

ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว
พฤษภาคม 2556

ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว

พฤษภาคม 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว
พฤษภาคม 2556

รัชราวไล สว่างอรุณ. (2556) . ทักษะชีวิตที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินธิพนธ์ ศศ.ม.(การศึกษา นันทนาการและการท่องเที่ยว).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
ดร.สุนทรดี นิมนต์พันธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ
ทักษะชีวิตที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้
ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย และหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2555
โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอดำรงวิทยะ จังหัดกาญจนบุรี จำนวน 60 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบ
หลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) และให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 60 คน ทำแบบวัดทัศนคติ
ที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยด้านความรู้ ด้านความรู้สึก
และด้านพฤติกรรม จัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Match group) แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่าง
ออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดำเนินการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
ครั้งละ 90 นาที ผู้วิจัยทำการวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของทั้ง 2 กลุ่ม
หลังทดลองในสัปดาห์ที่ 8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ (1) โปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ(2) แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ทำการ
วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างเปรียบเทียบ
ภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (Dependent t-test) และวิเคราะห์ความแตกต่างเปรียบเทียบ
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Independent t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลองภายหลังเข้า
ร่วมโปรแกรมนันทนาการเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความรู้ และด้านพฤติกรรม
อยู่ในระดับค่อนข้างดี และด้านความรู้สึกอยู่ในระดับดี

2. ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการกลุ่มทดลอง
ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่าก่อนเข้าร่วม
โปรแกรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ ทั้ง 3 ด้าน คือด้านความรู้
ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ATTITUDE TOWARDS RECREATION ACTIVITIES PROGRAM PARTICIPATION
OF THE STUDENT IN MATHAYOM SUKSA III



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Arts Program in Sport, Leisure and Tourism
at Srinakharinwirot University

May 2013

Rutcharavalai Sawangaroon. (2013). *Attitude Towards Recreation Activities Program*

Participation of the student in Mathayomsuksa III. Master thesis, M.A.(Sport, Leisure and Tourism). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Sumonratee Nimnatipun, Asst.Prof.Dr.Mayuree Suphawibul.

The purpose of this quasi-experimental research was to study and compare attitude towards recreation activities program of the student in Mathayomsuksa III. The samples were 60 students both male and female studying in Mathayomsuksa III at 2012 academic years in Wattakramean School Thamaka, Kanchanaburi. They were selected by Multi-stage Random Sampling. The subjects were examined by attitude towards recreation activities program participation test made by the researcher to measure the cognitive, affective and behavior. Then the subjects were divided into experimental group and control group by using match group method. The experimental group was assigned to participate in the specific group for 90 minutes, 2 times a week, for 8 weeks. Evaluation of the attitude towards recreation activities program participation test of all groups were measured after 8th week of the experiment. The research instrument were (1) the recreation program for the student in Mathayomsuksa III and (2) attitude towards recreation activities program participation test. Data were then analyzed in term of means and standard, dependent t-test and independent t-test to determine the results with significant difference at the level .05.

The result were as follows :

1. The effect of the attitude towards recreation activities program within the experimental group after 8th week of the experiment. The attitude towards recreation activities program to over all were rather good and each item was cognitive and behavior were rather good and affective was good.

2. The comparison of the attitude towards recreation activities program within the experimental group after participating in recreation program of the student in Mathayomsuksa III was higher than before participating in recreation program was significant difference at the .05 level.

3. The comparison of the attitude towards recreation activities program between the experimental group after participating in recreation program of the student in Mathayomsuksa III was higher than the control group was significant difference at the .05 level in 3 components were cognitive, affective and behavior.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ของ

รัชราวไล สว่างอรุณ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ 3 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2556

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า



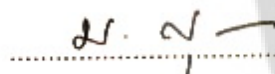
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก



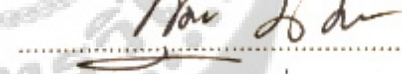
.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.สุนนรติ นิ่มเนติพันธ์)

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์)



.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)

(อาจารย์ ดร.สุนนรติ นิ่มเนติพันธ์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ดร.สมนรดี นิ่มเนติพันธ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่เสียสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา แนะนำ และข้อเสนอแนะแก้ไข ข้อบกพร่องในการจัดทำงานวิจัยทุกขั้นตอน ผู้วิจัยขอกราบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้มอบทุน สนับสนุนการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ และรองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง ซึ่งเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะในการ ปรับปรุงปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี อันเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ให้ความกรุณาตรวจให้คำแนะนำและให้ ข้อเสนอแนะปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ หัวหน้าภาควิชาสันทนการ และคณาจารย์ภาควิชาสันทนการทุกท่านที่ให้ความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือในการศึกษา อาจารย์ผู้สอน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ตลอดจนให้คำแนะนำต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไป ประยุกต์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์สรารุช ชัยวิจิต และอาจารย์วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ เพื่อนๆ เอกันทนการรุ่น 25 และพี่ๆ เพื่อนๆ ร่วมรุ่นการจัดการนันทนาการ ศศ.ม. รุ่น 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้กำลังใจ และอยู่เคียงข้างกันเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ คณะครู บุคลากร และเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน วัดตะคร้ำเอนที่ให้การสนับสนุน ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการทดลองและเก็บข้อมูลวิจัย ทำให้ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคุณคุณพ่อวิรัช คุณแม่วิไล สว่างอรุณ ที่ได้อบรมสั่งสอน ช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ และสนับสนุนทุนการศึกษาผู้วิจัยมาโดยตลอด คอยส่งเสริมช่วยผลักดันอย่างเต็มกำลัง ขอขอบคุณนางสาววิไลรัตน์ สว่างอรุณ นางสาววิรัชญา สว่างอรุณ สำหรับกำลังใจ ความช่วยเหลือ ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จมาโดยตลอด รวมทั้งขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการ ช่วยเหลือวิจัยในครั้งนี้ในความกรุณาของทุกท่านที่กล่าวมาแล้ว และผู้ที่มิได้กล่าวมาในที่นี้ ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

สุดท้ายนี้คุณประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย ผู้วิจัยขอมอบให้แก่บิดา มารดาผู้ให้กำเนิด ครูบาอาจารย์ ที่ให้ความรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ให้ความรู้และทำให้เกิดการศึกษาวิจัยนี้ขึ้น

รัชราวิไล สว่างอรุณ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ	9
ความหมายของทัศนคติ	9
องค์ประกอบของทัศนคติ	11
การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ	15
การวัดทัศนคติ	20
ทฤษฎีทัศนคติ	23
ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น	30
ความหมายของวัยรุ่น	30
พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น	34
ทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น	40
แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ	44
ความหมายของนันทนาการ	44
ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ	51
ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	53
แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ	57

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
โปรแกรมন্নันทนาการ.....	57
ความหมายของโปรแกรมন্নันทนาการ.....	57
หลักการจัดโปรแกรมন্নันทนาการ.....	58
รูปแบบของโปรแกรมন্নันทนาการ.....	60
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	63
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	63
งานวิจัยในประเทศ.....	64
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	68
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	68
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69
วิธีดำเนินการวิจัย.....	73
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดทัศนคติ ที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมন্নันทนาการ.....	78
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	81
ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายในกลุ่มก่อน และหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	94
ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมন্নันทนาการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม...	103

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	113
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	113
สมมติฐานในการวิจัย.....	113
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	113
วิธีดำเนินการวิจัย.....	114
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	114
สรุปผลการวิจัย.....	115
อภิปรายผลการวิจัย.....	118
ข้อเสนอแนะ.....	121
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	121
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	122
บรรณานุกรม.....	123
ภาคผนวก.....	130
ภาคผนวก ก โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	131
ภาคผนวก ข แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ.....	182
ภาคผนวก ค รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	189
ภาคผนวก ง ประมวลภาพการดำเนินโปรแกรมนันทนาการ.....	192
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	198

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 โมเดลองค์ประกอบทัศนคติ 3 ประการ (Tricomponent attitude model).....	13
3 ประเด็นในการพิจารณาการวางแผนโปรแกรมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3..	62



บัญชีตาราง

[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)

[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)

[illegible]

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสภาพปัจจุบัน สังคมเจริญขึ้น ผู้คนมีเวลามากขึ้นและอยู่ดีกินดีขึ้น กิจกรรมนันทนาการมีการเปลี่ยนแปลงไป เกิดการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมกันมากขึ้น กิจกรรมนันทนาการของคนในยุคจึงมีการเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันเกิดความเจริญทางการแพทย์และการสาธารณสุข ทำให้คนตายน้อยลงมีอายุยืนขึ้น สังคมจึงเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากความเจริญดังกล่าวทำให้มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของคน ความคิด ความรู้สึก ค่านิยมมากขึ้น อีกทั้งเกิดปัญหาทางสังคม การจราจรติดขัด การแก่งแย่งทำมาหากิน การเอารัดเอาเปรียบในสังคม ทำให้สังคมมีความเครียดสูง เกิดกิจกรรมที่เบี่ยงเบนโดยเฉพาะด้านนันทนาการ เช่น เทียวเตร่ กิจกรรมบันเทิง ที่ไม่เป็นประโยชน์กับสังคมและครอบครัว มีการแพร่ระบาดของยาและสิ่งเสพติดอย่างมากมาย (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2551: 1) ทำให้เกิดการรับรู้ มีทัศนคติในทางลบ และเกิดประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่เบี่ยงเบนไม่ก่อให้เกิดประโยชน์

ทัศนคติเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้คนกระทำการสิ่งต่าง ๆ คือ มีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมไปตามทัศนคติซึ่งนำไปเป็นไป เป็นสิ่งที่มียอดประกอบทางด้านอารมณ์ความรู้สึกผสมผสาน แม้จะมีความคงทนถาวรแต่ก็เปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากทัศนคติของเราตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนอื่น ทัศนคติมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ด้านความรู้ ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม (จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. 2553: 185-186) ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของมนุษย์นั้น มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงอยู่ 3 ระดับ คือ การเปลี่ยนแปลงความคิด การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และการเปลี่ยนพฤติกรรม (จุมพล รอดคำดี. 2532)

นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นช่วงวัยรุ่นที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองและอาจเกิด การสับสนในบทบาทของตนเองได้ง่าย ส่วนในสภาวะอารมณ์ของวัยรุ่นช่วงนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งส่วนหนึ่งเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และอีกส่วนหนึ่งเนื่องมาจากความสับสนในบทบาทของตนเอง เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการอิสระ เป็นวัยที่ขาดความมั่นใจในตนเอง มักทำอะไรคล้ายกับกลุ่มเพื่อให้เป็นที่ยอมรับจากพัฒนาการของวัยรุ่นในช่วงนี้จะเห็นได้ว่าเป็นวัยที่มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาต่างๆ ได้ง่าย (พรณี ช. เจนจิต. 2538: 256-257) เพราะวัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าวัยรุ่นผู้ใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นด้วยความราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดีและจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยาก มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น โดยช่วงวัยรุ่นที่แท้จริงประมาณอายุ 14-18 ปี

เป็นช่วงเปลี่ยนวิถีชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ เป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนแปลงและทดลองบทบาทในแง่ต่างๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545: 56–57) เวลาว่างส่วนใหญ่จะหมกมุ่นกับเรื่องของการคลั่งไคล้ดารา นักร้อง แฟชั่นการแต่งกาย การสนใจเพศตรงข้าม ถ้าหาทางออกที่ไม่เหมาะสมก็จะนำไปสู่การกระทำที่ทำให้เสื่อมเสีย เนื่องจากไม่สามารถจัดการกับเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้และขาดทักษะในการเลือกกิจกรรมนันทนาการสำหรับเวลาว่าง

จากลักษณะดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นั้นแสดงให้เห็นถึงการขาดความรู้ความเข้าใจ ความตระหนักรู้ ความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และทักษะการเลือกกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม ดังนั้นการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการถือเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อชักนำให้บุคคลแสดงออก มีความรู้สึก หรือ อารมณ์ จากสภาพจิตใจที่ตอบ ในด้านดีต่อบุคคลอื่น เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ฉะนั้นการพัฒนานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีทักษะในการใช้เวลาว่าง จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการให้เกิดขึ้น ทั้งด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

กิจกรรมนันทนาการถือเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมต่างๆช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกระดับ ทุกเพศ และทุกวัย ในเวลาว่าง หรือเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจ นันทนาการถือเป็นยุทธศาสตร์การพัฒนาคนที่ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพคนโดยประกอบกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างคนให้เป็นคนดี มีความริเริ่มสร้างสรรค์ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบ มีระเบียบวินัย และมีสุขภาพดี (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2551: 1) ดังนั้นกระบวนการที่เป็นพื้นฐานสำคัญและเป็นหัวใจของการพัฒนาอย่างยั่งยืน คือ ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ผ่านโปรแกรม นันทนาการ การส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ผ่านโปรแกรม นันทนาการให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นสิ่งที่จำเป็นเนื่องจากโปรแกรม นันทนาการ เป็นกระบวนการวางแผนที่สร้างโอกาสให้แต่ละคนได้เข้าร่วมเป็นการวางแผนกิจกรรมนันทนาการอย่างมีเป้าหมายเพื่อให้บรรลุความต้องการของผู้เข้าร่วมเป็นการสร้างประสบการณ์ที่มีความหมาย และนำไปสู่ความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ การตัดสินใจ และพัฒนาทักษะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในเวลาว่าง

จากปัญหาการขาดการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนักรู้ ความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และทักษะการเลือกกิจกรรมนันทนาการ และจากความสำคัญและคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการและโปรแกรม นันทนาการ ผู้วิจัยจึงจัดโปรแกรม นันทนาการ และมุ่งศึกษาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ โดยศึกษากับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ และสังเกตผลการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่ากิจกรรมนันทนาการที่ได้พัฒนาขึ้นนั้นจะช่วยในการส่งเสริมทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

นันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้จริงหรือไม่ และสามารถนำผลที่ได้ไปศึกษาและพัฒนาต่อเนื่องเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมนันทนาการ
3. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อให้ทราบถึงทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นประโยชน์และแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีประสิทธิภาพ ในการส่งเสริมทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างประสบการณ์ และเป็นตัวกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ ทำให้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีสุขภาพดีจนนำไปสู่ทักษะในการใช้เวลาว่างด้วยกิจกรรมนันทนาการไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสมจนเป็นวิถีชีวิต

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยศึกษากับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย และหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2555 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 7 โรงเรียน โดยมีนักเรียนรวมทั้งหมดจำนวน 344 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย และหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ได้แก่ โปรแกรมนันทนาการ
2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ ทศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้, ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **กิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยกิจกรรมศิลปหัตถกรรม กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมดนตรีและร้องเพลง กิจกรรมกลางแจ้ง และกิจกรรมพิเศษ มุ่งให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ความจำเป็นของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมการตัดสินใจ สร้างประสบการณ์ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพิ่มทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความสุข และเกิดความพึงพอใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. **โปรแกรมนันทนาการ** หมายถึง แผนการดำเนินงานการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อส่งเสริมทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือวันพุธ และวันศุกร์ โดยมีการระบุวัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนวิธีการดำเนินการ

3. **ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ** หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าทีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ อันเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ และเป็นตัวกระตุ้นให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

3.1 ด้านความรู้ หมายถึง ความรู้พื้นฐานและความเชื่อเกี่ยวกับนันทนาการ คุณลักษณะ คุณค่าประโยชน์ของนันทนาการและการเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย

(1) **ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับนันทนาการ** คือ ความรู้ทั่วไปและความเชื่อเกี่ยวกับนันทนาการว่านันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต

(2) **การรับรู้ถึงประโยชน์คุณค่าของนันทนาการ** คือ การรับรู้ถึงประโยชน์ และคุณค่าของนันทนาการเป็นการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ ทำให้สุขภาพแข็งแรง ช่วยให้ผ่อนคลายและสามารถทำให้เราพัฒนาตนเองได้

(3) รู้ถึงวิธีการเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการ คือ วิธีการเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการซึ่งนันทนาการสามารถเกิดขึ้นได้ทุกหนทุกแห่ง เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยบุคคลในเวลาว่าง และมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายให้เลือกกระทำ

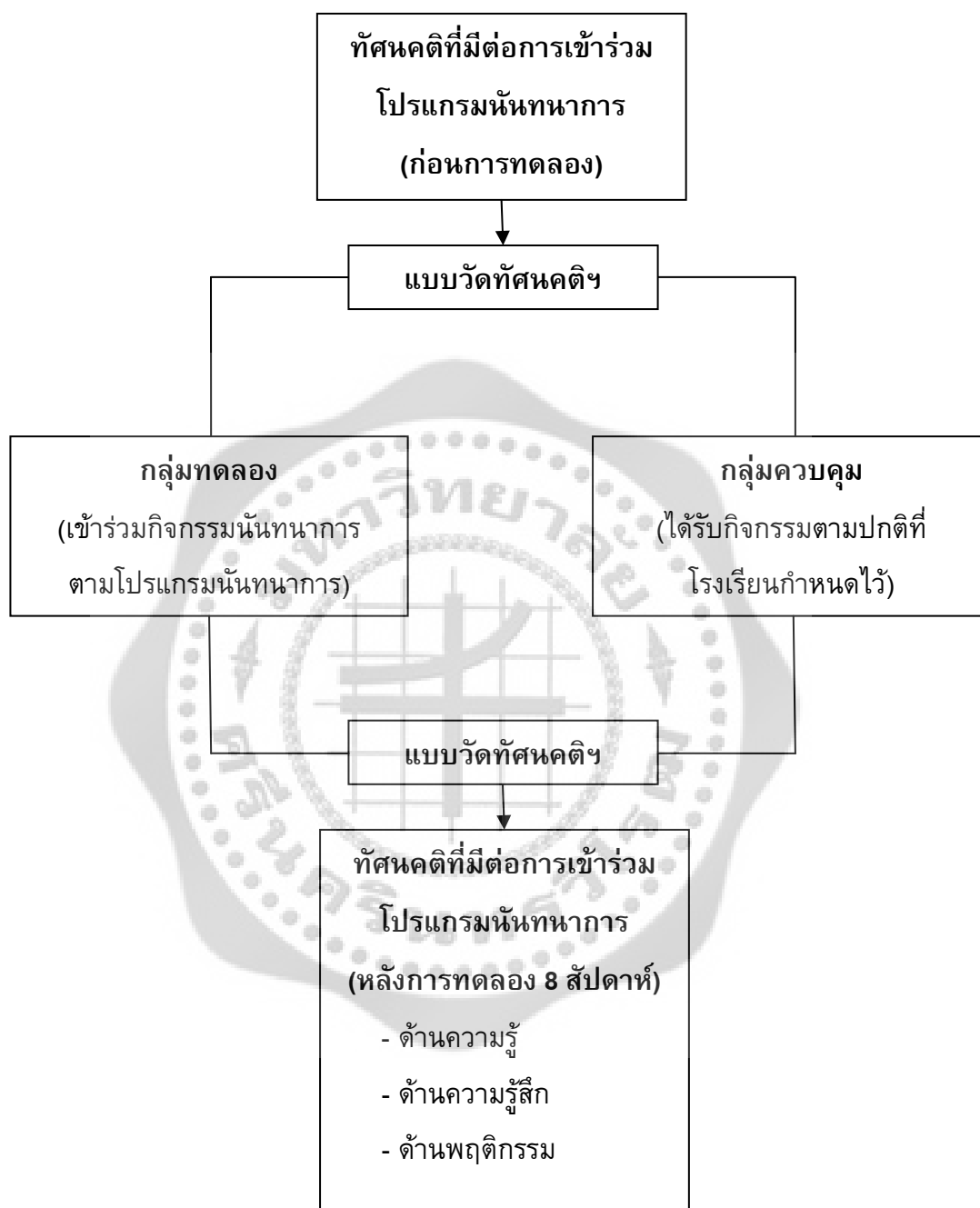
3.2 ด้านความรู้สึก หมายถึง การประเมินความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันทีทันใดและโดยตรงที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ เช่น การให้ความสำคัญ ความดึงดูด ความชอบ ไม่ชอบ ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน สดชื่น ความท้าทาย และประสบการณ์ที่ได้รับ

3.3 ด้านพฤติกรรม หมายถึง ความสนใจในการเลือกเข้าร่วมกิจกรรม การประพฤติปฏิบัติและพฤติกรรมที่แสดงออกในการดำเนินชีวิตประจำวัน

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หมายถึง เด็กที่มีอายุประมาณ 14-16 ปี เป็นวัยที่อยู่ในช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ เป็นวัยที่กำลังเลียนแบบและทดลอง ซึ่งในงานวิจัยนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อยู่ในโรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอดำรงวิทยะกา จังหวัดกาญจนบุรี



กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. ทักษะการคิดที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมแนะแนวทางการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมแนะแนวการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมแนะแนวการ
2. ทักษะการคิดที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมแนะแนวการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ
 - 1.1 ความหมายของทัศนคติ
 - 1.2 องค์ประกอบของทัศนคติ
 - 1.3 การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ
 - 1.4 การวัดทัศนคติ
 - 1.5 ทฤษฎีทัศนคติ
2. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
 - 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 2.2 พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น
 - 2.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น
3. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ
 - 3.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 3.2 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ
 - 3.3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
4. โปรแกรมนันทนาการ
 - 4.1 ความหมายของโปรแกรมนันทนาการ
 - 4.2 หลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ
 - 4.3 รูปแบบของโปรแกรมนันทนาการ
 - 4.4 แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

ความหมายของทัศนคติ

คำว่า “ทัศนคติ” (Attitude) หรือมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เจตคติ” มีผู้ให้ความหมายและนิยามไว้ดังนี้

ฟิชไบน์ และอาร์เซน (Fishbein; & Ajzen .1975: 102) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นความคิดเห็นซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบเป็นส่วนที่พร้อมที่จะมีปฏิกิริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก ทัศนคติเป็นความรู้สึกและความเห็นของบุคคลที่มีต่อสิ่งของบุคคล สถานการณ์ สถาบัน และข้อเสนอใดๆ ในทางที่ยอมรับหรือปฏิเสธซึ่งมีผลทำให้บุคคลพร้อมที่จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองด้วยพฤติกรรมตามแนวคิดนั้น เป็นความรู้สึกในด้านบวกหรือลบของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นผลมาจากการประเมินผลกระทบที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมโดยตรง

เลาดอน และ เอลต้า บิตต้า (Loudon; & Della Bitta. 1993: 423) เสนอว่า ทัศนคติหมายถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง มีความรู้สึกทางบวกหรือทางลบ ชื่นชอบหรือไม่ชื่นชอบ หรือเห็นด้วย หรือคัดค้าน ซึ่งตามนิยามนี้เป็นการมองทัศนคติในแง่ความรู้สึก หรือปฏิกิริยาทำที่มีต่อวัตถุ

ซัมบราโต้ และ ลิปปี้ (Maushak; & Simonson. 1996: 985; cited in Zimbardo; & Leippe. 1991) ให้ความหมายของทัศนคติว่า เป็นการประเมินแนวโน้มระหว่างเรื่องราวต่างๆ ที่มีพื้นฐานอยู่บนกระบวนการรับรู้ปฏิกิริยาเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ความตั้งใจหรือเจตนาในการกระทำพฤติกรรม และพฤติกรรมในอดีตที่ผ่านมาของบุคคลซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถมีอิทธิพลต่อการรับรู้การตอบสนองเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก และการตั้งเป้าหมายตลอดจนการแสดงพฤติกรรมต่อไปในอนาคตของบุคคลนั้น

เอสเอล (Assael. 1998: 282) เสนอว่า ทัศนคติ หมายถึง ความมีใจโน้มเอียงอันเกิดจากการเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อวัตถุหรือระดับชั้นของวัตถุในลักษณะเห็นดีเห็นชอบหรือไม่ชอบอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างสม่ำเสมอ เช่น ทัศนคติของผู้บริโภคที่มีต่อตราสินค้าก็หมายถึงความโน้มเอียงของผู้บริโภคอันเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่จะประเมินตราสินค้าว่าชอบตรานั้น หรือไม่ชอบตรานั้นอย่างสม่ำเสมอคงเส้นคงวา

กู๊ด (จิตฐิพร ศิริตานนท์. 2543: 35; อ้างอิงจาก Good. n.d.) เสนอว่า ทัศนคติ คือความพร้อมที่จะแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่งที่จะเป็นการสนับสนุนหรือต่อต้านสถานการณ์บางอย่าง บุคคลบางคนหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นสิ่งที่เกิดจากการสะสมประสบการณ์ในอดีตที่จัดเรียงเป็นระบบโดยจะสะท้อนออกมาเมื่อปัจเจกบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ

นิวคอมป์ (อรจิรา เนตรอารีย์. 2543: 35; อ้างอิงจาก Newcomb. n.d.) ทัศนคติมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างตั้งใจ เนื่องจากมนุษย์ที่มีความตั้งใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะแสดงพฤติกรรมออกมาในด้านบวกโดยตรง ทัศนคติเป็นความโน้มเอียงของจิตใจที่มีต่อ

ประสบการณ์ที่ได้รับอาจเป็นความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยหรือเกี่ยวกับความรู้สึก เช่นความชอบ ความเกลียด เป็นต้น

ธงชัย สันติวงษ์ (2540: 75-76) ทัศนคติจะก่อตัวจากการประเมินภายหลังจากที่ได้เกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกดังกล่าว โดยมักเกิดจากอิทธิพลของกลุ่มที่เกี่ยวข้องด้วยหรือกลุ่มทางสังคมที่ได้ไปเกี่ยวข้องกับด้วย นอกจากนี้ทัศนคดียังขึ้นอยู่กับบุคลิกลักษณะท่าทางซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ที่ได้จากการปฏิบัติต่อโลกภายนอกอีกด้วย จากการศึกษาพบว่า ทัศนคติจะมีลักษณะมั่นคงถาวร ทั้งนี้เพราะทัศนคติที่ก่อตัวขึ้นนั้นจะมีกระบวนการคิดวิเคราะห์ ประเมิน และสรุปจัดระเบียบเป็นความเชื่อดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติจึงต้องใช้เวลาเพื่อปรับตามกระบวนการดังกล่าวด้วย

พงศ์ หรดาล (2540: 42)ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ คือ ความรู้สึก ท่าที ความคิดเห็น และพฤติกรรมของคณงานที่มีต่อเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร กลุ่มคน องค์กรหรือสภาพแวดล้อมอื่นๆ โดยการแสดงออกในลักษณะของความรู้สึกหรือท่าทีในทางยอมรับหรือปฏิเสธ

สร้อยตระกูล (ติวานนท์) อรรถมานะ (2541: 64) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ คือ ผลผสมผสานระหว่างความนึกคิด ความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด คนใดคนหนึ่ง สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งๆ ซึ่งออกมาในทางประเมินค่าอันอาจเป็นไปในทางยอมรับหรือปฏิเสธก็ได้ และความรู้สึกเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งขึ้น

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541: 366-367) ให้ความหมายของทัศนคติว่าเป็นอัสมาศัย (Disposition) หรือเป็นแนวโน้มที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสนองตอบต่อสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้า ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ทั้งคน วัตถุ สิ่งของ หรือความคิด (Ideas) ทัศนคติอาจเป็นบวกหรือลบ ถ้าบุคคลมีทัศนคติบวกต่อสิ่งใดก็จะมีพฤติกรรมที่จะเผชิญต่อสิ่งนั้น ถ้ามีทัศนคติลบก็จะหลีกเลี่ยง ทัศนคติเป็นสิ่งที่เรียนรู้และเป็นการแสดงออกของค่านิยมและความเชื่อของบุคคล ซึ่งได้สรุปลักษณะของทัศนคติ ไว้ดังนี้

1. ทัศนคติเป็นสิ่งที่เรียนรู้
2. ทัศนคติเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้บุคคลกล้าเผชิญกับสิ่งเร้าหรือหลีกเลี่ยง ดังนั้นทัศนคติจึงมีทั้งบวกและลบ

3. ทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ องค์ประกอบเชิงความรู้สึก อารมณ์ (Affective component) องค์ประกอบเชิงปัญญาหรือการรู้คิด (Cognitive component) องค์ประกอบเชิงพฤติกรรม (Behavioral component)

4. ทัศนคติเปลี่ยนแปลงได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงทัศนคติอาจเปลี่ยนแปลงจากบวกเป็นลบ หรือจากลบเป็นบวก ซึ่งบางครั้งเรียกว่า การเปลี่ยนแปลงทิศทางของทัศนคติ หรืออาจจะเปลี่ยนแปลงความเข้มข้น (Intensity) หรือความมากน้อย ทัศนคติบางอย่างอาจจะหยุดเลิกละก็ได้

5. ทัศนคติ เปลี่ยนแปรตามชุมชนหรือสังคมที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิกเนื่องจากชุมชนหรือสังคมหนึ่งๆ อาจจะเป็นค่านิยมที่เป็นอุดมการณ์พิเศษเฉพาะ ดังนั้นค่านิยมเหล่านี้ จะมีอิทธิพลต่อทัศนคติของบุคคลที่เป็นสมาชิก ในกรณีที่ต้องการเปลี่ยนทัศนคติจะต้องเปลี่ยนค่านิยม

6. สังคมประกิต (Socialization) มีความสำคัญต่อพัฒนาการทัศนคติต่อเด็ก โดยเฉพาะทัศนคติต่อความคิดและหลักการที่เป็นนามธรรม เช่น อุดมคติ ทัศนคติต่อเสรีภาพในการพูด การเขียน เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสภาพเศรษฐกิจสังคมสูง จะมีทัศนคติบวกสูงสุด

ธีรภูมิ เอกะกุล (2542: 2) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่าเป็นพฤติกรรมหรือความรู้สึกทางด้านจิตใจที่มีต่อสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่งในทางสังคม รวมทั้งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งเร้าหรือเกี่ยวกับประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2545: 138) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ คือ สภาวะความพร้อมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มของพฤติกรรมบุคคลที่มีต่อบุคคล สิ่งของสถานการณ์ต่างๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งและสภาวะความพร้อมทางจิตนี้จะต้องอยู่ยาวนานพอสมควร

จากข้อมูลดังกล่าวเบื้องต้น ทัศนคติ หมายถึง แนวทางที่เราคิดรู้สึก หรือมีท่าทีที่จะกระทำต่อบางสิ่งบางอย่างในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งนั้นในเชิงบวกและลบ ซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและพฤติกรรม

องค์ประกอบของทัศนคติ

กิบสัน (Gibson. 2000: 103) กล่าวว่า ทัศนคติ เป็นส่วนที่ยึดติดแน่นกับบุคลิกภาพของบุคคลเราซึ่งบุคคลเราจะมีทัศนคติที่เป็นโครงสร้างอยู่แล้วทางด้านความรู้สึก ความเชื่ออันใดอันหนึ่ง โดยที่องค์ประกอบนี้จะมีคามสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งหมายความว่า การเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบหนึ่งทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในอีกองค์ประกอบหนึ่ง ซึ่งทัศนคติ 3 องค์ประกอบมีดังนี้

1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive Component) องค์ประกอบด้านความรู้ ความเข้าใจของทัศนคติจะประกอบด้วยการรับรู้ของบุคคล ความคิดเห็น และความเชื่อของบุคคล หมายถึง กระบวนการคิดซึ่งเน้นไปที่การใช้เหตุผลและตรรกะ องค์ประกอบที่สำคัญของความรู้ความเข้าใจ คือ ความเชื่อในการประเมินผลหรือความเชื่อที่ถูกประเมินผลไว้แล้วโดยตัวเองประเมิน ซึ่งความเชื่อเหล่านี้จะแสดงออกมาจากความประทับใจในการชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งบุคคลเหล่านั้นรู้สึกต่อสิ่งของหรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง

2. ด้านความรู้สึก (Affective Component) องค์ประกอบด้านอารมณ์หรือความรู้สึกของทัศนคติ คือ การได้รับการถ่ายทอดการเรียนรู้มาจากพ่อ แม่ ครู หรือกลุ่มของเพื่อนๆ

3. ด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) องค์ประกอบด้านความรู้ ความเข้าใจของทัศนคติจะหมายถึง แนวโน้มหรือความตั้งใจของคนที่จะแสดงบางสิ่งบางอย่างหรือที่จะกระทำ (ประพฤติ) บางสิ่งบางอย่างต่อคนใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในทางใดทางหนึ่ง เช่น เป็นมิตร ให้ความอบอุ่น ก้าวร้าว เป็นศัตรู เป็นต้น โดยที่ความตั้งใจนี้อาจจะถูกวัดหรือประเมินออกมาได้จากการพิจารณาองค์ประกอบทางด้านพฤติกรรมของทัศนคติ

เชอร์เมอร์ฮอร์น (Schermerhorn. 2000: 76) กล่าวว่า ทักษะคิดประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive Component) คือ ทักษะคิดที่จะสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้ และข้อมูลที่บุคคลคนหนึ่งมีซึ่งความเชื่อจะแสดงให้เห็นถึงความคิดของคน หรือสิ่งของ และข้อสรุปที่บุคคลได้มีต่อบุคคลหรือสิ่งของนั้นๆ
2. องค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึก (Affective Component) คือ ความรู้สึกเฉพาะอย่างซึ่งเกี่ยวข้องกับผลกระทบส่วนบุคคล ซึ่งได้จากสิ่งเร้าหรือสิ่งที่เกิดก่อนทำให้เกิดทัศนคตินั้นๆ
3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) คือ ความตั้งใจที่จะประพฤติในทางใดทางหนึ่ง โดยมีรากฐานมาจากความรู้สึกเฉพาะเจาะจงของบุคคล หรือทัศนคติของบุคคล

เชียร์สและคณะ (จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. 2553: 170 ; อ้างอิงจาก Sears, Peplau; & Taylor. 1991: 136-139) อธิบายว่า ทักษะคิดล้วนแต่ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ประการ คือ ความรู้ (Cognitive) ความรู้สึก (Affective) และพฤติกรรม (Behavior)

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive component) ประกอบด้วยองค์ความรู้ทั้งหมดที่บุคคลอยู่ หรือประสบการณ์เดิมกับสิ่งที่เป้าหมายของทัศนคติ (attitude object) และได้รับรู้ข้อเท็จจริง ได้รับความรู้ รวมถึงความเชื่อต่างๆเกี่ยวกับเรื่องนั้นเพิ่มเติมขึ้น
2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective component) ประกอบด้วยความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคลนั้นต่อเป้าหมายของทัศนคติ ซึ่งเป็นการประเมินค่าความรู้สึกเชิงบวก ได้แก่ ชอบ พอใจ เห็นใจ หรือความรู้สึกเชิงลบ ได้แก่ ไม่ชอบ ไม่พอใจ กลัว รังเกียจ ซึ่งจะสอดคล้องกับองค์ประกอบความรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้น
3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavior component) ประกอบด้วยความพร้อมของบุคคลที่จะตอบสนองหรือแนวโน้มที่จะแสดงออกต่อเป้าหมายของทัศนคติเมื่อมีประมวลความรู้ และการประเมินค่าความรู้สึกต่อสิ่งนั้นแล้ว โดยพฤติกรรมจะแสดงออกได้สองลักษณะ คือ พฤติกรรมทางบวก ได้แก่ การยอมรับ สนับสนุน เข้าใกล้ ช่วยเหลือ ส่งเสริม และพฤติกรรมทางลบ ได้แก่ การทำลาย ขัดขืน ต่อสู้ ถอยหนี

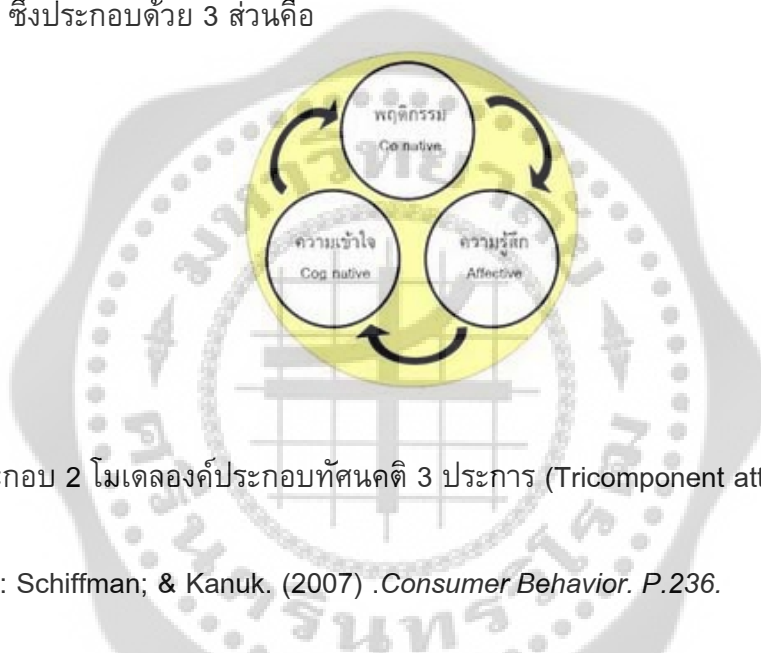
ทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคลและจะแตกต่างกันตามปัจจัยแวดล้อมที่แตกต่างกันของบุคคลนั้น บุคคลสามารถแสดงทัศนคติออกได้ 3 ประเภทด้วยกัน คือ

1. ทัศนคติเชิงบวก คือทัศนคติที่ชักนำให้บุคคลแสดงออก มีความรู้สึกหรืออารมณ์จากสภาพจิตใจได้ตอบในด้านดีต่อบุคคลหรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง รวมถึงหน่วยงาน องค์การสถาบัน และการดำเนินกิจการขององค์การและอื่น ๆ
2. ทัศนคติเชิงลบ คือทัศนคติที่สร้างความรู้สึกเป็นไปในทางเสื่อมเสีย ไม่ได้รับความเชื่อถือหรือไว้วางใจ อาจมีความเคลือบแคลงระแวงสงสัยรวมทั้งเกลียดชังต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือหน่วยงาน องค์การสถาบัน และการดำเนินกิจการขององค์การและอื่น ๆ
3. ทัศนคติที่บุคคลไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องราวหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่งหรือต่อบุคคล หน่วยงาน สถาบัน องค์การและอื่น ๆ โดยสิ้นเชิง

อนึ่ง บุคคลอาจมีทัศนคติทั้ง 3 ประการนี้เพียงประเภทเดียวหรือหลายประเภทรวมกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับความมั่นคงในเรื่องความเชื่อ ความรู้สึก ความคิด หรือค่านิยมที่มีต่อบุคคล สิ่งของการกระทำ หรือสถานการณ์ เป็นต้น

โมเดลโครงสร้างทัศนคติ

โมเดลโครงสร้างทัศนคติ (Structural model of attitudes) การทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและพฤติกรรม นักจิตวิทยาได้สร้างโมเดลเพื่อศึกษาถึงโครงสร้างของทัศนคติการกำหนดส่วนประกอบของทัศนคติเพื่อจะอธิบายพฤติกรรมที่คาดคะเน ต่อมาจะสำรวจโมเดลทัศนคติที่สำคัญหลายประการ แต่ละโมเดลมีทัศนคติที่แตกต่างกันเกี่ยวกับส่วนประกอบของทัศนคติและวิธีการซึ่งส่วนต่างๆ เหล่านี้มีการจัดหรือมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยรายละเอียดดังภาพประกอบ 1 โมเดลทัศนคติ ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนคือ



ภาพประกอบ 2 โมเดลองค์ประกอบทัศนคติ 3 ประการ (Tricomponent attitude model)

ที่มา: Schiffman; & Kanuk. (2007) .*Consumer Behavior*. P.236.

1. ส่วนของความเข้าใจ (Cognitive component) หมายถึง ส่วนหนึ่งของโมเดลองค์ประกอบทัศนคติ 3 ประการ ซึ่งแสดงถึงความรู้ (Knowledge) การรับรู้ (Perception) และความเชื่อถือ (Beliefs) ซึ่งบุคคลมีต่อความคิดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ชิฟแมน และคานุก (Schiffman; & Kanuk. 2007: 236) ส่วนของความเข้าใจเป็นส่วนประกอบส่วนแรก ซึ่งก็คือความรู้และการรับรู้ที่ได้รับจากการประสมกับประสบการณ์โดยตรงต่อทัศนคติและข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากหลายแหล่งข้อมูลความรู้ี้และผลกระทบต่อการรับรู้จะกำหนดความเชื่อถือ (Beliefs) ซึ่งหมายถึง สภาพด้านจิตใจ ซึ่งสะท้อนความรู้เฉพาะอย่างของบุคคล และมีการประเมินเกี่ยวกับความคิดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งก็คือการที่ผู้บริโภคมีทัศนคติต่อสิ่งหนึ่ง คุณสมบัติของสิ่งหนึ่ง หรือพฤติกรรมเฉพาะอย่างจะนำไปสู่ผลลัพธ์เฉพาะอย่าง

2. ส่วนของความรู้สึก (Affective component) หมายถึง ส่วนของโมเดลองค์ประกอบทัศนคติ 3 ประการซึ่งสะท้อนถึงอารมณ์ (Emotion) หรือความรู้สึก (Feeling) ของบุคคลที่มีต่อความคิดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ชิฟแมน และคานุก (Schiffman; & Kanuk. 2007: 236) ส่วนของ

อารมณ์และความรู้สึกมีการค้นพบโดยผู้วิจัยผู้บริโภคม ซึ่งมีการประเมินผลเบื้องต้นโดยธรรมชาติ ซึ่งมีการค้นพบโดยการวิจัยผู้บริโภคม ซึ่งประเมินทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการให้คะแนนความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ดีหรือเลว เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย การวิจัยได้ระบุว่าสภาพอารมณ์จะสามารถเพิ่มประสบการณ์ด้านบวกหรือลบ ซึ่งประสบการณ์จะมีผลกระทบด้านจิตใจและวิธีซึ่งบุคคลปฏิบัติการใช้การวัดการประเมินผลถึงทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยอาศัยเกณฑ์ ดี-เลว ยินดี-ไม่ยินดี

3. ส่วนของพฤติกรรม (Conative component หรือ Behavior หรือ Doing)

หมายถึง ส่วนหนึ่งของโมเดลองค์ประกอบทัศนคติ 3 ประการ ซึ่งสะท้อนถึงความน่าจะเป็นหรือแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมของบุคคลด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งต่อทัศนคติที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรืออาจหมายถึงความตั้งใจที่จะซื้อ (Intention to buy) ชิฟแมน และคานุก (Schiffman; & Kanuk. 2007: 237) จากความหมายนี้ ส่วนของพฤติกรรมจะรวมถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น รวมทั้งพฤติกรรมและความตั้งใจซื้อของผู้บริโภค ด้วยคะแนนความตั้งใจของผู้ซื้อสามารถนำไปใช้เพื่อประเมินความน่าจะเป็นของการซื้อผลิตภัณฑ์ของผู้บริโภค หรือพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

หน้าที่ของทัศนคติ

ทัศนคติจะทำหน้าที่เป็นกลไกที่สำคัญ 4 ประการ (Katz. 1960: 163-168) ดังนี้

1. เพื่อการปรับตัว (Adjustment) โดยแต่ละบุคคลจะอาศัยทัศนคติเป็นเครื่องยึดถือสำหรับการปรับพฤติกรรมของตน ให้เป็นไปในทางที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนสูงสุดและให้มีผลเสียน้อยที่สุด ดังนั้นทัศนคติสามารถเป็นกลไกที่จะสะท้อนให้เห็นถึงเป้าหมายที่พึงประสงค์ และที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล
2. เพื่อการป้องกันตัว (Ego defense) โดยปกติบุคคลมักมีแนวโน้มที่จะไม่ยอมรับความจริงในสิ่งที่ขัดแย้งกับความนึกคิดของตน (Self-image) ดังนั้นทัศนคติจึงสามารถสะท้อนออกมาเป็นกลไกป้องกันตัวโดยการแสดงออกเป็นความรู้สึกที่ถูกเหยียดหยามหรือดิฉันนิทาคนอื่น และขณะเดียวกันก็จะยกตนเองให้สูงกว่าด้วยการมีทัศนคติที่ถือว่าตนนั้นเหนือกว่าผู้อื่น
3. เพื่อการแสดงความหมายของค่านิยม (Value expression) ทัศนคติเป็นส่วนหนึ่งของค่านิยมต่าง ๆ โดยสามารถสะท้อนให้เห็นถึงค่านิยมในลักษณะที่จำเพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น
4. เพื่อใช้เป็นตัวจัดระเบียบความรู้ (Knowledge) ทัศนคติจะเป็นมาตรฐานที่ตัวบุคคลสามารถใช้ประเมินและทำความเข้าใจกับสภาพแวดล้อมที่มีอยู่รอบ ๆ ตัว มีผลทำให้บุคคลสามารถรู้และเข้าใจถึงระบบและระเบียบของสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้

จากข้อมูลดังกล่าวเบื้องต้น องค์ประกอบของทัศนคติประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันทั้ง 3 องค์ประกอบที่สามารถแสดงทัศนคติของแต่ละบุคคลออกมา โดยทัศนคตินี้มีหน้าที่เพื่อช่วยในการปรับตัว การป้องกันตัว การแสดงความหมายของค่านิยม และเป็นตัวจัดระเบียบความรู้

การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

การเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้มีการอภิปราย และทำการศึกษามาแล้วนับศตวรรษ นักจิตวิทยา และนักการศึกษาต่างได้เห็นความสำคัญและให้ความสนใจศึกษา เพราะการเปลี่ยนแปลงทัศนคติเป็นผลกระทบที่เป็นไปได้จากการเรียนรู้และเป็นองค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการเรียนรู้ของคน ซึ่งได้สรุปถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ไว้ดังนี้

เอกกี้ และชาเยเคน (Eagly; & Chaiken.1993. n.d.) และ โอ คีย์พี (O'Keefe. 1990 n.d.) (cited in Maushak; & Simonson. 1996: 987-993) ได้ทำการศึกษาถึงทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ ซึ่งสามารถจำแนกได้ 4 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีความสอดคล้อง (Consistency theories) ทฤษฎีนี้ มีสมมุติฐานเบื้องต้นว่าเป็นความต้องการของบุคคลในความสอดคล้อง เป็นความสอดคล้องระหว่างทัศนคติ เป็นความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรม และระหว่างทัศนคติและพฤติกรรม ซึ่งทฤษฎีความสอดคล้องในยุคนั้นเรียกว่า ทฤษฎีความสมดุล (Balance theory) ซึ่งมีจุดเน้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่รับรู้บุคคลอื่น และเรื่องราวหรือวัตถุ จากนั้นได้พัฒนาเป็นทฤษฎีความสอดคล้องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกและการรู้คิด (Affective-Cognitive Consistency theory) ที่มีการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและความเชื่อ (Believes) ซึ่งได้กล่าวว่าการสื่อสารที่สามารถจูงใจนั้น จะทำให้เปลี่ยนองค์ประกอบด้านอารมณ์และความรู้สึก และระบบทัศนคติโดยเปลี่ยนองค์ประกอบทางการรู้คิดของทัศนคติ

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning theories) ทฤษฎีนี้ได้ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะของการกระตุ้นของสถานการณ์ในการติดต่อสื่อสาร ซึ่งทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้นั้นเกิดจากการเข้าแทนที่ด้วยความตั้งใจหรือเจตนา ความเข้าใจและการยอมรับของบุคคลในเรื่องราวต่างๆ และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติเป็นผลจากการเรียนรู้ เช่นดังผลลัพธ์ของประสบการณ์ที่ผ่านมาต่อสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

3. ทฤษฎีการตัดสินใจทางสังคม (Social judgement theories) ทฤษฎีนี้มีจุดเน้นในการศึกษาว่าทัศนคติของคนจะช่วยส่งเสริมการตัดสินใจหรือเรียกว่าการมีอิทธิพลต่อกันนั่นเอง โดยทฤษฎีการตัดสินใจทางสังคมได้ทำนายการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนว่าทัศนคติของคนที่มีอยู่ ณ ปัจจุบันจะช่วยส่งเสริมให้มีการตัดสินใจในการมีบทบาทหน้าที่ของทัศนคติใหม่ในอนาคต

4. ทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหน้าที่ (Functional theories) ทฤษฎีนี้มีคำถามพื้นฐานเกี่ยวกับทัศนคติที่ได้ตระหนักถึงจุดมุ่งหมาย เช่น หน้าที่อะไรที่ส่งเสริมทัศนคติ เป็นการทำความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของทัศนคติว่าเป็นการจำแนกคุณลักษณะของทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหน้าที่ ซึ่งเหตุผลของการมีทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องส่วนบุคคลและมีความสัมพันธ์กับหน้าที่ส่วนบุคคลของทัศนคติ ได้แก่ หน้าที่ซึ่งถือผลประโยชน์เป็นสำคัญ (Utilitarian function) หน้าที่

ของความรู้ (Knowledge function) หน้าที่ในการป้องกันด้านอัตตา (Ego – Defensive function) และ หน้าที่ในการแสดงออก ซึ่งคุณค่า (Value – Expressive function)

นิวแคมป์,ธีโอดอร์,แร็ป,ทูเนอร์ และฟิลลิป (Newcomb,Theodore,Ralph,Turner; & Philip. 1965: 107) การเปลี่ยนแปลงทัศนคติขึ้นอยู่กับความรู้ คือ ทัศนคติสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ถ้ามีความรู้ความเข้าใจที่ดี เมื่อทัศนคติเปลี่ยนแปลงก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม ดังนั้นการที่จะทำให้มีการยอมรับหรือปฏิเสธในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจึงต้องพยายามเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยการให้ความรู้ก่อน ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้เพียงใดขึ้นอยู่กับขนาดความเข้มแข็งของทัศนคติที่มีอยู่นั้น โดยหากทัศนคติมีความเข้มแข็งมาก โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติด้วยวิธีการติดต่อสื่อสารที่ชักจูงใจ (Persuasive communications) ย่อมจะทำให้ได้ผลน้อย ในทางตรงกันข้ามหากทัศนคติที่มีอยู่นั้นมีลักษณะที่ผูกพันน้อย การเปลี่ยนแปลงทัศนคติย่อมมีโอกาสกระทำได้ง่าย วิธีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติอาจทำได้โดยการจูงใจให้มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติด้วยชนิดของข้อมูลที่เหมาะสมต่อโครงสร้างของทัศนคติที่เกี่ยวข้องซึ่งข้อมูลนั้นจะต้องตรงกับพื้นฐานการจูงใจของทัศนคติมากที่สุด การเปลี่ยนแปลงของทัศนคติจะขึ้นกับปัจจัยหลายประการ คือ

1. การจูงใจทางด้านร่างกาย (Biological motivations) ทัศนคติจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งกำลังดำเนินการตอบสนองความต้องการ หรือแรงผลักดันพื้นฐานทางร่างกาย บุคคลดังกล่าวจะสร้างทัศนคติที่ดีต่อบุคคลหรือสิ่งของที่สามารช่วยให่เขามีโอกาสตอบสนองความต้องการของตนได้ และในทางตรงกันข้ามจะสร้างทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งของหรือบุคคลที่ขัดขวางมิให้เขาตอบสนองความต้องการได้

2. ข่าวสารข้อมูล (Information) ทัศนคติจะมีพื้นฐานมาจากชนิดและขนาดของข่าวสารข้อมูลที่แต่ละคนได้รับมา ด้วยกลไกของการเลือกเฟ้นในการมองเห็นและการเข้าใจปัญหาต่าง ๆ (Selective perception) ข่าวสารข้อมูลบางส่วนที่เข้ามาสู่ตัวบุคคลจะทำให้บุคคลนั้นเก็บไปคิดและสร้างเป็นทัศนคติขึ้นมาได้

3. การเข้าเกี่ยวข้องกับกลุ่ม (Group affiliation) ทัศนคติบางอย่างอาจจะมาจากกลุ่มต่างๆ ที่บุคคลนั้นเกี่ยวข้องกับอยู่ด้วย เช่น ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และกลุ่มสังคมต่างๆ ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม

4. ประสบการณ์ (Experience) ประสบการณ์ของบุคคลที่มีต่อวัตถุสิ่งของมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการตีค่าสิ่ง ที่ได้มีประสบการณ์มาจนกลายเป็นทัศนคติได้

5. ลักษณะท่าทาง (Personality) มีผลทางอ้อมที่สำคัญในการสร้างทัศนคติให้กับตัวบุคคลได้ด้วย

จุมพล รอดคำดี (2532: 34) การเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของมนุษย์นั้น มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงอยู่ 3 ระดับคือ

1. การเปลี่ยนแปลงความคิด โดยสิ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้จะมาจากข้อมูลข่าวสารซึ่งอาจมาจากสื่อมวลชนหรือบุคคลอื่น

2. การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก โดยการเปลี่ยนแปลงนี้จะมาจากประสบการณ์หรือความประทับใจหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความสะเทือนใจ

3. การเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นการเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งไม่มีผลต่อบุคคลทำให้ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่

การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude Change)

วัตถุประสงค์ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงในเรื่องทัศนคติ (Attitude Change) เป็นความพยายามหรือความต้องการในการที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความรู้สึก (Affective Domain) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพภายใน (Internal Personalities) ของบุคคล อันได้แก่ ลักษณะนิสัย คุณธรรม ค่านิยม ซึ่งรวมเรียกว่าทัศนคติ (Attitude) การเปลี่ยนแปลงในเจตพิสัยนี้อาจแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ความพยายามที่จะให้ผู้รับสารเกิดการยอมรับ (Receiving or Attending) เกิดการตอบสนอง (Responding) เกิดค่านิยม (Valuation) การเข้าถึงแนวคิดหรือมโนคติ (Organization) และการปฏิบัติเป็นนิสัย (Characteristics) ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น การเปลี่ยนทัศนคติจากการเป็นคนที่ไม่เชื่อถือในเรื่องโซกลางของชาวนามาเป็นความเชื่อในเรื่องของความสามารถและความขยันหมั่นเพียรมากยิ่งขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคลเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ค่อนข้างยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งทัศนคติที่บุคคลมีต่อสิ่งใด หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาเป็นเวลานาน เช่น การนับถือศาสนาหรืออุดมการณ์ทางการเมือง แต่ก็มีทัศนคติบางอย่างที่มีลักษณะผิวเผินและอาจเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น ความรู้สึก ทัศนคติที่มีต่อการแต่งกาย การเดินร่ำ รวมทั้งความนิยมในเรื่องราวที่เกี่ยวกับความบันเทิง เป็นต้น

เฮอริท ซี. เคลแมน (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2520: 66-67; อ้างอิงจาก Herbert C. Kelman; & Compliance. 1967: 469) ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ โดยมีความเชื่อว่าทัศนคติอย่างเดียวกัน อาจเกิดในตัวบุคคลด้วยวิธีที่ต่างกัน จากความคิดนี้เฮอริทได้แบ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติ ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. **การยินยอม (Compliance)** การยินยอม จะเกิดได้เมื่อบุคคลยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อตัวเขาและมุ่งหวังจะได้รับความพอใจจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลนั้น การที่บุคคลยอมกระทำตามสิ่งที่อยากให้เขากระทำนั้น ไม่ใช่เพราะบุคคลเห็นด้วยกับสิ่งนั้น แต่เป็นเพราะเขาคาดหวังว่าจะได้รับรางวัลหรือการยอมรับจากผู้อื่นในการเห็นด้วย และกระทำตาม ดังนั้นความพอใจที่ได้รับจากการยอมกระทำตามนั้นเป็นผลมาจากอิทธิพลทางสังคมหรืออิทธิพลของสิ่งที่ก่อให้เกิดการยอมรับนั้น กล่าวได้ว่าการยอมกระทำตามนี้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติซึ่งจะมีพลังผลักดันให้บุคคลยอมกระทำตามมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับจำนวนหรือความรุนแรงของรางวัลและการลงโทษ

2. **การเลียนแบบ (Identification)** การเลียนแบบเกิดขึ้นเมื่อบุคคลยอมรับสิ่งเราหรือสิ่งกระตุ้นซึ่งการยอมรับนี้เป็นผลมาจากการที่บุคคลต้องการจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีหรือที่

พอใจระหว่างตนเองกับผู้อื่นหรือกลุ่มบุคคลอื่นจากการเลียนแบบนี้ ทักษะคติของบุคคลจะเปลี่ยนไปมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าให้เกิดการเลียนแบบ กล่าวได้ว่าการเลียนแบบเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติซึ่งพลังผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความน่าโน้มน้าวใจของสิ่งเร้าที่มีต่อบุคคลนั้น การเลียนแบบจึงขึ้นอยู่กับพลัง (Power) ของผู้ส่งสารบุคคลจะรับเอาบทบาททั้งหมดของคนอื่นมาเป็นของตนเอง หรือแลกเปลี่ยนบทบาทซึ่งกันและกัน บุคคลจะเชื่อในสิ่งที่ตัวเองเลียนแบบแต่ไม่รวมถึงเนื้อหาและรายละเอียดในการเลียนแบบ ทักษะคติของบุคคลจะเปลี่ยนไปมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

3. ความต้องการที่อยากจะเปลี่ยน (Internalization) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือกว่า ซึ่งตรงกับความต้องการภายในค่านิยมของเขาพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ในลักษณะนี้จะสอดคล้องกับค่านิยมที่บุคคลมีอยู่เดิมความพึงพอใจที่ได้จะขึ้นอยู่กับเนื้อหารายละเอียดของพฤติกรรมนั้นๆ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ถ้าความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมถูกกระทบไม่ว่าจะในระดับใดก็ตามจะมีผลต่อการเปลี่ยนทัศนคติทั้งสิ้น

นอกจากนี้ องค์ประกอบต่าง ๆ ในกระบวนการสื่อสาร เช่น คุณสมบัติของผู้ส่งสารและผู้รับสาร ลักษณะของข่าวสาร ตลอดจนช่องทางในการสื่อสารล้วนแล้วแต่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ทัศนคติของบุคคลเมื่อเกิดขึ้นแล้วแม้จะคงทน แต่ก็ยังสามารถเปลี่ยนได้โดยตัวบุคคล สถานการณ์ ข่าวสาร การชวนเชื่อ และสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการยอมรับในสิ่งใหม่ แต่จะต้องมีความสัมพันธ์ กับค่านิยมของบุคคลนั้น นอกจากนี้อาจเกิดจากการยอมรับโดยการบังคับ เช่น กฎหมาย ข้อบังคับ

การเปลี่ยนทัศนคติ มี 2 ชนิด คือ

1. การเปลี่ยนแปลงไปในทางเดียวกัน หมายถึง ทัศนคติของบุคคลที่เป็นไปในทางบวก ก็จะเพิ่มมากขึ้นในทางบวกด้วย และทัศนคติที่เป็นไปในทางลบก็จะเพิ่มมากขึ้นในทางลบด้วย
2. การเปลี่ยนแปลงไปคนละทาง หมายถึง การเปลี่ยนทัศนคติเดิมของบุคคลที่เป็นไปในทางบวกก็จะลดลงไปในทางลบ และถ้าเป็นไปในทางลบก็จะกลับเป็นไปในทางบวก

แนวความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

แมคไกวร์ และมิลแมน (McGuire; & Millman. 1965. n.d.) กล่าวว่า แนวความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ โดยใช้อิทธิพลทางสังคมเกิดจากความเชื่อที่ว่า บุคคลจะพัฒนาทัศนคติของตนเองในลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ได้รับจากผู้อื่นในสังคม สิ่งที่มีอิทธิพลทางสังคมแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. **กลุ่มอ้างอิง (Reference Group)** หมายถึง กลุ่มบุคคลที่เราใช้เป็นมาตรฐานสำหรับประเมินทัศนคติ ความสามารถของเราหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปบุคคลจะใช้กลุ่มอ้างอิงเพื่อประเมินทัศนคติของตน และตัดสินใจว่าทัศนคติของตนถูกต้อง เพราะคิดว่าคนส่วนใหญ่ในกลุ่มมีทัศนคติเช่นเดียวกับตน

วัตสันและจอห์นสัน (Watson; & Johnson.1972. n.d.) ได้กล่าวถึงอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ไว้ดังนี้

1. ทัศนคติของบุคคลจะมีผลอย่างมากจากกลุ่มที่เขามีส่วนร่วม และกลุ่มที่เขาต้องการจะร่วมด้วย
2. ถ้าทัศนคติของบุคคลสอดคล้องกับมาตรฐานหรือบรรทัดฐานของกลุ่มจะเป็นการเสริมแรง (Reinforcement) ให้กับทัศนคตินั้นมากขึ้น ในทางตรงข้ามจะเป็นการลงโทษ (Penalty) ถ้าบุคคลนั้นมีทัศนคติไม่ตรงกับมาตรฐานหรือบรรทัดฐานของกลุ่ม
3. บุคคลที่ขึ้นอยู่กับกลุ่ม หรือติดอยู่กับกลุ่มมากจะเป็นผู้ที่เปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ยากที่สุด ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นความพยายามของบุคคลภายนอก
4. การสนับสนุนหรือเห็นด้วยกับทัศนคติบางอย่างของสมาชิกในกลุ่มแม้เพียง 1 คนเท่านั้น ก็สามารถลดอิทธิพลของกลุ่มใหญ่ที่มีต่อทัศนคติของสมาชิกในกลุ่มได้
5. แม้เป็นเพียงสมาชิก 2 คนในกลุ่มเท่านั้นที่ยึดมั่นในความคิดหรือทัศนคติบางอย่าง ก็จะมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มได้
6. การมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มและการตัดสินใจกลุ่มจะช่วยลดการต่อต้านการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ถ้ากลุ่มตัดสินใจยอมรับทัศนคติใหม่ สมาชิกในกลุ่มก็จะยอมรับทัศนคติด้วย
7. ถ้าบุคคลเปลี่ยนแปลงกลุ่มอ้างอิงของตน ทัศนคติของบุคคลก็มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงด้วย

2. บุคคลอ้างอิง (Reference Individuals) หมายถึง บุคคลที่เราใช้เป็นมาตรฐานเพื่อประเมินทัศนคติ ความสามารถของเราหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอิทธิพลของผู้อื่นที่มีต่อทัศนคติของบุคคลตรงกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า การเลียนแบบ (Identification) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลรับเอา คุณสมบัติของผู้อื่น เช่น ความคิด ทัศนคติ พฤติกรรม เป็นต้นมาเป็นของตน

ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของทัศนคติในส่วนของการรับรู้เชิงแนวคิด (Cognitive Component) และเมื่อองค์ประกอบส่วนใดส่วนหนึ่งเปลี่ยนแปลง องค์ประกอบส่วนอื่นจะมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยบุคลาการทางการแพทย์ ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ส่งสารต้องมีความเชี่ยวชาญ (Expertness) และความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) จะทำให้มีความน่าเชื่อถือสูง สามารถชักจูงใจได้ดีอีกทั้งมีบุคลิกภาพ (Personality) ดีก็จะมีผลสำคัญต่อการยอมรับ นอกจากนี้หากข้อมูลข่าวสารมีการเตรียมมาเป็นอย่างดีไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา, การเรียงลำดับ, ความชัดเจนตลอดจนมีความกระชับและมีช่องทางในการส่งที่เหมาะสม ผู้ใช้บริการซึ่งเป็นผู้รับสารก็อยากฟังและมีแนวโน้มที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามคำแนะนำหรือชักจูง

ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Determinants of Attitude Change)

ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้เพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับขนาดความเข้มแข็งของทัศนคติที่มีอยู่ถ้าจะกล่าวเป็นกฎทั่วไปก็อาจกล่าวได้ว่า “โอกาสของการเปลี่ยนแปลงย่อมจะผันแปรในทางกลับกันกับขนาดของความเข้มแข็งของทัศนคติที่มีอยู่” นั่นคือหากทัศนคติมีความเข้มแข็งมากโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติด้วยวิธีการติดต่อสื่อสารที่ชักจูงใจย่อมจะกระทำได้ผลน้อยมากนั่นเอง ปัจจัยตัวกำหนดที่จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงทัศนคติสามารถกระทำได้ง่าย ก็คือ

1. จำนวน หรือขนาดของข่าวสารข้อมูลของเรื่องที่เกี่ยวข้องที่เก็บสะสมอยู่นั้นมีขนาดที่น้อยมากในสภาพการณ์เช่นนี้จึงเท่ากับเป็นการเปิดโอกาสให้แก่ข้อมูลใหม่ที่จะเข้ามาให้เข้ามาอีกได้
 2. กรณีที่มีทัศนคติต่าง ๆ ที่รวมกันอยู่มีลักษณะปะปนกันไปอย่างไม่ชัดเจนหรือเด่นชัด ในกรณีเช่นนี้ย่อมแสดงว่า การรวมตัวที่แท้จริงของทัศนคติที่สืบเนื่องมาจากความนึกคิดของแต่ละคนค่านิยมที่สำคัญ หรือสิ่งจูงใจต่าง ๆ ยังไม่ชัดเจน ดังนั้นโอกาสที่จะใช้ข้อมูลที่จูงใจเพื่อให้มากระตุ้นให้ทัศนคติรวมตัวอย่างชัดเจนและให้เป็นไปในทางใดทางหนึ่งย่อมจะมีมากกว่า และกระทำได้ง่ายกว่า
 3. กรณีที่ทัศนคติดังกล่าวมิได้สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับทัศนคติอื่น ๆ ตามปกติคนทุกคนมักจะต้องการที่จะรักษาระบบของทัศนคติของตนให้สมดุลอยู่เสมอ และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของระบบ ย่อมจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทัศนคติอื่น ๆ ฝนระบบด้วย ดังนั้นถ้าหากทัศนคติต่าง ๆ สัมพันธ์กันเป็นอันมาก การเปลี่ยนแปลงจึงย่อมจะเป็นไปได้ยากด้วย
 4. ขึ้นอยู่กับการที่บุคคลดังกล่าวไม่เป็นบุคคลที่มีความคิดแคบ หรือไม่รับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ถ้าหากบุคคลดังกล่าวเป็นคนที่มีความคิดแคบ โอกาสที่เขาจะรับเอาสิ่งต่าง ๆ เข้ามาแล้วประเมินและคิดเพื่อเป็นความเชื่อใหม่ย่อมจะมีน้อยมาก ทัศนคติจึงย่อมเปลี่ยนได้ยากสำหรับบุคคลประเภทนี้
- โดยสรุปแล้ว การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติสามารถใช้วิธีได้หลายอย่าง และถ้าให้จะได้ผลดี ควรใช้วิธีการหลายอย่างผสมผสานกัน ระยะเวลาที่จะทำให้ทัศนคติเกิดการเปลี่ยนแปลง

การวัดทัศนคติ

ธีรวุฒิ เอกะกุล (2542: 4) กล่าวว่าทัศนคติเป็นความรู้สึกที่ชี้นำบอกลักษณะทางจิตใจ อารมณ์ของบุคคล ซึ่งอาจเป็นลักษณะไม่แสดงออกมามากมายนอกให้บุคคลอื่นเห็น หรือเข้าใจก็ได้ ซึ่งมีลักษณะทั่วไปที่สำคัญ 5 ประการ

1. ทัศนคติเป็นเรื่องของอารมณ์ (feeling) อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไข หรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลจะมีการกระทำที่เสถียรโดยแสดงออกไม่ให้ตรงกับความรู้สึกของคนเมื่อเขารู้ตัวหรือรู้ว่ามีคนสังเกต

2. ทศนคติเป็นเรื่องเฉพาะตัว (typical) ความรู้สึกของบุคคลอาจเหมือนกัน แต่รูปแบบการแสดงออกแตกต่างกันไป หรืออาจมีการแสดงออกที่เหมือนกัน แต่ความรู้สึกต่างกันก็ได้

3. ทศนคติมีทิศทาง (direction) การแสดงออกของความรู้สึกสามารถแสดงออกได้ 2 ทิศทาง เช่น ทิศทางบวกเป็นทิศทางที่สังคมปรารถนา และทิศทางลบเป็นทิศทางที่สังคมไม่ปรารถนา เช่น ซื่อสัตย์-คดโกง , รัก-เกลียด, ชอบ-ไม่ชอบ, ขยัน-ขี้เกียจ เป็นต้น

4. ทศนคติมีความเข้ม (intensity) ความรู้สึกของบุคคลอาจเหมือนกันในสถานการณ์เดียวกัน แต่อาจแตกต่างกันในเรื่องความเข้มที่บุคคลรู้สึกมากน้อยต่างกัน เช่น รักมาก, รักน้อย, ขยันมาก, ขยันน้อย เป็นต้น

5. ทศนคติต้องมีเป้า (target) ความรู้สึกจะเกิดขึ้นลอยๆ ไม่ได้ เช่น รักพ่อแม่ ขยันเข้าชั้นเรียน ขี้เกียจทำงาน

ทศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดยังสามารถวัดได้ ซึ่งต้องอาศัยหลักสำคัญดังต่อไปนี้

1. ต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้น (Basic assumptions) เกี่ยวกับการวัดทศนคติ ดังนี้

1.1 ความคิดเห็น ความรู้สึก หรือทศนคติของบุคคลนั้น จะมีลักษณะคงที่หรือคงเส้นคงวาอยู่ช่วงเวลาหนึ่ง นั่นคือความรู้สึกนึกคิดของคนเราไม่ได้เปลี่ยนแปลงหรือผันแปรอยู่ตลอดเวลา อย่างน้อยจะต้องมีช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่ความรู้สึกของคนเรามีความคงที่ ซึ่งทำให้สามารถวัดได้

1.2 ทศนคติของบุคคลไม่สามารถวัดหรือสังเกตเห็นได้โดยตรง การวัดจะเป็นแบบวัดทางอ้อมโดยวัดจากแนวโน้มที่บุคคลจะแสดงออกหรือประพฤติอย่างสม่าเสมอ

1.3 ทศนคตินอกจากแสดงออกในรูปทิศทางของความคิดความรู้สึก เช่น สนับสนุนหรือคัดค้าน ยังมีขนาด ปริมาณของความคิดความรู้สึกนั้นด้วย ดังนั้นในการวัดทศนคตินอกจากการทำให้ทราบลักษณะหรือทิศทางแล้ว ยังสามารถบอกระดับความมากน้อยหรือความเข้มข้นของทศนคติได้ด้วย

2. การวัดทศนคติด้วยวิธีการใดก็ตามจะต้องมีสิ่งประกอบ 3 อย่าง คือ ตัวบุคคลที่จะถูกวัด มีสิ่งเร้าเช่นการกระทำเรื่องราวที่บุคคลจะแสดงทศนคติตอบสนอง และสุดท้ายต้องมีการตอบสนองซึ่งจะออกมาเป็นระดับสูงต่ำมากน้อย ดังนั้นในการวัดทศนคติเกี่ยวกับสิ่งใดของบุคคลสามารถวัดได้โดยนำสิ่งเร้าซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นข้อความเกี่ยวกับรายละเอียดในสิ่งนั้นไปเร้าให้บุคคลแสดงท่าทีความรู้สึกต่างๆที่มีต่อสิ่งนั้นให้ออกมาเป็นระดับหรือความเข้มของความรู้สึกคล้อยตามหรือคัดค้าน

3. สิ่งเร้าที่จะนำไปใช้เร้า หรือทำให้บุคคลได้แสดงเจตคติที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดออกมาที่นิยมใช้ คือ ข้อความวัดทศนคติ (Attitude statement) ซึ่งเป็นสิ่งเร้าทางภาษาที่ใช้อธิบายถึงคุณค่า คุณลักษณะของสิ่งนั้น เพื่อให้บุคคลตอบสนองออกมาเป็นระดับความรู้สึก (Attitude continuum หรือ scale) เช่น มาก ปานกลาง น้อย เป็นต้น

4. การวัดทศนคติเพื่อทราบทิศทางและระดับความรู้สึกของบุคคลนั้น เป็นการสรุปผลจากการตอบสนองของบุคคลจากรายละเอียด หรือแง่มุมต่างๆ ดังนั้นการวัดทศนคติของ

บุคคลเกี่ยวกับเรื่องใดสิ่งใดจะต้องพยายามถามคุณค่าและลักษณะในแต่ละด้านของเรื่องนั้นออกมา แล้วนำผลซึ่งเป็นส่วนประกอบหรือรายละเอียดปลีกย่อย มาผสมผสานสรุปรวมเป็นทัศนคติของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่การวัดนั้นๆ จะต้องครอบคลุมคุณลักษณะต่างๆ ครบถ้วนทุกลักษณะ เพื่อให้การสรุปผลตรงตามความจริงมากที่สุด

5. การวัดทัศนคติ ต้องคำนึงถึงความเที่ยงตรง (Validity) ของผลการวัดเป็นพิเศษ กล่าวคือ ต้องพยายามให้ผลการวัดที่ได้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของบุคคลทั้งในแง่ทิศทาง ระดับ หรือช่วงของทัศนคติ

วิธีเขียนข้อความวัดทัศนคติ

เครื่องมือที่ใช้วัดทัศนคติ หรือที่เรียกว่ามาตราการวัดทัศนคติ (Attitude scale) จะประกอบด้วยข้อความหรือคำถาม โดยทำหน้าที่เป็นตัวเร้าให้บุคคลแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกออกมา ดังนั้น การวัดทัศนคติจะได้ผลถูกต้องและเชื่อถือได้มากเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพของข้อความที่ใช้ถาม หรือนำไปเร้าว่ามีมากน้อยเพียงใด การเขียนข้อความเพื่อวัดทัศนคติของบุคคลจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องพิจารณาโดยยึดหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้ ซีรุณี เอกะกุล. 2542: 7-8; อ้างอิงจาก ชวนชัย เชื่อสาธุชน. 2533: 7-8

1. ใช้ข้อความที่กล่าวถึงเหตุการณ์ หรือเรื่องราวที่เป็นปัจจุบัน เพราะจะช่วยให้ทราบทัศนคติของบุคคลในสภาวะปัจจุบัน การกล่าวถึงอดีตหรือสิ่งที่ผ่านมา อาจทำให้ทราบทัศนคติของบุคคลนั้นซึ่งปัจจุบันอาจเปลี่ยนแปลงไปแล้ว
2. หลีกเลี่ยงข้อความที่ถามข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องนั้น เพราะจะกลายเป็นการตอบสนองความเป็นจริง ทำให้ไม่ทราบความรู้สึก หรือความคิดเห็นของบุคคล
3. ข้อความที่ใช้ต้องใช้คำตอบที่สามารถแปลความหมายได้ คือสามารถบ่งบอกทิศทางและระดับของความรู้สึกของบุคคลได้ ข้อความที่ดีจึงควรถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าคุณลักษณะของสิ่งเหล่านั้น
4. ข้อความนั้นต้องมีความเป็นปรนัย คือมีความชัดเจน มีความหมายแน่นอน ไม่ใช้ภาษาวกวน หรือคลุมเครือ
5. ข้อความหนึ่งๆ ควรถามความคิดเห็นเพียงอย่างเดียวถ้ามีหลายความคิดเห็นในข้อความเดียวกันจะกลายเป็นข้อความที่กำกวม ยุ่งยากต่อการเสนอความเห็น
6. ข้อความที่ใช้ควรมีลักษณะกลางๆ ไม่โน้มเอียงไปทางใดทางหนึ่ง เพื่อให้ผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นได้ทั้งในทางบวกและลบ จึงควรใช้ข้อความที่กล่าวทั่วๆ ไป โดยพยายามหลีกเลี่ยงการใช้คำบางคำ เช่น เสมอ ทั้งหมด ไม่เคยเลย เท่านั้น เพียงแต่ เพียงเล็กน้อย เป็นต้น
7. พยายามหลีกเลี่ยงข้อความที่ไม่อาจแสดงความคิดเห็นได้ หรือไม่เกี่ยวข้องกับการประเมินที่จะพิจารณา เช่น ข้อความที่กล่าวนอกเรื่องที่จะศึกษา ดังนั้นก่อนลงมือเขียนข้อความควรศึกษาขอบข่ายเรื่องที่จะถามเสียก่อน โดยพิจารณาว่าเรื่องนั้นๆ มีขอบเขตขนาดไหน ควรเน้นหรือถามด้านใด

โดยสรุปแล้ว การวัดทัศนคติเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ไม่เหมือนกับการวัดทางกายภาพซึ่งสามารถวัดกันได้โดยตรง เพราะทัศนคติเป็นเพียงท่าทีทางจิตซึ่งกำหนดแนวปฏิบัติต่อประสบการณ์ใหม่ก่อนที่จะทำการแสดงออกจริง การวัดทัศนคติจึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนซับซ้อนต้องอาศัยการตอบสนองมาเป็นถ้อยคำหรือพฤติกรรมภายนอก การวัดทัศนคติจะวัดในลักษณะของทิศทางและปริมาณ โดยใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้น

ทฤษฎีทัศนคติ

การศึกษาทัศนคติเป็นพื้นฐานสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมภายในของบุคคล สิ่งสำคัญคือการศึกษาทฤษฎีทัศนคติ ซึ่งทฤษฎีทัศนคติมีหลายทฤษฎีด้วยกัน ดังนี้

ทฤษฎีความขัดแย้งของความคิด (Cognitive Dissonance Theory)

แนวความคิดของทฤษฎีความขัดแย้งของความคิด สร้างโดยลีออน เฟสติงเกอร์ (Leon Festinger) ในปี ค.ศ.1957 ได้ศึกษาจากพื้นฐานธรรมชาติกลไกของการปรับตัวของมนุษย์ พบว่ามนุษย์ไม่สามารถจะทนต่อสิ่งเปลี่ยนแปลง ขัดแย้ง หรือไม่ลงรอยกันได้ กล่าวคือ เมื่อใดที่มนุษย์มีความขัดแย้งกัน มนุษย์จะพยายามหาทางขจัดความขัดแย้งให้หมดไป ทำให้ภาวะทางจิตใจที่เกิดความขัดแย้ง (Dissonance) กระตุ้นให้บุคคลมีปฏิกิริยาไปทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ทำให้ลดความขัดแย้งลงได้ หลักการของทฤษฎีนี้คือ ถ้าพฤติกรรมของบุคคลประกอบด้วยส่วนประกอบของความขัดแย้ง สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้โดย การเปลี่ยนส่วนประกอบของการรับรู้ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งกันนั้น กล่าวโดยสรุปเป็นข้อๆ ได้ดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526: 106-108)

1. ความขัดแย้ง (Dissonance) ของการรับรู้เกิดจากความแตกต่างระหว่างการรับรู้ 2 อย่างขึ้นไป ความคิดหนึ่งเป็นของบุคคล อีกความคิดหนึ่งมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก
 2. ความมากน้อยของความขัดแย้ง ขึ้นอยู่กับอัตราส่วนระหว่างความเหมือนกัน (Consonant) และความแตกต่างกันของความคิดเห็น ความขัดแย้งมาจากจำนวนเหตุผลที่มีต่อการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
 3. บุคคลที่มีความขัดแย้งมากจะมีแรงขับ (Drive) มาก การจะทำให้ความขัดแย้งหมดไป โดยการเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องนั้นๆ และเพิ่มเหตุผลให้ส่วนประกอบคล้ายกันมากขึ้น
 4. บุคคลสามารถลดความขัดแย้ง โดยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายในตน (Psychological environment) ซึ่งได้แก่ ทัศนคติและการรับรู้หรือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล
- นักจิตวิทยาที่เชื่อในทฤษฎีนี้ได้ศึกษาพบว่า ตัวแปรที่จะช่วยลดความขัดแย้งมีดังนี้ (ศักดิ์ สุนทรเสณี. 2531: 12)

1. ความสำคัญของส่วนประกอบของการรับรู้ เช่น คนแก่อายุมากกับการดื่มเหล้าจะมีการรับรู้ 2 อย่าง คือ การดื่มเหล้า การดื่มเหล้าไม่ดีทำให้เป็นโรคตับแข็ง เมื่อคิดว่าตนเองนั้นแก่แล้ว ความขัดแย้งก็จะไม่ต่างกันมาก แต่ถ้าบุคคลผู้นั้นไม่อยากตาย ส่วนประกอบของความขัดแย้งจะมีมาก

2. อัตราส่วนของส่วนประกอบที่ขัดแย้งกับส่วนประกอบที่เหมือนกัน ถ้าอัตราส่วนความขัดแย้งยิ่งสูงจะทำให้ความขัดแย้งมีมากขึ้น ฉะนั้นถ้าต้องการลดความขัดแย้งให้เพิ่มส่วนประกอบที่เหมือนกัน

3. ชนิดของส่วนประกอบที่เหมือนกัน ถ้าอยู่ในส่วนประกอบเดียวกัน ย่อมจะลดความขัดแย้งลงได้ เช่น การเลือกซื้อเสื้อยืด 2 ตัว ย่อมมีความขัดแย้งน้อยกว่าการเลือกซื้อนาฬิกา 1 เรือน

วิธีช่วยลดความขัดแย้งทางความคิด หรือการรับรู้ให้น้อยลง มีดังนี้ (คักดี สุนทรเสณี. 2531: 12-13)

1. พยายามตัดสินใจใหม่อีกครั้ง โดยการตัดสินใจอย่างอิสระหรือยินยอมโดยมีสิ่งบังคับภายนอก

2. ลดความสำคัญของการรับรู้บางอย่าง เปรียบเทียบดูว่าการรับรู้ได้ดีกว่ากัน

3. เพิ่มความเหมือนกันระหว่างสิ่งเลือก 2 อย่างขึ้นไป

4. เพิ่มส่วนประกอบที่เหมือนกันให้มากขึ้น

จะเห็นว่าความขัดแย้งจะเกิดขึ้นหลังจากเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว การลดความขัดแย้งเป็นการเพิ่มความสนใจให้กับอีกสิ่งหนึ่งที่เลือกไว้นั่นเอง แสดงว่าทัศนคติที่มีต่อสิ่ง 1 สิ่งนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงไป

ทฤษฎีความสอดคล้องของความคิด (Cognitive Consistency Theory)

เป็นเรื่องเกี่ยวกับความคิดหรือการรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งทำให้เกิดความรู้หลาย ๆ ด้านหรือมีส่วนประกอบของการรู้ (Cognitive element) หลายอย่าง รู้ในทางที่ดีหรือไม่ดี ถ้ารู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางที่ดีมากกว่าในทางที่ไม่ดี จะเกิดความสอดคล้องของการรู้ขึ้นทำให้เกิดทัศนคติที่ดีในสิ่งนั้น หรือถ้ารู้ในทางที่ไม่ดีมากกว่าในทางดี จะเกิดความไม่สอดคล้องของการรู้ทำให้ทัศนคติที่ไม่ดีหรือไม่ชอบสิ่งนั้น และเมื่อรู้สิ่งหนึ่งสิ่งใดในทางที่ดีและไม่ดีพอ ๆ กันจะทำให้เกิดความขัดแย้งของการรู้ขึ้นเรียกว่าเกิดความไม่สอดคล้องของการรู้ขึ้น (Cognitive dissonance) ดังนั้นจะต้องรู้ในทางที่ดีให้มากกว่าในทางที่ไม่ดี จึงจะมีทัศนคติในทางที่ดีมากกว่า

กล่าวได้ว่าส่วนประกอบของการรู้ (Cognitive element) ของคนเราถ้ารู้ในทางที่ดีมากกว่าในทางที่ไม่ดีจะเกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นในความรู้หรือความคิดของคนเรา ดังนี้ (คักดี สุนทรเสณี. 2531: 12-14)

- เกิดความมั่นคง (Consistency)
- เกิดความสมดุล (Balance)
- เกิดความสอดคล้อง (Consonance)
- เกิดความเหมาะสม (Congruity)

ถ้าส่วนประกอบของการรู้ของเราในทางที่ไม่ดีมากกว่าในทางที่ดี จะเกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นในความรู้หรือความคิดของเรา ดังนี้ (คักดี สุนทรเสณี. 2531: 12-14)

- เกิดความไม่มั่นคง (Inconsistency)
- เกิดความไม่สมดุล (Imbalance)
- เกิดความไม่สอดคล้อง (Dissonance)
- เกิดความไม่เหมาะสม (Incongruity)

ทฤษฎีสอดคล้องของการเรียนรู้ แบ่งออกเป็นทฤษฎีย่อยๆ ได้ดังนี้

1. ทฤษฎีความสมดุลของไฮเดอร์ (Heider's balance Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึง 3 สิ่ง ดังนี้

- P หมายถึง บุคคลคนหนึ่ง (อาจเป็นตัวเอง)
- O หมายถึง บุคคลอีกคนหนึ่ง (อาจเป็นเพื่อนเรา)
- X หมายถึง วัตถุ หรือสิ่งของ หรือบุคคลอีกคนหนึ่ง

ความสัมพันธ์ระหว่าง P-O-X จะสมดุลหรือไม่สมดุลขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบต่างๆ เหล่านี้เป็นไปทางใด อาจจะเป็นทางบวก หรือทางลบ วิธีการปรับสถานะให้สมดุลนั้นบุคคลจะต้องเปลี่ยนเจตคติของคนหรือเปลี่ยนความชอบพอบที่มีคนนั้นเสียใหม่ โดยวิธีการต่างๆ เช่น ไม่ให้ความสำคัญ เปลี่ยนความคิดของเขาให้เข้ากับเพื่อนพยายามลืมความขัดแย้งและไม่ยอมรับ

2. ทฤษฎีความสอดคล้องของออสกู๊ด (Osgood's Congruity Theory) สนใจเรื่องของแหล่งข่าวที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงหรือการเกิดทัศนคติแหล่งของข่าวสารสามารถเกิดหรือทำให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ ผู้รับข่าวสารจะประเมินค่าจากแหล่งข่าวสารและจะยอมรับ (accept) ข่าวสารนั้นแตกต่างกัน ออสกู๊ด กล่าวว่า “ข้อความเดียวกัน ถ้าคนพูดมีสองคนเราจะเชื่อไม่เหมือนกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทัศนคติที่เรามีต่อสิ่งนั้นมาก่อนว่ามีทัศนคติในทางบวกหรือลบ” (ชวนชัย เชื้อสาธุชน. 2533: 13)

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขและการให้แรงเสริม (Conditioning and Reinforcement Theories)

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขและการให้แรงเสริม มี 3 แบบ ดังนี้ (ชวนชัย เชื้อสาธุชน. 2533:13)

1. แบบ Association คือแบบเชื่อมโยงสิ่งเร้าตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไป เป็นหลักการเรียนรู้โดยการทดแทน (Substitution learning) ของ Pavlov ในชีวิตประจำวันของเราได้รับการเรียนรู้ประเภทนี้มากมาย เช่น การโฆษณา การค้าขาย เป็นต้น

2. แบบให้แรงเสริม (Reinforcement) ซึ่งเป็นหลักการของ Skinner การติชม (Verbal reinforcement) เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการซึ่งจะทำให้เปลี่ยนแปลงนี้มี 2 ลักษณะดังนี้

2.1 เป็นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติอย่างผิวเผิน คือ ความคิดกับการกระทำไม่สอดคล้องกัน ทั้งนี้การที่ปฏิบัติไปโดยที่ความรู้สึกไม่เห็นดีเห็นงามด้วยกันเพราะกลัวว่าจะเสียผลประโยชน์บางอย่าง เป็นลักษณะ “เข้าเมืองตาหลิ่ว ต้องหลิ่วตาตาม”

2.2 เป็นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติทั้งด้านความคิดความเชื่อ และการกระทำ เป็นลักษณะการยอมรับสิ่งต่างๆด้วยจิตใจ

3. แบบการเลียนแบบ (Imitation a model) คือการที่คนอื่นมีทัศนคติอย่างไรเราก็ทำตามอย่างเขาบ้าง ตัวแบบที่สำคัญที่เด็กจะเลียนแบบทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ คือ พ่อแม่ เพื่อน ครู

ทฤษฎีเครื่องล่อใจ (Incentive Theory)

D.Kat กล่าวว่า “คนเราจะมีทัศนคติต่อสิ่งใด เราจะต้องเชื่อแล้วว่าสิ่งนั้นจะมีประโยชน์หรือสร้างความพอใจให้แก่เรา” ดังนั้น เมื่อสิ่งนั้นสามารถจูงใจเราได้จะทำให้เรามีทัศนคติต่อสิ่งนั้นๆ ในทางใดทางหนึ่ง เช่น ฝืนเป็นสิ่งจูงใจหรือเครื่องล่อใจอย่างหนึ่ง ทัศนคติของคนทั่วไปจะต่างจากพวกชาวเขาซึ่งปลูกฝิ่น เขาจะมีทัศนคติที่ดีต่อฝิ่น เพราะฝิ่นทำให้เขาได้ผลประโยชน์ (ชวนชัยเชื้อสาธุชน. 2533: 13)

นอกจากนี้ เมื่อคนเราเกิดขัดแย้งในใจเกี่ยวกับของ 2 สิ่ง เราจะต้องพยายามทำให้สิ่งหนึ่งเป็นเครื่องล่อใจที่มีคุณค่าสูงกว่าให้ได้ เพื่อเปลี่ยนความรู้สึกและทัศนคติไปในแนวนั้นอันมีผลทำให้ความขัดแย้งบรรเทาลงได้ คนที่กลัวการถูกเกณฑ์ทหารก็ต้องหาสิ่งล่อใจให้กับการไปเป็นทหาร เช่น ความตื่นเต้น เพื่อให้มีทัศนคติที่ว่าการเป็นทหารนั้นดี เขาจะลดความกังวล

ทฤษฎีเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม (Active Participation Theory)

แนวคิดของทฤษฎีเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม เป็นผลมาจากการศึกษาทางจิตวิทยาสังคมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ โดยกล่าวว่า การเปลี่ยนทัศนคติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้เกิดขึ้นได้โดยการสร้างสถานการณ์ให้เกิดการมีส่วนร่วมในกลุ่มบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ มีข้อมูลที่ศึกษาและแสดงให้เห็นว่ากลุ่มบุคคลมีส่วนร่วมของอิทธิพลที่มีต่อทัศนคติและพฤติกรรมบุคคล เช่น จอห์นสันและนีล (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526: 116; อ้างอิงจาก Johnson; & Neale. 1970. n.d.) พบว่านักศึกษาที่ร่วมในกิจกรรมสังคมจะเป็นสมาชิกของกลุ่มนักศึกษาที่มีความชอบ และเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมสังคม นอกจากนี้ได้สรุปผลการศึกษากการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไว้ดังนี้

1. ทัศนคติของบุคคลจะมีผลอย่างมากจากกลุ่มที่เขามีส่วนร่วม และกลุ่มที่เข้าต้องการร่วมด้วย
2. ถ้าทัศนคติของบุคคลสอดคล้องกับมาตรฐานของกลุ่ม จะเป็นแรงเสริมกำลังใจให้กับทัศนคตินั้นมากขึ้น ในทางตรงข้ามจะเป็นการลงโทษ ถ้าบุคคลนั้นมีทัศนคติไม่ตรงกับมาตรฐานของกลุ่ม
3. บุคคลที่ขึ้นอยู่กับกลุ่มอย่างมากจะเป็นบุคคลที่เปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ยากที่สุด ถ้าการเปลี่ยนนั้นเป็นความพยายามของบุคคลภายนอก
4. การสนับสนุนทัศนคติบางอย่างของสมาชิกในกลุ่ม ถึงแม้เพียงหนึ่งคนก็จะสามารถลดพลังของกลุ่มใหญ่ ที่จะมีอิทธิพลต่อทัศนคติของสมาชิกกลุ่มได้
5. ถึงแม้จะเป็นเพียงสมาชิกในกลุ่มจำนวน 2 คนเท่านั้น ที่ยึดมั่นในทัศนคติบางอย่างจะมีอิทธิพลของสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มได้เช่นกัน

6. การมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มและการตัดสินใจของกลุ่ม จะช่วยแก้ไขการต่อต้านที่จะเปลี่ยนทัศนคติใหม่ๆ ถ้ากลุ่มตัดสินใจที่จะยอมรับทัศนคติใหม่ สมาชิกในกลุ่มจะยอมรับทัศนคตินั้นด้วย

7. ถ้าบุคคลเปลี่ยนแปลงกลุ่มอ้างอิงของตน ทัศนคติของบุคคลมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงด้วย

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

แนวความคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม มีความเชื่อว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะอยู่ในรูปแบบของการเรียนรู้ และการที่จะแสดงพฤติกรรมเดิมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับผลสืบเนื่องที่เกิดจากการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ถ้าผลสืบเนื่องเป็นไปในทางที่ดี พฤติกรรมนั้นจะมีแนวโน้มเกิดขึ้นอีก แต่ถ้าผลสืบเนื่องเป็นไปในทางที่ไม่ดี พฤติกรรมนั้นจะมีแนวโน้มไม่เกิดขึ้นอีก กล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปทิศทางใดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ที่เขาได้รับจากสังคมแวดล้อม สังคมจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล สิ่งที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล ซึ่งได้แก่ ความคิด อารมณ์ ความคาดหวัง ฯลฯ และผลสืบเนื่องที่เกิดขึ้นหลังจากบุคคลกระทำพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมที่จะแสดงออกต่อไปนั้นขึ้นกับการประเมินผลย้อนกลับของพฤติกรรมที่เขาได้แสดงออกไปแล้ว

องค์ประกอบที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่สำคัญมี 4 อย่าง คือ ความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมหนึ่ง การสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น คำพูดที่จูงใจ และการรับทางอารมณ์ (ธีรวุฒิ เอกะกุล, 2542: 30; อ้างอิงจาก Bandura, 1977, n.d.) จากแนวความคิดนี้สามารถใช้วิธีการเพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมได้ดังนี้

1. การให้แรงเสริมกำลังโดยตรง (Direct reinforcement) เป็นวิธีที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยวิธีค่อยๆปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคล ให้กระทำพฤติกรรมที่มีความยากเพิ่มขึ้น บุคคลจะเรียนรู้ปฏิกิริยาตอบสนองใหม่ และมีประสบการณ์ตรงกับผลสืบเนื่องจากการกระทำปฏิกิริยาตอบสนองนั้น

2. การหยุดพฤติกรรม (Extinction) ถ้าต้องการจะหยุดพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง สามารถกระทำได้โดยไม่ให้ผลสืบเนื่องที่เขาคาดหวังเกิดขึ้น

3. การให้รู้ถึงแรงเสริมกำลัง และการหยุดพฤติกรรมโดยการสังเกตจากบุคคลอื่น (Vicarious reinforcement and vicarious extinction) การให้บุคคลสังเกตการกระทำของบุคคลอื่นแทนที่จะได้ประสบการณ์โดยตรง จะช่วยทำให้บุคคลนั้นเปลี่ยนทัศนคติหรือพฤติกรรมได้

4. การสื่อสาร (Communication) การให้ข่าวสารที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง สิ่งนี้ให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมของบุคคล อาจช่วยเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมได้

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (A Theory of Reasoned Action)

แนวคิดของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ได้มีการพัฒนาโดย ไอเซนและพิชบายน์ (ทริรูคิ เอกะกุล. 2542: 30; อ้างอิงจาก Ajzen; & Fishbein.1980. n.d) มีหลักการว่ามนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล และใช้ข้อมูลที่ตนมีอย่างเป็นระบบ มนุษย์พิจารณาผลที่อาจเกิดจากการกระทำของตน ก่อนตัดสินใจลงมือทำหรือไม่ทำพฤติกรรม ลักษณะสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ดังนี้

1. พฤติกรรมส่วนมากอยู่ภายใต้การควบคุมของเจตนาของบุคคล เจตนาเชิงพฤติกรรม (Behavioral intention) ของบุคคลจึงเป็นตัวกำหนดที่ใกล้ชิดกับการกระทำ

2. เจตนาเชิงพฤติกรรมขึ้นอยู่กับตัวกำหนด 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นการประเมินทางบวก-ลบของบุคคลต่อการกระทำ เรียกว่าทัศนคติต่อพฤติกรรม ทัศนคติต่อพฤติกรรมขึ้นอยู่กับความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ (Behavioral beliefs) และการประเมินผลการกระทำ (Evaluation of consequences)

2.2 ปัจจัยทางสังคม เป็นการประมาณของบุคคลว่าตนจะมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective norm) เพียงใด กลุ่มอ้างอิง หมายถึงบุคคลใกล้ชิดที่มีความสำคัญต่อบุคคลผู้้น การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงขึ้นอยู่กับความเชื่อเกี่ยวกับทัศนคติของกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำของตน (Normative belief) ซึ่งหมายถึง ความเชื่อที่ว่าบุคคลแต่ละคนที่อยู่ในกลุ่มอ้างอิงประสงค์จะให้ตนทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้นเพียงใด และยังขึ้นอยู่กับแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Motivation to comply)

3. ความสำคัญของทัศนคติต่อพฤติกรรมและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ส่วนหนึ่งขึ้นกับเจตนาเชิงพฤติกรรมหรือพฤติกรรมเอง นั่นคือ พฤติกรรมบางพฤติกรรมอาจถูกกำหนดโดยทัศนคติต่อพฤติกรรมมากกว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมากกว่าจากทัศนคติต่อพฤติกรรม แต่พฤติกรรมบางพฤติกรรมอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งสองใกล้เคียงกัน ความสำคัญของปัจจัยทั้งสองอาจแตกต่างกันจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง

4. ตัวแปรภายนอก (External variables) เช่น ตัวแปรชีวสังคมทัศนคติต่อเป้าหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้นๆหรือบุคลิกภาพ จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่อเมื่อตัวแปรนั้นๆ มีอิทธิพลต่อทัศนคติต่อพฤติกรรม มีอิทธิพลต่อการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงหรือมีอิทธิพลต่อนำหนักความสำคัญของตัวแปรทั้งสองที่สื่อเจตนาเชิงพฤติกรรม

5. การกำหนดพฤติกรรมที่จะศึกษาจำเป็นต้องกำหนดโดยคำนึงถึง ดังนี้

5.1 การกระทำ (Action) จะต้องกำหนดว่าเป็นการกระทำอย่างเดี่ยว (Single act) เช่น การให้ลูกตีมนม การสูบบุหรี่ เป็นต้น หรือเป็นกลุ่มการกระทำ (Behavior category) เช่น การออกกำลังกาย ซึ่งอาจประกอบด้วยการกระทำย่อยๆหลายการกระทำ เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก และการเล่นฟุตบอล เป็นต้น

5.2 เป้าหมาย (Target) หมายถึง เป้าหมายของการกระทำ เช่น การให้ลูกตีมนม อาจกำหนดเป้าหมายเป็นให้ตีมนมแม่

5.3 เวลา (Time) หมายถึง เวลาที่พฤติกรรมที่เราสนใจจะเกิดขึ้น เช่น การรับประทานอาหารเมื่อถึงเวลาตอนเที่ยงวัน

5.4 บริบท (Context) หมายถึง สถานการณ์ที่พฤติกรรมที่เราสนใจศึกษาจะเกิดขึ้น เช่น การรับประทานอาหารที่ร้านอาหารของสถาบัน

การกำหนดพฤติกรรมที่จะศึกษานี้ สามารถกำหนดให้มีความเฉพาะตามที่เราสนใจจะศึกษา เมื่อกำหนดพฤติกรรมได้แล้ว การวัดทัศนคติต่อพฤติกรรมต้องวัดให้สอดคล้องกับพฤติกรรม เช่น ทัศนคติต่อการรับประทานอาหารในเวลาเที่ยงวัน ส่วนการวัดพฤติกรรมจำเป็นต้องวัดให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่กำหนดขึ้นมา

สรุปได้ว่า ทฤษฎีทัศนคติที่สำคัญ ประกอบด้วย ทฤษฎีความขัดแย้งของความคิด มีหลักการสำคัญ คือ ถ้าพฤติกรรมของบุคคลประกอบด้วย ส่วนประกอบของความขัดแย้งสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ โดยการเปลี่ยนส่วนประกอบของการรับรู้ ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งกันนั้น สำหรับทฤษฎีความสอดคล้องของความคิด เกี่ยวข้องกับความคิดในทางที่ดี และความคิดในทางที่ไม่ดี ถ้าเป็นความคิดในทางที่ดีจะเกี่ยวข้องกับ ความมั่นคง ความสมดุล ความสอดคล้อง และความเหมาะสม ส่วนความคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวข้องกับ ความไม่มั่นคง ความไม่สมดุล ความไม่สอดคล้อง และความไม่เหมาะสม

ขณะที่ทฤษฎีการวางเงื่อนไขและการให้แรงเสริม มีหลักการสำคัญคือ การเชื่อมโยง สิ่งเร้า การให้แรงเสริม และการเลียนแบบ ส่วนทฤษฎีเครื่องล้อใจ มีหลักการสำคัญคือ คนเราจะมีทัศนคติต่อสิ่งใด จะต้องเชื่อแล้วว่าสิ่งนั้นจะมีประโยชน์ หรือสร้างความพอใจให้กับตนเอง สำหรับทฤษฎีการมีส่วนร่วม มีหลักการสำคัญคือ การเปลี่ยนทัศนคติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้เกิดขึ้นได้โดยการสร้างสถานการณ์ให้เกิดการมีส่วนร่วมในกลุ่มบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม มีความเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะอยู่ในรูปแบบของการเรียนรู้ และการที่จะแสดงพฤติกรรมเดิม หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับผลสืบเนื่องที่เกิดจากการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ถ้าผลสืบเนื่องเป็นไปในทางที่ดี พฤติกรรมนั้นมีแนวโน้มเกิดขึ้นอีก แต่ถ้าผลสืบเนื่องเป็นไปในทางที่ไม่ดี พฤติกรรมนั้นจะมีแนวโน้มไม่เกิดขึ้นอีก และทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มีหลักการสำคัญคือ มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและใช้ข้อมูลที่ตนมีอย่างเป็นระบบ มนุษย์พิจารณาผลที่เกิดจากการกระทำของตนก่อนตัดสินใจลงมือทำหรือไม่ทำพฤติกรรม

ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

ในงานวิจัยนี้ได้ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีช่วงอายุระหว่าง 14-15 ปี เป็นช่วงวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

คำว่าวัยรุ่น ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Adolescence” มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Adolescere” ซึ่งมีความหมายว่า “เติบโตเข้าสู่ภาวะ” เมื่อพิจารณาตามความหมายนี้ วัยรุ่นจึงเป็นสะพานเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Period of transition) ที่บุคคลมีการเจริญเติบโตหรือเปลี่ยนแปลงในเกือบทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นระยะเวลาที่บุคคลต้องเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ ความรับผิดชอบใหม่ๆ และสัมพันธภาพใหม่ๆ ทั้งกับผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นมักฉลาดขึ้น คิดได้ซับซ้อนขึ้น และมีความสามารถในการตัดสินใจ วัยรุ่นในบางสังคมจะได้รับอนุญาตให้ทำงานได้ แต่งงานได้ เลือกตั้งได้ รวมไปถึงถูกคาดหวังให้สามารถพึ่งพาตัวเองได้ในด้านการเงิน (ประณต คำนิมิต. 2549: 1)

องค์กรอนามัยโลก ได้กำหนดความหมายกว้างๆ ของวัยรุ่นไว้ดังนี้

วัยรุ่น หมายถึง ช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้

วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางจิตใจมาจากความเป็นเด็ก ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพ ที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2544: 18) วัยรุ่นเป็นวัยของพายุและความกดดัน เป็นวัยของการกระทำที่เหมือนเด็กแต่ก็เหมือนผู้ใหญ่ด้วย ระยะเวลาของวัยรุ่นจัดว่าเป็นระยะที่เริ่มตั้งแต่วัยเด็กตอนปลายจนย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จึงอาจมีการแสดงออกถึงการกระทำที่ยังเป็นเด็กอยู่หลายอย่างแม้ว่าจะเป็นเวลาที่เด็กกำลังเจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ วัยรุ่นถูกจัดได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่บุคคลไม่สมควรได้รับการปฏิบัติเยี่ยงเด็กแต่ก็ไม่พร้อมที่จะได้รับการปฏิบัติอย่างผู้ใหญ่ ช่วงเวลาที่อยู่ระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่จึงถูกจัดว่าเป็นระยะของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 331) วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่อยู่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เรื่องของวัยรุ่นนั้นต้องยอมรับว่ามีความซับซ้อนพอสมควร ถ้าผู้ใหญ่ ทั้งที่เป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ตลอดจนครูบาอาจารย์ไม่ให้ความสนใจอย่างจริงจัง เราก็คงไม่มีทางรู้จักพวกเขาอย่างแท้จริง นักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ เช่น เฮิร์ลอค ได้กล่าวว่าวัยรุ่นเริ่มต้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทิศทางที่แสดงให้เห็นชัดว่าเป็นชายหรือหญิง คือ ระบบสืบพันธุ์เริ่มทำงาน (Reproductive Organs mature and being to function) ซึ่งนักจิตวิทยาได้บัญญัติศัพท์เรียกวัยรุ่นที่เป็นวัยรุ่น โดยพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังกล่าวนี้นี้ว่า Puberty ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่วนใหญ่มักจะเริ่มเป็นระยะต้นๆ ของวัยรุ่นซึ่งจะเกิดความเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง เช่น ขนาด รูปร่าง สัดส่วน การทำงานของกลไก อวัยวะภายใน ซึ่งมีผลทำให้ปรากฏลักษณะต่างๆ

เท่าที่จะมองเห็น เช่น กระดูกเชิงกรานกว้างขึ้น (หญิง) กระดูกขากรรไกรกว้างขึ้น (ชาย) มีประจำเดือน (หญิง) มีการผ่นเปียก(ชาย)

วัยรุ่น หมายถึง เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเป็นระยะที่ต้องมีการปรับตัวและปรับพฤติกรรมแบบเด็กไปสู่การมีพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ตามที่สังคมยอมรับภายในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละสังคม วัยรุ่นจะเจริญเติบโตไปสู่การบรรลุวุฒิภาวะ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม (Santrock.1998: 24; Dusek. 1987: 5)

ดังนั้น จะกล่าวได้ว่า วัยรุ่น หมายถึงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัว ได้อย่างเหมาะสมบรรเทาปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเป็นทั้งแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่นๆ เป็นไปด้วยดี

ช่วงอายุของวัยรุ่น

วัยรุ่นถือว่าเป็นระยะของช่วงที่คั่นกลางระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ซึ่งสามารถแบ่งขีดขึ้นได้อย่างแน่นอนว่าควรกำหนดเมื่ออายุเท่าใด โดยทั่วไปถือว่าวัยรุ่นคือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13 – 20 ปี แต่ทั้งนี้ไม่แน่นอนเพราะบางคนอายุเพียง 17 – 18 ปี ก็แสดงพฤติกรรมว่าเขามีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะฟันสภาพวัยรุ่นได้วัยรุ่นสามารถแบ่งได้ 4 คือ (รอฮานีและคณะ. 2548: 8-9)

1. วัยรุ่นเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) มีอายุระหว่าง 11-13 ในเพศหญิง และ 13-15 ปี ในเพศชายโดยเฉลี่ยแล้วเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย ระยะนี้การเจริญเติบโตทางเพศมีขึ้นอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก มีการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านอวัยวะเพศและการเจริญเติบโตของทรวงอก ซึ่งเกิดจากการทำงานของฮอร์โมนที่มีมากขึ้น สำหรับเด็กชายจะมีการหลั่งอสุจิในครั้งแรก มีขนตามอวัยวะเพศ เสียงห้าวขึ้นและมีลักษณะที่เรียกว่าแตกพาน

2. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เพศหญิงมีอายุระหว่าง 13-15 ปี เพศชายมีอายุประมาณ 15-17 ปี ระยะนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและความนึกคิด การเจริญเติบโตทางร่างกายในระยะนี้มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป สำหรับพัฒนาการด้านจิตใจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสำคัญ แม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็ตาม แต่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนมักไม่เหมือนกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละคน

3. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) วัยนี้จะมีอายุระหว่าง 15- 18 ปี ในเพศหญิงและ17-19 ปี ในเพศชาย เด็กในระยะนี้จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น ส่วนใหญ่จะคบเพื่อนที่

มีรสนิยมคล้ายคลึงกันหรือคนที่ถูกใจกัน เริ่มรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพเลียนแบบผู้ที่ตนยกย่อง ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ การใกล้ชิดสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ มีผลต่อพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะกลายเป็นเด็กที่ไวต่อความรู้สึก มีความกระวนกระวายใจต่อคำพูดที่กล่าวออกไป ซึ่งจะต้องอาศัยคำแนะนำจากผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด

วิทยา นาควัชระ (2544: 195) กล่าวถึง อายุเป็นเกณฑ์ ๆ หนึ่งที่ใช้ในการแบ่งวัยรุ่นให้แตกต่างไปจากวัยอื่น ๆ การให้นิยามวัยรุ่นโดยใช้อายุมักไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง เพราะเด็กแต่ละคนจะเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นไม่พร้อมกัน กล่าวโดยทั่วไป ช่วงเวลาวัยรุ่นนับจากการเริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศที่สามารถจะมีบุตรได้ ดังนั้นการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น จึงไม่ได้เป็นกฎที่ตายตัว ทั้งนี้เพราะภาวะการเป็นหนุ่มสาวอาจขึ้นอยู่สภาพดินฟ้าอากาศ แบบแผนประเพณีวัฒนธรรมสำหรับประเทศที่กำลังพัฒนาและประเทศที่เด็กมีวุฒิภาวะช้านั้น ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ตั้งแต่ 13-25 ปี

นลินี ศุภกรโกศัย (2546: 11) มีความเห็นว่า ช่วงเวลาความเป็นวัยรุ่นนั้นยาวนานสมควรแบ่งพัฒนาการออกเป็น 2 ระยะตามความเด่น คือ

1. วัยรุ่นระยะแรกก่อนไปทางเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาการมีมากในทุกทาง วัยรุ่นระยะแรกอยู่ในช่วงอายุ 12 – 14 ปี
2. วัยรุ่นระยะหลังก่อนไปทางผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก ลักษณะการเปลี่ยนแปลงเริ่มอยู่ตัว วัยรุ่นระยะหลังหรือวัยรุ่นตอนปลาย เริ่มตั้งแต่ 14 ปีขึ้นไป สู่ความเจริญเต็มที่ตอนอายุ 22 – 25 ปี
 1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อายุประมาณ 13- 15 ปี
 2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) อายุประมาณ 15 –18 ปี
 3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อายุประมาณ 18 – 21 ปี

ศิริกุล อิศรานุรักษ์. (2552: 12) แบ่งช่วงพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 10-14 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 12-16 ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงคือ

1. มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น เด็กหญิงจะมีเต้านมใหญ่ขึ้น มีประจำเดือน มีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน มีขนตามรักแร้และอวัยวะเพศภายนอก มีรูปร่างสูงใหญ่ขึ้น

2. ก่อนข้างหลงตัวเอง (Narcissistic phase)

3. มีความเพ้อฝัน (Magical thinking)

4. ความเป็นอิสระ (Emancipation) แต่ยังต้องพึ่งพาพ่อแม่ ยังสนใจเพศ

เดียวกัน

2. วัยรุ่นตอนกลาง เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วง 14 –18 ปี เด็กผู้ชายในช่วงอายุ 16 – 20 ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ

1. เป็นระยะที่ดื้อรั้น โมโหง่าย มักจะมีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง

2. เพื่อนมีอิทธิพลสูง

3. เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
4. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเริ่มสมบูรณ์เต็มที่
5. เป็นระยะที่เริ่มทดลองเกี่ยวกับเพศ ซึ่งถ้าขาดความรู้และการป้องกันจะก่อให้เกิดปัญหาตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งโรคเอดส์
6. ยังคงมีความคิดเพื่อฝัน
วัยรุ่นระยะนี้จึงมีปัญหาและบอยที่สุด
3. วัยรุ่นตอนปลาย เด็กหญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18 – 20 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วง 20 – 22 ปี เป็นระยะที่เจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เต็มที่ ดังนั้นระยะนี้จึงมีลักษณะ
 1. รู้จักบทบาทของเพศเองเต็มที่
 2. มีความเป็นอิสระเต็มที่ในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ
 3. ค่อนข้างยอมรับการให้คำแนะนำได้ง่ายกว่าวัยต้นๆ
 4. ให้ความสนใจต่อคำแนะนำต่างๆ รวมทั้งเรื่องการป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม

วัยรุ่นถือว่าเป็นระยะของช่วงที่คั่นกลางระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ซึ่งสามารถแบ่งขีดชั้นได้อย่างแน่นอนว่าควรกำหนดเมื่ออายุเท่าใด โดยทั่วไปถือว่าวัยรุ่นคือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13 – 20 ปี แต่ทั้งนี้ไม่แน่นอนเพราะบางคนอายุเพียง 17 – 18 ปี ก็แสดงพฤติกรรมว่าเขามีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะพ้นสภาพวัยรุ่นได้วัยรุ่นสามารถแบ่งได้ 4 คือ (รอฮานีและคณะ. 2548: 8–9)

1. วัยรุ่นเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) มีอายุระหว่าง 11-13 ในเพศหญิง และ 13-15 ปี ในเพศชายโดยเฉลี่ยแล้วเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย ระยะนี้การเจริญเติบโตทางเพศมีขึ้นอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก มีการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านอวัยวะเพศและการเจริญเติบโตของทรวงอก ซึ่งเกิดจากการทำงานของฮอร์โมนที่มีมากขึ้น สำหรับเด็กชายจะมีการหลั่งอสุจิในครั้งแรก มีขนตามอวัยวะเพศ เสียงห้าวขึ้นและมีลักษณะที่เรียกว่าแตกพาน

2. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เพศหญิงมีอายุระหว่าง 13-15 ปี เพศชายมีอายุประมาณ 15-17 ปี ระยะนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและความนึกคิด การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในระยะนี้มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป สำหรับพัฒนาการด้านจิตใจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสำคัญ แม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็ตาม แต่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนมักไม่เหมือนกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละคน

3. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) วัยนี้จะมีอายุระหว่าง 15- 18 ปี ในเพศหญิงและ 17-19 ปี ในเพศชาย เด็กในระยะนี้จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น ส่วนใหญ่จะคบเพื่อนที่มีรสนิยมคล้ายคลึงกันหรือคนที่ถูกใจกัน เริ่มรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพเลียนแบบผู้ที่ตนยกย่อง ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ การใกล้ชิดสภาพแวดล้อมใหม่ๆ มีผลต่อพัฒนาการทางสังคมของวัยนี้ เด็กที่ขาด

ความเชื่อมั่นในตนเองจะกลายเป็นเด็กที่ไวต่อความรู้สึก มีความกระวนกระวายใจต่อคำพูดที่กล่าวออกไป ซึ่งจะต้องอาศัยคำแนะนำจากผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นนี้ จึงเป็นเรื่องยากที่จะแบ่งให้แน่นอนตายตัว เพราะพัฒนาการของมนุษย์เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันไป มิได้หยุดเป็นช่วง ๆ นักจิตวิทยาหลายท่านจึงอาจแบ่งอายุไม่ตรงกันดังได้กล่าวมา

พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น

พัฒนาการ (Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านโครงสร้างและแบบแผนของอินทรีย์ทุก ๆ ส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้จะพัฒนาไปเรื่อย ๆ จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งอันจะทำให้มีลักษณะและความสามารถใหม่ ๆ เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความเจริญเติบโตตามลำดับทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2544: 21)

สุริยเดว ทรีปาตี (ออนไลน์. 2554) ได้แบ่งพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเป็น 3 ทางใหญ่ ๆ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม
3. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น

การที่เด็กผู้ชายผู้หญิงเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน โดยที่เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนเด็กผู้ชายประมาณ 2 ปี ซึ่งจะทำให้ในชั้นประถมตอนปลาย หรือชั้นมัธยมต้นจะพบว่าวัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่ เป็นสาวน้อยแรกเริ่ม ในขณะที่พวกเด็กผู้ชายยังดูเป็นเด็กชายตัวเล็ก ๆ ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวลได้ เด็กผู้หญิงอาจกังวลว่าตนเองไม่หยุดสูงเสียที ในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่สูงใหญ่

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

1. ขนาดและความสูง : ในวัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ชายจะมีอัตราเร็วในการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด ทำให้วัยรุ่นผู้ชายจะมีไหล่กว้างกว่า ในขณะที่วัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้การที่วัยรุ่นนี้มีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่ คอ แขน ขา มากกว่าที่ลำตัว จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกที่ตัวเองมีรูปร่างเก้งก้างน่ารำคาญ และการเจริญเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายในแต่ละส่วน อาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน หรือไม่เป็นไปตามขั้นตอน เช่น ร่างกายซีกซ้ายและซีกขวาเจริญเติบโตมีขนาดไม่เท่ากันในระยะแรกๆ ซึ่งเป็นเหตุทำให้เด็กตกอยู่ในความวิตกกังวลสูงได้ จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยรุ่นนี้

2. ไขมันและกล้ามเนื้อ : เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนังใกล้เคียงกัน จนกระทั่งอายุประมาณ 8 ปี จะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นหญิง พลังกำลังของกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น หลังจากนั้นวัยรุ่นชายจะมีไขมันใต้ผิวหนังบางลง พร้อมกับมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นชายดูผอมลงโดยเฉพาะที่ขา น่อง และแขน สำหรับวัยรุ่นหญิงถึงแม้ว่าจะมีการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อ แต่ขณะเดียวกันจะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้นอีกโดยที่น้ำหนักจะเพิ่มได้ถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนัก โดยเฉพาะไขมันที่สะสมที่เต้านมและสะโพก ประมาณร้อยละ 50 ของวัยรุ่นหญิงจะรู้สึกไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตน และมักคิดว่าตัวเอง "อ้วน" เกินไป มีวัยรุ่นหลายคนที่ยพยายามลดน้ำหนัก จนถึงขั้นที่มีรูปร่างผอมแห้ง

3. โครงสร้างใบหน้า ช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ตั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบนและ ขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในระยะนี้ เช่นเดียวกับกล่องเสียง ลำคอ และกระดูกอัลลอยด์ และพบว่าในวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายเสียงแตก

4. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ทั้งฮอร์โมนการเติบโต (Growth hormone) และฮอร์โมนจาก ต่อมไทรอยด์มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ตัวของมันเองยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิบัติการการเรียนรู้ ฯลฯ ในวัยรุ่นอีกด้วย วัยรุ่นที่จะผ่านช่วงวิกฤตนี้ได้ นอกจากจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พุ่งพล่านขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วย โดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง "สิว" และ "กลิ่นตัว" แต่เนื่องจากวัยนี้จะให้ความสนใจเกี่ยวกับร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความระแวงระวังตัวเองมาก จึงทำให้วัยรุ่นพยายามที่จะรักษา "สิว" อย่างเอาเป็นเอาตาย ทั้งๆที่ "สิว" จะเป็นปัญหาในช่วงวัยนี้แค่ระยะสั้นๆ เท่านั้น

5. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ 1 ปี ก่อนที่ จะมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านม ซึ่งเริ่มมีการขยายในขนาดเมื่ออายุประมาณ 8-13 ปี และจะใช้เวลา 2-2 ปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ ในช่วงอายุ 11-13 ปี วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ ร้อยละ 80 จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัว ดังนั้นในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นสาวจะมีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกๆ ในขณะที่พวกผู้ชายยังดูเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งๆ ที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด ทำให้เด็กสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้

การมีรอบเดือนครั้งแรก จะมีเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี การที่มีประจำเดือนแสดงให้เห็นว่า มดลูกและช่องคลอดได้เจริญเติบโตเต็มที่ แต่ในระยะ 1-2 ปี แรกของการมีประจำเดือน มักจะเป็นการมีประจำเดือนโดยไม่มีไขตก รอบเดือนในช่วงปีแรกจะมาไม่สม่ำเสมอ หรือขาดหายไปได้ และเมื่อมีประจำเดือนแล้ว พบว่าเด็กผู้หญิงยังสูงต่อไปอีกเล็กน้อยไปได้อีกระยะหนึ่ง และจะเติบโต

เต็มทีเมื่อประมาณอายุ 15-17 ปี การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ หวั่นไหว หวาดหวั่นหรือตกใจได้เช่นกัน โดยทั่วไปการมีรอบเดือนครั้งแรกจะเพิ่มความใกล้ชิดระหว่างวัยรุ่นหญิงกับมารดาถ้าเคยไว้วางใจกันมาก่อน แต่วัยรุ่นหญิงบางคนจะปกปิดไม่กล้าบอกใคร เพราะเข้าใจไปว่าอวัยวะเพศผิดปกติ หรือเป็นผลจากการสำรวจตัวของวัยรุ่นเอง ในช่วงนี้วัยรุ่นจะกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตา และมักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนว่าส่วนโค้งหรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งก็ไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด

สำหรับวัยรุ่นชาย ซึ่งจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 10-13 ปี ครึ่ง และจะใช้เวลานาน 2 - 4 ปี กว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ในขณะที่รูปร่างภายนอกจะมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่นหญิง ประมาณ 2 ปี คือ ประมาณอายุ 12-14 ปี ในขณะที่เพื่อนผู้หญิงที่เคยตัวเล็กกว่า กลับเจริญเติบโตแซงหน้า ทำให้วัยรุ่นชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ความสูง ได้มาก เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย 14-16 ปี ลูกอัณฑะเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่จึงสามารถพบภาวะผื่นเปื่อยได้ บางคนเข้าใจผิดคิดว่าผื่นเปื่อยเกิดจากการสำรวจความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็นความผิดอย่างแรง หรือทำให้สภาพจิตผิดปกติ หรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝัน เพราะบางครั้งจะเป็นความคิด ความฝันเกี่ยวข้องกับคนในเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไม่ใช่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติแต่อย่างใด

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่น ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป

1. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นชายจะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์มักถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำและรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อยฝังใจไปได้อีกนาน วัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน (Early mature) มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเคอะเขิน ประหม่าอายุต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม ในขณะที่สภาพอารมณ์ จิตใจยังเป็นเด็ก

2. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งจะส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นหลายคนที่มีกิจกรรมส่วนตัวที่เบี่ยงเบนความสนใจ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ชอบเล่นกีฬา กลางแจ้งเป็นประจำวัยนี้จะมีความสนใจ ออยากรู้อยากเห็นอยู่แล้วเป็นทุน และเมื่อมาผสมกับการที่มีระดับฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูงขึ้น จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะหัดสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ออยากรู้อยากเห็นกิจกรรมทางเพศผู้ใหญ่ควรเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดร่วมกับความอยากรู้อยากเห็นของวัยรุ่น ควรให้ความรู้ในเรื่องเพศที่ถูกต้อง และถือว่าความรู้สึกในวัยนี้เป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมชาติอย่าง

หนึ่งการที่วัยรุ่นจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนั้น ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย และไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดศีลธรรม ถ้ากระทำอย่างระมัดระวังเป็นส่วนตัว และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีความคิดวิตกกังวล กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง มักจะ กลัวความรับผิดชอบ ซึ่งจะรู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักหนา ยุ่งยาก บางครั้งอยากจะเป็นเด็ก อยากแสดงอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน

4. ความวิตกกังวลในความงดงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึกต้องการให้คนรอบข้าง ชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน สมเพศ สมวัย นั้นเป็นเพราะว่าเด็กจะสำนึกกว่าความสวยงามทางกายเป็นแรงจูงใจ ทำให้คนยอมรับ ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็นที่ดึงดูดใจของเพศตรงข้าม ช่วงนี้จะเห็นว่าวัยรุ่นจะสนใจสนใจ พิถีพิถันในการเลือกเสื้อผ้า การหวีผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย การวางตัวให้สมบทบาททางเพศ การวางตัวในสังคม และความสนใจในแต่ละเรื่องอาจอยู่ได้ไม่นาน

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

1. ความรักและความห่วงใย ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก แต่มักจะมีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช่การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา

2. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (Abstract thinking) การแยกจากพ่อแม่ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึก "สูญเสีย" ในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขาได้รับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโต เป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง การให้การเลี้ยงดูจึงต้องอาศัยความเข้าใจ และเคารพในสิทธิส่วนบุคคลด้วย

3. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่ ยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวของตัวเขาทำให้พวกเขามั่นใจในตัวเอง พ่อแม่คงต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย เพราะในการฝึกเด็กนั้น นอกจากจะทำให้เด็กได้ใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ยังช่วยให้เด็กได้หัดคิด หัดตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วย

4. อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง การลองผิดลองถูก และคอยสังเกตดูจากปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีเลวเป็นอย่างไรวัยที่โตขึ้น เมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา สิ่งรอบตัวต่างๆ ที่น่าสนใจ และท้าทายความสามารถก็จะเริ่มเข้ามาเพื่อทดลองการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่ง

แปลกๆ ใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นตามวัย จะทำให้เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยความภาคภูมิใจที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ต่างๆ มาบ้างสิ่งเหล่านี้จะมาเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นจะเห็นว่าการฝึกสอนและให้โอกาสเด็กได้ทดลองทำในสิ่งที่ถูกต้อง ควรฝึกสอนมาตั้งแต่เด็ก และควรค่อยๆ สอนถึงอันตรายในหลายสิ่งหลายอย่างที่มีอยู่ในสังคม และวิธีการแก้ไข เรียนรู้ทั้งสิ่งที่ดีและเลว การฝึกให้เด็กได้ลองในสิ่งที่น่าลอง แต่เสนอให้หัดยังตัวเองในสิ่งที่อันตรายจึงเป็นวิธีที่สำคัญมาตั้งแต่วัยเรียน แต่ในทางตรงกันข้ามในกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยถูกฝึกให้ลองคิด ลองทำก่อน จะเกิดความสับสน วุ่นวายใจขาดความรู้ ขาดทักษะ ขาดการฝึกฝน ขาดการลองทำผิดทำถูกมาก่อน จึงทำให้กลุ่มนี้ตกอยู่ในกลุ่มที่มีอันตรายสูง และในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่พ่อแม่ปล่อยปละละเลย หรือไม่เคยสอนให้ยับยั้งชั่งใจมาก่อน นึกอยากทำอะไรก็จะทำ ไม่เคยต้องผัดพ้อ ไม่เคยสนใจว่าการกระทำของตัวจะส่งผลกระทบต่อผู้รอบข้างอย่างไร

พฤติกรรมอยากลองของ มักจะมีสูงสุดในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง เป็นเด็กก็ไม่ใช่ เป็นผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง แนวความคิดและการยับยั้งตัวเองมีไม่มากพอ

5. ความถูกต้อง ยุติธรรม โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง มักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามทัศนะของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากจะทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรม ทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม จึงมักจะเห็นภาพวัยรุ่นถกเถียงกันเรื่องของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว

6. ความตื่นเต้น ทำท่าย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ เกลียดความจำเจซ้ำซาก วัยรุ่นกลุ่มนี้จะสร้างความตื่นเต้นทำท่ายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของทางบ้านและกฎของสังคมนั้นเป็นเพราะว่าเป็นความตื่นเต้นและความรู้สึกที่ถูกทำท่าย แนวทางการเลี้ยงดูเด็กฝึกให้เด็กได้มีโอกาสทำงานที่ทำท่ายความสามารถที่ละน้อยอยู่ตลอดเวลา จะส่งผลทำให้เด็กได้พัฒนาความเชี่ยวชาญขึ้นมาได้ แก้ปัญหาได้

7. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ดังที่กล่าวมานี้ อย่างง่ายดาย จากการฝึกฝนให้โอกาสเด็กในการตัดสินใจลงมือกระทำหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ และรับฟังพยายามทำความเข้าใจตาม ถ้าเบี่ยงเบนก็ช่วยแก้ไข ถ้าถูกต้องก็ชมเชยและชื่นชม สิ่งเหล่านี้จะไปกระตุ้นให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นที่ยอมรับจากบุคคลภายในบ้าน ซึ่งจะส่งผลทำให้เด็กอยากเป็นที่ยอมรับจากเพื่อน จากครูและจากคนอื่นๆ ต่อๆ ไป จึงเป็นเหตุผลจูงใจกระทำ ความดีมากขึ้นๆ

แต่ในกรณีตรงกันข้าม ถ้าเด็กคนใดเกิดมาในครอบครัวที่ยุ่งเหยิง ทำให้พ่อแม่ไม่มีปัญหาพอที่จะดูแลเด็ก กลับจะต้องส่งเด็กมาฝากให้ญาติเลี้ยงเป็นภาระ ไม่มีใครเป็นธุระจัดการอะไรให้อย่างออกนอกหน้า ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ค่อยอยากจะรับรู้ รับฟังเรื่องของเด็ก ถึงเวลาจะนานก็ไม่ว่าใครจะให้ความอบอุ่นเมตตาหรือรักได้ มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่เป็นที่ต้องการของใครแม้แต่คนเดียว ในบ้านไม่ว่าจะถูกหรือทำผิด ทำดีหรือทำชั่วก็ไม่มีใครเห็นคนทัก หากคนที่หวังดีจริงจึงในการแนะนำ

เด็กเดือนอดทนช่วยฝึกสอนก็ไม่มี ในลักษณะเช่นนี้เด็กจะมีชีวิตที่เลื่อนลอย ไม่รู้สึกว่าเป็นสมาชิกภายในบ้าน เป็นคนหนึ่งภายในครอบครัว ไม่มีใครรับฟังปัญหา หรือไม่รู้ว่าจะปรึกษาใคร เมื่อเติบโตไปโรงเรียนก็มักจะพวพเอาความรู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหวนี้ไปที่โรงเรียน ความที่ทักษะไม่ได้ถูกฝึกสอนมาตั้งแต่ที่บ้านจึงทำให้ผลการเรียนไม่ดี และมักจะแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน

ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น

ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่น ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แต่จะไม่รุนแรงมีผลกระทบต่อการเรียน การงานหรือด้านสังคม ในกรณีที่ปัญหารุนแรงส่งผลกระทบต่อด้านต่างๆ นั้น จึงจะจัดว่ามีปัญหาในการปรับตัว พบได้ร้อยละ 10-15 ของวัยรุ่นทั่วไป โดยเฉพาะปฏิกิริยาต่อการรับบทบาทหน้าที่ของความเป็นผู้ใหญ่ รู้สึกว่าการดูแลรับผิดชอบตัวเองเป็นภาระที่หนักหน่วงยากที่จะรับเอาไว้ได้เกิดความเครียด บางรายมีอาการวิตกกังวล กลุ่มใจ ท้อแท้ ทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ ติดพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนเหมือนเด็กเล็ก หรือมีอาการแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หรือมีอาการฉุนเฉียว รุ้วาม ก้าวร้าว ต่อต้าน ซึ่งอาการเหล่านี้จะมีอยู่ไม่นาน ในที่สุดจะสามารถพัฒนาต่อไปได้ในที่สุด ชีวิตนี้แท้จริงมีปัญหาก็ทำให้เราต้องปรับตัว และแก้ไขความขัดแย้งประจำวันอยู่ตลอดเวลาแต่ในระยะวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะพิเศษเพราะเกิดผลต่อเนื่องลูกกลมได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากรับอิสระ อยากรับเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร เจ้าทิฐิ อวดดี ถือดี แต่ในขณะเดียวกันก็ยังขาดความเชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหา ในการพูด การทำงาน จึงทำให้เปลืองพลังได้ง่าย วัยรุ่นผู้เข้าใจปัญหาประจำวัยของตน และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม คือ วัยรุ่นที่มีความสุข มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต

การสร้างบุคลิกภาพ

1. การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง พัฒนาทางด้านความนึกคิด ค้นหาสิ่งต่างๆ ทั้งทาง คำพูด การแสดงออก การแต่งกาย การเข้าสังคม วัยรุ่นที่สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติในการค้นหาตัวเองได้อย่างไม่ยุ่งยากนัก มักจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

เป็นผู้ที่ใช้สติปัญญาเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตมากกว่าการใช้อารมณ์

เป็นผู้ที่เลือกเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าเป็นผู้ที่จะยอมหลีกเลี่ยงปัญหา

เป็นผู้ที่รู้เท่าทันธรรมชาติของตนมาก่อน

เป็นผู้ที่ไม่มีความรู้สึกที่ตนเองโดดเดี่ยวมีหนทางที่จะไปขอความช่วยเหลือจาก

ผู้อื่นได้

วัยรุ่นที่สามารถผ่านวิกฤตการณ์และค้นพบตัวเอง ก็เท่ากับมีความสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มี บุคลิกภาพมั่นคง

2. การเอาชนะตัวเอง การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ให้ออกมาในรูปที่เหมาะสมในระยะแรกๆ จะพบลักษณะสองจิตสองใจระหว่างความอยากเป็นเด็กต่อไปกับความอยากเป็นผู้ใหญ่ จากความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมักจะมองว่าสภาวะผู้ใหญ่หมายความว่า ฟุ้งตนเองได้ ตัดสินใจได้

ถูกต้อง การที่จะเอาชนะใจตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เด็กควรจะได้รับการเรียนรู้ ได้รับโอกาสในการฝึกฝน มาตั้งแต่เล็กๆ ที่ละเล็กทีละน้อย ผ่านการที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตต่างๆ ในชีวิต แต่ในวัยเด็กที่ไม่เคยเรียนรู้ที่จะยับยั้งชั่งใจมาก่อน ไม่เคยเอาชนะตัวเองโดยการทำให้เหมาะสมได้เลย หรือถูกเลี้ยงดูให้เอาแต่ใจตัวเอง อยากได้อะไรก็ได้ อยากทำอะไรก็จะทำ ครึ่งเติบโตเข้าวัยรุ่นมีอิสระมากขึ้น ก็เห็นพฤติกรรมที่ไม่ยังคิดได้บ่อยๆ และบางครั้งกลับเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

3. การแยกตัวเองเป็นอิสระ คำว่าอิสระในสายตาของวัยรุ่น ก็คือ มีสิทธิและเสรีภาพเท่าที่บุคคลหนึ่งพึงจะมี ซึ่งรวมทั้งการแสดงความคิดเห็น การตัดสินใจในเหตุการณ์ต่างๆ ขณะเดียวกัน พวกเขาก็จะสังเกตดูการยอมรับจากพ่อแม่คนข้างเคียงด้วย

3.1 การได้แสดงออก

3.2 พึ่งตนเองได้

3.3 มีความรับผิดชอบ

3.4 ที่ค่านิยมที่ถูกต้อง

3.5 มั่นใจและภูมิใจในตนเอง

ทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

ทฤษฎีพัฒนาการของอิริคสัน

อิริคสันเป็นผู้ติดตามแนวความคิดของ فروยด์ จึงมีขั้นต่างๆ ของจิตสังคมที่คล้ายคลึงกับขั้นต่างๆ ของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์ คือขั้นพัฒนาการ 8 ขั้นตอนของอิริคสันนั้น 5 ขั้นแรกเป็นขั้นคู่ขนานกับ 5 ขั้นของ فروยด์ ซึ่งจะอยู่ในวัยทารก วัยเด็กและวัยรุ่น ส่วนอีก 3 ขั้นหลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นใหญ่

พัฒนาการทางบุคลิกภาพ 8 ขั้นตอนของอิริคสัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล.2545: 35; อ้างอิงจาก Erikson. n.d.)

1. ความไว้วางใจกับความไม่ไว้วางใจ (Trust VS. Mistrust) (ในช่วง 0-1 ปี) ถ้าเด็กได้รับความรักใคร่ที่เหมาะสม ทำให้เขารู้สึกว่าโลกนี้ปลอดภัย น่าอยู่และไว้วางใจได้ แต่ถ้าตรงกับข้ามเด็กก็จะรู้สึกว่าโลกนี้เต็มไปด้วยอันตรายไม่มีความปลอดภัย มีแต่ความหวาดระแวง

2. ความเป็นตัวของตัวเองกับความคลางแคลงใจ (Autonomy VS. Doubt) (ในช่วง 2-3 ปี) เด็กในวัยนี้จะเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและอยากเอาชนะสิ่งแวดล้อมหรืออำนาจที่มีอยู่ พ่อแม่จึงควรระวังในเรื่องความสมดุลในการเลี้ยงดู ควรให้อิสระและกำลังใจต่อเด็ก เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวเอง มีความมั่นใจ รู้จักอิสระที่จะควบคุมตนเอง แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ให้โอกาสหรือทำแทนเด็กทุกอย่าง เด็กจะเกิดความคลางแคลงใจ

3. ความริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative VS. Guilt) (ในช่วง 4-5 ปี) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมตลอดถึงการใช้ภาษาจะช่วยให้เด็กเกิดแนวคิดในการวางแผนและการริเริ่มทำกิจกรรมต่างๆ ก็จะเป็นการส่งเสริมทำให้เขารู้สึกต้องการที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไปเด็กก็จะเริ่มมีความคิดริเริ่ม แต่

ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้ใหญ่คอยเข้มงวด ไม่เปิดโอกาสให้เด็ก ดำหนิอยู่ตลอดเวลา เขาก็จะรู้สึกผิดเมื่อคิดจำสิ่งใดๆ นอกจากนี้เขาก็คงจะเริ่มเรียนรู้อารมณ์ทางเพศมาตรฐานทางศีลธรรมและการควบคุมอารมณ์

4. ความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกต่ำต้อย (Industry VS. Inferiority) (ในช่วง 6-12 ปี) เด็กในวัยนี้จะเริ่มเข้าเรียนและต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มีพัฒนาการทางด้านความขยันขันแข็ง โดยพยายามคิดทำ คิดผลิตสิ่งต่างๆให้เหมือนผู้ใหญ่ด้วยการทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจ ถ้าเขาได้รับคำชมเชยก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดกำลังใจ มีความมานะพยายามมากขึ้น แต่ถ้าตรงกันข้ามเด็กไม่ได้รับความสนใจหรือผู้ใหญ่แสดงออกมาให้เขาเห็นว่าเป็นการกระทำที่น่ารำคาญเขาก็จะรู้สึกต่ำต้อย

5. ความเป็นเอกลักษณ์กับความสับสนในบทบาท (Identity VS. Role Confusion) (ในช่วง 12-17 ปี) เป็นช่วงที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น และเริ่มพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองว่าตนคือใคร ถ้าเขาค้นหาตนเองได้ เขาจะแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าตรงกันข้ามเขาค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่พบเขาจะเกิดความสับสนและแสดงบทบาทที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สอดคล้องกับตนเอง

6. ความผูกพันกับการแยกตัว (Intimacy VS. Isolation) (ในช่วง 18-34 ปี) เป็นขั้นของการพัฒนาด้านความรัก ความผูกพัน เมื่อบุคคลสามารถค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้แล้ว ก็เกิดความรู้สึกต้องการมีเพื่อนสนิทที่รู้จัก สามารถปรับตัวซึ่งกันและกันได้ ตลอดถึงแสดงความคิดเห็นและเสียสละให้แก่กัน แต่ถ้าพัฒนาการในช่วงนี้ล้มเหลวไม่สามารถสร้างความรู้สึกเช่นนั้นได้ เขาก็จะขาดเพื่อนสนิท หรือเกิดความรู้สึกต้องการจะชิงดีชิงเด่น ขอบทะเลาะกับผู้อื่น รู้สึกว่าเหวเหมือนถูกทอดทิ้ง ซึ่งจะนำไปสู่การแยกตัว และดำเนินชีวิตอย่างโดดเดี่ยว

7. การทำคุณประโยชน์ให้สังคมกับการคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity VS. Self Absorption) (ในช่วง 35-60 ปี) เป็นช่วงของวัยกลางคน ซึ่งมีความพร้อมที่จะสร้างประโยชน์ให้สังคมได้เต็มที่ ถ้าพัฒนาการแต่ละขั้นตอนที่ผ่านมามีความดี มีภาระดูแลรับผิดชอบเอาใจใส่ต่อบุตรหลานให้มีความสุข มีการอบรมสั่งสอนบุตรหลานให้เป็นคนดีต่อไปในอนาคต แต่ถ้าตรงกันข้ามก็จะไม่ประสบความสำเร็จ เขาจะเกิดความรู้สึกท้อถอย เบื่อหน่ายชีวิต คิดถึงแต่ตนเองไม่รับผิดชอบต่อสังคม

8. บุรณากับความสิ้นหวัง (Integrity VS. Despair) (ในช่วง 60 ปีขึ้นไป) เป็นช่วงของวัยชราซึ่งเป็นวัยสุดท้าย ถ้าบุคคลผ่านขั้นตอนต่างๆมาด้วยดี ก็จะมองอดีตเต็มไปด้วยความสำเร็จ มีปรัชญาชีวิตตนเอง ภูมิใจในการถ่ายทอดประสบการณ์ต่างๆให้แก่ลูกหลาน แต่ถ้าตรงกันข้ามกับชีวิตมีแต่ความล้มเหลว ก็จะเกิดความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต เสียเวลาที่ผ่านมาไม่พอกับชีวิตในอดีตไม่ยอมรับสภาพตนเอง เกิดความคับข้องใจต่อสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นขาดความสงบสุขชีวิต

ทฤษฎีพัฒนาการของ فروید

ทฤษฎีพัฒนาการของ فروید (Freud's Stage of psychosexual Development) ขั้นตอนการพัฒนาคติวิทยาทางเพศของ فروید นักจิตวิทยา ที่ได้แบ่งพัฒนาการทางเพศตามสัญชาตญาณของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้ (สุวิมล.2549 ค: 12; อ้างอิงจาก Freud. n.d.)

1. ขั้นปาก (Oral stage) แรกเกิด-18 เดือน เป็นการใช้ปากเป็นอันดับแรก เริ่มจากการดูดด้วยปาก ต่อมาก็มีพัฒนาขึ้น ในการพัฒนาขั้นนี้เด็กจะใช้ปากเป็นตัวในการสร้างสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ในการพึ่งพา

2. ขั้นอวัยวะขับถ่าย (Anal stage) 18 เดือน- 3 ปี เป็นการเปลี่ยนกิจกรรมจากปากไปสู่การใช้อวัยวะขับถ่าย เด็กจะมีความสามารถในการควบคุม ประสบการณ์สำคัญในขั้นนี้คือการฝึกเรื่องการขับถ่ายน้ำ เด็กที่ถูกฝึกการขับถ่ายตั้งแต่อายุยังน้อยเกินไป และด้วยวิธีการลงโทษที่รุนแรงเข้มงวด มักจะเป็นเด็กที่ดื้อรั้น ไม่ยอมทำตามใครง่าย ๆ จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีนิสัยขี้อึดเหนียว จู้จี้พิถีพิถันเกินกว่าเหตุ รักความสะอาดมากเกินไป หรือกลัวความสกปรก

3. ขั้นอวัยวะเพศ (Phallic Stage) ตั้งแต่อายุ 3-5 ปี ความรู้สึกศูนย์กลางอยู่ที่บริเวณอวัยวะเพศ เด็กจะสนใจอวัยวะเพศของตนเอง เริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างเพศ มีคำถามเกี่ยวกับเรื่องเพศกับผู้ใหญ่ มีการจับอวัยวะเพศของตัวเอง สนใจเพศตรงข้ามอย่างทั่วๆไป เด็กผู้หญิงจะอิจฉาในอวัยวะเพศของเด็กผู้ชาย (Penis envy) ขณะที่เด็กผู้ชายกลัวการสูญเสียอวัยวะเพศ เด็กจะตกหลุมรักผู้ปกครองหรือพ่อแม่ที่มีเพศตรงข้ามกับตน จะมีความรู้สึกขัดแย้งกับผู้ปกครองหรือพ่อแม่เพศเดียวกับตน การพัฒนาหน้าที่ของตัวบ่งชี้ทางเพศนั้นจะทำให้เด็กเริ่มมีกระบวนการทางสังคม โดยยอมรับบุคลิกของผู้ใหญ่ที่มีเพศเหมือนกัน

4. ขั้นแฝง (Latency stage) ตั้งแต่อายุ 6-วัยรุ่นตอนต้น เด็กจะไม่สนใจอวัยวะใดเป็นพิเศษ เป็นขั้นแรกในการพัฒนาแยกแยะเป็นกลุ่มของตัวเอง (Groups of peers) ในโรงเรียนและกิจกรรมนันทนาการ ขั้นนี้จะเพิ่มกิจกรรมที่ฉลาดและทำให้เรื่องที่บ้านนั้นอ่อนลง ปัญหาสามารถที่จะพัฒนาในแรงจูงใจของตนเอง ในความสัมพันธ์กับบุคคลซึ่งมีเพศเดียวกัน ยอมรับบทบาททางสังคม และมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน เช่น การโกหก

5. ขั้นสืบพันธุ์ (Genital stage) อายุระหว่าง 13-20 ปี เป็นวัยเริ่มต้นของวัยเจริญพันธุ์เมื่อวัยรุ่นมีวุฒิภาวะทางเพศ มีศักยภาพสำหรับอวัยวะ จะเริ่มเน้นพื้นที่แห่งเพศ ขั้นแรกจะมีบุคลิกเห็นแก่ตัว หลังจากนั้นจะเป็นขั้นรักเพศเดียวกันชั่วคราว เมื่อวัยรุ่นได้พบกับเพศเดียวกันสุดท้ายแล้วก็จะสนใจเพศตรงข้ามและมีความเป็นตัวของตัวเอง และจะเริ่มมีบทบาทเป็นผู้ใหญ่ การพัฒนาที่ชัดๆในขั้นนี้คือ จะมีความขัดแย้งแบบพึ่งพาหรืออิสระ เปลี่ยนความล้มเหลวสู่ความสำเร็จ การกระทำทางเพศ มีทัศนคติที่ต่อต้านการใช้อำนาจ ไม่ชอบการพึ่งพาคนอื่น ต่อต้านการไม่พอใจ ความสัมพันธ์แบบเพศตรงข้าม และปัญหากับความแข็งแกร่งและอ่อนแอ

ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น

ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่นแบ่งเป็นด้านๆ ดังนี้ (ศิริกุล อิศรานุรักษ์. 2552: 23-28)

1. ปัญหาทางกาย

1.1 การเป็นสิว

1.2 การมีกลิ่นตัว และโรคผิวหนัง

1.3 ความอ้วน ความผอม

1.4 ความผิดปกติต่างๆ ทางรีเวชในวัยรุ่นหญิง เช่น ตกขาว การปวด

ประจำเดือน การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ

1.5 การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ติดยา อุบัติเหตุและฆ่าตัวตาย

1.6 ปัญหาเกี่ยวกับจิตใจ มักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การมีอารมณ์ทางเพศและความขัดแย้งในค่านิยมของสังคม ทำให้เด็กมีลักษณะอารมณ์ต่างๆ ออกมา

1.7 การมีภาวะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะเพศ ทำให้วัยรุ่นที่ไม่ได้รับการเตรียมตัว เกิดความกังวล อาจรู้สึกเจ็บปวดทางจิตใจ เมื่อคิดว่าตนเองไม่เหมือนเพื่อนๆ

1.8 พฤติกรรมทางเพศ จากแรงผลักดันของเพื่อน สื่อมวลชน และแม้แต่ผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัวเด็ก อาจทำให้เด็กมีเพศสัมพันธ์โดยที่ยังไม่พร้อม ความรู้สึกครั้งแรกต่อการมีเพศสัมพันธ์มีความหมายต่อการพัฒนาทางเพศในระยะต่อมา เด็กที่รู้สึกเจ็บปวด ผิดหวัง เสียใจ และอับอาย ต่อเรื่องนี้ครั้งแรก จะเป็นต้นเหตุของพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติภายหลังได้

1.9 การเข้าถึงบริการคุมกำเนิด มักจะเป็นปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่มักไม่ได้เตรียมตัวในการป้องกัน โดยวัยรุ่นมักจะอายุที่จะใช้ เพิกเฉยที่จะเรียนรู้วิธีใช้แต่ละวิธีและมักเป็นวิธีที่ไม่ค่อยได้ผล หรือมีความรู้สึกว่าการใช้วิธีคุมกำเนิด มีผลเสียต่อความสนุกทางเพศหรือมักจะแล้วแต่ว่าจะยอมใช้หรือไม่ จึงทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการขึ้น

1.10 การตั้งครรภ์ไม่ต้องการ

1.11 การทำแท้ง

1.12 การเป็นพ่อแม่ก่อนวัยอันสมควร

1.13 การแต่งงานก่อนวัยอันสมควร

1.14 การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ติดยาเสพติด การชอบเสี่ยงภัย ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งเป็นอุปนิสัยของวัยรุ่นที่ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และชอบทดลองเสี่ยงภัย ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาขึ้น วัยรุ่นที่ไม่มีสัมพันธภาพอันดีกับพ่อแม่ จะยิ่งกังวลแก้ไขปัญหาในทางที่ไม่ถูก อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

1.15 การรับประทานอาหาร ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการและโภชนาการเกิน

2. ปัญหาชีวิต

เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก เช่น การสูญเสียบุคคลสำคัญ เข้ากับเพื่อนฝูงไม่ได้ ปัญหาการเรียนและปัญหาครอบครัว

3. ปัญหาทางเพศ

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายนอก ภายใน เพื่อพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้ วัยรุ่นเริ่มมีอารมณ์รักใคร่ ดังนั้นหากเขาเหล่านี้ ไม่ได้รับการเตรียมตัวที่ดีในเรื่องเพศ อาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องได้ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อเนื้อระยะยาว

เมื่อวัยรุ่นมีปัญหาดังกล่าวต่างๆ เกิดขึ้นจะแสดงออกในลักษณะอารมณ์ต่างๆ เช่น โกรธ เศร้า วิทกกังวล ถ้าวัยรุ่นได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ วัยรุ่นก็จะระบายอารมณ์ออกมาในทางที่ถูกต้อง เช่น เรียน ค้านคว้า เล่นกีฬา เล่นดนตรี งานอดิเรก สังสรรค์กับเพื่อน เป็นต้น และวัยรุ่นจะรู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง ในทางตรงข้ามถ้าวัยรุ่นไม่ได้รับการประคับประคองที่ดี อาจทำให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปสู่ความผิดปกติทางจิตและประสาทได้ทั้ง 2 ด้าน ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือก้าวร้าวประชดชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการมาจากคำในภาษาอังกฤษว่า Recreation แปลว่า การทำให้สนุกสนาน ร่าเริง หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อให้บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และได้รับความพึงพอใจและความสนุกสนานอันจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น คำว่า “นันทนาการ” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน มีการพัฒนาความหมายตามกาลเวลาการยอมรับในสังคมและวิชาชีพดังนี้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542: 571) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ

ซูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 21) ให้ความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมืองเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขสดชื่นกลับคืนมาสู่สภาวะปกติ

สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 13-14) ได้สรุปความหมายของนันทนาการไว้ใน 4 ความหมาย ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ร่างกายสดชื่น หรือการทำให้ร่างกายได้สร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re-fresh or Re-creation) อันเป็นความหมายดั้งเดิม

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีชนิด ประเภท และรูปแบบ กิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตนแล้ว ก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุขสนุกสนานและสุขสงบ

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็น กระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคมผลจากการเข้าร่วมในกระบวนการ เรียกว่า ประสบการณ์ โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆเป็นสื่อ ในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระโดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจแล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข

4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม (Social welfare) และสถาบันทางสังคม (Social institute) ซึ่งรัฐบาลและผู้บริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดบริการให้แก่ชุมชน เพื่อให้ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดี และสร้างบรรยากาศของเมืองและประเทศให้น่าอยู่

วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2548: 21) นันทนาการ คือ กิจกรรมที่เข้าหรือร่วมกระทำด้วยความสมัครและความพึงพอใจในเวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และความพึงพอใจ และเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

กรรณิการ์ ไวยสุรา (2549: 7-8) ได้สรุปความหมายว่า นันทนาการ คือ กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจและสมัครใจที่จะกระทำ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน และผ่อนคลายจากสภาวะความเครียด และก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม โดยที่ไม่ขัดต่อกฎหมาย ประเพณีและวัฒนธรรม

จิรนน สีสม (2549: 10) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมใด ๆ ที่บุคคลกระทำด้วยความสมัครใจและความพอใจเพื่อพักผ่อนยามว่างและมีวัตถุประสงค์เพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน บันเทิงใจ มิใช่เพื่อเป็นอาชีพหรือเป็นงานที่ทำอยู่เป็นปกติ เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และช่วยให้เกิดการสร้างสรรค์

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2551: 27) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจและมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553: 51) กล่าวว่านันทนาการเป็นรูปแบบของกิจกรรมมนุษย์ที่กระทำอย่างอิสระในเวลาว่าง กิจกรรมที่เลือกด้วยความสมัครใจและตั้งใจที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมฟื้นฟูจากความเครียดในการทำงาน ฟื้นฟูซ่อมแซมตัวเองในการเริ่มทำงานใหม่ ปัจจุบันบ่อยครั้งที่ นันทนาการถูกพิจารณาว่าไม่เพียงแต่เข้าร่วมในกิจกรรม แต่ยังมีส่วนสำคัญต่อประสบการณ์ของมนุษย์ในการรับรู้ต่อความสำเร็จ การค้นพบของตัวเอง ความเจริญเติบโตอย่างสร้างสรรค์ การทะนุถนอม หรือการให้โอกาสในสังคมที่มีการติดต่อสื่อสารกัน

ชีเวอร์ (Shivers. 1981: 180) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการนั้นเป็นมุมมองที่ตรงข้ามกับการทำงานหรือการใช้แรงงาน ซึ่งมีคุณค่า มีการสนับสนุนในด้านสุขภาพทางอารมณ์ สุขภาวะทางกาย การสร้างสรรค์ การพัฒนาบุคคล ความพึงพอใจ การยืนยันในตนเอง ความยินดี เป็นต้น

เคลลี (Kelly. 1996: 25) กล่าวว่านันทนาการอาจมีความหมายคล้ายกับการใช้เวลาว่าง นักทฤษฎีทางนันทนาการได้ให้ความหมายที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งความหมายของนันทนาการนั้น คือ กิจกรรมทั้งหมดที่ไม่ใช่การทำงาน ซึ่งจะเข้าร่วมในเชิงที่เกิดประโยชน์ ซึ่งคำว่านันทนาการนั้นมาจากภาษาละติน คือคำว่า recreation ซึ่งหมายถึงการทำให้กลับสมบูรณ์ดังเดิม (restoration) หรือการฟื้นฟู (recovery) ในคำนี้ถูกประยุกต์มาจากคำว่า re-creation ทางพลังงาน (energy) หรือการทำให้สมบูรณ์ดังเดิมของความสามารถในหน้าที่ไม่เหมือนกับการใช้เวลาว่าง นันทนาการประกอบด้วยแนวคิดของการทำให้สมบูรณ์ดังเดิมของความสามารถในด้านจิตใจ จิตวิญญาณ และร่างกาย

คอร์เดส และ อิบราฮิม (Cordes; & Ibrahim. 1996: 7) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการนั้นเป็นการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมายและสนุกสนานในการเข้าร่วมของบุคคลนั้นๆ

บามเมล และ บามเมล (Bammel; & Bammel. 1996: 5) ได้ให้ความหมายของคำว่า นันทนาการ คือสิ่งที่ทำแล้วเพลิดเพลินหรือทำให้สดชื่นอีกครั้ง

เคราส์ (Kraus. 2001: 45) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการจะดำรงอยู่ในกิจกรรมหรือประสบการณ์ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง โดยทั่วไปจะมีความสมัครใจในการเลือก ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายในและมีความยินดี แม้ว่าจะถูกบังคับเป็นแรงจูงใจภายนอกและรู้สึกไม่สบาย เจ็บปวด และอาจอันตราย นันทนาการเกี่ยวกับสภาวะทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากการเข้าร่วมหรือสถาบันทางสังคม ในสาขาวิชาชีพหรือทางธุรกิจ นันทนาการเป็นโครงสร้างทางสังคมและสามารถยอมรับได้อย่างมีคุณธรรมในเชิงมาตรฐานของชุมชนและค่านิยมทางสังคม

ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ

จากความหมายของนันทนาการ สามารถตีความหมายได้หลากหลาย ซึ่งอาจจะมองในเรื่องของประสบการณ์หรือกระบวนการหรือกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือแหล่งสถาบันทางสังคม ดังนั้นนักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 30)

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่กระทำและถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย ตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

2. นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรม ซึ่งกำหนดเป็น 14 หมวดหมู่ใหญ่แล้ว นันทนาการยังมีความหมายที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัยและประชากรกลุ่มพิเศษ

3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม โดยมีได้ถูกบังคับ

4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่งที่เขาต้องการจะเล่นหรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา

5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย ประสพการณ์นันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระ เป็นสิ่งจริงจัง และมีจุดหมายเสมอ

6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟูและรักษาคนไข้ และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจยามฟื้นฟู หรือระหว่างการบำบัดรักษา

7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อมความต้องการและสนใจของชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของสังคมหรือชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความสนใจต้องการค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นข้อบ่งชี้วิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้นๆ

เป้าหมายของนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาบุคคลและสังคม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น กิจกรรมนันทนาการมีความหลากหลาย ดังนั้นเป้าหมายของนันทนาการจึงมีความสำคัญในการให้บริการต่อบุคคลและสังคม ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 31-32)

1. พัฒนาการ นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และความสุขสงบ

2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่างช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษาเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยวไม่ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปะ ประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของหายาก การเล่นเกม หรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปหัตถกรรม ดนตรี วรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน นันทนาการนอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรมมากมายขึ้นอยู่กับประสบการณ์และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. เพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการทางนันทนาการก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข ดังนั้นทัศนียภาพ ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่งหรือเสี้ยวหนึ่งแห่งความประทับใจ มุมสงบ สุขใจ อารมณ์สุข สนุกสนานเพลิดเพลิน และอารมณ์สุขสงบ จึงเป็นประสบการณ์หรือคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือชุมชนที่จะพึงหาได้ กิจกรรมหลายอย่างต้องมีการเตรียมตัวเตรียมความพร้อม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมเสี่ยงท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมจะต้องมีการฝึกซ้อมเสริมสร้างความมั่นใจ ทักษะที่สร้างเสริมประสบการณ์หรือกิจกรรมบางอย่างเคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรงจำเดิมเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่าและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้เข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ กิจกรรมอาสาสมัครให้คุณค่าการมีส่วนร่วมอาสาสมัครพัฒนาเกี่ยวข้องกับชุมชนอื่น กิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์สอนให้ผู้เข้าร่วมทำงานเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักหน้าที่ สิทธิตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เช่นเดียวกับกิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม กีฬาประเภทต่างๆ ดนตรี ละคร การเล่นเกม ประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความนึกคิดสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรมหรือพฤติกรรมในการแสดงออกเป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมทุกระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่มไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจอันดีในหมู่เพื่อนมนุษย์ เข้าใจสภาพสิ่งแวดล้อม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชาติ ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติ ช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีและมิตรภาพของมนุษย์ในสังคมที่มีการปกครองในระบบที่ต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษาแก่เด็กและเยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้

เป็นพลเมืองดี เช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะ ดนตรี หัตถกรรม และการละเล่นต่างๆช่วยส่งเสริมคุณค่า ลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัวและรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีส่วนร่วมในนันทนาการ

การที่บุคคลมีความสนใจและความต้องการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดประสบการณ์และคุณภาพชีวิตได้นั้น ขึ้นอยู่กับบุคคล บุคลิกภาพ สีสันชีวิต และเป้าหมายของบุคคลนั้น ปัจจัยและแรงจูงใจของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 24-25)

1. เพื่อความสนุกสนาน
2. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. เพลิิดเพลินธรรมชาติ เกี่ยวกับทัศนียภาพทิวทัศน์ที่งดงามตระการตาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้จากธรรมชาติ เรียนรู้พื้นที่ของธรรมชาติที่ยังไม่ได้พัฒนา
4. เพื่อสมรรถภาพทางกาย
5. เพื่อลดความเครียด เกี่ยวกับความเครียดทางจิตใจ อารมณ์ สิ่งแวดล้อม เลี่ยงกิจวัตรประจำวัน
6. หนีจากความแออัด หาความสงบจากการรบกวน หาความสงบ แยกตัวเองอยู่กับป่าธรรมชาติ
7. เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง เป็นการเรียนรู้ทั่วไปเพื่อการค้นหาบุกรุก และเรียนรู้ภูมิทัศน์ท้องถิ่น
8. เพื่อรับรู้คุณธรรมและสัจธรรม
9. เพื่อความเป็นอิสระและความเป็นส่วนตัว
10. เพื่อรู้จักครอบครัวในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ
11. เพื่อคุณธรรม คุณค่าของบุคคล และน้ำใจไมตรี
12. อยากประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างความมั่นใจและเชื่อถือตนเองได้รับการยอมรับทางสังคม ได้พัฒนาทักษะ ได้ทดสอบความสามารถ และได้ความตื่นเต้นสะใจ
13. เพื่อพักผ่อนกาย
14. เพื่อเป็นผู้สอนและแนะนำที่ดี
15. ได้รับการท้าทายและกิจกรรมเสี่ยงภัย
16. เป็นการลดและป้องกันความเสี่ยงอันตราย
17. เพื่อได้รู้จักเพื่อนใหม่
18. ได้สะท้อนภาพชีวิตของบรรพบุรุษที่อยู่ใกล้ธรรมชาติมาก่อน

ความสำคัญของนันทนาการ

นันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล สังคม ชุมชน และประเทศชาติ ดังนี้ (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528: 59-64)

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง

1.2 บุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการ โดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล

1.3 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่างๆโดยผ่านทางองค์การอาสาสมัคร

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อให้บริการต่อชุมชน

2. ความสำคัญสำหรับครอบครัว แบบของกิจกรรมนันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็กบ้านจึงเป็นสถานที่แห่งแรกของการนันทนาการสำหรับเด็ก บิดามารดาเป็นผู้นำนันทนาการคนแรกของเด็ก กิจกรรมต่างๆ ที่บิดามารดาทำเป็นตัวอย่างให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีความสุข สุขภาพดี มีความมั่นคง ประเทศชาติก็เป็นปึกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือให้ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความเข้าใจ ความรัก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมู่คณะได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังเป็นสื่อให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำให้ประโยชน์ให้แก่สังคม

4. ความสำคัญสำหรับชุมชน ชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อประชาชนนั้นๆได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เขาเพลิดเพลินมีความสุขความพอใจในชีวิต พร้อมทั้งจะดิ้นรนเพื่อเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไปอีก

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ ชาตินั้นคงและพัฒนาไปได้ ไม่ว่าจะทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนพลเมืองมีสุขภาพพลานามัยดี มีสมรรถภาพทางกายและทางใจที่ดี นั่นคือ ประชาชนในชาติต้องรู้จักใช้เวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศชาติโดยการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรม ฟันเมือง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ส่งผลให้ลดความขัดแย้งในปัญหาระหว่างประเทศ ปัจจุบันได้มีสมาคมนันทนาการแห่งโลก (World Recreation and Leisure Association: WRLA) ดำเนินการเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว

ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างที่ผู้เข้าร่วมด้วยความสมัครใจนั้นจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ดังนั้นคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการจึงมีมากมายดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ ดำรัส ดาราศักดิ์ คณิต เขียววิชัย และจรินทร์ ธานีรัตน์ ได้สรุปประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535: 41-42)

1. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดความสุขุมของชีวิต
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัย ที่พึงประสงค์และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ช่วย让孩子และเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชน
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนานและความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนา การควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถาน และโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ทศนคติและความซาบซึ้ง อันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไร่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้งและสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดเป็นกรรมวิธี และกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลัง

ต่อสู้กับความทุกข์ทางกาย หรือกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา นันทนาการช่วยส่งเสริมการพัฒนา ร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคล ได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรม ช่วยฝึกการทำงานเป็น หมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรม นันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งที่จำเป็นและ สำคัญยิ่งในการตอบแทน ให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

บัตเลอร์ (Butler. 1959: 35) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ มีดังนี้ คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออก และพัฒนาตนเอง
3. การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ที่จะ นำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่างๆช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่ จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่างๆและเป็นการคบหา สมาคมซึ่งกันและกัน
6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

จากสาระสำคัญของนันทนาการดังกล่าว พอจะสรุปความหมาย ความสำคัญ คุณค่า และ ประโยชน์ของนันทนาการได้ดังนี้

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลได้มีส่วนร่วมหรือกระทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ โดยได้รับความพึงพอใจและเพลิดเพลินใจจากกิจกรรมที่เข้าร่วมนั้น ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

คุณลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ ประกอบด้วย นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรมมี รูปแบบที่หลากหลาย มีแรงจูงใจและร่วมด้วยความสมัครใจ ในเวลาที่ไม่จำกัจะต้องมีสาระมุ่งหมาย จริงจัง สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ อาจเป็นการบำบัดรักษา และต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ ของสังคม

เป้าหมายของนันทนาการมีอยู่หลายประการ ขึ้นอยู่กับความต้องการ แรงจูงใจของบุคคล และสังคม ได้แก่ เป้าหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน ร่าเริง สุขสงบ เพื่อเสริมสร้าง ประสบการณ์หรือเพิ่มพูนประสบการณ์เดิม ส่งเสริมการมีส่วนร่วม การแสดงออกแห่งตน ส่งเสริม คุณภาพชีวิต ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติและความเป็นพลเมืองดี

ปัจจัยและแรงจูงใจของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสรุปได้ว่าเพื่อความสนุกสนานร่าเริง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีแรงจูงใจเกี่ยวกับธรรมชาติ สมรรถภาพทางกาย ลดความเครียด ได้เพื่อนใหม่ เรียนรู้ธรรมชาติ และเพื่อพัฒนาตนเอง

นันทนาการมีความสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม นันทนาการเป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้เกิดภายในครอบครัวในการทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาหน่วยงาน สังคมและชุมชนในหลายด้าน ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดี มีเหตุผล ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เคารพกฎกติกาในสังคม และนันทนาการยัง มีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะประชาชนได้เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี คุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศก็จะดีขึ้น ส่งผลทำให้ประเทศชาติได้พัฒนามากขึ้น

นันทนาการมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อบุคคลและสังคม ช่วยพัฒนาอารมณ์สุขในชีวิตและพัฒนาสุขภาพจิต สมรรถภาพทางกาย ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี รู้จักศิลปวัฒนธรรมและทรัพยากรธรรมชาติ ส่งเสริมการบำบัตรักษา ความมีมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม พัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพ การพัฒนาบุคคล และความเป็นพลเมืองดี

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2550: 27) ได้กำหนดกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภท คือ

1. ศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษ ความละเอียดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดทักษะความสัมพันธ์ของประสาทอวัยวะร่างกาย และพัฒนาความคิดความสามารถในการทำงานจนสามารถพัฒนาไปสู่ทักษะเป็นงานอาชีพได้
2. เกมและกีฬา (Games and Sports) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางกายที่ต้องใช้ทักษะความสามารถทางกายในทางด้านสมรรถภาพทางร่างกาย เพื่อมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ได้ความสนุกสนานและเพื่อกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น
3. การเต้นรำ (Dance) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถความสวยงาม และเอกลักษณ์เฉพาะ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม อนุรักษ์วัฒนธรรมประจำถิ่นตลอดจนการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับสภาพการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสัมพันธ์กับจังหวะทำนองดนตรี รวมไปถึงการฟ้อนรำในรูปแบบต่างๆ การเต้นรำลีลาศในกิจกรรมสังคม
4. การละคร (Drama) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถและสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นอยู่ของสังคม วัฒนธรรมและพฤติกรรมความเป็นอยู่ทั้งในปัจจุบันและอดีตที่ผ่านมา

เป็นการส่งเสริมจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์และสติปัญญา การศึกษาเรียนรู้ และส่งเสริมความสามารถในการแสดงออก

5. งานอดิเรก (Hobby) จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะพิเศษ ความสามารถเฉพาะ และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ในความรู้พิเศษ

6. การดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะอย่าง ความถนัดเฉพาะ ซึ่งในปัจจุบันการดนตรีจัดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจัดเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการบำบัดจิตใจ

7. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตธรรมชาติ การออกกำลังกาย หรือการใช้เวลาว่าง เพื่อการศึกษาหาความรู้ ด้วยกิจกรรมนอกรูปแบบโดยการสัมผัสกับธรรมชาติของจริง เช่น การจัดค่ายพักแรม การเดินทางไกล

8. วรรณกรรม (การอ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing) เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง ความมีวินัยแห่งตน และเป็นการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมที่ดี

9. กิจกรรมสังคม (Social Recreation) เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจอันดี มีคุณธรรมรู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สร้างมิตรภาพในสังคม

10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ (Special Event) เป็นกิจกรรมเฉพาะที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษโดยตรง เช่น เทศกาลพิเศษ การจัดกิจกรรมประเพณี กิจกรรมเพื่อทางศาสนา เช่น วันลอยกระทง วันขึ้นปีใหม่ วันตรุษจีนสงกรานต์เป็นแสดงความยินดี สุขใจ หรือความร่วมมือกันในการช่วยกันสร้างสรรค์ สังคม อนุรักษ์วัฒนธรรม เป็นต้น

11. การบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) เป็นกิจกรรมเพื่อการช่วยเหลือบริการสังคม ช่วยให้เข้าใจกันเห็นอกเห็นใจกัน เอื้อเฟื้อ เสียสละ สร้างความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียว รู้จักเสียสละเพื่อส่วนร่วมและจัดเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจของมนุษย์

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2547: 1) ได้กล่าวว่า นันทนาการเคยเป็นส่วนหนึ่งของพลศึกษา แต่เมื่อขอบเขตของวิชาขยายกว้าง มีองค์ความรู้เฉพาะตัว ทำให้นันทนาการพัฒนาตนเองเป็นสาขาวิชาที่มีลักษณะวิชา จำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. นันทนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ นันทนาการในกลุ่มนี้จะเน้นถึงการส่งเสริมบุคคลทั่วไปที่ไม่มีปัญหาสุขภาพได้ใช้นันทนาการเพื่อการผ่อนคลายและพัฒนาสู่ความเป็นผู้มีสุขภาพดี โดยเฉพาะความมีสุขใจ

1.1 สนามเด็กเล่น (Children Playground) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการดูแลและรวมถึงการเปิดใช้สนามเด็กเล่น

1.2 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ (Older) เป็นการศึกษาแนวทาง วิธีการและการจัด นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในศูนย์ผู้สูงอายุ หรือบ้านพักผู้สูงอายุ

1.3 การท่องเที่ยว (Tourism) เป็นธุรกิจทางนันทนาการที่ช่วยผ่อนคลายจากความตึงเครียดและการใช้ชีวิตประจำวัน และยังเป็นโอกาสการเรียนรู้ วิถีชีวิต ศิลปะและวัฒนธรรมของคนต่างถิ่นหรือคนต่างแดน

1.4 นันทนาการนอกสถานที่ (Outdoor Recreation) เป็นนันทนาการที่เด็กๆ ชอบมาก เพราะเป็นการจัดค่ายพักแรม การศึกษานอกสถานที่ การจัดสวน การใช้ที่ดิน การออกแบบที่ดินและนันทนาการในป่า

2. นันทนาการบำบัด (Therapeutic Recreation) เป็นการบำบัดที่ใช้นันทนาการสำหรับผู้ที่ปัญหาทางสุขภาพ มีความเจ็บป่วย หรือพิการ นันทนาการจะเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาที่จะช่วยหรือฟื้นฟูให้ผู้มีปัญหาสุขภาพได้รับการดูแลด้านนันทนาการที่ถูกต้องตามหลักวิชาการสามารถพัฒนาสู่ความมีสุขภาพดีหรือใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้แม้จะป่วยหรือพิการ

2.1 การให้คำปรึกษานันทนาการ (Leisure Counseling) เป็นวิชาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาทางนันทนาการ

2.2 นันทนาการสำหรับผู้พิการ (Leisure for Disability) เป็นวิชาเกี่ยวกับการบริหารจัดการ การออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้พิการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ หรือบุคคลปัญญาอ่อนให้เป็นไปตามเหมาะสมกับสภาพการณ์และศักยภาพของแต่ละบุคคล

ประเภทนันทนาการนั้น มีหลายลักษณะด้วยกันขึ้นอยู่กับผู้ที่กำหนดว่าจะแบ่งโดยมีจุดมุ่งหมายหรือใช้สิ่งใดเป็นเครื่องกำหนด ตามรูปแบบและลักษณะนันทนาการมีลักษณะและรูปแบบที่หลากหลาย การจำแนกหรือจัดแบ่ง (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. 2554: 29) ได้แก่

1. การแบ่งนันทนาการตามหน่วยงานหรือผู้รับผิดชอบ ได้แก่
 - 1.1 นันทนาการของรัฐ
 - 1.2 นันทนาการเอกชน
 - 1.3 นันทนาการทั้งรัฐและเอกชน หรือองค์กร สมาคม สโมสร มูลนิธิ
 - 1.4 นันทนาการครอบครัวและบุคคล
2. การแบ่งประเภทนันทนาการตามจุดหมาย
 - 2.1 นันทนาการอาสา
 - 2.2 นันทนาการสาธารณะ
 - 2.3 นันทนาการธุรกิจ
 - 2.4 นันทนาการชุมชน
 - 2.5 นันทนาการอาชีพ
 - 2.6 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
 - 2.7 นันทนาการทางสังคม
 - 2.8 นันทนาการสำหรับเยาวชน
 - 2.9 นันทนาการประเภทอนุรักษ์

3. การแบ่งประเภทนันทนาการตามสถานที่จัด ได้แก่
 - 3.1 นันทนาการในบ้าน
 - 3.2 นันทนาการในโรงเรียนหรือสถานศึกษา
 - 3.3 นันทนาการในโรงงาน
 - 3.4 นันทนาการในโรงพยาบาล
 - 3.5 นันทนาการในกองทัพ
 - 3.6 นันทนาการในวัด
 - 3.7 นันทนาการในชนบท
 - 3.8 นันทนาการในเมืองหรือในเขตเทศบาล
 - 3.9 นันทนาการนอกเมือง
 - 3.10 นันทนาการในอุทยานและวนอุทยาน
 4. การแบ่งนันทนาการตามลักษณะของกิจกรรม ได้แก่
 - 4.1 นันทนาการเพื่อสุขภาพ
 - 4.2 นันทนาการเพื่อบำบัด
 - 4.3 นันทนาการทางสังคม
 - 4.4 นันทนาการอาชีพ
 - 4.5 นันทนาการประเภทอนุรักษ์
 - 4.6 นันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม
- โดยสามารถสรุปประเภทของนันทนาการได้ดังนี้
1. นันทนาการสำหรับบุคคลพิเศษ
 2. นันทนาการครอบครัว
 3. นันทนาการในสถานศึกษา
 4. นันทนาการสาธารณะ
 5. นันทนาการอาสา
 6. นันทนาการกึ่งสาธารณะ
 7. นันทนาการสถานประกอบการหรือในโรงงาน
 8. นันทนาการอาชีพหรือนันทนาการเชิงธุรกิจ
 9. นันทนาการชุมชน

สรุปได้ว่า ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ สามารถแบ่งได้หลายลักษณะขึ้นอยู่กับผู้ที่กำหนดว่าจะแบ่งโดยมีจุดมุ่งหมายหรือใช้สิ่งใดเป็นเครื่องกำหนดของผู้ที่ดำเนินงานจัดกิจกรรมนันทนาการ

แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม เกมและกีฬา การละคร ดนตรีและการร้องเพลง และกิจกรรมกลางแจ้ง เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เนื่องจากวัยรุ่นชอบกีฬาประเภททีม อ่านหนังสือ เติมนิทรรศการ กิจกรรมกลุ่ม สนใจเรื่องสมรรถภาพ ดนตรี การละคร การเดินทางไกล กีฬาที่แข่งขันระหว่างโรงเรียน กีฬาประเภทบุคคล (อารมณ นาวากาญจน์ และคณะ. 2546: 142-143)

ในการกำหนดประเด็นของการส่งเสริมทัศนคติ ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการ วัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ มีพละนาถัยที่ดี
2. เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุข ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
3. เพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน ความคิดสร้างสรรค์ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
4. เพื่อเป็นการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
5. เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้ ความสำคัญของการเข้าร่วม

โปรแกรมนันทนาการ

6. เพื่อให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
7. เพื่อเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์รูปแบบใหม่และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม

นันทนาการ

ส่วนในการเลือกกิจกรรมนันทนาการนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมทัศนคติ โดยการจัดโปรแกรมนันทนาการจะมีการสอดแทรกสถานการณ์และเงื่อนไขต่างๆที่มีความสอดคล้องกับหลักการส่งเสริมทัศนคติ พร้อมทั้งสอดแทรกความรู้และความเข้าใจในเรื่องของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เพื่อให้เด็กได้เกิดกระบวนการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

โปรแกรมนันทนาการ

ความหมายของโปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการ หมายถึง เป็นการออกแบบและบริการและโอกาสสำหรับการใช้เวลาว่าง เป็นการสนับสนุนและการจัดการอย่างเป็นระบบ โดยการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้วยการจัดการและสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมนำไปสู่ประสบการณ์ของการใช้เวลาว่าง โดยประเมินความสนใจ, จัดทำตารางกิจกรรม, จัดเตรียมผู้นำและอุปกรณ์, การบำรุงรักษาสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ (Rossman; & Schlatter. 2008: n.d.; Russell. 2008: n.d.)

เคร้าส์ (Kraus.1997: n.d.) กล่าวว่า โปรแกรมนันทนาการ หมายถึง การจัดระเบียบโครงสร้างอย่างเต็มรูปแบบของประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ถูกสนับสนุนโดยหน่วยงาน โดยใช้พื้นที่การเล่น,

สิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬาและนันทนาการในร่มหรือกลางแจ้ง อาจหมายถึงกิจกรรมที่ดำเนินการภายในหนึ่งปี ระหว่างฤดูกาลที่เฉพาะเจาะจง หรือโอกาสใดโอกาสหนึ่ง

อักษรพรพจน์ ดำเด่น (2552: 14) กล่าวว่า โปรแกรมนันทนาการ คือการวางแผนกิจกรรมนันทนาการอย่างมีเป้าหมาย เพื่อให้บรรลุความต้องการของผู้เข้าร่วมเป็นการสร้างประสบการณ์ที่มีความหมายต่อผู้เข้าร่วม

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553: 24) กล่าวว่า การจัดโปรแกรมนันทนาการ หมายถึง การออกแบบประสบการณ์สำหรับให้คนมาอยู่ด้วยกัน เข้าร่วมในสิ่งที่ท้าทายและมีความสนุกสนานของกระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ ทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ โดยการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยใช้งบประมาณของบุคคลและแหล่งทรัพยากรกายภาพและหน่วยงานในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อที่จัดหากิจกรรมให้แก่คนในชุมชนหรือสมาชิกขององค์กรนั้นๆ เพื่อที่จะสร้างโอกาสให้แต่ละคนเข้าร่วมและเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ

วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2554:148) กล่าวว่า โปรแกรมนันทนาการ (Recreation Programming) เป็นการออกแบบประสบการณ์ทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง โดยหน่วยงานหรือองค์กรที่รับผิดชอบจัดบริการทางนันทนาการ โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในองค์กรไม่ว่าจะเป็นบุคลากรงบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการทั้งในร่มและกลางแจ้งมาใช้อย่างเหมาะสม ออกแบบและดำเนินงานบริการนันทนาการให้แก่บุคคล เพื่อสร้างประสบการณ์ทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง สร้างสมดุลให้แก่ชีวิตและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้มารับบริการ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า โปรแกรมนันทนาการ เป็นการออกแบบ วางแผนและบริการนันทนาการและการใช้เวลาว่างให้แก่ผู้เข้าร่วม ถือเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสามารถนำไปสู่ประสบการณ์ด้านนันทนาการและการใช้เวลาว่าง ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

หลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ

การจัดโปรแกรมนันทนาการที่ประสบความสำเร็จนั้นต้องอาศัยการจัดการกับความซับซ้อนของความรู้และความสามารถ เพื่อให้โปรแกรมนันทนาการนำเสนอและมีส่วนประกอบที่มีคุณภาพสูงและสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย โดยการจัดโปรแกรมนันทนาการนั้นมีความเกี่ยวข้องกับ (วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. 2554; อ้างอิงจาก Russell; & Jamieson. 2007: n.d.; Torkidsen.2005: n.d.)

1. กิจกรรม (Activities) กิจกรรมนันทนาการตามขอบข่ายที่กำหนดไว้
2. สถานที่น่าดึงดูดใจและสิ่งอำนวยความสะดวก (Amenities and Facilities) ซึ่งครอบคลุมถึงพื้นที่แบบเปิด (Open Spaces), อาคาร (Building), อุปกรณ์ (Equipment) ที่มีการออกแบบและก่อสร้างตามวัตถุประสงค์ที่เจาะจงสำหรับการจัดบริการทางนันทนาการ

3. การบริการ (Service) เป็นการบริการโปรแกรมกิจกรรมนั้นธนาคารแก่ผู้เข้าร่วม ซึ่งครอบคลุมถึง การบริการข้อมูลสารสนเทศ, การส่งเสริม,การบริการขนส่ง, การจัดทำระบบสมาชิก เป็นต้น

4. เจ้าหน้าที่ (Staff) ได้แก่ ผู้จัดการ ,หัวหน้างาน,ผู้ฝึกสอน,ผู้สอน,นักเทคนิค,ผู้ดูแลความสะอาด,ผู้นำ,พนักงานต้อนรับ เป็นต้น

5. เงิน (Money) ใช้สำหรับลงทุนและการจัดบริการนั้นธนาคาร การจัดโปรแกรมและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

ผู้จัดโปรแกรมนั้นธนาคารต้องใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพในการจัดบริการโปรแกรมตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ขององค์กร บนพื้นฐานของความสนใจของแต่ละบุคคลหรือกลุ่ม ความต้องการและข้อเรียกร้อง และความสมดุลของโปรแกรม โดยผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมต้องได้รับประสบการณ์และได้รับการพัฒนาจากการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นธนาคาร

โปรแกรมนั้นธนาคารที่จัดบริการควรเป็นกิจกรรมที่หลากหลายน่าสนใจ และพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วม โดยสามารถเลือกได้ตามความสนใจและความถนัดหรือความชอบของแต่ละบุคคล โดยกิจกรรมเหล่านี้สามารถเสริมสร้างหรือส่งเสริมให้บุคคลที่เข้าร่วมมีมนุษยสัมพันธ์ สัมพันธภาพทางสังคม โดยมุ่งเน้นการใช้โอกาสในเวลาว่าง จึงต้องพิจารณาถึงเกณฑ์การจัดอย่างเหมาะสมดังต่อไปนี้ (เมธาพร ฅิลังโส. 2549: 26; อ้างอิงจาก พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542: 34)

1. เหมาะกับอายุ เพศ พื้นฐานการศึกษา
2. เหมาะกับสภาพทางสังคม ความเป็นอยู่ และสภาพภูมิอากาศ
3. เหมาะกับฐานะทางเศรษฐกิจของชุมชน
4. มีทักษะ และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนั้น
5. เหมาะกับความสนใจและความต้องการของสมาชิก
6. มีคุณค่าต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วม
7. แสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและประเพณี
8. เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรม เพื่อฝึกการสร้างผู้นำ ความสนใจและทักษะของกลุ่ม
9. เป็นกิจกรรมที่มีมาตรฐาน สร้างทักษะความสามารถและประสบการณ์ชีวิตที่ดี
10. ใช้ทรัพยากรและบุคคลในท้องถิ่นอย่างเหมาะสม
11. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างอิสระ
12. สามารถปรับปรุง ประยุกต์ ดัดแปลงกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม
13. สร้างเสริมความเป็นพลเมืองดีของสังคม
14. สามารถประเมินผลได้

นอกจากนั้น นักวางแผนโปรแกรมนั้นธนาคารต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีอิทธิพลและส่งผลกระทบต่อการวางแผนโปรแกรมนั้นธนาคาร ดังนี้ (เมธาพร ฅิลังโส. 2549: 28; อ้างอิงจาก Edginton.al.. 1995: n.d.)

1. ช่วงอายุ แต่ละคนมีช่วงวัย รูปร่างหน้าตา และการรับรู้ที่ต่างกัน ในแต่ละช่วงวัย จะมีโอกาสการรับรู้สิ่งต่างๆที่ต่างกัน ซึ่งวัยรุ่นแต่ละยุคก็ได้รับโอกาสที่แตกต่างกันเช่นกัน ในโลกแห่งเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาได้ดี ทั้งคอมพิวเตอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้า การเดินทางขนส่ง และการติดต่อสื่อสารซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถสร้างโอกาสที่ดีให้แก่เยาวชนยุคใหม่
2. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงสถานที่ และแหล่งทรัพยากรทางการเงิน ผู้คนที่อยู่ในชนบทหรือเมืองเล็กๆ จะมีรูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกับคนที่อยู่ในเมืองใหญ่ๆ ผลของรายได้ก็ทำให้มีความแตกต่างทางการใช้เวลาว่างของบุคคล
3. ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาส่งผลให้คนสนใจรูปแบบของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่เหมือนกัน ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
4. วัฒนธรรมพื้นฐาน วัฒนธรรม หมายถึง ทศนคติ ความเชื่อ คุณค่า แนวคิด สมมติฐานที่สืบทอดมาจากกลุ่มชนในอดีตที่ได้กำหนดและถ่ายทอดมาต่อคนรุ่นหลังโดยมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและประวัติศาสตร์ ความแตกต่างทางวัฒนธรรมจะส่งผลถึงความแตกต่างในการใช้เวลาว่าง วัฒนธรรมของตะวันตกจะมีรูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกับวัฒนธรรมตะวันออก

รูปแบบของโปรแกรมนันทนาการ

การจัดโปรแกรมนันทนาการนั้นสามารถดำเนินงานและบริการแก่ผู้เข้าร่วมได้หลากหลายรูปแบบ โดยสรุปจากแนวคิดของนักวิชาการท่านต่างๆซึ่งได้รูปแบบดังนี้ (วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. 2554; อ้างอิงจาก Edginton, et al.. 1998: n.d.; Russell; & Jameison. 2007: n.d.; Rossman; & Schlatter. 2008: n.d.)

1. การแข่งขัน (Competition) เป็นการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยมุ่งเน้นไปที่รูปแบบการแข่งขันเพื่อดึงดูดให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนใจ การจัดโปรแกรมในรูปแบบของการแข่งขันจะพบโดยมากในการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา ซึ่งจะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้มาแสดงทักษะและความสามารถ เพื่อหาผู้ชนะในการแข่งขันกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ โดยการจัดการแข่งขัน (Competition) สามารถจัดโปรแกรมออกมาในรูปแบบของลีก (Leagues) ,ทัวร์นาเมนต์ (Tournament),การประกวด (Contest)
2. สิ่งอำนวยความสะดวกแบบเปิด (Open facility) เป็นพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการที่เปิดโอกาสให้คนมาทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนสนใจอย่างอิสระ ทั้งนี้ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขและระเบียบของการใช้สถานที่นั้นๆ และผู้ใช้บริการต้องใช้ให้ถูกต้องกับประเภทกิจกรรม โดยพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการในรูปแบบนี้มีทั้งแบบพื้นที่ในร่ม (Indoor) เช่น โรงยิมเนเซียม,สนามแบดมินตัน เป็นต้น พื้นที่กลางแจ้ง (Outdoor) เช่น สวนสาธารณะ, สนามเด็กเล่น, สนามกีฬา, ลู่วิ่งออกกำลังกาย, ลานกีฬา, ชายหาด เป็นต้น และพื้นที่ทางน้ำ (Aquatic) เช่น สระว่ายน้ำ, ทะเล, ทะเลสาบ เป็นต้น

3. ชั้นเรียน (Class) เป็นการจัดโปรแกรมนันทนาการในรูปแบบของชั้นเรียน ทั้งนี้ เพื่อสอนและฝึกฝนทักษะและความรู้การทำกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ตามหัวข้อที่จัดขึ้น ตามความต้องการและความสนใจของผู้เข้าร่วม เช่น ชั้นเรียนการวาดภาพ, ชั้นเรียนถ่ายภาพ, ชั้นเรียนกระดานประดิษฐ์, ชั้นเรียนทำอาหาร, โปรแกรมการสอนว่ายน้ำ เป็นต้น

4. สโมสรหรือชมรม (Club) เป็นรูปแบบการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อรวมกลุ่ม อย่างมีรูปแบบคนที่มีความสนใจเหมือนกัน มีจุดมุ่งหมายเดียวกันในการทำกิจกรรมนันทนาการมา อยู่ในรูปแบบของสโมสร มีผู้นำและการจัดการสโมสรหรือชมรมให้ดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้สนใจในสิ่งเดียวกันได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความสนใจแก่กันและกัน จนบรรลุเป้าหมายของการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทนั้น เช่น ชมรม นักสะสมแสตมป์, ชมรมเดินป่า, ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

5. กิจกรรมเหตุการณ์พิเศษ (Special event) เป็นการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อการเฉลิมฉลองในเหตุการณ์หรือเทศกาลพิเศษ เช่น งานวันเกิด, งานเฉลิมฉลองเหตุการณ์สำคัญ ต่างๆในรูปแบบส่วนบุคคลหรือองค์กร, งานเฉลิมฉลองตามเทศกาลประจำปี เช่น งานสงกรานต์, งานวัดประจำปี, งานขึ้นปีใหม่ เป็นต้น โดยการจัดโปรแกรมนันทนาการแบบกิจกรรมเหตุการณ์ พิเศษยังรวมถึงงานนิทรรศการ, ขบวนพาเหรด, งานเทศกาล, การแสดงและงานรื่นเริง

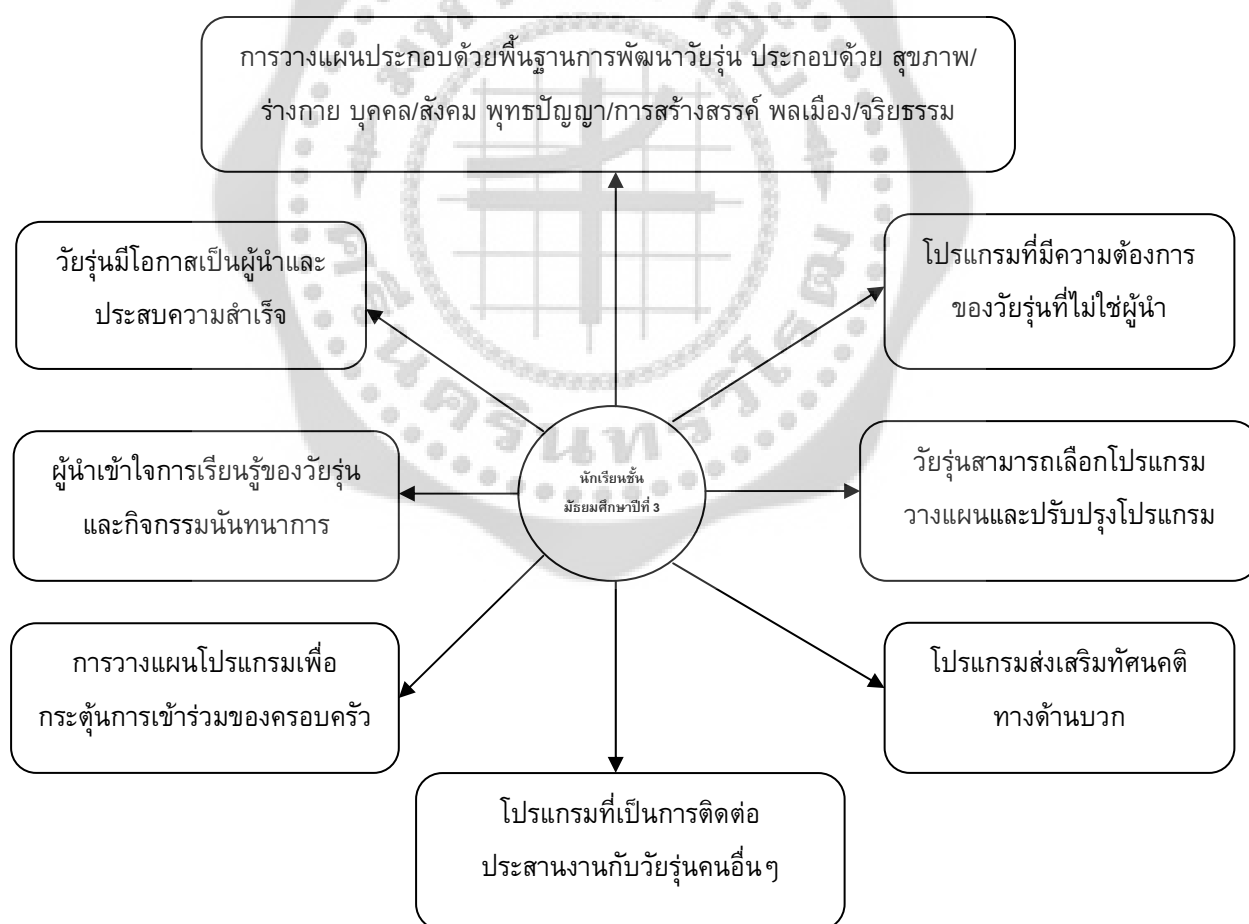
6. การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) คือ การการจัดโปรแกรมนันทนาการ ในรูปแบบของการประชุมร่วมกันเป็นกลุ่มในระยะเวลาหนึ่งที่กำหนดไว้โดยเน้นการปฐกษา การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความสนใจ และข้อมูลแก่กัน และทำกิจกรรมร่วมกันโดยผู้เข้าร่วม โปรแกรมทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของโปรแกรมนันทนาการอย่าง เป็นรูปธรรม

7. กลุ่มที่มีความสนใจเฉพาะ (Interest group) การจัดโปรแกรมนันทนาการใน ลักษณะนี้อาจมีคุณลักษณะบางอย่างคล้ายกับโปรแกรมแบบสโมสรหรือชมรม (Club) โดยกลุ่มที่มีความสนใจเฉพาะ (Interest group) หรือมีความสนใจในกิจกรรมเดียวกันมาทำกิจกรรมร่วมกันใน ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยภายในกลุ่มก็จะมีผู้นำกลุ่มในการทำกิจกรรม แต่ไม่ได้มีการจัดตั้งกลุ่ม อย่างเป็นทางการ การรวมกลุ่มกันจะเกิดขึ้นในหนึ่งถึงสองช่วงเวลาหรือมากกว่านั้น โดยการจัด โปรแกรมกลุ่มที่มีความสนใจเฉพาะ อาจจะมีความสัมพันธ์กับความต้องการของผู้เข้าร่วม, ความ สนใจในการใช้เวลาว่าง เป็นต้น

8. การบริการเชิงรุก (Outreach) เป็นการจัดโปรแกรมกิจกรรมเพื่อตอบสนองความ ต้องการของคนในชุมชน เป็นการขยายบริการในเชิงรุกออกไปนอกสถานที่ ไปยังคนที่ไม่ใช่ กลุ่มเป้าหมาย หรือไม่มีโอกาสในการใช้บริการ โดยผู้จัดจะนำโปรแกรมนันทนาการออกไป จัดบริการภายในชุมชน โดยค้นหาความต้องการทางนันทนาการของชุมชน และใช้ประโยชน์จาก ทรัพยากรทางนันทนาการที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการ คือ โปรแกรมที่สามารถพัฒนาศักยภาพหรือวัตถุประสงค์ของ พฤติกรรมผู้เข้าร่วมที่มีบทบาทสำคัญในการวัดผลกระทบบของโปรแกรม รูปแบบการประเมินของ

โปรแกรมที่นำมาใช้ต้องมีการประเมิน เพื่อพัฒนาวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ขอบเขตที่ต้องการการประเมินและการวางแผนโปรแกรมสำหรับวัยรุ่น (ภาพที่ 2) โดยที่รูปแบบของโปรแกรมอ้างอิงถึง ความเข้าใจของวัยรุ่นในเรื่องผู้นำและความสำเร็จ ซึ่งหมายถึง การเข้าร่วมของวัยรุ่นและการเข้าร่วมของครอบครัว ค้นพบความต้องการของบุคคล องค์ประกอบการพัฒนาความสำเร็จของวัยรุ่น สำหรับการวางแผนโปรแกรม ความต้องการและวัตถุประสงค์เป็นการทำงานแบบที่ละขั้นตอนรวมเข้ากับการวางแผนสำหรับการประยุกต์โปรแกรมและการจัดพื้นที่ในการบริการ การเตรียมผู้นำ การส่งเสริมกิจกรรม และพัฒนาเนื้อหาโปรแกรม รูปแบบโปรแกรมที่หลากหลายมีความแตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมศักยภาพของรูปแบบโปรแกรม ส่วนการประเมินโปรแกรม หมายถึงการวัดประสิทธิผลและประสิทธิภาพของโปรแกรมโดยประเมิน 2 ชนิดหลักคือ ผลกระทบและกระบวนการ ชนิดแรกผลกระทบ ผลกระทบที่เกิดขึ้นของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมในด้าน พฤติกรรม สังคม และ อารมณ์ ชนิดที่สองกระบวนการ หมายถึงการนำโปรแกรมมาใช้ ในทางตรงกันข้าม ประเด็นในการประเมินจะประเมินที่ละขั้นแล้วปรับปรุงในขณะนั้น



ภาพประกอบ 3 ประเด็นในการพิจารณาการวางแผนโปรแกรมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ที่มา: เมธาพร ฅิลังโส. 2549: 28; อ้างอิงจาก Edginton.al.1995: 315.

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ซิงเกอร์ (Singer .1976) ได้ศึกษาปัจจัยจิตสังคมในการเลือกกิจกรรมและความมุ่งมั่นในกิจกรรมและความบรรลุทางด้านศักยภาพ พบว่า การเข้าใจแรงจูงใจของเด็กในการเข้าร่วม หรือ หลีกเลี่ยงกิจกรรมกีฬา เป็นสิ่งจำเป็นซึ่งมีแรงจูงใจ 2 ด้าน คือ แรงจูงใจภายในเป็นแรงขับ จิตวิทยา กระบวนการทางจิตวิทยา และความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จ แรงจูงใจภายนอก มาจากการให้รางวัล ของรางวัล และการชมเชย โครงสร้างของครอบครัว และอิทธิพลที่มีผลกระทบต่อความต้องการที่บรรลุความสำเร็จของเด็ก

วูด (Wood et.al..1993) ได้ศึกษาประเมินผลเชิงจิตวิทยาในโครงสร้างกิจกรรมค่ายเพื่อการลดความกระวนกระวายและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการเปลี่ยนถ่าย (หัวใจและปอด) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 12-17 ปี เป็นผู้หญิง 15 คนและผู้ชาย 12 คน อายุเฉลี่ยที่ 14.8 เวลาที่เปลี่ยนถ่ายเฉลี่ยที่ 5.5 ปี หลังจบค่ายพบว่ามีความทัศนคติในการเปลี่ยนถ่ายที่ดีขึ้น ลดระดับความกระวนกระวายและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ

คัมมิงส์ (Cummins.1996: 253-260) ศึกษาโปรแกรมสนับสนุนการที่บ้านพักเยาวชนชนใน เมืองบอลเดอร์ รัฐโคโลราโด เพื่อศึกษาการเพิ่มขึ้นของวัยรุ่นที่เข้าพักบ้านพักเยาวชนและศึกษา พฤติกรรมของเจ้าหน้าที่บ้านพัก โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ เพื่อพัฒนาพื้นฐานโปรแกรมสนับสนุนการ วัยรุ่นและเจ้าหน้าที่ในแหล่งทรัพยากรสนับสนุนการในชุมชน เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ามาพักอาศัยได้รับ ประโยชน์เพิ่มมากขึ้น และเพื่อเสนอโปรแกรมที่อยู่ภายในความต้องการของวัยรุ่นที่หลากหลายรวม ไปถึงร่างกาย อารมณ์และความต้องการระหว่างบุคคล และเพื่ออธิบายถึงระดับและความรู้ของวัยรุ่น ที่เข้าร่วมและครอบครัว ผลการวิจัยเป็นที่ยอมรับและมีการเผยแพร่ทางการทำแผนพับ เป็น 2 ภาษา คือภาษาอังกฤษและภาษาสเปน และแจกให้กับครอบครัวและผู้ที่อยู่อาศัยทั้งหมด การจัดพิมพ์ใน วารสาร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเล่าเรื่องราวแลกเปลี่ยนกันและกิจกรรมต่างๆ โดยจัดอย่างน้อย 2 ครั้งต่อ 1 ปี เพื่อเป็นการกระตุ้นให้วัยรุ่นเข้าร่วมโปรแกรมมากขึ้น โดยกระจายให้กับศูนย์ สนับสนุนการท้องถิ่นอีก 20 ที่ เพื่อให้ได้รับรู้ถึงเหตุการณ์และโปรแกรมใหม่ๆ

วัตสัน (Watson. 1997: 3251) ได้ศึกษาผลกระทบของเจตคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนิสิตในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษา พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2 – 3 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งสรุปว่านิสิตมีเวลาว่างแต่ไม่ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายขาด เจตคติที่ดี ขาดแรงจูงใจ ตลอดจนไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายเพื่อ นันทนาการ

ปิกโก้ และ วาซาซอนยี (Piko; & Vazasonyi. 2004) ได้ทำการศึกษากิจกรรมการใช้เวลาว่างและปัญหาของพฤติกรรมระหว่างวัยรุ่นใน Hungarian จุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นการสำรวจพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่สัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างและความหลากหลายของปัญหาพฤติกรรม ใช้กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นฮังการี มีอายุช่วงระหว่าง 14 - 19 ปี จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายทาง ได้กล่าวถึงมุมมองของการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น เช่น ครอบครัว หรือ ความนิยมในกิจกรรม กิจกรรมที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่ป้องกันสิ่งที่ขัดกับปัญหาพฤติกรรม สิ่งที่เป็นกิจกรรมของเพื่อน หรือการใช้เวลาว่างเชิงพาณิชย์ ที่มีส่วนทำให้เกิดความเสี่ยงของปัญหาพฤติกรรม ซึ่งจะพบว่ามีลักษณะที่เหมือนกันกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่อธิบายปัญหาของพฤติกรรมทั้งผู้หญิงและผู้ชาย การศึกษานี้แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการใช้เวลาว่างและปัญหาพฤติกรรมจะมีลักษณะสูงที่พบในวัยรุ่นในตะวันตก

แชป (Sharp et al.. 2006) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจของบุคคลและอิทธิพลของพ่อแม่ต่อวัยรุ่นในประสบการณ์ของความสนใจในเวลาว่าง เป็นการสำรวจระยะยาว การใช้เวลาว่างอย่างอิสระในการเลือกกิจกรรมเวลาว่างจะส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่นในทางที่ดี อย่างไรก็ตาม ศักยภาพของความเจริญเติบโตจะอยู่กับส่วนที่วัยรุ่นนั้นให้ความสนใจและเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างจากการศึกษาพบว่ามีความหลายอย่างที่วัยรุ่นกล่าวถึงว่าเป็นประสบการณ์น่าเบื่อ ทำให้มีความสนใจในการใช้เวลาว่าง การศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ในระยะยาว โดยสำรวจกับนักเรียนในโรงเรียนมัธยมในชนบท 354 คน การสำรวจจะสำรวจลักษณะการเลี้ยงดูและรูปแบบของแรงจูงใจของวัยรุ่นที่มีอิทธิพลต่อประสบการณ์ในการเลือกเวลาว่าง ผลจากการสำรวจพบว่าวัยรุ่นมีแรงจูงใจมาจากการเลือกของตนเอง และความรู้ที่รับจากการเลี้ยงดู ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับเวลาว่างที่มีความสัมพันธ์กับการมีความรู้สึกที่ตึงเครียดกับประสบการณ์ที่สนใจ ส่วนแรงจูงใจของวัยรุ่นที่ถูกเลี้ยงดูโดยการควบคุมจะมีความเข้าใจทางด้านลบเกี่ยวกับประสบการณ์ที่สนใจในเวลาว่าง ผลจากการเรียนรู้จากการดูแลและการเลี้ยงดูแบบควบคุมของวัยรุ่น ประสบการณ์ที่สนใจจะเป็นสื่อกลางต่อลักษณะแรงจูงใจของวัยรุ่น ซึ่งผลจากการวิจัยจะออกมาจะมีลักษณะที่คล้ายกันตามระดับของการศึกษาและเพศในทางเดียวกันเราสามารถที่จะส่งเสริมให้ดีขึ้นต่อการพัฒนาของวัยรุ่น

งานวิจัยในประเทศ

สุทิศา จารุเดชา (2541. บทคัดย่อ) ศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อเจตคติทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อเจตคติทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านนาบัว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ครั้งละ 60 นาที รวม 4 สัปดาห์ จำนวน 12 ครั้ง พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองเจตคติทางอาชีพสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รุ่งโรจน์ กิตติสัทธาธิก (2547. บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมคณิตศาสตร์นันทนาการที่มีต่อเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนนาคนประสิทธิ์ อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 20 คน ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมคณิตศาสตร์นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมคณิตศาสตร์นันทนาการจำนวน 8 คาบ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ ทำการทดลองโดยการวัดเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมคณิตศาสตร์นันทนาการ พบว่าเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์โดยใช้ชุดกิจกรรมคณิตศาสตร์นันทนาการของนักเรียนภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมคณิตศาสตร์นันทนาการ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมคณิตศาสตร์นันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อาริน สะอิตี และสุรียา สุไลมาน (2549. 55) ศึกษาการประเมินกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษเจตคติต่อการเรียนภาษาอังกฤษ และความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ในจังหวัดปัตตานีที่มีต่อกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ เปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อการเรียนภาษาอังกฤษ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ และประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 จากโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี 19 โรงเรียนละ 2 คน จำนวน 38 คน ซึ่งได้มาจากความสมัครใจของนักเรียน โดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง 5 วัน ตั้งแต่วันที่ 4-8 เมษายน 2548 ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบประเมินประสิทธิภาพกิจกรรมที่ใช้ แบบสอบถามเพื่อวัดเจตคติที่มีต่อการเรียนภาษาอังกฤษ และแบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ สถิติที่ใช้ในการศึกษาคือค่าเฉลี่ย พบว่า เกมและกิจกรรมในค่ายภาษาอังกฤษมีประสิทธิภาพสูง เจตคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียน เพิ่มขึ้นหลังการเข้าค่ายภาษาอังกฤษ และนักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดต่อเกมภาษาและกิจกรรมที่ใช้ในค่ายภาษาอังกฤษ

ไศภิต รุ่งทอง (2549. บทคัดย่อ) ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลักภาษาไทยและเจตคติต่อการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการสอนโดยใช้เกมกับการสอนแบบปกติ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลักภาษาไทยของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เกมประกอบการสอนกับการสอนแบบปกติ และเปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เกมประกอบการสอนกับการสอนแบบปกติ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนรัตนบุรี อำเภอรัตนบุรี จังหวัดปทุมธานี รวม 100 คน แบ่งเป็น

กลุ่มทดลอง 50 คน กลุ่มควบคุม 50 คน สุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลักภาษาไทย และแบบสอบถามวัดเจตคติต่อการเรียนภาษาไทย พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลักภาษาไทยของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เกมประกอบการสอนก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เจตคติต่อการเรียนภาษาไทยของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เกมประกอบการสอนก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลักภาษาไทยของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เกมประกอบการสอนกับการสอนแบบปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เจตคติต่อการเรียนภาษาไทยของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เกมประกอบการสอนกับการสอนแบบปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุญรักษา ประเสริฐ (2552. บทคัดย่อ) ศึกษาเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาตามตัวแปร เพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา คณะ และภูมิภาคที่ตั้งวิทยาเขตและหาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน การทดสอบที การทดสอบเอฟ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 สังกัดคณะศึกษาศาสตร์ และอยู่ในภูมิภาคกลาง มีเจตคติต่อนันทนาการค่อนข้างดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการมาก นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาที่มีเพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา คณะ และภูมิภาคที่ตั้งวิทยาเขตต่างกันมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการไม่แตกต่างกัน และเจตคติต่อนันทนาการของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการ มีค่าเท่ากับ .243

นฤมล จุลมุสิก (2554. บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรม Walk Rally คณิตศาสตร์ โดยใช้เกม เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตสองมิติและสามมิติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์กับเกณฑ์ และเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ก่อนและหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม Walk Rally คณิตศาสตร์โดยใช้เกม เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตสองมิติและสามมิติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทพทันอนุสรณ์ อำเภอทพทัน จังหวัดอุทัยธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 30 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม(Cluster Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ

แบบวัดเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ใช้เวลาในการสอน 8 คาบ คาบละ 50 นาที แบบแผนการทดลองครั้งนี้เป็นแบบ One – Group Pretest – Posttest Design วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ – test One sample และค่าสถิติ t – test for Dependent samples พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรม Walk Rally คณิตศาสตร์โดยใช้เกม เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตสองมิติและสามมิติสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 65 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรม Walk Rally คณิตศาสตร์โดยใช้เกม เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตสองมิติและสามมิติสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะต่อสิ่งนั้น ทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และทัศนคติได้ กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ ทักษะ ทัศนคติ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง โดยเกิดจากการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆตามความสามารถของบุคคล ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับนักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการดีขึ้น



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย และหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2555 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 7 โรงเรียน โดยมีนักเรียนรวมทั้งหมดจำนวน 344 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย และหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) มีขั้นตอนดังนี้

1. จับฉลากหาโรงเรียนที่จะเป็นตัวแทนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 โรงเรียน จากจำนวน 7 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี
2. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 60 คน ทำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

3. นำผลของการทำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 60 คนมาแปลผลคะแนนและจัดเรียงคะแนนตามลำดับจากคะแนนสูงที่สุดไปจนถึงคะแนนต่ำที่สุดมาเรียงตามลำดับจาก 1-60 ทำการจัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Match group) (บุญชม ศรีสะอาด. 2545) เพื่อปรับให้ทุกกลุ่มมีความเท่าเทียมกัน แล้วแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	2	32	31
4	3	33	34
5	6	36	35
8	7	37	38
9	10	40	39
12	11	41	42
13	14	44	43
16	15	45	46
17	18	48	47
20	19	49	50
21	22	52	51
24	23	53	54
25	26	56	55
28	27	57	58
29	30	60	59

จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมดังนี้

1. กลุ่มทดลอง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 30 คน
2. กลุ่มควบคุม ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แต่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ (กิจกรรมแนะแนว, กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ได้แก่ ชุมนุมกีฬา, ชุมนุมศิลปะ, ชุมนุมรักภาษา, ชุมนุมภาษาอังกฤษ และชุมนุมคอมพิวเตอร์) จำนวน 30 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. โปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

1. โปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1.1 ในการสร้างโปรแกรมนันทนาการที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นโปรแกรม นันทนาการที่มีลักษณะของกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อส่งเสริม ทักษะที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และขั้นตอนวิธีการ ดำเนินงาน ซึ่งรายละเอียดของการสร้างโปรแกรมมีดังต่อไปนี้

1.1.1 ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทฤษฎีหลักการจัดกิจกรรม นันทนาการสำหรับช่วงวัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากหนังสือ เอกสาร ตำรา วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมศิลปหัตถกรรม กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมดนตรี และการร้องเพลง กิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมพิเศษ

1.1.2 ศึกษากิจกรรมศิลปหัตถกรรม กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมดนตรี และการร้องเพลง กิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมพิเศษ (อารมณ์ นาวากาญจน์ และ คณะ. 2546: 142-143) จากหนังสือ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อเลือกกิจกรรมและสร้าง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและองค์ประกอบของ ทักษะ

1.1.3 นำโปรแกรมนันทนาการที่สร้างขึ้นไปปรึกษาคณะกรรมการควบคุม ปริญญาโท ตรี ตรวจสอบเพื่อปรับปรุงแก้ไข

1.2 การหาคุณภาพของเครื่องมือโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3

1.2.1 นำโปรแกรมนันทนาการไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยเสนอให้ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับโปรแกรมนันทนาการ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ระยะเวลาการจัด ความถี่ของโปรแกรม และความเหมาะสมของโปรแกรมนันทนาการต่อนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1.2.2 ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตามแบบ ประเมินดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญมีลักษณะเป็นมาตราส่วน ประมาณ 3 ระดับ โดยให้ ผู้เชี่ยวชาญตัดสินว่าเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสม ไม่แน่ใจ ไม่เหมาะสม โดยใช้สูตรใน การคำนวณ ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) ดังนี้

$$\text{สูตร IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ

IOC คือ ดัชนีความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ต้องการตรวจสอบกับเนื้อหาหรือ จุดประสงค์

ΣR คือ ผลการตัดสินของผู้เชี่ยวชาญ

N คือ จำนวนของผู้เชี่ยวชาญ

ความหมายของคะแนนพิจารณา

+ 1 หมายถึง ถ้าแน่ใจว่าแบบประเมินข้อนั้นมีความเที่ยงตรง สอดคล้องตามเนื้อหาไปในทางเดียวกัน

0 หมายถึง ถ้าไม่แน่ใจว่าแบบประเมินข้อนั้นมีความเที่ยงตรง สอดคล้องตามเนื้อหาไปในทางเดียวกัน

- 1 หมายถึง ถ้าแน่ใจว่าแบบประเมินข้อนั้นไม่มีความเที่ยงตรง สอดคล้องตามเนื้อหาไปในทางเดียวกัน

ถ้อยเกณฑ์ IOC มากกว่า 0.5 จึงยอมรับว่าเครื่องมือมีความเหมาะสม(อติพร ทองหล่อ. 2546 : 104-105)

1.2.3 ในงานวิจัยนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมเน้นทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อยู่ในช่วง 0.80-1.00 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิจัยต่อไป

2. แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการ

2.1 การสร้างแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ (Cognitive) ด้านอารมณ์ (Affective) และด้านพฤติกรรม (Behavioral) โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการให้ตรงกับบริบทของงานวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับหลักการสร้างแบบวัดทัศนคติจากหนังสือ เอกสาร ตำรา วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางสร้างแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการให้มีความสอดคล้องกับโปรแกรมเน้นทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2.1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการและนำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการที่ผู้วิจัยสร้างไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาณิพนธ์ตรวจสอบแก้ไข เพื่อปรับปรุงเนื้อหา

2.2 การหาคุณภาพของเครื่องมือแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการ

2.2.1 นำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการที่ผ่านการตรวจสอบของคณะกรรมการควบคุมปริญญาณิพนธ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพิณิจ (Face validity) โดยพิจารณาคัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ซึ่งในงานวิจัยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ อยู่ในช่วง 0.60-1.00

2.2.2. นำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่ปรับปรุงแล้วไปทดลอง (Try out) โดยทำการทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์หาคุณภาพของข้อคำถาม รายข้อเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item Correlation) จากนั้นทำการคัดเลือกข้อคำถาม แล้วนำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเท่ากับ 0.93

2.2.3 นำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิจัยต่อไป

2.3 ลักษณะของเครื่องมือแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเป็นแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ได้แก่ เพศ ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา และกิจกรรมที่เลือกทำในเวลารว่าง เป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ซึ่งมีทั้งหมด 5 ระดับ

เกณฑ์ในการให้คะแนน

1. แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามแต่ละข้อ ดังนี้

	ข้อความที่มีทัศนคติทางบวก (คะแนน)	ทัศนคติทางลบ (คะแนน)
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

	ข้อความที่มีทัศนคติทางบวก (คะแนน)	ทัศนคติทางลบ (คะแนน)
สม่ำเสมอ	5	1
ปกติ	4	2
บางครั้ง	3	3
ไม่บ่อย	2	4
ไม่เคยเลย	1	5

แปลผลทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ แบบอิงเกณฑ์ (Criterion reference) แบ่งเป็น 5 ระดับ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ระดับทัศนคติ
4.50 - 5.00	ดี
3.50 - 4.49	ค่อนข้างดี
2.50 - 3.49	ปานกลาง
1.50 - 2.49	ค่อนข้างไม่ดี
1.00 - 1.49	ไม่ดี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งเชิงทดลอง (Quasi experimental research) โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยให้ทำการทดสอบก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ขอหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลถึงผู้บริหารโรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการเก็บข้อมูล จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ทำการทดสอบกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองโดยใช้แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ แล้วแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้
 - 2.1 กลุ่มทดลอง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 30 คน
 - 2.2 กลุ่มควบคุม ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แต่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้

(กิจกรรมแนะแนว,กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ได้แก่ ชุมนุมกีฬา,ชุมนุมศิลปะ,ชุมนุมรักษ์ภาษา,ชุมนุมภาษาอังกฤษ และชุมนุมคอมพิวเตอร์) จำนวน 30 คน

3. ดำเนินการทดลองโดยใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมจำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ต่อโปรแกรมන්නนาการ 1 โปรแกรม

โดยดำเนินการทดลองจำนวน 2 วัน คือ วันพุธและวันศุกร์ เวลา 14.00-15.30 น. ตามโปรแกรมන්නนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้

ตาราง 1 กำหนดการจัดโปรแกรมන්නนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ ที่	กลุ่มทดลอง	กิจกรรม	เวลา
1	เข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ ครั้งที่ 1,2	1.ปฐมนิเทศ 2.กิจกรรมเยาวชนสามัคคี	ครึ่งละ 90 นาที
2	เข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ ครั้งที่ 3,4	3.กิจกรรมทำเทียนเจลสีรุ้ง ประดับลูกปัด 4.กิจกรรมประดิษฐ์หุ่นมือ	ครึ่งละ 90 นาที
3	เข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ ครั้งที่ 5,6	5.กิจกรรมลีลาศพาเฟลีน 6.กิจกรรมฟีน้องร้องเต้น	ครึ่งละ 90 นาที
4	เข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ ครั้งที่ 7,8	7.กิจกรรมเพื่อนลับของจีน 8.กิจกรรมเกมวัดดวง	ครึ่งละ 90 นาที
5	เข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ ครั้งที่ 9,10	9.กิจกรรมทำดีเพื่อพ่อหลวง 10.กิจกรรมเดินตามผู้นำ	ครึ่งละ 90 นาที
6	เข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ ครั้งที่ 11,12	11.กิจกรรมกีฬาพื้นบ้านไทย 12.กิจกรรมรวมพลคนช่างคิด	ครึ่งละ 90 นาที
7	เข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ ครั้งที่ 13,14	13.กิจกรรม Walk Rally 1 14.กิจกรรม Walk Rally 2	ครึ่งละ 90 นาที
8	เข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ ครั้งที่ 15,16	15.กิจกรรมสานสัมพันธ์ 16.ปัจฉิมนิเทศ	ครึ่งละ 90 นาที

4. ผู้วิจัยทำการวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการชุดเดิมที่ได้ทำก่อนการทดลอง โดยทำการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

แผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบ Nonequivalent Pretest-Post test Control Group Design แผนการวิจัย ดังนี้

O 1.....X1..... O2

O 1.....X2..... O2

O 1 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง โดยการใช้แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

O2 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง โดยการใช้แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

X1 หมายถึง การใช้โปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

X2 หมายถึง กิจกรรมปกติที่ทางโรงเรียนวัดตะคร้ำเอนจัดให้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ โดยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับผู้ช่วยทำการวิจัยจำนวน 4 ท่าน โดยผู้วิจัยจัดการประชุมชี้แจงการดำเนินการวิจัย เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับงานวิจัยทั้งในเรื่องรูปแบบของการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล แนวทางการดำเนินกิจกรรมอย่างชัดเจนให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน ซึ่งใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 2 เดือน

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่ได้เก็บรวบรวมมาทั้งหมด
2. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วมาลงรหัส (Coding) ในแบบลงรหัสเพื่อประมวลผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์
3. นำข้อมูลที่ลงรหัสแล้วไปบันทึกข้อมูลโดยเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลสมมติฐานที่ตั้งไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (Dependent t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Independent t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลความหมายข้อมูลผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆแทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์แจกแจงค่าที่ (t-distribution)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นหรือโอกาส (Propability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้ศึกษาและเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โดยศึกษากับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดตะคร้อเอน อำเภอนาทม จ.น่าน จังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ดังปรากฏในตาราง 2

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังปรากฏในตาราง 3-10

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายในกลุ่มก่อนและหลัง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังปรากฏในตาราง 11-18

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังปรากฏในตาราง 19-26

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ประกอบด้วย เพศ กิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่ท่านทำเป็นประจำมากที่สุด ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่อสัปดาห์ วัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ ดังนี้

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดทัศนคติที่มี ต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ	กลุ่มตัวอย่าง			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	12	40.00	19	63.33
หญิง	18	60.00	11	36.67
รวม	30	100	30	100
กิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่ท่านทำเป็น ประจำมากที่สุด				
อ่านหนังสือ เช่น นิตยสาร / นวนิยาย / การ์ตูน	1	3.33	1	3.33
ทำงานประดิษฐ์ / ฝึกงานฝีมือ	5	16.67	2	6.67
ดูโทรทัศน์ / ฟังวิทยุ	11	36.67	10	33.33
ทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น ชมภาพยนตร์ ชม พิพิธภัณฑ์ ชมงานเทศกาล	0	0.00	2	6.67
ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา	8	26.67	15	50.00
อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม เช่น ค่ายกิจกรรมนอกสถานที่เข้าร่วมกับชมรมหรือ สโมสร	1	3.33	0	0.00
เดินร่ำ / เล่นดนตรี / ร้องเพลง	3	10.00	0	0.00
อื่นๆ.....	1	3.33	0	0.00
รวม	30	100	30	100

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ	กลุ่มตัวอย่าง			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่อสัปดาห์				
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	0	0.00	2	6.67
1 ชั่วโมง	8	26.67	3	10.00
2 ชั่วโมง	16	53.33	11	36.67
มากกว่า 2 ชั่วโมง	6	20.00	14	46.66
รวม	30	100	30	100
วัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ				
เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง	16	19.05	19	21.84
เพื่อสร้างความสุข สนุกสนาน เฟลิดเฟลิน	20	23.81	18	20.70
เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	15	17.86	11	12.64
เพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิก	9	10.71	10	11.49
เพื่อเพิ่มพูนทักษะและประสบการณ์ใหม่ๆ	9	10.71	16	18.39
เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	15	17.86	13	14.94
อื่นๆ.....	0	0.00	0	0.00
รวม	84	100	87	100
สถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ				
ที่บ้าน	4	13.33	5	16.67
ที่โรงเรียน	26	86.67	25	83.33
ที่วัด	0	0.00	0	0.00
ที่ลานกิจกรรม/ลานเอนกประสงค์ของราชการ	0	0.00	0	0.00
ที่ลานกิจกรรม/ลานเอนกประสงค์ของเอกชน	0	0.00	0	0.00
ที่ศูนย์เยาวชน	0	0.00	0	0.00
อื่นๆ.....	0	0.00	0	0.00
รวม	30	100	30	100

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ	กลุ่มตัวอย่าง			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ				
ผู้ปกครอง	1	3.33	0	0.00
ญาติ/พี่-น้อง	3	10.00	0	0.00
เพื่อน	26	86.67	30	100
อื่นๆ.....	0	0.00	0	0.00
รวม	30	100	30	100

จากตาราง 2 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมสามารถจำแนกได้ดังนี้

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 18 คนคิดเป็นร้อยละ 60.00 และชายจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 กิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่ทำเป็นประจำมากที่สุด คือ ดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 36.67 ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่อสัปดาห์ จำนวน 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 53.33 โดยมีวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน คิดเป็นร้อยละ 23.81 สถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ คือ โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 86.67 และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ คือ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ 86.67

กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 63.33 และหญิงจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 กิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่ทำเป็นประจำมากที่สุด คือ ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 50.00 ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่อสัปดาห์ มากกว่า 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 46.66 โดยมีวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 21.84 สถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ คือ โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 83.33 และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ คือ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ 100

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความหมายทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้ (ข้าพเจ้ารู้ว่ากิจกรรมนันทนาการ...)	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1 เป็นการสร้างพลังขึ้นมาใหม่	2.63	.668	ปานกลาง	4.20	.551	ค่อนข้างดี
2 สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	3.10	.547	ปานกลาง	4.53	.507	ดี
3 ช่วยให้ผ่อนคลาย	3.23	.727	ปานกลาง	4.56	.568	ดี
4 เป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข	3.13	.730	ปานกลาง	4.53	.507	ดี
5 สามารถส่งเสริมในการแสดงออก	3.10	.607	ปานกลาง	4.40	.621	ค่อนข้างดี
6 เป็นการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด	3.00	.742	ปานกลาง	4.47	.571	ค่อนข้างดี
7 สามารถเกิดขึ้นได้ทุกหนทุกแห่ง	2.90	.711	ปานกลาง	4.26	.691	ค่อนข้างดี
8 เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต	3.03	.927	ปานกลาง	4.43	.626	ค่อนข้างดี
9 เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของบุคคลในเวลาว่าง	2.93	.520	ปานกลาง	4.30	.651	ค่อนข้างดี
10 มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย	3.00	.694	ปานกลาง	4.43	.678	ค่อนข้างดี
11 เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญในชีวิตประจำวัน	3.00	.643	ปานกลาง	4.37	.668	ค่อนข้างดี
รวม	3.00	.683	ปานกลาง	4.41	.603	ค่อนข้างดี

จากตาราง 3 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองพบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.00$, S.D. = .683) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ากลุ่มทดลองมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 4.41$, S.D. = .603) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลอง

มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการด้านความรู้ในระดับค่อนข้างดี โดยข้อที่มีทัศนคติดี 3 ลำดับแรกคือ ข้อ 3 ช่วยให้ผ่อนคลาย ($\bar{x} = 4.56$, S.D. = .568) ข้อ 2 สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ($\bar{x} = 4.53$, S.D. = .507) และข้อ 4 เป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข ($\bar{x} = 4.53$, S.D. = .507)



ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความหมายทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วม
โปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกรักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้สึก (การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้...)	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
12 ข้าพเจ้ารู้สึกเวลาผ่านไป รวดเร็ว	2.76	.897	ปานกลาง	4.30	.534	ค่อนข้างดี
13 ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน	3.10	.607	ปานกลาง	4.67	.479	ดี
14 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองมีอิสระ	2.96	.718	ปานกลาง	4.50	.629	ดี
15 ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่น	3.03	.718	ปานกลาง	4.50	.629	ดี
16 ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	3.13	.776	ปานกลาง	4.56	.568	ดี
17 ข้าพเจ้ามีสมาธิกับกิจกรรมที่ทำ เต็มที่	2.70	.595	ปานกลาง	4.50	.508	ดี
18 ข้าพเจ้ารู้สึกท้าทาย ความสามารถ	2.87	.776	ปานกลาง	4.50	.629	ดี
19 ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ที่ดี ในรูปแบบใหม่	3.13	.730	ปานกลาง	4.46	.571	ค่อนข้างดี
20 ข้าพเจ้ารู้สึกดี	3.03	.668	ปานกลาง	4.60	.498	ดี
21 ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ เพราะได้ทำ กิจกรรมที่ชอบ	2.70	.749	ปานกลาง	4.57	.504	ดี
22 ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในการ เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ	2.93	.583	ปานกลาง	4.47	.681	ดี
รวม	2.94	.711	ปานกลาง	4.51	.551	ดี

จากตาราง 4 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกรักก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองพบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.94$, S.D. = .711) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ากลุ่มทดลองมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = .551) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ากลุ่มทดลองมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกอยู่ในระดับดี โดยข้อที่มี

ทัศนคติดี 3 ลำดับแรกคือ ข้อ 13 ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน ($\bar{x} = 4.67, S.D. = .479$)
ข้อ 20 ข้าพเจ้ารู้สึกดี ($\bar{x} = 4.60, S.D. = .498$) และข้อ 21 ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมโปรแกรมนี้จนทนทานการ
เพราะได้ทำกิจกรรมที่ชอบ ($\bar{x} = 4.57, S.D. = .504$)



ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความหมายทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วม
โปรแกรมนันทนาการด้านพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านพฤติกรรม	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
23 ข้างเจ้าทำกิจกรรมนันทนาการ	2.63	.927	ปานกลาง	4.13	.730	ค่อนข้างดี
24 ข้างเจ้าเลือกที่จะเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการทันทีที่มี เวลาว่าง	2.60	.621	ปานกลาง	4.23	.773	ค่อนข้างดี
25 ข้างเจ้าเลือกทำกิจกรรม นันทนาการแม้ไม่มีการวางแผน	2.33	.660	ค่อนข้างไม่ดี	3.96	.889	ค่อนข้างดี
26 ข้างเจ้าต้องการเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการใหม่ๆ	2.76	.504	ปานกลาง	4.23	.678	ค่อนข้างดี
27 ข้างเจ้าพยายามพัฒนาทักษะใน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ให้ดีขึ้น	2.63	.764	ปานกลาง	4.27	.739	ค่อนข้างดี
28 ข้างเจ้าใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ทำกิจกรรมนันทนาการ เมื่อทำได้	2.13	.681	ค่อนข้างไม่ดี	4.10	.661	ค่อนข้างดี
29 ข้างเจ้าเพิ่มเวลาเพื่อโอกาสได้ เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มากขึ้น	2.37	.614	ค่อนข้างไม่ดี	4.17	.698	ค่อนข้างดี
30 ข้างเจ้าแสวงหาโอกาสในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้มีเวลาจำกัด	2.43	.817	ค่อนข้างไม่ดี	4.07	.784	ค่อนข้างดี
31 ข้างเจ้าจะเพิ่มกิจกรรม นันทนาการ ถ้ามีเงินและเวลา มากกว่านี้	2.40	.770	ค่อนข้างไม่ดี	4.17	.698	ค่อนข้างดี
32 ข้างเจ้าให้ความสำคัญกับ กิจกรรมนันทนาการในลำดับต้นๆ	2.73	.639	ปานกลาง	4.07	.784	ค่อนข้างดี
33 ถ้าเลือกได้ข้างเจ้าปรารถนาอยู่ ในสภาพแวดล้อมหรือเมืองที่ ให้บริการด้านนันทนาการ	2.63	.556	ปานกลาง	4.13	.730	ค่อนข้างดี
รวม	2.52	.686	ปานกลาง	4.14	.742	ค่อนข้างดี

จากตาราง 5 แสดงว่า ทักษะที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නทานการด้านพฤติกรรม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมන්නทานการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลอง พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมන්නทานการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නทานการด้านพฤติกรรมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.52$, S.D. = .686) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නทานการด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และค่อนข้างไม่ดี เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมන්නทานการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทานการด้านพฤติกรรมโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x} = 4.14$, S.D. = .742) เมื่อพิจารณา รายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නทานการด้านพฤติกรรมอยู่ใน ระดับค่อนข้างดี โดยข้อที่มีทัศนคติก่อนข้างดี 3 ลำดับแรกคือ ข้อ 27 ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะ ในการเข้าร่วมกิจกรรมන්නทานการให้ดีขึ้น ($\bar{x} = 4.27$, S.D. = .739) ข้อ 26 ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วม โปรแกรมන්නทานการใหม่ๆ ($\bar{x} = 4.23$, S.D. = .678) และข้อ 24 ข้าพเจ้าเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรม นันทานการทันทีที่มีเวลาว่าง ($\bar{x} = 4.23$, S.D. = .773)



ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความหมายทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วม
โปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้ (ข้าพเจ้ารู้ว่ากิจกรรมนันทนาการ...)	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1 เป็นการสร้างพลังขึ้นมาใหม่	2.53	.730	ปานกลาง	2.80	.761	ปานกลาง
2 สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	2.93	.520	ปานกลาง	3.16	.530	ปานกลาง
3 ช่วยให้ผ่อนคลาย	3.13	.681	ปานกลาง	3.03	.556	ปานกลาง
4 เป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข	3.13	.681	ปานกลาง	3.03	.668	ปานกลาง
5 สามารถส่งเสริมในการแสดงออก	2.80	.714	ปานกลาง	2.86	.681	ปานกลาง
6 เป็นการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด	3.00	.742	ปานกลาง	3.03	.614	ปานกลาง
7 สามารถเกิดขึ้นได้ทุกหนทุกแห่ง	2.76	.626	ปานกลาง	2.93	.739	ปานกลาง
8 เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต	2.86	.776	ปานกลาง	2.83	.698	ปานกลาง
9 เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของบุคคลในเวลาว่าง	3.07	.583	ปานกลาง	3.27	.520	ปานกลาง
10 มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย	3.00	.643	ปานกลาง	3.00	.643	ปานกลาง
11 เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญในชีวิตประจำวัน	3.03	.668	ปานกลาง	2.93	.691	ปานกลาง
รวม	2.93	.669	ปานกลาง	2.98	.645	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มควบคุม พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.93$, S.D. = .669) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ในระดับปานกลางทุกข้อ เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$, S.D. = .645) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุม มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ในระดับปานกลางทุกข้อ

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความหมายทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วม
โปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้สึก (การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้...)	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
12 ข้าพเจ้ารู้สึกที่เวลาผ่านไป รวดเร็ว	3.03	.668	ปานกลาง	2.93	.583	ปานกลาง
13 ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน	3.23	.568	ปานกลาง	3.13	.628	ปานกลาง
14 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองมีอิสระ	3.06	.639	ปานกลาง	2.90	.547	ปานกลาง
15 ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่น	3.03	.614	ปานกลาง	3.03	.556	ปานกลาง
16 ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	3.00	.694	ปานกลาง	3.00	.643	ปานกลาง
17 ข้าพเจ้ามีสมาธิกับกิจกรรมที่ทำ เต็มที่	2.67	.758	ปานกลาง	3.03	.614	ปานกลาง
18 ข้าพเจ้ารู้สึกท้าทาย ความสามารถ	2.80	.761	ปานกลาง	2.73	.639	ปานกลาง
19 ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ที่ดี ในรูปแบบใหม่	3.00	.643	ปานกลาง	2.97	.668	ปานกลาง
20 ข้าพเจ้ารู้สึกดี	2.83	.746	ปานกลาง	2.83	.67	ปานกลาง
21 ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ เพราะได้ทำ กิจกรรมที่ชอบ	2.97	.850	ปานกลาง	2.83	.647	ปานกลาง
22 ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในการ เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ	2.96	.614	ปานกลาง	2.97	.668	ปานกลาง
รวม	2.96	.686	ปานกลาง	2.94	.624	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึก
ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มควบคุม
พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
ด้านความรู้สึกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.96$, S.D. = .686) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า
กลุ่มควบคุมมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึก อยู่ในระดับปานกลาง
ทุกข้อ เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
ด้านความรู้สึกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.94$, S.D. = .624) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า

กลุ่มควบคุมมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නาการด้านความรู้สึอยู่ในระดับปานกลาง
ทุกข้อ



ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความหมายทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วม
โปรแกรมนันทนาการด้านพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านพฤติกรรม	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
23 ข้าพเจ้าทำกิจกรรมนันทนาการ	2.96	.614	ปานกลาง	2.63	.718	ปานกลาง
24 ข้าพเจ้าเลือกที่จะเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการทันทีที่มี เวลาว่าง	2.50	.572	ปานกลาง	2.60	.563	ปานกลาง
25 ข้าพเจ้าเลือกทำกิจกรรม นันทนาการแม้ไม่มีการวางแผน	2.23	.817	ค่อนข้างไม่ดี	2.50	.731	ปานกลาง
26 ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการใหม่ๆ	2.80	.610	ปานกลาง	2.70	.702	ปานกลาง
27 ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะใน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ให้ดีขึ้น	2.50	.572	ปานกลาง	2.53	.628	ปานกลาง
28 ข้าพเจ้าใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ทำกิจกรรมนันทนาการ เมื่อทำได้	2.27	.583	ค่อนข้างไม่ดี	2.37	.718	ปานกลาง
29 ข้าพเจ้าเพิ่มเวลาเพื่อโอกาสได้ เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มากขึ้น	2.67	.660	ปานกลาง	2.67	.660	ปานกลาง
30 ข้าพเจ้าแสวงหาโอกาสในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้มีเวลาจำกัด	2.50	.682	ปานกลาง	2.40	.813	ปานกลาง
31 ข้าพเจ้าจะเพิ่มกิจกรรม นันทนาการ ถ้ามีเงินและเวลา มากกว่านี้	2.50	.820	ปานกลาง	2.47	.681	ปานกลาง
32 ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับ กิจกรรมนันทนาการในลำดับต้นๆ	2.43	.773	ค่อนข้างไม่ดี	2.60	.621	ปานกลาง
33 ถ้าเลือกได้ข้าพเจ้าปรารถนาอยู่ ในสภาพแวดล้อมหรือเมืองที่ ให้บริการด้านนันทนาการ	2.80	.761	ปานกลาง	2.60	.674	ปานกลาง
รวม	2.56	.678	ปานกลาง	2.55	.682	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงว่า ทักษะที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการด้านพฤติกรรม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มควบคุม พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการมีทักษะที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการด้านพฤติกรรมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 2.56, S.D. = .678) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีทักษะที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี และปานกลาง เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการมีทักษะที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการด้านพฤติกรรมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 2.55, S.D. = .682) เมื่อพิจารณา รายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีทักษะที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ



ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความหมายทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม		ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม	
นันทนาการโดยรวม		$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.
1	ด้านความรู้	3.00	.683	ปานกลาง	4.41	.603
2	ด้านความรู้สึ	2.94	.711	ปานกลาง	4.51	.551
3	ด้านพฤติกรรม	2.52	.686	ปานกลาง	4.14	.742
รวม		2.82	.693	ปานกลาง	4.35	.632

จากตาราง 9 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.82 S.D. = .693) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X}$ = 4.35, S.D. = .632) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้และด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างดี และด้านความรู้สึอยู่ในระดับดี

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความหมายทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม		ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม	
นันทนาการโดยรวม		$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.
1	ด้านความรู้	2.93	.669	ปานกลาง	2.98	.645
2	ด้านความรู้สึก	2.96	.686	ปานกลาง	2.94	.624
3	ด้านพฤติกรรม	2.56	.678	ปานกลาง	2.55	.682
รวม		2.82	.677	ปานกลาง	2.82	.650

จากตาราง 10 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.82$ S.D. = .677) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.82$, S.D. = .650) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน

**ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายในกลุ่มก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

ตาราง 11 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้ (ข้าพเจ้ารู้ว่ากิจกรรมนันทนาการ...)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1 เป็นการสร้างพลังขึ้นมาใหม่	2.63	.668	4.20	.551	-8.527	.000*
2 สามารถสร้างสัมพันธภาพกับ ผู้อื่น	3.10	.547	4.53	.507	-12.540	.000*
3 ช่วยให้ผ่อนคลาย	3.23	.727	4.56	.568	-7.345	.000*
4 เป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข	3.13	.730	4.53	.507	-8.968	.000*
5 สามารถส่งเสริมในการ แสดงออก	3.10	.607	4.40	.621	-8.120	.000*
6 เป็นการใช้เวลาว่างอย่างชาญ ฉลาด	3.00	.742	4.47	.571	-8.254	.000*
7 สามารถเกิดขึ้นได้ทุกหนทุกแห่ง	2.90	.711	4.26	.691	-7.244	.000*
8 เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต	3.03	.927	4.43	.626	-6.433	.000*
9 เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของ บุคคลในเวลาว่าง	2.93	.520	4.30	.651	-8.411	.000*
10 มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย	3.00	.694	4.43	.678	-8.082	.000*
11 เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญใน ชีวิตประจำวัน	3.00	.643	4.37	.668	-7.244	.000*
รวม	3.00	.683	4.41	.603	-8.288	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้
ของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวม
สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็น
รายข้อ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ

ตาราง 12 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้สึก (การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้...)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
12 ข้าพเจ้ารู้สึกที่เวลาผ่านไป รวดเร็ว	2.76	.897	4.30	.534	-7.199	.000*
13 ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน	3.10	.607	4.67	.479	-11.788	.000*
14 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองมีอิสระ	2.96	.718	4.50	.629	-9.336	.000*
15 ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่น	3.03	.718	4.50	.629	-8.254	.000*
16 ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	3.13	.776	4.56	.568	-7.802	.000*
17 ข้าพเจ้ามีสมาธิกับกิจกรรมที่ทำ เต็มที่	2.70	.595	4.50	.508	-12.245	.000*
18 ข้าพเจ้ารู้สึกท้าทาย ความสามารถ	2.87	.776	4.50	.629	-8.951	.000*
19 ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ที่ดี ในรูปแบบใหม่	3.13	.730	4.46	.571	-7.616	.000*
20 ข้าพเจ้ารู้สึกดี	3.03	.668	4.60	.498	-11.089	.000*
21 ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ เพราะได้ทำ กิจกรรมที่ชอบ	2.70	.749	4.57	.504	-10.506	.000*
22 ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในการ เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ	2.93	.583	4.47	.681	-8.332	.000*
รวม	2.94	.711	4.51	.551	-9.374	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึก
ของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวม
สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็น
รายข้อ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ

ตาราง13 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านพฤติกรรมของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านพฤติกรรม	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
23 ขำพเจ้าทำกิจกรรมนันทนาการ	2.63	.927	4.13	.730	-6.289	.000*
24 ขำพเจ้าเลือกที่จะเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการทันทีที่มี เวลาว่าง	2.60	.621	4.23	.773	-8.391	.000*
25 ขำพเจ้าเลือกทำกิจกรรม นันทนาการแม้ไม่มีการวางแผน	2.33	.660	3.96	.889	-7.527	.000*
26 ขำพเจ้าต้องการเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการใหม่ๆ	2.76	.504	4.23	.678	-8.930	.000*
27 ขำพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะใน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ให้ดีขึ้น	2.63	.764	4.27	.739	-7.924	.000*
28 ขำพเจ้าใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ทำกิจกรรมนันทนาการ เมื่อทำได้	2.13	.681	4.10	.661	-12.669	.000*
29 ขำพเจ้าเพิ่มเวลาเพื่อโอกาสได้ เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มากขึ้น	2.37	.614	4.17	.698	-9.893	.000*
30 ขำพเจ้าแสวงหาโอกาสในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้มีเวลาจำกัด	2.43	.817	4.07	.784	-9.277	.000*
31 ขำพเจ้าจะเพิ่มกิจกรรม นันทนาการ ถ้ามีเงินและเวลา มากกว่านี้	2.40	.770	4.17	.698	-9.021	.000*
32 ขำพเจ้าให้ความสำคัญกับ กิจกรรมนันทนาการในลำดับต้นๆ	2.73	.639	4.07	.784	-7.919	.000*
33 ถ้าเลือกได้ขำพเจ้าปรารถนาอยู่ ในสภาพแวดล้อมหรือเมืองที่ ให้บริการด้านนันทนาการ	2.63	.556	4.13	.730	-9.127	.000*
รวม	2.52	.686	4.14	.742	-8.815	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่า ทักษะคิดที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการด้านพฤติกรรมของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ



ตาราง 14 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้ (ข้าพเจ้ารู้ว่ากิจกรรมนันทนาการ...)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1 เป็นการสร้างพลังขึ้นมาใหม่	2.53	.730	2.80	.761	-1.490	.073
2 สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	2.93	.520	3.16	.530	-1.882	.035
3 ช่วยให้ผ่อนคลาย	3.13	.681	3.03	.556	.684	.261
4 เป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข	3.13	.681	3.03	.668	.769	.224
5 สามารถส่งเสริมในการแสดงออก	2.80	.714	2.86	.681	-.372	.356
6 เป็นการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด	3.00	.742	3.03	.614	-.171	.432
7 สามารถเกิดขึ้นได้ทุกหนทุกแห่ง	2.76	.626	2.93	.739	-1.095	.141
8 เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต	2.86	.776	2.83	.698	.183	.428
9 เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของบุคคลในเวลาว่าง	3.07	.583	3.27	.520	-1.649	.055
10 มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย	3.00	.643	3.00	.643	.000	.500
11 เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญในชีวิตประจำวัน	3.03	.668	2.93	.691	.551	.293
รวม	2.93	.669	2.98	.645	-.406	.254

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ของกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ โดยรวมสูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าไม่แตกต่างกันทุกข้อ

ตาราง 15 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้สึก (การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้...)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
12 ข้าพเจ้ารู้สึกที่เวลาผ่านไปรวดเร็ว	3.03	.668	2.93	.583	.593	.278
13 ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน	3.23	.568	3.13	.628	.769	.224
14 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองมีอิสระ	3.06	.639	2.90	.547	1.306	.101
15 ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่น	3.03	.614	3.03	.556	0.00	.500
16 ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	3.00	.694	3.00	.643	0.00	.500
17 ข้าพเจ้ามีสมาธิกับกิจกรรมที่ทำเต็มที่	2.67	.758	3.03	.614	-2.257	.016
18 ข้าพเจ้ารู้สึกท้าทายความสามารถ	2.80	.761	2.73	.639	.465	.322
19 ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ที่ดีในรูปแบบใหม่	3.00	.643	2.97	.668	.226	.411
20 ข้าพเจ้ารู้สึกดี	2.83	.746	2.83	.67	0.00	.500
21 ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เพราะได้ทำกิจกรรมที่ชอบ	2.97	.850	2.83	.647	.891	.190
22 ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ	2.96	.614	2.97	.668	0.00	.500
รวม	2.96	.686	2.94	.624	.181	.322

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกของกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ โดยรวมต่ำกว่าก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกันทุกข้อ

ตาราง 16 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านพฤติกรรมของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านพฤติกรรม	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
23 ข้าพเจ้าทำกิจกรรมนันทนาการ	2.96	.614	2.63	.718	2.567	.080
24 ข้าพเจ้าเลือกที่จะเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการทันทีที่มี เวลาว่าง	2.50	.572	2.60	.563	-9.02	.187
25 ข้าพเจ้าเลือกทำกิจกรรม นันทนาการแม้ไม่มีการวางแผน	2.23	.817	2.50	.731	-1.352	.093
26 ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการใหม่ๆ	2.80	.610	2.70	.702	.619	.270
27 ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะใน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ให้ดีขึ้น	2.50	.572	2.53	.628	-.254	.400
28 ข้าพเจ้าใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ทำกิจกรรมนันทนาการ เมื่อทำได้	2.27	.583	2.37	.718	-.619	.270
29 ข้าพเจ้าเพิ่มเวลาเพื่อโอกาสได้ เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มากขึ้น	2.67	.660	2.67	.660	0.00	.500
30 ข้าพเจ้าแสวงหาโอกาสในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้มีเวลาจำกัด	2.50	.682	2.40	.813	.722	.236
31 ข้าพเจ้าจะเพิ่มกิจกรรม นันทนาการ ถ้ามีเงินและเวลา มากกว่านี้	2.50	.820	2.47	.681	.177	.430
32 ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับ กิจกรรมนันทนาการในลำดับต้นๆ	2.43	.773	2.60	.621	-9.26	.181
33 ถ้าเลือกได้ข้าพเจ้าปรารถนาอยู่ ในสภาพแวดล้อมหรือเมืองที่ ให้บริการด้านนันทนาการ	2.80	.761	2.60	.674	1.235	.113
รวม	2.56	.678	2.55	.682	-1.380	.251

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 แสดงว่า ทักษะที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการด้านพฤติกรรมของกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ โดยรวมต่ำกว่าก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกันทุกข้อ



ตาราง 17 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการโดยรวม	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1 ด้านความรู้	3.00	.683	4.41	.603	-8.288	.000*
2 ด้านความรู้สึก	2.94	.711	4.51	.551	-9.374	.000*
3 ด้านพฤติกรรม	2.52	.686	4.14	.742	-8.815	.000*
รวม	2.82	.693	4.35	.632	-8.825	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง
ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้า
ร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

ตาราง 18 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการโดยรวม	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1 ด้านความรู้	2.93	.669	2.98	.645	-.406	.254
2 ด้านความรู้สึก	2.96	.686	2.94	.624	.181	.322
3 ด้านพฤติกรรม	2.56	.678	2.55	.682	-1.380	.251
รวม	2.81	.677	2.82	.650	-.535	.275

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม
ภายหลังได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ โดยรวมสูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่
โรงเรียนกำหนดไว้ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าไม่แตกต่างกันทุกด้าน

**ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

ตาราง 19 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้ (ข้าพเจ้ารู้ว่ากิจกรรมนันทนาการ...)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1 เป็นการสร้างพลังขึ้นมาใหม่	2.63	.668	2.53	.730	.553	.291
2 สามารถสร้างสัมพันธภาพกับ ผู้อื่น	3.10	.547	2.93	.520	1.208	.116
3 ช่วยให้ผ่อนคลาย	3.23	.727	3.13	.681	.549	.292
4 เป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข	3.13	.730	3.13	.681	.000	.500
5 สามารถส่งเสริมในการ แสดงออก	3.10	.607	2.80	.714	1.752	.085
6 เป็นการใช้เวลาว่างอย่างชาญ ฉลาด	3.00	.742	3.00	.742	.000	.500
7 สามารถเกิดขึ้นได้ทุกหนทุกแห่ง	2.90	.711	2.76	.626	.770	.222
8 เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต	3.03	.927	2.86	.776	.755	.227
9 เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของ บุคคลในเวลาว่าง	2.93	.520	3.07	.583	-.934	.177
10 มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย	3.00	.694	3.00	.643	.000	.500
11 เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญใน ชีวิตประจำวัน	3.00	.643	3.03	.668	-.197	.423
รวม	3.00	.683	2.93	.669	.405	.333

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ พบว่ากลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุมก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อ พบว่าไม่แตกต่างกันทุกข้อ

ตาราง 20 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้สึก (การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้...)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
12 ข้าพเจ้ารู้สึกที่เวลาผ่านไปรวดเร็ว	2.76	.897	3.03	.668	.000	.500
13 ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน	3.10	.607	3.23	.568	-.878	.192
14 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองมีอิสระ	2.96	.718	3.06	.639	-.569	.285
15 ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่น	3.03	.718	3.03	.614	.000	.500
16 ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	3.13	.776	3.00	.694	.701	.243
17 ข้าพเจ้ามีสมาธิกับกิจกรรมที่ทำเต็มที่	2.70	.595	2.67	.758	.189	.425
18 ข้าพเจ้ารู้สึกท้าทายความสามารถ	2.87	.776	2.80	.761	.336	.369
19 ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ที่ดีในรูปแบบใหม่	3.13	.730	3.00	.643	.750	.228
20 ข้าพเจ้ารู้สึกดี	3.03	.668	2.83	.746	1.093	.139
21 ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เพราะได้ทำกิจกรรมที่ชอบ	2.70	.749	2.97	.850	-1.288	.101
22 ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ	2.93	.583	2.96	.614	-.215	.415
รวม	2.94	.711	2.96	.686	.011	.308

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกพบว่ากลุ่มควบคุมก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ โดยรวมสูงกว่ากลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าไม่แตกต่างกันทุกข้อ

ตาราง 21 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านพฤติกรรมของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
นันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
23 ข้าพเจ้าทำกิจกรรมนันทนาการ	2.63	.927	2.96	.614	.318	.376
24 ข้าพเจ้าเลือกที่จะเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการทันทีที่มี เวลาว่าง	2.60	.621	2.50	.572	.648	.259
25 ข้าพเจ้าเลือกทำกิจกรรม นันทนาการแม้ไม่มีการวางแผน	2.33	.660	2.23	.817	.521	.302
26 ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการใหม่ๆ	2.76	.504	2.80	.610	-.231	.409
27 ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะใน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ให้ดีขึ้น	2.63	.764	2.50	.572	.764	.224
28 ข้าพเจ้าใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ทำกิจกรรมนันทนาการ เมื่อทำได้	2.13	.681	2.27	.583	-.814	.209
29 ข้าพเจ้าเพิ่มเวลาเพื่อโอกาสได้ เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มากขึ้น	2.37	.614	2.67	.660	-1.820	.074
30 ข้าพเจ้าแสวงหาโอกาสในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้มีเวลาจำกัด	2.43	.817	2.50	.682	-.343	.366
31 ข้าพเจ้าจะเพิ่มกิจกรรม นันทนาการ ถ้ามีเงินและเวลา มากกว่านี้	2.40	.770	2.50	.820	-.487	.314
32 ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับ กิจกรรมนันทนาการในลำดับต้นๆ	2.73	.639	2.43	.773	1.637	.053
33 ถ้าเลือกได้ข้าพเจ้าปรารถนาอยู่ ในสภาพแวดล้อมหรือเมืองที่ ให้บริการด้านนันทนาการ	2.63	.556	2.80	.761	-.968	.168
รวม	2.52	.686	2.56	.678	-.071	.251

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 แสดงว่า ทักษะคิดที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนทางการด้านพฤติกรรม พบว่ากลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนทางการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวม เท่ากับกลุ่มควบคุมก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อ พบว่าไม่แตกต่างกันทุกข้อ



ตาราง 22 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้ (ข้าพเจ้ารู้ว่ากิจกรรมนันทนาการ...)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1 เป็นการสร้างพลังขึ้นมาใหม่	4.20	.551	2.80	.761	8.161	.000*
2 สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	4.53	.507	3.16	.530	10.195	.000*
3 ช่วยให้ผ่อนคลาย	4.56	.568	3.03	.556	10.563	.000*
4 เป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข	4.53	.507	3.03	.668	9.788	.000*
5 สามารถส่งเสริมในการแสดงออก	4.40	.621	2.86	.681	9.106	.000*
6 เป็นการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด	4.47	.571	3.03	.614	9.353	.000*
7 สามารถเกิดขึ้นได้ทุกหนทุกแห่ง	4.26	.691	2.93	.739	7.212	.000*
8 เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต	4.43	.626	2.83	.698	9.340	.000*
9 เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของบุคคลในเวลาว่าง	4.30	.651	3.27	.520	6.787	.000*
10 มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย	4.43	.678	3.00	.643	8.394	.000*
11 เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญในชีวิตประจำวัน	4.37	.668	2.93	.691	8.161	.000*
รวม	4.41	.603	2.98	.645	8.823	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ พบว่ากลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ

ตาราง 23 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านความรู้สึก (การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้...)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
12 ข้าพเจ้ารู้สึกที่เวลาผ่านไปรวดเร็ว	4.30	.534	2.93	.583	9.458	.000*
13 ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน	4.67	.479	3.13	.628	10.621	.000*
14 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองมีอิสระ	4.50	.629	2.90	.547	10.500	.000*
15 ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่น	4.50	.629	3.03	.556	9.562	.000*
16 ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	4.56	.568	3.00	.643	9.997	.000*
17 ข้าพเจ้ามีสมาธิกับกิจกรรมที่ทำเต็มที่	4.50	.508	3.03	.614	10.067	.000*
18 ข้าพเจ้ารู้สึกท้าทายความสามารถ	4.50	.629	2.73	.639	10.780	.000*
19 ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ที่ดีในรูปแบบใหม่	4.46	.571	2.97	.668	9.341	.000*
20 ข้าพเจ้ารู้สึกดี	4.60	.498	2.83	.67	11.841	.000*
21 ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เพราะได้ทำกิจกรรมที่ชอบ	4.57	.504	2.83	.647	11.568	.000*
22 ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ	4.47	.681	2.97	.668	8.605	.000*
รวม	4.51	.551	2.94	.624	10.212	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 แสดงว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกพบว่ากลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ

ตาราง 24 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านพฤติกรรมของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรม
นันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้านพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
23 ขำพเจ้าทำกิจกรรมนันทนาการ	4.13	.730	2.63	.718	8.020	.000*
24 ขำพเจ้าเลือกที่จะเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการทันทีที่มี เวลาว่าง	4.23	.773	2.60	.563	9.347	.000*
25 ขำพเจ้าเลือกทำกิจกรรม นันทนาการแม้ไม่มีการวางแผน	3.96	.889	2.50	.731	6.975	.000*
26 ขำพเจ้าต้องการเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการใหม่ๆ	4.23	.678	2.70	.702	8.598	.000*
27 ขำพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะใน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ให้ดีขึ้น	4.27	.739	2.53	.628	9.779	.000*
28 ขำพเจ้าใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ทำกิจกรรมนันทนาการ เมื่อทำได้	4.10	.661	2.37	.718	9.720	.000*
29 ขำพเจ้าเพิ่มเวลาเพื่อโอกาสได้ เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มากขึ้น	4.17	.698	2.67	.660	8.541	.000*
30 ขำพเจ้าแสวงหาโอกาสในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้มีเวลาจำกัด	4.07	.784	2.40	.813	8.075	.000*
31 ขำพเจ้าจะเพิ่มกิจกรรม นันทนาการ ถ้ามีเงินและเวลา มากกว่านี้	4.17	.698	2.47	.681	9.539	.000*
32 ขำพเจ้าให้ความสำคัญกับ กิจกรรมนันทนาการในลำดับต้นๆ	4.07	.784	2.60	.621	8.024	.000*
33 ถ้าเลือกได้ขำพเจ้าปรารถนาอยู่ ในสภาพแวดล้อมหรือเมืองที่ ให้บริการด้านนันทนาการ	4.13	.730	2.60	.674	8.447	.000*
รวม	4.14	.742	2.55	.682	8.642	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 แสดงว่า ทักษะการคิดที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการด้านพฤติกรรม พบว่ากลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ



ตาราง 25 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
นันทนาการโดยรวม		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	ด้านความรู้	3.00	.683	2.93	.669	.405	.333
2	ด้านความรู้สึกรัก	2.94	.711	2.96	.686	.011	.308
3	ด้านพฤติกรรม	2.52	.686	2.56	.678	-.071	.251
รวม		2.82	.693	2.82	.677	.115	.297

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวม ระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมเท่ากับกลุ่มควบคุมก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ไม่
แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าไม่แตกต่างกันทุกด้าน

ตาราง 26 การเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการโดยรวม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	ด้านความรู้	4.41	.603	2.98	.645	8.823	.000*
2	ด้านความรู้สึ	4.51	.551	2.94	.624	10.212	.000*
3	ด้านพฤติกรรม	4.14	.742	2.55	.682	8.642	.000*
รวม		4.35	.632	2.83	.650	9.225	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 26 ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวม ระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งเชิงทดลอง (Quasi experimental research) ใช้แบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง (Nonequivalent Pretest-Post test Control Group Design) ทำการศึกษาทัศนคติที่มีต่อเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 60 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน โดยให้ทำการทดสอบก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง และเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งสรุปสาระสำคัญของการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมนันทนาการ
3. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานในการวิจัย

1. ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
2. ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. โปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เลือกกลุ่มตัวอย่างจากการทำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ นำข้อมูลมาแปลผลคะแนนและจัดเรียงคะแนนตามลำดับจากคะแนนสูงที่สุดไปจนถึงคะแนนต่ำที่สุด มาเรียงตามลำดับจาก 1-60 ทำการจัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Match group) แล้วแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ดังนี้

1.1 กลุ่มทดลอง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกิจกรรมන්නนาการตามโปรแกรมන්නนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1.2 กลุ่มควบคุม ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมන්නนาการตามโปรแกรมන්නนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แต่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ (กิจกรรมแนะแนว, กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ได้แก่ ชุมนุมกีฬา, ชุมนุมศิลปะ, ชุมนุมรักษารักษา, ชุมนุมภาษาอังกฤษ และชุมนุมคอมพิวเตอร์)

2. ดำเนินการทดลองโดยใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมจำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ต่อโปรแกรมන්නนาการ 1 โปรแกรม

โดยดำเนินการทดลองจำนวน 2 วัน คือ วันพุธและวันศุกร์ เวลา 14.00-15.30 น. ตามโปรแกรมන්නนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. ทำการวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการชุดเดิมที่ได้ทำก่อนการทดลอง โดยทำการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (Dependent t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Independent t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 กิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่ทำเป็นประจำมากที่สุด คือ ดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 36.67 ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่อสัปดาห์ จำนวน 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 53.33 โดยมีวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน คิดเป็นร้อยละ 23.81 สถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ คือ โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 86.67 และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ คือ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ 86.67 และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 63.33 และหญิง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 กิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่ทำเป็นประจำมากที่สุด คือ ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 50.00 ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่อสัปดาห์ มากกว่า 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 46.66 โดยมีวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 21.84 สถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ คือ โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 83.33 และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ คือ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ 100

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2.1 ผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.82$ S.D. = .693) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x} = 4.35$, S.D. = .632) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้ และด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างดี และด้านความรู้สึกอยู่ในระดับดี

2.1.1 ผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้โดยรวมของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.00$, S.D. = .683) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x} = 4.41$, S.D. = .603) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้อยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยข้อที่มีทัศนคติดี 3 ลำดับแรกคือ

ข้อ 3 ช่วยให้อ่อนคลาย ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = .568) ข้อ 2 สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = .507) และข้อ 4 เป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = .507)

2.1.2 ผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกรวมของของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.94$, S.D. = .711) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกรวมอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = .551) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกรวมอยู่ในระดับดี โดยข้อที่มีทัศนคติดี 3 ลำดับแรกคือ ข้อ 13 ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = .479) ข้อ 20 ข้าพเจ้ารู้สึกดี ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = .498) และข้อ 21 ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เพราะได้ทำกิจกรรมที่ชอบ ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = .504)

2.1.3 ผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านพฤติกรรมรวมของของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.52$, S.D. = .686) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และค่อนข้างไม่ดี เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านพฤติกรรมโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = .742) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยข้อที่มีทัศนคติก่อนข้างดี 3 ลำดับแรกคือ ข้อ 27 ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการให้ดีขึ้น ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = .739) ข้อ 26 ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการใหม่ๆ ($\bar{X} = 4.23$, S.D. = .678) และข้อ 24 ข้าพเจ้าเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทันทีที่มีเวลาว่าง ($\bar{X} = 4.23$, S.D. = .773)

2.2 ผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.82$, S.D. = .677) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.82$, S.D. = .650) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน

2.2.1 ผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกรวมของของกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.93$, S.D. = .669) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกรวมอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้านความรู้สึกรวม

3.2.1 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ด้านความรู้ของกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ โดยรวมสูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ไม่แตกต่างกัน

3.2.2 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ด้านความรู้สึกของกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ โดยรวมสูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ไม่แตกต่างกัน

3.2.3 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ด้านพฤติกรรมของกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ โดยรวมสูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ไม่แตกต่างกัน

4. ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อภิปรายได้ดังนี้

จากสมมติฐานข้อที่ 1 ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมพิเศษ ที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ามาเพื่อสร้างโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการสำหรับวัยรุ่นสามารถใช้พัฒนาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนได้ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัยและการพัฒนาของนักเรียน ดังที่อาร์มอนด์ นาวากาญจน์ และคณะ (2546: 142-143) ได้ศึกษาไว้ว่า วัยรุ่นชอบกีฬาประเภททีม อ่านหนังสือ เต้นรำงานสังสรรค์ กิจกรรมกลุ่มสนใจเรื่องสมรรถภาพ ดนตรี การละคร การเดินทางไกล กีฬาที่แข่งขันระหว่างโรงเรียน กีฬาประเภทบุคคล ทั้งนี้เพราะโปรแกรมนันทนาการประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการซึ่งเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาส

ให้แต่ละคนมีส่วนร่วมได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน นักเรียนได้รับความสนุกสนาน เคลื่อนไหวร่างกาย รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีประสบการณ์ในรูปแบบใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) กล่าวว่า ภาระงานนั้นหนทางการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนั้นหนทางการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ ดังนั้นเมื่อนักเรียนมีโอกาสดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนทางการที่สามารถตอบสนองความต้องการนักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจ ความสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนทางการ การมีส่วนร่วมกับกิจกรรมนั้นหนทางการ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ลักษณะเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนมีทัศนคติต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนทางการ สูงกว่าก่อนการทดลอง เนื่องจากได้รับความรู้เกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนทางการ ได้ลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนิวแคมป์ , ธีโอเตอร์, แร็ป, ทูเนอร์ และฟินลิป (Newcomb, Theodore, Ralph, Turner; & Philip. 1965: 107) กล่าวว่า ทัศนคติสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ถ้ามีความรู้ความเข้าใจที่ดี เมื่อทัศนคติเปลี่ยนแปลงก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม ดังนั้นการที่จะให้มีการยอมรับหรือปฏิเสธในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจึงต้องพยายามเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยการให้ความรู้ก่อน และทัศนคติจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งกำลังดำเนินการตอบสนองความต้องการ หรือแรงผลักดันพื้นฐานทางร่างกายอยู่ บุคคลดังกล่าวจะสร้างทัศนคติที่ดีต่อบุคคลหรือสิ่งของที่สามารถช่วยให้เขามีโอกาสตอบสนองความต้องการของตนได้ และในทางตรงกันข้ามจะสร้างทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งของหรือบุคคลที่ขัดขวางมิให้เขาตอบสนองความต้องการได้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุทิดา จารุเดชา (2541. บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อเจตคติทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อเจตคติทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านนางัว อำเภอมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวม 4 สัปดาห์ จำนวน 12 ครั้ง พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองเจตคติทางอาชีพสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของรุ่งโรจน์ กิติสัทธาธิก (2547. บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมคณิตศาสตร์นั้นหนทางการที่มีต่อเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนนาคประสิทธิ์ อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 20 คน ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมคณิตศาสตร์นั้นหนทางการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมคณิตศาสตร์นั้นหนทางการจำนวน 8 คาบ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ ทำการทดลองโดยการวัดเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมคณิตศาสตร์นั้นหนทางการ พบว่าเจตคติ

ต่อวิชาคณิตศาสตร์โดยใช้ชุดกิจกรรมคณิตศาสตร์นันทนาการของนักเรียนภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมคณิตศาสตร์นันทนาการ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมคณิตศาสตร์นันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากสมมติฐานข้อที่ 2 ทศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่า ทศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั่นคือ โปรแกรมนันทนาการ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องนันทนาการเพิ่มเติม มีความสุข ความพึงพอใจ เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เกิดความประทับใจมีความสนใจและมีพฤติกรรมที่แสดงออก นักเรียนได้ร่วมทำกิจกรรมและได้รับรู้ผ่านสื่อกิจกรรมที่สร้างขึ้นตามโปรแกรม จากการเล่นและความสนุกสนาน นักเรียนมีความสุขและพร้อมที่จะเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสมบัติ กาญจนกิจ (2535: 41-42) กล่าวว่าไว้ว่ากิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนานและความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนา การควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย ทำให้กลุ่มทดลองมีทัศนคติต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจุมพล รอดคำดี (2532: 34) กล่าวว่าไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของมนุษย์นั้น มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงอยู่ 3 ระดับคือ (1) การเปลี่ยนแปลงความคิด โดยสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้จะมาจากข้อมูลข่าวสารซึ่งอาจ มาจากสื่อมวลชนหรือบุคคลอื่น (2) การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก โดยการเปลี่ยนแปลงนี้จะมาจากประสบการณ์หรือความประทับใจหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความสะเทือนใจ และ (3) การเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นการเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งไม่มีผลต่อบุคคลทำให้ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ อีกทั้งผู้วิจัยมีการวางแผนการดำเนินการวิจัยอย่างรัดกุม เนื่องจากโปรแกรมนันทนาการและผู้ดำเนินการวิจัย ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้มีอิทธิพลต่อผู้เข้าร่วม เป็นผู้สื่อสารถ่ายทอดความรู้ผ่านกิจกรรมนันทนาการ เป็นสิ่งเร้าที่สามารถโน้มน้าวใจผู้เข้าร่วมที่จะส่งผลต่อทัศนคติที่ดีขึ้นและมีความพึงพอใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นที่ยอมรับและได้รับความสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเฮอริท ซี. เคลแมน (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2520: 66-67; อ้างอิงจาก Herbert C. Kelman; & Compliance. 1967: 469) กล่าวว่าไว้ว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติแบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ (1) การยินยอม จะเกิดได้เมื่อบุคคลยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อตัวเขาและมุ่งหวังจะได้รับความพอใจจากบุคคลหรือ กลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลนั้น (2) การเลียนแบบเกิดขึ้นเมื่อบุคคลยอมรับสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นซึ่งการยอมรับนี้เป็นผลมาจากการที่บุคคลต้องการจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีหรือที่พอใจระหว่างตนเองกับผู้อื่นหรือกลุ่มบุคคลอื่น เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติซึ่งพลังผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ

กับความโน้มแน่วใจของสิ่งเร้าที่มีต่อบุคคลนั้น และ (3) ความต้องการที่อยากจะเปลี่ยนเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือกว่า ซึ่งตรงกับความต้องการภายในค่านิยมของเขาพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป นอกจากนี้อีกประกอบต่าง ๆ ในกระบวนการสื่อสาร เช่น คุณสมบัติของผู้ส่งสารและผู้รับสาร ลักษณะของข่าวสาร ตลอดจนช่องทางในการสื่อสารล้วนแล้วแต่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ทั้งสิ้น อีกทั้งผู้วิจัยให้ความสำคัญและเอาใจใส่กับนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมและชี้แนวทางให้คำปรึกษา สังเกตพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

จากที่ได้กล่าวมาในข้างต้นจึงเป็นเหตุผลสนับสนุนผลการวิจัยที่พบว่าทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการกลุ่มทดลองมีทัศนคติที่สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และกลุ่มทดลองมีทัศนคติที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้จริง อีกทั้งโปรแกรมนันทนาการถือเป็นสิ่งเร้าที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากโปรแกรมนันทนาการ เป็นกระบวนการวางแผนที่สร้างโอกาสให้แต่ละคนได้เข้าร่วมเป็นการวางแผนกิจกรรมนันทนาการอย่างมีเป้าหมายเพื่อให้บรรลุความต้องการของผู้เข้าร่วมเป็นการสร้างประสบการณ์ที่มีความหมาย และนำไปสู่ความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการตัดสินใจ และพัฒนาทักษะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังนั้นในการสร้างโปรแกรมนันทนาการต้องมีกระบวนการสร้างให้ตรงกับความสนใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะทำให้มีความสุขขณะเข้าร่วมกิจกรรม และก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการนั้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมนันทนาการทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสูงขึ้น ซึ่งสามารถนำผลศึกษาวิจัยครั้งนี้มาศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการ หรือบริการนันทนาการอื่นๆ ที่สอดคล้องกับพัฒนาการของนักเรียน เพื่อพัฒนาทัศนคติที่มีต่อนันทนาการ และการใช้เวลาว่างให้กับนักเรียน ครู ผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้อง
2. หลังจากเสร็จสิ้นการศึกษาวิจัยนี้ควรมีการติดตามผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเป็นระยะๆ เพื่อให้ทราบถึงผลสัมฤทธิ์ในการทดลองมากขึ้น
3. จากการวิจัย ควรมีการขยายผลการวิจัย โดยนำโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปจัดให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนหรือพื้นที่อื่นๆ รวมถึงวัยรุ่นในวัยต่างๆ เพื่อให้เป็นวิธีการหนึ่งสำหรับพัฒนาทัศนคติที่มีต่อนันทนาการ และการใช้เวลาว่าง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่น และระดับการศึกษาอื่นๆ เช่น ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 หรือเทียบเท่า รวมทั้งควรนำไปศึกษากับกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นเด็กด้อยโอกาส ที่มีโอกาสเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการน้อย ขาดการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนักรู้ ความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และทักษะการเลือกกิจกรรมนันทนาการ
2. ควรมีการศึกษาความต้องการ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่างก่อนสร้างโปรแกรม เพื่อสร้างโปรแกรมนันทนาการให้เหมาะสมตรงกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพอย่างแท้จริง
3. ควรศึกษาโปรแกรมนันทนาการต่อตัวแปรอื่นที่เป็นการพัฒนาด้านอื่นๆ อาทิเช่น การตัดสินใจ ทักษะในการใช้เวลาว่าง





บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ ไวยสุรา. (2549). ศึกษาปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานสายการผลิต บริษัทในเครือเซ็นทรัลมาร์เก็ตติ้งกรุ๊ป. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2544). เลี้ยงลูกวัยเปรี้ยว ไม่ให้เลี้ยงตกขอบ. กรุงเทพฯ: ชัดเชสมิเดีย.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จรินทร์ สีสม. (2549). สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตฐิพร ศิริตานนท์. (2543). การเปรียบเทียบค่าความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดเจตคติต่อวิชาคอมพิวเตอร์. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. (บริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- จุมพล รอดคำดี. (2532). สื่อมวลชนเพื่อการพัฒนา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. (2553). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). นันทนาการ. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- ชวนชัย เชื้อสาธุชน. (2533). การวัดเจตคติ. อุบลราชธานี: วิทยาลัยครูอุบลราชธานี.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. (2554). การนันทนาการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีระวุฒิ เอกะกุล. (2542). เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการวัดเจตคติ= *Measurement of attitude*. อุบลราชธานี: ภาควิชาทดสอบและวิจัยการศึกษา สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- ธงชัย สันติวงษ์. (2540). องค์การและการจัดการทันสมัยยุคโลกาภิวัตน์. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- นลินี ศุภกรโกศัย. (2546). ทักษะของวัยรุ่นชายต่อพฤติกรรมการเที่ยวสถานบริการติสโกเชค : ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สส.ม. (สังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นฤมล จุลมุลิก. (2554). ผลของการจัดกิจกรรม Walk Rally คณิตศาสตร์โดยใช้เกม เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตสองมิติและสามมิติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). วิธีการสร้างสถิติสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

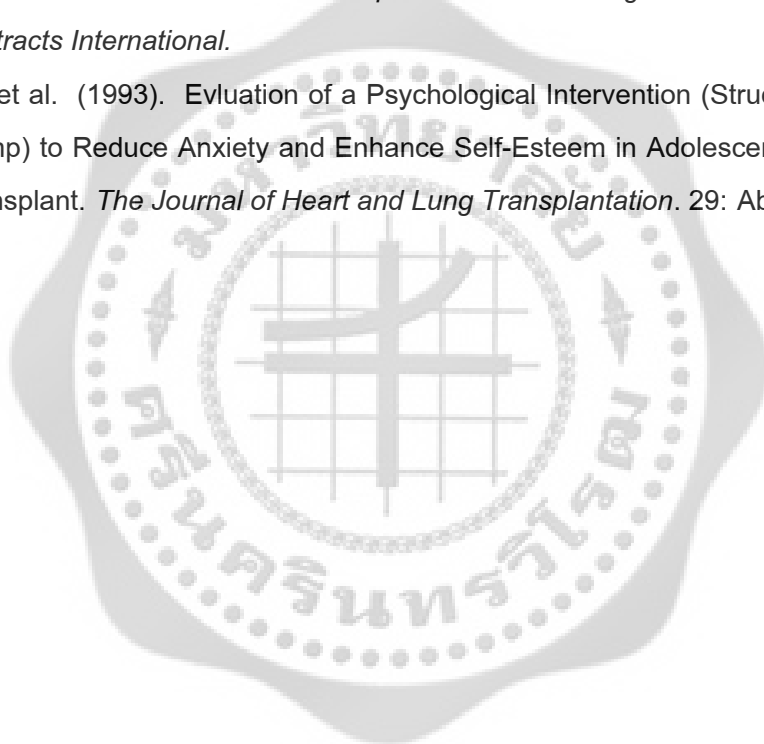
- บุญรักษา ประเสริฐ . (2552). เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประณต คำจิณ. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2520). ทศนคติ: การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2526). ทศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พรรณี ข.เจนจิต. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: คอมแพคท์พรีนท์ จำกัด.
- พงศ์ หรดาล. (2540). จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เมธพร ฅิลังโส. (2549). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(นันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์.
- รุ่งโรจน์ กิตติสหราชิก. (2547). ผลการใช้ชุดกิจกรรมคณิตศาสตร์นันทนาการที่มีต่อเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รอฮานี เจอะอาแซ; วันดี สุทรรังษี; และ จินตนา เลิศไพบุลย์. (2548,พฤศจิกายน). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 13(2): 73-75.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538,กุมภาพันธ์-มีนาคม). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย: เรื่องง่ายๆที่บางครั้งก็พลาดได้. วารสารข่าวสารการวิจัยการศึกษา.18(3): 8-10.
- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2548). การศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาอำเภอบราญบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- . (2554). เอกสารประกอบการสอนวิชานันทนาการชุมชน:Community Recreation วนก 213 (RCS 213). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- วิทยา นาควัชระ. (2544). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น – วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศักดิ์ สุนทรเสณี. (2531). เจตคติ. กรุงเทพฯ: ดี ดี บุ๊คส์โตร์.
- ศักดิ์ไทย สุรกิบบวร. (2545). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ศิริกุล อิศรานุรักษ์. (2552). วัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2555, จาก http://www.elibonline.com/doctors/sexed_teenage03.html.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการ: ชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น – วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- โสภิต รุ่งทอง. (2549). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลักภาษาไทยและเจตคติต่อการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการสอนโดยใช้เกมกับการสอนแบบปกติ. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุทิดา จารุเดชา. (2541). ผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อเจตคติทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- สุริยเดว ทรีปาตี . (2554). หลักสูตรแลสุขภาพ“วัยหัวเลี้ยวหัวต่อ”ในโรงพยาบาล. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2555, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/5750>.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2541). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2547). เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีนั้นนันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- (2549 ค). เอกสารประกอบการสอนวิชาการวางแผนโครงการนั้นนันทนาการและการเป็นผู้นำ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- (2553). นั้นนันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: เอ็ดดิสันเพรสโปรดักส์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). นั้นนันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2542). นั้นนันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2544). นั้นนันทนาการอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2550). *การศึกษาค้นคว้าความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเยาวชนในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). *แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ.2550-2554)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สร้อยตระกูล (ต๋วยานนท์) อรรถมานะ. (2541). *พฤติกรรมองค์การ: ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อติพร ทองหล่อ. (2546). *รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจอาจารย์พยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมชนก*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อักษรพรธน์ จำเริญ. (2548). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (นันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อาริน สะอีดี และสุริยา สุไลมาน. (2549,มกราคม-มิถุนายน). การประเมินกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ เจตคติต่อการเรียนภาษาอังกฤษ และความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ในจังหวัดปัตตานีที่มีต่อกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ, *วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 4(1): 56-81.
- อารมณ นาวากาญจน์ และคณะ. (2546). *เอกสารประกอบการเรียน วิชา พล 101 การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรจิรา เนตรอารีย์. (2543). *เจตคติต่อการเข้ารับการฝึกอบรมของพนักงานธนาคารออมสิน*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การวัดและประเมินผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- Assael, H. (1998). *Consumer Behavior and Marketing Action*. 6th ed. Cincinnati: International Thompson.
- Bammel, G.; & L. L., Bammel. (1996). *Leisure & Human Behavior*. 3th ed. Times Mirror Higher Education Group, Inc., Iowa.
- Butler, George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*. New York: McGraw-Hill.
- Cooper, R. B.; & Zmud, R. W. (1990). *Information technology implementation research: A technologic al diffusion approach*. *Management Science*. 36(2): 123-124.
- Cordes, K. A.; & H. M. Ibrahim. (1996). *Applications in Recreation & Leisure for Today and the Future*. New York: McGraw-Hill.
- Cummings, P. (1996). *Youth Recreation Program Housing Sites in Boulder, Colorado*. Recreation Programs that Work for At-Risk Youth.

- David L. Loudon; & Albert J. Della Bitta. (1993). *Consumer Behavior*. New York: Mc Graw-Hill.
- Dusek, J. B. (1987). *Adolescent Development and Behavior*. Eaglewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.
- Fishbein, M.; & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Gibson, J. L. (2000). *Organizations: Behavior, Structure, Processes*. 10th ed. n.d.: The McGraw – Hill Companies, Inc.
- Jay S. Shivers. (1981). *Leisure and Recreation Concept : A Critical Analysis*. United States of America.
- Katz, K. (1960). The functional approach to the studies of attitudes. *Public Opinion Quarterly*. 24(6): 163-168.
- Kelly, John R. (1996). *Leisure*. 3rd ed. New Jersey: Prentice – Hall.
- Kraus, Richard G. (1997). *Recreation Programming: a benefits-driven approach*. Boston: Allyn and Bacon.
- Kraus, R. (2001). *Recreation and Leisure in Modern Society Sixth Edition*. Massachusetts : Jones and Bartlett.
- Maushak, N.; & Simonson, M. . (1996). Instructional technology and attitude change. In David Jonassen (Ed.) *Handbook of Research for Educational Communication and Technology* (pp. 984 - 1016). New York: Simon & Schuster Macmillan.
- Newcomb; et al. (1965). *Converse*. New York: Rinehart and Winston.
- Piko, Bettina. F. nd Vazsonyi, Alexander. T. (2004). Leisure Activities and Problem Behaviours Among Hungarian Youth *Eric Database*. Accession no. EJ691022.
- Rossmann, J Robert; & Schlatter, Barbara Elwood. (2008). *Recreation Programming: Designing Leisure Experiences*. Fourth Edition. United States: Sagamore Publishing.
- Russell, Ruth V.; & Jamieson, Lynn M. (2008). *Leisure program planning and delivery*. n.d.: Human kinetics.
- Santrock, John W. (1998). *Child Development*. Eight Edition. USA: Mc Graw-Hill.
- Schermerhorn, J. R., Jr. (2000). *Organization Behavior*. 7th ed. New York: Wiley.
- Schiffman, L. G.; & Kanuk, L. L. (2007). *Consumer behavior*. 9th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall.

- Sharp; et al. (2006). Individual Motivation and Parental Influence on Adolescents' Experiences of Interest in Free Time: A Longitudinal Examination *Eric Database*. Accession no. EJ748278.
- Singer, R. N. (1976). ศึกษาปัจจัยจิตสังคมในการเลือกกิจกรรมและความมุ่งมั่นในกิจกรรมและความบรรลุทางด้านศักยภาพ. Retrieved August 20, 2012, from http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&ERICExtSearch_earchValue_0=ed124495&ERICExtSearch_SearchType_0=no&_pageLabel=ERICSearchResult&newSearch=true&rnd=1136405945974&searchtype=basic.
- Watson, James Franklin. (1997). *The Impact of Leisure Attitude and Motivation on the Physical Recreation Leisure Participation Time of College Student. Dissertation Abstracts International*.
- Wood, T. L.; et al. (1993). Evaluation of a Psychological Intervention (Structured Activity Camp) to Reduce Anxiety and Enhance Self-Esteem in Adolescents Post-Transplant. *The Journal of Heart and Lung Transplantation*. 29: Abstracts s133.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



โปรแกรมหนักนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ณ โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกิจกรรมศิลปหัตถกรรม กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมกลางแจ้ง และกิจกรรมพิเศษ เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นช่วงวัยที่ชอบกีฬาประเภททีม บุคคล อ่านหนังสือ เต้นรำงานสร้างสรรค์ กิจกรรมกลุ่ม สนในเรื่องสมรรถภาพ ดนตรี ละคร (อารมณ นาวากาญจน์และคณะ. 2546 : 142-143)

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ มีพลานามัยที่ดี
2. เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุข ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
3. เพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน ความคิดสร้างสรรค์ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
4. เพื่อเป็นการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
5. เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้ ความสำคัญของการเข้าร่วม

โปรแกรมหนักนันทนาการ

6. เพื่อให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
7. เพื่อเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์รูปแบบใหม่และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม

หนักนันทนาการ

สถานที่ดำเนินกิจกรรม

โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

ปฏิบัติกิจกรรมในวันพุธและวันศุกร์ จำนวน 8 สัปดาห์ เวลา 14.00-15.30 น.
เป็นเวลา 90 นาที

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

นางสาวรัชราวัล สว่างอรุณ
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการกีฬา หนักนันทนาการและการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โปรแกรมหนักหนากาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 4. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ ลักษณะของกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของนักเรียนตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม	ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม 2. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยพูดชื่อตัวเองพร้อมท่าทาง แนะนำตัววนตามเข็มนาฬิกา ขั้นดำเนินการกิจกรรม 1. ผู้วิจัยนำนักเรียนร้องเพลงประกอบท่า “เพลงสวัสดี” 2. ผู้วิจัยนำเกมเพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองโดยใช้เกมดังนี้ 2.1 เกมปลาหุบปลาทอง 2.2 เกมรถไฟ 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์และลักษณะของกิจกรรม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมหนักหนากาสามารถสร้างความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลินให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ และก่อให้เกิดความรู้ ทักษะในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินกิจกรรม
2	กิจกรรมเยาวชนสามัคคี	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ 5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ผู้วิจัยนำกิจกรรมเยาวชนสามัคคีเพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมดังนี้ 1.1 กิจกรรมหนังสือพิมพ์รวมใจ 1.2 กิจกรรมนี้คือตัวฉัน 1.3 กิจกรรม Dream Team ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละเอียดและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกัน เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
3	กิจกรรมทำเทียนเจลสีรุ้งประดับลูกปัด	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนทั้งหมดนั่งประจำโต๊ะที่ผู้วิจัยจัดให้เป็นกลุ่มๆ ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการประดิษฐ์เทียนเจลสีรุ้งประดับลูกปัด ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละเอียดและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
3	กิจกรรมทำเทียนเจลสีรุ้ง ประดับลูกปัด (ต่อ)		ขั้นสรุป (ต่อ) ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรม ศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) เป็น กิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถ พิเศษ ความละเอียดความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ โดยใช้เวลาวางให้เกิด ประโยชน์ ให้เกิดทักษะความสัมพันธ์ ของประสาทอวัยวะร่างกาย และพัฒนา ความคิดความสามารถในการทำงานจน สามารถพัฒนาไปสู่ทักษะเป็นงานอาชีพ ได้
4	กิจกรรมประดิษฐ์หุ่นมือ	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึง เทียนเจลสีที่นักเรียนได้ประดิษฐ์ไป สามารถนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง จากนั้นให้นักเรียนทั้งหมดนั่งประจำโต๊ะ ที่ผู้วิจัยจัดให้เป็นกลุ่มๆ ขั้นดำเนินการกิจกรรม 1. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการประดิษฐ์หุ่นมือ ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของ แต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จาก กิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม การประดิษฐ์ สามารถนำไปสู่กิจกรรมนันทนาการ ประเภทอื่นๆได้ เช่น การประดิษฐ์หุ่น มือนี้ สามารถนำไปทำกิจกรรมการ แสดงได้ โดยนักเรียนสามารถใช้หุ่นมือ เป็นสื่อในการเล่าเรื่องและแสดงสิ่งต่างๆ ออกมาตามจินตนาการได้

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินกิจกรรม
5	กิจกรรมลีลาศพาเพลิน	1. เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ 5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงประสบการณ์ในการร้อง เล่น เต้นรำ ว่านักเรียนคนไหนมีประสบการณ์อะไรบ้าง 2. ให้นักเรียนยืนเรียงแถวตอนเล็กตามลำดับความสูง โดยแบ่งเป็น 2 แถว คือ ชาย 1 แถว หญิง 1 แถว ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ผู้วิจัยให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเต้นลีลาศ มารยาทการเต้นรำ การจับคู่ การนับจังหวะ 2. ผู้วิจัยเปิดเพลงลีลาศจังหวะป๊อปปูล่า ให้นักเรียนฟังและนับจังหวะตาม 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ชายหญิง ที่มี ความสูงในระดับที่มีความใกล้เคียงกัน 4. ผู้วิจัยอธิบายการเต้นพร้อมกับปฏิบัติแล้วให้นักเรียนปฏิบัติตาม ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละเอียดและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม การเต้นรำ (Dance) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถความสวยงาม และเอกลักษณ์เฉพาะ เพื่อส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์ทางสังคม อนุรักษ์วัฒนธรรม ประจักษ์ตลอดจนการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพ ดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสัมพันธ์กับจังหวะทำนองดนตรี รวมไปถึงการฟ้อนรำในรูปแบบต่างๆ การเต้นรำลีลาศในกิจกรรมสังคม

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
6	กิจกรรมพี่น้องเต็นรำ	1. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงออก รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานและเพลิดเพลิน 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการ 5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงการเดินลีลาว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ขั้นดำเนินการกิจกรรม 1. ผู้วิจัยนำเนื้อหาของเพลงมาตัดออกเป็นท่อนๆแล้วนำมาคละกัน โดยเลือกเพลงให้หลากหลายและตามสมัยนิยม 2. ผู้วิจัยแจกเนื้อเพลงที่เตรียมไว้ให้นักเรียนโดยให้เนื้อเพลงครบตามจำนวนของนักเรียน พร้อมทั้งเปิดเพลงคลอให้นักเรียนเดินหรือรำไปด้วย 3. เมื่อผู้วิจัยแจกกระดาษเนื้อเพลงหมดแล้ว เพลงหยุด ผู้วิจัยสั่งให้นักเรียนนำกระดาษเนื้อเพลงมารวมกันให้เป็นเพลงเดียวกัน แล้วให้นักเรียนยืนตามลำดับเนื้อเพลง 4. เมื่อต่อเพลงกันได้ครบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนร้องเพลงนั้น โดยร้องคนละท่อนตามเนื้อเพลงในกระดาษที่ตัวเองถืออยู่ 5. จากนั้นให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มให้ทุกกลุ่มคิดการแสดงออกมากลุ่มละหนึ่งกิจกรรม โดยให้เลือกกิจกรรมตามความสามารถของสมาชิกในกลุ่ม 6. กิจกรรมที่ทำนั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับดนตรี การร้องเพลง การเต้นรำหรือการแสดงท่าทางซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นทุกคน 7. หลังจากแต่ละกลุ่มได้ทำการแสดงแล้วให้ตัวแทนนักเรียนสรุปข้อคิดเห็นหรือประโยชน์ของการแสดงของกลุ่มตนเอง

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
6	กิจกรรมพี่น้องเต็นรำ (ต่อ)		ขั้นตอนกิจกรรม (ต่อ) 8. ผู้วิจัยรวบรวมคะแนนจากกิจกรรม คำนวณหาดาว และกิจกรรมทุกกิจกรรม ที่ผ่านมา แล้วสรุปผลคะแนนให้แต่ละ กลุ่มทราบ พร้อมทั้งมอบรางวัลให้กลุ่ม ที่ได้คะแนนสูงสุด ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของ แต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จาก กิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม การดนตรีและ การร้องเพลง (Music and Singing) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกถึง ความสามารถเฉพาะอย่าง ความถนัด เฉพาะ ซึ่งในปัจจุบันการดนตรีจัดเป็น ส่วนหนึ่งของชีวิตจัดเป็นกิจกรรมที่ใช้ใน การบำบัดจิตใจ
7	กิจกรรมเพื่อนของฉัน	1. เพื่อให้นักเรียนเกิด สัมพันธภาพกันภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุข สนุกสนานและเพลิดเพลิน 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหนันทนาการ 4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึง การมีเพื่อนของนักเรียน การเรียนรู้ที่จะ อยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน ขั้นตอนกิจกรรม 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่สองคนนั่งเข้า หาค้น 2. ให้จับคู่สองคนหันหน้าเข้าหากันและ วาดรูปเพื่อนคู่ของแต่ละคนให้วาดรูป อวัยวะต่าง ๆ บนใบหน้าให้ครบ 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลาก Monito ถ้าจับได้ชื่อใครคนนั้นจะเป็น Monito ของเรา

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
7	กิจกรรมเพื่อนของฉัน (ต่อ)		ขั้นตอนกิจกรรม (ต่อ) 4. ผู้วิจัยอธิบายต่อ Monito เป็นภาษาสเปนเป็นไทยแปลว่าเพื่อนแบบลับๆ เมื่อได้ Monito แล้วทุกคนจะต้องดูแล Monito ของเราโดยไม่ให้เขารู้ตัว 5. ผู้วิจัยอธิบายว่ามีกล่องอยู่ให้เราอาจจะฝากของหรือเป็นจดหมายให้กับ Monito ของเราผู้วิจัยจะส่งให้ทุกวันศุกร์ 6. เฉลย Monito และแลกเปลี่ยนของที่ระลึก ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละเอียดประทับใจที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ในชีวิตเรามักมองข้ามสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและคนที่อยู่ข้างกายเราเสมอ จากกิจกรรมถ้าเรารู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา อย่างมองข้ามสิ่งที่เรียกว่ามนุษยสัมพันธ์เพราะสิ่งนี้คือการเข้าใจคนอื่นและสามารถปรับตัวให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
8	เกมวัดดวง	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานและเพลิดเพลิน 2. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงออก รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ 4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงเรื่องของรายการเกมโชว์ทางโทรทัศน์ว่านักเรียนมีประสบการณ์เคยดูเกมโชว์อะไรมาบ้าง และชื่นชอบรายการไหนเป็นพิเศษ โดยกิจกรรมครั้งนี้จะมีรูปแบบคล้ายกับรายการเกมโชว์รายการหนึ่ง ขั้นตอนกิจกรรม 1. ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการเล่น “เกมวัดดวง” 2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกา “เกมวัดดวง”

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
8	เกมวัดดวง (ต่อ)	เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลิน	ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละเอียดประทับใจที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมเน้นหนักการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมเน้นหนักการช่วยสร้างความเข้าใจอันดีในหมู่เพื่อนมนุษย์ เข้าใจสภาพสิ่งแวดล้อม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชาติ ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน
9	กิจกรรมทำดีเพื่อพ่อหลวง	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดอารมณ์สุข และการแสดงออก 2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรักภักดีต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ 4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม 5. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงบุคคลสำคัญในประเทศไทยว่ามีใครบ้าง และนำภาพพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวให้นักเรียนได้ชมพร้อมบทเพลงพระราชนิพนธ์ ขั้นดำเนินการกิจกรรม 1. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้นักเรียน พร้อมทั้งอธิบายลักษณะกิจกรรม 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตัดกระดาษให้เป็นรูปใบไม้หรือดอกไม้หรือสิ่งต่างๆตามจินตนาการของนักเรียนแต่ให้ตรงกับลักษณะกิจกรรม โดยให้ทำคนละ 5 ชิ้น

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
9	กิจกรรมทำดีเพื่อพ่อหลวง (ต่อ)		ขั้นตอนกิจกรรม (ต่อ) 3. ให้นักเรียนเขียนปณิธานของตนเองเกี่ยวกับการทำความดีเพื่อถวายแด่พ่อหลวงของแผ่นดิน จากนั้นเก็บมารวบรวมกัน 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปรึกษารื้อกันในการออกแบบต้นไม้ซึ่งจะต้องใช้วัสดุจากธรรมชาติ 5. ผู้วิจัยนำข้อมูลการออกแบบแต่ละกลุ่มมารวมกัน โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเมื่อได้ข้อสรุปให้ทุกกลุ่มช่วยกันประดิษฐ์ต้นไม้จากอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ 6. เมื่อทำต้นไม้เสร็จสมบูรณ์แล้วให้แต่ละคนนำไปไม้หรือสิ่งที่ผู้เข้าร่วมได้เตรียมไว้มาประดับตกแต่งบนต้นไม้ให้สวยงาม ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละเอียดประทับใจที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมเน้นหนักการช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติและความซาบซึ้ง อันจะก่อให้เกิดการเทิดทูนสถาบันของชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ทั้งในเรื่องของอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินกิจกรรม
10	กิจกรรมเดินตามผู้นำ	1. เพื่อให้ นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ 2. เพื่อให้ นักเรียนเกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน 3. เพื่อให้ นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม 4. เพื่อให้ นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ 5. เพื่อให้ นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม 6. เพื่อให้ นักเรียนเกิดทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงการเดินในรูปแบบต่างๆ และซักถามนักเรียนว่าใครมีความสามารถในการเดินพร้อมให้ออกมานำเสนอ เพื่อให้ นักเรียนได้แสดงความสามารถ กล้าแสดงออก ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 ทีม 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งตัวแทนแต่ละทีม เพื่อจับสลากก่อน-หลัง 3. ทีมที่ได้สิทธิ์ก่อนให้ส่งตัวแทนเพื่อจับสลากเลือกบัตรคำ 4. ให้ตัวแทนนักเรียน ร้องเพลงอะไรก็ได้ ที่เป็นเพลงของศิลปิน นักร้องตามบัตรคำที่จับสลากได้ หรือ ถ้าจับได้ สลากชื่อเพลงให้ร้องเพลงนั้นให้ผู้ร่วมทีมทายชื่อเพลง และต้องตอบภายในเวลาที่กำหนด 5. ทีมใดที่สามารถทายได้ถูกต้องจะได้รับ 1 คะแนน 6. แต่ละทีมต้องส่งตัวแทนสลับกัน โดยสมาชิกในทีมห้ามซ้ำกัน เมื่อครบทุกคนถึงสามารถซ้ำคนเดิมได้ 7. จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าแถวๆ ละ 5 คน ระยะห่าง 1 ช่วงแขน 8. ผู้วิจัยนำนักเรียนยืดกล้ามเนื้อเบาๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย 9. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการปฏิบัติ ให้นักเรียนปฏิบัติตามผู้นำในท่าเดินรูปแบบต่างๆ ประกอบดนตรี ขณะทำกิจกรรมผู้วิจัยเปิดเพลง เพื่อสร้างบรรยากาศ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนคิดท่าเต้นคนละ 1 ท่า สลับเปลี่ยนกันออกมานำ

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินกิจกรรม
10	กิจกรรมเดินตามผู้นำ (ต่อ)		ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละเอียดและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมเดินตามผู้นำ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และการรู้จักเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้เป็นอย่างดี การกระทำกิจกรรม ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน และการเข้าร่วมกิจกรรม มีมนุษยสัมพันธ์ ได้แสดงออก จะมีความสุขมากขึ้น ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน
11	กิจกรรมกีฬาพื้นบ้านไทย	1. เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน 3. เพื่อให้นักเรียนมีสัมพันธภาพอันดีซึ่งกันและกัน 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ 5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงกีฬาพื้นบ้านไทย ให้นักเรียนยกตัวอย่างกีฬาพื้นบ้านไทยที่เคยมีประสบการณ์ในการเล่น กล่าวถึงความสนุกและความสำคัญของกีฬาพื้นบ้านไทย ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ผู้วิจัยแบ่งทีมการแข่งขันแต่ละสาย โดยแบ่งเป็นสาย A และ B 2. จากนั้นผู้วิจัยจัดทีมการแข่งขันโดยให้แต่ละทีมทำการแข่งขันแบบพบกันหมด แล้วนำผลการแข่งขันมาหาทีมที่ชนะ โดยมีกีฬาดังต่อไปนี้ 2.1 “การแข่งขันวิ่งกระสอบสามัคคี” 2.2 “การแข่งขันวิ่งกะลาสามัคคี” 2.3 “การแข่งขันนา นา พาสุนัข”

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
11	กิจกรรมกีฬาพื้นบ้าน ไทย (ต่อ)		ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละเอียดและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม เกมและกีฬา (Games and Sports) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางกายที่ต้องใช้ทักษะความสามารถทางกายในทางด้านสมรรถภาพทางร่างกาย เพื่อมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ได้ความสนุกสนาน และเพื่อกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน
12	กิจกรรมรวมพลคนช่างคิด	1. เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ 4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงเรื่องการออกกำลังกายและอุปกรณ์การออกกำลังกายที่สามารถสร้างขึ้นเองได้จากวัสดุต่างๆ ไม่จำเป็นต้องซื้อหา ขั้นดำเนินการกิจกรรม 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่กันตามความเหมาะสม 2. ผู้วิจัยแยกอุปกรณ์แต่ละชนิดตามลักษณะของกิจกรรม และให้นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละหน้าที่ 3. เมื่ออุปกรณ์ที่ทำเสร็จสมบูรณ์แล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันออกแบบท่าทางและวิธีการเล่นของอุปกรณ์นั้นๆ 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาปฏิบัติและสรุปประโยชน์ของอุปกรณ์แต่ละชนิด

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
12	กิจกรรมรวมพลคนช่างคิด (ต่อ)		ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละเอียดประทับใจที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมเน้นพัฒนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนานและความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนา การควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน
13	กิจกรรม Walk Rally 1	1. เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ 4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม 5. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม 6. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงเรื่องกิจกรรมนันทนาการที่ผ่านมา ซึ่งมีหลายรูปแบบ และกิจกรรมที่จะได้เข้าร่วมในครั้งนี้ คือ กิจกรรม Walk Rally โดยกล่าวถึงประวัติความเป็นมา ความสำคัญ รูปแบบการเล่นพอสังเขป ขั้นดำเนินการกิจกรรม 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5-6 คน ชี้แจงถึงรายละเอียดกิจกรรม Walk Rally โดยมีฐานกิจกรรมทั้งหมด 3 ฐาน คือ กิจกรรมต่อคอนโดมิเนียม , กิจกรรมไปคำ และกิจกรรมพรมิพิเศษ 2. ผู้ดำเนินกิจกรรมประจำฐานให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานชื่อกลุ่ม 3. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายวิธีปฏิบัติกิจกรรม 4. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ให้หยุดการปฏิบัติกิจกรรมและให้ไปยังฐานกิจกรรมต่อไปได้

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
13	กิจกรรม Walk Rally 1 (ต่อ)		ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม เกมเป็นสื่อที่เป็นรูปธรรมส่งเสริมให้ผู้เล่นได้แสดงความสามารถเฉพาะตัวสูง โดยเกมจะเป็นตัวช่วยให้บุคคลได้แสดงออกเผยให้เห็นความเป็นตัวตนที่แท้จริงของบุคคลนั้นๆ ช่วยให้ผู้เล่นประสบผลสัมฤทธิ์ได้กว้างขวาง ดังนั้นเกมจะสามารถพัฒนาบุคคลให้เป็นคนที่มีคุณค่า ในปัจจุบันเกม มักจะใช้เป็นพื้นฐานทางวิชาการหลายด้านซึ่งผู้เล่นจะต้องรู้จักบูรณาการความรู้ และทักษะหลายด้าน เหล่านั้นเข้าด้วยกัน ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน
14	กิจกรรม Walk Rally 2	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมนั้นๆ 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สนุกสนาน สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิด กล้าแสดงออกภาวะการเป็นผู้นำ 5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงกิจกรรม Walk Rally เมื่อครั้งที่ผ่านมา โดยครั้งนี้จะเปิดโอกาสให้นักเรียนเป็นผู้นำกิจกรรมแทนผู้วิจัย ขั้นดำเนินการกิจกรรม 1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม 2. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีฐานกิจกรรมทั้งหมด 3 ฐาน คือ กิจกรรมโยนไข่ กิจกรรมประคองลูกโป่ง และกิจกรรมโยนปิงปอง 3. เมื่อครบกำหนดเวลา (ทุกกลุ่มจะได้เข้าครบทุกฐาน และผลัดกันเป็นผู้ควบคุมฐานกิจกรรม)

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
14	กิจกรรม Walk Rally 2 (ต่อ)		ขั้นตอนกิจกรรม (ต่อ) 4. ผู้วิจัยบอกถึงการเตรียมตัวของนักเรียนที่จะต้องเตรียมในกิจกรรมครั้งต่อไป ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละเอียดประทับใจที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมนั้นหนทางการจะบรรลุผลสำเร็จได้นั้น ผู้นำนั้นหนทางการจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถจัดลำดับขั้นตอนของการนำกิจกรรมนั้นหนทางการได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน และให้นักเรียนเตรียมนำของที่ระลึกให้ Monito ในครั้งต่อไปซึ่งเป็นการเฉลย Monito
15	กิจกรรมสานสัมพันธ์	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของตนเอง 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม 5. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ 6. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมนั้นหนทางการ	ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน กล่าวถึงวัตถุประสงค์และความรู้สึกในการจัดงาน ขั้นตอนกิจกรรม 1. ผู้วิจัยเชิญผู้อำนวยการโรงเรียนกล่าวเปิดงานเลี้ยงอำลา 2. เชิญรับประทานอาหารร่วมกัน 3. การแสดงของนักเรียนที่ได้ทำการฝึกซ้อมไว้ มีเวลาแต่ละการแสดง 7-10 นาที 4. กิจกรรมเฉลย Monito เพื่อนของฉัน แลกเปลี่ยนของที่ระลึก

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
15	กิจกรรมสานสัมพันธ์ (ต่อ)	7. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลา ว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม	ขั้นตอนกิจกรรม (ต่อ) 5. กิจกรรมรวมรัก นำรูปหัวใจใหญ่ติด กับผนัง ผู้วิจัยกิจกรรมแจกกระดาษสี รูปหัวใจให้นักเรียนคนละใบ เขียนแสดง ความรู้สึก นำไปติดที่รูปหัวใจใหญ่ 6. ผู้วิจัยเชิญผู้แทนนักเรียน กล่าวแสดง ความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม กิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยและทีมงาน กล่าวขอบคุณ 8. กิจกรรมอำลา ร้องเพลงคำสัญญา และเพลงก่อนจะจากกันไป โดยให้ ทุกคนยืนเป็นวงกลม และเดินตามเข็มนาฬิกา สัมผัสมือกัน พร้อมกล่าวคำ อำลาซึ่งกันและกัน 9. ประธานกล่าวปิดงาน ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของ แต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จาก กิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
16	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้นักเรียนได้พูดคุยและ อภิปรายสิ่งที่ได้รับและ ความรู้สึกจากการเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการครั้งนี้	ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม ขั้นตอนกิจกรรม 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนพูดคุยและ อภิปรายสิ่งที่ได้รับและความรู้สึกจาก การเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการครั้งนี้ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัด ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ ขั้นสรุป ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการครั้งนี้พร้อมถ่ายรูปและ รับประทานอาหารว่างร่วมกัน

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น
4. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ ลักษณะของกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของนักเรียน ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เก้าอี้, เครื่องเสียง, ไมโครโฟน, เนื้อเพลง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยพูดชื่อตัวเองพร้อมท่าทาง แนะนำตัววนตามเข็มนาฬิกา

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนร้องเพลงประกอบท่า “เพลงสวัสดี”

เจอกันและพบกันใหม่ๆ	ยกมือไหว้สวัสดี สวัสดี
ดีใจที่ได้มาที่นี่	ปลื้มใจที่ได้มาที่นี่
สวัสดีละปลื้มใจ ปลื้มใจ	(ซ้ำทั้งหมด)

2. ผู้วิจัยนำเกมเพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองโดยใช้เกมดังนี้

2.1 เกมปลาหุบปลาทอง ให้นักเรียนจับคู่ 2 คนโดยที่ใครจะคู่กับใครก็ได้ ให้เอามือสอดประกบกันในลักษณะสลับกัน ในแต่ละคู่กำหนดให้ใครเป็นหมายเลข 1 ใครเป็นหมายเลข 2 โดยที่หมายเลข 1 เป็นปลาหุบ และหมายเลข 2 เป็นปลาทอง เมื่อผู้วิจัยเอ่ยพูดชื่อปลาชนิดไหนให้พยายามตีมือเพื่อนให้ได้ อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องพยายามหลบให้ได้ รอบที่ 2 ผู้วิจัยจะเล่าเป็นนิทานและเหมือนกับรอบแรกๆ เมื่อผู้วิจัยเอ่ยถึงปลาชนิดใดให้พยายามตีมือเพื่อนให้ได้

2.2 เกมรถไฟ ผู้วิจัยให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มละเท่า ๆ กัน ให้ผู้เข้าร่วมเรียงแถวตอนลึกเป็นรูปดาว ให้แต่ละทีมตั้งชื่อทีมของตนเองโดยที่ต้องมีสองพยางค์และมีอักษร จ อยู่ด้วยทั้งสองตัว ผู้วิจัยอธิบายว่าต่อไปนี้สมมุติว่าแต่ละแถวเป็นรถไฟแต่ละขบวนและเก้าอี้แต่ละตัวคือ เก้าอี้ตัวแรกเป็นหัวรถจักร ตัวที่สองเป็นโบกี้ที่สอง ตัวที่สามเป็นโบกี้ที่สาม... เก้าอี้ตัวสุดท้ายเป็นท้ายกระบวน หัวรถจักรต้องร้องคำว่า “ป๊น” แล้วเรียกชื่อทีมของตนเอง คนที่สองร้อง “แก” คนที่สามร้อง “จ๊ก” สลับไปเรื่อย ๆ จนถึงคนสุดท้ายให้ร้องคำว่า “ป๊น” พร้อมเรียกชื่อทีมอื่น รอบที่ 2 เพิ่มกติกาโดยที่ใช้ยกมือด้วย หัวรถจักรยกสองมือพร้อมกับร้อง “ป๊น” ชื่อขบวนตัวเองด้วย คนที่สองยกมือขวาพร้อมกับร้องว่า “จ๊ก” คนที่สามร้องว่า “จ๊ก” พร้อมกับยกมือซ้ายสลับกันไปจนถึงคนสุดท้ายให้ร้องว่า “ป๊น” เรียกชื่อขบวนอื่นพร้อมยกมือสองข้าง รอบที่ 3 เพิ่มกติกาคือเมื่อทำหน้าที่ของตนเองเสร็จแล้วให้สลับที่นั่งจากหน้าสุดไปต่อหลังสุดและคนต่อมาก็เลื่อนขึ้นไปข้างหน้าเรื่อย ๆ

กติกา

- เมื่อพูดพลาดตัดหนึ่งแต้ม
- ยกมือผิดตัดหนึ่งแต้ม
- เรียกชื่อทีมอื่นซ้ำตัดหนึ่งแต้ม
- เมื่อครบ 4 แต้มตกขบวน

3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์และลักษณะของกิจกรรมรวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมนี้นันทนาการสามารถสร้างความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลินให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ และก่อให้เกิดความรู้ ทักษะในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

กิจกรรมเยาวชนสามัคคี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ
5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษหนังสือพิมพ์
2. กระดาษสีแบบแข็งขนาด 3 x 4 นิ้ว
3. กระดาษโปสเตอร์สีแผ่นใหญ่
4. กระดาษสีแบบอ่อนขนาด 3 x 4 นิ้ว
5. ปากกาเคมีสีต่างๆ
6. ชอล์กใส่ป้ายชื่อ
7. กาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยนำกิจกรรมเยาวชนสามัคคี เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

1.1 กิจกรรมหนังสือพิมพ์รวมใจ

1.1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5-6 คน

1.1.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้แต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 คู่

1.1.3 ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนของกิจกรรม คือ ให้แต่ละกลุ่มเข้าไปยืนบน

กระดาษหนังสือพิมพ์ โดยห้ามไม่ให้เท้าหรือส่วนต่างๆของร่างกายสัมผัสกับพื้น โดยใช้เวลาตามคำสั่งของผู้วิจัย เมื่อหมดเวลาจะให้สัญญาณนกหวีด จากนั้นก็จะดูแต่ละกลุ่มสามารถที่จะยืนอยู่บน

กระดาษได้หรือไม่ กลุ่มที่ไม่สามารถทำตามกติกาได้ถือว่าเป็นฝ่ายแพ้ต้องออกจากการแข่งขัน ส่วนกลุ่มที่เหลือทำกิจกรรมต่อ โดยผู้วิจัยจะสั่งให้พับกระดาษให้เหลือครึ่งหนึ่ง แล้วให้นักเรียนยืนในลักษณะเดิม และทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆจนกระทั่งเหลือทิมสุดท้ายถือว่าเป็นทีมที่ชนะ

1.2 กิจกรรมนี้คือตัวฉัน

1.2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นกลุ่มตามที่แบ่งไว้

1.2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษแข็งให้กับนักเรียนคนละ 1 แผ่น และปากกาสีให้คนละ 1 แท่ง และสีอื่น ๆ กลุ่มละ 1 ชุด

1.2.3 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำป้ายชื่อ โดยให้ใช้อุปกรณ์ที่เตรียมให้ในการทำป้ายชื่อของตนเอง พร้อมทั้งให้เขียนถึงเอกลักษณ์ของตนเอง เช่น ความใฝ่ฝันที่อยากเป็นกিপ้าอาหาร สี บุคคลที่เป็นต้นแบบ ฯลฯ พร้อมทั้งตกแต่งให้สวยงาม

1.2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาพูดแนะนำตนเองและเอกลักษณ์ของตนเอง และมารับของใส่ป้ายชื่อที่ผู้วิจัย

1.3 กิจกรรม Dream Team

1.3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมตามสีของป้ายชื่อของตนเอง

1.3.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษสีแผ่นเล็กให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น และกระดาษโปสเตอร์สีแผ่นใหญ่ กาว กรรไกร กลุ่มละ 1 ชุด

1.3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนวาดรูปหน้าของตนเอง พร้อมชื่อเล่น ด้านล่างของกระดาษแผ่นเล็กที่แจกให้ โดยสามารถตกแต่งให้สวยงามตามใจชอบ

1.3.4 เมื่อเสร็จแล้วให้นำติดลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ พร้อมตกแต่งให้สวยงาม ให้นักเรียนช่วยกันตั้งชื่อกลุ่มของตนเองให้มีไม่เกิน 5 พยางค์

1.3.5 ให้ตัวแทนนักเรียนในแต่ละกลุ่มออกมานำเสนองานของกลุ่มตนเอง

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกัน เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1

กิจกรรมทำเทียนเจลสีรุ้งประดับลูกปัด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. แก้วทรงสูง
2. ลูกปัดสวยหลากสี
3. ลวดสีทองสำหรับร้อยลูกปัด
4. คีมตัดลวด
5. หม้อมีหูจับ
6. เทียนเจล
7. สีเทียน (สำหรับผสมเทียนเจล)
8. ทัพพี
9. ไม้เทียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนทั้งหมดนั่งประจำโต๊ะที่ผู้วิจัยจัดให้เป็นกลุ่มๆ

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการประดิษฐ์เทียนเจลสีรุ้งประดับลูกปัด ดังนี้
 - 1.1 ตัดลวดให้ได้ขนาดพอเหมาะกับขวด นำลวดมาตัดเป็นปมเพื่อที่จะไม่ทำให้ลูกปัดเลื่อนหลุดเวลาที่ร้อย
 - 1.2 นำลูกปัดมาร้อยกับลวด เลือกสีตามใจชอบ ร้อยลูกปัดให้ได้ประมาณ 5-6 วง
 - 1.3 แบ่งเจลทีละน้อยเพื่อนำไปละลายด้วยความร้อน โดยใช้ความร้อนปานกลาง และผสมสีสำหรับการทำเทียนให้เป็นสีต่างๆ

1.4 เมื่อเจลละลายดีแล้วค่อยๆผสมสีเทียนลงไป ใส่ทีละน้อย มิเช่นนั้นสีจะเข้มเกินไป ทำให้เห็นความสวยงามของลูกปัดไม่ชัดเจน

1.5 ตรวจดูว่าได้สีตามที่ต้องการหรือยัง เมื่อได้สีตามต้องการแล้ว นำเจลไปเทใส่ขวดแก้วที่เตรียมไว้

1.6 ปลอยไว้จนเจลแข็งตัว จึงนำขวดลูกปัดค่อยๆใส่ลงไป และทำซ้ำขั้นตอนที่ 3-5 โดยใช้สีสลับไปตามใจชอบ จนได้เทียนเจลสีรุ้งตามที่ต้องการ

1.7 ในขั้นตอนสุดท้ายก่อนที่จะเทียนเจลจะแข็งตัว นำใส่เทียนความยาวประมาณ 2 นิ้ว ไปปักไว้แล้วรอให้เทียนแข็ง

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกรับและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษ ความละเอียดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ให้เกิดทักษะความสัมพันธ์ของประสาทอวัยวะร่างกาย และพัฒนาความคิดความสามารถในการทำงานจนสามารถพัฒนาไปสู่ทักษะเป็นงานอาชีพได้

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2

กิจกรรมประดิษฐ์หุ่นมือ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ถุงเท้าสีสนดใส
2. เข็มเย็บผ้า
3. ด้าย
4. ไหมพรมสีต่างๆ
5. เข็มปักโครสติส
6. กระดุม
7. ลูกบิด
8. เศษผ้า
9. กรรไกร

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงเทียนเจลสีที่นักเรียนได้ประดิษฐ์ไปสามารถนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง จากนั้นให้นักเรียนทั้งหมดนั่งประจำโต๊ะที่ผู้วิจัยจัดให้เป็นกลุ่มๆ

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการประดิษฐ์หุ่นมือ
 - 1.1 ให้นักเรียนตัดถุงเท้าสีสวย เพื่อทำเป็นแขนหุ่น เย็บให้เป็นส่วนแขนไว้สอดนิ้ว ตัดเศษผ้าเย็บเป็นถุงขนาดเดียวกันส่วนที่จะทำเป็นหัวหุ่น
 - 1.2 กลับเอาด้านนอก ตัดรูในตำแหน่งที่จะทำแขน ต่อแขนไปทั้งสองด้าน แล้วลอง สอดมือเข้าไปว่าสามารถขยับได้หรือไม่

1.3 ตกแต่งส่วนหัวตามที่ต้องการ โดยนำส่วนต่างๆมาประกอบเข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้รูปใบหน้าที่ของสัตว์ตามที่ต้องการ

1.4 เมื่อได้ส่วนต่างๆครบเรียบร้อยแล้วนำลูกบิดมาเย็บเป็นลูกตาเสร็จแล้วนำไปติดบนหุ่นมือที่จัดเตรียมไว้

1.5 เสร็จสิ้นการประดิษฐ์

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกรและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม การประดิษฐ์สามารถนำไปสู่กิจกรรมนันทนาการประเภทอื่นๆได้ เช่น การประดิษฐ์หุ่นมือนี้ สามารถนำไปทำกิจกรรมการแสดงได้ โดยนักเรียนสามารถใช้หุ่นมือเป็นสื่อในการเล่าเรื่องและแสดงสิ่งต่างๆออกมาตามจินตนาการได้



สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1

กิจกรรมลีลาศพาเพลิน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ
5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เพลงลีลาศ จังหวัดบึงกุ่ม
2. เครื่องเสียง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงประสบการณ์ในการร้อง เล่น เต้นรำ ว่านักเรียนคนไหนมีประสบการณ์อะไรบ้าง
2. ให้นักเรียนยืนเรียงแถวตอนลึกตามลำดับความสูง โดยแบ่งเป็น 2 แถว คือ ชาย 1 แถว หญิง 1 แถว

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเต้นลีลาศ มารยาทการเต้นรำ การจับคู่ การนับจังหวะ
2. ผู้วิจัยเปิดเพลงลีลาศจังหวะบึงกุ่ม ให้นักเรียนฟังและนับจังหวะตาม
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ชายหญิง ที่มีความสูงในระดับที่มีความใกล้เคียงกัน
4. ผู้วิจัยอธิบายการเต้นพร้อมกับปฏิบัติแล้วให้นักเรียนปฏิบัติตาม
 - 4.1 ทำพื้นฐาน ให้นักเรียนยืน เอามือชิดจาก แล้ว สะบัดกัน (ซ้าย-ขวา) พร้อมกับนับเลข 1 2 3 เตะ
 - 4.2 นักเรียนเกิดความคล่องตัวแล้ว ให้ก้าวเท้าไปหน้าโดยนับ 1 2 3 เตะ และถอยหลัง นับ 1 2 3 เตะ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนปฏิบัติพร้อมผู้วิจัย

4.3 ผู้วิจัยจะเปิดดนตรีให้ฟังแล้วนักเรียนปฏิบัติตาม เมื่อเกิดการเต้นคล่องแล้วให้นักเรียนจับคู่เต้นแล้วเต้นท่าที่ผู้วิจัยสอนไป

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกรและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม การเต้นรำ (Dance) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถความสวยงาม และเอกลักษณ์เฉพาะ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม อนุรักษ์วัฒนธรรมประจำถิ่น ตลอดจนการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับสภาพการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสัมพันธ์กับจังหวะทำนองดนตรี รวมไปถึงการฟ้อนรำในรูปแบบต่างๆ การเต้นรำลีลาศในกิจกรรมสังคม



สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 2

กิจกรรมพี่น้องร้องเต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงออก รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ
5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องเสียง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงการเต้นลีลาศว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยนำเนื้อหาของเพลงมาตัดออกเป็นท่อนๆแล้วนำมาคละกัน โดยเลือกเพลงให้หลากหลายและตามสมัยนิยม
2. ผู้วิจัยแจกเนื้อเพลงที่เตรียมไว้ให้นักเรียนโดยให้เนื้อเพลงครบตามจำนวนของนักเรียน พร้อมทั้งเปิดเพลงคลอให้นักเรียนเดินหรือร่าวงไปด้วย
3. เมื่อผู้วิจัยแจกกระดาษเนื้อเพลงหมดแล้ว เพลงหยุด ผู้วิจัยสั่งให้นักเรียนนำกระดาษเนื้อเพลงมารวมกันให้เป็นเพลงเดียวกัน แล้วให้นักเรียนยืนตามลำดับเนื้อเพลง
4. เมื่อต่อเพลงกันได้ครบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนร้องเพลงนั้น โดยร้องคนละท่อนตามเนื้อเพลงในกระดาษที่ตัวเองถืออยู่
5. จากนั้นให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม ให้ทุกกลุ่มคิดการแสดงออกมากลุ่มละหนึ่งกิจกรรม โดยให้เลือกกิจกรรมตามความสามารถของสมาชิกในกลุ่ม
6. โดยกิจกรรมที่ทำนั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับดนตรี การร้องเพลง การเต้นรำหรือการแสดงท่าทางซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นทุกคน

7. หลังจากที่ได้แต่ละกลุ่มได้ทำการแสดงแล้วให้ตัวแทนนักเรียนสรุปข้อคิดเห็นหรือประโยชน์ของการแสดงของกลุ่มตนเอง

8. ผู้วิจัยรวบรวมคะแนนจากกิจกรรมค้นคว้าหาดาว และกิจกรรมทุกกิจกรรมที่ผ่านมาแล้วสรุปผลคะแนนให้แต่ละกลุ่มทราบ พร้อมทั้งมอบรางวัลให้กลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม การดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะอย่าง ความถนัดเฉพาะ ซึ่งในปัจจุบันการดนตรีจัดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจัดเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการบำบัดจิตใจ



สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1

กิจกรรมเพื่อนของฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดสัมพันธภาพกันภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. กล้องจดหมาย

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงการมีเพื่อนของนักเรียน การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่สองคนนั่งเข้าหากัน
2. ให้จับคู่สองคนหันหน้าเข้าหากันและวาดรูปเพื่อนคู่ของแต่ละคนให้วาดรูปอวัยวะต่างๆ บนใบหน้า
3. จับคู่แรกให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดภาพโครงหน้าของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน
4. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่สองให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปหูของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน
5. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่สามให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปคิ้วของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน
6. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่สี่ให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปตาของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน
7. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่ห้าให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปจมูกของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

8. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่หกให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปปากของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

9. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่เจ็ดให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปทรงผมของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

10. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่แปดให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้วตกแต่งรูปให้เพื่อนให้ดูดีที่สุดแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

11. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลาก Monito ถ้าจับได้ชื่อใครคนนั้นจะเป็น Monito ของเรา

12. ผู้วิจัยอธิบายต่อ Monito เป็นภาษาสเปนเป็นไทยแปลว่าเพื่อนแบบลับๆ เมื่อได้ Monito แล้วทุกคนจะต้องดูแล Monito ของเราโดยไม่ให้เขารู้ตัว

13. ผู้วิจัยอธิบายว่ามีกล่องอยู่ให้เราอาจจะฝากของหรือเป็นจดหมายให้กับ Monito ของเรา ผู้วิจัยจะส่งให้ทุกวันศุกร์

14. เฉลย Monito และแลกเปลี่ยนของที่ระลึก

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ในชีวิตเรามักมองข้ามสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและคนที่อยู่ข้างกายเราเสมอ จากกิจกรรมถ้าเรารู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา อย่างมองข้ามสิ่งที่เรียกว่ามนุษยสัมพันธ์เพราะสิ่งนี้คือการเข้าใจคนอื่นและสามารถปรับตัวให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 2

กิจกรรมวัดดวง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน
2. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงออก รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กรรไกร
2. เทปขาวสีแดง สำหรับแปะหน้าผากคนตอบ
3. โจทย์คำถามเกี่ยวกับนันทนาการและป้ายตอบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงเรื่องของรายการเกมโชว์ทางโทรทัศน์ว่านักเรียนมีประสบการณ์เคยดูเกมโชว์อะไรมาบ้าง และชื่นชอบรายการไหนเป็นพิเศษ โดยกิจกรรมครั้งนี้จะมีรูปแบบคล้ายกับรายการเกมโชว์รายการหนึ่ง

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการเล่น “เกมวัดดวง” ดังนี้
 - 1.1 นักเรียนจะต้องวัดดวงด้วยการเลือกตอบคำถามแต่ละหมวดคำถามเกี่ยวกับนันทนาการให้ถูกต้อง ในเวลาที่จำกัด (7 วินาที)
 - 1.2 หากนักเรียนคนใดตอบคำถามผิดก็ต้องถูกประท้วง และปรับให้ตอบไป
 - 1.3 นักเรียนคนที่ถูกปรับให้ตอบในแต่ละหมวดคำถามสามารถแก้ผิดด้วยการกลับเข้ามาตอบคำถามในหมวดถัดไปได้
 - 1.4 ใครตอบคำถามผิดหมดทั้ง 3 ข้อ จะต้องออกมาแสดงท่าทางประกอบคำพูดเพื่อให้ตัวเองผ่านเข้ารอบ
 - 1.5 เมื่อผู้ตอบผ่านเข้ารอบให้เพื่อนในกลุ่มปรบมือให้

2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกา “เกมวัดดวง” ดังนี้

- 2.1 นักเรียนจะต้องตั้งใจฟังคำถามของผู้วิจัยให้ดี
- 2.2 เลือกคำตอบที่คิดว่าถูกที่สุด ภายใน 7 วินาทีเท่านั้น
- 2.3 เมื่อมั่นใจในคำตอบที่เลือกแล้วให้นั่งลงหน้าป้ายคำตอบ
- 2.4 ฟังคำเฉลยจากผู้วิจัย ซึ่งจะพูดว่า “กติกาเกมวัดดวงเฉลยว่า.....ตกรอบ!!”
- 2.5 นักเรียนคนใดที่ตกรอบต้องถูกประทับตราและห้ามเอาออกจนกว่าจะออกจาก

ฐานกิจกรรม

- 2.6 นักเรียนที่ตกรอบให้ออกมาพูดประโยคที่ผู้วิจัยกำหนดให้พร้อมทำท่าประกอบให้เพื่อนในกลุ่มดูจึงจะผ่านเข้ารอบ
- 2.7 ประบมือให้กับผู้ผ่านเข้ารอบทุกคน

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมเน้นหนักการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมเน้นหนักการช่วยสร้างความเข้าใจอันดีในหมู่เพื่อนมนุษย์ เข้าใจสภาพสิ่งแวดล้อม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชาติ ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 1

กิจกรรมทำดีเพื่อพ่อหลวง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดอารมณ์สุข และการแสดงออก
2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความจงรักภักดีต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษโปสเตอร์
2. กระดาษสีชนิดอ่อน
3. ปากกาเคมี
4. สีน้ำ สีไม้
5. กาว
6. กรรไกร
7. กิ่งไม้แห้ง
8. ลวด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงบุคคลสำคัญในประเทศไทยว่ามีใครบ้าง และนำภาพพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวให้นักเรียนได้ชมพร้อมบทเพลงพระราชนิพนธ์

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้นักเรียน พร้อมทั้งอธิบายลักษณะกิจกรรม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตัดกระดาษให้เป็นรูปใบไม้หรือดอกไม้หรือสิ่งต่างๆ ตามจินตนาการของนักเรียนแต่ให้ตรงกับลักษณะกิจกรรม โดยให้ทำคนละ 5 ชิ้น

3. ให้นักเรียนเขียนปณิธานของตนเองเกี่ยวกับการทำความดีเพื่อถวายแด่พ่อหลวงของแผ่นดิน จากนั้นเก็บมารวบรวมกัน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปรึกษากันในการออกแบบต้นไม้ ซึ่งจะต้องใช้วัสดุจากธรรมชาติ
5. ผู้วิจัยนำข้อมูลการออกแบบแต่ละกลุ่มมารวมกัน โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเมื่อได้ข้อสรุปให้ทุกกลุ่มช่วยกันประดิษฐ์ต้นไม้จากอุปกรณ์ที่เตรียมไว้
6. เมื่อทำต้นไม้เสร็จสมบูรณ์แล้วให้แต่ละคนนำไปไม้หรือสิ่งที่ผู้เข้าร่วมได้เตรียมไว้มารดับตกแต่งบนต้นไม้ให้สวยงาม

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกลงและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมนั้นเน้นการช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะคิดและความซาบซึ้งอันจะก่อให้เกิดการเกิดทุนสถาบันของชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ทั้งในเรื่องของอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 2

กิจกรรมเดินตามผู้นำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ
5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
6. เพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. บัตรคำชื่อศิลปิน นักร้อง และชื่อเพลง
2. เครื่องเสียง
3. แผ่นเพลงหรือเทปเพลง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงการเดินในรูปแบบต่างๆ และซักถามนักเรียนว่าใครมีความสามารถในการเดินพร้อมให้ออกมานำเสนอ เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความสามารถ กล้าแสดงออก

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 ทีม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งตัวแทนแต่ละทีมเพื่อจับสลากก่อน-หลัง
3. ทีมที่ได้สิทธิ์ก่อนให้ส่งตัวแทนเพื่อจับสลากเลือกบัตรคำ
4. ให้ตัวแทนนักเรียน ร้องเพลงอะไรก็ได้ ที่เป็นเพลงของศิลปิน นักร้องตามบัตรคำที่จับสลากได้ หรือ ถ้าจับได้สลากชื่อเพลงให้ร้องเพลงนั้นให้ผู้ร่วมทีมทายชื่อเพลง และต้องตอบภายในเวลาที่กำหนด
5. ทีมใดที่สามารถทายได้ถูกต้องจะได้รับ 1 คะแนน

6. แต่ละทีมต้องส่งตัวแทนสลับกัน โดยสมาชิกในทีมห้ามซ้ำกัน เมื่อครบทุกคนถึงสามารถซ้ำคนเดิมได้
7. จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าแถวละ 5 คน ระยะห่าง 1 ช่วงแขน
8. ผู้วิจัยนำนักเรียนยืดกล้ามเนื้อเบาๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย
9. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการปฏิบัติ ให้นักเรียนปฏิบัติตามผู้นำในท่าเด่นรูปแบบต่างๆ ประกอบดนตรี ขณะทำกิจกรรมผู้วิจัยเปิดเพลง เพื่อสร้างบรรยากาศ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนคิดท่าเด่นคนละ 1 ท่า สลับเปลี่ยนกันออกมาทำ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกลงและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมเด่นตามผู้นำ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และการรู้จักเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้เป็นอย่างดี การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เพราะการกระทำกิจกรรม ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน และการเข้าร่วมกิจกรรม มีมนุษยสัมพันธ์ ได้แสดงออก จะมีความสุขมากขึ้น

ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1 กิจกรรมกีฬาพื้นบ้านไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
3. เพื่อให้นักเรียนมีสัมพันธภาพอันดีซึ่งกันและกัน
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ
5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระสอบเย็บติดกัน 5 ใบ
2. เสาคหลัก
3. กะลาผูกติดกัน 5 คู่
4. แดงโม
5. ลูกโป่ง
6. เหยี่ยว
7. แป้ง
8. จานรอง
9. ลูกปัด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงกีฬาพื้นบ้านไทย ให้นักเรียนยกตัวอย่างกีฬาพื้นบ้านไทยที่เคยมีประสบการณ์ในการเล่น กล่าวถึงความเป็นมาและความสำคัญของกีฬาพื้นบ้านไทย

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งทีมการแข่งขันแต่ละสายโดยแบ่งเป็นสาย A และ B
2. จากนั้นผู้วิจัยจัดทีมการแข่งขันโดยให้แต่ละทีมทำการแข่งขันแบบพบกันหมด แล้วนำผลการแข่งขันมาหาทีมที่ชนะ โดยมีกีฬาดังต่อไปนี้

2.1 “การแข่งขันวิ่งกระสอบสามัคคี” การแข่งขันให้แต่ละทีมวิ่งครั้งละ 3 คน โดยวิ่งไปยังจุดกลับตัวแล้วกลับมายังจุดเริ่มต้นเพื่อให้ 3 คนที่เหลือวิ่งต่อไปจนถึงจุดกลับตัวและวิ่งกลับมาโดยทีมที่เข้าเส้นชัยทีมแรกเป็นฝ่ายชนะ

2.2 “การแข่งขันวิ่งกะลาสามัคคี” การแข่งขันให้แต่ละทีมจะต้องวิ่งให้พร้อมเพียงกันและห้ามมิให้เท้าหลุดจากกะลา ถ้าทีมไหนเท้าหลุดออกจากกะลาก็ให้กลับไปเริ่มใหม่ที่จุดเริ่มต้น การเข้าเส้นชัยสมาชิกทุกคนในกลุ่มของแต่ละกลุ่มต้องเข้าถึงเส้นชัยพร้อมกันจึงถือว่าเป็นทีมชนะ

2.3 “การแข่งขันนา นา พาสุนัข” ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละทีมแบ่งหน้าที่กันในการทำกิจกรรมซึ่งมีทั้งหมด 5 ฐาน ซึ่งแต่ละฐานจะต้องทำกิจกรรม คือ

ฐานที่ 1 การแข่งขันกินแตงโม โดยนักเรียนจะต้องกินแตงโมให้หมดตามที่กำหนดไว้ จากนั้นวิ่งไปแตะมือของนักเรียนคนต่อไป

ฐานที่ 2 การแข่งขันเป่าลูกโป่ง โดยนักเรียนจะต้องเป่าลูกโป่งให้ได้ครบตามจำนวน เมื่อครบแล้วก็วิ่งไปแตะมือนักเรียนคนต่อไป

ฐานที่ 3 การแข่งขันคาบเหรียญ โดยผู้เข้าร่วมจะต้องคาบเหรียญในถาดที่วางไว้โดยจะต้องคาบเหรียญบาท เหรียญสองบาท เหรียญห้า และเหรียญสิบ อย่างละ 2 เหรียญ เมื่อได้ครบตามที่กำหนดแล้วให้วิ่งไปแตะมือนักเรียนคนต่อไป

ฐานที่ 4 การแข่งขันร้อยลูกปัด ให้นักเรียนร้อยลูกปัดให้ครบตามชนิดของสีและจำนวนของลูกปัดที่กำหนดให้ โดยลูกปัดมีทั้งหมด 4 สี สีละ 5 เม็ด เมื่อร้อยเสร็จให้วิ่งไปแตะมือนักเรียนคนสุดท้าย

ฐานที่ 5 การแข่งขันเหยียบลูกโป่ง โดยนักเรียนจะต้องเหยียบลูกโป่งให้แตกให้หมดตามสีของตนเองห้ามเหยียบสีอื่น เพราะถ้าเหยียบสีอื่นแตกจะต้องเหยียบลูกโป่งเพิ่มขึ้นตามจำนวนที่แตก เมื่อเหยียบลูกโป่งแตกให้รีบวิ่งไปตีระฆัง ทีมไหนตีระฆังเร็วที่สุดก็จะเป็นทีมที่ชนะ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกลงและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม เกมและกีฬา (Games and Sports) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางกายที่ต้องใช้ทักษะความสามารถทางกายในทางด้านสมรรถภาพทางร่างกาย เพื่อมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ได้รับความสนุกสนานและเพื่อกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 2

กิจกรรมรวมพลคนช่างคิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. หนังสือเส้นใหญ่
2. ท่อพีวีซี 30 ท่อน ขนาด 1.5 ฟุต
3. กระป๋องนมขนาด 450,2500 มิลลิกรัม ขนาดละ 6 กระป๋อง
4. เหล็กยาว 1 เมตร
5. ปูนซีเมนต์ 1 กระสอบ
6. ทราช 1 กระสอบ
7. เชือกไนลอน
8. จานรอง
9. ลูกปัด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงเรื่องการออกกำลังกายและอุปกรณ์การออกกำลังกายที่สามารถสร้างขึ้นเองได้จากวัสดุต่างๆ ไม่จำเป็นต้องซื้อหา

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่กันตามความเหมาะสม
2. ผู้วิจัยแยกอุปกรณ์แต่ละชนิดตามลักษณะของกิจกรรม และให้นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละหน้าที่
3. เมื่ออุปกรณ์ที่ทำเสร็จสมบูรณ์แล้วผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันออกแบบท่าทางและวิธีการเล่นของอุปกรณ์นั้นๆ

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาปฏิบัติและสรุปประโยชน์ของอุปกรณ์แต่ละชนิด ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิด
อะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกลงและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไป
ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมเน้นหนักการพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนานและ
ความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้รู้จักการ
พัฒนา การควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้
ให้กับนักเรียน



สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 1

กิจกรรม Walk Rally 1

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนันทนาการ
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม
6. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ตัวต่อไม้
2. แผ่นป้ายคำที่มีความหมาย 40-50 คำ
3. พรม(หรือกระสอบ)ขนาด 1.00 X1.50 เมตร
4. กรวยวางตำแหน่ง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงเรื่องกิจกรรมนันทนาการที่ผ่านมา ซึ่งมีหลายรูปแบบ และกิจกรรมที่จะได้เข้าร่วมในครั้งนี้ คือ กิจกรรม Walk Rally โดยกล่าวถึงประวัติความเป็นมา ความสำคัญ รูปแบบการเล่นพอสังเขป

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5-6 คน ซึ่งแจกถึงรายละเอียดกิจกรรม Walk Rally โดยมีฐานกิจกรรมทั้งหมด 3 ฐาน คือ กิจกรรมต่อคอนโดมิเนียม , กิจกรรมไปคำ และกิจกรรมพรมพิเศษ
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมประจำฐานให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานชื่อกลุ่ม
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายวิธีปฏิบัติกิจกรรม ดังนี้

“กิจกรรมต่อกอนโดมิเนียม”

อุปกรณ์ : โตะสำหรับตั้งวาง ชุดแท่งไม้สำเร็จรูป กระดาษขาว(ติดกำหนดเขตการเล่น)
วิธีเล่น

1. จัดสมาชิกแต่ละกลุ่มเข้าแถวยืนรอหลังจุดที่กำหนดเขตการเล่น
2. สมาชิกคนที่ 1 ออกมายืนที่โตะทำการแข่งขัน หยิบแท่งไม้ 1 ชิ้นเท่านั้น วางลงบนโตะเพื่อที่จะต่อแท่งไม้ให้สูงขึ้นไปในแนวตั้ง เมื่อวางเสร็จแล้วให้กลับมาสัมผัสมือกับคนที่รอในแถว สมาชิกคนที่ 2 ออกมาหยิบแท่งไม้ 1 ชิ้นเท่านั้น วางลงโดยไม่ทำการปรับแต่งการวางของคนอื่น (ถ้าปรับจะถูกตัดคะแนน) เมื่อวางเสร็จแล้วให้กลับมาสัมผัสมือกับคนที่รอในแถว และสมาชิกคนอื่น ๆ ที่เหลือทำตามวิธีการดังกล่าวไปจนครบกำหนดเวลา(เล่นจริง 5 นาที)
3. ขณะที่ทำการต่อแท่งไม้ ถ้าหากเกิดการโศกเศร้า ให้เล่นต่อไปตามสภาพโครงสร้างที่เหลืออยู่

การให้คะแนน : นับจำนวนชิ้นแท่งไม้ที่วางตามแนวตั้งเท่านั้น แท่งไม้ในแนวนอนจะไม่นับแต้ม คะแนน

“กิจกรรมใบคำ”

อุปกรณ์ : แผ่นป้ายคำที่มีความหมาย 40-50 คำ

วิธีเล่น

1. ให้เรียงลำดับของผู้เล่นเกม แล้วให้คนแรกเข้ามาใบคำ
2. ทุกคนช่วยกันทาย ถ้าทายถูกจะได้ 1 คะแนน
3. ทุกคนต้องออกมาใบคำตามลำดับ

ข้อตกลง

- ไม่อนุญาตให้ผ่านคำที่ใบไม่ได้ ถ้าจะผ่านจะถูกตัด 1 คะแนน
- จะเปลี่ยนคนทายได้ ต่อเมื่อกรรมการอนุญาตเท่านั้น

“กิจกรรมพรมพิเศษ”

อุปกรณ์ พรม(หรือกระสอบ)ขนาด 1.00 X1.50 เมตร กรวยวางตำแหน่ง

วิธีเล่น

1. แบ่งผู้เล่นเป็น 3 ชุดๆ ละ 5 คน (ถ้าไม่ลงตัว สามารถหมุนเวียนผู้เล่นได้)
2. ให้ผู้เล่นชุดที่ 1 ขึ้นไปอยู่บนพรมทุกคน โดยให้ผู้เล่น 2 คนที่อยู่ข้างหน้าจับพรม คนข้างหลังจับเอวคนหน้าไว้ แล้วกระโดดพร้อมกันเพื่อลากพรมจากจุด A ไปยังจุด B แล้วกลับมาที่เดิม (ไป-กลับ) ถ้าทำสำเร็จจะได้ 1 คะแนน
3. ผู้เล่นชุดที่ 2 และผู้เล่นชุดที่ 3 ปฏิบัติเหมือนผู้เล่นชุดที่ 1

4. ถ้ามีเวลาเหลือให้เริ่มต้นใหม่เพื่อทำแต้มคะแนน จนกระทั่งหมดเวลา

ข้อตกลง

- ห้ามออกจากพรอม ถ้าออกจากพรอมจะถูกตัดคะแนนและให้ใช้วิธีการกระโดดเท่านั้น

4. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ให้หยุดการปฏิบัติกิจกรรมและให้ไปยังฐานกิจกรรมต่อไปได้

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม เกมเป็นสื่อที่เป็นรูปธรรม ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้แสดงความสามารถเฉพาะตัวสูง โดยเกมจะเป็นตัวช่วยให้บุคคลได้แสดงออก เผยให้เห็นความเป็นตัวตนที่แท้จริงของบุคคลนั้นๆ ช่วยให้ผู้เล่นประสบผลสัมฤทธิ์ได้กว้างขวาง ทั้ง ด้านพุทธิศึกษา และ จริยศึกษา เกมจะช่วยสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สร้างเจตคติในเชิงบวก ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักการแก้ปัญหาหลายๆ แนวทาง ส่งเสริมให้รู้จักคิด รู้จักการตัดสินใจ และรู้จักภาวะความเป็นผู้นำ ดังนั้นเกมจะสามารถพัฒนาบุคคลให้เป็นคนที่มีคุณค่าต่อองค์กร และ สังคมในปัจจุบัน เกม มักจะใช้เป็นพื้นฐานทางวิชาการหลายๆด้าน ซึ่งผู้เล่นจะต้องรู้จักบูรณาการความรู้ และ ทักษะหลายๆด้าน เหล่านั้นเข้าด้วยกัน

ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 2

กิจกรรม Walk Rally 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิด กล้าแสดงออก ภาวะการเป็นผู้นำ
5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ตาข่าย
2. ไขไก่สด
3. ผ้าขนหนูผืนเล็ก (ขนาด 30 x 75 ซม.)
4. ลูกโป่งที่เป่าแล้ว 1 ลูก
5. กรวยวางตำแหน่ง
6. ลูกปิงปอง
7. เชือก
8. ตะกร้าเล็ก ๆ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พูดคุยถึงกิจกรรม Walk Rally เมื่อครั้งที่ผ่านมา โดยครั้งนี้จะเปิดโอกาสให้นักเรียนเป็นผู้นำกิจกรรมแทนผู้วิจัย

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีฐานกิจกรรมทั้งหมด 3 ฐาน คือ กิจกรรมโยนไข่ กิจกรรมประคองลูกโป่ง และกิจกรรมโยนปิงปอง

“กิจกรรมโยนไข่”

อุปกรณ์: ตาข่าย , ไข่ไก่สด , ผ้าขนหนูผืนเล็ก (ขนาด 30 x 75 ซม.)

วิธีเล่น

1. สมาชิกทุกคนจะต้องเป็นทั้งผู้โยนและผู้รับไข่
2. ผู้รับไข่ไก่จะต้องรับด้วยผ้าขนหนูโดยช่วยกันถือผ้าขนหนูคนละมุมผ้ารองรับไข่ที่ฝ่าย

ตรงข้ามโยนมา(ตามภาพ)

3. การโยนให้สลับกันอย่างเป็นระบบโดยคนที่ 1 โยนไป คนที่ 11, 12 จะเป็นผู้รับ และเมื่อคนที่ 1 โยนแล้วให้วิ่งไปเป็นคนรับไข่แทนคนที่ 12 ให้คนที่ 12 มาเป็นคนโยนไข่ต่อจากหมายเลข 10 ... คนที่ 2 เป็นคนโยน คนที่ 1, 11 เป็นคนรับ แล้วคนที่ 11 มาเป็นคนโยนโดยต่อจากคนที่ 12...เรียงตามลำดับต่อกันไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน

4. โยนและรับไข่ 1 ครั้งได้ 1 คะแนน ในเวลาที่กำหนด ถ้าไข่แตกติดลบ 1 คะแนน (มีไข่ไก่ให้ 5 ฟองเท่านั้น)

การตัดสิน : นับจำนวนไข่ที่รับได้ กับ ไข่ที่เหลือ เป็นคะแนนที่ทีมจะได้รับ

ข้อควรระวัง : ขณะวิ่งจะต้องระวังการล้มหกล้ม ไข่แตกใส่หน้าหรือเลอะเสื้อผ้า

“กิจกรรมประคองลูกโป่ง”

อุปกรณ์ : ลูกโป่งที่เป่าแล้ว 1 ลูก, กรวยวางตำแหน่ง

วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่กันแล้วใช้หน้าผากประคองลูกโป่งโดยเริ่มเดินจากจุดเริ่มต้นไปอ้อมกรวยวางตำแหน่งแล้วกลับมาส่งลูกโป่งให้แก่ผู้เล่นคู่ต่อไป

*** ห้าม ใช้วิธีอื่นใดสัมผัสลูกโป่ง ให้ใช้หน้าผากเท่านั้น

2. ผู้เล่นทุกคนจะต้องเล่นตามกติกาการเล่นในเวลาที่กำหนด ทำจำนวนรอบให้ได้มากที่สุด ถ้าสามารถทำตามกติกาที่กำหนดจะได้คู่ละ 10 คะแนน

เกณฑ์การตัดสิน

1. ลูกโป่งตกถือว่าฟาล์ว จะต้องเริ่มต้นใหม่ อวัยวะอื่นๆ สัมผัสลูกโป่ง ถูกตัด

ครั้งละ 1 คะแนน

2. ห้ามผู้เล่นแต่ละชุดแข่งกันหรือสับเปลี่ยนคู่กัน ยกเว้นครบรอบแล้วเวลายังเหลือให้เริ่มเล่นใหม่ได้

ข้อควรระวัง : ศีรษะชนกัน ก้าวเท้าพลาดหกล้ม

“กิจกรรมโยนปิงปอง”

อุปกรณ์ : ลูกปิงปอง เชือก ตะกร้าเล็ก ๆ (ขนาดสูงประมาณ 15 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 8 เซนติเมตร)

วิธีเล่น

1. กำหนดตัวผู้เล่น โดยเลือกสมาชิก 1 คน เป็นผู้รับลูกปิงปอง สมาชิกคนอื่นที่เหลือจะเป็นผู้โยนลูกปิงปอง

2. กำหนดเขตแดนการรับส่งลูกปิงปอง ให้มีระยะห่างจากผู้เล่นประมาณ 2 เมตร จัดให้สมาชิกเข้าแถว

3. สมาชิกทุกคนจะต้องโยนปิงปองให้ลงตะกร้าที่ผูกอยู่ที่เอวเพื่อน
การให้คะแนน

** จะต้องโยนปิงปองให้ลงตะกร้าที่ผูกอยู่ที่เอวเพื่อน จึงจะได้คะแนน คนละ 1 คะแนน

ข้อควรระวัง : การไม่ทำตามกฎกติกา

2.1 ผู้วิจัยจะให้กลุ่มที่ 1 ได้เป็นผู้ควบคุมฐานกิจกรรมที่ 1 กลุ่มที่ 2 และ 3 เป็นผู้ปฏิบัติกิจกรรม

2.2 เมื่อเสร็จแล้วเปลี่ยนให้กลุ่มที่ 2 ได้เป็นผู้ควบคุมกิจกรรมที่ 2 กลุ่มที่ 1 และ 3 เป็นผู้นำกิจกรรม และให้กลุ่มที่ 3 ได้เป็นผู้ควบคุมกิจกรรมที่ 3 กลุ่มที่ 1 และ 2 เป็นผู้ปฏิบัติกิจกรรม

2.3 เมื่อเข้าฐานกิจกรรมให้หัวหน้ากลุ่มรายงานตัวต่อผู้ควบคุมประจำฐานนั้นๆ

2.4 มีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมฐานละ 25 นาที

3. เมื่อครบกำหนดเวลา (ทุกกลุ่มจะได้เข้าครบทุกฐาน และผลัดกันเป็นผู้ควบคุมฐานกิจกรรม)

4. ผู้วิจัยบอกถึงการเตรียมตัวของนักเรียนที่จะต้องเตรียมในกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิดอะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กิจกรรมนั้นหนทางการจะบรรลุผลสำเร็จได้นั้น ผู้นำนั้นหนทางการจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถจัดลำดับขั้นตอนของการนำกิจกรรมนั้นหนทางการได้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยพูดคุยถึงเรื่องการดูแลของ Monito และนำของฝากหรือจดหมายที่ Monito ฝากไว้ให้กับนักเรียน และให้นักเรียนเตรียมนำของที่ระลึกให้ Monito ในครั้งต่อไปซึ่งเป็นการเฉลย Monito

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 1

กิจกรรมสานสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของตนเอง
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม
5. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้
6. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
7. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องเสียง
2. กระดาษโปสเตอร์สีตัดเป็นรูปหัวใจ ดวงใหญ่ 1 ใบ
3. กระดาษการ์ดตัดรูปหัวใจเล็ก จำนวน 30 ใบ
4. กระดาษกาวย่น
5. ขงที่ระลิก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน กล่าวถึงวัตถุประสงค์และความรู้สึกในการจัดงาน

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเชิญผู้อำนวยการโรงเรียนกล่าวเปิดงานเลี้ยงอำลา
2. เชิญรับประทานอาหารร่วมกัน
3. การแสดงของนักเรียนที่ได้ทำการฝึกซ้อมไว้ มีเวลาแต่ละการแสดง 7-10 นาที
4. กิจกรรมเฉลย Monito เพื่อนของฉัน แลกเปลี่ยนของที่ระลึก
5. กิจกรรมรวมรัก นำรูปหัวใจใหญ่ติดกับผนัง ผู้วิจัยกิจกรรมแจกกระดาษสีรูปหัวใจให้นักเรียนคนละใบ เขียนแสดงความรู้สึก นำไปติดที่รูปหัวใจใหญ่

6. ผู้วิจัยเชิญผู้แทนนักเรียน กล่าวแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการ ผู้วิจัยและทีมงานกล่าวขอบคุณ

8. กิจกรรมอำลา ร้องเพลงคำสัญญา และเพลงก่อนจะจากกันไป โดยให้ทุกคนยืนเป็น
วงกลม และเดินตามเข็มนาฬิกา สัมผัสมือกัน พร้อมกล่าวคำอำลาซึ่งกันและกัน

9. ประธานกล่าวปิดงาน

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของแต่ละกิจกรรม ข้อคิด
อะไรบ้างที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้สึกละประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไป
ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร



สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้พูดคุยและอภิปรายสิ่งที่ได้รับและความรู้สึกจากการเข้าร่วมโปรแกรม
นันทนาการครั้งนี้

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 14.00-15.30 น. เป็นเวลา 90 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนพูดคุยและอภิปรายสิ่งที่ได้รับและความรู้สึกจากการเข้าร่วม
โปรแกรมนันทนาการครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการครั้งนี้
พร้อมถ่ายรูปและรับประทานอาหารว่างร่วมกัน



ภาคผนวก ข

แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมสหวิทยาการ

แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නาการ

คำชี้แจง

แบบวัดทัศนคติชุดนี้ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อศึกษาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නาการฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
න්නาการ

ส่วนที่ 2 แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නาการ

ให้ผู้ตอบแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නาการโดยตอบแบบวัดในช่องคำตอบที่เป็นความจริงเกี่ยวกับตนเองมากที่สุด การตอบไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ดังนั้นขอให้ตอบคำถามโดยคำนึงถึงความเป็นจริง ข้อมูลจากการทำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
න්නาการมีความสำคัญยิ่งต่อความสมบูรณ์ของการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้ จึงใคร่ขอความกรุณา
ตอบให้ครบทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือและขอรับรองว่าคำตอบของท่านจะเป็น
ความลับ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางสาวรัชราไล สว่างอรุณ

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. กิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่ท่านทำเป็นประจำมากที่สุด

(เลือกกิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำเพียง 1 ข้อ)

☐ อ่านหนังสือ เช่น นิตยสาร / นวนิยาย / การ์ตูน

☐ ทำงานประดิษฐ์ / ฝึกงานฝีมือ

☐ ดูโทรทัศน์ / ฟังวิทยุ

☐ ทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น ชมภาพยนตร์ ชมพิพิธภัณฑ์ ชมงานเทศกาล

☐ ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา

☐ อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม เช่น ค่าย กิจกรรมนอกสถานที่
เข้าร่วมกับชมรมหรือสโมสร

☐ เต้นรำ / เล่นดนตรี / ร้องเพลง

☐ อื่นๆ.....

3. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่อสัปดาห์

☐ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

☐ 1 ชั่วโมง

☐ 2 ชั่วโมง

☐ มากกว่า 2 ชั่วโมง

4. วัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

☐ เพื่อสร้างความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน

☐ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

☐ เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก

☐ เพื่อเพิ่มพูนทักษะและประสบการณ์ใหม่ๆ

☐ เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

☐ อื่นๆ.....

5. สถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ

- | | |
|--|---|
| ☐ ที่บ้าน | ☐ ที่โรงเรียน |
| ☐ ที่ลานกิจกรรม/ลานเอนกประสงค์ของราชการ | ☐ ที่วัด |
| ☐ ที่ลานกิจกรรม/ลานเอนกประสงค์ของเอกชน | ☐ ที่ศูนย์เยาวชน |
| ☐ อื่นๆ..... | |

6. บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ ผู้ปกครอง | ☐ ญาติ/พี่-น้อง |
| ☐ เพื่อน | ☐ อื่นๆ..... |



ตอนที่ 2 แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

รายการ		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
		5	4	3	2	1
ด้านความรู้ (ข้าพเจ้ารู้ว่ากิจกรรมนันทนาการ...)						
1	เป็นการสร้างพลังขึ้นมาใหม่					
2	สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น					
3	ช่วยให้ผ่อนคลาย					
4	เป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข					
5	สามารถส่งเสริมในการแสดงออก					
6	เป็นการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด					
7	สามารถเกิดขึ้นได้ทุกหนทุกแห่ง					
8	เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต					
9	เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของบุคคล ในเวลาว่าง					
10	มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย					
11	เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญใน ชีวิตประจำวัน					

รายการ		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
		5	4	3	2	1
ด้านความรู้สึก (การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้...)						
12	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเวลาผ่านไปรวดเร็ว					
13	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน					
14	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองมีอิสระ					
15	ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่น					
16	ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย					
17	ข้าพเจ้ามีสมาธิกับกิจกรรมที่ทำเต็มที่					
18	ข้าพเจ้ารู้สึกท้าทายความสามารถ					
19	ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ที่ดีในรูปแบบใหม่					
20	ข้าพเจ้ารู้สึกดี					
21	ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ เพราะได้ทำกิจกรรมที่ ชอบ					
22	ข้าพเจ้าให้ความสำคัญในการเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการ					

รายการ		สม่ำเสมอ	ปกติ	บางครั้ง	ไม่บ่อย	ไม่เคยเลย
		5	4	3	2	1
ด้านพฤติกรรม						
23	ข้าพเจ้าทำกิจกรรมนันทนาการ					
24	ข้าพเจ้าเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทันทีที่มีเวลาว่าง					
25	ข้าพเจ้าเลือกทำกิจกรรมนันทนาการ แม้ไม่มีการวางแผน					
26	ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการใหม่ๆ					
27	ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการให้ดีขึ้น					
28	ข้าพเจ้าใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมนันทนาการเมื่อทำได้					
29	ข้าพเจ้าเพิ่มเวลาเพื่อโอกาสได้เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการมากขึ้น					
30	ข้าพเจ้าแสวงหาโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แม้มีเวลาจำกัด					
31	ข้าพเจ้าจะเพิ่มกิจกรรมนันทนาการ ถ้ามีเงินและเวลามากกว่านี้					
32	ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับกิจกรรมนันทนาการในลำดับต้นๆ					
33	ถ้าเลือกได้ข้าพเจ้าปรารถนาอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือเมืองที่ให้บริการด้านนันทนาการ					



ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมสหพันธนาการ**

1. ดร.นพดล จีระบุญดิลก
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชาติ ไตรแสง
คณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สืบสาย บุญวีร์บุตร
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ดร.เฉลิมเกียรติ เฟื่องแก้ว
ผู้อำนวยการหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
5. นายสุเมษย์ หนกหลัง
นักวิชาการศึกษาประจำสำนักนวัตกรรมการเรียนรู้
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

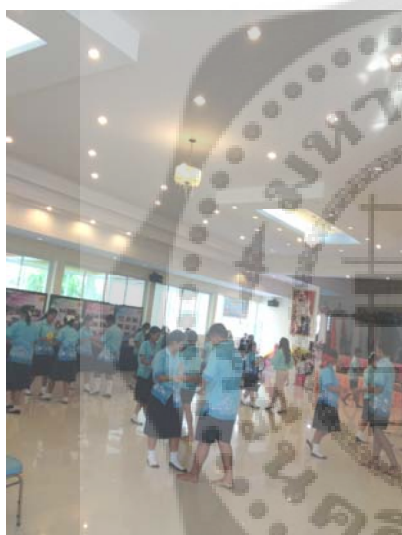
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
โปรแกรมสหวิทยาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และแบบสอบถามความพึงพอใจ
ที่มีต่อโปรแกรมสหวิทยาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. รองศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง
 อาจารย์ประจำภาควิชาสหวิทยาการ
 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นางสมรภัร นิธิฤทธิไกร
 ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ
 กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
4. นายวิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว
 อาจารย์ประจำภาควิชาสหวิทยาการ
 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. นายบรรจง ปิ่นปฐม
 ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอดำรงมะเดื่อ จังหวัดกาญจนบุรี
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต 2



ประมวลภาพการดำเนินโปรแกรมหนักหนากการ













ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล	นางสาวรัชราวไล สว่างอรุณ
วันเดือนปีเกิด	9 เมษายน 2530
สถานที่เกิด	จังหวัดกาญจนบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 112/1 หมู่ 6 ตำบลอุโลกสีห์มื่น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พนักงานราชการ นักพัฒนาการกีฬา (ด้านนันทนาการ)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2547	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนสมเด็จพระปิยมหาราชรมณียเขต ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ.2549	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม ตำบลท่ามะกา อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ.2552	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชานันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2556	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการ และการท่องเที่ยว จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ