

ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ  
พฤษภาคม 2554

ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ  
พฤษภาคม 2554

กิตติวัฒน์ อัจฉนาภิตติ. (2554). ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย. ปรินญาณิพนธ์ วท.บ.(การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร. ไพบุลย์ อ่อนมั่ง, อาจารย์ ดร. วินิตา เจียรนัย.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แผนการทดลองแบบใช้กลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อนและหลัง (Pretest Posttest Control Group Design) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโครงการจัดตั้งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาการโรงแรม วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 60 คน ได้มาโดยกำหนดโควตา จากการรับสมัครบุคคลที่มีความสนใจแล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้โปรแกรม “ส่งเสริมทักษะทางสังคม” สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง รวมระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเป็นแบบประเมินทักษะทางสังคม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test ผลการวิจัยพบว่า

1. วัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ “ส่งเสริมทักษะทางสังคม” มีทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. วัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ “ส่งเสริมทักษะทางสังคม” มีทักษะทางสังคมด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นไม่แตกต่างกัน

THE EFFECTS OF RECREATION PROGRAM ON SOCIAL SKILL OF  
LATE ADOLESCENCES

AN ABSTRACT  
BY  
KITTIWAT AJANAKITTI



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Science Degree in Recreation Management  
at Srinakharinwirot University

May 2011

Kittiwat Ajanakitti. (2011). *The Effects of Recreation Program on Social Skill of Late Adolescents*. Master Thesis, M.S. (Recreation Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst.Prof. Lt.JG. Dr. Paiboon Onmung, Dr. Winida Jiarranai.

The purpose of this research was to study the effects of recreation programs on social skills of late adolescences. The research was conducted in a form of Quasi Experimental Research employing Pretest Posttest Control Group Design. The samples were 60 hotel and tourism management students of Kasetsart University Suphanburi Campus who were interested and applied to participate in the study. They were divided into two groups, i.e. the tested group of 30 participants, and the controlled group of 30 participants. The researcher used "Social Skill Improvement" program of one hour and a half per day, two days per week for eight weeks. The tool for data collection was a form of assessment of social skills designed by the researcher. The data was then analyzed using T-test.

The results of the research were as follows:

1. The late adolescences attending the "Social Skill Improvement" recreation program had statistically significant higher social skill than they did before attending the program at the level of .05.
2. The late adolescences attending the "Social Skill Improvement" recreation program had statistically significant higher social skill in relation to relationship building and cooperation than the students not attending the program at the level of .05. However, communication skills of both groups were not different.

ปริญญาบัตร

เรื่อง

ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย

ของ

นายกิตติวัฒน์ อัจฉนาภิตติ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ ..... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตร

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรือโทดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง)

(อาจารย์ ดร. สุนทรดี นิ่มเนติพันธ์)

..... กรรมการ

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วินิตา เจียรระนัย)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรือโทดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วินิตา เจียรระนัย)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความเมตตากรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร.ไพบูลย์ อ่อนมั่ง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์และอาจารย์ ดร.วินิตา เจียรระนัย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และให้คำปรึกษาอย่างสำคัญยิ่ง

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน อาจารย์ ดร. สุนทรดี นิ่มเนติพันธ์ และรองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง ที่ได้ให้คำแนะนำ แก้ไข ปรับปรุงเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของเนื้อหาและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้นและคณาจารย์ภาควิชาสันตนาการทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ ด้วยความรัก ความเมตตาและเป็นกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณผู้บริหารและนิสิตโครงการจัดตั้งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาการโรงแรม วิทยาเขตสุพรรณบุรี ที่อนุเคราะห์ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณพ่อพ.ต.ท.ณัฐเดช อัจฉนิกิตติ และคุณแม่รินดา อัจฉนิกิตติ ผู้ให้กำเนิดอบรมสั่งสอน ให้โอกาสทางการศึกษาและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ตลอดจนผู้ที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน และเป็นกำลังใจช่วยในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดามารดา ครูอาจารย์ทุกท่าน ด้วยความเคารพเป็นอย่างยิ่ง

กิตติวัฒน์ อัจฉนิกิตติ

# สารบัญ

| บทที่   | หน้า |
|---|------|
| <b>1 บทนำ</b> .....                                   | 1    |
| ภูมิหลัง.....   | 1    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                          | 2    |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                             | 2    |
| ขอบเขตการวิจัย.....                                   | 2    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                  | 3    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                             | 4    |
| สมมติฐานของการวิจัย.....                              | 4    |
| <b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> .....         | 5    |
| กิจกรรมนั้นหนาการ.....                                | 5    |
| โปรแกรมกิจกรรมนั้นหนาการ.....                         | 13   |
| ทักษะทางสังคมของวัยรุ่น.....                          | 23   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                            | 38   |
| งานวิจัยต่างประเทศ.....                               | 38   |
| งานวิจัยในประเทศ.....                                 | 39   |
| <b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b> .....                     | 42   |
| รูปแบบการวิจัย.....                                   | 42   |
| การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....             | 43   |
| การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 43   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                              | 44   |
| การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....           | 44   |
| <b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b> .....                   | 45   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....              | 45   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                             | 45   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่  | หน้า |
|--|------|
| 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....  | 51   |
| สรุปผลการวิจัย.....  | 51   |
| อภิปรายผล.....   | 51   |
| ข้อเสนอแนะ.....  | 52   |
| บรรณานุกรม.....  | 53   |
| ภาคผนวก.....   | 58   |
| ภาคผนวก ก แบบประเมินงานวิจัย.....  | 59   |
| ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญแบบประเมินการวิจัย.....                              | 63   |
| ภาคผนวก ค โปรแกรมกิจกรรมส่งเสริมทักษะทางสังคม.....                               | 65   |
| ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ “ส่งเสริมทักษะทางสังคม”..... | 105  |
| ประวัติย่อผู้วิจัย.....  | 107  |

## บัญชีตาราง

| ตาราง   | หน้า |
|---|------|
| 1 จำนวนสัดส่วนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง.....  | 46   |
| 2 เปรียบเทียบทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย.....                                      | 47   |
| 3 เปรียบเทียบทักษะทางสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น<br>ของวัยรุ่นตอนปลาย..... | 48   |
| 4 เปรียบเทียบทักษะทางสังคม ด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น<br>ของวัยรุ่นตอนปลาย.....   | 49   |
| 5 เปรียบเทียบทักษะทางสังคม ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น<br>ของวัยรุ่นตอนปลาย.....       | 50   |



## บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ                   | หน้า |
|-----------------------------|------|
| 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 4    |
| 2 แผนการวิจัย.....          | 40   |



# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และประชากรในทุกวันนี้ทำให้เกิดปัญหาต่างๆมากมายในสังคม เช่น การเกิดปัญหาอาชญากรรม การฆ่าตัวตาย การหย่าร้าง ฯลฯ ที่มีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นดัชนีชี้วัดที่สำคัญที่แสดงถึงการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมนั้นกำลังมีปัญหา ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับความหึงหวง ความอิจฉาริษยา ความเครียด ความเหงา ความขัดแย้งไม่ลงรอยกัน โดยไม่สามารถหาข้อยุติหรือหาทางออกในทางที่สร้างสรรค์ได้ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นย่อมนำมาสู่ความสูญเสียอย่างไม่น่าที่จะเกิดขึ้น

จากสภาพครอบครัวของสังคมไทยในปัจจุบัน มักจะเป็นครอบครัวเดี่ยวที่พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาให้กับบุตรหลาน เนื่องด้วยความจำเป็นทางเศรษฐกิจที่จะต้องดิ้นรนทำมาหากิน อีกทั้งสภาพความห่างเหินแตกแยกระหว่างคนในสังคม มีผลทำให้คนในชุมชนและสังคมมีปัญหาสายสัมพันธ์ที่อ่อนแอลง มีลักษณะต่างคนต่างอยู่และสภาพการมีน้ำใจต่อกันลดลง ส่งผลให้คนรุ่นใหม่โดยเฉพาะเยาวชนที่กำลังเติบโตขึ้นมาในนี้มีทักษะในการเข้าสังคมที่ลดน้อยลง เกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น ซึ่งสาเหตุดังกล่าวเกิดจากการขาดทักษะทางสังคม

ทักษะสังคม (Social skill) เป็นกลุ่มของทักษะต่างๆที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันคนในสังคม ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม ฯลฯ รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ที่หลากหลาย กฎกติกาต่างๆในสังคม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดถึงคนรอบข้างอย่างเข้าใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกให้เกิดขึ้นเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ทั้งวัยเด็กที่ต้องการการพึ่งพา วัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนฝูงรอบข้าง วัยผู้ใหญ่ที่เริ่มสร้างครอบครัวและต้องการความสำเร็จในหน้าที่การงาน ฉะนั้นทักษะสังคมจึงเป็นทักษะที่จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ เช่นเดียวกับทักษะอื่นๆ (ทักษะทางสังคม. 2554; อ้างอิงจาก <http://www.kriengsak.com/node/1646>)

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่พัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์และสังคม โดยใช้เวลารว่างหรือเวลาอิสระเข้าร่วม ในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจและความสนใจ (สมบัติกาญจนกิจ. 2544) ส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดี เพราะกิจกรรมนันทนาการ ช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้ หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ เป็นต้น อีกทั้งยังพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับการเข้าสังคม ด้วยการพัฒนาทักษะและความสามารถในการกิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อสุขภาวะของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน ขณะเดียวกันก็มีความสำคัญต่อความสัมพันธ์ในชีวิตต่อไปในอนาคตด้วย (Caldwell. 2006: 80) การพัฒนาทักษะเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ การสร้างสถานการณ์สิ่งแวดล้อมให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความเชื่อมั่นว่าเรามีความสามารถที่จะทำงานนั้น ๆ ได้ โดยการใช้กิจกรรมนันทนาการ เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งจะใช้พัฒนาทักษะสังคมได้ เพราะจะ

ทำเพื่อมุ่งเน้นเกี่ยวกับพฤติกรรม ลักษณะการรวมกลุ่ม การแก้ปัญหาการตัดสินใจ การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม ตลอดจนความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น และทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถที่จะเห็นคุณค่าของเวลาและไม่ปล่อยให้ช่วงเวลาผ่านไปอย่างไรประโยชน์ นอกจากนี้ ทักษะที่ใช้ในกิจกรรมสามารถที่จะพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์และการรับรู้ของผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ซึ่งถ้าหากผู้เข้าร่วมสามารถที่จะปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ไปในทางที่ดีแสดงว่าประสิทธิผลด้านการพัฒนาสังคมนั้นดีไปด้วย (วรรณสวัสดิ์ อุทัยพันธ์. 2540: 18)

การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเป็นการผสมผสานความสัมพันธ์ของการเล่น การใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการ สร้างสรรค์ประสบการณ์ทำให้เกิดความสนใจ ส่งเสริมให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์มีโอกาสในการใช้เวลาว่างเพื่อเสริมสร้างกิจกรรมทางสังคมและการแสดงพฤติกรรมทางสังคมในทางที่พึงประสงค์

ด้วยสาเหตุของสภาพและปัญหาสังคมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่านันทนาการน่าจะเป็นตัวกลางหรือสื่อที่สามารถช่วยให้เยาวชนมีการพัฒนาทักษะทางสังคม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับเยาวชนเพื่อศึกษาและเป็นแนวทางในการนำไปใช้ต่อไปในอนาคต

### **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย

### **ความสำคัญของการวิจัย**

การศึกษาครั้งนี้ทำให้ได้โปรแกรมนันทนาการที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะสังคมสำหรับวัยรุ่นตอนปลายที่มีประสิทธิผลและเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อการพัฒนาส่งเสริม แก้ไขปัญหาในด้านอื่นของวัยรุ่นต่อไป

### **ขอบเขตของการวิจัย**

#### **เนื้อหา**

โปรแกรมนันทนาการที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมที่มีวัตถุประสงค์ช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคมโดยเฉพาะจึงกำหนดขอบเขตของการวัดทักษะทางสังคม 3 ด้าน คือ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยใช้ชื่อของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในการวิจัยครั้งนี้ว่า โปรแกรม “ส่งเสริมทักษะทางสังคม”

#### **ประชากร**

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตโครงการจัดตั้งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาการโรงแรม วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 350 คน (งานทะเบียนนิสิต โครงการปริญญาตรี การจัดการท่องเที่ยว ภาคพิเศษโครงการจัดตั้งวิทยาเขตสุพรรณบุรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2553.)

## กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตโครงการจัดตั้งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาการโรงแรม วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 60 คน ได้มาโดยกำหนดโควตา 60 คน จากการรับสมัครบุคคลที่มีความสนใจ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินแล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่มอย่างง่าย โดยใช้วิธีการจับฉลากเพื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

## ตัวแปรที่จะศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมหนักนาการ

ตัวแปรตาม คือ ทักษะทางสังคม ได้แก่

- 2.1 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 2.2 การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
- 2.3 การทำงานร่วมกับผู้อื่น

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**1.โปรแกรมหนักนาการ** หมายถึง กระบวนการวางแผนและการดำเนินการอย่างเป็นระบบในการสร้างโอกาสสำหรับบุคคลที่จะมีโอกาสเข้าร่วมประสบการณ์ทางหนักนาการ

**2.โปรแกรม“ส่งเสริมทักษะทางสังคม”** หมายถึง โปรแกรมหนักนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้แนวคิดการสร้างโปรแกรมกิจกรรมหนักนาการที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลายโดยเฉพาะ

**3.ทักษะทางสังคม** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงการรับรู้และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อการแสดงออกทางสังคมกับกลุ่มเพื่อนและบุคคลรอบ ๆ ตัว ใน 3 ด้านดังนี้

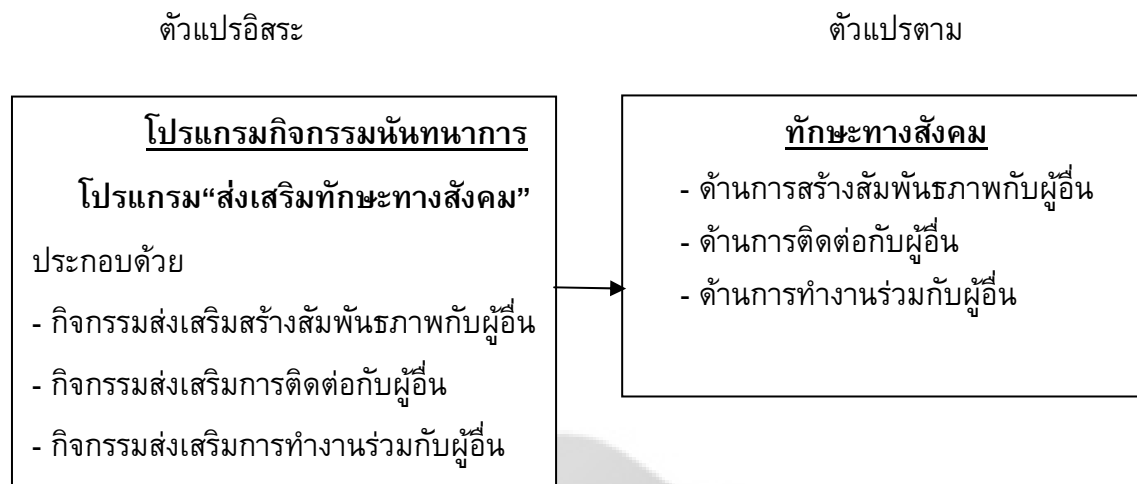
1.1 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น หมายถึง การผูกมิตร การปรับตัว การควบคุมอารมณ์ตนเองและการยอมรับผู้อื่น

1.2 การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น หมายถึง การพูด การแสดงออก การรับฟังและ การแปลความหมาย

1.3 การทำงานร่วมกับผู้อื่น หมายถึง การช่วยเหลือผู้อื่น การรับผิดชอบต่อหน้าที่ ความขยันอดทน รวมทั้งการแก้ปัญหาและการตัดสินใจร่วมกันเพื่อที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จลุล่วงไป

**4.วัยรุ่นตอนปลาย** หมายถึง นิสิตโครงการจัดตั้งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์สาขาการโรงแรม ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-22 ปี

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## สมมุติฐานในการวิจัย

1. วัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม” มีทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม
2. วัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม” มีทักษะทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร รวบรวมแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานและเป็นแนวทางในการวิจัย โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการ
2. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
3. ทักษะทางสังคมของวัยรุ่น
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยต่างประเทศ
  - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

#### กิจกรรมนันทนาการ

##### ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการเป็นคำที่นำมาใช้ในวงการพลศึกษาเมื่อ พ.ศ. 2526 ซึ่งแต่เดิมเรารู้จักกันในคำว่า สันทนาการ เป็นคำที่บัญญัติโดยพระยาอนุমানราชชน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 หมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจ หรืองานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ความสนใจในการที่จะได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจให้มีความสุขแก่ตนสุขุมล ตั้งส์จพจน์ (2541: 93-94) ซึ่งสอดคล้องกับพีระพงษ์ บุญศิริ(2542: 30) กล่าวว่านันทนาการเป็นที่รู้จักแพร่หลายในลักษณะและรูปแบบที่ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ซึ่งแต่แรกเริ่มใช้ศัพท์ว่า “สันทนาการ” แต่เมื่อกลับไปเปรียบเทียบความหมายพื้นฐานเดิมจากคำว่า Recreation หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยมีความพึงพอใจ สมัครใจไม่มีการบังคับและได้รับความสุขเพลิดเพลินใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 29) สรุปความหมายของนันทนาการว่าเป็นกิจกรรมหรือประสบการณ์ ในช่วงเวลาว่าง โดยที่ผู้เข้าร่วมร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจและความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้บุคคลได้คุณค่าทางสังคม พัฒนาทางอารมณ์ หรือ เป็นองค์การหนึ่งของชุมชนหรือ หน่วยงานอาสาสมัครซึ่งจัดขึ้นเพื่อบริการสังคม

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (2538: 435) ได้ให้ความหมายของคำว่า นันทนาการ คือกิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ

แนช (สุขุมล ตั้งส์จพจน์. 2547: 10; อ้างอิงจาก Nash. n.d) อธิบายว่า นันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่างนั้นเพื่อประโยชน์คุณค่าในทางดีงามจากการเข้าร่วมในกิจกรรมเด็ก ๆ จะเรียกกิจกรรมนั้นว่า การเล่น ส่วนคนหนุ่มสาวจะเรียกว่านันทนาการ และยังคงว่านันทนาการ

เป็นสื่อสำหรับสนองความพึงพอใจ ความต้องการของมนุษย์ ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความกดดันภายในตัวกระตุ้น เป็นการแสดงออกในทางที่ตีต่อความต้องการในช่วงเวลาว่าง ดังนั้นนันทนาการจึงตอบสนองทั้งบุคคลและสังคม

คอร์ดเดส และ อิบบราฮิม (Cordes, & Ibrahim 1999: 7) ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่าการเข้าร่วมโดยการสมัครใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งทำให้บุคคลผู้เข้าร่วมนั้นรับรู้ถึงความสำคัญ และมีความสุข

ชีเวอร์ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 28; อ้างอิงจาก Shiver. n.d.) ได้เขียนตำราหลักการบริหารนันทนาการสู่แนวทางปฏิบัติ โดย กล่าวว่า นันทนาการจากความต้องการด้านจิตใจ คือ ความพอใจ ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย สามารถเป็น สิ่งกระตุ้นให้เกิดนันทนาการได้ เมื่อมีสิ่งใดที่ไม่สมดุลก็สามารถแก้ไขได้ ความสมดุลเก็บไว้ในรูปนันทนาการได้ โดยมีความเป็นเอกลักษณ์และความพึงพอใจในแต่ละคน รวมถึงการผสมผสานของ ร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดความสมดุล มีความแตกต่างในคุณค่าของ นันทนาการกับนันทนาการในแต่ละช่วงเวลา คุณค่าของนันทนาการเกิดเมื่อการกระทำนั้นได้ผ่านไปแล้วส่วนนันทนาการจะเกิดในขณะที่กำลังกระทำ หรือร่วมกิจกรรมที่เรียนรู้ได้ใช้ประสบการณ์ ในการศึกษายอมรับของประชาชนในนันทนาการและกิจกรรมที่สนใจ

จากความหมายของนันทนาการที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมหรือประสบการณ์ที่กระทำในเวลาว่างจากภารกิจประจำ เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ซึ่งกิจกรรมนั้นจะต้องไม่ขัดชนบทธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ก่อให้เกิดการพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

#### ลักษณะของนันทนาการ

ลักษณะของนันทนาการนั้นมีความแตกต่างกันในหลายองค์ประกอบ เนื่องจากนันทนาการจะก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินที่เหมาะสมกับวัย บุคลิก ความสามารถ เวลา โอกาส และสถานที่ของแต่ละบุคคล โดยแต่ละบุคคลอาจจะเลือกนันทนาการที่เหมาะสมกับตัวเองให้มากที่สุด ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายลักษณะของนันทนาการไว้ดังนี้

บัตเลอร์ และ เมอร์เยอร์ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535: 38-39; อ้างอิงจาก Butler; Meyers. n.d.) ซึ่งเป็นนักวิชาการได้วางหลักเกณฑ์ของ ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม
2. นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย
3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ
4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด
5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย
6. นันทนาการเป็นการบำบัตริक्षा
7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้

## 8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

บุญเสริม อุทัยผล (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542: 36-37; อ้างอิงจาก บุญเสริม อุทัยผล. ม.ป.ป.) นันทนาการมีหลายทางและมีรูปแบบหลากหลาย จัด เป็นกิจกรรมที่ให้โอกาสแก่คนทั่วไป ในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นความพึงพอใจเฉพาะทาง เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ระบายออกถึงลักษณะที่เป็นความต้องการของมนุษย์ ความต้องการทางกายภาพ และจิตวิทยา เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสมัครใจในการเข้าร่วมและในช่วงโอกาสที่เป็นเวลาว่าง โดยมีองค์ประกอบดังนี้

1. เป็นกิจกรรม โดยประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ทั้งการเล่นที่ต่างชนิดกันไป ซึ่งอาจจะให้ประโยชน์ต่อการพัฒนาทางกาย จิตใจหรืออารมณ์ โดยใช้พลังงานในโอกาสช่วงเวลาที่มียุโดยมุ่งหวังเพื่อความสนุกสนานได้ออกกำลัง ผ่อนคลายอารมณ์ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. เป็นหลายรูปแบบ ประกอบด้วยรูปแบบต่าง ๆ หลากหลาย เนื่องจากความต้องการ ความสนใจ ความปรารถนา หรือรสนิยมของคนเราแตกต่างกัน ดังนั้นกิจกรรมการแสดงออกซึ่ง เป็นได้หลายรูปแบบ ไม่มีข้อจำกัด ขอเพียงให้ได้รับความสนุกสนานและพึงพอใจเป็นหลัก อาจจะ เป็นในรูปของการพบปะสนทนา งานอดิเรก การเล่นกีฬา กิจกรรมดนตรี เพลง ร้องเพลง เขียนภาพ ศิลปะ ฟังวิทยุดูโทรทัศน์ หรือเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนตามที่มีโอกาส

3. เป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจเป็นเครื่องตัดสินใจที่เลือกเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ นั้นเกิดจากแรงจูงใจหลายรูปแบบ โดยมี พื้นฐานความพึงพอใจและสนใจเป็นที่ตั้ง เข้าร่วมด้วยความ สนใจและเกิดความ พึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4. เป็นกิจกรรมที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา เป็นกิจกรรมที่อาศัยโอกาสเวลาว่างที่จะเข้าร่วม ด้วยความพึงพอใจเป็นเครื่องตัดสินใจ จึงไม่มีขอบเขตจำกัดของเวลาที่ขึ้นอยู่กับโอกาสของแต่ละบุคคล ที่จะเข้าร่วม อาจจะเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ หรือเข้าร่วมเป็นประจำตามโอกาสที่มี หรือในช่วงใดช่วง หนึ่งที่ว่าง

5. เป็นกิจกรรมที่อาสาสมัครด้วยความเต็มใจ เป็นกิจกรรมที่ยอมรับเรียกหาด้วยความเต็ม ใจสมัครใจไม่สามารถบังคับได้ โดยขึ้นอยู่กับผู้นำและการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการกำหนดจุดหมาย ของกิจกรรม โดยเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสมัคร ใจพร้อมใจเกิดความภาคภูมิใจโดยไม่มี การบังคับ

6. เป็นกิจกรรมกายภาพบำบัด เป็นกิจกรรมที่ใช้เพื่อการบำบัดฟื้นฟูผู้เจ็บป่วยทั้งทางกาย และจิตใจ ช่วยผ่อนคลาย ความเครียดทางอารมณ์ และบำบัดพักฟื้นทางกายและจิตใจที่ดี ให้ความ พะโลดเพลิน สนุกสนาน ผ่อนคลาย จัดเป็นกิจกรรมบำบัดทางกายทางจิตและอารมณ์บางครั้ง สามารถจัด เป็นกิจกรรมบำบัดด้วย

7. เป็นปฏิบัติการสากลและพิสูจน์ได้ เป็นกิจกรรมการแสดงออกทางการภาพและจิตวิทยา ของกลไกร่างกายมนุษย์ ไม่มีขีดจำกัดในเรื่องเวลา สถานที่และเชื้อชาติศาสนา ทุกคนเข้าร่วมด้วยความ พึงพอใจของคนตามจังหวะโอกาสและในสถานที่ต่าง ๆ

8. เป็นสิ่งจริงจังและมีจุดหมาย เป็นกิจกรรมมีคุณค่าสาระมีจุดมุ่งหมายก่อให้เกิดความสุข ความซาบซึ้งในด้านความงามทักษะและการเรียนรู้ พัฒนาอารมณ์และวุฒิภาวะ นอกจากจะเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ยังได้รับความรู้ทักษะความชำนาญไปด้วย

9. เปลี่ยนแปลงยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สถานภาพการเกิดจัดได้ง่าย ตามสภาพปัจจุบันที่ต้องการ

เคราส์ Kraus. (1990: 43) ได้เสนอคุณลักษณะของนันทนาการไว้ดังนี้

1. นันทนาการถือเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์
2. นันทนาการอาจรวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กีฬา เกม การฝีมือ การแสดง ศิลปะ ดนตรี การท่องเที่ยว งานอดิเรก และกิจกรรมเกี่ยวกับสังคม
3. การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการจะเกิดความพอใจกับผู้ปฏิบัติเองไม่ได้เกิดจากการบังคับภายนอก
4. นันทนาการเกิดจากการกระตุ้นภายใน และความพอใจของผู้ทำไม่ได้เพื่อบรรลุเป้าหมายใดๆ
5. การที่จะปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ขึ้นอยู่กับสภาพอารมณ์อย่างมาก
6. นันทนาการอาจเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดความสนุกสนาน พอใจ อาจพัฒนาสติปัญญาของผู้ทำ ทำให้ร่างกายแข็งแรง

จากที่กล่าวมาข้างต้นลักษณะของกิจกรรมนันทนาการที่สำคัญจะต้องเป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ ไม่ถูกบังคับ กระทำในเวลาว่างนอกเหนือจากการประกอบกิจวัตรประจำวัน ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะสร้างสรรค์ ไม่เป็นอาชีพ ไม่ขัดต่อธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม กฎหมายบ้านเมืองและไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ตนเองและผู้อื่น

#### ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีหลายประเภทจัดแบ่งตามลักษณะเฉพาะ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อม ซึ่งมีผู้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้มากมายดังนี้

เคราส์ (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542: 42-57; อ้างอิงจาก Kraus. n.d.) ได้กล่าวว่านันทนาการจัดแบ่งตามลักษณะเฉพาะ เพื่อนำสู่การปฏิบัติให้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อม จะมีหลายลักษณะซึ่งจัดแบ่งออกเป็นกลุ่มได้ดังนี้คือ

1. นันทนาการสำหรับครอบครัว (Family recreation)
2. นันทนาการในโรงเรียน (School recreation)
3. นันทนาการชนบท (Rural recreation)
4. นันทนาการเยาวชน (Youth recreation)
5. นันทนาการชุมชน (Community recreation)
6. นันทนาการเพื่อธุรกิจ (Commercial recreation)
7. นันทนาการสำหรับคนพิการ (Adapted recreation)

8. นันทนาการในโรงงานอุตสาหกรรม (Industrial recreation)

9. นันทนาการในสถานพยาบาล (Hospital recreation)

10. นันทนาการอาสาสมัคร (Voluntary recreation)

คอร์ดเตส และ อิบบราฮิม (Cordes; & Ibrahim. 1999: 8) ได้แบ่งประเภทของนันทนาการออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. นันทนาการชุมชน เป็นการจัดโปรแกรมโดยไม่หวังผลกำไรของหน่วยงานในชุมชน ซึ่งออกแบบ โปรแกรมให้ตรงกับความต้องการของประชาชนในด้านความต่างของอายุ เบื้องหลังและความสนใจ โปรแกรมควรจะควบคุมถึงกิจกรรมภายในหรือภายนอกและรวมถึงกิจกรรมกีฬาและ กิจกรรมฟิตเนตที่จะส่งเสริมสุขภาพ เช่น ธรรมชาติศึกษา หรืองานประดิษฐ์ บางกิจกรรมอาจจะไม่เสียค่าใช้จ่ายหรือสามารถจ่ายได้ในรายช้อย

2. นันทนาการเชิงพาณิชย์ เป็นโปรแกรมกิจกรรมที่แสวงหากำไรบนค่าตอบแทน เช่น ศูนย์ฟิตเนส ศูนย์สุขภาพ คอร์ทเทนนิส สนามกอล์ฟ

3. นันทนาการหมู่คณะ กิจกรรมที่ถูกสนับสนุนโดยบริษัทและองค์กรที่หวังผลกำไรเพื่อพนักงาน เช่น กลุ่มซอฟท์บอลและโบว์ลิ่ง และฟิตเนสเซ็นเตอร์ในบริษัท

4. นันทนาการบำบัด จัดโปรแกรมโดยทั้งหน่วยงานสาธารณะและหน่วยงานเอกชน เพื่อที่จะเป็นประโยชน์เฉพาะทางสำหรับประชาชน เช่น การออกกำลังกาย กีฬาและโปรแกรมงานฝีมือ สำหรับประชาชนที่ไร้ความสามารถทางด้านร่างกายหรือพิการ

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการนั้นมีอยู่ด้วยกันหลายประเภท โดยแต่ละประเภทจะมีลักษณะที่แตกต่างกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงควรมีหลักในการเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย เพศ โอกาส ความรู้และความสามารถเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

#### ประโยชน์ของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 41-42) ได้กล่าวว่า เมื่อบุคคลและชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ก็จะก่อให้เกิดผลที่ได้รับในเรื่องของคุณค่าและประโยชน์ต่างๆ ที่บุคคลได้รับประโยชน์จากคุณค่าของนันทนาการ ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขและรู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ทำให้เกิดความสมดุลของชีวิต

3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน พัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี เห็นคุณค่าของสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม ความมีน้ำใจ

5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์ สุข ความสนุกสนาน ความสุขสงบ ลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส รู้จักการพัฒนาการในการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดี

6. ส่งเสริมและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมให้คนในชาติเกิดการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดี มีความซาบซึ้งและหวงแหน
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรของชาติ รู้จักและเห็นคุณค่าของธรรมชาติมีความซาบซึ้ง และสามารถดูแลรักษาไว้เพื่อประโยชน์ต่อสังคม
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา การพัฒนาฟื้นฟูสภาพร่างกายของผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
9. ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม การกล้าแสดงออก ความสามัคคี
10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญบุคลากรในหน่วยงานให้มีขวัญและกำลังใจต่อการที่จะปฏิบัติหน้าที่การงานต่อไป

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 33) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการในรูปของวัด ฤ ประ สงค์ ของนันทนาการ มีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการคือ

1. วัดฤประสงค์ในการพัฒนาสุขภาพ นับว่าเป็นความมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่างเท่าๆกับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อากัปกิริยาที่บุคคลกระทำในยามว่างจึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย,จิตใจ,อารมณ์และสุขภาพจิตของบุคคลได้และในทำนองเดียวกัน กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านอวัยวะ,จิตใจ,อารมณ์และสุขภาพทางจิตของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการต่างๆสามารถให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะรับผลประโยชน์ได้และกิจกรรมเหล่านี้ ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากภารกิจการทำงาน เป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลลืม ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งผลที่ได้รับนี้ จะส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอีก เป็นจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมสุขภาพทาง ด้านอารมณ์ กิจกรรมหลายประเภทที่ต้องมีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมากก็เปิดโอกาสให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้นอันเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

2. วัดฤประสงค์ในด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการมีส่วนส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดียิ่ง ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับการสังคมด้วย เช่น ความร่วมมือร่วมใจ ความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ การยอมรับสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านก็สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวได้อีกด้วย

3. วัดฤประสงค์ในการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี การพัฒนาความเป็นพลเมืองดี เป้าหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการสามารถ ส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ไม่ว่าสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครอง ต่างกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกันเป็นหน่วยเดียวโดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ผิวพรรณ ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศ และวัย กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลทาง

ด้านสร้างสรรค์ทางสังคมมากกว่าการทำลาย ทำให้บุคคลมีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น คืบหน้าสู่สภาพปกติจากการทำงานได้เร็วขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถสร้างผลผลิตได้มากและเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

4. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเอง หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลให้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุดสามารถ พัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าในทุกทาง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ได้หลายทาง เป็นต้นว่าช่วยให้บุคคลเจริญเติบโตอย่างสมดุลตามวิถีทางธรรมชาติมากกว่าการใช้สิ่งอื่น ๆ มาทดแทน กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความคิดไม่ใช่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุเท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนานความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ เป็นสำคัญ ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะและความสามารถทางด้านต่าง ๆ อีกด้วยซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2546) สรุปประโยชน์ที่ได้จากนันทนาการ ชีวิตคนเราต้องมีนันทนาการตลอดเวลา ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิตจะทำให้คนเรามีความสุข คลายเครียด อายุยืน และสามารถจัดนันทนาการได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล บริษัท โรงงานหรือหน่วยงานต่าง ๆ

1. ครอบครัว กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดความรัก ความอบอุ่นและสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้สมาชิกภายในครอบครัวได้เป็นอย่างดีและช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างที่ไม่เกิดประโยชน์ให้กลายเป็นประโยชน์สูงสุด

2. ชุมชนนันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์หลาย ๆ ด้านด้วยกัน คือ

2.1 ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดี มีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการนั้นจะต้องอาศัยกิจกรรมนันทนาการ เข้าช่วยในการเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยทำให้สมาชิก ในสังคมรู้จักการเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

2.2 ช่วยลดปัญหาอาชญากรรมการปล่อยปะละเลยกลุ่มวัยรุ่นที่มีเวลาว่างมากเกินไป จนทำให้เขาหันไปหาอบายมุขและประพฤติดังไม่ดีจนก่ออาชญากรรมได้ในที่สุด ดังนั้นหากชุมชนสามารถดำเนินกิจกรรมนันทนาการให้กับกลุ่มวัยรุ่นเหล่านี้ได้ก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้อีกวิธีหนึ่ง

2.3 ช่วยทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะว่ากิจกรรมนันทนาการนั้นจะครอบคลุมไปจนถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหามลภาวะได้อีกทางหนึ่ง เช่น การจัดสวนหย่อมที่ดีหรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ ก็จะช่วยรักษาสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

3. ประชากรในสังคม กิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อและส่งเสริมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. ประเทศชาติ กิจกรรมนันทนาการนับว่ามีบทบาทต่อประเทศชาติเป็นอย่างมากเพราะกิจกรรมนันทนาการนั้น จะช่วยสร้างประชากรให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ดำรงชีวิต ในสังคมได้อย่างมีความสุข ลดปัญหาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้ประเทศชาติมีความสุข

ทอร์ไคด์เซน (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. 2541: 103; อ้างอิงจาก Torkildsen. n.d.) นันทนาการ คือ สีสภาพแห่งอารมณ์ในตัวของคุณบุคคลที่บ่งบอกถึงความรู้สึกสบายและความพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน เช่น ความเข้าใจอย่างแจ่มชัด ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดความสำเร็จ ความมีคุณค่าแห่งตนและความสุข โดยสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจาก ประสบการณ์ที่ดีงาม ตรงเป้าหมายของคุณบุคคล มีการตอบสนองในทางบวกเป็นกิจกรรมที่มีอิสระ มีการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ หรือสังคมยอมรับ

ไวส์คอฟท์ (Weiskopf. 1975: 17) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่ให้เกิดต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการในด้านต่างๆ ของผู้เข้าร่วมดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตวิทยาเป็นที่ยอมรับกันว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในการฟื้นฟูจิตใจ ให้กลับคืนสภาพเดิมได้เร็ว และนันทนาการยังช่วยลดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวล

2. นันทนาการกับผลทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วนส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถ ประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงาน และรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงาน เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

บัตเลอร์ (Butler. 1976: 14-15) กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ไว้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์  
2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง  
3. การเล่นหรือนันทนาการ ช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น

4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง

5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน

6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

## โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2547: 7) ได้รวบรวมแนวคิดและการวางแผนโครงการนันทนาการ โดยกล่าวว่า จากการศึกษาได้มีนักวิชาการมากมายกำหนดแนวคิดของโปรแกรมนันทนาการไว้ดังนี้

โปรแกรม คือ โอกาส (โดยองค์กรทางนันทนาการ) ที่ทำให้บุคคลมีประสบการณ์ทางนันทนาการ โดยการเข้าร่วมกับสังคม ทางกาย และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

โปรแกรม คือ กระบวนการที่ต่อเนื่อง

โปรแกรม คือ กระบวนการที่ใช้งบประมาณของบุคคลและแหล่งทรัพยากรบุคคล ในการจัดนันทนาการ และกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้กับชุมชน หรือสมาชิกขององค์กร

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ คือ กระบวนการของการวางแผนในการสร้างโอกาสสำหรับบุคคล ที่จะมีการเข้าร่วมประสบการณ์ทางนันทนาการ

เบรียต และ เรกเฮป (Kelly. 1983: 6-7; Citing Beard; & Ragheb. n.d.) ได้กล่าวว่ารูปแบบของเวลาว่างนั้น เกี่ยวข้องโดยผลการวิจัยในการวัดทิศทางของความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างในความหมายของการใช้เวลาว่างในสิ่งต่างๆ ไปนั้น มากกว่าการปฏิบัติกิจกรรม โดยแบ่งการรับรู้ความพึงพอใจออกเป็น 6 องค์ประกอบไว้ดังนี้ คือ

1. ทางด้านจิตวิทยา คือ อิสระของการรับรู้ ความสนุกสนาน การเข้าร่วมและความท้าทาย
2. การศึกษา คือ ความท้าทายทางด้านสติปัญญาและความรู้
3. ทางด้านสังคม คือ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
4. การผ่อนคลาย คือ ความสดชื่นจากความเครียดและความกดดัน
5. ทางด้านร่างกาย คือ การมีสุขภาพดี การควบคุมน้ำหนัก
6. ความสุขทางอารมณ์ คือ สิ่งที่ตอบสนองจากสิ่งที่ยินดีและความสวยงามของสิ่งแวดล้อม

ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการใช้เวลาว่างของ เบรียต และ เรกเฮป (Kelly. 1983: 7-13; Citing Beard; & Ragheb. n.d.) มาปรับใช้กับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ซึ่งกระบวนการนั้นมีข้อจำกัดโดยเป้าหมายของการใช้เวลาว่างต่างๆ ไปนั้นมากกว่าความแตกต่างของพฤติกรรมและสมมุติฐานของความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ไปของตัววัดในเรื่องการใช้เวลาว่าง กระบวนการอื่นๆที่นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นจริงและสิ่งแวดล้อม โดยผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบมาดังนี้

1. รูปแบบทางด้านจิตวิทยา มีนักวิจัยหลายท่านได้เสนอแนะความหมายของการใช้เวลาว่างคือ ประสบการณ์ ผลตอบรับของการรับรู้และองค์ประกอบของประสบการณ์การใช้เวลา ว่าง คือ การแยกแยะ ความแตกต่างและวัดผลในทางที่เพิ่มเติมเข้าไปให้สมบูรณ์และสะสมให้มีความถี่มากขึ้น รูปแบบทางด้านจิตวิทยาไม่ได้ถูกรวบรวมไว้ในทุกองค์ประกอบของการใช้เวลา ว่างมีความหลากหลายของประสบการณ์ที่สามารถพบได้และมีความสัมพันธ์กับกิจกรรม

2. รูปแบบทางสังคมจิตวิทยาเวลาว่าง คือ การแสดงออกที่นำไปสู่ลักษณะที่เป็นตัวเองและผลิตผลิตกับสิ่งแวดล้อมแต่ยังคงอยู่ในรูปแบบพิเศษของกิจกรรม เวลาว่างจะเป็นกิจกรรมที่

เลือกสรรอย่างอิสระและนำมาซึ่งความพึงพอใจ ชนิดของกิจกรรมถูกจัดให้ตรงกับความรู้ความพึงพอใจโดยผู้เข้าร่วม ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ชนิด ดังนี้

2.1 การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไข (Uncondition leisure) คือ กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งถูกเลือกและเป็นกิจกรรมที่มาจากความพอใจภายใน

2.2 การใช้เวลาว่างแบบคืนสภาพ (Recuperative leisure) คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อเสริมความสูญเสียบางอย่าง

2.3 การใช้เวลาว่างแบบสัมพันธ์ (Relation leisure) คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.4 การใช้เวลาว่างแบบกำหนดบทบาท (Role-Determined leisure) คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นเสมือนการสร้างความพอใจให้กับบุคคลอื่น ๆ

เอดกินตัน และ โรสแมน (Edginton; et al., 1995: 309-311; Citing Edginton; & Rossman. n.d.) ได้กำหนดชนิดของ โปรแกรมไว้ดังนี้ โปรแกรมจะรวมถึงการสร้างกิจกรรม พื้นที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ข้อมูลและโอกาสของผู้นำ โดยจะเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. กิจกรรม กิจกรรมจะรวมถึงการให้บริการอาชีพพื้นฐานในสังคม ความรู้ใหม่ ๆ หรือทักษะทางสังคม สิ่งที่น่าสนใจ การทดสอบหรือการแสดงออกทางทักษะ

2. พื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.1 พื้นที่ที่จะต้องมีอาณาเขตเปิดกว้าง โดยจัดโอกาสให้บุคคลให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

2.2 สิ่งอำนวยความสะดวก โครงสร้าง หรืออุปกรณ์ต่างๆ ที่ทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับการใช้เวลาว่างซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งภายนอกและภายใน

3. ข้อมูลการบริการการใช้เวลาว่างควรจัดข้อมูลเกี่ยวกับการบริการที่จะจัดเพื่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุด

4. ผู้นำ การบริการการใช้เวลาว่างขององค์กร เป้าหมายเพื่อพัฒนาผู้นำ สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2547: 9) ได้สรุปว่าวิธีจัดโปรแกรมนั้นจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังนี้

1. Philosophy ปรัชญาในการจัด

2. Principles หลักการ

3. Policies นโยบาย

4. Procedure กระบวนการในการจัด

เอดกินตัน (Edginton; et al. 1995: 311-313) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการวางแผนโปรแกรม

1. ช่วงอายุ แต่ละคนก็มีช่วงวัย รูปร่างหน้าตา และการรับรู้ที่ต่างกัน ในกลุ่มช่วงวัยรุ่นจะมีโอกาสการรับรู้สิ่งต่างๆในโลกแห่งเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาได้ดี ทั้งคอมพิวเตอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้า การเดินทางขนส่ง และการติดต่อสื่อสาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถสร้างโอกาสที่ดี ให้กับเยาวชนยุคใหม่

2. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมรวมถึงสถานที่และแหล่ง ทรัพยากร ทางด้านการเงิน ผู้คนที่อยู่ในชนบทหรือเมืองเล็ก ๆ จะมึรูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกับคนที่อยู่ในเมืองใหญ่ ๆ ผลของรายได้ก็ทำให้มีความแตกต่างทางการใช้เวลาว่างของบุคคล

3. ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาส่งผลให้คนสนใจในรูปแบบของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่เหมือนกัน ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างมีมากและมีความแตกต่างกันในประเภท ของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

4. เบื้องหลังวัฒนธรรม ความแตกต่างทางวัฒนธรรมจะส่งผลถึงความแตกต่างในการเวลาว่าง ดังเช่น วัฒนธรรมของตะวันตกจะมีรูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกับวัฒนธรรมตะวันออก

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2547: 12) สรุปแนวคิดที่ว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และการ กำหนดการให้บริการมีส่วนประกอบดังนี้

1. แนวคิดพื้นฐานของนันทนาการ การใช้เวลาว่างและการเล่น
2. ปรัชญา เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ขององค์กร
3. ความต้องการของผู้เข้าร่วม
4. ประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมอยากจะได้
5. การให้โอกาสแก่ชุมชน

องค์ประกอบหลักของโปรแกรมนันทนาการจะประกอบด้วย 5 องค์ประกอบคือ

1. หน่วยงานที่สนับสนุน
2. ศักยภาพของผู้เข้าร่วม
3. กิจกรรมและการให้บริการ
4. สถานที่จัดกิจกรรม
5. ผู้นำกิจกรรม

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2547: 1-17) ได้สรุปเรื่องเกี่ยวกับความเครียดไว้ในเอกสาร ประกอบการสอนวิชาการ วิเคราะห์ชีวิตทางนันทนาการว่า เซลล์ไลย์ Selye ได้ให้ความหมายของ คำว่า ความเครียด คือ สภาวะที่เฉพาะเจาะจงของอาการที่ประกอบด้วยทั้งหมดของการ เปลี่ยนแปลงที่ไม่เฉพาะเจาะจง รวมถึงการเปลี่ยนภายใต้ระบบของร่างกาย โดยสิ่งทำให้เกิด ความเครียดคือสาเหตุของความเครียด หรืออะไรก็ตาม ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ทั้งเรื่องการเงิน การสอบและสิ่งต่าง ๆ ที่เรากระวนกระวายใจ ซึ่งเป็นตัวอย่างของการกระตุ้นให้เกิดความเครียดไม่ใช่ ตัวความเครียด ความเครียดนั้น จะแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความเครียดในแง่บวก ความเครียดในแง่บวกนี้เป็นตัวแทนความท้าทาย ตัวกระตุ้นของ สุขภาพที่สมบูรณ์และการพัฒนา ตัวกระตุ้นทางนันทนาการที่ก่อให้เกิดความเครียดในแง่บวกคือ การปฏิบัติกิจกรรมที่ตื่นเต้น การล่องแก่ง กระโดดร่ม การเล่นสกี

2. ความเครียดในแง่ลบ ความเครียดในแง่ลบ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเสื่อมทางด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกายและจิตใจ ตัวกระตุ้นทางนันทนาการที่ก่อให้เกิดความเครียดในแง่ลบ คือ ความคับข้องใจ

ของตัวบุคคลในงานเลี้ยงทางสังคมต่างๆ ความหลังจากการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาอาจเกิดการ ผิดพลาด ล้มเหลว หรือเกิดการบาดเจ็บ การดูภาพยนตร์ที่น่ากลัว

กิจกรรมนั้นหนานการนั้นสามารถสร้างความเครียดได้ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ เข้าร่วมว่าจะทำให้กิจกรรมเป็นเช่นไร ดังคำกล่าวของเช็กสเปียร์ “สิ่งต่าง ๆ มีทั้งดีและไม่ดี แต่ ขึ้นอยู่กับความคิดที่จะทำให้เกิดดีหรือไม่ดี”

สภาวะความเครียดนั้นสามารถอธิบายได้ 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นสภาวะ ความเครียดสามารถอธิบายได้โดยความเป็นอยู่ที่เฉพะเจาะจง
2. ขั้นสิ่งที่ไม่เฉพะจงที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาวะของความเครียดที่สามารถนำไปสู่ที่ใด หรือโดยมีสิ่งใดก็ได้
3. ขั้นอาการที่มีการดัดแปลงทัวๆไปความเครียดคือลักษณะรูปแบบการเปลี่ยนแปลงที่ เฉพะเจาะจง หรือเรียกว่า General Adaptation Syndrome (G.A.S.) คือ

- 3.1 อาการทัวๆไป ที่มีการกระจายและมีผลต่อร่างกาย
- 3.2 ลักษณะอาการที่มีการดัดแปลงจากตัวกระตุ้น
- 3.3 อาการที่มีสภาวะประสานงานกันซึ่งกันและกัน

โดยสภาวะของ General Adaptation Syndrome (G.A.S.) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเตือน คือ ภาวะที่ร่างกายเริ่มปฏิกิริยาต่อตัวกระตุ้น
2. ขั้นต่อต้าน คือ ภาวะที่ร่างกายสามารถใช้ประสิทธิภาพได้สูงสุด
3. ขั้นเหนื่อย คือ ภาวะที่ร่างกายเกิดอาการอ่อนล้า

เฮลล์ไฮล์ Selye ได้กล่าวถึง 3 ขั้นตอนของ General Adaptation Syndrome (G.A.S.) ที่ เกี่ยวข้องกับกิจกรรมได้ดังนี้

1. ขั้นแปลกใจ คือ ขั้นแรกสุดที่จะปฏิบัติกิจกรรม การเริ่มต้น
2. ขั้นลักษณะ คือ ช่วงระยะเวลาที่ปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่และดีที่สุด
3. ขั้นเมื่อยล้า คือ ขั้นสุดท้ายในการปฏิบัติกิจกรรม

ซึ่งทั้ง 3 ลักษณะขั้นตอนของ General Adaptation Syndrome (G.A.S.) นั้นสามารถที่จะ นำมาปรับใช้กับกิจกรรมนั้นหนานการได้เพื่อให้เกิดความเครียดในแง่บวก หรือนำไปใช้เพื่อลด ความเครียด และนำไปปฏิบัติกิจกรรมให้เป็นไปได้ด้วยความสำเร็จ ดังเช่น

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2547: 18-20) ได้รวบรวมแนวคิดของนักวิชาการที่เกี่ยวกับการลด ความเครียดไว้ดังนี้ การลดความเครียดนำไปสู่การออกกำลังกายทางนั้นหนานการ ซึ่งตรงกับ ข้อเสนอแนะของ Allen ในปี 1983 คือ กิจกรรมพลศึกษาเป็นผลทางตรงที่เกิดต่อร่างกายในการที่จะ ลดความเครียดทางไม่ดีได้ เช่น บุคคลเมื่อเกิดความเครียดแล้วได้ออกกำลังกายให้ร่างกายเกิดการ เคลื่อนไหว ระบบต่าง ๆ ภายใน ร่างกายได้มีกระบวนการทำงาน ผลที่ออกมาคือ ได้ผ่อนคลาย ความตึงเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้น ร่างกายสดชื่นขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีชดเชย (Compensatory Theory) ที่สามารถนำไปประยุกต์เข้าไปใช้เพื่อที่จะฟื้นฟูสภาพต่างๆ ให้ดีขึ้น

เพราะทฤษฎีนี้เป็นการสร้างความสมดุลให้กับชีวิตมนุษย์ เมื่อได้พบกับเรื่องเครียดมาแล้วก็หาสิ่งต่าง ๆ มาชดเชยแทน เช่น กิจกรรมนันทนาการ

เจอร์สัน (Gerson; et al. 1988: 222-225) สรุปเป้าหมายของการใช้เวลาในโรงเรียนไว้ว่าจะต้องช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาที่สมบูรณ์ องค์ประกอบของการเรียนรู้จะต้องเป็นสิ่งที่สร้างคนให้เป็นคนที่ดี ส่วนเป้าหมายของการสอนเรื่องการใช้เวลาว่างในการศึกษาสำหรับนักเรียน คือ ความแตกต่างของกิจกรรมที่จะสามารถนำมาปรับใช้ที่จะเกี่ยวข้องกับความแตกต่างของสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม นักเรียนควรจะเรียนรู้ในกิจกรรมที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

สตัมโบ และ ปีเตอร์สัน (Stumbo; & Peterson. 2004: 48-76) ได้กล่าวว่าโปรแกรมที่จะจัดให้กับนักเรียนถือ เป็นการให้การศึกษาดูแลผ่านการใช้เวลาว่าง เป้าหมายอยู่ที่การพัฒนาและการได้มาที่หลากหลายของทักษะ ความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่าง ทักษะคิด และความรู้ และยังได้สรุปถึงการเข้าร่วมนันทนาการที่เป็นองค์ประกอบของการให้บริการนันทนาการ โดยแบ่งชนิดของโปรแกรมการเข้าร่วมนันทนาการไว้ดังนี้

1. กิจกรรมต้องการผู้เข้าร่วมจำนวนมากและมีการบริหารโครงสร้าง เช่น กิจกรรมที่มีตลอดฤดูกาล หรือช่วงใดช่วงหนึ่ง
2. กิจกรรมทำให้กลุ่มสนุกสนานและอำนวยความสะดวกโดยการบริหารโครงสร้าง ตัวอย่างกิจกรรม เช่น ละคร ศิลปะงานประดิษฐ์ และดนตรี รวมถึงการจัดตั้งกลุ่ม
3. กิจกรรมที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเฉพาะเจาะจงหรืออุปกรณ์ที่บุคคลไม่ได้เป็นเจ้าของ เช่น ฟิตเนสและการออกกำลังกาย การทำเซรามิค
4. การกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกที่เฉพาะเจาะจง สถานที่ หรืออุปกรณ์ที่ใช้ โดยผู้เข้าร่วมสำหรับการปฏิบัติกิจกรรม เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ

จากข้อมูลโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการข้างต้น จะต้องสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับความหมายของโปรแกรม องค์ประกอบของโปรแกรม และกำหนดกิจกรรมให้เกิดความเครียดในแง่บวก เพื่อที่จะทำให้ความเครียด ในแง่ลบนั้นลดลง หรือหมดไป และต้องเข้าใจถึงการบริการ การให้การศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่าง เพื่อสามารถจัดโปรแกรมให้ตรงตามเป้าหมายที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมในทางที่ดีขึ้น

#### หลักการสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

พีระพงศ์ บุญศิริ (2542: 107-109) กล่าวว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่จะจัดบริการให้กับนักเรียนควรเป็น กิจกรรมที่หลากหลายเป็นที่สนใจและพึงพอใจของสมาชิกที่สามารถเลือกได้ตามความสมัครใจและความสนใจของแต่ละบุคคล เพื่อส่งเสริมความสำเร็จแห่งบุคคล กิจกรรมจะต้อง สร้างเสริมมนุษย์สัมพันธ์และสัมพันธ์ภาพทางสังคม โดยมุ่งเน้นการใช้โอกาสในเวลาว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การออกแบบโปรแกรมต้องสัมพันธ์กับหลักสูตรการเรียนการสอนเพื่อที่จะพัฒนาทักษะความรู้ พื้นฐานให้กับเด็กนักเรียน จึงต้องพิจารณาถึงเกณฑ์การจัดอย่างเหมาะสมดังต่อไปนี้

1. เหมาะกับอายุ เพศ พื้นฐานการศึกษาของสมาชิก
2. เหมาะกับสภาพสังคม ความเป็นอยู่และสภาพภูมิอากาศ
3. เหมาะกับฐานะทางเศรษฐกิจของชุมชน
4. มีทักษะและประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนั้น
5. เหมาะกับความสนใจและความต้องการของสมาชิก
6. มีคุณค่าต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วม
7. แสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม และประเพณี
8. เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรมเพื่อฝึกการสร้างผู้นำ ความสนใจ

และทักษะของกลุ่ม

9. เป็นกิจกรรมที่มีมาตรฐานสร้างทักษะความสามารถ และประสบการณ์ชีวิตที่ดี
10. ใช้ทรัพยากรและบุคคลในท้องถิ่นอย่างเหมาะสม
11. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างอิสระ
12. สามารถปรับปรุง ประยุกต์ ดัดแปลงกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม
13. สร้างเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
14. สร้างเสริมความเป็นพลเมืองดีของสังคม
15. สามารถประเมินผลได้

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 34) ได้กล่าวว่า การจัดโปรแกรมกิจกรรมนั้น หนทางการเป็นการผสมผสานความสัมพันธ์ของการเล่น เวลาว่างและนันทนาการ นันทนาการเป็นการสร้างสรรค์ประสบการณ์ ทำให้เกิดความสนใจเป็นสถาบันหนึ่งในสังคม เป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับนอกเหนือจากเวลาว่าง กระบวนการของนันทนาการ ควบคุมในความหมายของเวลาว่างและการเล่น ในขณะที่เวลาว่าง เป็นเวลาที่ทำให้ก่อให้เกิดโอกาสที่จะนำไปสู่การเกิดกิจกรรมและความสนใจ เวลาว่างครอบคลุม การเล่นและนันทนาการ ส่วนการเล่นเป็นกิจกรรมอิสระจะช่วยทำให้คนเป็นคนที่สมบูรณ์ การจัดการนันทนาการช่วยให้คนนำความก้าวหน้าของโอกาสในเวลาว่างมาใช้ โอกาสของการเสริมสร้างกิจกรรมทางสังคมและการแสดงพฤติกรรมทางสังคมในทางพึงประสงค์เกิดขึ้น เป็นครั้งคราวตามโอกาส ความสนใจ ด้วยกิจกรรมต่างๆ หลายรูปแบบ

สตัมโบ และ ปีเตอร์สัน (Stumbo; & Peterson. 2004: 82-104) ได้กล่าวถึง การออกแบบโปรแกรมนันทนาการบำบัด คือ การออกแบบที่ต้องมีการเจาะจงถึงผลตอบรับที่ได้กำหนดไว้ กระบวนการที่ทำก่อนที่จะปฏิบัติ โปรแกรม ระบบการออกแบบสิ่งที่เป็นเป้าประสงค์ของโครงร่างกิจกรรมหรือโปรแกรมที่จะจัดจุดประสงค์ เป้าประสงค์ และผลลัพธ์ที่จะช่วยปรับเปลี่ยน หรือโปรแกรมคือ การออกแบบและ ดำเนินการซึ่งผลที่ออกมาจะทำให้คนที่เข้าร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งรวมถึงการเพิ่มความรู้ เพิ่มทักษะและลดบางพฤติกรรม

กระบวนการการวางแผนโปรแกรมตามแนวคิดของ เอดกินตัน (Edginton; et al. 1995) มีดังนี้

1. พัฒนาเป้าหมายของโปรแกรม

2. ประเมินความต้องการ
3. วางแผนโปรแกรม
4. ประเมินผลโปรแกรม

ความสำเร็จในโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ คือ ทำให้ความต้องการของผู้เข้าร่วมประสบ ความสำเร็จ ตื่นเต้น ทำหาย และมีความสุขสนุกสนาน ภายใต้เวลาที่เหมาะสมและมีประสิทธิผลในการ จัดการ บริหารการเงิน

แนวคิดของโปรแกรม REACH ซึ่ง REACH เป็นแนวทางสำหรับการวางแผน ในการ ดำเนินการให้เกิดประสบการณ์นันทนาการ ประกอบด้วย

1. R = recognition การเป็นที่ยอมรับ
2. E = encouragement ต้องมีการกระตุ้น การส่งเสริม
3. A = accomplishment ความสำเร็จ
4. C = carting support system ระบบสนับสนุน
5. H = high expectations ความคาดหวังที่สูง

สุวิมล (2547: 11) สรุปแนวทางที่วางแผนโปรแกรม ประกอบด้วยสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. บทบาทของนักวางแผนโปรแกรมนันทนาการ
2. เน้นผู้เข้าร่วมเป็นศูนย์กลาง
3. ความเป็นไปได้ของโปรแกรม การจัดนอกสถานที่
4. จัดโปรแกรมที่หมุนเวียนตลอดเวลา
5. ผู้บริหารต้องมีการปรับเปลี่ยนให้ทันสมัยตลอดเวลา
6. มีการประเมินผลโปรแกรม

#### การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2547: 18) ได้สรุปถึงการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ต้อง พิจารณาถึงองค์ประกอบในการออกแบบโปรแกรมดังนี้

1. บทบาทของผู้นำ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ
  - 1.1 การนิเทศ ควบคุมดูแลโดยทั่วไป กฎแห่งความปลอดภัย
  - 1.2 โครงสร้างโปรแกรมผู้นำโปรแกรมควรจะเอื้อต่อผู้นำในตัวกิจกรรมที่บุคคลสามารถ ที่จะเข้าร่วมได้
  - 1.3 มีอิสระในการควบคุมองค์กร สามารถตัดสินใจ และควบคุมในองค์กรได้
  - 1.4 ความหลากหลาย จัดหาอุปกรณ์และไม่เสียค่าใช้จ่าย
2. ขอบของเนื้อหาในโปรแกรมมีการแบ่งประเภทเป็นกลุ่มๆ เช่น กิจกรรมทางน้ำ นันทนาการนอกสถานที่ การเดินทางและการท่องเที่ยว
3. สิ่งที่ผู้เข้าร่วมควรคำนึงถึงขนาดของกลุ่มและการมีปฏิสัมพันธ์ธรรมชาติและความมากน้อยของการเข้าร่วม ความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วม

#### 4. รูปแบบโครงสร้างกิจกรรม

- 4.1 การแข่งขัน
- 4.2 ระดับชั้น
- 4.3 สโมสร
- 4.4 เป็นกิจกรรมที่เปิดกว้าง
- 4.5 กลุ่มเข้าร่วมสนใจ
- 4.6 มีกิจกรรมพิเศษ

วงจรการพัฒนาโปรแกรมมีกระบวนการพัฒนาโปรแกรมนั้นธนาคารประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดอ้างอิงอยู่กับปรัชญาหรือพันธกิจของหน่วยงานหรือองค์กร
2. ประเมินผู้เข้าร่วม ความต้องการของชุมชนและความสนใจ ศักยภาพของหน่วยงานและแหล่งทรัพยากร

3. จำแนกโปรแกรมนั้นธนาคารออกเป็นเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์
4. ดูถึงความเป็นไปได้ของโปรแกรม การสร้างโปรแกรม และรูปแบบการบริการ
5. แผนข้อมูลการสร้างโปรแกรม ตาราง เจ้าหน้าที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และสภาวะ

การเงิน

6. การนำโปรแกรมไปใช้ ประกอบด้วยการประชาสัมพันธ์ การลงทะเบียน การดำเนินการ
7. การประเมินผลโปรแกรมกับการดัดแปลงผลตอบรับที่ต่อเนื่อง และข้อเสนอแนะ สำหรับการกระทำในอนาคต

โรสแมน และ ชลัตเตอร์ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 17; อ้างอิงจาก Rossman; & Schlatter. n.d.) กำหนดวงจรการพัฒนาโปรแกรมไว้ดังนี้

1. พันธกิจ ดูถึงภายใน และภายนอกของสิ่งแวดล้อมที่จะพัฒนา
2. กลยุทธ์ คำแนะนำ
  - 2.1 กิจกรรมหลัก
  - 2.2 เหตุการณ์ กำหนดการ
  - 2.3 การให้บริการ
  - 2.4 สถานที่
  - 2.5 สิ่งอำนวยความสะดวก
3. นำกลุ่มเป้าหมายไปจัดเข้ากับโปรแกรม เพื่อที่จะพัฒนา
4. เป้าประสงค์ของโปรแกรม ผลที่ได้รับจากโปรแกรม
5. การออกแบบโปรแกรม วางแผนโปรแกรม
6. เขียนแผนของโปรแกรม เพื่อที่จะดำเนินโปรแกรม
7. การนำโปรแกรมไปใช้ มีการดำเนินงาน บริหารจัดการ
8. ประเมินผลโปรแกรมดูถึงความคุ้มค่า

9. ตัดสินใจที่จะกำหนดโปรแกรม ดัดแปลง ตัดส่วนที่ไม่ดีทิ้ง หรือดำเนินการต่อไป

ซึ่งจะเห็นว่า ชั้นที่ 1-2 จะเป็นการดูถึงวัฒนธรรมขององค์กรที่จะจัดโปรแกรมส่วนชั้นที่ 3-5 จะเป็นการกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาโปรแกรม ชั้นที่ 6-7 จะเป็นการดำเนินการตามกลยุทธ์ที่กำหนดไว้ ชั้นที่ 8-9 เป็นการวิเคราะห์และติดตามผล ซึ่งทั้งหมดจะเป็นการพัฒนาโปรแกรม

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การสร้างโปรแกรมกิจกรรมนั้นหนากการ เป็นการผสมผสานของกิจกรรมที่หลากหลาย และออกแบบตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เพื่อพัฒนาทักษะหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพตามที่ต้องการ

### หลักการของเกมและกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี

การวางแผนและการบริหารจัดการเกมและกิจกรรมเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับผู้ดำเนินการผู้รับผิดชอบในส่วนต่าง ๆ เนื่องจากการศึกษาโปรแกรมการใช้เวลาว่างจะต้องคำนึงถึงผู้เข้าร่วมเป็นหลัก ซึ่งหลักการของเกมและกิจกรรมที่ดีจะประกอบไปด้วย 8 ประการดังต่อไปนี้ (Stumbo. 1992: 57 – 58)

1. เกมและกิจกรรมจะต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงต่อผู้เข้าร่วมเกมและกิจกรรมจะเป็นจุดกำเนิดที่ทำให้ให้พฤติกรรมของผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งผู้เข้าร่วมสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มีอยู่ในกิจกรรมและมีมุมมองที่หลากหลายมากขึ้นในการเลือกกิจกรรมท่ามกลางความเหมาะสมของสังคมและไม่เหมาะสมของสังคมและสิ่งที่ตามมาจากการกระทำ ผู้เข้าร่วมสามารถที่จะรับฟังข้อเสนอแนะจากผู้อื่น และการตัดสินใจร่วมกันภายในกลุ่ม

2. เกมและกิจกรรมจะต้องมีความยืดหยุ่นและสอดคล้องไปตามสถานการณ์ที่เป็นจริง การศึกษาเกมและกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้สร้างนั้นจะต้องมีความสามารถในการออกแบบเกมและกิจกรรมในมีความสอดคล้องกับกลุ่มผู้เข้าร่วมและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่เตรียมไว้ซึ่งในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ มันไปเป็นไม่ได้ว่าการจัดจะเป็นไปตามที่ผู้จัดได้กำหนดตั้งแต่แรกเริ่ม ดังนั้นผู้จัดจะต้องมียืดหยุ่นในการจัดเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในขณะนั้นและเกิดผลดีต่อผู้เข้าร่วมมากที่สุด

3. เกมและกิจกรรมจะต้องเป็นลักษณะของกลุ่มพันธ์ การจัดเกมและกิจกรรมทุกอย่างผู้ดำเนินการจะต้องคำนึงถึงลักษณะของกิจกรรมจะต้องเป็นกิจกรรมที่ทำกันเป็นกลุ่มและละกลุ่มใช้ผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มเล็ก ซึ่งการจัดกลุ่มสัมพันธ์จะเน้นให้เกิดการประสานงานและการร่วมมือกันภายในกลุ่มมากกว่าการแข่งขัน โดยจะเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงออกถึงความสามารถและการรับรู้ทัศนคติต่าง ๆ ของตนเองออกมาเพื่อมาผสมผสานรวมกันให้เป็นแนวคิดที่ดีที่สุดเพื่อที่จะทำให้กลุ่มประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของเกมนั้น ๆ

4. เกมและกิจกรรมจะต้องทำให้เกิดความซาบซึ้งจากการเข้าร่วม การจัดเกมและกิจกรรมจะต้องวางแผนโครงสร้างของรูปแบบกิจกรรมให้มีความเหมาะสม สามารถที่จะให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงความสามารถ การรับรู้ ทักษะ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนและภายในกลุ่มให้มากที่สุด หากผู้เข้าร่วมได้บรรลุในเป้าหมายดังกล่าวแล้วนั้นพวกเขาก็ จะเกิดความซาบซึ้งต่อ กิจกรรม



### 3. เลือกรูปแบบเกมและกิจกรรมทั่วไป

การออกแบบเกมและกิจกรรมผู้ดำเนินการจะต้องคำนึงถึงโครงสร้างของเกมและกิจกรรม โดยลักษณะเกมจะต้องใช้ได้ทั่วไปและจะต้องดำเนินไปเป็นขั้นตอนจากง่ายไปหายาก เช่น เกมการใช้ดินสอกับปากกา การอภิปรายกลุ่ม การออกชุมชน การเล่นหนึ่งต่อหนึ่ง ฯลฯ

### 4. กำหนดกฎและกติกาของเกมและกิจกรรม

การกำหนดกฎและกติกาของควรจะให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมแต่ไม่ควรจะมีขอบเขตมากเกินไปเพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมไม่สนุกและเบื่อหน่ายได้ ในเกมที่มีความซับซ้อนก็กำหนดกติกาให้มีความสนุกและสามารถที่จะเข้าใจได้เร็ว

5. การจัดหรือการสร้างเกมและกิจกรรมจะต้องพิจารณาถึงความสำคัญของการเล่นการสร้างเกมในขั้นตอนนี้ต้องการให้เห็นความสำคัญของเกม การพัฒนากิจกรรมจะต้องเน้นให้เป็นเกมทั่วไปและเป็นส่วนหนึ่งของการเล่น

### 6. การเล่นเกมจะต้องเล่นกับบุคคลอื่น

การวางแผนรูปแบบของกิจกรรมผู้ดำเนินการจะต้องคิดกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมสามารถที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงศักยภาพของตนเองในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นสามารถที่จะทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้และมีการคาดหวังและตอบสนองในกิจกรรมที่กระทำนั้น ๆ ร่วมกัน

### 7. การปรับปรุงเกมและการพิจารณา

การทดสอบการเล่นและการประเมินผลจะทำให้ผู้ดำเนินการได้ทราบถึงรายละเอียดของเกมหรือสิ่งที่คาดหวังจากกิจกรรม เมื่อได้ทราบผลกิจกรรมแล้วก็จะนำมาพิจารณา เพื่อประเมินผลที่ออกมาว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเป้าประสงค์หรือไม่

กล่าวโดยสรุปการศึกษาเกมและกิจกรรมการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นสามารถที่จะทำให้เกิดการกระตุ้นและสถานการณ์ที่แปลก ๆ ให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้และเข้าใจสิ่งที่พิเศษหรือเฉพาะในทักษะต่าง ๆ ในสิ่งที่เข้าร่วมและสามารถที่จะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมมีแนวคิดใหม่ มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นสามารถที่จะเข้าใจในประสบการณ์ที่ได้รับไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ด้านการเป็นผู้ชนะและการพ่ายแพ้ ซึ่งในสถานการณ์ทั้งหมดผู้เข้าร่วมจะได้ทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ภายใต้การควบคุมของ ผู้นำหรือผู้ดูแลในเกมส์และกิจกรรมนั้นๆ

## ทักษะทางสังคมของวัยรุ่น

### ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่นมาจากภาษาละตินว่า Adolescere แปลว่ากระบวนการงอกงามพ้นจากความเป็นเด็กทางจิตวิทยาหมายถึง ภาวะของบุคคลอายุประมาณ 16 - 25 ปี วัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงเวลายาวนานหลายปี และมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งทางร่างกายและพฤติกรรมมีการแบ่งช่วงเวลาที่สั้นลงคือ 16 - 18 เป็น วัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งวัยนี้เด็กจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ (ปพาณี วิฑิตวัฒนา. 2535: 28)

วัยรุ่นเป็นวัยของพายุและความกดดัน เป็นวัยของการกระทำที่เหมือนเด็กแต่ก็เหมือนผู้ใหญ่ ด้วย ระยะเวลาของวัยรุ่นจัดว่าเป็นระยะที่เริ่มตั้งแต่วัยเด็กตอนปลายจนย่างเข้าสู่ผู้ใหญ่ จึงอาจมีการแสดงออกถึงการกระทำที่ยังเป็นเด็กอยู่หลายอย่าง แม้ว่าจะเป็นเวลาที่เด็กกำลังเจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ วัยรุ่นถูกจัดได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่บุคคลไม่สมควรได้รับการปฏิบัติเยี่ยงเด็ก แต่ก็ไม่พร้อมที่จะได้รับการปฏิบัติอย่างผู้ใหญ่ ช่วงเวลาที่อยู่ระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่จึงถูกจัดว่าเป็นระยะของวัยรุ่น (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2544: 18)

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่อยู่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เรื่องของวัยรุ่นนั้นต้องยอมรับว่ามีความซับซ้อนพอสมควร ถ้าผู้ใหญ่ทั้งที่เป็นพ่อแม่ผู้ปกครองตลอดจนครูบาอาจารย์ ไม่ให้ความสนใจอย่างจริงจัง เราก็คงไม่มีทางรู้จักพวกเขาอย่างแท้จริง นักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ เช่น เฮอร์ลอค ได้กล่าวว่าวัยรุ่นเริ่มต้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทิศทางที่แสดงให้เห็นชัดว่าเป็นชายหรือหญิง คือ ระบบสืบพันธุ์เริ่มทำงาน (Reproductive organs mature and being to function) ซึ่งนักจิตวิทยาได้บัญญัติศัพท์เรียกวัยรุ่นที่เป็นวัยรุ่น โดยพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังกล่าวนี้ว่า Puberty ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่วนใหญ่จะเริ่มเป็นระยะต้นๆ ของวัยรุ่น ซึ่งจะเกิดความเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง เช่น ขนาด รูปร่าง สัดส่วน การทำงานของกลไกอวัยวะภายใน ซึ่งมีผลทำให้ปรากฏลักษณะต่างๆ เท่าที่จะมองเห็น เช่น กระดูกเชิงกรานกว้างขึ้น(หญิง) กระดูกขากรรไกรกว้างขึ้น(ชาย) มีประจำเดือน(หญิง) มีการผ่นเปื่อย(ชาย) (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2549: 331)

สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญมากที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต เป็นวัยที่มีความคิดหุนหันพลันแล่น เป็นช่วงคาบลูกคาบดอก เพราะจะเป็นเด็กก็ไม่ใช่ ผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ร่างกายมีความเจริญเติบโตมีลักษณะทางเพศปรากฏเห็นได้เด่นชัด การทำงานของระบบประสาทและอวัยวะภายในมีผลต่อความเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ ของเด็ก เป็นช่วงที่ศักยภาพต่างๆ สามารถพัฒนาได้อย่างเต็มที่และเป็นช่วงเวลาแห่งการปรับตัวที่สำคัญของพ่อแม่

### ช่วงอายุของวัยรุ่น

วัยรุ่นถือว่าเป็นระยะของช่วงที่คั่นกลางระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ซึ่งสามารถแบ่งขีดขั้นได้อย่างแน่นอนว่าควรกำหนดเมื่ออายุเท่าใด โดยทั่วไปถือว่าวัยรุ่นคือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13 - 20 ปี แต่ทั้งนี้ไม่แน่นอน เพราะบางคนอายุเพียง 17 - 18 ปี ก็แสดงพฤติกรรมว่า เขามีวุฒิภาวะเพียงพอ ที่จะพ้นสภาพวัยรุ่นได้ วัยรุ่นสามารถแบ่งได้ 4 คือ (รอฮานี เจอะอาแซ; และคณะ. 2548: 8 - 9)

1. วัยรุ่นเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) มีอายุระหว่าง 11-13 ปีในเพศหญิง และ 13-15 ปี ในเพศชาย โดยเฉลี่ยแล้วเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย ระยะนี้การเจริญเติบโตทางเพศ มีขึ้นอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก มีการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านอวัยวะเพศและการเจริญเติบโตของ

ทรงออก ซึ่งเกิดจากการทำงานของฮอร์โมนที่มีมากขึ้น สำหรับเด็กชายจะมีการหลั่งอสุจิในครั้งแรก มีขนตามอวัยวะเพศ เสียงห้าวขึ้นและมีลักษณะที่เรียกว่าแตกพาน

2. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เพศหญิงมีอายุระหว่าง 13-15 ปี เพศชายมีอายุประมาณ 15-17 ปี ระยะเวลาจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิด การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในระยะนี้มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป สำหรับพัฒนาการด้านจิตใจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสำคัญ แม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็ตาม แต่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนมักไม่เหมือนกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละคน

3. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) วัยนี้จะมีอายุระหว่าง 15- 18 ปี ในเพศหญิง และ 17-19 ปี ในเพศชาย เด็กในระยะเวลาจะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น ส่วนใหญ่จะคบเพื่อนที่มีรสนิยมคล้ายคลึงกันหรือคนที่ถูกใจกัน เริ่มรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพเลียนแบบผู้ที่ตนยกย่อง ชอบทำสิ่งแปลกๆใหม่ การใกล้ชิดสภาพแวดล้อมใหม่ๆ มีผลต่อพัฒนาการทางสังคมของวัยนี้ เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะกลายเป็นเด็กที่ไวต่อความรู้สึก มีความกระวนกระวายใจต่อคำพูดที่กล่าวออกไป ซึ่งจะต้องอาศัยคำแนะนำจากผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด

4. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) มีอายุ 18- 21 ปี ในเพศหญิง และ 19-21 ปี ในเพศชาย เป็นระยะที่เริ่มเข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์ ในระยะนี้การพัฒนาทางด้านจิตใจมากกว่าทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านที่เกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต มีการปรับปรุงร่างกายของตัวเองให้ เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้น โดยพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง วัยรุ่นตอนปลายมักมีความกระตือรือร้นที่จะสร้างสิ่งประทับใจต่างๆ เพื่อแสดงให้เห็นว่าตนมิได้เป็นเด็กวัยรุ่นอีกต่อไปแล้ว ในระยะนี้จะเริ่มมีการแต่งตัว มีการแสดงออกของความเป็นผู้ใหญ่ และมักจะพยายามลอกเลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เป็นต้น

วิทยา นาควัชระ (2544: 195) กล่าวถึง อายุเป็นเกณฑ์ๆหนึ่งที่ใช้ในการแบ่งวัยรุ่นให้แตกต่างกันไปจากวัยอื่นๆ การให้นิยามวัยรุ่นโดยใช้อายุมักไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง เพราะเด็กแต่ละคนจะเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นไม่พร้อมกัน กล่าวโดยทั่วไป ช่วงเวลาวัยรุ่นนับจากการเริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศที่สามารถจะมีบุตรได้ตั้งนั้นการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นจึงไม่ได้เป็นกฎที่ตายตัว ทั้งนี้เพราะภาวะการเป็นหนุ่มสาวอาจขึ้นอยู่กับสภาพดินฟ้าอากาศ แบบแผนประเพณีวัฒนธรรม สำหรับประเทศที่กำลังพัฒนาและประเทศที่เด็กมีวุฒิภาวะช้านั้น ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ตั้งแต่ 13 - 25 ปี

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

1. วัยรุ่นระยะแรกก่อนไปทางเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาการมี มากในทุกทาง วัยรุ่นระยะแรกอยู่ในช่วงอายุ 12 - 14 ปี

2. วัยรุ่นระยะหลังก่อนไปทางผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก ลักษณะการเปลี่ยนแปลงเริ่มอยู่ตัว วัยรุ่นระยะหลังหรือวัยรุ่นตอนปลาย เริ่มตั้งแต่ 14 ปีขึ้นไป สู่วัยรุ่นเต็มที่ได้ตอนอายุ 22 - 25 ปี

- 1) วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อายุประมาณ 13- 15
- 2) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) อายุประมาณ 15 – 18
- 3) วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อายุประมาณ 18 – 21

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นนี้ จึงเป็นเรื่องยากที่จะแบ่งให้แน่นอนตายตัว เพราะพัฒนาการของมนุษย์เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันไป มิได้หยุดเป็นช่วง ๆ นักจิตวิทยาหลายท่านจึงอาจแบ่ง อายุไม่ตรงกันดังได้กล่าวมา

### ความต้องการของวัยรุ่น

ความต้องการ คือ ส่วนสำคัญในอันที่จะผลักดันให้ร่างกายเกิดการกระทำและแสดงพฤติกรรมออกมา ความต้องการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ชีวิตจะราบรื่นได้ก็ต่อเมื่อความต้องการต่าง ๆ ของชีวิตได้รับการตอบสนอง หากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองก็จะทำให้ร่างกายเกิดความเครียดความไม่มีความสุข มีการดิ้นรน ความต้องการของวัยรุ่นมักจะขึ้นอยู่กับค่านิยม (Value) ที่แต่ละคนยึดถือและส่วนใหญ่มักจะยึดถือค่านิยมในกลุ่มที่ตนเข้าร่วมในวัยรุ่นจะมีความต้องการใหม่ ๆ เกิดขึ้นเพิ่มเติมจากวัยเด็กหลายอย่าง ซึ่งเป็นไปตามสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์เด็ก ความต้องการของวัยรุ่นที่สำคัญ คือ (วิทยา นาควัชระ. 2544: 94 -95)

1. ต้องการความรัก วัยรุ่นต้องการความรักจากบุคคลหลายฝ่าย เช่น บิดามารดา ครู ญาติ พี่น้อง รวมทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ความต้องการความรักนี้อาจเป็นเพราะตัวเองคิดว่ามีคนสนใจและรักตัวเองน้อย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจที่ไม่มั่นคง ไม่มั่นใจในความมีค่าของตนเอง คิดว่าคนอื่นมองไม่เห็นสิ่งเหล่านี้ จึงต้องการเรียกร้องที่จะได้รับความรักและความสนใจมากขึ้น

2. ต้องการเรียนรู้และทดลองเกี่ยวกับเรื่องเพศ เด็กวัยรุ่นจะมีความสนใจในเรื่องเพศและเพื่อนต่างเพศ เป็นวัยที่ต้องการความรู้ความเข้าใจของเพศอย่างถูกต้อง ถ้าถูกกีดกันจะแสดงออกในทางอ้อมโดยการปิดบังหรือโดยการหาความรู้อย่างไม่ถูกวิธี นอกจากความสนใจจะรักแบบหลงใหลใฝ่ฝัน เป็นความรักแบบรุนแรงที่ไม่ค่อยมีเหตุผล

3. ต้องการมีอิสรภาพมากขึ้น สำหรับความต้องการอิสรภาพนั้น จะรุนแรงมากในวัยนี้ เด็กวัยรุ่นต้องการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการตัดสินใจวางแผน วางโครงการของชีวิตและลงมือทำด้วยตนเองจะไม่ชอบให้ผู้ใหญ่ก้าวเข้ามาในชีวิตของตนและมักคิดว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจความต้องการของตนเอง

4. ต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม วัยนี้เป็นวัยที่อยากให้อำนาจยอมรับและชมเชยต้องการมีชื่อเสียง เต้นดัง รับผิดชอบในกิจกรรมบางอย่างเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคมแต่ทำสำเร็จได้ยาก เพราะขาดระบบการทำงานขาดวิจาร์ณญาณของตนเอง และมักคิดว่าผู้ใหญ่จะต้องหาสาเหตุแห่งปัญหาและหาทางแก้ไข

5. ต้องการประสบการณ์ใหม่ ๆ ความต้องการนี้อาจจะรุนแรงมากในวัยรุ่น เช่น ต้องการคบเพื่อนแม้บางครั้งจะขัดกับความรู้สึกของตนเองก็ตาม

6. ต้องการประสบการณ์ใหม่ๆ ความต้องการนี้อาจจะรุนแรงมากในวัยรุ่น เช่น ต้องการคบเพื่อนใหม่ ต้องการทดลองทำสิ่งต่างๆ ตามเพื่อน เช่น การแต่งกายแปลก การติดสิ่งเสพติด การเดินขบวนเพื่อเรียกร้องที่ตนต้องการ

7. ต้องการมีอนาคตต้องการมีความสำเร็จ วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มสนใจอาชีพต่างๆ ต้องการรับผิดชอบ อยากพึ่งตนเอง มีจุดมุ่งหมายในอนาคต มีการวางแผนที่จะประกอบอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา

8. ต้องการแบบอย่างที่ดีถึงแม้วัยรุ่นจะชอบความเป็นอิสระ แต่ก็ยังต้องการคำแนะนำที่ดีจากผู้ใหญ่ ต้องการเลียนแบบผู้ใหญ่เห็นได้จากเด็กชายต้องการบิดาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตเด็กหญิงก็ต้องการมารดาเช่นกัน ฉะนั้นผู้ใหญ่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กต้องคอยนำทางคอยตักเตือนเมื่อเด็กกระทำผิดและให้รางวัลเมื่อเด็กกระทำควมดี

ความต้องการทั้ง 8 จำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับมารดาที่จะต้องเข้าใจและยอมรับลักษณะธรรมชาติของเด็กวัยรุ่น ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เด็กวัยรุ่น ได้พัฒนาความคิด ความสามารถและช่วยลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยอีกด้วย

### ปัญหาสังคมของวัยรุ่น

ปัญหาของวัยรุ่นจะมีลักษณะต่าง ๆ กัน ดังที่ วิทยา นาควัชระ (2544: 97 - 99) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. ปัญหาที่เกิดจากตัวของวัยรุ่นเอง (Self originated aspect) ปัญหาเหล่านี้ ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในช่วงของความเป็นวัยรุ่น คือ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม เซาว์ปัญญาและอารมณ์ วัยรุ่นจะเกิดความว้าวุ่นใจกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ เช่น กังวลกับเรื่องสิ่ว เรื่องหมวดเคราที่เริ่มขึ้น หรือแม้แต่ปัญหาเรื่องการเรียนที่ยากขึ้นปัญหาการปรับตัวในกลุ่มทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ

2. ปัญหาที่เกิดจากสังคมมองวัยรุ่นมีปัญหา (Social response aspect) มาจากการเปลี่ยนแปลงในตัววัยรุ่นหรือปฏิกิริยาที่วัยรุ่นมีต่อการเปลี่ยนแปลงหรือไขว่คว้า เพื่อจะให้ได้มาซึ่งความต้องการตามวัยรุ่นที่สังคมแวดล้อม ซึ่งพ่อแม่ ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจและมองดูว่าสิ่งเหล่านั้น เป็นปัญหา การแต่งตัวแปลก ๆ การไว้ผมยาว การอยากเต้นอยากเล่นดนตรี ทำให้สนใจการเรียนน้อยลง อยากมีเพื่อนมากๆ รวมตัวเป็นกลุ่มใหญ่ทั้งชายและหญิง

3. ปัญหาที่เกิดจากปฏิกิริยาต่อต้านของวัยรุ่นที่มีต่อสังคม (Reaction aspect) ปัญหานี้เป็นปัญหาที่ร้ายแรงและเป็นปัญหาที่ยากต่อการแก้ไข เป็นปัญหาที่เด่นชัด วัยรุ่นจะเกิดปฏิกิริยาเมื่อเขาคิดว่าผู้ใหญ่หรือสังคมไม่เข้าใจสิ่งที่เขาจะกระทำหรือแสดงออกมานั้นเป็นไปในลักษณะของการต่อต้านกฎเกณฑ์หรือผู้ใหญ่ หรือเป็นการประชดตัวเองเพราะคิดว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจเขา การประชดพบบ่อยในวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่ยังไม่มีความยั้งคิดที่ดี การใช้เหตุผลเป็นไปค่อนข้างยาก อารมณ์ของความเป็นเด็กยังมีอยู่มาก พลังงานความคิดและพลังงานฝ้ายกายมีมาก ปฏิกิริยาหรือการกระทำประชดนี้จึงค่อนข้างรุนแรงมากกว่าเดิมๆหรือผู้ใหญ่จะลงมือทำ

ปัญหาที่เกิดจากวัยรุ่นนอกจากที่กล่าวมาลักษณะของครอบครัวก็ทำให้เกิดปัญหาได้เช่นเดียวกัน ลักษณะของครอบครัวที่ทำให้เกิดปัญหาการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น

1. พ่อแม่ชอบตำหนิ หรือจับผิดลูก
2. พ่อแม่ไม่สนใจหรือเอาใจใส่ดูแลคนใกล้ตัวลูก
3. พ่อแม่พูดไม่ตรงความจริงกับลูก
4. คนในครอบครัวเลียนแบบผิดๆจากสื่อมวลชน
5. ลักษณะของพ่อแม่ที่ไม่เหมาะสม
6. พ่อแม่ไม่ใช่นักฟังที่ดี
7. พ่อแม่ไม่พัฒนาเอง เพราะคิดว่าดีแล้ว รู้แล้ว พอแล้ว
8. พ่อแม่ไม่ชมลูก

ข้อคิดในการช่วยเหลือบุตรวัยรุ่นที่มีปัญหา

1. ควรเป็นพวกเดียวกับลูก อย่าตีตราหรือมีอคติว่าลูกเป็นคนไม่ดี
2. เลือกแก้ปัญหาที่ละปัญหา โดยเลือกเรื่องที่สำคัญเป็นอันดับแรก
3. ยืดหยุ่นหรือหาทางออกอื่น ๆ ให้ลูกบ้าง เช่น กำหนดทุกวันเลิกเรียนให้กลับบ้านวันเสาร์ วันอาทิตย์ อาจจะเปิดโอกาสให้ลูกไปเที่ยวหรือเล่นกีฬากับเพื่อนได้
4. ไม่ควรใช้วิธีตำหนิหรือลงโทษรุนแรง เพราะวัยรุ่นโตแล้ว เข้าใจเหตุผลได้ดี
5. ปัญหาวัยรุ่นบางอย่างซับซ้อน พ่อแม่แก้ไขเองไม่ได้ ควรปรึกษาหรือขอความร่วมมือ ในการแก้ไขปัญหาจากครูหรือผู้เชี่ยวชาญ

วัยรุ่นจึงจัดเป็นวัยวิกฤต เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ด้วยพัฒนาการตามวัย ซึ่งเป็นพื้นฐานเดิมอยู่แล้ว อีกทั้งเป็นช่วงเวลาที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดกว่าวัยอื่น ๆ ดังนั้น วัยรุ่นที่อยู่ในภาวะเสี่ยงสูง เช่น มีสภาพครอบครัวแตกแยก มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจนหรือมีความพิการทางด้านร่างกาย จะยังมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหามากขึ้น ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า ปัญหาของวัยรุ่นนั้นมีมากมาย และมักเกิดขึ้นเป็นประจำซึ่งก่อให้เกิดความหนักใจต่อพ่อแม่ ซึ่งกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้เสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมและปัญหาจิตใจของวัยรุ่น

#### พัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่น

พัฒนาการ (Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านโครงสร้างและแบบแผนของอินทรีย์ทุก ๆ ส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้จะพัฒนาไปเรื่อย ๆ จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง อันจะทำให้มีลักษณะและความสามารถใหม่ๆเกิดขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความเจริญเติบโตตามลำดับ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2544: 21)

วัยรุ่นชอบออกงานสังคมน่าขึ้น โดยเลือกออกงานสังคมน่ากับเพื่อนที่สนิทรู้ใจและเข้ากันได้ดี มีความสนใจคล้าย ๆ กัน วัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัวไว้วางใจกลุ่มเพื่อนมากกว่าบิดามารดาหรือบุคคลในครอบครัว การเป็นที่ยอมรับของเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นเกิดความ

มั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้น กลุ่มเพื่อนจึงเป็นสังคมที่สำคัญมากและส่งผลทั้งทางด้านและด้านลบต่อวัยรุ่น วัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระและความเป็นตัวของตัวเอง จึงมีแนวโน้มที่จะแยกจากครอบครัวมากขึ้น และเป็นสาเหตุของความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับบิดามารดาและบุคคลในครอบครัวได้ง่าย ความขัดแย้งจะเกิดขึ้นมากในวัยรุ่นตอนต้นเนื่องจากช่วงนี้ เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทาง ด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และสังคม ดังนั้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบิดามารดาและบุคคลในครอบครัวจะช่วยประคับประคองให้วัยรุ่นผ่านพ้น วิกฤติในระยะนี้ได้

วัยรุ่นให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ของตนเองมาก พิถีพิถันกับเครื่องแต่งกายและใช้เวลาในการแต่งตัว มีการเปลี่ยนแปลงตามแฟชั่นอย่างรวดเร็วเพื่อต้องการเด่นและเป็นที่น่าสนใจของบุคคลอื่น การแต่งตัวของวัยรุ่นมักเป็นลักษณะที่เด่นสะดุดตาทั้งเสื้อผ้าและทรงผม ซึ่งบางครั้งอาจจะดูไม่เหมาะสมและเป็นสาเหตุของความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ได้เช่นเดียวกัน

รุจา ภูไพบูลย์ (2547: 36) ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของวัยรุ่นถือเป็นพัฒนาการที่สำคัญอีกด้านหนึ่งเมื่อเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับเจตคติและพฤติกรรมทาง สังคมทุกอย่าง วัยรุ่นต้องการ อิสรภาพในการคบเพื่อน การเที่ยวเตร่ เมื่อวัยรุ่นรู้สึกขาดความมั่นใจ พวกเขาจะชดเชย ด้วยการค้นหาเพื่อน เด็กวัยรุ่นจึงมีพฤติกรรมต่อต้านและไม่อยากสนทนากับสมาชิกในบ้าน แต่อยากคุยกับเพื่อนมากกว่าเพราะรู้สึกอิสระดี การคบเพื่อนก็ให้ประโยชน์หลายอย่างแก่เด็ก เช่น การปรับตัว การวางตัวให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน การเสียสละ การประนีประนอมระหว่างกลุ่ม เพราะการปรับตัวให้เข้ากับสังคมถือเป็นงานพัฒนาการที่ยากที่สุดของวัยรุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวให้เข้ากับเพศตรงข้าม

การสร้างสัมพันธภาพหรือมนุษยสัมพันธ์เป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกันและการทำงานร่วมกันนั้นเป็นสิ่งที่ต้องติดต่อ สัมพันธ์กันและการติดต่อสัมพันธ์กันนี้ทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจที่จะอยู่หรือทำงานร่วมกัน ดังนั้น เรื่องของการ สร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับการทำงานร่วมกัน เป็นทีม เพราะหากคนในกลุ่มขาดความเข้าใจอันดีต่อกัน ขาดความพอใจและเต็มใจในการสร้างสัมพันธภาพกันแล้ว การที่จะอยู่ร่วมใจกันทำงานให้บรรลุผลสำเร็จย่อมเป็นไปได้ยาก (ทิตนา แชมมณี. 2545: 77)

กระบวนการสร้างสัมพันธภาพ: ทิตนา แชมมณี (2545: 78 -80) กล่าวถึง การสร้างสัมพันธภาพกับระหว่างบุคคลอื่น เป็นความ สามารถของแต่ละบุคคลที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งหลักของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นจะ ต้องเข้าใจในหลักการดังต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของมนุษย์: คนเราทุกคนมีสิ่งที่เหมือนกันและแตกต่างกันเป็นธรรมชาติ สิ่งที่แตกต่างกันนี้ทำให้แต่ละคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตน เราจึงต้องยอมรับความแตกต่างนี้ จะคาดหวังให้คนอื่นมาเหมือนเราหรือ เป็นอย่างเราเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นหากเราเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์แล้วเราจึงควรปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

1.1 ไม่มองบุคคลแต่เพียงด้านเดียว ยึดติดและตัดสินบุคคลในด้านหนึ่งด้านใดแต่เพียงด้านเดียว

1.2 ควรเปิดโอกาสให้ตนเองและบุคคลที่เรามีประสบการณ์ต่อกันในทางลบ ได้มีประสบการณ์ในมิติด้านอื่นบ้าง เป็นการเปลี่ยนมุมมองของเรา เพื่อความเข้าใจบุคคลนั้นและสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น

1.3 พึงตระหนักว่าไม่มีบุคคลใดที่จะดีพร้อมในทุกเรื่อง ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับในบุคคลได้ง่ายขึ้นและเมื่อไปพบกับมิติที่เสียของบุคคลนั้นในภายหลัง จะสามารถปรับตัวปรับใจได้

2. กระบวนการสร้างสัมพันธภาพ การจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนั้น จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจในเรื่องของธรรมชาติ มนุษย์เข้าใจในเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล ความเข้าใจดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานช่วยให้ บุคคลเกิดความเข้าใจในพฤติกรรม และความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ซึ่งกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นสามารถที่จะส่งผลดีที่เห็นได้ชัดเจน ดังนี้คือ

2.1 ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งแน่นแฟ้น เป็นสัมพันธภาพในทางที่ดีและสร้างสรรค์

2.2 ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามส่วนตน เพราะจะทำให้บุคคลได้ลดจุดบอดของตนเอง และอาจค้นพบและพัฒนาสมรรถภาพที่ซ่อนเร้นตัวของแต่ละบุคคลได้

2.3 ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม และเกิดประโยชน์แก่หมู่คณะและสังคม

หลักการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น: ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2547: 101) กล่าวถึงหลักการการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นความสามารถที่แต่ละคนจะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นเพื่อนร่วมงาน มีดังนี้

1. รู้จักและไว้วางใจในบุคคลอื่น การรู้จักบุคคลอื่นยังไม่เพียงพอ การไว้วางใจในตัว บุคคลอื่นก็เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย

2. การติดต่อกับบุคคลอย่างตรงไปตรงมาและถูกต้อง ไม่มีความลำเอียง

3. การยอมรับและสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4. การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง และแก้ปัญหามีเหตุผลร่วมกัน

หลักการ แนวคิดและวิธีการต่าง ๆ ล้วนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นทั้งสิ้นในการทำงานร่วมกันจะดำรงอยู่ได้ ต้องอาศัยสัมพันธภาพที่เหนียวแน่น สมาชิกกลุ่มควรมีความเข้าใจในความรู้สึกและพฤติกรรมทั้งของตนเองและผู้อื่นและปฏิบัติต่อกันอย่างเหมาะสม ส่งเสริมสนับสนุนกันอย่างสร้างสรรค์ มีความไว้วางใจกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกันในการทำงานต่อไป

การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น : พงศ์ หรดาล (2546: 127) กล่าวถึง การติดต่อสื่อสารเป็นการสร้างความเข้าใจจากบุคคลหนึ่งไป ยังบุคคลหนึ่ง หรือจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เป็นกระบวนการในการส่งข่าวสารระหว่างบุคคล ปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการสื่อสาร

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2547: 145) กล่าวถึง การติดต่อสื่อสารเป็นกระบวนการที่นำเอาข่าวสารจากบุคคลหรือกลุ่มไปสู่บุคคลอื่น การติดต่อสื่อสาร จึงเป็นการสื่อความเข้าใจและ

ความหมายในการแลกเปลี่ยนข้อมูลร่วมกันระหว่างบุคคลเพื่อสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน ซึ่งบทบาทของการสื่อสารมีดังนี้

1. เป็นการแสดงบทบาทความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการติดต่อระหว่างบุคคล
2. เป็นการแสดงบทบาทของการแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูล เป็นการสื่อความหมายกันในองค์กรและหน่วยงาน
3. เป็นการแสดงบทบาทของการตัดสินใจ การตัดสินใจสั่งการในเรื่องต่างๆ จากฝ่าย บริหาร ไปยังพนักงาน

ความสำคัญของการติดต่อสื่อสาร การติดต่อสื่อสารเป็นการติดต่อระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น และการติดต่อสื่อสารนั้นต้องการแลกเปลี่ยนความหมายในเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับหรือมีส่วนร่วมในความรู้สึคนั้น ซึ่งต้องการความเข้าใจในความหมายที่ติดต่อสื่อสาร การติดต่อสื่อสารต้องการสัญลักษณ์ ซึ่งอาจจะออกมาเป็นภาษา สัญลักษณ์ เสียงบันทึกข้อความจดหมายที่สื่อความหมายที่ต้องการได้

องค์ประกอบของการสื่อสาร : วิรัช สงวนวงศ์วาน (2531: 234) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการสื่อสารมีดังนี้

1. ผู้ส่งสาร หมายถึง ผู้ที่ส่งสารที่ต้องการให้ผู้อื่นรับทราบโดยทางวาจาทางสัญญาณ หรือท่าทาง
2. ผู้รับสาร หมายถึง ผู้ที่รับสารที่ผู้ส่งสารส่งมาให้ไม่ว่าจะเป็นโดยวาจาทางสัญญาณ หรือท่าทาง
3. สารหรือข่าวสาร หมายถึง เนื้อหาหรือเรื่องราวที่ผู้ส่งสารส่งไปให้ผู้รับสาร
4. สื่อ หมายถึง เครื่องมือที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร เพื่อช่วยให้การส่งหรือรับสารเป็นไปอย่างสะดวกและชัดเจน
5. สภาพแวดล้อมภายนอกขณะสื่อสารความหมาย หมายถึง สภาพแวดล้อมรอบตัวของผู้ส่งและผู้รับสารขณะสื่อความหมายกันอยู่ เช่น เสียง แสง กลิ่น กิจกรรมต่างๆ เป็นต้น
6. สภาพแวดล้อมภายในขณะสื่อสารความหมาย หมายถึง สภาพแวดล้อมภายในตัวของผู้ส่งและผู้รับสารขณะสื่อสารความหมาย

สาเหตุสำคัญที่ทำให้การสื่อสารขาดประสิทธิภาพ

1. สาเหตุทางด้านผู้ส่งสาร ได้แก่ ความสามารถทางด้านการใช้ภาษาทั้งทางคำพูดและท่าทางของผู้ส่งสาร ความเข้าใจของผู้ส่งสารในเรื่องที่จะสื่อไปให้ผู้รับเข้าใจ สภาวะทางจิตของผู้ส่งสาร ความจำกัดด้านการรับรู้ การแปลความหมายของผู้ส่งสาร และความมั่นใจของผู้ส่งสารในการส่งสาร
2. สาเหตุจากผู้รับสาร ได้แก่ สมาธิการฟังของผู้รับสาร ความจำกัดด้านความจำ ความจำกัดด้านการรับรู้ สภาวะจิตใจของผู้รับสารขณะรับสาร การแปลความหมายของผู้รับสาร เจตคติของผู้รับสารที่มี ต่อผู้ส่งสาร ความสนใจของผู้รับสารในสารที่ส่งมา

3. สาเหตุจากสารที่ส่งไป ได้แก่ ความชัดเจนของสาร ความต่อเนื่องของสาร ความยาวของสารสาระสำคัญและความละเอียดของสาร ความน่าสนใจของสาร

4. สาเหตุทางด้านสื่อ ได้แก่ การขาดสื่อที่จะช่วยให้การส่งสารและรับสารเป็นไปอย่างชัดเจน สื่อที่ใช้ไม่มีความเหมาะสม การใช้สื่อไม่มีประสิทธิภาพ

5. สาเหตุทางด้านสภาพแวดล้อมภายนอกขณะสื่อสาร ได้แก่ การรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกขณะที่ผู้ส่งและรับสารกำลังส่งและรับสาร

6. สาเหตุทางด้านสภาพแวดล้อมภายใน ได้แก่ สภาพทางร่างกายจิตใจและความคิดของผู้ส่งสารและผู้รับสาร สามารถรบกวนการสื่อความหมายและทำให้การสื่อความหมายขาดประสิทธิภาพได้  
ทิสนา แคมมณี (2545: 49) กล่าวถึงหลักการสื่อความหมายหรือการเป็นการพูดที่ดีได้ดังนี้

1. ผู้พูดที่ดีควรทำความเข้าใจในสารหรือเนื้อหาสาระที่จะต้องพูดสื่อไปยังผู้อื่น เพื่อจะเกิดความมั่นใจในการสื่อสารและจะได้ไม่เกิดความผิดพลาด

2. ผู้พูดที่ดีจำเป็นต้องวิเคราะห์จุดมุ่งหมายในการพูดของตนว่า พูดเพื่ออะไรและสามารถเรียบเรียงเรื่องที่พูดให้สื่อวัตถุประสงค์ของตนเองได้

3. ผู้พูดที่ดีจำเป็นต้องรู้จักเลือกใช้ถ้อยคำหรือภาษาให้เหมาะสมกับผู้รับ

4. ผู้พูดที่ดีจำเป็นต้องรู้จักพูดให้เหมาะสมกับกาลเทศะ

5. ผู้พูดที่ดีจำเป็นต้องพูดให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย พูดชัดเจนชัดถ้อยชัดคำ

6. ผู้พูดที่ดีควรรู้จักใช้น้ำเสียงและท่าทางประกอบการพูด

7. ผู้พูดที่ดีควรสังเกตปฏิกิริยาของผู้รับฟังขณะที่พูด

8. ผู้พูดที่ดีควรมองหน้าผู้ฟังขณะพูด เพื่อช่วยให้ผู้ฟังมีความรู้สึกว่าคุณพูดกำลังพูดด้วย

9. ผู้พูดที่ดีควรรู้จักเว้นจังหวะในการพูด เพื่อให้ผู้ฟังได้สนทนาโต้ตอบหรือซักถาม

10. ผู้พูดที่ดีไม่ควรผูกขาดการพูดแต่เพียงผู้เดียว ควรให้ผู้อื่นได้โต้ตอบบ้าง

11. ผู้พูดที่ดีไม่ควรพูดนานหรือยาวเกินควร

12. ผู้พูดที่ดีไม่ควรพูดแซงคนอื่น เป็นการเสียมารยาทในการพูด

13. ผู้พูดที่ดีควรรู้จักควบคุมอารมณ์ในการพูด ไม่ใช้อารมณ์กับผู้ฟัง

14. ผู้พูดที่ดีจำเป็นต้องทบทวนความเข้าใจของผู้ฟัง

ทิสนา แคมมณี (2545: 50) กล่าวถึงหลักการเป็นผู้ฟังที่ดีจะต้องมีศิลปะในการฟัง เพื่อช่วยให้การฟังนั้นได้ประโยชน์ ควรมีลักษณะดังนี้

1. ฟังด้วยความสนใจ ด้วยความตั้งใจและการกระตือรือร้นที่จะฟัง

2. ฟังผู้พูดทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการประชุมกลุ่ม

3. ฟังให้เข้าใจความหมาย เพื่อจับใจความของเนื้อหาให้ถูกต้องว่าผู้พูดทุกคน

4. ฟังโดยสังเกตอย่างถี่ถ้วน หมายถึงการฟังทั้งเนื้อหาสาระและสำเนียง

5. ฟังด้วยความอดทน หมายถึง อดทนฟังผู้พูดจนจบโดยไม่พยายามคาดเดาล่วงหน้า

6. ฟังโดยไม่คิดเตรียมตัวโต้ตอบในขณะที่ฟังเพื่อจะได้มีสมาธิ

7. ฟังโดยไม่ถือการเล่นสำนวนเป็นเรื่องใหญ่
8. ฟังโดยไม่ขัดคอ หมายถึง ไม่ขัดขวางผู้พูดด้วยการซักถามต้อนให้จนมุม
9. ฟังเพื่อพยายามหาข้อตกลง
10. ฟังอย่างเข้าซึ่งถึงจิตใจของผู้พูด
11. ฟังด้วยจิตว่างปราศจากอคติ

การที่จะสามารถปฏิบัติตนให้เป็นผู้พูดหรือผู้ฟังที่ดี เป็นสิ่งที่ไม่ได้ทำกันง่าย ๆ ดังนั้น สมาชิกทุกคนจะต้องหมั่นเตือนตนเอง และพยายามฝึกฝนตนเองให้ฝึกปฏิบัติอยู่เสมอ จนกระทั่งเกิดความชำนาญ คุณสมบัติใดที่ขาดไป

### 3. การทำงานร่วมกับผู้อื่น

3.1 ความหมายของการทำงานร่วมกับผู้อื่น : ทศนา แคมมณี (2545: 10) กล่าวถึงการทำงาน ร่วมกับผู้อื่นในที่นี้ใช้ในความหมายเดียวกันกับการทำงานเป็นทีมหมายถึงการที่กลุ่มบุคคลเข้ามาร่วมปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ การมาร่วมกันปฏิบัติงานนี้จะ เป็นไปอย่างราบรื่นและจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ เพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยและองค์ประกอบหลายประการในการทำงานร่วมกัน การที่บุคคลมา รวมกันเป็นกลุ่มและทำงานในลักษณะเป็นทีมนี้ไม่ใช่เพียงแต่การนำบุคคลหลาย ๆ คนมารวมกัน เท่านั้น การรวมกลุ่มที่มีลักษณะของการทำงานเป็นทีม จำเป็นต้องประกอบไปด้วย ดังนี้

1. การมีเป้าหมายร่วมกัน กล่าวคือ บุคคลที่มารวมกันนั้นจะต้องมีวัตถุประสงค์ในการมาร่วมกัน คือจะต้องมีการรับรู้และเข้าใจในเป้าหมายร่วมกันว่าจะทำอะไรให้เป็นผลสำเร็จ
2. การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน กล่าวคือ บุคคลที่มาร่วมกลุ่มต้องมีบทบาทหน้าที่ใน การดำเนินงานเพื่อให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
3. การติดต่อสื่อสารกันในกลุ่ม กล่าวคือ บุคคลร่วมกลุ่มนั้นจะต้องมีการสื่อความหมายกัน เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในการทำงานร่วมกัน
4. การประสานงานกันในกลุ่ม กล่าวคือ บุคคลร่วมกลุ่มนั้นจะต้องมีการสื่อความหมายกัน เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในการทำงานร่วมกัน
5. การตัดสินใจร่วมกัน กล่าวคือ บุคคลที่ร่วมกลุ่มต้องมีโอกาสตัดสินใจงานที่ทำร่วมกันในระดับใดระดับหนึ่ง
6. การมีผลประโยชน์ร่วมกัน กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มต้องมีโอกาสได้รับการจัดสรรผลตอบแทนที่กลุ่มจะได้รับจากการทำงานร่วมกัน

การรวมกลุ่มใดก็ตามที่ประกอบไปด้วยปัจจัยทั้ง 6 ประการดังกล่าวแล้ว ถือว่ากลุ่มนั้นมีลักษณะของการทำงานเป็นกลุ่มหรือเป็นทีม แต่การทำงานเป็นทีมของกลุ่มนั้นมีประสิทธิภาพเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความสมบูรณ์ของปัจจัยดังกล่าวด้วย

3.2 ความสำคัญของการทำงานกลุ่มกับผู้อื่น: ความสำคัญของการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มนั้นเป็นเรื่องที่เห็นได้ทั่วไป แต่เพื่อให้เห็นถึงความจำเป็นอย่างเด่นชัด มีดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนมีความจำกัดในเรื่องพลัง การทำงานใดๆ แต่เพียงคนเดียวให้สำเร็จนั้น ย่อมเป็นการยากโดยเฉพาะงานกลุ่มใหญ่ กำลังคนเดียวนั้นคงทำไม่ได้ จำเป็นต้องพึ่งพา กำลัง พึ่งแรงผู้อื่น โดยเฉพาะในการทำงานใหญ่ๆ หรือการทำงานที่สลับซับซ้อน

2. มนุษย์ทุกคนมีความจำกัดและความแตกต่างในเรื่องสติปัญญา ความสามารถ เพราะหลายคนสามารถช่วยกันคิดช่วยกันดูได้กว้างขวางขึ้น รอบคอบขึ้น

3. มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวลำพังไม่ได้ จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การที่มนุษย์ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์สังคมนี้ ก็เพราะมนุษย์มีความต้องการที่จะปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น การที่มนุษย์มีโอกาสที่จะอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่น จึงเป็นการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นของมนุษย์

4. ลักษณะของสังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่มีการทำงานร่วมกันในทุกระดับและทุกองค์กร หากเราไม่มีความสามารถในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มแล้วก็จะเกิดปัญหาในทุกระดับและทุกองค์กร ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อความเป็นอยู่และความเจริญก้าวหน้าของสถาบันและประเทศ

5. การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ให้ผลงานที่ดีกว่าการทำงานเดี่ยว เนื่องจากการรวมตัวกัน เป็นกลุ่มเป็นที่มั่น มีพลังมากกว่าการนำพลังของแต่ละบุคคลมารวมกัน

6. การที่บุคคลมีโอกาสมารวมกลุ่มกันทำงานเป็นที่มั่นช่วยให้บุคคลนั้นได้เรียนรู้จากผู้อื่น เกิดเป็นความเจริญงอกงามแห่งตนขึ้น

จากเหตุผล 6 ประการดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มหรือเป็นที่มั่น หากสมาชิกมีความเข้าใจและฝึกปฏิบัติตนให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็จะเป็นประโยชน์ทั้งตนเองและสังคมโดยรวม

3.3 องค์ประกอบที่สำคัญของการทำงานร่วมกับผู้อื่น : การทำงานร่วมกับผู้อื่นจะมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและ ความสมบูรณ์ของปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของการทำงาน บทบาทของผู้ร่วม กลุ่มในการทำงาน การสื่อความหมาย การประสานงาน และการจัดสรรผลประโยชน์ที่ร่วมกัน เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ 3 ประการที่ขาดเสียไม่ได้ก็คือ

1. องค์ประกอบด้านผู้นำกลุ่ม ผู้นำนับเป็นบุคคลที่สำคัญมากในการดำเนินงานของกลุ่ม กลุ่มใดที่มีผู้นำที่มีคุณสมบัติที่ดี รู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตน และมีทักษะในการปฏิบัติ ตาม บทบาทก็จะนำ กลุ่มไปสู่ความสำเร็จ

2. องค์ประกอบด้านบทบาทสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มทุกคนตระหนักในความสำคัญของตนและพยายามปฏิบัติตนในกลุ่มการทำงานในฐานะสมาชิกที่ดีของกลุ่ม การทำงานก็ย่อมดำเนินงานไปเป็นด้วยดี

3. องค์ประกอบของกระบวนการทำงาน กลุ่มใดก็ตามหากมีผู้นำดี มีสมาชิกภายในกลุ่มดีแล้วจะต้องมีการวางแผนการบวนการทำงานที่ดีด้วย จึงจะสามารถปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม กลุ่มนั้นก็มักจะประสบผลสำเร็จในการทำงาน

จากเหตุผลหลายประการของการทำงานร่วมกับผู้อื่น หลักในการทำงานร่วมกับผู้อื่น สมาชิกทุกกลุ่มที่ทำงานเป็นทีมที่ใหญ่หรือเล็กก็ตาม หากกลุ่มใดมีผู้นำและสมาชิกที่ดีและมีกระบวนการทำงานที่ดี กลุ่มนั้นย่อมมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จได้สูง

4. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น: การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นผลรวมของการปฏิบัติความประพฤติระหว่างบุคคล ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลได้ร่วมกันทำกิจกรรมและมีส่วนร่วมในด้านการติดต่อ สื่อความหมาย ความร่วมมือ การเปลี่ยนแปลงการแก้ปัญหาและการจูงใจซึ่งกันและกัน (ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์. 2547: 102)

แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีดังนี้

1. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal interaction) เป็นผลขององค์ประกอบของบุคคลที่มีต่อกัน 3 ประการคือ

1.1 คุณลักษณะส่วนบุคคล ซึ่งจะประกอบด้วย

1.1.1 เป้าหมายและความต้องการของบุคคลนั้น เช่น ความต้องการความสุข ความรัก ชื่อเสียงเกียรติยศและความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น

1.1.2 ความเชื่อและศรัทธาระเบียบประเพณีที่บุคคลนั้นยึดถือ

1.1.3 ความรู้ ทักษะและความสามารถของบุคคลนั้น

1.1.4 ค่านิยมที่บุคคลนั้นยึดถือ

1.2 ความนึกคิดเกี่ยวกับตน เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ของบุคคลที่แตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ

1.3 ตัวกำหนดอื่นที่จูงใจให้คนกระทำพฤติกรรม ได้แก่ ความต้องการมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของของความต้อการเป็นสมาชิกร่วมกันที่ทำให้บุคคลเข้าหากัน

2. แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีสามมิติของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความเคารพในหน้าที่และสิทธิของเรา

2.1 การรวมกลุ่ม (Inclusion) เป็นความต้องการที่จะมีปฏิสัมพันธ์และสังสรรค์กับบุคคลอื่น

2.2 การควบคุมใกล้ชิด (Control) เป็นความต้องการที่จะคงไว้ซึ่งความพึงพอใจซึ่งกันและกัน โดยการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความเคารพในหน้าที่และสิทธิของเรา

2.3 ความใคร่ชิดผูกพัน (Affection) เป็นความต้องการด้านความรักใคร่และความพึงพอใจซึ่งกันและกันเมื่อเกิดกลุ่มขึ้น การเข้ามามีส่วนร่วมจะเกิดขึ้น บุคคลจะผูกพันกับสมาชิกในกลุ่มการเข้ามามีส่วนร่วม ทำให้เกิดความควบคุมใกล้ชิดและเกิดความรับผิดชอบในอำนาจหน้าที่ของแต่ละคน สมาชิกจะพยายามสร้างสถานการณ์ที่จะไปสู่อุบัติการณ์ในที่สุด เพื่อให้เกิดภาพที่จะอยู่ร่วมกันได้

3. การสนับสนุนจากสังคม (Social support) เป็นการแสดงถึงการปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลที่กล่าวถึงการสนับสนุนจากสังคมว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ติดต่อกันและมีส่วนร่วมกัน ใน 4 ประการคือ

3.1 การมีส่วนร่วมทางอารมณ์ ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจและรักใคร่ชอบพอ

3.2 ความช่วยเหลือกันทางวัตถุและการได้บริการ

3.3 การให้ข่าวสารเกี่ยวกับสิ่งรอบข้าง

3.4 การให้การประเมินผลจากข่าวสาร

บุคคลนั้นเป็นสมาชิกของกลุ่มต่าง ๆ ในสังคมความหมายของการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล จึงไม่ได้แสดงถึงกระบวนการของบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อกันเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการเป็นสมาชิก เป็นที่รวมของการมีส่วนร่วมในความคิดเห็นและบทบาทที่แตกต่างกัน คนต้องการมีสังคมและอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม คนจึงต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่องค์กร และประสิทธิภาพขององค์กร

#### **พฤติกรรมทางสังคมและกระบวนการพัฒนาของวัยรุ่น**

เคลเบอร์ (Kleiber. 1999: 18) กล่าวถึงพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่นเกี่ยวกับกิจกรรมการใช้ เวลาว่างที่ทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้านคือ

1. การแสดงบทบาททางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้แสดงออกในสิ่งที่ต้องกระทำต่อกัน ตามสถานภาพ หน้าที่ เพื่อเสริมสร้างให้เกิดความสมดุลกันในสังคมและเกิดการพัฒนาด้านต่าง ๆ ของสังคม

2. การสนับสนุนและการให้ความร่วมมือ หมายถึงการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการแสดงออกถึงความมีน้ำใจ การเห็นความสำคัญของผู้อื่น การยอมรับและการมีส่วนร่วมภายในสังคม

3. การรู้จักตนเอง หมายถึง การประเมินคุณภาพทางจิตใจ ความเป็นตัวของตัวเอง การมองโลกในแง่ดี มีการเรียนรู้ เชื่อมั่น และการเห็นคุณค่าของตนมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

#### **กลยุทธ์ของกระบวนการพัฒนาของวัยรุ่น**

ลิชฟิลด์ ดาร์ลิน (Ravenscroft. 1992: 41; Citing Lichfield; & Darin. n.d.) ให้ความหมายของการพัฒนาว่า เป็นกระบวนการที่พยายามที่จะปรับปรุงสภาวะความเป็นอยู่ของบุคคล เพื่อให้สามารถที่จะปรับปรุงสภาวะความเป็นอยู่ของบุคคลให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งเป้าหมายของการ พัฒนาเพื่อให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

การพัฒนาสามารถแยกเป็น 3 ประเภทได้แก่

1. เพื่อให้เป็นศูนย์กลางการเปลี่ยนแปลงเพื่อใช้ในด้านต่าง ๆ
2. เพื่อให้เป็นการลงของบุคคลเพื่อให้เกิดประสิทธิผลและศักยภาพ
3. เพื่อให้เกิดกิจกรรมขึ้นมาให้กับบุคคลนั้นๆ และเกิดการเคลื่อนไหวของท้องถิ่น ชุมชนต่าง ๆ

เอริกสัน (Kleiber. 1999: 18 – 19; Citing Erikson. n.d.) กลยุทธ์ของการพัฒนาเป็นรูปแบบการพัฒนาที่มีความต่อเนื่องของทุกช่วงอายุ เพื่อให้เข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และความสัมพันธ์ของความเจริญก้าวหน้าไปสู่การยอมรับทางสังคม โดยกล่าวถึงขบวนการ การเจริญเติบโตของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งตาย เกี่ยวกับองค์ประกอบของการพัฒนาทางสังคม ซึ่งเขา กล่าวว่า จากวัยเด็กทารกเป็นวัยที่เน้นถึงความเข้าใจวางใจและไม่ไว้วางใจที่เกิดขึ้น

ระหว่างเด็กกับพ่อแม่เมื่ออายุ 2 - 3 ปี เน้นที่ตนเองกับความสงสัย เป็นการพัฒนาไปสู่ความมั่นใจ เมื่อถึงวัยก่อนวัยเรียน 4 - 5 ปี เน้นเรื่องความคิดสร้างสรรค์กับความรู้สึกกลัวไม่กล้า ที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและรู้จักการเข้าสังคมเล่นยืดหยุ่นของ ทำให้มีแนวทางในการปฏิบัติ เมื่อถึงระยะก่อนวัยรุ่น 6- 11 ปี เน้นความหมั่นเพียรกับความรู้สึกด้วยความสัมพันธ์กับ กลุ่มเพื่อน บุคคลวัยเดียวกันหาบุคคลเป็นต้นแบบ

แคดแมน และ ออสเตีย โครว์ Cadman and Austia - Crowe (อ้างอิงจาก Ravenscroft, 1992: 42) ได้กล่าวถึงกลยุทธ์ของกระบวนการพัฒนามี 4 ขั้นตอน คือ

1. การประเมินผล (Evaluation) จะบ่งชี้เฉพาะของความต้องการหรือต้องการในสิ่งที่ใหม่ เพื่อที่จะค้นหาในบางอย่างของท้องถิ่นให้อยู่ในความเป็นจริงตามจุดประสงค์ของการพัฒนา การประเมินของการพัฒนาเพื่อจะกลับมากำหนดค่าที่ชี้เฉพาะในสิ่งที่ต้องการ

2. การเตรียมการ (Preparation) กล่าวคือ เป็นการเตรียมออกแบบ การจัดเตรียมเพื่อค้นหา การวางแผนพันธกิจต่าง ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการควบคุมและเป็นขั้นตอนเพื่อไม่เกิดความยุ่งยาก

3. การปรับปรุง (Implementation) กล่าวคือ เป็นการนำข้อบกพร่องต่าง ๆ ของการเตรียมการมาปรับปรุงหาข้อบกพร่องและแก้ไขในจุดนั้นให้มีความสมบูรณ์พร้อมที่จะใช้งาน

4. การนำมาใช้ (Disposal) กล่าวคือ การจัดการเพื่อนำสิ่งที่ได้พัฒนามาใช้ให้ตรงกับจุดมุ่งหมายและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมและกับพื้นที่ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาสังคมต่อไป

#### พฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น

1. การสมาคมกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ
2. การเที่ยวเตร่เพื่อหาความรู้ความบันเทิงใจ โดยเด็กวัยนี้ชอบเที่ยวเป็นหมู่คณะ
3. การแต่งกาย ต้องเป็นไปตามสมัยนิยม ต้องการให้เหมือนกับเพื่อน ๆ เพื่อหวังให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
4. การแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง การเป็นวีรบุรุษ เด็กวัยรุ่นจะเลียนแบบของคนที่ตนเองยอมรับ

สรุปได้ว่าพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านได้แก่ จะมีความกระตือรือร้น ความสามารถเพิ่มหลายอย่าง สนใจผู้อื่น สามารถใช้ความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล สามารถออกความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักสังเกต ความรู้สึกที่คนอื่นมีต่อตนมากขึ้น ต้องการทำให้ประทับใจแก่ผู้อื่น พยายามหาข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อแก้ไขตนเองยอมรับ

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยต่างประเทศ

มาโฮนี และ สตัตติน (Mahoney; & Stattin. 2002) ได้ทำการศึกษากิจกรรมการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมต่อต้านสังคมของวัยรุ่น บทบาทโครงสร้างทางสังคมและบริบททางสังคม จุดประสงค์ของการ ศึกษาเพื่อให้เข้าใจในบทบาทของโครงสร้างและบริบททางสังคมของกิจกรรมการใช้เวลาว่างของ วัยรุ่นเกี่ยวกับพฤติกรรมการต่อต้านสังคม ตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 703 คน อายุตั้งแต่ 14-18 ปี โดยผู้ปกครองจะเป็นผู้ประเมินโดยพิจารณาวัยรุ่นเกี่ยวกับพื้นฐานทางสังคมของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อสัมพันธ์ภาพทางสังคมกับผู้ใหญ่ และพฤติกรรมต่อต้านสังคม ผลที่ได้การเข้า ร่วมในโครงสร้างสูงของการเข้าร่วมกิจกรรมจะเชื่อมโยงต่อระดับของพฤติกรรมต่อต้านสังคมต่ำ ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีโครงสร้างต่ำจะเป็นกลุ่มที่มีระดับของพฤติกรรมต่อต้านสังคมที่สูง กล่าวโดยสรุปแล้วผลที่ออกมาจะมีลักษณะที่คล้ายกันทั้งเพศชายและหญิง อย่างไรก็ตาม การผสมผสานเกี่ยวกับกิจกรรมมีโครงสร้างต่ำ และขาดบางสิ่งบางอย่างการเข้าร่วมตามโครงสร้างที่สูงจะดูเหมือนว่าจะเป็นปัญหาพิเศษสำหรับพฤติกรรมการต่อต้านสังคมของผู้ชาย การเข้าร่วมกิจกรรมที่มีโครงสร้างต่ำซึ่งเป็นลักษณะที่ผิดเพี้ยนสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง และผู้ที่ได้รับการส่งเสริมน้อยจากผู้นำกิจกรรมเมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นที่ เข้าร่วมในกิจกรรมที่เป็นโครงสร้างของชุมชน สิ่งที่ค้นพบสามารถที่จะอภิปรายในงานวิจัยนี้ในลักษณะของ การป้องกัน

ปีโก้ และ วาซซอนยี (Piko; & Vazasonyi. 2004) ได้ทำการศึกษากิจกรรมการใช้เวลาว่างและปัญหาของพฤติกรรมระหว่างวัยรุ่นใน Hungarian จุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นการสำรวจพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่สัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างและความหลากหลายของปัญหาพฤติกรรม ใช้กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่ยังเรียน มีอายุช่วงระหว่าง 14-19 ปี จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายทาง ได้กล่าวถึงมุมมองของการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น เช่น ครอบครัว หรือความนิยมในกิจกรรม กิจกรรมที่เป็น ปัจจัยหนึ่งที่ป้องกันสิ่งที่ขัดกับปัญหาพฤติกรรม สิ่งที่เป็นกิจกรรมของเพื่อน หรือการใช้เวลาว่างเชิงพาณิชย์ ที่มีส่วนทำให้เกิดความเสี่ยงของปัญหาพฤติกรรม ซึ่งจะพบว่ามีลักษณะที่เหมือนกันกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่อธิบายปัญหาของพฤติกรรมทั้งผู้หญิงและผู้ชาย การศึกษานี้แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการใช้เวลาว่างและปัญหาพฤติกรรมจะมีลักษณะสูงที่พบในวัยรุ่นในตะวันตก

ชาร์ป (Sharp; et al. 2006) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจของบุคคลและอิทธิพลของพ่อแม่ต่อวัยรุ่นในประสบการณ์ของความสนใจในเวลาว่าง เป็นการสำรวจระยะยาว การใช้เวลาว่างอย่างอิสระในการเลือกกิจกรรมเวลาว่างจะส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่นในทางที่ดี อย่างไรก็ตาม ศักยภาพของความเจริญเติบโตจะอยู่กับส่วนที่วัยรุ่นนั้นให้ความสนใจและเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างจากการศึกษาพบว่ามีความหลายอย่างที่วัยรุ่นกล่าวถึงว่าเป็นประสบการณ์น่าเบื่อ ทำให้มีความสนใจในการใช้เวลาว่าง การศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ในระยะยาว โดยสำรวจกับนักเรียนในโรงเรียนมัธยมในชนบท 354 คน การสำรวจจะสำรวจลักษณะการเลี้ยงดูและรูปแบบของแรงจูงใจของวัยรุ่นที่มี

อิทธิพลต่อประสบการณ์ในการเลือกเวลาว่าง ผลจากการสำรวจพบว่าวัยรุ่นมีแรงจูงใจมาจากการเลือกของตนเอง และความรู้ที่รับจากการเลี้ยงดู ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับเวลาว่างที่มีความสัมพันธ์กับการ มีความรู้สึกที่ชัดเจนกับประสบการณ์ที่สนใจ ส่วนแรงจูงใจของวัยรุ่นที่ถูกเลี้ยงดูโดยการควบคุมจะมีความเข้าใจทางด้านลบเกี่ยวกับประสบการณ์ที่สนใจในเวลาว่าง ผลจากการเรียนรู้จากการดูแลและการเลี้ยงดูแบบควบคุมของวัยรุ่น ประสบการณ์ที่สนใจจะเป็น สื่อกลางต่อลักษณะแรงจูงใจของวัยรุ่น ซึ่งผลจากการวิจัยจะออกมามีลักษณะที่คล้ายกันตามระดับของการศึกษาและเพศในทางเดียวกันเราสามารถที่จะส่งเสริมให้ดีขึ้นต่อการพัฒนาของวัยรุ่น

โทรลเฟอร์ และ กุนนาร์ (Thorolfur; & Gunnar. 2006) การสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการใช้เวลา ว่าง ของวัยรุ่น พฤติกรรมของเพื่อน และการใช้สารเสพติด จากการศึกษาพบว่าการปฏิสัมพันธ์ภายใน กลุ่มเพื่อนสามารถที่จะทำให้มีผลแตกต่างกันในพฤติกรรมที่ผิดเพี้ยนไปของวัยรุ่นที่แสดงออกมา ในประเภทของรูปแบบการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นที่เข้าร่วม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากพลเมืองที่เป็น ตัวแทนกลุ่มตัวอย่างจากวัยรุ่น Iceland จากการสำรวจกิจกรรมการใช้เวลาว่างซึ่งมีด้วยกัน 3 รูปแบบได้แก่ การดื่มแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด และสิ่งผิดกฎหมายระหว่างกลุ่มที่มีการควบคุม จากผู้ปกครองและโรงเรียน ซึ่งพบว่าการดื่มแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติดต่าง ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ สำคัญที่จะนำไปสู่รูปแบบการใช้เวลาว่างทั้ง 3 แบบนอกจากนั้นพบความรู้ที่ดีจะมีความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นที่ใช้สารเสพติดและมีการใช้สารในกลุ่มเพื่อน เป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่เกิดขึ้น โดยบังเอิญในรูปแบบของการใช้เวลาว่าง

### งานวิจัยในประเทศ

สายฝน คอรผดุง (2537: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง สถานะทางเอกลักษณ์ของวัยรุ่นตอนกลางในสถาบันการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการค้นหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นจะขึ้นอยู่กับกรอบมเลี้ยงดู การมี โอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในลักษณะต่างๆ และการมีประสบการณ์ที่เพิ่มพูนขึ้น ครอบครัวเป็นหน่วยงานทางสังคมหน่วยแรกที่ช่วยเอื้อให้วัยรุ่นค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ บิดา มารดาควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างและมีอิสระในการ แสดงความคิดเห็น ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวจะช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้าใจเหตุผลต่างๆ มีความคิดกว้างขึ้น จนสามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ โรงเรียนควรส่งเสริมให้วัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างต่างๆ เพื่อช่วยให้วัยรุ่นรู้จักวิเคราะห์ตนเองและแยกแยะความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งในเรื่องของวัฒนธรรมและเหตุการณ์ทางสังคมที่กว้างขึ้นได้อย่างถูกต้อง กลุ่มเพื่อน ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเหมาะสมเป็นที่ยอมรับของสังคม เพราะเป็นช่วงวัยที่ชอบเข้า กลุ่มเพื่อน มีความใกล้ชิดผูกพันกันมากทำให้พฤติกรรมหรือแนวคิดบางอย่างรับมาจากเพื่อนมา เป็นพฤติกรรมของตนเอง นอกจากนี้สื่อมวลชน มีบทบาทต่อชีวิตประจำวันมาก โดยให้ความรู้ ให้ประสบการณ์ ปลุกฝังทัศนคติ ค่านิยม และวัฒนธรรม ซึ่งสะท้อนความเป็นไปในสังคม ปัจจุบัน

สุชาติ อรณสิทธิ์ (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องผลกระทบของโปรแกรมเสริมทักษะในการใช้ชีวิตของวัยรุ่นใน การใช้เวลาว่างในกรุงเทพ วัดดูประสงค์เพื่อกำหนดผลกระทบของโปรแกรมเสริมทักษะการใช้ เวลาว่างของวัยรุ่น โปรแกรมนี้ได้มาจากองค์การอนามัยโลกและรัฐมนตรีว่าการกระทรวง สาธารณ สุขได้ประยุกต์โปรแกรมขึ้นมา กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น 100 คน โปรแกรมแบ่ง เป็น 4 ส่วน คือ โปรแกรมทางด้านความคิด ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ และโปรแกรมทางด้าน สถานการณ์ เฉพาะหน้า โดยวิธีการสัมภาษณ์ การรวบรวมข้อมูลจะรวบรวมก่อนและหลังใช้ โปรแกรม โดยใช้ แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่า เบี่ยงเบน และค่า t - test ผลการวิจัยหลังใช้โปรแกรม ค่าเฉลี่ยของความมั่นคงในใจตัวเอง ความ รับผิดชอบและกิจกรรมการ ใช้เวลาว่างมีนัยสำคัญที่ดีกว่าก่อนใช้โปรแกรม ผลการวิจัยนี้จะช่วย ระบุให้เห็นถึงโปรแกรมสามารถช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่น และคาดว่างานวิจัยนี้ควร จะได้รับการดำเนินการโดย วัยรุ่นกลุ่มนี้ด้วย เพราะงานวิจัยนี้เป็นการดำเนินการที่มีประสิทธิภาพ

สุมาลี จันทร์ชลอ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพเยาวชน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างคุณภาพเยาวชนด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและการ แก้ปัญหามีหลายปัจจัยต่างกัน การจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพเยาวชน มีรูปแบบสำคัญคือ จัด กิจกรรมประจำและจัดกิจกรรมพิเศษเป็นบางครั้ง การใช้สื่อและกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ ซึ่ง เสนอตัวแบบ เสนอปัญหาและสาระที่ใกล้ตัวเยาวชน ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาเสริมสร้าง คุณภาพเยาวชนคือ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาได้แก่เสนอสื่อและกิจกรรมที่มี ประสิทธิภาพ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ความเห็นในทิศทางที่สอดคล้องกัน มีสิ่งอำนวยความสะดวก ในการจัดกิจกรรมพอสมควร

ชนธรร เจริญราช (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาทักษะทางสังคมและความเครียดของนักเรียนที่ มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากการจัดกิจกรรมศิลปะ ผลการศึกษาพบว่า ทักษะ ทางสังคมของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังจากการจัดกิจกรรมศิลปะ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 หลังจากการจัดกิจกรรมศิลปะลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

สายวสันต์ รุ่งสุกรี (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการเข้าร่วม การใช้เวลา ว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ จำแนกและศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างโดยใช้แบบสอบถามกลุ่มตัว อย่งจำนวน 1025 คน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบกิจกรรมภายในบ้าน ส่วนมากจะชอบเล่นเกมส์ คอมพิวเตอร์ กิจกรรมสร้างสรรค์ ชอบเล่นดนตรี รูปแบบกิจกรรมนอกสถานที่ ชอบเดินตามศูนย์ การค้า และรูปแบบกีฬาและสุขภาพ ชอบเล่นแบดมินตัน ส่วนปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเข้าร่วมได้ แก่ระดับอายุ ระดับการศึกษา เงิน ค่าใช้จ่ายรายเดือน และสถานภาพทางครอบครัว มีผลต่อรูป แบบกิจกรรมภายในบ้านอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ .01

เมธาพร ณิชังโส (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมเน้นหนักการที่มีต่อจิตสังคม ของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นอายุ 11-17 ปีที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับรัฐพรก่อน และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีจิตสังคมแตกต่างในด้านอารมณ์และการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ .05 และกลุ่มทดลองมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในด้านอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

กิตติมา เทียบพุด (2551: 127) ได้ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการทดลองในเรื่องการพัฒนาสังคมทั้ง 3 ด้าน โดยภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันในเรื่องการพัฒนาสังคมโดยรวมด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นและด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

นพรัตน์ สุทธิถกล (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษารูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อแก้ปัญหาเยาวชนติดเกม มีวัตถุประสงค์เพื่อ สืบหาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนเพื่อค้นหาเด็กติดเกมและพัฒนารูปแบบโปรแกรมนันทนาการเพื่อแก้ปัญหาเยาวชนติดเกม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีคะแนนมีพฤติกรรมด้านความมีวินัย ด้านความภาคภูมิใจ ด้านน้ำใจนักกีฬา ด้านการสร้างแรงจูงใจ และด้านการป้องกันตนเองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นจากเดิมและพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมแตกต่างกันจากการติดตามผลหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมเมื่อสิ้นสุดลงเดือนที่ 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลง ร้อยละ 90 ในส่วนของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่สามารถลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลง

อักษรพรพรรณ ดำเด่น (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจสมุทรปราการ อายุระหว่าง 15-17 ปี ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการเสริมทักษะในการใช้ชีวิตของวัยรุ่น ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงสิ่งที่จำเป็น มีส่วนสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะมีองค์ประกอบหลายอย่างสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมของวัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว การคบเพื่อน แรงจูงใจ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การใช้ชีวิตอยู่ในสถานศึกษา จิตสังคม เป็นต้น องค์ประกอบเหล่านี้นับว่าสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการช่วยส่งเสริมทักษะทางสังคม ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นให้ดียิ่งขึ้นได้

### บทที่ 3

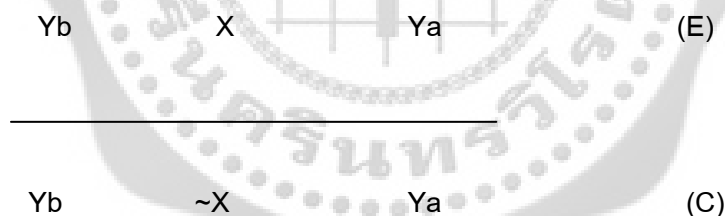
## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยมีจุดมุ่งหมายในการศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

### รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยใช้แผนการทดลองแบบใช้กลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อนและหลัง (Pretest Posttest Control Group Design) (Kerlinger. 1986: 334) มีแบบแผนการวิจัยดังนี้



ภาพประกอบ 2 แผนการวิจัย

ความหมายของสัญลักษณ์

|    |     |  |
|----|-----|--|
| E  | แทน | กลุ่มทดลอง   |
| C  | แทน | กลุ่มควบคุม  |
| X  | แทน | โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม”               |
| ~X | แทน | ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม” |
| Yb | แทน | การประเมินทักษะทางสังคมก่อนทดลอง                             |
| Ya | แทน | การประเมินทักษะทางสังคมหลังทดลอง                             |

## การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตโครงการจัดตั้งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาการโรงแรม วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 350 คน(งานทะเบียนนิสิต โครงการปริญญาตรี การจัดการท่องเที่ยว ภาคพิเศษโครงการจัดตั้งวิทยาเขตสุพรรณบุรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2553.)

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตโครงการจัดตั้งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาการโรงแรม วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 60 คน ได้มาโดยกำหนดโควตา 60 คน จากการรับสมัครบุคคลที่มีความสนใจ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินแล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้วิธีอาสาสมัคร เพื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

## การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

### เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม”

1. ศึกษาเอกสารทางวิชาการ หลักการทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างโดยศึกษาเป็นกิจกรรมที่เน้นเสริมสร้างและพัฒนาทักษะทางสังคม ใน 3 ด้าน ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น

2. สร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะทางสังคม ใน 3 ด้าน ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วม สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ รวม 16 ครั้ง

3. การหาคุณภาพ โดยนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบหาความสอดคล้องและความเป็นไปได้ของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย

แบบประเมิน เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจาก กิตติมา เทียบพุด (อ้างอิงจาก Leisure Diagnostic Battery for Adolescence in Social Development ของ Peter A. Witt และ Gary D. Ellis ค.ศ. 1982)

การสร้างแบบประเมินความสามารถทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม

2. นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่างๆ กำหนดขอบเขตและเนื้อหาทักษะทางสังคม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดทักษะทางสังคมตรงตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย

3. นำแบบประเมินที่สร้างมาแล้วไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องได้ค่าความสอดคล้อง 0.91 (เมธาพร ฅิลังโส. 2549: 89-90)

4. นำแบบประเมินที่ปรับปรุงแก้ไขเป็นอย่างดีแล้วไปใช้ทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ไปยังผู้บริหารมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตสุพรรณบุรี ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการดำเนินการวิจัย

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยทำการประเมินทักษะทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง (Pre-test)

ขั้นดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองด้วยตัวเองตามโปรแกรมกิจกรรม

นันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม” ให้กับกลุ่มทดลอง 8 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว

ขั้นหลังการทดลอง หลังจากทดลองตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม” ผู้วิจัยทำการประเมินทักษะทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างเป็นการประเมินหลังการทดลอง (Posttest)

3. ตรวจสอบแบบประเมินที่ได้รับคืน แล้วนำแบบประเมินที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติต่อไป

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ วิธีการวิเคราะห์มีดังนี้ดังนี้

1. การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analysis)

1.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มารวบรวมตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อนำมาวิเคราะห์โดยวิธีแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

2. การวิเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative analysis) เป็นการทดสอบสมมุติฐานการวิจัยเปรียบเทียบพฤติกรรมของนิสิตที่มีผลต่อทักษะทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สถิติทดสอบสมมุติฐานเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม โดยการใช้ทดสอบค่าที (t-test)

3. เปรียบเทียบผลทักษะทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้คะแนนความแตกต่าง (Difference Score)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

|               |     |  |
|---------------|-----|--|
| n             | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง   |
| E             | แทน | กลุ่มทดลอง หรือ นิสิตที่ได้รับโปรแกรม "ส่งเสริมทักษะทางสังคม"              |
| C             | แทน | กลุ่มควบคุม หรือ นิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรม "ส่งเสริมทักษะทางสังคม"          |
| $\bar{x}$     | แทน | ค่าเฉลี่ย  |
| S.D.          | แทน | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน  |
| $\bar{d}$     | แทน | ค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง<br>(Mean Difference) |
| $S_{\bar{d}}$ | แทน | ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง           |
| t             | แทน | ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t - distribution)              |
| p             | แทน | ค่าความน่าจะเป็น (Probability)   |
| *             | แทน | นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05   |

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอน ดังนี้  
ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง  
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนปลายแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งมีสัดส่วนของเพศชายและเพศหญิง ตาราง 1 แสดงจำนวนสัดส่วนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

|      | กลุ่มทดลอง |        | กลุ่มควบคุม |        |
|------|------------|--------|-------------|--------|
|      | จำนวน      | ร้อยละ | จำนวน       | ร้อยละ |
| เพศ  |            |        |             |        |
| ชาย  | 4          | 13.33  | 7           | 23.33  |
| หญิง | 26         | 86.67  | 23          | 76.67  |
| รวม  | 30         | 100.00 | 30          | 100.00 |

จากตาราง 1 แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง

ตอนที่ 2 การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาทักษะทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น ผู้วิจัยจึงได้นำมาเปรียบเทียบรายด้าน ตามตาราง 2-5

ตาราง 2 เปรียบเทียบทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย

|             | n  | ก่อนทดลอง |      | หลังทดลอง |      | $\bar{d}$ | $S_d$ | t     | p     |
|-------------|----|-----------|------|-----------|------|-----------|-------|-------|-------|
|             |    | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. |           |       |       |       |
| กลุ่มทดลอง  | 30 | 2.60      | 0.19 | 2.88      | 0.15 | 0.29      | 0.21  | 7.53* | 0.000 |
| กลุ่มควบคุม | 30 | 2.77      | 0.35 | 2.80      | 0.34 | 0.04      | 0.12  | 1.70  | 0.100 |

|           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| t = 2.35* | t = 1.18  | t = 5.63* |
| p = 0.022 | p = 0.244 | p = 0.000 |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีทักษะทางสังคมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนรับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t=7.53$ ,  $p < .05$ ) และในกลุ่มควบคุมเมื่อเปรียบเทียบทักษะทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองแล้วพบว่าไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะทางสังคมก่อนทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t=2.35$ ,  $p=0.022$ ) และค่าเฉลี่ยของทักษะทางสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม (Slope) แล้วผลลัพธ์ที่ได้ไม่เป็นไปตามเงื่อนไขของการทดสอบ ANCOVA จึงนำคะแนนผลต่างระหว่างก่อนกับหลังทดลอง (Difference Score) ของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกัน ได้ค่า  $t=5.63$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีทักษะทางสังคมดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ตาราง 3 เปรียบเทียบทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

| กลุ่มตัวอย่าง | n  | ก่อนทดลอง |      | หลังทดลอง |      | $\bar{d}$ | $Sd$ | t     | p     |
|---------------|----|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-------|-------|
|               |    | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. |           |      |       |       |
| กลุ่มทดลอง    | 30 | 2.52      | 0.23 | 2.90      | 0.19 | 0.37      | 0.31 | 6.50* | 0.000 |
| กลุ่มควบคุม   | 30 | 2.81      | 0.46 | 2.87      | 0.45 | 0.06      | 0.14 | 2.44* | 0.021 |

|              |             |              |
|--------------|-------------|--------------|
| $t = 3.04^*$ | $t = 0.26$  | $t = 4.95^*$ |
| $p = 0.004$  | $p = 0.794$ | $p = 0.000$  |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะทางสังคมด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นหลังการทดลองสูงกว่าก่อนรับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 6.50, p < .05$ ) และ ( $t = 2.44, p = 0.021$ ) ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะทางสังคมด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อนทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t = 3.04, p = 0.004$ ) และค่าเฉลี่ยทักษะทางสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน จากการนำคะแนนผลต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (Difference Score) ของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกันพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 4.95, p < .05$ )

สรุปได้ว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีทักษะทางสังคมด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ตาราง 4 เปรียบเทียบทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย ด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

| กลุ่มตัวอย่าง | n  | ก่อนทดลอง |      | หลังทดลอง |      | $\bar{d}$ | $S_d$ | t     | p     |
|---------------|----|-----------|------|-----------|------|-----------|-------|-------|-------|
|               |    | $\bar{X}$ | SD   | $\bar{X}$ | SD   |           |       |       |       |
| กลุ่มทดลอง    | 30 | 2.46      | 0.30 | 2.63      | 0.27 | 0.17      | 0.45  | 2.07* | 0.048 |
| กลุ่มควบคุม   | 30 | 2.47      | 0.34 | 2.47      | 0.37 | 0.00      | 0.20  | 0.00  | 1.000 |
|               |    | t = 0.23  |      | t = 1.83  |      | t = 1.90  |       |       |       |
|               |    | p = 0.821 |      | p = 0.073 |      | p = 0.065 |       |       |       |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีทักษะทางสังคมด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นหลังการทดลองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t=2.07$ ,  $p=0.048$ ) และในกลุ่มควบคุมเมื่อเปรียบเทียบผลการทดลองก่อนและหลังการทดลองด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นพบว่าไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะทางสังคมด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าไม่แตกต่างกัน จากการนำคะแนนผลต่างระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง (Difference Score) ของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกันพบว่ามีค่าไม่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการไม่มีผลต่อทักษะทางสังคมด้านการติดต่อสื่อสาร

ตาราง 5 เปรียบเทียบทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

| กลุ่มตัวอย่าง | n  | ก่อนทดลอง |      | หลังทดลอง |      | $\bar{d}$ | $S_d$ | t     | p     |
|---------------|----|-----------|------|-----------|------|-----------|-------|-------|-------|
|               |    | $\bar{X}$ | SD   | $\bar{X}$ | SD   |           |       |       |       |
| กลุ่มทดลอง    | 30 | 2.81      | 0.38 | 3.13      | 0.27 | 0.32      | 0.34  | 5.19* | 0.000 |
| กลุ่มควบคุม   | 30 | 3.00      | 0.44 | 3.06      | 0.48 | 0.05      | 0.15  | 1.88  | 0.070 |

|           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| t = 1.90  | t = 0.66  | t = 3.95* |
| p = 0.062 | p = 0.511 | p = 0.000 |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีทักษะทางสังคมด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นหลังการทดลองสูงกว่าก่อนรับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t=5.19$ ,  $p<.05$ ) และในกลุ่มควบคุมเมื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น พบว่าไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะทางสังคมด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างกัน จากการนำคะแนนผลต่างระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง (Difference Score) ของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกัน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t=3.95$ ,  $p<.05$ )

สรุปได้ว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีทักษะทางสังคมด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง(Quasi experimental research) มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย โดยใช้แผนการทดลองแบบใช้กลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อนและหลัง (Pretest Posttest Control Group Design) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโครงการจัดตั้งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาการโรงแรม วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 60 คน ได้มาโดยกำหนดโควตา จากการรับสมัครบุคคลที่มีความสนใจแล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้โปรแกรม “ส่งเสริมทักษะทางสังคม” สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมงครั้ง รวมระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเป็นแบบประเมินทักษะทางสังคม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที (t-test)

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม” มีทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. วัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม” มีทักษะทางสังคมด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นไม่แตกต่างกัน

#### อภิปรายผล

ผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

จากผลการวิจัยที่พบว่า โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีผลต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อ1และ2 ซึ่งเมื่อนำผลคะแนนที่ได้มาเปรียบเทียบจะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของผลคะแนนในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ กิตติมา เทียบพุ่ม (2551: 127) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ สุชาติ อรุณสิทธิ์ (2543: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลกระทบของโปรแกรมเสริมทักษะในการใช้ชีวิตของวัยรุ่น ในการใช้เวลาว่างในกรุงเทพมหานคร พบว่าความมั่นคงในใจ

ตนเอง ความรับผิดชอบ และกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีผลสามารถช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่นได้ และสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 17) ที่กล่าวว่า นันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ พัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม ช่วยกระตุ้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ต้องการ สอดคล้องกับ วรรณสวัสดิ์ อุทัยพันธุ์ (2540: 18) ที่กล่าวว่า หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสามารถปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆไปในทางที่ดีแสดงว่าประสิทธิผลด้านการพัฒนาทักษะทางสังคมนั้นย่อมดีขึ้นตามไปด้วยและสอดคล้องกับ ทิศนา แวมมณี (2545: 27) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์การเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมกระทำกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก จะทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนได้เป็นอย่างดี

จากการวิจัยครั้งนี้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่งผลต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ที่จัดขึ้น วัยรุ่นตอนปลายเกิดการเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ทฤษฎีการแสดงออกแห่งตน (Self-Expression Theory) และการวางแผนการจัดกิจกรรมที่มีหลักสำคัญคือการคำนึงถึงวัตถุประสงค์ ความสนใจของผู้เข้าร่วม เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ด้านการพัฒนาทักษะทางสังคม (นพรัตน์ สุทธิถกล. 2551: บทคัดย่อ) โดยสอดคล้องกับ ชูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 23) ที่กล่าวว่า นันทนาการมุ่งที่จะสร้างความสัมพันธ์ภายในสังคมให้ดีขึ้นโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อเชื่อมโยง เพื่อให้วัยรุ่นเติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. จากผลการวิจัยโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ “ส่งเสริมทักษะทางสังคม” มีผลต่อทักษะทางสังคมในด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น หากจะนำโปรแกรมนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมให้ครบทั้ง 3 ด้าน ควรเพิ่มกิจกรรมและระยะเวลาของการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะทางสังคมด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นให้มากขึ้น
2. ในการวิจัยครั้งนี้มีเวลาในการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการอย่างจำกัด ทำให้บางครั้งเวลาในการเก็บข้อมูลต้องล่าช้าเนื่องจากตรงกับเวลาเรียนของนิสิต หากเป็นไปได้ควรจัดเวลาในการทำกิจกรรมในช่วงวันหยุดเสาร์อาทิตย์ เพื่อให้การเก็บข้อมูลนั้นสามารถดำเนินการได้สะดวกยิ่งขึ้น

### ข้อแนะนำในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ “ส่งเสริมทักษะทางสังคม” เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย 3 ด้าน คือ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการทางด้านทักษะสังคมของวัยรุ่นในด้านอื่น ๆ ที่ต้องการ



## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2541). การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- กิติกร มีทรัพย์. (2541). พฤติกรรมความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด : ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- กิตติมา เทียบพุ่ม. (2551). ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2544). เลี้ยงลูกวัยเปรี้ยว ไม่ให้เลี้ยวตกขอบ. กรุงเทพฯ: ชัคเชสมิเดีย
- ชูชีพ ยาวพัฒน์. (2543). นันทนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.
- เชิดชัย โชครัตนชัย. (2540). นันทนาการ การบริหารและการจัดการ. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์.
- ทักษะทางสังคม.(2553). ทักษะทางสังคม.สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2553, จาก <http://www.kriengsak.com/node/1646>
- ทิสนา เขมมณี. (2545). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: นิชินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- นพรัตน์ ศุทธิถกกล. (2551). การพัฒนารูปแบบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อแก้ปัญหาเยาวชนติดเกม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์.
- นลินี สุภกรโกศัย. (2546). ทักษะของวัยรุ่นชายต่อพฤติกรรมการใช้สถานบริการติสโกเชค : ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม., มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์นจัดพิมพ์.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. 2547. จิตวิทยาการบริหารบุคคล. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- ปภาณี จิตวิวัฒนา. (2535). สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- พงศ์ หรดาล. (2546). จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- เมธาวร ณิลังโส.(2549). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(การจัดการนันทนาการ). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ยุบลวรรณ ประมวลรัฐการ. (2532). ตัวแบบสมมุติฐานการใช้ยาหรือสิ่งเสพติดในวัยรุ่น : ทดสอบเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- (2546). จิตวิทยาอุตสาหกรรม, กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.

- รุจา ภูไพบูลย์. (2547). การเสริมสร้างสุขภาพวัยรุ่นแบบมีส่วนร่วม. กรุงเทพฯ: โนเบิล.  
 รอฮานี เจอะอาแซ; วันดี สุทธิรงค์; และ จินตนา เลิศไพบูลย์. (2548). ปัจจัยที่มีอิทธิพล  
 ต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาใน  
 สามจังหวัดชายแดนภาคใต้. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 13 (2): 73 - 75
- วิภาวรรณ เดือนฉาย. (2545). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
 ตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(การจัดการนันทนาการ).  
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วิรัช สงวนวงศ์วาน. (2531). การบริหารครบวงจร. กรุงเทพฯ: แมสพับลิชชิง.
- วรรณสวัสดิ์ อุทัยพันธ์. (2540). ผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาทักษะสังคมของนักศึกษาปีที่ 1  
 คณะบริหารธุรกิจ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- วิทยา นาควัชระ. (2544). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น – วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 8.  
 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพงษ์ เศาภายน. (2546). การวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: บ็ุกพอยท์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น - วัยสูงอายุ.  
 พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สายวสันต์ รุ่งสุกรี. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับ  
 มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(การจัดการนันทนาการ).  
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ อรุณสิทธิ์. (2543). ผลกระทบของโปรแกรมเสริมทักษะการใช้ชีวิตของวัยรุ่นในการใช้เวลาว่างใน  
 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์, มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ:  
 สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
 กรุงเทพฯ.
- สุวิมล ตั้งสัจจงห์น. (2540). การใช้เวลาว่างในสังคมปัจจุบัน. วารสารพลศึกษา สุขศึกษาและ  
 นันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2(1-4): 14 -23.
- (2547). ทฤษฎีนันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.  
 ภาควิชาพลศึกษา เอกสารโรเนียว.
- อังคณา ปรีชาเมตตา. 2540 การรับรู้ของผู้ปกครองที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
 ปีที่ 4 ในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา และโรงเรียนพุทธจักรวิทยา. วิทยานิพนธ์.  
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- Caldwell, L. Linda. (2006). “ Youth Development Though Leisure” in Jackson, E. L.  
 (Editor). Leisure and the Quality of Life. Thejiang University Press, Thejiang

- Cordes, Kathleen A; & Ibrahim Hilmi M. (1999). *Applications in Recreation & Leisure for Today and the Future*. Mosby-Year Book Inc., St. Louis.
- Edginton, C.R.; Jordan Debra J.; DeGraaf Donald G.; & Edginton S.R. (1995). *Leisure & Life Satisfaction Foundational Perspective*. Brow & Benchmark Publishing. Iowa.
- Kelly, John R. 1996. *Leisure. Third Edition*. Prentice - Hall, New Jersey. n.p.
- Kirkendall, D. R. J.J. Gruder.; & R.E. Johnson. (1980). *Measurement and Evaluation for Physical Education*. Dubuque, Iowa: Wm.C. Brown Company.
- Kleiber, Dauglas. (1999). *Leisure Experience and Human Development*. Basic Book, New York
- Kraus, R. (2001). *Recreation and Leisure in Modern Society Sixth Edition*. Jone and Batlett, Massachusetts.
- Mahoney, Joseph. L.; & Stattin, Hakan. (2002). *Leisure Activities and Adolescent Antisocial Behavior: The Role of Structure and Social Context* *Eric Database*. Accession no. EJ760950.
- Mannell, R. C.; & Kleiber, Dauglas A. (1997). *A Social Psychology of Leisure Venture Publishing, Inc.*, Pennsylvania.
- Piko, Bettina. F.; & Vazsonyi, Alexander. T. (2004). *Leisure Activities and Problem Behaviours Among Hungarian Youth* *Eric Database*. Accession no. EJ691022.
- Ravenscroft, Neil. (1992). *Recreation Planning and Development*. Macmillan Press, Ltd., London.
- Ruskin, H.; & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School System*. Studio Hashlosa Printers, Turusalem.
- Russell Ruth V. (1996). *Explanation and Speculations. Pastimes : The Context of Contemporary Leisure*. Brown & Benchmark Publishing, Iowa.
- (2005). *Pastimes : The Context of Contemporary Leisure*. Sagamore Publhing L.L.C., Illinois.
- Sharp, Erin Hiley.; et al. (2006). *Individual Motivation and Parental Influence on Adolescents' Experiences of Interest in Free Time: A Longitudinal Examination* *Eric Database*. Accession no. EJ748278.
- Shiver, Jay S.; & Delisle, Lee J. (1997). *The Story of Leisure : Context, Concepts and Current Controversy*. Human Kinetics, Illinois.
- Stumbo, Norma J. (1992). *Leisure Education I : Man Activities and Resources*. Vanture Publishing, Inc., Pennsylvania.

Thorolfur, Thorlindsson.; & Bernburg, Jon Gunnar. (2006). *Peer Groups and Substance Use: Examining the Direct and Interactive Effect of Leisure Activity* Eric Database. Accession no. EJ760950.

Torkildsen George. (2004). *Leisure and Recreation Management*. Fifth edition.







ภาคผนวก ก

แบบประเมินงานวิจัย

ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย

## แบบประเมินงานวิจัย

เรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย

### คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ตอบแสดงการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึก หรือการกระทำของตนเองในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น การติดต่อสื่อสาร กับผู้อื่น และการเรียนรู้การใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ การตอบแบบสอบถามให้พิจารณา ข้อความในแต่ละข้อให้ตรงกับความรู้สึกและจากประสบการณ์ที่ตนเองได้รับรู้ว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเองมากที่สุด การตอบแบบประเมินไม่มีข้อใดถูก ข้อใดผิด ดังนั้นขอให้นิสิตตอบคำถามโดยคำนึงถึงความเป็นจริง ข้อมูลจากการทำแบบ ประเมินของนิสิตมีความสำคัญยิ่งต่อความสมบูรณ์ของการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงใคร่ขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

นายกิตติวัฒน์ อัจฉนาทิตติ  
 นิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการนันทนาการ  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### แบบประเมินงานวิจัย

เรื่อง ผลของโปรแกรมเน้นทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย✓ ลงในตารางที่ตรงกับความเป็นจริงของนิสิตมากที่สุด

| แบบประเมินทักษะทางสังคม  | เห็นด้วยมากที่สุด<br>4 | เห็นด้วยมาก<br>3 | เห็นด้วยเล็กน้อย<br>2 | ไม่เห็นด้วย<br>1 |
|--|------------------------|------------------|-----------------------|------------------|
| <b>1. ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น</b>                                     |                        |                  |                       |                  |
| 1.1 ฉันรู้สึกอายเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น                                |                        |                  |                       |                  |
| 1.2 ฉันรู้สึกวิตกกังวลที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น                           |                        |                  |                       |                  |
| 1.3 ฉันสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกภายในกลุ่ม                            |                        |                  |                       |                  |
| 1.4 ฉันรู้สึกว่าติดกิจกรรมที่ฉันทำร่วมกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีความหมาย          |                        |                  |                       |                  |
| 1.5 กิจกรรมที่เข้าร่วมทำให้ฉันได้พบนิสัยที่ใหม่ ๆ ของเพื่อน                    |                        |                  |                       |                  |
| 1.6 กิจกรรมทำให้ฉันได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น                            |                        |                  |                       |                  |
| 1.7 ฉันให้ความสนใจและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ                            |                        |                  |                       |                  |
| <b>2. ด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น</b>                                       |                        |                  |                       |                  |
| 2.1 ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะอธิบายกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้อื่นเข้าใจ                  |                        |                  |                       |                  |
| 2.2 ฉันสามารถที่จะสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเข้าใจความหมายที่ถูกต้อง               |                        |                  |                       |                  |
| 2.3 ฉันไม่สามารถแสดงกริยาท่าทางการสื่อสารกับผู้อื่นตามเหตุการณ์ในขณะนั้นได้    |                        |                  |                       |                  |
| 2.4 ฉันไม่สามารถที่จะถ่ายทอดความรู้สึกเป็นคำพูดได้อย่างมีความหมาย              |                        |                  |                       |                  |
| 2.5 ฉันสามารถที่จะพูดวิเคราะห์กิจกรรมที่ทำกับผู้อื่นอย่างมีเหตุผลและตรงประเด็น |                        |                  |                       |                  |
| 2.6 กิจกรรมทำให้ฉันสนทนากับผู้อื่นได้ดีขึ้น                                    |                        |                  |                       |                  |
| 2.7 ฉันให้ความสำคัญกับการสนทนาของผู้อื่นในขณะที่ทำกิจกรรม                      |                        |                  |                       |                  |

| แบบประเมินทักษะทางสังคม   | เห็นด้วยมากที่สุด<br>4 | เห็นด้วยมาก<br>3 | เห็นด้วยเล็กน้อย<br>2 | ไม่เห็นด้วย<br>1 |
|---|------------------------|------------------|-----------------------|------------------|
| <b>3. การทำงานร่วมกับผู้อื่น</b>  |                        |                  |                       |                  |
| 3.1 ฟังความคิดใหม่ ๆ ในการทำกิจกรรมจากผู้อื่น                                     |                        |                  |                       |                  |
| 3.2 แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มในขณะที่ทำกิจกรรม                     |                        |                  |                       |                  |
| 3.3 ปฏิบัติงานกลุ่มโดยคำนึงถึงประโยชน์ของกลุ่มมากกว่าประโยชน์ของตนเอง             |                        |                  |                       |                  |
| 3.4 แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับสมาชิกภายในกลุ่มและสมาชิกใหม่เมื่อจำเป็น                   |                        |                  |                       |                  |
| 3.5 ตั้งใจทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในกลุ่มให้ทันเวลาที่กำหนด                         |                        |                  |                       |                  |
| 3.6 ไม่สามารถที่จะเป็นผู้แนะนำกิจกรรมหรือวิธีการต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในการทำกิจกรรม |                        |                  |                       |                  |
| 3.7 สามารถที่จะควบคุมอารมณ์และสติในการแก้ปัญหาและตัดสินใจ                         |                        |                  |                       |                  |



ภาคผนวก ข  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ  
แบบประเมินการวิจัย

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ แบบประเมินทักษะทางสังคม

1. ชื่อ นายธารินทร์ ก้านเหลือง  
ตำแหน่ง รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต  
สังกัด คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
  
3. ชื่อ นางสาวอรนุช เลิศกุล  
ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายกิจกรรมและการศึกษา  
สังกัด สมาคม Y.M.C.A. กรุงเทพมหานคร
  
3. ชื่อ นายหลักเพชร ดิรัศมี  
ตำแหน่ง นักวิชาการ  
สังกัด ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
  
5. ชื่อ นายพนอนันต์ รักษาศรี  
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ  
สังกัด สถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
  
5. ชื่อ นายอิทธิพล พวงแก้ว  
ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา  
สังกัด กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาคผนวก ค

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม”

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม”

| สัปดาห์/ครั้ง | กิจกรรมนันทนาการ        | ทักษะทางสังคม   | เวลา (ชม.) |
|---------------|-------------------------|---|------------|
| 1/1           | ปฐมนิเทศ (Pre-test)     |   |            |
|               | รู้เขา-รู้เรา           | การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น  | 1.30       |
|               | ล่ารายชื่อ              |   |            |
| 1/2           | เธอคือใคร               | การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น  | 1.30       |
|               | มองต่างมุม              |   |            |
|               | Monito                  |   |            |
| 2/1           | ป้ายชื่อ                | การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น  | 1.30       |
|               | สุดยอดนักสื่อสาร        |   |            |
| 2/2           | ค้นหาดวงดาว             | การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น  | 1.30       |
|               | ร้อยเรียงภาษา           |   |            |
| 3/1           | ผิงแตกรัง               | การทำงานร่วมกับผู้อื่น  | 1.30       |
|               | กระเช้าศิลป์            |   |            |
| 3/2           | ประสานเสียง             | การทำงานร่วมกับผู้อื่น  | 1.30       |
|               | The singer              |   |            |
| 4/1           | 1-2-3-4                 | การสร้างสัมพันธภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่น                         | 1.30       |
|               | สลับสับเปลี่ยน          |   |            |
| 4/2           | ชิงจ้าวยุทธจักร         | การสร้างสัมพันธภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่น                         | 1.30       |
|               | เสือ ปีน คน             |   |            |
| 5/1           | คนละเรื่องเดียวกัน      | การสร้างสัมพันธภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่น                         | 1.30       |
|               | เรื่องเล่าการให้อภัย    |   |            |
| 5/2           | นับเลข                  | การสร้างสัมพันธภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่น                         | 1.30       |
|               | เรื่องโหดทาเกะ ฮิโรทาตะ |   |            |
| 6/1           | จิตรกรเอก               | การทำงานร่วมกับผู้อื่น  | 1.30       |
|               | รถไฟ                    |   |            |
| 6/2           | Bingo Group             | การทำงานร่วมกับผู้อื่น  | 1.30       |
|               | แวนตามองใจ              |   |            |
| 7/1           | 30 สถานี                | การทำงานร่วมกับผู้อื่น  | 1.30       |
| 7/2           | บันไดงู                 | การสร้างสัมพันธภาพ<br>การติดต่อสื่อสารและ<br>การทำงานร่วมกับผู้อื่น | 1.30       |
| 8/1           | ค้นหาผู้นำ              | การสร้างสัมพันธภาพ  | 1.30       |
|               | University of Dream     | การติดต่อสื่อสารและ<br>การทำงานร่วมกับผู้อื่น                       |            |
| 8/2           | The Rose                | การสร้างสัมพันธภาพ  | 1.30       |
|               | กันและกัน               | การติดต่อสื่อสารและ<br>การทำงานร่วมกับผู้อื่น                       |            |
|               | Post-test               |   |            |

## สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

### กิจกรรม “รู้เขา-รู้เรา”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดช่องว่างระหว่างบุคคล
2. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

#### วัสดุอุปกรณ์ -

เวลาที่ใช้ 40 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ 2 คน โดยมีเงื่อนไขว่าจะต้องเป็นคู่ที่เราสนิทกับเขาน้อยที่สุด

**ขั้นตอนที่ 2** ให้ทุกคู่สอบถามข้อมูลของเพื่อนและสิ่งที่น่าสนใจโดยใช้เวลา 5 นาที

**ขั้นตอนที่ 3** ให้แต่ละคู่สลับกันแนะนำเพื่อนของแต่ละคู่

**ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม

**สรุป** ในการพัฒนาความสัมพันธ์ภาพอย่างแรกเราต้องเอาใจใส่ในรายละเอียดของบุคคลอื่น เพราะ

เมื่อไหร่ก็ตามที่เราจดจำข้อมูลที่สำคัญของบุคคลที่เรารู้จักนั้นหมายความว่าเราให้ความสำคัญกับเขานับ

ได้ว่าเป็นบันไดขั้นสำคัญในการเริ่มต้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคล

## กิจกรรม “ล่ารายชื่อ”

### วัตถุประสงค์

1. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. เรียนรู้ในเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล

เวลาที่ใช้ 40 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1.** แจกตารางที่ใช้สำหรับทำกิจกรรมล่ารายชื่อ

**ขั้นตอนที่ 2.** อธิบายและยกตัวอย่างรายละเอียดของตารางและคุณสมบัติหรือคุณลักษณะที่ทุกคนจะต้องไปหาและล่ารายชื่อ

**ขั้นตอนที่ 3.** เริ่มกิจกรรมให้ผู้ร่วมกิจกรรมกระจายไปล่ารายชื่อตามใบตารางที่ได้รับ

**ขั้นตอนที่ 4.** เป่านกหวีดหยุดการทำกิจกรรมชั่วคราวเพื่อเป็นการเช็คและตรวจสอบเบื้องต้นว่ามีทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้มากน้อยแค่ไหน

**ขั้นตอนที่ 5.** ดำเนินกิจกรรมต่อ จนถึงสิ้นสุดระยะเวลา จากนั้นตรวจสอบเบื้องต้นว่าคุณสมบัติที่แต่ละคนไปหานั้นครบทุกช่องหรือไม่ และมีใครที่มีคุณสมบัติหรือคุณลักษณะต่าง ๆ

**ขั้นตอนที่ 8.** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม

สรุป ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนย่อมมีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นเรื่องของครอบครัว ภูมิสำเนา

ลักษณะทางกายภาพ ตลอดจนความสามารถหรือความถนัดในแต่ละบุคคล เราต้องยอมรับตรงสิ่งต่าง ๆ

เหล่านี้เพราะเราไม่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้ด้วยตัวของตนเองเพียงคนเดียวได้เสมอไป

## สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

### กิจกรรม “เธอคือใคร”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้จักกล้าที่จะยอมรับผิดและมีความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
2. เสริมสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 20 นาที

#### วัสดุอุปกรณ์

1. ผ้าเช็ดหน้าหรือพันคอ 5 ผืน
2. ขอรางวัล 5 ชิ้น

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ให้ทุกคนหนึ่งเป็นแถวหน้ากระดาน 5 แถว แจกผ้าทั้ง 5 ผืนไว้ที่หัวแถว

**ขั้นตอนที่ 2** อธิบายกิจกรรมเมื่อได้ยินเสียงเพลงทุกคนที่มีผ้าเริ่มส่งต่อให้กับเพื่อนคนถัดไป

**ขั้นตอนที่ 3** ผู้นำกิจกรรมปิดเพลง หรือเป่านกหวีด ของขวัญอยู่กับสมาชิกท่านใดให้ออกมายืนด้านนอก จากนั้นอาจมีกิจกรรมสนุกๆ เล็กน้อยเพื่อสร้างความสนุกสนานในการทำกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 4** เริ่มส่งต่อเหมือนเดิม เพื่อหาคนออกมายืนด้านนอกประมาณ 5 คน

**ขั้นตอนที่ 5** ผู้นำกิจกรรมมอบของขวัญให้กับผู้ที่ออกมายืนข้างนอก

**ขั้นตอนที่ 6** ผู้วิจัยถามสอบถามว่าใครเคยเล่นกิจกรรมนี้บ้าง ถามผู้ร่วมกิจกรรมว่า ทำไมเมื่อผ้าส่งมาถึงตัวเองจึงรีบโยนให้เพื่อน

**สรุป** มนุษย์ส่วนมากเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตที่ทุกคนรีบส่งผ้าให้คนอื่นเพราะคิดว่า

กิจกรรมนี้เป็นเช่นเดิม จึงรีบส่งให้คนอื่นแต่บางครั้งการเรียนรู้ไม่ใช่รูปแบบเดิมและบางคนคิดว่าถ้าผ้า

ตกมาอยู่ที่ตัวเองคงโชคร้ายแต่จริงๆ แล้วอาจเป็นโชคดีก็ได้

## กิจกรรม “มองต่างมุม”

### วัตถุประสงค์

1. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. เรียนรู้และเข้าใจถึงธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์

เวลาที่ใช้ 40 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1.** ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่สองคนนั่งหันหน้าเข้าหากัน

**ขั้นตอนที่ 2.** ให้จับคู่สองคนหันหน้าเข้าหากัน และวาดรูปเพื่อนคู่ของแต่ละคน ให้วาดรูปอวัยวะต่าง ๆ บนใบหน้า

**ขั้นตอนที่ 3.** จับคู่แรกให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดภาพโครงหน้าของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

**ขั้นตอนที่ 4.** เปลี่ยนคู่จับคู่ที่สองให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปหูของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

**ขั้นตอนที่ 5.** เปลี่ยนคู่จับคู่ที่สามให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปคิ้วของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

**ขั้นตอนที่ 6.** เปลี่ยนคู่จับคู่ที่สี่ให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปตาของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

**ขั้นตอนที่ 7.** เปลี่ยนคู่จับคู่ใหม่จนถึงคู่ที่แปด จากนั้นให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้วตกแต่งรูปให้เพื่อนให้ดูดีที่สุดของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

**ขั้นตอนที่ 8.** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม

สรุป ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนเกิดมามีความแตกต่างกันเหมือนกับเพื่อนมองเราขึ้นอยู่กับว่าเราจะทำอย่างไรให้ความแตกต่างนั้นสามารถมาอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และทุกคนต่างอยากให้คนอื่นมองเราในด้านที่ดีด้วยกันทั้งนั้น

## กิจกรรม “เพื่อนใจ (Monito)”

### วัตถุประสงค์

ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 7 สัปดาห์

### อุปกรณ์

กล่องจดหมาย

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ผู้นำกิจกรรมสอนเพลง Monito ให้กับผู้ร่วมกิจกรรม เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมร้องได้แล้วให้จับ

ฉลาก Monito ถ้าจับได้ชื่อใครคนนั้นจะเป็น Monito ของเรา

#### MY MONITO

I LOVE MY MONITO YES I DO

I LOVE MY MONITO YES I DO

I LOVE MY MONITO YES I DO

I LOVE MY MONITO BUT I WILL NOT TELL YOU

I HAVE GOT A FEELING WARM AND GAY

WHEN SHE CAST HER EYES MY WAY

I WILL REVIEW HER NAMES SOME DAY

BUT WHO SHE IS I WILL NOT SAY AY AY AY

## เธอ...คือใคร

อยากจะรู้เธอแน่ใคร อยู่ในใจทุกครา  
 แอบเมียงมองทุกเวลา ฝ้าฝันหาถึงตัวเธอ  
 แอบมองเธอทุกวัน อยู่ไหนกันเพื่อนเกลอ  
 แอบส่งยิ้มให้เธอ แต่ตัวเธอนั้นแซ่เขื่อน  
 สิ่งที่คุณนั้นทำ จะจดจำมิเลือน  
 สิ่งดั่งมย้าเตือน เพื่อนของฉันทันคือ...เธอ  
 ลั่น ลั่น ลา ล้า ลา.....

**ขั้นตอนที่ 2** ผู้นำกิจกรรมอธิบายต่อ Manito เป็นภาษาสเปนแปลเป็นไทยว่าเพื่อนแบบลับๆ เมื่อได้ Manito แล้วทุกคนจะต้องดูแล Manito ของเราโดยไม่ให้เขารู้ตัว

**ขั้นตอนที่ 3** ผู้นำกิจกรรมอธิบายต่อว่ามีกล่องอยู่ให้เราอาจจะฝากของหรือเป็นจดหมายให้กับ Manito ของเรา ผู้นำกิจกรรมจะส่งให้ทุกวันศุกร์

**ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมถึงกิจกรรมนี้ว่าเราจะเฉลย Manito และแลกเปลี่ยนของที่ระลึกกับ Manito ของตนเองในสัปดาห์สุดท้ายหลังจากร่วมกิจกรรมในโปรแกรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว

**ขั้นตอนที่ 5** ผู้นำกิจกรรมถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

สรุป ในชีวิตเรา เรามักมองข้ามสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและคนที่อยู่ข้างกายเราเสมอ จากกิจกรรมถ้าเรารู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเราเริ่มต้นจากการเป็นผู้ให้และถ้าการให้โดยบริสุทธิ์ใจแล้วฉันทิเราย่อมที่จะได้รับสิ่งนั้นกลับมา อย่างมองข้ามสิ่งที่เรียกว่ามนุษยสัมพันธ์เพราะสิ่งนี้คือการเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่นและสามารถปรับตัวให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

## สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1

### กิจกรรม “ป้ายชื่อ”

#### วัตถุประสงค์

ด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

#### วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษแข็ง 3 แผ่น
2. ปากกาเคมี 3 แท่ง
3. เชือก 3 ม้วน

เวลาที่ใช้ 40 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม แจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม

**ขั้นตอนที่ 2** อธิบายถึงสิ่งที่ต้องการให้ทุกคนทำนั่นก็คือ ป้ายชื่อ โดยใช้กระดาษแข็งที่แจกให้เท่านั้น มีแบบให้ดูเป็นตัวอย่าง ทุกคนสามารถตกแต่งให้สวยงามตามความพอใจ และสามารถคล้องคอเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมต่อไปได้

**ขั้นตอนที่ 3** ให้ทุกคนทำป้ายชื่อของตนเองตามอัธยาศัย

**ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม

**สรุป** บางครั้งในการทำงานเรามีความจำเป็นที่ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นภายใต้ทรัพยากรที่จำกัด การติดต่อสื่อสารก็เป็นสิ่งสำคัญในการบริหารจัดการสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดตอบสนองได้ตรงกับความต้องการ

## กิจกรรม “สุดยอดนักสื่อสาร”

### วัตถุประสงค์

ด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

### วัสดุอุปกรณ์

เชือกฟาง

เวลาที่ใช้ 40 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนนำป้ายชื่อของตนเองไปซ่อนบริเวณรอบๆห้องประชุม

**ขั้นตอนที่ 2** แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม เท่าๆกัน จากนั้นแจกเชือกฟาง ให้ทุกคนร้อยเชือกฟางผ่านตัวในเส้น

เดียวกันทุกคน ตรวจสอบความถูกต้อง

**ขั้นตอนที่ 3** อธิบายวิธีการเล่นว่าทุกคนจะต้องช่วยกันพาสมาชิกในกลุ่มของตนไปหยิบป้ายชื่อและ

นำมาคล้องคอให้เรียบร้อยทุกคน มีข้อแม้ว่าเชือกห้ามหลุด

**ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม

สรุป การติดต่อสื่อสารบางครั้งอาจมีอุปสรรคจากสิ่งรอบข้าง อาจไม่ตรงตามความต้องการของเราเสมอ

แต่เราก็มีวิธีที่จะช่วยลดหรือขจัดปัญหาของการสื่อสารนั้นได้เช่นกัน

## สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2

### กิจกรรม”ค้นหาดวงดาว และร้อยเรียงภาษา”

วัตถุประสงค์ การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

วัสดุอุปกรณ์

1. ดวงดาวสำหรับที่ใช้เป็น RC
2. ป้ายคำถาม 30 แผ่น

ระยะเวลาที่ใช้ 45 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1. ให้แต่ละคนจับคู่โดยเลือกคู่ตามความสมัครใจ

ขั้นตอนที่ 2. อธิบายกติกาและวิธีการเล่นว่า ทุกคู่จะต้องช่วยกันหา RC และตอบคำถามจากป้าย

คำถามทั้ง 30 แผ่น ให้ได้มากที่สุด ภายในเวลาที่กำหนด แล้วนำมาส่งที่กรรมการกลาง โดยทุกคู่

นอกจากจะตอบคำถาม และหา RC แล้วยังต้องนำ RC ซึ่งมีข้อความมาร้อยเรียงเป็นภาษาที่ถูกต้องอีก

ด้วย

สรุป ผู้นำซักถามข้อคิดในการทำกิจกรรมและสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

### สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1

#### กิจกรรม”ผี้งแตกริง”

วัตถุประสงค์ การทำงานร่วมกับผู้อื่น

ระยะเวลาที่ใช้ 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1. ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม 3 คนและตกลงกันเองในกลุ่มว่าใครจะนับหมายเลข 1,2,3

ขั้นตอนที่ 2. ผู้นำกิจกรรมจะกำหนดให้

- คนที่นับ 1 กับ 2 จับมือกันเป็น “ริงผี้ง”
- คนที่นับ 3 ให้อยู่ตรงกลางระหว่างคนที่ 1 และ 2 เป็น “ผี้ง”

ขั้นตอนที่ 3. หลังจากกำหนดคุณสมบัติของแต่ละคนในกลุ่มแล้ว ผู้นำกิจกรรมจะมีคำสั่งที่ทุกคนจะต้องฟัง และปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนี้

- ผี้งแตกริง หมายถึง ผู้ที่เป็นผี้งเปลี่ยนที่ไปอยู่ริงใหม่
- ริงผี้งแตก หมายถึง ผู้ที่เป็นริงทั้ง 2 คนจับมือกัน แล้วเปลี่ยนไปเป็นริงให้ผี้งตัวอื่น ส่วนผู้ที่เป็นผี้งนั้นให้อยู่กับที่
- พายุมา หมายถึง ให้ทั้งริงและผี้งที่อยู่กลุ่มเดียวกัน สลายตัว ไปจับกลุ่มใหม่ โดยจะกำหนดให้ใครเป็นริงหรือเป็นผี้งก็ได้ แต่ต้องครบตามจำนวน

สรุป ผู้นำสรุปและอธิบายวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรม

## กิจกรรม “กระเช้าศิลป์”

### วัตถุประสงค์

ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 30 นาที

### วัสดุอุปกรณ์

ริบบิ้นตัดเป็นท่อนๆ

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ผู้นำกิจกรรมแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม

**ขั้นตอนที่ 2** ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนวิ่งไปเก็บใบไม้ ใบหญ้า กิ่งไม้ ดอกไม้ คนละ1คนละหนึ่งชิ้นเล็กๆเท่าที่จะเล็กได้ เก็บเอาอย่างหนึ่งอย่างใด ไม่อนุญาตให้คนหนึ่ง เอาทั้งกำ ทั้งดอก และไม่ควรรื้อกัน

**ขั้นตอนที่ 3** ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันจัดช่อดอกไม้ให้สวยงาม โดยการจัดให้เป็นที่พอใจของคนส่วนใหญ่ในกลุ่ม

**ขั้นตอนที่ 4** ให้ตัวแทนกลุ่มนำดอกไม้ออกมาโชว์พร้อมกับการนำเสนอสั้นๆ

**ขั้นตอนที่ 5** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

**สรุป** การทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นทักษะสังคมที่ต้องใช้องค์ประกอบหลายด้านเพื่อที่จะให้เราสามารถที่จะทำงานได้ตรงความต้องการและเพื่อนรอบข้างมีความสุข เช่นเดียวกับการเอาแต่ละกิ่ง แต่ละช่อ แต่ละดอก แต่ละใบมารวมกันนั่นเอง เมื่อทุกคนมีความสุขและพึงพอใจนั่นคือประสิทธิผลของการทำงานร่วมกัน

### สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 2

#### กิจกรรม “ประสานเสียง”

วัตถุประสงค์ การทำงานร่วมกับผู้อื่น

ระยะเวลาในการดำเนินการ 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1. สอนเนื้อเพลงที่จะใช้ร้องประสานเสียง

เพลง “ไชโย”

เรามาร่วมกันร้อง ร้องเพลงให้ดังสักหน่อย (ซ้ำ)

เรามาร่วมกันร้อง เพลงทำนองไชโย

ไชโย ไชโย ไชโย ไชโย ไชโย

(ซ้ำทั้งเพลง)

ขั้นตอนที่ 2. แบ่งกลุ่มเริ่มร้องเพลงโดยผู้นำกิจกรรมเป็นผู้กำหนดการร้องของแต่ละกลุ่ม

สรุป

ผู้นำซักถามและสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

## กิจกรรม “The Singer”

วัตถุประสงค์ การทำงานร่วมกับผู้อื่น

ระยะเวลาในการดำเนินการ 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

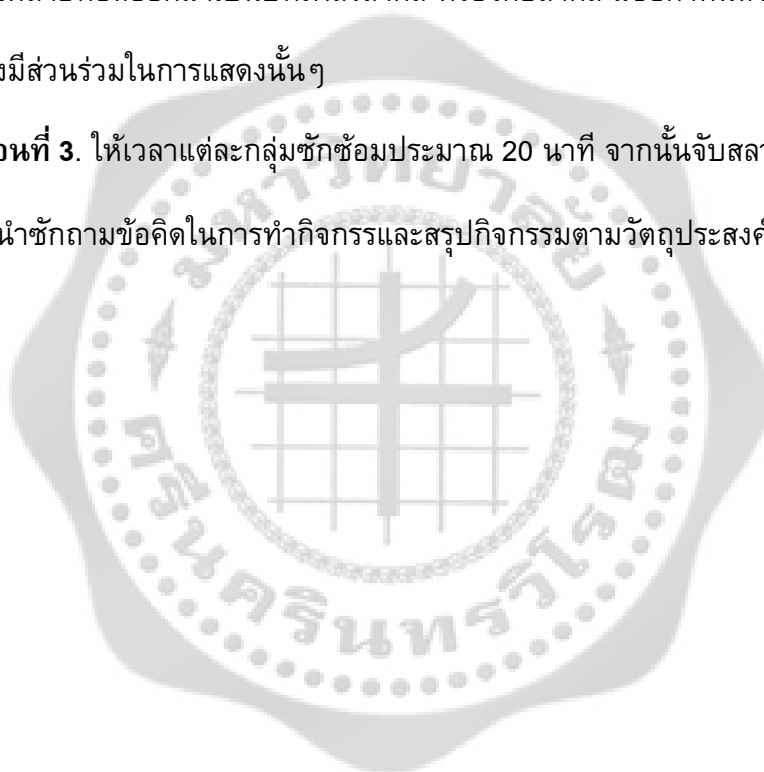
ขั้นตอนที่ 1. แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2. ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์ของกิจกรรม The Singer ก็คือ ให้แต่ละกลุ่มทำการแสดงให้ถ่ายทอดออกมาเป็นบทเพลงสากล หรือไทยสากล มีข้อกำหนดว่าสมาชิกทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการแสดงนั้นๆ

ขั้นตอนที่ 3. ให้เวลาแต่ละกลุ่มซักซ้อมประมาณ 20 นาที จากนั้นจับสลากทำการแสดง

สรุป

ผู้นำซักถามข้อคิดในการทำกิจกรรมและสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์



## สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1

### กิจกรรม 1-2-3-4

#### วัตถุประสงค์

- 1.ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 2.ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

#### วัสดุอุปกรณ์ -

เวลาที่ใช้ 20 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1.** ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมนั่งเป็นวงกลมเมื่อผู้วิจัย พูดว่า 1 กำมือขวาแล้วชี้นิ้วชี้ข้างลำตัว เมื่อพูดว่า 2 ให้ยกมือซ้ายแล้วแบมือไปด้านข้าง เมื่อพูดว่า 3 ให้นำนิ้วชี้ขวา ไปวนบนฝ่ามือซ้ายของเพื่อนที่อยู่ด้านข้าง

**ขั้นตอนที่ 2.** ผู้นำกิจกรรมเล่าเรื่องต่างๆ ให้สมาชิกฟัง และเมื่อใดก็ตามที่ผู้นำเล่าเรื่องและมีคำว่า “4” ให้สมาชิกรีบดึงนิ้วชี้ออกจากมือซ้ายเพื่อน พร้อมๆ กันมือซ้ายพยายามยึดนิ้วชี้เพื่อนไว้ให้ได้

ตัวอย่างเช่น 1 2 3 .....

**ขั้นตอนที่ 3** ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมออกมาเล่าและนำกิจกรรมแทนผู้วิจัย

**สรุป** ผู้นำซักถามผู้เข้าร่วมว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมและสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

## กิจกรรม “สลับสับเปลี่ยน”

### วัตถุประสงค์

1. ด้านความมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา

### วัสดุอุปกรณ์

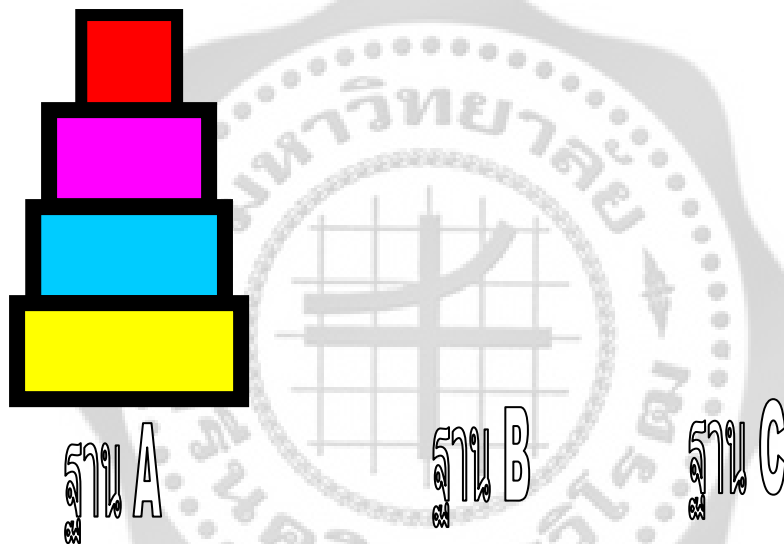
กล่อง 4 ขนาด จำนวน 4 กล่อง

เวลาที่ใช้ 40 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ผู้นำกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นสองกลุ่ม

**ขั้นตอนที่ 2** ผู้นำกิจกรรมอธิบายกติกาให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันระดมความคิดย้ายกล่องจากฐาน A ไปยังฐาน C ให้ได้ 15 ครั้ง



**ขั้นตอนที่ 3** ผู้นำกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมเงื่อนไขในการย้าย

1. ย้ายได้ที่ละกล่อง
2. สามารถย้ายกลับไปกลับมาได้
3. ห้ามกล่องใหญ่ทับกล่องเล็ก
4. ให้ย้ายได้ไม่เกิน 15 ครั้ง
5. ถ้ายกกล่องแล้วจะนับเป็นหนึ่งครั้ง

**ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมประชุมวางแผนกัน

**ขั้นตอนที่ 5** ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มออกมาสาธิตวิธีที่กลุ่มคิดออกมา

สรุป ผู้นำซักถามผู้เข้าร่วมว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมและสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

## สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 2

## กิจกรรม “ชิงจ้าวยุทธจักร”

## วัตถุประสงค์

1. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. การทำงานร่วมกับผู้อื่น

ระยะเวลาที่ใช้ 30 นาที

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

## ขั้นตอนที่ 1. ผู้นำกิจกรรมสอนเนื้อเพลง

เพลง “เป่ายิงฉุบ”

ซ้าย-ซ้าย-ซ้าย แล้วก็ขวา-ขวา-ขวา

ข้างหน้า-ข้างหลัง ข้างหน้า-ข้างหน้า-ข้างหน้า

เจอใครขวางหน้าให้เป่ายิงฉุบ

## ขั้นตอนที่ 2. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน กระโดดและแสดงท่าทางประกอบเพลง พอสิ้นสุดเพลง

แต่ละคู่เป่ายิงฉุบกัน โดยมีกติกาเพิ่มเติมว่า ผู้ที่แพ้จะต้องไปต่อหลังผู้ชนะจากนั้นผู้ชนะ ก็

จะไปเป่ายิงฉุบกับผู้ชนะต่อไป จนกว่าจะเหลือ 2 คนสุดท้าย เพื่อตัดสินหาแถวที่ชนะและผู้

ชนะครั้งสุดท้ายก็จะเป็นจ้าวยุทธจักร

## สรุป

ผู้นำสรุปกิจกรรมและอธิบายถึงวัตถุประสงค์

## กิจกรรม “เสื่อ ปีน คน”

### วัตถุประสงค์

1. การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
2. การทำงานร่วมกับผู้อื่น

ระยะเวลาที่ใช้ 20 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1. แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายรายละเอียดของกฎกติกาให้กับผู้ร่วมกิจกรรมทราบ คือ เมื่อผู้นำกิจกรรมนับ 1 ถึง 3 ให้ทั้งสองทีมทำท่า 1 ใน 3 แบบ ที่กำหนดให้คือ ทำท่าเป็นเสื่อ ทำท่าเป็นปีนและทำท่าเป็นคน หากเป็นเสื่อให้ยกมือขึ้น 2 มือ และงอนิ้วให้เป็นลักษณะของงเล็บเสื่อ แล้วร้องคำรามแบบเสื่อ หากเป็นปีนให้ยื่นมือขวาออกไปข้างหน้าพร้อมกับทำนิ้วชี้กับนิ้วกลางเป็นปากกระบอกปืน แล้วให้ตะโกนคำว่า โป้ง หากเป็นคนให้ยื่นเฉย ๆ (ในแต่ละครั้งทั้งทีมต้องทำท่าเดียวกันทั้งทีม หากมีคนใดทำแตกต่างจากทีม ถือว่าแพ้ในครั้งนั้น)

ขั้นตอนที่ 3 วิธีการเล่นและการตัดสินก็คือ ให้ทุกคนในกลุ่มแสดงท่าทางในสิ่งที่สมาชิกทุกคนตกลงกัน ลักษณะการตัดสินจะเหมือนกับการเป่ายิงฉุบ ก็คือ

|       |     |       |     |       |
|-------|-----|-------|-----|-------|
| เสื่อ | แพ้ | ปีน   | ชนะ | คน    |
| ปีน   | แพ้ | คน    | ชนะ | เสื่อ |
| คน    | แพ้ | เสื่อ | ชนะ | ปีน   |

ขั้นตอนที่ 4 ในการเล่นแต่ละครั้งให้ในทีมประชุมกันเพื่อวางแผนและตัดสินใจว่าทีมจะเป็นอะไร จึงจะชนะทีมผู้ต่อสู้ได้

สรุป ผู้นำสรุปกิจกรรมและอธิบายถึงวัตถุประสงค์

## สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 1

### กิจกรรม “คนละเรื่องเดียวกัน”

#### วัตถุประสงค์

1. ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 20 นาที

#### วัสดุอุปกรณ์

บัตรคำที่แจกให้แต่ละคน

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1.** ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นตัวยู และแจกบัตรคำให้แต่ละคน

**ขั้นตอนที่ 2.** ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่ม เป็น 3 กลุ่ม

**ขั้นตอนที่ 3.** ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม ออกมาเล่าเรื่องตามบัตรคำที่แต่ละคนได้รับ (โดยเวลาพูดให้นำบัตรคำยื่นออกมาให้ดูด้วย) โดยเรื่องที่เล่านั้นจะต้องมีเนื้อหาดำเนินต่อเนื่องเป็นเรื่องเดียวกันและจบเรื่องที่สมาชิกคนสุดท้าย โดยให้เวลากลุ่มละ 5 นาที

เกณฑ์การตัดสิน กลุ่มใดที่แต่งเรื่องได้เข้ากันจะได้ 10 คะแนน

มีข้อความที่กำหนดให้ครบ 10 คะแนน

ความคิดสร้างสรรค์ 10 คะแนน

**ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำกิจกรรมถามว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

**สรุป** การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าบางครั้งก็ช่วยให้สัมพันธภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นได้ด้วยความราบรื่น ซึ่งทั้งนี้ต้องอาศัยไหวพริบและสติที่มีอยู่ในการแก้ปัญหานั้นๆ

## กิจกรรม “เรื่องการให้อภัย”

### วัตถุประสงค์

1. ดำเนินการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. ดำเนินการทำงานร่วมกับผู้อื่น

### วัสดุอุปกรณ์

เวลาที่ใช้ 30 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นตอนที่ 1 ผู้นำกิจกรรมเล่าเรื่องการให้อภัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง

หลายปีก่อนมีคดีหนึ่งเกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา วัยรุ่นอายุสิบสี่ปีเด็กหนุ่มถึงแก่ความตาย เพียงเพราะต้องการพิสูจน์ตัวเองให้เพื่อนๆในแก๊งเห็น ทุกนัดที่มีการสืบพยานในศาล แม่ของผู้ตายฟังการพิจารณาอย่างหนึ่งเงียบ หลังจากศาลจำคุกวัยรุ่นผู้นั้น แม่ของผู้ตายเดินเข้าไปหาเขา จ้องหน้าและพูดว่าฉัน “จะฆ่าเธอ”

ผ่านไปครึ่งปีผู้หญิงคนนั้นไปเยี่ยมคนที่ฆ่าลูกชายเธอ เธอเป็นคนแรกและคนเดียวที่ไปเยี่ยมเขา เพราะเขาเป็นเด็กข้างถนน ไม่มีญาติพี่น้อง ก่อนที่จะจากกัน เธอให้เงินเขาเป็นค่าบุหรี แล้วเธอไปเยี่ยมเขาบ่อยขึ้น แต่ละคร้งก็เอาอาหารและของฝากไปให้ เมื่อใกล้ครบกำหนดจำคุกสามปีหญิงผู้นั้นก็ถามว่าเขาจะทำอะไรเมื่อพ้นโทษ เขาตอบว่าไม่รู้ เธอจึงหางานให้เขาทำในบริษัทของเพื่อน ครั้นถามว่าเขามีที่พักไหม ก็ได้คำตอบว่าไม่มีเธอจึงชวนเขามาพักในบ้านของเธอ บ้านของเด็กที่เขามาอยู่กับมือ ตลอดแปดเดือนเขาได้พักบ้านเธอ กินอาหารที่เธอทำ แล้วเย็นวันหนึ่ง เธอก็เรียกเขาไปคุยในห้อง เธอนั่งประจันหน้าเขา หนึ่งเงียบพักใหญ่ แล้วพูดขึ้นว่า

“เธอจำได้ไหมไหมตอนที่อยู่ในศาล ฉันพูดว่าจะฆ่าเธอ?” “จำได้ครับ”

“ฉันไม่ต้องการคนที่ฆ่าลูกฉันยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ฉันต้องการให้เขาตาย เพราะเหตุนี้แหละ ฉันจึงไปเยี่ยมเธอและเอาของไปให้ เพราะเหตุนี้แหละ ฉันจึงหางานให้เธอและให้เธออยู่บ้านฉัน

ถึงตรงนี้ชายหนุ่มไม่แน่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป แล้วแม่ของผู้ตายก็พูดไปว่า

“ทั้งหมดนี้ก็เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเธอ ตอนนี้เจ้าวัยรุ่นคนนั้นก็จากไปแล้ว ฉันจะถามเธอละทีนี้ว่า ลูกของ ฉันจากไปแล้ว เจ้าฆาตกรก็จากไปแล้วเช่นกัน เธอยังจะอยู่ที่นี้อีกหรือเปล่า ฉันอยากรับเธอ เป็นลูกหาก เธอไม่ว่าอะไร”

ในที่สุดเธอได้กลายเป็นแม่ของคนที่มาลูกเธอ ส่วนฆาตกรผู้หลงผิดก็ได้แม่ซึ่งเขาไม่เคยมีมาก่อนในชีวิต

ที่มา ยงยุทธ พีระพงศ์พิพัฒน์(2549:182) **BEWITH** ดีหรือแยแล้วแต่จะคิด กรุงเทพฯ สถาบันดีฟคอนซัลแทนท์

**ขั้นตอนที่ 2** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมว่าได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องที่เล่า

สรุป ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่มิได้เกิดจากการแก้แค้นแต่เกิดจากการให้อภัย การให้อภัยนั้นมีอำนาจอันยิ่งใหญ่ เพราะนอกจากการกำจัดคนชั่วร้ายให้หมดไปโดยปราศจากการสูญเสียเลือดเนื้อแล้ว ยังสามารถจุดรั้งชีวิตให้พ้นจากความตกต่ำ เข้าสู่หนทางที่ดี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สัมพันธภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่นดียิ่งขึ้น

## สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 2

### กิจกรรม “นับเลข”

#### วัตถุประสงค์

1. ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

#### วัสดุอุปกรณ์

เวลาที่ใช้ 15 นาที

#### ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดนั่งล้อมเป็นวงกลมวงใหญ่วงเดียว โดยมีผู้วิจัยอยู่กลางวงคอยให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม ผู้ที่ได้รับสัญญาณจากผู้วิจัยเป็นผู้เริ่มต้นนับ 1 (เปล่งเสียง) จากนั้นผู้ที่อยู่ทางด้านซ้ายมือจะเป็นผู้นับต่อเนื่องไปจนถึง 100 โดยมีเงื่อนไขที่ว่าหากเลขจำนวนใดมีเลข 3 และเลข 9 เป็นองค์ประกอบอยู่จะต้องใช้การปรบมือแทนการเปล่งเสียง เช่น 1, 2, (ปรบมือ), 4, 5, 6, 7, 8, (ปรบมือ) ไปจนถึง 100 เป็นอันสิ้นสุดกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1.** ผู้นำกิจกรรมชี้แจงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทั้งหมดล้อมเป็นวงกลมวงใหญ่วงเดียว โดยอาจให้เทคนิคการร้องเพลงวงกลมเข้าช่วย

**ขั้นตอนที่ 2.** ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาและเงื่อนไขอย่างละเอียด พร้อมสาธิตเป็นตัวอย่างจากเลข 1 – 10 ในเบื้องต้นก่อน

**ขั้นตอนที่ 3.** ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณเริ่มกิจกรรมที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่ง เมื่อเกิดความผิดพลาดทุกครั้ง ต้องเริ่มต้นที่เลข 1 ใหม่ทุกครั้ง เรื่อยไปจนกระทั่งถึง 100

**ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

**สรุป** การทำงานร่วมกับผู้อื่น บางครั้งคนเราก็มีข้อผิดพลาดด้วยกันทั้งนั้นกัน ในการที่เราอยู่ร่วมกันเราไม่ควรจ้องจับผิดแต่คนอื่น แต่จะหาอะไรที่จะแก้ไขความผิดพลาดนั้นอย่างนั้น ได้อย่างไรต่างหากคือหนทางนำไปสู่ความสำเร็จถ้าทำได้อย่างนี้ชีวิตเราจะพัฒนาเป็นคนที่มีความคุณภาพ

## กิจกรรมเล่าเรื่องโอดทาเกะ อิโรทาตะ

### วัตถุประสงค์

1. ความภูมิใจในตนเอง
2. ด้านความพอใจในชีวิต
3. การสร้างสัมพันธภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่น

### วัสดุอุปกรณ์ -

เวลาที่ใช้ 30 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่านเรื่องโอดทาเกะ อิโรทาตะ

หากจะถามว่า “**คนญี่ปุ่น ซึ่งเป็นผู้พิการ คนไหนที่รู้จักกันทั่วโลก?**” ก็คงไม่พ้นอาจารย์หนุ่มใจดีที่ชื่อ **โอดทาเกะ อิโรทาตะ** ผู้เป็นแรงบันดาลใจ และกำลังใจให้กับผู้พิการรวมทั้งคนธรรมดา ได้เข้าใจความหมายของคำว่า “**มนุษย์ไม่ได้เกิดมาเพื่อแพ้**”

วันที่ 6 เมษายน ปีโชวะที่ 51 (ค.ศ. 1976) “**หนูน้อยโอดทาเกะ อิโรทาตะ**” ได้ถือกำเนิดขึ้นมาด้วยความพิการจากการบกพร่องทางพันธุกรรมที่เรียกว่า **คอนเจนิทัล เทตรา อะมีเลีย (Congenital Tetra Amelia)** ส่งผลให้ลักษณะทางกายภาพ **มีแขนยาวเพียงข้อศอก ขายาวถึงหัวเข่า จนคุณพ่อและทางโรงพยาบาลไม่กล้าให้คุณแม่เห็นลูก** ซึ่งเพิ่งคลอดออกมา จึงอ้างว่า “**เด็กตัวเหลืองมาก**” จึงต้องนำเข้าสู่ตลับสักพักหนึ่ง...แต่แล้ววันคืนหมุนผ่าน ความจริงจึงถูกเปิดเผย

เมื่อคุณแม่ได้พบเจ้าตัวน้อยเป็นครั้งแรก คุณพ่อยุ่พยายามหวานล่อมให้เตรียมใจว่า เหตุที่ไม่ให้เจอลูกไม่ใช่เพราะลูกตัวเหลือง แต่เพราะหนูน้อยมีความผิดปกติ

**แต่เมื่อคนเป็นแม่เห็นลูกที่ไร้แขนขา เธอกลับกอดชีวิตน้อย ๆ ใกล้เคียง หัวใจ พร้อมเอ่ยด้วยความปลื้มปิติว่า “ลูกน่ารักจัง”**

เมื่อหนูน้อยเติบโตยังอยู่ในวัยทารก ภาพของคุณพ่อยุ่พยายามพาเจ้าตัวเล็กสะพายหลังออกไปสัมผัสกับผู้คนในชุมชน จึงเป็นสิ่งที่พบเห็นได้ตามปกติ...แม้เพื่อนบ้านจะเข้าใจ แต่เมื่อถึง วัยเข้าโรงเรียน คุณพ่อและคุณแม่ต้องการให้หนูน้อยฝึกใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนปกติในสังคม จึงโน้มหน้าทางโรงเรียนซึ่งสอนคนปกติ ให้รับหนูน้อยเข้าเรียนด้วยความยากลำบาก

หนูน้อยใช้ชีวิตให้คณะกรรมการดู ทั้งการเขียนหนังสือโดยใช้แก้วและปลายศอกหนีบดินสอด่ ตักอาหารใส่ปากโดยวางช้อนกับช้อมที่ขอบจาน แล้วใช้แรงกัดอาหารเข้าปาก

...คณะกรรมการใช้ระยะเวลาในการพิจารณานานพอสมควร แต่ที่สุด ก็อนุมัติให้หนูน้อยสามารถใช้ชีวิตเหมือนเด็กคนอื่น ๆ ในโรงเรียนแต่ความตั้งใจไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้ผู้พิการสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างยั่งยืน คุณครูประจำชั้นจึงใช้มาตรการเข้มงวดกับโอดทาเกะ ห้ามไม่ให้ใครช่วยเหลือ ห้ามใช้เก้าอี้ล้อไฟฟ้าหากไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งโอดทาเกะยอมรับกฎการอยู่ร่วมกันนี้ เหตุผลเพราะคนญี่ปุ่นใส่ใจคนพิการเป็นพิเศษ มีการสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกในทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเป็สถานีรถไฟ รถ

ใต้ดิน ทางเดินเท้า ส่วนในเรื่องของการให้ความช่วยเหลือ จะเกิดขึ้นเมื่อคนพิการร้องขอ เป็นคำนิยามที่ สืบทอดกันมายาวนานในสังคมญี่ปุ่น ถือว่าคนพิการเท่าเทียมผู้คนปกติทั่วไป

แต่หากผู้พิการต้องการใช้ชีวิตลำพังก็สามารถทำได้ แต่มีข้อกำหนดให้บุคคลนั้น สามารถช่วยเหลือตนเองได้กว่า 80 เปอร์เซ็นต์ รวมทั้งมีข้อบังคับว่า บริษัทใหญ่ๆ จะต้องรับผู้พิการเข้าทำงาน ไม่ต่ำกว่าสองคน โดยพิจารณาความสามารถส่วนบุคคล

“สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่า ทำไมเมื่อโอโตทาเกะเติบโตขึ้นจึงสามารถใช้ชีวิต และทำงานได้ เหมือนกับผู้คนทั่วไป จนกลายเป็นแรงบันดาลใจให้คนญี่ปุ่นและทั่วโลก เมื่อประมาณสิบปีที่แล้วด้วย ผลงานเขียนชีวิต ที่ชื่อว่า “Nobody’s Perfect” หรือ “ไม่ครบห้า” หนังสือเบสเซลเลอร์ระดับโลก

“การทำลายกำแพงทางใจของสังคมที่มีต่อผู้พิการ” ปรากฏชัดเมื่อโอโตทาเกะได้รับการยอมรับ ให้ทำงานเป็นนักข่าวกีฬา และเมื่อสองปีที่ผ่านมา เขาได้เข้าศึกษามุ่งหวังที่จะเป็นคุณครู

ปัจจุบันเขาคือ “คุณครูวัย 30 ต้นๆ” ของโรงเรียนประถม ซิกินามิ โดยอน ในโตเกียว เข้า บรรจุเมื่อต้นเดือนเมษายน 2550 ที่ผ่านมา ด้วยปณิธานอบรมบ่มเพาะเยาวชนให้ยอมรับความแตกต่าง ในสังคม

“ผมหวังว่านักเรียนของผมจะยอมรับ และรู้สึกว่าการสร้างให้แต่ละคนแตกต่างกัน ผมผ่านชีวิตมาไกลบนพื้นฐานความคิดง่าย ๆ ว่าในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ผมทำทนายตนเองให้ ทำในสิ่งที่อยากทำ และอยากให้สังคมเลิกมองแค่ความพิการของผม แต่อยากให้ยอมรับ ความพิการนั้น”

นี่คือความฝันเพื่อ”สร้างโลกให้แห่งความเท่าเทียม ระหว่างคนไม่ครบห้า และคนปกติ” ซึ่ง หลายๆ คนอาจมองว่า ยากที่จะประสบความสำเร็จ แต่สำหรับนายน้อยโอโตทาเกะ นักสู้ที่ไม่เคยยอมแพ้ และความฝันนี้ สามารถทำให้เป็นจริง และเขาจะผ่านมันไปได้ เหมือนที่เขาเคยเขียนลงในหนังสือถึงความเจ็บปวดที่ครอบครัวเผชิญอยู่บ่อยครั้ง เพราะในวัยเด็ก โอโตทาเกะต้องเข้าผ่าตัดอย่างต่อเนื่อง จน ปรากฏรอยแผลเป็นขนาดพาดถึงแผ่นกลางหลัง”คล้ายตัว V ซึ่งคุณพ่อให้กำลังใจว่า

”หลังการผ่าตัด รอยแผลเป็นที่ปรากฏเป็นรูปตัว V หมายถึง Victory  
ที่แปลว่าชัยชนะไงล่ะลูก

ที่มา กฤษฎา กฤษณะเศรษฐี (2551: 65) ล้มได้ แพ้ได้ แต่อย่าท้อ บุคเวิร์ม.

**ขั้นตอนที่ 2** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าได้ขบคิดอะไรจากเรื่องที่ทำมาบ้าง

**สรุป** ชีวิตมนุษย์ที่เกิดมาถือว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงที่สุดแล้ว ไม่ว่าจะเกิดมาในสถานะอย่างไรมันก็มีคุณค่าในตนเอง ขอเพียงเรายอมรับสร้างความตระหนักในตนเอง รู้ตัว รู้ตน รอดทน ฝึกฝน และสร้างกำลังใจให้ตนเอง จะทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมาย โดยไม่ย่อท้อต่อปัญหา และอุปสรรคทั้งปวง

## กิจกรรม “จิตรกรเอก”

### วัตถุประสงค์

ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

### วัสดุอุปกรณ์

- 1.กระดาษ A4
- 2.ดินสอ
- 3.ปากกา

เวลาที่ใช้ 20 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ผู้นำกิจกรรม แจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น พร้อมทั้งแจกปากกา หรือ ดินสอให้คนละ 1 ด้าม

**ขั้นตอนที่ 2** ผู้นำกิจกรรม วาดรูปภาพของตนเอง โดยนำจุดเด่น หรือคุณลักษณะเด่นของตนเองที่คิดว่า ผู้อื่นเห็นแล้วสามารถจำได้ว่าเป็นภาพของผู้วาดในระยะเวลาที่กำหนดให้ คือ (ไม่เกิน 3 นาที)

**ขั้นตอนที่ 3** ผู้นำกิจกรรม รวบรวมภาพวาดของสมาชิกทุกคน แล้วนำมาแจกคืนให้กับสมาชิกโดยสลับ ภาพของผู้อื่นแจกให้กับสมาชิก

**ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาเจ้าของภาพ และหากใครค้นหาเจ้าของภาพได้ ก่อนให้นำมามอบกับผู้นำกิจกรรม และถือว่าผู้นั้นเป็นผู้ชนะ

**ขั้นตอนที่ 5** ให้ผู้ชนะบอกถึงเทคนิคการค้นหาว่าใช้วิธีการหรือเทคนิคอย่างไรที่สามารถค้นหาเจ้าของ ภาพได้พบ และขณะเดียวกันให้เจ้าของภาพบอกถึงเทคนิค และวิธีการที่ใช้ในการวาดภาพของตนเองที่ จะสื่อให้ผู้อื่นสามารถมองเห็นคุณลักษณะเด่นของตนเองได้

**ขั้นตอนที่ 6** ผู้นำกิจกรรม เลือกถามผู้ที่ชนะ ลำดับ 1 ถึงลำดับ 3 และให้คำชมเชยผู้ชนะ และให้สมาชิก แต่ละคนนำภาพส่งคืนให้กับเจ้าของภาพและให้เจ้าของภาพเขียนชื่อ นามสกุล และชื่อเล่นของตนเอง พร้อมทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบลงในภาพและนำภาพนั้นมาติดไว้ให้ดูภายหลัง

**สรุป** การอยู่ร่วมกับคนอื่นเราควรรู้จักเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ควรรู้จักมองจุดเด่นมากกว่ามองจุดด้อยของ เพื่อนๆ เหมือนกับการมองโลกในแง่ดี เท่านั้นชีวิตเราก็จะเป็นชีวิตที่มีความสุข

## กิจกรรมรถไฟ

### วัตถุประสงค์

ด้านทำงานร่วมกับผู้อื่น

### วัสดุอุปกรณ์

เก้าอี้คนละตัว

เวลาที่ใช้ 15-20 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ผู้นำกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มละเท่าๆกัน

**ขั้นตอนที่ 2** ผู้นำกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมเรียงแถวตอนลึกเป็นรูปดาว

**ขั้นตอนที่ 3** ผู้นำกิจกรรม ให้แต่ละทีมตั้งชื่อทีมของตนเองโดยที่ต้องมีสองพยางค์และมีอักษร ฉ อยู่ด้วย ทั้งสองตัว

**ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำกิจกรรม อธิบายว่าต่อไปนี่สมมุติว่าแต่ละแถวเป็นรถไฟแต่ละขบวนและเก้าอี้แต่ละตัวคือ เก้าอี้ตัวแรกเป็นหัวรถจักร ตัวที่สองเป็นโบกี้ที่สอง ตัวที่สามเป็นโบกี้ที่สาม...เก้าอี้ตัวสุดท้ายเป็นท้ายขบวน

**ขั้นตอนที่ 5** หัวรถจักรต้องร้องคำว่า “ป๊น” แล้วเรียกชื่อทีมของตนเอง คนที่สองร้อง “ฉีก” คนที่สามร้อง “ฉีก” สลับไปเรื่อยๆจนถึงคนสุดท้ายให้ร้องคำว่า “ป๊น” พร้อมเรียกชื่อทีมอื่น

**ขั้นตอนที่ 6** รอบที่ 2 เพิ่มกติกาโดยที่ให้ยกมือด้วย หัวรถจักรยกสองมือพร้อมกับร้อง “ป๊น” ชื่อขบวนตัวเองด้วย คนที่สองยกมือขวาพร้อมกับร้องว่า “ฉีก” คนที่สามร้องว่า “ฉีก” พร้อมกับยกมือซ้ายสลับกันไปจนถึงคนสุดท้ายให้ร้องว่า “ป๊น” เรียกชื่อขบวนอื่นพร้อมยกมือสองข้าง

**ขั้นตอนที่ 7** รอบที่ 3 เพิ่มกติกาคือเมื่อทำหน้าที่ของตัวเองเสร็จแล้วให้สลับที่นั่งจากหน้าสุดไปต่อหลังสุด และคนต่อมาก็เลื่อนขึ้นไปข้างหน้าเรื่อยๆ

#### กติกา

- เมื่อพูดพลาดตัดหนึ่งแต้ม
- ยกมือผิดตัดหนึ่งแต้ม
- ตัดหนึ่งแต้ม
- เมื่อครบ 5 แต้มตกขบวน

**ขั้นตอนที่ 8** ผู้นำกิจกรรมถามเข้าร่วมว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม และการที่ทีมเราตกขบวนหรือถูกตัดแต้มใครควรรับผิดชอบ

**สรุป** การทำงานร่วมกับผู้อื่นเราต้องรู้จักรับผิดชอบในบทบาทและหน้าที่ของตนเองเพื่อให้งานหรือภารกิจนั้นไปสู่เป้าหมายได้



**ขั้นตอนที่ 3** ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มสลับกันออกมาเขียนวงกลมโดยที่ทั้งสองกลุ่มจะใช้ปากกาเมจิกสีแดงส่วนอีกกลุ่มจะใช้ปากกาเมจิกสีน้ำเงิน

**ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมว่าต้องได้เส้นทับมากที่สุด

**ขั้นตอนที่ 5** ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมเริ่มออกมาเขียนวงกลมสลับกันจนครบทุกช่อง

**ขั้นตอนที่ 6** ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมระดมความคิดว่าได้แก่งคิดอะไรจากกิจกรรม

**สรุป** ในการทำกิจกรรมส่วนใหญ่เมื่อมีการแบ่งทีมทุกคนต่างมองว่าต้องมีผู้แพ้มีผู้ชนะ แต่ถ้าทุกคนมองผลประโยชน์ร่วมกันในทุกความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือหนทางแก้ปัญหาทั้งสองฝ่ายได้รับผลประโยชน์ได้รับความพึงพอใจร่วมกัน ต่างฝ่ายต่างได้ไม่มีใครเสียผลประโยชน์ ถ้าคิดได้เช่นนี้ความขัดแย้งก็จะไม่เกิด ส่งผลให้ทุกคนสามารถอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขทุกอย่างสามารถแบ่งปันได้เสมอ



## กิจกรรม แว่นตามองใจ

### วัตถุประสงค์

- 1.ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 2.ด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
- 3.ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 50 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ผู้นำกิจกรรมเล่าเรื่องแว่นตามองใจให้ผู้เข้าร่วมฟัง

เมย์เป็นผู้หญิงที่มีหน้าตาสวย รูปร่างสมส่วน เมย์ เป็นคนที่ชอบสนใจเรื่องของคนข้างบ้าน ทุกเช้า เธอชอบไปยืนชมวิวที่ตรงหน้าต่าง ขณะนั้นเธอมองออกไปนอกหน้าต่าง และดูเพื่อนบ้านกำลังซักผ้า และตากผ้าอยู่ หลังจากดูเสร็จแล้ว เธอก็ลงมาตีเครื่องตีกับสามี และเธอก็เล่าให้สามีฟังว่า “เพื่อนบ้านคงจะซักผ้าไม่เป็น เสื้อผ้าที่ซักยังสกปรกอยู่เลย ไม่รู้ว่าเธอใช้ผงซักฟอกหรือเปล่า”

สามีตอบว่า “คุณอย่าไปยุ่งเรื่องของชาวบ้านเลย เราซักผ้าของเราให้สะอาดก็พอแล้ว” แต่ภรรยาก็ไม่เชื่อ ทุกเช้าเธอก็ออกไปชมวิวที่หน้าต่างและมองเพื่อนบ้าน แล้วก็ลงมารายงานสามีอีกอยู่มาวันหนึ่ง เมย์ก็ลงมาบอกสามีว่า “นี่คุณวันนี้เพื่อนบ้านเรา คงใช้ผงซักฟอกแล้ว วันนี้เสื้อผ้าขาวสะอาดจริงๆ” สามีจึงหัวเราะแล้วตอบว่า “คือ ผมเบื่อคุณมาก ที่ต้องมารายงานผมทุกวัน ผมก็เลยตื่นแต่เช้าเอาผ้าชุบน้ำไปเช็ดกระจกหน้าต่าง เมื่อก่อนนี้หน้าต่างบ้านเราสกปรก แต่วันนี้กระจกใสแล้ว ก็เลยมองอะไรข้างนอกสะอาดไปหมดเลย

ปรับปรุงมาจาก อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา.(มปป.). การพัฒนาศักยภาพอย่างสมบูรณ์.

ลพบุรี : สถาบันการศึกษาสัตยาไส.

**ขั้นตอนที่ 2** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมว่าได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องที่เล่าข้างต้น

**สรุป** การมองโลกในแง่ดีจะทำให้ จิตใจของเราดี มีความสุข แต่ถ้าจิตใจเราสกปรกก็จะทำให้เรามองเห็นสิ่งนั้นสกปรกหรือไม่ดีตามไปด้วย ดังนั้น สิ่งที่เราต้องทำ คือ การทำความสะอาดจิตใจของเราก็จะทำให้จิตใจของเราบริสุทธิ์ เริ่มมองเห็นสิ่งต่างๆ เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเรื่อยๆ จิตใจของเราก็จะค่อยๆ สูงขึ้นเรื่อยๆ

## สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 1

### กิจกรรม “30 สถานี”

#### วัตถุประสงค์

1. ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. ด้านการติดต่อสื่อสาร
3. ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

#### วัสดุอุปกรณ์

ป้ายสถานี 30 สถานี

เวลาที่ใช้ 60 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ 2 คน โดยเลือกคู่ตามความสมัครใจ

**ขั้นตอนที่ 2** อธิบายวิธีการเล่นว่า กิจกรรมนี้จะเล่นโดยให้แต่ละคู่ ปฏิบัติภารกิจในการพาคู่ของท่านไปหาป้ายสถานีที่ติดอยู่รอบสถานที่ต่างๆ และตอบคำถามปฏิบัติตามคำสั่งในแต่ละสถานีให้ได้มากที่สุด ภายในเวลาที่กำหนด คู่ไหนที่เสร็จสิ้นภารกิจก่อนให้นำใบบันทึกกิจกรรมมาส่งเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและตัดสินหาผู้ชนะในกิจกรรมนี้

**ขั้นตอนที่ 3** เฉลยคำตอบและตรวจหาผู้ชนะในกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 4** มอบรางวัลให้คู่ที่ชนะในกิจกรรมนี้

**สรุป** ผู้นำซักถามข้อคิดเห็นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับจากกิจกรรมและสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

## สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 2

### กิจกรรม “บันไดงู”

#### วัตถุประสงค์

1. ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. ด้านการติดต่อสื่อสาร
3. ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

#### วัสดุอุปกรณ์

1. ตารางบันไดงู
2. ลูกเต๋า
3. รหัส จำนวน 100 รหัส

เวลาที่ใช้ 60 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม เท่าๆกัน

**ขั้นตอนที่ 2** อธิบายวิธีการเล่น โดยให้แต่ละกลุ่มโยนลูกเต๋า เมื่อได้แต้มเท่าไร ให้เดินที่ตารางบันไดงูตามนั้น ซึ่งในแต่ละช่องในตารางจะมีรหัสลับซ่อนอยู่ สมาชิกในกลุ่มจะต้องค้นหาว่ารหัสลับดังกล่าวซ่อนอยู่ที่ใด และมีความหมายว่าอย่างไร

**ขั้นตอนที่ 3** เมื่อพบความหมายของรหัสแล้ว ให้ไปที่จุดเช็ครหัส ถ้ารหัสที่หาพบมีความหมายถูกต้อง จะได้ไปโยนลูกเต๋าดำเดินต่อ

**ขั้นตอนที่ 4** กลุ่มใดที่สามารถเดินได้ไกลที่สุดในระยะเวลาที่กำหนด ถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะเลิศ

**สรุป** ผู้นำซักถามข้อคิดเห็นที่ผู้เข้าร่วมได้จากกิจกรรมและสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

## สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 1

### กิจกรรม “ค้นหาผู้นำ”

#### วัตถุประสงค์

- 1.ดำเนินการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 2.ดำเนินการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
- 3.ดำเนินการทำงานร่วมกับผู้อื่น

#### วัสดุอุปกรณ์ -

เวลาที่ใช้ 15-20 นาที

#### วัสดุ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ขั้นตอนที่ 1** ผู้นำกิจกรรมจัดผู้เข้าร่วมนั่งเป็นรูปเป็นวงกลม หรือ ครึ่งวงกลม
- ขั้นตอนที่ 2** คัดเลือก ตัวแทน ชายและหญิง (รวม 2 คน) ให้ออกไปนอกห้องฝึกอบรม
- ขั้นตอนที่ 3** ผู้นำกิจกรรม ทำการคัดเลือกผู้นำ (Leader) จากนักเรียนที่เหลือ อาจคัดเลือกจากการโหวตก็ได้
- ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำกิจกรรมนัดแนะกับผู้เข้าฝึกอบรมทุกคนต้องเป็นผู้ตามที่ดี โดยการทำกิริยาอาการต่างตามอย่าง ผู้นำ (Leader) ในขณะที่ ตัวแทน เข้ามาในห้องฝึกอบรม โดยไม่ให้ ตัวแทน สังเกตรู้ได้ว่าใครเป็น ผู้นำ (Leader)
- ขั้นตอนที่ 5** จากนั้น ให้ ตัวแทน เข้ามาในห้องฝึกอบรม และนักเรียนทุกคนทำกิริยาอาการตามที่นัดแนะ ประมาณ 5 นาที หหมดเวลา ให้ ตัวแทน ทายว่า ใคร คือ ผู้นำ (Leader)
- ขั้นตอนที่ 6** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรมดังกล่าว
- สรุป การที่จะทำงานร่วมกันกับคนอื่นต้องยอมรับและเข้าใจในการตัดสินใจของคนอื่นและรู้จักที่จะเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี นอกจากนี้แล้วยังต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจและความพร้อมเรียงของทุกคน

## กิจกรรม “University of Dream”

### วัตถุประสงค์

1. ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. ด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
3. ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

### วัสดุอุปกรณ์

1. ฟิวเจอร์บอร์ด 3 แผ่น
2. กระดาษสี
3. กรรไกร
4. ดินน้ำมัน
5. เชือกสี
6. ไม้ไอติม
7. เวลาที่ใช้ 45 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 1** ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มจับฉลากว่ากลุ่มใดจะได้สร้างส่วนใดของสถาบัน โดยจะประกอบด้วย 4 ส่วน 1.ตัวอาคาร 2.สนามกีฬา 3.สนามเด็กเล่น 4.สวนหย่อม

**ขั้นตอนที่ 2** ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้ทุกกลุ่มโดยอุปกรณ์ที่ได้จะไม่สอดคล้องกับภาระงานที่ได้ เพื่อให้ผลิตได้รู้จักการแบ่งปันและการเอื้อเฟื้อต่อกัน

**ขั้นตอนที่ 3** ให้ผู้เข้าร่วมนำเสนอชิ้นงานของแต่ละกลุ่ม

**ขั้นตอนที่ 4** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมทำไมตอนแรกที่เราได้อุปกรณ์ไม่สอดคล้องกับกิจกรรมทุกคนรู้สึกอย่างไร

**สรุป** ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเรียนหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่น ขอให้นึกไว้เสมอว่ามีโอกาสสำเร็จใกล้เข้ามาแล้ว หลายคนพอเจอปัญหาก็ล้มเริ่มท้อท้งเป้าหมายที่เคยวางไว้ การจะทำอะไรให้สำเร็จเราอาจต้องอาศัยการร่วมแรงร่วมใจและพึ่งพากันและกันไม่ใช่ทำคนเดียวงานก็จะสำเร็จ

## สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2

### กิจกรรม “ The Rose”

#### วัตถุประสงค์

- 1.ดำเนินการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 2.ดำเนินการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
- 3.ดำเนินการทำงานร่วมกับผู้อื่น

#### วัสดุอุปกรณ์

ใบงานเรื่อง The Rose

เวลาที่ใช้ 30 นาที

#### ขั้นตอนกิจกรรม

##### ขั้นตอนที่1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมอ่านเรื่อง The Rose

วันแรกที่เราเริ่มการเรียนในมหาวิทยาลัยนั้น อาจารย์ของเราได้เข้ามาแนะนำตัวและบอกให้เรา รู้จักกับคนอื่นๆที่เราไม่รู้จักมาก่อน ผมยืนขึ้นแล้วมองไปรอบๆ และมีมือๆหนึ่งมาเอื้อมจับที่ขาของผม ผมหันไปพบกับหญิงชราร่างเล็ก ผิวหนังเหี่ยวย่นที่ส่งรอยยิ้มอันเป็นประกายมาให้ผม รอยยิ้มนั้นทำให้เธอสดใสอย่างยิ่ง

หญิงชราคนนั้นกล่าวขึ้นว่า “สวัสดี รูปหล่อ ฉันชื่อโรส อายุแปดสิบเจ็ดปีแล้ว มาให้ฉันกอดสักทีสิ” ผมหัวเราะกับท่าทางของเธอและตอบอย่างร่าเริงว่า “ได้สิครับ” แล้วเธอก็กอดผมอย่างแรงผมถามเธอว่า “ทำไมคุณมาเรียนมหาวิทยาลัยเอาตอนที่อายุยังน้อยและไร้เดียงสาอย่างนี้ล่ะ...” เธอตอบปนเสียงหัวเราะว่า “ฉันมหาสามี่สวยๆ ที่ฉันจะได้แต่งงานด้วย แล้วมีลูกสักสองสามคน...” ผมขี้ดจึงหว่าเธอโยถามว่า “ไม่เอาครับถามจริงๆ ผมสงสัยจริงๆว่าอะไรทำให้เธอมาเรียนที่นี่ ตอนที่อายุขนาดนี้” และเธอตอบว่า “ฉันฝันมานานแล้วว่าฉันจะได้ปริญญา และตอนนี้ฉันก็กำลังจะได้ปริญญาที่ฉันฝัน”

หลังเลิกเรียนวิชานั้น เราเดินไปที่อาคารสโมสรด้วยกันและนั่งกินชอคโกแลตปั่นด้วยกัน เรากลายเป็นเพื่อนกันในทันทีที่ตลอดสามเดือน หลังจากนั้นเราจะออกจากชั้นเรียนพร้อมกันและจะไปนั่งคุยกันไม่หยุด ผมนั้นประหลาดใจเสมอเมื่อได้ฟัง “ยานเวลา ล่านี้” แบ่งปันความรู้ และประสบการณ์ของเธอให้กับผม

ตลอดปีนั้น โรสได้กลายเป็นสัญลักษณ์ของมหาวิทยาลัยของเราและเธอนั้นจะเป็นเพื่อนได้กับทุกคน ในทุกที่ที่เธอไป เธอรักที่จะแต่งตัวดี ๆ และเต็มใจกับความสนใจที่นักศึกษาคนอื่น ๆ มีให้เธออย่างเต็มที่

เมื่อถึงตอนสิ้นสุดภาคศึกษา เราได้เชิญโรสมาพูดที่งานเลี้ยงของทีมฟุตบอลของเรา ผมไม่เคยลืมเลยว่าเธอได้สอนอะไรให้กับเรา

พิธีกรแนะนำเธอ และเธอก็เดินขึ้นมาบนแท่นตอนที่เธอกำลังเตรียมตัวที่จะพูดตามที่เธอตั้งใจนั้น เธอทำการด์ที่บันทึกเรื่องที่จะพูดตกพื้น

เธอทั้งอายและประหม่า แต่เธอโน้มตัวเข้าหาไมโครโฟนแล้วบอกว่า “ขอโทษด้วยนะ ที่ฉันซุ่มซำม ฉันเลิกกินเบียร์มาตั้งนานแล้ว แต่วิสกี้มันแรงจริง ๆ...ฉันคงเอาบทของฉันมาเรียงใหม่ไม่ทันแล้ว งั้นฉันก็คงบอกเรื่องที่คุณรู้ให้กับพวกคุณก็แล้วกัน”

พวกเราทุกคนหัวเราะจนท้องแข็ง เธอเริ่มต้นว่า “พวกเราทุกคนไม่ได้หยุดเล่นเพราะแก่หรืออก แต่เราแก่เพราะเราหยุดเล่น ที่จริงแล้วมีเคล็ดลับสู่การที่ยังหนุ่มยังสาวอยู่เสมอ มีความสุขและประสบความสำเร็จอยู่ 4 ประการ

- 1) พวกคุณจะต้องหัวเราะ และมีเรื่องสนุก ๆ ขำ ๆ ทุกวัน
- 2) พวกคุณจะต้องมีความฝัน เมื่อไรก็ตามที่คุณสูญเสียความฝันของคุณไป คุณจะตายมีคนมากมายที่ยังเดินไปเดินมาอยู่ทุก ๆ ที่ตายไปแล้ว และไม่รู้ตัวด้วยว่าตายไปแล้ว
- 3) การที่คุณแก่ขึ้น กับเติบโตขึ้น นั้นมันต่างกันมากถ้าคุณอายุสิบเก้าแล้วนอนเฉย ๆ ปีหนึ่ง และไม่ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลยตลอดทั้งปี คุณก็จะอายุยี่สิบ ถ้าฉันอายุแปดสิบเจ็ดแล้วนอนเฉย ๆ ไม่ทำอะไรเลยตลอดทั้งปี ฉันก็อายุแปดสิบแปด ทุก ๆ คนแก่ขึ้นทั้งนั้น ไม่จำเป็นต้องอาศัยความสามารถอะไรเลยประเด็นของการ “เติบโตขึ้น” นั้นอยู่กับการแสวงหาโอกาสในการเปลี่ยนแปลง
- 4) อย่าทิ้งอะไรไว้ให้เสียใจภายหลัง คนสูงอายุส่วนใหญ่ไม่เสียใจ กับสิ่งที่ได้ทำลงไปแล้ว แต่มักจะเสียใจกับสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คนที่กลัวความตายนั้นมีแต่คนที่มีสิ่งที่จะต้องเสียใจค้างอยู่

เธอจบการพูดของเธอด้วยการร้องเพลง “The rose” อย่างกล้าหาญ และเธอได้แนะนำให้นักศึกษานักร้องของเพลงนั้นและเอาความหมายเหล่านั้นมาใช้กับชีวิตประจำวันของพวกเราเมื่อสิ้นปี การศึกษานั้น โรสได้รับใบปริญญาที่เธอได้เริ่มฝันไว้เมื่อนานมาแล้ว

หนึ่งสัปดาห์หลังจบการศึกษาโรสได้จากไปอย่างสงบ เธอนอนหลับไปและไม่ตื่นขึ้นอีกเลย นักศึกษาทั้งสองพันคนไปร่วมพิธีศพของเธอเพื่อแสดงความเคารพต่อหญิงชราผู้วิเศษ ผู้สอนให้พวกเขา รู้ด้วยการทำให้เห็นเป็นตัวอย่างว่าไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะทำทุกสิ่งที่คุณจะเป็น

ที่มา ยงยุทธ พิรพงศ์พิพัฒน์ (2548:99) การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ-กรุงเทพฯสถาบันดีฟคอนซัลแทนท์

**ขั้นตอนที่ 2** ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมว่าได้แก้อะไรจากเรื่องดังกล่าว

สรุป คนเราทุกคนต่างมีความฝันด้วยกันทั้งนั้นแต่จะต่างกันที่บางคนฝันแล้วทำตามความฝันคนนั้นก็ประสบความสำเร็จแต่หากเราฝันอย่างเดียวไม่ลงมือทำสิ่งนั้นก็คงจะไร้ประโยชน์ได้มาแต่ความว่างเปล่า

## กิจกรรม “กันและกัน”

### วัตถุประสงค์

1. ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. ด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
3. ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

### วัสดุอุปกรณ์

1. คาราโอเกะ เพลง “กันและกัน”

ระยะเวลาที่ใช้ 15 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1. ให้แต่ละคนยืนจับมือกันเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง

ขั้นตอนที่ 2. ร่วมกันร้องเพลงตามคาราโอเกะ

สรุป พูดถึงกิจกรรมตลอดระยะเวลาในภาพรวม การที่ได้เข้ารับโปรแกรมทักษะสังคมและมิตรภาพที่เกิดขึ้นซึ่งทุกอย่างจะดำเนินต่อไปหากทุกคนยังคงมีกันและกันเหมือนบทเพลงที่ช่วยกันร้อง





ภาคผนวก ง.

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

โปรแกรมบริหารการ "ส่งเสริมทักษะทางสังคม"

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ โปรแกรมบัณฑิตการ“ส่งเสริมทักษะทางสังคม”

1. ชื่อ นายสมควร โพธิ์ทอง  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
สังกัด ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ นางกนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
สังกัด ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ นางสาวสมาลี โมทนาเทศ  
ตำแหน่ง Program Coordinator  
สังกัด สมาคม Y.M.C.A. กรุงเทพมหานคร
4. ชื่อ นายชูโชค ชูเจริญ  
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป  
สังกัด โครงการจัดตั้งวิทยาเขตสุพรรณบุรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. ชื่อ นางอุทัยวรรณ นพรัตน์  
ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มนันทนาการชุมชน  
สังกัด กรมพลศึกษา



## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| ชื่อ สกุล                      | นายกิตติวัฒน์ อัจฉนาภิตติ   |
| วัน เดือน ปีเกิด               | วันเสาร์ 31 มกราคม พ.ศ. 2524  |
| สถานที่เกิด                    | จังหวัดกรุงเทพมหานคร  |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน            | 1967 ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร<br>จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10900  |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน | ผู้ช่วยฝ่ายการตลาด  |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน           | บริษัทวีแคนดู จำกัด 2/2 หมู่ 7 ซอยโชคชัย 4-18<br>ถนนลาดพร้าว แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว 10230<br>จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10400 |
| ประวัติการศึกษา                |   |
| พ.ศ. 2536                      | ประถมศึกษาปีที่ 6<br>จากโรงเรียนพลวิทยา จังหวัดสงขลา  |
| พ.ศ. 2539                      | มัธยมศึกษาปีที่ 3<br>จากโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จังหวัดสงขลา  |
| พ.ศ. 2541                      | มัธยมศึกษาปีที่ 6<br>จากโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จังหวัดสงขลา  |
| พ.ศ. 2547                      | วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์-พลศึกษา<br>จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์   |
| พ.ศ. 2554                      | วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ   |