*
3.มีความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง	2.50	น้อย	3.17	มาก	-5.525	0.000*
4.เกิดความสนใจในการใช้เวลาว่าง	2.60	มาก	3.13	มาก	-5.113	0.000*
5.เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง	2.60	มาก	3.13	มาก	-5.113	0.000*
ด้านสภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์	2.49	น้อย	3.61	มากที่สุด	18.523	0.000*
6.กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข	2.80	มาก	3.23	มาก	-3.791	0.001*
7.กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง	2.53	มาก	3.17	มาก	-6.238	0.000*
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง	2.37	น้อย	2.93	มาก	-4.264	0.000*
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น	2.40	น้อย	3.10	มาก	-4.826	0.000*
10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส	2.37	น้อย	2.93	มาก	-3.798	0.001*
11. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	2.47	น้อย	3.03	มาก	-5.461	0.000*
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมองโลกในแง่ดี	2.63	มาก	3.20	มาก	-4.958	0.000*
13. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	2.40	น้อย	3.00	มาก	-4.267	0.000*
14. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตได้	2.50	น้อย	3.07	มาก	-4.011	0.000*
15. ท่านรู้สึกสุขใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับบุคคลอื่น	2.40	น้อย	3.07	มาก	-5.525	0.000*
ด้านสภาวะทางความคิด	2.57	มาก	3.26	มาก	-9.778	0.000*
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้	2.97	มาก	3.03	มาก	-3.890	0.001*
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตีความสิ่งต่างๆ รอบตัวได้	2.47	น้อย	3.20	มาก	-3.496	0.002*

ตาราง 19 (ต่อ)

สภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	ค่าเฉลี่ย	ความหมาย	ค่าเฉลี่ย	ความหมาย		
ด้านสภาวะทางการใช้เวลาว่าง	2.60	มาก	3.49	มาก	-14.497	0.000*
18. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้	2.47	น้อย	3.00	มาก	-4.785	0.000*
19. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสมาธิ	2.57	มาก	3.07	มาก	-2.796	0.009*
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความจำที่ดี	2.43	น้อย	3.07	มาก	-4.065	0.000*
21. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านค้นหาสิ่งที่สนใจ และสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่างๆ ได้	2.50	น้อย	3.03	มาก	-3.791	0.001*
ด้านสภาวะทางสังคม	2.46	น้อย	3.51	มากที่สุด	10.549	0.000*
22. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้	2.63	มาก	2.93	มาก	-2.408	0.023*
23. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น	2.43	น้อย	2.97	มาก	-3.117	0.004*
24. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	2.50	น้อย	2.97	มาก	-3.500	0.002*
25. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น	2.30	น้อย	2.97	มาก	-4.572	0.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้ปฏิบัติตามกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น	2.47	น้อย	2.87	มาก	-4.287	0.000*
27. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้	2.57	มาก	3.00	มาก	-4.572	0.000*
28. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้	2.63	มาก	3.13	มาก	-3.003	0.005*
29. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น	2.37	น้อย	3.00	มาก	-3.791	0.001*
30. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีทักษะและภาวะผู้นำ	2.30	น้อย	2.80	มาก	-4.014	0.000*
31. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความเชื่อมั่นทางสังคม	2.40	น้อย	2.80	มาก	-6.113	0.000*

ตาราง 19 (ต่อ)

สภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{x}$	ความหมาย	$\bar{x}$	ความหมาย		
ด้านสภาวะทางร่างกาย	2.34	น้อย	2.46	น้อย	-12.026	0.059
32. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	2.40	น้อย	2.43	น้อย	-.239	0.813
33. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความยืดหยุ่นของร่างกาย	2.33	น้อย	2.47	น้อย	-1.000	0.326
34. กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย	2.27	น้อย	2.30	น้อย	-.273	0.787
35. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว	2.37	น้อย	2.60	มาก	-1.882	0.070
36. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี	2.33	น้อย	2.50	น้อย	-1.306	0.202
ด้านสภาวะทางจิตวิญญาณ	2.55	มาก	2.71	มาก	-1.964	0.068
37. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกสงบภายในจิตใจ	2.57	มาก	2.80	มาก	-1.651	0.109
38. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้	2.50	น้อย	2.57	มาก	-.571	0.573
39. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความผ่อนคลาย	2.60	มาก	2.87	มาก	-2.283	0.030*
40. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านพัฒนาจิตใจได้มากขึ้น	2.57	มาก	2.60	มาก	-.273	0.787
41. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านลดความตึงเครียดภายในจิตใจได้ดี	2.53	มาก	2.73	มาก	-1.533	0.136
รวม	2.50	น้อย	3.27	มาก	-1.897	0.000*

* P < .05

จากตาราง 19 พบว่า การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($\bar{x} = 2.50$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสภาวะโดยรวม อยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{x} = 3.27$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้าน

สุขภาวะส่วนใหญ่ อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก และภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 20 เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านทั้งก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

สุขภาวะ	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง	2.60	มาก	3.49	มาก	-14.497	0.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์	2.49	น้อย	3.61	มากที่สุด	-18.523	0.000*
ด้านสุขภาวะทางความคิด	2.57	มาก	3.26	มาก	-9.778	0.000*
ด้านสุขภาวะทางสังคม	2.46	น้อย	3.51	มากที่สุด	-10.549	0.000*
ด้านสุขภาวะทางร่างกาย	2.34	น้อย	2.46	น้อย	-12.026	0.059
ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ	2.55	มาก	2.71	มาก	-1.964	0.068
รวม	2.50	น้อย	3.27	มาก	-1.897	0.000*

*P < .05

จากตาราง 20 พบว่า จากการศึกษาลักษณะการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการให้โปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($\bar{X} = 2.50$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะ อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 2.60$) ด้านสุขภาวะทางความคิด ($\bar{X} = 2.57$) และด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 2.55$) และอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ ($\bar{X} = 2.49$) ด้านสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X} = 2.46$) และด้านสุขภาวะทางร่างกาย ($\bar{X} = 2.34$) และภายหลังการให้โปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.27$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก แต่มีด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ ($\bar{X} = 3.61$) และด้านสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X} = 3.51$) อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างในด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางความคิด และด้านสุขภาวะทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนในด้านสุขภาวะทางร่างกายและด้านสุขสภาวะทางจิตวิญญาณ พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง มีระดับสุขภาวะไม่แตกต่างกัน

- ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ตาราง 21 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ข้อความ	$\bar{x}$	ความหมาย
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)		
1. ท่านได้มีส่วนร่วมต่อกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง	3.53	มากที่สุด
2. เกิดการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม	3.57	มากที่สุด
3. ความรู้ความสามารถของผู้นำในการจัดกิจกรรม	3.67	มากที่สุด
4. ผู้นำกิจกรรมสามารถช่วยกระตุ้นท่านให้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม	3.67	มากที่สุด
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)		
5. วันเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.43	มาก
6. ระยะเวลาที่ใช้จัดกิจกรรมต่อครั้ง	3.40	มาก
7. ความปลอดภัยของสถานที่อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	3.53	มากที่สุด
8. ความเหมาะสมของสถานที่ที่สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม	3.57	มากที่สุด
อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)		
9. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.70	มากที่สุด
10. วัสดุอุปกรณ์มีความเพียงพอกับผู้เข้าร่วม	3.77	มากที่สุด
11. ความหลากหลายของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.90	มากที่สุด
12. ความปลอดภัยของอุปกรณ์อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	3.77	มากที่สุด
กฎเกณฑ์ (Rules)		
13. ท่านได้มีส่วนร่วมในการตั้งกฎกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.63	มากที่สุด
14. ท่านสามารถปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดร่วมกันได้	3.53	มากที่สุด
15. ท่านมีโอกาสนำเสนอความคิดเห็นต่อทุกกิจกรรม	3.57	มากที่สุด
16. ท่านได้รับการเอาใจใส่จากผู้นำกิจกรรมและสมาชิกในกลุ่ม	3.60	มากที่สุด
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)		
17. ผู้นำสามารถอธิบายรูปแบบกิจกรรมได้อย่างเข้าใจง่าย	3.80	มากที่สุด
18. สมาชิกในกลุ่มของท่านให้ความร่วมมือในทุกกิจกรรม	3.73	มากที่สุด
19. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้นำและสมาชิกในกลุ่ม	3.77	มากที่สุด
20. ท่านรู้สึกสนุกสนานเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม	3.87	มากที่สุด

ตาราง 21 (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{X}$	ความหมาย
การเคลื่อนไหว (Animation)		
21. ผู้นำได้ให้ความช่วยเหลือท่านในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.70	มากที่สุด
22. ทุกกิจกรรมมีการสรุปผลเพื่อให้ท่านเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม	3.70	มากที่สุด
23. รูปแบบกิจกรรมช่วยให้ท่านทำให้เกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.77	มากที่สุด
24. ลักษณะกิจกรรมช่วยให้ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกาย และเกิดการทำงานร่วมกับผู้อื่น	3.70	มากที่สุด
รวม	3.66	มากที่สุด

จากตาราง 21 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.66$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่

ตาราง 22 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ความพึงพอใจ	ผล	
	$\bar{X}$	ความหมาย
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)	3.61	มากที่สุด
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)	3.48	มาก
อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)	3.78	มากที่สุด
กฎเกณฑ์ (Rules)	3.58	มากที่สุด
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)	3.79	มากที่สุด
การเคลื่อนไหว (Animation)	3.72	มากที่สุด
รวม	3.66	มากที่สุด

จากตาราง 22 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจโดยรวมต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่

ส่วนที่ 2 ผลจากการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

- ค่า Pre - Post ทั้ง 4 โรงเรียน และการอภิปรายผล (Focus Group)
- ความพึงพอใจการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ผู้วิจัยได้ไปทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นใน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 25 คน, โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 คน, โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 25 คน และโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน

1. ผลการทดลองของโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ตาราง 23 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	15	60.0
	หญิง	10	40.0
อายุ	12-14 ปี	4	16.0
	15-17 ปี	17	68.0
	18-20 ปี	4	16.0
ระดับชั้น	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	4	16.0
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	7	28.0
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	14	56.0

จากตาราง 23 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และเพศหญิง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 40 มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68 อายุระหว่าง 12-14 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และอายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16 ตามลำดับ โดยศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28 และศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16 ตามลำดับ

ตาราง 24 เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อทั้งก่อนและหลังการทดลอง
ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

สุขภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		ความหมาย		ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง						
1.เกิดความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง	2.72	มาก	3.92	มากที่สุด	-6.267	.000*
2.เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่แท้จริง	2.56	มาก	3.84	มากที่สุด	-10.428	.000*
3.มีความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง	2.88	มาก	3.72	มากที่สุด	-3.797	.001*
4.เกิดความสนใจในการใช้เวลาว่าง	2.96	มาก	3.60	มากที่สุด	-3.216	.004*
5.เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง	2.56	มาก	3.84	มากที่สุด	-7.185	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์						
6.กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข	2.88	มาก	3.60	มากที่สุด	-3.392	.002*
7.กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง	2.76	มาก	3.64	มากที่สุด	-4.993	.000*
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง	2.76	มาก	3.56	มากที่สุด	-4.178	.000*
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น	2.64	มาก	3.52	มากที่สุด	-4.745	.000*
10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส	2.80	มาก	3.64	มากที่สุด	-3.934	.001*
11. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	2.40	น้อย	3.52	มากที่สุด	-5.126	.000*
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมองโลกในแง่ดี	2.52	มาก	3.56	มากที่สุด	-5.564	.000*
13. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	2.64	มาก	3.68	มากที่สุด	-5.850	.000*
14. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตได้	2.40	น้อย	3.60	มากที่สุด	-6.267	.000*
15. ท่านรู้สึกสุขใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับบุคคลอื่น	2.60	มาก	3.52	มากที่สุด	-4.822	.000*
ด้านสุขภาวะทางความคิด						
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้	2.92	มาก	3.96	มากที่สุด	-6.186	.000*
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตีความสิ่งต่างๆ รอบตัวได้	2.92	มาก	3.80	มากที่สุด	-6.063	.000*

ตาราง 24 (ต่อ)

สภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสภาวะทางการใช้เวลาว่าง						
18. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้	2.84	มาก	3.88	มากที่สุด	-7.076	.000*
19. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสมาธิ	2.68	มาก	3.76	มากที่สุด	-5.418	.000*
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความจำที่ดี	2.52	มาก	3.80	มากที่สุด	-6.030	.000*
21. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านค้นหาสิ่งที่น่าสนใจ และสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่างๆ ได้	2.52	มาก	3.48	มาก	-5.136	.000*
ด้านสภาวะทางสังคม						
22. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้	2.88	มาก	3.64	มากที่สุด	-3.167	.004*
23. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น	2.48	น้อย	3.76	มากที่สุด	-6.835	.000*
24. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	2.44	น้อย	3.68	มากที่สุด	-7.050	.000*
25. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น	2.28	น้อย	3.68	มากที่สุด	-7.668	.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้ปฏิบัติตามกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น	2.60	มาก	3.64	มากที่สุด	-5.099	.000*
27. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้	2.32	น้อย	3.60	มากที่สุด	-6.835	.000*
28. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้	2.96	มาก	3.68	มากที่สุด	-3.524	.002*
29. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น	2.80	มาก	3.76	มากที่สุด	-6.532	.000*
30. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีทักษะและภาวะผู้นำ	2.28	น้อย	3.84	มากที่สุด	-9.506	.000*
31. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความเชื่อมั่นทางสังคม	2.28	น้อย	3.72	มากที่สุด	-7.856	.000*

ตาราง 24 (ต่อ)

สุขภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{x}$	ความหมาย	$\bar{x}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางร่างกาย						
32. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	2.48	น้อย	3.60	มากที่สุด	-6.725	.000*
33. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านเกิดความยืดหยุ่นของร่างกาย	2.40	น้อย	3.80	มากที่สุด	-8.573	.000*
34. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย	2.60	มาก	3.76	มากที่สุด	-5.642	.000*
35. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านรู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว	2.76	มาก	3.68	มากที่สุด	-5.662	.000*
36. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี	2.92	มาก	3.72	มากที่สุด	-5.657	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ						
37. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านรู้สึกสงบภายในจิตใจ	2.56	มาก	3.60	มากที่สุด	-5.850	.000*
38. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้	2.76	มาก	3.92	มากที่สุด	-7.250	.000*
39. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านเกิดความผ่อนคลาย	3.16	มาก	3.88	มากที่สุด	-3.845	.001*
40. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านพัฒนาจิตใจได้ลึกซึ้งได้ดี	2.48	น้อย	3.76	มากที่สุด	-6.266	.000*
41. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านลดความตึงเครียดภายในจิตใจได้ดี	3.04	มาก	3.72	มากที่สุด	-3.989	.001*
รวม	2.68	มาก	3.72	มากที่สุด	-11.644	.000*

* P < .05

จากตาราง 24 พบว่า การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาร่วมที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาร่วม แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาร่วม กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{x} = 2.68$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาร่วม กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.72$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนน

การประเมินด้านสุขภาวะส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด และภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 25 เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านทั้งก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

สุขภาวะ	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง	2.74	มาก	3.78	มากที่สุด	-6.976	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์	2.64	มาก	3.58	มากที่สุด	-7.565	.000*
ด้านสุขภาวะทางความคิด	2.73	มาก	3.78	มากที่สุด	-7.720	.000*
ด้านสุขภาวะทางสังคม	2.53	มาก	3.70	มากที่สุด	-10.579	.000*
ด้านสุขภาวะทางร่างกาย	2.63	มาก	3.71	มากที่สุด	-9.751	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ	2.80	มาก	3.78	มากที่สุด	-7.213	.000*
รวม	2.68	มาก	3.72	มากที่สุด	-11.644	.000*

*P < .05

จากตาราง 25 พบว่า การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 26 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ข้อความ	$\bar{X}$	ความหมาย
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)		
1. ท่านได้มีส่วนร่วมต่อกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง	3.08	มาก
2. เกิดการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม	3.24	มาก
3. ความรู้ความสามารถของผู้นำในการจัดกิจกรรม	3.36	มาก
4. ผู้นำกิจกรรมสามารถช่วยกระตุ้นท่านให้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม	3.28	มาก

ตาราง 26 (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{X}$	ความหมาย
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)		
5. วันเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	2.96	มาก
6. ระยะเวลาที่ใช้จัดกิจกรรมต่อครั้ง	3.08	มาก
7. ความปลอดภัยของสถานที่อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	3.40	มาก
8. ความเหมาะสมของสถานที่ที่สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม	3.28	มาก
อุปกรณ์ในการใช้เวลว่าง (Leisure Object)		
9. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.32	มาก
10. วัสดุอุปกรณ์มีความเพียงพอกับผู้เข้าร่วม	3.48	มาก
11. ความหลากหลายของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.48	มาก
12. ความปลอดภัยของอุปกรณ์อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	3.48	มาก
กฎเกณฑ์ (Rules)		
13. ท่านได้มีส่วนร่วมในการตั้งกฎกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.20	มาก
14. ท่านสามารถปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดร่วมกันได้	3.36	มาก
15. ท่านมีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นต่อทุกกิจกรรม	3.48	มาก
16. ท่านได้รับการเอาใจใส่จากผู้นำกิจกรรมและสมาชิกในกลุ่ม	3.36	มาก
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)		
17. ผู้นำสามารถอธิบายรูปแบบกิจกรรมได้อย่างเข้าใจง่าย	3.48	มาก
18. สมาชิกในกลุ่มของท่านให้ความร่วมมือในทุกกิจกรรม	3.48	มาก
19. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้นำและสมาชิกในกลุ่ม	3.44	มาก
20. ท่านรู้สึกสนุกสนานเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม	3.44	มาก
การเคลื่อนไหว (Animation)		
21. ผู้นำได้ให้ความช่วยเหลือท่านในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.28	มาก
22. ทุกกิจกรรมมีการสรุปผลเพื่อให้ท่านเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม	3.44	มาก
23. รูปแบบกิจกรรมช่วยให้ท่านทำให้เกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.44	มาก
24. ลักษณะกิจกรรมช่วยให้ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกาย และเกิดการทำงานร่วมกับผู้อื่น	3.52	มากที่สุด
รวม	3.35	มาก

จากตาราง 26 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.35$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่

ตาราง 27 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ความพึงพอใจ	ผล	
		ความหมาย
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)	3.24	มาก
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)	3.18	มาก
อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)	3.44	มาก
กฎเกณฑ์ (Rules)	3.35	มาก
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)	3.46	มาก
การเคลื่อนไหว (Animation)	3.42	มาก
รวม	3.35	มาก

จากตาราง 27 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจโดยรวมต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน

2. ผลการทดลองของโรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

ตาราง 28 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	13	43.3
	หญิง	17	56.7
อายุ	12-14 ปี	3	10.0
	15-17 ปี	27	90.0
	18-20 ปี	0	0
ระดับชั้น	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	10	33.3
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	14	46.7
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	6	20.0

จากตาราง 28 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 และเพศชาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90 และอายุระหว่าง 12-14 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ตามลำดับ โดยศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ตามลำดับ

ตาราง 29 เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อทั้งก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

สุขภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		ความหมาย		ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง						
1.เกิดความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง	2.10	น้อย	3.73	มากที่สุด	-11.696	.000*
2.เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่แท้จริง	2.10	น้อย	3.67	มากที่สุด	-12.639	.000*
3.มีความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง	2.17	น้อย	3.63	มากที่สุด	-9.337	.000*
4.เกิดความสนใจในการใช้เวลาว่าง	2.13	น้อย	3.47	มาก	-8.260	.000*
5.เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง	2.17	น้อย	3.53	มากที่สุด	-8.411	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์						
6.กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข	2.30	น้อย	3.33	มาก	-5.869	.000*
7.กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง	2.27	น้อย	3.47	มาก	-7.107	.000*
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง	2.33	น้อย	3.47	มาก	-7.577	.000*
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น	2.30	น้อย	3.43	มาก	-7.577	.000*
10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส	2.27	น้อย	3.47	มาก	-7.107	.000*
11. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	2.27	น้อย	3.40	มาก	-7.577	.000*
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมองโลกในแง่ดี	2.37	น้อย	3.53	มากที่สุด	-9.143	.000*
13. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	2.30	น้อย	3.50	มาก	-8.635	.000*
14. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตได้	2.13	น้อย	3.50	มาก	-9.786	.000*
15. ท่านรู้สึกสุขใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับบุคคลอื่น	2.17	น้อย	3.47	มาก	-8.963	.000*

ตาราง 29 (ต่อ)

สภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		ความหมาย		ความหมาย		
ด้านสภาวะทางความคิด						
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้	2.37	น้อย	3.57	มากที่สุด	-8.635	.000*
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตีความสิ่งต่างๆ รอบตัวได้	2.37	น้อย	3.53	มากที่สุด	-9.143	.000*
ด้านสภาวะทางการใช้เวลาว่าง						
18. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้	2.33	น้อย	3.50	มาก	-8.074	.000*
19. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสมาธิ	2.30	น้อย	3.50	มาก	-9.200	.000*
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความจำที่ดี	2.30	น้อย	3.47	มาก	-7.309	.000*
21. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านค้นหาสิ่งที่สนใจ และสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่างๆ ได้	2.20	น้อย	3.40	มาก	-7.761	.000*
ด้านสภาวะทางสังคม						
22. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้	2.30	น้อย	3.70	มากที่สุด	-11.366	.000*
23. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น	2.27	น้อย	3.67	มากที่สุด	-15.389	.000*
24. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	2.27	น้อย	3.63	มากที่สุด	-13.462	.000*
25. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น	2.27	น้อย	3.60	มากที่สุด	-11.050	.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น	2.27	น้อย	3.60	มากที่สุด	-8.651	.000*
27. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้	2.30	น้อย	3.63	มากที่สุด	-8.651	.000*
28. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้	2.10	น้อย	3.63	มากที่สุด	-10.822	.000*
29. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น	2.17	น้อย	3.60	มากที่สุด	-13.814	.000*
30. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีทักษะและภาวะผู้นำ	2.20	น้อย	3.60	มากที่สุด	-10.592	.000*
31. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความเชื่อมั่นทางสังคม	2.23	น้อย	3.60	มากที่สุด	-9.256	.000*

ตาราง 29 (ต่อ)

สภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{x}$	ความหมาย	$\bar{x}$	ความหมาย		
ด้านสภาวะทางร่างกาย						
32. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	2.23	น้อย	3.60	มากที่สุด	-9.786	.000*
33. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความยืดหยุ่นของร่างกาย	2.30	น้อย	3.77	มากที่สุด	-11.000	.000*
34. กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย	2.33	น้อย	3.77	มากที่สุด	-10.785	.000*
35. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว	2.43	น้อย	3.77	มากที่สุด	-10.269	.000*
36. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี	2.50	น้อย	3.77	มากที่สุด	-9.379	.000*
ด้านสภาวะทางจิตวิญญาณ						
37. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกสงบภายในจิตใจ	2.37	น้อย	3.43	มาก	-9.133	.000*
38. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้	2.37	น้อย	3.33	มาก	-7.370	.000*
39. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความผ่อนคลาย	2.33	น้อย	3.40	มาก	-6.186	.000*
40. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านพัฒนาจิตใจได้มากขึ้น	2.20	น้อย	3.37	มาก	-7.000	.000*
41. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านลดความตึงเครียดภายในจิตใจได้ดี	2.20	น้อย	3.30	มาก	-6.810	.000*
รวม	2.27	น้อย	3.55	มากที่สุด	-19.893	.000*

* P < .05

จากตาราง 29 พบว่า การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($\bar{x} = 2.27$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.55$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมิน

ด้านสุขภาวะส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด และภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 30 เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านทั้งก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

สุขภาวะ	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง	2.13	น้อย	3.61	มากที่สุด	-10.878	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์	2.27	น้อย	3.46	มาก	-11.230	.000*
ด้านสุขภาวะทางความคิด	2.24	น้อย	3.49	มาก	-9.160	.000*
ด้านสุขภาวะทางสังคม	2.31	น้อย	3.63	มากที่สุด	-16.510	.000*
ด้านสุขภาวะทางร่างกาย	2.36	น้อย	3.73	มากที่สุด	-12.030	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ	2.29	น้อย	3.37	มาก	-8.006	.000*
รวม	2.27	น้อย	3.55	มากที่สุด	-19.893	.000*

*P < .05

จากตาราง 30 พบว่า การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 31 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

ข้อความ	$\bar{X}$	ความหมาย
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)		
1. ท่านได้มีส่วนร่วมต่อกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง	3.17	มาก
2. เกิดการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม	3.17	มาก
3. ความรู้ความสามารถของผู้นำในการจัดกิจกรรม	3.23	มาก
4. ผู้นำกิจกรรมสามารถช่วยกระตุ้นท่านให้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม	3.23	มาก

ตาราง 31 (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{X}$	ความหมาย
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)		
5. วันเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.00	มาก
6. ระยะเวลาที่ใช้จัดกิจกรรมต่อครั้ง	3.00	มาก
7. ความปลอดภัยของสถานที่อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	3.20	มาก
8. ความเหมาะสมของสถานที่ที่สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม	3.23	มาก
อุปกรณ์ในการใช้เวลว่าง (Leisure Object)		
9. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.40	มาก
10. วัสดุอุปกรณ์มีความเพียงพอกับผู้เข้าร่วม	3.40	มาก
11. ความหลากหลายของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.40	มาก
12. ความปลอดภัยของอุปกรณ์อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	3.40	มาก
กฎเกณฑ์ (Rules)		
13. ท่านได้มีส่วนร่วมในการตั้งกฎกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.13	มาก
14. ท่านสามารถปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดร่วมกันได้	3.13	มาก
15. ท่านมีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นต่อทุกกิจกรรม	3.10	มาก
16. ท่านได้รับการเอาใจใส่จากผู้นำกิจกรรมและสมาชิกในกลุ่ม	3.10	มาก
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)		
17. ผู้นำสามารถอธิบายรูปแบบกิจกรรมได้อย่างเข้าใจง่าย	3.17	มาก
18. สมาชิกในกลุ่มของท่านให้ความร่วมมือในทุกกิจกรรม	3.13	มาก
19. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้นำและสมาชิกในกลุ่ม	3.03	มาก
20. ท่านรู้สึกสนุกสนานเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม	3.03	มาก
การเคลื่อนไหว (Animation)		
21. ผู้นำได้ให้ความช่วยเหลือท่านในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.10	มาก
22. ทุกกิจกรรมมีการสรุปผลเพื่อให้ท่านเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม	3.13	มาก
23. รูปแบบกิจกรรมช่วยให้ท่านทำให้เกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.17	มาก
24. ลักษณะกิจกรรมช่วยให้ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกาย และเกิดการทำงานร่วมกับผู้อื่น	3.17	มาก
รวม	3.18	มาก

จากตาราง 31 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.18$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ

ตาราง 32 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

ความพึงพอใจ	ผล	
	ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)	3.20	มาก
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)	3.11	มาก
อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)	3.40	มาก
กฎเกณฑ์ (Rules)	3.12	มาก
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)	3.09	มาก
การเคลื่อนไหว (Animation)	3.14	มาก
รวม	3.18	มาก

จากตาราง 32 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจโดยรวมต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน

3. ผลการทดลองของโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่

ตาราง 33 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	18	72.0
	หญิง	7	28.0
อายุ	12-14 ปี	4	16.0
	15-17 ปี	20	80.0
	18-20 ปี	1	4.0
ระดับชั้น	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	6	24.0
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	13	52.0
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	6	24.0

จากตาราง 33 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72 และเพศหญิง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28 มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80 อายุระหว่าง 12-14 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และอายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ตามลำดับ โดยศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 24 และศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 24 ตามลำดับ

ตาราง 34 เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อทั้งก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่

สุขภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		ความหมาย		ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง						
1. เกิดความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง	3.00	มาก	3.88	มากที่สุด	-4.993	.000*
2. เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่แท้จริง	2.80	มาก	3.80	มากที่สุด	-6.124	.000*
3. มีความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง	2.80	มาก	3.88	มากที่สุด	-6.647	.000*
4. เกิดความสนใจในการใช้เวลาว่าง	2.80	มาก	3.68	มากที่สุด	-4.530	.000*
5. เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง	2.84	มาก	3.64	มากที่สุด	-4.382	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์						
6. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข	2.92	มาก	3.64	มากที่สุด	-4.272	.000*
7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง	3.08	มาก	3.64	มากที่สุด	-3.645	.001*
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง	2.80	มาก	3.64	มากที่สุด	-6.105	.000*
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น	3.00	มาก	3.76	มากที่สุด	-6.363	.000*
10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส	3.04	มาก	3.76	มากที่สุด	-4.884	.000*
11. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	3.00	มาก	3.60	มากที่สุด	-4.243	.000*
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมองโลกในแง่ดี	3.08	มาก	3.88	มากที่สุด	-6.928	.000*
13. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	3.00	มาก	3.68	มากที่สุด	-4.543	.000*

ตาราง 34 (ต่อ)

สภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	ค่าเฉลี่ย	ความหมาย	ค่าเฉลี่ย	ความหมาย		
14. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตได้	3.08	มาก	3.84	มากที่สุด	-5.253	.000*
15. ท่านรู้สึกสุขใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกับบุคคลอื่น	3.20	มาก	3.68	มากที่สุด	-2.918	.000*
ด้านสภาวะทางความคิด						
16. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้	3.04	มาก	3.88	มากที่สุด	-6.725	.000*
17. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านสามารถตีความสิ่งต่างๆ รอบตัวได้	2.84	มาก	3.96	มากที่สุด	-12.736	.000*
ด้านสภาวะทางการใช้เวลาร่วม						
18. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้	2.88	มาก	3.96	มากที่สุด	-8.433	.000*
19. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านมีสมาธิ	3.16	มาก	3.88	มากที่สุด	-4.884	.000*
20. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านมีความจำที่ดี	3.04	มาก	3.84	มากที่สุด	-5.657	.000*
21. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านค้นหาสิ่งที่สนใจ และสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่างๆ ได้	2.96	มาก	3.72	มากที่สุด	-4.575	.000*
ด้านสภาวะทางสังคม						
22. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้	3.04	มาก	3.88	มากที่สุด	-6.105	.000*
23. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น	2.88	มาก	3.80	มากที่สุด	-5.662	.000*
24. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	2.88	มาก	3.80	มากที่สุด	-6.549	.000*
25. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น	3.00	มาก	3.76	มากที่สุด	-4.879	.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น	2.92	มาก	3.68	มากที่สุด	-4.879	.000*
27. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้	2.80	มาก	3.64	มากที่สุด	-5.250	.000*
28. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้	2.84	มาก	3.68	มากที่สุด	-4.938	.000*

ตาราง 34 (ต่อ)

สภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
29. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น	2.88	มาก	3.76	มากที่สุด	-7.333	.000*
30. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีทักษะและภาวะผู้นำ	2.80	มาก	3.56	มากที่สุด	-5.729	.000*
31. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความเชื่อมั่นทางสังคม	2.88	มาก	3.76	มากที่สุด	-6.608	.000*
ด้านสภาวะทางร่างกาย						
32. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	2.92	มาก	3.72	มากที่สุด	-5.657	.000*
33. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความยืดหยุ่นของร่างกาย	3.00	มาก	3.84	มากที่สุด	-4.938	.000*
34. กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย	2.96	มาก	3.76	มากที่สุด	-4.382	.000*
35. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว	2.96	มาก	3.72	มากที่สุด	-5.729	.000*
36. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี	3.00	มาก	3.68	มากที่สุด	-4.239	.000*
ด้านสภาวะทางจิตวิญญาณ						
37. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกสงบภายในจิตใจ	3.00	มาก	3.72	มากที่สุด	-4.884	.000*
38. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้	3.08	มาก	3.80	มากที่สุด	-5.308	.000*
39. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความผ่อนคลาย	3.08	มาก	3.84	มากที่สุด	-4.575	.000*
40. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านพัฒนาจิตใจได้มากขึ้น	3.04	มาก	3.80	มากที่สุด	-4.879	.000*
41. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านลดความตึงเครียดภายในจิตใจได้ดี	3.08	มาก	3.76	มากที่สุด	-4.543	.000*
รวม	2.96	มาก	3.77	มากที่สุด	-9.590	.000*

* P < .05

จากตาราง 34 พบว่า การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.96$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.77$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะทุกข้ออยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด และภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 35 เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านทั้งก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่

สุขภาวะ	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง	2.85	มาก	3.78	มากที่สุด	-6.130	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์	3.02	มาก	3.71	มากที่สุด	-8.028	.000*
ด้านสุขภาวะทางความคิด	2.99	มาก	3.87	มากที่สุด	-8.837	.000*
ด้านสุขภาวะทางสังคม	2.89	มาก	3.73	มากที่สุด	-8.971	.000*
ด้านสุขภาวะทางร่างกาย	2.97	มาก	3.74	มากที่สุด	-6.612	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ	3.06	มาก	3.78	มากที่สุด	-5.664	.000*
รวม	2.96	มาก	3.77	มากที่สุด	-9.590	.000*

*P < .05

จากตาราง 35 พบว่า การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 36 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อของนักเรียน
ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)		
1. ท่านได้มีส่วนร่วมต่อกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง	3.72	มากที่สุด
2. เกิดการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม	3.72	มากที่สุด
3. ความรู้ความสามารถของผู้นำในการจัดกิจกรรม	3.72	มากที่สุด
4. ผู้นำกิจกรรมสามารถช่วยกระตุ้นท่านให้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม	3.72	มากที่สุด
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)		
5. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.64	มากที่สุด
6. ระยะเวลาที่ใช้จัดกิจกรรมต่อครั้ง	3.60	มากที่สุด
7. ความปลอดภัยของสถานที่อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	3.76	มากที่สุด
8. ความเหมาะสมของสถานที่ที่สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม	3.68	มากที่สุด
อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)		
9. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.68	มากที่สุด
10. วัสดุอุปกรณ์มีความเพียงพอกับผู้เข้าร่วม	3.68	มากที่สุด
11. ความหลากหลายของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.64	มากที่สุด
12. ความปลอดภัยของอุปกรณ์อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	3.68	มากที่สุด
กฎเกณฑ์ (Rules)		
13. ท่านได้มีส่วนร่วมในการตั้งกฎกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.80	มากที่สุด
14. ท่านสามารถปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดร่วมกันได้	3.80	มากที่สุด
15. ท่านมีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นต่อทุกกิจกรรม	3.80	มากที่สุด
16. ท่านได้รับการเอาใจใส่จากผู้นำกิจกรรมและสมาชิกในกลุ่ม	3.76	มากที่สุด
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)		
17. ผู้นำสามารถอธิบายรูปแบบกิจกรรมได้อย่างเข้าใจง่าย	3.72	มากที่สุด
18. สมาชิกในกลุ่มของท่านให้ความร่วมมือในทุกกิจกรรม	3.72	มากที่สุด
19. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้นำและสมาชิกในกลุ่ม	3.72	มากที่สุด
20. ท่านรู้สึกสนุกสนานเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม	3.72	มากที่สุด
การเคลื่อนไหว (Animation)		
21. ผู้นำได้ให้ความช่วยเหลือท่านในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.60	มากที่สุด
22. ทุกกิจกรรมมีการสรุปผลเพื่อให้ท่านเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม	3.60	มากที่สุด
23. รูปแบบกิจกรรมช่วยให้ท่านทำให้เกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.56	มากที่สุด
24. ลักษณะกิจกรรมช่วยให้ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกาย และเกิดการทำงานร่วมกับผู้อื่น	3.56	มากที่สุด
รวม	3.69	มากที่สุด

จากตาราง 36 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.69$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกข้อ

ตาราง 37 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านของนักเรียน ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่

ความพึงพอใจ	ผล	
	$\bar{X}$	ความหมาย
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)	3.72	มากที่สุด
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)	3.67	มากที่สุด
อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)	3.67	มากที่สุด
กฎเกณฑ์ (Rules)	3.79	มากที่สุด
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)	3.72	มากที่สุด
การเคลื่อนไหว (Animation)	3.58	มากที่สุด
รวม	3.69	มากที่สุด

จากตาราง 37 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจโดยรวมต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกด้าน

4. โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี

ตาราง 38 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	19	63.3
	หญิง	11	36.7
อายุ	12-14 ปี	7	23.3
	15-17 ปี	18	60.0
	18-20 ปี	5	16.7
	ระดับชั้น		
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	5	16.7
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	11	36.7
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	14	46.7

จากตาราง 38 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 และเพศหญิง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 อายุระหว่าง 12-14 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 และอายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ตามลำดับ โดยศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 และศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ตามลำดับ

ตาราง 39 เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อทั้งก่อนและหลังการทดลอง
ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี

สุขภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		ความหมาย		ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง						
1. เกิดความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง	2.23	น้อย	3.50	มาก	9.379	.000*
2. เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่แท้จริง	2.20	น้อย	3.80	มากที่สุด	12.990	.000*
3. มีความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง	2.23	น้อย	3.53	มากที่สุด	8.963	.000*
4. เกิดความสนใจในการใช้เวลาว่าง	2.17	น้อย	3.50	มาก	10.269	.000*
5. เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง	2.20	น้อย	3.67	มากที่สุด	11.000	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์						
6. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข	2.30	น้อย	3.73	มากที่สุด	9.607	.000*
7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง	2.50	น้อย	3.63	มากที่สุด	7.215	.000*
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง	2.53	มาก	3.43	มาก	6.139	.000*
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น	2.57	มาก	3.73	มากที่สุด	6.727	.000*
10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส	2.53	มาก	3.47	มาก	5.635	.000*
11. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	2.33	น้อย	3.43	มาก	7.940	.000*
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมองโลกในแง่ดี	2.43	น้อย	3.33	มาก	6.496	.000*
13. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	2.40	น้อย	3.37	มาก	6.227	.000*
14. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตได้	2.20	น้อย	3.40	มาก	7.107	.000*
15. ท่านรู้สึกสุขใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับบุคคลอื่น	2.33	น้อย	3.50	มาก	7.663	.000*
ด้านสุขภาวะทางความคิด						
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้	2.30	น้อย	3.73	มากที่สุด	11.564	.000*
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตีความสิ่งต่างๆ รอบตัวได้	2.27	น้อย	3.63	มากที่สุด	9.256	.000*

ตาราง 39 (ต่อ)

สภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสภาวะทางการใช้เวลาว่าง						
18. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้	2.17	น้อย	3.60	มากที่สุด	10.785	.000*
19. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสมาธิ	2.40	น้อย	3.37	มาก	5.706	.000*
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความจำที่ดี	2.23	น้อย	3.27	มาก	6.100	.000*
21. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านค้นหาสิ่งที่น่าสนใจ และสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่างๆ ได้	2.17	น้อย	3.43	มาก	8.839	.000*
ด้านสภาวะทางสังคม						
22. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้	2.50	น้อย	3.50	มากที่สุด	5.214	.000*
23. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น	2.30	น้อย	3.67	มากที่สุด	9.256	.000*
24. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	2.37	น้อย	3.53	มากที่สุด	7.000	.000*
25. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น	2.37	น้อย	3.77	มากที่สุด	10.592	.000*
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้ปฏิบัติตามกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น	2.43	น้อย	3.70	มากที่สุด	7.990	.000*
27. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้	2.37	น้อย	3.60	มากที่สุด	9.280	.000*
28. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้	2.33	น้อย	3.70	มากที่สุด	7.763	.000*
29. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น	2.37	น้อย	3.63	มากที่สุด	8.382	.000*
30. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีทักษะและภาวะผู้นำ	2.37	น้อย	3.43	มากที่สุด	6.728	.000*
31. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความเชื่อมั่นทางสังคม	2.57	มาก	3.57	มากที่สุด	6.595	.000*

ตาราง 39 (ต่อ)

สภาวะ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสภาวะทางร่างกาย						
32. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	2.20	น้อย	3.83	มากที่สุด	16.089	.000*
33. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความยืดหยุ่นของร่างกาย	2.57	มาก	3.73	มากที่สุด	7.000	.000*
34. กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย	2.27	น้อย	3.73	มากที่สุด	11.000	.000*
35. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว	2.37	น้อย	3.83	มากที่สุด	11.789	.000*
36. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี	2.50	น้อย	3.57	มากที่สุด	5.960	.000*
ด้านสภาวะทางจิตวิญญาณ						
37. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกสงบภายในจิตใจ	2.43	น้อย	3.57	มากที่สุด	6.158	.000*
38. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้	2.53	มาก	3.50	มาก	6.227	.000*
39. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความผ่อนคลาย	2.43	น้อย	3.63	มากที่สุด	6.000	.000*
40. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านพัฒนาจิตใจได้สำนึกได้ดี	2.30	น้อย	3.70	มากที่สุด	7.642	.000*
41. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านลดความตึงเครียดภายในจิตใจได้ดี	2.33	น้อย	3.57	มากที่สุด	7.870	.000*
รวม	2.34	น้อย	3.59	มากที่สุด	-21.387	.000*

* P < .05

จากตาราง 39 พบว่า การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยเป็นส่วนใหญ่ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.59$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนน

การประเมินด้านสุขภาวะส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด และภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 40 เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านทั้งก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี

สุขภาวะ	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง	2.21	น้อย	3.60	มากที่สุด	-16.097	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์	2.41	น้อย	3.50	มาก	-13.118	.000*
ด้านสุขภาวะทางความคิด	2.26	น้อย	3.51	มากที่สุด	-12.826	.000*
ด้านสุขภาวะทางสังคม	2.40	น้อย	3.61	มากที่สุด	-16.176	.000*
ด้านสุขภาวะทางร่างกาย	2.38	น้อย	3.74	มากที่สุด	-14.371	.000*
ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ	2.41	น้อย	3.59	มากที่สุด	-8.687	.000*
รวม	2.34	น้อย	3.59	มากที่สุด	-21.387	.000*

*P < .05

จากตาราง 40 พบว่า การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 41 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายข้อของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)		
1. ท่านได้มีส่วนร่วมต่อกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง	3.69	มากที่สุด
2. เกิดการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม	3.69	มากที่สุด
3. ความรู้ความสามารถของผู้นำในการจัดกิจกรรม	3.50	มาก
4. ผู้นำกิจกรรมสามารถช่วยกระตุ้นท่านให้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม	3.75	มากที่สุด
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)		
5. วันเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	2.94	มาก
6. ระยะเวลาที่ใช้จัดกิจกรรมต่อครั้ง	3.06	มาก
7. ความปลอดภัยของสถานที่อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	3.69	มากที่สุด
8. ความเหมาะสมของสถานที่ที่สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม	3.50	มาก
อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)		
9. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.25	มาก
10. วัสดุอุปกรณ์มีความเพียงพอกับผู้เข้าร่วม	3.44	มาก
11. ความหลากหลายของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.63	มากที่สุด
12. ความปลอดภัยของอุปกรณ์อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	3.69	มากที่สุด
กฎเกณฑ์ (Rules)		
13. ท่านได้มีส่วนร่วมในการตั้งกฎกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.44	มาก
14. ท่านสามารถปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดร่วมกันได้	3.81	มากที่สุด
15. ท่านมีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นต่อทุกกิจกรรม	3.50	มาก
16. ท่านได้รับการเอาใจใส่จากผู้นำกิจกรรมและสมาชิกในกลุ่ม	3.75	มากที่สุด
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)		
17. ผู้นำสามารถอธิบายรูปแบบกิจกรรมได้อย่างเข้าใจง่าย	3.94	มากที่สุด
18. สมาชิกในกลุ่มของท่านให้ความร่วมมือในทุกกิจกรรม	3.38	มากที่สุด
19. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้นำและสมาชิกในกลุ่ม	3.63	มากที่สุด
20. ท่านรู้สึกสนุกสนานเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม	3.88	มากที่สุด
การเคลื่อนไหว (Animation)		
21. ผู้นำได้ให้ความช่วยเหลือท่านในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.88	มากที่สุด
22. ทุกกิจกรรมมีการสรุปผลเพื่อให้ท่านเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม	3.88	มากที่สุด

ตาราง 41 (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{x}$	ความหมาย
23. รูปแบบกิจกรรมช่วยให้ท่านทำให้เกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.50	มาก
24. ลักษณะกิจกรรมช่วยให้ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกาย และเกิดการทำงานร่วมกับผู้อื่น	4.00	มากที่สุด
รวม	3.60	มากที่สุด

จากตาราง 41 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.60$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่

ตาราง 42 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านของนักเรียน ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี

ความพึงพอใจ	ผล	
	$\bar{x}$	ความหมาย
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)	3.66	มากที่สุด
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)	3.30	มาก
อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)	3.50	มาก
กฎเกณฑ์ (Rules)	3.63	มากที่สุด
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)	3.70	มากที่สุด
การเคลื่อนไหว (Animation)	3.81	มากที่สุด
รวม	3.60	มากที่สุด

จากตาราง 42 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจโดยรวมต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่

การขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาวางมีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 4 โรงเรียน

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ทั้ง 4 โรงเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาวาง จำนวน 16 กิจกรรม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีการเปลี่ยนแปลงระดับสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากข้อมูลดังกล่าวพบว่า คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาวางที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นนี้ มีประสิทธิภาพที่สามารถส่งเสริมให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีระดับสุขภาวะ ทั้ง 6 ด้าน อันได้แก่ 1) สุขภาวะทางการใช้เวลาวาง, 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์, 3) สุขภาวะทางการรับรู้, 4) สุขภาวะทางสังคม, 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดีขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาวาง นอกจากนี้ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดความพึงพอใจต่อกิจกรรมที่จัดขึ้นในระดับมากถึงมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า ผู้วิจัยสามารถตอบสนองความต้องการเกี่ยวกับโปรแกรมการใช้เวลาวางที่เป็นการช่วยเติมเต็มความต้องการของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นได้อีกด้วย

จากผลสรุปการประเมินโปรแกรมโดยวิธีการสังเกตและการสอบถาม พบว่า ในบางกิจกรรมมีความซับซ้อน รวมถึงต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจกับรูปแบบของกิจกรรมเป็นระยะเวลานาน ดังนั้น ผู้นำจึงควรปรับและลดความซับซ้อนของกิจกรรมลง และให้โอกาสแก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นได้แสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น

ข้อสรุปที่ได้จากการอภิปรายกลุ่ม (Focus Group)

จากการอภิปรายกลุ่มกับผู้นำโปรแกรม รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการ มีข้อเสนอแนะดังนี้

กิจกรรมที่ 1 จินจะเป็นผลไม้

ผลไม้ปลอมขาดความหลากหลายทำให้เกิดการซ้ำกันระหว่างนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นบางคนรู้สึกได้ถึงความแตกต่างระหว่างผลไม้ปลอมกับผลไม้จริงที่มีประสบการณ์ในการสัมผัสมาก่อน

กิจกรรมที่ 2 โยคะพาเพลิน

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นบางคนเกิดความยากลำบากในการเคลื่อนไหวทำให้ไม่สามารถทำตามผู้นำได้ทุกท่าทาง

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนี้ แต่สนใจในกิจกรรมนี้มาก

กิจกรรมที่ 3 บั้นเป้ง

เป็นกิจกรรมที่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นชอบมาก แม้ว่าจะมองไม่เห็นว่าเป็นสิ่งอะไร แต่ผู้นำได้กลิ้งลงไปทำให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดความสนุกสนานในการแลกเปลี่ยนการตมกลิ้งของเบ้งที่แตกต่างกันและเกิดการปฏิสัมพันธ์กันมากกว่าปกติ

กิจกรรมที่ 4 ฝึกสมาธิ

ผู้นำควรลงกิจกรรมฝึกสมาธิจากเดิมการฝึกนั่งสมาธิ ยืนสมาธิ และนอนสมาธิ ให้เหลือเพียงนั่งสมาธิ และนอนสมาธิ เนื่องจากนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไม่สามารถยืนสมาธิได้เป็นระยะเวลาตามที่กำหนด

กิจกรรมที่ 5 บอกข่าวเล่าเรื่อง

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในแต่ละกลุ่มเกิดการเรียนรู้จากการสื่อสารระหว่างกัน แม้ว่าผลจากการสื่อสารจะไม่สอดคล้องกับการสื่อสารที่ได้รับจากหัวหน้ากลุ่มก็ตาม

ผู้นำควรเพิ่มเทคนิคการสื่อสารที่ช่วยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นสามารถจดจำและสื่อสารได้ง่ายขึ้น

กิจกรรมที่ 6 ต่อยาว

เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาค่อนข้างมาก เนื่องจากศักยภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่อาจแตกต่างกัน แต่เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการช่วยเหลือระหว่างกัน สร้างความสามัคคีในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 7 ประชันเพลง

เป็นกิจกรรมที่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นชื่นชอบมากและถือเป็นความสามารถพิเศษเลยทีเดียว ผู้นำควรเพิ่มกฎ กติกาที่ทำลายมากขึ้นเพื่อเพิ่มอรรถรสในกิจกรรมนี้ให้เกิดความสนุกสนานมากขึ้น

กิจกรรมที่ 8 เกมวัดดวง

ผู้นำควรจะต้องรับทราบถึงข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทุกคน เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการดำเนินกิจกรรมตามป้ายคำสั่งที่จะต้องมีความสัมพันธ์กัน และนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ โดยผู้นำสามารถดำเนินกิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง โดยครั้งแรกถือเป็นการทดลองกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดความเข้าใจและสามารถสอบถามผู้นำได้หากมีข้อสงสัย และในครั้งที่ 2 จึงเป็นการเริ่มกิจกรรมอย่างเป็นทางการ

กิจกรรมที่ 9 แอโรบิกพาเพลิน

ผู้นำควรอธิบายกิจกรรมนี้อย่างละเอียดในทุกท่าทาง ทั้งการก้าว การถอยหลัง การหมุนตัว และลดท่าในการเต้นที่อาจจะส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุแก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นได้

กิจกรรมที่ 10 ร้อยลูกปัด

เป็นกิจกรรมที่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีทักษะ ความสามารถในการกิจกรรมนี้อยู่แล้ว ผู้นำจึงเพิ่มความยากในการร้อยลูกปัดให้มากขึ้น อาทิ ลดขนาดของลูกปัดลง หรือการร้อยเป็นลูกสัตว์ต่างๆ เป็นต้น

กิจกรรมที่ 11 อดีต ปัจจุบัน อนาคต

ผู้นำควรมีบทเพลงฟังเบาๆ ในระหว่างการดำเนินกิจกรรม เพื่อช่วยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดความผ่อนคลายมากขึ้น

ผู้นำควรจัดกลุ่มและแบ่งแยกเพศให้ชัดเจนในการจับคู่กันระหว่างทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเหมาะสม

กิจกรรมที่ 12 ต่อบล็อก

ผู้นำควรให้โอกาสแก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในการสร้างสรรค์ผลงานการต่อบล็อกจากจินตนาการของแต่ละกลุ่ม ซึ่งนอกเหนือจากคำสั่งของผู้นำ ช่วยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ การช่วยเหลือและความร่วมมือระหว่างกันในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 13 โดมิโน

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีความเคยชินกับอักษรเบรลล์ที่มีลักษณะรูขึ้นๆมา แต่โดมิโนมีปุ่มที่บวมลง ทำให้กิจกรรมนี้ต้องใช้ความสามัคคีของนักเรียนในแต่ละกลุ่ม แต่ผู้นำควรปรับอุปกรณ์ให้สอดคล้องกับความเคยชินของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดความสุขสนุกสนานมากกว่าเดิม

กิจกรรมที่ 14 ขนมโก๋

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมการทำขนมที่ไม่ต้องใช้เตาไฟเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

ผู้นำควรย้ำเตือนนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นให้ทำความสะอาดอุปกรณ์และล้างมือก่อนทำกิจกรรม

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเคยรับประทานขนมชนิดนี้ แต่ไม่ทราบวิธีการทำ ผู้นำจึงควรอธิบายวิธีการทำขนมอย่างละเอียด และสังเกตการดำเนินการกิจกรรมของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นอย่างใกล้ชิด

กิจกรรม 15 ลีลาศ

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดความสุขสนุกสนานในการเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ผู้นำจะต้องพึงระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น เช่น การเหยียบเท้า การทกล้มระหว่างเต้นลีลาศ

ผู้นำควรอธิบายท่าเต้นลีลาศ ทั้งการจับมือ การก้าว การถอย การพัก อย่างละเอียด และลดท่าทางที่มีความยากออกไป

กิจกรรมที่ 16 คลำของ

ผู้นำควรรวบรวมสิ่งของที่มีความหลากหลายมากขึ้น และกำหนดเวลาในการทำกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดความสนใจมากขึ้น

ผู้นำควรมีซองรางวัลเพื่อให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ส่วนที่ 3 ประเมินผลการใช้คู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

การหาค่าความเหมาะสมของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย **x** ใน ☐ ตามระดับความเหมาะสมตามความคิดเห็นของท่าน

ระดับ 3 หมายถึง เหมาะสมมาก

ระดับ 2 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง เหมาะสมน้อย

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยน้ำหนักความเหมาะสม ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.01 - 3.00 ระดับความเหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.01 - 2.00 ระดับความเหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.00 - 1.00 ระดับความเหมาะสมน้อย

ตารางที่ 43 แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	ระดับ			ค่าเฉลี่ย
		3	2	1	
	<u>ด้านรูปแบบ</u>				
1	ตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจน	7	2	-	2.77
2	ภาษาที่ใช้อ่านเข้าใจง่าย	7	2	-	2.77
3	รูปแบบการนำเสนอเป็นเรื่อง ๆ ชัดเจน	9	-	-	3.00
	<u>ด้านเนื้อหา</u>				
4	กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ชัดเจน	9	-	-	3.00
5	ระบุขอบข่ายเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์	9	-	-	3.00
6	มีรายละเอียดตรงกับเรื่องที่ศึกษา	8	1	-	2.80
7	นำข้อมูลรายละเอียดในคู่มือไปประยุกต์ใช้ได้	9	-	-	3.00
	<u>ด้านการนำไปใช้</u>				
8	ระบุขั้นตอนวิธีปฏิบัติชัดเจน	8	1	-	2.80
9	ศึกษาคู่มือแล้วสามารถปฏิบัติตามได้	9	-	-	3.00
10	สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น	9	-	-	3.00

ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิในการประเมินความเหมาะสมดังต่อไปนี้

1. ควรปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับศักยภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. ความปลอดภัยของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเป็นสิ่งที่ผู้นำควรระมัดระวังให้มากที่สุด
3. ผู้นำจะต้องอธิบายกฎ กติกาแก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นอย่างละเอียดที่สุดตลอดจนหมั่นสังเกตและเอาใจใส่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นอย่างทั่วถึง
4. ความแตกต่างระหว่างเพศ เป็นสิ่งที่ผู้นำควรให้ความสำคัญไม่ต่างจากคนปกติ เพราะกลุ่มตัวอย่างอยู่ในวัยรุ่นที่สนใจในเพศตรงข้ามและพึงระลึกว่าควรให้เกียรติเพศตรงข้ามเสมอ
5. การเปิดโอกาสในการดำเนินกิจกรรมอย่างอิสระ ช่วยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไม่ถูกจำกัดด้านความคิดสร้างสรรค์ และช่วยให้เกิดการแสดงความคิดเห็นระหว่างกันมากขึ้นอีกด้วย



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรในงานวิจัยชิ้นนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 560 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตอบแบบสอบถาม การศึกษาความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างและสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 241 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการแบ่งตามรายชื่อโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ต่อมาทำการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota-Sampling) โดยการจับฉลาก ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4 โรงเรียน ผู้วิจัยได้เลือกโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่กำหนดเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บแบบสอบถาม
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการทดลองโปรแกรม จำนวน 30 คน คือ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพฯ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างและสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง
3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการพัฒนา จำนวน 110 คน จาก 4 โรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 30 คน ได้แก่ โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 25 คน โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 คน โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 25 คน และโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 4 ชิ้น ได้แก่

1. แบบสอบถามประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง และสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. แบบวัดสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
3. โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
4. แบบสอบถามความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง และสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม แบบสอบถามแบ่งออกเป็นการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็นและสุขภาวะ ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.7-1.0
3. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 30 คน เพื่อให้ได้ค่าความเชื่อมั่นจากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในส่วนของความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และในส่วนของแบบวัดสุขภาวะ ในระดับ 0.939
4. ทำการเก็บข้อมูลโดยการสอบถามนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 241 คน ที่ได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอนจากประชากรนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
5. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ความต้องการ และประสิทธิภาพใช้เวลาว่าง โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย
6. นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจนี้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการสร้างกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

การสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะ มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม
2. จัดทำแบบวัดสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนัดหมายการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็นและสุขภาวะ ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.7-1.0
4. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในกลุ่มโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในระดับ 0.918
6. นำข้อมูลการประเมินสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนนแล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ออกเป็น 4 ช่วงคะแนน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best. 1977: 60) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

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

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบประเมินความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้ เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

การสร้างและหาคุณภาพของแบบประเมินความพึงพอใจ มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม
2. จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนัดหมายการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.7-1.0
4. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในกลุ่มโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในระดับ 0.89

6. นำข้อมูลการประเมินความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนนแล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ออกเป็น 4 ช่วงคะแนน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best. 1977: 60) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

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

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของชุดโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

การสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในและต่างประเทศ ปรัชญา หลักการ แนวคิด กิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของการพัฒนาสุขภาวะในนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ซึ่งขอบเขตและโครงสร้างของโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีดังนี้

1.1 ปรัชญาของชุดโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

โปรแกรมการใช้เวลาว่างสามารถพัฒนาสุขภาวะในด้านต่างๆ คือ 1) สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สุขภาวะทางการรับรู้ 4) สุขภาวะทางสังคม 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัจจัยเสริมอื่นๆ ซึ่งสามารถส่งเสริมสุขภาวะในนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

1.2 วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม

1.2.1 สนับสนุนส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ดีขึ้น

1.2.2 ส่งเสริมให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการให้เกิดประโยชน์และลดภาวะความซึมเศร้า

1.3 ลักษณะกิจกรรม

โปรแกรมการใช้เวลาว่าง ระยะเวลาในการดำเนินการ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที โดยลักษณะกิจกรรมประกอบด้วย

1.3.1 โปรแกรมที่มีความผ่อนคลายสอดคล้องกับสภาพร่างกายของผู้เข้าร่วม

1.3.2 โปรแกรมเริ่มต้นด้วยการให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นผ่อนคลายตนเองตามด้วยกิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายหรือเขียนแสดงความคิดเห็นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมตระหนักรู้ในตนเอง

1.3.3 โปรแกรมที่มีลักษณะเวลาที่ยืดหยุ่นตามความต้องการของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นแต่ไม่เกิน 1 ชั่วโมง

1.3.4 โปรแกรมที่ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้

1.4 รูปแบบกิจกรรม

1.4.1 โปรแกรมรายบุคคล เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นและสามารถเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่นได้

1.4.2 กิจกรรมจับคู่ เพื่อให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

1.4.3 กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นพัฒนาการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

นำหลักการกิจกรรมนันทนาการบำบัดมาเป็นส่วนหนึ่งในการวางแผนกิจกรรม คือ AAPIE โดยมีกระบวนการดังต่อไปนี้

1. Assessment (การประเมิน)
2. Activity Analysis (การวิเคราะห์กิจกรรม)
3. Planning (การวางแผนโปรแกรม)
4. Implementation (การนำโปรแกรมไปใช้)
5. Evaluation (การประเมินผล)

ใช้หลักการ Six Elements of Situated Activity System ของรอสแมน และ ชแลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter. 2011) ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People) 2) ที่ตั้งทางกายภาพ (The Physical Setting) 3) วัสดุอุปกรณ์สำหรับการใช้เวลาว่าง (Leisure Object) 4) กฎเกณฑ์ (Rules) 5) มีความสัมพันธ์กัน (Relationship) และ 6) การเคลื่อนไหว (Animation)

2. การสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้กรอบแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะ ซึ่งประกอบด้วย ทางการใช้เวลาว่าง ทางจิตวิทยาและอารมณ์ ทางการรับรู้ ทางสังคม ทางร่างกาย และทางจิตวิญญาณ ผู้วิจัยได้นำผลของการศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และระดับสุขภาวะเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนกิจกรรมนี้

3. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น ประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหาเชิงประจักษ์ (Face Validity)

4. ทำการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence) ของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นและแบบวัดสุขภาวะที่มีผลต่อโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีค่าอยู่ระหว่าง 0.7-1.0

5. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนที่มีนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เพื่อหาความเป็นไปได้ของกิจกรรมตามสภาพจริง

6. นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่เข้าร่วมงานวิจัยอ่านเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างตลอด 8 สัปดาห์

7. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

8. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไปทดลองกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จำนวนทั้งสิ้น 30 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์

9. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น หลังจากการทดลองสิ้นสุด 1 สัปดาห์

10. นำผลของสุขภาวะกลุ่มทดลองมาหาค่าความแตกต่างก่อนและหลังการเข้าร่วม โดยใช้สถิติ Paired t-test

11. ผู้วิจัยทำการปรับเนื้อหาและรายละเอียดของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

12. จัดทำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีองค์ประกอบของคู่มือดังนี้

วิธีการใช้คู่มือ อธิบายถึง วัตถุประสงค์ของคู่มือ วัตถุประสงค์โปรแกรมการใช้เวลาว่าง แนวทางการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น หลักการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ข้อควรปฏิบัติ และระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

การสร้างและหาคุณภาพของคู่มือ มีขั้นตอนดังนี้

1. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มาพัฒนาเป็นคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

2. ผู้วิจัยร่วมทำการอภิปราย (Focus group) กับผู้ช่วยวิจัยในโปรแกรมที่ขยายผล จำนวน 5 โรงเรียน และผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ เพื่อหาจุดบกพร่องและแนวทางแก้ไขของโปรแกรมที่จะนำไปใช้ในประเด็นเกี่ยวกับ ชื่อของกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สถานที่ตั้งวัสดุอุปกรณ์ วิธีดำเนินกิจกรรม การวัดการปฏิบัติ และข้อควรปฏิบัติ

3. ปรับปรุงคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นให้สมบูรณ์ และให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ การใช้เวลาว่าง ด้านความบกพร่องทางการมองเห็น การส่งเสริมสุขภาพ เพื่อหาความเหมาะสมของคู่มือ แล้วนำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.7-1.0

4. จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นฉบับสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างในกลุ่มทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

สรุปผลการวิจัย

ในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ผู้วิจัยสามารถสรุปผลข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

1. ผลการประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง และสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ในการสำรวจความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 241 คน กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 52.3 และเพศหญิง จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 47.7 มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 55.2 อายุ 12-14 ปี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4 ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียน สอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 และโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ

16.6 ตามลำดับ มีความบกพร่องทางการมองเห็นประเภทตาบอดสนิท จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 60.6 และประเภทมองเห็นเลือนราง จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 39.4 โดยมีสาเหตุของความบกพร่องทางการมองเห็นมาจากความผิดปกติแต่กำเนิดของดวงตา จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 78.8 โรคต้อหินหรือโรคจอประสาทตาลอก จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5 ระดับสายตาดูผิดปกติ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 และโรคต้อกระจก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1 ตามลำดับ มีระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในโรงเรียน ช่วงเวลา 5-9 ปี จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 ช่วงเวลา 10-14 ปี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 29 และช่วงเวลาต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 24.9 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในช่วงวันเสาร์และวันอาทิตย์ จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 66 และในช่วงวันจันทร์ถึงวันศุกร์ จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 34 เวลาที่เหมาะสม คือ เวลา 09.01-12.00 น.จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 34.9 ช่วงเวลา 13.01-16.00 น.จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1 และช่วงเวลา 16.01-18.00 น.จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 20.7 ตามลำดับ โดยมีวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมเวลาว่างที่ช่วยให้เกิดประสบการณ์ใหม่ที่ทำหาย ซึ่งช่วยให้ท่านเกิดความผ่อนคลายจากความเครียด จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 73.9 เกิดจากความสนใจและความต้องการ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 เข้าร่วมกิจกรรมทางจิตใจที่ก่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจตนเอง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5 และสามารถตอบสนองและเกิดการปฏิสัมพันธ์กับสังคม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.6 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.74$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจมาก ได้แก่ ประสิทธิภาพการใช้เทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ smart phone ($\bar{X} = 3.16$) ประสิทธิภาพการท่องเที่ยวและทัศนศึกษา ($\bar{X} = 3.04$) ประสิทธิภาพดนตรีและร้องเพลง ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.03$) การทำอาหาร/การทำขนม ($\bar{X} = 2.98$) เล่นเกมส์ ($\bar{X} = 2.95$) งานฝีมือและงานประดิษฐ์ ($\bar{X} = 2.87$) กิจกรรมทางสังคม/กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ($\bar{X} = 2.85$) และกิจกรรมกลางแจ้ง ($\bar{X} = 2.82$) ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์การใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.98$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากการเข้าร่วมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ การใช้เวลาว่างที่แท้จริง ($\bar{X} = 3.03$) ความสนใจประสบการณ์การใช้เวลาว่างในปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.03$) การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่างในแง่ดี ($\bar{X} = 2.96$) ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 2.95$) หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 2.91$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากการเข้าร่วมอยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ การใช้เวลาว่างช่วยให้ท่านค้นพบความสามารถและความสนใจ ($\bar{X} = 3.10$) ช่วยให้เกิดความอิสระในการเลือกกิจกรรมในการเข้าร่วม ($\bar{X} = 3.06$) ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเองจากกิจกรรม ($\bar{X} = 3.02$) และเป็นการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวท่าน ($\bar{X} = 3.01$) ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับสุขภาวะโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.93$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ระดับสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมากทุกด้าน ดังนี้ ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ ($\bar{X} = 3.07$) ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 2.97$) ด้านสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X} = 2.92$) ด้านสุขภาวะทางการรับรู้ ($\bar{X} = 2.89$) ด้านสุขภาวะทางร่างกาย ($\bar{X} = 2.84$) และด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 2.84$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า สุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข ($\bar{X} = 3.27$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง ($\bar{X} = 3.09$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น ($\bar{X} = 3.06$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส ($\bar{X} = 3.06$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 3.05$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ($\bar{X} = 3.05$) เกิดความความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 3.05$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้ ($\bar{X} = 3.03$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น ($\bar{X} = 3.03$) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง ($\bar{X} = 3.03$) ตามลำดับ

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ด้วยการหาค่า Face Validity จากผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่าน พบว่า ชื่อหัวข้อ เนื้อหา วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรมและ KPI ของ 16 กิจกรรม มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ความเหมาะสมทุกรายการ

ตอนที่ 2 ผลศึกษาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยผลการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีดังนี้

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และเพศชาย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 มีอายุระหว่าง 14-19 ปี มีความบกพร่องทางการเห็น ประเภทมองเห็นเลือนราง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 และประเภทตาบอดสนิท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการที่มารดาคลอดก่อนกำหนด รองลงมา คือ โรคต้อหิน จอประสาทตาเสื่อม และหัตถ์เยอร์มัน ตามลำดับ

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($\bar{X} = 2.50$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.27$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์

ระดับมาก และภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาผลการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการให้โปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($\bar{X} = 2.50$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 2.60$) ด้านสุขภาวะทางความคิด ($\bar{X} = 2.57$) และด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 2.55$) และอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ ($\bar{X} = 2.49$) ด้านสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X} = 2.46$) และด้านสุขภาวะทางร่างกาย ($\bar{X} = 2.34$) และภายหลังการให้โปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.27$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก แต่มีด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ ($\bar{X} = 3.61$) และด้านสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X} = 3.51$) อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ในด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางความคิด และด้านสุขภาวะทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านสุขภาวะทางร่างกายและด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีระดับสุขภาวะไม่แตกต่างกัน

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.66$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่

ส่วนที่ 2 การขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น (Development Program)

ผู้วิจัยได้ไปขยายผลการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นใน 4 โรงเรียน ได้แก่

1. โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
3. โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่
4. โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี

1. โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และเพศหญิง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 40 มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68 อายุระหว่าง 12-14 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และอายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16 ตามลำดับ โดยศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28 และศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16 ตามลำดับ

การศึกษาลักษณะการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.68$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.72$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด และภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาพรายด้านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.35$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน

2. โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 และเพศชายจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90 และอายุระหว่าง 12-14 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ตามลำดับ โดยศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 ศึกษาอยู่ใน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ตามลำดับ

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($\bar{x} = 2.27$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวม อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวม อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.55$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด และภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะรายด้านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.18$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวม อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกข้อ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวม อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกด้าน

3. โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72 และเพศหญิง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28 มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80 อายุระหว่าง 12-14 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และอายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ตามลำดับ โดยศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 24 และศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 24 ตามลำดับ

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 2.96$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ใน

เกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.77$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะทุกข้ออยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด และภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะ โดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะ โดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.69$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกข้อ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกด้าน

4. โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 และเพศหญิง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 อายุระหว่าง 12-14 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 และอายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ตามลำดับ โดยศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 และศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ตามลำดับ

การศึกษาลผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยเป็นส่วนใหญ่ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.59$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินด้านสุขภาวะส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด และภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับ

มากที่สุด ($\bar{X} = 3.60$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่

สรุปผลรวมการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นจำนวน 4 โรงเรียน

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้ง 4 โรงเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง จำนวน 16 กิจกรรม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีการเปลี่ยนแปลงระดับสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากข้อมูลดังกล่าว พบว่า คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นนี้มีประสิทธิภาพที่สามารถส่งเสริมให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีระดับสุขภาวะ ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สุขภาวะทางการรับรู้ 4) สุขภาวะทางสังคม 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดีขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดความพึงพอใจต่อกิจกรรมที่จัดขึ้นในระดับมากถึงมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า ผู้วิจัยสามารถตอบสนองความต้องการเกี่ยวกับโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่เป็นการช่วยเติมเต็มความต้องการของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นได้อีกด้วย

จากผลสรุปการประเมินโปรแกรมโดยวิธีการสังเกตและการสอบถาม พบว่า ในบางกิจกรรมมีความซับซ้อนรวมถึงต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจกับรูปแบบของกิจกรรมเป็นระยะเวลานาน ดังนั้น ผู้นำจึงควรปรับและลดความซับซ้อนของกิจกรรมลง และให้โอกาสแก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น

ข้อสรุปที่ได้จากการอภิปรายกลุ่ม(Focus Group)

จากการอภิปรายกลุ่มกับผู้นำโปรแกรม รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการ มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นบางคนเกิดความยากลำบากในการเคลื่อนไหวร่างกายในบางกิจกรรมทำให้ไม่สามารถทำตามผู้นำได้
2. ควรมีอุปกรณ์ที่หลากหลายและเพียงพอกับจำนวนนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
3. คำนึงถึงความปลอดภัยของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเป็นอันดับแรกในการจัดกิจกรรม
4. การสื่อสารที่เหมาะสม จะช่วยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดการมีส่วนร่วมและสนุกสนานกับกิจกรรมมากขึ้น

ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิในการประเมินความเหมาะสมดังต่อไปนี้

1. ควรปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับศักยภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. ความปลอดภัยของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเป็นสิ่งที่ผู้นำควรระมัดระวังให้มากที่สุด

3. ผู้นำจะต้องอธิบายกฎ กติกาแก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นอย่างละเอียดที่สุด ตลอดจนหมั่นสังเกตและเอาใจใส่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นอย่างทั่วถึง

4. ความแตกต่างระหว่างเพศ เป็นสิ่งที่ผู้นำควรให้ความสำคัญไม่ต่างจากคนปกติ เพราะกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่สนใจในเพศตรงข้ามและพึงระลึกว่าควรให้เกียรติเพศตรงข้ามเสมอ

5. การเปิดโอกาสในการดำเนินกิจกรรมอย่างอิสระ ช่วยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไม่ถูกจำกัดด้านความคิดสร้างสรรค์ และช่วยให้เกิดการแสดงความคิดเห็นระหว่างกันมากขึ้นอีกด้วย

ส่วนที่ 3 การหาความเหมาะสมของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น พบว่า คู่มือมี รูปแบบ เนื้อหา และการนำไปใช้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ความเหมาะสมในระดับมากทุกรายการ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความต้องการ ประสพการณ์การใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรม

การศึกษาความต้องการ ประสพการณ์การใช้เวลาว่าง และสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เป็นขั้นตอนพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ตามที่ คาเพนเตอร์ และ ฮาว์ (Carpenter; & Howe. 1985) ได้อธิบายถึงวิธีการตามวงจรของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง โดยกระบวนการของโปรแกรมจะเริ่มต้นจากการประเมินความต้องการของผู้เข้าร่วมและความสนใจ และขับเคลื่อนไปถึงการวางแผนโปรแกรม ซึ่งเป็นการตกลงร่วมกันตามเงื่อนไขหรือการบรรลุผลของโปรแกรม เป็นการประเมินผลและการปฏิบัติตามเงื่อนไข ในส่วนของประสพการณ์การใช้เวลาว่างนั้น ฮู้ด และ คาร์รูเธอร์ (Hood; & Carruthers. 2007) ได้อธิบายว่า ประกอบด้วย 5 รูปแบบ คือ 1) การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่าง 2) การใช้เวลาว่างที่แท้จริง 3) ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง 4) ความสนใจในการใช้เวลาว่าง และ 5) หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่าประสพการณ์การใช้เวลาว่างนั้นเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเป็นอย่างมาก เมื่อได้ข้อมูลทั้งรูปแบบความต้องการ ประสพการณ์ในการใช้เวลาว่างแล้ว จะเป็นแนวทางที่ก่อให้เกิดการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นได้

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นส่วนใหญ่มีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ประเภทการใช้เทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ smart phone ประเภทการท่องเที่ยวและทัศนศึกษา ประเภทดนตรีและร้องเพลง ฟังเพลง การทำอาหาร/การทำขนม เล่นเกมส์ งานฝีมือและงานประดิษฐ์ กิจกรรมทางสังคม/กิจกรรมกลุ่ม และกิจกรรมกลางแจ้ง ตามลำดับ เป็นการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่สอดคล้องกับแนวคิดของ เคลลี (Kelly. 1982) ที่อธิบายว่า การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไขเกิดขึ้นเมื่อกิจกรรมเป็นตัวเลือกสำหรับเป้าหมายของตัวเอง สำหรับ

ความพึงพอใจภายในของการเข้าร่วม นี่เป็นประสบการณ์ที่อิสระจากการทำงาน และเป็นตัวเลือกที่อิสระ บางครั้งก็เป็นกิจกรรมที่น่าตื่นเต้น บุคลิกภาพที่แสดงออก การสร้างสรรค์ หรือการเติมเต็มด้านสังคม การใช้เวลาว่างแบบ ไม่มีเงื่อนไขเป็นความอิสระในการเลือกระดับสูง และเป็นการปฏิบัติตามเป้าหมายที่แท้จริง อาจจะกล่าวได้ว่า กิจกรรมที่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเข้าร่วมเป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจและมีเป้าหมายในการเข้าร่วมอย่างชัดเจน อันจะช่วยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดความผ่อนคลายจากความวิตกกังวลและความไม่สบายใจภายในจิตใจให้บรรเทาเบาบางลง และเกิดความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้น แม้ว่าจะมีข้อจำกัดทางการมองเห็นแต่ไม่ได้เป็นอุปสรรคในการเข้ากิจกรรมการใช้เวลาว่างแต่อย่างใด

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีระดับสุขภาวะอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับ กัลพฤกษ์ พลศรี (2552) ซึ่งอธิบายว่า สุขภาวะนั้นจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความพอใจมากกว่าความเจ็บปวด และเชื่อว่า สิ่งที่ทำให้ความพอใจนั้นเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเราก็คือ เติบโตเต็มธรรมชาติของเรา ผู้ยึดถือทฤษฎีสุขนิยมจะแสดงให้เห็นถึงสิ่งที่เรียกว่า “ความขัดแย้งกันในทฤษฎีสุขนิยม” ที่ความพอใจนั้นเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดโดยทางอ้อม ถ้าตั้งใจที่จะลองทำให้เกิดความพอใจสูงสุดแล้ว จะไม่สามารถจดจ่อตัวเองให้อยู่กับกิจกรรมนั้นๆ ได้ เช่น การอ่านหนังสือหรือการเล่นเกม ซึ่งทำให้เราเกิดความพอใจ และถ้าเราเชื่อว่ากิจกรรมเหล่านั้นมีคุณค่าอย่างเป็นอิสระต่อความพอใจที่เราได้จากการทำกิจกรรมนั้น เราก็คงจะได้ความพอใจเพิ่มมากขึ้นได้ นอกจากนี้ โรดริเกซ (Rodriguez. 2006) ได้วิเคราะห์ประสบการณ์การใช้เวลาว่างกับสุขภาวะของแต่ละบุคคล 6 ปัจจัย คือ ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ระดับของกิจกรรมทางกาย ความเป็นอิสระ สุขภาพร่างกาย สุขภาพทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต เป็นการยืนยันถึงการวิเคราะห์ปัจจัย ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ประสบการณ์การใช้เวลาว่างในทางบวกและปัจจัยทางตรงต่อกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกายมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับความมีอิสระ ความมีอิสระมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงต่อสุขภาพทางร่างกาย สุขภาพทางจิตใจและความพึงพอใจในชีวิต กิจกรรมทางกายมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับสุขภาพทางจิตใจและความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาพทางจิตใจมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับความพึงพอใจในชีวิต

ตอนที่ 2 ผลศึกษาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยโรงเรียนรับนักเรียนชาย-หญิง ทั้งประจำและไปกลับ จัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล-ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยระดับมัธยมศึกษา จัดการศึกษาแบบเรียนร่วมในโรงเรียนปกติทั่วไปตั้งแต่ปีการศึกษา 2540 โดยผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างแก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 30 คน โดยผลการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีดังนี้

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ผู้วิจัยดำเนินการให้ จากผลการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่อง

ทางการมองเห็น ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะของของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น พบว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างในด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางความคิด และด้านสุขภาวะทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณีนุช วรณรัตน์ (2552) ที่ศึกษา การสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความหวาดหวั่นของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีความหวาดหวั่นอยู่ในระดับต่ำ และนักเรียนที่มีระดับชั้นการศึกษาแตกต่างกันมีความหวาดหวั่นแตกต่างกัน และนักเรียนที่มีประเภทของความบกพร่องทางการเห็นแตกต่างกันมีความหวาดหวั่นแตกต่างกัน การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความหวาดหวั่น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความหวาดหวั่น ส่วนในด้านสุขภาวะทางร่างกายและด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีระดับสุขภาวะไม่แตกต่างกันแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยดำเนินการเป็นเพียงช่องทางหนึ่งในการพัฒนาสุขภาวะแต่ไม่สามารถฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย แก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น อีกทั้งในช่วงที่เวลาที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล เป็นช่วงเวลาใกล้กับช่วงสอบวัดความรู้ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ทำให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดภาวะความเครียด ความวิตกกังวล และขาดสมาธิในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีผลคะแนนการประเมินความพึงพอใจในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยดำเนินการช่วยส่งเสริมสุขภาวะแก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นและสามารถตอบสนองความต้องการการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับ รอสแมน และ ชเลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter. 2011) ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People) ที่ตั้งทางกายภาพ (The Physical Setting) วัสดุอุปกรณ์สำหรับการใช้เวลาว่าง (Leisure Object) กฎเกณฑ์ (Rules) มีความสัมพันธ์กัน (Relationship) และการเคลื่อนไหว (Animation)

ตอนที่ 3 การขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น 4 โรงเรียน

ผู้วิจัยได้ไปขยายผลการวิจัยทั้งสิ้น 4 โรงเรียน โดยมีผู้ช่วยวิจัยในการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีรายชื่อโรงเรียนดังนี้ 1) โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี 2) โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 3) โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ และ 4) โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี โดยโรงเรียนสอนคนตาบอดที่ผู้วิจัยได้เลือกขยายผลนี้ เป็นโรงเรียนที่สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ ซึ่งตั้งอยู่ในภาคเหนือ คือ จังหวัดเชียงใหม่ และภาคใต้ คือ จังหวัดสุราษฎร์ธานี และเป็นโรงเรียนในสังกัดของสำนักงานการศึกษา

เอกชน ซึ่งตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ จังหวัดขอนแก่น และภาคตะวันออก คือ จังหวัดชลบุรี จำนวนนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่เข้าร่วม จำนวน 110 คน ซึ่งผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เมื่อมีการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งรายชื่อและรายด้านของทุกๆ โรงเรียน ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง พบว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ สามารถส่งเสริมให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีระดับสุขภาพทั้ง 6 ด้าน อันได้แก่ 1) สุขภาพทางการใช้เวลาว่าง 2) สุขภาพทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สุขภาพทางรับรู้ 4) สุขภาพทางสังคม 5) สุขภาพทางร่างกาย และ 6) สุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดีขึ้น ผู้วิจัยสามารถอธิบายผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ ดังนี้

สุขภาพทางการใช้เวลาว่างนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีประสบการณ์ในการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับ คาร์รุธเธอร์ และ ฮูด (Carruthers; & Hood. 2004) ที่กล่าวว่า การใช้เวลาว่างเป็นการช่วยเพิ่มความสุขและผลเชิงบวกการเพิ่มจำนวนกิจกรรมทางบวกในทุกๆ วัน ช่วยเพิ่มความหลากหลายของประสบการณ์เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางด้านร่างกายและกิจกรรมทางสังคม สามารถเข้าร่วมอย่างเหมาะสมกับความเพลิดเพลิน ลักษณะประสบการณ์ทางบวก และอดีตที่เป็นประสบการณ์ทางบวก และเกิดความพยายามอย่างมีความหมายเพื่อบุคลิกภาพตามเป้าหมาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โรดริเกซ (Rodriguez. 2006) ได้สรุปว่า ประสบการณ์การใช้เวลาว่างกับสุขภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบด้วย 3 รูปแบบที่สอดคล้องกันถึง 6 ปัจจัย คือ ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ระดับของกิจกรรมทางกาย ความเป็นอิสระ สุขภาพร่างกาย สุขภาพทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต เป็นการยืนยันถึงการวิเคราะห์ปัจจัย ซึ่งผลการศึกษา พบว่า การศึกษาสอดคล้องกับ 3 รูปแบบ แต่ในรูปแบบสุดท้ายเป็นรูปแบบที่สอดคล้องกันมากที่สุด ยิ่งไปกว่านั้น รูปแบบสุดท้ายเป็นการบ่งชี้ถึงประสบการณ์การใช้เวลาว่างในทางบวกและปัจจัยทางตรงต่อกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกายมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับความมีอิสระ ความมีอิสระมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงต่อสุขภาพทางร่างกาย สุขภาพทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต กิจกรรมทางกายมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับสุขภาพทางจิตใจและความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาพทางจิตใจมีผลทางบวกและมีปัจจัยทางตรงกับความพึงพอใจในชีวิต

สุขภาพทางจิตวิทยาและอารมณ์ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น อันเป็นไปตามที่ ไดเซอร์ (Dieser. 2013) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของประสบการณ์นันทนาการและการใช้เวลาว่างส่งผลให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นได้รับการส่งเสริมสุขภาพ อันได้แก่ การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี สามารถจัดการความเครียดได้ เกิดการปลดปล่อยอารมณ์ เป็นการป้องกันหรือลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความโกรธ ช่วยการปรับเปลี่ยนอารมณ์ไปในทิศทางบวก ช่วยสร้างความมั่นใจในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ได้ นอกจากนี้ การศึกษาของ โมโยน-อัซซี, ซูซ่า-โปซ่า และ โมโยน (Mojon-Azzi; Sousa-Poza; & Mojon. 2008: 205-212) เกี่ยวกับผลกระทบของการมองเห็นเลือนรางต่อ

สุขภาพของ 10 เมืองในยุโรป โดยมีเหตุผลของการเจริญเติบโตของชีวิตที่มีการคาดหวังต่อการพัฒนาเมืองและการเพิ่มขึ้นอย่างทวีคูณของการมองเห็นอย่างเลื่อนรางกับอายุที่เพิ่มขึ้น บุคคลสายตาเลื่อนรางซึ่งมีความเป็นไปได้สูงที่จะสนใจถึงปัญหาในระหว่างอ่านหนังสือ และความบันเทิง การสูญเสียความสนใจและความสนุกสนานในกิจกรรมนั้นๆ ความรู้สึกเหนื่อยล้า โมโหง่าย เคร่งใจ และร้องไห้ ซึ่งมีความหวังเพียงเล็กน้อยสำหรับอนาคต ความปรารถนาต่อความตาย การประเมินผลกระทบเป็นการค้นหาที่ง่าย การขัดขวาง การพักฟื้น การศึกษาและการวิจัย ยิ่งไปกว่านั้นรูปแบบของคนไข้แบบองค์รวมจะช่วยต่อต้านปัญหา ดังนั้น การปรับปรุงสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ และการลดผลกระทบทางเศรษฐกิจของคนสายตาเลื่อนรางเป็นสิ่งช่วยยืนยันว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีระดับสุขภาพภายในจิตใจ รวมถึงการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอีกด้วย

สุขภาพทางการรับรู้ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นสามารถเรียนรู้เข้าใจกระบวนการที่เกิดขึ้นในแต่ละกิจกรรมโดยผ่านการนำเสนอและการอธิบายของผู้นำอันจะช่วยให้ให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดทักษะและประสบการณ์ที่มากขึ้น อันสอดคล้องกับ ทฤษฎีการไหลลื่น (Flow Theory) ของ เดอกราวฟ, จอร์แดน และ เดอกราวฟ (DeGraaf; Jordan; & DeGraaf. 1999) ซึ่งอธิบายถึงสภาวะทางจิตใจของบุคคลต่อประสบการณ์ เมื่อมีทักษะและระดับความท้าทายเป็นการจับคู่ที่ดี โปรแกรมทฤษฎีการไหลลื่นได้อธิบายถึงการขับเคลื่อนของโปรแกรมการบริการการใช้เวลาว่าง ในรูปแบบการจับคู่ที่เป็นไปได้ที่ดีที่สุด ทักษะของผู้เข้าร่วม และระดับความท้าทายในทุกกิจกรรมและเหตุการณ์โดยมีส่วนประกอบของการไหลลื่น ได้แก่ มีเป้าหมายที่ชัดเจน สามารถตอบกลับแบบทันทีทันใด การแปลงของเวลา ไม่วิตกกังวลต่อความล้มเหลว การสูญเสีย การรู้สึกด้วยตนเอง และการจับคู่ของทักษะและความท้าทาย

สุขภาพทางสังคม นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกิดการช่วยเหลือกัน รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบกิจกรรมทั้งโปรแกรมรายบุคคลเพื่อให้สามารถเข้าใจตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นและสามารถเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่นได้ กิจกรรมจับคู่ เพื่อให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นพัฒนาการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น รวมทั้งใช้หลักการ Six Elements of Situated Activity System ของ รอสแมน และ ชแลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter. 2011) ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People) ที่ตั้งทางกายภาพ (The Physical Setting) วัสดุอุปกรณ์สำหรับการใช้เวลาว่าง (Leisure Object) กฎเกณฑ์ (Rules) มีความสัมพันธ์กัน (Relationship) และการเคลื่อนไหว (Animation) และภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง การปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันมีทิศทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างเห็นได้ชัด สะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีทักษะการสื่อสารที่ดี และต้องการการยอมรับจากคนในสังคมรวมทั้งการสนับสนุนทางสังคมอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณีนุช วรรณรัตน์ (2552) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ การสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความว่าเหวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอด พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

มีความว่าเหวอยู่ในระดับต่ำ และนักเรียนที่มีระดับชั้นการศึกษาแตกต่างกันมีความว่าเหวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่มีประเภทของความบกพร่องทางการเห็นแตกต่างกัน มีความว่าเหวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความว่าเหว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความว่าเหว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุขภาวะทางร่างกาย นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายค่อนข้างน้อย ซึ่ง วารี ธีระจิตร (2545) ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดจากความบกพร่องทางสายตาจนถึงตาบอด อาจมีสาเหตุใหญ่ๆ 2 ประการ คือ ความผิดปกติของดวงตา เกิดจากความเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อตา เป็นเหตุให้เกิดสายตาสั้น สายตายาว หรือเกิดปัญหาจากการปรับภาพที่เลนส์ในดวงตา เป็นต้น ความผิดปกติอาจเกิดจากอุบัติเหตุ การไม่ได้ถอนอมสายตา หรืออาจเกิดจากกรรมพันธุ์ และความผิดปกติของสายตา เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ จากอุบัติเหตุต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อดวงตา จากฤทธิ์ยาบางประเภท ตลอดจนการใช้ยาผิด โรคบางอย่างที่ไม่สามารถป้องกันได้ เช่น เนื้องอกที่ดวงตา โรคภัยเหล่านี้มักทำให้ตาบอดหรือมีความบกพร่องทางสายตารุนแรงได้ นอกจากนี้ ครียา นิยมธรรม (2550) ได้สรุปว่า ปัญหาและความต้องการพิเศษของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น ไม่ว่าจะเป็นระดับตาบอดหรือสายตาสั้นยาว ต่างก็มีปัญหานำ คือ การเคลื่อนไหว การพัฒนาความคิดรวบยอดของสิ่งต่างๆ เพราะต้องอาศัยการพึ่งเป็นประสาหน้า ควบคู่ไปกับประสาทสัมผัสอื่น จึงต้องฝึกทักษะด้านการเคลื่อนไหว โดยมีอุปกรณ์ช่วย เช่น ไม้เท้าขาว หรือสุนัขนำทาง ดังนั้น การจะดำเนินกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นจึงเป็นเรื่องที่ยากพอสมควรในการที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาวะอย่างเต็มที่ แต่อย่างไรก็ตาม กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นก็เกิดประโยชน์แก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โดย ไคเซอร์ (Dieser. 2013) ได้กล่าวว่า ก่อให้เกิดประโยชน์เกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ ช่วยลดหรือชะลอความดันโลหิตสูง ช่วยลดภาวะความอ้วน ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไลด์ ช่วยปรับปรุงมวลกระดูก ช่วยปรับปรุงการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน เป็นประโยชน์ของระบบการหายใจ และช่วยเพิ่มความคาดหวังในชีวิตได้อีกด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจน์ นิตีเรื่องจรัส และ นวลอนงค์ ธนสมบัติสกุล (2552) ที่ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับ การฟื้นฟูสมรรถภาพในผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นของคลินิกสายตาสั้นยาว ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีการฟื้นตัวจากโรคทางจักษุที่เป็นอยู่ ป้องกันไม่ให้เกิดความผิดปกติเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งช่วยให้ใช้เครื่องช่วยการมองเห็นที่เหมาะสมและได้รับการฟื้นฟูสภาพทางกาย ทางใจ และทางสังคมให้กลับคืนสู่ภาวะสุขภาพที่เหมาะสมและใกล้เคียงปกติเดิมมากที่สุด เป้าหมายหลักในการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการมองเห็น คือ การช่วยให้บุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นพึ่งตนเองได้ สามารถปฏิบัติหน้าที่และกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามอัตภาพ คลินิกสายตาสั้นยาว เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ให้บริการการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการมองเห็น ทั้งด้านการแพทย์ ด้านสังคม ด้านการศึกษา และด้านอาชีพ เพื่อให้ผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตัวเองตามเป้าหมายหลักดังกล่าวได้สมบูรณ์ที่สุด ทั้งนี้ แม้ว่าการส่งเสริมสุขภาวะทางร่างกายจะเปลี่ยนแปลงได้ด้วยวิธีการทางการแพทย์ แต่กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่

ผู้วิจัยสร้างขึ้นก็สามารถเปลี่ยนแปลงสภาวะทางร่างกายให้ช่วยเยียวยาและฟื้นฟู ตลอดจนช่วยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องตัวมากขึ้น

สภาวะทางจิตวิญญาณ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นสามารถซึมซับแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายจากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นพึงระลึกถึงความดีงาม บาปบุญคุณโทษ และเข้าถึงความเป็นตัวของตนเอง อีกทั้ง ประเวศ วะสี (2551) ได้กล่าวถึง รูปแบบสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า ความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับการเห็นแก่ตัว แต่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันปราศเดชะและล้าลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ มีความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจ นอกจากนี้ เฮนน์ และ แอนเดอร์สัน (Heyne; & Anderson. 2012) ได้อธิบาย ทฤษฎีสภาวะของบุคคลโดยในทฤษฎีคุณลักษณะและคุณธรรมความดี ได้อธิบายรูปแบบ 6 คุณธรรมความดี (เช่น สติปัญญา ความกล้าหาญ ความยุติธรรม) และ 24 คุณลักษณะ (เช่น ความเมตตา ความสนุกสนาน อารมณ์) วิถีทางของคุณธรรมความดี มีการจำแนกแยกแยะว่าใครคือบุคคลที่ดำรงชีวิตเหมือนกับมนุษย์ คุณลักษณะของบุคคลและคุณธรรมความดีเป็นการฝึกฝน มากกว่านั้น จะเป็นประสบการณ์ที่ดีต่อสภาวะอีกด้วย ดังนั้น แม้ว่านักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นจะมีความต้องการพิเศษมากกว่าคนปกติ แต่อย่างไรก็ตาม นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นก็ต้องการความสงบสุขในใจ การสร้างคุณงามความดี และการเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์เหมือนกับคนทั่วไปเช่นกัน

การพัฒนาคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ในการพัฒนาคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ได้ทำการศึกษาจากเอกสาร ทฤษฎี หลักการต่างๆ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ได้แก่ หลักการ Six Elements of Situated Activity System ของ รอสแมน และ ชเลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter. 2011) ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People) ที่ตั้งทางกายภาพ (The Physical Setting) วัตถุประสงค์สำหรับการใช้เวลาว่าง (Leisure Object) กฎเกณฑ์ (Rules) มีความสัมพันธ์กัน (Relationship) และการเคลื่อนไหว (Animation) ซึ่งเป็นหลักการที่ผู้วิจัยได้ใช้ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่จะช่วยส่งเสริมสภาวะ ทั้ง 6 ด้าน อันได้แก่ 1) สภาวะทางการใช้เวลาว่าง 2) สภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สภาวะทางการรับรู้ 4) สภาวะทางสังคม 5) สภาวะทางร่างกาย และ 6) สภาวะทางจิตวิญญาณ ภายหลังจากการที่ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมได้เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น ประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหาเชิงประจักษ์ (Face Validity) แล้วนำโปรแกรมการใช้เวลาว่างไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไปทดลองกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น แล้ววิเคราะห์ผลจากการ

เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อปรับปรุงโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ก่อนนำไปขยายผลในโรงเรียนสอนคนตาบอด 4 โรงเรียน พร้อมทั้งวิเคราะห์ข้อมูล และทำการอภิปรายร่วม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์และปรับปรุงโปรแกรม ก่อนจัดทำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นฉบับสมบูรณ์ ในกระบวนการการพัฒนาคู่มือนี้ ผู้วิจัยใช้หลักการในการการวางแผนการพัฒนาคู่มือ คือ APIE โดยมีกระบวนการดังนี้ Assessment (การประเมิน) Planning (การวางแผนโปรแกรม) Implementation (การนำโปรแกรมไปใช้) และ Evaluation (การประเมินผล) ซึ่งช่วยกระบวนการจัดทำคู่มือมีความสมบูรณ์มากขึ้น

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1. ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ผู้วิจัยควรใช้การเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตพฤติกรรมและการสัมภาษณ์แบบไร้โครงสร้างกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เพื่อยืนยันข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ตลอดจนการสอบถามจากครูผู้สอนและผู้ปกครอง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมมากขึ้น
2. ผู้นำกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นรูปแบบของกิจกรรมตามศักยภาพและความสามารถของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นได้รับการส่งเสริมสุขภาวะอย่างเต็มที่
3. โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพียง 16 กิจกรรมที่สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์จากการประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีความหลากหลาย ด้วยหากมีผู้นำโปรแกรมที่สนใจ นำโปรแกรมไปใช้ก็สามารถปรับเปลี่ยนโปรแกรมและกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มที่ต้องการได้
4. การนำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเข้าไปมีส่วนในการพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถ และเป็นส่วนหนึ่งในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนจะช่วยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ รวมทั้งเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยค้นหาเอกลักษณ์ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นแต่ละคนได้อีกทางหนึ่งด้วย

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เพราะนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในช่วงชั้นนี้จะมีอายุโดยประมาณที่ตรงกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่เป็นนักเรียนทั่วไป ทำให้สามารถเปรียบเทียบระดับสุขภาวะได้โดยใช้ช่วงอายุเป็นเกณฑ์

2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน เพื่อช่วยเติมเต็มสุขภาวะให้กับผู้ที่มีความบกพร่องในประเภทอื่นๆ ให้ได้รับการพัฒนาอย่างเท่าเทียมกัน
3. โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หากมีผู้สนใจนำไปใช้ ควรได้รับการปรับเปลี่ยนโปรแกรมการใช้เวลาว่างตามสมัยนิยม เพราะยุคสมัยทำให้เกิดวิวัฒนาการใหม่เกี่ยวกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้ตลอดเวลา





บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์. (2547). แนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางการแพทย์ฝ่ายกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมฯ.
- กรมประชาสัมพันธ์. (2547). คู่มือปฏิบัติงานด้านเวชกรรมฟื้นฟูสำหรับแพทย์เกี่ยวกับการป้องกันและการฟื้นฟูสมรรถภาพบุคคลที่มีความพิการ เล่มที่ 2 แนวทางปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความผิดปกติทางการมองเห็น. กรุงเทพฯ: ศูนย์สิทธิมนุษยชนเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ กรมฯ.
- กรมอนามัย. (2557). ดัชนีวัดสุขภาพผู้สูงอายุไทย. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2557, จาก http://www.banphoklang.com/popup_2.html.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ: สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2550). พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550. กรุงเทพฯ: กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง กำหนดประเภทและหลักเกณฑ์ของคนพิการทางการศึกษา พ.ศ. 2552.
- กัลพฤกษ์ พลศรี. (2552). การสร้างโปรแกรมนันทนาการบำบัดสำหรับพัฒนาสุขภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย. วิทยานิพนธ์ วศ.ม. (นันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- กัลยา อัดชู. (2546). ผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตาต่อพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม การปรับตัวในการเรียนร่วม และความวิตกกังวลทางสังคม. วิทยานิพนธ์ วศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจณี นิตีเรืองจรัส; และ นวลอนงค์ ธนสมบัติสกุล. (2552). การฟื้นฟูสมรรถภาพในผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นของคลินิกสายตาสีเข้มนาง. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 27(3): 13-22.
- กำพล ทองบุญน่ม. (2546). จิตสดใส แม่กายพิการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ธรรมดา.
- เกยุร วงศ์ก้อม. (2548). ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ. กรุงเทพฯ: เพทาย.
- จารุรัตน์ ภูทองงค์. (2555). เด็กที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น. สืบค้นเมื่อ 6 กรกฎาคม 2558, จาก http://53010515002g4.blogspot.com/2012/02/blog-post_01.html.
- ณัฐบวร สืบเนตร. (2551). การศึกษาสภาพและพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีความบกพร่องทางสายตาในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (โสตทัศนศึกษา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- ณัฐรา คีตติสาร. (2552). การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร
- ดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. (2546). นันทนาการกับการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- เดชรัตน์ สุขกำเนิด; วิชัย เอกพลากร; และ ปัตพงษ์ เกษสมบูรณ์. (2545). การประเมินผลกระทบทางสุขภาพเพื่อการสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ: แนวคิด แนวทาง และแนวปฏิบัติ. ใน เอกสารประกอบการประชุม 10 ปี สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข 5-7 สิงหาคม พ.ศ. 2545. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ทวี เชื้อสุวรรณทวี. (2551). มองความพิการผ่านแนวคิดและทฤษฎี. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- ทัศนีย์ ยศสุรินทร์. (2554). ปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงที่มีความบกพร่องทางสายตากับเพื่อนร่วมชั้นเรียนในโรงเรียน. การค้นคว้าแบบอิสระ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ทิวรัตน์ ชำนาญ. (2549). พฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตาที่เรียนในโรงเรียนที่จัดการศึกษาแบบเรียนร่วม. การค้นคว้าแบบอิสระ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- เทพินทร์ พัทธนากรักษ์. (2546). การดูแลสุขภาพคือการดูแลสุขภาพต่อชีวิต : นิยามสุขภาพในทัศนะของบุคคล. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 16(1): 30-59.
- นันทนา เมฆประสาธ. (2557). สุขภาวะในโรงเรียน. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2557.
จาก http://www.royin.go.th/upload/246/FileUpload/2507_2234.pdf.
- นิภาพรรณ ทิพย์จักร. (2546). คุณภาพชีวิตของคนพิการทางกายที่โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม. (งานบริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ; อรัญญา ตัญคำภีร์; และ วรณี แกมเกตุ. (2556). สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 19(2): 127-138.
- ปฎิภาณ นาควิโรจน์. (2544). ความสามารถในการวาดภาพระบายสีของเด็กที่มีความบกพร่องทางสายตา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ประถมศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ประเวศ วะสี. (2551, กรกฎาคม). สุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะ $4 \times 4 = 16$. นิตยสารหมอชาวบ้าน. 351.
- ปาริชาติ เทพอารักษ์; และ อมรารวรรณ ทิวถนอม. (2550, มกราคม-มีนาคม). สุขภาวะของคนไทย จุดเริ่มต้นของความอยู่เย็นเป็นสุข. วารสารเศรษฐกิจและสังคม. 50: 12-17.

ปิ่นแก้ว ไชยสลิ. (2559). ลูกมีความบกพร่องทางการมองเห็น. สืบค้นเมื่อ 7 ตุลาคม 2559.

จาก http://mcpswis.mcp.ac.th/html_edu/cgi-bin/mcp/main_php/print_informed.php?id_count_inform=22149.

ผดุง อารยะวิญญู. (2542). การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: แวนแก้ว.

พระไพศาล วิสาโล. (2552). ธรรมเพื่อสุขภาวะบนวิถีความพอเพียง. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2557.

จาก <http://www.visalo.org/article/healthDhamperSukapawa.htm>.

มณีนุช วรรณรัตน์. (2552). การสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความหวาดหวั่นของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาชุมชน).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

มัทนาดี ต้นสกุล. (2552). ความหมายของชีวิตในทัศนะผู้พิการทางสายตา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ปรัชญา).

เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย. (2557). ตาบอด ! รักษาได้หรือไม่ ? สืบค้นเมื่อ 18 พฤษภาคม 2558.

จาก http://www.pwdsthai.com/index.php?option=com_content&view=article&id=526:2014-02-10-15-23-52&catid=95:cat-handic-sight&Itemid=506.

ลือชา วรรณรัตน์. (2543). การกระจายอำนาจด้านสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯเวชสาร.

วาริ ธีระจิตร. (2545). การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วายุ กาญจนศร. (2556). ผลของดนตรีผ่อนคลายและสมาธิอย่างง่าย ที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาโกลบอลหญิง โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ปรัชญาดุสิตบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

วีระแมน นิยมพล. (2550). กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นคนตาบอดที่ศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่.

วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (งานบริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

ศรียา นิยมธรรม. (2550). ทัศนศิลป์เพื่อการศึกษาพิเศษ. กรุงเทพฯ: แวนแก้ว.

ศิริชัย วนทรัพย์ดำรง. (2556, 8 มกราคม). เทศบาลเมืองพล สร้างสุขภาวะด้วยธรรมะเชิญชวนออกกำลังกายส่งเสริมจิตใจสดใส. เดลินิวส์.

สการรัตน์ คุณาวิศรุต. (2546). การศึกษาพิเศษ. กรุงเทพฯ: ธนธัชการพิมพ์.

สร้อยสุตา วิทยากร; และ นันทณี เสถียรศักดิ์พงศ์. (2553, มกราคม-มิถุนายน). ของเล่นพื้นบ้านในงานกิจกรรมบำบัด เพื่อพัฒนาและฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ. วารสารวิทยาลัยราชสุดาเพื่อการวิจัยและพัฒนานคนพิการ. 6(1): 88-98.

- สายฝน หลานปัน. (2549). การใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อลดพฤติกรรมการกระตุ้นตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ศศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สิวลี ศรีโล. (2549, เมษายน-มิถุนายน). ความอยู่ดีมีสุขของชีวิตมนุษย์. วารสารราชบัณฑิตยสถาน. 31(2): 369-372.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2550?). วิชาทฤษฎีนันทนาการและการใช้เวลาว่าง. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ: อัดสำเนา.
- สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. (2554). รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักงาน.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การสำรวจความพิการ พ.ศ. 2555. กรุงเทพฯ: สำนักสถิติสังคม สำนักงาน.
- Anderson, L.; & Heyne, L. (2012). *Therapeutic Recreation Practice : A Strengths Approach*. PA: Venture.
- Best, John W. (1977). *Research in Education*. 3rd ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Brown, K.W.; & Ryan, R.M. (2003, April). The benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4): 822-848.
- Boumenir, Y.; et al. (2014). Impact of Simulated Low Vision on Perception and Action. *International Journal of Child Health and Human Development*, 7(4): 441-450.
- Buettner, Linda L.; & Martin, Shelley L. (1995). *Therapeutic Recreation in the Nursing Home*. PA: Venture.
- Carpenter, G. M.; & Howe, C. Z. (1985). *Programming Leisure Experiences: A Cyclical Approach*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Carruthers, Cynthia P.; & Hood, Colleen Deyell. (2004). The Power of the Positive: Leisure and Well-Being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2): 225-245.
- (2007). Building a Life of Meaning Through Therapeutic Recreation: The Leisure and Well-Being Model, Part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4): 276-297.
- DeGraaf, Donald G.; Jordan, Debra J.; & DeGraaf, Kathy H. (1999). *Programming for Parks, Recreation, and Leisure Services: A Servant Leadership Approach*. PA: Venture.
- Dieser, R. B. (2013). Leisure Education: A Person-Centered, System-Directed, Social Policy Perspective. IL: Sagamore.

- Gattas, J. T. (1996). Leisure and Lifestyle: Toward a Research Agenda. *Society and Leisure*, 9(2): 529-539.
- Godbey, G. (1985). Nonuse of Public Leisure Services: A Model. *Journal of Recreation and Park Administration*, 3(2): 1-12.
- Haworth, John; & Hart, Graham. (2007). *Well-Being: Individual, Community and Social Perspectives*. New York: Palgrave.
- Henderson, Karla A. (2014). *Introduction to Recreation Service: Sustainability for a Changing World*. PA: Venture.
- Heyne, Linda A.; & Anderson, Lynn S. (2012, June). Theories that Support Strengths-Based Practice in Therapeutic Recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 46(2): 106-128.
- Hood, Colleen Deyell; & Carruthers, Cynthia P. (2007, December). Enhancing Leisure Experience and Developing Resources: The Leisure and Well-Being Model, Part II. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4): 298-325.
- Hoover, Richard E.; & Bledsoe, Warren C. (1981). Blindness and Visual Impairments. In *Handbook of Severe Disability*. Instoler, W.C.; & Clowers, M. R. pp. 377-391. Washing,DC: Government Printing Office.
- Human Kinetics. (2010). *Dimensions of Leisure for Life: Individuals and Society*. IL: Human Kinetics.
- Jordan, Debra J.; DeGraaf, Donald G; & DeGraaf, Kathy H. (2005). *Programming for Parks, Recreation, and Leisure Services*. PA: Venture.
- Kleiber, Douglas. (1999). *Leisure Experience and Human Development: A Dialectical Interpretation*. NY: Basic Book.
- Labib, Taha A.; et al. (2009, April-June). Assessment and Management of Children with Visual Impairment. *Middle East Africa Journal of Ophthalmology*, 16(2): 64-68.
- Lamoureux, Ecosse L.; Hassell, Jennifer B.; & Keeffe, Jill E. (2004, February). The Determinants of Participation in Activities of Daily Living in People with Impaired Vision. *American Journal of Ophthalmology*, 137(2): 265-270.
- Leitner, Michael J.; Leitner, Sara.F.: & Associates. (2012). *Leisure Enhancement*. IL: Sagamore.
- Mojon-Azzi, S. M.; Sousa-PoZa, A.; & Mojon, D. S. (2008, February). Impact of Low Vision on Well-Being in 10 European Countries. *Ophthalmologica*, 222: 205-212.

- Mosuro, Adedamola L.; et al. (2012, October-December). Survey of Low Vision Among Students Attending Schools for the Blind in Nigeria: A Descriptive and Interventional Study. *Middle East Africa Journal of Ophthalmology*. 19(4): 382-391.
- Ntim-Amponsah, C. T.; & Amoaku, W. M. K. (2008, October). Cause of Childhood Visual Impairment and Unmet Low-Vision Care in Blind School Students in Ghana. *Int Ophthalmol*, 28(5): 317-323.
- Robertson, Terry; & Long, Terry. (2008). *Foundations of Therapeutic Recreation*. 8th ed. IL: Human Kinetics.
- Rodriguez, A. (2006). *Analysis of Leisure Experience and Subjective Wellbeing*. Michigan State University.
- Russell, Ruth V. (2005). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. 3rd ed. IL: Sagamore.
- (2013). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. 4th ed. IL: Sagamore.
- Russell, Ruth V.; & Jamieson, Lynn.M. (2008). *Leisure Program Planning and Delivery*. IL: Human Kinetics.
- Rossman, J. Robert; & Schlatter, Barbara Elwood. (2011). *Recreation Programming: Designing and Staging Leisure Experiences*. 6th ed. IL: Sagamore.
- Smith, Ralph W.; Austin, David R.; & Kennedy, Dan W. (2001). *Inclusive and Special Recreation: Opportunities for Persons with Disabilities*. 4th ed. Boston: McGraw-Hill.
- Snelgrove, Ryan. (2015, January). Youth with Chronic Illness Forming Identities Through Leisure. *Journal of Leisure Research*, 47(1): 154-173.
- Schreuer, N.; Sachs, D.; & Rosenblum, S. (2014). Participation in Leisure Activities: Differences Between Children with and Without Physical Disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 35: 223-233.
- Stumbo, Norma J.; & Peterson, Carol Ann. (2004). *Therapeutic Recreation Program Design Principles and Procedures*. San Francisco: Pearson Education.
- Stumbo, Norma J.; & Wardlaw, B. (2011). *Facilitation of Therapeutic Recreation Services: An Evidence-Based and Best Practice Approach to Techniques and Processes*. PA: Venture.
- Torkildsen, George. (2005). *Leisure and Recreation Management*. NY: Routledge.

- Van Naarden Braun, Kim; Yeargin-Allsopp, Marshalyn; & Lollar, Donald (2006) Factors Associated With Leisure Activity Among Young Adults With Developmental Disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 27(5): 567-583.
- Yalon-Chamovitz, S.; & Weiss, P. L.. (2008, May-June). Virtual Reality as a Leisure Activity for Young Adults with Physical and Intellectual Disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 29(3): 273-287.
- Yamane, Taro. (1967). *Statistics An Introductory Analysis*. 2nd ed. New York: Harper & Row.
- Winnick, Joseph P. (1995). *Adapted Physical Education and Sport*. 2nd ed. IL: Human Kinetics.







**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสอบถาม
ประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง และสุขภาวะของนักเรียน
ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น**

1. ศาสตราจารย์วิริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์
ผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น มูลนิธิธิดาเพื่อคนพิการ
2. อาจารย์ณัฐชนน โต๊ะดี
ผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น
สำนักบริการวิชาการและวิจัย วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล
3. อาจารย์ไชยา หงส์ณี
ผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น
โรงเรียนการศึกษาคนตาบอด จังหวัดขอนแก่น
4. อาจารย์ ดร. วรรัฐพงศ์ เบญจพงศ์
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการบำบัด ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ อ่อนศิริ
ผู้เชี่ยวชาญด้านส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. อาจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ศักดิ์ภัทร์ เณลิมพุมิพงศ์
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
7. อาจารย์ ดร. สุเมษย์ หนกหลัง
ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาทรัพยากรทางนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคู่มือ

โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

1. ศาสตราจารย์วิริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์
ผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น มูลนิธิสากลเพื่อคนพิการ
2. อาจารย์อรอนงค์ สงเจริญ
ผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น ภาควิชาฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ
วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล
3. อาจารย์ณชนา โต๊ะดี
ผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น
สำนักบริการวิชาการและวิจัย วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล
4. อาจารย์ไชยา หงส์ณี
ผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น
โรงเรียนการศึกษาคนตาบอด จังหวัดขอนแก่น
5. อาจารย์ ดร.ประหยัด ภูหนองโอง
ผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น
มูลนิธิธรรมิกชนเพื่อคนตาบอดในประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
6. อาจารย์ ดร. วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการบำบัด ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ อ่อนศิริ
ผู้เชี่ยวชาญด้านส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

8. อาจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ศักดิ์ภัทร์ เณลิมพุมิพงศ์
ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
9. อาจารย์ ดร. สุธเมษย์ หนกหลัง
ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาทรัพยากรทางนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง
และสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

**แบบสอบถามประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง
และสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น**

ตอนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ให้ตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ปี
3. ระดับการศึกษา
☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
4. สถานศึกษา
☐ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ จ.กรุงเทพมหานคร
☐ โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จ.สุราษฎร์ธานี
☐ โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จ.ขอนแก่น
☐ โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จ.เชียงใหม่
☐ โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จ.ชลบุรี
4. ประเภทความบกพร่องทางการมองเห็น
☐ มองเห็นเลือนราง ☐ ตาบอดสนิท
- 5.สาเหตุของความบกพร่องทางการมองเห็น

☐ ความผิดปกติแต่กำเนิดของดวงตา	☐ อุบัติเหตุต่อดวงตา
☐ โรคต้อกระจก	☐ ระดับสายตาผิดปกติ
☐ โรคต้อหินหรือโรคจอประสาทตาเสื่อม	☐ โรคทางร่างกายที่มีผลต่อตา
☐ อื่นๆ(โปรดระบุ)	
- 6.ระยะเวลาที่อาศัยและศึกษาในโรงเรียนสอนตาบอด.....ปี

ตอนที่ 2 ประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. งานฝีมือและงานประดิษฐ์				
2. การทำอาหาร/การทำขนม				
3. การใช้เทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ smart phone				
4. เล่นเกมส์				
5. เล่นกีฬา(โปรดระบุ)				
6. เต้นลีลาศ				
7. ระบายสี				
8. ดนตรีและร้องเพลง ฟังเพลง				
9. ชมละครและการละเล่นพื้นเมือง				
10. กิจกรรมทางสังคม/กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์				
11. กิจกรรมนอกบ้าน(โปรดระบุ)				
12. ท่องเที่ยวและทัศนศึกษา				
13. งานสะสม(โปรดระบุ)				
14. นันทนาการเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ				
15. งานเลี้ยงสังสรรค์				
16. การวาดภาพระบายสี				
17. การปลูกต้นไม้				
18. เลี้ยงสัตว์				
19. ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ				
20. การนัดเพื่อการผ่อนคลาย				

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. วันเหมาะสมในเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

☐ วันจันทร์ถึงวันศุกร์

☐ วันเสาร์ - อาทิตย์

2. เวลาที่เหมาะสมในเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

☐ ก่อนเวลา 09.00 น.

☐ 09.01-12.00 น.

☐ 12.01-13.00 น.

☐ 13.01-16.00 น.

☐ 16.01-18.00 น.

☐ 18.00 น. เป็นต้นไป

3. ความต้องการการใช้เวลาว่างของท่านหรือวัตถุประสงค์ในการใช้เวลาว่างของท่านเพื่อ

☐ เกิดประสบการณ์ใหม่ ที่ท้าทาย ซึ่งช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย

☐ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

☐ สามารถตอบสนองและเกิดการปฏิสัมพันธ์กับสังคม

☐ กิจกรรมทางจิตใจ ก่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจตนเอง

☐ การสร้างสรรค์

☐ เกิดจากความสนใจและความต้องการ

☐ เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ประเมินประสบการณ์การใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

คำชี้แจง ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้และใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่าง (Savoring Leisure)				
1. ช่วยให้คุณมีประสบการณ์การเลือกรูปแบบการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย				
2. ช่วยให้คุณมีอารมณ์ในทางบวก				
3. ช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์				
4. ช่วยให้เกิดความอิสระในการเลือกกิจกรรมในการเข้าร่วม				
การใช้เวลาว่างที่แท้จริง (Authentic Leisure)				
5. ช่วยให้คุณเกิดความพึงพอใจ				
6. ช่วยให้คุณค้นพบความสามารถและความสนใจ				
7. ช่วยให้คุณเกิดจากการเรียนรู้ด้วยตัวเองจากกิจกรรม				
8. เป็นการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวท่าน				
ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง (Leisure Gratifications)				
9. ช่วยให้คุณได้รับความท้าทายจากการเข้าร่วมกิจกรรม				
10. เป็นสิ่งที่น่าสนใจให้คุณเข้าร่วม				
11. ช่วยเติมเต็มประสบการณ์ในชีวิตแก่ท่าน				
12. ช่วยให้คุณได้พัฒนาความสามารถของตนเอง				
13. ช่วยให้คุณเกิดความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
ความสนใจในการใช้เวลาว่าง (Mindful Leisure)				
14. ช่วยให้คุณสามารถลดความวิตกกังวลได้				
15. ช่วยให้คุณเกิดความผ่อนคลาย				
16. ช่วยให้คุณสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระ				
17. ช่วยให้คุณสามารถตัดสินใจอย่างไร้ข้อผูกมัด				
18. ช่วยขับเคลื่อนให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรม อย่างเต็มศักยภาพ				
หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง (Virtuous Leisure)				
19. ช่วยให้คุณสามารถเลือกรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างถูกต้อง				
20. ท่านสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้หลักศีลธรรมและจริยธรรม				

ตอนที่ 4: แบบประเมินสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

คำชี้แจง: โปรแกรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดสุขภาวะ จงใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

สุขภาวะ	ความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง				
1. เกิดความความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง				
2. เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สนใจอย่างแท้จริง				
3. เกิดความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง				
4. เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง				
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์				
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข				
6. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง				
7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง				
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น				
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส				
10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง				
11. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมองโลกในแง่ดี				
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง				
13. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้				
ด้านสุขภาวะทางความคิด				
14. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้				
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตีความสิ่งต่างๆรอบตัวได้				
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้				
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสมาธิ				
18. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความจำที่ดี				
19. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านค้นหาสิ่งที่น่าสนใจและสามารถตั้งเป้าหมายที่แตกต่างๆ ได้				

สภาวะ	ความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านสภาวะทางสังคม				
20. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้				
21. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น				
22. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม				
23. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น				
24. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น				
25. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้				
26. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้				
27. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น				
28. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านมีทักษะความเป็นผู้นำ				
29. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม				
ด้านสภาวะทางร่างกาย				
30. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง				
31. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น				
32. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย				
33. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านรู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว				
34. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี				
ด้านสภาวะทางจิตวิญญาณ				
35. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านรู้สึกสงบภายในจิตใจ				
36. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้				
37. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านเกิดความผ่อนคลาย				
38. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านพัฒนาจิตใจสำนึกได้ดี				
39. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมกันทำให้ท่านลดความตึงเครียดภายในจิตใจได้ดี				

แบบสอบถามประเมินความต้องการประสบการณ์การใช้เวลาว่างและสุขภาพ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ตอนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ให้ตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ อายุต่ำกว่า 12 ปี ☐ อายุ 12-14 ปี
☐ อายุ 15 -17 ปี ☐ อายุ 18 - 20 ปี
☐ มากกว่า 20 ปี
3. ระดับการศึกษา ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
4. สถานศึกษา ☐ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ จ.กรุงเทพมหานคร
☐ โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จ.สุราษฎร์ธานี
☐ โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จ.ขอนแก่น
☐ โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จ.เชียงใหม่
☐ โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยาในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จ.ชลบุรี
4. ประเภทความบกพร่องทางการมองเห็น ☐ มองเห็นเลือนราง ☐ ตาบอดสนิท
- 5.สาเหตุของความบกพร่องทางการมองเห็น ☐ ความผิดปกติแต่กำเนิดของดวงตา ☐ อุบัติเหตุต่อดวงตา
☐ โรคต้อกระจก ☐ ระดับสายตาผิดปกติ
☐ โรคต้อหินหรือโรคจอประสาทตาเสื่อม ☐ โรคทางร่างกายที่มีผลต่อดตา
- 6.ระยะเวลาที่อาศัยและศึกษาในโรงเรียนสอนตาบอด ☐ น้อยกว่า 1 ปี ☐ 1 - 2 ปี
☐ 3 - 4 ปี ☐ 5 - 6 ปี
☐ 6 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 ประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	ท่านที่ 6	ท่านที่ 7	คะแนน
1. งานฝีมือและงานประดิษฐ์	1	1	1	1	1	1	1	1
2. การทำอาหาร/การทำขนม	1	1	1	1	1	1	1	1
3. การผลิตภาพเคลื่อนไหวด้วยเทคโนโลยี และคอมพิวเตอร์	1	1	1	0	1	1	1	0.8
4. เกมส์และกีฬา	0	1	1	1	1	1	1	0.8
5. เต้นลีลาศ	1	1	1	1	1	1	1	1
6. ระบายสี/ปั้น	1	1	1	1	1	1	1	1
7. ดนตรีและร้องเพลง	1	1	1	1	1	1	1	1
8. ละครและการละเล่นพื้นเมือง	1	1	1	1	1	1	1	1
9. กิจกรรมทางสังคม/กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	1	1	1	1	1	1	1	1
10. กิจกรรมนอกบ้าน	0	1	1	0	1	1	1	0.6
11. ท่องเที่ยวและทัศนศึกษา	1	1	1	1	1	1	1	1
12. งานสะสม	1	1	1	1	1	1	1	1
13. นันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพและ สมรรถภาพ	1	1	1	1	1	1	1	1
14. งานเลี้ยงสังสรรค์	1	1	1	1	1	1	1	1
15. การวาดภาพระบายสี	1	1	1	1	1	1	1	1
16. การปลูกต้นไม้	1	1	1	1	1	1	1	1
17. นันทนาการ	0	1	1	1	1	1	1	0.8
18. ฟังเทศน์	0	1	1	1	1	1	1	0.8
19. การนวด	1	1	1	1	1	1	1	1
20. โยคะ/กิจกรรมทางกาย	1	1	1	1	1	1	1	1

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. วันเหมาะสมในเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

☐ วันจันทร์ถึงวันศุกร์

☐ วันเสาร์ - อาทิตย์

2. เวลาที่เหมาะสมในเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

☐ ก่อนเวลา 09.00 น.

☐ 09.01-12.00 น.

☐ 12.01-13.00 น.

☐ 13.01-16.00 น.

☐ 16.01-18.00 น.

☐ 18.00 น. เป็นต้นไป

3. ความต้องการการใช้เวลาว่างของท่านหรือวัตถุประสงค์ในการใช้เวลาว่างของท่านเพื่อ

☐ เกิดประสบการณ์ใหม่ ที่ท้าทาย ซึ่งช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย

☐ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

☐ สามารถตอบสนองและเกิดการปฏิสัมพันธ์กับสังคม

☐ กิจกรรมทางจิตใจ ก่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจตนเอง

☐ การสร้างสรรค์

☐ เกิดจากความสนใจและความต้องการ

☐ เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ประเมินประสบการณ์การใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7	คะแนน
การให้ความสนใจของการใช้เวลาว่าง (Savoring Leisure)	1	1	1	1	1	1	1	1
1. ช่วยให้คุณมีประสบการณ์การเลือกรูปแบบการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย								
2. ช่วยให้คุณมีอารมณ์ทางบวก	1	0	1	0	1	1	1	0.7
3. ช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	1	1	1	1	1	1	1	1
4. ช่วยให้เกิดความอิสระในการเลือกกิจกรรมในการเข้าร่วม	1	1	1	1	1	1	1	1
การใช้เวลาว่างที่แท้จริง (Authentic Leisure)	1	1	1	1	1	1	1	1
5. ช่วยให้คุณเกิดความพึงพอใจ								
6. ช่วยให้คุณค้นพบความสามารถและความสนใจ	1	1	1	1	1	1	1	1
7. ช่วยให้คุณเกิดจากการเรียนรู้ด้วยตัวเองจากกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
8. เป็นการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวท่าน	1	1	1	1	1	1	1	1
ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง (Leisure Gratifications)	1	1	1	1	1	1	1	1
9. ช่วยให้คุณได้รับความท้าทายจากการเข้าร่วมกิจกรรม								
10. เป็นสิ่งที่น่าสนใจให้คุณเข้าร่วม	1	1	1	1	1	1	1	1
11. ช่วยเติมเต็มประสบการณ์ในชีวิตแก่ท่าน	1	1	1	1	1	1	1	1
12. ช่วยให้คุณได้พัฒนาความสามารถของตนเอง	1	1	1	1	1	1	1	1
ความสนใจในการใช้เวลาว่าง (Mindful Leisure)	1	1	1	1	1	1	1	1
13. ช่วยให้คุณสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้								
14. ช่วยให้คุณเกิดความผ่อนคลาย	1	1	1	1	1	1	1	1
15. ช่วยให้คุณสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระ	0	1	1	1	1	1	1	0.8
16. ช่วยให้คุณสามารถตัดสินใจอย่างไร้ข้อผูกมัด	1	1	1	1	1	1	1	1
หลักศีลธรรมและจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง (Virtuous Leisure)	1	0	1	1	1	1	1	0.7
17. ช่วยให้คุณเกิดความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม								
18. ช่วยขับเคลื่อนให้คุณเข้าร่วมกิจกรรม อย่างเต็มศักยภาพ	1	0	1	1	1	1	1	0.8
19. ช่วยให้คุณสามารถเลือกรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างถูกต้อง	1	1	1	1	1	1	1	1
20. ท่านสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้หลักศีลธรรมและจริยธรรม	1	1	1	1	1	1	1	1

ตอนที่ 4: แบบประเมินสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

คำชี้แจง: จงใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

สภาวะ	1	2	3	4	5	4	5	คะแนน
ด้านสภาวะทางการใช้เวลาร่าง	1	0	1	1	1	1	1	0.8
1.เกิดความความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาร่าง								
2. เป็นกิจกรรมการใช้เวลาร่างที่แท้จริง	1	0	1	1	1	1	1	0.8
3. มีความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง	1	0	1	1	1	1	1	0.8
4. เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง	1	0	1	1	1	1	1	0.8
ด้านสภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์	1	1	1	1	1	1	1	1
5. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข								
6. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง	1	1	1	1	1	1	1	1
7. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง	1	1	1	1	1	1	1	1
8. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น	1	1	1	1	1	1	1	1
9. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส	1	1	1	1	1	1	1	1
10. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	1	0	1	1	1	1	1	0.8
11. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านมองโลกในแง่ดี	1	1	1	1	1	1	1	1
12. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	1	1	1	1	1	1	1	1
13. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้	1	1	1	1	1	1	1	1
ด้านสภาวะทางความคิด	1	1	1	1	1	1	1	1
14. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆได้								
15. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านสามารถตีความสิ่งต่างๆรอบตัวได้	1	1	1	1	1	1	1	1
16. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้	1	1	1	1	1	1	1	1
17. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านมีสมาธิ	1	1	1	1	1	1	1	1
18. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านมีความจำที่ดี	1	1	1	1	1	1	1	1
19. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านค้นหาสิ่งที่สนใจและสามารถตั้งเป้าหมายต่างๆได้	1	1	1	1	1	1	1	1
ด้านสภาวะทางสังคม	1	1	1	1	1	1	1	1
20. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้								
21. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น	1	1	1	1	1	1	1	1
22. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	1	1	1	1	1	1	1	1
23. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น	1	1	1	1	1	1	1	1
24. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านได้ปฏิบัติตามกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น	1	1	1	1	1	1	1	1
25. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้	1	1	1	1	1	1	1	1
26. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้	1	1	1	1	1	1	1	1
27. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น	1	1	1	1	1	1	1	1

สุขภาวะ	1	2	3	4	5	4	5	คะแนน
28. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีทักษะความเป็นผู้นำ	1	1	1	1	1	1	1	1
29. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	1	1	1	1	1	1	1	1
ด้านสุขภาวะทางร่างกาย								
30. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	1	1	1	1	1	1	1	1
31. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความยืดหยุ่นของร่างกาย	0	1	1	1	1	1	1	0.8
32. กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย	1	1	1	1	1	1	1	1
33. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว	1	1	1	1	1	1	1	1
34. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี	1	1	1	1	1	1	1	1
ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ								
35. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกสงบภายในจิตใจ	1	1	1	1	1	1	1	1
36. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้	1	1	1	1	1	1	1	1
37. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความผ่อนคลาย	1	1	1	1	1	1	1	1
38. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านพัฒนาจิตใจได้ลึกซึ้งได้ดี	1	1	1	1	1	1	1	1
39. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านลดความตึงเครียดภายในจิตใจได้ดี	1	1	1	1	1	1	1	1

ภาคผนวก ค

แบบวัดสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่าง
ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น



แบบวัดสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของ นักเรียน

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

ชื่อสถานศึกษา จังหวัด.....

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

อายุ.....ปี

ระดับการศึกษา ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2 : แบบวัดสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

คำชี้แจง : โปรแกรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดสุขภาวะ จงใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

สุขภาวะ	ความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง				
1. เกิดความความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง				
2. เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตรงกับความถนัดของตนเอง				
3. มีความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง				
4. เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง				
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์				
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข				
6. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง				
7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง				
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น				
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส				
10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง				
11. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมองโลกในแง่ดี				
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง				
13. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้				
14. ท่านรู้สึกสุขใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับบุคคลอื่น				

สภาวะ	ความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านสภาวะทางความคิด				
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้				
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตีความสิ่งต่างๆ รอบตัวได้				
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้				
18. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความจำที่ดี				
19. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านค้นหาลึกลับที่สนใจและสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่างๆ ได้				
ด้านสภาวะทางสังคม				
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้				
21. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น				
22. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม				
23. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น				
24. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น				
25. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคคลอื่นเข้าใจได้				
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้				
27. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น				
28. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีทักษะความเป็นผู้นำ				
29. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม				
ด้านสภาวะทางร่างกาย				
30. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง				
31. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของร่างกาย				
32. กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย				
33. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว				
34. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี				
ด้านสภาวะทางจิตวิญญาณ				
35. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกสงบภายในจิตใจ				
36. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถควบคุมสติของตนเองได้				
37. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายความเครียด				
38. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านพัฒนาจิตใจสำนึกได้ดี				

แบบวัดสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของ นักเรียน

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

ชื่อสถานศึกษา จังหวัด.....

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

อายุ.....ปี

ระดับการศึกษา ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2 : แบบวัดสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

คำชี้แจง: โปรแกรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดสุขภาวะ จงใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

สุขภาวะ	1	2	3	4	5	6	7	คะแนน
ด้านสุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง								
1. เกิดความความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง	1	1	1	1	1	1	1	1
2. เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตรงกับความต้องการของตนเอง	1	1	1	1	1	1	1	1
3. มีความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง	1	1	0	1	1	1	1	0.8
4. เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง	1	0	1	0	1	1	1	0.7
ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์	1	1	1	1	1	1	1	1
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข								
6. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง	1	1	1	1	1	1	1	1
7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง	1	0	1	1	1	1	1	0.8
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น	1	0	1	1	1	1	1	0.8
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส	1	1	1	1	1	1	1	1
10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	1	0	1	1	1	1	1	0.8
11. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมองโลกในแง่ดี	1	1	1	1	1	1	1	1
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	1	1	1	1	1	1	1	1
13. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้	1	1	1	1	1	1	1	1
14. ท่านรู้สึกสุขใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับบุคคลอื่น	1	1	1	1	1	1	1	1
ด้านสุขภาวะทางความคิด								
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆได้	1	1	1	1	1	1	1	1
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตีความสิ่งต่างๆรอบตัวได้	1	1	1	1	1	1	1	1
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้	1	1	1	1	1	1	1	1
18. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความจำที่ดี	1	1	1	1	1	1	1	1
19. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านค้นหาสิ่งที่สนใจและสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่างๆได้	1	0	1	1	1	1	1	0.8

สัขภาวะ	1	2	3	4	5	6	7	คะแนน
ด้านสัขภาวะทางสังคม	1	1	1	1	1	1	1	1
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้								
21. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น	1	1	1	1	1	1	1	1
22. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	1	1	1	1	1	1	1	1
23. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น	1	1	1	1	1	1	1	1
24. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น	1	1	1	1	1	1	1	1
25. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคคลอื่นเข้าใจได้	1	1	1	1	1	1	1	1
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้	1	1	1	1	1	1	1	1
27. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น	1	1	1	1	1	1	1	1
28. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีทักษะความเป็นผู้นำ	1	1	1	1	1	1	1	1
29. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	1	1	1	1	1	1	1	1
ด้านสัขภาวะทางร่างกาย								
30. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	1	1	1	1	1	1	1	1
31. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของร่างกาย	1	0	1	1	1	1	1	0.8
32. กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย	1	1	1	1	1	1	1	1
33. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว	1	1	1	1	1	1	1	1
34. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี	1	1	1	1	1	1	1	1
ด้านสัขสภาวะทางจิตวิญญาณ								
35. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกสงบภายในจิตใจ	1	1	1	1	1	1	1	1
36. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้	1	1	1	1	1	1	1	1
37. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายความเครียด	1	1	1	1	1	1	1	1
38. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านพัฒนาจิตใจสำนึกได้ดี	1	1	1	1	1	1	1	1



ภาคผนวก ง

แบบสอบถามความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริม
สุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

**แบบสอบถามความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มี
ความบกพร่องทางการมองเห็น**

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่านให้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริง

รายการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)				
1. ท่านได้มีส่วนร่วมต่อกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง				
2. เกิดการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม				
3. ความรู้ความสามารถของผู้นำในการจัดกิจกรรม				
4. ผู้นำกิจกรรมสามารถช่วยกระตุ้นท่านให้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม				
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)				
5. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม				
6. ระยะเวลาที่ใช้จัดกิจกรรมต่อครั้ง				
7. ความปลอดภัยของสถานที่อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม				
8. ความเหมาะสมของสถานที่ที่สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม				
อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)				
9. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม				
10. วัสดุอุปกรณ์มีความเพียงพอกับผู้เข้าร่วม				
11. ความหลากหลายของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม				
12. ความปลอดภัยของอุปกรณ์อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม				
กฎเกณฑ์ (Rules)				
13. ท่านได้มีส่วนร่วมในการตั้งกฎกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม				
14. ท่านสามารถปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดร่วมกันได้				
15. ท่านมีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นต่อทุกกิจกรรม				
16. ท่านได้รับการเอาใจใส่จากผู้นำกิจกรรมและสมาชิกในกลุ่ม				
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)				
17. ผู้นำสามารถอธิบายรูปแบบกิจกรรมได้อย่างเข้าใจง่าย				
18. สมาชิกในกลุ่มของท่านให้ความร่วมมือในทุกกิจกรรม				
19. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้นำและสมาชิกในกลุ่ม				
20. ท่านรู้สึกสนุกสนานเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม				

รายการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
การเคลื่อนไหว (Animation)				
21. ผู้นำได้ให้ความช่วยเหลือท่านในการเข้าร่วมกิจกรรม				
22. ทุกกิจกรรมมีการสรุปผลเพื่อให้ท่านเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม				
23. รูปแบบกิจกรรมช่วยให้ท่านทำให้เกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
24. ลักษณะกิจกรรมช่วยให้ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกาย และเกิดการทำงานร่วมกับผู้อื่น				

การแสดงค่า IOC ของแบบสอบถามความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น



แบบสอบถามความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่านให้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริง

รายการการจัดกิจกรรม	ความพึงพอใจ							ค่าเฉลี่ย
	1	2	3	4	5	6	7	
การปฏิสัมพันธ์กัน (Interacting People)								
1. ท่านได้มีส่วนร่วมต่อกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง	1	1	1	1	1	1	1	1
2. เกิดการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม	1	1	-1	1	1	1	1	0.7
3. ความรู้ความสามารถของผู้นำในการจัดกิจกรรม	1	1	-1	1	1	1	1	0.7
4. ผู้นำกิจกรรมสามารถช่วยกระตุ้นท่านให้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม	1	1	-1	1	1	1	1	0.7
การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)								
5. วันเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	1	1	-1	1	1	1	1	0.7
6. ระยะเวลาที่ใช้จัดกิจกรรมต่อครั้ง	0	1	1	1	1	1	1	0.8
7. ความปลอดภัยของสถานที่อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
8. ความเหมาะสมของสถานที่ที่สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)								
9. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
10. วัสดุอุปกรณ์มีความเพียงพอกับผู้เข้าร่วม	1	1	1	1	1	1	1	1
11. ความหลากหลายของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
12. ความปลอดภัยของอุปกรณ์อันจะเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
กฎเกณฑ์ (Rules)								
13. ท่านได้มีส่วนร่วมในการตั้งกฎกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
14. ท่านสามารถปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดร่วมกันได้	1	1	1	1	1	1	1	1
15. ท่านมีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นต่อทุกกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
16. ท่านได้รับการเอาใจใส่จากผู้นำกิจกรรมและสมาชิกในกลุ่ม	1	1	-1	1	1	1	1	0.7
มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)								
17. ผู้นำสามารถอธิบายรูปแบบกิจกรรมได้อย่างเข้าใจง่าย	1	1	-1	1	1	1	1	0.7
18. สมาชิกในกลุ่มของท่านให้ความร่วมมือในทุกกิจกรรม	0	1	1	1	1	1	1	0.8
19. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้นำและสมาชิกในกลุ่ม	1	1	1	1	1	1	1	1

รายการการจัดกิจกรรม	ความพึงพอใจ							ค่าเฉลี่ย
	1	2	3	4	5	6	7	
20. ท่านรู้สึกสนุกสนานเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
การเคลื่อนไหว (Animation)								
21. ผู้นำได้ให้ความช่วยเหลือท่านในการเข้าร่วมกิจกรรม	0	1	0	1	1	1	1	0.7
22. ทุกกิจกรรมมีการสรุปผลเพื่อให้ท่านเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม	1	1	0	1	1	1	1	0.8
23. รูปแบบกิจกรรมช่วยให้ท่านทำให้เกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
24. ลักษณะกิจกรรมช่วยให้ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกาย และเกิดการทำงานร่วมกับผู้อื่น	1	1	1	1	1	1	1	1

ภาคผนวก จ

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย



หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย
(Informed Consent Form)

วันที่.....

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....
 หมู่ที่..... แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....
 จังหวัด..... โทรศัพท์.....

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อ 1. ข้าพเจ้าได้รับทราบโครงการวิจัยของ นางสาวกัลพฤกษ์ พลศรี เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ข้อ 2. ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ โดยมิได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ

ข้อ 3. ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกันและแก้ไขหากเกิด อันตราย ค่าตอบแทนที่จะได้รับ ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าจะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และตกลงรับผิดชอบตามคำรับรองในข้อ 5 ทุกประการ

ข้อ 4. ข้าพเจ้าได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้อ 5. ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้วิจัยแล้วว่า หากมีอันตรายใดๆ **อันเกิดขึ้นจากการวิจัยดังกล่าว** ข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาพยาบาลจากคณะผู้วิจัย โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายและจะได้รับค่าชดเชยรายได้ที่สูญเสียไปในระหว่างการรักษาพยาบาลดังกล่าว ตลอดจนมีสิทธิได้รับค่าทดแทนความพิการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยตามสมควร

ข้อ 6. ข้าพเจ้าได้รับทราบแล้วว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิจะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อการดูแลรักษาโรคที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ข้อ 7. หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย สามารถติดต่อกับ นางสาวกัลพฤกษ์ พลศรี ที่หมายเลขโทรศัพท์ 081-3542327

ข้อ 8. หากข้าพเจ้าได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าจะสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์หรือผู้แทนได้ที่ สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญา และวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์ 02-649-5000 ต่อ 11015-11018

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตามเจตนาของข้าพเจ้า
จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าโครงการวิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ

(.....)

ผู้ยินยอม / ผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม/หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย อ่านหนังสือไม่ออก ผู้ที่อ่านข้อความทั้งหมดแทนผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ

.....

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยาน

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

หมายเหตุ

1. ในกรณีที่ผู้ให้ความยินยอมมีอายุไม่ครบ 18 ปีบริบูรณ์ จะต้องเป็นผู้ปกครองตามกฎหมายเป็นผู้ให้ความยินยอมด้วย หรือผู้ป่วยที่ไม่สามารถแสดงความยินยอมได้ด้วยตนเอง จะต้องเป็นผู้มีอำนาจทำการแทน เป็นผู้ให้ความยินยอม
2. กรณีผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัย ไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ให้ผู้วิจัยอ่านข้อความในหนังสือให้ความยินยอมนี้ ให้แก่ผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยฟังจนเข้าใจแล้ว และให้ผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยลงนาม หรือพิมพ์ลายนิ้วหัวแม่มือ รับทราบ ในการให้ความยินยอมดังกล่าวด้วย



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
(Participant Information Sheet)

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามผู้วิจัยให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ท่านอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปอ่านที่บ้านเพื่อปรึกษาหารือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแพทย์ท่านอื่น เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ชื่อผู้วิจัย นางสาวกัลพฤกษ์ พลศรี

สถานที่วิจัย โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จ.กรุงเทพมหานคร, โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จ.สุราษฎร์ธานี, โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จ.ขอนแก่น, โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จ.เชียงใหม่ และโรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จ.ชลบุรี

สถานที่ทำงานและหมายเลขโทรศัพท์ของผู้วิจัยที่ติดต่อได้ทั้งในและนอกเวลาราชการ

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บางเขน) โทรศัพท์ 081-3542327

ระยะเวลาในการวิจัย

ในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ช่วงตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2558 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559

โครงการวิจัยนี้ทำขึ้นเพื่อ

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ทางการมองเห็น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ได้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ซึ่งเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในวางแผนในการจัดการศึกษาให้กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นต่อไป
2. ได้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เพื่อเป็นแนวทางให้อาจารย์และนักจิตวิทยาได้นำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาศักยภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

3. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้รับความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม อันจะมีส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และเกิดสภาวะที่ดีในทุกด้าน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะ ท่านเป็นนักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน อาทิ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม เป็นต้น ที่ควรได้รับการพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะทางสังคม การอยู่ร่วมกันในสังคม การมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนทักษะการเคลื่อนไหว บุคลิกภาพที่ดี เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข จึงมีความจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมสภาวะโดยใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ในระยะเวลาของการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จะมีผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้ทั้งสิ้นประมาณ 120 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จ.กรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มทดลอง คือ

กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จ.กรุงเทพมหานคร ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

2. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดจำนวน 4 โรงเรียน เป็นกลุ่มทดลอง คือ

2.1 โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้ จ.สุราษฎร์ธานี ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

2.2 โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จ.ขอนแก่น ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

2.3 โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จ.เชียงใหม่ ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

2.4 โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จ.ชลบุรี ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว จะมีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้คือ

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง และสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม แบบสอบถามแบ่งออกเป็นการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ประเมินความต้องการ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็นและสุขภาวะ ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0
3. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามแบบตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตาม ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีลักษณะ คล้ายคลึงกันในกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 30 คน เพื่อให้ได้ค่าความเชื่อมั่นจากการ หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในส่วนของความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และในส่วนของ แบบวัดสุขภาวะ ในระดับ 0.70 ขึ้นไป
4. ทำการเก็บข้อมูลโดยการสอบถามนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนของ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 400 คนที่ ได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอนจากประชากรนักเรียน ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
5. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ความต้องการและ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย
6. นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจนี้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการสร้างกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริม สุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม
2. จัดทำแบบวัดสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่อง ทางการมองเห็น
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็นและสุขภาวะ ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0
4. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนที่ มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในกลุ่มโรงเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการ มองเห็น จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach

6. นำข้อมูลการประเมินสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์กับโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนนแล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ออกเป็น 4 ช่วงคะแนน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของเบสท์ โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

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

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของชุดโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในและต่างประเทศ ปรจัญญา หลักการ แนวคิด กิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของการพัฒนาสุขภาวะในนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ซึ่งขอบเขตและโครงสร้างของโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีดังนี้

ปรัชญาของชุดโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

โปรแกรมการใช้เวลาว่างสามารถพัฒนาสุขภาวะในด้านต่างๆ คือ 1) สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สุขภาวะทางการรับรู้ 4) สุขภาวะทางสังคม 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัจจัยเสริมอื่นๆ ซึ่งสามารถส่งเสริมสุขภาวะในนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม

- 1) สนับสนุนส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ดีขึ้น
- 2) ส่งเสริมให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการให้เกิดประโยชน์และลดภาวะความซึมเศร้า

ลักษณะกิจกรรม

โปรแกรมการใช้เวลาว่าง ระยะเวลาในการดำเนินการ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที โดยลักษณะกิจกรรมประกอบด้วย

- 1) โปรแกรมที่มีความผ่อนคลายสอดคล้องกับสภาพร่างกายของผู้เข้าร่วม
- 2) โปรแกรมเริ่มต้นด้วยการให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นผ่อนคลายตนเอง ตามด้วยกิจกรรมกลุ่ม การอธิบายหรือเขียนแสดงความคิดเห็นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมตระหนักรู้ในตนเอง
- 3) โปรแกรมที่มีลักษณะเวลาที่ยืดหยุ่นตามความต้องการของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นแต่ไม่เกิน 1 ชั่วโมง
- 4) โปรแกรมที่ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้

รูปแบบกิจกรรม

- 1) โปรแกรมรายบุคคล เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และสามารถเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่นได้
- 2) กิจกรรมจับคู่ เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
- 3) กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นพัฒนาการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

นำหลักกิจกรรมนั้นมาปรับมาเป็นส่วนหนึ่งในการวางแผนกิจกรรม คือ AAPIE โดยมีกระบวนการดังต่อไปนี้

1. Assessment (การประเมิน)
2. Activity Analysis (การวิเคราะห์กิจกรรม)
3. Planning (การวางแผนโปรแกรม)
4. Implementation (การนำโปรแกรมไปใช้)
5. Evaluation (การประเมินผล)

ใช้หลักการ Six Elements of Situated Activity System ของโรสแมน และ ชเลทเทอร์ ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People)
- 2) ที่ตั้งทางกายภาพ (The Physical Setting)
- 3) วัตถุประสงค์สำหรับการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)
- 4) กฎเกณฑ์ (Rules)
- 5) มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)
- 6) การเคลื่อนไหว (Animation)

2. การสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้กรอบแนวคิดการพัฒนาสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย คือ ทางการใช้เวลาว่าง ทางจิตวิทยาและอารมณ์ ทางการรับรู้ ทางสังคม ทางร่างกาย และทางจิตวิญญาณ ผู้วิจัยได้นำผลของการศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และระดับสุขภาพเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนกิจกรรมนี้

3. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านความบกพร่องทางการมองเห็น ประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหาเชิงประจักษ์ (Face Validity)

4. ทำการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence) ของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นและแบบวัดสุขภาวะที่มีผลต่อโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีค่าอยู่ระหว่าง 0.6-1.0

5. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในโรงเรียนที่มีนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เพื่อหาความเป็นไปได้ของกิจกรรมตามสภาพจริง

6. นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่เข้าร่วมงานวิจัยอ่าน เพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างตลอด 8 สัปดาห์

7. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

8. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไปทดลองกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ศึกษาในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จ.กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์

9. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นหลังจากการทดลองสิ้นสุด 1 สัปดาห์

10. นำผลของสุขภาวะกลุ่มทดลองมาหาค่าความแตกต่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโดยใช้สถิติ t-test

11. ผู้วิจัยทำการปรับเนื้อหาและรายละเอียดของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

12. จัดทำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีองค์ประกอบของคู่มือดังนี้

วิธีการใช้คู่มือ อธิบายถึง วัตถุประสงค์ของคู่มือ วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แนวทางการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น หลักการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ข้อควรปฏิบัติ และระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีขั้นตอนดังนี้

1) นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มาพัฒนาเป็นคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

2) ผู้วิจัยร่วมทำการอภิปราย (Focus group) กับผู้ช่วยวิจัยในโปรแกรมที่ขยายผล จำนวน 5 โรงเรียน และผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ เพื่อหาจุดบกพร่องและแนวทางแก้ไขของโปรแกรมที่จะนำไปใช้ในประเด็นเกี่ยวกับ ชื่อของกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สถานที่ตั้งวัสดุอุปกรณ์ วิธีดำเนินกิจกรรม การวัดการปฏิบัติ และข้อควรปฏิบัติ

3) ปรับปรุงคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นให้สมบูรณ์ และให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ การใช้เวลาว่าง ด้านความบกพร่องทางการมองเห็น การส่งเสริมสุขภาพ เพื่อหาความเหมาะสมของคู่มือ แล้วนำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence)

4) จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นฉบับสมบูรณ์

หากท่านไม่เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนของท่านแต่อย่างใด

หากมีข้อสงสัยที่จะสอบถามเกี่ยวกับการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย ท่านสามารถติดต่อ นางสาวกัลพฤกษ์ พลศรี สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บางเขน) โทรศัพท์ 081-3542327

ค่าใช้จ่ายที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องรับผิดชอบเอง ไม่มี

หากมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบโดยรวดเร็วและไม่ปิดบัง

ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะถูกเก็บรักษาไว้โดยไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวมโดยไม่สามารถระบุข้อมูลรายบุคคลได้ ข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นรายบุคคลอาจมีคณะบุคคลบางกลุ่มเข้ามาตรวจสอบได้ เช่น ผู้ให้ทุนวิจัย สถาบัน หรือองค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ตรวจสอบ รวมถึงคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน เป็นต้น

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อน้ำหนักการปฏิบัติงานใดๆ ของท่าน หรือส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนของนิสิต ท่านมีสิทธิที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนทราบได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันยุทธศาสตร์ ดึกศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 20 โทร (02) 649-5000 ต่อ 11015-11018 โทรสาร: (02) 259-1822

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย วันที่.....
(.....)



ภาคผนวก ช
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ

สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย โทร. 11013

ที่

ศธ 0519.38/ 4012

วันที่

14 ต.ค. 2558

เรื่อง

การดำเนินงานโครงการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เรียน

นางสาวกัลพฤกษ์ พลศรี (คณะพลศึกษา)

ตามที่ นางสาวกัลพฤกษ์ พลศรี คณะพลศึกษา ส่งแบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น" เลขที่โครงการ SWUEC 188/58 ขณะนี้ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ได้ดำเนินการโครงการวิจัยของท่าน ดังนี้

สำหรับเจ้าหน้าที่ตรวจสอบความครบถ้วน

1. เอกสาร

- ① แบบขอใบอนุญาตจริยธรรม
- ② โครงการวิจัย
- ③ เอกสารชี้แจงอาสาสมัคร (Information sheet) / เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant information sheet) (ถ้ามี)
- ④ เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถามและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย (ถ้ามี)
- ⑤ หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย (Informed Consent Form) (ถ้ามี)
- ⑥ หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยสำหรับผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี หรือผู้ป่วยที่ไม่สามารถแสดง ความยินยอมได้ด้วยตนเอง (ถ้ามี)
- ⑦ เอกสารประกอบการพิจารณาอื่น ๆ เช่น แบบสอบถาม เป็นต้น (ถ้ามี)
- ⑧ CD หรือ ดิสก์เก็ต 1 แผ่น

2. การตรวจสอบ

- ☐ ครบถ้วน
- ☐ ไม่ครบถ้วน ขาด.....ส่งคืน ว/ด/ป.....
- ☐ อื่นๆ

ผู้ตรวจสอบ..... ว/ด/ป

การดำเนินงาน

- ขั้นที่ 1 ☐ เสนอคณะกรรมการฯ (ประมาณ 3-5 วัน)
- ขั้นที่ 2 ☐ เสนอผู้ทรงพิจารณา (ประมาณ 15 วัน)
- ขั้นที่ 3 ☐ รวบรวมผลการพิจารณา (ประมาณ 7 วัน)
- ขั้นที่ 4 ☐ เสนอที่ประชุมคณะกรรมการจริยธรรมฯ
- ครั้งที่..... ประจำเดือน.....

ผลการดำเนินงาน

- ☒ ผ่าน ว/ด/ป - 7 ต.ค. 2558
- ☐ ไม่ผ่าน ตามหนังสืออ้างอิง
- ① ให้ดำเนินการแก้ไขครั้งที่ 1 /ส่งกลับภายใน
- รับคืนครั้งที่ 1
- ② ให้ดำเนินการแก้ไขครั้งที่ 2 /ส่งกลับภายใน
- รับคืนครั้งที่ 2
- ☒ ใบรับรองเลขที่ SWUEC/E-192/2558 ว/ด/ป - 7 ต.ค. 2558

จึงเรียนมาเพื่อโปรด

☒ ทราบ

☒ ดำเนินการ.....

วันที่ 8 ต.ค. 58

(แพทย์หญิงจันทร์ตรา ตันนัทยุทธวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 188/58E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวกัลพฤกษ์ พลศรี

สังกัด: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 ต.ค. 2558
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 ต.ค. 2558
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 ต.ค. 2558
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 ต.ค. 2558

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ตันนัthyทวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-192/2558

วันที่ให้การรับรอง : 07/10/2558

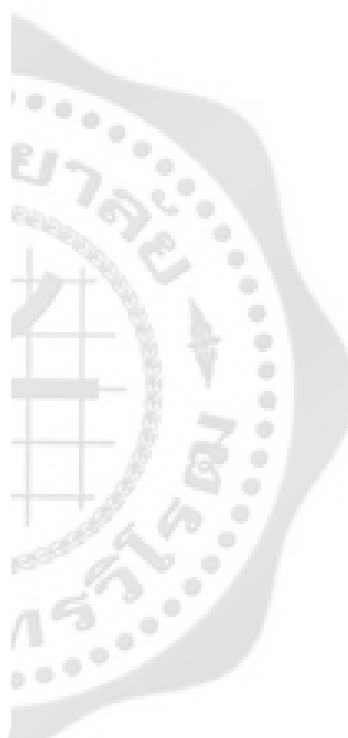
วันหมดอายุใบรับรอง : 07/10/2559



ภาคผนวก ซ

โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน
ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น



จัดทำโดย

นางสาวกัลพฤกษ์ พลศรี
นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำนำ

คู่มือ การใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ประกอบด้วยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น อันได้แก่ สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง สุขภาวะทางจิตและอารมณ์ สุขภาวะทางการรับรู้ สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกาย และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ จำนวน 16 กิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งไม่เกิน 1 ชั่วโมง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ผู้วิจัยใช้หลักการ Six Elements of Situated Activity System ของรอสแมน และ ชแลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter. 2011) ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People) 2) ที่ตั้งทางกายภาพ (The Physical Setting) 3) วัสดุอุปกรณ์สำหรับการใช้เวลาว่าง (Leisure Object) 4) กฎเกณฑ์ (Rules) 5) มีความสัมพันธ์กัน (Relationship) และ 6) การเคลื่อนไหว (Animation) โดยที่โปรแกรมการใช้เวลาว่างจะสามารถพัฒนาสุขภาวะในด้านต่าง ๆ คือ 1) สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สุขภาวะทางการรับรู้ 4) สุขภาวะทางสังคม 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัจจัยเสริมอื่นๆ ซึ่งสามารถส่งเสริมสุขภาพในนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

สุดท้ายนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นนี้คงจะเป็นประโยชน์ต่อผู้นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการที่จะไปใช้พัฒนาศักยภาพและช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักเรียนหรือบุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นต่อไป

นางสาวกัลพฤกษ์ พลศรี

นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้จัดทำ

พ.ศ. 2559

สารบัญ

วิธีการใช้คู่มือ.....	223
กิจกรรมที่ 1	230
กิจกรรมที่ 2	232
กิจกรรมที่ 3	234
กิจกรรมที่ 4	236
กิจกรรมที่ 5	238
กิจกรรมที่ 6	240
กิจกรรมที่ 7	242
กิจกรรมที่ 8	244
กิจกรรมที่ 9	246
กิจกรรมที่ 10	249
กิจกรรมที่ 11	251
กิจกรรมที่ 12	253
กิจกรรมที่ 13	255
กิจกรรมที่ 14	257
กิจกรรมที่ 15	259
กิจกรรมที่ 16	263

วิธีการใช้คู่มือ

โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้แนะนำนันทนาการหรือบุคคลในหน่วยงาน/องค์กรนันทนาการ ทั้งภาครัฐและเอกชน นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและอารมณ์ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
3. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางการรับรู้ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
4. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางสังคมของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
5. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
6. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
7. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นคิดและมองโลกในแง่บวกในส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตนเอง
8. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นใช้กิจกรรมในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

แนวทางในการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ผู้แนะนำนันทนาการหรือบุคคลที่สนใจสามารถใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โดยดำเนินการดังนี้

1. ทำความเข้าใจเกี่ยวข้องกับรายละเอียดของขั้นตอนต่างๆ ในการปฏิบัติตามโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. ทดลองปฏิบัติโปรแกรมด้วยตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจก่อนจะนำไปใช้กับกลุ่มที่ต้องการ
3. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้มีจำนวนเพียงพอและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
4. จัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เหมาะสม กับประเภทของกิจกรรม

หลักการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

1. นักเรียนหรือบุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ
2. การใช้เวลาว่างมีบทบาทในการสร้างความเพลิดเพลิน ประสบการณ์ที่สนุกสนานและสร้างความพึงพอใจแก่นักเรียนหรือบุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
3. การใช้เวลาว่างสามารถส่งเสริมสุขภาพะให้นักเรียนหรือบุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในด้านต่างๆ คือ 1) สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง, 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์, 3) สุขภาวะทางการรับรู้, 4) สุขภาวะทางสังคม, 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ในกิจกรรมที่มีการแบ่งกลุ่ม ผู้นำควรจัดกลุ่มนักเรียนหรือบุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นแต่ละกลุ่มให้มีศักยภาพที่ใกล้เคียงกัน
2. กฎกติกา เกณฑ์ ระยะเวลา อาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับศักยภาพ ทักษะ ความสามารถ และความพร้อมของนักเรียนหรือบุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
3. ในระหว่างดำเนินกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมควรให้ความสนใจและคอยช่วยเหลือ ตลอดจนสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อประเมินความสามารถ และสามารถให้คำแนะนำต่างๆ ได้อย่างใกล้ชิด และหากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ขึ้น ผู้นำควรมีสติและใช้ทักษะเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจจะเกิดขึ้นได้ รวมไปถึงการพิทักษ์สิทธิที่นักเรียนหรือบุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นพึงได้การคุ้มครองด้วย
4. นักเรียนหรือบุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความต้องการเฉพาะ ควรให้ความใส่ใจและให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้ นักเรียนหรือบุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นได้รับการส่งเสริมสุขภาพอย่างเต็มที่
5. ผู้นำควรมีบทบาทในการช่วยเหลือ สนับสนุน แต่จะไม่ลงมือปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ แทน ทั้งนี้ กิจกรรมต่างๆ ได้ถูกสร้างมาเพื่อตอบสนองความต้องการและช่วยพัฒนาศักยภาพของนักเรียนหรือบุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นแล้ว

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

ครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

ตาราง ภาคผนวก ข 1 แสดงรายละเอียดของโปรแกรมการใช้เวลาว่างโดยรวม

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	ผลที่ได้รับ	KPI
1	ฉันจะเป็นผลไม้	สุขภาวะทางสังคม	4.1 ทักษะการสื่อสาร
2	โยคะพาเพลิน	สุขภาวะทางร่างกาย	5.2 การเคลื่อนไหว (Mobility) 5.4 สมรรถภาพ-ความทนทาน แข็งแรงและความอ่อนตัว 5.5 ทักษะกิจกรรมทางกาย
3	ปั่นปั่น	สุขภาวะทางการใช้เวลว่าง, สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์, สุขภาวะทางสังคม	1.5 ทักษะและสมรรถภาพ 2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้ 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ
4	ฝึกสมาธิ	สุขภาวะทางการรับรู้, สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์, สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม 2.5 ตัดสินใจด้วยตนเอง/กำหนดเป้าประสงค์ 6.4 การรับรู้อย่างมีความหมายและจุดมุ่งหมาย
5	บอกข่าวเล่าเรื่อง	สุขภาวะทางสังคม, สุขภาวะทางการรับรู้, สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์	4.3 ทักษะภาวะผู้นำและความเป็นพลเมือง 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ 3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม 3.2 มีทิศทางในการตีความ 3.3 การแก้ปัญหา 2.5 ตัดสินใจด้วยตนเอง/กำหนดเป้าประสงค์ 2.6 การมองคนในแง่ดี
6	ต่อยาว	สุขภาวะทางสังคม, สุขภาวะทางการรับรู้, สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์	4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ 4.6 ความเชื่อมั่นทางสังคม 3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม 3.3 การแก้ปัญหา 3.6 ตั้งเป้าประสงค์และมีสิ่งล่อใจในการค้นหา 2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้ 2.5 ตัดสินใจด้วยตนเอง/กำหนดเป้าประสงค์
7	ประชันเพลง	สุขภาวะทางสังคม, สุขภาวะทางการรับรู้, สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์	4.1 ทักษะการสื่อสาร 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์ 3.3 การแก้ปัญหา 3.4 การมีสมาธิ 3.5 ความจำ 2.1 คักยภาพของความสุข 2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้ 2.3 อารมณ์ปกติ 2.4 ความสามารถ/สมรรถภาพ

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	ผลที่ได้รับ	KPI
8	เกมวัดดวง	สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์, สุขภาวะทางสังคม	2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้ 2.5 ตัดสินใจด้วยตนเอง/กำหนดเป้าประสงค์ 2.6 การมองคนในแง่ดี 4.1 ทักษะการสื่อสาร 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์ 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล
9	แอโรบิกพาเพลิน	สุขภาวะทางร่างกาย, สุขภาวะทางการรับรู้	5.1 สุขภาพทางกาย 5.2 การเคลื่อนไหว (Mobility) 5.3 พลังงานและสิ่งจำเป็น 5.4 สมรรถภาพ-ความทนทาน แข็งแรงและความอ่อนตัว 5.5 ทักษะกิจกรรมทางกาย 3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม 3.4 การมีสมาธิ 3.5 ความจำ
10	ร้อยลูกปัด	สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์, สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง	2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้ 2.3 อารมณ์ปกติ 2.4 ความสามารถ/สมรรถภาพ 2.5 ตัดสินใจด้วยตนเอง/กำหนดเป้าประสงค์ 1.1 ความสนใจ 1.2 ความชอบ 1.3 ความสามารถพิเศษ 1.4 สิ่งดลใจ 1.5 ทักษะและสมรรถภาพ 1.6 ความรู้การใช้เวลาว่าง
11	อดีต ปัจจุบัน อนาคต	สุขภาวะทางการรับรู้, สุขภาวะทางสังคม	3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม 3.2 มีทิศทางในการตีความ 3.6 ตั้งเป้าประสงค์และมีสิ่งดลใจในการค้นหา 4.1 ทักษะการสื่อสาร 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์ 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล
12	ต่อบล็อก	สุขภาวะทางการรับรู้, สุขภาวะทางสังคม	3.3 การแก้ปัญหา 3.4 การมีสมาธิ 3.5 ความจำ 4.1 ทักษะการสื่อสาร 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์ 4.3 ทักษะภาวะผู้นำและความเป็นพลเมือง 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	ผลที่ได้รับ	KPI
13	โดมิโน	สุขภาวะทางการรับรู้, สุขภาวะทางสังคม	3.3 การแก้ปัญหา 3.4 การมีสมาธิ 3.5 ความจำ 4.1 ทักษะการสื่อสาร 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์ 4.3 ทักษะภาวะผู้นำและความเป็นพลเมือง 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ
14	ขนมโก๋	สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง, สุขภาวะทางสังคม	1.1 ความสนใจ 1.2 ความชอบ 1.3 ความสามารถพิเศษ 1.4 สิ่งสนใจ 1.5 ทักษะและสมรรถภาพ 1.6 ความรู้การใช้เวลาว่าง 4.1 ทักษะการสื่อสาร 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์ 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ
15	ลีลาศ	สุขภาวะทางสังคม, สุขภาวะทางร่างกาย	4.1 ทักษะการสื่อสาร 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์ 4.3 ทักษะภาวะผู้นำและความเป็นพลเมือง 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ 5.1 สุขภาพทางกาย 5.2 การเคลื่อนไหว (Mobility) 5.3 พลังงานและสิ่งจำเป็น 5.4 สมรรถภาพ-ความทนทาน แข็งแรงและความอ่อนตัว 5.5 ทักษะกิจกรรมทางกาย
16	คำคล้อง	สุขภาวะทางการรับรู้, สุขภาวะทางสังคม	3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม 3.2 มีทิศทางในการตีความ 3.4 การมีสมาธิ 3.5 ความจำ 3.6 ตั้งเป้าประสงค์และมีสิ่งสนใจในการค้นหา 4.1 ทักษะการสื่อสาร 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์ 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ 4.6 ความเชื่อมั่นทางสังคม

KPI ประกอบด้วย

1. สุขภาวะการใช้เวลาว่าง มี 6 ข้อ

- 1.1 ความสนใจ
- 1.2 ความชอบ
- 1.3 ความสามารถพิเศษ
- 1.4 สิ่งดลใจ
- 1.5 ทักษะและสมรรถภาพ
- 1.6 ความรู้การใช้เวลาว่าง

2. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ มี 6 ข้อ

- 2.1 คักยภาพของความสุข
- 2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้
- 2.3 อารมณ์ปกติ
- 2.4 ความสามารถ/สมรรถภาพ
- 2.5 ตัดสินใจด้วยตนเอง/กำหนดเป้าประสงค์
- 2.6 การมองคนในแง่ดี

3. สุขภาวะทางการรับรู้ มี 6 ข้อ

- 3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม
- 3.2 มีทิศทางในการตีความ
- 3.3 การแก้ปัญหา
- 3.4 การมีสมาธิ
- 3.5 ความจำ
- 3.6 ตั้งเป้าประสงค์และมีสิ่งดลใจในการค้นหา

4. สุขภาวะทางสังคม มี 6 ข้อ

- 4.1 ทักษะการสื่อสาร
- 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์
- 4.3 ทักษะภาวะผู้นำและความเป็นพลเมือง
- 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล
- 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ
- 4.6 ความเชื่อมั่นทางสังคม

5. สุขภาวะทางร่างกาย มี 5 ข้อ

- 5.1 สุขภาพทางกาย
- 5.2 การเคลื่อนไหว (Mobility)

- 5.3 พลังงานและสิ่งจำเป็น
- 5.4 สมรรถภาพ-ความทนทาน แข็งแรงและความอ่อนตัว
- 5.5 ทักษะกิจกรรมทางกาย

6. สุขภาวะจิตวิญญาณ มี 6 ข้อ

- 6.1 ความหวังและสิ่งดลใจ
- 6.2 จิตใจมีสันติสุข
- 6.3 การมีสัจจะการแห่งตน
- 6.4 การรับรู้อย่างมีความหมายและจุดมุ่งหมาย
- 6.5 การสะท้อนกลับและความฉลาด
- 6.6 การรับรู้ที่มีการเชื่อมต่อ/ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ใหญ่กว่า

ข้อระมัดระวังในการดำเนินกิจกรรม

1. ในการจัดกิจกรรม ควรมีผู้นำกิจกรรมและผู้ช่วยในจำนวนที่เพียงพอและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง
2. ผู้นำกิจกรรม ควรคำนึงถึงความสะดวกและปลอดภัยของผู้เข้าร่วมในระหว่างการจัดกิจกรรม
3. ในการจัดกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ควรจัดให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มมีผู้เข้าร่วมที่มีความบกพร่องประเภทตาบอดสนิทและผู้เข้าร่วมที่มีความบกพร่องประเภทสายตาสีเข้มนาง เพื่อให้เกิดการทำงานเป็นทีมและเกิดการช่วยเหลือระหว่างกัน

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม	ฉันจะเป็นผลไม้
รูปแบบกิจกรรม	กิจกรรมทางสังคม
เวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	สุขภาวะทางสังคม-เกิดการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตลักษณ์ของแต่ละบุคคล
สถานที่	ห้องประชุมหรือลานกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมสามารถนั่งพื้นเป็นลักษณะ รูปตัวยูได้
วัสดุอุปกรณ์	1. ผลไม้ปลอม 2. กระดานไวท์บอร์ด 3. ปากกาไวท์บอร์ด

วิธีดำเนินกิจกรรม

- การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
 - ผู้เข้าร่วมทุกคนนั่งบนพื้นห้องประชุมหรือลานกิจกรรมเป็นรูปตัวยู ให้แต่ละคนแนะนำตัวด้วยชื่อเล่น จากนั้นให้สอบถามชื่อเล่นของเพื่อนด้านข้างทั้งซ้ายและขวา และจดจำชื่อให้ได้ เพื่อที่จะได้สร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน และช่วยเหลือกันให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง
- กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม
 - ผู้นำกิจกรรมอธิบายกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมหยิบผลไม้ได้จากผู้นำกิจกรรมคนละ 1 ชนิด และบอกผู้นำกิจกรรมว่าคือผลไม้อะไร
 - ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละคนแนะนำตัวต่อสมาชิกในกลุ่ม และนำเสนอผลไม้ของแต่ละคนพร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติมว่าผลไม้ชนิดนั้นมีความเหมือนหรือแตกต่างกับตนเองหรือไม่ อย่างไร
- ความสัมพันธ์ระหว่างกัน
 - ผู้นำเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมมานั่งบนพื้น เพื่อดำเนินกิจกรรม
 - ผู้นำเสนอให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนแนะนำตนเองกับเพื่อนที่อยู่ข้างๆ ตนเอง
 - ผู้นำให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนแนะนำตนเองและอธิบายให้เพื่อนฟังถึงสิ่งที่ตนได้รับจากกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่มและผู้นำสามารถแสดงความคิดเห็นแก่ผู้เข้าร่วมได้อย่างอิสระ
- การเคลื่อนไหว
 - ผู้เข้าร่วมได้สอบถามชื่อเล่นจากเพื่อนด้านข้างทั้งซ้ายและขวา
 - ผู้เข้าร่วมได้เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้ดำเนินกิจกรรมได้อย่างอิสระ
 - ผู้เข้าร่วมได้นำเสนอผลงานของตนเองแก่สมาชิก ทั้งนี้ สามารถนั่งอธิบายหรือยืนอธิบายก็ได้ ขึ้นอยู่กับศักยภาพของผู้เข้าร่วมแต่ละคน

การวัดการปฏิบัติ

KPI ตัวที่ 4.1 ทักษะด้านการสื่อสาร

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

ผลไม้ปลอมที่ใช้เป็นวัสดุอุปกรณ์ ควรเป็นผลไม้ที่ผลิตจากพลาสติกหรือซิลิโคนซึ่งมีปลอดภัยต่อผู้เข้าร่วมซึ่งเป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น



กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม	โยคะพาเพลิน
รูปแบบกิจกรรม	กิจกรรมทางกาย
เวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	สุขภาพทางร่างกาย-เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
สถานที่	ลานกิจกรรม
วัสดุอุปกรณ์	1. เสื่อโยคะ/เบาะ 2. ขวดน้ำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
 - 1.1 ผู้เข้าร่วมทุกคนยืนห่างจากเพื่อนประมาณ 2 เมตร และสอบถามชื่อเล่นของเพื่อนด้านข้าง ทั้งชายและหญิงเพื่อจะได้ช่วยเหลือกัน ผู้นำอธิบายถึงประโยชน์ ลักษณะกิจกรรมโยคะเบื้องต้นสำหรับผู้เข้าร่วม ผู้นำกิจกรรมซักถามเกี่ยวกับความสามารถของผู้เข้าร่วมแต่ละคนเพื่อความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม
 - 1.2 เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้นำและผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ จากนั้นผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์
2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งในท่าที่สบายที่สุด
 - 2.2 ผู้นำกิจกรรมนำกิจกรรมการฝึกโยคะในท่าพื้นฐาน ได้แก่
 - ท่าภูเขา (Mountain Pose) ยืนตรง เท้าชิดกัน ปล่อยไหล่ตามสบาย ยืนให้น้ำหนักลงเท้าเสมอกันทั้งสองข้าง แขนชิดกัน สูดลมหายใจลึกๆ ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน แขนยืดตรง ไขว้ปลายนิ้วยึดไปด้านหลัง ยึดไปให้ถึงท้องฟ้า
 - ท่าสุนัขยัดขึ้น (Downward Dog) เริ่มที่ท่ายืนสี่ขา ยึดตรง เข่าอยู่ล่างสะโพก เคลื่อนมือไปข้างหน้า 2-3 นิ้ว กางนิ้วออก กดฝ่ามือลงบนเสื่อ งอนิ้วเท้า กดสะโพกเบาๆ ไปทางเพดาน ทำให้ร่างกายอยู่ในรูปตัว V กลับหัว กดไหล่พ้นจากหู เท้าควรห่างระดับสะโพก เข่าเบนออกเล็กน้อย ค้างไว้ 3 ลมหายใจเข้าออก
 - ท่านักรบ (Warrior) ยืนกางขา ระยะห่าง 3-4 นิ้ว เบนเท้าขวาไปประมาณ 90 องศา และเบนเท้าซ้ายอีกนิดหน่อย เอามือวางที่สะโพก ปล่อยไหล่ตามสบาย ยึดแขนไปด้านข้าง ฝ่ามือคว่ำลง เบนเท้าขวาไป 90 องศา เข่าเหนือข้อเท้า มองผ่านมือขวาไปข้างหน้า ค้างไว้ 1 นาที สลับข้างแล้วทำซ้ำอีกครั้ง
 - ท่าต้นไม้ (Tree Pose) ยืนแขนชิดกัน ลงน้ำหนักที่ขาซ้าย วางเท้าขวาที่ต้นขาด้านใน สะโพกหันไปข้างหน้า เมื่อทำให้ร่างกายสมดุลได้แล้ว ประกบฝ่ามือเข้าด้วยกัน สูดอากาศโดยยึดแขนเหนือไหล่ ฝ่ามือแยกและหันเข้าหาแต่ละข้าง ค้างไว้ 30 วินาที ลดมือลงและทำซ้ำอีกข้าง

- ท่าสะพาน (Bridge Pose) ยืดอกและต้นขา ยึดกระดูกสันหลัง นอนราบบนพื้น งอขาเหนือ สันเท้า วางแขนทั้งสองไว้ข้างตัว ฝ่ามือคว่ำลง หายใจออก กดเท้าลงบนพื้นระหว่างยกสะโพกขึ้น ใช้มือจับพื้นให้ แน่นแล้วกดแขนลง ยกสะโพกขึ้นจนต้นขาขนานกับพื้น ออกอยู่ที่ค้าง ค้างไว้ 1 นาที

3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน

3.1 ผู้นำอธิบายถึงประโยชน์ ลักษณะ กิจกรรมโยคะเบื้องต้นสำหรับผู้เข้าร่วม ผู้นำกิจกรรมซักถาม เกี่ยวกับความสามารถของผู้เข้าร่วมแต่ละคนเพื่อความสะดวกในเข้าร่วมกิจกรรม

3.2 เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้นำและผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ จากนั้นผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

4. การเคลื่อนไหว

4.1 ผู้เข้าร่วมได้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะตามท่าพื้นฐานที่ผู้นำสาธิตและอธิบายให้ผู้เข้าร่วมฟัง

4.2 เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้าร่วม อันจะเป็นตัวเลือกหนึ่งสำหรับผู้เข้าร่วมบางคน ที่สนใจจะฝึกฝนในโอกาสต่อไป

การวัดการปฏิบัติ

KPI ตัวที่ 4.2 ด้านการเคลื่อนไหว (Mobility)

4.4 สมรรถภาพ-ความทนทาน แข็งแรงและความอ่อนตัว

4.5 ทักษะกิจกรรมทางกาย

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

- ควรให้ผู้เข้าร่วม มีอุปกรณ์เพื่อช่วยในการพยุงตัว เช่น ให้ผู้เข้าร่วมอยู่ใกล้กับผนังห้อง หรือมีเชือกขึง ที่คล้องด้วยกระดิ่งเพื่อกำหนดพื้นที่ของผู้เข้าร่วมแต่ละคน

กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม บั้นเป้ง

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง - เกิดการตระหนักรู้ ทักษะ ความสนใจ ต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียด
2. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ - เกิดมโนทัศน์และจินตนาการอันจะช่วยให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน
3. สุขภาวะทางสังคม - เกิดการแบ่งปันระหว่างกันในกลุ่ม ช่วยเสนอความคิดเห็นในการออกแบบผลงานของแต่ละบุคคล เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์

1. แป้งโดว์
2. แผ่นรองแป้งโดว์

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
 - 1.1 ผู้นำแจกแป้งโดว์ให้แก่ผู้เข้าร่วมคนละ 1 ก้อน พร้อมทั้งอธิบายถึงลักษณะ วิธีการทำ การเก็บรักษาและประโยชน์ของแป้งโดว์ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 4 คน เพื่อร่วมกันปั้นแป้งโดว์ซึ่งกันและกัน
 - 1.2 เมื่อทุกคนปั้นแป้งโดว์เสร็จ ให้แต่ละคนนำเสนอผลงานแก่เพื่อนๆ
2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายกิจกรรม โดยให้แจกแป้งโดว์และแผ่นรองแป้งโดว์ให้แก่ทุกคน จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 4 คน โดยผู้เข้าร่วมสามารถปั้นแป้งโดว์ตามจินตนาการของแต่ละคน
 - 2.2 เมื่อทุกคนปั้นแป้งโดว์เสร็จ ให้แต่ละคนนำเสนอผลงานแก่เพื่อนๆ
3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน
 - 3.1 ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม
 - 3.2 ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากผลงานที่นำเสนอแก่เพื่อนๆ
4. การเคลื่อนไหว
 - 4.1 ผู้เข้าร่วมได้ลงมือ นวดแป้ง บั้นเป้ง และสำรวจผลงานของเพื่อนๆ รวมทั้งการรับฟังการนำเสนอผลงานของเพื่อนอีกด้วย

การวัดการปฏิบัติ

KPI ตัวที่ 1.5 ทักษะและสมรรถภาพ

2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้

4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

1. แป้งโดว์ที่ใช้เป็นวัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมนั้น ควรเพิ่มกลิ่นของแป้งโดว์แต่ละสีด้วย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถแยกแยะความแตกต่างของกลิ่นได้

2. แผ่นรองแป้งโดว์จะต้องเป็นแผ่นพลาสติกที่มีความคงทนและมีขนาดใหญ่พอสมควร โดยจะต้องมีความเพียงพอกับจำนวนผู้เข้าร่วมด้วย



กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม บั้นเป้ง

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง - เกิดการตระหนักรู้ ทักษะ ความสนใจ ต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียด
2. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ - เกิดมโนทัศน์และจินตนาการอันจะช่วยให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน
3. สุขภาวะทางสังคม - เกิดการแบ่งปันระหว่างกันในกลุ่ม ช่วยเสนอความคิดเห็นในการออกแบบผลงานของแต่ละบุคคล เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์

1. แป้งโดว์
2. แผ่นรองแป้งโดว์

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
 - 1.1 ผู้นำแจกแป้งโดว์ให้แก่ผู้เข้าร่วมคนละ 1 ก้อน พร้อมทั้งอธิบายถึงลักษณะ วิธีการทำ การเก็บรักษาและประโยชน์ของแป้งโดว์ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 4 คน เพื่อร่วมกันปั้นแป้งโดว์ซึ่งกันและกัน
 - 1.2 เมื่อทุกคนปั้นแป้งโดว์เสร็จ ให้แต่ละคนนำเสนอผลงานแก่เพื่อนๆ
2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายกิจกรรม โดยให้แจกแป้งโดว์และแผ่นรองแป้งโดว์ให้แก่ทุกคน จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 4 คน โดยผู้เข้าร่วมสามารถปั้นแป้งโดว์ตามจินตนาการของแต่ละคน
 - 2.2 เมื่อทุกคนปั้นแป้งโดว์เสร็จ ให้แต่ละคนนำเสนอผลงานแก่เพื่อนๆ
3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน
 - 3.1 ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม
 - 3.2 ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากผลงานที่นำเสนอแก่เพื่อนๆ
4. การเคลื่อนไหว
 - 4.1 ผู้เข้าร่วมได้ลงมือ นวดแป้ง บั้นเป้ง และสำรวจผลงานของเพื่อนๆ รวมทั้งการรับฟังการนำเสนอผลงานของเพื่อนอีกด้วย

การวัดการปฏิบัติ

- KPI ตัวที่ 1.5 ทักษะและสมรรถภาพ
- 2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้
- 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

- ผู้นำกิจกรรมจะต้องกำหนดพื้นที่ในการนั่งสมาธิของผู้เข้าร่วมแต่ละคน และควรใช้เชือกที่คล้องด้วยกระดิ่ง เพื่อเป็นการจำกัดขอบเขตของพื้นที่ส่วนตัว



กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม บอกข่าวเล่าเรื่อง

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมเกมและกีฬา

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางสังคม - เกิดการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เข้าร่วม ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และฝึกการสื่อสารระหว่างกัน
2. สุขภาวะทางการรับรู้ - สร้างความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรม การพัฒนาความจำ การแก้ปัญหา
3. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ - สร้างการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถประเมินสมรรถนะและสามารถของตนเองได้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ -

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้นำกับผู้เข้าร่วม จากนั้นผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์และกติกาในการร่วมกิจกรรม
2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงกติกา มารยาทในการร่วมกิจกรรม จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน และคัดเลือกหัวหน้ากลุ่ม
 - 2.2 จากนั้นผู้เข้าร่วมคนแรกซึ่งเป็นหัวหน้ากลุ่มจะได้รับการสื่อสารด้วยวาจาเป็นประโยคหรือเรื่องเล่าสั้นๆ จากผู้นำกิจกรรม จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมคนแรกไปเล่าให้คนที่สองฟัง เมื่อคนที่สองฟังแล้วก็ให้จดจำแล้วไปเล่าให้คนที่สาม ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบทั้ง 5 คน แล้วให้แต่ละคนพูดสิ่งที่ตนเองได้ยินให้เพื่อนฟังที่ละกลุ่ม เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง
 - 2.3 ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และอธิบายเทคนิควิธีการในการสื่อสารระหว่างกันของแต่ละกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอื่นฟัง
3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน
ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม รวมถึงการแลกเปลี่ยนและสะท้อนความรู้ระหว่างกันของผู้เข้าร่วม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น
4. การเคลื่อนไหว
ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกทั้งแบบตัวต่อตัวและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

- KPI ตัวที่
- 4.3 ทักษะภาวะผู้นำและความเป็นพลเมือง
 - 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล
 - 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ
 - 3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม
 - 3.2 มีทิศทางในการตีความ
 - 3.3 การแก้ปัญหา
 - 2.5 ตัดสินใจด้วยตนเอง/กำหนดเป้าประสงค์
 - 2.6 การมองคนในแง่ดี



กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม ต่อยาว

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมเกมและกีฬา

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางสังคม - เกิดการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เข้าร่วม ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และฝึกการสื่อสารระหว่างกัน
2. สุขภาวะทางการรับรู้ - สร้างความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรม การพัฒนาความจำ การแก้ปัญหา
3. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ - สร้างการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถประเมินสมรรถนะและความสามารถของตนเองได้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ 1. ตลับเมตร
2. นกหวีด

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้นำกับผู้เข้าร่วม จากนั้นผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์และกติกาในการร่วมกิจกรรม
2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมสั่งให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน และคัดเลือก หัวหน้ากลุ่ม
 - 2.2 จากนั้นผู้นำอธิบายกติกาของกิจกรรมนี้โดยผู้นำกิจกรรมจะเป็นจุดในการเริ่มต้นต่อของไว้ โดยที่ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มจะนำของที่มีอยู่ในตัวเองมาต่อให้ได้ยาวที่สุด กลุ่มไหนต่อของได้ยาวที่สุดจะเป็นกลุ่มที่ชนะ กิจกรรมจะเล่นที่ละ 2 กลุ่ม เพื่อคัดกลุ่มที่แพ้ออก และหาผู้ชนะของแต่ละคู่เพื่อไปแข่งในรอบชิงชนะเลิศต่อไป โดยในทุกรอบที่แข่งขัน ผู้นำกิจกรรมจะใช้ตลับเมตรเพื่อวัดความยาวของแต่ละกลุ่มเพื่อบันทึกคะแนนและเพื่อใช้ในการตัดสินต่อไป
 - 2.3 ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และอธิบายเทคนิคต่างที่ในการทำกิจกรรม การเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันระหว่างกันของแต่ละกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอื่นฟัง
3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน
ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม รวมถึงการแลกเปลี่ยนและสะท้อนความรู้ระหว่างกันของผู้เข้าร่วม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น
4. การเคลื่อนไหว
ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสาร วางแผน กับเพื่อนสมาชิกทั้งแบบตัวต่อตัวและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

- KPI ตัวที่
- 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ
 - 4.6 ความเชื่อมั่นทางสังคม
 - 3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม
 - 3.3 การแก้ปัญหา
 - 3.6 ตั้งเป้าประสงค์และมีสิ่งล่อใจในการค้นหา
 - 2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้
 - 2.5 ตัดสินใจด้วยตนเอง/กำหนดเป้าประสงค์

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

1. ผู้นำกิจกรรมจะต้องกำหนดพื้นที่ในการดำเนินกิจกรรมของผู้เข้าร่วมแต่ละคน และควรใช้เชือกที่คล้องด้วยกระดิ่ง เพื่อเป็นการจำกัดขอบเขตของพื้นที่ส่วนตัว
2. ผู้นำกิจกรรมจะต้องกำหนดจุดเริ่มต้นในการต่อของ ควรมีเชือกเพื่อกำหนดให้ผู้เข้าร่วมสามารถต่อของได้อย่างต่อเนื่องและมีทิศทางที่ชัดเจน



กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม ประชันเพลง

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมดนตรีและร้องเพลง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางสังคม - เกิดการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เข้าร่วม ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และฝึกการสื่อสารระหว่างกัน
2. สุขภาวะทางการรับรู้ - สร้างความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
3. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ - สร้างการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถประเมินสมรรถนะและสามารถของตนเองได้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดานไวท์บอร์ด
2. ปากกาไวท์บอร์ด

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้นำกับผู้เข้าร่วม จากนั้นผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์และกติกาในการร่วมกิจกรรม
2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมสั่งให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน และคัดเลือก หัวหน้ากลุ่ม
 - 2.2 จากนั้นผู้นำอธิบายกติกาของกิจกรรมนี้โดยผู้นำกิจกรรมจะกำหนดคำ 1 คำ เช่น รัก หมด และ ฯลฯ โดยที่ผู้เข้าร่วมกลุ่มแรกร้องเพลงที่ขึ้นต้นด้วยคำที่ผู้นำกำหนด เมื่อกลุ่มแรกร้องเพลงจบ ให้ใช้คำสุดท้ายของเพลงมาเป็นคำขึ้นต้นแก่กลุ่มที่สอง และวนการร้องเพลงไปทุกกลุ่ม หากกลุ่มไหนคิดเพลงตามโจทย์ไม่ทันภายในเวลา 10 วินาที ถือว่าแพ้ กลุ่มไหนที่มีความรวดเร็วในการคิดเนื้อเพลงตามโจทย์ที่ได้รับในทุกเพลงที่ผู้เข้าร่วมร้อง ผู้นำจะให้คะแนนบนกระดานไวท์บอร์ด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทราบคะแนน หากคะแนนของกลุ่มไหนได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะในกิจกรรมนี้
 - 2.3 ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และอธิบายเทคนิคต่างๆ ในการทำกิจกรรม กระบวนการระดมความคิดระหว่างกันของแต่ละกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอื่นฟัง
3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน
ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม รวมถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันของผู้เข้าร่วม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

4. การเคลื่อนไหว

ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสาร วางแผน กับเพื่อนสมาชิกทั้งแบบตัวต่อตัวและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

KPI ตัวที่ 4.1 ทักษะการสื่อสาร

4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์

3.3 การแก้ปัญหา

3.4 การมีสมาธิ

3.5 ความจำ

2.1 ศักยภาพของความสุข

2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้

2.3 อารมณ์ปกติ

2.4 ความสามารถ/สมรรถภาพ



กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม เกมวัดดวง

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมเกมและกีฬา

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ - สร้างสนุกสนาน เพลิดเพลิน ตระหนักถึงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่
2. สุขภาวะทางสังคม - ได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม เกิดการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มช่วยเหลือเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษป้ายคำสั่ง
2. กระดิ่งผูกข้อมือ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้นำกับผู้เข้าร่วม จากนั้นผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์และกติกาในการร่วมกิจกรรม
2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมนั่งเป็นวงกลม และผู้นำกิจกรรมเข้าไปอยู่ในวงกลมที่มีผู้เข้าร่วมล้อมรอบ จากนั้นให้ผู้นำกิจกรรมอธิบายกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม
 - 2.2 กิจกรรมนี้เริ่มต้นด้วยผู้นำสอบถามผู้เข้าร่วมว่า แต่ละคนเกิดเดือนอะไร ให้แบ่งกลุ่มตามเดือนที่เกิด เมื่อแบ่งกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ผู้นำก็เปิดป้ายคำสั่งที่ 1 ที่บอกว่า **“ใครเกิดเดือน พฤศจิกายน ตรอบ”** สมาชิกในกลุ่มที่เกิดเดือนพฤศจิกายน ก็จะสามารถเล่นกิจกรรมนี้ได้ จะได้รับผูกกระดิ่งที่ข้อมือเป็นสัญลักษณ์ว่าตรอบแล้ว และให้ไปนั่งเชียร์เพื่อนอยู่ด้านข้างแทน
 - 2.3 จากนั้น ผู้นำก็สอบถามสมาชิกที่เหลือว่า สมาชิกแต่ละคนใครอายุมากที่สุดและให้ยืนเรียงลำดับอายุจากน้อยไปหามาก เมื่อจัดเรียงตามอายุของผู้เข้าร่วมเรียบร้อยแล้ว ผู้นำก็เปิดป้ายคำสั่งที่ 2 ที่บอกว่า **“ใครมีอายุเป็นเลขคู่ เข้ารอบ”** สมาชิกในกลุ่มที่มีอายุเป็นเลขคู่ก็จะตรอบและก็จะไม่สามารถเล่นกิจกรรมนี้ได้ จะได้รับผูกกระดิ่งที่ข้อมือเป็นสัญลักษณ์ว่าตรอบแล้ว และให้ไปนั่งเชียร์เพื่อนอยู่ด้านข้างแทน
 - 2.4 จากนั้น ผู้นำก็สอบถามสมาชิกที่เหลือว่า สมาชิกแต่ละคนใครน้ำหนักมากที่สุดและให้ยืนเรียงลำดับน้ำหนักจากน้อยไปหามาก เมื่อจัดเรียงตามน้ำหนักของผู้เข้าร่วมเรียบร้อยแล้ว ผู้นำก็เปิดป้ายคำสั่งที่ 3 ที่บอกว่า **“ใครมีน้ำหนักมากที่สุด 2 คน และน้อยที่สุด 2 คน ตรอบ”** สมาชิกในกลุ่มที่มีน้ำหนักมากที่สุด 2 คน และน้อยที่สุด 2 คนก็จะตรอบและก็จะไม่สามารถเล่นกิจกรรมนี้ได้ จะได้รับผูกกระดิ่งที่ข้อมือเป็นสัญลักษณ์ว่าตรอบแล้ว และให้ไปนั่งเชียร์เพื่อนอยู่ด้านข้างแทน

2.5 จากนั้น ผู้นำก็สอบถามสมาชิกที่เหลือว่า ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกตัวเลขตามจำนวนสมาชิกที่เหลืออยู่ เมื่อจัดเรียงตามตัวเลขที่ผู้เข้าร่วมได้เลือกเรียบร้อยแล้วเรียบร้อย ผู้นำก็เปิดป้ายคำสั่งที่ 4 ที่บอกว่า **“ใครเลือกเลข 2 เป็นผู้ชนะ”** สมาชิกในกลุ่มที่เลือกหมายเลข 2 ก็จะเป็นผู้ชนะและได้รับของรางวัลจากผู้นำ ส่วนสมาชิกที่เหลือก็จะได้รับรางวัลปลอบใจจากผู้นำเช่นกัน

2.6 ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และอธิบายเทคนิคต่างๆ ที่ได้ในการทำกิจกรรม

3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย สอบถามข้อมูลที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

4. การเคลื่อนไหว

ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกทั้งแบบตัวต่อตัวและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

KPI ตัวที่ 2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้

2.5 ตัดสินใจด้วยตนเอง/กำหนดเป้าประสงค์

2.6 การมองคนในแง่ดี

4.1 ทักษะการสื่อสาร

4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์

4.4 ทักษะระหว่างบุคคล

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

1. ผู้นำกิจกรรมจะต้องกำหนดพื้นที่ในการดำเนินกิจกรรมของผู้เข้าร่วมแต่ละคน และควรใช้เชือกที่คล้องด้วยกระดิ่ง เพื่อเป็นการจำกัดขอบเขตของพื้นที่ส่วนตัว

2. ในกรณีที่ผู้เข้าร่วม ตกรอบ ผู้นำจะแขวนด้ายที่คล้องด้วยกระดิ่ง เพื่อเป็นสัญลักษณ์ว่า ผู้เข้าร่วมคนใดตกรอบบ้าง

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม แอโรบิกพาเพลิน

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางร่างกาย - เกิดการเคลื่อนไหวที่จะช่วยเสริมสร้างการยืดเหยียดให้แก่กล้ามเนื้อฝึกความแข็งแรงและความอ่อนตัวของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี
2. สุขภาวะทางการรับรู้ - ทำให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามที่ผู้นำเสนอ มีทักษะในการดำเนินชีวิตและเกิดสมาธิมากขึ้น

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ 1. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องเล่นซีดี ไมโครโฟน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน โดยผู้นำกิจกรรมจะอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของแอโรบิก และสาธิตท่าเต้นต่างๆ ในการเต้นแอโรบิกแก่ผู้เข้าร่วม
2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมยืนเป็นแถว แถวละ 5 คน จำนวน 6 แถว และผู้นำกิจกรรมจะขึ้นไปยืนบนเวที หรือพื้นที่ที่ผู้นำสามารถมองเห็นผู้เข้าร่วมได้อย่างชัดเจน
 - 2.2 กิจกรรมนี้เริ่มต้นด้วยผู้นำจะอธิบายและนำอบอุ่นร่างกายโดยการหมุนข้อต่อต่าง ๆ ซึ่งการอบอุ่นร่างกายจะเริ่มต้นด้วย การหมุนข้อต่อต่างๆ เริ่มจากข้อนิ้วมือ ข้อมือ ข้อศอก ข้อไหล่ คอ เอว สะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อนิ้วเท้า เพื่อเป็นการหลอ่ลื่นให้แก่ข้อ โดยการทำอย่างช้าๆ หมุนตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาสลับกันไป โดยพยายามทำจากส่วนล่างของร่างกาย เช่น ข้อเท้า น่อง ข้อเข่า เรื่อยไปจนถึงศีรษะ จากนั้นก็อธิบายท่าเต้นที่ใช้ในการเต้นแอโรบิก ดังนี้
 - 1) การย่ำเท้า Marching คือ การย่ำเท้าอยู่กับที่ ส่วนใหญ่แล้วจะย่ำเท้า 2 แบบ คือ แบบกว้าง (Marching Out) และแบบแคบ (Marching In)
 - 2) การเดิน (Walking) คือ การก้าวเท้าไปยังทิศทางที่เคลื่อนที่ไป มีการถ่วงน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง การเดินนั้นสามารถเดินไปข้างหน้า ข้างหลัง หรือเฉียง หรือเดินเป็นรูป
 - 3) ก้าวเดิน (Easy Walk) คือ การก้าวเดินไปข้าง 1 ก้าว ถอยหลัง 1 ก้าว ลักษณะคล้าย V-step แต่อาจทำเป็นรูปสี่เหลี่ยม หรือการก้าวเดิน
 - 4) การก้าวแตะ (Step Touch) คือ การยกเท้าหนึ่งไปด้านข้างแล้วยกเท้าอีกข้างหนึ่งไปแตะแล้วทำสลับกัน ทิศทางการเคลื่อนไหวจะเป็นการก้าวแตะที่อยู่กับที่ หรือทำเป็นรูปตัวแอล หรือก้าวแตะหมุนรอบตัวเองก็ได้

5) ส้นเท้าแตะ (Hell Touch) คือ การแตะด้วยส้นเท้าข้างใดข้างหนึ่ง โดยแตะข้างหน้าหรือด้านหลังก็ได้

6) ปลายเท้าแตะด้านข้าง (Side Tap) คือ การแตะด้วยปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งโดยแตะด้านข้างหน้าซ้าย-ขวา สลับกัน

7) การยกส้นเท้า (Lek Curl) คือ การยกส้นเท้าขึ้นไปแตะสะโพกด้านหลัง หรือการพับส้นเท้าไปด้านหลัง การทำ Hamstring Curl หรือ Hamstring Curl Leg Curl นั้นทำได้ทั้งที่อยู่กับที่ (แฮมสตริงเคอ)

2.3 จากนั้น ผู้นำก็ให้ผู้เข้าร่วมดำเนินกิจกรรมคลายกล้ามเนื้อ (cool down) พร้อมทั้งอธิบายถึงความสำคัญของการดำเนินกิจกรรมคลายกล้ามเนื้อ ได้แก่

2.3.1 ท่ายืดกล้ามเนื้อไหล่ มีวิธีการคือ

- 1) ประสานมือไปด้านหลัง
- 2) เหยียดแขนให้ตึง
- 3) ยกแขนที่เหยียดขึ้นบนค้างไว้ 10 วินาที ทำ 3 ครั้ง

2.3.2 ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นแขน มีวิธีการคือ

- 1) ยกและพับแขนข้างหนึ่งไปด้านหลัง
- 2) ใช้มืออีกข้างหนึ่งดึงศอกลงค้างไว้ 10 วินาที ทำ 3 ครั้ง

2.3.3 ท่าบิดลำตัวยืดกล้ามเนื้อลำตัว มีวิธีการคือ

- 1) หมุนหรือบิดลำตัวไปทางซ้าย
- 2) หมุนหรือบิดกลับมาทางขวาสลับกัน 10 ครั้ง

2.3.4 ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพก มีวิธีการคือ

- 1) ยกและพับขาข้างหนึ่ง
- 2) ใช้มือดึงเข่าเข้าหาตัว ค้างไว้ 10 วินาที ทำข้างละ 3 เที้ยว

2.4 ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และอธิบายเทคนิคต่างๆ ที่ได้ในการทำกิจกรรม

3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย สอบถามข้อมูลที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มและ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

4. การเคลื่อนไหว

ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกทั้งแบบตัวต่อตัวและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

- KPI ตัวที่
- 5.1 สุขภาพทางกาย
 - 5.2 การเคลื่อนไหว (Mobility)
 - 5.3 พลังงานและสิ่งจำเป็น
 - 5.4 สมรรถภาพ-ความทนทาน แข็งแรงและความอ่อนตัว
 - 5.5 ทักษะกิจกรรมทางกาย
 - 3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม
 - 3.4 การมีสมาธิ
 - 3.5 ความจำ

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

- ผู้นำกิจกรรมจะต้องกำหนดพื้นที่ในการดำเนินกิจกรรมของผู้เข้าร่วมแต่ละคน และควรใช้เชือกที่คล้องด้วยกระดิ่ง เพื่อเป็นการจำกัดขอบเขตของพื้นที่ส่วนตัว



กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม ร้อยลูกปัด

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ - สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ตระหนักถึงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ อันจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิต

2. สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง - เกิดสมาธิและการควบคุมอารมณ์ สามารถช่วยค้นหาความสามารถพิเศษ

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ 1. ลูกปัดขนาดใหญ่

2. เส้นเอ็นสำหรับร้อยลูกปัด

3. กรรไกร

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน โดยผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์และกติกาในการร่วมกิจกรรม

2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม

2.1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมหนึ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่ม จากนั้นให้ผู้นำกิจกรรมอธิบายกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 กิจกรรมนี้เริ่มต้นโดยให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนหยิบลูกปัดที่ได้รับตามจำนวนที่ต้องการ แล้วทำการจำแนกตามขนาดของลูกปัด จากนั้นผู้นำจะอธิบายถึงวิธีการร้อยลูกปัดและสั่งให้ผู้เข้าร่วมร้อยลูกปัดตามความสนใจ เมื่อดำเนินการเสร็จสิ้น ให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอผลงานและให้สมาชิกในกลุ่มเลือกลูกปัดที่ร้อยได้สวยงามที่สุด และได้รับรางวัลจากผู้นำ เพื่อเป็นการเสริมแรงให้ผู้เข้าร่วมเกิดความภาคภูมิใจมากขึ้น

2.3 ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และอธิบายเทคนิคต่างๆ ที่ได้ในการทำกิจกรรม

3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย สอบถามข้อมูลที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มและผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

4. การเคลื่อนไหว

ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกทั้งแบบตัวต่อตัวและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

KPI ตัวที่ 2.2 ตระหนักในตนเอง/ยอมรับตัวเอง-ลงรอยกันได้

2.3 อารมณ์ปกติ

2.4 ความสามารถ/สมรรถภาพ

2.5 ตัดสินใจด้วยตนเอง/กำหนดเป้าประสงค์

1.6 ความรู้การใช้เวลาว่าง

1.7 ความสนใจ

1.8 ความชอบ

1.9 ความสามารถพิเศษ

1.10 สิ่งดลใจ

1.11 ทักษะและสมรรถภาพ

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

- ควรเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ ลูกบิด และเส้นเอ็นที่มีขนาดใหญ่ เพื่อความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วม และผู้นำควรให้ความช่วยเหลือผู้เข้าร่วมในการขั้นตอนที่ต้องใช้อุปกรณ์มีคม

กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม อดีต ปัจจุบัน อนาคต

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางการรับรู้ - การตระหนักรู้ในตนเองอยู่เสมอ การรู้จักแก้ปัญหาและการวางแผนการดำเนินชีวิต อันจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิต
2. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ - การรับรู้อย่างมีความหมายและการเห็นคุณค่าในตนเอง การสะท้อนกลับของความรู้สึกต่างที่เกิดขึ้น การใช้ประสบการณ์เพื่อพัฒนาตนเอง

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ 1. เลื่อน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันในเรื่องประสบการณ์ การยึดติดกับอดีต และการวางแผนอนาคตของตนเอง ความคาดหวัง และจุดมุ่งหมายในชีวิต
2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมนอนบนเลื่อนที่จัดเตรียมไว้ในท่าที่สบายที่สุด และหลับตาลง แล้วให้ผู้เข้าร่วมกำหนดจิตนึกถึงภาพในอดีตที่ยังคงตราตรึงในใจ และกำหนดจิตให้ปัญหาเหล่านั้นไปกดทับยังตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย ใช้เวลา 10 นาที
 - 2.2 จากนั้นให้จับคู่กับเพื่อน โดยตกลงกันว่า ให้คนหนึ่งเป็นคนที่นอนนิ่งๆ ไม่สามารถขยับตัวได้ ส่วนอีกคนหนึ่งเป็นคนหนึ่งๆ ไม่สามารถขยับตัวได้
 - 2.3 เมื่อผู้เข้าร่วมดำเนินกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้นแล้ว ให้แต่ละคนมานั่งเป็นวงกลม โดยให้ผู้นำกิจกรรมนั่งตรงกลางวงกลม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงสิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในการกำหนดจิตอันจะสะท้อนถึงภาพในอดีต การไว้วางใจเพื่อนอันสะท้อนถึงภาพในปัจจุบัน และการพินิจสิ่งที่สนใจเป็นการแสดงถึงความมุ่งหมายในอนาคต
3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน
ผู้เข้าร่วมได้พูดคุยสอบถามข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น รวมถึงการไว้วางใจผู้อื่น
4. การเคลื่อนไหว
ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกทั้งแบบตัวต่อตัว แบบจับคู่และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

- KPI ตัวที่
- 3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม
 - 3.2 มีทิศทางในการตีความ
 - 3.6 ตั้งเป้าประสงค์และมีสิ่งดลใจในการค้นหา
 - 4.1 ทักษะการสื่อสาร
 - 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์
 - 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

- ผู้นำกิจกรรมจะต้องกำหนดพื้นที่ในการดำเนินกิจกรรมของผู้เข้าร่วมแต่ละคน และควรใช้เชือกที่คล้องด้วยกระดิ่ง เพื่อเป็นการจำกัดขอบเขตของพื้นที่ส่วนตัว



กิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม ต่อบล็อก

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมเกมและกีฬา

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางการรับรู้ - การตระหนักรู้ในตนเองอยู่เสมอ การรู้จักแก้ปัญหา และการวางแผนการดำเนินชีวิต อันจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิต

2. สุขภาวะทางสังคม - การฝึกทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น ภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ 1. บล็อกไม้

2. เลื่อย

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน การสื่อสารอย่างเป็นระบบ

2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม

2.1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน หนึ่งคนเลื่อยที่เตรียมให้ จากนั้นอธิบายถึงกติกาในการเล่นกิจกรรมต่อบล็อกรูปร่างต่างๆ โดยสมาชิกในกลุ่มจะต้องช่วยกันต่อบล็อกรูปร่างต่างๆ ให้ถูกต้องตามแบบที่จัดเตรียมให้

2.2 เมื่อผู้เข้าร่วมดำเนินกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้นแล้ว ให้แต่ละคนมานั่งเป็นกลุ่ม โดยผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงสิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการแก้ปัญหา

3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย สอบถามข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

4. การเคลื่อนไหว

ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

- KPI ตัวที่
- 3.3 การแก้ปัญหา
 - 3.4 การมีสมาธิ
 - 3.5 ความจำ
 - 4.1 ทักษะการสื่อสาร
 - 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์
 - 4.3 ทักษะภาวะผู้นำและความเป็นพลเมือง
 - 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล
 - 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

- อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม (บล็อกไม้) ควรมีขนาดใหญ่และมีรูปร่างที่แตกต่างกันและสามารถให้ผู้เข้าร่วมต่อบล็อกไม้ได้ตามจินตนาการในช่วงท้ายของกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีอิสระในการทำกิจกรรม



กิจกรรมที่ 13

ชื่อกิจกรรม โดมิโน

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมเกมและกีฬา

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางการรับรู้ - การตระหนักรู้ในตนเองอยู่เสมอ การรู้จักแก้ปัญหาและการวางแผนการดำเนินชีวิต อันจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิต

2. สุขภาวะทางสังคม - การฝึกทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น ภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์

1. โดมิโนไม้สำหรับคนตาบอด
2. เสื่อ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน การสื่อสารอย่างเป็นระบบ

2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม

2.1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน นั่งบนเสื่อที่เตรียมให้ จากนั้นอธิบายถึงกติกาในการเล่นกิจกรรมต่อโดมิโน โดยสมาชิกในกลุ่มจะต้องช่วยกันต่อมิโนให้ถูกต้องตามแบบที่จัดเตรียมให้ซึ่งมีรูปแบบที่เพิ่มขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถสัมผัสได้ง่าย

2.2 เมื่อผู้เข้าร่วมดำเนินกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้นแล้ว ให้แต่ละคนมานั่งเป็นกลุ่ม โดยให้ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงสิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย สอบถามข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

4. การเคลื่อนไหว

ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

- KPI ตัวที่
- 3.3 การแก้ปัญหา
 - 3.4 การมีสมาธิ
 - 3.5 ความจำ
 - 4.1 ทักษะการสื่อสาร
 - 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์
 - 4.3 ทักษะภาวะผู้นำและความเป็นพลเมือง
 - 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล
 - 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

- อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม (โดมิโน) ควรมีขนาดใหญ่และสัญลักษณ์ที่แสดงจำนวนของโดมิโนควรเป็นปุ่มนูนขึ้นมาจากฐาน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถสัมผัส รับรู้จำนวนได้อย่างถูกต้องและร่วมกิจกรรมอย่างสนุกสนาน



กิจกรรมที่ 14

ชื่อกิจกรรม ขนมนมโก๋

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมงานอดิเรก

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง - การตระหนักรู้ในตนเองอยู่เสมอ ฝึกความอดทน สามารถช่วยค้นหาความสามารถพิเศษ

2. สุขภาวะทางสังคม - การฝึกทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น ภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ 1. แป้งขนมโก๋

2. น้ำตาลปี๊บ

3. น้ำ

4. สีผสมอาหาร

5. พิมพ์รูปทรงต่างๆ เช่น รูปวงกลม รูปสามเหลี่ยม รูปสี่เหลี่ยม รูปดาว ฯลฯ

6. ถาดใส่ขนม

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ช่วยเหลือให้ทำให้เกิดผลงานตามที่มุ่งหวังไว้และได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน การสื่อสารอย่างเป็นระบบ

2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม

2.1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน นั่งบนเสื่อที่เตรียมให้ จากนั้นอธิบายถึงวิธีการในการทำขนมโก๋ ดังนี้

2.1.1 ผู้นำนำแป้งขนมโก๋และน้ำตาลปี๊บใส่ภาชนะ และให้ผู้เข้าร่วมผสมคลุกให้เข้ากัน

2.1.2 เมื่อกวณจนส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว จึงนำส่วนผสมมาปั้นเป็นรูปทรงตามความสนใจ

หมายเหตุ : แป้งขนมโก๋ทำมาจากแป้งข้าวเหนียวที่นำไปคั่วจนสุกดีแล้ว ทำให้สามารถนำมารับประทานได้ถึงแม้จะไม่ได้นำไปอบ

2.2 เมื่อผู้เข้าร่วมดำเนินกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้นแล้ว ให้แต่ละคนมานั่งเป็นกลุ่ม โดยให้ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงสิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย สอบถามข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แบ่งหน้าที่ระหว่างกันและสามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

4. การเคลื่อนไหว

ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสารกับเพื่อนสมาชิก และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

KPI ตัวที่ 1.7 ความสนใจ

1.8 ความชอบ

1.9 ความสามารถพิเศษ

1.10 สิ่งดลใจ

1.11 ทักษะและสมรรถภาพ

1.12 ความรู้การใช้เวลาว่าง

4.1 ทักษะการสื่อสาร

4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์

4.4 ทักษะระหว่างบุคคล

4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

1. ก่อนดำเนินกิจกรรม ผู้นำควรแจ้งให้ผู้เข้าร่วมล้างมือให้สะอาด และตรวจสอบความเรียบร้อยของเล็บ หากเล็บยาว จะต้องตัดให้สั้นก่อนเริ่มกิจกรรม เพื่อสุขอนามัยของตนเองและผู้อื่น

2. วัสดุอุปกรณ์ที่นำมาใช้เป็นแม่พิมพ์รูปแบบต่างๆ ควรใช้วัสดุที่ผลิตจากซิลิโคนเพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วม

3. เมื่อกดแป้งขนมโก๋ใส่แม่พิมพ์แล้ว ควรพักไว้หรือตากแดดประมาณ 2-3 ชั่วโมง ก่อนนำมารับประทานและบรรจุใส่ภาชนะ

4. ภาชนะที่ใช้ในการผสมให้เข้ากัน ควรเป็นภาชนะใหญ่ก้นลึก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถช่วยกันคนให้เข้ากัน และรองถาดด้วยหนังสือพิมพ์ เพื่อป้องกันการหกหล่นของแป้ง ในการนี้ การทดสอบว่าแป้งเข้ากันดีแล้วนั้น สามารถทดสอบโดยการนำแป้งที่ผสมให้เข้ากัน มาปั้นเป็นก้อน หากแป้งไม่แตกหรือร่วน ก็สามารถนำไปกดใส่แม่พิมพ์ได้เลย

กิจกรรมที่ 15

ชื่อกิจกรรม ลีลาศ

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมเต้นรำ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางสังคม - การฝึกทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น ภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี
2. สุขภาวะทางร่างกาย - การฝึกการเคลื่อนไหว ความแข็งแรงทนทาน ความอ่อนตัว และการมีทักษะ

ทางกาย

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ 1. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องเล่นซีดี ซีดีแผ่นสำหรับเต้นลีลาศ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน การสื่อสาร

อย่างเป็นระบบ

2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม

2.1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับสมาชิก แบ่งตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายชายและฝ่ายหญิง เพราะการเต้นจะแตกต่างกันเล็กน้อย จากนั้นอธิบายถึงลักษณะ ความสำคัญ และประโยชน์ของการเต้นลีลาศ

- 2.2 ผู้นำอธิบายถึงการเต้นลีลาศในจังหวะบิกิน ดังนี้

ของฝ่ายชาย ประกอบด้วย การเดิน ดังนี้

เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิด หันหน้าตามแนวเต้นรำ นำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
2	ก้าวเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปข้างหน้า	2
3	ก้าวเท้าซ้ายผ่านเท้าขวาไปข้างหน้า	3
	พัก งอเข่าขวา	พัก
4	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	1
5	ถอยเท้าซ้ายผ่านเท้าขวาไปข้างหลัง	2
6	ถอยเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปข้างหลัง	3
	พัก งอเข่าซ้าย	พัก

1) การเดินไปข้างหน้าหรือถอยหลัง 3 ก้าวนี้เรียกว่า 1 วอล์ค ส่วนจังหวะที่ 4 นั้นจะขอเข้าโดยการเปิดส้นเท้าขึ้นและจะใช้เท้าที่พนักนั้นเดินเป็นก้าวที่ 1 ในห้องเพลงต่อไป ดังนั้นการก้าวเท้าจะไม่ใช้เท้าซ้ำกันเลย

2) ในการฝึกอาจจะฝึกเดินไปข้างหน้าหรือถอยหลังติดต่อกันหลายๆ ห้องเพลงเพื่อหาความชำนาญในการก้าวเท้าให้ตรงกับจังหวะดนตรีก็ได้

ของฝ่ายหญิง ประกอบด้วยการเดิน ดังนี้

เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิด หันหน้าย่อแนวเต็นรำ น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	1
2	ถอยเท้าซ้ายผ่านเท้าขวาไปข้างหลัง	2
3	ถอยเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปข้างหลัง	3
	พัก งอเข้าซ้าย	พัก
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
5	ก้าวเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปข้างหน้า	2
6	ก้าวเท้าซ้ายผ่านเท้าขวาไปข้างหน้า	3
	พัก งอเข้าขวา	พัก

1) การเดินไปข้างหน้าหรือถอยหลัง 3 ก้าวนี้เรียกว่า 1 วอล์ค ส่วนจังหวะที่ 4 นั้นจะขอเข้าโดยการเปิดส้นเท้าขึ้นและจะใช้เท้าที่พนักนั้นเดินเป็นก้าวที่ 1 ในห้องเพลงต่อไป ดังนั้นการก้าวเท้าจะไม่ใช้เท้าซ้ำกันเลย

2) ในการฝึกอาจจะฝึกเดินไปข้างหน้าหรือถอยหลังติดต่อกันหลายๆ ห้องเพลงเพื่อหาความชำนาญในการก้าวเท้าให้ตรงกับจังหวะดนตรีก็ได้

2.3 นำอธิบายถึงการเดินลีลาในจังหวะ ชะ ชะ ช่า เป็นการเดินพื้นฐานที่ประกอบด้วยการเดิน 10 ก้าว แบ่งเป็นเดินหน้า 5 ก้าว และถอยหลัง 5 ก้าว ในการฝึกเดินสำหรับผู้หัดใหม่ควรเริ่มเดินแบบเดินหน้าและถอยหลังตรงๆ ก่อน

ของฝ่ายชาย ประกอบด้วยการเดิน 10 ก้าวดังนี้

ท่าเริ่มต้น : เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิด น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	2
2	ถอยน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
3	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
4	ถอยเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว และ	
5	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังครึ่งก้าว	1
6	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	2

7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
8	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
9	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว และ	
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าครึ่งก้าว	1

ของฝ่ายหญิง ประกอบด้วย การเดิน 10 ก้าว ดังนี้

ท่าเริ่มต้น : เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิด และนำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรง	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
3	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
4	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว และ	
5	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าครึ่งก้าว	1
6	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
8	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
9	ถอยเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว และ	
10	ถอยเท้าซ้ายออกข้างเอียงไปข้างหลังครึ่งก้าว	1

2.4 เมื่อผู้เข้าร่วมดำเนินกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้นแล้ว ให้แต่ละคนมานั่งเป็นวงกลม โดยให้ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงสิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย สอบถามข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

4. การเคลื่อนไหว

ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสารกับเพื่อนสมาชิก และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

- KPI ตัวที่
- 4.1 ทักษะการสื่อสาร
 - 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์
 - 4.3 ทักษะภาวะผู้นำและความเป็นพลเมือง
 - 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล
 - 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ
 - 5.1 สุขภาพทางกาย
 - 5.2 การเคลื่อนไหว (Mobility)
 - 5.3 พลังงานและสิ่งจำเป็น
 - 5.4 สมรรถภาพ-ความทนทาน แข็งแรงและความอ่อนตัว
 - 5.5 ทักษะกิจกรรมทางกาย

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

- ผู้นำกิจกรรมจะต้องกำหนดพื้นที่ในการดำเนินกิจกรรมของผู้เข้าร่วมแต่ละคน และควรใช้เชือกที่คล้องด้วยกระดิ่ง เพื่อเป็นการจำกัดขอบเขตของพื้นที่ส่วนตัว

กิจกรรมที่ 16

ชื่อกิจกรรม คลำของ

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมเกมและกีฬา

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. สุขภาวะทางการรับรู้ - การตระหนักรู้ในตนเองอยู่เสมอ การรู้จักแก้ปัญหาและการวางแผนการดำเนินชีวิต อันจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิต

2. สุขภาวะทางสังคม - การฝึกทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น ภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี

สถานที่ ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ 1. ผลไม้ปาลอม

2. อุปกรณ์ต่างๆ ภายในบ้าน เช่น พัด หวี จาน ช้อน ฯลฯ

3. ถุงดำ

4. เลื่อ

5. กระดานไวท์บอร์ด

6. ปากกาไวท์บอร์ด

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน การสื่อสารอย่างเป็นระบบ

2. กฎ/กติกา และรูปแบบของโปรแกรม

2.1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน นั่งบนเสื่อที่เตรียมให้ จากนั้นอธิบายถึงกติกาในการเล่นกิจกรรมคลำของ โดยสมาชิกแต่ละกลุ่มจะต้องคลำของต่างๆ (ผลไม้ปาลอม) ที่อยู่ในถุงดำที่จัดเตรียมให้ จากนั้นให้แต่ละคนบอกถึงสิ่งที่ตัวเองคลำเจอจากถุงดำ ผู้นำกิจกรรมจดสิ่งที่ผู้เข้าร่วมบอกบนกระดานไวท์บอร์ดเพื่อบันทึกคะแนน จากนั้นผู้นำกิจกรรมก็เฉลยสิ่งที่อยู่ในถุง และตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมตอบถูกหรือไม่

2.2 จากนั้นให้ผู้นำกิจกรรมนำถุงดำซึ่งด้านในบรรจุอุปกรณ์ต่างๆ ภายในบ้าน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนคลำอีกครั้งและบอกถึงสิ่งที่ตัวเองคลำเจอจากถุงดำ เมื่อผู้เข้าร่วมดำเนินกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้นแล้ว ให้แต่ละคนมานั่งเป็นกลุ่ม โดยให้ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงสิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

3. ความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย สอบถามข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

4. การเคลื่อนไหว

ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมและสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด

การวัดการปฏิบัติ

- KPI ตัวที่
- 3.1 ความสามารถในการเข้าร่วม
 - 3.2 มีทิศทางในการตีความ
 - 3.4 การมีสมาธิ
 - 3.5 ความจำ
 - 3.6 ตั้งเป้าประสงค์และมีสิ่งดลใจในการค้นหา
 - 4.1 ทักษะการสื่อสาร
 - 4.2 ทักษะการมีความสัมพันธ์
 - 4.4 ทักษะระหว่างบุคคล
 - 4.5 ทักษะการสร้างมิตรภาพ
 - 4.6 ความเชื่อมั่นทางสังคม

การดัดแปลงอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

- วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ควรเป็นสิ่งที่ผลิตจากพลาสติกหรือซิลิโคนซึ่งมีปลอดภัยต่อผู้เข้าร่วมซึ่งเป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวกัลลพฤกษ์ พลศรี
วันเดือนปีเกิด	22 ตุลาคม 2527
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 55 ซ.อ่อนนุช 88 แขวงประเวศ เขตประเวศ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ประจำสาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาและการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
พ.ศ. 2552	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (นันทนาการ) จาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. 2555	ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (การศึกษานอกระบบ) จาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2559	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การจัดการกีฬาและนันทนาการ) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ