

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
สิงหาคม 2560

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

สิงหาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของโปรแกรมเน้นหนาทงการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
สิงหาคม 2560

ศุทธิกานต์ ชูชาว. (2560). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน.
ศศ.ม. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต.

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองแบบก่อนทดลอง แบ่งขั้นตอน
วิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1.ขั้นการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 ขั้นตอนที่ 2.การพัฒนาเครื่องมือวิจัย และ ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการศึกษาผล โดยมี
กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
จำนวน 77 คน และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตคือนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 44 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยแบบสอบถามความต้องการฯ
แบบวัดทักษะชีวิตฯ และแบบวัดความพึงพอใจ ได้ผ่านการพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจาก
ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยทุกข้อคำถามมีคะแนนระหว่าง 0.6-1.0 ถือว่าเป็นที่ยอมรับ และ
โปรแกรมฯ นำมาหาความตรงเชิงประจักษ์ พบว่าทุกหน่วยกิจกรรมมีคะแนนระหว่าง 0.8-1.0 ถือว่า
เป็นที่ยอมรับ จากนั้นนำมาศึกษานำร่อง และหาค่าความเชื่อมั่น พบว่า แบบวัดทักษะชีวิตฯ มีคะแนน
อยู่ที่ .939 แบบสอบถามความพึงพอใจฯ มีคะแนนอยู่ที่ .827 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ
ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และเปรียบเทียบความแตกต่างโดยการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา
กิจกรรมนันทนาการประเภททางสังคม และกิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้ง อยู่ในระดับมากที่สุด
ระดับทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลองโดยรวมค่อนข้างสูง และในรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับ
ค่อนข้างสูงเช่นเดียวกันเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ระดับทักษะชีวิตโดยรวมก่อนและหลัง
การทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายด้าน พบว่า ด้านการ
ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่าง
สร้างสรรค์ ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น
ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ไม่แตกต่างกัน
และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการฯ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด จากผลการวิจัย
สรุปได้ว่า โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสามารถทำให้ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 สูงขึ้นได้

EFFECTS OF RECREATIONAL PROGRAMS ON LIFE SKILLS DEVELOPMENT AMONG
GRADE FIVE ELEMENTARY STUDENTS UNDER THE AUTHORITY OF THE OFFICE OF
THE PRIVATE EDUCATION COMMISSION SCHOOL



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements of the
Master of Arts Program in Sport and Recreation Management
at Srinakharinwirot University
August 2017

Suttikarn Chookaow. (2017). *Effects of Recreational Programs on Life Skills Development among Grade Five Elementary Students under the Authority of the Office of the Private Education Commission School*. Master's thesis, M.A. (Sport and Recreation Management). Bangkok: Graduate school, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Saravudh Chaivichit (Ph.D.).

This research had a quasi-experimental research design and a One-group pretest-posttest design. The research had three steps: (1) to study the recreational activities needs survey completed by Grade Five elementary students; (2) to develop research tools; and (3) to study the effects of recreational programs on life skills development levels and satisfaction. The sample consisted of seventy seven students in terms of the recreational activities needs survey and forty four students participated in recreational program for the development of life skills. The sample was selected by multi-stage random sampling. The Recreational Activities Needs Survey, Life Skills Test and Satisfaction Survey were examined by content validity tests from five experts found that every question had an accepted score of between 0.6-1.0. Recreational programs were tested by face validity and found that all activities were accepted by a score of between 0.8-1.0. Then there was a pilot study and a reliability test that found the Life Skills Test Score were .939 and the satisfaction survey score were .827. The data were analyzed by percentage, mean, standard deviation and to compare differences with the t-test.

The results found that most of the students wanted to participate at the highest level in the top three recreational activities, such as games and sports, social activities and recreational and outdoor recreation activities. The analysis of life skills before and after the experiment showed that the students had a relatively high level of overall life skills and every other factor was relatively high as well. When comparing the differences, it was found that the overall level of life skills, before and after the experiment, differed at a significant level of .05. The self-awareness, empathy factor and thinking, decision making and problem solving factors were different at a significant level of .05, except in terms of coping with emotion, stress factors and the interpersonal relationship factor had no significant difference.

The students were satisfied with recreational programs overall at the highest level. That mean recreational programs for developing life skills can increase the life skills levels of Grade Five Elementary students.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมแนะนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

ของ

ศุทธิกานต์ ชูขาว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษา

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.สรารุณ ชัยวิจิต)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากความกรุณาของอาจารย์ ดร.สรารุช ชัยวิจิตต์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่คอยสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาและแนะนำตลอดระยะเวลาการวิจัย ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ ประธานการสอบปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.กัลปฤกษ์ พลศรี ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกสอบปริญญานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ตลอดจน อาจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร. ศักดิ์ภัทร์ เณลิมพุมพิพงศ์ ผู้ทรงคุณวุฒิสอบเค้าโครงวิจัย

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว อาจารย์ ดร.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ อาจารย์ ดร.สุเมษย์ หนักหลัง อาจารย์อุทัยวรรณ นพรัตน์ และ อาจารย์หลักเพชร ตีร์ศรี ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และคอยชี้แนะแนวทางต่างๆในการดำเนินการวิจัย

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาสันนทนาการ คณาจารย์คณะพลศึกษา คณาจารย์สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่คอยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้คำสั่งสอน และคำแนะนำต่างๆ จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ อาจารย์กัญญารัตน์ นุชทอง ผู้อำนวยการโรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา และอาจารย์สมจิตร ห่อไตรรงค์ ผู้อำนวยการโรงเรียนจันทรวิชา ที่ให้ความเมตตาและให้ความอนุเคราะห์สถานที่วิจัย ตลอดจนขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความกรุณาตลอดการวิจัย และ ขอขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2559 ของทั้งสองโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆด้วยดีเสมอมาจนจบการวิจัย

ขอขอบคุณพี่ๆพยาบาล และเจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 ดินแดง ที่สละเวลาเป็นระยะติดต่อประสานงาน ขอขอบคุณพี่ๆ สำนัคนันทนาการ กรมพลศึกษา พี่ๆและเพื่อนๆ ภาควิชาสันนทนาการ พี่ๆและเพื่อนๆ สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ รวมถึงเพื่อนๆโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจเสมอมา

และขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออัมพล และ คุณแม่ชียาดา ชูขาว ที่ให้การอบรม สั่งสอน เลี้ยงดู ให้การช่วยเหลือ สนับสนุนและคอยผลักดัน ขอขอบคุณน้องศศิกันต์ ชูขาว ที่คอยเป็นกำลังใจ รวมทั้งขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

คุณค่าและคุณประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบแด่ครอบครัว คณาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ศุทธิกานต์ ชูขาว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ.....	8
ความหมายของนันทนาการ	8
ความสำคัญของนันทนาการ.....	10
ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ.....	12
ประเภทของนันทนาการ	14
ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการ.....	23
ความหมายและคุณค่าของโปรแกรมนันทนาการ.....	23
หลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ.....	25
หลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ.....	27
องค์ประกอบของการจัดโปรแกรมนันทนาการ.....	30
ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต.....	39
ความหมายของทักษะชีวิต.....	39
ความสำคัญของทักษะชีวิต.....	40
องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	43
ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับวัยเด็กตอนปลาย.....	53
ลักษณะพฤติกรรมและพัฒนาการของวัยเด็กตอนปลาย.....	53
กิจกรรมนันทนาการสำหรับวัยเด็กตอนปลาย.....	58

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ.....	60
ความหมายของความพึงพอใจ และสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ.....	60
ความสำคัญของการศึกษาความพึงพอใจ.....	63
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	64
งานวิจัยต่างประเทศ.....	64
งานวิจัยในประเทศ.....	65
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	71
การกำหนดรูปแบบการวิจัย.....	71
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	72
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	74
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย การสร้างเครื่องมือ และการหาคุณภาพ.....	74
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	81
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	105
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	105
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	105
การกำหนดรูปแบบการวิจัย.....	105
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	105
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	106
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	106
สรุปผลการวิจัย.....	107

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
อภิปรายผล.....	108
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	119
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	119
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	119
บรรณานุกรม.....	121
ภาคผนวก.....	129
ภาคผนวก ก.....	130
ภาคผนวก ข.....	132
ภาคผนวก ค.....	144
ภาคผนวก ง.....	149
ภาคผนวก จ.....	156
ภาคผนวก ฉ.....	159
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	213

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 องค์ประกอบและตัวชี้วัดทักษะชีวิตของกรมวิชาการ.....	46
2 องค์ประกอบและตัวชี้วัดทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น.....	49
3 องค์ประกอบและตัวชี้วัดทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์.....	50
4 องค์ประกอบทักษะชีวิตและตัวชี้วัดทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด.....	51
5 องค์ประกอบและตัวชี้วัดทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น.....	51
6 แบบแผนการวิจัย.....	71
7 เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแบบสอบถามทักษะชีวิต.....	77
8 เกณฑ์การให้คะแนนความสามารถการใช้ทักษะชีวิต.....	82
9 ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n=77).....	86
10 ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ (n=44).....	86
11 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n=77).....	87
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 ก่อนการทดลอง ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (n=44).....	89
13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 ก่อนการทดลอง ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์ผู้อื่น (n=44).....	90
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 ก่อนการทดลองด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (n=44).....	91
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 ก่อนการทดลอง ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (n=44).....	92
16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 ก่อนการทดลอง (n=44) รายด้าน.....	93

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการทดลอง ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (n=44).....	94
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการทดลอง ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (n=44).....	95
19	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการทดลอง ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (n=44).....	96
20	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการทดลอง ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (n=44).....	97
21	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการทดลอง (n=44) รายด้าน.....	98
22	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการทดลอง.....	99
23	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ด้านปรัชญา (Philosophy) (n=44).....	100
24	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ด้านหลักการ (Principles) (n=44).....	101
25	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ด้านนโยบาย (Policies) (n=44).....	102
26	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ขั้นตอนและกระบวนการการจัดกิจกรรม (Procedures) (n=44).....	103
27	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต (n=44) รายด้าน.....	104

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
2 แบบแผนการแบ่งกลุ่มเขตการศึกษา.....	73
3 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	73
4 ขั้นตอนการวิจัย.....	80



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ทักษะชีวิตหมายถึงความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและแสดงพฤติกรรมในทางบวก ซึ่งทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้อการและความท้าทายในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม การรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลต่อตนเองและผู้อื่น ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อบุคคล ครอบครัว ประเทศและสังคมโลก เนื่องจากทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตและการแก้ไขปัญหาในระดับบุคคล ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพประชากรโดยรวม (World health organization (WHO). 1997: online และ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.). 2555: ออนไลน์)

การพัฒนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องปลูกฝังและต้องสร้างคุณค่าให้กับตนเองและเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์และในขณะเดียวกันก็จะได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต การพัฒนาทักษะชีวิตนั้นควรเริ่มต้นจากพื้นฐานชีวิตในวัยเด็กอย่างถูกต้องเหมาะสมและสอดคล้องกับคุณธรรม จริยธรรม พื้นฐานของวัฒนธรรมของแต่ละสังคม ซึ่งจะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กได้เติบโตอย่างงดงาม มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในด้านความคิด ด้านจิตใจ และด้านสังคมนำสู่การพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง (นิตยา เรืองแป้น. 2553: 228; และสำนักงาน สพฐ. 2551: ออนไลน์)

สังคมในทศวรรษใหม่เป็นยุคของความเร็วและความล้ำสมัยของเทคโนโลยี การสื่อสารความหลากหลายทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม ปัญหายาเสพติดและปัญหาสังคมต่างๆ ซึ่งจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ได้ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียน (สำนักงาน สพฐ. 2554: 1) จากรายงานสถานการณ์ยาเสพติดพบว่ากลุ่มเยาวชนในช่วงอายุ 13-24 ปี เป็นกลุ่มที่เสี่ยงที่สุดในเรื่องของยาเสพติด ดังนั้น ในเชิงการป้องกันควรดำเนินกับกลุ่มเยาวชนที่มีอายุก่อนถึง 13 ปี คือ ช่วงอายุ 11-13 ปี (นราศักดิ์ ปานบุตร; และคณะ. 2553: 83) นั่นคือนักเรียนช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 นักเรียนวัยประถมศึกษาเป็นวัยที่มีความสับสนในการปรับตัว เนื่องจากเป็นวัยที่จะก้าวสู่วัยรุ่นตอนต้น ซึ่งมีสภาวะก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์และอาจจะเป็นสาเหตุผลักดันให้แสดงพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ นำไปสู่ปัญหาด้านพฤติกรรม เช่น การติดสารเสพติด ทะเลาะวิวาท ลักขโมย เบี่ยงเบนทางเพศ ฆ่าตัวตาย เป็นต้น (ผกาวัลย์ ทองบุ; และคณะ. 2556; อ้างอิงจาก กรมวิชาการ. 2543: 5)

กิจกรรมนันทนาการมาจากคำศัพท์ในภาษาละตินว่า Recreation ซึ่งมีความหมายว่าทำให้สดชื่น โดยปกติค่านันทนาการมักจะใช้กันในแง่ของกิจกรรมในช่วงเวลาต่างๆ ที่ไม่มีเรื่องของงานมาเกี่ยวข้อง โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสุข ความพอใจและช่วยเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส และมีพลังความสามารถที่จะปฏิบัติภารกิจใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kraus. 2001: 38) สมบัติ กาญจนกิจ และคณิต เขียววิชัย ได้ให้ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุข สนุกสนาน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชนส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี พัฒนาอารมณ์สุข ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษาและมนุษยสัมพันธ์ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2551: 9-10) ซึ่งกิจกรรมนันทนาการจะถูกถ่ายทอดออกมาในรูปแบบโปรแกรมที่ต่างกันตามความต้องการ วัตถุประสงค์และความเหมาะสม โปรแกรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญต่อนักนันทนาการ ในการจัดบริการและสร้างประสบการณ์ทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง สามารถจัดดำเนินการได้หลากหลายรูปแบบตามความเหมาะสมของเพศ วัยและความต้องการ โปรแกรมอาจหมายถึงกิจกรรมต่างๆ ที่มีตลอดปี ในระหว่างฤดูกาลเทศกาลต่างๆ หรือที่จัดเพียงครั้งเดียว (Kraus. 1997: 20) อารมณ์ นาวากาญจน์ (2541: 22-24) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของโปรแกรมนันทนาการที่สำคัญแบ่งออกเป็น 4. ประเภท คือ 1. เพื่อส่งเสริมความสมบูรณ์ด้านร่างกายและจิตใจ 2. เพื่อส่งเสริมความสมบูรณ์ด้านอารมณ์และสติปัญญา 3. เพื่อส่งเสริมความสมบูรณ์ด้านสังคมและวัฒนธรรม และ 4. เพื่อส่งเสริมความสมบูรณ์ด้านจริยธรรมและคุณธรรม

การจัดโปรแกรมนันทนาการให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดจำเป็นต้องอาศัยขั้นตอนต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพ รอสแมนและแมคเคนนี (สรารุช ชัยวิชิต. 2557: 23-67; อ้างอิงจาก Rossman; & Mckinney. 2000: 67-70) ได้เสนอขั้นตอนของการจัดโปรแกรมนันทนาการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1. การประเมินก่อนการวางแผนจัดโปรแกรม (Assessment) เพื่อให้ทราบถึงความต้องการ ความพร้อมของผู้เข้าร่วม รวมถึงสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 2. การวางแผน (Planning) เป็นการนำข้อมูลจากการประเมินก่อนการวางแผนมาเขียนแผนการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วม 3. การนำไปใช้ (Implement) หมายถึง การนำโปรแกรมที่ได้รับการวางแผนไปใช้จริง และ 4. การประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม (Evaluation) เป็นการประเมินผลผู้เข้าร่วมว่าได้รับประสบการณ์หรือสิ่งต่างๆ ตามที่ได้ตั้งเป้าประสงค์ไว้หรือไม่ เพื่อนำข้อมูลไปใช้และปรับปรุงต่อไป โดยอารมณ์ นาวากาญจน์ (2541: 18) ได้กล่าวว่า โปรแกรมนันทนาการที่จัดให้กับวัยก่อนวัยรุ่นนี้ ต้องมีลักษณะตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นและท้าทายความสามารถ และต้องเป็นกิจกรรมที่บรรลุเป้าหมายได้ง่าย เป็นการสร้างหรือปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนันทนาการ การเริ่มต้นที่ดีในวัยนี้จะเป็นผลดี

ในวัยต่อไป นอกจากนั้น พระพงศ์ บุญศิริ (2542: 30) เพิ่มเติมว่า เด็กระดับประถมศึกษาเป็นวัยที่ต้องการแสดงออกด้วยกิจกรรมนั้นหนทางการตลอดเวลา สังเกตได้จากการเล่นซุกซนตลอดเวลา แม้ในระหว่างชั่วโมงเรียนและพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนการนี้จะเป็นเหมือนสิ่งที่แสดงบุคลิกภาพของเด็กในสังคมแห่งอนาคต

จากผลการวิจัยของพิชญากร ศรีปะโคและคณะ (2556) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตโดยใช้หนังสือการ์ตูนต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า หลังนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้รับโปรแกรมพัฒนาชีวิตโดยใช้หนังสือการ์ตูนมีคะแนนทักษะชีวิตสูงขึ้นและกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตโดยใช้หนังสือการ์ตูน ซึ่งเป็นประเภทหนึ่งของกิจกรรมนั้นหนการสามารถพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้ แต่จากการค้นคว้ายังไม่พบการศึกษาผลของโปรแกรมนั้นหนการที่มีต่อทักษะชีวิตโดยตรง

จากความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กและเยาวชนเพื่อให้เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของสังคมในอนาคต ผู้วิจัยจึงได้นำโปรแกรมนั้นหนการอย่างมีกระบวนการที่เหมาะสมมาเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้พัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 4 องค์ประกอบตามแนวคิดหลักสูตรแกนกลางปี พ.ศ.2551 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วย 1.การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2.การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3.การจัดการกับอารมณ์ความเครียด และ 4.การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยจะสามารถนำไปต่อยอดสู่การพัฒนาการเรียนรู้ทักษะชีวิตได้ และนอกจากนั้นโปรแกรมนั้นหนการที่เป็นเครื่องมือในการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์และใช้ได้ในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมนั้นหนการที่มีต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้ผลความต้องการกิจกรรมนั้นหนการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งสามารถนำไปใช้ประกอบกับการจัดกิจกรรมนั้นหนการให้เหมาะสมกับความต้องการ และการวิจัยครั้งนี้ยังได้พัฒนาโปรแกรมนั้นหนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งจะเป็นประโยชน์โดยตรงกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนการ นอกจากนั้นยังได้ศึกษา

ผลการใช้โปรแกรมนั้นหนทางการที่มีต่อทักษะชีวิตและความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมนั้นหนทางการหรือผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนหรือเพื่อประกอบกิจกรรมนั้นหนทางการต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสามัญศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 29,841 คน จากโรงเรียนทั้งหมด 394 โรงเรียน (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน.ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาความต้องการกิจกรรมนั้นหนทางการ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 77 คน และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนทางการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา ปีการศึกษา 2559 จำนวน 44 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ได้แก่ โปรแกรมนั้นหนทางการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตตามองค์ประกอบทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ โดยจัดโปรแกรมนั้นหนทางการตามแนวคิด APIE จะประกอบไปด้วย กิจกรรมนั้นหนทางการประเภทเกมและกีฬา กิจกรรมนั้นหนทางการประเภททางสังคม และกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทกลางแจ้งจำนวน 16 กิจกรรม ระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ ทักษะชีวิตตามองค์ประกอบทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

- 2.1 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- 2.2 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
- 2.3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- 2.4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมนั้นหนทางการ หมายถึง แผนการดำเนินงานการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยใช้รูปแบบของการจัดโปรแกรมนั้นหนทางการที่มีองค์ประกอบ 4 ขั้นตอน ตามแนวคิดของ รอสแมนและแมคเคนนี (สราวุธ ชัยวิจิต. 2557: 23-67; อ้างอิงจาก Rossman; & Mckinney. 2000: 67-70) ได้แก่

1.1 การประเมินก่อนการวางแผนจัดโปรแกรม (Assessment) ในการวิจัยครั้งนี้ทำการประเมินความต้องการกิจกรรมนันทนาการและประเมินทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมนันทนาการ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนโปรแกรมนันทนาการให้เหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 การวางแผน (Planning) โดยการนำข้อมูลความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่ทำการประเมินก่อนการวางแผนมาเป็นหลักในการวางแผนกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1.3 การนำไปใช้ (Implementation) นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการไปดำเนินการกับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งรวมทั้งหมด 16 ครั้ง

1.4 การประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม (Evaluation) ในการวิจัยครั้งนี้ทำการประเมินทักษะชีวิตและความพึงพอใจโปรแกรมนันทนาการหลังกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมนันทนาการ เพื่อนำผลมาวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

2. ทักษะชีวิต หมายถึง ทักษะที่เป็นสมรรถนะสำคัญในการใช้ชีวิต ที่กำหนดโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

2.1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต

2.2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์ และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

2.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายหลักเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

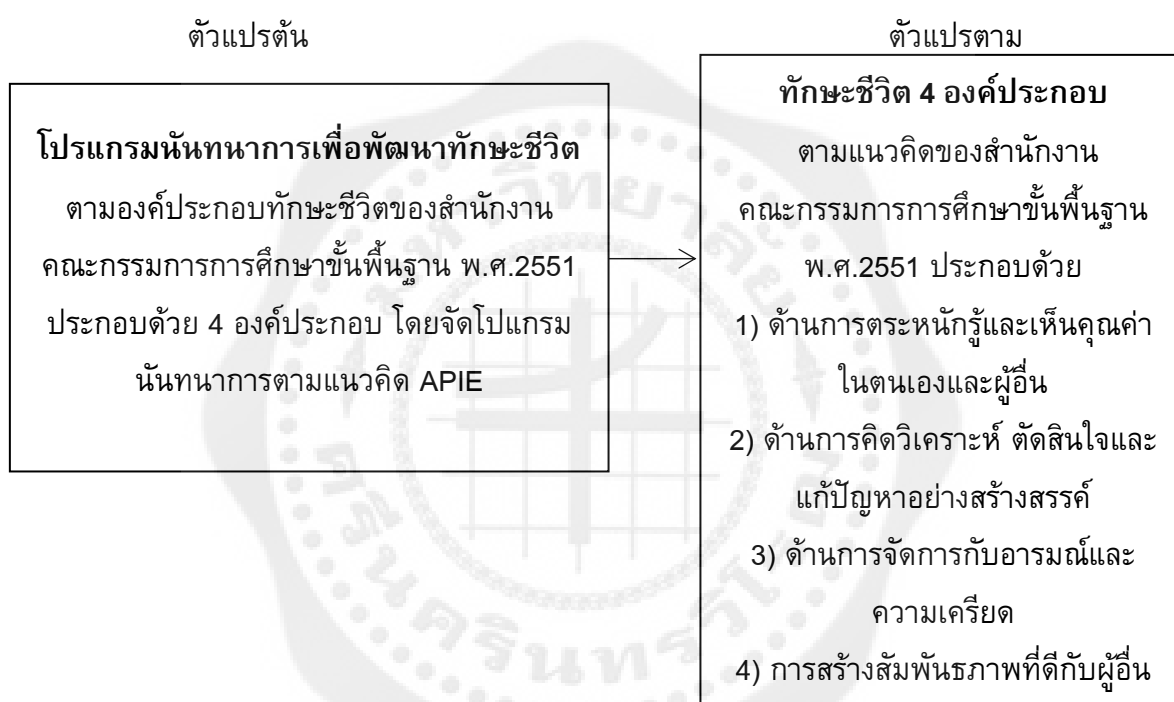
2.4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

3. นักเรียนในวัยเด็กตอนปลาย หมายถึง เด็กที่มีอายุประมาณ 10-13 ปี เป็นวัยก่อนวัยรุ่นหรือวัยเด็กตอนปลาย มีพัฒนาการทั้งร่างกายและสติปัญญา มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบกิจกรรมที่มีความท้าทายสลับซับซ้อน เหมาะแก่การปลูกฝังทัศนคติหรือทักษะต่างๆ (ชูชีพ เยาวพัฒน์. 2543) ซึ่งในวิจัยครั้งนี้ หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา และโรงเรียนจันทร์วิหา

4. โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน หมายถึง โรงเรียนสามัญศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ที่มีการเปิดสอนระดับการศึกษาประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร เขตดินแดง ซึ่งในวิจัยนี้ หมายถึง โรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา (กลุ่มทดลอง) และ โรงเรียนจันทรวิชา (กลุ่มศึกษานำร่อง)

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
2. ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีระดับชีวิตแตกต่างกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ
 - 1.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 1.2 ความสำคัญของนันทนาการ
 - 1.3 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ
 - 1.4 ประเภทของนันทนาการ
2. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการ
 - 2.1 ความหมายและคุณค่าของโปรแกรมนันทนาการ
 - 2.2 หลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ
 - 2.3 หลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ
 - 2.4 องค์ประกอบของการจัดโปรแกรมนันทนาการ
3. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
 - 3.1 ความหมายของทักษะชีวิต
 - 3.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต
 - 3.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
4. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับวัยเด็กตอนปลาย
 - 4.1 ลักษณะพฤติกรรมและพัฒนาการของวัยเด็กตอนปลาย
 - 4.2 กิจกรรมนันทนาการสำหรับวัยเด็กตอนปลาย
5. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ
 - 5.1 ความหมายของความพึงพอใจและสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ
 - 5.2 ความสำคัญของการศึกษาความพึงพอใจ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

1. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ

1.1 ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายในลักษณะและรูปแบบที่ให้ความสนุกเพลิดเพลิน แต่แรกเริ่มการนันทนาการในประเทศไทยนั้นกระทรวงศึกษาธิการได้บัญญัติศัพท์คำว่า “สันทนาการ” (Recreation) ซึ่งใช้กันมาจนแพร่หลาย แต่เมื่อกลับไปเปรียบเทียบความหมายพื้นฐานเดิมจากศัพท์ในภาษาอังกฤษคือ เรครีเอชั่น (Recreation) แล้วความหมายยังไม่ชัดเจนดังนั้น พระยาอนุมานราชธน หรือ สเกียร -โกเศศ จึงได้บัญญัติศัพท์ภาษาไทยขึ้นใหม่ว่า “นันทนาการ” และนันทนาการนั้นหมายถึงการเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ในช่วงที่มีเวลาว่างจากงานประจำหรือการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ที่ตนเองมีความสนใจ ขณะมีเวลาว่างเพื่อเพิ่มทักษะประสบการณ์ และการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นเต็มไปด้วยความสมัครใจ เป็นการทำงานที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นหรือการสร้างสรรค์งานขึ้นมาใหม่หรือเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งเพื่อลดเวลาว่างที่ตนเองมีอยู่ให้น้อยลง เป็นการลดความเครียดทั้งทางกายและทางอารมณ์ให้หมดหรือลดน้อยลงกลับเป็นคนใหม่ที่มีพลังความสดชื่นเต็มไปด้วยพลังพร้อมที่จะทำงานต่อไป (บรรจง คณะวรรณ. 2531: 31) ซึ่งสอดคล้องกับเคราส์ (Kraus. 2001: 38) ที่กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการมาจากคำศัพท์ในภาษาละตินว่า Recreation ซึ่งมีความหมายว่าทำให้สดชื่น โดยปกติคำว่านันทนาการมักจะใช้ กันในแง่ของกิจกรรมในช่วงเวลาต่างๆ ที่ไม่มีเรื่องของงานมาเกี่ยวข้อง โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสุข ความพอใจและช่วยเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส และมีพลังสามารถที่จะปฏิบัติการกิจใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังมีนักวิชาการอีกหลายท่านได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 13-14) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า

1. นันทนาการหมายถึงการทำให้สดชื่นเสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อล้าทางร่างกายทางสมองและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างจะช่วยขจัด หรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อล้าทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนันทนาการ จึงเป็นการตอบสนองความต้องการ ทางกายและจิตใจของบุคคล และสังคม

2. นันทนาการหมายถึงกิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับ และจะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วส่งผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนาน และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

3. นันทนาการหมายถึงกระบวนการ หรือประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความสุข โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ของบุคคล

4. นันทนาการเป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคมเพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์และพัฒนาเจริญงอกงามทางจิตใจ และสังคม

นอกจากนั้นประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2541: 2-3) และสาตี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2540: 9) ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่าหมายถึงกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างความสัมพันธ์กับภาวะหรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ แต่ทั้งนี้ ต้องขึ้นอยู่กับความสนใจและประสบการณ์ของแต่ละคน และเปิดโอกาสให้ทุกคน แสดงออกซึ่งความพอใจตามความต้องการ จึงควรมีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทั้งกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นอกจากนี้ นันทนาการควรเป็นกิจกรรมอาสาสมัครที่บุคคลสามารถร่วมได้โดยไม่มีการบังคับก่อนให้เกิดความพอใจในเวลาว่าง นอกจากนี้ นันทนาการ คือ ประสบการณ์แห่งความสุข ความเพลิดเพลิน จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนเราที่เลือกประกอบในเวลาว่างจากกิจกรรมเช่น การว่างจากงานประจำ เวลานอน หรือเวลาที่ประกอบด้วยกิจวัตรประจำวันตามความสนใจ ตามความพอใจ ไม่หวังผลตอบแทนจากกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี การไปงานเลี้ยงสังสรรค์ และการท่องเที่ยว ซึ่งสอดคล้องกับแผนนันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (กรมพลศึกษา. 2555: 64) ที่ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจและมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ในต่างประเทศมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นการผสมผสานระหว่างการเล่นและการใช้เวลาว่าง โดยมีรากศัพท์มาจากภาษา Latin ที่ว่า *Recreatio* ที่หมายถึงการทำให้สดชื่น กิจกรรมนันทนาการเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน เลือกทำด้วยความสมัครใจเพื่อเรียกพลังงานคืนจากการทำงาน เป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจเพื่อได้รับความพึงพอใจจากกิจกรรมและการทำให้สดชื่นทั้งจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ และกิจกรรมนันทนาการสามารถแยกแยะจากกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพราะมันเป็นส่วนเริ่มของกิจกรรมมีจุดประสงค์เพื่อทำให้เกิดเพลิดเพลินสนุกสนานและเป็นการกระตุ้น คล้ายๆ กับกิจกรรมทางกายงานอดิเรกและกิจกรรมกลางแจ้ง กู๊ดดัล และวิทท์ (Goodale; & Witt. 1985: 29) และซูเทอร์แลนด์ และ แคนเวลล์ (Sutherland; & Canwell. 2009) ซึ่งยังมีนักวิชาการท่านอื่นได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

เจนนี่ (Jenny. 1955: 17) กล่าวว่า นันทนาการหมายถึงโปรแกรมที่จัดหาการใช้เวลาว่างของมนุษย์ การจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกและผู้นำมาจัดกิจกรรม เพื่อให้รู้สึกสดชื่น สนุกสนาน

สรุปนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างจากงานประจำโดยปราศจากการบังคับ ทำด้วยความสมัครใจ ตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เพื่อลดความตึงเครียดจากการทำงาน ทำให้เกิดความพึงพอใจ สดชื่น สนุกสนาน ร่าเริง และเกิดการพัฒนาร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมต่างๆ นี้ จะต้องไม่ผิดกฎหมาย วัฒนธรรมและประเพณี โดยกิจกรรมนันทนาการนี้จะช่วยปรับความสมดุลให้เข้ากับคุณภาพชีวิตนันทนาการสามารถประกอบได้หลากหลายวิธีตามแต่ความต้องการและความชอบของแต่ละบุคคล

1.2 ความสำคัญของนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดทักษะทางด้านต่าง ๆ สร้างการเรียนรู้ ช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งส่งเสริมสติปัญญา ก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อสังคมและการสร้างเสริมประสบการณ์ให้กับบุคคลนั้นๆ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการดำรงชีวิต จึงทำให้นันทนาการมีความสำคัญ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 52-53) กล่าวไว้ว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นของมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะหาวิธีการดำเนินชีวิต ของคนเหล่านั้นได้เปลี่ยนแปลงไปเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ 5 เพิ่มเติมจากปัจจัย 4 ประการ ประการที่ 5 นั่นคือ การพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้นันทนาการมีบทบาทและมีความสำคัญทางสังคม ต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก โดยแบ่งเป็นข้อดังนี้

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสิ่งสำคัญ อย่างมากในการพัฒนามนุษย์ ให้มีความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ดังนั้นนันทนาการ จึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคมเป็นอย่างยิ่ง

2. ครอบครัวจัดได้ว่าเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคม ปัจจุบันสภาพในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อน เพราะทุกคนต่างมีความจำเป็น ในการทำมาหากิน สภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันกับเวลา และแข่งขันกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัว ไม่ค่อยมีโอกาสจะพบกันมากนัก ดังนั้น นันทนาการ สามารถช่วยลดปัญหา ได้โดยการให้สมาชิกภายในครอบครัวได้ใช้เวลาว่างร่วมกันเป็นผลให้ผู้ปกครองครอบครัวได้รับบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชนนันทนาการพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์หลายๆ ด้านด้วยกัน ดังนี้

- 3.1 ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดี มีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีความขยันขันแข็งเพราะกิจกรรมนันทนาการ การช่วยเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชนเพราะพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการ และในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น

- 3.2 ลดปัญหาอาชญากรรม ในชุมชนที่สงบย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรม ถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมและจะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือการปล่อยให้คนบางประเภท โดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างมากเกินไปทำให้เกิดการหมกมุ่นกับอบายมุขและประพฤติตนก่ออาชญากรรม ดังกล่าว ดังนั้น หากชุมชนจัดกิจกรรมนันทนาการให้บุคคลเหล่านั้นก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรม

- 3.3 ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้ เพราะวณันทนาการนั้น จะครอบคลุมไปถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อม ให้สวยงามเป็นการป้องกันมลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วยการจัดสวนหย่อม หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ ก็จะช่วยให้รักษาสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้น หากชุมชนใดก็ตามขาดกิจกรรมนันทนาการอาจส่งผลให้เกิดปัญหาด้านมลภาวะได้

3.4 นันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมากเพราะว่ากิจกรรมนันทนาการจะช่วยลดปัญหาความประพฤติของประชาชนได้อย่างมากกิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนไทยในชาติได้เล่นได้ออกกำลังกาย ก็จะทำให้มีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและเมื่อคนมีสุขภาพดี มีโอกาสได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีไม่โกรธ หรืออาฆาตแค้นยอมทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

นอกจากนั้น จรินทร์ ธานีรัตน์ (2539: 59-64) ได้กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการไว้ดังนี้

1. บุคคลแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาว่าง ของตนในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง

1.2 บุคคลแต่ละคน มีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการโดยการเสียภาษีให้ภาครัฐ

1.3 บุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบทางจิตใจหรือทางศีลธรรมอันจะช่วยเหลือสนับสนุน โดยผ่านทางองค์กรอาสาสมัครทั้งหลาย

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศ เวลาว่างของตนเพื่อบริการชุมชน

2. ความสำคัญของครอบครัวโดยมูลฐาน ของกระบวนการหรือรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็กดั่งนั้น บ้านที่มีทั้งบิดามารดาเป็นผู้นำนันทนาการคนแรกของเด็ก กิจกรรมต่างๆ ที่บิดามารดาทำ เป็นการฝึกให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างไปในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีสุขภาพที่ดีและมั่นคง ประเทศชาติก็เป็นปึกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือหมู่คณะโดยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น อันจะทำประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม

4. ความสำคัญของชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการ เพื่อประชาชนนั้นๆ ได้พักผ่อนหย่อนใจผ่อนคลายความเครียดไม่ให้เขาเฟลิตเฟลีนมีความสุขความพอใจในชีวิตพร้อมที่จะเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันต่อไป

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ ชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจด้านการเมือง ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนพลเมืองมีสุขภาพดีมีสมรรถภาพทางกาย และจิตใจที่ดี

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระดับประเทศ ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการวัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นบ้านแลกเปลี่ยนชีวิต ส่งผลให้ลดความขัดแย้งระดับประเทศ เช่นปัจจุบันได้มีนันทนาการแห่งโลก

สรุปว่า นันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อมนุษย์ในฐานะที่เป็นองค์ประกอบหน่วยที่เล็กที่สุดในชีวิตของเราในสังคม ในการที่จะพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจและอารมณ์เพื่อให้เกิดความรักความอบอุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและชุมชน ซึ่งส่งผลให้มนุษย์นำพาสถาบันครอบครัวชุมชนและประเทศชาติไปสู่สังคมที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

1.3 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

นันทนาการเป็นเครื่องมือในการสร้างรากฐานของสังคม สร้างความสามัคคีในชาติให้เป็นสังคมแห่งคุณธรรม จริยธรรม โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชนและสังคม รวมไปถึงกลุ่มพิเศษต่างๆ ให้เป็นแกนหลักของสังคมไทยเพื่อเป็นกลไกการพัฒนาสังคมและพัฒนาชาติ นันทนาการยังเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของคน โดยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ นอกจากนี้ นันทนาการยังสร้างสัมพันธภาพของคนในชุมชนให้เชื่อมโยงกับการพัฒนาชนบทและเมืองให้เกิดความน่าอยู่ มีความสงบ สะดวก สะอาด ปลอดภัย และมีระเบียบ (กรมพลศึกษา. 2555: 2) ซึ่งมีนักวิชาการอีกหลายท่านได้เขียนถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้มากมาย ดังเช่น

ซูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 26) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเองทำให้เรามีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ เนื่องจากในชีวิตประจำวันของแต่ละคน เต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย จึงทำให้คนเรา ละเลยต่อการออกกำลังกาย ร่างกายจึงไม่แข็งแรง ดังนั้น นันทนาการ ในด้านการออกกำลังกาย จึงช่วยเสริมสร้าง ให้มีสมรรถภาพทางกายสูง ส่วนทางด้านจิตใจ ก็ได้พักผ่อน ทำให้ความเครียดลดลง ลดความวิตกกังวล สามารถปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อม หรือ ทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น ทั้งยังส่งเสริมให้ เกิดความคิดริเริ่ม กระตุ้นให้มีการแสดงออกช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะพื้นความชำนาญ ในการปฏิบัติงานตามความถนัดและความสนใจของแต่ละบุคคล

2. ประโยชน์ต่อครอบครัว กิจกรรมนันทนาการบางอย่างนอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้ชีวิตครอบครัว มีความสุขและอบอุ่น เช่น การปลูกต้นไม้ จัดสวน วาดภาพ สะสมแสตมป์ และยังอาจเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวอีกด้วย และในบางครั้งก็มีส่วนช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น อันเป็นการเพิ่มความรัก ความอบอุ่นแก่ครอบครัวจากการใช้นันทนาการเป็นสื่อกลาง

3. ประโยชน์ต่อสังคม นันทนาการมีความสำคัญต่อสังคม เพราะประชาชนทุกคนมีเวลาเป็นของตัวเองสำหรับผ่อนคลายความเครียดจากงานประจำวันซึ่งทำให้เขาเพลิดเพลิน มีความพอใจในชีวิตพร้อมที่จะดิ้นรน เพื่อเผชิญหน้ากับปัญหาชีวิตต่อไป จะเห็นได้ว่านันทนาการมีประโยชน์ต่อสังคมดังนี้

- 3.1 ก่อให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวกัน ในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสาธารณประโยชน์ ช่วยให้เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

3.2 ส่งเสริมความเป็นพลเมืองที่ดี การที่ชุมชนได้มีโอกาส ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเพิ่มคุณธรรมแก่บุคคล ทำให้เขาเหล่านั้น มีความรับผิดชอบ และมีน้ำใจ

3.3 ส่งเสริมให้เกิดมิตรภาพและสันติภาพ การที่บุคคลได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมกันทำ ให้ สร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน สร้างความเป็นมิตรเพื่อนำไปสู่ข้อตกลง ที่ทำให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน เช่น การเล่นกีฬา เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ การจัดนิทรรศการ และการจัดนิทรรศการของโรงเรียน เป็นต้น

3.4 ลดปัญหาผิดศีลธรรม หรือปัญหาอาชญากรรม เพราะเด็กและเยาวชน รู้จักใช้เวลาว่าง ในการพัฒนาลักษณะนิสัยของตนเองให้เป็นที่พึงปรารถนาต่อสังคม

3.5 ส่งเสริมให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติของประเทศ นันทนาการมีนโยบายให้มีการสงวนป่า ให้เป็นวนอุทยานเป็นสวนพฤกษชาติ เพื่อให้ประชาชนได้หาความรู้ความพอใจ และความเพลิดเพลินจากธรรมชาติที่สวยงามทำให้ทรัพยากรธรรมชาติของประเทศยั่งยืนนาน

ซึ่งสอดคล้องกับเทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554: 36-37) ที่ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการ และประโยชน์ของนันทนาการไว้ดังนี้

คุณค่าของนันทนาการ

1. ให้คุณค่าสำหรับบุคคล ในด้านความเสมอภาค มีความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างบุคคล ต่อบุคคลและบุคคลกับองค์กร

2. คุณค่าต่อครอบครัว สร้างความรักความอบอุ่น ความเข้าใจในครอบครัว

3. คุณค่าต่อกลุ่มหรือหมู่คณะ มีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

4. คุณค่าต่อชุมชน สร้างความร่วมมือ รักหวงแหนและความผูกพันในชุมชนตลอดจนวิถีชีวิตของชุมชน

5. คุณค่าต่อประเทศชาติในด้านสุขภาพของพลเมืองในชาติ การรักษาวรรณธรรมประเพณี การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

6. คุณค่าต่อนานาชาติหรือสากล การดูแลรักษา การอนุรักษ์มรดกโลก ความร่วมมือซึ่งกัน และกันระหว่างชาติ

ประโยชน์ของนันทนาการ

1. พัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิต

2. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

3. พัฒนาส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล

4. ช่วยให้ได้พักผ่อนอันเป็นสิ่งจำเป็นของบุคคลอย่างหนึ่ง

5. ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ

6. สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสร้างความรู้สึกรักให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น

7. พัฒนาบุคคลในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

8. ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี

9. ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิต
10. ช่วยลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเกเรของเด็ก
11. ช่วยบำรุงขวัญและสุขภาพบุคคลแต่ละกลุ่ม
12. ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจอันดีแก่สมาชิกภายในครอบครัว
13. ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติ
14. เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างชาติ
15. ช่วยถ่ายทอดประเพณี วัฒนธรรม อารยธรรมของมนุษยชาติ

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการในต่างประเทศก็ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการเช่นกัน บัทเลอร์ (Butler. 1959: 14-15) ได้กล่าวถึงคุณค่ากิจกรรมนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการคือทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตัวบุคคล
3. การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิต

4. ช่วยให้เกิดความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้ได้ทักษะสำหรับชีวิต
5. สำหรับผู้ใหญ่ ในนันทนาการเป็นการแสดงออกในการทำกิจกรรมต่างๆ การคบค้าสมาคมซึ่งกันและกัน

6. นันทนาการเป็นวิธีการหาความสุขซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตการพักผ่อน ความรักและเคารพนับถือซึ่งกันและกันในหมู่มนุษย์

จากประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการพอสรุปได้ว่าในสภาพสังคมปัจจุบัน นันทนาการมีบทบาทที่สำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนเรามากขึ้น สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม แต่เดิมนั้นคนเราไม่เคร่งเครียดกับการดำเนินชีวิตมากนัก สภาพแวดล้อมของชีวิตไม่มีมลภาวะต่างๆ อย่างในปัจจุบัน การดำเนินชีวิตในสมัยดั้งเดิมการหาอาหารในการหาผักปลาในการเลี้ยงชีพของตนและครอบครัวก็เป็นการพักผ่อนหย่อนใจอย่างหนึ่งแล้ว แต่ในปัจจุบันการดำเนินชีวิตในลักษณะดังกล่าวไม่ค่อยมีแล้วเนื่องจากประชากรเพิ่มขึ้นและภาวะแวดล้อมที่เป็นพิษได้ทำลายธรรมชาติเหล่านี้ จำต้องไปหาซื้อตามท้องตลาดเมื่อเป็นเช่นนี้ นันทนาการจึงมีความจำเป็นต่อชีวิตคนเรามากยิ่งขึ้นทำให้นันทนาการต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อตอบสนองความต้องการของคนเรามากยิ่งขึ้น

1.4 ประเภทของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีลักษณะ รูปแบบที่หลากหลายและมีขอบข่ายกว้างมาก จึงต้องอาศัยหลักของความสมัครใจ ความต้องการและความพึงพอใจ และผลดีที่ได้รับจากกิจกรรมนันทนาการนั้นๆ มาเป็นหลักในการตัดสินใจเข้าร่วม โดยแต่ละประเภทกิจกรรมจะมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป นันทนาการเน้นการมีส่วนร่วม ต้องปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของนันทนาการ

ฉะนั้นกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะนำมาใช้ปฏิบัติตามลักษณะของนันทนาการ ซึ่งสามารถแบ่งกิจกรรมนันทนาการได้ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. 2554: 31-32; สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2551: 21) มีนักวิชาการอีกหลายท่านได้แบ่งประเภทของนันทนาการไว้ ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 38-56) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการโดยทั่วไปแล้วควรอยู่ในลักษณะที่เป็นกิจกรรมเหล่านี้คือ

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือหรืองานศิลปะต่างๆ ที่ทำด้วยมือในเวลารว่างและมีได้ทำเป็นอาชีพ หรือหวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือ เพื่อพัฒนาอารมณ์ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลักและงานประดิษฐ์ต่างๆ

2. กิจกรรมนันทนาการเกม กีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์กันระหว่างสติปัญญา การเคลื่อนไหว ความอดทนและพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม บางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีหรืออุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเล่น และมักใช้สถานที่ เช่น สนามหญ้า ลานกว้าง โรงยิมเนเซียม ในการเล่นหรือการแข่งขันจะมีกฎกติกาเฉพาะแต่ละชนิดของเกมกีฬา

3. กิจกรรมนันทนาการเต็นรำ กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่ใช้จังหวะดนตรีนั้นเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน ให้ชีวิตเพลิดเพลิน เช่น การเต้นรำพื้นเมือง รำโทน กิจกรรมเข้าจังหวะลีลาศ เป็นต้น เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ความสุข ความเสียใจ ความรัก สงคราม การบูชาพิธีต่างๆ

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตในการเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ที่มีสิ่งดึงดูดความสนใจในหลายรูปแบบ เป็นกิจกรรมที่บุคคลให้ความสนใจและนิยมเลือกทำกันมาก

5. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์ ซึ่งมี 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์สนุกสนาน เช่น การเต้นรำ การเล่นกีฬา การท่องเที่ยวและอารมณ์สงบสุข เป็นกิจกรรมที่ทำให้สงบ มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง พัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ โยคะ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดนตรีบำบัด การศึกษาธรรมชาติ เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร หมายถึง การเล่นละครทุกชนิด เป็นกิจกรรมการแสดงออกซึ่งมีเสียงหรือมีท่าทางประกอบการแสดง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น การละครแบบสร้างสรรค์ การละครส่งเสริมจินตนาการ หรือเกมการละครแบบพิธี ละครร้อง ละครรำ ละครพูด เป็นต้น

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก งานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการที่สำคัญแขนงหนึ่ง คือ เป็นสิ่งที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันของคนมีความสุขเพลิดเพลิน สำหรับเด็กควรได้รับการฝึกหัดให้รู้จักประกอบกิจกรรมนี้ ทั้งในโรงเรียนและทางบ้านช่วยสนับสนุน

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง หมายถึงกิจกรรมทางด้านดนตรีทุกชนิด ซึ่งดนตรีเป็นภาษากลางใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมี โอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ จัดขึ้นโดยอาศัยสถานที่และสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น สวนสาธารณะ การอยู่ค่ายพักแรม หรือการนำนักเรียนไปทัศนศึกษาในสถานที่ต่างๆ

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสในการสร้าง มนุษย์สัมพันธ์และสร้างความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในโอกาสพิเศษในวันสำคัญ เช่น การจัดงานสังสรรค์ประจำปี งานประจำปี การจัดงานเทศกาลปีใหม่ วันเด็ก วันสงกรานต์ วันลอยกระทง วันตรุษจีน วันคริสต์มาส เป็นต้น

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะ ความรู้ ด้วยการอ่าน การพูด การเขียน ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เช่น นวนิยาย การ์ตูน เป็นต้น ทำให้เกิดการสร้างจินตนาการ มีทักษะในการใช้ภาษา สร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับตนเองในด้านการ ใช้ภาษา

13. กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันก่อให้เกิดความพึงพอใจและพัฒนาจิตใจของ บุคคล เช่น อาสาสมัครช่วยงานโรงเรียน ช่วยงานชุมชนและงานอาสาสมัครต่างๆ เป็นต้น

14. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพเป็นกิจกรรมแบบผสมผสาน เรื่องเกี่ยวกับการจัดการสรีรชีวิตโดยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาด้านสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ สุขภาพเป็นการจัดการด้านบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้ข้อมูลการศึกษาสำหรับการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นการจูงใจในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม กระทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและมีทางเป็นไปได้มากที่สุด

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริม มนุษย์สัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานความร่วมมือของกลุ่มและยังส่งเสริมกระบวนการ เรียนรู้พฤติกรรมกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตย รับผิดชอบต่อผู้นำและผู้ตาม รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบ ของตนเองและของสังคม

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2550ก: 14-62) กิจกรรมนันทนาการมีขอบข่าย กว้างขวางมาก จึงต้องอาศัยหลักของความสมัครใจ ความต้องการ และความพอใจ และผลดีที่ได้รับ จากกิจกรรมนั้นๆ แบ่งออกเป็น 11 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Art and Craft) หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่างๆที่สร้างขึ้นด้วยมือ ซึ่งทำด้วยความสมัครใจและมีได้ทำเป็นอาชีพหรือ หวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงาน เพื่อพัฒนา อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

2. กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬา (Games and Sport) เป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความทนทาน และพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมในสถานที่กว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม ลานกว้าง เป็นต้น ในการเล่นหรือการแข่งขันจะมีกติกาในการเล่นแตกต่างกันออกไป เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby) จัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน วัยหนุ่มสาว และวัยผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เช่น การสะสม งานสร้างสรรค์ งานปฏิบัติ การศึกษาหาความรู้

4. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) ดนตรีจัดเป็นการสื่อสารและการถ่ายทอดความรู้สึกต่างๆ ของผู้เล่นและผู้ฟัง เช่น การร้องเพลง การเล่นหรือบรรเลงดนตรี การฟังดนตรีหรือการฟังเพลง

5. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ การฟ้อนรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ (Dance and Rhythmic Activities) เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยให้เข้ากับจังหวะดนตรี มีจุดประสงค์เพื่อความสนุกสนานส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ แสดงออกถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรม เช่น การเต้นรำพื้นเมือง การเต้นลีลาศ

6. กิจกรรมนันทนาการการแสดงละครและภาพยนตร์ (Drama) เป็นกิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึก

7. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง (Outdoor Activities) เป็นกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน การเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม เช่น กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมท้าทายความสามารถ การทัศนศึกษา

8. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (Reading , Writing and Speaking Activities) ช่วยเสริมสร้างให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ ความสามารถ และสามารถจัดได้ทุกระดับทุกเพศทุกวัย เช่น การอ่านนิทาน การอ่านนิยาย การเขียนจดหมาย บทร้อยกรอง คำขวัญ การพูดโต้วาที เล่านิทาน การพูดเป็นพิธีกร

9. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Activities) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคมของบุคคล และกลุ่มที่ยังไม่รู้จักกัน หรือบุคคลและกลุ่มที่รู้จักกันแล้วให้มีความสัมพันธ์อันดีมากยิ่งขึ้นเช่น เกม ละคร งานเลี้ยงสังสรรค์ต่างๆ กิจกรรมทางศาสนา

10. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Activities) กิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษตามเทศกาล เพื่อให้บุคคลและกลุ่มเข้ามาร่วมด้วยความสมัครใจ

11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร (Volunteer Activities) การอาสาสมัครเข้าไปช่วยเหลืองานสังคมหรือองค์กรหน่วยงานต่างๆ ในยามว่างโดยไม่หวังผลตอบแทน ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม เช่น การพัฒนาชุมชน กิจกรรมลูกเสือ บำเพ็ญประโยชน์ สมาคมต่างๆ

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554: 32-36) ให้ประเภทของกิจกรรมนั้นหนาตามลักษณะของกิจกรรมไว้ดังนี้

1. กิจกรรมเกมกีฬาและการละเล่น เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีลักษณะเป็นกิจกรรมที่ทำหายความสามารถผู้เล่น ซึ่งใช้ร่างกายเป็นสื่อแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม และจะส่งผลต่อการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรมและงานฝีมือ เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่ามาก ให้ความสุขใจ เกิดสุนทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติและผู้มีส่วนร่วม ได้ผลงานที่เป็นรูปธรรมในสิ่งที่ประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ขึ้นมา ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ อีกทั้งยังมีประโยชน์ในการฝึกสภาพจิตใจบุคคลในด้านต่างๆ ได้ดีกิจกรรมหนึ่งศิลปะถือเป็นมรดกของมวลมนุษยชาติ สะท้อนถึงแนวทางวิถีของมนุษย์

3. กิจกรรมการร้องเพลงและดนตรี เป็นกิจกรรมบันเทิงใจที่สามารถร่วมกิจกรรมได้ง่าย สะดวก สามารถเป็นได้ทั้งผู้ปฏิบัติหรือผู้ชม ซึ่งต่างก็มีความสุข เป็นกิจกรรมที่จัดแบบง่าย ๆ ได้จนถึงขั้นที่มีความยิ่งใหญ่ ซึ่งกิจกรรมการร้องเพลงและเล่นดนตรียังแสดงออกถึงพื้นฐานความเป็นมาของบุคคลและเชื้อชาติ แสดงถึงความมีอารยธรรมและความแตกต่างของชนชาติต่างๆ

4. กิจกรรมเข้าจังหวะและเต้นรำ เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ดนตรี เสียงเพลง หรือเสียงที่กำหนดขึ้น เป็นกิจกรรมที่แสดงออกด้วยท่าทางลีลาต่างๆ สะท้อนความรู้สึกภายในของบุคคลได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้กิจกรรมประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะยังช่วยส่งเสริมระบบประสาทสั่งงานของกลุ่มเนื้อเยื่อต่างให้เคลื่อนไหวตามการสั่งการให้ลงจังหวะ เป็นการฝึกการควบคุมระบบสั่งการของกล้ามเนื้อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อมองย้อนกลับไป กิจกรรมเข้าจังหวะในอดีตของบุคคลจะเป็นกิจกรรมแสดงถึงการถ่ายทอดบางส่วนของวิถีการดำรงชีพของแต่ละบุคคลแต่ละเชื้อชาติได้

5. กิจกรรมด้านภาษาและวรรณกรรม ภาษาแสดงออกถึงความเป็นชาติ กิจกรรมด้านภาษาจึงเป็นกิจกรรมที่สะท้อนถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมของแต่ละชาติแต่ละภาษา ซึ่งเป็นสิ่งบ่งบอกความเป็นเอกราช อิสระ มีอารยธรรม ลักษณะกิจกรรมด้านภาษาและวรรณกรรม จึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมปัญญา ความคิด ให้ความรู้สุนทรีย์ทางอารมณ์ เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชาติแต่ละภาษา โดยเฉพาะของไทย มีกิจกรรมด้านวรรณกรรม อ่าน เขียน มาช้านานแล้ว ลักษณะกิจกรรมได้แก่การแต่งบทประพันธ์ต่างๆ โดยเป็นกลอน วรรณคดี เรื่องสั้น ปรศนาคำทาย ฯลฯ

6. กิจกรรมการแสดงและการละคร การแสดงและการละครเป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่มีความเป็นมาตามอารยธรรมของมนุษย์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน เป็นสถาบันบันเทิงเป็นที่สร้างสรรค์ลีลาของบุคคลให้แสดงออกด้วยความสุนทรีย์ ช่วยให้งานบันเทิง ตลอดจนผ่านคลาย แสดงออกซึ่งยุคสมัยของการใช้ชีวิตของกลุ่มคนหรือความเป็นอยู่ของชุมชนในขณะนั้น ลักษณะของกิจกรรมการแสดง ได้แก่ ภาพยนตร์ ละคร รวมถึงการแสดงการเล่นต่างๆ ที่นำมาเสนอหรือแสดงให้ชม เช่น การมายากล การแสดงนานาชาติ เป็นต้น

7. กิจกรรมงานอดิเรก เป็นกิจกรรมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลก็ได้ที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย เพลิดเพลินซึ่งส่งผลต่อคุณค่าทางจิตใจของผู้กระทำ อีกทั้งยังส่งผลพลอยได้เป็นชิ้นงานหรือเป็นรูปธรรมด้วย ลักษณะของงานอดิเรกขึ้นอยู่กับความสนใจของแต่ละบุคคล ถ้าจะนำกิจกรรมใดมาใช้กับตนเอง เช่น งานฝีมือและงานประดิษฐ์ การปลูกต้นไม้ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นดนตรี การสะสม ฯลฯ โดยทั่วไปมักจะคิดว่าการทำงานอดิเรกเป็นกิจกรรมเฉพาะคนวัยผู้ใหญ่หรือวัยสูงอายุเท่านั้น แต่ที่จริงแล้วงานอดิเรกนั้นเป็นกิจกรรมของบุคคลทุก ๆ วัย

8. กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและบุคคลภายนอกครอบครัว เป็นงานสร้างสรรค์กิจกรรมตามประเพณีหรือกิจกรรมของชุมชน โดยมักจะร่วมกับพิธีกรรมต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานคล้ายวันเกิด งานเลี้ยงในโอกาสต่างๆ

9. กิจกรรมกลางแจ้งหรือนอกสถานที่หรือนอกเมือง เป็นกิจกรรมแสดงออกซึ่งความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการความอิสระ ทำหาย ค้นหาลิขิตแปลกใหม่ และเข้าหาธรรมชาติ ลักษณะกิจกรรมกลางแจ้ง ได้แก่ กิจกรรมค่าย การท่องเที่ยว กิจกรรมผจญภัย กีฬากลางแจ้ง ฯลฯ

10. กิจกรรมพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นหรือกระทำเป็นพิเศษ แล้วแต่กรณีเพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินหรือจัดขึ้นในโอกาสต่างๆ เช่น กิจกรรมที่จัดในวันสำคัญต่างๆ การจัดกิจกรรมขึ้นโดยเฉพาะเพื่อจุดมุ่งหมายใดจุดมุ่งหมายหนึ่ง เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วม สามารถจัดได้ทั้งเป็นกิจกรรมบุคคล กิจกรรมของหน่วยงานหรือองค์กร เป็นกิจกรรมของชาติหรือนานาชาติ

11. กิจกรรมอาสาสมัครและบริการ เป็นกิจกรรมที่กระทำเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ การบริการสาธารณะเป็นความพึงพอใจ สมควรใจของผู้ปฏิบัติในการช่วยเหลือชุมชนหรือประเทศชาติตลอดจนสากลนานาชาติ ส่งผลต่อการสุขใจที่ได้กระทำ ช่วยให้สภาพสังคมดี มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กิจกรรมอาสาสมัคร ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาสถานที่ พัฒนาชุมชน อาสาบรรเทาสาธารณภัย ตลอดจนกิจกรรมของชาติและนานาชาติ โดยมากมักจะเป็นบุคคลหรือองค์กรเอกชนเป็นผู้ดำเนินการ เช่น ชมรม สมาคม มูลนิธิต่างๆ เป็นต้น

12. กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมกลางแจ้งกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งเป็นการเดินทาง การย้ายไปสถานที่ใหม่ชั่วคราว เป็นการเปลี่ยนจากที่เคยเป็นเพื่อความเพลิดเพลิน สุขใจ และได้พบสิ่งใหม่ ช่วยให้โลกทัศน์กว้างไกลต่างกับการอยู่ค่าย คือที่รูปแบบเป็นการดำเนินการต่างกัน คือการท่องเที่ยวไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมที่เข้าไปใกล้กับธรรมชาติเหมือนกับการอยู่ค่าย ลักษณะการท่องเที่ยวอาจมีจุดมุ่งหมาย โดยจุดมุ่งหมายหนึ่งหรือหลายจุดมุ่งหมายก็ได้ ยกเว้นการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ (Bio tourism) จะมีลักษณะเข้าหาธรรมชาติเช่นเดียวกับกิจกรรมค่าย

13. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าในด้านมนุษย์สัมพันธ์ รู้จักการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยมากมักจะสอดแทรกจุดประสงค์หรือเป้าหมายอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ร่วมกิจกรรม เช่น วิธีการทำงานร่วมกัน การพัฒนาบุคคลและองค์กร เป็นต้น

14. กิจกรรมเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลมีความสุขทางใจเป็นสำคัญ เป็นกิจกรรมพัฒนาจิตใจผู้ร่วมกิจกรรมซึ่งในสถานการณ์ปัจจุบันการใช้ชีวิตของบุคคลมีความวุ่นวาย สังคมสับสน ผู้คนเร่าร้อนเอาเปรียบ ขาดความเอื้ออาทร กิจกรรมเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจจะช่วยให้รู้จักการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข มีความพอเพียงได้ เช่น การเข้าวัดฟังธรรม ปฏิบัติสมาธิ

15. กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีในรูปแบบของการออกกำลังกาย นอกเหนือจากกิจกรรมกีฬาแล้ว ยังมีทั้งการออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายโดยไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น ตามสถานบริการ บางกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บางกิจกรรมใช้การกำหนดลมหายใจ การใช้สมาธิประกอบการออกกำลังกาย ได้แก่ โยคะ ชี่กง การเต้นแอโรบิก กิจกรรมประกอบจังหวะ ฯลฯ

16. กิจกรรมบันเทิงและสนทนา การสนทนาพูดคุยเป็นกิจกรรมที่มีมาดั้งเดิมของมนุษย์เพื่อการสื่อสาร ซึ่งการสนทนาที่ก่อให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินได้สาระจึงนับเป็นนันทนาการ ซึ่งรวมถึงการเล่าเรื่องต่างๆ เช่น การเล่านิทาน เล่าเรื่องขำขัน หรือเรื่องราวให้แง่คิด ฯลฯ

นอกจากนั้นในต่างประเทศมีการแบ่งประเภทนันทนาการเช่นกัน ดังที่ จอห์น(John H. Jenny. 1955: 43-181) กล่าวว่า นันทนาการเป็นส่วนหนึ่งเพื่อการมีสมดุลของชีวิต ถ้าหากนันทนาการถูกใช้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรม จึงควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย นี่เป็นกิจกรรมนันทนาการที่พบได้โดยทั่วไปในโปรแกรมนันทนาการ อันได้แก่

1. กิจกรรมกีฬาในนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างมากในโปรแกรม นันทนาการ เป็นตัวเลือกที่ดีที่ผู้นำกิจกรรมจะเลือกใช้ สามารถใช้ได้กับทุกกลุ่มอายุ อาทิ ฟุตบอล เบสบอล บาสเก็ตบอล เทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน กอล์ฟ โบว์ลิง กีฬาทางน้ำ วัยน้ำ โปโล แคนู กีฬาฤดูหนาว สกี สเก็ตบอล การตกปลา การล่าสัตว์ การยิงธนู เป็นต้น

2. กิจกรรมดนตรีในนันทนาการ ดนตรีเรียกได้ว่าเป็นภาษาสากลของมนุษยชาติ ดนตรีมีคุณค่าเป็นพิเศษสำหรับกิจกรรมนันทนาการ ไม่มีกิจกรรมไหนที่จะสามารถทำเป็นกลุ่มได้ดีไปกว่า การร้องเพลง อารมณ์ของเพลงสามารถเปลี่ยนอารมณ์ของคนได้ผ่านจังหวะและท่วงทำนอง กิจกรรมดนตรีและเพลงแผ่ขยายไปอย่างมาก นอกจากนั้น เพลงยังสนองความต้องการของคนและความต้องการการแสดงออกอีกด้วย เช่น การร้องเพลงในชุมชน การประสานจังหวะ วงดนตรีของโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย เป็นต้น

3. กิจกรรมละครในนันทนาการ การละครเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสผู้เข้าร่วมได้แสดงออกผ่านจินตนาการและการแสดงละคร นอกจากนั้นยังประกอบด้วยการเล่นล้อเลียน การทนายปริศนา หรือการใช้ท่าทาง ขบขันแหย่ และการแสดงบทละคร

4. กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรมในนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมเพลิดเพลินกับการคิดสร้างสรรค์ชิ้นงาน ทำให้มีคุณค่าหลายๆ อย่าง กิจกรรมจะมีความหลากหลายตามความต้องการของแต่ละบุคคล เช่น งานจักรสานตะกร้า การทำตัวปั้ม งานไม้ งานแกะสลัก งานเซรามิก การทำอาหาร การถักนิตติ้ง การแกะสลักแผ่นโลหะ การถ่ายภาพ การถักผ้าห่ม การทำของเล่น เป็นต้น

5. กิจกรรมงานอดิเรกในนันทนาการ ในบางครั้งเราสามารถบอกลักษณะของคนจากงานอดิเรกของเขา งานอดิเรกแสดงถึงเอกลักษณ์ ความชอบและความต้องการของบุคคล อาทิ การเก็บสะสมเหรียญ แสตมป์ หนังสือพิมพ์เก่า หนังสือ กระดุม ฝีเสื้อ อาวุธเก่า การสร้างสรรค์สิ่งของเป็นงานอดิเรก เช่น สร้างงานศิลปะ ทำรูปปั้น

6. กิจกรรมทางสังคมในนันทนาการ กิจกรรมนี้นำมาซึ่งการเข้าร่วมสังคม การเข้ากิจกรรมทางสังคมตั้งแต่วัยเยาว์จะทำให้มีสังคมในวัยแก่ชรา อาทิ กิจกรรมเลี้ยงสังสรรค์ในชุมชน การเล่นเกมส์ร่วมกัน การเดินร่ำลีสลาต

7. กิจกรรมการเดินในนันทนาการ เป็นการแสดงออกท่าทางผ่านจังหวะเพลง ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว การเดินเป็นกิจกรรมสำคัญในการสอนพลศึกษาในโรงเรียน เช่น การเดินรำพื้นเมือง การเดินลีลาต

8. กิจกรรมค่ายพักแรมและกิจกรรมกลางแจ้ง เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความนิยมเป็นการนำสิ่งอำนวยความสะดวกไปอยู่ในสถานที่ธรรมชาติ มีการเรียนรู้กลางแจ้ง ซึ่งมีปลายประเภท คือ แค้มป์วันเดียว แค้มป์แบบพักค้าง แค้มป์ของทางเทศบาล แค้มป์ท่องเที่ยว การเข้าค่ายของโรงเรียน

บัทเลอร์ (Butler. 1976: 224-230) กิจกรรมนันทนาการอาจแบ่งได้หลายแบบตามลักษณะที่คล้ายๆ กันหรือตามอายุ เพศ ของผู้เข้าร่วม โดยแต่ละประเภทจะมีคุณค่าและประโยชน์แตกต่างกันออกไป โดยการแบ่งประเภทจะช่วยในการวางแผนโปรแกรมนันทนาการ โดยแบ่งดังนี้

1. เกมและกีฬาที่มีการเคลื่อนไหว แบ่งเป็น เกมที่ไม่ต้องใช้การจัดการ เกมเดี่ยวหรือเกมคู่ ยิมนาสติก เกมที่เป็นทีมหรือกลุ่ม กีฬาต่างๆ

2. กิจกรรมทางสังคม เช่น การเล่นเกม การพูดคุยสนทนา การรวมญาติ โฮโลวินคริสมาสต์ วาเลนไทน์

3. กิจกรรมทางดนตรี แบ่งเป็น การร้องเพลง การเล่นดนตรี การแสดง การดนตรีอื่นๆ

4. กิจกรรมศิลปะงานฝีมือ เช่น การถ่ายภาพ เป่าแก้ว ประดิษฐ์พลาสติก งานเซรามิค วาดภาพ การทำอาหาร โม่เสก พับกระดาษ การเย็บปัก การทำของเล่น

5. การละคร

6. การเต้น

7. กิจกรรมธรรมชาติและกิจกรรมกลางแจ้ง

8. กิจกรรมทางภาษาและการเรียนรู้

9. การเก็บสะสม

10. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร

เคราส์ (Kraus. 1997: 128-144) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการมีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป บางกิจกรรมต้องการกิจกรรมทางกาย บางกิจกรรมเป็นแบบสบายๆ บ้างเป็นการเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ บ้างเกี่ยวกับสุนทรียศาสตร์และสร้างประสบการณ์ของบุคคล ความแตกต่างของตัวกิจกรรมช่วยในการแบ่งกิจกรรมออกเป็น 10 ประเภทจากความเหมือนและการจัดกิจกรรมเพื่อช่วยในเรื่องการพัฒนาและการวางแผนโปรแกรมนันทนาการ

1. กีฬา เกมและกิจกรรมเพื่อสมรรถภาพทางกาย กีฬากระทำได้ทั้งเป็นผู้เข้าร่วมและเป็นผู้ชม ซึ่งใช้ทั้งพลังกำลังและทักษะ ซึ่งตั้งอยู่บนการแข่งขันทั้งที่เป็นกฎอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ที่มีจรรยาบรรณและน้ำใจนักกีฬา การเล่นควรมีผู้เล่นที่หลากหลาย ทั้งมืออาชีพและสมัครเล่น เกม อาจถูกปรับมาจากกีฬา เช่น เกมเด็กเล่น ยิงธนูหรือมวย กิจกรรมสมรรถภาพทางกายมีส่วนของกีฬาและไม่ใช้กีฬา เช่น การเต้นแอโรบิค การวิ่งจ็อกกิ้ง ทั้ง 3 อย่างนี้ต้องในทักษะกีฬาและนิยมเล่นกันมากในสนามเด็กเล่น แคมป์และโรงเรียน

2. กิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมทางสิ่งแวดล้อม เป็นกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อใกล้ชิดกับธรรมชาติ เช่น การตกปลา การล่าสัตว์ การเดินป่า การแบ็คแพ็คกิ้ง การสวน การปีนเขา เล่นเซิร์ฟ กิจกรรมกลางแจ้งแบ่งเป็น 2 อย่างคือ การศึกษาธรรมชาติและการท่องเที่ยว

3. กิจกรรมทางน้ำ กิจกรรมนี้ต้องอาศัยสถานที่และอุปกรณ์พิเศษ เช่น สระว่ายน้ำ ทะเลสาบ หรือชายหาด น้ำพุ กิจกรรมเช่นการพายเรือ แคนู คายัค ตกปลา ดำน้ำ แอโรบิกในน้ำ โปโลน้ำ สกีนํ้า เจ็ตสกี เป็นต้น

4. กิจกรรมสร้างสรรค์ งานศิลปะ งานฝีมือ และงานอดิเรก ชิ้นงานที่ได้จากกิจกรรมไม่เน้นการใช้ประโยชน์ใช้สอยมากนัก แต่เน้นความสุนทรีย์ เช่น การวาดรูป การปั้น การทำกราฟฟิก งานไม้ งานเพ้นท์สี เป็นต้น งานฝีมือถูกแยกออกจากงานศิลปะตามวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมตามประวัติศาสตร์แล้ว งานฝีมือมีความสุนทรีย์น้อยกว่างานศิลปะ แต่ในทุกวันนี้งานฝีมือต้องอาศัยทักษะและแรงขับเคลื่อนที่มากกว่า เช่น การแกะสลัก งานหนัง การถ่ายภาพ งานอัญมณี เซรามิก ทั้งสองอย่างมักเป็นงานอดิเรกได้ด้วย

5. การแสดงทางศิลปะ ดนตรี การละครและการเต้นรำ มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว การถ่ายทอดความสุนทรีย์ผ่านเสียงและการแสดงเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยม ถูกใช้ในการสื่อสารในหลากหลายรูปแบบ การดนตรี เช่น การร้องเพลงประสานเสียง วงแจ๊ส วงดนตรีพื้นบ้าน การละคร เช่น บัลเลต์ ร็อคแอนด์โรล ดิสโกเทค การเต้นลีลาศ

6. กิจกรรมพิเศษ เช่น การเฉลิมฉลอง กิจกรรมวันหยุดที่ถูกจัดในชุมชน

7. กิจกรรมทางสังคมหรือสมาคม เป็นกิจกรรมที่คนมารวมกันและเกิดความสนุกสนานจากกิจกรรมนั้นๆ เช่น ปาร์ตี้บาบีคิว การเล่นไพ่ งานเลี้ยง ปิกนิก

8. กิจกรรมทางการเรียนรู้ การอ่านและการเขียนหรือกิจกรรมทางจิตใจ เช่น ชุมนุมหนังสือ การสนทนาโต้เถียง ปริศนาคำทาย งานเขียน

9. กิจกรรมด้านการปรับเปลี่ยนชีวิต มีหลากหลายกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาชีวิต เช่น การเรียน ทำอาหาร การเรียนภาษา การเรียนป้องกันตัว การลดน้ำหนัก การท่องเที่ยว การหัดขับรถ เป็นต้น

10. กิจกรรมบริการสังคม เป็นการอาสาสมัครบริการสังคมส่วนรวม มีหลายระดับตามผู้จัดกิจกรรม ทั้งการเข้าร่วมและเป็นผู้จัดเสียเอง เช่น การดูแลเด็กหลังเลิกเรียน ค่ายผู้นำ

สรุปคือการแบ่งประเภทของนันทนาการสามารถแบ่งได้หลายแบบตามรูปแบบของแต่ละกิจกรรมที่มีวิธีการดำเนินการ คุณค่า และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรมนั้นๆ ต่างกันออกไป โดยแต่ละประเภทจะขึ้นอยู่กับความต้องการและความเหมาะสมของผู้เข้าร่วม เช่น เพศ อายุ วัตถุประสงค์ในการเข้าร่วม สถานที่ งบประมาณ เป็นต้น โดยกิจกรรมนันทนาการจะแบ่งได้คล้ายคลึงกัน อาทิ กิจกรรมเกม กีฬา กิจกรรมศิลปหัตถกรรม กิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมพิเศษทางสังคม กิจกรรมการละคร กิจกรรมการเต้น กิจกรรมการดนตรี เป็นต้น โดยการแบ่งประเภทกิจกรรมนันทนาการนี้จะช่วยให้การวางแผนโปรแกรมนันทนาการง่ายขึ้นอีกด้วย

จากการศึกษาความหมาย ความสำคัญ คุณค่าประโยชน์ และประเภทของนันทนาการ สรุปได้ว่า นันทนาการหรือกิจกรรมนันทนาการ เป็นการประกอบกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ที่ส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยกิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่บุคคลมีความพึงพอใจ และสมัครใจที่จะทำกิจกรรมนั้น อีกทั้งยังต้องไม่เป็นที่ผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรมจรรยา ประเพณีและวัฒนธรรมของบ้านเมือง กิจกรรมนันทนาการมีคุณประโยชน์ต่อบุคคลมากมาย ทั้งช่วยพัฒนาร่างกาย ช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจ ช่วยการเข้าสังคม ซึ่งบุคคลนี้เองจะเป็นพลังขับเคลื่อนเพื่อการพัฒนาประเทศชาติต่อไป ประเภทของกิจกรรมนันทนาการสามารถแบ่งได้หลากหลายตามขอบเขต เช่น กิจกรรมเกมกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมศิลปหัตถกรรมงานประดิษฐ์ กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมกลางแจ้ง เป็นต้น ซึ่งแต่ละประเภทกิจกรรมมีประโยชน์และวัตถุประสงค์ให้ประโยชน์แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลที่จะเลือกประกอบกิจกรรมด้วยความชอบและความพึงพอใจ เพื่อการพัฒนาตัวเองต่อไป

2. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการ

2.1 ความหมายและคุณค่าของโปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการคือกระบวนการ เป็นโอกาสสำหรับบุคคลในการมีประสบการณ์การใช้เวลาว่าง สามารถยืดหยุ่นรูปแบบได้ ซึ่งหมายถึงกิจกรรมต่างๆ การจัดโปรแกรมคือการพัฒนาโอกาสทางการใช้เวลาว่าง ผู้เข้าร่วมจะพบความพึงพอใจที่พวกเขาตามหาจากการร่วมกิจกรรม โปรแกรมการใช้เวลาว่างจะต้องเข้าใจถึงสังคมและสิ่งแวดล้อม การพัฒนาโปรแกรมจะต้องเป็นกระบวนการ ซึ่งประกอบด้วย การหาความต้องการ การออกแบบกิจกรรม การจัดดำเนินการโปรแกรม และการประเมินผลนอกจากนั้นโปรแกรมนันทนาการยังเป็นกระบวนการที่ใช้คน เงิน และหน่วยงาน จัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการใช้เวลาว่างและบริการคนในชุมชนหรือสมาชิกในองค์กร โดยต้องมั่นใจว่าจะทำให้ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ถูกต้องตามศีลธรรม ได้ประโยชน์ทางสังคมและเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ โดยโปรแกรมมีเป้าประสงค์ที่นำไปสู่แนวทางที่จะทำให้โปรแกรมประสบผลสำเร็จ คือ การวางแผน การนำไปใช้ และการประเมินผล (Farrell; & Lundegren. 1983: 1; Rossman. 1989: 3-4; Kraus. 1997: 3) นอกจากนั้นยังมีนักวิชาการอีกหลายท่านได้ให้ความหมายและคุณค่าของโปรแกรมนันทนาการไว้ ดังนี้

โปรแกรมนันทนาการนอกจากจะจัดเพื่อสนองตอบให้เกิดประสบการณ์ในชีวิต ความสนุกสนานเพลิดเพลินของสมาชิก และยังมีผลดีในด้านต่าง ๆ (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542: 108)

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553: 24) กล่าวว่า การจัดโปรแกรมนันทนาการหมายถึง การออกแบบ ประสบการณ์สำหรับให้คนมาอยู่ด้วยกัน เข้าร่วมในสิ่งที่ท้าทายและมีความสนุกสนานของกระบวนการ สร้างปฏิสัมพันธ์ ทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ โดยการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ร่างกาย และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยใช้งบประมาณของบุคคลและแหล่งทรัพยากรกายภาพและหน่วยงาน การจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อที่จัดหากิจกรรมให้คนในชุมชนหรือสมาชิกขององค์กรนั้นๆ เพื่อที่จะสร้างให้แต่ละคนเข้าร่วมและเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ

วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2554: 148) กล่าวว่า โปรแกรมนันทนาการ (Recreation Programming) เป็นการออกแบบประสบการณ์ทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง โดยหน่วยงานหรือองค์กรที่รับผิดชอบจัดบริการทางนันทนาการ โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในองค์กรไม่ว่าจะเป็นบุคลากร งบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการทั้งในร่มและกลางแจ้งมาใช้อย่างเหมาะสม ออกแบบ และดำเนินงาน บริการนันทนาการให้แก่บุคคล เพื่อสร้างประสบการณ์ทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง สร้างสมดุล ให้แก่ชีวิตและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้มารับบริการ

ในต่างประเทศ มีนักวิชาการอีกหลายท่านได้ให้ความหมายและคุณค่า ประโยชน์ของ โปรแกรมนันทนาการไว้มากมาย ดังนี้

เคราส์ (Kraus. 1997: 20) กล่าวว่า โปรแกรมนันทนาการ หมายถึง การจัดการและการจัด โครงสร้างโดยผู้ให้บริการการใช้เวลาว่าง ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยใช้พื้นที่เล่น สถานกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งในร่มและกลางแจ้ง อาจหมายถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนิน ตลอดปี ในระหว่างฤดูกาลหรือเทศกาล หรือที่จัดขึ้นเพียงครั้งเดียว

รอสแมน (Rossman. 1989) ให้ความหมายของโปรแกรมไว้ว่าเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นไม่ตายตัว ในการจัดดำเนินการที่หลากหลายโดยผู้ให้บริการทางการใช้เวลาว่าง รวมทั้งตัวกิจกรรม การแข่งขัน กีฬาและบริการต่างๆ ที่ผู้เข้าร่วมแสวงหาผลประโยชน์จากการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของตน ผู้เขียนท่านอื่น ส่วนใหญ่กล่าวว่า โปรแกรมนันทนาการคือการจัดตั้ง การจัดการและกิจกรรมที่มี จุดประสงค์ ออกแบบอย่างมีแบบแผนและมีกฎเกณฑ์ เป็นแนวทางซึ่งนำมาซึ่งความต้องการหรือ ผลลัพธ์ของบุคคลหรือกลุ่มคน

มิสเทิลสเตท และคนอื่นๆ (Mittelstaedt; et al. 2006: 205-206) กล่าวถึงคุณค่าของ โปรแกรมนันทนาการว่า ผลลัพธ์ที่ดีมากมายถูกนำเสนอผ่านโปรแกรมนันทนาการที่ถูกเสนออย่าง ถูกต้อง สามารถใช้พัฒนาร่างกาย อารมณ์และการอยู่ในสังคมได้

1. พัฒนาการระบายความเครียด
2. สร้างทางเลือกในการทำกิจกรรมอื่นๆ
3. พัฒนาทักษะการไว้วางใจและการทำงานเป็นทีม
4. เพิ่มการเคารพตนเองผ่านความสำเร็จ
5. ส่งเสริมความสนใจใหม่ๆ ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย

6. พัฒนาการรับรู้ความต้องการของตนและทำมันให้สำเร็จ
7. พัฒนาทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหา
8. พัฒนาความสนใจในกิจกรรมไปสู่อาชีพ

โดยสรุปกล่าวได้ว่า โปรแกรมสนับสนุนการหมายถึงการออกแบบการใช้กิจกรรมสนับสนุนการให้อยู่ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามความต้องการหรือวัตถุประสงค์ของการจัดโปรแกรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะนำไปสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความพึงพอใจและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา เกิดการมีมนุษยสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เข้าร่วม กิจกรรมต้องไม่ผิดกฎหมาย โปรแกรมสนับสนุนการประกอบด้วยการวางแผน การนำกิจกรรมไปใช้ และการประเมินผล โดยใช้งบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร จากหน่วยงานทางนันทนาการทั้งที่เป็นบุคคลและองค์กร

2.2 หลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการที่จัดบริการควรเป็นกิจกรรมที่หลากหลายน่าสนใจ และพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วม โดยสามารถเลือกได้ตามความสนใจและความถนัดหรือความชอบของแต่ละบุคคล โดยกิจกรรมเหล่านี้สามารถเสริมสร้างหรือส่งเสริมให้บุคคลที่เข้าร่วมมีมนุษยสัมพันธ์ สัมพันธภาพทางสังคม โดยมุ่งเน้นการใช้โอกาสในเวลาว่าง จึงต้องพิจารณาถึงเกณฑ์การจัดอย่างเหมาะสม คือ เหมาะกับอายุ เพศ พื้นฐานการศึกษาเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ และสภาพภูมิอากาศเหมาะสมฐานะทางเศรษฐกิจของชุมชน ผู้นำกิจกรรมมีทักษะ และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนั้น กิจกรรมมีความเหมาะสมกับความสนใจและความต้องการของสมาชิกที่เข้าร่วม กิจกรรมมีคุณค่าต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วมแสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม และประเพณี มีการเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรม เพื่อฝึกการสร้างผู้นำความสนใจและทักษะของกลุ่มเป็นกิจกรรมที่มีมาตรฐาน สร้างทักษะความสามารถและประสบการณ์ชีวิตที่ดีใช้ทรัพยากรและบุคคลในท้องถิ่นอย่างเหมาะสม มีการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างอิสระ ผู้นำกิจกรรมสามารถปรับปรุง ประยุกต์ จัดแปลงกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมสร้างเสริมความเป็นพลเมืองดีของสังคมและกิจกรรมต้องสามารถประเมินผลได้ (เมธาพร ธิลิ่งโส. 2549: 26; อ้างอิงจาก พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542: 34)

อารมณ นาวากาญจน์ (2541: 47) กล่าวว่า ในการเขียนโปรแกรมสนับสนุนการวางแผนเมื่อได้กำหนดปัญหา ตั้งเป้าหมายที่ต้องการ ศึกษาข้อเท็จจริง วางแผนแก้ปัญหา และลงมือปฏิบัติตามแผนงานที่ได้วางไว้ โดยคำนึงถึง

1. ประชาชน ประชาชนของสันตนาการประเภทนั้นๆ เช่น ประชาชนสันตนาการสาธารณะ เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เต็มที่ โดยมีหวังผลกำไร หรือประชาชนสันตนาการเอกชน มุ่งหวังให้ประชาชนทั้งในเขตและนอกเขตรับผิดชอบได้รับบริการโดยทั่วถึงกัน

2. ความต้องการ สำรวจความต้องการของสมาชิก หรือผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมสันตนาการ โดยการสังเกต สอบถาม สัมภาษณ์ ปรัชญาหรือ อาจดำเนินการด้วยตัวเองหรือใช้แบบสอบถามก็ได้ เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนหาความสำราญหรือหาความสนุกสนานเพลิดเพลินยามว่างหลังจากประกอบภารกิจประจำวัน

3. หน่วยงานที่รับผิดชอบ หมายถึง หน่วยงานที่จัดและดำเนินการโปรแกรมสันตนาการ นั้นๆ อาจเป็นของรัฐบาล เอกชน องค์กร หรือสโมสรต่างๆ

4. เงินทุน เงินที่ใช้ในการจัดและดำเนินการโปรแกรมสันตนาการ อาจเป็นเงินอุดหนุนจากรัฐ เงินบริจาค หรือได้จากค่าบริการต่างๆ ค่าเช่าสถานที่และอุปกรณ์ของกิจการนั้นๆ เป็นต้น

5. สถานที่และอุปกรณ์ ที่ใช้ในการประกอบการจัดและดำเนินการให้พร้อม และเพียงพอ เป็นไปตามแผนที่วางไว้ เช่น สนามกีฬา โรงละคร ชายหาด เป็นต้น

6. ผู้นำทางสันตนาการ หมายถึงผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมในวิชาชีพทางสันตนาการโดยเฉพาะ อาจเป็นผู้ที่ได้รับเชิญหรือจ้างเป็นกรณีพิเศษเป็นครั้งคราว รวมทั้งอาสาสมัครโดยไม่คิดค่าจ้าง เป็นผู้นำกิจกรรมตามโครงการหรือโปรแกรมที่กำหนดไว้

7. โปรแกรม หมายถึง โปรแกรมสันตนาการที่จัดขึ้นตามความเหมาะสม ให้กับสมาชิกที่เข้าร่วม เช่น เด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ คนชรา คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส ตามสภาวะและสถานการณ์นั้นๆ

นอกจากนี้ยังมีข้อควรคำนึงถึงในการจัดกิจกรรมในโครงการสันตนาการ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554: 126) ได้แก่

1. เป็นกิจกรรมที่มีความปลอดภัยทั้งร่างกายและจิตใจ
2. เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม
3. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความพึงพอใจ ความสนุกสนาน บันเทิงใจ
4. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ
5. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีมนุษยสัมพันธ์การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม
6. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมบุคลิกภาพ ความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงออกตามกาลเทศะ
7. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้รู้จักค้นหาตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง
8. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
9. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีความรู้จกภูมิปัญญาที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม ในหน่วยงานหรือสถาบันที่จัดดำเนินการ
10. เป็นกิจกรรมที่ให้ความเสมอภาคของบุคคลที่เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ และเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม
11. เป็นกิจกรรมที่บุคคลทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เพื่อนำไปใช้จัดกิจกรรมที่มีคุณค่าเหมาะสม

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (สราวุธ ชัยวิจิต. 2557: 12-13; อ้างอิงจาก สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2550: 2) ได้สรุปแนวคิดของโปรแกรมนันทนาการและการกำหนดให้บริการว่ามีส่วนประกอบดังนี้

1. แนวคิดพื้นฐานของนันทนาการ การใช้เวลาว่างและการเล่น
2. ปรัชญา เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ขององค์กร
3. ความต้องการของผู้เข้าร่วม
4. ประสบการณ์ต่างๆ ที่พึงปรารถนาของผู้เข้าร่วม
5. โอกาสของชุมชน

โปรแกรมนันทนาการที่จะจัดบริการนั้น จะต้องเหมาะสมกับความสนใจ ความต้องการของสมาชิกและมีสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อการจัดกิจกรรมทั้งการกีฬา กิจกรรมกลางแจ้ง เกมและการละเล่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม กิจกรรมดนตรี หรือการแสดง การสำรวจและการเดินทางไกล ปิกนิกและธรรมชาติศึกษา เป็นต้น เนื่องจากความสนใจของบุคคลแตกต่างกัน ดังนั้นการจัดโปรแกรมนันทนาการจึงต้องจัดวางไว้อย่างกว้างๆ โดยพิจารณาถึงกิจกรรมต่างๆ ของนันทนาการเป็นองค์ประกอบเริ่มตั้งแต่กิจกรรมเกมกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นรำ การละคร ดนตรีเพลง ศิลปหัตถกรรม นันทนาการกลางแจ้ง และอื่นๆ กิจกรรมเหล่านี้สามารถเลือกสรรมาจัดบริการอย่างกว้างๆ ให้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมนันทนาการ โปรแกรมนันทนาการที่จัดขึ้นต้องตอบสนองความต้องการของสมาชิกส่วนใหญ่ ในขณะเดียวกันก็สามารถเพิ่มกิจกรรมที่สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกลุ่ม ประสบการณ์ทางสังคม และความสามารถของหมู่คณะ ซึ่งจะต้องพิจารณาถึงปัจจัยประกอบดังต่อไปนี้ร่วมด้วยคือ (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542: 108-109)

1. สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. บุคลากรผู้ควบคุมกิจกรรม
3. ความพร้อมของโปรแกรมกิจกรรม
4. งบประมาณเพื่อการจัดกิจกรรมต่างๆ
5. กิจกรรมต่างๆ ต้องยืดหยุ่นได้
6. ความเหมาะสมกับโอกาส วัฒนธรรม ประเพณี

นอกจากนั้นฟาเรล และลันเดอเจน (Farrell; & Lundegren. 1983: 23) กล่าวว่า โปรแกรมนันทนาการควรออกแบบให้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของผู้เข้าร่วม

2.3 หลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ

จากการศึกษาหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้ใช้หลักการ 4P ของเคราส์ (Kraus. 1997: 23-24) เป็นหลักในการประเมินความพึงพอใจ ซึ่งประกอบด้วย

1. ปรัชญา (Philosophy) หมายถึง กรอบกว้างๆ ของเป้าหมายและคุณค่าที่ช่วยกำหนดรูปร่างของภารกิจของกิจกรรมนันทนาการและหน่วยงานที่ให้บริการนักท่องเที่ยวโดยทั่วไป รวมทั้งของหน่วยงานที่มีความเฉพาะเจาะจง โดยทั่วไปจะประกอบด้วย ความเชื่อในคุณค่าของประสบการณ์

การพักผ่อน ในแง่ของการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ที่มีความสำคัญของผู้เข้าร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนำมาซึ่งผลประโยชน์ส่วนบุคคล และผลที่คุ้มค่าทางสังคม นอกเหนือจากนี้พันธกิจของหน่วยงานที่มีความเฉพาะเจาะจง อาจจะขึ้นอยู่กับบทบาทที่ได้รับมอบหมายสำหรับชุมชนตัวอย่างเช่น เป็นองค์กรเยาวชนที่ให้บริการ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการดูแล สุขภาพร่างกาย หรือธุรกิจ ที่แสวงหาผลกำไร

2. หลักการ (Principles) หมายถึง คำชี้แจง รายละเอียดเพิ่มเติมของความเชื่อของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายที่จะพยายามที่จะบรรลุ ความรับผิดชอบในชีวิตของชุมชน ความเชื่อมั่นเกี่ยวกับบทบาทของการพักผ่อนหย่อนใจ การรวมหรือการยกเว้นของผู้เข้าร่วม ความสัมพันธ์กับองค์กรอื่นๆ และประเด็นที่เกี่ยวข้อง หลักการอาจรวมถึงหลักการพื้นฐาน ที่เกี่ยวกับความกังวลด้านสิ่งแวดล้อม การสนับสนุนงบประมาณ การป้อนข้อมูลจากกลุ่มชุมชนและเรื่องอื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อการตัดสินใจในโปรแกรม

3. นโยบาย (Policies) หมายถึง แนวทางการดำเนินการที่มุ่งเน้น เฉพาะที่แปลหลักการเป็นแบบของลำดับความสำคัญของ หน่วยงาน หรือกฎระเบียบในการดำเนินงานของแต่ละวันนโยบายการจัดการกับความเป็นจริงในทางปฏิบัติ เช่นการวางแผนกิจกรรมและตารางโปรแกรมการกำหนดและกำกับดูแลบุคลากรและการตั้งค่าสำหรับการเข้าร่วมโปรแกรม

4. ขั้นตอน (Procedures) ประกอบด้วยสิ่งที่เป็รูปธรรม คือ คำชี้แจงรายละเอียดของวิธีแ่งมุมที่แตกต่างกันของการทำงานของโปรแกรม ต้องมีการดำเนินการเกี่ยวกับการกำหนดพนักงาน กฎความปลอดภัย การบำรุงรักษาสิ่งอำนวยความสะดวก การประชาสัมพันธ์การจัดการของค่าธรรมเนียมการดำเนินการของการเดินทางและนอกสถานที่และนับสิบอื่นๆ งานโปรแกรม

พืระพงศ์ บุญศิริ (2542: 104) การจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรพิจารณาถึงข้อมูลต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. มีการจัดวางแผนกิจกรรมที่จะจัดบริการโดยให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการวางแผน
2. กำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมายของการจัดบริการกิจกรรมแต่ละอย่าง
3. จัดให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ข่าวสารอย่างทั่วถึง
4. จัดบริการกิจกรรมในสอดคล้องกับนโยบายทางการเมือง และส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย
5. จัดบริการให้กับสมาชิกในชุมชนอย่างทั่วถึงและหลากหลาย
6. จัดตามความต้องการความสนใจของผู้เข้าร่วม
7. จัดโปรแกรมกิจกรรมให้กว้าง สนองตอบความต้องการของสมาชิกอย่างเหมาะสม
8. จัดกิจกรรมบริการให้ต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน
9. จัดกิจกรรมบริการให้เหมาะกับฤดูกาล โอกาส เวลา ฐานะทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน
10. จัดโปรแกรมกิจกรรมให้สัมพันธ์กับการจัดบริการขององค์กรอื่นๆ

อารมณ นาวากาญจน์ (2541: 85) ได้ให้ข้อควรคำนึงถึงในการจัดกิจกรรมสหนาการไว้

1. บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยปกติพิจารณาถึงบุคคล 6 กลุ่ม คือ เด็กเล็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้บกพร่องทางร่างกายและจิตใจ หรือผู้ด้อยโอกาส เพื่อจะได้จัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม

2. ผู้นำสหนาการ เป็นบุคคลที่สำคัญที่จะแนะนำกิจกรรม เพื่อจำให้ผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ และบรรลุเป้าหมายของสหนาการ ฉะนั้นผู้นำทางสหนาการจะต้องมีทักษะและคุณสมบัติประกอบอื่นๆ ที่เหมาะสมแก่ผู้นำทางสหนาการ

3. ต้องคำนึงถึงอุปกรณ์ สถานที่ ตลอดจนถึงเครื่องอำนวยความสะดวกที่มีเพียงพอเหมาะสม มีความปลอดภัย

4. ต้องคำนึงถึงงบประมาณในการดำเนินการ

5. ต้องคำนึงถึงลักษณะสภาพการณ์ต่างๆ ในชุมชน

6. ต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการจัดกิจกรรม

7. ควรมีการสำรวจความสนใจ และความต้องการของชุมชนว่าสนใจและต้องการกิจกรรมสหนาการประเภทใด

8. ควรจัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงานเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสหนาการ

9. ควรมีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมสหนาการเพื่อให้บุคคลมีความเข้าใจ สนใจและมีทัศนคติที่ดีต่อสหนาการ อันจะส่งเสริมให้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

นอกจากนั้น การจัดกิจกรรมสหนาการมีหลักการที่ต้องนำมาพิจารณาเพื่อให้การจัดกิจกรรมสหนาการประสบผลสำเร็จดังนี้ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2550: 12-14; อ้างอิงจาก สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2552: 49-50)

1. ด้านการจัดการ (Management) มีการวางแผนการจัดเป็นกระบวนการที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1.1 จัดทำข้อมูลพื้นฐานกิจกรรมนันทนาการในด้านต่างๆ ได้แก่

1.1.1 สำรวจความต้องการและความสนใจของกลุ่มบุคคลต่างๆ ที่จะเข้าร่วมกิจกรรม หรือมีการจัดกิจกรรมประเภทต่างๆ อยู่ก่อนแล้ว

1.1.2 สำรวจประเภทกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่มีการดำเนินการเป็นวิถีชีวิตอยู่แล้ว ได้แก่ ประเพณี ศาสนา และวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งอาจมีการจัดกิจกรรมในเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น วันสงกรานต์ วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา เป็นต้น

1.2 นำข้อมูลที่สำรวจแล้วมาวางแผนในการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยยึดหลักการมีส่วนร่วม ความยืดหยุ่น ความต่อเนื่อง การสร้างโอกาส การตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. ด้านบุคลากร (Man) บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม มีกลุ่มใหญ่ 3 กลุ่ม ได้แก่

2.1 กลุ่มผู้จัดกิจกรรมนั้นหนนาการ เป็นกลุ่มบุคคลที่เป็นผู้ดำเนินการแบ่งออกเป็นฝ่ายต่างๆ ทั้งที่เป็นหน่วยงานภาครัฐหรือหน่วยงานเอกชน หรือเป็นการร่วมตัวของภาคประชาชนที่มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายเดียวกันได้ร่วมกันจัดกิจกรรมนั้นหนนาการประเภทนั้นๆ ขึ้นในท้องถิ่น

2.2 กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนนาการ หมายถึง ประชาชนที่ร่วมปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งอาจร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มก็ได้ แบ่งเป็นกลุ่มบุคคลปกติทั่วไป และ กลุ่มพิเศษ

2.3 กลุ่มผู้ให้การสนับสนุน เป็นกลุ่มที่ผู้จัดกิจกรรมได้ขอความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งมีบทบาทภาระงานที่สอดคล้องหรือสัมพันธ์กัน โดยอาจให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ บุคลากร สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ หรือสิ่งของ เป็นต้น

3. ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Material) การจัดกิจกรรมนั้นหนนาการ ผู้จัดจะต้องมีการจัดเตรียมความพร้อมทั้งในด้านอาคาร สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เกิดความพร้อมเพียงพอด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งต้องให้ความสะดวกและเหมาะสม กิจกรรมนั้นหนนาการจะได้รับความพึงพอใจจากสมาชิกมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับการจัดบริการสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จในการจัดกิจกรรมนั้นหนนาการ

4. ด้านงบประมาณ (Money) งบประมาณถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญ ผู้จัดจะต้องเตรียมการด้วยตนเองหรืออาจให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมในรูปแบบต่างๆ

การสร้างโปรแกรมนั้นหนนาการต้องคำนึงถึงหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นเพศ อายุ สภาพเศรษฐกิจ สภาพภูมิประเทศ สภาพภูมิอากาศ วัฒนธรรม ศาสนา นอกจากนั้นต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้เข้าร่วม ซึ่งจะนำมาซึ่งความพึงพอใจในการเข้าร่วม ทักษะส่วนบุคคล ทรัพยากรและความปลอดภัย ยิ่งไปกว่านั้นผู้จัดโปรแกรมนั้นหนนาการต้องใช้หลักปรัชญานั้นหนนาการมาเป็นหลัก ซึ่งกล่าวถึงความพึงพอใจความสนุกสนาน และการพัฒนาผู้เข้าร่วมในด้านต่างๆ อีกด้วย

2.4 องค์ประกอบของการจัดโปรแกรมนั้นหนนาการ

กิจกรรมนั้นหนนาการมีรูปแบบของกิจกรรมที่หลากหลายมากมาย การนำกิจกรรมนั้นหนนาการมาใช้จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจถึงธรรมชาติของกิจกรรมและลักษณะของกิจกรรมนั้นหนนาการว่าจะส่งผลแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างไรและจากความหลากหลายของกิจกรรมนั้นเอง จึงจำเป็นต้องมีการจัดรูปแบบต่างๆ ของกิจกรรมเพื่อนำไปดำเนินการให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคคลหรือกลุ่มบุคคล (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. 2554: 125)

พระพงศ์ บุญศิริ (2542: 99-100) การจัดการด้านนั้นหนนาการนั้น จะต้องพิจารณาถึงปัจจัยประกอบต่างๆ ที่จะสนับสนุนการจัดการนั้นหนนาการ ดังต่อไปนี้

1. ภูมิหลังความเป็นมาของหลักทฤษฎีและปรัชญานั้นหนนาการ
2. สถานที่ที่จะจัดนั้นหนนาการ
3. ความสำคัญและจุดเน้นของการใช้เวลาว่างเพื่อกิจกรรมนั้นหนนาการของสมาชิก

4. ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่มีอยู่และการเพิ่มกิจกรรม
5. จุดมุ่งหมายในการจัดกิจกรรม
6. กระบวนการจัดนั้นหนทางการ
7. แผนการจัดดำเนินการและบุคลากร ตลอดจนการจัดสรรงบประมาณและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

8. ความยืดหยุ่นของกิจกรรมนั้นหนทางการ

ก่อนการวางแผนการเพื่อจัดนั้นหนทางการ ควรที่จะศึกษารวบรวมข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องตามความเหมาะสมและเป็นไปได้ ซึ่งนอกจากจะเป็นรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมความพร้อมด้านบุคลากร ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกและงบประมาณแล้ว ข้อมูลที่ควรศึกษานำมาเป็นพื้นฐานในการจัดนั้นหนทางการจะรวมไปถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมบริการนั้นหนทางการ

คณิต เขียววิชัย (2543) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมนั้นหนทางการไม่ว่าจะจัดประเภทใดก็ตาม ผู้จัดต้องรู้จักวางแผนและจัดทำโครงการนั้นหนทางการสำหรับประเภทนั้น ๆ การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การจัดโครงการสามารถกำหนดรูปแบบที่เป็นประโยชน์กับสมาชิก จะช่วยให้กิจกรรมนั้นหนทางการที่เลือกมาเป็นกิจกรรมอยู่ในความสนใจ ความต้องการ ช่วยสร้างประสบการณ์ และช่วยพัฒนาให้สมาชิกพร้อมที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีหลักในการจัดโครงการหรือการจัดนั้นหนทางการดังนี้

1. ความต้องการและความสนใจของชุมชน ผู้จัดจะต้องสำรวจความต้องการและความสนใจของชุมชน โดยสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของชุมชน ความคิดเห็น ความต้องการกิจกรรมนั้นหนทางการใช้เวลาว่าง และช่วงเวลาที่สามารรถเข้าร่วมกิจกรรมได้เพื่อการจัดจะตอบสนองความต้องการของสมาชิกในชุมชน

2. การขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการทั้งในหน่วยงานของรัฐและเอกชน ในเรื่องความคิด แรงงาน ตลอดจนปัจจัยอื่นๆ

3. ผู้นำนั้นหนทางการ เป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อการจัดโครงการหรือการจัดนั้นหนทางการ จะต้องพิจารณาถึงผู้นำที่มีอยู่ทั้งในด้านจำนวน ความรู้ความสามารถ มีบุคลิกภาพมีประสบการณ์มี การกำหนดหน้าที่ชัดเจนและมีการประชุม พบปะอบรมกันเสมอ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพราะผู้นำที่มีความรู้ความสามารถมีบุคลิกภาพดี มีความกระฉับกระเฉง เฉลียวฉลาด มีท่าทางสง่าผ่าเผย ยิ้มแย้มเป็นมิตร มีมารยาทสุภาพเรียบร้อยทั้งกาย วาจา ใจ รู้จักวางตัวได้เหมาะสม มีคุณธรรม ผู้นำจะเป็นตัวจักรสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศให้สมาชิก สนุกสนานเพลิดเพลินกับกิจกรรม สมาชิกมีความพึงพอใจถือเป็นความสำเร็จของการจัดกิจกรรม นั้นหนทางการให้บรรลุเป้าหมาย

4. การจัดการการเงิน จะต้องจัดสรรงบประมาณค่าใช้จ่าย การประมาณค่าใช้จ่ายให้เหมาะสม และใกล้เคียงกับความจริง จะต้องรู้แหล่งที่มาของงบประมาณจำนวนมากน้อยเพียงใด กิจกรรมที่เลือกบรรจุในโครงการจะต้องสอดคล้องกับงบประมาณที่มีอยู่และมีการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย อย่างชัดเจน

5. การจัดการสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ต่างๆ ทางนันทนาการ มีความสำคัญสำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วย (1) การจัดสถานที่ สวยงาม บรรยากาศร่มรื่น มีพื้นที่ประกอบกิจกรรมได้สะดวกปลอดภัย (2) การจัดอุปกรณ์มีสภาพพร้อมใช้ มีระบบการดูแลเบิกใช้ การดูแลซ่อมแซมอุปกรณ์บางชนิดควรบอกวิธีการเล่น มีจำนวนเพียงพอ หลากหลายชนิดเพื่อสมาชิกเลือกใช้ตามความสนใจ และ (3) การบริการสิ่งอำนวยความสะดวก อาหาร เครื่องดื่ม ของที่ระลึก ห้องน้ำ ห้องเก็บเสื้อผ้า อุปกรณ์ เป็นต้น

6. การจัดการนันทนาการ การจัดโครงการนันทนาการทุกประเภทจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการและเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่จัดขึ้นว่ามีเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ ความเป็นไปได้ และตอบสนองความต้องการของสมาชิกเพียงใด กิจกรรมนันทนาการมีหลากหลายรูปแบบ การจัดกิจกรรมเหมาะสมกับกลุ่มสมาชิกและจะต้องเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วม สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของท้องถิ่นนั้นๆ

7. การกำหนดเวลาในการจัดนันทนาการ จะต้องเหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ สภาพการณ์ของท้องถิ่นนั้นๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด

8. การจัดนันทนาการจะต้องเปิดโอกาสให้สมาชิกเข้าร่วมอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีการแบ่งแยกเชื้อชาติ ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ

9. การจัดนันทนาการจะต้องช่วยสร้างความคุ้นเคยกันในหมู่สมาชิกผู้เข้าร่วมเป็นสิ่งสำคัญ การจัดกิจกรรมจะต้องเสริมสร้างให้สมาชิกได้ทำความรู้จัก ช่วยเป็นแกนประสานในการร่วมงานกิจกรรมอื่น และช่วยให้การจัดกิจกรรมอื่นได้ประโยชน์มากขึ้น

10. การจัดนันทนาการจะต้องสอดแทรกกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมคุณลักษณะการเป็นประชาธิปไตย คือ รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่และเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันในระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ

11. การจัดนันทนาการจะต้องยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนการจัดกิจกรรมตามความเหมาะสม

12. กลุ่มเป้าหมายของการจัดนันทนาการ จำเป็นต้องแยกแยะระหว่างเด็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ คนชรา จึงต้องทำตารางบอก และควรกำหนดให้ชัดเจนว่าใครเป็นใคร จำนวนมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อจะได้เตรียมการเรื่องอื่นๆ เช่น กิจกรรม สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ งบประมาณ และผู้นำได้เหมาะสม

13. ความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมที่เสี่ยงอันตรายหรืออาจเกิดอุบัติเหตุผู้จัดจะต้องกำหนดมาตรฐานการรักษาความปลอดภัย และจะต้องตรวจสอบสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้และปลอดภัยสำหรับผู้เข้าร่วม

14. การดำเนินการนันทนาการ จะต้องพิจารณาสมาชิกเข้าร่วมซึ่งมาจากครอบครัวเดียวกัน ผู้จัดอาจให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกัน หรือแยกกันแล้วแต่เป้าหมายของการจัดกิจกรรม หรือผู้จัดพิจารณาตามความเหมาะสม

15. การจัดกิจกรรมนันทนาการที่สมบูรณ์ จะต้องจัดกิจกรรมนันทนาการที่สร้างความบันเทิง หรือเพื่อการพักผ่อนควบคู่ไปกับกิจกรรมที่จัดเป็นทางการ

16. ผู้จัดการนันทนาการควรจะต้องพิจารณาถึงกฎหมายหรือระเบียบของสังคมชุมชน

17. กิจกรรมที่เลือกจะต้องช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ และมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น

18. โปรแกรมกิจกรรมต้องเริ่มจากทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นแล้วค่อยเพิ่มเติมใหม่ดัดแปลงของเก่าให้ดีขึ้น

19. การประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมจะต้องมีการประชาสัมพันธ์ที่ดี เพราะการประชาสัมพันธ์ จะช่วยเผยแพร่ให้สมาชิกในชุมชนได้ทราบโปรแกรมจัดกิจกรรมและยังเป็นตัวเสริมแรงให้สมาชิกสนใจเข้าร่วมโครงการ

20. การพัฒนาปรับปรุง การจัดโครงการหรือการจัดกิจกรรมนันทนาการ เมื่อนำไปใช้แล้ว ควรจะต้องปรับปรุงพัฒนาต่อไป เพื่อให้กิจกรรมที่จัดมีความทันสมัยอยู่เสมอและเป็นที่สนใจของผู้เข้าร่วม

21. การประเมินโครงการ ผู้จัดจำต้องกำหนดแผนในการประเมิน ควรระบุถึงวิธีการประเมิน โครงการอย่างต่อเนื่อง เพื่อผู้จัดจะได้ทราบว่าโครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ทราบข้อดี ข้อเสีย ปัญหาอุปสรรค ที่จะเป็นประโยชน์นำไปปรับปรุงพัฒนาการจัดกิจกรรมต่อไป

รอสแมนและแมคเคนนี (สราวุธ ชัยวิจิต. 2557: 23-67; อ้างอิงจาก Rossman; & McKinney. 2000: 67-70) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีองค์ประกอบคือ การประเมิน ก่อนการวางแผนจัดโปรแกรม การวางแผน การนำไปใช้ และการประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม ดังนี้

1. การประเมิน (Assessment)

การประเมินเป็นรูปแบบเฉพาะอย่างหนึ่งของการประเมินผลที่นำมาใช้ก่อนการดำเนิน โปรแกรมนันทนาการ โดยมีบทบาทในการประเมินคุณประโยชน์หรือข้อบกพร่องของบริการที่มีอยู่ เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจเกี่ยวกับการจัดบริการในอนาคต

1.1 ประเมินความต้องการโปรแกรมนันทนาการของประชากรเป้าหมาย (เช่นการสำรวจชุมชน) การประเมินเป้าหมายเป็นเทคนิคเฉพาะในการดำเนินการแบ่งส่วนตลาดที่อธิบายในข้อเป็นการระบุหาความเป็นไปได้ในการกำหนดเป้าหมายตลาดเฉพาะโดยการประเมินการเติบโตของส่วน

1.2 ประเมินความต้องการของบุคคลเป็นรายกลุ่ม หลังจากระบุประชากรเป้าหมาย มีอยู่จริงและหน่วยงานต้องการให้บริการมักจำเป็นที่ต้องประเมินต่อไปเกี่ยวกับความสนใจและความต้องการเฉพาะของประชากรเป้าหมายโดยการรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม เป็นต้นว่า ลักษณะรูปแบบ โปรแกรม ตัวแปรส่วนประสมการตลาด เช่น อาจกำหนดว่ามีตลาดที่เติบโตได้ของมารดาที่มีบุตร ก่อนวัยเรียนและไม่ได้ทำงานชั่วคราว ซึ่งต้องการบริการช่วงเวลา 8.00 ถึง 15.00 น.

ประเภทของข้อมูลการประเมิน

1. ปัญหาและความต้องการ
2. กำลังและความสามารถ
3. ความคาดหวังของผู้รับบริการ

วิธีการประเมิน

- 1 การสัมภาษณ์
- 2 การสังเกตการณ์
- 3 เครื่องมือการประเมิน

1.3 ประเมินทรัพยากร (เช่น พื้นที่ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ งบประมาณ บุคลากร) ก่อนการออกแบบโปรแกรมและนำเสนอต่อผู้สนับสนุน เจ้าหน้าที่ต้องแน่ใจว่ามีทรัพยากรเพียงพอ การประเมินเป็นรูปแบบเฉพาะของการประเมินผลเพื่อการวางแผนโปรแกรม ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้สำหรับดำเนินการโปรแกรมนั้น

2. การวางแผน (Planning)

2.1 เขียนจุดประสงค์และเป้าประสงค์

โปรแกรมมีรูปแบบและทิศทางตามจุดประสงค์และเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ที่สำคัญคือการชี้ให้เห็นว่าการวางแผนอย่างถึถ้วนรอบคอบเป็นขั้นตอนแรกในการเตรียมการเพื่อประเมินผลบริการได้อย่างเหมาะสม ในการใช้เทคนิคนี้อย่างรอบคอบต้องอาศัยสร้างแนวคิดอย่างน้อย 3 ระดับ ได้แก่ ระดับแรก ข้อความแสดงจุดประสงค์จะเป็นหลักการที่บอกถึงเหตุผลที่หน่วยงานจัดทำโปรแกรมนั้นในเบื้องต้น

ระดับที่สอง จำเป็นต้องเขียนเป้าประสงค์เฉพาะที่จะต้องบรรลุในการดำเนินโปรแกรม หรือที่ได้จากการดำเนินโปรแกรม

ระดับที่สาม แสดงรายละเอียดเพิ่มเติมสำหรับเป้าประสงค์โดยการพัฒนาวัตถุประสงค์สนับสนุน วัตถุประสงค์มี 2 ประเภท ได้แก่ วัตถุประสงค์สำหรับเป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมเป็นรายข้อ

2.2 กำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมรายข้อ

เพื่อให้ได้ประโยชน์ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมรายข้อต้องมุ่งผลลัพธ์และสามารถวัดได้ จำเป็นต้องมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่

2.2.1 เงื่อนไข ซึ่งพฤติกรรมจะเกิดขึ้น

2.2.2 พฤติกรรมที่จะแสดงออก กล่าวคือ ความรู้ ทักษะ หรือความสามารถใดบ้างที่ผู้เข้าร่วมจะสามารถแสดงให้เห็น อันเป็นผลมาจากการเข้าร่วมแผนการ

2.2.3 เกณฑ์ความสามารถในการปฏิบัติสำหรับอธิบายพฤติกรรม กล่าวคือมาตรฐานหรือแบบวัดความสามารถในการปฏิบัติใดบ้างที่จะถือว่ายอมรับได้

2.3 วิเคราะห์กิจกรรมสำหรับการจัดโปรแกรมนั้นหน้าการเป็นรายบุคคล

การวิเคราะห์กิจกรรมเป็นการแตกย่อยกิจกรรมเป็นส่วนๆ ตามองค์ประกอบเพื่อหาสิ่งที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติ โดยถือว่าแต่ละกิจกรรมที่เป็นข้อกำหนดของการเข้าร่วมนั้นจะกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติหรือตอบสนองในรูปแบบที่คาดหวังไว้

2.4 กำหนดโปรแกรมและเนื้อหากิจกรรมพิเศษ

เจ้าหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบในการเลือกเนื้อหาของโปรแกรมทั้งหมด โดยกำหนดเนื้อหาและลำดับกิจกรรมที่เป็นองค์ประกอบของโปรแกรม หลักการออกแบบโปรแกรมมีหลายแบบที่ใช้ได้กับลำดับกิจกรรมในทุกโปรแกรม

2.4.1 แนวคิดโปรแกรม ชี้ให้เห็นว่าผู้จัดคิดไว้ล่วงหน้าเพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2.4.2 ขั้นตอน ควรมีลำดับขั้นตอนของโปรแกรม

2.4.3 แนวทางหลัก ควรมีแนวทางหลักโดยรวมและชัดเจนสำหรับโปรแกรม

2.5 ปรับกิจกรรมตามความต้องการของผู้เข้าร่วม เจ้าหน้าที่ต้องคอยเปลี่ยนกฎ กติกา การเล่นเกมหรือการวางผังสถานที่เพื่อปรับหรือกิจกรรมให้เข้ากับระดับทักษะของผู้เข้าร่วม

2.6 จัดทำแผนสำหรับผู้เข้าร่วมรายบุคคล

2.7 ปฏิบัติตามมาตรฐานการเข้าถึงโปรแกรม โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2.8 ประสานกิจกรรม กิจกรรมพิเศษและบริการกับหน่วยงานอื่น

2.9 เลือกรูปแบบโปรแกรม ต้องเป็นที่ยอมรับได้โดยทั่วไป

2.10 สร้างตารางเวลากิจกรรมนั้นหนนาการ

2.11 จัดทำแผนการจัดการสำหรับการให้บริการตามโปรแกรม/การจัดงาน

2.12 จัดทำแผนการประเมินผลสำหรับโปรแกรม

2.13 ประสานงานการลงทะเบียน

2.14 ดำเนินการปฐมนิเทศโปรแกรมแก่ผู้เข้าร่วม

2.15 จัดทำแผนการจัดการความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม

3. การนำโปรแกรมไปใช้ (Implementation)

3.1 สอนทักษะด้านนั้นหนนาการด้านการเป็นผู้นำกิจกรรมนั้นหนนาการ

3.2 เป็นผู้นำโดยตรงของกิจกรรมนั้นหนนาการ จะต้องมีความรู้ ทักษะ ความสามารถเฉพาะที่จะเป็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาความสามารถในการจัดหลักสูตรและทักษะได้ มีความเข้าใจพลวัตของกลุ่มขนาดเล็ก มีความสามารถในการควบคุมดูแลผู้เข้าร่วม เพื่อความมั่นใจในเรื่องของความปลอดภัย

3.3 ควบคุมดูแลโดยตรงสำหรับโปรแกรมนั้นหนนาการและกิจกรรมพิเศษ

3.4 ดำเนินกิจกรรมเพื่อติดตามผลโปรแกรม เช่น การตรวจตราสถานที่ ทำความสะอาดสถานที่ให้เรียบร้อย เขียนจดหมายขอบคุณ ประเมินผลบุคลากร จัดทำบัญชีอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

3.5 จัดโปรแกรมติดตามผลสำหรับผู้เข้าร่วมแต่ละราย

3.6 ส่งเสริมกิจกรรมแบบจัดการด้วยตัวเอง

- 3.7 ส่งผลต่อผู้เข้าร่วมที่คาดหวังไปยังบริการนันทนาการที่เหมาะสม
- 3.8 ให้ข้อมูลแหล่งทรัพยากรด้านโปรแกรมหรือบริการอื่นๆ
- 3.9 อำนวยความสะดวกในด้านการใช้อุปกรณ์ วัสดุ บริการหรือสถานที่
- 3.10 ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้จัดแหล่งนันทนาการ
- 3.11 เจาะต่อรองกระบวนการและจัดบริการพาหนะเดินทาง ที่พักและอาหาร ฯลฯ
- 3.12 รับรองว่าโปรแกรมปฏิบัติตามมาตรฐานและกฎระเบียบ
- 3.13 จัดทำแบบฟอร์มและรายงานโปรแกรมและผู้เข้าร่วม (รวมทั้งรายงานอุบัติเหตุ)

4. การประเมินผล (Evaluation)

การประเมินผลเป็นการประเมินความคุ้มค่าของบางสิ่งบางอย่าง ในการจัดบริการนันทนาการนั้น มีองค์ประกอบหลายประการของการให้บริการที่สามารถประเมินได้ ได้แก่ ผลกระทบระยะสั้นและยาว ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมต่อเนื้อหาหรือกระบวนการให้บริการ ความรู้ ทักษะและความสามารถที่ได้เรียนรู้ระหว่างการให้บริการ

4.1 ทำการประเมินผลโปรแกรม (เช่น การวิจัยเพื่อประเมินความก้าวหน้าและประเมินรวบยอด) การประเมินความก้าวหน้าเป็นการประเมินขณะที่โปรแกรมอยู่ระหว่างดำเนินการ โดยมีบทบาทหลักคือให้ข้อเสนอแนะอย่างต่อเนื่องขณะที่ดำเนินโครงการ การประเมินรวบยอดเป็นการประเมินเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม โดยมีบทบาทหลักคือช่วยในการรายงานผลลัพธ์และผลกระทบของโปรแกรมให้หน่วยงานสนับสนุนและผู้สนใจอื่นๆ ได้ทราบ การประเมินผลที่ดำเนินการได้ดีจะให้ข้อมูลที่ช่วยในการพิจารณาประเมินว่าโปรแกรมความดำเนินต่อไป ปรับเปลี่ยน หรือตัดออกจากรายการบริการ

4.2 ทำการประเมินผู้เข้าร่วม มีประเด็น 3 ข้อที่ต้องจัดการในการประเมินผล ได้แก่ การกำหนดเกณฑ์การประเมินที่จะใช้ การรวบรวมหลักฐานหรือข้อมูล และสุดท้ายคือการประเมินความคุ้มค่า

4.3 จัดทำรายงานโปรแกรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีจุดประสงค์คือเพื่อการตรวจสอบและเพื่อรายงานผลลัพธ์ของโปรแกรม

นอกจากนั้น กรมพลศึกษา (2553: 47-48) ได้ให้รายละเอียดวิธีการวัดผลทางนันทนาการไว้ว่า สามารถวัดผลได้ด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่

1. การสำรวจ (Recreation Survey) การสำรวจนี้ได้ทราบความต้องการ ความสนใจของประชาชน ในอันที่จะเร่งเร้าให้ผู้มาใช้บริการแก่ชุมชนดียิ่งขึ้น นอกจากนั้นการสำรวจนี้ยังได้ทราบความต้องการของแต่ละบุคคลของเครื่องอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ ผู้นำ และความจำเป็นอื่นๆ การสำรวจนี้ ต้องมีข้อต่อไปนี้

- 1.1 วัดจุดประสงค์ในอันที่บริการ ควบคุม ปรับปรุงโครงการให้ดีขึ้น
- 1.2 ขอบข่ายการสำรวจเพื่อวิเคราะห์
 - 1.2.1 ในด้านการจัดการบริการ
 - 1.2.2 ด้านการเงิน
 - 1.2.3 ตัวบุคคล

1.2.4 กิจกรรม

1.2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน

1.2.6 การซ่อมแซมบำรุงรักษาสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์

1.2.7 การโฆษณาโครงการต่อประชาชน

ทั้งนี้ เพื่อหาข้อมูลทำสถิติไว้เปรียบเทียบกับความต่อไป เช่น ทำสถิติรายวัน รายสัปดาห์ หรือรายเดือน จำนวนเด็กผู้หญิง ผู้ชาย คนชรา มาเข้าร่วมกิจกรรมประเภทไหน เท่าไหร่ อุปกรณ์ใด ไม่เพียงพอ ต้องซ่อมแซมอะไร ความไม่ปลอดภัยบังเกิดที่ไหนเหล่านี้เป็นต้น

2. การสัมภาษณ์ (Interview) ผู้เข้าร่วม ผู้นำต่างๆ ประชาชน เราก็สัมภาษณ์สิ่งที่เรา ต้องการ

3. การตั้งแบบสอบถาม (Questionnaires) เพื่อต้องการที่จะทราบให้บุคคลที่เกี่ยวข้องตอบ สั้นๆ

วิธีการวัดผลแบบนี้เราจะได้ข้อมูลที่แท้จริงเพื่อไปเปรียบเทียบกับความมุ่งหมายที่เราตั้งไว้ ว่าสมกับจิตจำนงเพียงไร จะต้องแก้ไขข้อบกพร่องใดบ้าง จึงจะทำให้โครงการสมบูรณ์อย่างดียิ่งขึ้น และเพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของผู้เข้าร่วมในทางกิจกรรมนั้นหนทางการได้อย่างทั่วถึง ทุกเพศ ทุกวัย และให้โครงการเป็นที่นิยมของบุคคลทั่วไปด้วย

การตั้งจุดมุ่งหมายในการประเมิน

การวางจุดมุ่งหมายของการประเมินค่านั้น ต้องคิดถึงความมุ่งหมายของนั้นหนทางการและความมุ่งหมายของโครงการว่าไว้อย่างไร ก็ต้องประเมินให้ตรงกับความมุ่งหมายที่ได้วางไว้ คือการ ประเมินค่าทางนั้นหนทางการ (Evaluation) โดยมีหลักการทั่วไปของการวัดผลทางนั้นหนทางการ ดังนี้

1. ผู้เข้าร่วมได้รับความพึงพอใจจากกิจกรรมนั้นมากน้อยเพียงไร และทั่วถึงแค่ไหน
2. ผู้เข้าร่วมได้รับผลคุ้มค่าเงิน และเวลาที่เสียไปหรือไม่
3. จำนวนผู้เข้าร่วมมีมากน้อยเพียงไร
4. โครงการนั้นได้บริการความต้องการข้อมูลพื้นฐานของมนุษย์หรือไม่
5. โครงการกิจกรรมได้บริการแก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัย รวมทั้งคนพิการด้วยหรือไม่
6. ผลตอบสนองต่อโครงการนั้นหนทางการนั้นต่อเพียงกันตลอดหรือไม่

การวัดผู้เข้าร่วม (Participant) ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความสนใจ ความต้องการโครงการ และกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นสนองความต้องการ ความสนใจ ความพึงพอใจ และจำนวนมากน้อยเพียงใด
2. ทักษะผู้เข้าร่วมได้รับทักษะจากกิจกรรมที่เราจัดนั้นมากน้อยเพียงใด
3. ทักษะที่ผู้เข้าร่วมได้ใช้หรืออยากจะใช้หรือมีอุปนิสัยจะใช้ทักษะที่เขา มีอยู่เพื่อประกอบ กิจกรรมในเวลาว่างอยู่เป็นนิจหรือไม่

การวัดผลโครงการทั้งหมด (Total Program) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. โครงการกิจกรรมที่มีกิจกรรมเกี่ยวกับชนบประเพณี และกิจกรรมทั่วๆ ไปไว้เพียงพอ กับความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วมเพียงไร

2. ผู้นำ (Leadership) ผู้นำแต่ละคนมีทักษะความสามารถ และลักษณะวิธีการในแขนงกิจกรรมของตนเพียงใด ผู้นำได้พบปะปรึกษาเพื่อประโยชน์ของการประเมินผลหรือไม่
3. การนิเทศ (Supervision) กระทำกันอย่างจริงจัง และถูกต้องหรือไม่
4. การบริหารโครงการ ใช้แบบประชาธิปไตยหรือไม่
5. อุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก
6. การบำรุงซ่อมแซมสิ่งต่างๆ ให้ใช้การได้หรือไม่
7. เวลาในการจัดโครงการเหมาะสมตรงตามความต้องการและพอเพียงกับความต้องการของผู้เข้าร่วมหรือไม่ และเหมาะสมตามฤดูกาลเพียงไร
8. วิธีการดำเนินงาน มีการประสานงานและร่วมมือกันด้วยดีหรือไม่
9. การประชาสัมพันธ์กระทำได้ดีทั่วถึงเพียงไร
10. ผลของโครงการที่มีต่อบุคคลผู้เข้าร่วมมากน้อยเพียงไร
11. ผลของโครงการที่มีต่อชุมชน สามารถให้บริการแก่สมาชิกของชุมชนเพียงไร
12. น้ำใจในการทำงานของเจ้าหน้าที่ทั้งหมดเอาใจใส่เพียงใด

สรุปโปรแกรมเน้นหนักการคือกระบวนการการจัดกิจกรรมเน้นหนักการให้อยู่ในรูปแบบที่ต้องการตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การจัดโปรแกรมเน้นหนักการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนี้ จำเป็นต้องอาศัยหลักการและวิธีการหลายขั้นตอนเพื่อให้โปรแกรมสามารถดำเนินการไปได้อย่างราบรื่นและผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง แนวทางการดำเนินโปรแกรมตามหลัก APIE ครอบคลุมตั้งแต่ก่อนเริ่มวางแผนโปรแกรมจนกระทั่งสิ้นสุดจนถึงการประเมินโปรแกรม ซึ่งมีขั้นตอนได้แก่ ขั้นตอนการประเมิน (Assessment) หมายถึง การประเมินสิ่งที่ต้องใช้ในโปรแกรมนั้นหนักการ ได้แก่ การประเมินความต้องการกิจกรรมนั้นหนักการของผู้เข้าร่วม และประเมินทรัพยากรที่มีอยู่ เช่น พื้นที่ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ งบประมาณ บุคลากร เป็นต้น การประเมินนี้จะได้อำนาจข้อมูลเพื่อนำไปวางแผนต่อไป ขั้นตอนการวางแผน (Planning) หมายถึงการนำข้อมูลจากการประเมินมากำหนดทิศทาง วัตถุประสงค์ กำหนดกิจกรรมและเนื้อหา กิจกรรม เลือกรูปแบบ จัดทำแผนกิจกรรม ประสานงานผู้ที่เกี่ยวข้องและจัดทำแผนความปลอดภัยในโปรแกรมนั้นหนักการ ขั้นตอนการนำโปรแกรมไปใช้ (Implementation) คือการทำโปรแกรมนั้นหนักการที่ผ่านการวางแผนมาแล้วไปใช้จัดกิจกรรมกับกลุ่มผู้เข้าร่วมจริงๆ เป็นผู้นำกิจกรรม ร่วมไปถึงอำนวยความสะดวกในด้านอุปกรณ์ บริการและสถานที่ และขั้นตอนการประเมินผล (Evaluation) หมายถึง การประเมินผลของโปรแกรมว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้หรือไม่ รวมถึงการประเมินคุณภาพของโปรแกรมนั้นหนักการด้วย จะเห็นได้ว่า APIE เป็นแนวทางการจัดโปรแกรมนั้นหนักการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งมีความสอดคล้องกับกรมพลศึกษา (2553) ด้วย ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้แนวทางนี้ในการจัดโปรแกรมนั้นหนักการเพื่อการวิจัยต่อไป

3. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

3.1 ความหมายของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมาย ทักษะชีวิต (Life Skill) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและการแสดงพฤติกรรมในทางบวก ซึ่งทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้องการและความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (WHO. 1997: online)

ยูนิเซฟ (สกล วรเจริญศรี. 2550: 22; อ้างอิงจาก UNICEF. 2001: Online) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติ และทักษะต่างๆ ซึ่งจะช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลในการที่จะสามารถรับผิดชอบตนเองสำหรับการดำเนินชีวิต โดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อนและการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิต

ทักษะชีวิต (Life Skill) เป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ ทศนคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ทั่ว ให้สภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ ยาเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิต ครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ตลอดจนปัญหาอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพของชีวิต การที่บุคคลจะมีศักยภาพ สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้นั้น จะต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ ทศนคติ เจตคติ และทักษะในการดำเนินชีวิต นอกจากนั้นยังหมายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการจัดการหรือแก้ปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ทักษะด้านสังคม ทักษะด้านการคิด และทักษะด้านการเผชิญทางอารมณ์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539: 48-60; สกล วรเจริญศรี. 2550: 9)

กรมวิชาการ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช. 2556: 7; อ้างอิงจาก กรมวิชาการ 2542: 6-7) กล่าวว่า ทักษะชีวิตคือความสามารถของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาและปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้องการ ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้สังคมเป็นสังคมที่มีสุขภาพดี (Healthy Community) ซึ่งมีความสอดคล้องกับสำนักงาน สพฐ. (2554ก: 2) ที่ให้ความหมายของทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

กรมสุขภาพจิต (2554: ออนไลน์) ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่าคือความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และความสามารถในอันที่จะจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ทั่ว ในสภาพสังคมทั่วไป ณ ปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต สำหรับเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม ปัญหาสังคม จริยธรรม ฯลฯ โดยพิจารณาองค์ประกอบเป็นสำคัญใน 3 ด้านข้างต้นตามพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านพุทธิพิสัย (ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์) ด้านจิตพิสัย (ความตระหนักรู้ในตนและความเข้าใจผู้อื่น) ด้านทักษะพิสัย (การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาการจัดการกับอารมณ์และความเครียด)

สรุป ทักษะชีวิตหมายถึงการแสดงออกซึ่งความสามารถของบุคคลในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันและพร้อมที่จะรับมือกับเหตุการณ์หรือปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคต เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ การที่จะสามารถแก้ปัญหาหรือปรับตัวได้จะต้องมีความรู้ ทักษะคิด เจตคติ และทักษะด้านต่างๆ เช่น ด้านสังคม ด้านการคิด ด้านการเผชิญอารมณ์ เป็นต้น

3.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อบุคคล ครอบครัว ประเทศ และสังคมโลก เนื่องจากทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตและการแก้ไขปัญหาในระดับบุคคล ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพประชากรโดยรวม กล่าวคือ ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาต่อไปนี้ (กุสุมาวดี คำเกลี้ยง; และคนอื่นๆ. 2554)

1. ปัญหาสุขภาพจิต องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่าทักษะชีวิตเป็นเสมือนเครื่องมือหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันให้สามารถดำรงรักษาสุขภาพจิตให้คงอยู่ได้ ไม่เกิดปัญหา เพราะสภาพแวดล้อมและปัญหาที่เกิดขึ้นมากมายในสังคมย่อมส่งผลกระทบต่อบุคคล ถ้าบุคคลมีทักษะชีวิต บุคคลย่อมเข้าใจปัญหา และสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้

2. ปัญหาสารเสพติด เป็นปัญหาที่สืบเนื่องจากปัญหาอาชญากรรมภายในและภายนอกประเทศที่ผู้ขายมีเครือข่ายอยู่ในทุกชุมชนและหมู่บ้าน เนื่องจากหวังรายได้จากการค้าสารเสพติดทำให้ปัญหาสารเสพติดเป็นปัญหาหนึ่งที่ยากจะแก้ไขให้หมดไป แม้ว่ารัฐบาลจะทำการปราบปรามอย่างรุนแรง แต่สารเสพติดก็ยังแพร่ระบาดอยู่ ดังนั้น วิธีการป้องกันภัยจากสารเสพติดที่มีประสิทธิภาพคือการใช้ทักษะชีวิต หลีกเลียง และปกป้องตนเองและครอบครัวจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด

3. ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างที่ยังเรียนอยู่ มีเพศสัมพันธ์แบบสำส่อน รักร่วมเพศ เป็นต้น ทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ เช่น ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพจิต เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วยากจะแก้ไข ทักษะชีวิตจะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจเรื่องของเพศสัมพันธ์และรู้ว่าจะป้องกัน หลีกเลียง และหาทางออกให้กับตนเองได้อย่างไรเมื่อเผชิญกับปัญหาการมีเพศสัมพันธ์

4. ปัญหาการทะเลาะวิวาทและการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เกิดจากการใช้อารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนอารมณ์ร่วมกับกลุ่มและพวกพ้องมากการใช้เหตุผล ทำให้ขาดความยั้งคิดในการการกระทำใดๆ ที่นำตนเองไปสู่การก่ออาชญากรรม ทำให้สูญเสียอนาคตเสียโอกาสและทำให้บุพการีเสียใจ การแก้ปัญหาความขัดแย้งทุกระดับสามารถทำได้ไม่ว่าจะเป็นระหว่างบุคคล แม้แต่ระหว่างประเทศ ทั้งนี้คู่กรณีของความขัดแย้งต้องใช้เหตุผลและผลประโยชน์ของคนส่วนใหญ่เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่มีทักษะชีวิตสามารถนำหลักการแห่งเหตุผลมาตัดสินแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้

5. ปัญหาครอบครัว ส่วนมากเกิดจากสาเหตุการหย่าร้างของสามี-ภรรยาทำให้ครอบครัวมีสภาพแตกแยก ส่งผลกระทบต่อลูกๆ ไม่ว่าจะอยู่กับพ่อหรือแม่ก็ตาม ลูกบางคนยังถูกทอดทิ้งให้อยู่กับญาติผู้ใหญ่ ทำให้ลูกขาดความอบอุ่น ขาดการขัดเกลาทางสังคม และทำให้รู้สึกตัวตัวเองมีปมด้อย ปัจจุบันสภาพสังคมไทยมีปัญหาครอบครัวสูงมาก ดังนั้น เยาวชนจึงจำเป็นต้องมีภูมิคุ้มกันตนเองไม่ว่าจะมีปัญหาครอบครัวหรือไม่ก็ตาม ซึ่งทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนมีความเข้าใจและแนวทางที่ดีให้กับตนเองได้แม้ว่าครอบครัวจะไม่สมบูรณ์ก็ตาม

6. ปัญหาสังคม ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมืองการปกครอง และระบบการสื่อสาร โทรคมนาคม ซึ่งส่งผลต่อทัศนคติ การคิด การตัดสินใจ และการแสดงออกหรือพฤติกรรมของบุคคล โดยมีการสื่อสารต่างๆ เป็นผู้สร้างอิทธิพลต่อบุคคลรุ่นใหม่มากที่สุด ถ้าเยาวชนไม่มีทักษะชีวิต ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองไปในทางที่เหมาะสม ต่ออาจจะแสดงออกหรือมีการกระทำที่เป็นปัญหาสังคม เช่น การเที่ยวเตร่ อาชญากรรม รูปแบบต่างๆ การขายตัว ดังนั้นทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญกับเยาวชนในการเลือกแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

7. ปัญหาการพัฒนาตนเอง เนื่องจากสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เกิดนวัตกรรมที่เยาวชนจะต้องเรียนรู้เป็นจำนวนมาก ดังนั้น เยาวชนจึงต้องตัดสินใจเลือกแนวทางการพัฒนาตนเองไปในทางใด เช่น ในด้านการสื่อสาร ด้านศิลปวัฒนธรรม หรืองานอาชีพใด จะศึกษาหาความรู้อย่างไร จะพัฒนาทักษะความสามารถให้เป็นที่ยอมรับทั้งของตนเอง ครอบครัว ทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนได้รู้จักตนเอง รู้ความต้องการและความสามารถที่แท้จริงของตนเอง เพื่อที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องและสำเร็จตามเป้าหมายของเยาวชน

8. ปัญหาสุขภาพร่างกาย เยาวชนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะเป็นวัยเปลี่ยนจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทำให้เยาวชนมีความกังวลใจด้านสุขภาพร่างกายหลายด้าน ทั้งรูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ เสียง เป็นต้น ทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและความต้องการทางด้านจิตใจควบคู่กัน ทำให้เยาวชนสามารถปรับตนเองหรือรักษาตนเองในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย

สุวรรณา ไชยะธน (2548: 84-85) กล่าวว่า จากกระแสความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และความมุ่งเจริญก้าวหน้าในคุณภาพชีวิต ทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้ สามารถจำแนกได้ 3 ประการ ดังนี้

1. ความสำคัญต่อเด็กและเยาวชน ภาวการณ์ปัจจุบันเกิดปัญหาทางพฤติกรรม ที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ส่วนใหญ่พบว่ามักเกิดขึ้นกับวัยรุ่น แนวโน้มปัญหาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพใจ โดยที่ปัญหาที่เกิดขึ้นคือการใช้สารเสพติด การฆ่าตัวตาย การติดเชื่อเอดส์และการกระทำความผิด จากปัญหาดังกล่าวมานั้นคือปัญหาสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เพราะเด็กเหล่านี้จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า ดังนั้น หากเด็กและเยาวชนได้รับการดูแลป้องกันปัญหาเหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าต่อตนเอง และประเทศชาติได้ การดูแลแก้ไขปัญหาดังได้ในเบื้องต้นและการวางรากฐานที่ดีต่อชีวิตไว้นั้นคือ ทักษะชีวิต เพราะทักษะชีวิตจะทำให้เยาวชนเหล่านี้สามารถเรียนรู้และปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว

2. ความสำคัญต่อสังคม ด้วยเหตุที่ว่ามนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคม จำเป็นต้องอยู่ร่วมกัน ดังนั้นจึงหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่งกันยาก เป็นเหตุให้นามาสัญญาหาความขัดแย้งไม่พอใจกันได้ ความขัดแย้งนี้เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพราะการประกอบกิจการงานต่างๆ เราจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ต่อกัน อีกทั้งลักษณะพฤติกรรมของผู้คนในสังคมรอบข้างส่งผลต่อความรู้สึกและการกระทำของเราเช่นกัน ดังนั้น หากเราดำเนินชีวิตอย่างมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ย่อมเกิดความสุขปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ทักษะชีวิตจึงเป็นการเสริมสร้างให้แต่ละบุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความสำคัญต่อการศึกษา การจัดการเรียนรู้ในปัจจุบัน ไม่ได้มุ่งเน้นแต่คุณภาพเนื้อหาทางวิชาการเฉพาะศาสตร์เท่านั้น แต่การจัดการศึกษาในปัจจุบันมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในสภาพเหตุการณ์และปัญหาสังคม โดยบูรณาการสอดแทรกข้อคิด ความรู้ต่างๆ เพื่อให้สามารถเข้าใจสภาพการณ์จริงของสังคม ไม่ใช่คนที่มีความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด เพราะไม่สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้

ดังนั้น การจัดการศึกษาในภาวะการณ์ปัจจุบัน จึงจำเป็นต้องบูรณาการความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตเข้าไปในทุกรายวิชา ทุกคาบเรียน เพื่อเป็นทักษะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตต่อไป

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตไว้อีกว่า ชีวิตปกติของมนุษย์ทุกชีวิตเริ่มต้นจากวัยทารกและพัฒนาการตามลำดับไปสู่วัยเด็ก วัยเรียนเริ่มตั้งแต่ ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา และเข้าสู่วัยทำงาน มีครอบครัว วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ ซึ่งในการก้าวจากวัยหนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่งมนุษย์จะต้องผ่านกระบวนการกล่อมกล่อมทางธรรมชาติ และการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) พร้อมทั้งเผชิญกับอิทธิพลที่มีผลต่อการดำรงชีวิตที่สำคัญ อันประกอบด้วย 1) ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม 2) ครอบครัว 3) เพื่อน 4) สิ่งแวดล้อม ผลจากการที่มนุษย์ต้องเผชิญกับอิทธิพลทั้งสี่ด้านในทุกช่วงของชีวิตทำให้มนุษย์ต้องแสวงหากลวิธีในการปรับตนเองให้ดำรงอยู่ได้ในท่ามกลางความแปรเปลี่ยนของสังคมได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น ทักษะชีวิต (Life Skills) จึงมีความสำคัญในการกำหนดพื้นฐานการดำรงชีวิตและพัฒนาความสามารถในการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ประเสริฐ ดันสกุล; และคนอื่นๆ. 2538: 29; มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2556: 6)

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวันในทุกๆด้าน ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวทั้งสิ้น อีกทั้งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาสังคมที่พบเห็นได้ทั่วไป เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ปัญหาด้านพฤติกรรม ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น การมีทักษะชีวิตจะช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเป็นคนที่มีคุณภาพในสังคม ควรมีทั้งความรู้และทักษะควบคู่กันไป ทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญกับเด็กเยาวชนที่จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพเพื่อพัฒนาประเทศชาติต่อไป

3.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตสามารถแบ่งได้หลากหลายแบบ แม็คเวล (ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว, 2555: 22; อ้างอิงจาก Maxwell, 1981: 7-8) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่าควรมีองค์ประกอบทักษะที่จำเป็นใหญ่ๆ ดังนี้

1. ทักษะด้านความรู้ในตนเองและการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) เช่น ทักษะการประเมินตนเอง หรือการค้นหาข้อดีข้อด้อยของตนเองในขอบเขตของชีวิต ทักษะของการเข้าใจแรงจูงใจในตนเอง ความปรารถนา ความชอบและการกำหนดเป้าหมายในชีวิตตนเองอย่างชัดเจน เป็นต้น

2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) เช่น ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์บุคคลอื่น ทักษะการตีความในแรงจูงใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคม และทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) เช่น ทักษะการค้นหาคำตอบ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนระยะสั้นและระยะยาว

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997: online) เสนอแนวคิดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิตสามารถให้ความหมายได้หลายอย่างแตกต่างกันออกไปตามขนบธรรมเนียมและสภาพของสังคม ทักษะชีวิตเป็นการเริ่มต้นของการส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเด็กและวัยรุ่น อย่างไรก็ตามการแบ่งขอบเขตของทักษะชีวิตได้ดังนี้

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making) เป็นสิ่งที่ช่วยในการจัดการการตัดสินใจสิ่งต่างๆ ในชีวิต การตัดสินใจจะส่งผลต่อสุขภาพในแนวทางที่ต่างกันและผลกระทบจากการตัดสินใจจะแตกต่างกันออกไป

2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) จะสามารถทำให้เราจัดการกับปัญหาในชีวิตได้ ปัญหาที่สำคัญหากไม่ถูกแก้ไขจะส่งผลต่อความเครียดและปัญหาสุขภาพกายได้

3. ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นส่วนสนับสนุนทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหา ทำให้สามารถเลือกแนวทางที่มีความหลากหลายและเหมาะสมทั้งที่มีขั้นตอนและไม่มีขั้นตอน ช่วยให้มีการนำเอาประสบการณ์โดยตรงมาประยุกต์ใช้ การคิดอย่างสร้างสรรค์จะช่วยให้เกิดการประยุกต์ใช้และยืดหยุ่นได้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต

4. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) คือความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลและประสบการณ์ต่างๆ ช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยช่วยจำแนกและประเมินปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติหรือพฤติกรรม เช่น ค่านิยม คุณค่า ความเชื่อ และอิทธิพลจากสื่อต่างๆ

5. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) หมายความว่าเราสามารถแสดงออกความรู้สึกของเราทั้งทางภาษาพูดและภาษากายที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ และหมายถึงการกล้าแสดงความคิดเห็นและความปรารถนา รวมถึงความต้องการและความกลัว และหมายถึงการกล้าที่จะถามหรือขอความช่วยเหลือ

6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ในทางบวกกับบุคคลที่เราติดต่อด้วย หมายถึงการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งจะช่วยให้เรื่องจิตใจและการอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข อาจหมายถึงการมีความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันสนับสนุนสำคัญทางสังคมและอาจหมายถึงการสิ้นสุดความสัมพันธ์ด้วย

7. ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) รวมถึงการยอมรับตนเอง บทบาทของตนเอง จุดแข็ง จุดอ่อนของตน ความปรารถนา ความชอบและสิ่งที่ไม่ชอบ การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจะช่วยให้การยอมรับเมื่อเรามีความเครียดและรู้สึกกดดัน เป็นทักษะที่ต้องทำก่อนทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงการพัฒนาการเข้าใจผู้อื่นด้วย

8. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นทักษะในการเข้าใจในชีวิตของคนอื่น ทั้งในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ทักษะนี้ช่วยเราในการเข้าใจและยอมรับคนอื่นที่อาจจะมีชีวิตที่แตกต่างกัน เราอย่างมาก ซึ่งสามารถช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม เช่น ในสถานการณ์ที่มีความแตกต่างกันในทางศาสนาและวัฒนธรรมที่หลากหลาย ทักษะนี้มีส่วนร่วมในพฤติกรรมของการพยาบาลผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลือ

9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) เป็นทักษะการจำแนกอารมณ์ของตัวเองและผู้อื่น มีความตระหนักว่าอารมณ์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอย่างไรและสามารถตอบสนองกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ที่รุนแรงอย่างอารมณ์โกรธเหมือนดาบสองคมที่มีด้านลบหากเราจัดการกับมันแบบไม่เหมาะสม

10. การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) คือการแยกแยะสาเหตุที่มาของความเครียดในชีวิต ตระหนักรู้ในผลของมันและสามารถควบคุมมันได้ ลดสาเหตุที่มาของมันได้ เช่น ทำการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมในชีวิตหรือเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายเพื่อลดปัญหาต่างๆ

กรมสุขภาพจิต ได้เผยแพร่องค์ประกอบของทักษะชีวิตของกรมอนามัย ซึ่งเน้นองค์ประกอบที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมและจัดการกระบวนการพัฒนาเชิงการศึกษาไว้ 12 ประการ โดยนำเรียบเรียงเป็นกระบวนการเรียนตามทักษะของ บลูม Bloom ได้ดังนี้ (สุวรรณ ไชยชน. 2548: 71-73; อ้างอิงจาก พรรณวิภา บรรณเกียรติ. 2543: 8)

1. ทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ได้แก่

1.1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร สถานการณ์และประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการจัดกระทำ ซึ่งการคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของสุขภาพจิตที่จะช่วยให้บุคคลรู้จักยอมรับและประเมินปัจจัยต่างๆ ที่อ้างอิงได้ถึง ทศนคติและพฤติกรรมดังเช่น การให้คุณค่าในสิ่งต่างๆ ความกดดันจากกลุ่มเพื่อนและสื่อต่างๆ

1.2 การคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ประกอบไปด้วย ความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา โดยที่บุคคลสามารถเปิดใจให้ยอมรับวิธีการที่หลากหลายและนำมาจัดอันดับความสำคัญ คาดเดาปฏิกิริยาตอบสนองที่จะเกิดและไม่เกิด คิดได้กว้าง หลากหลาย ออกนอกกรอบ ซึ่งจะช่วยให้ออกแบบย้อนหลังประสบการณ์ต่างๆ ของเขา ทั้งที่ไม่ได้มองว่าเป็นปัญหาหรือเป็นสิ่งที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ ความคิดสร้างสรรค์ช่วยบุคคลให้ตอบสนอง ปรับตัว และยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เข้ามาในชีวิตประจำวันได้

2. ทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ได้แก่

2.1 การตระหนักในตนเอง (Self-Awareness) รวมถึงการยอมรับในตนเอง ยอมรับในบุคลิกลักษณะ จุดแข็ง จุดอ่อน ความปรารถนา ความชอบ ไม่ชอบส่วนตัว การพัฒนาการตระหนักในตนเอง สามารถช่วยบุคคลให้ยอมรับได้เมื่อมีความเครียด หรือรู้สึกถูกกดดันการตระหนักในตนเองเป็นสิ่งที่ต้องมีขึ้นก่อน จึงจะเกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและสามารถสร้างสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่น อันจะนำมาสู่การพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถที่จะรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ประสมอยู่

2.2 การเข้าใจและการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง โดยยอมรับอย่างที่เขาเป็นที่เข้าใจรู้สึก โดยปราศจากเงื่อนไขไม่ว่าจะด้านความแตกต่างทางเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิวและสุขภาพ

2.3 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ค้นพบและภาคภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตนเอง โดยไม่มุ่งที่จะสนใจที่รูปร่าง หน้าตา หรือเพศ

2.4 การรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญของสังคม หรือความเสื่อมถอยของสังคม

3. ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ได้แก่

3.1 การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relationship Skills) เป็นสิ่งที่จะช่วยเราในการติดต่อสัมพันธ์ในเชิงบวกกับคนที่เราพบ ซึ่งหมายถึงความสามารถที่จะสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับใครๆ ถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดีและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ อาจหมายถึง ควรดำรงรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของทรัพยากรช่วยเหลือทางสังคม และยังรวมถึงความสามารถในการสิ้นสุดสัมพันธภาพกับบุคคลที่อันตรายด้วย

3.2 การสื่อสารที่มีคุณภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะบอกได้ อธิบายได้ถึงความรู้สึก ความต้องการ ทั้งโดยคำพูด และไม่ใช้คำพูดตามวิถีทางที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ ซึ่งหมายถึงสามารถแสดงออกมาเป็นคำพูดหรือท่าทางที่บ่งบอกความปรารถนาในสิ่งต่างๆ ความชอบ ไม่ชอบ ความกลัว และยังรวมถึงความสามารถในการขอร้อง ขอความช่วยเหลือในบางเวลา

3.3 การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นความสามารถในการหาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือกและเลือกแนวทางที่เหมาะสม

3.4 การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) เป็นการที่บุคคลสามารถจะเผชิญและจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นปัญหา ข้อยุ่งยากใจให้หมดไป เพราะปัญหาที่เรื้อรังที่ไม่ได้รับการแก้ไขเป็นสาเหตุของความเครียดทางใจและทางกาย

3.5 กลไกในการควบคุมอารมณ์ (Coping with Emotion) เป็นการรู้ทันอารมณ์ ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น ประเมินได้ว่าอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมอย่างไร และสามารถตอบสนองต่ออารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เพราะอารมณ์ที่รุนแรงจะเหมือนโกรธหรือเสียใจมาก ทำให้เกิดผลในทางลบต่อสุขภาพ ถ้าเราไม่สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม

3.6 ทักษะในการจัดการกับความเครียด (Stress Skill) เป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสิ่งที่สร้างความเครียด

กรมวิชาการ(สุวรรณ ไชยะธน. 2548: 74-76; อ้างอิงจาก กรมวิชาการ. 2543) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตออกเป็น 9 ด้านและได้ให้นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิตแต่ละด้านไว้ดังนี้

ตาราง 1 องค์ประกอบและตัวชี้วัดทักษะชีวิตของกรมวิชาการ

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบ
1.การรู้จักตนเอง	การรู้จักตนเองด้วยการประเมินตนเองทุกๆด้าน ทั้งทางด้านความคิด สิ่งแวดล้อมรอบตัว รู้เป้าหมายของชีวิต รู้อุปสรรคที่ขัดขวางความก้าวหน้า รู้จักยืดหยุ่น ประพฤติปฏิบัติที่ดี อันจะช่วยให้รู้จักบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเอง คิดเป็นแก้ปัญหาเป็น ตัดสินใจและวางแผนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนนำเอาศักยภาพออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่มีประสิทธิภาพทั้งต่อตนเองและส่วนรวม
2.การแสวงหาและการใช้ข้อมูล	การใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ใฝ่ศึกษา รับข้อมูลต่างๆอยู่เสมอรู้จักค้นหาข้อเท็จจริงด้วยการใช้เหตุผลหรือดุลยพินิจในการตัดสินใจที่น่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารต่างๆนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวม
3.การสื่อสารและการใช้ข้อมูล	ความสามารถในการถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกอารมณ์ และความต้องการจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในการติดต่อสื่อสาร โดยใช้ถ้อยคำภาษาท่าทางเพื่อให้เกิดความรู้สึกเข้าใจซึ่งกันและกัน ในการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ
4.การทำงานเป็นทีม	การทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีขั้นตอนให้การทำงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยมีกำหนดข้อตกลงในการทำงาน การวางแผนในการทำงาน การแบ่งงาน ทำงานตามแผน การแก้ไขปัญหา ในการทำงาน การนำเสนอผลงานและการสรุปประเมินผลงาน

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบ
5.การกล้าเสี่ยง	การลองเผชิญกับการกระทำที่เสี่ยงต่อการได้เสียซึ่งมีทั้งการเสี่ยงต่อทางร่างกาย ความคิด ปัญญาและอารมณ์ จึงต้องดูจังหวะความพร้อมปัจจัยต่างๆของตน ด้วยการประเมินสภาพต่างๆได้อย่างเหมาะสม
6.การมีวิสัยทัศน์	การรู้จักสร้างภาพอนาคตหรือมองอนาคต ซึ่งจะเป็นเป้าหมายหรือสิ่งที่อยากเห็นในอนาคตที่เปลี่ยนแปลงไปในสิ่งที่ดีกว่าเดิม ด้วยวิธีการนาระบบแบบแผนมาใช้ ตื่นตัวต่อการรับรู้ข่าวสารและการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ มีจินตนาการ รู้จักคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้า ศึกษาจากผู้รู้หาประสบการณ์แปลกใหม่อยู่เสมอและมุ่งมั่นที่จะทำให้ความฝันให้เป็นจริง
7.การคิดการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	ความสามารถคิดได้คล่องแคล่ว มีปฏิภาณ มีความหลากหลาย ละเอียดลึกซึ้ง เห็นการณ์ไกลริเริ่ม สร้างสรรค์ มีจินตนาการแปลกใหม่ มีเหตุผล วิจาร์ณ จำแนกแจกแจงสังเคราะห์ รวบรวม และสรุปประเด็นได้ ตลอดจนสามารถ ตกลงใจแก้ไขข้อสงสัยหรือปัญหาได้อย่างรอบคอบ มีระบบ มีขั้นตอน มีเหตุผลและข้อมูลประกอบอย่างชัดเจน
8.การวางแผนและการจัดการ	การรู้จักวางแผนเป้าหมายในชีวิตการเรียนและใช้เวลาอย่างเหมาะสม จัดลำดับขั้นตอนในการทำงาน ควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนด ตรวจสอบผลที่เกิดขึ้น ใช้เวลา ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าและปรับแผนวิธีการทำงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้
9.การปรับตัว	ความสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขโดยการรู้จักสังเกตเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลง ปรับความคิด ความรู้สึก เผชิญสถานการณ์แปลกใหม่ ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ตลอดจนปรับตัวและวางตนได้อย่างสมดุล กาลเทศะและสิ่งแวดล้อมได้

ที่มา: กรมวิชาการ (สุวรรณ ไชยชน. 2548: 74-76; อ้างอิงจาก กรมวิชาการ. 2543).

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ และมีสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นสมรรถนะหนึ่งที่เป็นเป้าหมายไปสู่การพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐาน ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ให้ความหมายของความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตไว้ว่า “เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม การรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น” ซึ่งสอดคล้องกับความหมายและองค์ประกอบทักษะชีวิตที่ได้กำหนดไว้ ดังนี้(สำนักงาน สพฐ. 2555: ออนไลน์)

ทักษะชีวิตในสาระการเรียนรู้ จำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ (สำนักงาน สพฐ. 2555: ออนไลน์)

ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นทักษะชีวิตพื้นฐานของผู้เรียนในการเผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทางความคิด การทะเลาะกับเพื่อน การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ การวิพากษ์วิจารณ์ การจำแนก แยกแยะข้อมูลข่าวสาร การตัดสินใจเลือกกระทำการสิ่งต่างๆ การแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน การคิดวางแผนในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นต้น ซึ่งผู้ที่ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไปจะเป็นผู้มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทักษะสำคัญที่เป็นทักษะพื้นฐานของการดำเนินงาน คือ ทักษะการคิดและทักษะการสื่อสารที่สร้างความเข้าใจและสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งทักษะชีวิตทั่วไปถือเป็นทักษะที่เป็นแกนของทักษะต่างๆ และเป็นทักษะพื้นฐานที่เชื่อมโยงการเรียนรู้ไปสู่ทักษะชีวิตองค์ประกอบอื่นๆ

ทักษะชีวิตเฉพาะเจาะจง เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับใช้ในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเพศ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม ปัญหาการปรับตัวในสภาวะวิกฤต ปัญหาสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น ผู้ที่มีทักษะชีวิตในการเผชิญปัญหาเฉพาะเจาะจงเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจหรือมีพลังสุขภาพจิต ซึ่งจะช่วยให้อาจเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ สามารถปรับตัวในสถานการณ์วิกฤต และผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้โดยไม่เกิดผลกระทบตามมา หรือสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้อย่างรวดเร็วทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการจัดการกับชีวิตตนเอง ได้แก่ ทักษะการรู้จักตนเอง ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เช่น การรู้ความแตกต่างระหว่างความเป็นชาย-หญิง คุณค่าและศักดิ์ศรีของมนุษย์และชาย-หญิง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เช่น การคิดที่ไม่เครียด การคิดเชิงบวก ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เช่น ทักษะการปฏิเสธการขวยไยมีพฤติกรรมเสี่ยง ทักษะการใช้ภาษาที่สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน การพูดสื่อสารที่สร้างมิตร ฯลฯ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคมในระดับชั้นประถมศึกษา มีพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัด ดังนี้

ตาราง 2 องค์ประกอบและตัวชี้วัดทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ชื่อพฤติกรรมที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1.1 ค้นพบความชอบ ความถนัดและความสามารถของตนเอง	1. แสดงสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจ 2. แสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้
1.2 ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	1. บอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ 2. เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจของตนเอง
1.3 ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	ยอมรับในความแตกต่างทางกาย ทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
1.4 มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	แสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
1.5 รู้สิทธิของตนเองและเคารพสิทธิผู้อื่น	1. ใช้สิทธิของตนเองในโอกาสต่าง ๆ 2. ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
1.6 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	1. ชื่นชมในความสำเร็จของตนเองและผู้อื่นได้ 2. พึ่งตนเองได้ 3. ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองครอบครัวและสังคม
1.7 มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	1. แสดงออกในสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจอย่างเหมาะสม 2. บอก/บรรยาย/เล่าความดีหรือความภาคภูมิใจของเพื่อนให้ผู้อื่นรับรู้
1.8 มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	1. กล้าแสดงความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ 2. ยอมรับความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น
1.9 มีความรับผิดชอบต่อสังคม	1. ปฏิบัติตนได้เหมาะสม และเกิดประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม 2. ร่วมป้องกันแก้ไขปัญหาที่อาจส่งผลกระทบต่อสังคมส่วนรวม

ที่มา: สำนักงาน สพฐ. (2555: ออนไลน์).

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์ และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลัก เหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาใน สถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ ในระดับชั้นประถมศึกษาที่มีพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและ ตัวชีวิต ดังนี้

ตาราง 3 องค์ประกอบและตัวชี้วัดทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์

ชื่อพฤติกรรมที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
2.1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ	1. ตั้งคำถามที่นำไปสู่คำตอบที่เป็นแนวทางใน การแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ 2. มีทักษะในการสังเกต และมีแนวทางหาคำตอบ
2.2 วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสาร ได้สมเหตุสมผล	วิเคราะห์จำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสารและ สถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวด้วยเหตุผลที่เชื่อถือได้
2.3 ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	คาดคะเนความเสี่ยงจากสถานการณ์ที่เผชิญใน ชีวิตประจำวันอย่างมีเหตุผล
2.4 มีความสามารถในการคิดเชื่อมโยง	เชื่อมโยงความรู้ ประสบการณ์ และแนวความคิด สำหรับใช้ในวิถีชีวิตของตนเอง
2.5 รู้จักวิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานของข้อมูล สารสนเทศที่ถูกต้อง	วิพากษ์วิจารณ์ตามหลักเหตุผลและใช้ข้อมูล สารสนเทศที่ถูกต้องสนับสนุน
2.6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและ แก้ปัญหาที่ถูกต้อง	วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และเลือกแก้ไข ปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์

ที่มา: สำนักงาน สพฐ. (2555: ออนไลน์).

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดีในระดับชั้นประถมศึกษา มีพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชีวิต ดังนี้

ตาราง 4 องค์ประกอบและตัวชี้วัดทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ชื่อพฤติกรรมที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
3.1 รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง	1. จำแนกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ 2. แสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ
3.2 ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3.3 จัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม	จัดการกับอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์
3.4 มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้กับตนเอง	ผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสมและสร้างสรรค์
3.5 สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	กำหนดแนวทางหรือวิธีการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง
3.6 ยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธี	เสนอทางออกของข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยเหตุผลและข้อเท็จจริงที่ถูกต้องและใช้วิธีการเชิงบวก
3.7 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง	1. วิเคราะห์และเลือกวิธีการ/กิจกรรม ที่ทำให้ตนเองมีความสุขได้อย่างเหมาะสม 2. มีอารมณ์ขัน

ที่มา: สำนักงาน สพฐ. (2555: ออนไลน์).

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขในระดับชั้นประถมศึกษาที่มีพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัด ดังนี้

ตาราง 5 องค์ประกอบและตัวชี้วัดทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ชื่อพฤติกรรมที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
4.1 เป็นผู้ฟังที่ดี	1. ฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและรับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้พูด 2. รักษาความลับของเพื่อน
4.2 ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร	ใช้ภาษาพูด ภาษากาย ที่ทำให้ผู้อื่นผ่อนคลาย สบายใจ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความรุนแรงได้

ตาราง 5 (ต่อ)

ชื่อพฤติกรรมที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
4.3 รู้จักแสดงความคิด ความรู้สึก ความชื่นชม และการกระทำที่ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้	1. ชื่นชมความสำเร็จ ความสามารถ และการกระทำที่ดีของเพื่อน ด้วยคำพูด ภาษากาย หรือสัญลักษณ์ได้ 2. กล้ายืนยันความคิด ความรู้สึก และเหตุผลที่ดีให้กับผู้อื่นรับรู้ได้
4.4 รู้จักปฏิเสธ ตอรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	1. หลีกเสี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยของตนเอง 2. ปฏิเสธในสิ่งที่ควรปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ หรือเสียใจ 3. ขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตได้
4.5 ให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์	1. ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่นและมีความสำเร็จ
4.6 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และระเบียบของสังคม	ปฏิบัติตามกฎ ข้อตกลงของกลุ่ม/ชั้นเรียน/สังคม

ที่มา: สำนักงาน สพฐ. (2555: ออนไลน์).

สรุปทักษะชีวิตเป็นความสามารถของการใช้ชีวิตที่ผู้เรียนทุกคนพึงมี เป็นหนึ่งในแนวทางหลักในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ เป็นคนดี มีความสามารถ และมีสมรรถนะสำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน สามารถช่วยระงับปัญหาของสังคมที่เกิดขึ้นได้ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศและองค์ประกอบของทักษะชีวิตสามารถแบ่งได้มากมาย ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้อองค์ประกอบทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ซึ่งมี 4 องค์ประกอบ อันได้แก่

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นหมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์ และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

เนื่องจากผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบนี้สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน นำมาเป็นแนวทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ และยังเป็นทักษะที่ควรจะต้องมีทั้งในปัจจุบันและในอนาคต และยังทำความเข้าใจได้ง่าย มีรายละเอียดพฤติกรรมอันพึงประสงค์ และมีตัวชี้วัดที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการประเมินได้

4. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับวัยเด็กตอนปลาย

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการนั้น นอกจากจะต้องคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วสิ่งที่ควรคำนึงถึงอีกประการหนึ่งคือวัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งนับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งเพื่อสนองความต้องการตามวัยของบุคคลเพื่อให้เกิดผลดีที่สุดต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ผู้จัดกิจกรรมนันทนาการจึงควรจัดโดยพิจารณาความแตกต่างของวัยหรือลักษณะพิเศษต่างๆ

4.1 ลักษณะพฤติกรรมและพัฒนาการของวัยเด็กตอนปลาย

อีริคสัน Erikson (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 51) ได้กล่าวไว้ว่า วัยเด็กตอนปลายเป็นระยะเอาการงานแข่งกับปมด้อย (Industry vs. inferiority) เป็นวัยที่เด็กเข้าโรงเรียนและเริ่มรู้จักเรียนอย่างจริงจัง จังๆ เป็นช่วงเวลาที่เด็กมีความสามารถควบคุมกิจกรรมของตน เช่น การเล่นอยู่ในโลกของความคิดฝันน้อยลง รู้จักเคารพระเบียบวินัยของบ้านของโรงเรียนและของสังคม การเข้าโรงเรียนและเรียนหนังสืออย่างเป็นเรื่องเป็นราว ทำให้เด็กต้องพัฒนาคุณสมบัติเอาจริงเอาจังเพื่อเป็นการปรับตัวต่อความคาดหวังของครู พ่อแม่และเพื่อน เด็กต้องเล่นเกมแบบเด็กทารกและเล่นฝันๆ มาเป็นเล่นที่มีกฎเกณฑ์ เล่นของเล่นจริงๆ น้อยลง แต่หันมาเล่นของเล่นกึ่งของจริง เช่น เครื่องไม้เครื่องมือต่างๆ เด็กที่มีครูและพ่อแม่ช่วยเหลือ แนะนำการเรียน การเล่น ตั้งความคาดหวังกับเด็กพอสมควร และให้อภัยเด็กเมื่อเด็กทำไม่ได้ตั้งใจปรารถนาของตนเองและของผู้ใหญ่ เด็กจะเกิดกำลังใจมุ่งมั่นที่จะหัดเรียน หัดเล่น และทำกิจกรรมต่างๆ ช่วงนี้เป็นเวลาฝึกฝนกิจกรรมประเภททักษะต่างๆ ให้แก่เด็กได้อย่างดีเลิศ เช่น การร้องรำทำเพลง การกีฬา การดนตรี งานบ้าน และสุนิสัยต่างๆ เช่น การรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบ ซึ่งจะติดตัวติดใจเด็กไปจนตลอดชีพ ในทางกลับกัน เด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่คอยแนะนำและให้กำลังใจ หรือตั้งความคาดหวังในตัวเด็กเกินความสามารถเฉพาะตัวของเด็ก จะทำให้เด็กรู้สึกท้อแท้ด้อยค่า ไร้ความสามารถ ความรู้สึก

เช่นนี้ถ้ามีมากๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตน “มีปมด้อย” ในแง่ใดแง่หนึ่ง ซึ่งในบางคนความรู้สึกชนิดนี้ฝังรากลึกในบุคลิกภาพจนตลอดชีพ ความพอดีระหว่างความเอาใจเองกับความรู้สึกด้อยจะพัฒนาไปสู่ความมีสมรรถภาพที่แท้จริง (คือไม่มีความรู้สึกยกตนเอง เก่งจนหลงตนเอง หรือมีความรู้สึกว่าตนต่ำด้อยด้อยค่า จนกลายเป็นคนหยิ่งโหยง ไม่นำพาต่อกิจการใดๆ)

ฟาร์เรล และลันเดอเจน (Farrell; & Lundegren. 1983: 17) กล่าวว่า วัยเด็กตอนปลาย หรือวัยประมตอนปลายไว้ว่า

1. ชอบที่จะเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อน
2. ชอบที่จะเป็นคนสำคัญ การเป็นฮีโร่
3. โน้มน้าวจิตใจได้ง่าย
4. ชอบการเสี่ยงอันตราย ทำหาย
5. เล่นตามกฎและเล่นเป็นทีม
6. มีการพัฒนาคุณค่าและการมีน้ำใจนักกีฬา
7. ชอบการแข่งขันระหว่างกลุ่ม
8. เริ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
9. มีความสนใจยาวประมาณ 30-40 นาที
10. ต้องการการพัฒนาทักษะสูง
11. กระตือรือร้นในการเรียนรู้และเข้าใจความคิดได้เร็ว
12. ตามผู้ใหญ่
13. ทำงานเพื่อรางวัล

วัยนี้เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ จากวัยเด็กจะเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ระยะนี้หัวใจยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ร่างกายมีการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ บ่อย เด็กหญิงยังมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย เด็กมีการตอบสนองในภาวะต่างๆ มีความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน การประสานงานระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อดีขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในเรื่องอารมณ์ ความสนใจ ทำให้เป็นเหยื่อสังคมได้ง่าย เด็กผู้หญิงมักวิตกกังวลเรื่องร่างกายภายนอก ในขณะที่เด็กผู้ชายกังวลเรื่องเสียง มักสร้างปมเด่น ข่มข่มด้อยไว้ เช่น การแต่งตัว ทำเสียงแปลกๆ เรียกร้องความสนใจ ชอบเล่นกีฬาที่เป็นหมู่หรือเป็นกลุ่มที่เป็นเพศเดียวกัน มีความสนใจกิจกรรมกลางแจ้ง ชอบเล่นเกมที่ตื่นเต้น โลดโผน ผจญภัย ชอบการแข่งขัน (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2550ก: 77-78)

พรณิษฐา เจนจิต (2545: 133-137) ได้เขียนถึงลักษณะของเด็กวัยนี้ไว้ดังนี้

ลักษณะทางร่างกาย (Physical Characteristics)

1. โดยทั่วไปเด็กหญิงวัยนี้โตเร็วกว่าเด็กชาย จึงเห็นได้ว่าเด็กหญิงอายุ 11-14 ปี มักสูงและหนักกว่าเด็กชาย ดังนั้น จะเห็นได้ว่าเด็กหญิงในชั้นเดียวกันมีขนาดตัวต่างกันมาก เด็กหญิงที่มีความคิดว่า ผู้หญิงจะต้องเล็กบอบบาง ขี้อาย อาจจะรู้สึกไม่สบายใจ ดังนั้น ครูควรอธิบายให้ฟังว่าเด็กชายจะโตทันในไม่ช้า จะทำให้เด็กหญิงเหล่านั้นสบายใจขึ้น

2. เด็กหญิงส่วนใหญ่ย่างเข้าสู่วัยสาว รูปร่างเปลี่ยนไป มีความสนใจเรื่องเพศมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงนี้รวดเร็วมาก เด็กต้องมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เด็กจะเป็นกังวลและในขณะเดียวกันมีความอยากรู้อยากเห็นสูง จึงควรให้คำแนะนำเรื่องเพศอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งควรให้สอดคล้องกับนโยบายของโรงเรียน เช่น บางโรงเรียนไม่ยอมให้พูดเรื่องเพศในชั้นเรียนหรือเป็นพิธีการ หรือถ้าท่านไม่สะดวกที่จะอธิบายให้เด็กฟังก็อาจจะใช้ภาพยนตร์หรือบทความ ซึ่งมีอยู่ไม่น้อยแทนได้ หรืออาจขอให้พยาบาลประจำโรงเรียนทำหน้าที่นี้ก็ได้

3. เด็กมีความสามารถทำงานละเอียดได้ดีขึ้น ดังนั้น จึงให้งานที่ใช้วัตถุเล็กๆ ได้ จะเห็นว่าการดัดกระดาษ หัตถกรรมต่างๆ รวมทั้งการดนตรีได้รับความนิยมมาก ควรเริ่มสนับสนุนงานด้านนี้ เช่น การวาดรูป ระบายสี สร้างแบบจำลอง ทำเครื่องปั้นดินเผา เพื่อช่วยให้เด็กได้ใช้มือได้ดีขึ้น ถ้าจะช่วยให้มีการทำแบบใช้ความคิดสร้างสรรค์ไม่ใช้การลอกเลียนแบบก็จะดีมาก ครูอาจสนับสนุนการดนตรีด้วยการจัดให้นักเรียนมีโอกาสเล่นดนตรีในสถานที่ที่จัดไว้ก็ได้

4. โดยปกติ เด็กจะแข็งแรงขึ้นกว่าแต่ก่อน แต่ก็มีท่าที่ไม่ใคร่สุขภาพ มีการโยกแก้อื เป็นต้น ครูอาจจะช่วยโดยการเตือนอย่างเป็นกันเอง ก่อนเริ่มเรียนให้นั่งตัวตรง สำหรับเรื่องการโยกแก้อื อาจให้นักเรียนยืนข้างแก้อืสัก 10 นาที ก่อนที่จะนั่งเพื่อเป็นการเตือนตนเอง

5. การเจริญเติบโตของกระดูกยังไม่สมบูรณ์ในตอนนี จึงไม่สามารถรับน้ำหนักได้มาก ถ้าเห็นว่าเด็กชายไม่ยอมทำอะไรที่ต้องออกแรงมาก ๆ เช่น การชกต่อย ควรแนะนำให้เล่นสิ่งที่ไม่เกินความสามารถ

6. เด็กชายชอบเล่นรุนแรง ซึ่งอาจทำให้เกิดบาดเจ็บ เช่น การชกต่อย ควรปล่อยให้เล่น ถ้าเห็นว่าไม่เกินกำลังและไม่เป็นอันตราย นอกจากในเวลาเรียนหรือเมื่อเริ่มจะเป็นอันตราย แต่บางครั้งเด็กชายอาจต้องการแสดงถึงความเป็นชายในทางผิดๆ เช่น แข่งขันกลั่นแกล้งหลอกลวง ครูควรอธิบายให้ฟังล่วงหน้าถึงอันตรายของการกระทำดังกล่าว เพราะเด็กอาจจะไปทำที่อื่นอีก ควรชักจูงให้เด็กชายแสดงความสามารถในด้านกีฬา

ลักษณะทางสังคม (Social Characteristics)

1. เพื่อนในกลุ่มมีอิทธิพลกับความประพฤติของเด็กมาก เด็กต้องการเป็นคนดังในหมู่เพื่อนมากกว่าจะเชื่อฟังผู้ใหญ่ เมื่อเด็กในชั้นประถมต้นจะทำตามผู้ใหญ่บอก แต่ระยะนี้กลับจะเอาใจเพื่อนมากกว่า เด็กบางคนโดยเฉพาะเด็กชาย อาจจะพยายามทำตัวให้เด่นโดยการขัดคำสั่งครู

เด็กอาจจะจัดตั้งกลุ่มของตนซึ่งประกอบด้วยทั้งเด็กชายและเด็กหญิงจัดทำกิจกรรมต่างๆ นอกโรงเรียน อาจจะมีการขัดแย้งกันระหว่างกลุ่มซึ่งจะมารบกวนชั้นเรียนได้บ้าง เช่น การส่งโน้ตว่ากันในห้อง จะแก้ไขได้ด้วยการจัดเอาคนในกลุ่มที่ขัดแย้งกันเข้ามาทำงานร่วมกัน อาจจะต้องมีการควบคุมอย่างใกล้ชิดในระยะวันสองวันแรก

เด็กวัยนี้มักชอบทำผิดจากแบบแผนของสังคม เช่น การขโมยของจากร้าน ในบางกรณีการกระทำเช่นนี้เป็นเพียงความต้องการที่จะท้าทายกับกฎข้อบังคับต่างๆ เพราะเด็กในวัยนี้ต้องการเป็นอิสระ ถ้าครูพบปัญหาขโมย หรือพบว่าเด็กบางคนอยากโต้แย้ง ควรคิดเสมอว่าเขากำลังอยู่ในวัยที่ต้องการอิสระ ควรให้ความเข้าใจมากกว่าการตำหนิ

2. ความสนใจของเด็กหญิงและเด็กชายจะต่างกันมาก อาจจะมีการโต้เถียง แข่งขันกันทั้งในด้านการเรียนและการเล่นกีฬา ที่เป็นดังนี้เพราะเด็กเริ่มสังเกตเห็นว่า สังคมกำหนดบทบาทของเด็กหญิงและเด็กชายต่าง ๆ กัน เด็กชายมักจะทำเด็กหญิงต่าง ๆ เนื่องจากเด็กหญิงมักเรียนได้ดีกว่า ครูควรหลีกเลี่ยงการแข่งขันระหว่างเด็กหญิงกับเด็กชาย

3. การกีฬาที่เล่นเป็นทีมได้รับความนิยมมากขึ้น มีความรักพวกรักพ้องมากขึ้น ครูควรชักจูงให้มีการเล่นรวมกัน ซึ่งมีการแบ่งพวกแปลก ๆ ไปกว่าที่จำเจอยู่ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากมีความรู้สึกอยากรวมกลุ่มมาก ครูอาจจะจัดกีฬาที่ไม่มีการเปลี่ยนสมาชิกในกลุ่มบ่อยนัก

4. การตั้งใจแบบหิวหาหรือการนิยมคนเก่งจะพบได้เสมอ อาจจะมีการตั้งใจครูหรือนักกีฬา เป็นต้น ครูควรพยายามลดความซาบซึ้งที่นักเรียนมีต่อตนเอง โดยการแสดงให้เห็นว่าครูมีความผูกพันของครูอยู่เองแล้ว เช่น การพูดถึงสามี ลูก หรือคู่รักของตน แต่ควรนึกเสมอว่าเด็กอาจถือความนิยมนี้เป็นเรื่องจริงจังมาก จึงไม่ควรทำเป็นเรื่องตลก ซึ่งจะทำให้เป็นผลเสียได้

ลักษณะทางอารมณ์ (Emotional Characteristics)

1. ความขัดแย้งระหว่างข้อตกลงของกลุ่ม และกฎของผู้ใหญ่ทำให้เกิดปัญหา ซึ่งอาจจะรวมทั้งปัญหาอายุอาชญากร ถ้าครูวางระเบียบวินัยในการปกครองขึ้นอย่างเหมาะสมและยุติธรรมแล้ว พฤติกรรมขัดแย้งเหล่านี้อาจไม่เกิดขึ้น นอกจากนั้นการเปิดโอกาสให้เด็กตั้งกฎเกณฑ์เกี่ยวกับระเบียบวินัยในห้องเรียนเองก็เป็นอีกหนทางหนึ่งที่สามารถลดความขัดแย้งเหล่านี้ได้

แต่ถ้าครูพยายามทำอย่างดีแล้วปรากฏว่ายังมีปัญหาร้ายแรงเกิดขึ้น ครูจะต้องทำความเข้าใจว่าเด็กในวัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่ม ฉะนั้น ครูควรให้ความสนใจใส่ให้การยอมรับเด็กประเภทนี้ ซึ่งอาจช่วยลดเหตุการณ์ที่อาจร้ายแรงลงไปได้

2. เด็กวัยนี้สามารถยอมรับกฎเกณฑ์ต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวมองทุกสิ่งทุกอย่างกว้างขวาง มีเหตุผล สามารถมองเห็นความที่ควรเป็นไปไม่ได้หรือเป็นไปไม่ได้ มองเห็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกัน ความคิดเห็นเกี่ยวกับศีลธรรมจรรยาอยู่ในลักษณะที่เปื้อนเจ้ท์ เรียกว่า "moral relativist" มิได้ยึดถือความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ดังเช่นในวัยต้น คืออะไรถูกต้องเป็นถูก อะไรผิดก็ต้องผิด ช่วงนี้รู้จักพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยใจเป็นธรรมมากขึ้น

ดังนั้น ในการสอนเพื่อพัฒนาความคิดเกี่ยวกับจริยธรรมต่างๆ การให้เด็กร่วมแสดงความคิดเห็น จะได้ประโยชน์กว่าการท่องจำ เช่น ครูอาจให้เด็กอภิปรายแสดงความคิดเห็นว่าทำไมเมื่อพบกระเป๋าสตางค์ตกอยู่จึงต้องนำไปคืนเจ้าของ โดยวิธีนี้จะได้ประโยชน์มากกว่าการที่ครูให้เด็กท่องจำว่า "ความซื่อสัตย์ เป็นสิ่งที่ดีที่สุด" ดังนั้น ไม่ว่าจะสอนค่านิยมใดๆ เช่น ความเกรงใจ ความยุติธรรม ฯลฯ ก็ให้ใช้วิธีการเช่นนี้

ลักษณะทางสติปัญญา (Cognitive Characteristics)

1. ในระดับประถมศึกษา เด็กในวัยนี้จะมีความอยากรู้อยากเห็นในทุกๆ เรื่อง ชอบสะสมของมากมาย และจะสนใจสิ่งของชั่วคราวเวลาสั้น จะเห็นว่าเด็กจะทิ้งของอย่างหนึ่งไปเล่นอีกอย่างหนึ่ง ครูควรใช้ลักษณะเด่นอันนี้ให้เป็นประโยชน์โดยการกระตุ้นให้เด็กหาคำตอบในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเองแทนการป้อนให้ และควรทำบ่อยๆ ถ้าเด็กอายุหรือไม่กล้า ครูอาจจะพูดว่า "ทำไมหนูจึงไม่ลองหาคำตอบด้วยตัวเองดูล่ะ" แต่บางครั้งวิธีนี้ก็ไม่ได้ผล แทนที่จะกระตุ้นให้เด็กสนใจกลับทำให้เด็กลดความสนใจลง

ในกรณีที่ครูไม่สามารถตอบคำถามของเด็กได้ ครูไม่ควรขู่หรือดุเด็ก เพราะเด็กจะเสื่อมศรัทธาในตัวครู ต่อการที่ครูพยายามปกปิดความไม่รู้เหล่านั้นด้วยการดู เพราะเด็กคงไม่หวังว่าครูจะรู้ทุกอย่างเช่นเดียวกัน และในกรณีที่เด็กู้เรื่องเหล่านี้ดีกว่าครู ครูควรสนับสนุน และกระตุ้นให้เด็กเล่าให้เพื่อนๆ ในชั้นฟังจะดีกว่า

การที่เด็กเปลี่ยนความสนใจจากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่งเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ได้หมายความว่า เด็กมีความคิดสับสน และครูไม่ควรบังคับเด็กให้ทำในเรื่องที่เด็กไม่สนใจแล้ว ครูควรให้เด็กทำกิจกรรมหลายอย่าง แล้วให้เขาเลือกเองว่าชอบทำกิจกรรมใดมากที่สุด ถ้าเขาถูกบังคับให้ทำกิจกรรมที่เขาไม่อยากทำแล้ว ต่อไปเขาจะพาลไม่ทำกิจกรรมหรืองานชิ้นต่อไปด้วย แต่กระนั้นก็ตามการสอนให้เด็กรู้จักพากเพียรพยายามก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ครูต้องมีวิธีการคือคอยสนับสนุนให้กำลังใจเขาทำงานนั้นๆ ให้ได้ดีที่สุด โดยที่เขาไม่รู้สึกละเลยว่าเป็นการบังคับ

2. เด็กประถมส่วนใหญ่จะตั้งความหวังในการทำงานสูง และต้องการให้ได้ผลสมบูรณ์ที่สุด ดังนั้นจะพบบ่อยๆ ว่า เมื่อตนเองไม่มีความสามารถทำได้ตามที่หวังไว้จะเกิดความคับข้องใจ ความไม่สมหวังและรู้สึกอายด้วย

สิ่งที่ครูมุ่งหวัง คือ การสนับสนุนให้เด็กแต่ละคนทำกิจกรรมได้ดีที่สุดและมีบ่อยๆ ที่เขาสามารถทำได้ดีกว่าที่ครูหรือตัวเองคาดคิดไว้เสียอีก แต่ถ้าเด็กตั้งความหวังในการเรียนสูงเกินกว่าที่เขาจะทำได้ เขาก็จะผิดหวังเมื่อไม่ได้ตามที่ตั้งใจไว้ ดังนั้น วิธีที่ดีที่สุดในการสอนให้เด็กพัฒนาไปถึงขีดความสามารถที่แท้จริงของเขาคือให้ เขาเริ่มทำตั้งแต่สิ่งที่ย่างๆ ไปก่อน แล้วค่อยๆ ยากขึ้นเรื่อยๆ ในการทำอย่างนี้ เด็กจะรู้ความสามารถของตัวเองด้วย และมีโอกาสได้ประสบความสำเร็จด้วย ดังนั้น แม้ว่าเขาจะไม่สามารถทำงานได้ถึงระดับสูงตามที่คาดหวังไว้ เด็กจะยอมรับความล้มเหลวนี้อย่างดี เหตุผล เนื่องจากเขามีความสามารถจำกัดเพียงแค่นั้น ในกรณีที่ครูสงสัยว่า การตั้งความหวังไว้อย่างมากของเด็กเนื่องจากแรงผลักดันทางบ้าน ครูซึ่งมีบทบาทสำคัญ หรือนักจิตวิทยาประจำโรงเรียนก็ควรหาโอกาสปรับความเข้าใจกับผู้ปกครองของเด็กเกี่ยวกับเรื่องนี้

3. เด็กในระดับประถมต้องการความเป็นอิสระ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องการความช่วยเหลือ สนับสนุนและการแนะแนวทาง ซึ่งลักษณะเหล่านี้เมื่อประกอบกันแล้วอาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เป็นระเบียบไม่เหมาะสม และเมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้เป็นครูควรอดทนและพยายามเข้าใจให้มากที่สุด

นอกจากนั้น สุขพัชรา ชัมเจริญ (2546: 10-11) ได้ให้รายละเอียดของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายไว้เช่นกันดังนี้

ลักษณะทางกาย

1. การเจริญเติบโตของร่างกายของนักเรียนในวัยนี้เป็นไปด้วยความสม่ำเสมอและอยู่ในอัตราเดิม แต่โครงร่างของกระดูกยังอ่อนอยู่

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยทั่วไปดีมาก ยกเว้นกล้ามเนื้อแขนและไหล่ยังไม่มี ความแข็งแรงเท่าที่ควร

3. การทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนดีขึ้นมาก มีความอดทนดีขึ้น เด็กวัยนี้สามารถออกกำลังกายที่หนักๆ ได้เป็นระยะเวลานานพอสมควร

4. การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อดีขึ้นมาก ทักษะส่วนใหญ่จะเป็นไปในลักษณะอัตโนมัติ นักเรียนไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดเพื่อใช้บังคับการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเหมือนเช่นเคยเป็นมา

5. ประสาทสามารถติดตามการเคลื่อนไหวของอุปกรณ์การเล่นได้อย่างดีตามปกติ

6. ปฏิกริยาการสนองตอบหรือรีแอคชันไทม์ดีมาก

ลักษณะทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม

1. มีความสนใจในการทำกิจกรรมได้ยาวนานขึ้นและสนใจในกิจกรรมประเภทการแข่งขันและต่อสู้

2. ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อดีขึ้น จึงเริ่มสนใจกิจกรรมกีฬา

3. เด็กสนใจที่จะเล่นกีฬาที่กำลังเป็นที่นิยมของสังคม

สรุป วัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตของร่างกายยังไม่เต็มที่ เด็กหญิงจะมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กชาย มีการเปลี่ยนแปลงและบอบบาง ตกเป็นเหยื่อของสังคมได้ง่าย ด้านจิตใจจะมีความรู้สึกกังวลกับสิ่งต่างๆ มีความสนใจกิจกรรมกลางแจ้ง ชอบทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนที่มีความท้าทายและสนุกสนาน มีความคิดสร้างสรรค์มาก เหมาะสำหรับการสอนทักษะต่างๆ

4.2 กิจกรรมนันทนาการสำหรับวัยเด็กตอนปลาย

การจัดกิจกรรมนันทนาการนั้นต้องคำนึงถึงผู้เข้าร่วมเป็นหลัก วัยเด็กตอนปลายเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อจากเด็กจะเข้าสู่วัยรุ่น กิจกรรมนันทนาการจึงต้องตอบสนองความต้องการและสามารถสนับสนุนพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ด้วย ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540) กล่าวว่า แนวทางอย่างหยาบๆ ของระดับที่อาจจะเน้นในการพลศึกษาว่าควรจัดตั้งระดับความสามารถที่จะทำให้มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาแต่ละบุคคล ดังนี้

ระดับอายุ 6-11 ปี เป็นระยะที่จะจัดให้เรียนในกิจกรรมทั่วๆ ไป

ระดับอายุ 10-12 ปี เป็นระยะที่เริ่มสอนเทคนิคและทักษะได้

ระดับอายุ 12-15 ปี เป็นระยะของการเล่นกีฬาเป็นชุด

ระดับอายุ 16 ปีขึ้นไป เป็นระยะของการมีความเร็วและทักษะ

ซูชีพ เยาวพัฒน์ (2543) กล่าวว่า วัยก่อนวัยรุ่น (Pre-Adolescence) เด็กที่อยู่ในวันนี้มีอายุประมาณ 10-13 ปี ในช่วงของเด็กวัยนี้มีความต้องการทักษะของการเคลื่อนไหว และมีการพัฒนาทักษะให้สูงขึ้น คือเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น อยากทำกิจกรรมที่สลับซับซ้อน กิจกรรมที่เข้าร่วมจะต้องมีการตอบสนองในเรื่องของความรู้ อยากเห็น และควรเป็นกิจกรรมที่ทำท้าทายความสามารถของเด็กวัยนี้ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีความสนใจในกิจกรรมดังกล่าว นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้เด็กวัยนี้ต้องเป็นกิจกรรมที่เน้นในเรื่องการสร้างหรือปลูกฝังทัศนคติที่ดีให้กับเด็ก จนเด็กสามารถปฏิบัติจนบรรลุเป้าหมายได้โดยง่าย การปลูกฝังทัศนคติที่ดีจะต้องเริ่มตั้งแต่เด็กวัยนี้ เพื่อที่ส่งผลต่อไปในวัยต่อไปอีกด้วย ซึ่งสุพพัชรา ชัมเจริญ (2546: 10-11) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้แก่เด็กวัยประถมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

1. ควรเป็นกิจกรรมที่ต้องการทักษะพอสมควร เช่น กีฬาประเภทต่างๆ
2. การแข่งขันเริ่มมีบทบาทสำคัญโดยเฉพาะในกีฬาประเภทที่เป็นชุด ครูควรหาทางดัดแปลงเกมต่างๆ ทั้งในด้านขนาดของสนาม ระยะเวลาในการเล่นและจำนวนผู้เล่น เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสแข่งขันในระหว่างหมู่ให้มากที่สุด
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีความรับผิดชอบในด้านต่างๆ ด้วยการเป็นผู้นำหรือผู้แทนของกลุ่มในการปฏิบัติที่เกี่ยวกับกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใด

นอกจากนั้น ในวัยเยาวชนเป็นวัยที่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจและทักษะในการกีฬาดีขึ้น มีความคล่องแคล่ว สามารถประกอบกิจกรรมที่ใช้ความประณีตได้ รักความสวยงามและศิลปะ มีความรับผิดชอบ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการที่ควรจัดให้เด็กวัยนี้คือ กิจกรรมที่มีความสนุกสนาน โลดโผน กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬา เช่น ฟุตบอล กรีฑา และกีฬาประเภทอื่นๆ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมมาก แต่ข้อควรสังเกตคือไม่ควรให้เล่นกีฬาประเภทเดียว เพราะอาจทำให้ร่างกายเจริญเฉพาะส่วน ควรให้เล่นกีฬาทุกรูปแบบ เพื่อให้เกิดการพัฒนาไปพร้อมๆ กันทั้งร่างกาย หรืออาจให้เขามีกิจกรรมนันทนาการด้านการเย็บปักถักร้อย วาดเขียน อ่านหนังสือด้วยก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2549: 12)

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554: 195) ได้เพิ่มเติมในรายละเอียดไว้ว่า เด็กวัยนี้มีความสนใจโดยทั่วไปนานขึ้นกว่าเด็กเล็ก สามารถเรียนรู้เวลายาวขึ้น การจัดกิจกรรมที่ให้เกิดความสนใจกับเด็กวัยนี้ใช้เวลาในการให้สาระแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 5 นาที แล้วให้ปฏิบัติและต้องเกิดความเพลิดเพลิน จึงจะบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรม วัยนี้เด็กเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ฉะนั้นมักชอบกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องเคลื่อนไหว สามารถเล่นกีฬาต่างๆ ได้ และจะแสดงออกเต็มที่ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือต้องระวังเรื่องความปลอดภัยในการเล่น เพราะเด็กยังไม่เข้าใจอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเล่นอย่างเดียว อีกประการหนึ่ง เด็กต้องการการชมเชย ฉะนั้นการที่เด็กทำผิดไม่ควรดุหรือทำโทษโดยไม่ให้เหตุผล การอธิบายกฎ กติกา ระเบียบ มารยาท เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องให้เด็กได้เรียนรู้ ผู้นำกิจกรรมต้องใช้เวลาและความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้

ทฤษฎีของ อีริกสัน Erikson กับการเรียนรู้การสอน อ้างอิงจาก นุชลี อุปภัย (2556: 57-58) ช่วงเด็กวัยเรียน ผู้สอนควรจะมีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสสำรวจตนเองและสิ่งแวดล้อม เนื่องจากเด็กอยู่ในช่วงที่มีความกระตือรือร้น ชอบรู้ ชอบเรียน ชอบความท้าทาย ดังนั้น ผู้สอนจึงควรสนับสนุนให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความสามารถตามศักยภาพที่เขามีอยู่ โดยจัดกิจกรรมที่เน้นให้เด็กได้แข่งขันกับตนเอง และให้ได้เห็นความก้าวหน้าในการทำกิจกรรมนั้นๆ เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกภูมิใจและเกิดกำลังใจที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่สำคัญควรพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเปรียบเทียบ อันนำมาซึ่งความรู้สึกด้อยในความสามารถและมองคุณค่าของตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง

สรุปได้ว่า กิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หรือเด็กที่มีอายุประมาณ 9-12 ปี ควรจะเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน น่าสนใจ ส่งเสริมความสามารถใช้ทักษะด้านต่างๆ ของเด็ก ควรเป็นกิจกรรมที่มีความคล่องแคล่ว อาจจะเป็นเกมหรือกีฬา ควรจะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเข้าสังคมหรือเป็นกิจกรรมกลุ่มด้วย เพราะเด็กวัยนี้ชอบเล่นโลดโผนและทำท่าย

วัยเด็กตอนปลาย เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น มีพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างมากมาย ในเพศหญิงจะมีพัฒนาการทางร่างกายที่เร็วกว่า จิตใจอ่อนไหวและบอบบาง มีการยอมรับกฎกติกาต่างๆ ได้มากขึ้น สามารถทำตามสังคมได้ เป็นวัยที่เหมาะสมแก่การปลูกฝังและสอนทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เพราะเป็นวัยที่ต้องการฮีโร่และถูกโน้มน้าวใจได้ง่าย สิ่งใดที่ถูกสอนก็จะจำได้อย่างแม่นยำ กิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กวัยนี้ควรเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ทำลายความสามารถ ต้องเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นทีมเป็นกลุ่ม กิจกรรมกลางแจ้ง เช่น เกม กีฬาจะได้รับความนิยมมาก นอกจากนั้นก็ยังสามารถทำกิจกรรมทางศิลปะ เช่น งานหัตถกรรมได้ดีอีกด้วย กิจกรรมนันทนาการนี้ต้องช่วยส่งเสริมในเรื่องของพัฒนาการต่างๆ ของเด็กได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม หรือสติปัญญา นอกจากนั้นความปลอดภัยก็เป็นสิ่งสำคัญในการเลือกทำกิจกรรมเช่นกัน ต้องเหมาะสมกับสถานที่ เวลา และความต้องการของเด็กที่เป็นผู้เข้าร่วมด้วย

5. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ

5.1 ความหมายของความพึงพอใจและสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ

ชาลิต เหล่ารุ่งกาญจน์ (อิทธิเทพ แอมยุณช. 2550: 9; อ้างอิงจาก ชาลิต เหล่ารุ่งกาญจน์ 2538: 9) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจไว้ว่าเป็นความรู้สึกทางบวก ความรู้สึกทางลบ และความสุขที่มีความสัมพันธ์กันอย่างสลับซับซ้อนโดยความพึงพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ

จันทร์เพ็ญ ตูเทศานันท์ (ปิยะดา สีทองคำ. 2549: 5; อ้างอิงจาก จันทร์เพ็ญ ตูเทศานันท์. 2542: 47) กล่าวว่า ทศนคติและความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งสามารถใช้แทนกันได้ เพราะทั้งสองคำนี้หมายถึง ผลที่ได้จากการที่บุคคลไปมีส่วนร่วมในสิ่งนั้น ทศนคติด้านบวกจะแสดงให้เห็นสภาพความพึงพอใจในสิ่งนั้น และทศนคติด้านลบจะแสดงให้เห็นสภาพความไม่พึงพอใจในสิ่งนั้นๆ และสรุปความหมายของความพึงพอใจว่า คือความพอใจ คือความรู้สึก (Feeling) มีความสุขเมื่อประสบผลสำเร็จตามความคาดหวัง ความต้องการจากแรงจูงใจ

อีลส์ และคนอื่นๆ (2549: 23) กล่าวว่า ความพึงพอใจของลูกค้า คือ การวัดผลการดำเนินงาน ถึง “ผลิตภัณฑ์โดยรวม (total product)” ในองค์กรของคุณ ว่ามันสามารถทำงานได้เป็นอย่างดีไรร้างเมื่อเปรียบเทียบกับความต้องการของลูกค้า

ความหมายของความพึงพอใจสามารถตีความได้หลากหลาย แต่โดยสรุปแล้วหมายถึงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบที่มีต่อบางสิ่งบางอย่างเมื่อเปรียบเทียบกับความต้องการ โดยในด้านนั้นหนทางการหรือการใช้เวลาว่างก็มีการประเมินความพึงพอใจเช่นเดียวกัน โดยผู้เข้าร่วมเปรียบเสมือนลูกค้า กิจกรรมนั้นหนทางการหรือโปรแกรมกิจกรรมเปรียบเสมือนสินค้า บริการหรือผลิตภัณฑ์ โดย คอร์ด และอิบบราฮัม (Cordes; & Ibrahim. 1999: 41) ได้ให้นิยามความหมายเกี่ยวกับความพึงพอใจกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างไว้ว่า เป็นการเติมเต็มความอยากหรือความปรารถนา ความพอใจหรือความสุข โดยความพึงพอใจนี้ขึ้นอยู่กับจิตใจของแต่ละบุคคล บางคนอาจรู้สึกพึงพอใจเมื่อได้ใช้ร่างกายหนักๆ บางคนอาจชอบที่ต้องใช้สมองหนักๆ บางคนอาจพบความพึงพอใจในการทำสวน ล้างรถ หรืออาบแดดบนชายหาด จะเห็นได้ว่าความพึงพอใจนั้นจะขึ้นอยู่กับ การได้รับการสนองตอบต่อความต้องการ ทักษะคติ หรือแรงจูงใจ คอร์ด และอิบบราฮัม กล่าวต่อว่า ทักษะคติที่มีต่อการใช้เวลาว่างจะสะท้อนให้เห็นแนวโน้มความรู้สึกหรือการตอบสนอง ในด้านของการใช้เวลาว่าง หมายถึงสามารถพัฒนาทักษะคติที่มีต่อการใช้เวลาว่างไม่ว่าจะเป็นการใช้เวลาว่างทั่วๆ ไปหรือการใช้เวลาว่างแบบเฉพาะ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันออกไป คุณอาจรักการท่องเที่ยว แต่อาจไม่เล่นกีฬาเลย เพื่อนของคุณอาจเป็นแชมป์กีฬาว่ายน้ำ แต่ไม่สนใจการปีนเขาเลย ทักษะคตินี้อาจได้รับการพัฒนาจากการเข้าร่วมกิจกรรม ยกตัวอย่างเช่น บางคนอาจมีใจรักธรรมชาติ ก็จะเข้าร่วมกิจกรรมที่อนุรักษ์มากกว่ากิจกรรมที่มีกิจกรรมที่จะทำให้ธรรมชาติเสียหาย เช่น การเล่นรถหิมะไฟฟ้า

การจะทำให้เกิดความพึงพอใจจะมีปัจจัยหลายประการ อาทิ แรงจูงใจ รัสเซล (Russell. 2001: 163) กล่าวว่า แรงจูงใจคือทิศทางและความพยายามอันแรงกล้าของบุคคล กระบวนการแรงจูงใจจะถูกเติมเต็มด้วยการสนองความต้องการและเติมเต็มความรู้ของเขา การได้แรงเสริมจะมีส่วนช่วยต่อพฤติกรรมต่างๆ องค์ประกอบของแรงจูงใจประกอบด้วยหลายอย่าง เช่น ความต้องการ ความรู้ ความนึกคิด และแรงเสริมต่างๆ แรงจูงใจแบ่งเป็นแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก แรงจูงใจมีส่วนสำคัญต่อการเข้าร่วมนั้นหนทางการและผู้นำกิจกรรม ซึ่งควรนำแรงจูงใจต่างๆ มาเป็นส่วนประกอบในกิจกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการหรือแรงจูงใจสูงสุดของผู้เข้าร่วม

แครนดอลล์ (Crandall. 1980) ได้สรุปแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ไว้ดังนี้ ความรักธรรมชาติ และการหลีกเลี่ยงความวุ่นวาย หลีกเลี่ยงจากวิถีชีวิตประจำวันและความรับผิดชอบต่างๆ การได้ออกกำลังกายและประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ การได้เจอสังคมและเพื่อนๆ เจอความคิดสร้างสรรค์ และสิ่งสวยงามต่างๆ การได้เพิ่มพลังและแรงขับเคลื่อน การได้เป็นจิตอาสาบริการคนอื่น การได้พบเจอเรื่องน่าตื่นเต้นการค้นพบตัวเอง และการหลีกเลี่ยงจากเรื่องน่าเบื่อ

เคลลี (Kelly. 1987) ได้ศึกษา แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการของผู้ใหญ่ พบว่าพวกเขาต้องการการพักผ่อน เจอความตื่นเต้น การได้ปลดปล่อยความรู้สึก การได้สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นหรือการหลีกเลี่ยงความกดดันจากชีวิตครอบครัว

เคราส์ (Kraus. 1997: 89-90) กล่าวถึงแรงจูงใจว่า สิ่งเหล่านี้แสดงถึงแง่มุมที่มีสติ และมีจุดมุ่งหมายมากขึ้นเกี่ยวกับความต้องการของคนที่มีส่วนร่วมในการพักผ่อนหย่อนใจ อาจประกอบด้วยความต้องการการพักผ่อน หรือพัฒนาสมรรถนะทางกาย ความต้องการที่จะเข้าเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาการทักษะการทำงาน เพิ่มสถานะทางสังคม และแรงจูงใจอื่นๆ นอกจากนั้น เคราส์ (Kraus. 2001: 124) ได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ในความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล ทำให้แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันออกไป ดังเช่น เหตุผลที่เด็กในวัยเรียนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา คือ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อเพิ่มทักษะต่างๆ เพื่อรูปร่างที่ดี เพื่อได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ถนัด และ เพื่อความตื่นเต้นเมื่อลงแข่ง

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช (2556: 169) กล่าวถึง แรงจูงใจคือพลังงานที่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ซึ่งแหล่งของพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมคือ ความต้องการ (Needs) และแรงขับ (Drives)

ความต้องการ (Needs) เป็นสภาวะของความขาดแคลนของอินทรีย์ โดยเฉพาะความขาดแคลนทางด้านร่างกาย เช่น การขาดอาหาร หรือขาดน้ำ เป็นต้น

แรงขับ (Drives) เป็นสภาวะของการถูกกระตุ้นที่มาจากความต้องการ เช่น การขาดอาหาร ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในเลือด ทำให้เกิดสภาวะแรงขับขึ้น ซึ่งบุคคลจะพยายามลดแรงขับโดยการทำบางอย่าง ซึ่งในกรณีนี้คือการหาอาหารมารับประทาน

จะเห็นได้ว่า นอกจากแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วยังมีองค์ประกอบอื่นๆ อีก ดังเช่น ความสนใจ และความต้องการ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ เคราส์ (Kraus. 1997: 89-90) ได้กล่าวถึงความสนใจว่า ความหมายของความสนใจซับซ้อนน้อยกว่าความต้องการ ความสนใจจะแสดงออกถึงกิจกรรมที่แต่ละบุคคลชอบเข้าร่วม การสอบถามความต้องการและความสนใจของผู้เข้าร่วมจะทำให้เราทราบถึงข้อมูลของผู้เข้าร่วม จะต้องมากพอเพื่อนำมาวางแผนกิจกรรมแบบไหนที่เขาจะชอบเข้าร่วม กิจกรรมแบบไหนที่จะสนองความต้องการของพวกเขาการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีความจำเป็นและเป็นที่ยอมรับได้ดีจากความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม จะประกอบด้วย ความสนุกสนาน ความสุข ความตื่นเต้น ความท้าทาย การได้พักผ่อน การหลีกหนี การเข้าร่วมสังคม การสร้างสัมพันธภาพ และความรู้สึกหรืออารมณ์อื่นๆ นอกจากนั้น ผลลัพธ์ที่ได้จากโปรแกรมกิจกรรม สามารถวัดได้ใน 4 หัวข้อ ได้แก่ ทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และ ทางความคิด

โดย รัสเซล (Russell. 2001: 163) ได้ให้ข้อคิดสำคัญไว้ว่า สิ่งที่สำคัญสำหรับผู้นำกิจกรรมในทุกๆระดับคือการสร้างพลังงาน การชี้แนะแนวทาง และการช่วยพัฒนาพฤติกรรมอย่างยั่งยืน สำหรับผู้นำกิจกรรมจะต้องให้ความสำคัญกับพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมในด้านของผู้จัดการจะต้องให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของผู้ร่วมงาน การจะประสบผลสำเร็จในทุกด้าน จะต้องให้ความสำคัญกับการทำให้ถึงเป้าประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพบนพื้นฐานของแรงจูงใจของพวกเขา นอกจากนั้น สมิสเซน (Smissen. 2006: 70) ผู้จัดการกิจกรรมอาจต้องจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมที่มีความคล้ายคลึงกัน บางกลุ่มอาจมีอายุใกล้เคียงกัน เช่น เด็ก

เยาวชน วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ แต่ในบางที่ผู้เข้าร่วมอาจมีวัยที่แตกต่างกัน บางกลุ่มอาจแบ่งด้วยตัวแปรอื่น เช่น เยาวชนที่มีความเสี่ยง กลุ่มที่วัฒนธรรมคล้ายกัน กลุ่มที่มีรายได้ต่ำ และผู้ที่มีความผิดปกติ โดยการบริการจะขึ้นอยู่กับความต้องการของกลุ่มนั้นๆ การบริการอาจประกอบด้วยสถาบันหรือชุมชนด้วย ผู้คนมักจะรู้สึกสบายใจและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบางกลุ่มและพบว่าบริการบางอย่างน่าพอใจกว่าคนอื่น ๆ ยกตัวอย่างเช่น บางคนชอบที่จะทำงานพัฒนาโปรแกรมสำหรับเด็ก บางคนสนุกกับการบริการการฟื้นฟู บางคนสนุกกับความบันเทิงและความสนุกสนาน นั่นเป็นเพราะว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมนั้นมีความหลากหลาย ผู้จัดกิจกรรมทางนั้นหนทางการมีจึงมีโอกาสทำงานและจัดหาความพึงพอใจสูงสุดแก่ผู้เข้าร่วม

5.2 ความสำคัญของการศึกษาความพึงพอใจ

โดย จิตตินันท์ เตชะคุปต์ ได้ให้ความสำคัญต่อผู้ให้บริการที่องค์กรต้องคำนึงถึงความพึงพอใจต่อการบริการ ดังต่อไปนี้ (ปิยะดา สีทองคำ. 2549: 11; อ้างอิงจาก จิตตินันท์ เตชะคุปต์. 2543: 21)

1. ความพึงพอใจของลูกค้าเป็นตัวกำหนดคุณลักษณะของการบริการ ผู้บริหารการบริการและปฏิบัติงานบริการจำเป็นต้องสำรวจความพึงพอใจของลูกค้าเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ และลักษณะของการนำเสนอบริการที่ลูกค้าชื่นชอบ เพราะข้อมูลดังกล่าวจะบ่งบอกถึงการประเมินความรู้สึกและความคิดเห็นของลูกค้าต่อคุณสมบัติของการบริการที่ลูกค้าต้องการ และวิธีการตอบสนองความต้องการแต่ละอย่างในลักษณะที่ลูกค้าปรารถนา ซึ่งเป็นผลดีต่อผู้บริการอันที่จะตระหนักถึงความคาดหวังของผู้รับบริการ และสามารถตอบสนองบริการที่ตรงกับลักษณะและรูปแบบที่ผู้รับบริการคาดหวังไว้ได้จริง

2. ความพึงพอใจของลูกค้าเป็นตัวแปรสำคัญในการประเมินคุณภาพของการบริการ การนำเสนอบริการที่ดีที่คุณภาพตรงกับความต้องการความคาดหวังของลูกค้า มีผลให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจต่อการบริการนั้น และมีแนวโน้มใช้บริการซ้ำๆ อีกต่อไป คุณภาพของการบริการที่จะทำให้ลูกค้าพึงพอใจขึ้นอยู่กับลักษณะการบริการที่ปรากฏให้เห็น ได้แก่ สถานที่อุปกรณ์เครื่องใช้ และบุคลิกลักษณะของพนักงานบริการ ความน่าเชื่อถือไว้วางใจของการบริการ ความเต็มใจที่จะให้บริการ ตลอดจนความรู้ความสามารถในการให้บริการด้วยความเชื่อมั่นและความเข้าใจต่อผู้อื่น

3. ความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงานบริการเป็นตัวชี้คุณภาพและความสำเร็จของงานบริการ การให้ความสำคัญกับความต้องการ และความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานบริการเป็นเรื่องจำเป็นไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการให้ความสำคัญกับลูกค้า การสร้างความพึงพอใจในงานให้กับผู้ปฏิบัติงานบริการ ย่อมทำให้พนักงานมีความรู้สึกที่ดีต่องานที่ได้รับมอบหมาย และตั้งใจปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ อันจะนำมาซึ่งคุณภาพของการบริการ ที่จะสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้าและส่งผลให้กิจการบริการประสบความสำเร็จ

จากข้อมูลความพึงพอใจ สิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ประเด็นที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ และการวัดความพึงพอใจของผู้ให้บริการ จะมีความสำคัญต่อการดำเนินการต่อไป เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุง ทั้งนี้ การวัดผลความพึงพอใจของโปรแกรมนั้นหนทางการนั้น เพื่อให้การวัดความพึงพอใจมีความสอดคล้องกับบริบททางนั้นหนทางการและวัตถุประสงค์ของงานวิจัย จึงได้นำรายละเอียดหลักการสร้างโปรแกรมนั้นหนทางการหลักการจัดโปรแกรมนั้นหนทางการ และองค์ประกอบของการจัดโปรแกรมนั้นหนทางการ มาประยุกต์เข้ากับการวัดความพึงพอใจด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

โชดารี และเมธา (Chaudhary; & Mehta. 2008: online) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมที่สอดแทรกการสอนทักษะชีวิต เป็นกิจกรรมที่มีส่วนร่วมกับธรรมชาติ การใช้บทบาทสมมติ กิจกรรมกลุ่มผสมเล็ก ๆ และการเรียนในห้อง กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 13-15 ปี ของโรงเรียนในเขต Bharuch ประเทศอินเดีย ใช้แบบสอบถามและการวิจัยเป็นแบบ Pretest posttest group โดยผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมช่วยให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและเข้าใจถึงการพัฒนาของตนเอง ช่วยส่งเสริมความมั่นใจในตัวเองให้เพิ่มมากขึ้นและพัฒนาด้านการเข้าใจตนเองมากขึ้นด้วย

ฮอลท์ และคนอื่นๆ (Holt; et al. 2008: online) ได้ทดลองเกี่ยวกับการเรียนรู้ทักษะชีวิตผ่านการเข้าร่วมทีมฟุตบอลของโรงเรียน โดยการเก็บข้อมูลภาคสนามและการสัมภาษณ์หัวหน้าผู้ฝึกสอน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชายอายุประมาณ 17 ปีจำนวน 12 คน และหัวหน้าผู้ฝึกสอน 1 คน พบว่าหลักปรัชญาหรือหลักการของผู้ฝึกสอนมีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของนักกีฬา งานวิจัยนี้ศึกษา 3 ทักษะชีวิต ได้แก่ การตัดสินใจ ความเคารพและการทำงานเป็นทีมหรือความเป็นผู้นำ แม้ว่าการวิจัยนี้ศึกษาเพียง 3 ทักษะ แต่คณะผู้วิจัยพบว่านักกีฬาสวนใหญ่มีการสร้างประสบการณ์ของตนเองซึ่งจะทำให้มีการพัฒนาทักษะได้

อาร์มสตรอง (Armstrong. 2010: online) ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนในค่าย 4-H โดยมีจุดประสงค์คือศึกษาระหว่างสมาชิกของค่ายที่ได้รับประสบการณ์จากผู้ดูแลกับสมาชิกที่ได้ไม่รับ และสมาชิกที่มีผู้ใหญ่สนับสนุน กลุ่มตัวอย่างคือสมาชิกค่ายจำนวน 702 คน ผลการศึกษาคือเยาวชนที่เข้าร่วมชุมนุมและค่ายสิ่งแวดล้อมมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น

แมคเวน (McVeigh. 2014: online) ได้ศึกษาผลของโปรแกรม Company Programme ที่มีต่อการเพิ่มขึ้นของทักษะชีวิต โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์คุณครูผู้ดูแล กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่เข้าร่วมจำนวน 19 คน และคุณครูผู้ดูแล 2 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม Microsoft Excel ผลการวิจัยพบว่าร้อยละ 84 ของผู้เข้าร่วมมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น

โสภารัตน์ และคนอื่นๆ (Soparat; et al. 2015: online) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้ผ่าน ICT มีต่อสมรรถนะผู้เรียน 5 ประการ ได้แก่ 1.ความสามารถการสื่อสาร 2.ความสามารถการคิด 3.ความสามารถในการแก้ปัญหา 4.ความสามารถในการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต และ 5.ความสามารถการใช้เทคโนโลยี กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียน 212 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีสามเส้า ผลวิจัยพบว่าโปรแกรมการเรียนรู้ผ่าน ICT ช่วยให้ความสามารถในการเรียนของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น

พาวาตี และเรนจิตร์ (Parvathy; & Renjith. 2015: online) ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตและผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตที่มีต่อความรู้ทักษะชีวิตในวัยรุ่น อายุ 14-18 ปี โดยใช้การทดลองแบบก่อนและหลังในกลุ่มควบคุมจำนวน 27 คนและกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามความรู้ทักษะชีวิตในการเก็บข้อมูลครอบคลุม 10 ทักษะ ผลการวิจัยพบว่า ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการจัดการกับความเครียด ก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีความรู้ทักษะชีวิตไม่แตกต่างกัน และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะความตระหนักในตนเอง ก่อนการทดลองความรู้ทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองและควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้ทักษะชีวิตสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญ

งานวิจัยในประเทศ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่มีกลุ่มผู้เข้าร่วมเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หรือวัยเด็กตอนปลาย พบงานวิจัยที่หลากหลาย มุ่งพัฒนาแตกต่างองค์ประกอบทักษะชีวิตวิธีการดำเนินงาน รูปแบบกิจกรรม และผลการวิจัย แตกต่างกันไป อาทิ กฤษณา ตรียมณรัตน์ (2544) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งผู้วิจัยเลือกศึกษา 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่และแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ และทักษะการจัดการกับความเครียด ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการวิจัยกลุ่มทดลองมีระดับทักษะทุกด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ทักษะชีวิตทุกด้านของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมฯ สามารถส่งเสริมให้ทักษะชีวิตของผู้เข้าร่วมสูงขึ้น ซึ่งมีความใกล้เคียงกับ ชุรีพร เทียนธวัช (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาโดยการเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการฟันผุและโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า

ภายหลังได้รับโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันฟันผุ เหงือกอักเสบ ดีวก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ปัญญารักษ์ (2555) ได้พัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตโดยใช้การคิดเป็นหลักฐานการเรียนรู้สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทำให้ต้องประกอบของทักษะชีวิต 5 ด้าน ได้แก่ ความสามารถในการคิด ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ความสามารถในการสื่อสารและทักษะทางสังคม ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียด และความสามารถในการรู้จัก และเข้าใจตนเอง ในขั้นตอนมา มีการคิดหลักสูตรกิจกรรมและนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวนทั้งหมด 40 คน โดยใช้แบบ Pretest-Posttest Control Group Design ผลการวิจัยพบว่าคะแนนการประเมินทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองหลังจากการใช้ หลักสูตรกับก่อนการใช้หลักสูตรมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และคะแนน การประเมินทักษะชีวิตหลังการใช้หลักสูตรของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่าหลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตทำให้ทักษะชีวิต ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นได้อีกทั้ง กาญจนา ปัญญาเพ็ชร (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยถึงทดลอง ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เขตกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้หลัก ทักษะชีวิต ได้แก่ ทักษะความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การคิดอย่าง มีวิจารณญาณและการตัดสินใจและการสร้างสัมพันธภาพและการปฏิเสธ ร่วมกับการเรียนรู้แบบ มีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการ เปลี่ยนแปลงสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับ เพื่อดูเพศที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนทักษะชีวิตด้านอื่น ไม่แตกต่างกัน การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติในด้านทักษะการคิดและทักษะการตัดสินใจ และทักษะการสร้างสัมพันธภาพ และการปฏิเสธ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ความรู้และการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมไปในทางที่ดีแต่ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับ มณฑิรา มาลารักษ์ (2546) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัย เพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ มีทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย เพื่อป้องกันสารเสพติดไม่แตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตไว้ หลายประการ ดังนี้ การวิจัยเชิงทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยจะต้องอาศัย ระยะเวลาพอสมควร เนื่องจากพฤติกรรมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในทันทีทันใด ลักษณะ ของแม่แบบจะต้องมีความน่าเชื่อถือ มีคุณสมบัติร่วมกัน ต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ซับซ้อน รูปแบบ ในการนำเสนอจะต้องสร้างความสนใจให้ผู้รับมีความสนใจตลอดกิจกรรมได้ ควรมีรูปแบบในการ นำเสนอที่หลากหลาย ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ พบว่าการเสริมแรงที่ผู้วิจัยให้ นั้น เป็นนามธรรม ที่เข้าใจได้ยากสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ซึ่งจะเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมมากกว่า

นอกจากนั้นในรูปแบบของการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ พบว่า กรมพลศึกษา (2556) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพญาไท กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 โดยได้ศึกษาทฤษฎีทางนันทนาการจนสังเคราะห์หลักสูตรเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น จำนวน 6 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ ความตระหนักในตนเอง ความตระหนักในการใช้เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และทักษะการใช้เวลาว่าง โดยมีขั้นตอนการวิจัย ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการรวบรวมข้อมูล (Assessment) ขั้นการวางแผนดำเนินการใช้หลักสูตร (Planning) ขั้นการนำหลักสูตรไปใช้ (Implementation) และขั้นการวัดและประเมินผล (Evaluation) ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นมีพัฒนาการด้านความสามารถและมีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ การตระหนักในตนเอง ความตระหนักในการใช้เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และทักษะการใช้เวลาว่าง ดีขึ้น และ พิชญากร ศรีปะโค และคณะ (2556) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตโดยใช้หนังสือการ์ตูนต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 การวิจัยเป็นแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตโดยใช้หนังสือการ์ตูนต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลอง 36 คนและกลุ่มควบคุม 31 คน ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นให้ว่าโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตโดยใช้หนังสือการ์ตูนช่วยให้เด็กวัยเรียนมีทักษะชีวิตดีขึ้น

ในเรื่องของการพัฒนาทักษะชีวิต ไม่พบว่ามีผลการดำเนินการวิจัยในวัยเด็กเพียงอย่างเดียว แต่ยังพบงานวิจัยที่พัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตของกลุ่มวัยรุ่นด้วย ซึ่งจะส่งผลดีในเรื่องการต่อยอดภูมิคุ้มกันเพื่อมีทักษะในการหลีกเลี่ยงปัญหาที่แตกต่างกับวัยเด็ก นรินทร์นา คอรัมย์ (2549) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด ก่อนและหลังทดลอง มีทักษะชีวิตในด้านทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดไม่แตกต่างกัน ส่วนในด้านความตระหนักในตนเองและด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 เช่นเดียวกับ สกล วรเจริญศรี (2550) ได้ศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะชีวิตประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทักษะด้านสังคม องค์ประกอบทักษะด้านความคิด และองค์ประกอบทักษะด้านการเผชิญทางอารมณ์ มีค่าความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบ

มาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มฝึกอบรมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น นราศักดิ์ ปานบุตร และคณะ (2553) ได้ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดต่อทักษะชีวิตของเยาวชนกลุ่มเสี่ยงในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีคุณสมบัติเสี่ยงตามเกณฑ์ที่กำหนด ด้วยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน ทั้งสองกลุ่มอยู่ต่างโรงเรียนกัน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ มีผลการวิจัยที่หลังการทดลองคะแนนทักษะชีวิตก่อนและหลังในบางด้านไม่แตกต่างกัน อาทิ เฉลียว ผลพิกุล (2554) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ผู้วิจัยเลือกทำการศึกษาทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับทักษะชีวิตมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้านทักษะชีวิต และ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันนอกจากนั้น สุขเมษย์ หนกหลัง (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน: กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมที่มีต่อการจัดการความเครียด และประเมินความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมฯ กลุ่มเป้าหมายเป็นเยาวชนหญิงอายุ 18-19 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในภาพรวมและในรายด้าน คือ ปัญหาและอารมณ์ของการจัดการความเครียดดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการการละครโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยประเมิน 5 ด้าน คือ ส่วนบุคคล การจัดโปรแกรม สถานที่และอุปกรณ์ การเข้าร่วมกับผู้อื่น และนโยบาย พบว่า กิจกรรมมีความน่าสนใจ กิจกรรมทำให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ กิจกรรมสามารถพัฒนาจัดการความเครียดได้ กิจกรรมทำให้เห็นคุณค่าและรู้จักตนเอง

ในเรื่องของแบบวัดทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยของ ชูลีพร ดัดงาม (2554) พบว่ามีความสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ เนื่องจากใช้องค์ประกอบทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชน แบบวัดอ่านและทำความเข้าใจได้ง่าย มีความเหมาะสมที่จะนำมาประยุกต์ใช้ โดยชูลีพร ดัดงาม (2554) ได้การศึกษาศาสนาสามารถการใช้

ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนก ประถม ปีการศึกษา 2554 โดยในการวิจัยนี้ใช้แนวคิดทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ประกอบด้วย 4 ทักษะชีวิตได้แก่ 1.การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น 2.การวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3.การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 4.การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 230 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย มีเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม วัดความสามารถการใช้ทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของ Likert 5 ระดับ ผลการวิจัยพบว่าความสามารถการใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนโดย ภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อจำแนกรายด้าน มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับ ค่อนข้างสูงทุกด้าน และเมื่อจำแนกรายข้อของทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทุกข้อ ยกเว้นทักษะ ชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 10) นักเรียนมีความสามารถ การใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อคำนวณโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ค่าความเชื่อมั่น ภาพรวมทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .89 การอภิปรายผล ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่นมีคะแนนสูงกว่าด้านอื่น

นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ การศึกษา ความพึงพอใจ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวิจัยด้วย อาทิ บุญชู วิโรจน์ชูฉัตร (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมุ่งศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน ตามตัวแปร เพศ รายได้ผู้ปกครอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับชั้นในการเรียน และโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 357 คน จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ในเครื่องมือคือแบบสอบถาม ความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักเรียนมีการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ในรายด้านพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมด้านพักผ่อนหย่อนใจอยู่ในระดับมาก ด้านดนตรีและเพลง และด้านกิจกรรมทางสังคมวัฒนธรรมและประเพณี อยู่ในระดับปานกลาง และ ด้านกีฬาและเกม และด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพ อยู่ในระดับน้อย สุริยงค์ บุราณทวีคุณ (2554) ความพึงพอใจ ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินภายใน สถานศึกษาสำหรับผู้บกพร่องทางการได้ยิน เขตกรุงเทพมหานคร ประจำปี 2553 การวิจัยนี้มุ่ง ศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการและบุคลากร ด้านเสริมความรู้และวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรม นันทนาการ ด้านชุมชนและสังคม ผลพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจทุกด้านอยู่ในระดับมาก และกนก หอมช่วงทรัพย์ (2559) ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการ พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัด สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 28 คน โดยทำการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ศึกษาผลของโปรแกรม และศึกษาความพึง

พอใจที่มีต่อโปรแกรม ผลพบว่า ในด้านความต้องการกิจกรรมนันทนาการ นักเรียนมีความต้องการกิจกรรมประเภทละครและภาพยนตร์ เกมและกีฬา ศิลปหัตถกรรม อาสาสมัคร กิจกรรมทางสังคมดนตรีและการร้องเพลง และนันทนาการพิเศษ อยู่ในระดับมากที่สุด กิจกรรมงาอดิเรก วรรณกรรม กิจกรรมกลางแจ้งนอกสถานที่ และการเต้นรำ อยู่ในระดับมาก ในด้านผลของโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในด้านความพึงพอใจ พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

จากที่ผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ไม่พบการดำเนินการศึกษาที่เกี่ยวข้องโดยตรงเกี่ยวกับผลของโปรแกรมนันทนาการเพื่อทักษะชีวิต มีเพียงที่คล้ายคลึงและเป็นประเภทหนึ่งในกิจกรรมนันทนาการ เช่น ใช้หนังสือการ์ตูนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต หรือการในโปรแกรมอื่นๆ ที่ต่างออกไป และพบว่ามีองค์ประกอบทักษะชีวิตที่คล้ายคลึงกันในหลายๆ งานวิจัย ยกตัวอย่างเช่น ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเองความสามารถในการคิด ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียด ทักษะด้านสังคม ทักษะด้านความคิด ทักษะด้านการเผชิญทางอารมณ์ ซึ่งองค์ประกอบนี้สอดคล้องกับองค์ประกอบทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในงานวิจัยชิ้นนี้ด้วย นอกจากนั้นยังพบว่ามีการใช้ทักษะชีวิตเพื่อช่วยลดปัญหาทางสังคมต่างๆ อาทิ ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ปัญหาการดูแลสุขภาพ เป็นต้นซึ่งการทำวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการและทักษะชีวิตในอนาคต

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experiment research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดรูปแบบการวิจัย
2. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

โดยงานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ใบรับรองเลขที่ SWUEC/E-036/2559

การกำหนดรูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบแผนการทดลองแบบก่อนทดลอง (One-group pretest-posttest design) (สุทธิ ตัดติยะ; และวิไลลักษณ์ สุจิตตานนท์. 2554: 304)

ตาราง 6 แบบแผนการวิจัย

สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
Y_1	X	Y_2

ความหมายของสัญลักษณ์

Y_1 แทน การทำการทดสอบก่อน (Pretest)

X แทน ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

Y_2 แทน การทำการทดสอบหลัง (Posttest)

การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสามัญศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชนในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 29,841 คน จากโรงเรียนทั้งหมด 394 โรงเรียน (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน. ม.ป.ป.: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 77 คน และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา ปีการศึกษา 2559 จำนวน 44 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ดังนี้

1. จับสลากหากกลุ่มเขตที่ตั้งของโรงเรียน ตามการแบ่งของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ที่แบ่งเขตการศึกษากรุงเทพมหานคร ออกเป็น 3 กลุ่มเขต ได้แก่ เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 เขต 2 และ เขต 3

2. จากนั้นจับสลากอีกครั้งเพื่อหาเขตที่ตั้งของโรงเรียนจากเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 อันประกอบไปด้วย 15 เขต ได้แก่ เขตพระนคร เขตดุสิต เขตบางรัก เขตปทุมวัน เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตพระโขนง เขตยานนาวา เขตสัมพันธวงศ์ เขตพญาไท เขตดินแดง เขตสาทร เขตบางซื่อ เขตบางคอแหลม เขตคลองเตยเขตวัฒนา เขตราชเทวี เขตบางนา จับสลากได้ เขตดินแดง

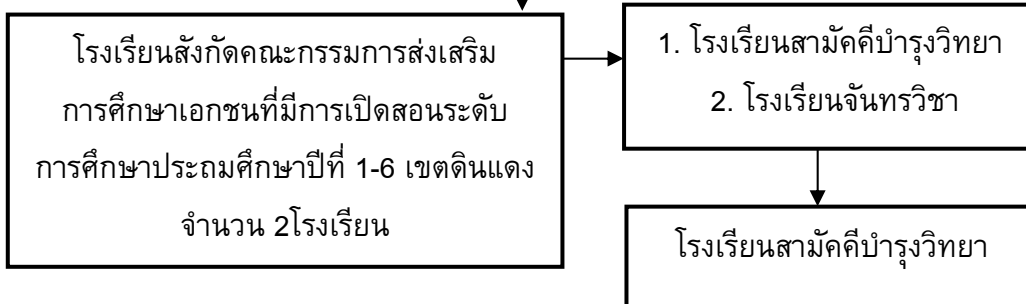
3. จากการจับสลากได้เขตที่ตั้งของโรงเรียนในเขตดินแดง โดยพบว่าในเขตดินแดง มีโรงเรียนสามัญในสังกัดคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ที่มีการเปิดสอนระดับการศึกษาประถมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งมีนักเรียนต่อชั้นเรียนประมาณ 30 คน มีรูปแบบในการจัดการเรียนการสอนทั้งในด้านกิจกรรมส่งเสริมหลักสูตรและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในลักษณะคล้ายคลึงกัน จำนวน 3 โรงเรียน ประกอบด้วย 1. โรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา 2. โรงเรียนประไพพัฒนา 3. โรงเรียนจันทรวิศา ต่อมาเมื่อได้ติดต่อกับโรงเรียนแล้ว ปรากฏว่ามีความพร้อมให้ทำการวิจัยเพียงแค่ 2 โรงเรียน (โรงเรียนประไพพัฒน์ปิดทำการเรียนการสอนในปีการศึกษา 2559) ผู้วิจัยจึงจับสลากอีกครั้งเพื่อหาโรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง ผลปรากฏ จับสลากได้ โรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา

กลุ่ม	เขต
เขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1	เขตพระนคร เขตดุสิต เขตบางรัก เขตปทุมวัน เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตพระโขนง เขตยานนาวา เขตสัมพันธวงศ์ เขตปญาไท เขตดินแดง เขตสาทร เขตบางซื่อ เขตบางคอแหลม เขตคลองเตย เขตวัฒนา เขตราชเทวี เขตบางนา
เขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2	เขตบางกะปิ เขตประเวศ เขตหนองจอก เขตบางเขน เขตคลองสามวา เขตมีนบุรี เขตลาดกระบังเขตห้วยขวาง เขตบึงกุ่ม เขตจตุจักร เขตสวนหลวง เขตดอนเมืองเขตลาดพร้าว เขตหลักสี่ เขตสายไหม เขตคันนายาว เขตสะพานสูง เขตวังทองหลาง
เขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 3	เขตธนบุรี เขตบางกอกใหญ่ เขตคลองสาน เขตตลิ่งชัน เขตบางกอกน้อย เขตบางขุนเทียน เขตบางแค เขตภาษีเจริญ เขตหนองแขม เขตราษฎร์บูรณะ เขตบางพลัด เขตจอมทอง เขตทวีวัฒนา เขตทุ่งครุ เขตบางบอน

ภาพประกอบ 2 แบบแผนการแบ่งกลุ่มเขตการศึกษา
(สำนักคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน. ม.ป.ป.: ออนไลน์)

เขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1	เขตพระนคร เขตดุสิต เขตบางรัก เขตปทุมวัน เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตพระโขนง เขตยานนาวา เขตสัมพันธวงศ์ เขตปญาไท เขตดินแดง เขตสาทร เขตบางซื่อ เขตบางคอแหลม เขตคลองเตยเขตวัฒนา เขตราชเทวี เขตบางนา
---	---

เขตดินแดง



ภาพประกอบ 3 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
3. แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
4. แบบสอบถามความพึงพอใจโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย การสร้างเครื่องมือ และการหาคุณภาพ

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้หลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมินผลก่อนการวางแผนจัดโปรแกรม (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำโปรแกรมไปใช้ (Implementation) และการประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม (Evaluation) เป็นหลักทฤษฎีในการทำวิจัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นกลุ่มทดลอง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แบบวัดทักษะชีวิต และแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของกลุ่มตัวอย่าง ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำผลความต้องการกิจกรรมนันทนาการมาสร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาชีวิตให้เหมาะสมกับความต้องการต่อไป โดยใช้แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ศึกษาแนวความคิด ทฤษฎีและหลักการต่างๆ จากหนังสือ ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ ประเภทของนันทนาการและความต้องการกิจกรรมนันทนาการ โดยแบบสอบถามนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การแบ่งประเภทกิจกรรมนันทนาการ 11 ประเภทตามแนวคิดของ กนก หอมช่วงทรัพย์ (2559)

สร้างแบบสอบถามตามรายละเอียดที่ได้มาจากการศึกษาค้นคว้าโดยแบบสอบถามเป็นแบบ Check-list แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งตามระดับความต้องการ 4 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

กำหนดน้ำหนักคะแนน 4	แทนค่า	มีความต้องการกิจกรรมนั้นมากที่สุด
กำหนดน้ำหนักคะแนน 3	แทนค่า	มีความต้องการกิจกรรมนั้นมาก
กำหนดน้ำหนักคะแนน 2	แทนค่า	มีความต้องการกิจกรรมนั้นน้อย
กำหนดน้ำหนักคะแนน 1	แทนค่า	มีความต้องการกิจกรรมนั้นน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด

นำแบบสอบถามมาหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (IOC : Index of Item-Objective Congruence) โดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบและพิจารณา โดยกำหนดค่า ดังนี้

+1 หมายถึง	แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงตามเนื้อหา
0 หมายถึง	ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงตามเนื้อหา
-1 หมายถึง	แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความตรงตามเนื้อหา

โดยถือเกณฑ์คะแนนข้อคำถามนั้นต้องมากกว่า 0.60 จึงยอมรับว่าข้อคำถามนั้นมีความเหมาะสมและจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ทุกข้อคำถามมีคะแนนระหว่าง 0.6-1.0

นำแบบสอบถามไปให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทำ และนำมาวิเคราะห์ผลเพื่อใช้ในการสร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แบบวัดทักษะชีวิต และแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นเครื่องมือในการทดลอง โดยศึกษาแนวความคิด ทฤษฎีและหลักการต่างๆ จากหนังสือ ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 ตามหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมินผลก่อนการวางแผนจัดโปรแกรม (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำโปรแกรมไปใช้ (Implementation) และการประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม (Evaluation)

2.1 สร้าง “โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5” ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมนันทนาการที่อยู่บนพื้นฐานของเอกสาร ตำรา หลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมนันทนาการและทักษะชีวิตตามองค์ประกอบทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ใน 4 องค์ประกอบได้แก่ 1) ด้านการตระหนักรู้และ

เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ 4) ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีการพัฒนาทักษะชีวิตตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

นำโปรแกรมนี้มาใช้ในการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มาหาความตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อใช้ดุลยพินิจตัดสินว่าแต่ละหน่วยกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ โดยกำหนดค่าดังนี้

- +1 หมายถึง เห็นใจว่าหน่วยกิจกรรมนั้นมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์
- 0 หมายถึง ไม่เห็นใจว่าหน่วยกิจกรรมนั้นมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์
- 1 หมายถึง เห็นใจว่าหน่วยกิจกรรมนั้นไม่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์

นำข้อมูลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ IOC (Index of Item-Objective Congruence) โดยถือเกณฑ์มากกว่า 0.60 จึงยอมรับว่าข้อคำถามนั้นมีความเหมาะสมและจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ทุกหน่วยกิจกรรมมีค่าคะแนนระหว่าง 0.8-1.0

นำโปรแกรมนี้มาใช้ในการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ไปศึกษานำร่อง (Pilot study) กับกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 33คน เพื่อหาความเป็นไปได้ของการจัดกิจกรรมในสภาพจริง

2.2 สร้าง “แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (วัดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนี้)”

แบบวัดทักษะนี้มีแนวคิดมาจากทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามวัดความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ของชูลีพร ดัดงาม (2554: 30-36)

โดยมีเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของ (Likert) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีข้อคำถามทางบวกได้แก่ ข้อ 1,2,3,4,5,6,7, 8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,22,23,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40 และมีข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 21 และ 24 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ (ชูลีพร ดัดงาม. 2554: 36-37)

ตาราง 7 เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแบบสอบถามทักษะชีวิต (ซูลีพร ดัดงาม. 2554: 36-37)

ระดับ	คะแนน	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

นำแบบวัดทักษะชีวิตมาหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (IOC : Index of Item-Objective Congruence) โดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบและพิจารณา โดยกำหนดค่า ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงตามเนื้อหา
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงตามเนื้อหา
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความตรงตามเนื้อหา

โดยถือเกณฑ์คะแนนข้อคำถามนั้นต้องมากกว่า .60 จึงยอมรับว่าข้อคำถามนั้นมีความเหมาะสมและจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ทุกข้อคำถามมีค่าคะแนนระหว่าง 0.6-1.0

นำแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 33 คน เพื่อหาความเป็นไปได้

นำแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach Alpha Coefficient) โดยต้องมีค่าระหว่าง 0.80-1.00 แสดงว่าแบบวัดนั้นใช้ได้ โดยจากการหาค่าความเชื่อมั่นพบว่า แบบวัดทักษะชีวิตมีคะแนนอยู่ที่ .939

2.3 สร้าง “แบบสอบถามความพึงพอใจโปรแกรมන්නာကုသေႃးတီႈပိူဝ်ႈတီႈပိူဝ်ႈ” ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบสอบถามความพึงพอใจต่อโปรแกรมන්නာကုသေႃးတီႈပိူဝ်ႈတီႈပိူဝ်ႈ โดยอ้างอิงหลักทฤษฎีองค์ประกอบของวิธีการจัดโปรแกรมන්නာကုသေႃးတီႈပိူဝ်ႈတီႈပိူဝ်ႈ Four Ps ตามแนวคิดของ Kraus (1997: 23-24) ได้แก่ 1) การตั้งปรัชญาของโปรแกรม (Philosophy) 2) หลักการในการจัด (Principles) 3) นโยบาย (Policies) และ 4) วิธีการดำเนินการ (Procedures) โดยมีขั้นตอน ได้แก่

ศึกษาแนวความคิด ทฤษฎีและหลักการต่างๆ จากหนังสือ ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจและทฤษฎีองค์ประกอบของวิธีการจัดโปรแกรมන්නာကုသေႃးတီႈပိူဝ်ႈတီႈပိူဝ်ႈ

แบบสอบถามความพึงพอใจเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

กำหนดน้ำหนักคะแนน 4	แทนค่า	มีความพึงพอใจมากที่สุด
กำหนดน้ำหนักคะแนน 3	แทนค่า	มีความพึงพอใจมาก
กำหนดน้ำหนักคะแนน 2	แทนค่า	มีความพึงพอใจน้อย
กำหนดน้ำหนักคะแนน 1	แทนค่า	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

นำแบบสอบถามมาหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (IOC : Index of Item-Objective Congruence) โดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบและพิจารณา โดยกำหนดค่า ดังนี้

+1 หมายถึง	แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงตามเนื้อหา
0 หมายถึง	ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงตามเนื้อหา
-1 หมายถึง	แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความตรงตามเนื้อหา

โดยถือเกณฑ์คะแนนข้อคำถามนั้นต้องมากกว่า 0.60 จึงยอมรับว่าข้อคำถามนั้นมีความเหมาะสมจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ทุกข้อคำถามมีคะแนนอยู่ระหว่าง 0.60-1.0

นำแบบสอบถามความพึงพอใจโปรแกรมন্নทนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 33 คน เพื่อหาความเป็นไปได้

นำแบบสอบถามความพึงพอใจโปรแกรมন্নทนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) โดยต้องมีค่าระหว่าง .80-1.00 แสดงว่าข้อคำถามนั้นใช้ได้จากการหาค่าความเชื่อมั่นพบว่า แบบสอบถามความพึงพอใจโปรแกรมন্নทนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีคะแนนอยู่ที่ .827

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมন্নทนการที่มีต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมন্নทนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

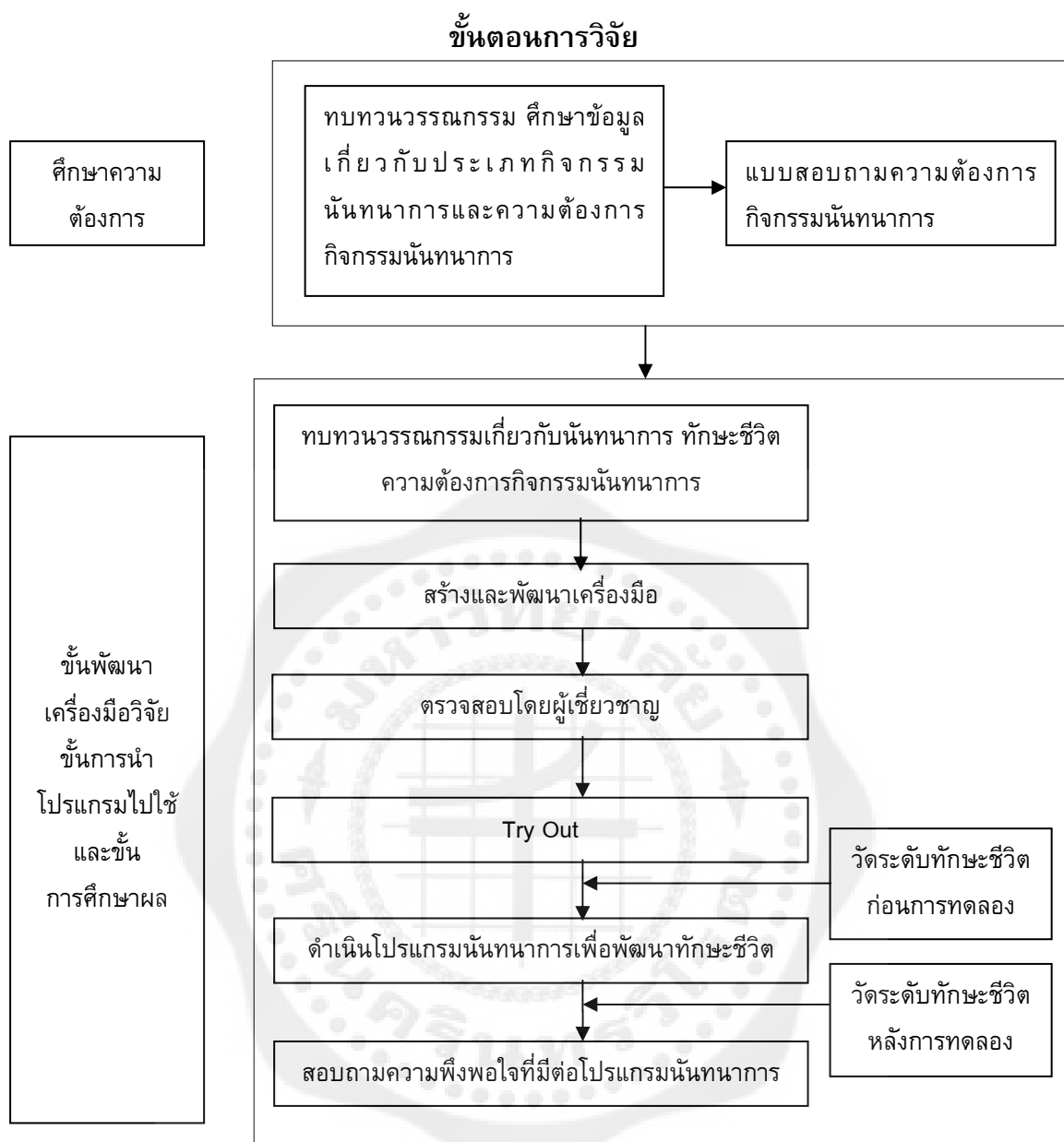
ในชั้นศึกษาผลของโปรแกรมন্নทนการที่มีต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมন্নทนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยได้ทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามทักษะชีวิตที่ผ่านการหาคุณภาพแล้วไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดโปรแกรมন্নทนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 1 สัปดาห์

2. จัดโปรแกรมন্নทนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตกับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง

3. นำแบบสอบถามทักษะชีวิตฉบับเดียวกับที่ใช้สอบถามก่อนการทดลองไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์
4. นำแบบสอบถามความพึงพอใจไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์
5. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์และประเมินผลเพื่อใช้ตอบสมมติฐานและวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อไป





ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยาเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

1.2 เก็บรวบรวมข้อมูลความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แบบวัดทักษะชีวิต และแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

2.1 ประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานำร่อง (Pilot study) จำนวน 33 คน เพื่อกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

2.2 จัดดำเนินโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อศึกษานำร่อง

2.3 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

2.4 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย สำหรับแบบวัดทักษะชีวิตนำมาหา ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น ส่วนแบบสอบถามความพึงพอใจนำมาหาค่าความเชื่อมั่น

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ละศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

3.1 ประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เพื่อกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทักษะชีวิตและการจัดดำเนินโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

3.2 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยการวัดระดับทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

3.3 ดำเนินการโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๗ ละ 2 ครั้ง

3.4 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยการวัดระดับทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่างและสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง

3.5 วิเคราะห์ผลระดับทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลอง และวิเคราะห์ผลความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมด้วย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการดังนี้

1. แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการ

วิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean, $\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ย แบ่งเป็น 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ประเมินค่า ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	เกณฑ์การแปลความหมาย
3.26-4.00	ผู้ตอบมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
2.51-3.25	ผู้ตอบมีความต้องการอยู่ในระดับมาก
1.76-2.50	ผู้ตอบมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย
1.00-1.75	ผู้ตอบมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. แบบวัดทักษะชีวิต

วิเคราะห์ทักษะชีวิตโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean, $\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน เมื่อคะแนนเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามตกอยู่ในช่วงใด แสดงว่าความสามารถการใช้ทักษะชีวิตเป็นแบบนั้น ตามแนวคิดของ เบสต์ (ซูลีพร ดัดงาม. 2554: 36-37; อ้างอิงจาก Best. 1981: 182) ดังนี้

ตาราง 8 เกณฑ์การให้คะแนนความสามารถการใช้ทักษะชีวิต

คะแนนเฉลี่ย			การแปลความหมาย
โดยรวมทั้งฉบับ (200 คะแนน)	รายด้าน (50 คะแนน)	รายข้อ (5 คะแนน)	
180.04-200.00	45.01-50.00	4.51-5.00	นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูง
140.04-180.03	35.01-45.00	3.51-4.50	นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
100.04-140.03	25.01-35.00	2.51-3.50	นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
60.04-100.03	15.01-25.00	1.51-2.50	นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
40.00-60.03	10.00-15.00	1.00-1.50	นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับต่ำ

ที่มา: Best (ซูลีพร ดัดงาม. 2554: 36-37; อ้างอิงจาก Best. 1981: 182).

3. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อโปรแกรมන්නทานการ

วิเคราะห์ความพึงพอใจต่อโปรแกรมන්නทานการโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean, $\bar{X}$) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยมีเกณฑ์การแปลค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจ (สรารุข ชัยวิชิต. 2557: 112; อ้างอิงจาก บุญชม ศรีสะอาด. 2538: 82)

คะแนนเฉลี่ย	เกณฑ์การแปลความหมาย
3.51 ขึ้นไป	มีความพึงพอใจมากที่สุด
2.51-3.50	มีความพึงพอใจมาก
1.51-2.50	มีความพึงพอใจน้อย
1.50 ลงมา	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้แบ่งเป็นสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ ดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้อง ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น

1.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Item Objective Congruence)
(ทรงพล ต่อนี้. 2558)

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

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อ
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

1.2 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach Alpha Coefficient) (วโรปภา อารีราษฎร์. 2551: ออนไลน์)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบทดสอบ
	s_i^2	แทน	ความแปรปรวนของแบบทดสอบรายข้อ
	s_t^2	แทน	ความแปรปรวนของแบบทดสอบทั้งฉบับ

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.1 ค่าเฉลี่ย (สถิติ ขัตติยะ; และวิไลลักษณ์ สุวจิตตานนท์. 2554: 163)

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum x_i$ แทน ผลรวมของข้อมูล
 n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) (ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. 2528: 65)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 N แทน จำนวนข้อมูล
 X แทน คะแนนแต่ละตัวในกลุ่มข้อมูล

3. สถิติทดสอบสมมติฐาน แบ่งออกเป็น

3.1 เปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) แบบ dependent sample t-test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การสื่อความหมายตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้แสดงความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ตอนที่ 2 ผลของการศึกษาระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ตอนที่ 3 ผลของเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ตอนที่ 4 ผลของระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลของการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ตาราง 9 ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n=77)

ข้อมูลนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	n(คน)
เพศ	
หญิง	36
ชาย	41
อายุ	
10 ปี	30
11 ปี	43
12 ปี	4

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=77) เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนที่มีการเปิดสอนระดับการศึกษาประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในเขตดินแดง จำนวน 2 โรงเรียน จำนวน 77 คน ส่วนใหญ่เป็นชายหญิงจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 53.25 และส่วนใหญ่มีอายุ 11 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.84

ตาราง 10 ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ (n=44)

ข้อมูลนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ	n(คน)
เพศ	
หญิง	17
ชาย	27
รวม	44
อายุ	
10 ปี	20
11 ปี	22
12 ปี	2

ทั้งนี้ เพื่อดำเนินการตามแผนการวิจัย นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มีจำนวน 44 คน แบ่งเป็นเพศชาย 27 คน และเพศหญิง 17 คน

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n=77)

ที่	ประเภทของนันทนาการ(n=77)	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
1	กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม	3.09	.55	มาก
	1.1 การวาดภาพ วาดเขียน ระบายสี	3.08	.91	มาก
	1.2 การประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุเหลือใช้	3.09	.89	มาก
	1.3 การปั้น	3.10	.80	มาก
2	กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา	3.56	.51	มากที่สุด
	2.1 เกมต่างๆ เช่น ปริศนาคำทาย	3.73	.62	มากที่สุด
	2.2 เกมกลางแจ้ง เช่น บอลลูกสี่ บอลลูกด้าน วิ่งไล่จับ เล่นฐาน Walk Rally	3.66	.53	มากที่สุด
	2.3 กิจกรรมกีฬา เช่น แชร์บอล ปิงปอง ฟุตบอล	3.30	.92	มากที่สุด
3	กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำหรือกิจกรรม เข้าจังหวะ	2.58	.68	มาก
	3.1 การเต้นรำพื้นเมือง	2.27	.95	น้อย
	3.2 การเต้นประกอบเพลง	2.84	.95	มาก
	3.3 การเต้น K-pop, Break Dance, ลีลาศ	2.62	1.00	มาก
4	กิจกรรมนันทนาการประเภทละครและภาพยนตร์	3.13	.64	มาก
	4.1 ดุภาพยนตร์ ดูละครสั้น คลิปวิดีโอสั้นๆ	3.36	.78	มากที่สุด
	4.2 การแสดงบทบาทสมมติ	3.04	.91	มาก
	4.3 การฟังนิทาน การฟังเรื่องเล่าต่างๆ	3.00	1.03	มาก
5	กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก	3.03	.68	มาก
	5.1 การสะสม (แสตมป์ เหรียญ ตุ๊กตา ฯลฯ)	3.00	1.01	มาก
	5.2 การปลูกต้นไม้	3.04	.94	มาก
	5.3 การถ่ายภาพ	3.05	.99	มาก

ตาราง 11 (ต่อ)

ที่	ประเภทของนันทนาการ(n=77)	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
6	กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	3.07	.68	มาก
	6.1 การร้องเพลง	2.99	1.01	มาก
	6.2 การฟังเพลง ชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	3.19	.86	มาก
	6.3 การเล่นดนตรี	3.04	1.09	มาก
7	กิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้ง	3.26	.58	มาก
	7.1 การเดินชมและศึกษาธรรมชาติ	3.42	.82	มากที่สุด
	7.2 การเล่นกลางแจ้ง	3.23	.81	มาก
	7.3 การเล่นในสนามเด็กเล่น	3.12	1.03	มาก
8	กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม	2.68	.64	มาก
	8.1 การทำใบความรู้ต่างๆ	2.81	.89	มาก
	8.2 การเขียนบันทึกประจำวัน เรื่องเล่า นิทาน เรื่องสั้น	2.70	.90	มาก
	8.3 การอ่านหนังสือพิมพ์ อ่านเรื่องสั้น	2.53	.94	มาก
9	กิจกรรมนันทนาการประเภททางสังคม	3.42	.53	มากที่สุด
	9.1 กิจกรรมกีฬา หรือ การเข้าชมรม กลุ่มต่างๆ	3.32	.79	มากที่สุด
	9.2 งานรื่นเริงตามเทศกาล	3.38	.83	มากที่สุด
	9.3 การเล่นเกม หรือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	3.57	.75	มากที่สุด
10	กิจกรรมนันทนาการประเภท นันทนาการพิเศษ	3.02	.68	มาก
	10.1 เข้าร่วมกิจกรรมนิทรรศการแสดงผลงาน	2.95	.94	มาก
	10.2 เข้าร่วมการประกวดต่างๆ	2.82	.98	มาก
	10.3 เข้าร่วมงานตามเทศกาล เช่น งานปีใหม่ งานวัน ลอยกระทง งานทางศาสนา	3.30	.87	มากที่สุด
11	กิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัคร	3.19	.64	มาก
	11.1 เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือเก็บขยะ	3.00	.84	มาก
	11.2 การบำเพ็ญจิตสาธารณะ	3.19	.78	มาก
	11.3 ร่วมบริจาคสิ่งของช่วยเหลืองานคุณครู หรืองานบ้าน	3.38	.74	มากที่สุด

จากตาราง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากที่สุด สามอันดับแรก ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.56$, $S.D=.51$) ต่อมา คือ กิจกรรมนันทนาการประเภททางสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.42$, $S.D=.53$) และกิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้ง อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.26$, $S.D=.58$)

ในรายชื่อนักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากที่สุดสาม อันดับแรก ได้แก่ กิจกรรมเกมต่างๆ เช่น ปริศนาคำทาย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.73$, $S.D=.62$) ต่อมา คือ กิจกรรมเกมกลางแจ้ง เช่น บอลลูนี่ บอลลูนี่ ด่าน วิ่งไล่จับ เล่นฐาน Walk Rally อยู่ใน ระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.66$, $S.D=.53$) และ กิจกรรมการเล่นบดตี หรือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อยู่ใน ระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.57$, $S.D=.75$)

ตอนที่ 2 ผลของการศึกษาระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการทดลองด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (n=44)

ที่	ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ ทักษะชีวิต
1	ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา	4.36	.87	ค่อนข้างสูง
2	ฉันก็เก่งไม่ด้อยไปกว่าเพื่อนเพียงแต่เราเก่งกันคนละ ด้านเท่านั้นเอง	3.61	.78	ค่อนข้างสูง
3	ฉันชอบทำกิจกรรม เพราะทำให้ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	4.41	.82	ค่อนข้างสูง
4	ฉันจะไม่เอาจุดเด่นของเพื่อนมาเปรียบเทียบกับตนเอง แล้วทำให้รู้สึกแย่ลง	3.41	1.19	ปานกลาง
5	ไม่ว่าใครจะตำหนิรูปร่างของฉันอย่างไรแต่ฉันก็พอใจ ที่เป็นอย่างนี้	4.27	.87	ค่อนข้างสูง
6	ฉันไม่ละเลยที่จะเลือกหัวหน้ากลุ่มเพราะฉันถือว่าเป็น การรักษาสិทธิของตนเอง	3.75	1.10	ค่อนข้างสูง
7	แม้ฉันจะไม่ได้เกรด 4 ทุกวิชา แต่ฉันก็ภูมิใจในเกรด 4 ของฉันที่ได้รับ	4.18	.99	ค่อนข้างสูง
8	ฉันแสดงความยินดีที่เพื่อนได้รับรางวัลต่างๆ	4.11	.78	ค่อนข้างสูง
9	แม้ว่าเสียงร้องของฉันไม่ดีเท่าที่ร้องแต่ฉันก็สามารถ ร้องเพลงจนจบได้	3.73	1.17	ค่อนข้างสูง
10	ฉันรีบบอกเพื่อนว่าฉันทำการบ้านข้อที่ยากๆได้	2.64	1.16	ปานกลาง
รวม		3.85	.58	ค่อนข้างสูง

จากตารางพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นค่อนข้างสูง ($\bar{x}=3.85$, S.D.=.58) เมื่อพิจารณารายชื่อ ข้อคำถามที่มีระดับทักษะชีวิตค่อนข้างสูงสามอันดับ ได้แก่ ฉันชอบทำกิจกรรม เพราะทำให้ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รองลงมาคือ ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในที่พ่อแม่ให้มา และ ไม่ว่าใครจะตำหนิรูปร่างของฉันอย่างไรแต่ฉันก็พอใจที่เป็นอย่างนี้ ($\bar{x}=4.41$, S.D.=.82 $\bar{x}=4.36$, S.D.=.87 $\bar{x}=4.27$, S.D.=.87) ตามลำดับ นอกจากนั้น ข้อคำถาม ฉันรีบบอกเพื่อนว่าฉันทำการบ้านข้อที่ยากๆได้ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.64$, S.D.=1.16)

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการทดลองด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ผู้อื่น (n=44)

ที่	ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทักษะชีวิต
1	ฉันจะไม่สอบตกถ้าฉันตั้งใจเรียนในห้องเรียนและหมั่นทบทวนบทเรียน	4.16	.94	ค่อนข้างสูง
2	ฉันกล้าถามครูหรือผู้ปกครองเมื่อฉันไม่เข้าใจ	3.84	.99	ค่อนข้างสูง
3	ฉันสามารถอ่านบทความและสามารถจับประเด็นสำคัญได้	2.95	.83	ปานกลาง
4	ตอนฉันข้ามถนน ฉันจะข้ามตรงทางม้าลายทุกครั้งเพื่อความปลอดภัยของตัวเอง	4.07	1.19	ค่อนข้างสูง
5	เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะตรวจสอบการระบายคำตอบทุกครั้งเพื่อป้องกันความผิดพลาด	3.52	1.00	ค่อนข้างสูง
6	ฉันรู้ว่าการกระทำแบบไหนจะส่งผลดีหรือผลเสีย	3.82	1.08	ค่อนข้างสูง
7	เมื่อได้รับมอบหมายงานใดๆฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อย	3.75	.87	ค่อนข้างสูง
8	ฉันสามารถค้นคว้าข้อมูลที่เป็นประโยชน์ได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ	3.66	1.03	ค่อนข้างสูง
9	เมื่อเจอเรื่องที่ไม่แน่ใจ ฉันจะถามครูหรือผู้ปกครองก่อนตัดสินใจ	3.84	.99	ค่อนข้างสูง
10	เมื่อเกิดปัญหาฉันสามารถวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาและรู้วิธีการแก้ไข	3.09	1.01	ปานกลาง
รวม		3.67	.66	ค่อนข้างสูง

จากตารางพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ผู้อื่น ค่อนข้างสูง ($\bar{x}=3.67$, S.D.=.66) เมื่อพิจารณารายข้อ ข้อคำถามที่มีระดับทักษะชีวิตค่อนข้างสูงสี่อันดับ ได้แก่ ฉันจะไม่สอบตกถ้าฉันตั้งใจเรียนในห้องเรียนและหมั่นทบทวนบทเรียน รองลงมาคือ ตอนฉันข้ามถนน ฉันจะข้ามตรงทางม้าลายทุกครั้งเพื่อความปลอดภัยของตัวเองฉันกล้าถามครูหรือผู้ปกครองเมื่อฉันไม่เข้าใจ และ เมื่อเจอเรื่องที่ไม่แน่ใจ ฉันจะถามครูหรือผู้ปกครองก่อนตัดสินใจ ($\bar{x}=4.16$, S.D.=.94 $\bar{x}=4.07$, S.D.=1.19 $\bar{x}=3.84$, S.D.=.99 $\bar{x}=3.84$, S.D.=.99) ตามลำดับ นอกจากนั้น ข้อคำถาม ฉันสามารถอ่านบทความและสามารถจับประเด็นสำคัญได้ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.95$, S.D.=.83)

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการทดลองด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (n=44)

ที่	ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ ทักษะชีวิต
1	เมื่อโดนเพื่อนหยอกล้อ ฉันจะรู้สึกไม่พอใจและหงุดหงิดง่าย	3.43	1.13	ปานกลาง
2	เมื่อฉันผิดหวังฉันจะไม่ทุกข์ใจ เพราะฉันได้พยายามทำงานสุดความสามารถแล้ว	3.61	1.20	ค่อนข้างสูง
3	ถ้ามีใครมาชวนคุยตอนที่ฉันกำลังหงุดหงิด ฉันสามารถควบคุมอารมณ์และเก็บความรู้สึกได้	3.66	1.08	ค่อนข้างสูง
4	เมื่อฉันต้องออกไปรายงานหน้าชั้น ฉันจะรู้สึกประหม่าและไม่มั่นใจ	3.82	1.26	ค่อนข้างสูง
5	เมื่อสอบ ฉันผ่อนคลายความเครียดและความกังวลได้	3.43	1.00	ปานกลาง
6	เมื่อฉันตอบคำถามผิดต่อหน้าเพื่อนในห้อง ฉันคิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา	3.95	1.16	ค่อนข้างสูง
7	ฉันเชื่อว่าหากตนเองพยายามมากกว่านี้ ผลการเรียนจะต้องดีขึ้น	4.32	.86	ค่อนข้างสูง
8	ถึงแม้บางครั้งต้องทำงานมากกว่าเพื่อนในกลุ่ม ฉันก็จะเต็มใจทำโดยไม่คิดว่าเสียเปรียบ	3.82	.92	ค่อนข้างสูง
9	เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้าน	3.64	1.08	ค่อนข้างสูง
10	ฉันเป็นคนหนึ่งที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอ	3.59	1.11	ค่อนข้างสูง
รวม		3.73	.60	ค่อนข้างสูง

จากตารางพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ค่อนข้างสูง ($\bar{x}=3.73$, S.D=.60) เมื่อพิจารณารายข้อ ข้อคำถามที่มีระดับทักษะชีวิตค่อนข้างสูงสี่อันดับ ได้แก่ ฉันเชื่อว่าหากตนเองพยายามมากกว่านี้ ผลการเรียนจะต้องดีขึ้น รองลงมาคือ เมื่อฉันตอบคำถามผิดต่อหน้าเพื่อนในห้อง ฉันคิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาเมื่อฉันต้องออกไปรายงานหน้าชั้น ฉันจะรู้สึกประหม่าและไม่มั่นใจ และ ถึงแม้บางครั้งต้องทำงานมากกว่าเพื่อนในกลุ่ม ฉันก็จะเต็มใจทำโดยไม่คิดว่าเสียเปรียบ ($\bar{x}=4.32$, S.D=.86 $\bar{x}=3.95$, S.D=1.16 $\bar{x}=3.82$, S.D=1.26 $\bar{x}=3.82$, S.D=.92) ตามลำดับ นอกจากนี้ ข้อคำถาม เมื่อโดนเพื่อนหยอกล้อ ฉันจะรู้สึกไม่พอใจและหงุดหงิดง่าย และ เมื่อสอบ ฉันผ่อนคลายความเครียดและความกังวลได้ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.43$, S.D=1.13 $\bar{x}=3.43$, S.D= 1.00)

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการทดลองด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (n=44)

ที่	ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทักษะชีวิต
1	เมื่อคุยกับเพื่อน ฉันจะแสดงออกกับเพื่อนให้เขาทราบว่าฉันกำลังฟังเขาอยู่ เช่น พยักหน้า หรือสบตา	4.11	.87	ค่อนข้างสูง
2	ฉันไม่นำความลับของเพื่อนไปล้อหรือไปบอกต่อ ฉันมักจะบอกให้เพื่อนทราบว่าฉันไม่เห็นด้วยกับเขา	3.86	1.11	ค่อนข้างสูง
3	โดยการยกมือ หรือรอให้เขาพูดจบแล้วค่อยแสดงความคิดเห็นของฉัน	3.36	1.12	ปานกลาง
4	เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ฉันจะหาวิธีพูดคุยปรับความเข้าใจกับเพื่อนให้ได้	3.48	.98	ปานกลาง
5	ฉันพูด ประมว้ หรือแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนได้รับรางวัลต่างๆ	4.23	.86	ค่อนข้างสูง
6	ฉันชอบที่จะนั่งพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนมากกว่าที่จะคิดเองคนเดียว	4.27	.92	ค่อนข้างสูง
7	ฉันไม่วิ่งเล่นบริเวณห้องเรียนเพราะเป็นการรบกวนครูและเพื่อนๆ	3.75	1.16	ค่อนข้างสูง
8	ถ้าฉันลืมนำเงินค่าอาหารมาโรงเรียน ฉันสามารถหาทางออกได้โดยการยืมคุณครูหรือเพื่อน	3.14	1.37	ปานกลาง
9	เมื่อเพื่อนแบ่งหน้าที่กันทำงานในกลุ่ม ฉันจะรับผิดชอบงานนั้นอย่างดี	3.77	.89	ค่อนข้างสูง
10	ฉันให้อภัยเมื่อเพื่อนทำงานกลุ่มผิดพลาด	4.05	.94	ค่อนข้างสูง
รวม		3.80	.61	ค่อนข้างสูง

จากตารางพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ค่อนข้างสูง ($\bar{x}=3.80$, S.D.= .61) เมื่อพิจารณารายข้อ ข้อคำถามที่มีระดับทักษะชีวิตค่อนข้างสูงสามอันดับ ได้แก่ ฉันชอบที่จะนั่งพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนมากกว่าที่จะคิดเองคนเดียว รองลงมาคือฉันพูด ประทับมือ หรือแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนได้รับรางวัลต่างๆ และเมื่อคุยกับเพื่อน ฉันจะแสดงออกกับเพื่อนให้เขาทราบว่าฉันกำลังฟังเขาอยู่ เช่น พยักหน้า หรือสบตา ($\bar{x}=4.27$, S.D.= .92 $\bar{x}=4.23$, S.D.=.86 $\bar{x}=4.11$, S.D.=.87) ตามลำดับ นอกจากนั้นข้อคำถาม ถ้าฉันลืมนำเงินค่าอาหารมาโรงเรียน ฉันสามารถหาทางออกได้โดยการยืมคุณครูหรือเพื่อนมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.14$, S.D.=1.37)

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการทดลอง (n=44) รายด้าน ดังนี้

ที่	ทักษะชีวิตรายด้าน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทักษะชีวิต
1	ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	3.85	.58	ค่อนข้างสูง
2	ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	3.67	.66	ค่อนข้างสูง
3	ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	3.73	.60	ค่อนข้างสูง
4	ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	3.80	.61	ค่อนข้างสูง
รวม		3.76	.55	ค่อนข้างสูง

จากตารางพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตโดยรวมค่อนข้างสูง ($\bar{x}=3.76$, S.D.=.55) เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยเรียงลำดับ ดังนี้ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ($\bar{x}=3.85$, S.D.=.58) ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ($\bar{x}=3.80$, S.D.=.61) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ($\bar{x}=3.73$, S.D.=.60) และด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ($\bar{x}=3.67$, S.D.=.66)

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการทดลองด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (n=44)

ที่	ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทักษะชีวิต
1	ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา	4.73	.50	สูง
2	ฉันก็เก่งไม่ด้อยไปกว่าเพื่อนเพียงแต่เราเก่งกันคนละด้านเท่านั้นเอง	4.20	1.09	ค่อนข้างสูง
3	ฉันชอบทำกิจกรรม เพราะทำให้ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	4.68	.67	สูง
4	ฉันจะไม่เอาจุดเด่นของเพื่อนมาเปรียบเทียบกับตนเองแล้วทำให้รู้สึกแย่ลง	4.00	1.18	ค่อนข้างสูง
5	ไม่ว่าใครจะตำหนิรูปร่างของฉันอย่างไรแต่ฉันก็พอใจที่เป็นอย่างนี้	4.43	.90	ค่อนข้างสูง
6	ฉันไม่ละเลยที่จะเลือกหัวหน้ากลุ่มเพราะฉันถือว่าเป็นการรักษาสิทธิของตนเอง	4.30	.98	ค่อนข้างสูง
7	แม้ฉันจะไม่ได้เกรด 4 ทุกวิชา แต่ฉันก็ภูมิใจในเกรด 4 ของฉันที่ได้รับ	4.39	1.02	ค่อนข้างสูง
8	ฉันแสดงความยินดีที่เพื่อนได้รับรางวัลต่างๆ	4.16	1.01	ค่อนข้างสูง
9	แม้ว่าเสียงร้องของฉันไม่ดีเท่านักร้องแต่ฉันก็สามารถร้องเพลงจนจบได้	4.09	1.33	ค่อนข้างสูง
10	ฉันรีบบอกเพื่อนว่าฉันทำการบ้านข้อที่ยากๆได้	3.02	1.32	ปานกลาง
รวม		4.20	.63	ค่อนข้างสูง

จากตารางพบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นค่อนข้างสูง ($\bar{x} = 4.20$, S.D.=.63) เมื่อพิจารณารายข้อ มีข้อคำถามที่มีระดับทักษะชีวิตสูงสองอันดับ ได้แก่ ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา ($\bar{x} = 4.73$, S.D.=.50) และฉันชอบทำกิจกรรม เพราะทำให้ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ($\bar{x} = 4.68$, S.D.=.67) ตามลำดับ นอกจากนั้น ข้อคำถาม ฉันรีบบอกเพื่อนว่าฉันทำการบ้านข้อที่ยากๆได้ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.02$, S.D.=1.32)

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการทดลองด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (n=44)

ที่	ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทักษะชีวิต
1	ฉันจะไม่สอพลอถ้าฉันตั้งใจเรียนในห้องเรียนและหมั่นทบทวนบทเรียน	4.34	.83	ค่อนข้างสูง
2	ฉันกล้าถามครูหรือผู้ปกครองเมื่อฉันไม่เข้าใจ	4.00	.91	ค่อนข้างสูง
3	ฉันสามารถอ่านบทความและสามารถจับประเด็นสำคัญได้	3.57	1.13	ค่อนข้างสูง
4	ตอนฉันข้ามถนน ฉันจะข้ามตรงทางม้าลายทุกครั้งเพื่อความปลอดภัยของตัวเอง	4.27	.97	ค่อนข้างสูง
5	เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะตรวจสอบการระบายคำตอบทุกครั้งเพื่อป้องกันความผิดพลาด	3.82	1.06	ค่อนข้างสูง
6	ฉันรู้ว่าการกระทำแบบไหนจะส่งผลดีหรือผลเสีย	4.30	.82	ค่อนข้างสูง
7	เมื่อได้รับมอบหมายงานใดๆฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อย	4.18	.84	ค่อนข้างสูง
8	ฉันสามารถค้นคว้าข้อมูลที่เป็นประโยชน์ได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ	4.05	.99	ค่อนข้างสูง
9	เมื่อเจอเรื่องที่ไม่แน่ใจ ฉันจะถามครูหรือผู้ปกครองก่อนตัดสินใจ	4.09	1.10	ค่อนข้างสูง
10	เมื่อเกิดปัญหาฉันสามารถวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาและรู้วิธีการแก้ไข	3.50	1.25	ปานกลาง
รวม		4.01	.63	ค่อนข้างสูง

จากตารางพบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ค่อนข้างสูง ($\bar{x}=4.01$, S.D.=.63) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีระดับทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ค่อนข้างสูง ยกเว้น เมื่อเกิดปัญหาฉันสามารถวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาและรู้วิธีการแก้ไข อยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนั้น ข้อคำถาม เมื่อเกิดปัญหาฉันสามารถวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาและรู้วิธีการแก้ไขมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.50$, S.D.=1.25)

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการทดลองด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (n=44)

ที่	ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทักษะชีวิต
1	เมื่อโดนเพื่อนหยอกล้อ ฉันจะรู้สึกไม่พอใจและหงุดหงิดง่าย	3.89	1.33	ค่อนข้างสูง
2	เมื่อฉันผิดหวังฉันจะไม่ทุกข์ใจ เพราะฉันได้พยายามทำงานสู่ความสามารถแล้ว	3.84	1.24	ค่อนข้างสูง
3	ถ้ามีใครมาชวนคุยตอนที่ฉันกำลังหงุดหงิด ฉันสามารถควบคุมอารมณ์และเก็บความรู้สึกได้	3.50	1.11	ปานกลาง
4	เมื่อฉันต้องออกไปรายงานหน้าชั้น ฉันจะรู้สึกประหม่าและไม่มั่นใจ	4.05	1.18	ค่อนข้างสูง
5	เมื่อสอบ ฉันผ่อนคลายความเครียดและความกังวลได้	3.82	1.15	ค่อนข้างสูง
6	เมื่อฉันตอบคำถามผิดต่อหน้าเพื่อนในห้อง ฉันคิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา	3.68	1.34	ค่อนข้างสูง
7	ฉันเชื่อว่าหากตนเองพยายามมากกว่านี้ ผลการเรียนจะต้องดีขึ้น	4.27	1.04	ค่อนข้างสูง
8	ถึงแม้บางครั้งต้องทำงานมากกว่าเพื่อนในกลุ่ม ฉันก็จะเต็มใจทำโดยไม่คิดว่าเสียเปรียบ	3.84	1.08	ค่อนข้างสูง
9	เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้าน	4.11	.95	ค่อนข้างสูง
10	ฉันเป็นคนหนึ่งที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอ	3.52	1.23	ค่อนข้างสูง
รวม		3.85	.70	ค่อนข้างสูง

จากตารางพบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดค่อนข้างสูง ($\bar{x}=3.85$, S.D.=.70) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดค่อนข้างสูง ยกเว้น ถ้ามีใครมาชวนคุยตอนที่ฉันกำลังหงุดหงิด ฉันสามารถควบคุมอารมณ์และเก็บความรู้สึกได้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.50$, S.D.=1.11)

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการทดลองด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (n=44)

ที่	ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ ทักษะชีวิต
1	เมื่อคุยกับเพื่อน ฉันจะแสดงออกกับเพื่อนให้เขาทราบว่าฉันกำลังฟังเขาอยู่ เช่น พยักหน้า หรือสบตา	4.30	.90	ค่อนข้างสูง
2	ฉันไม่นำความลับของเพื่อนไปล้อหรือไปบอกต่อ ฉันมักจะบอกให้เพื่อนทราบว่าฉันไม่เห็นด้วยกับเขา	3.75	1.30	ค่อนข้างสูง
3	โดยการยกมือ หรือรอให้เขาพูดจบแล้วค่อยแสดงความคิดเห็นของฉัน	3.75	1.20	ค่อนข้างสูง
4	เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ฉันจะหาวิธีพูดคุยปรับความเข้าใจกับเพื่อนให้ได้	3.43	1.35	ปานกลาง
5	ฉันพูด ประบมือ หรือแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนได้รับรางวัลต่างๆ	4.23	.94	ค่อนข้างสูง
6	ฉันชอบที่จะนั่งพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนมากกว่าที่จะคิดเองคนเดียว	4.32	.98	ค่อนข้างสูง
7	ฉันไม่วิ่งเล่นบริเวณห้องเรียนเพราะเป็นการรบกวนครูและเพื่อนๆ	3.98	1.23	ค่อนข้างสูง
8	ถ้าฉันลืมนำเงินค่าอาหารมาโรงเรียน ฉันสามารถหาทางออกได้โดยการยืมคุณครูหรือเพื่อน	4.20	1.15	ค่อนข้างสูง
9	เมื่อเพื่อนแบ่งหน้าที่กันทำงานในกลุ่ม ฉันจะรับผิดชอบงานนั้นอย่างดี	4.18	1.11	ค่อนข้างสูง
10	ฉันให้อภัยเมื่อเพื่อนทำงานกลุ่มผิดพลาด	4.20	1.05	ค่อนข้างสูง
รวม		4.03	.74	ค่อนข้างสูง

จากตารางพบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นค่อนข้างสูง ($\bar{x}=4.03$, S.D.=.74) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นค่อนข้างสูง ยกเว้นเมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ฉันจะหาวิธีพูดคุยปรับความเข้าใจกับเพื่อนให้ได้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.43$, S.D.=1.35)

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
หลังการทดลอง (n=44) รายด้าน ดังนี้

ที่	ทักษะชีวิตรายด้าน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทักษะชีวิต
1	ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	4.20	.63	ค่อนข้างสูง
2	ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	4.01	.63	ค่อนข้างสูง
3	ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	3.85	.70	ค่อนข้างสูง
4	ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	4.03	.74	ค่อนข้างสูง
รวม		4.02	.59	ค่อนข้างสูง

จากตารางพบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตโดยรวมค่อนข้างสูง ($\bar{x}=4.02$, S.D.=.59) เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยเรียงลำดับ ดังนี้ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ($\bar{x}=4.20$, S.D.=.63) ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ($\bar{x}=4.03$, S.D.=.74) ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ($\bar{x}=4.01$, S.D.=.63) และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ($\bar{x}=3.85$, S.D.=.70)

ตอนที่ 3 ผลของเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสหวิทยาการ

ตาราง 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการทดลอง (n=44)

ที่	ทักษะชีวิตรายด้าน	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	P-value
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1	ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	3.85	.58	4.20	.63	-2.687	.010**
2	ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	3.67	.66	4.01	.63	-2.384	.022**
3	ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	3.73	.60	3.85	.79	-.880	.384
4	ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	3.80	.61	4.03	.74	-1.625	.112
รวม		3.76	.55	4.02	.59	-2.107	.041**

**P-value $\leq$.05

จากตารางแสดงให้เห็นว่าผลการเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสหวิทยาการ เมื่อทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของระดับทักษะชีวิต พบว่า ระดับทักษะชีวิตโดยรวมสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และในรายด้านสูงขึ้นทุกด้านเช่นกัน และเมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสหวิทยาการ พบว่า ระดับทักษะชีวิตโดยรวมทุกด้านภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมสหวิทยาการ แตกต่างกับระดับทักษะชีวิตก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสหวิทยาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน ในรายด้านพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระดับทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และระดับทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ แตกต่างกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสหวิทยาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ ระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 ผลของระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมหนักหนากการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมหนักหนากการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านปรัชญา (Philosophy) (n=44)

ที่	ด้านปรัชญา (Philosophy)	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1	ฉันเลือกทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ในเวลาว่าง	3.70	.51	มากที่สุด
2	ภายหลังจบโปรแกรม ฉันเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวเองได้	3.25	.78	มาก
3	ฉันรู้และเข้าใจการมีทักษะชีวิตที่ดี	3.41	.76	มาก
4	ฉันนำทักษะชีวิตที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	3.45	.73	มาก
5	ฉันมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต	3.36	.89	มาก
รวม		3.44	.51	มาก

จากตารางพบว่า ระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมหนักหนากการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านปรัชญา (Philosophy) อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.44$, S.D.=.51) รายข้อคำถาม พบว่า ฉันเลือกทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ในเวลาว่างอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=3.70$, S.D.=.51) รองลงมาคือ ฉันนำทักษะชีวิตที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.45$, S.D.=.73) และฉันรู้และเข้าใจการมีทักษะชีวิตที่ดี อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.41$, S.D.=.76)

ตาราง 24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมแนะนันทนาการ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านหลักการ (Principles) (n=44)

ที่	หลักการ (Principles)	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1	โปรแกรมแนะนันทนาการฯ ตรงกับสิ่งที่ฉันอยากทำ	3.48	.73	มาก
2	ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมแนะนันทนาการฯ	3.57	.66	มากที่สุด
3	ฉันรู้สึกดีและสนุกสนานที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแนะนันทนาการฯ	3.66	.78	มากที่สุด
4	ฉันได้พูดคุยและสนิทกับเพื่อนมากขึ้น	3.68	.64	มากที่สุด
5	ฉันได้พูดคุยกับผู้ปกครองมากขึ้น	3.27	.87	มาก
รวม		3.53	.46	มากที่สุด

จากตารางพบว่า ระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมแนะนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านหลักการ (Principles) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=3.53$, S.D.=.46) รายข้อคำถาม พบว่า ฉันได้พูดคุยและสนิทกับเพื่อนมากขึ้น ฉันรู้สึกดีและสนุกสนานที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแนะนันทนาการฯ ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมแนะนันทนาการฯ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=3.68$, S.D.=.64 $\bar{x}=3.66$, S.D.=.78 $\bar{x}=3.57$, S.D.=.66) ตามลำดับ

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านนโยบาย (Policies) (n=44)

ที่	นโยบาย (Policies)	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความ พึงพอใจ
1	ผู้นำกิจกรรมดูแลเอาใจใส่ฉันเป็นอย่างดี	3.68	.67	มากที่สุด
2	โปรแกรมนันทนาการ ทำให้ฉันเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น	3.48	.70	มาก
3	โปรแกรมนันทนาการ ฝึกให้ฉันคิด วิเคราะห์ และ ตัดสินใจ	3.55	.82	มากที่สุด
4	โปรแกรมนันทนาการ ฝึกให้ฉันเข้าใจอารมณ์และ จัดการความเครียดได้	3.66	.57	มากที่สุด
5	โปรแกรมนันทนาการ ทำให้ฉันมีสัมพันธ์ที่ดีกับ เพื่อนๆ	3.39	.89	มาก
รวม		3.55	.46	มากที่สุด

จากตารางพบว่า ระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านนโยบาย (Policies) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ =3.55, S.D.=.46) รายข้อคำถาม พบว่า ผู้นำกิจกรรมดูแลเอาใจใส่ฉันเป็นอย่างดีโปรแกรมนันทนาการ ฝึกให้ฉันเข้าใจอารมณ์และจัดการความเครียดได้ และโปรแกรมนันทนาการ ฝึกให้ฉันคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ =3.68, S.D.=.67 $\bar{x}$ =3.66, S.D.=.57 $\bar{x}$ =3.55, S.D.=.82) ตามลำดับ

ตาราง 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมන්නาการ
เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตขั้นตอนและกระบวนการการจัดกิจกรรม (Procedures) (n=44)

ที่	ขั้นตอนและกระบวนการการจัดกิจกรรม (Procedures)	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความ พึงพอใจ
1	โปรแกรมන්නาการฯ ที่ฉันเข้าร่วมมีขั้นตอนที่ เหมาะสม	3.68	.56	มากที่สุด
2	กระบวนการจัดโปรแกรมන්නาการฯ ทำให้ทักษะ ชีวิตของฉันเพิ่มขึ้น	3.50	.66	มาก
3	สิ่งอุปกรณ์และอำนวยความสะดวกเหมาะสมกับ กิจกรรม	3.73	.66	มากที่สุด
4	สถานที่เหมาะสมกับการจัดโปรแกรมන්නาการฯ	3.48	.76	มาก
5	วันและเวลาที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	3.70	.59	มากที่สุด
รวม		3.62	.40	มากที่สุด

จากตารางพบว่า ระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมන්නาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
ด้านขั้นตอนและกระบวนการการจัดกิจกรรม (Procedures) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=3.62$,
S.D.=.40) รายข้อคำถาม พบว่า สิ่งอุปกรณ์และอำนวยความสะดวกเหมาะสมกับกิจกรรม วันและ
เวลาที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม และโปรแกรมන්නาการฯ ที่ฉันเข้าร่วมมีขั้นตอนที่เหมาะสม
อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=3.73$, S.D.=.66 $\bar{x}=3.70$, S.D.=.59 $\bar{x}=3.68$, S.D.=.56) ตามลำดับ

ตาราง 27 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต (n=44) รายด้าน ดังนี้

ที่	ความพึงพอใจรายด้าน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1	ปรัชญา (Philosophy)	3.44	.51	มาก
2	หลักการ (Principles)	3.53	.46	มากที่สุด
3	นโยบาย (Policies)	3.55	.46	มากที่สุด
4	ขั้นตอนและกระบวนการการจัดกิจกรรม (Procedures)	3.62	.40	มากที่สุด
รวม		3.53	.36	มากที่สุด

จากตารางพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=3.53$, S.D.=.36) รายด้าน พบว่า ด้านขั้นตอนและกระบวนการการจัดกิจกรรม (Procedures) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=3.62$, S.D.=.40) รองลงมาคือ ด้านนโยบาย (Policies) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=3.55$, S.D.=.46) ด้านหลักการ (Principles) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=3.53$, S.D.=.46) และ ด้านปรัชญา (Philosophy) อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.44$, S.D.=.51)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมแนะนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experiment research) มีความมุ่งหมายของการวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมแนะนันทนาการที่มีต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

วิธีการดำเนินการวิจัย

การกำหนดรูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง แบบแผนการทดลองแบบก่อนทดลอง (One-group pretest-posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสามัญศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 29,841 คน จากโรงเรียนทั้งหมด 394 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาความต้องการกิจกรรมแนะนันทนาการ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 77 คน และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมแนะนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยาศึกษา 2559 จำนวน 44 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ดังนี้

1. จับสลากหากลุ่มเขตที่ตั้งของโรงเรียน ตามการแบ่งของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ที่แบ่งเขตการศึกษากรุงเทพมหานคร ออกเป็น 3 กลุ่มเขต ได้แก่ เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 เขต 2 และ เขต 3

2. จากนั้นจับสลากอีกครั้งเพื่อหาเขตที่ตั้งของโรงเรียนจากเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 อันประกอบไปด้วย 15 เขต ได้แก่ เขตพระนคร เขตดุสิต เขตบางรัก เขตปทุมวัน เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตพระโขนง เขตยานนาวา เขตสัมพันธวงศ์ เขตพญาไท เขตดินแดง เขตสาทร เขตบางซื่อ เขตบางคอแหลม เขตคลองเตย เขตวัฒนา เขตราชเทวี เขตบางนา จับสลากได้ เขตดินแดง

3. จากการจับสลากได้เขตที่ตั้งของโรงเรียนในเขตดินแดง โดยพบว่าในเขตดินแดง มีโรงเรียนสามัญในสังกัดคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ที่มีการเปิดสอนระดับการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งมีนักเรียนต่อชั้นเรียนประมาณ 30 คน มีรูปแบบในการจัดการเรียนการสอนทั้ง ในด้านกิจกรรมส่งเสริมหลักสูตรและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในลักษณะคล้ายคลึงกัน จำนวน 3 โรงเรียน ประกอบด้วย 1. โรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา 2. โรงเรียนประไพพัฒนา 3. โรงเรียนจันทรวินชา ต่อมาเมื่อได้ ติดต่อกับโรงเรียนแล้ว ปรากฏว่ามีความพร้อมให้ทำการวิจัยเพียงแค่ 2 โรงเรียน (โรงเรียนประไพพัฒนา ปิดทำการเรียนการสอนในปีการศึกษา 2559) ผู้วิจัยจึงจับสลากอีกครั้งเพื่อหาโรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง ผลปรากฏ จับสลากได้ โรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
3. แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
4. แบบสอบถามความพึงพอใจโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\text{mean}, \bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.)
2. วิเคราะห์ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการ โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\text{mean}, \bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.)
3. เปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) แบบ dependent sample t-test
4. วิเคราะห์ระดับความพึงพอใจโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\text{mean}, \bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลของการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการประเภททางสังคม และกิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้งมากที่สุด และในรายข้อพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเกมต่างๆ เช่น ปริศนาคำทายกิจกรรมเกมกลางแจ้ง เช่น บอลลูนี่ บอลลูนี่ดัน วิ่งไล่จับ เล่นฐาน Walk Rally และ กิจกรรมการเล่นบดตี หรือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มากที่สุด ผู้วิจัยได้นำผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มาประยุกต์สร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยได้บูรณาการเข้ากับกิจกรรมนันทนาการประเภทอื่นๆ ด้วย เพื่อตอบสนองข้อจำกัดต่างๆ และวัตถุประสงค์ให้เรื่องของการพัฒนาทักษะชีวิต เช่น กิจกรรมใบงาน กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น

2. ผลการวิเคราะห์ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ก่อนการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตโดยรวมค่อนข้างสูง ที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.76 ในรายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยเรียงลำดับ ดังนี้ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.85 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.80 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.73 และด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.67

หลังการทดลองนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตโดยรวมค่อนข้างสูง ที่ระดับค่าเฉลี่ย 4.02 ในรายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยเรียงลำดับ ดังนี้ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ที่ระดับค่าเฉลี่ย 4.20 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ที่ระดับค่าเฉลี่ย 4.03 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ที่ระดับค่าเฉลี่ย 4.01 และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.85

3. ผลการเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเมื่อทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของระดับทักษะชีวิต พบว่า ระดับทักษะชีวิตโดยรวมสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และในรายด้านสูงขึ้นทุกด้านเช่นกัน และเมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ พบว่า ระดับทักษะชีวิตโดยรวมทุกด้านภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ แตกต่างกับระดับทักษะชีวิตก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน ในรายด้าน พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระดับทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และระดับทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ แตกต่างกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างกัน

4. ผลของระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.53 ในรายด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับด้านขั้นตอนและกระบวนการการจัดกิจกรรม (Procedures) ที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.62 ด้านนโยบาย (Policies) ที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.55 ด้านหลักการ (Principles) ที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.53 ยกเว้น ด้านปรัชญา (Philosophy) อยู่ในระดับมาก ที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.44

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิเคราะห์ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการผลการเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และผลของระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผู้วิจัยของอภิปรายผลเป็นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จากผลของการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการประเภททางสังคม และกิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้งมากที่สุด และในรายข้อพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเกมต่างๆ เช่น ปริศนาคำทายกิจกรรมเกมกลางแจ้ง เช่น บอลลูนส์ บอลลูนดำน วิ่งไล่จับ เล่นฐาน Walk Rally และกิจกรรมการเล่นบัตตีหรือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มากที่สุดซึ่งกิจกรรมนันทนาการเหล่านั้นจะสร้างความสุข สนุกสนานให้กับนักเรียน โดยเคราส์ (Kraus. 2001: 38) กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการเน้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสุข ความพอใจและช่วยเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส และมีพลังความสามารถที่จะปฏิบัติการกิจใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจากการที่ทำการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์สร้างเป็นโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนั้น สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 13-14) ได้ให้ความเห็นว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับ และจะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจแล้วส่งผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนาน และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นผู้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการในงานวิจัยนี้ นับเป็นวัยเด็ก ซึ่งกิจกรรมนันทนาการจะเป็นประโยชน์มากในการช่วยการเรียนรู้ทักษะต่างๆ ผ่านกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองต้องการหรือตามความชอบ ซึ่งเทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554: 36-37) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของนันทนาการที่มีต่อเด็กว่าจะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเกเรของเด็กได้ นอกจากนั้นบัทเลอร์ (Butler. 1959: 14-15) กล่าวว่า การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตและช่วยให้เด็กมีความ

กระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้ได้ทักษะสำหรับชีวิต ทั้งนี้ บุญชู วิโรจน์ชูฉัตร (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ในรายด้านพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมด้านพักผ่อนหย่อนใจอยู่ในระดับมาก ด้านดนตรีและเพลง และด้านกิจกรรมทางสังคมวัฒนธรรมและประเพณี อยู่ในระดับปานกลาง และด้านกีฬาและเกม และด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพ อยู่ในระดับน้อย นอกจากนั้น กนก หอมช่วงทรัพย์ (2559: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยได้ศึกษาความต้องการการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ พบว่า นักเรียนมีความต้องการกิจกรรมประเภทละครและภาพยนตร์ เกมและกีฬา ศิลปหัตถกรรม อาสาสมัคร กิจกรรมทางสังคม ดนตรีและการร้องเพลง และกิจกรรมนันทนาการพิเศษ อยู่ในระดับมากที่สุด นอกจากนั้น ยังมีกิจกรรมงานอดิเรก วรรณกรรม กิจกรรมกลางแจ้งนอกสถานที่ และการเดินร่ำ อยู่ในระดับมาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เนื่องจากมีช่วงอายุต่างกันทำให้ความสนใจมีความแตกต่างกันด้วย สุขพัชรา ชัมเจริญ (2546: 10-11) ได้ให้รายละเอียดของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีความสนใจในการทำกิจกรรมได้ยาวนานขึ้นและสนใจในกิจกรรมประเภทการแข่งขันและต่อสู้และความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อดีขึ้น จึงเริ่มสนใจกิจกรรมกีฬา

ตอนที่ 2 และ 3 ผลการวิเคราะห์ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และ ผลการเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ผลการเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเมื่อทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของระดับทักษะชีวิต พบว่า ระดับทักษะชีวิตโดยรวมสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และในรายด้านสูงขึ้นทุกด้านเช่นกัน และเมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ พบว่า ระดับทักษะชีวิตโดยรวมทุกด้านภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ แตกต่างกับระดับทักษะชีวิตก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน ในรายด้าน พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระดับทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และระดับทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ แตกต่างกับระดับทักษะชีวิตก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตที่นักเรียนเข้าร่วมสามารถทำให้ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนสูงขึ้นได้ โดย บัทเลอร์ Butler (1959: 14-15) กล่าวว่า โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้เด็กทักษะสำหรับชีวิต นอกจากนั้น พีระพงศ์ บุญศิริ (2542: 108) กล่าวว่า โปรแกรมนันทนาการนอกจากจะจัดเพื่อสนองตอบให้เกิดประสบการณ์ในชีวิต ความสนุกสนานเพลิดเพลินของสมาชิกและยังมีผลดีในด้านต่างๆ ด้วย โดยโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ สร้างขึ้นจากการค้นคว้าทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และในการวิจัยนี้ใช้หลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ APIE ซึ่งจะมีขั้นตอนการสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้เข้าร่วมก่อนจึงนำมาสร้างเป็นโปรแกรมหรือกิจกรรมต่างๆ ซึ่งการจัดกิจกรรมตามความต้องการนี้จะส่งผลดีให้ผู้เข้าร่วมมีความสนใจในกิจกรรมมากขึ้น เนื่องจากกิจกรรมเป็นความต้องการของเขาเอง โปรแกรมนันทนาการนี้ จะประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการประเภททางสังคม กิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้ง โดยผู้วิจัยได้ผนวกกิจกรรมอื่นๆ เข้าด้วย เช่น กิจกรรมศิลปะ กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมใบงาน กิจกรรมเกมเพลง และอื่นๆ เนื่องจากต้องการให้ผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์และส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยประยุกต์กิจกรรมอื่นๆ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทักษะชีวิตให้มากขึ้น มีความหลากหลายและสนุกสนาน โดย สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553: 185) ได้ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับการออกแบบโปรแกรมนันทนาการให้สอดคล้องกับเด็กประถมศึกษาว่า โปรแกรมของเด็กวัยนี้ง่ายต่อการเปรียบเทียบกับโปรแกรมของวัยอื่น เนื่องจากมีการพัฒนามากและบูรณาการทักษะการรับรู้และทักษะทางกาย เด็กวัยนี้สามารถพิจารณาหลายมุมมองในสถานการณ์เดียวกันได้ และกล้าเผชิญความท้าทาย กิจกรรมอาจเป็นกิจกรรมกีฬาเชิงนันทนาการ หรือกิจกรรมตามความสนใจ จะสามารถดึงดูดเด็กวัยนี้ได้ เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบผูกพันกับกลุ่มคนในสังคมและแสดงความคิดสร้างสรรค์ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสพัฒนาทักษะทางสติปัญญา และเป็นกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กีฬา เกม ศิลปะและหัตถกรรม และให้โอกาสให้มีสังคมกับบุคคลอื่นด้วย ทั้งนี้สอดคล้องกับ ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว (2555) ได้พัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตโดยใช้การคิดเป็นหลักฐานการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการดำเนินการขั้นที่ 1 ทำให้ได้องค์ประกอบของทักษะชีวิต 5 ด้าน ได้แก่ ความสามารถในการคิด ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ความสามารถในการสื่อสารและทักษะทางสังคม ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียด และความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในขั้นตอนมีการคิดหลักสูตรกิจกรรมและนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวนทั้งหมด 40 คน ผลการวิจัยพบว่าคะแนนการประเมินทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองหลังจากการใช้หลักสูตรกับก่อนการใช้หลักสูตรมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และคะแนนการประเมินทักษะชีวิตหลังการใช้หลักสูตรของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่าหลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตทำให้ทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นได้

ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมเน้นพัฒนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีระดับทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นแตกต่างและสูงขึ้นกว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นพัฒนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จากผลการวิจัยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา มีความภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ตัวเองเก่งไม่ด้อยกว่าเพื่อนและเก่งกันคนละด้าน ไม่เอาจุดเด่นของเพื่อนมาเปรียบเทียบกับตนเอง ไม่รู้สึกน้อยใจหรือเสียใจเมื่อถูกตำหนิในรูปร่าง ชอบทำกิจกรรมใหม่ๆ เพราะชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์กับตนเอง นอกจากนั้น นักเรียนยังไม่ละเลยสิทธิของตนในการเลือกหัวหน้าห้องหรือหัวหน้ากลุ่ม ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นเป็นองค์ประกอบทักษะชีวิตที่จำเป็น ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO. 1997: online) กล่าวว่า ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) รวมถึงการยอมรับตนเอง บทบาทของตนเอง จุดแข็ง จุดอ่อนของตน ความปรารถนา ความชอบและสิ่งที่ไม่ชอบ การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจะช่วยให้การยอมรับเมื่อเรามีความเครียดและรู้สึกกดดัน เป็นทักษะที่ต้องทำก่อนทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงการพัฒนาการเข้าใจผู้อื่นด้วย สอดคล้องกับแม็คเวล (ปียาภรณ์ พุ่มแก้ว. 2555: 22; อ้างอิงจาก Maxwell. 1981: 7-8) กล่าวว่า ทักษะด้านความรู้ในตนเองและการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) เช่น ทักษะการประเมินตนเอง หรือการค้นหาข้อดีข้อด้อยของตนเองในขอบเขตของชีวิต ทักษะของการเข้าใจแรงจูงใจในตนเอง ความปรารถนา ความชอบและการกำหนดเป้าหมายในชีวิตตนเองอย่างชัดเจน ซึ่งมีผลการวิจัยที่ใกล้เคียงและสอดคล้องกับ เฉลิยว ผลพิกุล (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง ที่นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์หลังการทดลองนักเรียนมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านความตระหนักในตนเองการเห็นคุณค่าในตนเอง มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้น ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น สามารถประยุกต์ให้เข้ากับเนื้อหาวิชาการที่เป็นประโยชน์อื่นๆ เพื่อพัฒนาเด็กในด้านต่างๆ กฤษณา ตรีมณีรัตน์ (2544) ได้ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ได้ประยุกต์ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นทักษะความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา และดีว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ ระดับทักษะชีวิตที่สูงขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นพัฒนาการเพื่อทักษะชีวิต ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะโปรแกรมเน้นพัฒนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากความต้องการกิจกรรมเน้นพัฒนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

และประยุกต์กิจกรรมอื่นๆ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทักษะชีวิตให้มากขึ้น ผ่านกิจกรรมวาดรูปตนเองง่ายๆ ทำป้ายชื่อของตนเอง โดยให้เขียนสิ่งที่ตนเองภูมิใจ กิจกรรมที่ชอบทำ สิ่งที่ทำเพื่อให้หายเครียด และสิ่งที่ยากต่อการตัดสินใจ กิจกรรมเกมเพลง นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมใบงานเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจทักษะชีวิตแก่นักเรียน และให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมกับกิจกรรมผ่านกิจกรรมใบงานด้วย มิสเทิลสเตท และคนอื่นๆ (Mittelstaedt; et al. 2006: 205-206) กล่าวถึงคุณค่าของโปรแกรมนี้ว่า ผลลัพธ์ที่ดีมากมายถูกนำเสนอผ่านโปรแกรมนั้น หนทางการที่ถูกเสนออย่างถูกต้องสามารถใช้พัฒนาร่างกาย อารมณ์และการอยู่ในสังคมได้ พัฒนาการรับรู้ความต้องการของตนเองและทำมันให้สำเร็จ และเพิ่มการเคารพตนเองผ่านความสำเร็จ

ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนั้น หนทางการพัฒนาทักษะชีวิต มีระดับทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ แตกต่างและสูงขึ้นกว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนั้น หนทางการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 รู้ต้นเหตุของปัญหา วิเคราะห์ปัญหา และรู้วิธีการแก้ไขปัญหานั้น มีความมั่นใจและกล้าสอบถามครู หรือผู้ปกครองเมื่อตนเองพบปัญหา ขอสงสัย หรือต้องตัดสินใจ และตระหนักถึงความปลอดภัยของตนเอง รู้ว่าการกระทำแบบไหนจะส่งผลดีหรือผลเสียเมื่อ นักเรียนได้รับมอบหมายงานใดๆ จะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อยสามารถอ่านบทความและสามารถจับประเด็นสำคัญได้ และสามารถค้นคว้าข้อมูลที่เป็นประโยชน์ได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ เป็นทักษะชีวิตที่มีความสำคัญต่อเด็กและเยาวชน ภาวการณ์ปัจจุบันเกิดปัญหาทางพฤติกรรม ที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ส่วนใหญ่พบว่ามักเกิดขึ้นกับวัยรุ่น แนวโน้มปัญหาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพใจ โดยที่ปัญหาที่เกิดขึ้นคือการใช้สารเสพติด การฆ่าตัวตาย การติดเชื่อเอดส์และการกระทำความผิด(สุวรรณ ไชยชน. 2548: 84-85) องค์การอนามัยโลก (WHO. 1997: online) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตด้านนี้ไว้ว่า ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making) เป็นสิ่งที่ช่วยในการจัดการการตัดสินใจสิ่งต่างๆ ในชีวิต การตัดสินใจจะส่งผลต่อสุขภาพในแนวทางที่ต่างกันและผลกระทบจากการตัดสินใจจะแตกต่างกันออกไป ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) จะสามารถทำให้เราจัดการกับปัญหาในชีวิตได้ ปัญหาที่สำคัญหากไม่ถูกแก้ไขจะส่งผลต่อความเครียดและปัญหาสุขภาพกายได้ ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นส่วนสนับสนุนทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหา ทำให้สามารถเลือกแนวทางที่มีความหลากหลายและเหมาะสมทั้งที่มีขั้นตอนและไม่มีขั้นตอน ช่วยให้มีการนำเอาประสบการณ์โดยตรงมาประยุกต์ใช้ การคิดอย่างสร้างสรรค์จะช่วยให้เกิดการประยุกต์ใช้และยืดหยุ่นได้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต นอกจากนั้นยังมีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) คือความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลและประสบการณ์ต่างๆ ช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยช่วยจำแนกและประเมินปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติหรือพฤติกรรม เช่น ค่านิยม คุณค่า ความเชื่อ และอิทธิพลจากสื่อต่างๆ นอกจากนั้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2555: ออนไลน์) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาไว้ 4 องค์ประกอบ และได้ให้ความหมายทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ว่าหมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์ และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งพบผลวิจัยที่ใกล้เคียงพบ กาญจนา ปัญญาเพ็ชร (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยทดลอง ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เขตกรุงเทพมหานคร ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนทักษะชีวิตด้านอื่นไม่แตกต่างกัน การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านทักษะการคิดและทักษะการตัดสินใจ และทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการปฏิเสธ

ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกับระดับทักษะชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ แต่สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ อาจเนื่องมาจาก ทางโรงเรียนมีคาบกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมโดยใช้หลักธรรมและการนั่งสมาธิ สวดมนต์ เป็นคาบพิเศษ สอนเรื่องการทำสมาธิ และเนื้อหาเกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก และความเครียดอยู่แล้ว จึงทำให้ระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีระดับที่สูงอยู่แล้ว ทั้งนี้อาจเกิดจากระหว่างดำเนินกิจกรรมซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมเกม กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมใบงาน และกีฬาประยุกต์นั้น นักเรียนอาจจะไม่มีสมาธิในระหว่างทำกิจกรรม คอยเล่นกัน จึงอาจทำให้ไม่ได้ฟังผู้วิจัยสรุปเนื้อหา โดยอย่างไรก็ดี ผู้นำกิจกรรมเป็นตัวแปรสำคัญในการดำเนินการให้กิจกรรมหรือโปรแกรมนั้นๆ สำเร็จลุล่วงตามเป้าประสงค์ และเนื่องจากผู้วิจัยมีประสบการณ์ด้านการดำเนินกิจกรรมไม่มากพอ ทำให้ถ่ายทอดเนื้อหาทักษะชีวิตได้ไม่ครบถ้วน ซึ่งสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2549: 9-11) ได้ให้ข้อบ่งชี้หลักของการจัดนันทนาการให้ประสบผลสำเร็จ ว่าควรต้องต้องมีผู้นำนันทนาการที่เป็นบุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริการและแนะนำช่วยเหลือบุคคลหรือหมู่บุคคลให้เขาเลือกกิจกรรมนันทนาการที่ต้องการเข้าร่วมได้ตามความต้องการ และให้เขาได้รับความพึงพอใจสนุกสนานเพลิดเพลินจากกิจกรรมนันทนาการนั้น โดยผู้นำนันทนาการควรมีคุณสมบัติที่ดี อย่างเช่นเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น มีอารมณ์ขัน อุดมคติ พยายามให้เกิดความสนุกสนานมากที่สุด ทั้งนี้ ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับ

อารมณ์และความเครียดเป็นอีกหนึ่งทักษะชีวิตที่มีความสำคัญที่สมควรจะต้องได้รับการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กตลอดไป เพราะเป็นทักษะชีวิตที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้อย่างเป็นสุข จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อาทิ นักเรียนจะไม่รู้สึกไม่พอใจและหงุดหงิดง่ายเมื่อโดนเพื่อนหยอกล้อ เมื่อนักเรียนผิดหวังจนจะไม่ทุกข์ใจ เพราะถือว่าได้พยายามทำจนสุดความสามารถแล้วถ้ามีใครมาชวนคุยตอนที่นักเรียนกำลังหงุดหงิด นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และเก็บความรู้สึกได้เมื่อนักเรียนต้องออกไปรายงานหน้าชั้น นักเรียนจะไม่ค่อยรู้สึกประหม่าและมีความมั่นใจ นักเรียนส่วนใหญ่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอเมื่อสอบ นักเรียนสามารถผ่อนคลายความเครียดและความกังวลได้ และเมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของนักเรียนในเรื่องต่างๆ นักเรียนจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้าน โดยมีผลวิจัยที่ใกล้เคียงกับ สกล วรเจริญศรี (2550) ได้ศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะชีวิตประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทักษะด้านสังคม องค์ประกอบทักษะด้านความคิด และองค์ประกอบทักษะด้านการเผชิญทางอารมณ์ มีค่าความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มฝึกอบรมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น และ พาวาตี และเรนจิตร์ (Parvathy; & Renjith. 2015: 788-794) ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตและผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตที่มีต่อความรู้ทักษะชีวิตในวัยรุ่น อายุ 14-18 ปี ครอบคลุม ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการจัดการกับความเครียด ก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีความรู้ทักษะชีวิตไม่แตกต่างกัน และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะความตระหนักในตนเอง ก่อนการทดลองความรู้ทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองและควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้ทักษะชีวิตสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทั้งนี้ จากผลการวิจัยใช้โปรแกรมเน้นหนักการพัฒนาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต พบว่า สามารถช่วยพัฒนาระดับทักษะชีวิตได้

ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการพัฒนาทักษะชีวิต มีระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นไม่แตกต่างกับระดับทักษะชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการพัฒนา แต่สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการพัฒนา อาจเนื่องมาจากนักเรียนมีระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการพัฒนาสูงอยู่แล้ว นอกจากนั้นจากการที่ผู้วิจัยได้สอดแทรกกิจกรรมอื่นๆ ที่อยู่นอกเหนือความ

ต้องการของนักเรียน อาจทำให้นักเรียนไม่ชอบหรืออาจไม่มีความถนัดในกิจกรรมนั้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการแสดงออกต่อเพื่อนในทางที่ดี เช่น ตั้งใจฟังเพื่อน พยักหน้า สบตา เมื่อเพื่อนพูดด้วย ยกมือ รอให้เพื่อนพูดให้เสร็จ ไม่พูดแทรก เมื่อต้องการแสดงความคิดเห็น ประบมือและพูดแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนได้รับรางวัล ไม่นำความลับของเพื่อนไปบอกต่อ ไม่ทำการรบกวนครูและเพื่อนๆ ระหว่างคาบเรียน มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับหมายหมายหรือทำงานกลุ่ม รู้จักขอโทษและให้อภัยเมื่อตนเองหรือเพื่อนทำผิด กล่าวพูด กล่าวถาม ในสิ่งที่เป็ประโยชน์ ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นอีกหนึ่งทักษะชีวิตที่มีความสำคัญ ตามที่ องค์การอนามัยโลก (WHO. 1997: online) ได้เสนอแนวคิดของทักษะชีวิตด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องไว้ ดังนี้ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ในทางบวกกับบุคคลที่เราติดต่อด้วย หมายถึง การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งจะช่วยให้ในเรื่องจิตใจและการอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข อาจหมายถึงการมีความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันสนับสนุนสำคัญทางสังคมและอาจหมายถึงการสิ้นสุดความสัมพันธ์ด้วยสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต ได้เผยแพร่ องค์ประกอบของทักษะชีวิตของกรมอนามัย ซึ่งเน้นองค์ประกอบที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมและจัดการกระบวนการพัฒนาเชิงการศึกษา โดยนำเรียบเรียงเป็นกระบวนการเรียนตามทักษะของ บลูม Bloom ได้ดังนี้ ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ด้านการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relationship Skills) เป็นสิ่งที่จะช่วยเราในการติดต่อสัมพันธ์ในเชิงบวกกับคนที่เราพบ ซึ่งหมายถึงความสามารถที่จะสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับใครๆ ถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดีและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ อาจหมายถึง การดำรงรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของทรัพยากรช่วยเหลือทางสังคม และยังรวมถึงความสามารถในการสิ้นสุดสัมพันธภาพกับบุคคลที่อันตรายด้วย(สุวรรณ ไชยะชน. 2548: 71-73; อ้างอิงจาก พรณวิภา บรรณเกียรติ. 2543: 8) อีกทั้งยังมีนักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญต่อสังคมของทักษะชีวิตไว้ว่า ด้วยเหตุที่ว่ามนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคม จำเป็นต้องอยู่ร่วมกัน ดังนั้นจึงหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่งกันยาก เป็นเหตุให้นามาสู่ปัญหาความขัดแย้งไม่พอใจกันได้ ความขัดแย้งนี้เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพราะการประกอบกิจการงานต่างๆ เราจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ต่อกัน อีกทั้งลักษณะพฤติกรรมของผู้คนในสังคมรอบข้างส่งผลต่อความรู้สึกและการกระทำของเราเช่นกัน ดังนั้น หากเราดำเนินชีวิตอย่างมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ย่อมเกิดความสุขปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ทักษะชีวิตจึงเป็นการเสริมสร้างให้แต่ละบุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สุวรรณ ไชยะชน. 2548: 84-85) และจากผลการวิจัยทำให้ทราบว่าโปรแกรมเน้นหนักการพัฒนาทักษะชีวิตช่วยให้ระดับทักษะชีวิตสูงขึ้น สอดคล้องกับมิสเทิลสเตท และคนอื่นๆ (Mittelstaedt; et al. 2006: 205-206) กล่าวถึงคุณค่าของโปรแกรมเน้นหนักการพัฒนาว่า สามารถใช้พัฒนาร่างกาย อารมณ์ และการอยู่ในสังคมได้พัฒนาทักษะการไว้วางใจและการทำงานเป็นทีมโดยมีผลการวิจัยใกล้เคียงกับ นรินทร์ นาโครัมย์ (2549) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดก่อนและหลังทดลอง มีทักษะชีวิตใน

ด้านทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดไม่แตกต่างกัน ส่วนในด้านความตระหนักในตนเองและด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตอนที่ 4 ผลของระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ผู้วิจัยได้สอบถามความพึงพอใจของกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงวิธีการ รูปแบบโปรแกรม และข้อบกพร่องต่างๆ ที่ผู้วิจัยอาจมองข้ามไป โดยถ้าหากเปรียบเทียบแล้ว โปรแกรมนันทนาการก็เปรียบเสมือนสินค้าหรือบริการประเภทหนึ่ง นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองก็เปรียบเสมือนลูกค้าผู้ใช้บริการนั้น โดย จิตตินันท์ เตชะคุปต์ ได้ให้ความสำคัญต่อผู้ให้บริการที่องค์กรต้องคำนึงถึงความพึงพอใจต่อการบริการ ไว้ว่า ความพึงพอใจของลูกค้าเป็นตัวแปรสำคัญในการประเมินคุณภาพของบริการ การนำเสนอบริการที่ดีที่คุณภาพตรงกับความต้องการ ความคาดหวังของลูกค้า มีผลให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจต่อการบริการนั้น และมีแนวโน้มใช้บริการซ้ำๆ อีกต่อไป คุณภาพของการบริการที่จะทำให้ลูกค้าพึงพอใจขึ้นอยู่กับลักษณะการบริการที่ปรากฏให้เห็น ได้แก่ สถานที่อุปกรณ์เครื่องใช้ และบุคลิกลักษณะของพนักงานบริการ ความน่าเชื่อถือไว้วางใจของการบริการ ความเต็มใจที่จะให้บริการ ตลอดจนความรู้ความสามารถในการให้บริการด้วยความเชื่อมั่นและความเข้าใจต่อผู้อื่น (ปิยะดา สีทองคำ. 2549: 11; อ้างอิงจาก จิตตินันท์ เตชะคุปต์. 2543: 21) จากผลการวิเคราะห์ พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรม นันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับคือ ด้านขั้นตอน และกระบวนการการจัดกิจกรรม (Procedures) ด้านนโยบาย (Policies) ด้านหลักการ (Principles) ยกเว้น ด้านปรัชญา (Philosophy) อยู่ในระดับมาก โดยในการวิจัยนี้ได้อ้างอิงองค์ประกอบการจัดโปรแกรมนันทนาการ APIE ตามแนวคิดของรอสแมนและแมคเคนนี (สราวุธ ชัยวิจิต. 2557: 23-67; อ้างอิงจาก Rossman; & McKinney. 2000: 67-70) ซึ่งประกอบด้วย การประเมินก่อนการจัดโปรแกรม (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implement) และการประเมินผลหลังจบโปรแกรม (Evaluation) ซึ่งขั้นตอนการประเมินความพึงพอใจอยู่ในขั้นตอนการประเมินผลหลังจบโปรแกรม และหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ 4P ของ เคราส์ (Kraus. 1997: 23-24) เป็นหลักในดำเนินกิจกรรมและหลักการประเมินความพึงพอใจ ซึ่งประกอบด้วยปรัชญา (Philosophy) หมายถึง กรอบเป้าหมายกว้างๆ ที่ช่วยกำหนดรูปร่างของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยประยุกต์ปรัชญาของนันทนาการ และทักษะชีวิตเข้าด้วยกัน หลักการ (Principles) หมายถึง การปฏิบัติตามหลักการพื้นฐานทางนันทนาการและคุณค่าของทักษะชีวิตที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับ นโยบาย (Policies) หมายถึง แนวทางการดำเนินการที่มุ่งเน้นเฉพาะที่ เช่น การวางแผนกิจกรรมและตารางโปรแกรมการกำหนด และกำกับดูแลบุคลากรและการตั้งค่าสำหรับการเข้าร่วมโปรแกรม ขั้นตอน (Procedures) ประกอบด้วย สิ่งที่เป็นรูปธรรม คือ คำชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรม กฎความปลอดภัยสิ่งอำนวยความสะดวก การประชาสัมพันธ์การจัดการโปรแกรมนันทนาการ โดยหลักการทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยนำมาประยุกต์เพื่อการออกแบบโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้สามารถบรรลุ

ตามเป้าประสงค์ได้ ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับ คณิต เขียววิชัย (2543) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการไม่ว่าจะจัดประเภทใดก็ตาม ผู้จัดต้องรู้จักวางแผนและจัดทำโครงการนันทนาการสำหรับประเภทนั้นๆ การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การจัดโครงการสามารถกำหนดรูปแบบที่เป็นประโยชน์กับสมาชิก จะช่วยให้กิจกรรมนันทนาการที่เลือกมาเป็นกิจกรรมอยู่ในความสนใจ ความต้องการ ช่วยสร้างประสบการณ์ และช่วยพัฒนาให้สมาชิกพร้อมที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการนั้น มีความสอดคล้องกับ กรมพลศึกษา (2556) ที่ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพญาไท กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 โดยได้ศึกษาทฤษฎีทางนันทนาการจนสังเคราะห์หลักสูตรเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น จำนวน 6 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ ความตระหนักในตนเอง ความตระหนักในการใช้เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และทักษะการใช้เวลาว่าง โดยมีขั้นตอนการวิจัย ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการรวบรวมข้อมูล (Assessment) ขั้นการวางแผนดำเนินการใช้หลักสูตร (Planning) ขั้นการนำหลักสูตรไปใช้ (Implementation) และขั้นการวัดและประเมินผล (Evaluation) ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นมีพัฒนาการด้านความสามารถและมีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักในตนเอง ความตระหนักในการใช้เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และทักษะการใช้เวลาว่าง ดีขึ้น จากข้อมูลข้างต้นทำให้เป็นข้อสังเกตได้ว่าหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการจำเป็นต้องทำเป็นกระบวนการตั้งแต่การประเมินก่อนการวางแผน การวางแผนที่ดีและรัดกุม การนำเอาโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ และการประเมินผลหลังโปรแกรม นอกจากนั้นยังต้องคำนึงถึงแนวคิดและทฤษฎีทางนันทนาการและศาสตร์อื่นที่นำมาผนวกอีกด้วย

ด้านปรัชญา (Philosophy) พบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนสามารถเลือกทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ในเวลาว่างได้ สามารถเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวเองได้ มีความรู้และเข้าใจการมีทักษะชีวิตที่ดี สามารถนำทักษะชีวิตที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้นซึ่งด้านปรัชญา (Philosophy) นี้เป็นไปตามแนวคิดโปรแกรมนันทนาการและการกำหนดให้บริการของสุวิมล ตั้งสัจพจน์ (สราวุธ ชัยวิจิต. 2557: 12-13; อ้างอิงจาก สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2550: 2) ได้สรุปแนวคิดว่าควรมีส่วนประกอบ ได้แก่ 1. แนวคิดพื้นฐานของนันทนาการ การใช้เวลาว่างและการเล่น 2. ปรัชญา เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ขององค์กร 3. ความต้องการของผู้เข้าร่วม 4. ประสบการณ์ต่างๆที่พึงปรารถนาของผู้เข้าร่วม และ 5. โอกาสของชุมชน การสร้างโปรแกรมนันทนาการต้องคำนึงถึงหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นเพศ อายุ สภาพเศรษฐกิจ สภาพภูมิประเทศ สภาพภูมิอากาศ วัฒนธรรม ศาสนา นอกจากนั้นต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้เข้าร่วม ซึ่งจะนำมาซึ่งความพึงพอใจในการเข้าร่วม ทักษะส่วนบุคคล ทรัพยากรและความปลอดภัย ยิ่งไปกว่านั้นผู้จัดโปรแกรมนันทนาการต้องใช้หลักปรัชญานันทนาการมาเป็นหลัก ซึ่งกล่าวถึงความพึงพอใจ ความสนุกสนาน และการพัฒนาผู้เข้าร่วมในด้านต่างๆ อีกด้วย

ด้านหลักการ (Principles) พบว่า โปรแกรมเน้นหนทางการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ตรงกับสิ่งที่นักเรียนอยากทำ นักเรียนรู้สึกปลอดภัยเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนทางการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รู้สึกดีและสนุกสนานที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนทางการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตได้พูดคุยและสนิทกับเพื่อนมากขึ้น อีกทั้งได้พูดคุยกับผู้ปกครองมากขึ้นด้วย ในต่างประเทศมีนักวิชาการได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักการสร้างโปรแกรมเน้นหนการไว้ ฟาเรล และลันเดอเจน (Farrell; & Lundegren. 1983: 23) กล่าวว่า โปรแกรมเน้นหนการควรจะออกแบบให้สอดคล้องกับความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วมซึ่งเป็นไปตามการวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับ สุขเมษย์ หนกหลัง (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมเน้นหนการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน : กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมเน้นหนการการละครโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยประเมิน 5 ด้าน คือ ส่วนบุคคล การจัดโปรแกรม สถานที่และอุปกรณ์ การเข้าร่วมกับผู้อื่น และนโยบาย พบว่า กิจกรรมมีความน่าสนใจ กิจกรรมทำให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ กิจกรรมสามารถพัฒนาจัดการความเครียดได้ กิจกรรมทำให้เห็นคุณค่าและรู้จักตนเอง ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับ คณิต เขียววิชัย (2543) กล่าวว่า การจัดการเน้นหนการ การจัดโครงการเน้นหนการทุกประเภทจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการและเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่จัดขึ้นว่ามีเนื้อหาสาระสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ ความเป็นไปได้ และตอบสนองความต้องการของสมาชิกเพียงใด กิจกรรมเน้นหนการมีหลากหลายรูปแบบ การจัดกิจกรรมเหมาะสมกับกลุ่มสมาชิกและจะต้องเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วม สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของท้องถิ่นนั้นๆ

ด้านนโยบาย (Policies) พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นว่าผู้นำกิจกรรมดูแลเอาใจใส่นักเรียนเป็นอย่างดี โปรแกรมเน้นหนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้นโปรแกรมเน้นหนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ฝึกให้นักเรียนคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจมากขึ้น โปรแกรมเน้นหนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ฝึกให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์และจัดการความเครียดได้และโปรแกรมเน้นหนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ทำให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนๆ โดยสอดคล้องกับ สราวุธ ชัยวิจิต (2557) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะผู้นำเน้นหนการขั้นปฏิบัติการ โดยมีการสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรม โดยนำหลักการองค์ประกอบ 6 ประการของการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ (Six key element of situated activity system) มาเป็นหลักในการสร้างกิจกรรมและวัดผลความพึงพอใจ ด้านการเคลื่อนไหวของโปรแกรม พบว่า กิจกรรมการอบรมมีความน่าสนใจ ไม่มีอุปสรรคระหว่างทำกิจกรรม ผู้นำมีความสำคัญที่ทำให้กิจกรรมการอบรมราบรื่น

ด้านขั้นตอนและกระบวนการการจัดกิจกรรม (Procedures) พบว่า โปรแกรมเน้นหนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ที่นักเรียนเข้าร่วมมีขั้นตอนที่เหมาะสมกระบวนการจัดโปรแกรมเน้นหนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ทำให้ทักษะชีวิตของนักเรียนเพิ่มขึ้นสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

เหมาะสมกับกิจกรรมนอกจากนั้น วันและเวลาที่จัดกิจกรรมก็มีความเหมาะสมด้วย โดยมีงานวิจัยที่ใกล้เคียงกับ สุริยงค์ บุราณทวีคุณ (2554) ได้ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินภายในสถานศึกษาสำหรับผู้บกพร่องทางการได้ยิน เขตกรุงเทพมหานคร ประจำปี 2553 พบว่า ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ และบุคลากร ด้านเสริมความรู้และวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรมนันทนาการ ด้านชุมชนและสังคม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากและสนับสนุนแนวคิดของคณิต เขียววิชัย (2543) กล่าวว่า การจัดการสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ต่างๆ ทางนันทนาการ มีความสำคัญสำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วย (1) การจัดสถานที่ สวยงาม บรรยากาศร่มรื่น มีพื้นที่ประกอบกิจกรรมได้สะดวกปลอดภัย (2) การจัดอุปกรณ์มีสภาพพร้อมใช้ มีระบบการดูแลเบิกใช้ การดูแลซ่อมแซมอุปกรณ์บางชนิดควรบอกวิธีการเล่น มีจำนวนเพียงพอ หลากหลายชนิดเพื่อสมาชิกเลือกใช้ตามความสนใจ และ (3) การบริการสิ่งอำนวยความสะดวก อาหาร เครื่องดื่มของที่ระลึก ห้องน้ำ ห้องเก็บเสื้อผ้า อุปกรณ์ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. ในการวิจัยนี้ได้ดำเนินการตามขั้นตอนหลักการจัดการจัดโปรแกรมนันทนาการ APIE ซึ่งประกอบด้วย การประเมินก่อน การวางแผน การนำไปใช้ และการประเมินผลหลังเสร็จสิ้นกระบวนการ สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกสถานการณ์ สำหรับผู้สนใจสามารถนำหลักการนี้ไปประยุกต์ใช้ได้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแห่งการพัฒนาหรืออาจประยุกต์ใช้กับหลักการอื่นด้วย
2. ในการวิจัยนี้ได้ดำเนินการโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบเท่านั้น สำหรับผู้ที่สนใจอาจนำไปประยุกต์เข้ากับเนื้อหาวิชาการอื่นๆ ได้ อาทิ คุณภาพชีวิต การกล้าแสดงออก ความเป็นผู้นำ ฯลฯ
3. ในการดำเนินกิจกรรมให้ได้รับผลสำเร็จและประสิทธิภาพสูงสุด ควรต้องให้ความสำคัญกับข้อจำกัดและจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเห็นความสำคัญของการพัฒนาในทุกเพศทุกวัย การให้โอกาสจากทางโรงเรียน ชุมชน หรือผู้เกี่ยวข้อง สิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม ความเชี่ยวชาญของผู้นำกิจกรรม ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม ช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ไม่ดำเนินกิจกรรมที่จะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจ สภาพแวดล้อมของสถานที่ดำเนินกิจกรรม สภาพความเป็นจริงของผู้เข้าร่วม และข้อควรคำนึงต่างๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มจำนวนของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อาจพิจารณาเพิ่มกลุ่มควบคุมในการดำเนินการวิจัย

2. ควรดำเนินการติดตามผลในระยะยาว
3. ควรดำเนินการขยายผลของโปรแกรมนั้นธนาคารเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในนักเรียนในระดับชั้นต่างๆ และขยายผลในโรงเรียนอื่นๆ ทั้งในเขต และต่างเขต
4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนั้นธนาคารกับระดับทักษะชีวิตของนักเรียนในสังกัดอื่น เช่น นักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนสังกัดโรงเรียนของกรุงเทพมหานคร เป็นต้น





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนก หอมช่วงทรัพย์. (2559). ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2553). รายงานผลการวิจัยประเมินผล กิจกรรมนันทนาการในเรือนจำและทัณฑสถาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- (2555). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2555-2559). กรุงเทพฯ: โอเดียนสแควร์.
- (2556). การพัฒนารูปแบบเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. สำนักนันทนาการกรมสุขภาพจิต. (2554). ทักษะชีวิต. สืบค้นเมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2558, จาก http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=word_weekly&gr=&op=detail&word_weekly_id=46
- กฤษฎา ตริยมณีรัตน์. (2544). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี. ปรินูญานิพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนา ปัญญาเพชร. (2548). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เขตกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- กุสุมาวดี คำเกลี้ยง; และคณะ. (2554). หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพฯ: เอมพันธ์.
- คณิต เขียววิชัย. (2534). หลักนันทนาการ. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- (2543). การเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับคนบดัดคณะครูศาสตร์ศึกษาศาสตร์. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2539). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เฉลิม ผลพิกุล. (2554). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ชูรีพร เทียนธวัช. (2547). ประสิทธิภาพของโปรแกรมทันตสุขศึกษาโดยการเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันฟันผุและโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูลีพร ดัดงาม. (2554). การศึกษาความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ปีการศึกษา 2554. กรุงเทพฯ: โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม. รายงานการวิจัย.
- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). นันทนาการ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ทรงพล ต่อณี. (2558). การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือวิจัย.(เอกสารคำสอน). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. (2554). การนันทนาการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นราศักดิ์ ปานบุตร; และคณะ. (2553, พฤษภาคม-สิงหาคม). ผลของโปรแกรมการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดต่อทักษะชีวิตของเยาวชนกลุ่มเสี่ยงในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดสุโขทัย. การพยาบาลและสุขภาพ. 4(2): 83.
- นรินทร์ นาคอร่าม. (2549). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา เรืองแป้น. (2553). การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาชีวิต. ปรินูญานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). ยะลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา. ถ่ายเอกสาร.
- นุชลี อุปภัย. (2556). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรจง คณะวรรณ. (2531). “กิจกรรมสร้างเสริมลักษณะนิสัย” ในการจัดการเรียนการสอน กิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนประถมศึกษา. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญชู โรจน์ชูฉัตร. (2549). ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2541). นันทนาการสำหรับครู. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเสริฐ ดันสกุล; และคณะ. (2539). ยุทธศาสตร์ในการฝึกอบรมทักษะชีวิต: เอดส์ศึกษาแนวใหม่สำหรับประเทศไทย. (อัสสัมชัญ).

- ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว. (2555). การพัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตโดยใช้การคิดเป็นฐานการเรียนรู้
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปริญญาโท กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนา
หลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
ปิยะดา สีทองคำ. (2549). ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อการจัดกิจกรรมรุกรักกันนันทนาการ
ของบริษัทในเครือเมเจอร์ ซินีเพล็กซ์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) เขตกรุงเทพมหานคร.
ปริญญาโท วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผกาวัลย์ ทองบุ; และคณะ. (2556, พฤษภาคม-สิงหาคม). การสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับ
นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. ว.มร. (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์). 7(2): 144.
- พรรณีชูทัย เชนจิต. (2545). จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เมธิทิปส์.
- พิชญากร ศรีปะโค; และคณะ. (2556, มกราคม-เมษายน). ผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตโดย
ใช้หนังสือการ์ตูนต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. พยาบาลทหารบก.
14(1): 72.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- มณฑิรา มลารักษ์. (2546). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบให้การพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัย
เพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชรกรุงเทพมหานคร.
ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2556). เอกสารการสอนชุดวิชาทักษะชีวิต = life skills.
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- (2556). เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- เมธพร ฅิลังโส. (2549). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่น. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. (2528). หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: ศึกษาพร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2540). หลักการพลศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2554). นันทนาการชุมชน : Community Recreation. เอกสารประกอบ
การสอน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สกล วรเจริญศรี. (2550). การศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนา
ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น. ปริญญาโท กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับปรุงพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรารัฐ ชัยวิจิต. (2557). *การพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะผู้นำนันทนาการชั้นปฏิบัติการ*. ปริญญาโท ปร.ด. (การกีฬานันทนาการและการท่องเที่ยว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สาลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา. (2540). *ปรัชญานันทนาการ*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ). (2551). *ทักษะชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 23 กันยายน 2557, จาก <https://lifeskills.obec.go.th/lifeskills.php>
- (2554). *การเสริมสร้าง "ทักษะชีวิต" ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษา*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- (2554ก). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- (2555). (ร่าง) *รู้ได้อย่างไรว่าเด็กไทยมีทักษะชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 23 กันยายน 2557, จาก <http://lifeskills.obec.go.th>
- สำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน. (ม.ป.ป.). *สถิติการศึกษาเอกชน*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2557, จาก <http://www.opec.go.th/webopec/content.php?page=content&group=statistic>
- (ม.ป.ป.). *ระบบฐานข้อมูลโรงเรียน*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2557, จาก <http://pdc.opec.go.th/index.php?index=report2>
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2549). *สนุกด้วยนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- (2550). *คู่มือการบริหารกิจกรรมนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- (2550ก). *ชีวิตสุขสันต์ด้วยนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- (2551). *ชีวิตธรรมดาด้วยนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุพพัชรา ชัมเจริญ. (2546). *เกมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน*. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.

- สุทธิ ขัตติยะ; และวิไลลักษณ์ สุจิตตานนท์. (2554). *แบบแผนการวิจัยและสถิติ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง
- สุเมชัย หนกหลัง. (2552). *ผลของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน: กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้*. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (นันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุริยงค์ บุราณทวีคุณ. (2554). *ความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินภายในสถานศึกษาสำหรับผู้บกพร่องทางการได้ยิน เขตกรุงเทพมหานคร ประจำปี 2553*. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณ ไชยะชน. (2548). *ทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ: เอดิสันเพรสโปรดักส์.
- อารมณ นวากาญจน์. (2541). *โปรแกรมสันทนาการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อิทธิเทพ แอมบุญข. (2550). *ความพึงพอใจของประชาชนที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการภายในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ เกียกกาย*. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฮิลล์, ไนเกล; เบียร์ลีย์, จอห์น; และ แม็คโดกอล, ร็อบ. (2549). *คู่มือวัดความพึงพอใจของลูกค้า*. แปลโดย ปฏิพล ตั้งจักรวรานนท์. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- Betty van der Smissen. (2006). *Delivery Systems*. In *Introduction to Recreation and Leisure*. pp. 70. Champaign: Human Kinetics.
- Butler, George Daniel. (1959). *Introduction to Community Recreation*. New York: McGraw-Hill.
- (1976). *Introduction to Community Recreation*. fifth edition. New York: McGraw-Hill.
- Francis McVeigh. (2014). *A focus into the charity 'Young Enterprise Northern Ireland' and how effective their 'Company Programme' is at increasing 'Life Skills' in young people*. Master Degree in Education. Ulster: University of Ulster. Retrieved April 10, 2015, from <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED548477.pdf>
- John H. Jenny. (1955). *Introduction to recreation education*. London: W.B.Saunders.
- John Kelly. (1987). *Leisure Styles and Choices in Three Environments*. In *Pacific Sociological Review*. 21: 178-208.
- Jonathan. Sutherland DianeCanwell. (2009). *Key concepts in leisure*. Basingstoke, Hampshire ; New York: Palgrave Macmillan.
- Kathleen A. Cordes, Hilmi M. Ibrahim. (1999). *Applications in recreation & leisure for today and the future*. Second edition. Boston: WCB/McGraw-Hill.

- Kraus, Richard. (1997). *Recreation programming: a benefits-driven approach*. Boston: Allyn and Bacon.
- . (2001). *Recreation and leisure in modern society*. Boston: Jones and Bartlett.
- Mittelstaedt, Robin.; et al. (2006). Programming Goals. In *Introduction to Recreation and Leisure*. pp. 205-206. Champaign: Human Kinetics.
- N.L. Hol; L.N. Tink; J.L. Mandigo; & K.R. Fox. (2008). Do youth learn life skills through their involment in high school sprot? A case study. *Canadian journal of education*. 2(31): 281-304. Retrieved April 10, 2015, from <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ797193.pdf>
- Parvathy, V., Renjith R Pillai. (2015). Impact of life skills education on Adolescents in rural school. *International Journal of Advances Research*. 3(2): 788-794. Retrieved July 5, 2015, from journalijar.com/uploads/856_IJAR-5078.pdf
- Patticia Farrell, HerbertaM. (1983). *Theprocess of recreation programming theory and technique*. Second edition. New York: John wiley & son.
- Rick Crandall. (1980). Motivations for Leisure. In *Journal of Leisure Research*. 12(1): 45-54.
- Rossmann, J. Robert. (1989). *Recreation programming :designing leisure experiences*. Champaign: Sagamore
- Russell, Ruth V. (2001). *Leadership in recreation*. Second edition. Boston: McGraw-Hill.
- Sangeeta Chaudhary, Bhamini Mehta. (2008). *Life skills intervention at high school: A needed pedagogic shift*. Gujarat: The Maharaja Sayajirao University of Baroda. Retrieves July5, 2015, from www.pecascentres.com/%2Fdoc%2FAttachment%252012b%2520paper%2520chaudhary.doc&ei=h5aaVYveCZC9ugTki4WoCQ&usg=AFQjCNEaolv4FJPZ0h4Sz0Nzl9JeKwtLA&sig2=0FA0ypp6l6ztv_1eHq5Oqw&bvm=bv.96952980,d.c2E
- Soparat, S.; Arnold, S.R.; & Klaysom, S. (2015). The development of Thai learners' key competencies by project-based learning using ICT. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 1(1), 1-22. Retrieved April 10, 2015, from <http://www.ijres.net/article/view/5000077697>
- Thomas L. Goodale; & Peter A. Witt. (1985). *Recreation and Leisure: Issue in an era of change*. Pennsylvania: Venture publishing.
- Wendi A. Armstrong. (2010). *Life skills development of youth participants in 4-H clubs and camping*. Master degree of science. Florida: University of Florida. Retrieved April 10, 2015, from http://etd.fcla.edu/UF/UFE0042595/armstrong_w.pdf

World health organization. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Geneva. Retrieved July 5 ,2015 ,from http://whqlibdoc.who.int/hq/1994/who_mnh_psf_93.7a_rev.2.pdf



ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 250/58E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับ และ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมแนะนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว

สังกัด: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่ 26 ม.ค. 2559
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่ 26 ม.ค. 2559
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่ 26 ม.ค. 2559
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่ 26 ม.ค. 2559

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทรา ตันนันทวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-036/2559

วันที่ให้การรับรอง : 28/01/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 28/01/2560

ภาคผนวก ข

รายนามและหนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย
และหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย
แบบสอบถามความต้องการเห็นหนทางการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ แบบสอบถามความพึงพอใจ
โปรแกรมเห็นหนทางการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร่องขันแก้ว
 อาจารย์ประจำภาควิชาสันตนาการ
 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร. วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์
 อาจารย์ประจำภาควิชาสันตนาการ
 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. สุเมษย์ หนกหลัง
 อาจารย์ประจำสำนักนวัตกรรมการเรียนรู้
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์อุทัยวรรณ นพรัตน์
 ผู้อำนวยการกลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน
 สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา
5. อาจารย์หลักเพชร ตีร์รัมย์
 นักวิชาการศูนย์เยาวชน (ผู้นำกิจกรรมพลศึกษา) ปฏิบัติการ
 ศูนย์เยาวชนวัดจตุรแวกวงกลมนี้ กรุงเทพมหานคร

**รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย
โปรแกรมค้นหาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว
อาจารย์ประจำภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร. วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์
อาจารย์ประจำภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. กัลพฤกษ์ พลสร
อาจารย์ประจำสาขาวิชานันตนาการ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. อาจารย์กัญญารัตน์ นุชทอง
ผู้อำนวยการโรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา
5. อาจารย์หลักเพชร ดีรัมย์
นักวิชาการศูนย์เยาวชน (ผู้นำกิจกรรมพลศึกษา) ปฏิบัติการ
ศูนย์เยาวชนวัดจันทรแก้วจางลณี กรุงเทพมหานคร



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15644

ที่ ศธ 0519.12/ 3 686

วันที่ 1 กรกฎาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวศุทธิกานต์ ชูชาว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและ
นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน" โดยมี อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม แบบวัด จำนวน 3 ชุด และโปรแกรมนันทนาการฯ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้
ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 979 8263

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวศุทธิกานต์ ชูชาว และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15644

ที่ ศธ 0519.12/3689 วันที่ 1 กรกฎาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน” โดยมี อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม แบบวัด จำนวน 3 ชุด และโปรแกรมนันทนาการฯ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 979 8263

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิธำรง)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15644

ที่ ศธ 0519.12/ ๖๖๔๖

วันที่ ๑ กรกฎาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักนวัตกรรมการเรียนรู้

เนื่องด้วย นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการศึกษาและ
นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน” โดยมี อาจารย์ ดร.สรารุช ชัยวิชิต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สุเมธย์ หนกหลัง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
แบบสอบถาม และแบบวัด จำนวน 3 ชุด ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และ
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 979 8263

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิธำรง)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/ 5146



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

16 กันยายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นายหลักเพชร ศิริศรี

เนื่องด้วย นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและ
นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "ผลของโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน" โดยมี อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และแบบวัด
จำนวน 3 ชุด โปรแกรมนันทนาการฯ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 979 8263

ที่ ศธ 0519.12/ 3641



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

1 กรกฎาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์อุทัยวรรณ นพรัตน์

เนื่องด้วย นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและ
นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน" โดยมี อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม และแบบวัด
จำนวน 3 ชุด ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 979 8263

ที่ ศธ 0519.12/3694



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

| กรกฎาคม 2559

เรื่อง ขอบเขตบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและ
นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน” โดยมี อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์กัลปพฤกษ์ พลศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
โปรแกรมนันทนาการฯ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.บรินทร์ ชัยวิสุทธิธรรม)

คณะบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาการแทนคณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 979 8263

ที่ ศธ 0519.12/ 3693



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

| กรกฎาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการศึกษาและ
นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน” โดยมี อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิตต์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์กัญญารัตน์ นุชทอง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
โปรแกรมนันทนาการฯ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 979 8263

ที่ ศธ 0519.12/ 4239



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

29 กรกฎาคม 2559

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสามัคคีบำรุงวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการศึกษาและ
นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน” โดยมี อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง ความ
ต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แบบสอบถามความพึงพอใจโปรแกรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัด
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน และโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อเป็นข้อมูลการวิจัย และขอใช้สถานที่ในโรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือน
กันยายน 2559 ถึงเดือนมกราคม 2560 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.บรินทร์ ชัยวิสุทธิธาดา)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 979 8263

ที่ ศธ 0519.12/ 4238



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

27 กรกฎาคม 2559

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนจันทวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการศึกษาและ
บัณฑิตการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรม
บัณฑิตการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน” โดยมี อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง ความ
ต้องการกิจกรรมบัณฑิตการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แบบสอบถามความพึงพอใจโปรแกรม
บัณฑิตการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัด
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน และโปรแกรมบัณฑิตการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อเป็นข้อมูลการวิจัย และขอใช้สถานที่ในโรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือน
กันยายน 2559 ถึงเดือนมกราคม 2560 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิธาดา)

คณบดีคณะพัฒนารวมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
วิชาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 979 8263

ภาคผนวก ค

**แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**



แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในการดำเนินการวางแผนโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเท่านั้น แบบสอบถามนี้ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของกนก หอมช่วงทรัพย์ (2558) โดยแบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 2 ความต้องการด้านนันทนาการอื่นๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-Ended)

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยจะใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการวางแผนโปรแกรม นันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเท่านั้นการตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบต่อตัวนักเรียนแต่อย่างใดโปรดตอบแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริงและครบทุกข้อโดยใช้เกณฑ์ระดับที่กำหนดให้ โดยไม่ต้องเขียนชื่อ-สกุลลงในแบบสอบถาม

โปรดตอบแบบสอบถาม โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการของนักเรียนในแต่ละข้อ โดยมีคำตอบให้เลือกระดับความต้องการ 5 ระดับ คือ

- มากที่สุด (4) หมายถึง นักเรียนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการนั้นในระดับมากที่สุด
 มาก (3) หมายถึงนักเรียนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการนั้นในระดับมาก
 น้อย (2) หมายถึงนักเรียนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการนั้นในระดับน้อย
 น้อยที่สุด (1) หมายถึงนักเรียนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการนั้นในระดับน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อคำถาม	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ก.	นักเรียนต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬา	✓			

จากข้อ ก. แสดงว่า นักเรียนมีความต้องการกิจกรรมด้านกีฬาในระดับ มากที่สุด

แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

คำชี้แจง: โปรดตอบแบบสอบถาม โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการของนักเรียนในแต่ละข้อ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ข้อที่	กิจกรรม	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
					
1	กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม				
	1.1 การวาดภาพ วาดเขียน ระบายสี				
	1.2 การประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุเหลือใช้				
	1.3 การปั้น				
	1.4 อื่นๆ ระบุ.....				
2	กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา				
	2.1 เกมต่างๆ เช่น ปริศนาคำทาย				
	2.2 เกมกลางแจ้ง เช่น บอลลูนี่ บอลลูนี่ด้านวิ่งไล่จับ เล่นฐาน Walk Rally				
	2.3 กิจกรรมกีฬา เช่น แชร์บอล ปิงปอง ฟุตบอล				
	2.4 อื่นๆ ระบุ.....				
3	กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ				
	3.1 การเต้นรำพื้นเมือง				
	3.2 การเต้นประกอบเพลง				
	3.3 การเต้น K-pop, Break Dance, ลีลาศ				
	3.4 อื่นๆ ระบุ.....				

ข้อที่	กิจกรรม	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
					
4	กิจกรรมค้นหาการประเพณีละครและภาพยนตร์				
	4.1 ดูภาพยนตร์ ดูละครสั้น คลิปวิดีโอสั้นๆ				
	4.2 การแสดงบทบาทสมมติ				
	4.3 การฟังนิทาน การฟังเรื่องเล่าต่างๆ				
	4.4 อื่นๆ ระบุ.....				
5	กิจกรรมค้นหาการประเพณีงานอดิเรก				
	5.1 การสะสม (แสตมป์ เหรียญ ตุ๊กตา ฯลฯ)				
	5.2 การปลูกต้นไม้				
	5.3 การถ่ายภาพ				
	5.4 อื่นๆ ระบุ.....				
6	กิจกรรมค้นหาการประเพณีดนตรีและร้องเพลง				
	6.1 การร้องเพลง				
	6.2 การฟังเพลงชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง				
	6.3 การเล่นดนตรี				
	6.4 อื่นๆ ระบุ.....				
7	กิจกรรมค้นหาการประเพณีกลางแจ้ง				
	7.1 การเดินชมและศึกษาธรรมชาติ				
	7.2 การเล่นกลางแจ้ง				
	7.3 การเล่นในสนามเด็กเล่น				
	7.4 อื่นๆ ระบุ.....				
8	กิจกรรมค้นหาการประเพณีวรรณกรรม				
	8.1 การทำใบความรู้ต่างๆ				
	8.2 การเขียนบันทึกประจำวันเรื่องเล่า นิทานเรื่องสั้น				
	8.3 การอ่านหนังสือพิมพ์ อ่านเรื่องสั้น				
	8.4 อื่นๆ ระบุ.....				

ข้อที่	กิจกรรม	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
					
9	กิจกรรมนันทนาการประเภททางสังคม				
	9.1 กิจกรรมกีฬา หรือ การเข้าชมรม กลุ่มต่างๆ				
	9.2 งานรื่นเริงตามเทศกาล				
	9.3 การเล่นบดตี หรือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์				
	9.4 อื่นๆ ระบุ.....				
10	กิจกรรมนันทนาการประเภท นันทนาการพิเศษ				
	10.1 เข้าร่วมกิจกรรมนิทรรศการแสดงผลงาน				
	10.2 เข้าร่วมการประกวดต่าง ๆ				
	10.3 เข้าร่วมงานตามเทศกาล เช่น งานปีใหม่ งานวันลอยกระทง งานทางศาสนา				
	10.4 อื่นๆ ระบุ.....				
11	กิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัคร				
	11.1 เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือเก็บขยะ				
	11.2 การบำเพ็ญจิตสาธารณะ				
	11.3 ร่วมบริจาคสิ่งของช่วยเหลืองานคุณครู หรืองานบ้าน				
	11.4 อื่นๆ ระบุ.....				

ตอนที่ 2 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ

.....

.....



ขอขอบคุณในความร่วมมือ

น.ส.ศุทธิกานต์ ชูขาว

นิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ง

แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เพื่อการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมแนะนําการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

คำชี้แจง

แบบวัดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนเพื่อนำผลที่ได้มาประเมินระดับทักษะชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมแนะนําการ ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามวัดความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถมปีการศึกษา 2554 ของชูลีพร ดัดงาม (2554)

แบบวัดทักษะชีวิต เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 40 ข้อยึดกรอบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา 4 องค์ประกอบของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551ซึ่งประกอบด้วย

- | | |
|--|--------------|
| 1. ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น | จำนวน 10 ข้อ |
| 2. ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ | จำนวน 10 ข้อ |
| 3. ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด | จำนวน 10 ข้อ |
| 4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น | จำนวน 10 ข้อ |

ซึ่งข้อความในแต่ละข้อจะกำหนดสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันให้นักเรียนอ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อความนั้นๆโดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนที่สุดเพียงช่องเดียวและกรุณาตอบทุกข้อในการตัดสินใจตอบขอให้นักเรียนพิจารณาตามเกณฑ์ต่อไปนี้

การตอบแบบวัดทักษะชีวิตนี้จะไม่มีผลใด ๆ ต่อตัวนักเรียน ผลการวิเคราะห์จะถูกแสดงผลในภาพรวม และมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาทักษะชีวิตเท่านั้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

น.ส.ศุทธิกานต์ ชูขาว

นิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการกีฬาและ

นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจง: แบบวัดนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ โปรดตอบแบบสอบถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนในแต่ละข้อ โดยมีคำตอบให้เลือกระดับความต้องการ 5 ระดับ คือ

- มากที่สุด (5) หมายถึงข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด
 มาก (4) หมายถึงข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนมาก
 ปานกลาง (3) หมายถึงข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง
 น้อย (2) หมายถึงข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อย
 น้อยที่สุด (1) หมายถึงข้อความนั้นไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ระดับข้อเท็จจริงหรือ การปฏิบัติของนักเรียน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
ก.	ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็น สิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา	✓				

จากข้อ ก. นักเรียนมีความพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา อยู่ในระดับ **มากที่สุด**

แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เพื่อการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมค้นหาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

คำชี้แจง: แบบวัดนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ โปรดตอบแบบสอบถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนในแต่ละข้อ

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ระดับข้อเท็จจริงหรือ การปฏิบัติของนักเรียน				
		มากที่สุด (5) 	มาก (4) 	ปาน กลาง (3) 	น้อย (2) 	น้อยที่สุด (1) 
ด้านที่ 1 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น						
1	ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา					
2	ฉันก็เก่งไม่ด้อยไปกว่าเพื่อนเพียงแต่เราเก่งกันคนละด้านเท่านั้นเอง					
3	ฉันชอบทำกิจกรรม เพราะทำให้ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ					
4	ฉันจะไม่เอาจุดเด่นของเพื่อนมาเปรียบเทียบกับตนเองแล้วทำให้รู้สึกแย่ลง					
5	ไม่ว่าใครจะตำหนิรูปร่างของฉันอย่างไรแต่ฉันก็พอใจที่เป็นอย่างนี้					
6	ฉันไม่ละเลยที่จะเลือกหัวหน้ากลุ่มเพราะฉันถือว่าเป็นการรักษาสิทธิของตนเอง					
7	แม้ฉันจะไม่ได้เกรด 4 ทุกวิชา แต่ฉันก็ภูมิใจในเกรด 4 ของฉันที่ได้รับ					
8	ฉันแสดงความยินดีที่เพื่อนได้รับรางวัลต่างๆ					
9	แม้ว่าเสียงร้องของฉันไม่ดีเท่านักร้องแต่ฉันก็สามารถร้องเพลงจนจบได้					
10	ฉันรีบบอกเพื่อนว่าฉันทำการบ้านข้อที่ยากๆได้					

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ระดับข้อเท็จจริงหรือ การปฏิบัติของนักเรียน				
		มาก ที่สุด (5) 	มาก (4) 	ปาน กลาง (3) 	น้อย (2) 	น้อย ที่สุด (1) 
ด้านที่ 2 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์						
11	ฉันจะไม่สอບตกถ้าฉันตั้งใจเรียนในห้องเรียนและ หมั่นทบทวนบทเรียน					
12	ฉันกล้าถามครูหรือผู้ปกครองเมื่อฉันไม่เข้าใจ					
13	ฉันสามารถอ่านบทความและสามารถจับประเด็น สำคัญได้					
14	ตอนฉันข้ามถนน ฉันจะข้ามตรงทางม้าลายทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง					
15	เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะตรวจสอบการระบาย คำตอบทุกครั้งเพื่อป้องกันความผิดพลาด					
16	ฉันรู้ว่าการกระทำแบบไหนจะส่งผลดีหรือผลเสีย					
17	เมื่อได้รับมอบหมายงานใด ๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จ เรียบร้อย					
18	ฉันสามารถค้นคว้าข้อมูลที่เป็นประโยชน์ได้จาก แหล่งข้อมูลต่างๆ					
19	เมื่อเจอเรื่องที่ไม่แน่ใจ ฉันจะถามครูหรือผู้ปกครอง ก่อนตัดสินใจ					
20	เมื่อเกิดปัญหาฉันสามารถวิเคราะห์ต้นเหตุของ ปัญหาและรู้วิธีการแก้ไข					
ด้านที่ 3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด						
21	เมื่อโดนเพื่อนหยอกล้อ ฉันจะรู้สึกไม่พอใจและ หงุดหงิดง่าย					
22	เมื่อฉันผิดหวังฉันจะไม่ทุกข์ใจ เพราะฉันได้ พยายามทำจนสุดความสามารถแล้ว					

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ระดับข้อเท็จจริงหรือ การปฏิบัติของนักเรียน				
		มากที่สุด (5) 	มาก (4) 	ปาน กลาง (3) 	น้อย (2) 	น้อย ที่สุด (1) 
ด้านที่ 3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด						
23	ถ้ามีใครมาชวนคุยตอนที่ฉันกำลังหงุดหงิด ฉันสามารถควบคุมอารมณ์และเก็บความรู้สึกได้					
24	เมื่อฉันต้องออกไปรายงานหน้าชั้น ฉันจะรู้สึกประหม่าและไม่มั่นใจ					
25	เมื่อสอบ ฉันผ่อนคลายความเครียดและความกังวลได้					
26	เมื่อฉันตอบคำถามผิดต่อหน้าเพื่อนในห้อง ฉันคิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา					
27	ฉันเชื่อว่าหากตนเองพยายามมากกว่านี้ ผลการเรียนจะต้องดีขึ้น					
28	ถึงแม้บางครั้งต้องทำงานมากกว่าเพื่อนในกลุ่ม ฉันก็จะเต็มใจทำโดยไม่คิดว่าเสียเปรียบ					
29	เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้าน					
30	ฉันเป็นคนหนึ่งที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอ					
ด้านที่ 4 ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น						
31	เมื่อคุยกับเพื่อน ฉันจะแสดงออกกับเพื่อนให้เขาทราบว่าฉันกำลังฟังเขาอยู่ เช่น พยักหน้า หรือสบตา					
32	ฉันไม่นำความลับของเพื่อนไปล้อหรือไปบอกต่อ					
33	ฉันมักจะบอกให้เพื่อนทราบว่าฉันไม่เห็นด้วยกับเขาโดยการยกมือ หรือรอให้เขาพูดจบแล้วค่อยแสดงความคิดเห็นของฉัน					
34	เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ฉันจะหาวิธีพูดคุยปรับความเข้าใจกับเพื่อนให้ได้					
35	ฉันพูด ประมอ หรือแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนได้รับรางวัลต่างๆ					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับข้อเท็จจริงหรือ การปฏิบัติของนักเรียน				
		มากที่สุด (5) 	มาก (4) 	ปาน กลาง (3) 	น้อย (2) 	น้อย ที่สุด (1) 
36	ฉันชอบที่จะนั่งพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ เพื่อนมากกว่าที่จะคิดเองคนเดียว					
37	ฉันไม่วิ่งเล่นบริเวณห้องเรียนเพราะเป็นการรบกวน ครูและเพื่อนๆ					
38	ถ้าฉันลืมนำเงินค่าอาหารมาโรงเรียน ฉันสามารถ หาทางออกได้โดยการยืมคุณครูหรือเพื่อน					
39	เมื่อเพื่อนแบ่งหน้าที่กันทำงานในกลุ่ม ฉันจะ รับผิดชอบงานนั้นอย่างดี					
40	ฉันให้อภัยเมื่อเพื่อนทำงานกลุ่มผิดพลาด					



ขอขอบคุณในความร่วมมือ

น.ส.ศุทธิกานต์ ชูขาว

นิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการกีฬาและ
นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก จ

แบบสอบถามความพึงพอใจโปรแกรมสหวิทยาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต



แบบสอบถามความพึงพอใจโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมที่มีต่อโปรแกรม นันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และประเมินความพึงพอใจตาม วัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยแบบสอบถามนี้อ้างอิงหลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ 4Ps ของ Kraus (1997: 23-24)

แบบสอบถามความพึงพอใจโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด จำนวน 20 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ

มากที่สุด	(4)	หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด
มาก	(3)	หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมาก
น้อย	(2)	หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับน้อย
น้อยที่สุด	(1)	หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยจะใช้เป็นข้อมูลในการประเมินผลโปรแกรม นันทนาการ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเท่านั้น ผลการประเมินจะถูกนำเสนอในภาพรวม การตอบแบบสอบถามนี้ไม่มี ผลการเรียนรู้หรือกระทบต่อตัวนักเรียนแต่อย่างใด โปรดตอบแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริง และครบทุกข้อโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดให้ โดยไม่ต้องเขียนชื่อ-สกุลลงในแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อเท็จจริงเพียงช่องเดียว

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อคำถาม	ระดับความพึงพอใจ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ก.	ท่านมีความเพลิดเพลินและสนุกสนานกับกิจกรรม	✓			

จากข้อ ก. มีความเพลิดเพลินและสนุกสนานกับกิจกรรมในระดับ มากที่สุด

แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

คำชี้แจง : โปรดตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อเท็จจริงเพียงช่องเดียว

ข้อที่	ข้อคำถาม	ระดับความพึงพอใจ			
		มากที่สุด (4) 	มาก (3) 	น้อย (2) 	น้อยที่สุด (1) 
ปรัชญา (Philosophy)					
1	ฉันเลือกทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ในเวลาว่าง				
2	ภายหลังจบโปรแกรม ฉันเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวเองได้				
3	ฉันรู้และเข้าใจการมีทักษะชีวิตที่ดี				
4	ฉันนำทักษะชีวิตที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5	ฉันมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต				
หลักการ (Principles)					
6	โปรแกรมนันทนาการฯ ตรงกับสิ่งที่ฉันอยากทำ				
7	ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการฯ				
8	ฉันรู้สึกดีและสนุกสนานที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการฯ				
9	ฉันได้พูดคุยและสนิทกับเพื่อนมากขึ้น				
10	ฉันได้พูดคุยกับผู้ปกครองมากขึ้น				
นโยบาย (Policies)					
11	ผู้นำกิจกรรมดูแลเอาใจใส่ฉันเป็นอย่างดี				
12	โปรแกรมนันทนาการฯ ทำให้ฉันเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น				
13	โปรแกรมนันทนาการฯ ฝึกให้ฉันคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจ				
14	โปรแกรมนันทนาการฯ ฝึกให้ฉันเข้าใจอารมณ์และจัดการความเครียดได้				
15	โปรแกรมนันทนาการฯ ทำให้ฉันมีสัมพันธที่ดีกับเพื่อนๆ				
ขั้นตอนและกระบวนการการจัดกิจกรรม (Procedures)					
16	โปรแกรมนันทนาการฯ ที่ฉันเข้าร่วมมีขั้นตอนที่เหมาะสม				
17	กระบวนการจัดโปรแกรมนันทนาการฯ ทำให้ทักษะชีวิตของฉันเพิ่มขึ้น				
18	สิ่งอุปกรณ์และอำนวยความสะดวกเหมาะสมกับกิจกรรม				
19	สถานที่เหมาะสมกับการจัดโปรแกรมนันทนาการฯ				
20	วันและเวลาที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				

ภาคผนวก จ

โปรแกรมขั้นตอนการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



โปรแกรมแนะนันทนาการ
เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

โดย สุทธิกานต์ ชูขาว

คำนำ

โปรแกรมন্নันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นี้ ประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นตามความต้องการและความเหมาะสมของผู้เข้าร่วม โดยมุ่งเน้นพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งจะประกอบด้วยกิจกรรมเกมต่างๆ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และกิจกรรมนันทนาการอื่นๆที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วม โดยมุ่งเน้นพัฒนาทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งประกอบด้วย ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมন্নันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนี้จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้าร่วม และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อยต่อผู้ที่สนใจนำโปรแกรมฯ ไปประยุกต์ใช้ ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยพัฒนาคุณภาพของคนในสังคมต่อไป

นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิธีการใช้คู่มือ

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

คู่มือฉบับนี้เป็นแนวทางสำหรับครู อาจารย์ ผู้นำนันทนาการ หรือ ผู้ที่สนใจนำโปรแกรม นันทนาการเพื่อส่งเสริม เสริมสร้าง และพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

เพื่อส่งเสริม เสริมสร้าง และพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นให้กับนักเรียนผ่านโปรแกรม นันทนาการ

แนวทางการใช้โปรแกรม นันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผู้นำนันทนาการ คณะครูอาจารย์ หน่วยงานการให้บริการต่างๆ และผู้ที่สนใจนำโปรแกรม ไปใช้ จำเป็นต้องให้ความสำคัญแก่ประเด็นดังต่อไปนี้

1. ผู้นำไปใช้ต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะและพฤติกรรมของเด็กนักเรียน
2. ผู้นำไปใช้ต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการโปรแกรม นันทนาการ
3. ผู้นำไปใช้ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของขั้นตอนต่างๆ ในการปฏิบัติตามรายละเอียดของโปรแกรม นันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน
4. ผู้นำไปใช้ควรทดลองปฏิบัติโปรแกรมด้วยตนเอง เพื่อประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ก่อนจะนำไปใช้อย่างถูกต้อง
5. ผู้นำไปใช้ควรจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ให้มีจำนวนเพียงพอ เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และเป้าประสงค์ของกิจกรรมนั้นๆ
6. ผู้นำไปใช้ควรจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการให้เหมาะสมกับประเภทของกิจกรรม เช่น ห้องกิจกรรม ห้องประชุม ลานอเนกประสงค์ ลานกีฬา ฯลฯ

หลักการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ

1. นักเรียนเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ
2. กิจกรรม นันทนาการมีบทบาทในการสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ประสบการณ์ที่สนุกสนานและก่อให้เกิดความพึงพอใจแก่นักเรียน
3. กิจกรรม นันทนาการสามารถส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาตลอดจนเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและทักษะชีวิตที่ดีขึ้น

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมจำเป็นต้องสอบถามความพร้อมของผู้เข้าร่วมก่อนทำกิจกรรมเสมอเพื่อป้องกันอันตรายและเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรม
 2. ผู้นำกิจกรรมควรใช้ภาษาและคำพูดที่มีลักษณะเชิญชวน ขอความร่วมมือ และร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ไม่ใช่คำพูดเชิงบังคับหรือไม่สุภาพ
 3. ชี้แจงกฎกติกา ระเบียบการ วัตถุประสงค์ และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งให้ชัดเจน
 4. ผู้นำควรมีบทบาทในการช่วยเหลือ สนับสนุน แต่จะไม่ลงมือทำกิจกรรมนั้นแทนเนื่องจากนักเรียนอาจจะขาดประสบการณ์ในการเรียนรู้ระหว่างดำเนินกิจกรรม
 5. ระหว่างดำเนินกิจกรรม ผู้นำควรหมั่นสังเกตพฤติกรรม จดจำเรียนรู้พฤติกรรมของผู้เข้าร่วมในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด ผู้นำควรมีสติและใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
 6. ระหว่างดำเนินกิจกรรม สามารถปรับเปลี่ยนยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมของผู้เข้าร่วมและสภาพแวดล้อม
 7. ในกิจกรรมที่มีการแบ่งกลุ่ม ผู้นำควรจัดกลุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่มให้มีทักษะในแต่ละกิจกรรมที่ใกล้เคียงกัน
- ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม**
- 8 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้งๆ ละ 60 นาที

ตารางกิจกรรม

สัปดาห์/ ครั้ง	วัน/เวลา	กิจกรรม รูปแบบกิจกรรม	เวลา	ทักษะชีวิต
1 1		ชื่อกิจกรรม : ทำความรู้จักสิ่งที่ฉันเป็น ป้ายชื่อและการวาดรูปหน้าตาของตนเอง และนำมาสลับเพื่อพูดคุยกัน เน้นถึงการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น การภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมีและการยอมรับ ในความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น	60 นาที	ด้านการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าใน ตนเองและผู้อื่น
1 2		ชื่อกิจกรรม : คำของเรา กิจกรรมเพลงรวมเงินและฝั่งแดกริ่ง ชี้ให้เห็นว่าทุกคนมีข้อดีและคุณค่า แตกต่างกันออกไปผ่านกิจกรรม	60 นาที	ด้านการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าใน ตนเองและผู้อื่น
2 3		ชื่อกิจกรรม : วงดนตรีธรรมชาติ กิจกรรมการสร้างเล่นเพลงในกลุ่มโดยใช้ สิ่งของหรือร่างกายสร้างเสียงดนตรีและ ไปงานบ้าน “ส่วนร่วมครอบครัว”	60 นาที	ด้านการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าใน ตนเองและผู้อื่น
2 4		ชื่อกิจกรรม : ครอบครัวของฉัน ไปงาน “ส่วนร่วมครอบครัว” โดยเขียน บรรยายและรูปภาพของครอบครัวและ ออกมาเล่าให้เพื่อนฟังหน้าห้อง	60 นาที	ด้านการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าใน ตนเองและผู้อื่น
3 5		ชื่อกิจกรรม : อุปกรณ์กู้ชีพ กิจกรรมเหตุการณ์สมมติ การระดมสมอง และกิจกรรมกลุ่ม ที่ให้แก้ปัญหาโดยแก้ ตามสถานการณ์ต่างๆกันออกไป	60 นาที	ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและ แก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์
3 6		ชื่อกิจกรรม : ตัดสินใจ การแสดงบทบาทสมมติและทำ ไปงานกลุ่มเกี่ยวกับเหตุการณ์ การกำหนดทิศทาง การวิเคราะห์ผลดี ผลเสีย การตัดสินใจ หาทางแก้ไขและ แนวทางการแก้ปัญหาของแต่ละไปงาน	60 นาที	ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและ แก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์

สัปดาห์/ ครั้ง	วัน/เวลา	กิจกรรม รูปแบบกิจกรรม	เวลา	ทักษะชีวิต
4 7		ชื่อกิจกรรม : หอคอยเจ้าปัญหา กิจกรรมกลุ่มสร้างหอคอยจากหลอดดูด น้ำและดินน้ำมัน	60 นาที	ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและ แก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์
4 8		ชื่อกิจกรรม : Walk Rally สนุกคิดสนุกแก้ กิจกรรม Walk Rally กลุ่มจะต้องค้นหา กระดาษคำถามและเขียนคำตอบ ของกลุ่มลงในกระดาษคำตอบที่แจกให้	60 นาที	ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและ แก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์
5 9		ชื่อกิจกรรม : ทายอารมณ์ กิจกรรมกลุ่มผลัดกันทายอารมณ์ทางสี หน้าของเพื่อนในกลุ่ม	60 นาที	ด้านการจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียด
5 10		ชื่อกิจกรรม : จัดการอารมณ์ ใบงานกลุ่มและการนำเสนอหน้าห้อง ใบ งานเกี่ยวกับการสำรวจอาการ ผลดี- ผลเสีย และวิธีการจัดการกับอารมณ์	60 นาที	ด้านการจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียด
6 11		ชื่อกิจกรรม : แร่บอลตัวประกัน กิจกรรมกีฬาประยุกต์	60 นาที	ด้านการจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียด
6 12		ชื่อกิจกรรม : หมวกบอกอารมณ์ กิจกรรมหมวกอารมณ์และสถานการณ์ จะต้องค้นหาบัตรคำที่เขียนการแก้ อารมณ์ให้เจอ	60 นาที	ด้านการจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียด
7 13		ชื่อกิจกรรม : โหมโรงโต้ของฉัน กิจกรรมโหมโรงโต้และจะเฉลยเมื่อสิ้นสุด โปรแกรม	60 นาที	ด้านการสร้าง สัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น
7 14		ชื่อกิจกรรม : ปฏิเสธ กิจกรรมเกมและการแสดงบทบาทสมมติ แบบกลุ่มเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆและ การปฏิเสธอย่างถูกวิธี	60 นาที	ด้านการสร้าง สัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น

สัปดาห์/ ครั้ง	วัน/เวลา	กิจกรรม รูปแบบกิจกรรม	เวลา	ทักษะชีวิต
8 15		ชื่อกิจกรรม : ลูกบอลสี กิจกรรมเกมแบบกลุ่ม โดยให้ตัวแทนกลุ่ม ปิดตาหยิบลูกบอลสีและให้สมาชิกในกลุ่ม บอกทิศทางอย่างสุภาพ	60 นาที	ด้านการสร้าง สัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น
8 16		ชื่อกิจกรรม : ปิดตาพาเดิน เผลยโมนิโต้ กิจกรรมจับคู่เดินไปตา สร้างความไวใจซึ่ง กันและกัน และเผลยกิจกรรมโมนิโต้	60 นาที	ด้านการสร้าง สัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น



กิจกรรม 1 ทำความรู้จักสิ่งที่ฉันเป็น

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และ กิจกรรมวาดเขียน (ป้ายชื่อทักษะชีวิต และ หน้าตาของฉัน)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น	ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

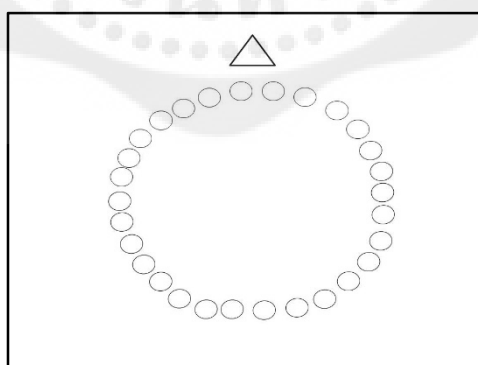
สถานที่: ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน 1 ชุด | 4. ดินสอ 40 ด้าม |
| 2. ปากกาเมจิก 40 ด้าม | 5. กระดาษวาดรูป 40 แผ่น |
| 3. ปากกาสี 40 ด้าม | 6. กระดาษแข็ง (ป้ายชื่อ) 40 แผ่น |

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายแนะนำตนเอง พร้อมเล่าถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรม กระบวนการต่างๆ ตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรมและให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม



- △ หมายถึง ผู้นำ/ผู้วิจัย
○ หมายถึง ผู้เข้าร่วม/นักเรียน

2. กิจกรรมป้ายชื่อทักษะชีวิต

2.1 ผู้นำแจกกระดาษป้ายชื่อให้ผู้เล่นคนละ 1 แผ่น

2.1 แจงให้นักเรียนเขียนชื่อเล่นของตนเองไว้ตรงกลางและเขียนสิ่งที่ทำ
ตอนเวลาเครียด สิ่งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สิ่งที่ยากต่อการตัดสินใจ สิ่งที่ทำให้
ภาคภูมิใจ ลงบนมุมกระดาษทั้ง 4 มุม ตามรูปภาพประกอบ

สิ่งที่ทำตอนเครียด	สิ่งที่สร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น
ชื่อเล่น	
สิ่งที่ทำให้ภาคภูมิใจ	สิ่งที่ยากต่อการ ตัดสินใจ

3. กิจกรรมหน้าต่างของฉัน

3.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษและดินสอ และแจ้งให้นักเรียนวาดรูปร่างและ
หน้าต่างของตนเอง เช่น ตัวเล็ก ผิวขาว ผมหยิก

3.2 ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ตนเองชอบ

3.3 ผู้วิจัยเก็บกระดาษนั้นคืน นำกระดาษนั้นมาสลับและแจกคืนโดยไม่ตรง
กับเจ้าของ(ขณะนั้นเป็นวงกลม)

3.4 ให้นักเรียนหาเจ้าของกระดาษแผ่นนั้นและกลับมานั่งเป็นวงกลมดังเดิม

3.5 สุ่มนักเรียนพูดถึงการวาดหน้าต่างของตัวเองและสิ่งที่ตนเองชอบ

การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมคอยช่วยเหลือเกี่ยวกับการวาดรูปและช่วยกระตุ้นให้นักเรียนคิดถึง
สิ่งที่ตนเองชอบจริง ๆ สรุปกิจกรรมและอธิบายเพิ่มเติมโดยเน้นถึงการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น
การสะท้อนตัวตนได้นึกถึงสิ่งที่ตนเองมีและสิ่งที่ผู้อื่นเป็น การภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็นเพราะเป็นสิ่งที่
พ่อแม่ให้มา การพอใจในสิ่งที่ตนเองมีแต่ต้องไม่หยุดการพัฒนาในทางที่ดี ยอมรับในความแตกต่าง
ระหว่างตนเองกับผู้อื่น การไม่นำจุดเด่นจุดด้อยของเราและของเพื่อนมาล้อเลียน

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วมและอุปกรณ์ควรมีความเพียงพอ
2. ผู้นำต้องอธิบายวิธีการและขั้นตอนอย่างละเอียด เนื่องจากนักเรียนบางคนอาจไม่เข้าใจใน
กิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมเป็นหลัก

วิธีการประเมิน สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม

กิจกรรม 2 ค่าของเรา

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมเกมและกลุ่มสัมพันธ์

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในการยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น	ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

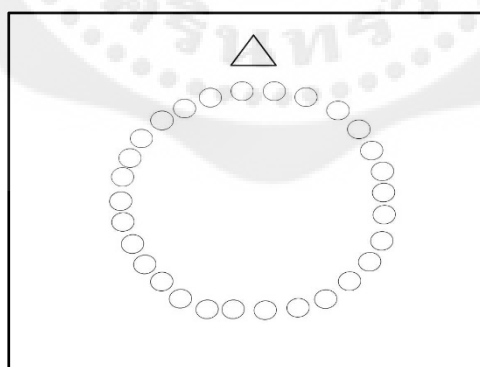
สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

-

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย และให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม



△ หมายถึง ผู้นำ/ผู้วิจัย
○ หมายถึง ผู้เข้าร่วม/นักเรียน

2. กิจกรรมเพลงรวมเงิน

2.1 ผู้นำสอนเพลงและให้ผู้เล่นทุกคนช่วยกันร้องเพลงรวมเงิน ดังนี้

รวมเงินๆให้ดี รวมเงินคราวนี้อะไรให้ผิตพลาด

ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท

ผู้ชายเก่งกาจเป็นห้าสิบบาท

2.2 เมื่อร้องเพลงจบแล้วผู้วิจัยจะบอกจำนวนเงินแล้วให้นักเรียนจับกลุ่มกันให้ได้ตามจำนวนเงินที่กำหนด โดยให้ผู้หญิงมีค่า 1 บาท และผู้ชายมีค่าเท่ากับ 50 สตางค์

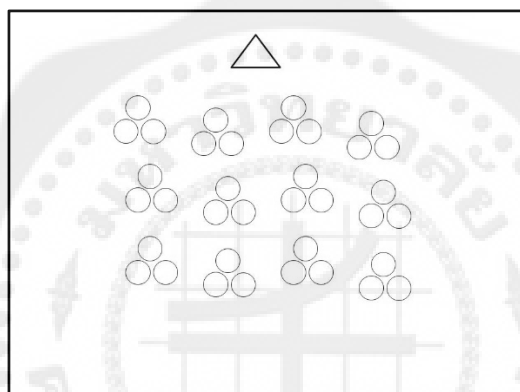
3. กิจกรรมเกมผีเสื้อเปลี่ยนนั่ง

3.1 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน โดยให้กำหนดกันเองว่าใครจะเป็นผีเสื้อและใครจะเป็นรังผีเสื้อ

3.2 ให้ผีเสื้อยืนอยู่ตรงกลางระหว่างเพื่อนสองคนที่เป็นรัง

3.3 ผู้วิจัยบอกกำหนดให้ผีเสื้อเปลี่ยนรัง หรือรังเปลี่ยนผีเสื้อ โดยนักเรียนจะต้องวิ่งหารังหรือหาผีเสื้อของตนเอง

3.4 จับกลุ่มที่เปลี่ยนเข้าสู่ชุดออกมาแสดงหน้าห้อง



การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและอธิบายเพิ่มเติมเน้นการเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น โดยชี้ให้เห็นว่าทุกคนมีข้อดีและคุณค่าแตกต่างกันออกไป ถ้าหากขาดใครไปก็จะไม่ครบตามจำนวนเงิน เช่นเดียวกันกับเกมผีเสื้อเปลี่ยนนั่งที่แสดงให้เห็นว่าถ้าหากขาดรังหรือผีเสื้อ ซึ่งเป็นเพื่อนกัน ก็จะทำให้เพื่อนที่ไม่มีรังหรือไม่มีผีเสื้อถูกทำโทษได้และนัดหมายวันและเวลากิจกรรมครั้งต่อไป

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วม
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมิน สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม

กิจกรรม 3 วงดนตรีธรรมชาติ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมเกมเพลง และกิจกรรมโปงลาง

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น	ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. โปงลางกิจกรรมส่วนร่วมในครอบครัว

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย และให้นักเรียนนั่งเป็นกลุ่มๆละ 5 คน พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

1.2 ให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม และทำการแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่ม โดยให้แสดงออกเป็นท่าทางและคำพูด

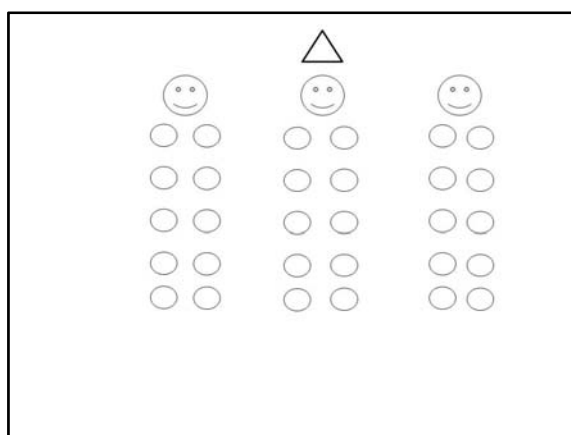
2. กิจกรรมวงดนตรีธรรมชาติผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มสร้างบทเพลงพร้อมดนตรีภายใน 20 นาที โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 แต่ละกลุ่มคือวงดนตรี 1 วง

2.2 แต่ละกลุ่มเลือกวาทยกรหนึ่งคนมาเป็นผู้กำกับวงดนตรี

2.3 สมาชิกในกลุ่มใช้อวัยวะหรือสิ่งของอะไรก็ได้ที่สามารถหาได้ในห้องหรือบริเวณใกล้เคียงทำเป็นเครื่องดนตรี

2.4 ให้เวลากลุ่มละ 20 นาทีในการหาเครื่องดนตรีและซ้อมเพลง หลังจากหมดเวลาแล้ว ให้แต่ละกลุ่มเล่นให้กลุ่มอื่นฟัง



△ หมายถึง ผู้นำ/ผู้วิจัย
○ หมายถึง ผู้เข้าร่วม/นักเรียน

3. ผู้วิจัยให้การบ้านไปงานกิจกรรมส่วนร่วมในครอบครัว พร้อมทั้งอธิบายให้ส่งและนำเสนอในกิจกรรมครั้งต่อไป

การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและอธิบายโดยชี้ให้เห็นว่าการเลือกหัวหน้ากลุ่มและการแสดงความยินดีเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน และเป็นการรักษาสิทธิของตนเองและการแสดงความยินดีในเรื่องต่างๆ ความสามารถในการสร้างสรรค์เนื้อเพลงและหาสิ่งของต่างๆ มาประยุกต์เป็นเครื่องดนตรี จนได้เพลงของกลุ่มและถึงแม้ตัวเองจะร้องเพลงไม่เก่งแต่ก็สามารถร้องเพลงได้ และทุกๆ คนในกลุ่มล้วนมีความสำคัญ และนัดหมายวันและเวลากิจกรรมครั้งต่อไป

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วม
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมิน

สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม สอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม และติดตามผลไปงานให้ครั้งถัดไป

ใบงาน “ส่วนร่วมในครอบครัว”

คำชี้แจง : ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาเล่าว่าตนเองมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวอย่างไรบ้าง
(อาจมีภาพถ่ายประกอบเรื่องเล่า)

.....

.....

.....

.....

.....



A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for students to draw or paste a photograph related to their family participation activity.

กิจกรรม 4 ครอบครัวของฉัน

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมใบงานและนำเสนอหน้าห้อง

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น	

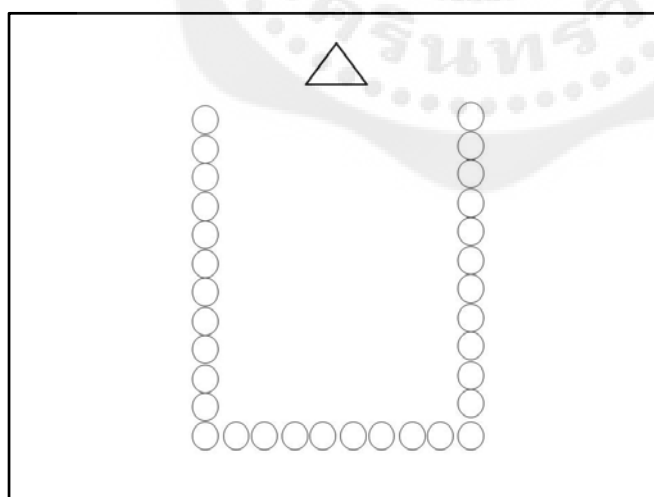
สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. ใบงานกิจกรรมส่วนร่วมในครอบครัว

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย และให้นักเรียนนั่งเป็นรูปตัว U พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม



△ หมายถึง ผู้นำ/ผู้วิจัย
○ หมายถึง ผู้เข้าร่วม/นักเรียน

2. กิจกรรมครอบครัวของฉัน ให้นักเรียนผลัดกันเล่าถึงการร่วมกิจกรรมในครอบครัวหรือครอบครัวของฉัน

การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและอธิบายสรุปโดยเน้นถึงเรื่องการมีส่วนร่วมในครอบครัวว่าควรเห็นคุณค่าและตระหนักในการเป็นคนดีในครอบครัว ครอบครัวเป็นจุดเล็กๆ ที่จะสร้างอนาคตของเราได้ ต้องมีความกล้าแสดงออกในการเล่าเรื่องหน้าห้อง และการมีส่วนร่วมในห้องในการฟังและยอมรับในความแตกต่างของเพื่อน อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงความสามารถด้านการพูด ผู้นำต้องคอยเสริมความมั่นใจให้กับนักเรียนด้วย

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมและสนใจฟังเพื่อนที่กำลังนำเสนอ
2. ผู้นำต้องคอยเสริมความมั่นใจให้กับนักเรียนด้วย
3. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมิน

สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม สอบถามความเข้าใจและทัศนคติของ

ผู้เข้าร่วม

เมื่อจบกิจกรรม และดูจากใบงานที่มอบหมาย

กิจกรรม 5 อุปกรณ์กู้ชีพ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมกลุ่ม ปรึศนาคำทาย

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ จนนำไปสู่การตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

- | | | |
|--------------------------|-----------------|-------------------|
| 1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน | 5. กรรไกร | 9. ตะกร้า |
| 2. ดินสอ | 6. อุปกรณ์กีฬา | 10. รูปเครื่องบิน |
| 3. ไฟฉาย | 7. อาหาร | 11. รูปรถทัวร์ |
| 4. น้ำดื่ม | 8. หนังสือเรียน | |

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย และให้นักเรียนจับกลุ่มๆละ 5 คน (อาจให้ทำเดี๋ยวกก็ได้ และเปลี่ยนเป็นการวาดรูปสิ่งของนั้นแทน) พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

2. กิจกรรมอุปกรณ์กู้ชีพผู้นำกิจกรรมจะต้องนำสิ่งของกู้ชีพไปไว้ในสถานที่ไกลจากที่จัดกิจกรรม

2.1 แต่ละกลุ่มจะได้ใบเหตุการณ์สมมติที่แตกต่างกันไป

2.2 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมองช่วยกันคิดว่าจะนำสิ่งของใดในการแก้สถานการณ์

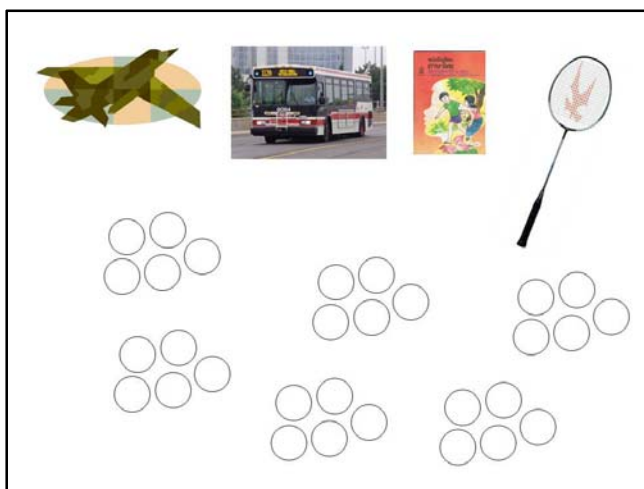
นั้นๆ

2.3 ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มช่วยกันวิ่งไปหยิบสิ่งของนั้นๆกลับมาที่กลุ่มภายใน

เวลาที่กำหนด

2.4 ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายถึงเหตุผลในการเลือกและแนวทางการแก้ปัญหานั้นๆ

2.5 เปลี่ยนคำใบ้ไปเรื่อยๆจนหมด



การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและอธิบายสรุปโดยกล่าวถึงการคิด เลือกใช้สิ่งของ และแก้ปัญหาโดยแก้ตามสถานการณ์ต่าง ๆ กันออกไป โดยใช้ให้เห็นถึงแต่ละกลุ่มว่ามีแนวคิดอย่างไร ซึ่งไม่มีถูกหรือผิด เพราะเป็นการเลือกแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ อีกทั้งยังเป็นการฝึกการอ่านจับใจความและตีความอีกด้วย

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมและสนใจฟัง
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมินสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม ดูจากความตั้งใจของการร่วมตอบคำถาม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม

เรื่องสถานการณ์

ตอนนี้ในช่วงสอบปลายภาค คุณครูได้แจ้งกับ
นายท้อว่าจะมีการสอบในรายวิชานี้ ซึ่งเป็นการสอบ
วาดภาพ นายท้อต้องใช้อุปกรณ์ใดในการสอบ

สมศรีต้องการหาของสำคัญในบ้าน
ในระหว่างที่ไฟดับ สมศรีต้องใช้อุปกรณ์ใด

ตอนนี้มีเหตุการณ์น้ำท่วมหลายจุด บ้านของหนึ่งเป็นอีก
ที่ที่ได้รับความเดือดร้อน สิ่งหนึ่งที่ต้องการมากและขาด
ไม่ได้คือ

มิกะต้องการทำกิจกรรมนันทนาการตัด ต่อ ตัด
มิกะต้องใช้อุปกรณ์ใด

12.00 น. เป็นเวลาพักกลางวัน ทุกคนต้อง เพื่อเพิ่ม
พลังในการทำกิจกรรมต่อในตอนบ่าย

เจ้าหน้าที่ของปรามิโทย์ต้องการเดินทางไปต่างประเทศ
 ปรามิโทย์จึงจอง.....ให้เจ้าหน้าที่
 เพื่อให้เดินทางไปได้ทันเวลา

อุดมน้ำหนัก 90 กิโลกรัม ซึ่งแพทย์ตรวจพบโรคเบาหวาน
 โรคหัวใจและโรคต่าง ๆ จากความอ้วน อุดมควรทำ
 อย่างไร

ในการสอบครั้งนี้ นักเรียนสอบตก นักเรียนต้องทำ
 อย่างไรจึงจะสอบผ่าน

โลกปัจจุบันนี้เกิดปัญหาสภาวะโลกร้อนและเรือนกระจก
 ในการลดการใช้ถุงพลาสติก แก้วต้องใช้อะไรใส่ของ
 ตอนแก้วไปเดินช้อปปิ้งที่ตลาดดินแดง

กิจกรรม 6 ตัดสินใจ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมใบงานกลุ่ม และ กิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ จนนำไปสู่การตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและ
2. เพื่อให้เกิดการร่วมมือในกลุ่ม	แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. ดินสอ 40 แท่ง
3. ใบงานเรื่องการตัดสินใจ

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

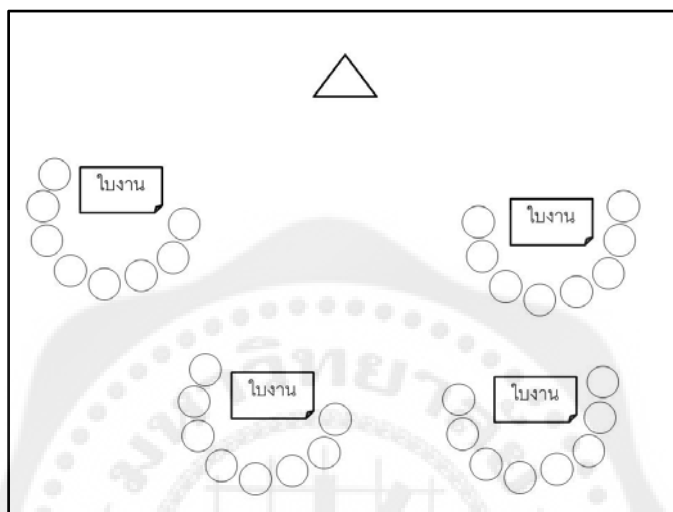
1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย และให้นักเรียนจับกลุ่มให้ได้ 4 กลุ่มพร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

2. กิจกรรมตัดสินใจ ผู้วิจัยอธิบายเรื่องการตัดสินใจเกี่ยวกับการกำหนดทิศทางการวิเคราะห์ผลดีผลเสีย การตัดสินใจ หาทางแก้ไข โดยแจกใบงานให้เขียนและให้แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับเหตุการณ์และแนวทางการแก้ปัญหาของแต่ละใบงาน

การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมแต่ละเหตุการณ์โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการช่วยกันสรุป โดยเน้นถึงการตัดสินใจตามสถานการณ์ต่างๆให้มีความเหมาะสม โดยต้องให้ตนเองเดือดร้อนน้อยที่สุดและต้องเข้ากับสถานการณ์ได้ โดยการให้แสดงบทบาทสมมติเป็นการฝึกให้มีความกล้าแสดงออกและง่ายต่อการเข้าใจการตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจ เช่น ไปหรือไม่ไป เอาหรือไม่เอา รับหรือไม่รับ ทำหรือไม่ทำ
2. วิเคราะห์ผลเสีย-ผลดี ของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ



ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมและสนใจฟัง
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมิน สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม ใบงานที่มอบหมาย และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม

ใบงาน 1

การตัดสินใจของบอย

บอยนักเรียนชั้นป.6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตดินแดง บอยเป็นเด็กเรียนดี มีคะแนนเป็นอันดับต้นๆ ของห้อง บอยเป็นนักกีฬาฟุตบอลตัวแทนของโรงเรียน เขาตั้งใจว่าเมื่อเรียนจบชั้น ป.6 แล้ว จะสอบเข้าโรงเรียนที่มีชื่อเสียงอีกแห่งหนึ่งให้ได้

ช่วงภาคเรียนที่ 2 บอยต้องเตรียมตัวสอบไล่ และยังต้องเป็นตัวแทนของโรงเรียนเข้าแข่งขันฟุตบอลระดับจังหวัด เขารู้สึกเหนื่อยและเครียดมาก

โตมเป็นเพื่อนสนิทของบอยแนะนำให้บอยใช้ยาผสมเครื่องดื่มชูกำลัง เพื่อช่วยเพิ่มพลังและทำให้ร่างกายสดชื่นอยู่ตลอดเวลา ทั้งยังช่วยให้อ่านหนังสือและเล่นกีฬาได้นานโดยไม่รู้สึกเหนื่อย

บอยอยากลองใช้ยานี้บ้าง แต่ก็เกิดความลังเลใจ ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะใช้หรือไม่ใช้ดี ถ้าใช้ก็มีโอกาสติดยาได้ เพราะเขารู้ดีว่ายาบประเภทนี้เป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจและอาจนำไปสู่การติดยาเสพติดตัวอื่นๆ ได้ ถ้าไม่ใช้ก็เกรงว่าจะอ่านหนังสือไม่ทันและขาดพลังในการเล่นฟุตบอล

ถ้านักเรียนเป็นบอยจะอย่างไร

1.ทางเลือก ☐ ใช้ยาผสมเครื่องดื่มชูกำลัง ☐ ไม่ใช้ยาผสมเครื่องดื่มชูกำลัง

2.วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง

	ผลดี	ผลเสีย
ใช้ยาผสมเครื่องดื่มชูกำลัง		
ไม่ใช้ยาผสมเครื่องดื่มชูกำลัง		

3.ขั้นตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง บอยจะตัดสินใจอย่างไร

.....

.....

4.ค้นหาทางแก้ไขผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้น บอยจะมีแนวทางแก้ไขอย่างไร

.....

.....

ใบงาน 2

หนูอยากดูหนัง

เอ็งชวนจูนไปดูหนังรอบดึก ซึ่งเป็นรอบปฐมฤกษ์ ราคาบัตรแพงมาก เพราะเป็นหนังที่ดังไปทั่วโลก เอ็งอาสาว่าจะออกค่าบัตรให้ครึ่งหนึ่งของราคาเต็ม แต่พ่อแม่ของจูนเคยบอกไว้แล้วว่า ไม่อยากให้ไปเที่ยวตอนกลางคืน เพราะอันตราย จูนลังเลตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไปดี ถ้านักเรียนเป็นจูนจะตัดสินใจอย่างไร

1. ทางเลือก ☐ ไปดูหนัง ☐ ไม่ไปดูหนัง

2. วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง

	ผลดี	ผลเสีย
ไปดูหนัง		
ไม่ไปดูหนัง		

3. ขั้นตอนตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง ถ้านักเรียนเป็นจูนตัดสินใจอย่างไร

.....

.....

4. ค้นหาทางแก้ไขผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้น ถ้านักเรียนเป็นจูนมีแนวทางแก้ไขอย่างไร

.....

.....

ใบงาน 3

ยาฟรี

หนูแนะนำให้จอยใช้ยาขยันผสมในเครื่องดื่มเพื่อเตรียมตัวสอบ หนูบอกว่าจะทำให้ไม่ง่วงนอนและยังอ่านหนังสือได้นานทั้งวันทั้งคืน โดยหนูให้ทดลองใช้ฟรีก่อน จอยไม่แน่ใจว่ายาที่หนูให้ลองใช้นั้นจะทำให้ติดหรือไม่ ทั้งๆที่จอยก็อยากใช้เพราะใกล้จะสอบแล้วถ้าหักเรียนเป็นจอยหักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

1.ทางเลือก ☐ ใช้ยาผสมเครื่องดื่ม ☐ ไม่ใช้ยาผสมเครื่องดื่ม

2.วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง

	ผลดี	ผลเสีย
ใช้ยาผสมเครื่องดื่ม		
ไม่ใช้ยาผสมเครื่องดื่ม		

3.ขั้นตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง ถ้านักเรียนเป็นจอยนักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

.....

.....

4.ค้นหาทางแก้ไขผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้น ถ้านักเรียนเป็นจอยนักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

.....

.....

.....

ใบงาน 4

ร้านเกมส์

ชมพูนวนดวงไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในร้านที่เปิดใหม่แถวตลาดดินแดง ชมพูนวนบอกว่าในช่วงที่ร้านเปิดใหม่นี้ลด 50% สำหรับนักเรียน ดวงไม่แน่ใจว่าจะไปหรือไม่ไปดี เพราะวันพรุ่งนี้จะมีสอบเก็บคะแนน ถ้านักเรียนเป็นดวง นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

1.ทางเลือก ☐ ไปเล่นเกมส์ ☐ ไม่ไปเล่นเกมส์

2.วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง

	ผลดี	ผลเสีย
ไปเล่นเกมส์		
ไม่ไปเล่นเกมส์		

3.ขั้นตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง ถ้านักเรียนเป็นดวง นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

.....

.....

4.ค้นหาทางแก้ไขผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้น ถ้านักเรียนเป็นดวง นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

.....

.....

.....

กิจกรรม 7 หอคอยเจ้าปัญหา

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมสร้างหอคอยจากหลอดดูดน้ำ

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ จนนำไปสู่การตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและ
2. เพื่อให้เกิดการร่วมมือในกลุ่ม	แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. หลอดดูดน้ำยาว 3 แพ็ค
3. ดินน้ำมัน 10 ก้อน

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

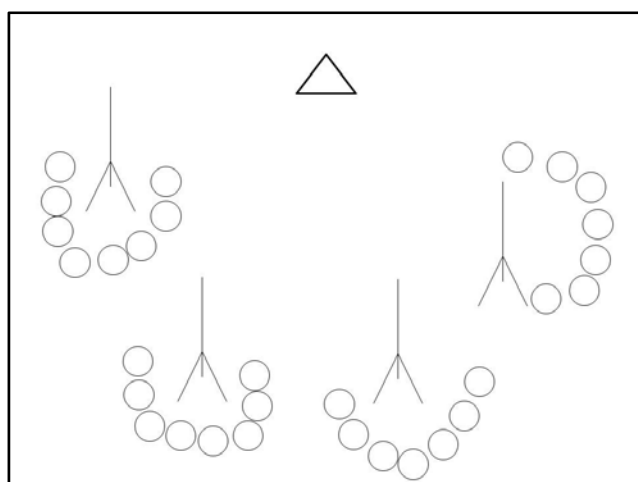
1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายให้นักเรียนจับกลุ่มให้ได้ 4 กลุ่ม พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

2. กิจกรรมหอคอยเจ้าปัญหา

2.1 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์กลุ่มๆละ หลอดดูดน้ำ จำนวน 20 หลอด และดินน้ำมันจำนวน 2 ก้อน

2.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสร้างหอคอยหรือประติมากรรมจากหลอดและดินน้ำมันให้สูงที่สุด

2.3 โดยแต่ละกลุ่มมีเวลาในการสร้าง 20 นาที กลุ่มใดประติมากรรมเตี้ยที่สุดจะต้องออกมาแสดงหน้าห้อง



△ หมายถึง ผู้นำ/ผู้วิจัย
○ หมายถึง ผู้เข้าร่วม/นักเรียน

การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมโดยเน้นการร่วมมือร่วมใจ และการแก้ปัญหาให้ตรงจุดโดยใช้การสร้างหอคอยเป็นสื่อ และยังต้องใช้การวิเคราะห์ว่าควรสร้างในรูปแบบใดจึงจะแข็งแรง

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมและสนใจฟัง
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมินสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม

กิจกรรม 8 Walk Rally สนุกคิดสนุกแก้

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมWalk Rally

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ จนนำไปสู่การตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
2. เพื่อให้เกิดการร่วมมือในกลุ่ม	

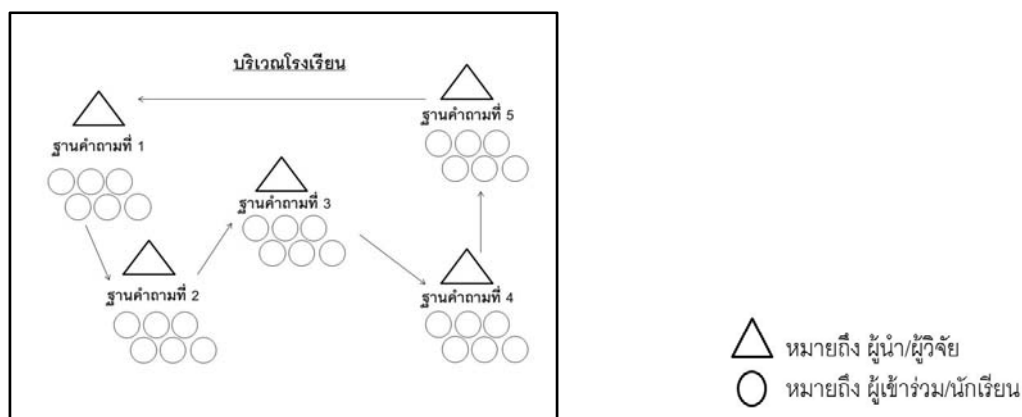
สถานที่ : ห้องกิจกรรม และบริเวณรอบโรงเรียน

วัสดุอุปกรณ์ :

- | | |
|----------------------------|----------|
| 1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน | 3. เชือก |
| 2. กระดาษคำถาม กระดาษคำตอบ | 4. ดินสอ |

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอน และให้นักเรียนจับกลุ่มให้ได้ 5 กลุ่ม พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม
2. กิจกรรมWalk Rally สนุกคิดสนุกแก้
 - 2.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มจะได้รับกระดาษคำถามกลุ่มละ 1 แผ่น
 - 2.2 ผู้วิจัยจะแขวนกระดาษคำถามไว้ภายในบริเวณรอบโรงเรียนโดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ
 - 2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มจะต้องค้นหากระดาษคำถามและเขียนคำตอบของกลุ่มลงในกระดาษคำตอบที่แจกให้
 - 2.4 แต่ละกลุ่มมีเวลา 30 นาที เมื่อหมดเวลาทุกกลุ่มจะต้องกลับมา ณ ห้องกิจกรรม
 - 2.5 นำเสนอคำตอบแต่ละข้อ พร้อมเหตุผลประกอบ ช้อนคำตอบ



การสรุปกิจกรรมผู้นำสรุปกิจกรรมโดยเฉลยตามข้อคำถามต่างๆ และอธิบายถึงเหตุและผลของข้อ
นั้น

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมและสนใจฟัง
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมินสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม

ข้อคำถาม Walk Rally สนุกคิดสนุกแก้

ข้อคำถาม	ข้อเฉลย
ถ้าฉันสอบได้คะแนนไม่ดี ฉันต้อง.....	ตั้งใจเรียนในห้อง หมั่นอ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน
เพื่อความปลอดภัยในการข้ามถนน ฉันจะ.....	ข้ามตรงทางม้าลาย ขึ้นสะพานลอย
เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการตอบข้อสอบ ฉันต้อง.....	อ่านทบทวนคำตอบของฉันอีกครั้ง
ฉันดูละคร ฉันเลือกนิสัยของนางเอกหรือนางร้าย	นางเอก
คุณครูให้การบ้านฉัน ฉันจะรีบ.....	ทำให้เสร็จ
เมื่อฉันเล่นคอมพิวเตอร์ ก่อนที่ฉันจะเปิดข้อมูลจากแฟลชไดรฟ์ ฉันต้อง.....	สแกนไวรัสก่อน
ในขณะที่ฉันเล่นอินเทอร์เน็ตอยู่นั้น อยู่ๆก็มีเว็บไซต์ที่ฉันไม่รู้จักเด้ง ขึ้นมา ฉันจะ.....	หาข้อมูลของเว็บไซต์ก่อน ไม่เปิดหน้าเว็บไซต์นั้น
ถ้าหากมีปัญหา ฉันจะพยายามแก้ไขจาก.....ของปัญหานั้น	ต้นเหตุปัญหา

กิจกรรม 9 ทายอารมณ์

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมทายอารมณ์

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกคนรอบข้าง	ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. เพื่อให้รู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างถูกวิธี	

สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. กระดาษคำถาม กระดาษคำตอบ
3. บัตรคำอารมณ์ความรู้สึก

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอน ให้นักเรียนจับกลุ่มๆ ละ 6 คน พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

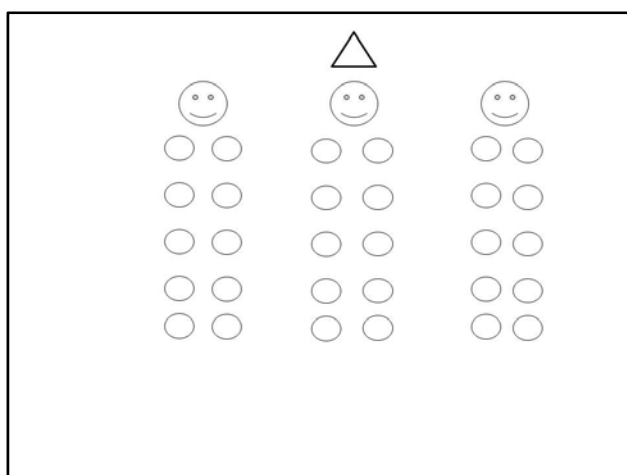
2. กิจกรรมทายอารมณ์

2.1 ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่มออกมา 1 คน เพื่อทำลักษณะอารมณ์ตามภาพที่

ผู้วิจัยให้ดู

2.2 ให้เพื่อนคนอื่นๆ ในกลุ่มทายให้ถูก ถ้าทายถูกจะได้ 1 คะแนน

2.3 เมื่อทายถูกจะต้องสลับให้เพื่อนคนต่อไปออกมาทาย



△ หมายถึง ผู้นำ/ผู้วิจัย
○ หมายถึง ผู้เข้าร่วม/นักเรียน

การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปโดยเน้นเรื่องการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้คนรอบข้าง
ต้องสามารถจำแนกอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ แสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างเหมาะสมกับ
สถานการณ์ต่างๆ อีกทั้งยังส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพัฒนาการกล้าแสดงออกหน้าชั้นเรียน
ด้วย

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมและสนใจฟัง
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมคอยช่วยกระตุ้นให้นักเรียนช่วยกันคิดและร่วมกันคิดแก้ปัญหา

วิธีการประเมิน สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม

เสียใจ	อยากได้	ประหม่า
ร้องไห้	โมโห	เชื่อมั่น
ปวดท้อง	สนุกสนาน	ไม่เห็นด้วย
ดีใจมาก	ตกลงฉบับ	โกรธ
ดีใจ	ผิดหวัง	อาย
ปลื้มใจ	ทำการบ้าน ไม่เสร็จ	ภูมิใจ
เหนื่อย	ถูกแม่ตี	วิตกกังวล
ท้อ	เจ็บ	ขอบคุณ

กิจกรรม 10 จัดการอารมณ์

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมจัดการอารมณ์

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกคนรอบข้าง 2. เพื่อให้รู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างถูกวิธี	ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

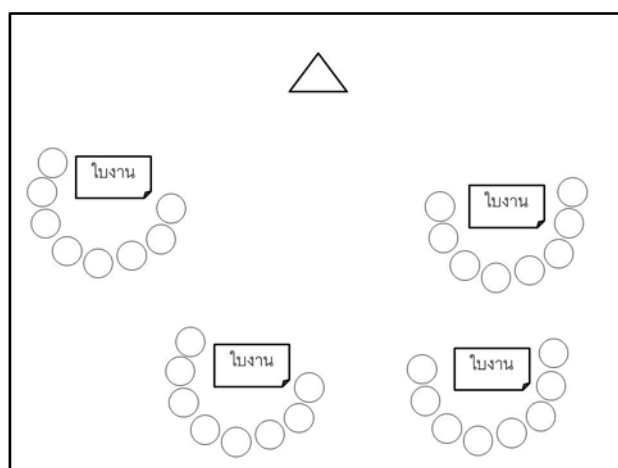
สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. ใบงานการจัดการกับอารมณ์
3. ดินสอ

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอน ให้นักเรียนจับกลุ่มๆ ละ 6 คน พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม
2. กิจกรรมจัดการอารมณ์ ผู้นำดำเนินกิจกรรมจัดการอารมณ์โดยอธิบายและแจกใบงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำใบงานและนำเสนอหน้าห้อง



- △ หมายถึง ผู้นำ/ผู้วิจัย
 ○ หมายถึง ผู้เข้าร่วม/นักเรียน

การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม โดยเน้นเรื่องจัดการอารมณ์ โดยอารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสีย การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ มี 4 ขั้นตอนคือ

1. สำรวจอาการความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะโกรธ เช่น มือสั่น ใจสั่น กัดฟัน กำมือ เหงื่อออก หน้าแดง เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดี-ผลเสียของการแสดงอารมณ์
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น หายใจเข้า-ออกยาวๆ นับเลข1-10 ซ้ำๆหรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า-ออก
4. สำรวจความรู้สึกและชื่นชมตนเองเมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จและชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมและสนใจฟัง
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมคอยช่วยกระตุ้นให้นักเรียนช่วยกันคิดและร่วมกันคิดแก้ปัญหา

วิธีการประเมิน

สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม สอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม และใบงานที่มอบหมาย

เรื่อง “วันหุ่นวายของส้มแป้น”

วันนี้เป็นวันที่ส้มแป้นตื่นสาย ทำให้เธอไปโรงเรียนสาย ส้มแป้นถูกอาจารย์ฝ่ายปกครองทำโทษ แล้วให้รีบเข้าเรียนเพราะเวลาเรียนผ่านไปครึ่งชั่วโมงแล้ว เมื่อถึงหน้าห้องเรียน ส้มแป้นพบว่าอาจารย์ผู้สอนกำลังอบรมนักเรียนในห้อง เธอจึงหยุดยืนที่ประตู ซึ่งทำให้อาจารย์และเพื่อนหันมามองคนที่ส้มแป้นถูกอาจารย์ทำโทษให้ยืนหน้าชั้นเรียนจนหมดชั่วโมง เธอรู้สึกอายเพื่อน ๆ มาก และโกรธที่อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้เธอชี้แจง เพื่อนพากันแอบหัวเราะ ส้มแป้นอยากจะอธิบายแต่เห็นว่าไม่เกิดประโยชน์เพราะอาจารย์กำลังโกรธ

ส้มแป้นพยายามควบคุมอารมณ์ของเธอ ก้มหน้านับ 1-10 ในใจ กลับไป-กลับมา โดยไม่มองหน้าใคร หลังจากรับประทานอาหารกลางวันเสร็จ ส้มแป้นจึงไปพบอาจารย์ และบอกเหตุผลของการมาโรงเรียนสายว่า เธอตื่นสายเนื่องจากตอนดึกแม่ปวดท้องกะทันหันที่บ้านไม่มีใครอยู่ ส้มแป้นกับเพื่อนบ้านจึงพาแม่ไปส่งโรงพยาบาล กว่าจะกลับถึงบ้านเป็นเวลา 1 นาฬิกา และต้องเฝ้าแม่ทั้งคืนจนเคลอหลับไป ตื่นมาอีกครั้งก็สายแล้ว เมื่ออาจารย์ทราบความจริงก็ชมส้มแป้นว่าเป็นเด็กดี และเป็นพี่พี่ของแม่ ส้มแป้นรู้สึกภูมิใจในตนเองที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และสามารถอธิบายให้อาจารย์เข้าใจได้

1.สำรวจอารมณ์

- เมื่อส้มแป้นถูกอาจารย์ทำโทษหน้าชั้น เธอมีความรู้สึกอย่างไร.....
- ในขณะที่ส้มแป้นถูกอาจารย์ทำโทษหน้าชั้น นักเรียนคิดว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นร่วมกับความรู้สึกของส้มแป้นจริง.....

2. คาดการณ์ผลดี-ผลเสีย

- ให้นักเรียนคาดการณ์ผลดี-ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์และไม่แสดงอารมณ์

แสดงอารมณ์	ไม่แสดงอารมณ์
ผลดี	
ผลเสีย	

3. ควบคุมอารมณ์ -ส้มแป้นเลือกควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีใด

.....

4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้ -ท้ายที่สุดส้มแป้นรู้สึกอย่างไร.....

เรื่อง “มะปราง”

มะปราง นักเรียนชั้น ป.6 ฐานะทางบ้านยากจน เธอแต่งตัวมาโรงเรียนด้วยเสื้อผ้าเก่าๆ เพื่อนกลุ่มหนึ่งที่มีฐานะดีกว่า ชอบล้อเลียนและพุดจุกตอกเสมอ วันหนึ่งมะปรางเดินผ่านเพื่อนกลุ่มนี้ และได้ยินเสียงเยาะเย้ยว่า “อู๊ย เราไปกันเถอะ เหม็นจังไม่รู้เคยซักเสื้อผ้าหรือเปล่า” มะปรางรู้สึกอายและโกรธ อยากจะโต้ตอบให้หายเจ็บใจ ถ้านักเรียนเป็นมะปรางจะอย่างไร

1. สำรวจอารมณ์

- เมื่อเพื่อนพุดจุกตอกและเยาะเย้ย มะปรางมีความรู้สึกอย่างไร

- ในขณะที่เพื่อนพุดจุกตอกและเยาะเย้ยมะปราง นักเรียนคิดว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นร่วมกับความรู้สึกของมะปรางบ้าง

2. คาดการณ์ผลดี-ผลเสีย

- ให้นักเรียนคาดการณ์ผลดี-ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์และไม่แสดงอารมณ์

	แสดงอารมณ์	ไม่แสดงอารมณ์
ผลดี		
ผลเสีย		

3. ควบคุมอารมณ์ - ถ้านักเรียนเป็นมะปราง จะเลือกควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีใด

4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้
- ทำได้ดีที่สุดมะปรางมีความรู้สึกอย่างไร

เรื่อง “คู่อริ”

กอล์ฟกับบ๊ิกเป็นคู่อริกัน กอล์ฟจัดงานวันเกิดที่บ้านเย็นนี้ กอล์ฟชวนเพื่อนๆ ในห้องทุกคน ยกเว้นบ๊ิกและกลุ่มเพื่อนสนิทของบ๊ิก 3-4 คน กอล์ฟประกาศดังๆ ในห้องว่าไม่ยากให้งานของเขามีกลุ่มของบ๊ิก บ๊ิกรู้สึกเสียหน้ามากและแค้นใจ จึงวางแผนกับกลุ่มเพื่อน เพื่อเข้าไปก่อวุ่นในงาน ถ้านักเรียนเป็นบ๊ิกจะทำอย่างไร

1.สำรวจอารมณ์ -เมื่อกอล์ฟประกาศว่าไม่ยากให้งานวันเกิดของเขามีบ๊ิกและกลุ่มเพื่อนสนิทของบ๊ิก บ๊ิกจะมีความรู้สึกอย่างไร

- ในขณะที่กอล์ฟว่าไม่ยากให้บ๊ิกและเพื่อนสนิทไปร่วมงานวันเกิดของเขา นักเรียนคิดว่าสิ่งใดเกิดขึ้นกับความรู้สึกของบ๊ิกบ้าง

2.คาดการณ์ผลดี-ผลเสีย

-ให้นักเรียนคาดการณ์ผลดี-ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์และไม่แสดงอารมณ์

แสดงอารมณ์	ไม่แสดงอารมณ์
ผลดี	
ผลเสีย	

3.ควบคุมอารมณ์ -ถ้านักเรียนเป็นบ๊ิกจะเลือกควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีใด

4.สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้
-ท้ายที่สุดบ๊ิกมีความรู้สึกอย่างไร

เรื่อง “ลูกกำพร้า”

หนุ่มเป็นลูกกำพร้าพ่อ ครอบครัวมีเพียงแม่ พี่สาวและน้องสาวอีก 3 คน หนุ่มจึงเป็นเด็กผู้ชายที่เรียบร้อย เพราะโตมากับพี่น้องที่เป็นผู้หญิง เพื่อนผู้ชายของหนุ่มชอบล้อเลียนหนุ่มว่าเป็น “ตุ๊ด” วันหนึ่งหนุ่มเดินไปกับเพื่อนผู้หญิง ผ่านเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่ที่ชอบล้อหนุ่มและล้อเลียนหนุ่มหนักมาก หลายครั้งและหัวเราะชอบใจ หนุ่มรู้สึกโกรธ อาย และเจ็บใจมาก ถ้านักเรียนเป็นหนุ่มจะอย่างไร

1.สำรวจอารมณ์ -เมื่อเพื่อนล้อเลียนหนุ่ม หนุ่มมีความรู้สึกอย่างไร

-ในขณะที่เพื่อนล้อหนุ่ม นักเรียนคิดว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นร่วมกับความรู้สึกของหนุ่มบ้าง

2.คาดการณ์ผลดี-ผลเสีย

-ให้นักเรียนคาดการณ์ผลดี-ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์และไม่แสดงอารมณ์

แสดงอารมณ์	ไม่แสดงอารมณ์
ผลดี	
ผลเสีย	

3.ควบคุมอารมณ์ -ถ้านักเรียนเป็นหนุ่มจะเลือกควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีใด

4.สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

-ท้ายที่สุดหนุ่มมีความรู้สึกอย่างไร

กิจกรรม 11 แร่บอลตัวประกัน

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมกีฬาประยุกต์

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกคนรอบข้าง	ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. เพื่อให้รู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างถูกวิธี	

สถานที่ : สนามหญ้า

วัสดุอุปกรณ์ :

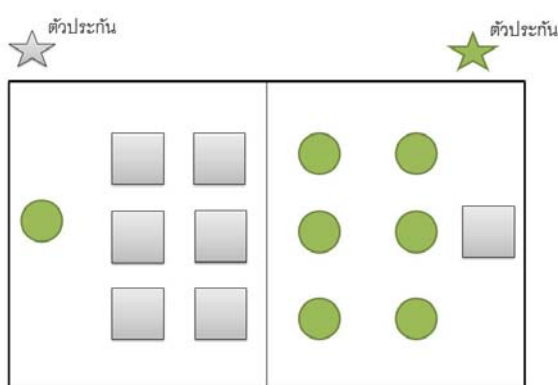
1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. ตะกร้าแร่บอล
3. ลูกแร่บอล

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 ทีมเท่าๆกันโดยทั้งสองทีมจะต้องมีทั้งผู้ชายและผู้หญิงละกันพร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำงานกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรมและกติกาแร่บอลตัวประกัน

2. กฎ/กติกา แร่บอลตัวประกัน

- 2.1 แบ่งนักเรียนเป็น 2 ทีมๆละ 15 คน แต่ละทีมจะต้องส่งผู้เล่นลงเล่น 7 คน และส่งเป็นตัวประกัน 1 คน โดยตัวประกันจะถูกกักตัวอยู่ในแดนของอีกทีมหนึ่งและจะถูกทำโทษ เช่น ปะแป้ง
- 2.2 ทั้งสองทีมจะต้องทำคะแนนให้ได้โดยการโยนลูกใส่ตะกร้าจึงจะเปลี่ยนตัวประกันได้
- 2.3 เมื่อหมดเวลา ครึ่งละ 20 นาที ทีมใดเปลี่ยนตัวประกันได้มากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ
- 2.4 เปลี่ยนตัวผู้เล่นได้ตลอดเวลา



การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมแชร์บอลตัวประกันสอนเรื่องการจัดการกับความเครียดเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่อันตราย นั่นคือการถูกอีกทีมหนึ่งทำโทษ และคนอื่นในทีมต้องช่วยเหลือเพื่อนที่เป็นตัวประกัน เพื่อลดความเครียดให้กับเพื่อนเล่นทีมต้องช่วยกันนำลูกลงเตะกร้า และเรื่องการเสียสละผลัดกันมาเป็นตัวประกัน

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมคอยช่วยกระตุ้นให้นักเรียนช่วยกันทำคะแนนเพื่อจะเปลี่ยนตัวประกัน
2. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วม
3. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมินสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม

กิจกรรม 12 หมวกบอกอารมณ์

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมเกม

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกคนรอบข้าง	ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. เพื่อให้รู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างถูกวิธี	

สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. บัตรคำวิธีแก้อารมณ์
3. หมวก

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มเท่าๆ พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำงานกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม และ ผู้นำแจกหมวกที่เขียนอารมณ์และสถานการณ์ต่างๆให้นักเรียน

2. กิจกรรมหมวกบอกอารมณ์

2.1 นักเรียนที่ได้รับหมวกอารมณ์และสถานการณ์จะต้องค้นหาบัตรคำที่เขียนการแก้อารมณ์ให้เจอ

2.2 ให้นักเรียนจับกลุ่มกันพูดคุยถึงการแก้อารมณ์ที่ได้และการแก้ปัญหาของตัวเอง

การสรุปกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมการรู้เท่าทันอารมณ์เป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญ นอกจากนั้นการรู้ถึงวิธีแก้และวิธีผ่อนคลายก็เป็นอีกทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน การอยู่ในสังคมเราต้องรับรู้ถึงอารมณ์ของเราและของผู้อื่นด้วย

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วม
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมิน สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม

กิจกรรม 13 โหมินโต้ของจีน

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมเกม กลุ่มสัมพันธ์

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 2. เพื่อเสริมสร้างวิธีการพูดคุย การปฏิเสธ เมื่อเจอสถานการณ์ที่แตกต่างออกไป	ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. กระดาษแข็งขนาดครึ่ง A4
3. ปากกาสี

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายให้นักเรียนออกกำลังบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ และให้นักเรียนนั่งเป็นรูปวงกลม พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรมอธิบายกติกาของการเล่นโหมินโต้ (ผู้นำกิจกรรมร่วมเล่นด้วย)

2. กฎ/กติกา กิจกรรมโหมินโต้ของจีน

2.1 แจกกระดาษแข็งและปากกาให้นักเรียนเขียนชื่อของตนเองไว้ตรงกลางและเขียนขนมที่ชอบรับประทานไว้รอบชื่อจำนวน 4 อย่างและพับกระดาษเป็น 4 ทบ

2.2 ผู้วิจัยจัดให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม

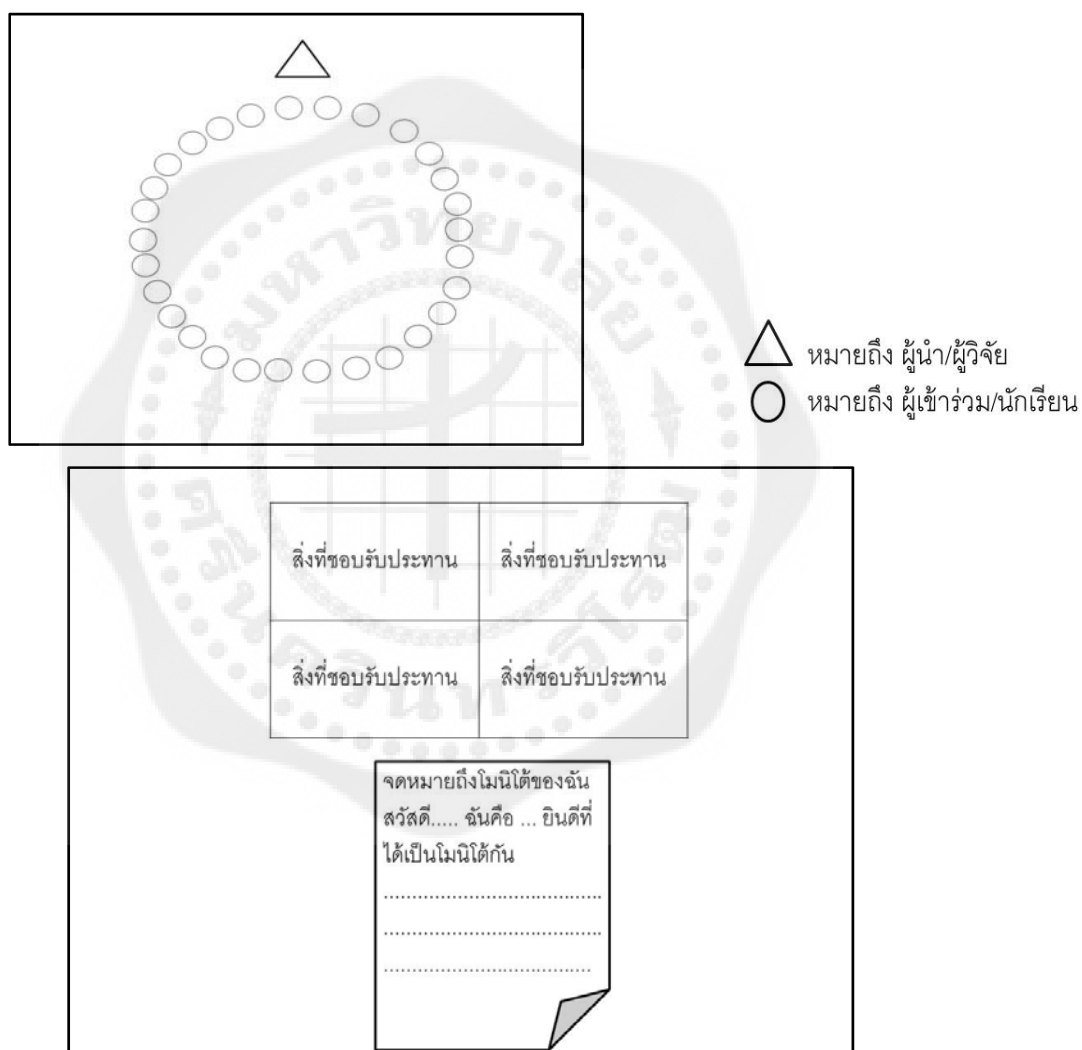
2.3 เมื่อนั่งเป็นวงกลมแล้ว ให้นักเรียนนำกระดาษนั้นให้กับเพื่อนคนข้างๆ และส่งกระดาษนั้นต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าผู้นำจะบอกให้หยุด (ปรับได้เปลี่ยน เช่น ให้นำกระดาษไปให้เพื่อนที่นั่งฝั่งตรงข้าม)

2.4 นักเรียนแต่ละคนจะได้กระดาษที่เขียนชื่อเพื่อนอีกคนหนึ่ง นั่นคือเพื่อนโหมินโต้ของตน

2.5 แจกกระดาษแผ่นใหม่ โดยใช้เป็นกระดาษจดหมายเขียนถึงเพื่อนโมนิโต้ของตน โดยมีเนื้อหาในเชิงบวก แสดงความห่วงใยและใช้คำพูดสุภาพ เมื่อเขียนเสร็จแล้วนำมาใส่ขวดโหลที่ผู้นำเตรียมไว้

2.6 ผู้วิจัยอ่านจดหมายที่ละแผ่นแล้วให้ผู้ที่ถูกเขียนถึงออกมารับหน้าห้องและให้พูดแสดงความขอบคุณและพูดถึงผู้ที่เขียนถึงตน

2.7 ต้องเก็บความลับว่าตนเองจับได้เพื่อนคนไหนเป็นโมนิโต้ กิจกรรมจะเฉลยวันสุดท้ายของการวิจัย



การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมโมนิโต้เป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนด้วยตนเองและระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัยให้ได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น ได้เรียนรู้ความชอบของเพื่อนและการดูแลเพื่อนโมนิโต้ เรียนรู้การเก็บความลับว่าตนเองจับสลากได้เพื่อนคนไหนเป็นโมนิโต้ของตน การเขียนจดหมายถึงเพื่อนด้วยข้อความสุภาพ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วม
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมินสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม



กิจกรรม 14 ปฏิเสธ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมเกม แสดงบทบาทสมมติ

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 2. เพื่อเสริมสร้างวิธีการพูดคุย การปฏิเสธ เมื่อเจอสถานการณ์ที่แตกต่างออกไป	ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. ลูกบอลสีๆ ลูกเล็ก
3. กระดาษสถานการณ์ต่างๆ
4. กระดาษแก้สถานการณ์

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายให้นักเรียนออกกำลังบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ และให้ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 6 คนพร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำงานกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

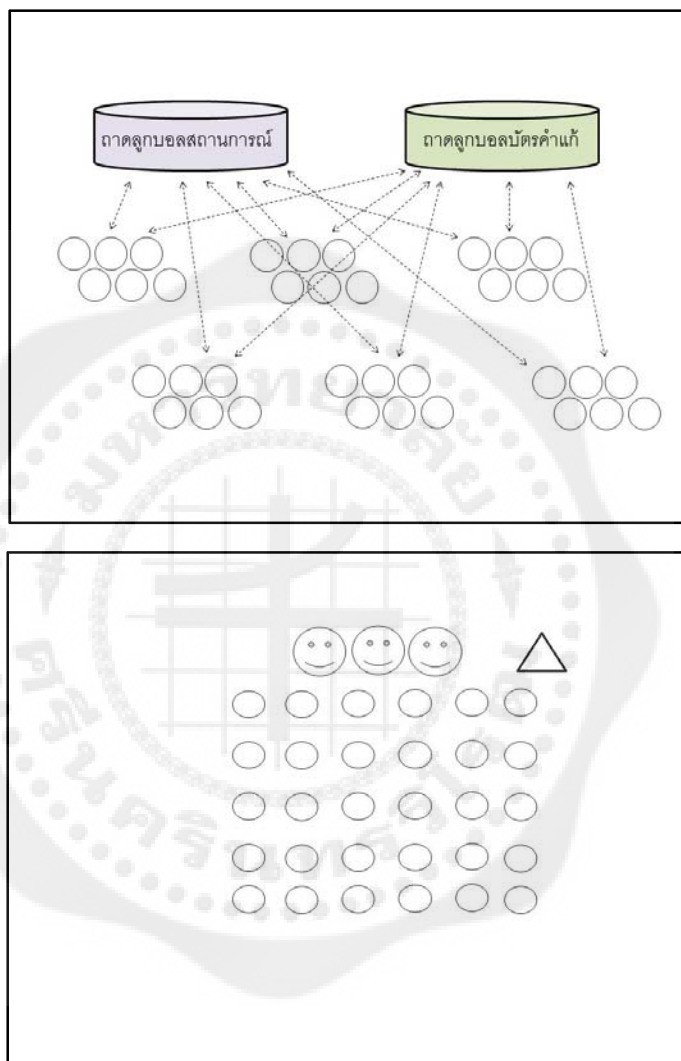
- 1.1 ผู้นำนำลูกบอลที่ปะสถานการณ์ไปวางไว้ในตะกร้าที่ไกลจากพื้นที่นั่ง
- 1.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนของกลุ่ม (เปลี่ยนไปในแต่ละรอบ)

2. กิจกรรมปฏิเสธ

- 2.1 ให้นักเรียนตัวแทนของแต่ละกลุ่มวิ่งไปหยิบลูกบอลปะสถานการณ์กลับมาที่กลุ่ม
- 2.2 เมื่อนำลูกบอลกลับมาแล้วให้นักเรียนในกลุ่มปรึกษากัน
- 2.3 ให้นักเรียนตัวแทน (ที่ไม่เข้าคนกับรอบที่แล้ว) วิ่งออกไปหยิบลูกบอลที่เป็นการแก้สถานการณ์
- 2.4 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับสถานการณ์และการแก้สถานการณ์ที่กลุ่มตนเองไปหยิบมาได้

2.5 ในรอบถัดมา ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มใหม่ โดยไม่ซ้ำสมาชิกคนเดิม และให้ช่วยกัน
คิดสถานการณ์เสี่ยงหรือสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมและให้แสดงบทบาทสมมติ

2.6 ให้นักเรียนอีกกลุ่มหนึ่งคิดแก้สถานการณ์ที่เพื่อนอีกกลุ่มคิดขึ้นมาโดยการ
แสดงบทบาทสมมติเช่นเดียวกัน



การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมีรายละเอียดรวมถึงการพูด
ปฏิเสธสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมหรือสถานการณ์เสี่ยง และการปลอบใจเพื่อน หรือการพูดคุยในเชิง
บวก การให้แบ่งกลุ่มและช่วยกันคิดสถานการณ์และการแก้สถานการณ์เป็นการจำลองให้ได้ลองช่วย
คิดแก้ปัญหาเมื่อเจอสถานการณ์จริง การทำงานเป็นกลุ่มเป็นการเน้นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
กับเพื่อนในกลุ่ม และการให้วิ่งออกไปหยิบเป็นการช่วยเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวอีกด้วย

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วม
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมินสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม

สถานการณ์

1. เพื่อนชวนไปเล่นตุ๊กแก
2. เพื่อนชวนหนีเรียนไปเล่นสนุกเกอร์
3. เพื่อนชวนลองสูบบุหรี่
4. มียายแถมมาซื้อให้เราซื้อขนม
5. เพื่อนชวนออกไปเที่ยวขี่มอเตอร์ไซด์กลางคืน
6. เพื่อนชวนออกไปสังสรรค์บ้านเพื่อน
7. เพื่อนชวนเล่นการพนัน
8. เพื่อนชวนลองกินขนมที่เราไม่รู้จัก
9. เพื่อนอยากรู้ความลับของเพื่อนอีกคนหนึ่ง ซึ่งเพื่อนเน้นย้ำมาแล้วว่าห้ามบอกคนอื่น
10. ฉันลืมเอาเงินค่าขนมและค่าอาหารกลางวันมาโรงเรียน

การแก้สถานการณ์

1. ปฏิเสธอย่างสุภาพ และพูดซ้ำๆ
2. ให้อะไรในการปฏิเสธ หาข้ออ้าง
3. เดินหนี เลี่ยงไปทางอื่น
4. แนะนำให้เขาทำสิ่งอื่นที่ดีกว่านี้
5. พยายามไม่อยู่ในที่ที่นั่น
6. นำเรื่องไปปรึกษาคุณครู หรือผู้ปกครอง
7. อ้างถึงผู้ปกครอง
8. พูดชักจูงให้เขามาทำสิ่งที่ดีกว่า

กิจกรรม 15 ลูกบอลสี

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมเกม กลุ่มสัมพันธ์

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 2. เพื่อเสริมสร้างวิธีการพูดคุย การปฏิเสธ เมื่อเจอสถานการณ์ที่แตกต่างออกไป	ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. ลูกบอลแต่ละสี
3. ผ้าปิดตา
4. ตารางคะแนน

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายให้นักเรียนออกกำลังบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ และให้แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ชายและกลุ่มผู้หญิง พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

2. กิจกรรมลูกบอลสี

2.1 ให้นักเรียนเลือกตัวแทนของกลุ่มและปิดตา

2.2 นักเรียนตัวแทนนั้นมีหน้าที่หยิบลูกบอลสีๆให้ได้มากที่สุด โดยลูกบอลแต่ละสีจะมีคะแนนต่างกัน โดยผู้วิจัยจะเปิดแผ่นป้ายคะแนนให้สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มทราบ

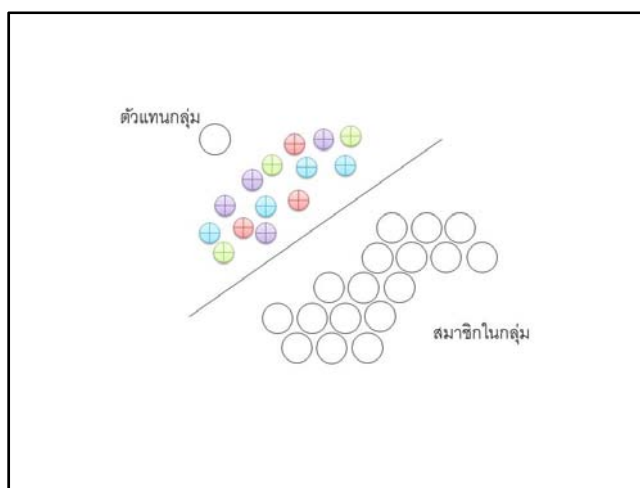
2.3 ในการเล่นรอบแรกผู้วิจัยจะให้สมาชิกที่เหลือของกลุ่มตะโกนบอกให้ตัวแทนหยิบลูกบอลให้ถูกต้อง

2.4 รอบถัดมาผู้วิจัยให้สมาชิกพูดที่ละคน โดยไม่ต้องตะโกน

2.5 แต่ละกลุ่มมีเวลา 5 นาทีในการเก็บลูกบอลแต่ละรอบ

2.6 รอบถัดมาผู้วิจัยกำหนดคะแนนของแต่ละกลุ่มที่จะต้องได้ในการหยิบลูกบอล

2.7 นับคะแนน กลุ่มใดได้คะแนนจากสีลูกบอลเยอะสุด เป็นฝ่ายชนะ และสรุปกิจกรรม



การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม กิจกรรมนี้สอนถึงการไวใจเพื่อนที่ต้องบอกทางผู้เล่นให้เดินหรือไปยังลูกบอลที่มีสีตามที่ได้คะแนนเยอะๆ การตะโกนบอกเพื่อนจะให้ผลลัพธ์ที่ต่างกันกับการบอกเพื่อนทีละคน เป็นการสอนให้ระวังในการใช้คำพูด การช่วยเหลือกันละกันภายในกลุ่ม และหลังจากจบกิจกรรมนักเรียนทุกคนจะต้องแสดงความดีใจกับฝ่ายที่ชนะเป็นการแสดงถึงน้ำใจนักกีฬา

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วม
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมินสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม

กิจกรรม 16 ปิดตาพาเดิน เผลยโมนิโต้

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมเกม

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 2. เพื่อเสริมสร้างวิธีการพูดคุย การปฏิเสธ เมื่อเจอสถานการณ์ที่แตกต่างออกไป	ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สถานที่ : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ :

1. เครื่องเสียง ไมโครโฟน
2. กระดาษรูปหัวใจ
3. ผ้าปิดตา

วิธีดำเนินกิจกรรม / กฎ กติกา

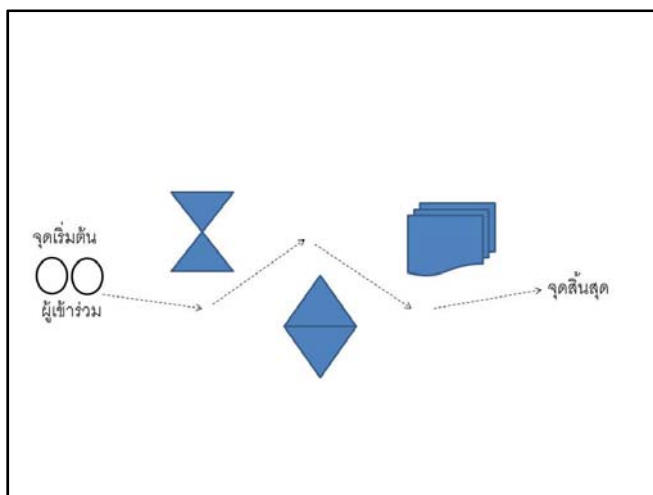
1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายให้นักเรียนจับคู่ตามความสมัครใจ พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟังพร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

2. กิจกรรมปิดตาพาเดิน

2.1 ให้นักเรียนทุกคู่ตกลงกันว่าใครจะเป็นฝ่ายถูกปิดตาก่อน

2.2 ผู้ที่ไม่ถูกปิดตาจะเป็นผู้ที่ปิดตาเดินไปยังพื้นที่ต่างๆ โดยจะต้องไม่ไปชนกับเพื่อนคู่อื่นและไม่ชนกับสิ่งกีดขวาง

2.3 จากนั้นทำการเปลี่ยนคู่ โดยผู้ที่ถูกปิดตาจะยืนอยู่เฉยๆ เปลี่ยนคู่ไปอีกสองถึงสามครั้ง และสลับกัน



3. เผลยโมนิโต้

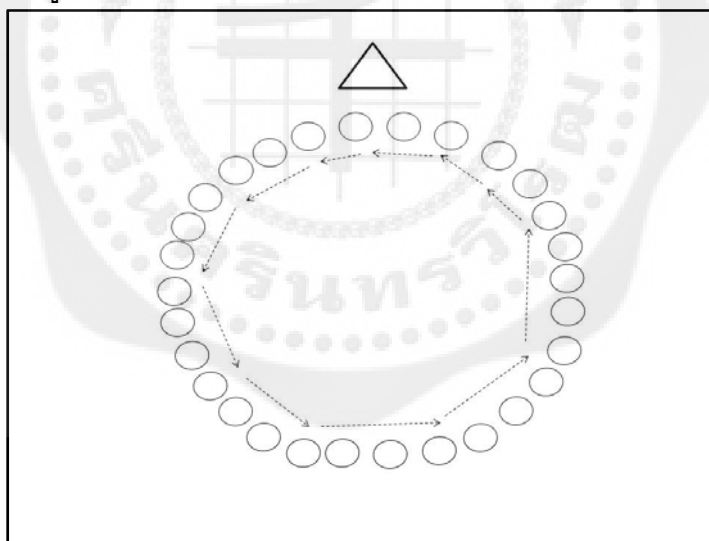
3.1 ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลม

3.2 ผู้วิจัยเริ่มถามจากคนแรกว่าจับสลากได้นักเรียนคนไหนเป็นโมนิโต้

3.3 ทำซ้ำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหมด

3.4 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้นักเรียน 2 ใบ โดยให้เขียนขอบคุณโมนิโต้

ของตนและเขียนความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม



การสรุปกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม กิจกรรมปิดตาพาเดิน เป็นการสอนให้นักเรียนรู้จักถึงความไว้วางใจเพื่อนตอนเราหลับตา ในขณะที่มีการเปลี่ยนคนพาเราเดิน คนที่พาเดินก็จะต้องรีบหาคู่ใหม่ เพราะว่ามีเพื่อนที่หลับต่ายืนรอเราอยู่ กิจกรรมเผลยโมนิโต้ เป็นการจบกิจกรรม สอนให้รู้ถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนและระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย และการเขียนจดหมายถึงเพื่อนแบบสุภาพ ที่แสดงความขอบคุณ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วม
2. ผู้นำต้องอธิบายสรุปให้เข้าถึงเนื้อหาของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วิธีการประเมินสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม และสอบถามความเข้าใจเมื่อจบกิจกรรม





ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวศุทธิกานต์ ชูขาว
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ.2535
สถานที่เกิด	เขตราษฎร์บุรี จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 10/188 หมู่บ้านสวนทิพย์ ถนนนวลจันทร์ แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10230
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ลูกจ้างเหมาบริการ (นักพัฒนาการศึกษา)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เลขที่ 154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2552	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนกศิลป์-ภาษา (ภาษาฝรั่งเศส) จาก โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
พ.ศ.2556	สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำนันทนาการ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2560	สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ