

ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร



ปริญญานิพนธ์
ของ
กนก หอมช่วงทรัพย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
พฤษภาคม 2559

ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร



ปริญญานิพนธ์
ของ
กนก หอมช่วงทรัพย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

พฤษภาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร



บทคัดย่อ
ของ
กนก หอมช่วงทรัพย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
พฤษภาคม 2559

กนก หอมช่วงทรัพย์. (2559). ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร. ศศ.ม. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร. สราวุธ ชัยวิจิต

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการและคุณภาพชีวิต และผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง 81 คน ที่ตอบแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนจากนักเรียนในเขตกรุงเทพ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 28 คน เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ ซึ่งวิจัยได้มีใบรับรองจริยธรรมและอนุญาตทำวิจัยในมนุษย์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 แบบวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า : 1) ความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จากผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมที่นักเรียนมีความต้องการมากที่สุดคือ กิจกรรมประเภทละครและภาพยนตร์ แล้วตามด้วย เกมและกีฬา, ศิลปหัตถกรรม, อาสาสมัคร, กิจกรรมทางสังคม, ดนตรีและการร้องเพลง และนันทนาการพิเศษ ตามลำดับ และ กิจกรรมที่นักเรียนมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่, งานอดิเรก, วรรณกรรม, กิจกรรมกลางแจ้งนอกสถานที่ และการเดินร่ำ ตามลำดับ 2) ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่าระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรม ของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 3.82)

EFFECTS OF PARTICIPATION RECREATION PROGRAM TOWARD QUALITY
OF LIFE DEVELOPMENT OF STUDENTS PRATHOM SUKSA III
SURAHUAMAKNOI SCHOOL IN BANGKOK
METROPOLITAN ADMINISTRATION



AN ABSTEACT
BY
KANOK HOMCHOUNGSUP

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

May 2016

Kanok Homchoungsup. (2016). *Effects of participation in a recreation program on quality of life development for prathom sukpa III students at Suraohumaknoi School in Bangkok. metropolitan administration*. M.A. (Sport and Recreation Management). Bangkok: Graduate school, srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Saravude Chaivichit.

The purposes of research were to study students needs for recreation activities and Quality of life, as well as to study the effects of participation in recreation program, on quality of life development and satisfaction. The samples was 81 respondents to the Need for activities part by multi-stage random sampling joined the recreation program 28 people for eight weeks. The research has an ethics certificate And permit to research with people. The research instruments were self-administered questionnaire to study the need of recreation activities, a test of the quality of life of students and an assessment of satisfaction with the recreation program. Data were analyzed using frequency, mean, percentile, standard deviation and t-test.

Findings were that The needs results showed the greatest need of student in for Theatre and Film activities followed by games and sports, Arts and Crafts, Volunteer, Social activities, Music and singing And Special recreation. Lesser needs include hobbies, literature, outdoor activities, field trips and dances. The effects of participation in the 8 week recreation program found that the quality of life of the experimental group was higher than before the program at a statistically significant level of .05. The Quality of life after joining the program of the experimental group was higher than the control group at a statistically significant level .05. Assessment of satisfaction with the program found that after participating, the experimental group scores overall rating remained at the highest level ($\bar{X} = 3.82$).

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี จากความกรุณาของคณาจารย์ ในการให้คำแนะนำ และความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร. สราวุธ ชัยวิจิต ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ข้อคิด และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดี นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการ จนเสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ ประธานกรรมการสอบปากเปล่า และ ว่าที่ร้อยตรี ดร. ศักติภัทร เณลิมพุมพิพงศ์ กรรมการสอบเพิ่ม ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ อาจารย์ ดร. สุเมษย์ หนกหลัง อาจารย์ กัลปฤกษ์ พลสร นาย หลักเพชร ธีรศมี และ นาย ศรุต เดชวิถี ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ในการปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือ

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาโทสาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่ช่วยเหลือสนับสนุนในเรื่องการเรียน ผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ และคณะครู โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อยทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจตลอดมา คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณพ่อ คุณแม่ (คุณพ่อวสันต์ คุณแม่สมศรี หอมช่วงทรัพย์) ที่ให้การอบรมเลี้ยงดู ให้ได้รับการศึกษา ให้ความรักความห่วงใย ช่วยเหลือทั้งกำลังทรัพย์และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความปรารถนาดีต่อเนื่อง อีกทั้งพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

กนก หอมช่วงทรัพย์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
โปรแกรมন্নันทนาการ	9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ	9
ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ	9
ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ	11
ขอบข่ายของนันทนาการ	13
ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	14
ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ	16
รูปแบบของนันทนาการ	18
ผู้นำนันทนาการ	21
องค์ประกอบของการจัดโปรแกรม APIE	22
ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ	48
การจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ (Six Keys)	51
คุณภาพชีวิต	55
ความหมายของคุณภาพชีวิต	56
ทฤษฎี และแนวคิดการวัดคุณภาพชีวิต	58
ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต	59
องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	60
เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพชีวิต	65

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
การส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับวัยเด็กและเยาวชน	67
นันทนาการกับคุณภาพชีวิต	70
วัยเด็กตอนกลาง	72
การศึกษาพฤติกรรมและการพัฒนาการวัยเด็กตอนกลาง	72
อิทธิพลของพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมที่มีต่อวัยเด็กตอนกลาง	93
เด็กกับการเรียนรู้	94
เด็กกับสังคม	94
เด็กกับการพัฒนาบุคลิกภาพ	95
การปรับพฤติกรรมของวัยเด็กตอนกลาง	96
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	98
งานวิจัยต่างประเทศ	98
งานวิจัยในประเทศ	99
3 วิธีดำเนินการวิจัย	102
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	102
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	104
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	106
การเก็บรวบรวมข้อมูล	112
การวิเคราะห์ข้อมูล	113
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	115
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	117
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	117
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	117
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	117

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	163
ความมุ่งหมายของการวิจัย	163
วิธีดำเนินการวิจัย	163
การวิเคราะห์ข้อมูล	164
สรุปผลการวิจัย	171
การอภิปรายผล	179
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	190
บรรณานุกรม	191
ภาคผนวก	196
ภาคผนวก ก	197
ภาคผนวก ข	200
ภาคผนวก ค	202
ภาคผนวก ง	209
ภาคผนวก จ	215
ภาคผนวก ฉ	222
ประวัติย่อผู้วิจัย	279

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ...	118
2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง ของกลุ่มทดลอง	120
3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง ของกลุ่มควบคุม	122
4 ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ปีที่ 3	124
5 การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง	127
6 การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มควบคุม	127
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง โดยรวม 4 ด้าน	128
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านสังคม	128
9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้าน อารมณ์	129
10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้าน ร่างกาย	129
11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม	130
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง โดยรวม 4 ด้าน	131
13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้าน สังคม	131
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้าน อารมณ์	132

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้าน ร่างกาย	132
16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม	133
17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง โดยรวม 4 ด้าน	134
18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านสังคม	134
19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้าน อารมณ์	135
20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้าน ร่างกาย	135
21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม	136
22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม โดยรวม 4 ด้าน	137
23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านสังคม	137
24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้าน อารมณ์	138

บัญชีตาราง (ต่อ)

[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)

[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
45 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านร่างกาย	154
46 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม	155
47 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง รายด้าน	156
48 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อโปรแกรมฯ (Interacting People)	157
49 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อสถานที่ (Physical Setting)	158
50 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อวัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)	159
51 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อกฎระเบียบ ข้อตกลง (Rules)	160
52 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ (Relationship)	161

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

53	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองใน การเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อการเคลื่อนไหวของโปรแกรมฯ (Animation)	162
----	--	-----



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	65



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากสังคมไทยในอดีตเป็นอย่างมาก แม้ว่าวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทยหลายประการจะยังคงปรากฏให้เห็นอยู่ในหลายรูปแบบก็ตาม แต่ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี (Technology) โดยเฉพาะการแพร่กระจายเข้ามาของเทคโนโลยีสมัยใหม่ของโลกตะวันตก ได้ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหลายประการ ระบบสาธารณสุขโดยรวมของไทยได้พัฒนามากขึ้น โรงพยาบาลของรัฐและของเอกชนมีมากขึ้น รวมทั้งสถานอนามัยและคลินิกก็มีแพร่หลายเข้าไปในต่างจังหวัดและชุมชนชนบทมากขึ้น ด้วย การคลอดบุตรก็มีความปลอดภัยมากขึ้น อัตราการตายของเด็กแรกเกิดและของมารดาสืบเนื่องมาจากการคลอดบุตรลดลงอย่างมาก นอกจากนั้น อาหารและยารักษาโรคก็มีให้บริโภคอย่างมากมายแม้แต่คนที่ยากจนมากๆ ก็ยังสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขของรัฐได้ จึงทำให้ประชากรไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงระยะเวลาค่อนข้างสั้นและเป็นสาเหตุทำให้มีการอพยพย้ายถิ่นกันจำนวนมากอีกด้วย โดยเฉพาะการเคลื่อนย้ายจากชนบทเข้าสู่เมืองเพื่อการศึกษาและหารายได้มาเลี้ยงชีพเมืองใหญ่ โดยเฉพาะกรุงเทพมหานครมีแรงดึงดูดประชากรจากชนบทสูงมาก เพราะมีสิ่งอำนวยความสะดวกหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการขึ้นพื้นฐาน สถานศึกษาชั้นดีและระดับสูงจำนวนมาก เมื่อเปรียบกับต่างจังหวัด สิ่งต่างๆ ที่ได้พรรณนามาโดยย่อนี้ ล้วนสืบเนื่องมาจากปัญหาทางด้านประชากร ซึ่งก็มีทั้งในแง่ปริมาณและคุณภาพ (สมฤทธิ์ ยศสมศักดิ์; และคณะ. 2549: 66-67)

นอกจากปัญหาด้านประชากรแล้ว ปัญหาสังคมไทยยังมีสาเหตุหรือที่มาจากปัญหาทางด้านโครงสร้างของสังคม ด้านวัฒนธรรม และด้านการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและเทคโนโลยีอีกด้วย ปัญหาทางด้านโครงสร้างของสังคม (Social Structure) ที่นำไปสู่หรือก่อให้เกิดปัญหาสังคมของไทย โครงสร้างของสังคมอันประกอบด้วยสถาบันสังคม (Social Institution) หรือองค์การทางสังคม (Social Organization) ซึ่งมีอยู่มากมายหลายระดับในแต่ละสังคมที่ไม่ปฏิบัติหน้าที่ (Function) ตามที่ควรจะต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ขององค์กรหรือของสังคมแล้วแต่กรณี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันหลักอย่างเช่น ครอบครัว ศาสนา และสถาบันการศึกษา ละเลยไม่ปฏิบัติหน้าที่ตามลักษณะโครงสร้างของแต่ละสถาบัน สังคมเหล่านี้ได้นำไปสู่การก่อให้เกิดปัญหาสังคมของไทยหลายประการ อย่างกรณีของครอบครัวไทยในปัจจุบัน ซึ่งมักจะละเลยหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูลูกให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ซึ่งถือเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของสังคมปกติสุขทั้งหลาย แต่กลับไปเน้นเรื่องความต้องการให้ลูกของตนเป็นคนเก่งเหนือคนอื่น แม้ว่าความเก่งหรือความก้าวหน้าจะได้มาด้วยวิธีการที่ผิดศีลธรรมหรือละเมิดกฎหมาย

ของบ้านเมืองก็ตาม ทางด้านสถาบันการศึกษาก็เช่นกัน ถ้ามุ่งสอนให้คนเก่งเฉพาะทางด้านวิชาการ หรือวิชาชีพ โดยละเลยไม่สอนให้เป็นคนดีด้วยแล้ว ก็จะไปสู่ปัญหาทางสังคมได้เช่นกัน สถาบันทางสังคมที่ปฏิบัติหน้าที่บกพร่องหรือไม่เหมาะสมกับกาลสมัย จึงเป็นบ่อเกิดหรือที่มาของปัญหาสังคมได้อีกทางหนึ่ง ส่วนทางด้านวัฒนธรรม ปัญหาสังคมที่มีสาเหตุมาจากวัฒนธรรมของแต่ละสังคมนั้น เป็นเรื่องน่าสนใจไม่น้อยเช่นกัน โดยเฉพาะสังคมไทยซึ่งวัฒนธรรมดั้งเดิม (Traditional Culture) ของไทยหลายประการมีความขัดแย้งหรืออย่างน้อยก็ไม่คล้อยจองกับภาวะการดำรงชีพ หรือลักษณะความคาดหวังของคนรุ่นใหม่ในปัจจุบัน ซึ่งเกิดจากการผสมผสานทางวัฒนธรรมด้วยการรับค่านิยมทางการเมือง การศึกษา การดำรงชีพหลายประการของวัฒนธรรมตะวันตก (Western Culture) เข้ามา และด้านการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและเทคโนโลยีได้นำไปสู่ปัญหาทางสังคมหลายประการ อาทิ เกิดชุมชนแออัด ขาดแคลนที่พักอาศัยที่ถูกสุขลักษณะ เกิดการรวมกลุ่มของเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ เกิดอาชีพบางประการที่ผิดศีลธรรม เป็นต้น (สัมฤทธิ์ ยศสมศักดิ์; และคณะ. 2549: 68-71)

โลกของวัยเด็กเป็นโลกที่ขยายขอบเขตกว้างขวางทางสังคมและความคิด เป็นการเริ่มเรียนในโรงเรียนอย่างจริงจัง การได้มีกลุ่มเพื่อนร่วมวัยมากหน้าหลายตา วิชาต่างๆ ที่เด็กได้มีโอกาสได้เรียนอันหลากหลาย ทำให้ขยายความคิด สติปัญญาของเด็กขยายทั้งแนวกว้างและแนวลึกตามวัย ปัจจุบันเด็กๆ มีสิ่งทำให้เกิดความเครียดต่างจากเมื่อ 20 ปีที่แล้ว อารมณ์เครียดอาจส่งผลทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมด้านลบหลายประการ เช่น ปวดท้อง ปวดหัว กลัว กังวล ซึ่ง เศร้า เป็นไขบ่อยๆ ซึ่งได้ศึกษาถึงตัวแปรที่ทำให้เด็ก “ในสังคมปัจจุบัน” เกิดอารมณ์เครียด ซึ่งผลการศึกษาของเด็กก็มีส่วนที่เป็นไปได้จริงในสังคมไทยด้วย เช่น มีความรับผิดชอบมากเกินไป, มีการเปลี่ยนแปลงมากเกินไป, มีอารมณ์วุ่นวายมากเกินไป, มีเรื่องราวที่ต้องรู้มากเกินไป, ต้องแข่งขันมากเกินไป, ต้องรีบเร่งมากเกินไป และต้องนั่งในรถอยู่บนถนนนานเกินไป นอกจากนี้ เด็กที่ด้อยความสามารถในการเรียน เช่น การอ่านหนังสือไม่ออก ไม่รู้เรื่องรอบตัวพื้นฐาน อาจไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างพึ่งตนเองได้นักอีกแล้ว ส่วนการพึ่งผู้อื่นตลอดไปก็เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงได้ยากในรูปแบบสังคมเศรษฐกิจปัจจุบัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2553: 269-297) จึงเป็นปัญหาที่นักจิตวิทยา นักการศึกษา นักพัฒนาการ และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจำเป็นต้องให้ความสนใจศึกษาค้นคว้า และหาวิธีการต่างๆ เพื่อช่วยเหลือเด็กเหล่านี้ ให้เป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคม

ซึ่งสอดคล้องกับการกำหนดทิศทางและยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 เป็นการเร่งสร้างภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นในมิติการพัฒนาต่างๆ เพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่สังคมไทยต้องเผชิญและเสริมรากฐานของประเทศด้านต่างๆ ให้เข้มแข็ง ควบคู่ไปกับการพัฒนาคนและสังคมไทยให้มีคุณภาพ ก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลง โดยการพัฒนาคนและสังคมไทยสู่สังคมคุณภาพ มุ่งสร้างภูมิคุ้มกันตั้งแต่ปัจเจกครอบครัว และชุมชนสู่สังคมที่มีคุณภาพ, สร้างความเป็นธรรมในสังคม และพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกช่วงวัยให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับ

ที่ 11. 2555: 16–17) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ถือเป็นสิ่งที่มีค่า และสำคัญที่สุด ซึ่งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาประเทศ โดยการที่ต้องมุ่งเน้นการพัฒนาบุคคลทุกกลุ่มวัยให้มีความพร้อมทั้งกาย ใจ อารมณ์ สติปัญญา การมีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกวัฒนธรรมที่ดีงามและรู้คุณค่าของความเป็นไทย มีโอกาสและเรียนรู้ตลอดชีวิต รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย และความคาดหวังของสังคมยังเชื่อว่าสถานศึกษาจะผลิตผู้จบการศึกษาที่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ เจตคติ ค่านิยม คุณธรรม และคุณสมบัติต่างๆ ได้ตามหลักสูตร มีความน่าเชื่อถือในปัจจุบัน และกระบวนการ มีความยั่งยืนในการคงสภาพการจัดการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสามัญศึกษา. 2542: 6) กับการที่ผู้วิจัยศึกษาดำรงและเป็นผู้ดำเนินหนทางการที่ทำงานเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน จึงได้มีการศึกษาลึกลงไปว่า การพัฒนาเด็กและเยาวชนนั้นจะต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก และจะต้องเริ่มตั้งแต่การพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ และเมื่อศึกษาลึกลงไป ทำให้ทราบถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี

ความหมายของคุณภาพชีวิตที่ดี คือ การที่บุคคลนั้นๆ มีความรู้สึกของการอยู่อย่างมีความสุข มีความพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิต ซึ่งมีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล และองค์การอนามัยโลก (UNESCO. 1981: 143) คุณภาพชีวิตเป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อส่วนบุคคลภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน โดยแบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ออกเป็น 4 ด้าน คือ 1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) 2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) 3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationship) 4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) ในประเทศไทย (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. 2540: 5, 18-19; อ้างอิงจาก The WHO Group. 1994. Quality of life assessment: International perspectives. n.d.: 41-57)

ซึ่งโรงเรียนเป็นสถาบันหนึ่งของสังคม ที่มีหน้าที่จัดการศึกษาให้เด็ก และเยาวชนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนตามอัธยาศัยของบุคคลที่พึงจะกระทำได้นั้น การจัดโปรแกรมนันทนาการในโรงเรียน จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น และสำคัญยิ่งที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน ช่วยให้เขาเหล่านั้นได้มีโอกาสเข้าใจ มีความรัก และซาบซึ้งกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีจุดหมาย ก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข ทั้งสนุกสนาน และและความสะดวกสบายแก่ผู้เข้าร่วม (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535: 125–126)

การนำกิจกรรมนันทนาการเข้ามาเป็นสื่อกลางในการพัฒนานักเรียนนั้น ถือว่าเป็นตัวช่วยสำคัญและเป็นสื่อกลางที่เห็นจะเป็นรูปธรรม สามารถเข้าถึงและเข้าใจได้ง่าย อีกทั้งกิจกรรมนันทนาการยังสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจของบุคคลและสังคมให้รู้สึกผ่อนคลายสดชื่น และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (เบญจรัตน์ อ่วมเครือ. 2552: 2) การจัดโปรแกรมนันทนาการ และการใช้เวลาว่างในโรงเรียนจึงมีความสำคัญในการช่วยเหลือกลุ่มเด็กและ

เยาวชนได้มีโอกาสศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่าง เพื่อช่วยให้พวกเขาเหล่านั้นได้มีความเข้าใจในการใช้เวลาว่าง สนุก มีความสุข และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี (Wrisberg. 1996: 393–394) ตามแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๕๕–๒๕๕๙) คุณภาพชีวิตของบุคคลเกิดจากการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย ความสุขทางกาย และทางจิต ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ดังนั้น การรักษาสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นโดยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยนันทนาการจะช่วยรักษาสมดุลทำให้บุคคลสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ (แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ ๒. 2555: 2) ซึ่งกิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความต้องการ และทำให้นักเรียนเกิดพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้น นันทนาการจึงเป็นกระบวนการที่จะใช้กิจกรรมเป็นตัวช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมไทยในปัจจุบันที่ดีได้อีกทางหนึ่ง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของคุณภาพชีวิตในกลุ่มเด็กและเยาวชน จึงต้องการศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลของการวิจัยจะเป็นประโยชน์สำหรับการนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน และเพื่อให้ได้รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการที่สามารถนำไปใช้กับโรงเรียน ศูนย์เยาวชน และสถานที่ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน ได้นำไปประยุกต์ใช้ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียน จัดทำขึ้นให้ทราบถึงคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นประโยชน์และแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนากิจการให้มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ และเอกชนสามารถนำข้อมูลไปประยุกต์ใช้ได้ สามารถนำไปประกอบการ

พิจารณาในการจัดโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องต่อความต้องการของนักเรียนได้ในแต่ละเขตพื้นที่ เป็นการสร้างประสบการณ์ ทำให้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีสุขภาพที่ดี และส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการ และผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่ เด็กนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 8–10 ปี ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 เขต พื้นที่การศึกษาใน 6 กลุ่มเขต มีโรงเรียนจำนวนทั้งสิ้น 431 โรงเรียน โดยแบ่งขนาด มีขนาดเล็ก 172 โรงเรียน, ขนาดกลาง 132 โรงเรียน และ ขนาดใหญ่ 127 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 34,491 คน (สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557) โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมนันทนาการ หมายถึง แผนการดำเนิงานการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีหลังการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการเป็นการจัดโปรแกรมนันทนาการ (Programming) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามความต้องการของผู้เข้าร่วม ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยตัวแปร 4 ด้าน ได้แก่ การประเมินผล เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมินผลเพื่อพิจารณาตัดสิน (Evaluation) เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 - 2 วัน โดยมีการระบุวัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนวิธีการดำเนินการ

2. การจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ (Six Keys Element of situated activity system) หมายถึง หลักการจัดโปรแกรมให้บริการนันทนาการ และเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ของบุคคลมากกว่าหนึ่งคนขึ้นไปที่แสดงพฤติกรรมต่อตนเอง และต่อวัตถุทางกายภาพ สังคม และสัญลักษณ์ โดยทั้ง 6 องค์ประกอบสำคัญในการออกแบบโปรแกรมหาดังนี้

2.1 การมีปฏิสัมพันธ์กันของคนที่เข้าร่วม หมายถึง ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม (interacting people)

- 2.2 สภาพแวดล้อมทางกาย หมายถึง ความพึงพอใจต่อสถานที่ (physical setting)
- 2.3 วัตถุในการใช้เวลาว่าง หมายถึง ความพึงพอใจวัสดุอุปกรณ์ (leisure objects)
- 2.4 กฎเกณฑ์ หมายถึง ความพึงพอใจต่อกฎระเบียบข้อตกลง (rules)
- 2.5 สัมพันธภาพ หมายถึง ความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ (relationship)
- 2.6 ความเคลื่อนไหว หมายถึง ความพึงพอใจต่อการเคลื่อนไหวของโปรแกรม

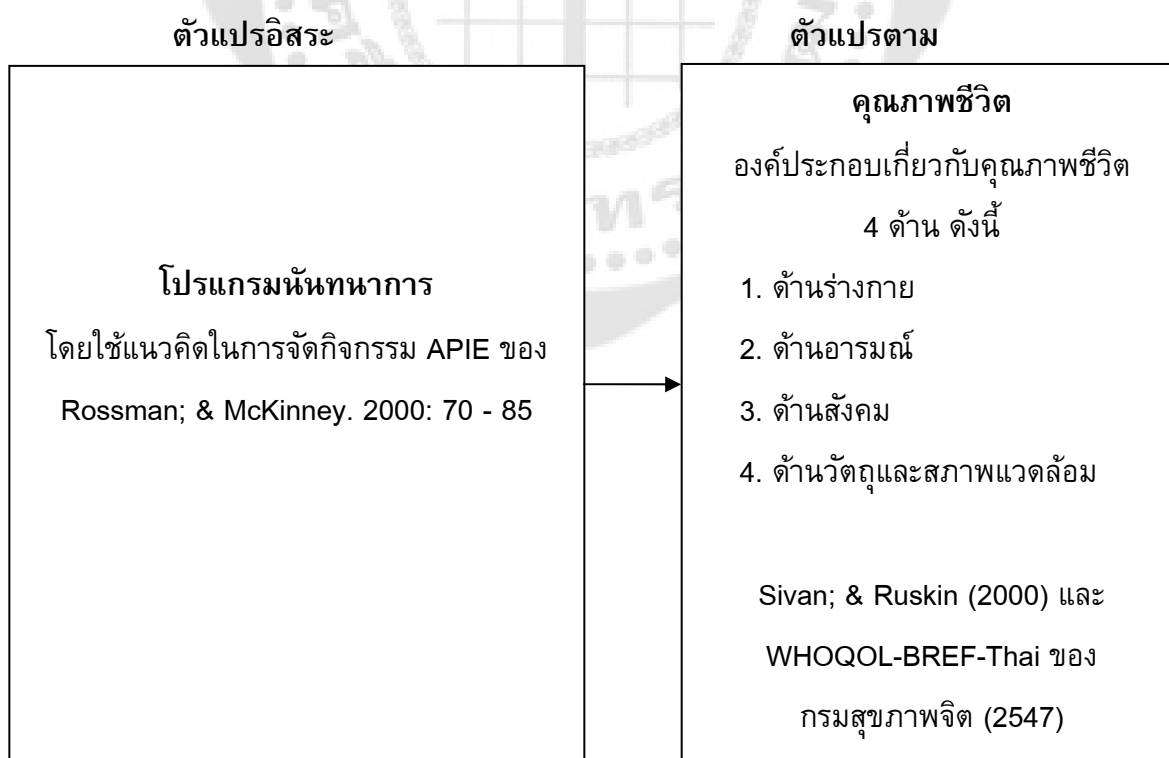
(Animation)

3. วัยเด็กตอนกลาง หมายถึง เด็กที่มีอายุ 6–12 ปี วัยนี้เป็นวัยที่มีอัตราการพัฒนาการทางด้านร่างกายช้ากว่าเด็กปฐมวัยและวัยรุ่นทั้งน้ำหนักและส่วนสูง การเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่เป็นไปในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางด้านสัดส่วน

4. คุณภาพชีวิต หมายถึง การรู้สึก การรับรู้ของมนุษย์กับปัจจัยต่างๆที่ดำรงอยู่ โดยการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งองค์ประกอบเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- 4.1 ด้านสังคม หมายถึง ทำให้เกิดการยอมรับบุคคล
- 4.2 ด้านอารมณ์ หมายถึง ทำให้เกิดความตระหนักรู้ในความเป็นจริงของ
- 4.3 ด้านร่างกาย หมายถึง ทำให้เกิดความรู้สึกอิสระจากโรค
- 4.4 ด้านวัตถุ หมายถึง ทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งจำเป็นพื้นฐานในชีวิต

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

1. ระดับคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อ
คุณภาพชีวิต
2. ระดับคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อ
คุณภาพชีวิต



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำวิจัย หัวข้อ เรื่อง ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้รวบรวมหลักการ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงทบทวนงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ มีหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 โปรแกรมนันทนาการ

- 1.1 แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ
- 1.2 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ
- 1.3 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
- 1.4 ขอบข่ายของนันทนาการ
- 1.5 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
- 1.6 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
- 1.7 รูปแบบของนันทนาการ
- 1.8 ผู้นำนันทนาการ
- 1.9 องค์ประกอบของการจัดโปรแกรมAPIE
- 1.10 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
- 1.11 การจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ (Six Keys Element of situated activity system)

ตอนที่ 2 คุณภาพชีวิต

- 2.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต
- 2.2 ทฤษฎี และแนวคิดการวัดคุณภาพชีวิต
- 2.3 ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.4 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
- 2.5 เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพชีวิต
- 2.6 การส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับวัยเด็กและเยาวชน
- 2.7 นันทนาการกับคุณภาพชีวิต

ตอนที่ 3 วัยเด็กตอนกลาง

- 3.1 การศึกษาพฤติกรรมและการพัฒนาการวัยเด็กตอนกลาง
- 3.2 อิทธิพลของพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมที่มีต่อวัยเด็กตอนกลาง
- 3.3 เด็กกับการเรียนรู้

3.4 เด็กกับสังคม

3.5 เด็กกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

3.6 การปรับพฤติกรรมของวัยเด็กตอนกลาง

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

4.2 งานวิจัยในประเทศ

ตอนที่ 1 โปรแกรมนันทนาการ

1.1 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ

“นันทนาการ” เป็นคำที่มาจาก “สันตนาการ” บัญญัติโดยพระยาอนุমানราชทน หรือ เสฐียรโกเศศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 ซึ่งมาจากคำว่า “นันท” หมายความว่า ร่าเริงสนุกสนาน สนธิกับ คำว่า “อาการ” เรียกว่า นันทนาการ หมายถึงอาการที่สนุกสนานร่าเริง ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมของคน เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ แล้วก็เกิดอาการสุข สนุกสนานร่าเริง ซึ่งมีความหมายมาจากศัพท์ ภาษาอังกฤษ “Recreation” ที่มีการศึกษาความหมายและคำจำกัดความที่กว้างขวางมากกว่า อาการ หรือ พฤติกรรม

1.2 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542: 571) นันทนาการ หมายถึงกิจกรรมที่ทำตาม สัมผัสใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การสำราญใจและผ่อนคลายความตึง เครียด

ซูซีฟ เยาวพัฒน์ (2543: 21) ให้ความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากกิจกรรมประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ต้อง ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมืองเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือ ความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขสดชื่นกลับคืนสู่สภาวะปกติ สมบัติ กาญจนกิจ(2542: 13-14) ได้สรุปความหมายของนันทนาการไว้ใน 4 ความหมาย ดังนี้

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

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีชนิด ประเภท และรูปแบบกิจกรรมที่ หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตนแล้วก่อให้เกิดผล การพัฒนาอารมณ์สุขสนุกสนานและสุขสงบ

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการ พัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคมผลจากการเข้าร่วมในกระบวนการ

เรียกว่า ประสบการณ์ โดยอาศัยกิจกรรมนั้นหนทางการต่างๆเป็นสื่อ ในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระโดยที่บุคคลเข้าร่วมโดยสมัครใจหรือมีแรงจูงใจแล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนา อารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข

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

วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2548: 21) นันทนาการ คือ กิจกรรมที่เข้าหรือร่วมกระทำด้วยความสมัครใจและความพึงพอใจในเวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และความพึงพอใจ และเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ อารมณ์ และสังคม

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

จิรนน สีสม (2549: 10) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมใดๆ ที่บุคคลกรกระทำด้วยความสมัครใจและความพอใจเพื่อพักผ่อนหย่อนใจและมีวัตถุประสงค์เพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน บันเทิงใจ มิใช่เพื่อเป็นอาชีพหรือเป็นงานที่ทำอยู่เป็นปกติ เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

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

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553: 51) กล่าวว่า นันทนาการเป็นรูปแบบของกิจกรรมมนุษย์ที่กระทำอย่างอิสระในเวลาว่าง กิจกรรมที่เลือกด้วยความสมัครใจและตั้งใจที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมฟื้นฟูจากความเครียดในการทำงาน ฟื้นฟูซ่อมแซมตัวเองในการเริ่มทำงานใหม่ ปัจจุบันบ่อยครั้งที่นันทนาการถูกพิจารณาว่า ไม่เพียงแต่เข้าร่วมกิจกรรมแต่ยังมีส่วนสำคัญต่อประสบการณ์ของมนุษย์ในการรับรู้ต่อความสำเร็จ การค้นพบของตัวเอง ความเจริญเติบโตอย่างสร้างสรรค์ การทะนุถนอมหรือการให้ออกาสในสังคมที่มีการติดต่อสื่อสารกัน

ชีเวอร์ (Shivers. 1981: 180) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการนั้นเป็นมุมมองที่ตรงข้ามกับการทำงานหรือใช้แรงงาน ซึ่งมีคุณค่ามีการสนับสนุนในด้านสุขภาพทางอารมณ์ สุขภาวะทางกาย การสร้างสรรค์ การพัฒนาบุคคล ความพึงพอใจ การยืนยันในตนเอง ความยินดี เป็นต้น

เคลลี (Kelly. 1996: 25) กล่าวว่านันทนาการอาจมีความคล้ายกับการใช้เวลาว่าง นักทฤษฎีทางนันทนาการได้ให้ความหมายที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งความหมายของนันทนาการนั้น คือ กิจกรรมทั้งหมดที่ไม่ใช่การทำงาน ซึ่งจะเข้าร่วมในเชิงที่เกิประโยชน์ ซึ่งคำว่านันทนาการนั้นมาจากภาษาละติน คือคำว่า Recreation ซึ่งหมายถึงการทำให้กลับสมบูรณ์ดังเดิม (restoration) หรือ

การฟื้นฟู (Recovery) ในคำนี้ถูกประยุกต์มาจากคำว่า re-creation ทางพลังงาน (energy) หรือการทำให้สมรรถนะดั้งเดิมของความสามารถในหน้าที่ไม่เหมือนกับการใช้เวลาว่าง นั้นหนนาการประกอบด้วยแนวคิดของการทำให้สมรรถนะดั้งเดิมของความสมรรถนะในด้านจิตใจ จิตวิญญาณและร่างกาย

คอร์ดส และอิบราฮิม (Cordes; & Ibrahim. 1996: 7) ได้ให้ความหมายว่า นั้นหนนาการนั้นเป็นการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมายและสนุกสนานในการเข้าร่วมของบุคคลนั้นๆ

บามเมล และบามเมล (Bammel; & Bammel. 1996: 5) ได้ให้ความหมายว่าของคำว่า นั้นหนนาการคือสิ่งที่ทำแล้วเพลิดเพลินหรือทำให้สดชื่นอีกครั้ง

เคราส์ (Kraus. 2001:5) ได้ให้ความหมายว่า นั้นหนนาการจะดำรงอยู่ในกิจกรรมหรือประสบการณ์ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง โดยทั่วไปจะมีความสมัครใจในการเลือก ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายในและมีความยินดี แม้ว่าจะถูกบังคับเป็นแรงจูงใจภายนอกและรู้สึกไม่สบาย เจ็บปวดและอาจอันตราย นั้นหนนาการเกี่ยวกับสภาวะทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากการเข้าร่วมหรือสถาบันทางสังคม ในสาขาวิชาชีพหรือทางธุรกิจ นั้นหนนาการเป็นโครงสร้างทางสังคมและสามารถยอมรับได้อย่างมีคุณธรรมในเชิงมาตรฐานของชุมชนและค่านิยมทางสังคม

สรุปความหมายของคำว่ากิจกรรมนั้นหนนาการ คือ การทำกิจกรรมตามความสมัครใจในยามว่าง และเป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมาย เพื่อก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ช่วยให้เกิดการพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และยังสามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือสังคมได้ โดยมีชนิด ประเภทและรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย

1.3 ความสำคัญของกิจกรรมนั้นหนนาการ

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

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมในกิจกรรมนั้นหนนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง

1.2 บุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุนนั้นหนนาการโดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล

1.3 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่างๆ โดยผ่านทางองค์การอาสาสมัคร

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อให้บริการต่อชุมชน

2. ความสำคัญสำหรับครอบครัว แบบของกิจกรรมนันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็กบ้าน จึงเป็นสถานที่แห่งแรกของการนันทนาการสำหรับเด็ก บิดามารดาเป็นผู้นำนันทนาการคนแรกของเด็ก กิจกรรมต่างๆ ที่บิดามารดาทำเป็นตัวอย่างให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีความสุข สุขภาพดี มีความมั่นคง ประเทศชาติก็เป็นปึกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย

ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือให้ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความเข้าใจ ความรัก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมู่คณะได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังเป็นสื่อให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำประโยชน์ให้แก่สังคม

1. ความสำคัญสำหรับชุมชน ชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการนันทนาการ เพื่อประชาชนนั้นๆ ได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เขาเพลิดเพลินมีความสุขความพอใจในชีวิต พร้อมทั้งจะดิ้นรนเพื่อเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไปอีก

2. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ ชัดมั่นคงและพัฒนาไปได้ ไม่ว่าจะทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนพลเมืองมีสุขภาพพลานามัยดี มีสมรรถภาพทางกายและทางใจที่ดี นั่นคือ ประชาชนในชาติต้องรู้จักใช้เวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ

3. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศชาติ โดยการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรม พื้นที่เมือง แลกเปลี่ยนความคิด ส่งผลให้ลดความขัดแย้งในปัญหาระหว่างประเทศ ปัจจุบันได้มีสมาคมนันทนาการแห่งโลก (World Recreation and Leisure Association: WRLA) ดำเนินการเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว

สรุปความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ คือ การที่กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล สังคม ชุมชน และประเทศชาติ ซึ่งแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง และแต่ละคนมีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการ โดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล มีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่างๆ ผ่านทางองค์การอาสาสมัคร โดยอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อให้บริการต่อชุมชน ต่อมาคือความสำคัญสำหรับครอบครัว กิจกรรมนันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก บ้านจึงเป็นสถานที่แห่งแรกของการนันทนาการสำหรับเด็ก บิดามารดาเป็นผู้นำนันทนาการคนแรกของเด็ก กิจกรรมต่างๆ ที่บิดามารดาทำเป็นตัวอย่างให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีความสุข สุขภาพดี มีความมั่นคง ประเทศชาติก็เป็นปึกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย โดยที่ชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ ไม่ว่าจะทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนพลเมืองมีสุขภาพพลานามัยดี มีสมรรถภาพทางกายและทางใจที่ดี นั่นคือ ประชาชนในชาติต้องรู้จักใช้เวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ และ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะ

ส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศชาติ โดยการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นเมือง แลกเปลี่ยนความคิด ส่งผลให้ลดความขัดแย้งในปัญหาระหว่างประเทศ ปัจจุบันได้มีสมาคมนันทนาการแห่งโลก (World Recreation and Leisure Association: WRLA) ดำเนินการเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว

1.4 ขอบข่ายของนันทนาการ

กิจกรรมใดเป็นกิจกรรมนันทนาการหรือไม่ เป็นการยากที่จะแยกแยะให้แน่ชัด แต่ถ้ากิจกรรมใดที่บุคคลได้เลือกเฟ้นแล้ว เกิดความพอใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นในยามว่าง ไม่เป็นภัยต่อสังคม ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น นันทนาการเป็นศาสตร์หนึ่งที่ว่าด้วย การนำเอา กิจกรรมต่างๆ มาพัฒนาประสบการณ์ หรือคุณภาพของบุคคล หรือชุมชนในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ นันทนาการอาจถือได้ว่าเป็นสวัสดิการสังคม เพื่อจัดบริการชุมชนในพื้นที่ที่รัฐดูแล เพื่อก่อให้เกิดความสุขสงบของคนในชาติ หรือนันทนาการ มีขอบข่ายเป็นสถาบันทางสังคม เช่น แหล่งนันทนาการต่างๆ เป็นต้นว่า ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ อุทยานแห่งชาติ เป็นต้น เพื่อสะดวกแก่การศึกษา อาจสรุปภาพรวมขอบข่ายของนันทนาการได้ ดังต่อไปนี้ เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร (2547: 18–19)

1. นันทนาการเพื่อการเรียนรู้และทักษะ

เป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมความสามารถ และทักษะ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นกีฬา การอ่าน การเขียน การพูด การโต้เถียง อ่านกลอน ทักษะศึกษาตามโบราณสถาน โบราณวัตถุ พิพิธภัณฑ์ และกิจกรรมที่เป็นทักษะ เช่น การจัดสวน การตกปลา แกะสลัก งานศิลปะและงานหัตถกรรมต่างๆ ฯลฯ

2. นันทนาการเพื่อความบันเทิง

เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม เช่น การร้องเพลง การเล่นเกม ส่งเสริมการแสดงออก สร้างมนุษยสัมพันธ์ และสะท้อนภาพความเป็นอยู่ของสังคมหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกรัก เช่น การดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ ดูละคร เล่นดนตรี เต้นรำ เล่นเกม สังสรรค์ พักผ่อนชายทะเล สวนสัตว์ สวนสนุก งานเทศกาล งานประเพณี ถือเป็นกิจกรรมทางวัฒนธรรมของมนุษย์ที่มีประวัติศาสตร์มาเป็นเวลาอันยาวนาน

3. นันทนาการเพื่อสุขภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่ง ก็เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบันคือ นันทนาการเพื่อสุขภาพ เช่น เต้นรำ ร้องเพลง กีฬาชนิดต่างๆ ออกกำลังกาย เต้นแอโรบิค การฝึกสมาธิ โยคะ

4. นันทนาการเพื่อบำบัด

นันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นการนำกิจกรรมในแง่ของการบันเทิง และนันทนาการ เพื่อสุขภาพมาใช้กับผู้ป่วย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ผ่อนคลายความเครียด และได้เคลื่อนไหว เช่น การบริหารกาย กลุ่มสัมพันธ์ เกม งานฝีมือ ดูโทรทัศน์ ดนตรี ละคร

5. นันทนาการเพื่อสังคม

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ ความร่วมมือของ ชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม เช่น สมาคม มูลนิธิ องค์กร อาสาสมัคร สมาคมชาวไทย ชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติ ฯลฯ

สรุปภาพรวมขอบข่ายของนันทนาการ คือ กิจกรรมที่ทำแล้วเกิดความพอใจในการปฏิบัติ กิจกรรมนั้นในยามว่าง ไม่เป็นภัยต่อสังคม นันทนาการเป็นศาสตร์หนึ่งที่ว่าด้วย การนำเอากิจกรรม ต่างๆ มาพัฒนาประสพการณ์ หรือคุณภาพของบุคคล หรือชุมชนในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ นันทนาการอาจถือได้ว่าเป็นสวัสดิการสังคม เพื่อจัดบริการชุมชนในพื้นที่ที่รัฐดูแล เพื่อก่อให้เกิด ความสุขสงบของคนในชาติ หรือนันทนาการ มีขอบข่ายเป็นสถาบันทางสังคม เช่น แหล่ง นันทนาการต่างๆ เป็นต้นว่า ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ อุทยานแห่งชาติ เป็นต้น โดยสามารถทำ กิจกรรมนันทนาการเพื่อการเรียนรู้และทักษะใหม่ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำกิจกรรมนันทนาการนันทนาการเพื่อความบันเทิง จะให้คุณค่าพัฒนาการ ทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ส่งเสริมการแสดงออก สร้างมนุษยสัมพันธ์ และสะท้อน ภาพความเป็นอยู่ของสังคมหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นกิจกรรมทางวัฒนธรรมของ มนุษย์ที่มีประวัติศาสตร์มาเป็นเวลาอันยาวนาน ตามด้วยนันทนาการเพื่อสุขภาพ คือ เพื่อพัฒนา สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อบำบัด เป็นการ นำกิจกรรมในแง่ของการบันเทิง และนันทนาการเพื่อสุขภาพมาใช้กับผู้ป่วย เพื่อให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมได้ผ่อนคลายความเครียด และได้เคลื่อนไหว และกิจกรรมนันทนาการเพื่อสังคม เป็น กิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ ความร่วมมือของชุมชน อันจะ ก่อให้เกิดความพึงพอใจ และการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม

1.5 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2550: 27) ได้กำหนดกิจกรรมนันทนาการ ออกเป็น 11 ประเภทคือ

1. ศิลปหัตถกรรม(Art and Crafts) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษความ ละเอียดความริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดทักษะความสัมพันธ์ของ ประสาทอวัยวะร่างกาย และพัฒนาความคิดความสามารถในการทำงานจนสามารถพัฒนาไปสู่ทักษะ เป็นงานอาชีพได้

2. เกมและกีฬา (Games and Sports) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางกายที่ต้องใช้ทักษะความสามารถทางกายในทางด้านสมรรถภาพทางร่างกาย เพื่อมีสุขภาพ สุขภาพจิตที่ดีได้ความสนุกสนานและเพื่อกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

3. การเต้นรำ (Dance) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถความสวยงาม และเอกลักษณ์เฉพาะ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม อนุรักษ์วัฒนธรรมประจำถิ่นตลอดจนการฝึกทักษะการเคลื่อนไหว ที่เกี่ยวข้องกับสภาพการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสัมพันธ์กับจังหวะทำนองดนตรี รวมไปถึงการฟ้อนรำในรูปแบบต่างๆ การเต้นรำลีลาศในกิจกรรมสังคม

4. การละคร (Drama) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถและสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นอยู่ของสังคม วัฒนธรรมและพฤติกรรมความเป็นอยู่ทั้งในปัจจุบันและอดีตที่ผ่านมา เป็นการส่งเสริมจิตนาการ ความคิดสร้างสรรค์และสติปัญญา การศึกษาเรียนรู้ และส่งเสริมความสามารถในการแสดงออก

5. งานอดิเรก(Hobby) จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะพิเศษ ความสามารถเฉพาะและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ในความรู้พิเศษ

6. การดนตรีและการร้องเพลง (Music and singing) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะอย่าง ความถนัดเฉพาะ ซึ่งในปัจจุบันการดนตรีจัดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จัดเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการบำบัดจิตใจ

7. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง(Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตธรรมชาติ การออกกำลังกาย หรือการใช้เวลาว่าง เพื่อการศึกษาหาความรู้ด้วยกิจกรรมนอกรูปแบบโดยการสัมผัสประสบการณ์ชีวิตของจริง เช่นการจัดค่ายพักแรม การเดินทางไกล

8. วรรณกรรม (การอ่าน พูด เขียน)(Reading, speaking and writing) เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้องความมีวินัยแห่งตน และเป็นการศึกษาความรู้เพิ่มเติมที่ดี

9. กิจกรรมสังคม (Social Recreation) เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์การเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจอันดี มีคุณธรรมรู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีจิตใจเอื้อเฟื้อแผ่สร้างมิตรภาพในสังคม

10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ (Special Event) เป็นกิจกรรมเฉพาะที่จัดขึ้นในโอกาสเพิ่มขึ้นในโอกาสพิเศษโดยตรง เช่น เทศกาลพิเศษ การจัดกิจกรรมประเพณี กิจกรรมเพื่อทางศาสนา เช่น วันลอยกระทง วันขึ้นปีใหม่ วันตรุษจีน วันสงกรานต์เป็นแสดงความยินดี สุขใจ หรือความร่วมมือกันในการช่วยกันสร้างสรรค์ สังคม อนุรักษ์วัฒนธรรม เป็นต้น

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

1.6 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างที่ผู้เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ นั้นจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ดังนั้นคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการจึงมีมากมายดังนี้

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

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัย ที่พึงประสงค์และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยพึงประสงค์ได้
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการจะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชน
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนานและความสงบสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนา การควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถานและโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติและความซาบซึ้ง อันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้งและสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและธรรมชาติของโลก
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดเป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์สร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความ

ทุกซ์ทางกาย หรือกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา นันทนาการช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ผูกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรม ช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอบแทน ให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

บัตเลอร์ (Butler, 1959: 35) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ มีดังนี้ คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
 2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออก และพัฒนาตนเอง
 3. การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
 4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตภายหลัง
 5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงแก่นในกิจกรรมต่างๆ และเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน
1. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

จากสาระสำคัญของนันทนาการดังกล่าว พอจะสรุปความหมาย ความสำคัญ คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการได้ดังนี้

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลได้มีส่วนร่วมหรือกระทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ โดยได้รับความพึงพอใจและเพลิดเพลินใจจากกิจกรรมที่เข้าร่วมนั้น ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

คุณลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ ประกอบด้วย นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรมมีรูปแบบที่หลากหลาย มีแรงจูงใจและร่วมด้วยความสมัครใจ ในเวลาที่ไม่จำกัดจะต้องมีสาระมุ่งหมายจริงจัง สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ อาจเป็นการบำบัดรักษา และต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

เป้าหมายของนันทนาการมีอยู่หลายประการ ขึ้นอยู่กับความต้องการ แรงจูงใจของบุคคลและสังคม ได้แก่ เป้าหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน ร่าเริง สุขสงบ เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์หรือเพิ่มพูนประสบการณ์เดิม ส่งเสริมการมีส่วนร่วม การแสดงออกแห่งตน ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติและความเป็นพลเมืองดี

ปัจจัยและแรงจูงใจของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสรุปได้ว่าเพื่อความ

สนุกสนานร่าเริง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีแรงจูงใจเกี่ยวกับธรรมชาติ สมรรถภาพทางกายลดความเครียดได้เพื่อนใหม่ เรียนรู้ธรรมชาติ และเพื่อพัฒนาตนเอง

นันทนาการมีสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม นันทนาการเป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้เกิดภายในครอบครัวในการทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาหน่วยงาน สังคมและชุมชนในหลายๆ ด้าน ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดี มีเหตุผล ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เคารพกฎกติกาในสังคม และนันทนาการยัง มีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะประชาชนได้เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี คุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศก็จะดีขึ้น ส่งผลทำให้ประเทศชาติได้พัฒนามากขึ้น

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

1.7 รูปแบบของนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการจะแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง จะจัดได้เหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถและประสบการณ์ของผู้จัด ดำเนินการ ผู้เข้าร่วม และผู้รับผิดชอบ ซึ่งมักจะเรียกกิจกรรมที่จัดขึ้นไปตามจุดมุ่งหมายนั้นๆ อาจจำแนกเป็นประเภทต่างๆได้ดังนี้

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2547: 1) ได้กล่าวว่า นันทนาการเคยเป็นส่วนหนึ่งของพลศึกษา แต่เมื่อขอบเขตของวิชาขยายกว้าง มีองค์ความรู้เฉพาะตัว ทำให้นันทนาการพัฒนาตนเองเป็นสาขาวิชาที่มีลักษณะวิชาที่ลักษณะวิชาจำแนกได้เป็น2ประเภทคือ

1. นันทนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ นันทนาการในกลุ่มนี้จะเน้นถึงการส่งเสริมบุคคลทั่วไปที่ไม่มีปัญหาสุขภาพได้ใช้นันทนาการเพื่อการผ่อนคลายและพัฒนาสู่ความเป็นผู้มีสุขภาพดี โดยเฉพาะความมีสุขใจ

1.1 สนามเด็กเล่น(Children Playground) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบจัดการดูแล และรวมถึงการเปิดใช้สนามเด็กเล่น

1.2 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ (Older) เป็นการศึกษาแนวทางวิธีการและการจัด นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในศูนย์ผู้สูงอายุ หรือบ้านพักผู้สูงอายุ

1.3 การท่องเที่ยว (Tourism) เป็นธุรกิจทางนันทนาการที่ช่วยผ่อนคลายจากความตึงเครียดและการใช้ชีวิตประจำวัน และยังเป็นโอกาสการเรียนรู้ วิถีชีวิต ศิลปะและวัฒนธรรมของคนต่างถิ่นหรือคนต่างแดน

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

2. นันทนาการบำบัด (Therapeutic Recreation) เป็นการบำบัดที่ใช้นันทนาการสำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ มีความเจ็บป่วย หรือ พิกการ นันทนาการจะเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาที่จะช่วยหรือฟื้นฟูให้ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพได้รับการดูแลด้านนันทนาการที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ สามารถพัฒนาสู่ความมีสุขภาพดีหรือใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้แม้จะป่วยหรือพิการ

2.1 การให้คำปรึกษานันทนาการ (Leisure Counseling) เป็นวิชาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาทางนันทนาการ

2.2 นันทนาการสำหรับผู้พิการ (Leisure for Disability) เป็นวิชาเกี่ยวกับการบริหารจัดการ การออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้พิการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ หรือบุคคลปัญญาอ่อนให้ เป็นไปตามเหมาะสมกับสภาพการณ์และศักยภาพของแต่ละบุคคล

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

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

3. การแบ่งประเภทนันทนาการตามสถานที่จัด ได้แก่

- 3.1 นันทนาการในบ้าน
- 3.2 นันทนาการในโรงเรียนหรือสถานศึกษา
- 3.3 นันทนาการในโรงงาน
- 3.4 นันทนาการในโรงพยาบาล
- 3.5 นันทนาการในกองทัพ
- 3.6 นันทนาการในวัด
- 3.7 นันทนาการในชนบท
- 3.8 นันทนาการในเมืองหรือในเขตเทศบาล
- 3.9 นันทนาการนอกเมือง
- 3.10 นันทนาการในอุทยานและวนอุทยาน

4. การแบ่งนันทนาการตามลักษณะของกิจกรรมได้แก่

- 4.1 นันทนาการเพื่อสุขภาพ
- 4.2 นันทนาการเพื่อบำบัด
- 4.3 นันทนาการทางสังคม
- 4.4 นันทนาการอาชีพ
- 4.5 นันทนาการประเภทนุรักษ์
- 4.6 นันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม

โดยสามารถสรุปประเภทของนันทนาการได้ดังนี้

1. นันทนาการสำหรับบุคคลพิเศษ
2. นันทนาการครอบครัว
3. นันทนาการในสถานศึกษา
4. นันทนาการสาธารณะ
5. นันทนาการอาสา
6. นันทนาการกึ่งสาธารณะ
7. นันทนาการสถานประกอบการหรือในโรงงาน
8. นันทนาการอาชีพหรือนันทนาการเชิงธุรกิจ
9. นันทนาการชุมชน

สรุปได้ว่า ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ สามารถแบ่งได้หลายลักษณะขึ้นอยู่กับผู้ที่กำหนดว่าจะแบ่งโดยมีจุดมุ่งหมายหรือใช้สิ่งใดเป็นเครื่องกำหนดของผู้ที่ดำเนินงานจัดกิจกรรมนันทนาการ

1.8 ผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการ (Recreation Leader) หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริการ แนะนำช่วยเหลือให้บุคคลหรือหมู่คณะได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะเข้าร่วมตามความต้องการ ตามความสนใจของแต่ละบุคคล ให้เขาได้รับความพอใจ ความสุข เพลิดเพลินจากกิจกรรมนันทนาการนั้น ส่วนศิลปะการเป็นผู้นำทางนันทนาการ (Leadership in Recreation) หมายถึงศิลปะ หรือวิธีการต่างๆที่ผู้นำนันทนาการจะนำไปใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ มีความพึงพอใจ มีทัศนคติ และมีความสนใจในกิจกรรมนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการมีความสำคัญต่อการนันทนาการมาก นอกจากจะมีหน้าที่ดังกล่าวแล้วยังต้องมีหน้าที่ให้การระวังกษาความปลอดภัยแก่ผู้เข้าร่วม และต้องเป็นผู้จัดการวางแผนการเป็นผู้อบรม เป็นเจ้าหน้าที่วิทยากรและนิเทศก์ ในทางด้านนันทนาการจึงกล่าวได้ว่าผู้นำเปรียบประดุจหัวใจของนันทนาการก็ว่าได้ ฉะนั้น ผู้นำนันทนาการจึงต้องเรียนรู้วิธีการศิลปะต่างๆของการเป็นผู้นำ เพื่อประโยชน์ของบุคคลที่เข้าร่วมในกิจกรรม (จรินทร์ ธานีรัตน์)

กระแส ชนะวงส์ (2532) ให้ความหมายของผู้นำไว้ว่า เป็นผู้ที่สามารถบริหารงานได้สำเร็จ โดยใช้ทฤษฎี 9 ประการ คือ

1. ทำงานอย่างเป็นระบบ
2. กระตือรือร้น
3. รู้จักหาบุคคลร่วมทีม
4. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อปรับปรุงงาน
5. มานะ ไม่ท้อถอย
6. ทำงานด้วยใจรักและศรัทธาต่องาน
7. มีจิตใจเอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ
8. ปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองอยู่เสมอ
9. มองโลกและบุคคลอื่นในแง่ดี

จากที่กล่าวมานี้ พอสรุปได้ว่า ผู้นำกิจกรรมนันทนาการคือผู้ที่มีความสามารถในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเป็นผู้นำนันทนาการ

การปฏิบัติของผู้นำนันทนาการนั้น เป็นการทำงานกับคนจำนวนมาก ยากที่จะทำให้เป็นที่ถูกใจของทุกคน อย่างไรก็ตาม ก็มีหลักการสำหรับผู้นำนันทนาการที่พอจะยึดถือได้ ดังนี้

1. ต้องพยายามพบปะพูดคุยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มากที่สุด เพื่อล่วงรู้ถึงความคิดเห็นและความสนใจ ซึ่งจะได้นำมาสนับสนุนกิจกรรมให้มากที่สุด
2. ถ้าเป็นผู้นำชั้นบริหาร ต้องดูแลผู้รับงานไปปฏิบัติ ว่าดำเนินกิจกรรมได้ผลเพียงไร
3. ปรึกษาหารือกับผู้รู้ เพื่อทราบความคิดเห็น เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ เป็นต้น เพื่อ

เป็นแนวทางปรับปรุงกิจกรรม

4. ควรติดต่อประสานงานกับสถาบันที่จัดกิจกรรมนั้นหน้าการ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข่าวสารต่างๆ

5. หาความรู้จากหนังสือเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับนั้นหน้าการเพื่อทราบแนวคิดและวิธีการใหม่ๆ

6. ควรหาวิธีกระตุ้น หรือเร้าใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้ร่วมงานให้รู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา

7. ควรมีสอบดับนทกเวลา กำหนดตารางการทำงานเป็นชั่วโมง วัน สัปดาห์ เดือน หรือปี

8. ต้องมีการประเมินผลโครงการ เครื่องอำนวยความสะดวก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและตัวผู้นำเอง เพื่อหาข้อดีข้อเสีย หาข้อมูลอื่นมาเปรียบเทียบ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

ลักษณะของผู้นำนั้นหน้าการ

ลักษณะของผู้นำนั้นหน้าการนั้นมีลักษณะใหญ่ๆ 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. **ผู้นำแบบอัตตาธิปไตย (The Autocratic Leader)** คือ ผู้นำที่มีลักษณะยึดถือตนเองเป็นใหญ่ มีความมั่นใจในตนเอง ตัดสินใจทำอะไรเพียงคนเดียว ไม่สนใจความคิดเห็นของผู้อื่น ลักษณะของผู้นำชนิดนี้เหมาะสำหรับการจัดดำเนินงานในโครงการที่ผู้เข้าร่วมงานไม่มีความรู้ความสามารถเลย เป็นเพียงผู้ปฏิบัติตามคำสั่งเท่านั้น

2. **ผู้นำแบบอิสระ (The Laissez-fair Leader)** คือ ผู้นำที่คลุกคลีอยู่กับผู้ร่วมงาน รู้ว่าผู้ร่วมงานคนใดมีความรู้ความสามารถอย่างไร เมื่อปรึกษาหารือกันแล้วก็มอบหมายงานให้รับผิดชอบดำเนินงานได้โดยเสรี ผู้นำแบบนี้เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติงานที่มีผู้ร่วมงานมีความรู้ความสามารถร่วมด้วยมาก

3. **ผู้นำแบบประชาธิปไตย (The Democratic Leader)** โครงการแบบนี้จะมีการปรึกษาหารือ หรืออภิปรายผลดีผลเสียก่อนตัดสินใจดำเนินการ และใช้ความเห็นส่วนมากเป็นหลักในการตัดสินใจ ผู้นำแบบนี้จึงยึดถือความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมเป็นหลัก เหมาะสำหรับใช้กลุ่มประชากรที่มีความรู้และมีลักษณะนิสัยเป็นประชาธิปไตย

1.9 องค์ประกอบของการจัดโปรแกรม APIE

รอสแมน และแมคเคนนี่ (Rossman; & McKinney. 2000: 67-70) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการจัดโปรแกรมนั้นหน้าการที่มีองค์ประกอบ คือ การประเมินก่อนการวางแผนจัดโปรแกรม การวางแผน การนำไปใช้ และการประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม ดังนี้

การประเมิน (Assessment)

การประเมินเป็นรูปแบบเฉพาะอย่างหนึ่งของการประเมินผลที่นำมาใช้ก่อนการดำเนินการโปรแกรมนั้นหน้าการ โดยมีบทบาทในการประเมินคุณประโยชน์หรือข้อบกพร่องของบริการที่มีอยู่

เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจเกี่ยวกับการจัดบริการในอนาคต

ประเมินความต้องการโปรแกรมค้นหาการของประชากรเป้าหมาย เป็นเทคนิคเฉพาะในการดำเนินการแบ่งส่วนตลาด เป็นการระบุหาความเป็นไปได้ในการกำหนดเป้าหมายตลาดเฉพาะโดยการประเมินการเติบโตของส่วนแบ่งตลาด ตลาดเป้าหมายที่เติบโตได้จะต้องมีคุณสมบัติ 3 ข้อต่อไปนี้ คือ

1. เป็นตลาดที่สามารถวัดได้ หน่วยงานสามารถพิจารณากำหนดขนาดและระบุคุณลักษณะที่สร้างส่วนแบ่งตลาดเฉพาะ ซึ่งคุ้มค่าต่อการตั้งเป้าหมาย คุณลักษณะเฉพาะเหล่านี้เป็นข้อมูลสำคัญที่ใช้สำหรับการออกแบบและส่งเสริมโปรแกรม

2. หน่วยงานต้องสามารถประเมินตลาดได้ เพื่อให้บรรลุข้อนี้ จำเป็นต้องรู้จักบุคคลที่อยู่ในตลาดในระดับที่ว่าหน่วยงานสามารถเข้าถึงบุคคลเหล่านี้ได้ด้วยการประชาสัมพันธ์เพื่อให้บริการที่มีอยู่เป็นที่รู้จักในตลาด นอกจากนี้ หน่วยงานจำเป็นต้องมีทรัพยากรเพื่อประเมินตลาด รวมทั้งหน่วยบริการที่เหมาะสมในแหล่งที่ตั้งที่เหมาะสม มีทรัพยากรการเงินเพียงพอ มีบุคลากรที่เหมาะสม เป็นต้น

3. ตลาดต้องใหญ่พอที่จะรองรับความสนใจที่ต่างกันในหน่วยงานธุรกิจ การพิจารณาตัดสินใจในข้อนี้มักใช้เทคนิคการวิเคราะห์ด้านการเงิน เช่น การวิเคราะห์จุดคุ้มทุน และไม่ดำเนินการโปรแกรมที่ไม่สามารถคืนทุนและมีกำไรส่วนเพิ่มที่ต้องการ ในหน่วยบริการทางสังคม การพิจารณาตัดสินใจเรื่องนี้มักเป็นไปตามแผนนโยบาย

การประเมินความต้องการของบุคคลเป็นรายกลุ่ม หลังจากระบุว่าประชากรเป้าหมายมีอยู่จริงและหน่วยงานต้องการให้บริการ มักจำเป็นต้องประเมินต่อไปเกี่ยวกับความสนใจและความต้องการเฉพาะของประชากรเป้าหมาย โดยการรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม เป็นต้นว่า ลักษณะรูปแบบโปรแกรม วันเวลาและสถานที่ตั้ง และตัวแปรส่วนผสมการตลาด

การประเมินผู้ที่มีความบกพร่อง

การประเมินเป็นขั้นตอนแรกในการเตรียมการให้บริการแก่ผู้ที่มีความบกพร่องการดำเนินการกระบวนการค้นหาการบำบัดมี 4 ขั้นตอน คือ การประเมิน การวางแผน การดำเนินการ และการประเมินผล การประเมินเป็นขั้นตอนการระบุและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสถานะของผู้รับบริการ เป็นการสร้างข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานภาพของผู้รับบริการ เพื่อทำการตัดสินใจเกี่ยวกับโปรแกรม แต่ก็มิได้เป็นจุดประสงค์หลัก สำหรับจุดประสงค์ของการวางแผนนั้น การประเมินควรระบุข้อมูล 3 ประเภทเกี่ยวกับผู้รับบริการ

ประเภทของข้อมูลการประเมิน

1. ปัญหาและความต้องการ การประเมินควรระบุปัญหาของผู้รับบริการเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุการทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ความต้องการ ปัญหาที่ระบุจะจำกัดเฉพาะผู้ที่บริการ

นั้นหนทางการบำบัดสามารถตอบสนองได้ และถือว่าเป็นความต้องการของผู้รับบริการเมื่อทำการประเมินแล้ว การจัดบริการนั้นหนทางการบำบัดจะมุ่งเน้นไปที่การมีส่วนร่วมของผู้รับบริการในกิจกรรมที่จะบรรเทาความต้องการที่ระบุ และแสดงสภาวะที่ดีขึ้นจากการเข้าร่วมในบริการนั้นหนทางการ

2. กำลังและความสามารถ ถึงแม้ผู้รับบริการมีปัญหาที่ต้องการรักษา แต่พวกเขาก็มีกำลังและความสามารถซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องค้นหาในช่วงการประเมินเนื่องจากเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการเข้าร่วมในกิจกรรมที่กำหนดไว้เพื่อการรักษา สิ่งที่ผู้รับบริการสามารถทำได้ จะทำให้สามารถร่วมในกิจกรรมการรักษาได้ นอกจากนี้ อาจมีการประเมินทรัพยากรการนั้นหนทางการของผู้รับบริการ ซึ่งได้แก่ จำนวนรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายของผู้รับบริการ เครือข่ายช่วยเหลือที่ผู้รับบริการสามารถเข้าถึง ได้แก่ เพื่อนและครอบครัว การเข้าถึงการบริการขนส่งเดินทาง การใช้เวลาว่าง เป็นต้น

3. ความคาดหวังของผู้รับบริการ การประเมินควรระบุความสนใจในการนั้นหนทางการของผู้รับบริการ และความคาดหวังหรือความต้องการจากการเข้าร่วมในโปรแกรมนั้นหนทางการบำบัด สิ่งที่ผู้รับบริการต้องการทำให้ได้ในขณะที่ไม่สามารถทำได้ในปัจจุบัน ที่สำคัญคือเจ้าหน้าที่ด้านสวนสาธารณะและนั้นหนทางการต้องไม่ใช่เป้าหมายการรักษาของตนเองแก่ผู้รับบริการ แต่ให้ค้นหาเป้าหมายของผู้รับบริการ

ของเขตการประเมิน

ความสามารถในการปฏิบัติการกิจของผู้รับบริการมักมีขอบเขตการประเมินใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิด ด้านสังคม ด้านกายภาพ และด้านความรู้สึกอารมณ์ แต่ละด้านแยกกันสำหรับการรักษาเชิงบำบัดที่เป็นไปได้ แต่ละด้านอาจเป็นด้านที่เป็นจุดแข็ง

ประเภทของข้อมูลการประเมิน

ข้อมูลที่ได้จากวิธีการประเมินใด ๆ ก็ตามจะเป็นได้ทั้งเชิงรูปธรรมและนามธรรม ข้อมูลเชิงรูปธรรมเป็นข้อเท็จจริงที่สังเกตได้ ซึ่งสามารถบันทึกได้ไม่ว่าใครจะเป็นผู้ซักถาม นั้นหมายถึงว่าไม่มี การตีความด้วยตนเอง ข้อมูลเชิงนามธรรมต้องมีการตีความด้วยตนเองโดยผู้ที่เก็บข้อมูลการใช้การสังเกตการณ์และตารางการสัมภาษณ์ที่เป็นมาตรฐาน และฝึกอบรมพนักงานในการใช้ จะช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือของวิธีการเก็บข้อมูลและลดความแตกต่างได้

วิธีการประเมิน

การสังเกตการณ์และการสัมภาษณ์เป็นวิธีที่มักใช้มากที่สุดในการประเมินผู้ที่มีความบกพร่อง ต่อไปนี้คือคำอธิบายโดยย่อของวิธีการประเมินแบบต่างๆที่ใช้ในการดำเนินการนั้นหนทางการบำบัด ซึ่งเป็นเพียงตัวอย่างซึ่งไม่ครอบคลุมวิธีการทั้งหมด

1. การสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์ผู้รับบริการและบุคคลสำคัญอื่นๆ เพื่อประเมินสถานภาพปัจจุบันของผู้รับบริการ เป็นวิธีประเมินแบบหนึ่งที่ใช้กันมากที่สุดในนั้นหนทางการบำบัด การ

สัมภาษณ์เป็นวิธีหลักที่ใช้เพื่อสร้างประวัติของผู้รับบริการที่บอกเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้รับบริการเป็นจุดมุ่งหมายข้อหนึ่งเช่นกันของการสัมภาษณ์

2. การสังเกตการณ์ การสังเกตการณ์ในช่วงนั้นหนทางการของผู้รับบริการในขณะที่กำลังเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการ เป็นหนึ่งในวิธีประเมินที่มักนำมาใช้ วิธีการสังเกตการณ์มีหลายแบบตั้งแต่การสังเกตการณ์แบบไม่เป็นทางการไปจนถึงการสังเกตการณ์แบบมุ่งเป้าหมายอย่างเป็นระบบ วิธีการในปัจจุบันได้แก่การใช้สังเกตการณ์เป็นช่วงเวลาโดยสังเกตการณ์ผู้รับบริการในสถานการณ์ซ้ำๆ เพื่อระบุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำคัญ

3. เครื่องมือการประเมิน เครื่องมือการประเมินมักนำมาใช้เพื่อให้เจ้าหน้าที่ด้านสวนสาธารณะและนันทนาการมีข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบและระดับปัญหาของผู้รับบริการ หรือเพื่อให้มีข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้ในการระบุความก้าวหน้าที่เป็นผลจากการรักษา การเลือกเครื่องมือเฉพาะแบบหนึ่งมักขึ้นอยู่กับสาขาการฝึกอบรมของนักบำบัด ปรัชญาของหน่วยงานที่ตนเองปฏิบัติงาน ประเภทของผู้รับบริการที่หนึ่งหน่วยงานให้บริการ และประสบการณ์ที่ผ่านมาในการใช้เครื่องมืออื่นๆ ของนักบำบัด

แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ

เจ้าหน้าที่ด้านสวนสาธารณะและนันทนาการอาจใช้ข้อมูลที่พัฒนาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแล ข้อมูลเหล่านี้อาจประกอบด้วยเวชระเบียน รายงานจากนักสังคมสงเคราะห์ รายงานจากพยาบาลประจำโรงเรียนหรือครูแนะแนวของโรงเรียน และรายงานสภาวะของผู้รับบริการ เมื่อได้ข้อมูลประเมินกลุ่มเป้าหมายแล้วจึงนำมาใช้ในขั้นตอนการวางแผนเพื่อกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ประเมินทรัพยากร (พื้นที่ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์งบประมาณ และบุคลากร)

ก่อนการออกแบบโปรแกรมและนำเสนอต่อผู้สนับสนุน เจ้าหน้าที่ต้องแน่ใจว่ามีทรัพยากรเพียงพอ การประเมินเป็นรูปแบบเฉพาะของการประเมินผลเพื่อการวางแผนโปรแกรม ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้สำหรับดำเนินการโปรแกรมนั้น เพื่อระบุความเหมาะสมและจำเป็นในการสนับสนุนการดำเนินการโปรแกรมตามที่ประสงค์ โปรแกรมส่วนใหญ่มีขีดจำกัดต่ำสุดและสูงสุดในการเข้าร่วม ขีดจำกัดต่ำสุดมักจะระบุไว้เพื่อรับประกันประสิทธิภาพทางการเงินขอโปรแกรม ขีดจำกัดสูงสุดมักกำหนดไว้เนื่องจากทรัพยากรที่จำเป็นต่อการดำเนินโปรแกรมนั้นมีอยู่จำกัด

สรุปการประเมินความต้องการ และประเมินผลก่อนการวางแผนโปรจัดโปรแกรม นันทนาการเป็นการใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินรูปแบบกิจกรรมก่อนที่จะจัดวางแผนในการพัฒนาโปรแกรมสำหรับการจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะแก่กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมในขณะนั้น พิจารณาคุณค่าของโปรแกรมนันทนาการ เพื่อช่วยตัดสินใจเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการที่จะจัดขึ้น

ในอนาคต ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อกลุ่มเป้าหมายลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วย การประเมินความต้องการโปรแกรมนั้นหนทางการของประชากรกลุ่มเป้าหมาย การประเมินความต้องการของผู้เข้าร่วมรายบุคคล และการประเมินทรัพยากร

ต่อมาโรสแมน และแมคเคนนี (Rossmann; & McKinney. 2000: 70–85) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการจัดโปรแกรมนั้นหนทางการที่มีองค์ประกอบ การวางแผนโปรแกรมนั้นหนทางการดังนี้

การวางแผน (Planning)

1. เขียนจุดประสงค์และเป้าประสงค์

โปรแกรมมีรูปแบบและทิศทางตามจุดประสงค์และเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ที่สำคัญคือการชี้ให้เห็นว่าการวางแผนอย่างถี่ถ้วนรอบคอบเป็นขั้นตอนแรกในการเตรียมการเพื่อประเมินผลบริการได้อย่างเหมาะสม ในการใช้เทคนิคนี้ต้องรอบคอบต้องอาศัยสร้างแนวคิดอย่างน้อย 3 ระดับ

ระดับแรก ข้อความแสดงจุดประสงค์จะเป็นหลักการที่บอกถึงเหตุผลที่หน่วยงานจัดทำโปรแกรมนั้นในเบื้องต้น หลักการคือการอธิบายเหตุผลที่สมบูรณ์ และเป็นการชี้แจงในตัวซึ่งไม่ต้องการอธิบายเพิ่มเติม เมื่อแสดงหลักการที่สมบูรณ์พอ เจ้าหน้าที่ไม่จำเป็นต้องเขียนคำอธิบายเพิ่มเติมว่าเหตุใดจึงเสนอโปรแกรมหรือกล่าวอธิบายเพิ่มเติม ที่เหมาะสมที่สุดคือหน่วยงานควรเสนอบริการที่แฝงอยู่หรือรวมอยู่ภายในขอบเขตที่กำหนดด้วยภารกิจหรือข้อความที่แสดงวิสัยทัศน์ ข้อความที่แสดงจุดประสงค์สำหรับโปรแกรมหนึ่ง ๆ จึงควรอนุมานได้ในเชิงตรรกะจากภารกิจหรือข้อความแสดงวิสัยทัศน์ของหน่วยงานที่เชื่อมโยงในแนวคิดกับจุดประสงค์ของโปรแกรม และเป็นหลักการเพื่อเสนอโปรแกรม ถ้ามีการสร้างความเชื่อมโยงดังกล่าวที่ชัดเจนระหว่างช่วงการวางแผนก็ไม่จำเป็นต้องแสดงความเชื่อมโยงหลังจากนั้นในระหว่างขั้นตอนการประเมินผลการดำเนินการโปรแกรม

ระดับที่สอง จำเป็นต้องเขียนเป้าประสงค์เฉพาะที่จะบรรลุในการดำเนินโปรแกรมหรือที่ได้จากการดำเนินโปรแกรมเป้าประสงค์เหล่านี้สามารถระบุการดำเนินการจัดการที่จำเป็นเพื่อดำเนินโปรแกรม

ระดับที่สาม แสดงรายละเอียดเพิ่มเติมสำหรับเป้าประสงค์โดยการพัฒนาวัตถุประสงค์สนับสนุน วัตถุประสงค์มี 2 ประเภท ได้แก่ วัตถุประสงค์สำหรับเป้าประสงค์MBO และวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมเป็นรายชื่อ

2. กำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมรายชื่อ

เพื่อให้ได้ประโยชน์ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมรายชื่อต้องมุ่งผลลัพธ์และสามารถวัดได้ เป้าประสงค์แต่ละข้ออาจบรรลุได้ด้วยวัตถุประสงค์หลายข้อต่างกัน ดังนั้น วัตถุประสงค์ข้อใดข้อหนึ่งจึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของวัตถุประสงค์ทั้งหมดที่กำหนดไว้สำหรับเป้าประสงค์หนึ่ง ๆ จึงควรเลือกวัตถุประสงค์อย่างรอบคอบ วิธีนี้ชี้ให้เห็นว่าการบรรลุวัตถุประสงค์สำหรับเป้าประสงค์ใด ๆ ก็ตามจะถือว่าเป็นข้อพิสูจน์ของการบรรลุเป้าประสงค์

วัตถุประสงค์สำหรับเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมควรอธิบายถึงพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้จำเป็นต้องมี 3 องค์ประกอบต่อไปนี้

- 1) เงื่อนไข ซึ่งพฤติกรรมจะเกิดขึ้น
- 2) พฤติกรรมที่จะแสดงออก คือ ความรู้ ทักษะ หรือความสามารถ
- 3) เกณฑ์ความสามารถในการปฏิบัติสำหรับอธิบายพฤติกรรม

วิธีการที่ใช้พัฒนาเกณฑ์

- 1) ความถูกต้อง จำนวนที่แน่นอนของการทดลองที่ทำสำเร็จสมบูรณ์ ร้อยละของคำถามที่ตอบถูก
- 2) การทำเวลา เวลาทั้งหมดที่ใช้เพื่อทำภารกิจหนึ่งให้สำเร็จ โปรแกรมบำบัดอาจมุ่งลดเวลาทั้งหมดที่ใช้ (ความเร็ว) หรือเพิ่มเวลาทั้งหมดที่ดำเนินกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง (ระยะเวลา) ซึ่งขึ้นอยู่กับกิจกรรม
- 3) ปริมาณ ผู้เข้าร่วมสามารถทำกิจกรรมหนึ่งซ้ำๆ กันได้กี่ครั้ง มีการทดลองสะสมกี่ครั้งที่ผู้เข้าร่วมสามารถทำได้สำเร็จ

การวางแผนงานที่มุ่งประโยชน์เป็นหลัก

ในวิธีปฏิบัติปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงศัพท์เฉพาะที่ใช้อธิบายเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ สำหรับผู้ที่คุ้นเคยกับการพัฒนาเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องง่าย และสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคย ศัพท์เฉพาะใหม่ๆ สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น วิธีการจัดโปรแกรมแบบมุ่งประโยชน์เป็นเพียงศัพท์ใหม่สำหรับการพัฒนาเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ที่ปฏิบัติมายาวนาน แนวคิดการระบุประโยชน์ที่เพิ่มพูนขึ้นของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เป็นเพียงศัพท์อีกคำหนึ่งสำหรับวัตถุประสงค์แบบมุ่งผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของโปรแกรม กล่าวง่ายๆ คือ อะไรคือผลลัพธ์ที่เรามุ่งให้ผู้เข้าร่วมได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อระบุประโยชน์ที่เหมาะสมได้แล้วสามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมโปรแกรม กำหนดทิศทางการพัฒนาโปรแกรมและการดำเนินการ และใช้ประเมินโปรแกรม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมรายบุคคลสำหรับดำเนินการนัดหมายการบำบัด

เมื่อบำบัดรักษาผู้ที่มีความบกพร่องต้องเน้นมากขึ้นในการจัดทำวัตถุประสงค์แบบมุ่งพฤติกรรมรายบุคคลสำหรับให้บริการเฉพาะรายและเจาะจงตามความต้องการการรักษา วัตถุประสงค์ที่พัฒนาขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมสำหรับผู้เข้าร่วมแต่ละราย วัตถุประสงค์ต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งของการวัดสำหรับเป้าประสงค์การบำบัดรักษา ดังนั้น แต่ละเป้าประสงค์ของการรักษาจะมีหลายวัตถุประสงค์ซึ่งการบรรลุวัตถุประสงค์เหล่านี้จะร่วมกันอธิบายความสำเร็จของเป้าประสงค์ สิ่งที่ต้องผนวกไว้ในวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมคือผลลัพธ์ของการประเมินผู้รับบริการ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมรายบุคคลเป็นการระบุพฤติกรรมที่บุคคลแสดงให้เห็นอันเนื่องมาจากการเข้าร่วมโปรแกรมนัดหมายการบำบัด นอกจากนี้ พฤติกรรมที่ระบุในวัตถุประสงค์ควรแสดงข้อพิสูจน์ของผลลัพธ์ที่ต้องการจากโปรแกรมบำบัดรักษา

3. วิเคราะห์กิจกรรมสำหรับการจัดโปรแกรมเป็นรายบุคคล

การวิเคราะห์กิจกรรมเป็นการแตกย่อยกิจกรรมเป็นส่วนๆตามองค์ประกอบเพื่อหาสิ่งที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติ โดยถือว่าแต่ละกิจกรรมที่เป็นข้อกำหนดของการเข้าร่วมนั้น จะกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติ หรือตอบสนองในรูปแบบที่คาดหวังซึ่งได้ประโยชน์จากผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมที่เฉพาะและเจาะจง ถ้าเลือกกิจกรรมแล้ว โดยที่เงื่อนไขเชิงโครงสร้างรับประกันว่าจะบรรลุเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ของโปรแกรม เจ้าหน้าที่จะมีการระดมลงในการจัดการและนำแผนงานไปสู่การบรรลุเป้าประสงค์ ดังนั้นจึงวิเคราะห์กิจกรรมเพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถเลือกกิจกรรมสำหรับโปรแกรมเพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์เชิงผลลัพธ์ที่ระบุไว้ในโปรแกรม

การวิเคราะห์กิจกรรมเพื่อค้นหาประโยชน์ที่ได้เชิงพฤติกรรม 4 ด้าน

คือ ความคิด สังคม กาย ความรู้สึกร่างกาย ซึ่งเป็น 4 ด้านเช่นเดียวกับการประเมินเพื่อหาความต้องการให้ผู้รับบริการปฏิบัติ

การวิเคราะห์สำหรับโปรแกรมรายบุคคล

เป็นส่วนที่ดำเนินการต่อเนื่องในการให้บริการด้านสวนสาธารณะและนันทนาการ การวิเคราะห์เป็นสิ่งสำคัญต่อการให้บริการนันทนาการบำบัด มิใช่การวิเคราะห์สำหรับผู้รับบริการแต่ละราย ละอันที่จริงมิได้ขึ้นอยู่กับผู้เข้าร่วม ข้อมูลที่ได้เป็นการระบุผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมที่ได้จากกิจกรรมนั้น จะนำมาใช้เพื่อจัดทำแผนสำหรับโปรแกรมสำหรับผู้รับบริการจำนวนมาก กิจกรรมที่เลือกมาไว้ในแต่ละแผนของโปรแกรมสำหรับผู้รับบริการอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปตามจุดแข็งและจุดอ่อนของผู้รับบริการ และข้อมูลดังกล่าวยังเป็นประโยชน์ในการเลือกกิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินการให้บริการ BBP

กิจกรรมที่เลือกเพื่อวิเคราะห์มักจำกัดเฉพาะกิจกรรมที่หน่วยงานสามารถให้บริการได้ตามความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์ งบประมาณ และทักษะของเจ้าหน้าที่ การวิเคราะห์กิจกรรมอนุมานว่ากิจกรรมหนึ่งๆ จะดำเนินการในลักษณะปกติ ในการปฏิบัติจริง เจ้าหน้าที่ต้องตระหนักว่าผลลัพธ์นั้นมิใช่ว่าทั้งหมดจะเป็นผลมาจากเงื่อนไขของกิจกรรมเอง ผลลัพธ์บางอย่างขึ้นอยู่กับประยุตต์ใช้ ดังนั้น วิธีการที่ผู้นำดำเนินกิจกรรมจะส่งผลได้เช่นกันต่อความต้องการที่กำหนดไว้สำหรับผู้เข้าร่วม จึงเป็นไปได้ว่ากิจกรรมเดียวกัน หากใช้วิธีที่ต่างออกไป อาจนำมาใช้เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต่างกัน

4. เจ้าหน้าที่ด้านสวนสาธารณะและนันทนาการเป็นผู้รับผิดชอบในการเลือกเนื้อหาของโปรแกรมทั้งหมด โดยกำหนดเนื้อหาและลำดับกิจกรรมที่เป็นองค์ประกอบของโปรแกรม ถึงแม้เนื้อหาโดยรวมของโปรแกรมอาจปรากฏชัด แต่ต้องมีการระบุลำดับที่แน่นอนและความสัมพันธ์ของกิจกรรม ในที่นี้ การวางแผนกำหนดเวลาที่เหมาะสมและลำดับกิจกรรมหมายถึงการขับเคลื่อนโปรแกรมหรือการออกแบบขั้นตอนของโปรแกรม

หลักการออกแบบโปรแกรมมีหลายแบบที่ใช้ได้กับลำดับกิจกรรมในทุกโปรแกรม

1) แนวคิดโปรแกรม แนวคิดโดยรวมของโปรแกรมชี้ให้เห็นว่าผู้จัดโปรแกรมจะคิดไว้ล่วงหน้าและศึกษาจากประสบการณ์ของโปรแกรมที่ประสงค์จะให้เข้าร่วม และจากนั้นเลือกกิจกรรม (เนื้อหา) และจัดลำดับที่เหมาะสม (สร้าง) เพื่อจัดเรียงกิจกรรม (ขั้นตอน) ของโปรแกรมให้บรรลุเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้

2) ขั้นตอน ควรมีลำดับขั้นตอนของโปรแกรม แต่ละขั้นควรให้ประโยชน์ในลักษณะที่เพิ่มขึ้นต่อการส่งเสริมประสบการณ์รวมทั้งให้ประโยชน์ต่อประสบการณ์โดยรวม โปรแกรมมักประกอบด้วยระยะต่าง ๆ ดังนี้ ระยะเริ่มต้น ระยะกลาง ระยะสูงสุด และระยะสิ้นสุด

ระยะเริ่มต้น จะดำเนินการด้วยกิจกรรมเริ่มต้นที่ขยายได้ในลักษณะที่ว่าเป็นกิจกรรมที่เริ่มต้นด้วยผู้เข้าร่วมไม่กี่คน และให้ผู้อื่นเข้ามาร่วมได้ทันทีที่มาถึง และสามารถสิ้นสุดค่อนข้างเร็วเมื่อทุกคนมาถึงแล้ว เป็นกิจกรรมที่ควรเชื่อมโยงในเนื้อหาเกี่ยวกับโปรแกรมโดยรวม รูปแบบเฉพาะของกิจกรรมเริ่มต้น คือกิจกรรมละลายพฤติกรรม (ice-breaker activity) ที่ใช้เพื่อแนะนำผู้เข้าร่วมให้รู้จักกันเมื่อเริ่มต้นกิจกรรมหรือโปรแกรม

ระยะกลาง มักเป็นส่วนใหญ่ที่สุดของโปรแกรม เพื่อให้มีประสบการณ์ในเนื้อหาเบื้องต้นของกิจกรรมอาจประกอบด้วยกิจกรรมเดียว หรืออาจประกอบด้วยชุดกิจกรรม กิจกรรมที่ใช้ควรมีความเชื่อมโยงในเนื้อหาเกี่ยวกับเป้าประสงค์ของโปรแกรม มีความหลากหลายในความเข้มข้นและเนื้อหา และอยู่ภายใต้ขีดความสามารถของผู้เข้าร่วม ตลอดจนตอบสนองความต้องการตามที่ได้ประเมินไว้และความสนใจที่ระบุไว้

ระยะสูงสุด โปรแกรมทั้งหมดควรมีระยะสูงสุด นั่นคือ จุดรวมความหมายของกิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมดในโปรแกรม เพื่อช่วยบรรลุประสบการณ์สูงสุด ระยะสูงสุดควรบูรณาการกิจกรรมที่ผ่านมาในลักษณะที่แสดงถึงการส่งผลต่อเป้าประสงค์โดยรวมอย่างชัดเจน

ระยะสิ้นสุด ในบางโปรแกรม ระยะสูงสุดอาจเป็นระยะสิ้นสุด แต่โปรแกรมมักได้ประโยชน์จากกิจกรรมเพิ่มเติมหลังจากระยะสูงสุด ซึ่งช่วยนำพาประสบการณ์มาถึงจุดสิ้นสุด ระยะสิ้นสุดเป็นการสรุปโปรแกรมที่รวมประสบการณ์ทั้งหมดเข้าด้วยกัน แสดงให้เห็นภาพ และเป็นการปิดท้าย เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าโปรแกรมควรสิ้นสุดในเวลาที่คุณเข้าร่วมอาจยังต้องการให้ดำเนินต่อไป เป็นความคิดที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมมีความต้องการมากขึ้นและน่าจะกลับมาเข้าร่วมการให้บริการโปรแกรมอื่นอีก

3) แนวทางหลักควรมีแนวทางแนวทางหลักโดยรวมและชัดเจนสำหรับโปรแกรม ที่สอดคล้องกับเป้าประสงค์ของรูปแบบและเนื้อหาในภาพรวม ประโยชน์ที่มุ่งหวังจากการเข้าร่วม อาจได้ดีที่สุดจากการนำเสนอเชิงเนื้อหาที่สอดคล้องกันของทุกองค์ประกอบในรูปแบบของโปรแกรม

5. ปรับกิจกรรมตามความต้องการของผู้เข้าร่วม เจ้าหน้าที่ต้องคอยเปลี่ยนกฎกติกาการเล่นเกมหรือการวางแผนผังสถานที่เพื่อปรับเกมหรือกิจกรรมให้เข้ากับระดับทักษะของผู้เข้าร่วม เจ้าหน้าที่จำเป็นต้องประยุกต์ใช้ข้อมูลจาก 2 แหล่ง แหล่งที่ 1 คือการวิเคราะห์กิจกรรม เพื่อกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกิจกรรม และใช้ข้อมูลนี้เพื่อปรับกิจกรรมให้เหมาะสมบนพื้นฐาน

ความต้องการที่ระบุไว้ของผู้เข้าร่วม แหล่งที่ 2 เจ้าหน้าที่ควรระบุหาความต้องการของผู้เข้าร่วมแต่ละราย หรือความต้องการร่วมกันของกลุ่มผู้เข้าร่วมในกรณีนี้ ความต้องการของผู้เข้าร่วมที่ระบุไว้จะเป็นตัวกำหนดการปรับกิจกรรมที่จะดำเนินการ

6. จัดทำแผนสำหรับผู้เข้าร่วมรายบุคคล

สิ่งที่ผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่ประสงค์จะบรรลุผลสำเร็จได้อธิบายไว้ในแผนของผู้เข้าร่วมรายบุคคล ควรจัดทำและใช้เอกสารดังกล่าวเพื่อดำเนินการตามปรัชญาการบำบัดรักษาที่มุ่งเป้าประสงค์ แผนประเภทนี้อาจเรียกได้ว่าเป็นแผนโปรแกรม (Program plan) แผนการดูแลผู้รับบริการ แผนการบำบัดรักษา หรือแผนการศึกษารายบุคคล ไม่ว่าจะชื่อเรียกอย่างไรก็ตาม วัตถุประสงค์ของการนำมาใช้ก็คือเป็นแผนการรักษาที่ปรับให้เหมาะสมกับความต้องการที่ระบุไว้ของผู้รับบริการแต่ละราย แผนการเข้าร่วมและการรายงานผลความสำเร็จเป็นหลักฐานสำหรับหน่วยงานเกี่ยวกับประสิทธิผลของบริการที่จำเป็นต่อความน่าเชื่อถือของบริการ และ/หรือโปรแกรมหรือการเบิกเงินจากแหล่งทุนอื่น

นอกจากนี้ การดำเนินการนั้นหนทางการสาธารณะอยู่ภายใต้กฎหมายดังกล่าวและจึงต้องรองรับผู้ที่มีความบกพร่อง ซึ่งได้แก่ การดำเนินการด้านบริการสถานที่ การเดินทาง การท่องเที่ยว และโปรแกรม รวมทั้งจัดให้ผู้ที่มีความบกพร่องได้รับบริการโทรศัพท์ TDD และล่ามภาษามือตามความจำเป็น

7. เลือกรูปแบบโปรแกรม

โปรแกรมอาจให้บริการผ่านโครงสร้างองค์กรต่าง ๆ กัน เช่น สมาคม การแข่งขัน การอบรมปฏิบัติ หรือเปิดบริการแวะเข้ามาใช้บริการได้

8. สร้างตารางเวลากิจกรรมนั้นหนทางการ

เจ้าหน้าที่ด้านสวนสาธารณะและนั้นหนทางการเป็นผู้รับผิดชอบการจัดตารางเวลา กิจกรรมนั้นหนทางการและพัฒนาชุดกิจกรรม ในการปฏิบัติจริง การจัดตารางเวลากิจกรรมอาจมีความหมายดังต่อไปนี้

1) การเลือกกิจกรรมที่จะใส่ไว้ในแผนงานเฉพาะ

2) การเลือกชุดกิจกรรมเพื่อความต่อเนื่องของโปรแกรม

3) แต่ละกิจกรรมที่เลือกสำหรับบรรจุไว้ในโปรแกรมควรมีส่วนต่อการบรรลุเป้าประสงค์หรือผลประโยชน์ของโปรแกรม กิจกรรมที่เลือกมาบรรจุไว้ในโปรแกรมจะนำไปสู่การบรรลุเป้าประสงค์หรือไม่นั้น จะเป็นเกณฑ์สำหรับประเมินผลความสามารถทางวิชาชีพของผู้จัดโปรแกรม หัวใจสำคัญของโปรแกรมที่ออกแบบไว้คือข้อเท็จจริงที่ว่า การเข้าร่วมในโปรแกรมจะนำไปสู่การบรรลุประโยชน์ที่กล่าวไว้หรือเป้าประสงค์เชิงผลลัพธ์ของโปรแกรมที่ต้องการ

4) ควรเลือกลำดับกิจกรรมเพื่อให้โปรแกรมลื่นไหลและดึงดูดความสนใจและการเข้าร่วมตลอดการดำเนินการ

5) การเลือกเวลาและวันเพื่อจัดตารางที่จะดำเนินกิจกรรม ซึ่งเป็นการตัดสินใจที่สำคัญซึ่งต้องคำนึงถึงความพร้อมของสถานที่หรือแหล่งที่ตั้งที่จำเป็น และกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในเวลา

เดียวกับกิจกรรมที่จัดตารางไว้ รวมทั้งความพร้อมของเจ้าหน้าที่และตารางเวลาของบุคลากรของตลาดเป้าหมายของโปรแกรม

9. จัดทำแผนการจัดการสำหรับการให้บริการตามโปรแกรม/การจัดงาน

เจ้าหน้าที่ต้องจัดทำแผนการจัดการสำหรับแต่ละโปรแกรมที่ดำเนินการ เจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่รับผิดชอบดำเนินการหลายโปรแกรมตลอดปี แต่ละโปรแกรมอยู่ในระยะต่างๆของการดำเนินการ และในวันทำงาน 1 วัน เจ้าหน้าที่อาจทำงานในหลายองค์ประกอบของโปรแกรมต่างๆ

จำนวนกิจกรรมที่ต้องบรรจุไว้ในแผนการจัดการจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับขนาดของโปรแกรม ต่อไปนี้คือรายการทั้งหมดที่ครอบคลุมกิจกรรมที่บรรจุไว้ในแผนการจัดการ และรายละเอียดเฉพาะเพิ่มเติมเกี่ยวกับบางกิจกรรมได้กล่าวไว้ในหัวข้ออื่นของคู่มือฉบับนี้

- 1) หัวเรื่องโปรแกรม หัวเรื่องโปรแกรมคืออะไร เป็นโปรแกรมประเภทใด ใช้รูปแบบดำเนินการแบบใดเพื่อให้บริการตามโปรแกรม
- 2) ข้อความแสดงปรัชญาการจัดโปรแกรมขององค์กรหรือหน่วยงาน อะไรคือหลักการโดยรวมของการเข้าร่วมการจัดโปรแกรมของหน่วยงานแห่งนี้
- 3) ความต้องการโปรแกรม เป็นข้อความแสดงความต้องการที่จะจัดโปรแกรม เหตุใดจึงจัดโปรแกรมต้องแสดงผลการสำรวจตลาดรวมทั้งความต้องการโปรแกรมนี รวมทั้งการที่ลูกค้าขอให้จัดบริการนี้
- 4) เป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ของโปรแกรมหรือข้อความแสดงประโยชน์ของโปรแกรม อะไรคือสิ่งที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับอันเป็นผลมาจากการเข้าร่วมโปรแกรมนี ต้องเป็นข้อความง่ายๆ ที่ชัดเจน

รายละเอียดการดำเนินการ

- 1) แผนการส่งเสริมโปรแกรม แผนการส่งเสริมโปรแกรมควรอธิบายให้ครอบคลุมแนวทางที่จะใช้ ลำดับเวลาการนำเสนอแต่ละรูปแบบของการส่งเสริมโปรแกรม และเอกสารที่ใช้ในการส่งเสริมโปรแกรม
- 2) แผนการเงิน แผนที่อธิบายวิธีสนับสนุนทางการเงินสำหรับโปรแกรม วิธีปฏิบัติตามปกติคือมีรายการค่าใช้จ่ายและรายได้ที่คาดว่าจะได้รับซึ่งคำนวณจากราคาที่ตั้งไว้สำหรับการเข้าร่วม
- 3) แผนด้านสถานที่ เจ้าหน้าที่ควรระบุสถานที่ที่จะดำเนินการโปรแกรม และรายการอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับโปรแกรม
- 4) วัสดุ แผนวัสดุควรมีรายการประเภทวัสดุที่จำเป็นต่อการดำเนินโปรแกรมพร้อมทั้งผู้จัดส่ง หากวัสดุบางประเภทต้องมีการจ้างเหมา เช่นผู้ให้บริการอาหาร ควรมีสำเนาข้อตกลงการจ้างเหมาไว้ด้วย

5) การจัดการความปลอดภัย/ความเสี่ยง หัวข้อนี้将有ความยาวแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับประเภทของโปรแกรม ในโปรแกรมที่มีความเสี่ยงสูง มาตรการความปลอดภัยที่จำเป็นต้องมีรายละเอียดชัดเจน

6) แผนอัตรากำลัง ควรระบุจำนวนและประเภท (การจำแนกประเภทหรือระดับทักษะที่จำเป็น) ของพนักงานที่จำเป็นต่อการดำเนินโปรแกรม

7) แผนการจัดการ เป็นเงื่อนไขที่มักใช้สำหรับแผนที่เป็นรายลักษณ์อักษรซึ่งระบุแต่ละบทบาทหน้าที่ในการจัดการที่ต้องดำเนินการให้แล้วเสร็จ กิจกรรมเฉพาะต่างๆภายในแต่ละบทบาทหน้าที่ และวันที่ดำเนินการแล้วเสร็จที่ตั้งเป้าไว้สำหรับแต่ละกิจกรรม

8) การลงทะเบียน ควรระบุว่าการลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรมจะดำเนินการอย่างไร กฎระเบียบเฉพาะใดบ้างสำหรับการลงทะเบียนควรอธิบายโดยละเอียด

9) นโยบาย นโยบายพิเศษที่ควบคุมการดำเนินโปรแกรมควรระบุไว้ในแผนการจัดการ

10) แผนแสดงภาพจริง โปรแกรมจะมีการจัดและดำเนินการอย่างไร ในหัวข้อนี้ควรมีคำอธิบายโดยละเอียดในเรื่องของการดำเนินการที่เห็นภาพได้ชัดพร้อมทั้งการดำเนินการด้านการจัดการ/ผู้นำ ที่ต้องกระทำเพื่อเป็นการรับประกันการดำเนินโปรแกรม

11) แผนการยกเลิก แผนฉุกเฉินอย่างละเอียดสำหรับการยกเลิกโปรแกรมเป็นส่วนที่จำเป็น สำหรับแผนการจัดการแต่ละแผน แผนการยกเลิกควรแสดงรายละเอียดขั้นตอนสำหรับการยกเลิกที่เหมาะสมกับโปรแกรมนั้นๆ

12) แผนการประเมินผลโปรแกรม ต้องมีแผนที่ระบุวิธีการประเมินโปรแกรม

10. จัดทำแผนการประเมินผลสำหรับโปรแกรม และ/หรือผู้เข้าร่วม

การเตรียม การประเมินโปรแกรมควรเริ่มต้นในระหว่างจัดทำจุดประสงค์ เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องเป็นแบบมุ่งผลลัพธ์ และสามารถวัดได้ อันที่จริง ถ้ามีการเขียนไว้เป็นอย่างดีเหมาะสมและถูกต้อง ก็สามารถใช้เป็นเกณฑ์ประเมินประโยชน์ของบริการที่จัดให้

ดังนั้นการจัดทำจุดประสงค์ เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ถือว่าผู้เชี่ยวชาญด้านสวนสาธารณะและนันทนาการได้ดำเนินการประเมินผลสำเร็จไป 1 ขั้นแล้ว นั่นคือการสร้างเกณฑ์การประเมิน

ขั้นที่สอง คือ การกำหนดว่าจะดำเนินการอย่างไรในการเก็บวิเคราะห์ข้อมูลที่จะใช้ประเมินผล ต้องตัดสินใจเลือกว่าจะเก็บข้อมูลจากที่ไหน

ขั้นสุดท้าย ต้องคิดไว้ล่วงหน้าว่าจะประเมินประโยชน์ของการดำเนินโปรแกรมอย่างไร กล่าวคือ จะวิเคราะห์ข้อมูลอย่างไร และจะแปลผลได้อย่างไรตามเป้าประสงค์เฉพาะของโปรแกรม

ประเด็นสำคัญในที่นี้คือ ควรมีการเตรียมแผนประเมินผลล่วงหน้าในการจัดทำโปรแกรมก่อนดำเนินการจริง และถึงแม้การเขียนรายงานการประเมินจะเกิดขึ้นหลังสิ้นสุดโปรแกรมแล้ว แต่การเตรียมพร้อมเพื่อการประเมินผลอย่างเหมาะสมเริ่มต้นจากการกำหนดจุดประสงค์ เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์แบบมุ่งผลลัพธ์และสามารถวัดได้ซึ่งจัดทำในช่วงแรกของการวางแผน

11. ดำเนินการปฐมนิเทศโปรแกรมแก่ผู้เข้าร่วม

เจ้าหน้าที่ต้องรับผิดชอบการดำเนินการปฐมนิเทศโปรแกรมหรือต้องแน่ใจว่าพนักงานที่ตนควบคุมดูแลอยู่นั้นทำการปฐมนิเทศโปรแกรม การปฐมนิเทศโดยละเอียดเป็นส่วนสำคัญของแผนงานจัดการความเสี่ยงแบบครอบคลุมที่จะอธิบายต่อไปในหัวข้อการปฐมนิเทศผู้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างน้อยที่สุดต้องครอบคลุมประเด็นต่อไปนี้

1) กฎระเบียบความปลอดภัย การปฐมนิเทศต้องประกอบด้วยกฎระเบียบ ขั้นตอน ข้อควรระวัง และวิธีปฏิบัติที่จำเป็นในการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างปลอดภัย

2) อันตราย ต้องแจ้งผู้เข้าร่วมให้ทราบถึงอันตรายตามปกติของการเข้าร่วม ในบางกิจกรรมที่มีความเสี่ยงสูง วิธีปฏิบัติตามคือให้ผู้เข้าร่วมลงลายมือชื่อในแบบฟอร์มที่ระบุไว้ว่าได้รับทราบแล้วถึงอันตรายปกติจากการเข้าร่วม

3) นโยบาย ควรแจ้งผู้เข้าร่วมให้ทราบนโยบายของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมโปรแกรม ได้แก่ นโยบายเกี่ยวกับการเงิน การขาดเรียน นโยบายการจ่ายค่าปรับ และนโยบายอื่นๆที่คล้ายกันนี้ในการควบคุมการเข้าร่วม

4) ผลลัพธ์ ในระหว่างการประชุมปฐมนิเทศ ควรระบุความคาดหวังที่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับผลลัพธ์ทั่วไปของโปรแกรม

งานวิจัยชิ้นนี้ชี้ให้เห็นว่าความพึงพอใจเกิดจากการบรรลุความคาดหวัง ดังนั้น ระหว่างการประชุมปฐมนิเทศโปรแกรม จึงเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดความคาดหวังที่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับสิ่งที่จะบรรลุผลอันเนื่องมาจากการเข้าร่วมโปรแกรม

12. จัดทำแผนการจัดการความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม

การจัดการความเสี่ยงประกอบด้วยวิธีการระบุ ประเมินผล ควบคุม และบริหารจัดการความเสี่ยง ความเสี่ยงมีอยู่ในทุกโปรแกรมแต่บางโปรแกรมมีความเสี่ยงมากกว่าโปรแกรมอื่น แผนจัดการความเสี่ยงที่ดีจะต้องป้องกันมิให้หน่วยงานต้องสูญเสียขั้นร้ายแรง แม้ว่าการสูญเสียเหล่านี้โดยทั่วไปแล้วเทียบได้กับการสูญเสียทางการเงิน แต่แผนการจัดการความเสี่ยงต้องออกแบบเพื่อปกป้องการสูญเสียและบาดเจ็บของมนุษย์เป็นอันดับแรก

สรุปการวางแผน หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับจัดทำวัตถุประสงค์และเป้าหมาย การพัฒนาวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของบุคคล วิเคราะห์กิจกรรมสำหรับการจัดโปรแกรม ศึกษาโปรแกรมและเนื้อหากิจกรรมพิเศษ แก้ไขปรับปรุงกิจกรรมตามความต้องการของผู้เข้าร่วม พัฒนาแผนงานของผู้เข้าร่วม พิจารณาความสอดคล้องกับโปรแกรมที่มีมาตรฐาน ประสานกิจกรรมและบริการกับตัวแทนอื่นๆ พัฒนาดารงกิจกรรมนั้นหนทางการ พัฒนาแผนการจัดการสำหรับส่งมอบโปรแกรมหรือกิจกรรม พัฒนาแผนการประเมินสำหรับโปรแกรม และ/หรือผู้เข้าร่วม ประสานการลงทะเบียน/การจองของผู้เข้าร่วม ดำเนินการปฐมนิเทศโปรแกรมและพัฒนาแผนการจัดการความเสี่ยงให้สัมพันธ์กับโปรแกรม

ต่อมารอสแมน และแมคเคนนี (Rossman; & McKenney. 2000: 85–94) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการจัดโปรแกรมนั้นหนทางการที่มีองค์ประกอบ การนำโปรแกรมนั้นหนทางการไปใช้ดังนี้

การนำโปรแกรมไปใช้ (Implementation)

สอนทักษะด้านนันทนาการ ผู้นำนันทนาการ จำเป็นต้องสอนทักษะด้านนันทนาการ ตามปกติบทบาทการสอนมี 2 รูปแบบ รูปแบบที่หนึ่งเป็นการสอนกิจกรรมทั่วไปในบริบทไม่เป็นทางการ กิจกรรมเหล่านี้มักเป็นเกมที่ไม่ต้องจัดการมากซึ่งสามารถสอนได้ในเวลาสั้นและสามารถเข้าร่วมได้ในทันที รูปแบบที่สองในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาซึ่งสอนในพื้นที่เฉพาะของกิจกรรมในการทำหน้าที่ อาจเพียงสอนกิจกรรมและทักษะด้านนันทนาการ หรือสอนพร้อมทั้งจัดและควบคุมดูแลโปรแกรมในพื้นที่

เห็นได้ชัดว่า เป็นไปไม่ได้ที่จะอธิบายรายละเอียดเนื้อหาของการสอนกิจกรรมนันทนาการ ในทุกด้านที่เป็นไปได้ในคู่มือนี้ อย่างไรก็ตาม การสอนทักษะด้านนันทนาการมักเกี่ยวข้องกับวิธีปฏิบัติ 1 ข้อ หรือมากกว่านั้น ซึ่งจะอธิบายต่อจากนี้

การวางแผน

1. การประเมิน การประเมินระดับทักษะในปัจจุบันของผู้เข้าร่วม เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในขั้นเรียนทักษะระดับกลางซึ่งระดับความสามารถในปัจจุบันของบรรดาผู้เข้าร่วมอาจแตกต่างกันอย่างมาก
2. การวิเคราะห์กิจกรรม กำหนดองค์ประกอบที่จำเป็นในกิจกรรมที่ต้องสอนเพื่อพัฒนาทักษะของผู้เรียน การสอนความรู้และทักษะที่จำเป็นด้วยวิธีการที่เหมาะสมทำให้ครูผู้สอนสามารถพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้มีความรู้และทักษะในกิจกรรม
3. การวางแผนหลักสูตร การออกแบบหลักสูตรการเรียนรู้ ได้แก่ เนื้อหาที่จำเป็นและลำดับการสอนที่เหมาะสม ความรู้และทักษะที่ต้องมี

วิธีการสอน

1. ลำดับการสอน ลำดับการสอนหลักสูตรจะขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่กำลังสอน ในบางกรณี ทักษะและความรู้สามารถนำเสนอได้ดีที่สุดในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน โดยที่แต่ละส่วนมีพื้นฐานจากส่วนอื่นๆ บางครั้งเป็นการดีที่สุดที่จะแสดงให้เห็นกิจกรรมทั้งหมดก่อน และจากนั้นย้อนกลับไปสร้างทักษะแต่ละด้าน เป็นการพัฒนาความสามารถทั้งหมดในที่สุด โดยถือว่าการได้เห็นภาพรวมจะช่วยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามลำดับให้มองเป็นภาพได้และสนใจผู้เข้าร่วม
2. การจูงใจ เนื่องจากผู้เข้าร่วมนันทนาการส่วนใหญ่เลือกเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง การจูงใจตั้งแต่แรกมักไม่ยากนัก แต่ผู้เรียนมักเข้าสู่ระยะสงบนิ่งเมื่อความสามารถของตนเองก้าวหน้าไม่ค่อยเร็วนัก ในช่วงสภาวะหยุดนิ่งนี้เองที่ครูสอนทักษะด้านนันทนาการต้องจูงใจอย่างต่อเนื่องให้ได้ ด้วยการให้คำแนะนำเชิงสร้างสรรค์ในระดับที่เหมาะสม รวมทั้งทัศนคติและอุปนิสัยที่ดีจากครู
3. ตำแหน่งผู้สอน การสอนทักษะนันทนาการส่วนใหญ่ไม่เกิดขึ้นในสภาวะแวดล้อมที่คล้ายกับห้องเรียนที่เป็นทางการโดยมีนักเรียนนั่งอยู่ที่โต๊ะเรียน การจัดรูปแบบทางกายภาพรวมทั้ง

4) รับมือกรณีบาดเจ็บตามที่ได้รับประกันไว้และให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมตามความจำเป็น

2. การควบคุมดูแลทั่วไป การควบคุมดูแลทั่วไปเมื่อกำลังให้บริการหรือในสถานที่ซึ่งโดยทั่วไปถือว่าเป็นสิ่งแวดล้อมหรือเป็นการดำเนินการที่มีความเสี่ยงน้อย และโดยทั่วไปไม่มีคำแนะนำหรือคำชี้แนะสำหรับกิจกรรม ในการปฏิบัติจริงบทบาทหน้าที่นี้มักเรียกว่า “การควบคุมดูแลสถานที่” หรือผู้ที่ทำหน้าที่นี้เรียกว่า “ผู้ดูแล” ผู้ควบคุมดูแลโรงฝึกในสถานฝึกแบบเปิดหรือการควบคุมดูแลทั่วไปของสถานที่หรือพื้นที่จะทำหน้าที่ควบคุมดูแลทั่วไป

เมื่อทำหน้าที่ควบคุมดูแลทั่วไป เจ้าหน้าที่ต้องให้บริการดังต่อไปนี้

1) ทำการสอดส่องดูแลความปลอดภัยและขจัดอันตรายที่เห็นได้ชัด เพื่อให้มั่นใจในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยต่อการเข้าร่วม

2) ยืนยันว่าบริการตามตารางเวลาที่กำหนดกำลังอยู่ระหว่างดำเนินการ

3) ควบคุมพฤติกรรมตามที่ได้รับประกันเพื่อให้มั่นใจในความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมและความพร้อมของบริการที่วางแผนไว้

4) รับมือกับกรณีบาดเจ็บตามที่ได้รับประกันไว้และให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมตามความจำเป็น

ดำเนินกิจกรรมเพื่อติดตามผลโปรแกรม

งานของเจ้าหน้าที่ยังไม่ยุติเมื่อกิจกรรมมาถึงช่วงท้าย โปรแกรมควรจบลงอย่างเหมาะสมเพื่อให้มั่นใจในการดำเนินการในอนาคตและเพื่อให้มั่นใจว่าประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมสิ้นสุดลงอย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ต้องทำในช่วงท้ายของกิจกรรมหรือโปรแกรมจะแตกต่างกับไปขึ้นอยู่กับกิจกรรมนั้นๆ อย่างไรก็ตาม ภารกิจต่อไปนี้จำเป็นต้องการความใส่ใจในระดับที่แตกต่างกันไปในการทำให้โปรแกรมทั้งหมดจบลงอย่างเหมาะสม

1. การตรวจสอบสถานที่หลังดำเนินการเพื่อบันทึกสภาพและจัดการซ่อมแซมหากรับประกันไว้
2. เขียนและส่งจดหมายขอบคุณไปยังหน่วยงาน และ/หรือบุคคลที่เหมาะสม
3. ทำความสะอาดสถานที่จัดโปรแกรมให้เรียบร้อย
4. จัดทำแฟ้มรายงานการประเมินผลและรายงานการเงิน
5. จัดทำบัญชีอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม
6. ประเมินผลบุคลากรสำหรับพนักงานที่ได้ค่าจ้างและอาสาสมัคร
7. สื่อสารอย่างเหมาะสมเพื่อติดตามผลกับผู้เข้าร่วมและบิดามารดาหรือผู้ปกครองหากเป็นผู้เยาว์

จัดทำโปรแกรมติดตามผลสำหรับผู้เข้าร่วมแต่ละราย

เจ้าหน้าที่อาจได้รับการร้องขอให้ติดตามดูแลผู้อื่นที่ออกจากสถาบันต่างๆ การให้บริการประเภทนี้ทำให้หน่วยงานในชุมชนเป็นจุดหมายหนึ่งของความต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพและกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพ

หน่วยงานชุมชนอาจได้รับผู้ป่วยที่ย้ายมาจากแผนการดูแลผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอก หรือผู้รับบริการที่ย้ายจากบริการผู้ป่วยนอกมายังบริการดูแลแบบครบวงจรในชุมชน ดังนั้นหน่วยงานชุมชนอาจได้รับการร้องขอให้จัดโปรแกรมฟื้นฟูต่อไปในลักษณะของผู้ป่วยนอก หรือช่วยส่งผ่านผู้รับบริการให้ไปเข้าร่วมในโปรแกรมนัดพบการชุมชนแบบครบวงจร อาจเป็นไปได้ว่าความต้องการของผู้ป่วยคือได้รับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่องสำหรับปัญหาสุขภาพที่สามารถแก้ไขได้ในชุมชน

ส่งเสริมกิจกรรมแบบจัดการด้วยตนเอง

กิจกรรมนัดพบการแบบจัดการด้วยตนเองเป็นกิจกรรมที่ลูกค้าแต่ละรายกำหนดและจัดเนื้อหาของโปรแกรม และ/หรือเป็นผู้นำกิจกรรม กิจกรรมนัดพบการแบบนี้มีลักษณะที่พึงประสงค์หลายประการ

ประการแรก โดยทั่วไปค่าใช้จ่ายไม่สูงนักสำหรับหน่วยงานที่จะให้บริการ เนื่องจากไม่ต้องอาศัยผู้นำโดยตรง มักเพียงต้องการให้หน่วยงานจัดสถานที่และควบคุมดูแลทั่วไป

ประการที่สอง ลูกค้าบางรายพอใจที่จะกำหนดกิจกรรมของตนเองและเข้าร่วมในกิจกรรมด้วยตนเอง

ประการที่สาม การเสนอรูปแบบโปรแกรมที่หลากหลายถือว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ดีและเป็นส่วนหนึ่งของบริการที่ครอบคลุม ดังนั้นมิติหนึ่งของบริการที่ครอบคลุมคือการเสนอรูปแบบโปรแกรมที่หลากหลายรวมทั้งโปรแกรมที่จัดการด้วยตนเอง เจ้าหน้าที่จึงต้องส่งเสริมโปรแกรมแบบจัดการด้วยตนเองรวมทั้งโปรแกรมที่ต้องมีผู้นำหรือครูสอน

ส่งต่อผู้เข้าร่วมที่คาดหวังไว้ไปยังบริการนัดพบการที่เหมาะสม

การส่งต่อมี 2 ประเภท เนื่องจากระบบบริการนัดพบการชุมชนมีอยู่อย่างชัดเจนในชุมชน จึงมักเป็นสถานที่แรกที่มีคนมาใช้บริการ ในบางกรณี หน่วยงานเองมิได้ให้บริการหรืออาจเป็นหนึ่งในผู้ให้บริการหลายราย หน่วยงานรับผิดชอบให้ข้อมูลเกี่ยวกับบริการที่มีอยู่ของผู้ให้บริการทุกแห่งในชุมชน และวิธีการที่เป็นแนวทางการให้ข้อมูลในหัวข้อนี้ จะอธิบายครอบคลุมมากกว่าการให้ข้อมูลซึ่งรวมถึงกรณีที่ผู้ให้บริการมีการส่งต่อด้วยความเข้าใจในความต้องการเฉพาะของผู้รับบริการและผลลัพธ์ที่น่าจะได้จากโปรแกรม การส่งต่อเช่นนี้ต้องมีความเข้าใจในผลลัพธ์ของโปรแกรม เป็นส่วนหนึ่งในข้อมูลที่จำเป็นเช่นกัน

ให้ข้อมูลแหล่งทรัพยากรด้านโปรแกรมหรือบริการอื่น ๆ

มีไม่กี่หน่วยงานที่ให้บริการทุกประเภทที่คนในชุมชนต้องการ ซึ่งอาจเนื่องมาจากรูปแบบ เพราะหน่วยงานตระหนักว่าไม่ควรให้บริการโปรแกรมที่หน่วยงานอื่นให้บริการอยู่แล้ว เพื่อหลีกเลี่ยง บริการซ้ำซ้อน จากการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ของหน่วยงาน ผู้อยู่อาศัยในชุมชนมักติดต่อกับพนักงาน ของหน่วยงานและถามคำถามมากมายเกี่ยวกับการบริการและผลิตภัณฑ์ด้านนั้นๆ ซึ่ง บางอย่างหน่วยงานมิได้ให้บริการ ดังนั้น เจ้าหน้าที่ จึงมักอยู่ในสถานะที่ต้องส่งต่อผู้รับบริการไปยัง หน่วยงานอื่นที่ให้บริการนั้นๆ และ/หรือให้คำแนะนำเรื่องการซื้อผลิตภัณฑ์นั้นๆ

วิธีปฏิบัติที่ยอมรับโดยทั่วไปคือเป็นมิตรกับลูกค้าตามวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ให้ข้อมูลที่ทราบ หรือมีความพร้อมอยู่แล้ว
2. ส่งต่อผู้รับบริการไปยังผู้ประกอบการทุกแห่งที่ทราบ
3. หากมีผู้ประกอบการหลายแห่ง ให้ส่งต่อผู้รับบริการไปยังที่ซึ่งผู้รับบริการสามารถได้ ข้อมูลที่ต้องการ ถ้าทราบว่าข้อมูลนั้นอยู่ที่ใด

อำนวยความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ วัสดุ บริการ หรือสถานที่

ความรับผิดชอบหลักของเจ้าหน้าที่ คืออำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับ ประสบการณ์ด้านนั้นๆ ซึ่งรูปแบบบริการที่มากมายต่างกัน ตามลักษณะการจัดโปรแกรม เพื่อให้บริการ มีตั้งแต่โปรแกรมที่ยุ่งยากและค่าใช้จ่ายสูงซึ่งต้องมีผู้นำและวัสดุอุปกรณ์ทั้งหมดที่ จำเป็น ไปจนถึงโปรแกรมที่มีเพียงสถานที่หรือโปรแกรม

รับรองว่าโปรแกรมปฏิบัติตามมาตรฐานและกฎระเบียบ

มาตรฐานเป็นข้อความที่แสดงถึงวิธีปฏิบัติและผลลัพธ์ที่ต้องการ เจ้าหน้าที่ต้องรับผิดชอบ ในการรับรองว่าโปรแกรมภายใต้การควบคุมดูแลของตนปฏิบัติตามมาตรฐานที่เกี่ยวข้อง อำนาจ ควบคุมมาตรฐานอาจเป็นนโยบายของหน่วยงาน หน่วยงานรับรองมาตรฐาน หรือกฎหมาย มาตรฐานที่กำหนดมักระบุไว้ชัดเจน อย่างไรก็ตาม การกำหนดให้หน่วยงานส่งรายงานเพื่อแสดงว่า ปฏิบัติตามมาตรฐาน อาจมีหลายรูปแบบและอาจมีกรอบเวลาการรายงานที่แตกต่างกันไป

ประเภทของมาตรฐานที่นำมาใช้ได้กับการดำเนินการสถานบริการ กิจกรรม การจัดงาน และโปรแกรมด้านสวนสาธารณะ นั้นๆ มีมากมายเกินกว่าจะอธิบาย รายละเอียดในที่นี้ ต่อไปนี้คือรายการมาตรฐานที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้แต่ยังไม่ครอบคลุม ทั้งหมดที่เป็นไปได้

1. มาตรฐานของหน่วยงานอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมใช้กับคณะท่องเที่ยว การใช้สารอันตราย การวิเคราะห์ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และปัญหาการให้บริการอื่นๆ
2. ระเบียบของรัฐ เขต หรือเทศบาลจะกำหนดมาตรฐานสำหรับการให้บริการสรวายน้ำ สัมปทานสถานที่ พื้นที่สำหรับห้องน้ำ เป็นต้น

3. ระเบียบของรัฐหรือเทศบาลว่าด้วยชีวิต/ความปลอดภัยและเพลิงไหม้ กำหนดความจุของที่นั่งในห้อง จำนวนทางออกที่ต้องมี วิธีสร้างแผนหนีไฟ ต้องมีการซ้อมหนีไฟบ่อยครั้งเพียงพอเป็นต้น

4. หน่วยงาน หน่วยงานรับรองมาตรฐาน หรือหน่วยงานควบคุมกำกับ จะกำหนดอัตราส่วนของผู้นำ/ผู้เข้าร่วมที่ต้องคงไว้ในการจัดโปรแกรม บริการสรวายน้ำ และการบริการอื่นๆ

5. ระเบียบว่าด้วยชีวิต/ความปลอดภัยหรือกฎระเบียบเฉพาะอาจมีกำหนดอุณหภูมิต่ำสุดที่ต้องคงไว้ในอาคาร

6. สมาคมสวนสาธารณะและนันทนาการแห่งชาติได้จัดพิมพ์มาตรฐานสถานบริการด้านสวนสาธารณะและนันทนาการซึ่งบางหน่วยงานนำไปใช้เป็นแนวทางดำเนินการบางหน่วยงานกำหนดมาตรฐานเองเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการเฉพาะของชุมชน

จัดทำแบบฟอร์มและรายงานโปรแกรมและผู้เข้าร่วม (รวมทั้งรายงานอุบัติเหตุ)

ระดับความรับผิดชอบจะขึ้นอยู่กับหน่วยงานที่จ้างเจ้าหน้าที่ ต้องมีการจัดทำรายงานต่างๆ เกี่ยวกับการวางแผนและประเมินผลโปรแกรม นันทนาการ ทั้งนี้โดยละเอียด ถูกต้อง และทันเวลา ต่อไปนี้เป็นรายงานบางส่วนที่มักใช้ในการจัดการและรายงานการให้บริการนันทนาการ

1. การวางแผน ต้องจัดทำแบบฟอร์มนำเสนอโปรแกรมและได้รับอนุมัติโดยหัวหน้างาน ก่อนดำเนินโปรแกรม ข้อกำหนดเช่นนี้ขึ้นอยู่กับงบประมาณของหน่วยงานและรูปแบบ เพื่อให้แน่ใจว่าโปรแกรมสมเหตุสมผลทางการเงิน นั่นคือรายได้ของโปรแกรมเท่ากับหรือมากกว่าค่าใช้จ่าย หรือมีเงินทุนเพียงพอในงบประมาณเพื่อจ่ายสำหรับโปรแกรม นอกจากนี้ ในแบบฟอร์มต้องมีคำอธิบายรูปแบบที่สมบูรณ์ของโปรแกรมและวิธีดำเนินการ ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดต่อไปนี้

- 1) หัวเรื่องโปรแกรม
- 2) การระบุดลาดของโปรแกรม
- 3) ตารางเวลาดำเนินการ
- 4) ทำเลที่ตั้งของการดำเนินการ
- 5) ฝั่งงานทางกายภาพของสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการโปรแกรม
- 6) วัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการดำเนินการโปรแกรม
- 7) หลักการและเหตุผล เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ในการดำเนินการโปรแกรม
- 8) การจัดกำลังคนที่จำเป็นต่อการดำเนินการโปรแกรม
- 9) รายละเอียดที่ครบถ้วนของกิจกรรมที่จะจัดและแผนที่จะดำเนินการจริง
- 10) วิธีการลงทะเบียน

11) แผนฉุกเฉินในกรณีที่โปรแกรมจำเป็นต้องยกเลิกหรือเปลี่ยนตารางเวลาใหม่

12) แผนการประเมินผล

2. ความต้องการด้านวัสดุ วัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการดำเนินการโปรแกรมอาจได้จากการกรอกแบบฟอร์มคำร้องภายในหน่วยงาน การสั่งซื้อจากผู้จำหน่ายภายนอก หรือจัดประมูล

3. การจอง ในการจัดหาพื้นที่ดำเนินการโปรแกรม ผู้จัดโปรแกรมนั้นธนาคารต้องกรอกแบบฟอร์มการจอง ถ้าจะจัดโปรแกรมในพื้นที่ที่หน่วยงานเป็นเจ้าของ

4. ลำดับงานบำรุงรักษา การสนับสนุนด้านบำรุงรักษาที่จำเป็นต่อการดำเนินการโปรแกรม มักต้องมีการร้องขอตามลำดับงาน

5. บริการจ้างเหมา เจ้าหน้าที่ มักจ้างเหมาบริการในสิ่งที่หน่วยงานไม่สามารถจัดเอง ได้ เป็นต้นว่า สร้างความบันเทิง การจัดอาหาร เจ้าหน้าที่สมาพันธ์ บริการเหล่านี้มักได้จากการจัดทำคำขอเพื่อสั่งซื้อหรือการแข่งขันโดยผ่านการประมูลของหน่วยงาน

6. รายงานอุบัติเหตุ ต้องมีการจัดทำแฟ้มรายงานอุบัติเหตุสำหรับอุบัติเหตุทั้งหมดในหน่วยงานส่วนใหญ่และต้องจัดทำโดยทันทีหลังจากเกิดอุบัติเหตุ วิธีปฏิบัติปกติคือส่งรายงานอุบัติเหตุไปยังหัวหน้างานและเจ้าหน้าที่บริหารของหน่วยงานโดยด่วน

7. รายงานสถานการณ์ รายงานสถานการณ์เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเหตุการณ์ นอกเหนือจากอุบัติเหตุที่มีผู้บาดเจ็บ ซึ่งเกิดขึ้นในสถานที่นั้นๆ ซึ่งอาจรวมถึงการร้องเรียนของลูกค้า บันทึกรายการพิพาทพฤติกรรม หรือเหตุการณ์อื่นๆ ที่จำเป็นต้องรายงาน

8. รายงานการประเมิน/รายงานหลังดำเนินการ หลังจากสิ้นสุดโปรแกรม เจ้าหน้าที่ต้องจัดทำรายงานหลังดำเนินการ ซึ่งปริมาณและประเภทของข้อมูลขึ้นอยู่กับหน่วยงาน เจ้าหน้าที่ อาจต้องรายงานข้อมูลใดๆก็ตามหรือทั้งหมดดังต่อไปนี้คือ ข้อมูลการเข้าร่วม การประเมินกิจกรรมที่จัด รายงานการประเมินผลเป็นทางการ การประเมินบรรลุเป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ การรายงานผลลัพธ์ของโปรแกรม รายงานการเงิน ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการโปรแกรมในอนาคต และมักต้องมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงการดำเนินการโปรแกรมในอนาคต

สรุปว่าการนำโปรแกรมไปใช้ หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสอน ทักษะทางด้านนั้นธนาคาร จัดหาผู้นำโดยตรงของกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน ควบคุมดูแลโปรแกรม นั้นธนาคารและกิจกรรมพิเศษ ทำโปรแกรมตามกิจกรรมให้แล้วเสร็จ จัดโปรแกรมสำหรับผู้เข้าร่วม ส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมของตนเอง พิจารณาผู้เข้าร่วมที่มีศักยภาพเพื่อการบริการที่เหมาะสม จัดหาข้อมูลทรัพยากรสำหรับโปรแกรมหรือบริการอื่น อำนวยความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ บริการ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้จัดหาทรัพยากรเพื่อการพักผ่อน เจริญต่อรองและจัดการเรื่องการเดินทาง ที่พักและอาหาร รับประกันโปรแกรมว่าเป็นไปตามมาตรฐานและกฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ ทำโปรแกรมและรายงาน และแบบฟอร์มต่างๆให้สมบูรณ์

ต่อมารอสแมน และแมคเคนนี (Rossman; & McKinney. 2000: 85–100) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการจัดโปรแกรมนั้นธนาคารที่มีองค์ประกอบ การประเมินผลทางนั้นธนาคาร ดังนี้

การประเมินผล (Evaluation)

สาระสำคัญของ การประเมินผล การประเมินผลเป็นการประเมินความคุ้มค่าของบางสิ่งบางอย่าง ในการจัดบริการนั้นหนานั้น มีองค์ประกอบหลายประการของการให้บริการที่สามารถประเมินได้ ได้แก่ ผลกระทบระยะสั้นและระยะยาว ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมต่อเนื้อหาหรือกระบวนการของการให้บริการ ความรู้ ทักษะ และความสามารถที่ได้เรียนรู้ระหว่างการให้บริการ เหล่านี้เป็นต้น มักเป็นไปไม่ได้ที่จะประเมินลักษณะเหล่านี้ทั้งหมดในการประเมินผลครั้งเดียว ในการประเมินผลที่มุ่งผู้ให้บริการเป็นหลักนั้น เจ้าหน้าที่ เป็นผู้กำหนดว่าใครที่ใช้ข้อมูลเป็นหลัก และข้อมูลอะไรบ้างที่ตนเชื่อว่าสำคัญที่ต้องรวบรวมเพื่อนำมาประเมินผลโปรแกรม การตอบคำถามเหล่านี้จะช่วยให้ทิศทางว่าองค์ประกอบใดของการบริการที่ควรประเมิน

ปัจจุบัน สาขานี้ให้ความสนใจอย่างมากในการประเมินแบบมุ่งผลลัพธ์ นั่นคือ การประเมินที่สามารถระบุผลลัพธ์ของการเข้าร่วมในโปรแกรมนั้นหนานั้น และนั้นหนานั้นการผลลัพธ์ที่สนใจมักเป็นเรื่องของการพัฒนาพฤติกรรมเชิงปรับตัวหรือการพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมตามบทบาทซึ่งอาจเป็นผลมาจากการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนานั้น

ข้อมูลอาจรวบรวมมาวิเคราะห์ประสิทธิผลของโครงการ ผลกระทบ หรือผลประโยชน์-ต้นทุน โปรแกรมจะมีประสิทธิผลหากสามารถบรรลุผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ หรือประโยชน์ที่คาดหวังจากการเข้าร่วม ผลกระทบของโปรแกรมเป็นการวิเคราะห์ว่าตลาดเป้าหมายได้รับการตอบสนองมากน้อยเพียงใด และโปรแกรมสร้างความแตกต่างได้มากน้อยเพียงใดเมื่อเปรียบเทียบกับโปรแกรมอื่นหรือไม่มีโปรแกรม และสุดท้าย การคำนวณผลประโยชน์-ต้นทุนของโปรแกรมเพื่อหาจำนวนต้นทุนของผลลัพธ์แต่ละหน่วย หรือผลประโยชน์ที่ได้ ข้อมูลเหล่านี้ นำมาใช้เพื่อประเมินว่าผลประโยชน์ที่ได้คุ้มค่ากับค่าใช้จ่ายหรือไม่ และเป็นข้อมูลเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบผลประโยชน์ ต้นทุนสัมพัทธ์ของโปรแกรมต่างๆ

1. ทำการประเมินผลโปรแกรม (เช่น การวิจัยเพื่อประเมินความก้าวหน้าและประเมินรวบยอด) แนวคิด วิธีการ และเทคนิคในการประเมินได้อธิบายไว้ในบทนำของหัวข้อการประเมินผล เทคนิคเหล่านี้นำมาใช้เพื่อทำการประเมินผลแบบต่างๆการประเมินผล 2 รูปแบบสำคัญ ได้แก่ การประเมินความก้าวหน้าและการประเมินรวบยอด (Formative and Summative Evaluation) ซึ่งหมายถึงช่วงเวลาของการผลที่สัมพันธ์กับสถานการณ์ที่ประเมิน นอกจากนี้ การประเมินแต่ละแบบมีบทบาทที่แตกต่างกัน

2. การประเมินความก้าวหน้าเป็นการประเมินขณะที่โปรแกรมอยู่ระหว่างดำเนินการ โดยมีบทบาทหลักคือให้ข้อเสนอแนะอย่างต่อเนื่องขณะที่ดำเนินโครงการ เทคนิคการประเมินที่ใช้มักมุ่งเน้นกระบวนการดำเนินการ เทคนิคการปฏิบัติงานและปฏิสัมพันธ์ที่ใช้ โดยผู้นำโปรแกรม สิ่งที่เกี่ยวข้องเชื่อว่าจะได้รับจากโปรแกรม และความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมต่อโปรแกรมในช่วงเวลาหนึ่ง ข้อมูลที่ได้จะนำมาใช้เพื่อปรับปรุงโปรแกรมในขณะนั้นและเพื่อให้มั่นใจว่าสมมุติฐานเกี่ยวกับกิจกรรมและเทคนิคของผู้นำที่กำหนดไว้ในโปรแกรมมีความถูกต้องและกำลังจะบรรลุเป้าประสงค์

ของโปรแกรม การประเมินความก้าวหน้านำมาใช้เพื่อสร้างและกำหนดรูปแบบโปรแกรมในช่วงระหว่างดำเนินการ ดังนั้น ข้อมูลการประเมินความก้าวหน้าจึงช่วยปรับปรุงโปรแกรมในขณะนั้น

การประเมินรวมยอดเป็นการประเมินเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม โดยมีบทบาทหลักคือช่วยในการรายงานผลลัพธ์และผลกระทบของโปรแกรมให้หน่วยงานสนับสนุนทุนและผู้สนใจอื่นๆ ได้ทราบ การประเมินผลที่ดำเนินการได้ดีจะให้ข้อมูลที่ช่วยในการพิจารณาประเมินว่าโปรแกรมควรดำเนินต่อไป ปรับเปลี่ยน หรือตัดออกจากรายการบริการของหน่วยงาน ในกรณีที่จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยน การประเมินผลรวมยอดครอบคลุมกว่าโดยเอาผลการประเมินความก้าวหน้าไว้ด้วย ซึ่งจะครอบคลุมอยู่ในรายงานโปรแกรม

3. ทำการประเมินผู้เข้าร่วม (เช่น การวิจัยเชิงสำรวจ) ตามที่ได้อธิบายไว้ในหัวข้ออื่น เราสามารถประเมินความคุ้มค่าของบริการของโปรแกรมในหลายๆ ด้านการประเมินบริการนั้นหากการจะไม่สมบูรณ์หากไม่เก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วม ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์นั้นหากการ ดังนั้น จึงควรเป็นแหล่งข้อมูลปฐมภูมิสำหรับการประเมินบริการนั้นหากการทั้งหมด เทคนิคการประเมินที่ระบุสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมอันเนื่องมาจากการเข้าร่วมโปรแกรมน่าจะถือได้ว่าเป็นเป้าประสงค์หลักของการประเมิน

มีประเด็นสำคัญ 3 ข้อที่ต้องจัดการในการประเมินผล ได้แก่ การกำหนดเกณฑ์การประเมินที่จะใช้ การรวบรวมหลักฐานหรือข้อมูล และสุดท้ายคือการประเมินความคุ้มค่าโดยเปรียบเทียบหลักฐานที่รวบรวมได้กับเกณฑ์ที่ระบุไว้

การกำหนดเกณฑ์การประเมิน เกณฑ์การประเมินสำหรับการให้บริการควรได้มาจากข้อความที่แสดงภารกิจของหน่วยงานและเป้าประสงค์ของโปรแกรม กล่าวคือ เกณฑ์ที่ใช้ประเมินความคุ้มค่าของโปรแกรมที่ให้บริการควรได้มาจากผลประโยชน์ตามเป้าหมายของโปรแกรมของหน่วยงานตามที่กล่าวไว้

ขั้นตอนแรกในการประเมินผลที่ดีสำหรับโปรแกรม คือ การอนุมานเกณฑ์การประเมินที่เที่ยงตรงและคำถามการประเมินจากภารกิจของหน่วยงานและข้อความที่แสดงเป้าประสงค์ของโปรแกรมแต่ละข้อ ข้อมูลการประเมินที่เที่ยงตรงจะวัดสิ่งที่เราประสงค์จะบรรลุผล ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อมูลเกิดจากการที่เกณฑ์การประเมินผลและคำถามมีการอนุมานอย่างสมเหตุสมผลจากภารกิจของหน่วยงาน และเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์เชิงผลลัพธ์ของโปรแกรมนั้นๆ

การรวบรวมหลักฐานหรือข้อมูล ขั้นตอนต่อไปนี้ คือการกำหนดวิธีเก็บข้อมูลที่จำเป็นเพื่อเป็นหลักฐานสำหรับการประเมินความคุ้มค่าของโปรแกรมที่จะประเมินผล มีหลายวิธีในการเก็บข้อมูลและประเด็นที่เกี่ยวข้องในกระบวนการเก็บข้อมูล

1. รูปแบบของกระบวนการเก็บข้อมูล รูปแบบของการประเมินผลจะเป็นตัวกำหนดว่าเมื่อใดจึงจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินการรักษา และใครที่จะได้รับและไม่ได้รับการรักษา เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน การรักษาก็คือโปรแกรม เป็นการที่คุณเปลี่ยนแปลงผู้เข้าร่วมอันเนื่องมาจาก

การเข้าร่วมโปรแกรม และเก็บข้อมูลหลังสิ้นสุดโปรแกรม (การรักษา) และอาจเก็บข้อมูลก่อนเริ่มโปรแกรมเพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานก่อนเริ่มโปรแกรมสำหรับนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลหลังสิ้นสุดโปรแกรม คุณต้องมีกลุ่มที่รับการรักษา(ผู้เข้าร่วมโปรแกรม) และเป็นประโยชน์เช่นกันหากมีกลุ่มควบคุมในการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม เช่น กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้รับการรักษา

สัญลักษณ์ต่อไปนี้ใช้เพื่อแสดงแผนภูมิรูปแบบการศึกษา

X = การรักษา (จำไว้ว่านี่เป็นการดำเนินโปรแกรม)

O = การวัดหรือการเก็บข้อมูล (ตามปกติเป็นแบบฟอร์มที่ต้องจัดทำ)

R = การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม

นอกจากนี้ แต่ละแถวที่อยู่ในแผนภูมียังแสดงถึงอีกกลุ่มหนึ่งที่ทำการศึกษาติดตามในรูปแบบการศึกษา

รูปแบบทั่วไปของการศึกษาที่ใช้ในการประเมินบริการนันทนาการ คือ กรณีที่กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนแล้วเข้าร่วมในโปรแกรม และได้แบบฟอร์มประเมินผลเมื่อปิดโปรแกรม การศึกษาแบบนี้จัดแผนภูมิได้ดังนี้

X O

เนื่องจากมีเพียงแถวเดียว เราจึงทราบว่ามีเพียงกลุ่มเดียวที่ตรวจติดตาม นั่นคือกลุ่มที่รักษา จึงไม่มีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม ไม่มีการเก็บข้อมูลก่อนเริ่มโปรแกรม เป็นรูปแบบการศึกษาอย่างง่าย

รูปแบบการศึกษาระดับสูงกว่านั้นคือการเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมก่อนเริ่มเข้าโปรแกรม การศึกษาแบบนี้จัดเป็นแผนภูมิดังนี้

O X O

มีเพียงแถวเดียวเช่นกัน เราจึงทราบว่ามีเพียงกลุ่มเดียวที่ตรวจติดตาม นั่นคือกลุ่มที่รับการรักษา ไม่มีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม อย่างไรก็ตามเราต้องเก็บข้อมูลก่อนดำเนินโปรแกรม และสามารถวัดได้มากขึ้นว่าได้บรรลุการเปลี่ยนแปลงมากเพียงใดจากการเข้าร่วมโปรแกรม เป็นรูปแบบที่ซับซ้อนกว่ารูปแบบที่กล่าวมาแล้ว

รูปแบบขั้นสูงอีกรูปแบบหนึ่งคือการเพิ่มกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษา นั่นคือ ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม การศึกษานี้ต้องกำหนดกลุ่มควบคุม ซึ่งทำได้หลายวิธี วิธีหนึ่งคือ กำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มทั้งในกลุ่มที่รักษาและกลุ่มควบคุม จัดเป็นแผนภูมิดังนี้

R O X O

R O O

เนื่องจาก มี 2 แถว เราจึงทราบว่ามี 2 กลุ่ม R ในแต่ละกลุ่ม บ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มเพื่อจัดเข้ากลุ่ม กลุ่มที่รับการรักษาแสดงไว้ในแถวแรก ซึ่งเราทราบได้เนื่องจากมี X อยู่ในแถวเพื่อบ่งชี้ว่าได้รับการรักษา ในบริการนันทนาการ นั้นหมายถึงว่าได้เข้าร่วมโปรแกรม สัญลักษณ์ O ทั้ง 4 ตัว บ่งชี้ว่ามีการเก็บข้อมูล 4 ครั้ง ซึ่งเอื้อให้เราเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังการรักษา ตลอดจน

เปรียบเทียบข้อมูลจากผู้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม รูปแบบนี้เห็นได้ชัดว่าเอื้อต่อการวิเคราะห์ข้อมูลที่ซับซ้อนมากขึ้น

สิ่งที่กล่าวถึงคือ การสร้างกลุ่มควบคุมเป็นหนึ่งในปัญหาที่ยุงยากที่สุดในการศึกษาการจัดบริการนันทนาการ ลูกคามีได้ลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรมเพื่ออยู่ในกลุ่มควบคุมและไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมโปรแกรม ดังนั้น แทบเป็นไปไม่ได้ที่จะใช้รูปแบบการศึกษาที่จัดเป็นแผนภูมิข้างต้น แต่เราอาจพยายามอิงเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เพื่อจับคู่ผู้ที่ลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรมกับผู้ที่มิคุณลักษณะคล้ายกันซึ่งไม่ได้ร่วมโปรแกรมเพื่อให้สามารถเปรียบเทียบได้ ซึ่งมักเป็นภารกิจที่ยากและส่งผลให้กลุ่มควบคุมมีคุณสมบัติเชิงเปรียบเทียบไม่มากเท่ากับการใช้วิธีสุ่มเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่าง แต่ดีกว่าไม่มีกลุ่มควบคุม

และสุดท้ายคือการประเมินความคุ้มค่าโดยเปรียบเทียบหลักฐานที่รวบรวมได้กับเกณฑ์ที่ระบุไว้

วิธีการที่สองคือการสร้างกลุ่มที่ต่างออกไปโดยการเปลี่ยนแปลงการรักษาที่แต่ละกลุ่มได้รับ เป็นการสร้างรูปแบบโปรแกรมที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจมีตั้งแต่ความยาวของโปรแกรม กิจกรรมเฉพาะที่ใช้ วิธีการนำเสนอ ผู้นำ สไตล์ของผู้นำ เหล่านี้เป็นต้น ในการใช้เทคนิคนี้ ผู้เข้าร่วมแต่ละรายที่ลงทะเบียนเข้าร่วมในบริการจะได้รับบริการ แต่กลุ่มที่ต่างออกไปได้รับบริการในระดับที่ต่างกัน เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบได้ รูปแบบการศึกษาเช่นนี้จัดเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

R	O	X_1	O
R	O	X_2	O
R	O	X_3	O

เพิ่มแถวจนกว่าจะครบตัวแปรตามขั้นตอนการจัดโปรแกรม เนื่องจากมีหลายแถว เราจึงทราบว่ามีย่อยกลุ่ม และกำหนดผู้เข้าร่วมกลุ่มเหล่านี้โดยการสุ่ม สัญลักษณ์ X ที่มีตัวห้อย บ่งชี้ว่ากลุ่มเหล่านี้ได้รับการรักษาที่แตกต่างกัน สัญลักษณ์ O หลายตัว บ่งชี้ว่ามีการเก็บข้อมูลหลายครั้ง วิธีนี้เอื้อต่อการเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังการทดสอบ รวมทั้งเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่แตกต่างกัน เพื่อประเมินผลกระทบของแต่ละโปรแกรม

เพื่อให้การอธิบายถูกต้องและต่อเนื่องเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรม ต้องใช้รูปแบบการศึกษาที่เหมาะสม ประสิทธิผลของโปรแกรมในด้านต่างๆ (การระบุได้บรรลุผลลัพธ์ที่ตั้งไว้หรือไม่) สามารถประเมินได้อย่างจำกัดหากไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบแต่เป็นไปได้มากขึ้นถ้าใช้กลุ่มเปรียบเทียบ ผลกระทบของโปรแกรม (การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมขณะนั้น เปรียบเทียบกับโปรแกรมอื่น หรือ ไม่มีโปรแกรม) ไม่สามารถระบุได้หากไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ

2. แหล่งข้อมูล จะเก็บข้อมูลจากแหล่งใดบ้าง ข้อมูลได้จากใคร ทฤษฎีนั้นนันทนาการในปัจจุบันชี้ให้เห็นว่า 1 ในแหล่งข้อมูลที่ควรใช้คือผู้เข้าร่วมโปรแกรม แหล่งข้อมูลอื่นได้แก่ ผู้นำโปรแกรม ผู้ควบคุมดูแลโปรแกรม ผู้เข้าชม พ่อแม่ เจ้าหน้าที่ เหล่านี้เป็นต้น ความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับมักสัมพันธ์กับระดับประสบการณ์ตรงของผู้เข้าร่วมกับโปรแกรม

3. ตัวอย่างข้อมูลที่เป็นตัวแทน ถ้าคุณเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมทั้งหมดแสดงว่าคุณไม่ได้เก็บตัวอย่าง แต่คุณได้ทำสำมะโนและคุณไม่ต้องวิตกรื่องการเป็นตัวแทนของข้อมูล แต่ถ้าคุณเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมเพียงบางรายแสดงว่าคุณเก็บตัวอย่างในกรณีนี้ คุณอาจต้องวิตกว่าผู้ที่อยู่ในตัวอย่างนั้น จริงๆแล้วสะท้อนความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมได้ทั้งหมด หรือไม่

เทคนิคที่เชื่อถือได้มากที่สุดเพื่อให้มั่นใจว่าตัวอย่างนั้นเป็นตัวแทน ก็คือการใช้วิธีสุ่มตัวอย่าง การลงแบบฟอร์มสำรวจไว้ในหน้าโฆษณาของหนังสือพิมพ์หรือใบปลิวมีใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง ในการเก็บตัวอย่างแบบสุ่ม เราต้องทราบจำนวนของผู้ที่อยู่ในประชากรทั้งหมด จึงสามารถคำนวณอย่างเป็นระบบเพื่อหาจำนวนที่ต้องอยู่ในตัวอย่าง นอกจากนี้ เราต้องสามารถสุ่มเลือกผู้ที่อยู่ในตัวอย่าง เพื่อเป็นการรับรองว่าคนเหล่านี้ถูกเลือกมาจากประชากรทั้งหมด

4. วิธีการและเครื่องมือเก็บข้อมูล วิธีเก็บข้อมูลเป็นการระบุว่าเราจะเก็บข้อมูลอย่างไร เราต้องเลือกวิธีการเก็บข้อมูล นั่นคือรูปแบบที่จะเก็บข้อมูล การเก็บข้อมูลมี 3 วิธีหลักที่มักใช้ในการประเมินบริการนันทนาการ ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ และการสำรวจ

1) การสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์เป็นการถาม-ตอบแบบตัวต่อตัวกับผู้เข้าร่วมหรือแหล่งข้อมูลอื่น คุณภาพของการสัมภาษณ์จะเพิ่มขึ้นถ้ามีการสร้างตารางการสัมภาษณ์ ซึ่งได้แก่รายการคำถามที่เที่ยงตรงเชิงเนื้อหาซึ่งจะใช้ตัวอย่างแต่ละราย เจ้าหน้าที่มักมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการด้วยการพูดคุยที่ไม่เป็นทางการในขณะที่กำลังเข้าเยี่ยมหรือชมไปแกรมบริการ แต่ไม่ได้เก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบที่เป็นประโยชน์ต่อการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมบริการ การสัมภาษณ์ต้องใช้เวลา จึงเป็นวิธีเก็บข้อมูลที่มีค่าใช้จ่ายสูง อย่างไรก็ตาม การสัมภาษณ์มักเอื้อต่อการใช้คำถามที่คละกันทั้งแบบปลายปิด(กำหนดล่วงหน้าพร้อมชุดคำตอบ) และแบบปลายเปิดที่ช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจมีได้นึกถึงเมื่อสร้างเครื่องมือ การใช้วิธีประมวลผลอันเป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคการจัดโปรแกรมที่มุ่งประโยชน์เป็นหลัก เป็นรูปแบบการดัดแปลงของการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมเพื่อระบุผลลัพธ์จากการเข้าร่วมโปรแกรม

2) การสังเกตการณ์ หนึ่งในวิธีการที่ใช้การมากที่สุดเพื่อประเมินโปรแกรมบริการคือการเยี่ยมชมโปรแกรมระหว่างดำเนินการเพื่อสังเกตการณ์สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น วิธีการนี้ทำให้มีโอกาสอย่างมากแต่ก็ไม่ค่อยใช้โอกาสนี้ ในการจัดบันทึกการประเมินและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินโปรแกรมและผลลัพธ์ การเก็บข้อมูลวิธีนี้ให้เป็นทางการและเชื่อถือได้มากขึ้นโดยการสร้างตารางการสังเกตการณ์ของประเด็นที่จะสังเกต

3) การสำรวจ เครื่องมือการประเมินผลที่มักใช้มากที่สุดในบริการนันทนาการคือเครื่องมือแบบสำรวจประเมินตนเองที่มี 1 ถึง 2 หน้า ซึ่งแจกให้ผู้เข้าร่วมเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม ในการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม คำถามในแบบฟอร์มเหล่านี้ต้องเป็นตัวชี้วัดที่เที่ยงตรงของผลลัพธ์หรือประโยชน์ของโปรแกรมที่ตั้งเป้าไว้ บางกรณี คำถามที่อยู่ในแบบประเมินลักษณะนี้ มีการสอบถามเกี่ยวกับแผนการตลาดหรือส่งเสริมการขายของหน่วยงาน แต่มีใช้ผลลัพธ์ของการเข้าร่วมโปรแกรม ดังนั้น คำถามที่อยู่ในแบบประเมินตนเอง ต้องเขียนอย่างระมัดระวังเพื่อให้เป็นเกณฑ์วัดที่เที่ยงตรงสำหรับผลลัพธ์หรือผลประโยชน์ที่ตั้งเป้าหมายไว้อันเนื่องมาจากการเข้าร่วมโปรแกรม

การประเมินความคุ้มค่า การประเมินยังไม่เสร็จสิ้นจนกว่าจะประเมินความคุ้มค่าของโปรแกรม วิธีการสมัยใหม่กำหนดให้ทำการประเมินโดยวิเคราะห์หลักฐานที่รวบรวมไว้ในขั้นตอนที่แล้ว วิธีการประเมินเปรียบเทียบมักนำมาใช้เพื่อตีความข้อค้นพบจากการประเมิน ต่อไปนี้ คือ ตัวอย่างการเปรียบเทียบบางกรณี

1. การเปรียบเทียบดำเนินการโปรแกรมในปัจจุบันกับการดำเนินการที่ผ่านมาของโปรแกรมเดียวกัน การเปรียบเทียบระหว่างช่วงเวลา

2. การเปรียบเทียบบริการในระดับต่างๆกัน เป็นการวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับบริการในด้านผลลัพธ์

3. การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของโปรแกรมตามที่รายงานกับผลลัพธ์ที่ตั้งเป้าไว้ เป็นวิธีเปรียบเทียบความแตกต่าง

4. การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของโปรแกรมกับผลลัพธ์ที่กำหนดตามมาตรฐานของโปรแกรม แนวคิดการประเมินผลแบบมุ่งการใช้ประโยชน์เป็นหลักชี้ให้เห็นว่าข้อมูลเช่นนี้ต้องมีการถ่ายทอดไปยังผู้ที่จะใช้งานเพื่อทำการประเมินเกี่ยวกับอนาคตของโปรแกรม การประเมินเหล่านี้อาจหมายถึงการประเมินความคุ้มค่าของโปรแกรมรวมทั้งกรณีการคงอยู่หรือยกเลิกโปรแกรม

ข้อมูลการประเมินที่ดำเนินการและใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสมจะช่วยเจ้าหน้าที่ในการให้ข้อเสนอแนะโดยอิงข้อมูลดังกล่าว ในเรื่องอนาคตของโปรแกรมบริการอันเป็นการเพิ่มความน่าเชื่อถือในการตัดสินใจ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องกำหนดให้การเก็บข้อมูลที่เที่ยงตรงและเชื่อถือได้เป็นภารกิจปกติของการจัดโปรแกรม

จัดทำรายงานโปรแกรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ (เช่น การเงิน ข้อมูลผู้เข้าร่วม ข้อมูลการประเมิน) เจ้าหน้าที่ต้องจัดทำรายงานขั้นสุดท้ายที่ครบถ้วนสมบูรณ์เกี่ยวกับการดำเนินโปรแกรม จุดประสงค์ของการจัดทำเอกสารดังกล่าว คือเพื่อการตรวจสอบและเพื่อเป็นรายงานผลลัพธ์ของหน่วยงาน การตรวจสอบทางการเงิน เป็นบันทึกกิจกรรมที่ผ่านมาของหน่วยงาน หรือเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการดำเนินการบริการครั้งต่อไป หัวข้อที่ต้องมีอยู่ในรายงานอาจแตกต่างกันไป ระหว่างหน่วยงาน แต่มักประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

1) หัวเรื่อง หัวเรื่องของโปรแกรม
2) แหล่งที่ตั้งของการบริหารจัดการ ระบุหน่วยงานหรือแผนกบริหารจัดการที่ดำเนินการโปรแกรม

3) จุดประสงค์ เป้าประสงค์ วัตถุประสงค์ การระบุสิ่งเหล่านี้เป็นการแสดงถึงหลักการและเหตุผลที่หน่วยงานดำเนินการโปรแกรمدังกล่าว และโปรแกรมจะช่วยให้การดำเนินการกิจของหน่วยงานได้อย่างไร อะไรคือผลลัพธ์หรือผลประโยชน์ที่ตั้งเป้าไว้สำหรับผู้เข้าร่วม

4) รูปแบบ/ขั้นตอนการดำเนินงาน ระบุการขับเคลื่อนและดำเนินการโปรแกรม ในหัวข้อนี้ควรมีรายละเอียดเพียงพอเพื่อให้เจ้าหน้าที่อื่นๆ สามารถดำเนินการได้เช่นกันเมื่อมีการดำเนินการอีก

5) ข้อมูลทางการเงิน มีรายงานผลประกอบการทางการเงินของโปรแกรม ข้อมูลที่ระบุจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ทางการเงินของหน่วยงาน เช่น เป็นองค์กรที่ได้รับเงินอุดหนุนหรือไม่ ไม่หวังผลกำไรหรือหวังผลกำไร ไม่ว่าจะมียุทธประสงค์เช่นใด รายงานต้องแสดงให้เห็นว่าผลประกอบการทางการเงินสอดคล้องกับการคาดการณ์ที่ตั้งงบประมาณไว้แต่แรก

นอกจากนี้ บงหน่วยงานยังรวมเกณฑ์วัดประสิทธิผลไว้ในหัวข้อนี้ด้วย เพื่อใช้เปรียบเทียบกับต้นทุนสัมพัทธ์ของโปรแกรมหนึ่งกับอีกโปรแกรมหนึ่ง

1. แผนการจัดกำลังคน พนักงานประเภทใดและจำนวนมากเท่าใดที่จำเป็นต่อการดำเนินการโปรแกรม พนักงานต้องมีทักษะประเภทใดและจำนวนเจ้าหน้าที่ที่มีมากไปหรือน้อยไป บางครั้งยังมีรายงานอัตราส่วนเจ้าหน้าที่/ผู้เข้าร่วม เพื่อเปรียบเทียบว่าโปรแกรมหนึ่งมีการใช้แรงงานมากเพียงใดเมื่อเทียบกับอีกโปรแกรมหนึ่ง

2. ข้อมูลการประเมินผล ควรมีรายงานการประเมินรวบยอดของโปรแกรม วิธีสร้างข้อมูลประเมินผลได้อธิบายไว้ในส่วนอื่นของคู่มือนี้

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการดำเนินการในอนาคต ผู้เชี่ยวชาญต้องวิเคราะห์สรุปข้อมูลไว้ในรายงานนี้พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะการจัดการโปรแกรมในอนาคต โดยทั่วไปมี 3 ทางเลือก ได้แก่ ดัดแปลงการดำเนินโปรแกรมในอนาคตโดยอิงข้อมูลที่อยู่ในรายงานนี้ ดำเนินการโปรแกรมในลักษณะเดิมที่เข้ามาแล้ว หรือยกเลิกโปรแกรม

จำนวนรูปแบบของรายงานโปรแกรมบริการจะแตกต่างกันไประหว่างหน่วยงาน ส่วนหนึ่งของความแตกต่างดังกล่าวต่อเนื่องมาจากความแตกต่างในการดำเนินการที่เรียกว่า “โปรแกรม” ศัพท์คำนี้อาจใช้เพื่ออธิบายกิจกรรมแต่ละวันของบริการทั้งหมดที่หน่วยงานให้บริการ โปรชัวร์ที่แจกโดยหน่วยงานเพื่อส่งเสริมโปรแกรมบริการภาคฤดูร้อน อาจใช้ชื่อว่า “โปรแกรมภาคฤดูร้อน 1998” ซึ่งหมายถึงการดำเนินการตลอดช่วงฤดูร้อนในลักษณะของโปรแกรม และผู้จัดโปรแกรมนั้นธนาคารอาจจะระบุว่า “โปรแกรมที่ศูนย์ผู้สูงอายุวันนี้คือการแข่งขันบิรด์ซ์” จึงเป็นการใช้ศัพท์คำเดียวกันเพื่ออธิบายการดำเนินการขนาดเล็กกว่าและเจาะจงกว่า

นอกจากนี้ ผู้เชี่ยวชาญอาจจัดทำรายงานที่ครอบคลุมน้อยกว่าที่อธิบายข้างต้น ซึ่งตามปกติจะไม่เรียกว่ารายงานโปรแกรมที่ “ครบถ้วนสมบูรณ์” เนื่องจากคำนี้ใช้สำหรับรายงานที่ครอบคลุมหัวข้อสำคัญตามที่อธิบายข้างต้น

สรุปการประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโปรแกรม การประเมินผู้เข้าร่วม และการจัดเตรียมรายงานผลการใช้โปรแกรม

สรุปการจัดพัฒนาโปรแกรมนั้นธนาคาร หมายถึง การประเมินผลก่อนการวางแผนจัดโปรแกรม การวางแผน การนำไปใช้ และการประเมินผลหลังการจัดโปรแกรมถือว่าเป็นหลักการที่สำคัญ และเป็นพื้นฐานของการกำหนดลำดับความสำคัญและแผนปฏิบัติการเพื่อเป็นการพัฒนาระบบการทำงานขององค์กรด้านนั้นธนาคารให้มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล และพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรในการจัดบริการนั้นธนาคารทั้งภาครัฐและภาคเอกชนสู่ระดับมาตรฐานสากล

10. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ

แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

อรุณ รักธรรม (2527: 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า เพราะความต้องการนี้เองที่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็จะขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง

สุชา จันทรเอม (2529: 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึก นิยม ชื่นชม และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ๆ ได้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

ทฤษฎีความต้องการกล่าวถึงปัจจัยเกี่ยวกับความต้องการ ได้แก่ทฤษฎีดังต่อไปนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970: 112-113) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ศึกษาความต้องการของมนุษย์ สรุปได้ว่าการแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดจากความต้องการและความพึงพอใจเมื่อได้รับการตอบสนอง เขาได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ (A Theory of Human Motivation) ได้สรุปธรรมชาติของมนุษย์ได้ 3 ประการ คือ

1. มนุษย์มีความต้องการและต้องการมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด

2. ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะไม่เป็นแรงจูงใจอีก ความต้องการที่ยังไม่ตอบสนองเท่านั้นที่เป็นแรงจูงใจของพฤติกรรม

3. ความต้องการของมนุษย์มีเป็นลำดับขั้น ตามลำดับความสำคัญ (Hierarchy of Needs) กล่าวคือ เมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว จะมีความต้องการระดับสูงขึ้นต่อไป ซึ่งแบ่งได้เป็น 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางอิสระ (Physiological Needs) ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายและชีวิตมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยสี่ กล่าวคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และรวมทั้งสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการมั่นคงและปลอดภัย (Security and Safety Needs) มีความมั่นคงและปลอดภัยในทางกายภาพ เช่น ความมั่นคงและปลอดภัยต่อร่างกาย การประกอบอาชีพ การรักษารักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการรู้จักคุ้นเคยในสถานที่ทำงานและบ้าน เช่น รวมกลุ่มสมาชิก การติดต่อปฏิสัมพันธ์กันและรักใคร่แสดงออกถึงความ เป็นมิตร เป็นกลุ่มเดียวกัน ให้อภัยคนอื่นยอมรับเป็นสมาชิกในสังคม เช่น สโมสร คลับ หรือกลุ่มไม่เป็นทางการ

ขั้นที่ 4 ความต้องการยอมรับ (Esteem Needs) ความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง การยกย่องนับถือจากผู้อื่น ซึ่งมาจากผลงานประกอบกับคุณงามความดี

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสุดยอดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มนุษย์พร้อมบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งอย่าง มีครอบครัวที่ดี มีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับการใช้ความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierachy Theory) หลุย จาปาเทส (2533: 40-41) เป็นผู้คิดทฤษฎีความต้องการนี้ใน ค.ศ. 1972 หรือทฤษฎี อี อาร์ จี (ERG: Existence Relatedness-Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow เข้าปรับปรุงให้เข้าใจง่ายขึ้นจาก 5 ขั้นของมาสโลว์เหลือเพียง 3 ลำดับขั้น เป็นทฤษฎี อี อาร์ จี ของอัลเดอร์เฟอร์ (ERG Theory Alderfer) ได้เสนอแนะรายละเอียดของทฤษฎี ดังนี้

1. ความต้องการอยู่รอด (Existence Needs) คือ ความต้องการพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคน เพื่อการอยู่ได้หรือเพื่อการอยู่รอด ความต้องการของเขาคือได้รวมเอาความต้องการขั้นที่ 1 และ 2 ของมาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือความต้องการทางร่างกาย และความต้องการความปลอดภัยนั่นเอง

2. ความต้องการมีสัมพันธภาพ (Relatedness Needs) คือความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบๆตัว และบุคคลในสังคม ความต้องการตรงกับขั้นที่ 3 ของมาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า ความต้องการทางสังคมของอัลเดอร์เฟอร์ (Social Needs Alderfer) ได้ให้ความสำคัญความต้องการขั้นนี้มาก เพราะถือว่ามนุษย์จะอยู่ได้มิใช่ต้องการพื้นฐานเท่านั้นแต่การรวมตัวอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือหมู่พวกนั้นมีความจำเป็น

3. ความต้องการความเจริญก้าวหน้า (Growth Needs) คือความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า เป็นความต้องการสูงสุดของคน ซึ่งเขาได้รวมเอา ขั้นที่ 4 และ 5 ของความต้องการตามลำดับ ของมาสโลว์เข้าด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะบ่งบอกถึงความสูงสุดของชีวิตของมนุษยชาตินั่นเอง.

สำหรับ โนส์ (สุวัฒน์ วัฒนาวงศ์. 2538: 91; อ้างอิงจาก Knowles. n.d. 1970) นักการศึกษาผู้ใหญ่ที่มีชื่อเสียงชาวอเมริกัน ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ แยกออกเป็น 6 ด้านดังนี้

1. ความต้องการทางกายภาพ (Physical Needs) เป็นสิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย ส่วนมากมนุษย์เรามีความต้องการทางด้านนี้ เพื่อความคงทนของร่างกาย ในทางการศึกษาผู้ใหญ่ คือความต้องการแลเห็น ได้ยินเสียง ความสุขสบาย การพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการในการเจริญงอกงาม (Growth Needs) นักจิตวิทยาส่วนมาเห็นตรงกันว่า ความต้องการด้านนี้เป็นสิ่งสำคัญที่พาไปสู่ส่วนอื่นๆ ของความต้องการ ผู้ใหญ่ที่มองไม่เห็นอนาคตของตนเองนั้นเป็นบุคคลที่น่าสงสาร เพราะว่าการมองไม่เห็นความก้าวหน้าในอนาคตของตนเอง ทำให้คุณค่าอื่นๆ ลดลงอย่างมาก จากการศึกษา พบว่า คนที่เกษียณอายุแล้วสามารถทำงานให้เป็นประโยชน์ได้ จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าคนที่ไม่สามารถหางานทำให้เป็นประโยชน์ได้

3. ความต้องการได้รับความมั่นคงปลอดภัย (The Needs for Security) เป็นที่ยอมรับกันมานานแล้ว สัตว์โลกมีสัญชาตญาณสำหรับการป้องกันตัวเอง ความต้องการด้านความปลอดภัยทางร่างกาย ถ้าหากความต้องการความมั่นคงไม่ได้รับการตอบสนอง จะเกิดอาการทางพฤติกรรมตามมาด้วย คือเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง โดยการถอนตัวออกจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งหลาย

4. ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ (The Needs for Experience) เมื่อคนแสวงหาความมั่นคง เข้าต้องผจญภัยและเกิดการเสี่ยง คนเราจึงเบื่อหน่ายทำงานประจำที่ซ้ำซาก (Routine) ดังนั้นเมื่อความต้องการด้านนี้เกิดสับสนขึ้น บุคคลจะเกิดความวุ่นวุ่นใจจนเกิดอาการทางพฤติกรรมเหนื่อยอ่อน และมีความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆรวมทั้งแนวความคิดใหม่ๆ

5. ความต้องการทางด้านความรัก (The Needs for Affection) คนทุกคนต้องการได้รับความรัก รวมทั้งได้รับผลสำเร็จ ซึ่งในบางครั้งก็เป็นสาเหตุจากความต้องการในด้านนี้ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นความต้องการทางด้านสังคม ถ้าหากความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดอาการ 2 ด้าน คือ การถอนตัวออกจากกลุ่ม หรือลักษณะก้าวร้าว แสดงอาการเป็นศัตรู

6. ความต้องการได้รับการยอมรับ (The Needs for Recognition) มนุษย์ส่วนมากต้องการได้รับความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า ได้รับการยกย่องนับถือจากคนอื่น ๆ ในบางด้านของเขา ความต้องการทางด้านนี้ทำให้เขามีการรวมกลุ่มทางสังคม เป็นชุมชน สถาบันต่างๆ ทำให้เขาสามารถแสวงหาสถานภาพและความสนใจจากสมาชิกในกลุ่มได้ด้วย

จากแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของ อัลเดอร์เฟอร์(Alderfer) และโนลส(Knowles) พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีการจูงใจที่เน้นเรื่องการตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการลำดับขั้นของมาสโลว์ โดยเชื่อว่าความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิต ความต้องการความสัมพันธ์ทางสังคม และความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการทั้งสามจะมีลักษณะต่อเนื่องจากความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

นั้นหนทางการเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนเราตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย จึงเป็นบทบาทสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้น นั้นหนการจึงมีความสำคัญ การปฏิบัติกิจกรรมนั้นหนการต่างๆ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์เพราะในปัจจุบันความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์

เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้น การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมาก ทำให้สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางจิตใจและร่างกายลดลง ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานก็ตามไปด้วย.

1.11 การจัดกิจกรรมตามสถานการณ์

(Six Keys Element of situated activity system)

รูปแบบการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์

ในส่วนนี้จะพูดถึงองค์ประกอบที่ตั้งอยู่บนตัวอย่างของการทำงานร่วมกัน. ทุกกรณีของการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลคนเดียวหรือมากกว่า ที่ต้องมีการปรับความพฤติกรรมของพวกเขาที่มีต่อตัวเองและผู้อื่น ทางด้านกายภาพ, ทางด้านสังคมหรือวัตถุประสงค์ (Denzin. 1975). ทั้งนี้เป็นการร่วมวางแผนของตัวเองที่เกิดขึ้นในระบบที่ตั้งอยู่ทางสังคม ว่ามันมีการเกิดขึ้นในโอกาสทางสังคมที่มีการตั้งค่าที่สามารถระบุตัวขององค์ประกอบที่ให้รูปแบบและโครงสร้าง

Goffman, Denzin (1975: 462) ได้กล่าวถึง 6 องค์ประกอบสำคัญทางสังคมของการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ (Six Key element of situated activity system) โดยเป็นหลักการจัดโปรแกรมให้บริการนันทนาการ และเกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลมากกว่าหนึ่งคนขึ้นไป ที่แสดงพฤติกรรมต่อตนเอง และต่อวัตถุทางกายภาพ สังคม และสัญลักษณ์ "วิธีการขั้นพื้นฐานที่ใช้ในหน่วยงานที่จะจัดโครงการที่สนับสนุนโอกาสที่แตกต่างกันของพฤติกรรมการทำกิจกรรมนันทนาการ คือการสร้างและ/หรือการจัดการสภาพแวดล้อมของทางกายภาพและสภาพแวดล้อมของมนุษย์ " นักจัดโปรแกรมมีความต้องการนำหลักการของการบริหารจัดการกิจกรรมตามสถานการณ์ (Six Key element of situated activity system) เพื่อจัดเตรียมโอกาสสำหรับการทำกิจกรรมของกลุ่มผู้เข้าร่วมตามสภาพแวดล้อมของพวกเขา เพราะผลของโปรแกรมมีความหมายสำคัญอย่างมากที่จะเปลี่ยนแปลงลักษณะสำคัญจำนวนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงโปรแกรมตามสถานการณ์

โดยทั้ง 6 องค์ประกอบเป็นตัวสร้างสถานการณ์ในการปฏิสัมพันธ์ ที่นำไปสู่การให้บริการ ดังนั้นผู้วางแผนงานต้องคำนึงถึงหรือจัดการกับองค์ประกอบเหล่านี้ในการจัดบริการนันทนาการ เพื่อให้โอกาสผู้ใช้บริการสามารถจัดการกับสภาพแวดล้อมได้อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งทำให้สถานภาพของแผนงานเปลี่ยนไป เป็นการสร้างระบบทางสังคมที่ทำให้เกิดสถานการณ์การปฏิสัมพันธ์ (สรารุช ชัยวิชุด, 2557: 18)

เมอร์ฟี และคณะ (สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2550: 33-34; อ้างอิงจาก Murphy; et al. 1973: 77) กล่าวว่า วิธีการเบื้องต้นที่หน่วยงานนำมาใช้สร้างโอกาสที่ส่งเสริมพฤติกรรมนันทนาการแบบต่างๆ คือการสร้าง และ/หรือการจัดการสิ่งแวดล้อมมนุษย์และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ข้อสมมุติฐานในเอกสารนี้คือ แผนงานนันทนาการแต่ละแผนเป็นลำดับเหตุการณ์ทางปฏิสัมพันธ์ที่

เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่มีลักษณะเฉพาะของ 6 องค์ประกอบ โดยแต่ละองค์ประกอบมีความสำคัญที่สุดในเหตุการณ์หนึ่งๆ ในแต่ละแผนงานนั้น แต่ละองค์ประกอบมีความสำคัญเปลี่ยนไปในขณะที่การปฏิสัมพันธ์ของงานนั้นเกิดขึ้น

ผู้วางแผนโปรแกรมนั้นหนทางการต้องกำหนดลักษณะเฉพาะของ 6 องค์ประกอบที่อยู่ในแผนงาน และคาดการณ์ว่าลำดับเหตุการณ์จะประภูอย่างไร และกำหนดว่าจะจัดการกับการปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าอย่างไรให้ผู้เข้าร่วมอยู่ต่อไปตลอดโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กระบวนการก็จะคล้ายกับการเขียนบทให้เล่น แต่จริงๆ แล้วเป็นการแสดงบทบาทเพื่อกำหนดรูปแบบของเหตุการณ์

แนวคิดนี้ทำให้เกิดความชัดเจนในลักษณะที่เป็นปัญหาของการออกแบบ วางแผน และดำเนินแผนงาน บุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งใน 6 องค์ประกอบที่สร้างสภาวะแวดล้อมของการปฏิสัมพันธ์ ผลลัพธ์โดยรวมของแผนงานขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์ของบุคคลที่มี กับ 5 องค์ประกอบปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างบุคคล และปฏิสัมพันธ์ต่อกันของทั้ง 6 องค์ประกอบ

เพฟเฟอร์ และ ซาลานซิก (สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2550: 33-34; อ้างอิงจาก Pfeffer; & Salancik. 1978: 40) ชี้ให้เห็นว่า “ความเป็นอิสระคือเหตุผล ที่ว่าทำไมจึงไม่มีอะไรเป็นไปอย่างที่เราต้องการ เหตุการณ์ใดที่เกิดขึ้นอยู่กับปัจจัยสาเหตุมากกว่า 1 อย่าง คือ ผลลัพธ์ที่เกิดจากปัจจัยที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน”

ความคุ้นเคยกับทฤษฎีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจะช่วยให้ผู้วางแผนโปรแกรมนั้นหนทางการเข้าใจวิธีการที่มนุษย์เผชิญ และมีส่วนร่วมในแผนงานนั้นหนทางการโปรแกรมนั้นหนทางการต้องมีแนวคิดแบบ “ผ่อนปรน-เคร่งครัด” (loose-tight) คือ เคร่งครัดพอที่จะผลักดันให้ผู้เข้าร่วมไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ และผ่อนปรนพอที่จะเอื้อให้ผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์และต่อรองตามแบบของตนเอง ในกิจกรรมตามแผนโปรแกรมนั้นหนทางการ(สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2550: 33-34; อ้างอิงจาก Stewart. 1998)

ทั้ง 6 องค์ประกอบเป็นกรอบโครงสร้างสำเร็จรูปที่ผู้วางแผนงานสามารถใช้ในการดำเนินการ โดยทำความเข้าใจ ควบคุมหรือจัดการกับองค์ประกอบเหล่านี้ บางองค์ประกอบอาจเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ผู้วางแผนงานต้องคาดการณ์ผลกระทบขององค์ประกอบที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ต่อองค์ประกอบที่เหลือซึ่งจัดการได้ 6 องค์ประกอบของโปรแกรม (Six Program Elements) ได้ถูกกำหนดชื่อใหม่โดย กอฟฟ์แมน และเดนซิน (สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2550: 33-34; อ้างอิงจาก Goffman; & Denzin. n.d.) คือผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์กัน สภาวะแวดล้อมทางกาย เป้าหมายการนั้นหนทางการ กฎระเบียบ สัมพันธภาพ และความเคลื่อนไหว

องค์ประกอบสำคัญที่แยกโดย กอฟฟ์แมน และเดนซิน มีการเปลี่ยนชื่อใหม่เพื่อความชัดเจนของแนวคิดบทบาทของพวกเขาในการออกแบบโปรแกรม ซึ่งมีชื่อใหม่ดังต่อไปนี้

1. การมีปฏิสัมพันธ์กันของผู้คนที่เข้าร่วม (Interacting People)
2. สภาพแวดล้อมทางกาย (The Physical Setting)
3. วัตถุในการใช้เวลาว่าง (Leisure Objects)

4. กฎเกณฑ์ (Rules)
5. สัมพันธภาพ (Relationships)
6. ความเคลื่อนไหว (Animation)

คำอธิบายของกฎและผลที่แต่ละองค์ประกอบสำคัญมีในโปรแกรมจะมีการอธิบายในส่วนต่อไป

1. การมีปฏิสัมพันธ์กันของผู้คนที่เข้าร่วม (Interacting People) การพักผ่อนหย่อนใจเป็นประสบการณ์ของมนุษย์ที่เกิดจากการที่บุคคลสะท้อนตัวตนโดยการปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคม ผู้วางแผนที่ดีต้องคาดการณ์ว่าคนเหล่านั้นคือใครและออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับคนเหล่านั้น หรือไม่ก็ออกแบบโปรแกรมเฉพาะสำหรับบุคคลบางประเภทและเลือกคนประเภทนี้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

โปรแกรมนันทนาการทั่วไปสำหรับเยาวชน อาจมีเด็กวัย 6 ขวบมาร่วมด้วยแม้ว่าโปรแกรมการใช้เวลาว่างหลักไม่เปลี่ยนแปลง 5 องค์ประกอบไม่เปลี่ยน แต่เปลี่ยนบุคคลที่เข้าร่วม แผนงานก็ดำเนินไปได้ไม่สำเร็จ เนื่องจาก 1 องค์ประกอบเปลี่ยน จริงๆแล้วโปรแกรมนันทนาการก็จะเปลี่ยนไปด้วย มีบางโปรแกรมนันทนาการซึ่งจัดแล้วล้มเหลว แต่เมื่อเปลี่ยนผู้เข้าร่วมกลับประสบผลสำเร็จ เหตุผลหนึ่งที่เป็นไปได้คือกลุ่มเป้าหมายเดิมไม่เหมาะสมกับโปรแกรมนันทนาการนั้น เนื่องจากมนุษย์เป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับการออกแบบโปรแกรมนันทนาการจึงต้องระวังเมื่อค้นหาและคาดการณ์ว่าเป็นคนกลุ่มใด ต้องเข้าใจการพัฒนาทั้งทางกาย ใจ และสังคม ลักษณะทางประชากร เช่น อายุ เพศ รวมทั้งประโยชน์ที่พวกเขาต้องการ

ผู้เข้าร่วมเป็นองค์ประกอบหลักในการออกแบบโปรแกรมนันทนาการ การวางแผนโปรแกรมนันทนาการ ที่ดีคือการจับคู่ได้เหมาะสมระหว่างกลุ่มเป้าหมายกับบริการเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่ต้องการ เหตุผลที่เป็นไปได้ประการหนึ่งของความล้มเหลวก็คือการจับคู่ไม่ตรงกันระหว่างกลุ่มเป้าหมายกับประโยชน์ที่ต้องการ หรือจับคู่ไม่ตรงระหว่างกลุ่มเป้าหมายกับรูปแบบของแผนโปรแกรมนันทนาการ หลักในการออกแบบโปรแกรมนันทนาการตามองค์ประกอบสถานที่ คือ เมื่อบุคคลเปลี่ยน แผนงานเปลี่ยน การเปลี่ยนตัวบุคคลอาจเป็นสิ่งที่ทำให้โปรแกรมที่ล้มเหลวกลับมาสำเร็จได้ จำเป็นต้องออกแบบโปรแกรมนันทนาการที่ตรงกับความต้องการเฉพาะบุคคลหรือความต้องการที่คาดไว้ของกลุ่มที่เชื่อว่ามีอยู่ในชุมชนที่ให้บริการ ยิ่งได้ข้อมูลมากขึ้นเกี่ยวกับผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการจริงๆ ก็ยังมีโอกาสมากขึ้นที่จะออกแบบและดำเนินการที่ตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วม (สราวุธ ชัยวิชุด, 2557: 20)

2. สภาพแวดล้อมทางกาย (The Physical Setting) ประกอบด้วยองค์ประกอบทางการรับรู้ คือ ตา ปาก กลิ่น สัมผัส และรส ที่สำคัญต้องจำไว้ว่าสิ่งนี้เป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักที่กำหนดโปรแกรมนันทนาการ ถ้าสภาพแวดล้อมเปลี่ยน โปรแกรมการใช้เวลาว่างเปลี่ยนด้วย มีข้อพิจารณา 3 ประการ คือ

2.1 ผู้วางแผนต้องเข้าใจลักษณะเฉพาะของสภาวะแวดล้อมเนื่องจากมีผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมนันทนาการ การเลียนแบบแผนโปรแกรมนันทนาการ จากสภาวะแวดล้อม

หนึ่งอาจไม่ประสบความสำเร็จในอีก สภาวะแวดล้อมอื่นเนื่องจากมีลักษณะเฉพาะไม่เหมือนกัน ผู้วางแผนโปรแกรมนั้นหนากการ ต้องสามารถวิเคราะห์ว่าองค์ประกอบใดเอื้อต่อความสำเร็จ บางครั้งหากเลียนแบบสภาวะแวดล้อมไม่ได้ แผนงานก็ไม่สามารถเลียนแบบให้สำเร็จเช่นกัน

2.2 ผู้วางแผนโปรแกรมนั้นหนากการต้องเข้าใจข้อจำกัดของสภาวะแวดล้อมซึ่งบ่อยครั้งก็ไม่เหมาะสมสำหรับโปรแกรมนั้นหนากการนั้นๆ สภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมอาจทำลายงานนั้นได้

2.3 สภาวะแวดล้อมสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยการตกแต่ง แสงสว่าง และการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ดังนั้นผู้วางแผนงานต้องรู้ว่าเมื่อใดจำเป็นต้องใช้สภาวะแวดล้อมที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อความสำเร็จของแผนงาน แล้วจึงเริ่มหาหรือสร้างสภาวะแวดล้อมแบบนั้น ถ้าไม่เข้าใจในเรื่องนี้ก็ไม่สามารถเลียนแบบ โปรแกรมนั้นหนากการ จากที่อื่นได้ แต่ถ้าเปลี่ยนแปลงมาก ค่าใช้จ่ายก็มากขึ้นด้วย ซึ่งอาจเกินกว่าประโยชน์ที่จะได้ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเข้าใจว่ามีความจำเป็นมากน้อยเพียงใด

3. วัตถุในการใช้เวลาว่าง (Leisure Objects) มี 3 ประเภท คือ กายภาพ สังคม และสัญลักษณ์ ผู้วางแผนโปรแกรมนั้นหนากการต้องสามารถระบุวัตถุสำคัญที่เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมทางนั้นหนากการและสิ่งนั้นในขณะที่มีผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์กัน คำถามที่ต้องตอบคือ: วัตถุอะไรที่จำเป็นต้องใช้เพื่อสนับสนุนการปฏิสัมพันธ์ตามจุดมุ่งหมายของแผน โปรแกรมนั้นหนากการ ผู้วางแผนงานต้องสามารถระบุได้ว่าวัตถุใดจำเป็น วัตถุใดเป็นตัวเลือก และวัตถุใดตัดออกได้

4. กฎเกณฑ์ (Rules) เป็นตัวควบคุมการปฏิสัมพันธ์ในโปรแกรมนั้นหนากการควรหรือไม่ควรแสดงออก การปฏิสัมพันธ์บางอย่างทำได้ บางอย่างห้ามทำ กฎเกณฑ์ในที่นี้ประกอบด้วย กฎหมายแพ่ง มารยาทและพิธีการ และกฎเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง และต้องพิจารณาในเรื่องกฎหมายระเบียบบริหารขององค์กร กฎที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย ต้องคาดประมาณว่ากฎเหล่านี้มีผลกระทบต่อการปฏิสัมพันธ์อย่างไร และต้องให้แน่ใจว่ามีกฎเพียงพอที่จะควบคุมการปฏิสัมพันธ์ในลักษณะที่ต้องการ แต่ก็ต้องไม่มากเกินไปจนไม่มีอิสระที่จะแสดงปฏิสัมพันธ์ในส่วนที่ต้องการตามที่วางแผนไว้ และอาจทำลายประสบการณ์ที่เราพยายามให้

กฎเกณฑ์ที่เขียนได้ดีจะกระตุ้นให้รับรู้ในอิสรภาพ และแสดงสัมพันธ์ตามที่กำหนดไว้ การเล่นเกมทำให้เกิดโครงสร้างการปฏิสัมพันธ์ที่กำหนด โดยจำกัดพฤติกรรมบางอย่างในการเล่น และให้อิสระในการแสดงพฤติกรรมอื่นได้ทั้งหมด หากกฎเกณฑ์ไม่ชัดเจนหรือเปลี่ยนอยู่เสมอ ก็จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลและรู้สึกไร้อิสรภาพ กฎเกณฑ์สร้างระบบสังคมซึ่งการปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้น ผู้วางแผนต้องจัดโครงสร้างองค์ประกอบให้เพียงพอที่จะรองรับรูปแบบที่ทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ตามที่ต้องการ กฎเกณฑ์มากเกินไปและไม่ชัดเจนจะมีผลต่อความรู้สึกอิสระที่จำเป็นต่อประสบการณ์นั้นหนากการที่จะเกิดขึ้นอย่างแท้จริงและยังขัดขวางประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมต้องการหรือเจตนาของผู้ออกแบบแผนงาน

5. สัมพันธภาพ (Relationships) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนากการอาจมีความสัมพันธ์ต่อกันอยู่แล้ว ซึ่งส่วนใหญ่มักเข้าร่วมกิจกรรมเป็นครอบครัวและกับเพื่อน ผู้ออกแบบต้องตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันมาก่อนหรือไม่ และจำเป็นต้องตรวจสอบลักษณะความสัมพันธ์

และประเมินว่าจะมีผลกระทบต่อแผนงานหรือไม่ ถ้าไม่มี จำเป็นหรือไม่ที่ต้องสร้างความสัมพันธ์ในช่วงดำเนินโปรแกรมนั้นธนาคาร เช่น การลดความตึงเครียดและอื่นๆที่รวมอยู่ในการออกแบบ แต่บางกิจกรรมก็ไม่จำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมก็มีประสบการณ์ร่วมกันได้ ที่สำคัญคือต้องไม่จัดกิจกรรมที่ทำลายความสัมพันธ์ที่มีอยู่เดิม ผู้วางแผนโปรแกรมนั้นธนาคารต้องไม่คิดว่าวิธีที่ดีที่สุดคือต้องกระตุ้นให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

6. ความเคลื่อนไหว (Animation) เป็นเรื่องของวิธีที่จะทำให้แผน โปรแกรมธนาคารมีความเคลื่อนไหวและคงกิจกรรมไว้ได้ตลอดการจัดโปรแกรม ในการนี้ ผู้วางแผนโปรแกรมนั้นธนาคาร ต้องจัดโครงสร้างให้ดูเป็นธรรมชาติ มีหลายวิธี เช่น จัดให้มีผู้นำซึ่งทำให้เกิดกิจกรรมที่จะขับเคลื่อนโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้ตลอดเวลา ผู้ออกแบบจำเป็นต้องคาดการณ์ว่าผู้เข้าร่วมจะเคลื่อนไหวอย่างไรตลอดแผนโปรแกรมและเรียนรู้กระบวนการและเวลาที่เหมาะสมจะเคลื่อนไหวอย่างไร ต้องทำนายลำดับของการปฏิสัมพันธ์ตามเป้าหมายของแผนงานว่าจะเกิดขึ้นอย่างไร ผู้ออกแบบต้องจัดโครงสร้างและทิศทางที่เหมาะสมโดยการกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ประสบการณ์ตามเจตนาของผู้ออกแบบความเข้าใจลักษณะของการเป็นผู้นำการเคลื่อนไหวแสดงให้เห็นบทบาทที่ชัดเจนซึ่งผู้ที่เข้าร่วมในกิจกรรมประเภทแะวมสามารถแสดงได้

แผนงานอาจเคลื่อนไหวได้โดยไม่ต้องมีผู้นำ เช่น ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าและเครื่องกล การท่องเที่ยวแบบนำทางเอง ใช้เครื่องหมาย ลูกศร ข้อความ ปัญหาอยู่ที่ต้องมีการชี้นำเล็กน้อยเพียงใด ถ้ามากเกินไปจะบั่นทอนความเป็นอิสระ แต่ถ้าไม่มีการชี้นำเพียงพออาจกระตุ้นความวิตกกังวลและสร้างความไม่พอใจ

การเคลื่อนไหวไม่เพียงเกี่ยวข้องกับการใช้ผู้นำ แต่เป็นแนวคิดในระดับสูงขึ้นที่เกี่ยวกับว่าผู้เข้าร่วมจะเคลื่อนไหวอย่างไรตลอดโปรแกรมนั้นธนาคาร การใช้ผู้นำเป็นวิธีการหนึ่งแต่ไม่ใช่วิธีเดียวที่จะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวผู้ออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างต้องคาดการณ์ ว่าผู้เข้าร่วมจะเคลื่อนไหวอย่างไรตลอดกิจกรรม และต้องแน่ใจว่าวิธีการที่จำเป็นต้องใช้พร้อมเสมอ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจได้ แต่ไม่ควรคาดหวังว่ากิจกรรมจะเคลื่อนไหวได้เอง

ตอนที่ 2 คุณภาพชีวิต

สภาพแวดล้อมของสังคมไทยซึ่งได้ก้าวไปสู่ยุคอุตสาหกรรมใหม่ ทำให้บุคคลต่างก็มีความมุ่งหวังที่จะสรรหาสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน การพัฒนาตนเอง ครอบครัวและสังคม ให้เป็นที่อบอุ่น น่ายุอาศัย หรืออาจกล่าวได้ว่า บุคคลมีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ ซึ่งคำว่า “คุณภาพชีวิต” จึงเป็นคำในปัจุบันหรือช่วงหนึ่งทศวรรษที่ผ่านมา เป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย แต่เมื่อลองพิจารณาวิเคราะห์ดู จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบ หรือปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลและชุมชนมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่นั้น แท้ที่จริงแล้วมีเกณฑ์และมาตรฐานที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการให้คุณค่าหรือการตีความหมายของ “คุณภาพชีวิต” ในฐานะองค์กรของรัฐ รัฐบาลเป็นผู้รับผิดชอบในการพัฒนา

ประชากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังจะเห็นได้จากรัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในเรื่องนี้ โดยกำหนดแนวทางและนโยบายที่จะมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ตั้งแต่ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2519–2523 มาจนถึงแผนพัฒนาฉบับที่ 6 (2529–2533) (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535: 8) และได้อธิบายความหมายของคุณภาพชีวิต ดังนี้

2.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

คำว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นคำที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในช่วงเวลา 30–40 ปีมานี้ โดยมักจะใช้กับงานโครงการต่างๆ ที่มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาบุคคล และสังคมให้บรรลุถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม และวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในด้านอาชีพและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เช่น งานโครงการพัฒนากลุ่มแพทย์และสาธารณสุขที่มีเป้าหมายพัฒนาคุณภาพชีวิตในการให้ความสำคัญต่อการมีสุขภาพและอนามัยที่ดี กลุ่มผู้นำศาสนา พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการอบรมสั่งสอนบุคคลให้ยึดมั่นในคุณธรรมตามคำสั่งสอนของศาสนา กลุ่มผู้นำทางการศึกษาหรือ ครูอาจารย์ พัฒนาคุณภาพชีวิตแก่บุคคลโดยมุ่งเน้นให้นักศึกษาทุกคนเป็นผู้ใฝ่เรียน รู้จักพัฒนาความคิดและสติปัญญา (เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร. 2547: 5)

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ได้กล่าวถึงความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพคนทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม และวัฒนธรรม และจิตใจเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว (แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6)

สวัสดิ์ สุวรรณอักษร ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีชีวิตมีคุณภาพ คือ บุคคลมีคุณสมบัติที่ดีหลายประการ เช่น รู้จักตนเอง และผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อม มีความสำนึกในหน้าที่รับผิดชอบของตน มีความสามารถในการประกอบอาชีพ มีพละนาถย์ที่สมบูรณ์ ยึดมั่นในคุณธรรม ศีลธรรม วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของสังคม มีความซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร รักชาติศาสน์ กษัตริย์ เสียสละเพื่อส่วนรวม ฯลฯ (สวัสดิ์ สุวรรณอักษร 2531: 134)

ยัง และลองแมนด์ (Young; & Longman. 1983: 19) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า หมายถึง ระดับความพอใจกับชีวิตปัจจุบัน

เพนโชกเฟอร์ และโฮลล์ (Penckofer; & Holm. 1984: 60) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าเป็นความรู้สึกพอใจในการดำรงอยู่ในสังคมของแต่ละบุคคล ภายใต้ข้อจำกัดทางด้านความสามารถของร่างกาย

เบอร์คฮาร์ดท์ (Burckhardt. 1985: 11) ให้คำจำกัดความคุณภาพชีวิต หมายถึง คะแนนรวมหลายๆส่วนของแต่ละคนว่ามีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพอใจในชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดีสุขสบายทางด้านร่างกายและวัตถุ

คุณภาพชีวิตเป็นอีกมิติหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้พัฒนารูปแบบการจัดการในการที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีในปี 2000 (Health for All by the Year 2000) คุณภาพชีวิตเป็นหลักการสำคัญที่จะบ่งบอกถึงความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่ดี สามารถพิจารณาจากปัจจัย (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2541: 11-12) ดังต่อไปนี้

1. พัฒนาทางร่างกาย เพื่อความยืนยาวของชีวิต ความปลอดภัยปราศจากโรคและการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

2. สุขภาพ เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน การดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพกำลังเป็นที่สนใจของบุคคลทั่วไป สถานบริการออกกำลังกาย สถานส่งเสริมสุขภาพ สวนสุขภาพจึงมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้น

3. สมรรถภาพ คนที่มีสมรรถภาพดีจะต้องประกอบด้วยภาวะของร่างกาย 4 ประการ คือ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตกับหัวใจ รังกายมีความอ่อนตัว ยืดหยุ่นและประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ

แมน (Sivan; & Ruskin 2000: 110; citing Man. n.d.) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต โดยครอบคลุม 2 มิติ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ (Objective) มุ่งประกอบ 5 ด้าน คือ เศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม สุขภาพ และสังคม

2. อัตวิสัย (Subjective) หมายถึง ความรู้สึก ความพึงพอใจ ที่มีผลต่อสภาพชีวิตของตน และสิ่งแวดล้อมรอบกายซึ่งมีความสัมพันธ์กัน

องค์การอนามัยโลก (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล; และคณะ. 2541: 6) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคล ต่อสถานะในชีวิตของพวกเขาภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและความหมายของระบบในสังคมที่พวกเขาอาศัยอยู่ จุดเด่นของความหมาย “คุณภาพชีวิต” ที่ WHO มองก็คือ คุณภาพชีวิตที่เป็นนามธรรม (Subjective) โดยจะรวมเอาหัวข้อที่เป็นทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดีของชีวิตเอาไว้ นอกจากนี้ยังมองว่ามีหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย สังคมและสิ่งแวดล้อม

ภรณ์ เกตทินทะ (2542: 23) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับสภาพการดำรงชีวิตในการดำเนินชีวิตในสังคม ตลอดจนการได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านร่างกาย จิตใจ และทางสังคม คือการมีส่วนร่วมในสังคมและการได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม

คุณภาพชีวิต หมายถึง เป็นแนวคิดที่มีความสัมพันธ์กับการประเมินชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในส่วนที่เกี่ยวกับมาตรฐานการดำเนินชีวิตในสังคมและเป็นระดับของความเฉื่อยฉะฉานในการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 2)

ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตระดับสภาพการดำรงชีวิต ความพึงพอใจที่มีต่อสภาพชีวิตของตน ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรหลายด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม สภาพแวดล้อม และสติปัญญา ที่จะเป็นตัวบ่งบอกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.2 ทฤษฎี และแนวคิดการวัดคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ขณะเดียวกันก็สามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ให้ทั้งกับตนเอง สังคม และประเทศชาติด้วย ในด้านการการสอนก็จะเน้นในองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ที่เป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิต คือ ภาวะประชากร ทรัพยากร และคุณภาพประชากร ว่าทั้ง 3 จะต้องอยู่ในสภาวะที่สมดุลกัน คุณภาพชีวิตจึงจะเกิดมีได้ (เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนว และคุณภาพชีวิต. 2539: 5)

คณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งเอเชียและแปซิฟิก (Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) ได้มีการปรับปรุงแนวคิดในการวัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตมาตลอด หลังสุดได้มีการกำหนดจากตัวแปรหลัก 7 ตัว แยกเป็นตัวชี้วัดรวม 28 ตัว (ชาญเมตต์กรณิจิต. 2536: 11-18) ได้แก่

1. ความมั่นคงปลอดภัยทางเศรษฐกิจ (Economic Security)
 - 1.1 รายได้ (Income)
 - 1.2 การใช้จ่ายและการออม (Expenditure and Saving)
 - 1.3 ความยากจน (Poverty)
2. สุขภาพ (Health)
 - 2.1 อายุขัยเฉลี่ย (Life Expectancy)
 - 2.2 การเป็นโรค (Morbidity)
 - 2.3 การตาย (Mortality)
 - 2.4 โภชนาการ (Nutrition)
 - 2.5 ภัยพิบัติหรือความหายนะ (Disasters)
3. ชีวิตด้านการใช้สติปัญญา (Intellectual Life)
 - 3.1 การอ่านออกเสียงได้ (Literacy)
 - 3.2 การศึกษาในโรงเรียน (Formal Education)
 - 3.3 การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life Long Learning)
 - 3.4 ชีวิตเชิงวัฒนธรรม (Cultural Life)
 - 3.5 ชีวิตด้านการใช้หลักเหตุผล (Spiritual Life)
4. ชีวิตการทำงาน (Working Life)
 - 4.1 การว่างงาน (Unemployment)
 - 4.2 อุบัติเหตุจากการทำงาน (Work-related Accidents / Injuries)
 - 4.3 การขัดแย้งทางอุตสาหกรรม (Industrial Conflict)
 - 4.4 สภาพการทำงาน (Working Conditions)

5. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment)

5.1 ที่อยู่อาศัย (Housing)

5.2 โครงสร้างพื้นฐานในการคมนาคมและการติดต่อสื่อสาร (Transport and Communication Infrastructure)

5.3 สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment)

6. ชีวิตในครอบครัว (Family Life)

6.1 เด็ก (Children)

6.2 วัยรุ่น (Adolescents)

6.3 ผู้ใหญ่ (Adults)

6.4 ความแตกแยกในครอบครัว (Family Violence)

7. ชีวิตในชุมชน (Community Life)

7.1 การมีส่วนร่วมในสังคม (Social/Community/Civic/Participation)

7.2 การมีส่วนร่วมทางการเมือง (Political Participation)

7.3 ความวุ่นวายในชุมชน (Civil Strife)

7.4 อัตราอาชญากรรม (Crimes Against The Persons)

คาริม และราช (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 2; อ้างอิงจาก Karim; & Raj. n.d.) ได้ให้แนวคิดของคุณภาพชีวิตไว้ว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลของชีวิตความเป็นอยู่ เป็นระดับพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในชีวิต รวมถึงมีความสุขหรือไม่มีความสุขและในส่วนมุมมองของคุณภาพชีวิตสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. มุมมองระดับชาติ (National Perspective) เป็นมาตรฐานของการดำเนินชีวิต คือเกณฑ์ในการประเมินระดับของชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมและประเมินความก้าวหน้า ความสัมฤทธิ์ผลของเป้าประสงค์ในสังคม

2. มุมมองของบุคคล (Personal Perspective) คือ ระดับของความเจตยวณลาดในการใช้ชีวิต มีโอกาสในการตัดสินใจที่สูง

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นมีทฤษฎีและแนวคิดที่แตกต่างและหลากหลายกันออกไป เนื่องจากมีสภาพแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม ดังนั้นการวัดคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนจะต้องมีการกำหนดตัวชี้วัดขึ้นมาโดยเฉพาะ เพราะสภาพทางสังคมมีความแตกต่างกับออกไป เช่น วิถีชีวิต การคมนาคมขนส่ง อัตราค่าครองชีพ ฯลฯ

2.3 ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลและสังคม เนื่องจากคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดการสร้างกฎเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้เกิดระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงทำให้มนุษย์เกิดการขวนขวายให้ได้มาซึ่งเหล่านี้

เพื่อทำให้เกิดการพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่เป้าหมายที่พึงปรารถนา บุคคลแต่ละคนและแต่ละครอบครัวจึงมีการพัฒนาตนเองในด้านการศึกษา การมีแนวความคิดและเจตคติที่ดี การรู้จักบริหารตนเอง การมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น การมีอาชีพ มีรายได้ มีคุณธรรม และศีลธรรม ฯลฯ ทุกคนในสังคมสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ก็เท่ากับว่า สามารถช่วยยกระดับทั้งตนเองและสังคมให้มีคุณค่า มีความเจริญงอกงามพัฒนาไปสู่สังคมอุดมคติ ปัญหาต่างๆในสังคมจะลดลงหรือหมดไปได้ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาโสเภณี ปัญหาอาชญากรรม ปัญหามลภาวะเป็นพิษ ฯลฯ ดังนั้นประเทศต่างๆจึงได้พยายามอย่างเต็มที่ในการที่จะพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นจนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดีอยู่ดี มีความสุขสมบูรณ์

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความสำคัญต่อบุคคลอย่างยิ่ง ซึ่งสรุปความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิต ช่วยทำให้บุคคลและสังคมมีแนวการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สังคมมีความสงบสุขไปด้วย
2. การพัฒนาคุณภาพชีวิต กระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้นคิดที่จะปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ
3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักการใช้ปัญญา เหตุผล ความมีคุณธรรม จริยธรรม หลักจิตวิทยา หลักการบริหาร เพื่อมาแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม
4. การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาสังคม
5. การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้บุคคลและสังคมมีความรู้ ความเข้าใจในการที่จะร่วมมือร่วมใจในการส่งเสริมศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และค่านิยมที่ดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม (วิภาพร พบสุข, 5)

สังคมที่มีความเจริญก้าวหน้า คนในสังคมนั้นต้องเป็นคนที่มีความรู้ หากสังคมใดมีคนที่มีความรู้เหล่านี้อยู่มากๆ สังคมนั้นย่อมเจริญและพัฒนาไปได้เร็ว การที่จะให้คนในสังคมเป็นคนที่มีความรู้ได้นั้นก็ขึ้นอยู่กับเขามีชีวิตของเขาในสังคมนั้น

2.4 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาคุณภาพของคนในทุกๆด้าน ทุกชั้นชนและทุกระดับวัยของชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งการดำรงชีวิตในสังคมที่ดีขึ้น ในสังคมหนึ่งก็มีมาตรฐาน เกณฑ์ และองค์ประกอบที่แตกต่างกัน เมื่อกล่าวได้โดยสรุปแล้ว คุณภาพชีวิตมีปัจจัยองค์ประกอบหรือกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม ดังต่อไปนี้

1. การมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี
2. มีที่อยู่อาศัยที่สะดวกสบาย เพียงพอ และปลอดภัย

3. มีรายได้ เศรษฐกิจที่เพียงพอที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นได้
4. มีโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพ ชีตความสามารถของตนสู่ความสำเร็จขั้นสูงสุด
5. มีเหตุผล คุณธรรม และจริยธรรมที่ดี
6. มีโอกาสและเวลาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่าง
7. มีจุดหมายและเป้าประสงค์ในชีวิต
8. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อชุมชน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน
9. มีความคิดสร้างสรรค์และคิดในทางที่ดี
10. มีอิสรภาพแก่ตนเองและสังคม

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบที่จะมีผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นอาจจะแยกออกเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆดังนี้

1. ด้านครอบครัว
2. ด้านเศรษฐกิจและสังคม
3. ด้านการศึกษา

จะกล่าวถึงความสำคัญของแต่ละด้านดังต่อไปนี้ คือ

1. ด้านครอบครัว

จุดเริ่มต้นของกระบวนการพัฒนาทั้งหมดน่าจะเป็นสถาบันครอบครัว ครอบครัวจึงเป็นสถาบันทางสังคมที่เก่าแก่ที่สุด เป็นแหล่งแรกที่เด็กจะได้รับการพัฒนาและจะเป็นรากฐานของพัฒนาการทางสังคมด้านอื่นๆ ทั้งหมดเป็นหน่วยทางสังคมที่จัดได้ว่าสำคัญที่สุดในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่เด็ก

มีนักจิตวิทยาหลายท่านมีความเห็นว่า พัฒนาการในช่วงต้นของชีวิต คือ ในระหว่างแรกเกิดถึงห้าขวบ เด็กจะมีการเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวของเขา เป็นการปูรากฐานทางบุคลิกภาพของเด็ก รวมทั้งเจตคติที่มีต่อตนเองและสังคมที่เขาเป็นสมาชิก ด้วยเหตุนี้พ่อแม่ และครอบครัวจึงเป็นตัวกำหนดว่า เด็กจะเติบโตเป็นผู้ที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคมหรือไม่ และเป็นประชากรที่มีคุณภาพเพียงใด

ดังนั้น การพัฒนาระบบครอบครัวให้สมาชิกมาความเข้าใจซึ่งกันและกัน จึงเป็นรากฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งหมด ถ้าปราศจากการเริ่มต้นจากการสร้างคุณภาพชีวิตในครอบครัวแล้ว การพัฒนาด้านอื่นๆจะได้ผลน้อยเต็มที

2. ด้านเศรษฐกิจและสังคม

ถ้าจะพิจารณาจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จะพบว่าวัตถุประสงค์ของแต่ละแผน สรุปลอยๆกว้างๆ ก็คือ ต้องการเพิ่มรายได้ของประชาชน ต้องการกระจายรายได้ ต้องการ

ขจัดความยากจนของคนส่วนใหญ่ ต้องการกระจายความเจริญไปทั่วท้องถิ่น ต้องการให้คนมีงานทำ และให้เศรษฐกิจมีเสถียรภาพ กล่าวคือ รัฐบาลต้องเห็นความสำคัญว่า ในการพัฒนาประเทศนั้น ประชาชนจะต้องมีเศรษฐกิจที่ดี มีการกินดีอยู่ดีมากขึ้น เพราะความยากจนของคนในชาติจะเป็นบ่อเกิดแห่งปัญหาทั้งมวล เมื่อประชาชนในชาติได้รับการตอบสนองทางปัจจัยพื้นฐาน (จปฐ) มากขึ้น ย่อมส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจมากขึ้นในชีวิต ลดปัญหาทางสังคมที่จะตามมาจากความบีบคั้นทางเศรษฐกิจ ทำให้การปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนดียิ่งขึ้น

3. ด้านการศึกษา

การศึกษา มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งการศึกษาในและนอกนอกระบบโรงเรียน จัดเป็นการศึกษาเบ็ดเสร็จครบวงจรที่ครอบคลุมไปทั้งชีวิต เพื่อเป้าหมายหลัก คือ ให้ประชากรสามารถพึ่งตนเองได้ มีอาชีพ หรือสร้างงานให้ตนเองมีชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นคนที่มีคุณภาพในที่สุด

เมื่อพูดถึงการเรียนรู้ของมนุษย์แล้ว มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ข้อคิดเห็นว่า คนเรานั้นเรียนรู้จากประสบการณ์นอกโรงเรียนมากกว่าการเรียนรู้ในโรงเรียน ทั้งนี้เพราะเด็กจะใช้เวลาอยู่นอกหลักสูตรการศึกษามากกว่าเวลาที่ใช้อยู่ในโรงเรียน (พัลลภ โพธิ์พฤกษ์ 2532: 11) จึงเป็นหน้าที่ของผู้ที่เกี่ยวข้อง จะต้องร่วมมือกันวางเป้าหมายที่เป็นแก่นสาร และเป็นรูปธรรมในการใช้สื่อต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคมไม่ว่าจะเป็นสื่อสารมวลชน หรือกลุ่มเพื่อน ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการให้การศึกษา เพื่อพัฒนาคนในสังคมให้มีคุณภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างจริงจัง

ส่วนการศึกษาในระบบนั้น ผู้ที่มีอิทธิพลและมีผลต่อคุณภาพทางการศึกษาอย่างยิ่งคงจะไม่มีผู้ใดสำคัญมากไปกว่าครูผู้สอน ปัญหาที่สังคมไทยเรากำลังเผชิญอยู่ ปัจจุบันก็คือ ทำอย่างไร จึงจะให้ครูมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพในการสอนตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร และเราจะมีวิธีการใดที่จะช่วยให้บุคคลหรือเยาวชนของชาติให้มีความสามารถในการประกอบอาชีพได้จริง สามารถสร้างงานให้กับตนเอง และพึ่งตนเองได้ (สวัสดิ์ สุวรรณอักษร, 2531: 135) การมุ่งเน้นพัฒนาครูจึงเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งของการพัฒนาการศึกษา

แอนริว และวิทเฮล (Robert. 2001: 9; citing Andrews; & Withey. n.d.) ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต เป็นระดับความพึงพอใจ เน้น 5 ด้านคือ อาชีพ ที่อยู่อาศัย ชีวิตครอบครัว สุขภาพ และอื่นๆ

มิเชลล์ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 4 อ้างอิงจาก Michael. 1985) จำแนกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบที่จำเป็น (Essential) 6 ด้าน

- 1.1 การศึกษา
- 1.2 สิ่งแวดล้อม
- 1.3 สุขภาพ
- 1.4 ความสัมพันธ์ทางครอบครัว

- 1.5 การเงิน
- 1.6 การงาน
2. องค์ประกอบภายนอก (Peripheral) 18 ด้าน
 - 2.1 ความรัก
 - 2.2 ศีลธรรมและการมีน้ำใจ
 - 2.3 ชีวิตในครอบครัว
 - 2.4 ความสะอาดสบายของที่พัก
 - 2.5 อาการ
 - 2.6 การเล่นเกมใช้เวลาว่าง
 - 2.7 อีสรเสรีภาพ
 - 2.8 ความสงบของจิตใจ
 - 2.9 คุณภาพของคน
 - 2.10 ความสงบในสังคม
 - 2.11 ความสำเร็จในการพัฒนาบุคลากร
 - 2.12 ความรู้
 - 2.13 รัฐบาลมีเสถียรภาพ
 - 2.14 ความปลอดภัยและการดูแลผู้สูงอายุ
 - 2.15 ความสามารถอย่างสร้างสรรค์
 - 2.16 ความยุติธรรม
 - 2.17 การมีชีวิตที่เรียบง่าย
 - 2.18 ดนตรี

พรเพ็ญ วรลีทรา (2544: 48) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในเขตเมืองต่างในภาคใต้ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและกรุงเทพมหานคร และแบ่งคุณภาพชีวิตเป็น 5 ด้านคือ

1. คุณภาพชีวิตในภาพรวม ได้แก่ ความพึงพอใจชีวิตในอดีต ความพึงพอใจต่อชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตในพื้นที่เดิมต่อไป

2. คุณภาพชีวิตในด้านการงาน
3. คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว
4. คุณภาพชีวิตด้านความเครียด
5. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2547: 3) แบ่งองค์ประกอบพื้นฐานและเป้าหมายของคุณภาพชีวิตออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ประชาชนทุกคนมีสิทธิขั้นพื้นฐาน มีอำนาจในการตัดสินใจ และมีทางเลือก
2. มีหลักสำคัญในการเพิ่มพลัง โดยประชาชนมีอำนาจในการตัดสินใจเลือกและพัฒนาศักยภาพด้านอาชีพ

3. มีการเข้าร่วมกับชุมชน ช่วยเหลือสังคม และได้รับการยอมรับ

4. มีความเท่าเทียมกันนำไปสู่หลักประกัน

5. ได้รับความเคารพดำรงอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี

ปัจจัยในด้านบุคคลของคุณภาพชีวิตประกอบด้วย (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 7)

1. ความรับผิดชอบและการอธิบายเหตุผลสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต

2. ปัญหาทางพุทธิพิสัยและทักษะในการแก้ปัญหา

3. ทักษะในการคิด การอ่านคิดวิเคราะห์ และการแปลความข้อมูล

4. การมีประสิทธิผลของตนเอง

5. การควบคุม

6. การคาดหมายทัศนคติในแง่ดี

7. การประสบความสำเร็จความสุขในชีวิต ความเพลิดเพลีนมีกลยุทธ์ในการเข้าถึง มีแรงจูงใจภายใน

8. การยอมรับความจริง

9. การแสวงหาสิ่งที่มาสนับสนุน

ปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมของคุณภาพชีวิต (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 8)

1. การร่วมมือกันระหว่างผู้ปกครองและเด็ก

2. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีของผู้ปกครองและเด็ก

3. การเป็นผู้ปกครองที่มีประสิทธิภาพ

4. โครงสร้างและกฎเกณฑ์ในสังคม (ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน)

5. บทบาทและความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัว

6. การมีครอบครัวที่อบอุ่น

7. การคาดหมายที่ดีในอนาคตของลูก

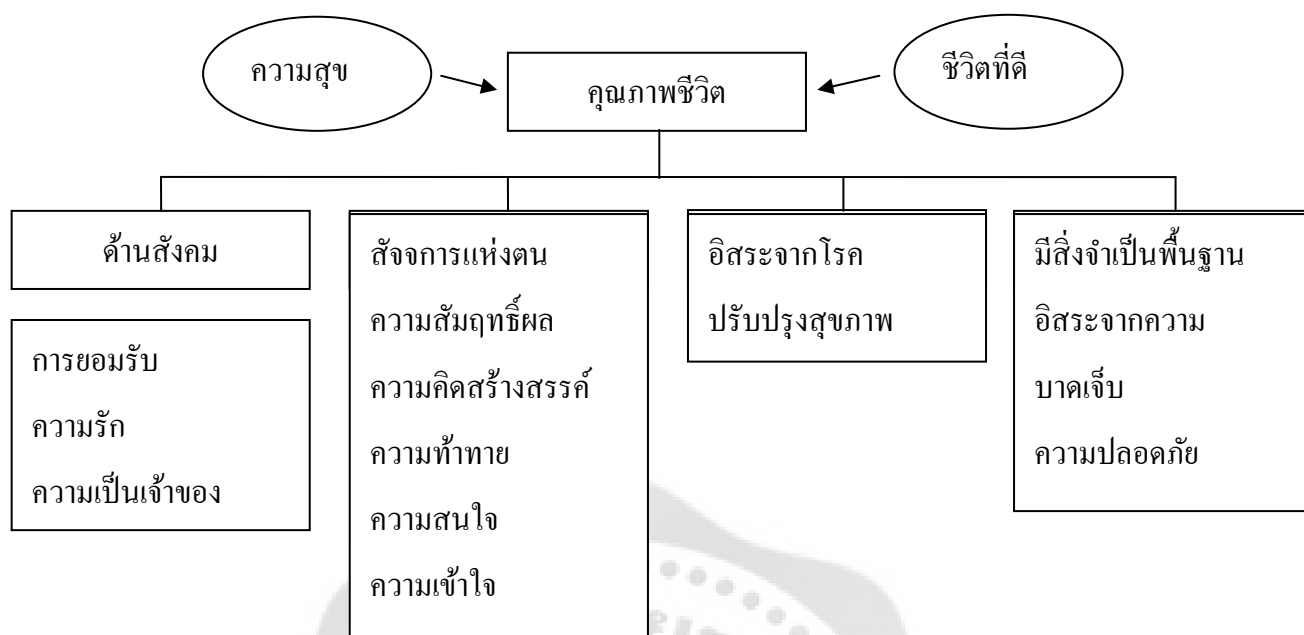
8. การสนับสนุนของคู่สมรส

9. องค์ประกอบทางด้านครอบครัว

10. การมีส่วนร่วมทางสังคม

11. โรงเรียนที่ดี ทหาร ประสพการณ์การออกค่าย

12. การรับผิดชอบต่อสังคมภายนอก



ภาพประกอบ 2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ที่มา: Sivan. A.; & Ruskin. H. (2000). *Education, Community Development and Populations with Special Needs*. P.6.

จากการทบทวนองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ ชีวานและรัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 6) ในการจัดทำแบบสอบถามคุณภาพชีวิต เนื่องจากมีการแบ่งด้านที่ชัดเจน เหมาะสมกับวัยเด็ก ซึ่งมีองค์ประกอบครบถ้วน

2.5 เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพชีวิต

เมื่อพูดถึงคุณภาพของคน หรือคุณภาพของชีวิต ก็คงเป็นสิ่งที่ยากอีกเช่นกันที่จะกล่าวได้ว่าใครมีคุณภาพมากกว่าใคร หรือผู้ใดมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่ากัน ถึงแม้ว่า เราจะขาดมาตรฐานที่แน่นอนในเรื่องของตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของประชากรก็ตามที่ ถึงกระนั้นก็ตาม ถ้าเราจะมองว่าคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องของความต้องพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เราก็พอจะมีหลักเกณฑ์บางประการที่ใช้เป็นเครื่องเปรียบเทียบได้ว่า คนในสังคมใดมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่ากัน เกณฑ์พิจารณาดังกล่าวนี้นี้ถูกจัดตั้งโดยคณะกรรมการประเมินผลโครงการพัฒนาชนบทยากจน ซึ่งคณะกรรมการชุดนี้ได้วางเกณฑ์พิจารณา “ความจำเป็นพื้นฐาน” (จปฐ) ของโครงการพัฒนาชนบท ซึ่งอาจจะถือเป็นฐานวัดคุณภาพชีวิตของคนไทยได้ดังนี้

1. กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะในปริมาณที่เพียงพอ
2. มีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

3. ได้รับการบริการพื้นฐานที่จำเป็น
4. มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
5. มีการผลิตที่เพียงพอ
6. มีส่วนร่วมในการปกครองท้องถิ่น
7. สามารถควบคุมช่วงเวลาของการมีบุตรและจำนวนบุตร
8. ประพฤติปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีและหลักธรรมทางศาสนา รวมถึงรักษาและส่งเสริมกิจกรรมทางศิลปวัฒนธรรม

ในส่วนแนวคิดของ ประเวศ วสี (2529: 6) ได้กล่าวถึงสังคมที่มีความสุขถ้วนหน้า ประชากรควรจะต้องมีองค์ประกอบมากล่าวเพื่อเป็นการเปรียบเทียบดังนี้ คือ สังคมที่มีคุณภาพและมีความสุขถ้วนหน้า ประชากรควรจะมี

1. มีงานทำ มีรายได้ และมีปัจจัย 4 อย่างทั่วถึง
2. มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
3. มีครอบครัวที่เป็นสุข
4. มีคุณธรรมและจริยธรรม
5. มีสุขภาพจิตดี พอใจในชีวิต และสังคม

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้เริ่มพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตเป็นโครงการระยะเวลา 4 ปี (1992-1995) ด้วยความร่วมมือจากนักวิชาการที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา โดยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือหรือเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตให้มีความหมายถึงความพึงพอใจในชีวิต และการรับรู้สถานะตนเองด้านต่างๆในการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยครั้งแรกจะมีข้อคำถาม 227 ข้อ และถูกนำไปใช้ศึกษานำร่องในศูนย์ภาคสนามประเทศต่างๆหลายครั้ง และนำผลที่ได้มาปรับปรุงให้เครื่องมือมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แล้วนำไปทดสอบใช้เปรียบเทียบกับแบบวัดอื่นๆแล้วสรุปผลเพื่อจะปรับปรุงเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ต่อมาในปี ค.ศ. 1994 เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตได้ปรับปรุงจนมีความเหมาะสมในการนำไปใช้มากขึ้น ประกอบด้วยคำถามเพียง 100 ข้อ และเรียกแบบวัดนี้ว่าเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก “WHOQOL-100” (World Health Organization Quality Of Life-100) โดยโครงสร้างแบบวัดคุณภาพชีวิตนี้จะสะท้อนให้เห็นประเด็นสำคัญๆต่อคุณภาพชีวิตแบ่งเป็นคำถาม 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ ระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ความสัมพันธ์ทางสังคม สภาพแวดล้อม ความเชื่อส่วนบุคคล ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบการรับรู้เชิงรูปธรรม มีความครอบคลุมทางด้านเนื้อหา มีความละเอียดและความไวสูง ต่อมาในปี ค.ศ. 1995 ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (The EHOQOL Group. 1995) ได้จัดองค์ประกอบใหม่โดยรวบรวมองค์ประกอบบางด้านเข้าร่วมกันจึงเหลือเพียง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสภาพแวดล้อม (วรรณ กุมารจันทร์. 2545)

กรมสุขภาพจิต (2547: 52) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก 100 ข้อ เป็นชุดย่อยฉบับภาษาไทย โดยทำการเลือกคำถามมาเพียง 1 ข้อจากแต่ละหมวดใน 24 หมวด

และรวมกับหมวดที่เป็นคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั่วไปโดยรวมอีก 2 ข้อคำถาม เป็นเครื่องมือ วัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่าคุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึง การประเมินค่าที่เป็น จิตินิสัย (Subjective) ซึ่งฝังแน่นอยู่กับบริบททางวัฒนธรรม สังคมและสภาพแวดล้อม ผู้ตอบ สามารถประเมินได้ด้วยตนเอง ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านออก เขียนได้ อาจใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ ฟังและผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI (กรมสุขภาพจิต. 2547: 54) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบวัตถุวิสัย (Perceived Objective) และอัตวิสัย (Self-Report Subjective) ประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้านดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้ทางด้านร่างกาย ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บป่วย และอื่นๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ความรู้สึกภาคภูมิใจ ในตนเอง และอื่นๆ เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม รวมทั้งการรับรู้ใน เรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนิน ชีวิต เช่น การรับรู้ว่าตนเองอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ ว่าได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี และอื่นๆ เป็นต้น

จากการทบทวนองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยได้มีการผสมผสานแนวคิดของซิวัน และรัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 6) ซึ่งแบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและด้านวัตถุ กับ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI (กรมสุขภาพจิต. 2547: 54) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม มาจัดทำแบบการประเมินคุณภาพชีวิตของเด็กและ เยาวชน และเป็นตัวบ่งชี้ในการจัดทำโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียน

2.6 การส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับวัยเด็กและเยาวชน

ในส่วนของความเชื่อตามแนวคิดวิทยาปัจจุบัน เมื่อกล่าวถึงคุณภาพชีวิต มักจะมีความ หมายถึงคุณภาพของบุคคล และถ้าจะพัฒนาคุณภาพบุคคลก็จะนึกถึงในแง่ของการพัฒนาการทุก ช่วงชีวิต มากกว่าจะเป็นการพัฒนาเฉพาะช่วง เพราะมีความเชื่อที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีการ เจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ต่อเนื่องกันตั้งแต่แรกเกิดจนตาย การเจริญเติบโตของ บุคคลแต่ละคนก็จะมีความแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมที่กำหนด และตัวแปรจาก สภาพแวดล้อมที่เข้าไปเกี่ยวข้อง ความแตกต่างระหว่างบุคคลเหล่านี้ มีผลโดยตรงต่อบุคลิกภาพที่

จะค่อยๆได้รับการพัฒนาขึ้นมา และค่อยๆแปรเปลี่ยนไปจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ตามลำดับ ชีวิตของมนุษย์แต่ละคนจะมีคุณภาพมากน้อยต่างกันเช่นไร ย่อมขึ้นอยู่กับการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจในทุกช่วงของชีวิต (เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวและคุณภาพชีวิต. 2539: 6)

ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erickson)			
ชั้นอายุ โดยประมาณ	พัฒนาการทางจิตใจ	ความสัมพันธ์กับ ผู้อื่น	ลักษณะทางสังคม
0-2 ปี	ความไว้วางใจ หรือ ระแวงไม่เชื่อใจใครเลย	มารดา หรือ ผู้ทำหน้าที่มารดา	ต้องการแต่จะได้อะไร มีให้บ้างเล็กน้อย
2-4 ปี	ความต้องการอิสระ หรือความละอายใจ	ผู้ปกครอง	ยึดไว้ของตนเอง เรียนรู้ที่จะปล่อยไป
4-6 ปี	ความคิดริเริ่ม หรือความรู้สึกละอาย	ครอบครัว	เล่นอย่างแย่งชิงของ
6-12 ปี	ความหมั่นเพียร หรือมีปมด้อย	ครอบครัว	แข่งกัน เรียนรู้ความร่วมมือ
12-18 ปี	แสวงหาตนเอง หรือสับสนวุ่นวาย	หาผู้ยึดเหนี่ยว	มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียว พยายามเข้าใจกัน
18-25 ปี	มีบุคคลใกล้ชิดชอบพอ หรือโดดเดี่ยวอ้างว้าง	คู่คิด เพศตรงข้าม	ไฝหาตนเองจากบุคคลอื่น
25-50 ปี	สร้างรากฐานแก่ชีวิต หรือหมกมุ่นในเรื่องของ ตนเอง	บุตร-ภรรยา	สร้างสรรค์ รับผิดชอบ
50-สูงกว่า	ปีกแผ่น มั่นคง สมหวัง หรือหมดหวัง ท้อถอย	กลุ่มอายุใกล้เคียงกัน	ภาคภูมิใจตนเอง หรือท้อแท้หมดหวัง

ทฤษฎีพัฒนาการของแฮวิคเฮิร์ส (Havighurst)	
ชั้นอายุ โดยประมาณ	ภารกิจพัฒนาการ
0–5 ปี	เรียนรู้การเดิน พุด กิน ขับถ่าย ความแตกต่างระหว่างเพศ ภาษา ตลอดจนการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ และพัฒนาการทางจริยธรรมเบื้องต้น
6–11 ปี	พัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย เรียนรู้ในการสร้างมโนทัศน์ของตนเอง ความอดทน มีเพื่อนและเข้ากลุ่มเพื่อน ตลอดจนทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน หน้าที่ของตนเอง พัฒนาจริยธรรมที่สูงขึ้น
12–18 ปี	มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทางด้านเพศ รู้จักการปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศ การควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง เตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ มีการวางแผนทั้งทางด้านการเรียนและชีวิตส่วนตัว มีค่านิยมและจริยธรรม
19–35 ปี ผู้ใหญ่ตอนต้น	เลือกคู่ครอง เริ่มชีวิตครอบครัว เลี้ยงบุตร จัดการสร้างรากฐานให้ชีวิตครอบครัว
36–60 ปี ผู้ใหญ่ตอนกลาง	รู้จักรับผิดชอบครอบครัวทำหน้าที่พลเมืองดี สร้างปีกแผ่นให้ครอบครัวปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยกลางคน และเข้ากับพ่อแม่ที่ชราภาพ
60 ปีขึ้นไป วัยชรา	ปรับตัวกับสุขภาพของร่างกายที่เสื่อมถอยลงเตรียมตัวเข้าสู่เกษียณ เผชิญกับการสูญเสีย ปัญหาสุขภาพ สร้างสังคมรุ่นเดียวกัน

ถ้าจะพิจารณาจากทฤษฎีทางพัฒนาการ 2 ทฤษฎี ตัวอย่างแล้ว จะเห็นได้ว่า ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erickson) นั้น เน้นในด้านการพัฒนาจิตใจ อารมณ์ และสังคมในทุกช่วงอายุ ในขณะที่ทฤษฎีพัฒนาการของแฮวิคเฮิร์ส (Havighurst) เน้นพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งภารกิจที่บุคคลจะต้องกระทำในแต่ละช่วงของชีวิต คุณภาพชีวิตในความหมายนี้จึงเป็นการพัฒนาการที่ประสบความสำเร็จสมบูรณ์ในช่วงต่างๆ ของชีวิตนั่นเอง

จูเลีย และสลาเทอร์ (Julia; & Slater. 1996: 35) มีแนวคิดในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยมีแนวคิดในเรื่องของภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกที่มีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้กลายมาเป็นส่วนที่มีความสัมพันธ์กับสภาพทางกายและทัศนคติ และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ต้องพยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาพจิตใจที่ดี

2.7 นันทนาการกับคุณภาพชีวิต

เคราส์ (Kraus. 1984) ได้ศึกษาสำรวจความคิดเห็นของชาวอเมริกันเกี่ยวกับเรื่องคุณภาพชีวิต และองค์ประกอบที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนอเมริกัน ได้ยืนยันงานวิจัยสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่มีส่วนพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยเสนอเป็นตัวเลือกร้อยละ การแสดงความคิดเห็นมีอยู่หลายเรื่องแต่ให้น้ำหนักความสำคัญต่าง ๆ กัน ดังนี้

1. การยอมรับตนเองและผู้อื่น	54 %
2. ความสัมฤทธิ์ผล	59 %
3. สุขภาพกาย และจิต	58 %
4. ความรัก ความเข้าใจ	61 %
5. อิศราภาพ บุคคล และสังคม	71 %
6. การมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับกลุ่ม	63 %
7. ส่งเสริม การท้าทาย เสี่ยง	56 %
8. ส่งเสริมความปลอดภัย	51 %
9. อำนาจความสะดวก	50 %
10. ส่งเสริมสถานภาพ	37 %
11. ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์	50 %
12. ส่งเสริมปมเด่น	26 %

ดังนั้น นันทนาการจึงเป็นกระบวนการที่จะใช้กิจกรรมเวลาว่าง หรือนันทนาการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมไทยในปัจจุบัน (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535)

นันทนาการกับคุณภาพชีวิต

นันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับชีวิตของคนเรา เพราะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคน ซึ่ง ถ้าการหักเวลารับประทานอาหารและทำธุระส่วนตัว เวลาทำงานออกแล้ว บุคคลต้องการเวลาว่าง และใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดความสุขแก่ตน ครอบครัว ต้องการความรัก ความอบอุ่น สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อนบ้านและชุมชนจำเป็นต้องสัมพันธ์และประสานงานตลอดจนร่วมกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของครอบครัว ชุมชน ในเมืองต่างจังหวัด หรือนครหลวง ตลอดจนในระดับชาติ ผู้นำของประเทศต้องจัดหา สวัสดิการสังคมให้ชุมชนหรือสังคมนั้นได้รับผลประโยชน์ และเป็นการเสริมสร้างให้มาตรฐานความเป็นอยู่ของชีวิตดีขึ้น ยังมีผลให้สังคมดีขึ้น ผลผลิตและรายได้ของประชาชนดีขึ้น ได้เงินผลกำไรและภาษีมาพัฒนาเป็นสวัสดิการเพื่อชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

กิจกรรมนันทนาการมีลักษณะพื้นฐาน ดังนี้

1. นันทนาการที่มีกิจกรรม อาจเป็นกิจกรรมทางกาย จิตใจ หรืออารมณ์ ที่มีใช้การพักผ่อน บุคคลต้องใช้พลังงานหรือออกแรง กิจกรรมที่เห็นว่าออกแรงอย่างชัดเจน ได้แก่ เล่นกีฬา

ต่างๆ เดินทางหรือเล่นเกม ส่วนการอ่านหนังสือ สะสมแสตมป์ เลี้ยงปลาตู้ หรือดูนก กิจกรรมเหล่านี้มีประโยชน์ต่อตนเอง และอาจมีประโยชน์ต่อบุคคลอื่นด้วย

2. นันทนาการมีหลายแบบ ความปรารถนาและรสนิยมของแต่ละคนนั้นชอบความสนุกสนานคนละแบบ ถ้าแบบใดยังเป็นที่ถูกใจสนุกสนานอยู่ ก็จะทำแบบนั้นต่อไป เพราะยังมีแรงจูงใจอยู่

3. แรงจูงใจให้มีนันทนาการ สิ่งที่เราตัดสินใจเลือก หรือเปลี่ยนความตั้งใจในการทำกิจกรรมก็คือแรงจูงใจ ถ้ากิจกรรมนั้นรู้สึกว่าการสนุกสนาน กิจกรรมนั้นก็คือนันทนาการความสนุกสนานและความพึงพอใจเป็นเพียงส่วนหนึ่งของรางวัลเท่านั้น

องค์ประกอบของแรงจูงใจทำให้กิจกรรมนันทนาการ อาจจะเป็นการทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ เช่น การส่งคู่มือกิจกรรมของผีเสื้อในป่าเพื่อให้เกิดความสนุกสนานแก่ทัศนอาจร เป็นต้น

4. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติด้วยความสมัครใจ นันทนาการต้องสมัครใจทำ ผู้ทำกิจกรรมมีทัศนคติที่ดี การสร้างโอกาสให้ตนเอง ได้สร้างสรรค์กิจกรรมที่สนุกสนาน

5. นันทนาการเป็นกายภาพบำบัด ตามปกติผู้ป่วยในโรงพยาบาล มักจะไม่ชอบกิจกรรมกายภาพบำบัด เพราะรู้สึกว่าตนเองเจ็บป่วย แต่ถ้าใช้หลักของนันทนาการเข้าร่วม ผู้ป่วยอาจจะมีความสุขมากกว่าการทำกายภาพบำบัดตามปกติ กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง ที่ช่วยรักษาทั้งร่างกาย และจิตใจ ให้โอกาสผู้ป่วยได้เลือกกิจกรรมได้ตามความพอใจ และสอดคล้องกับการบำบัดรักษานั้นๆ

6. นันทนาการมีคุณค่าสาระและมีจุดมุ่งหมาย ไม่ว่าคนหรือสัตว์ หากยังเยาว์อยู่ย่อมชอบเล่นทั้งนั้น เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกชาติเผ่าพันธุ์ ไม่ว่าอยู่ที่ใด ณ เวลาใดก็มีนันทนาการได้ ในขณะที่ทำนันทนาการนั้น แต่ละคนจะได้ตรวจสอบนิสัยใจคอและรู้จักธรรมชาติของตนเองไปด้วย การทำกิจกรรมอย่างมีความสุขนั้นไม่ต้องการหยุดการกระทำในระหว่าง ถ้าหากต้องหยุดจะไม่พอใจทันที แม้จะทำผิดพลาดไปบ้างก็ไม่ยอมหยุด เพราะมีความตั้งใจต่อเนื่อง นอกจากนั้น นันทนาการยังช่วยให้รู้ว่า อาจมีความไม่พอใจเกิดขึ้นชั่วคราว และได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ไปพร้อมกันด้วย

7. นันทนาการปรับเปลี่ยนได้ การทำกิจกรรมนันทนาการนั้น จะทำหรือไม่ทำเมื่อใดก็ได้ ทำที่ใดก็ได้ จัดขึ้นเพื่อคนจำนวนมากหรือน้อย ใช้อุปกรณ์อะไร แล้วแต่จุดประสงค์ การวางแผน และเหตุการณ์แวดล้อมขณะดำเนินกิจกรรม

ปัจจุบันนี้ หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ตระหนักถึงความสำคัญของนันทนาการกันมากขึ้น เพราะในการฝึกอบรมต่างๆ มักจะมีกิจกรรมนันทนาการแทรกอยู่เพื่อช่วยเสริมสร้างทัศนคติที่ดี ช่วยให้เห็นความคิดเห็น สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และช่วยให้บุคลากรมีสภาพจิตใจดี (จิฎา สันติระชัยวัฒนา. ม.ป.ป.)

ประโยชน์ของนันทนาการในด้านคุณภาพชีวิต

1. ช่วยให้เด็ก เยาวชน และประชาชนรู้จักใช้ชีวิต อย่างสมดุล ใช้เวลาว่างที่เกิดประโยชน์ ต่อตนเองและส่วนรวม
2. ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ให้มีอารมณ์เบิกบานคลายความตึงเครียดรู้จักการสร้างอารมณ์ ขึ้นซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาโรคจิตได้
3. ช่วยป้องกันยาเสพติดและความประพฤติกเรของเด็และเยาวชน เพราะใช้เวลา ว่างไปในทางที่เหมาะสมและมีคุณค่าแก่ตนเอง
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การรู้จักรักหมู่คณะ เสียสละเพื่อส่วนรวม ให้บริการ อาสาสมัครเพื่อสร้างสรรค์สังคม
5. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากอาการป่วยไข้ ทำให้คนไข้หายป่วยได้เร็วยิ่งขึ้น มี กำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า
6. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีความสามัคคี ช่วยสร้างสรรค์น้ำใจร่วมกัน
7. ช่วยให้สงวนทรัพยากรตามธรรมชาติ ให้เหลือไว้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจสำหรับ ส่วนรวม ซึ่งทุกคนสามารถใช้ประโยชน์ และสืบทอดเป็นมรดกแก่อนุชนรุ่นหลัง

ตอนที่ 3 วัยเด็กตอนกลาง

3.1 การศึกษาพฤติกรรมและการพัฒนาการวัยเด็กตอนกลาง

คำว่า “เด็ก” ในความหมายทางจิตวิทยามักหมายถึงผู้ที่มีอายุระหว่าง 2-12 ขวบ และ แนวความคิดของผู้ใหญ่ที่มีต่อเด็กมักมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตนระหว่างผู้ใหญ่และเด็ก กับมีผลต่อ การจัดการศึกษา หรืออบรมเลี้ยงดูที่ผู้ใหญ่ให้กับเด็ก บทบาทของพ่อแม่มีความสำคัญเพราะ พ่อแม่ เป็นผู้ควบคุมคุณภาพของความรักความสัมพันธ์ในวัยเด็ก เริ่มแรกความสัมพันธ์เหล่านี้เป็นความรู้ที่ เกิดจากประสบการณ์ซึ่งก่อให้เกิดแนวความคิดในภายหลัง และพ่อแม่สามารถกระตุ้นสติปัญญาของ ลูกได้ดีที่สุด (คลาร์ค; บรูบาเคอร์; และ ซัท. 2001:418-419) ในช่วงเวลานี้เด็กมีความจำกัดในการให้ เหตุผลด้วยคำพูด เมื่อถูกขอให้แสดงออกทางคำพูดมากกว่าทางการเขียน เด็กต้องคิดทีละประโยค ในแต่ละครั้งในการใช้เหตุผล สิ่งนี้ชี้ให้เห็นว่าความสามารถในการควบคุมแนวความคิดต้นศาสนา ศาสตร์เป็นที่ยากมากเมื่อแนวความคิดเป็นนามธรรม

การศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับวัยเด็กตอนกลาง (5 - 12ปี)

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับเด็กนี้อาจแบ่งออกได้เป็น 6 แนวคิด คือ

1. เด็กคือผู้ใหญ่ตัวเล็ก ๆ ที่ยังมีขนาดร่างกายที่เจริญเติบโตไม่เต็มที่ มีความอ่อนแอกว่า ผู้ใหญ่ และมีความคิดที่อ่อนด้อยกว่า ถ้าเมื่อใดเด็กมีขนาดร่างกายที่เจริญเติบโตมากขึ้น มีความแข็งแรงมากขึ้น และมีความคิดความอ่านมากขึ้น เด็กก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์
2. เด็กคือสมบัติทางเศรษฐกิจ แนวคิดนี้ทำให้เด็กไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง เพราะเด็ก คือสมบัติของพ่อแม่เมื่ออยู่บ้าน และ เป็นสมบัติของนายจ้างเมื่อออกไปทำงาน ดังนั้นจึงมักพบเด็ก

เป็นจำนวนมากที่ต้องหิวโหยและมีชีวิตอย่างอับเฉาอยู่ในโรงงานต่างๆ โดยทำงานเพื่อแลกกับเงินหรืออาหารไปวันๆ เท่านั้น

3. เด็กเกิดมาพร้อมกับบาปติดตัว คือในช่วงศตวรรษที่ 17–18 คำสอนทางศาสนาที่ว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับบาปติดตัว เพราะอดัมกับอีฟซึ่งเป็นต้นกำเนิดของมนุษยชาติได้ร่วมกันกระทำความผิดโดยละเมิดบัญชาของพระผู้เป็นเจ้า ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงต้องพยายามกระทำความดีและอุทิศตนทำตามบัญชาของพระผู้เป็นเจ้าเพื่อไถ่บาป ฉะนั้นการไถ่ถอนบาปคือการพยายามอบรมให้เด็กอยู่ในศีลธรรมจรรยาและให้ปฏิบัติตามกิจทางศาสนาเช่นเดียวกับที่ผู้ใหญ่จะต้องกระทำ

4. เด็กเปรียบเสมือนกระดานชนวนที่ว่างเปล่า, จอห์น ล็อก (John Locke) ได้เปรียบเทียบเด็กว่าเหมือนกระดานชนวนที่ว่างเปล่าซึ่งผู้ใหญ่จะสามารถขีดเขียนให้เป็นอักษรหรือรูปอะไรก็ได้เพื่อให้เด็กเป็นไปตามที่ตนต้องการ ฉะนั้นการจะปั้นหรือปลูกฝังให้เด็กเป็นไปอย่างไรจึงขึ้นอยู่กับการจัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมให้กับเด็กเป็นสำคัญ (Newman, 1978: 6)

5. เด็กเกิดมาพร้อมกับความดีงาม, ฌัก ฌาคส์ รูสโซ (Jean Jacques Rousseau) ได้เสนอทฤษฎะเกี่ยวกับเด็กไว้ว่า เด็กนั้นเกิดมาพร้อมกับความดีงาม และโดยธรรมชาติของเด็กแล้ว เด็กมีความต้องการและความสนใจในสิ่งที่ดี การพยายามทำความเข้าใจเด็กเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครูและผู้ปกครอง การเร่งสอนความรู้หรือเนื้อหาสาระที่มากเกินไปเกินความสามารถของเด็กเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำชีวิตในวัยเด็กควรได้รับแต่ประสบการณ์ หรือกิจกรรม ที่จะส่งเสริมความเจริญงอกงามทางกายของเด็ก และควรเป็นประสบการณ์พื้นฐานที่เด็กจะสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการคิด หรือการตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เขาจะต้องเผชิญเมื่อเขาเติบโตขึ้น

6. เด็กคือผู้ที่กำลังพัฒนา เป็นแนวคิดที่ช่วยให้มีการศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการของเด็กจนถึงปัจจุบัน โดยสังเกตความเจริญงอกงามของเด็กระหว่างการเลี้ยงดู

ในงานวิจัยนี้ได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีอายุระหว่าง 6–12 ปี เป็นช่วงวัยเด็กตอนกลาง ผู้วิจัยจึงศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารเกี่ยวกับวัยเด็กตอนกลาง ไว้ดังต่อไปนี้

การพัฒนาการวัยเด็ก

พัฒนาการ (Development) คือ แบบแผนของการเปลี่ยนแปลงซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่ภาวะตั้งครรภ์ และต่อเนื่องไปจนตลอดชีวิต ดังนั้น จากแนวคิดของนักจิตวิทยาหลายท่านสรุปได้ว่าพัฒนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม การรู้คิด และจริยธรรมตามระยะเวลา และต่อเนื่องกันไปอย่างมีระบบ การพัฒนาการของเด็กมีความซับซ้อนหลายด้านเนื่องจากเด็กมีความเกี่ยวข้องระเบียบวินัย การศึกษา สังคม การแพทย์ เศรษฐกิจ และปัจจัยภายนอก(หรือสิ่งแวดล้อมมากมาย) รวมทั้งปัจจัยภายในตัวเด็ก (หรือพันธุกรรม)

ความเชื่อของนักจิตวิทยากลุ่มต่าง ๆ ต่อการพัฒนาร่างกายเด็ก

แนวคิดของนักจิตวิทยาต่อการพัฒนาร่างกายเด็กนี้ เราสามารถแบ่งได้ออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ กลุ่มทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory), กลุ่มทฤษฎีความคิดความเข้าใจ (Cognitive theory), กลุ่มวุฒิภาวะ (Maturation theory) และกลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning theory)

แนวคิดกลุ่มทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory)

กลุ่มทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นกลุ่มที่ศึกษาเน้นหนักถึงพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ นักจิตวิทยากลุ่มนี้เชื่อว่าความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบุคคลในสภาพแวดล้อม จะมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพและพัฒนาการของมนุษย์จะเป็นสายต่อเนื่อง โดยมีการแบ่งเป็นระยะและแต่ละระยะจะมีความสัมพันธ์กัน นั่นคือ ถ้าระยะต้นมีการพัฒนาที่บกพร่องก็จะส่งผลความบกพร่องนั้นไปยังระยะสูงขึ้น และจะเป็นปัญหาต่อการพัฒนาการในที่สุด ฟรอยด์ ผู้นำของนักจิตวิทยาการกลุ่มนี้ได้ศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมจากคนไข้โรงประสาทของเขา และได้ข้อคิดว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาในวัยผู้ใหญ่ มักมีรากฐานมาจากปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากร่างกายเด็ก

ซิกมันด์ ฟรอยด์ ผู้นำของกลุ่มทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ได้มีทฤษฎีพัฒนาการชื่อว่า ทฤษฎีพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual Development) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็กแต่ละคน ขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพของร่างกาย โดยร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงบริเวณแห่งความพึงพอใจเป็นระยะๆ ในช่วงอายุต่าง ๆ กัน และบริเวณแห่งความพึงพอใจนั้นจะต้องได้รับการตอบสนองอย่างเต็มที่ เด็กจึงจะมีพัฒนาการที่ดีและสมบูรณ์ ถ้าบริเวณแห่งความพึงพอใจไม่ได้รับการตอบสนองเต็มที่ ก็จะสะสมปัญหาเพื่อไปแสดงออกเมื่อเด็กเติบโตขึ้น ในทฤษฎีนี้จะมีการแบ่งขั้นของพัฒนาการออกเป็น 5 ระยะด้วยกัน คือ

ระยะที่ 1 ขั้นปาก (the oral stage) เป็นระยะแรกของพัฒนาการ ระยะนี้จะอยู่ในช่วงของเด็กแรกเกิดจนถึงอายุประมาณ 2 ขวบ โดยมีบริเวณแห่งความพึงพอใจจะอยู่บริเวณปากและระบบย่อยอาหารส่วนบน ซึ่งสิ่งที่จะตอบสนองบริเวณแห่งความพึงพอใจนี้คือ หัวนมแม่ที่ให้กับเด็ก หรือหัวนมเทียมรวมถึงวัตถุต่างๆ ที่เด็กสามารถนำเข้าปากดูดหรือกัดได้ และถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนองต่อความพึงพอใจในส่วนนี้ เด็กก็จะมีพฤติกรรมของความต้องการแสวงหาความพึงพอใจทางปากยื่นกรานไปจนโตขึ้น เพื่อให้บริเวณปากได้รับผลแห่งความพึงพอใจ เช่น การดูดนิ้ว การสูบบุหรี่ และอื่นๆ

ขั้นทวาร (the anal stage) ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุประมาณ 2-3 ขวบ ระยะนี้บริเวณแห่งความพึงพอใจจะย้ายจากบริเวณปากไปอยู่บริเวณก้นหรือบริเวณทวารหนัก เด็กจะได้รับความพึงพอใจจากการได้ควบคุมกล้ามเนื้อเปิดปิดทางทวารหนักเพื่อใช้ในการขับถ่าย ซึ่งถ้าเด็กไม่พอใจกับการฝึกหัดของพ่อแม่ ก็จะทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมขึ้นในภายหลัง เช่น การเป็นผู้ทิ้งหรือละเลยทุกสิ่งทุกอย่างตลอดจนกลายเป็นคนที่มีระเบียบมากเกินไป

ขั้นอวัยวะเพศ (the phallic stage) ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุประมาณ อายุ 3 ขวบ–5 ขวบ ซึ่งบริเวณแห่งความพึงพอใจจะอยู่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ จะมาจากเรื่องเกี่ยวกับเพศ เช่นการกระตุ้นอวัยวะเพศตลอดจนการมีความสนใจในเรื่องที่เกี่ยวกับความแตกต่างของอวัยวะเพศชายและเพศหญิง ซึ่งความพึงพอใจนี้เป็นความพึงพอใจที่เกิดขึ้นกับตนเองเท่านั้น ไม่ได้มีบุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยหรือนึกถึงความรู้สึกของผู้อื่น ในระยะนี้มีปรากฏการณ์ที่สำคัญเกิดขึ้นซึ่ง فروยด์ เรียกว่า ปมเอ็ดิปัส (Oedipus complex) โดยปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย ซึ่ง فروยด์เรียกว่าปมเอ็ดิปัสในเด็กชายและปมเรครตราในเด็กหญิง โดยเด็กจะให้ความรักอย่างออกหน้าออกตากับพ่อแม่เพศตรงข้าม แต่ในขณะเดียวกันก็จะสำรวจแยกแยะพฤติกรรมและเลียนแบบโดยการทำตามอย่าง (identify) อยู่ห่าง ๆ กับพ่อแม่เพศเดียวกันกับตน สำหรับปรากฏการณ์นี้จะเห็นตัวอย่างได้ชัดเจนในเด็กชาย ซึ่งจะแสดงออกถึงความรักแม่อย่างชัดเจน สำหรับความล้มเหลวของการตอบสนองความพึงพอใจในระยะนี้จะก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมต่างๆที่เป็นผลกระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพในวัยต่อมา เช่น พฤติกรรมพวกลักเพศ ฯลฯ

ขั้นแฝง (the latency stage) ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุประมาณ อายุ 5 ขวบ–12 ขวบ เป็นระยะที่เก็บกดความพึงพอใจทางเพศไว้ จะไม่มีบริเวณใดในส่วนต่างๆของร่างกายที่จะเป็นบริเวณแห่งความพึงพอใจ ความพึงพอใจทางเพศจะถูกเก็บกด แต่ไม่ได้หมายความว่าความพึงพอใจทางเพศจะหายไป ในระยะนี้มักแสดงออกถึงความสนใจในเรื่องอื่น เช่น การแข่งขันในการเรียนและการกีฬา

ขั้นวัยรุ่น (the genital stage) ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุประมาณ อายุ 12 ขวบขึ้นไป ซึ่งความพึงพอใจทางเพศจะเริ่มแสดงออกอย่างเห็นเด่นชัด บริเวณแห่งความพึงพอใจจะอยู่ที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งจะเป็นระยะที่ความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ ระยะนี้เด็กจะมีความพึงพอใจในเรื่องเพศโดยที่มีความพึงพอใจในเรื่องเพศโดยที่มีความพึงพอใจส่วนตัว และต้องการให้ผู้อื่นเข้ามาร่วมกับความพึงพอใจนี้ด้วย เด็กในระยะวัยรุ่นจะเริ่มรู้จักรักและชอบผู้อื่น มีความรักกับเพศตรงข้าม มีการทำกิจกรรมกลุ่ม มีการเตรียมตัวเพื่ออาชีพ และมีการเตรียมตัวเพื่อการแต่งงาน อย่างไรก็ตามพัฒนาการในขั้นนี้จะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับผลของการพัฒนาการในระยะต้น โดยเฉพาะในช่วง 5 ขวบแรกของชีวิต ถ้าเด็กมีการพัฒนาการที่ดีในระยะต้นก็จะทำให้พัฒนาการขั้นต่อไปไม่มีปัญหา ระยะต่างๆของการพัฒนาการจะมีความเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิด ระยะแรกจะเป็นพื้นฐานของระยะต่อไป ถ้าระยะหนึ่งไม่ได้รับการตอบสนองต่อบริเวณแห่งความพึงพอใจก็จะเกิดการยืนกรานของพฤติกรรม (Fixation) ในระยะนั้น นั่นก็คือเด็กจะแสดงพฤติกรรมของการแสวงหาความพึงพอใจในระยะนั้นๆต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง โดยที่พฤติกรรมนั้นควรหยุดเพราะผ่านระยะนั้นไปแล้ว และถ้าเด็กพบกับความวุ่นวายหรือขัดแย้งในใจก็อาจทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมถดถอย (regression) โดยหันไปแสดงพฤติกรรมเก่าที่เคยทำมาในอดีตได้เช่นกัน

นักจิตวิทยาากลุ่มจิตวิเคราะห์กลุ่มนี้ ส่วนใหญ่จะมีความเห็นรวมกันถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบุคคลในสภาพแวดล้อมว่า จะมีผลต่อพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพของบุคคลเมื่อเติบโตขึ้น นักจิตวิทยาากลุ่มนี้ไม่เห็นเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านชีววิทยามากนัก ส่วนใหญ่มักเน้นพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพโดยทั่วๆ ไป นอกจากนั้นนักจิตวิทยาากลุ่มนี้เชื่อว่า

พัฒนาการของมนุษย์จะเกิดขึ้นเป็นขั้นตอนต่อเนื่องกัน และขั้นตอนแต่ละขั้นตอนจะมีส่วนเกี่ยวพันกัน นั่นก็คือขั้นตอนแรกย่อมมีอิทธิพลต่อขั้นตอนในระยะต่อไป หรือเราอาจพูดได้ว่าประสบการณ์เบื้องต้นย่อมมีผลต่อพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพของบุคคลเมื่อเติบโตขึ้น

แนวคิดทฤษฎีกลุ่มวุฒิภาวะ

แนวคิดนักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เป็นไปในลักษณะที่มุ่งไปสู่ความสำคัญของวุฒิภาวะ (maturation) โดยมีความเชื่อว่าขั้นตอนของการพัฒนาการที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงอายุของเด็ก เป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวภาพของร่างกาย นั่นก็คือการบรรลุวุฒิภาวะของร่างกายนั่นเอง คำว่า วุฒิภาวะหมายถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะต่างๆของชีวิต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นเองตามวิธธรรมชาติไม่ได้มีการเรียนรู้มาก่อน และการเปลี่ยนแปลงนั้นจะนำมาซึ่งความสามารถใหม่ๆของอินทรีย์ เช่น การที่เด็กเดินได้เมื่ออายุประมาณ 12-14 เดือน หรือการมีน้ำย่อยชนิดใหม่กลั่นเข้ามาในระบบย่อยอาหาร การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกายหรือการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อต่างๆ ทั้งขนาดและกิจกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้อินทรีย์มีความสามารถใหม่ๆเกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต ผู้นำของนักจิตวิทยาในกลุ่มนี้คือ อาร์โนล เกเซลล์ เน้นถึงความสัมพันธ์ของแบบแผนของการเคลื่อนไหวของอินทรีย์ไปสู่อนาคตโดยเกเซลล์เน้นว่าการเจริญเติบโตของมนุษย์เป็นขบวนการพัฒนาต่อเนื่องเป็นแบบแผนตามลำดับขั้น ความก้าวหน้าของพัฒนาการจำเป็นต้องมีการรับประสบการณ์ใหม่เข้ามาพร้อมกับประสบการณ์เก่า และเกิดความสามารถใหม่ๆขึ้น โดยขบวนการนี้จะแบ่งเป็น 2 ระยะด้วยกัน คือ ระยะแรกเด็กจะรับประสบการณ์ใหม่ๆเข้าสู่ตัว ส่วนระยะที่สองเป็นเด็กที่ถอยมากลับมาปรับประสบการณ์ใหม่ให้เข้ากับประสบการณ์เก่าในอดีต ซึ่งสำหรับเกเซลล์ พฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมาเป็นเป็นการแสดงออกของกระบวนการเปลี่ยนแปลงของวุฒิภาวะของระบบประสาทของมนุษย์

เกเซลล์ไม่ยอมรับความคิดเห็นของกลุ่มพฤติกรรมนิยม (behaviorism) ในลักษณะของความเชื่อที่ว่าเด็กทุกคนเกิดมาเหมือนกันหมด แต่เมื่อเติบโตขึ้นเด็กจะแตกต่างกันเนื่องจากการวางเงื่อนไขต่างๆในชีวิต โดยเขาเชื่อว่าเด็กทุกคนจะมีพฤติกรรมโดยทั่วไปเหมือนกันในแต่ละวัย และจากความคิดนี้ เกเซลล์ได้สร้างแบบแผนของพฤติกรรมของเด็กในแต่ละวัยขึ้น โดยบรรยายลักษณะของพฤติกรรมกว้างๆโดยทั่วไปของวัยนั้น อย่างไรก็ตามเกเซลล์ก็ไม่ได้ละเลยถึงความแตกต่างซึ่งจะเกิดขึ้นในเด็กแต่ละคน โดยกล่าวว่าความแตกต่างของเด็กจะเกิดขึ้นกับองค์ประกอบ2อย่าง คือ

1. องค์ประกอบทางด้านพฤติกรรม ซึ่งพันธุกรรมที่มีในเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน และพันธุกรรมนี้เป็นตัวกำหนดการบรรลุวุฒิภาวะในแต่ละขั้นตอน
2. องค์ประกอบทางด้านสภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมในที่นี้ก็คือสภาพแวดล้อมทุกอย่างรอบตัวเด็กไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมทางบ้าน โรงเรียน หรือสภาพแวดล้อมทางสังคมทั่วไปซึ่งสภาพแวดล้อมนี้จะเป็นตัวทำให้เด็กแตกต่างกันได้

องค์ประกอบทางด้านพันธุกรรม และองค์ประกอบทางด้านสภาพแวดล้อม จะมีการปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดในพัฒนาการของเด็กแต่ละคน แต่ในธรรมชาติของเกเซลล์ วุฒิภาวะจะเป็นองค์ประกอบใหญ่ที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์ ส่วนสภาพแวดล้อมจะไม่มีอิทธิพลอะไรถ้าวุฒิภาวะยังไม่เกิดขึ้น และวุฒิภาวะจะถูกกำหนดโดยพันธุกรรมซึ่งอยู่ในเด็กแต่ละคนมาแต่กำเนิด

แนวคิดของกลุ่มทฤษฎีวุฒิภาวะนี้ เน้นความสำคัญของวุฒิภาวะที่เป็นผลให้เกิดการพัฒนาการ โดยวุฒิภาวะจะเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นไม่ได้อาศัยการเรียนรู้มาก่อน เกเซลล์มีความเชื่อเหมือนฟรอยด์ว่าพัฒนาการเกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวภาพของร่างกาย แต่เกเซลล์ก็มีความคิดที่แตกต่างจากฟรอยด์เช่นกันในลักษณะของความเชื่อที่ฟรอยด์เชื่อว่าจิตใต้สำนึกมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นการกระทำ อารมณ์ หรือบุคลิกของเด็ก

แนวคิดกลุ่มทฤษฎีความคิดความเข้าใจ

นักจิตวิทยากลุ่มนี้มุ่งศึกษาในเรื่องพัฒนาการทางด้านการคิดความเข้าใจของมนุษย์ โดยเฉพาะพัฒนาการทางความคิดความเข้าใจที่เกิดขึ้นในวัยเด็กจนถึงวัยรุ่น ผู้นำของนักจิตวิทยากลุ่มนี้มี พียาเจต์ เจอโรม บรูเนอร์ (Jerome Bruner) เฮนซ์ เวอร์เนอร์ (Heinz Werner) เลฟ ไวโกตสกี (Lev Vygotsky) ฯลฯ แนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มนี้มีอิทธิพลในสมัยปัจจุบัน เช่น นักศึกษานำแนวคิดนี้ไปจัดระบบการศึกษาของเด็ก นักจิตวิทยานำแนวคิดนี้ศึกษาความคิดความเข้าใจของเด็กในแต่ละสังคมและแต่ละวัย ผู้นำคนหนึ่งของนักจิตวิทยากลุ่มนี้คือ พียาเจต์ ผู้ที่ได้นำการศึกษาเกี่ยวกับความคิดความเข้าใจของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงระยะวัยรุ่นมีความเชื่อว่าพัฒนาการทางด้านการคิดความเข้าใจของเด็กนี้เกิดขึ้นเป็นขั้นตอนต่อเนื่องกัน โดยเขาสรุปได้ว่าพัฒนาการทางด้านเชาว์ปัญญาของเด็ก จะเกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กและสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเด็ก การค้นหาในสภาพแวดล้อมจะนำมาสู่การค้นพบใหม่ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนา ทำให้ความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวเด็กได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม พียาเจต์ ก็ได้ละเลยถึงความสำคัญของวุฒิภาวะว่า เป็นพื้นฐานของการพัฒนาการที่จะเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านการคิดความเข้าใจอย่างเป็นขั้นตอนต่อเนื่อง แต่สภาพแวดล้อมจะช่วยทำให้เด็กค้นพบความรู้ใหม่ๆที่จะนำเด็กให้ไปสู่ขั้นตอนต่างๆได้อย่างสมบูรณ์

พียาเจต์ได้จัดขั้นตอนของการพัฒนาการทางด้านการคิดความเข้าใจของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่นโดยเรียกว่า ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านการคิดความเข้าใจ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ระยะใหญ่ๆ ด้วยกัน คือ

1. ระยะการแก้ปัญหาด้วยการกระทำ (sensori-motor) ระยะนี้เป็นระยะอยู่ในวัยทารกอายุประมาณตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ขวบ ระยะนี้เด็กจะมีการเรียนรู้สิ่งต่างๆจากระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 นั่นก็คือ หู ตา จมูก ปากและผิวหนัง ในขั้นนี้ความคิดความเข้าใจของเด็กจะมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ดังจะเห็นจากความสามารถใหม่ๆที่เกิดขึ้นตามลำดับขั้น เช่น ความสามารถในการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและสายตา ความสามารถในการค้นหาวัตถุที่เปลี่ยนที่ไป ตลอดจน

ความสามารถที่จะสื่อสารโดยใช้ภาษาได้ ซึ่งความสามารถนี้จะมีความก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ จาก การที่เด็กมีการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม เมื่อสิ้นสุดระยะนี้เด็กจะมีการแสดงออกของพฤติกรรม ที่มีจุดมุ่งหมาย และสามารถแก้ปัญหาโดยการเปลี่ยนวิธีการต่างๆเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ แต่อย่างไร ก็ตามความสามารถในการคิดการวางแผนของเด็กยังอยู่ในขีดที่จำกัด

2. ระยะการแก้ปัญหาด้วยการรับรู้ และยังไม่รู้จักการใช้เหตุผล (preoperational period) ระยะนี้อยู่ในช่วงประมาณ 2-7 ขวบ ซึ่งระยะนี้ยังแบ่งขั้นตอนย่อยๆอีก 2 ขั้นตอนด้วยกัน คือ ระยะแรกจะเป็นระยะที่เด็กอยู่ในช่วงอายุ 2-4 ขวบ ซึ่งเป็นระยะที่เด็กเริ่มมีความคิดที่มีเหตุผล เบื้องต้น โดยสามารถโยงความเกี่ยวพันระหว่างเหตุการณ์ 2 เหตุการณ์หรือมากกว่ามาเป็นเหตุผล เกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน แต่ความมีเหตุผลของเด็กในระยะนี้ยังอยู่ในขอบเขตที่จำกัด ทั้งนี้เพราะเด็ก ยังคงยึดตัวเองเป็นจุดศูนย์กลางนั่นก็คือความคิดของตนเองจะเป็นใหญ่ที่สุดและไม่มองเหตุผลของ คนใกล้เคียง ส่วนระยะที่ 2 ของระยะการแก้ปัญหาด้วยการรับรู้และยังไม่รู้จักการใช้เหตุผล จะอยู่ ในช่วงอายุประมาณ 4-7 ขวบ ระยะนี้เด็กจะมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆรอบๆตัวดีขึ้น เริ่ม รู้จักแยกประเภทและชั้นของสิ่งของหรือวัตถุ เข้าใจความหมายของจำนวนเลข มีการพัฒนาเกี่ยวกับ ความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการอนุรักษ์ แต่ยังไม่รู้อย่างแจ่มชัด เริ่มรู้จักแบ่งพวกแบ่งชั้น และมีความสามารถในการโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยใช้ความคิดเชิงรูปธรรม นั่นก็คือการคิด ได้ในสิ่งที่เห็นหรือตัดสินผลของการกระทำจากสิ่งที่เห็นภายนอกเท่านั้น

3. ระยะแก้ปัญหาด้วยเหตุผลและสิ่งที่เป็นรูปธรรม (concrete operations) เป็นช่วงที่เด็ก อายุประมาณ 7-11 ขวบ ซึ่งเป็นระยะที่เด็กเข้าใจความคิดของผู้อื่นได้ดีขึ้น เพราะเด็กเริ่มลด ความคิดยึดตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง โดยเด็กเริ่มรู้จักนำเหตุผลรอบๆตัวมาคิดประกอบการตัดสินใจ หรือช่วยในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน มีความสามารถในการคิดย้อนทวนกลับได้ ความสามารถที่ สำคัญที่เกิดขึ้นกับเด็กในวัยนี้อีกประการหนึ่งก็คือ ความสามารถในการเข้าใจกระบวนการอนุรักษ์ (conservation) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เด็กสามารถคิดได้ว่าสสารที่เท่ากันจะยังคงเท่ากันทั้งทางด้าน น้ำหนัก ปริมาณและปริมาตร ถึงแม้ว่าจะเปลี่ยนรูปร่างภาษาณะแล้วก็ตาม นอกจากนั้นเด็กในระยะนี้ ยังมีความสามารถในการจำอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถจัดกลุ่มหรือจัดพวกได้อย่างสมบูรณ์ รวมทั้งมีความสามารถในการพูดคุยสนทนากับบุคคลอื่น โดยรู้จักการฟังผู้อื่นและสามารถเข้าใจ ความคิดของผู้อื่นได้

4. ระยะแก้ปัญหาด้วยเหตุผลกับสิ่งที่เป็นนามธรรม (formal operation) เป็นระยะที่เด็กอยู่ ในช่วงอายุ 11 ขวบขึ้นไป หรืออาจเรียกว่าเป็นระยะที่เด็กอยู่ในวัยรุ่น ขั้นนี้จะเป็นขั้นสุดท้ายของ พัฒนาการความคิดความเข้าใจของเด็ก ระยะนี้เด็กจะมีความสามารถใหม่ขึ้น เช่น เด็กสามารถจะคิด ได้แม้สิ่งนั้นจะไม่ปรากฏให้เด็กเห็น มีความสามารถในการในการตั้งสมมุติฐานและพิสูจน์สมมุติฐาน สามารถแก้ปัญหาต่างๆโดยการคิดก่อนแก้ ระยะนี้เด็กสามารถเข้าใจสูตรต่างๆและกฎเกณฑ์ได้ อย่างดี

ในกลุ่มแนวคิดนี้ พยายามเน้นถึงกระบวนการพัฒนาการทางด้านความคิดความเข้าใจของ เด็กและพยายามอธิบายถึงลักษณะความคิดความเข้าใจของเด็กที่เปลี่ยนไปในแต่ละขั้นตอน

นักจิตวิทยากลุ่มนี้มีความเชื่อว่าพัฒนาการทางด้านความคิดความเข้าใจจะเกิดขึ้นตามลำดับขั้นไม่มีการข้ามขั้น และองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาการคือการที่เด็กได้ปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม และเรียนรู้ค้นหาสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดความสามารถใหม่ๆ เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตและการปรับตัวต่อไป

แนวคิดของกลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory)

แนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มนี้เชื่อว่า พฤติกรรมของเด็กได้รับอิทธิพลจากการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเนื่องจากประสบการณ์ ในแง่ของการเรียนรู้มักจะมุ่งความสนใจไปสู่อิทธิพลของสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีตัวกระตุ้นและการตอบสนอง การเรียนรู้ของมนุษย์นี้เกิดขึ้นตลอดชีวิตของการมนุษย์ โดยไม่คำนึงถึงการเกิดตามลำดับขั้นเหมือนแนวคิดนักจิตวิทยาอีกกลุ่มอื่นๆ ในสมัยโบราณได้มีนักปราชญ์ที่เน้นถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล คือ จอห์น ลอค (John Locke) โดยเขาได้ใช้คำว่า TABULA RASA แทนเด็กทารกที่เกิดออกมาใหม่ โดยเขาเปรียบทารกเหมือนผ้าขาวสะอาด แต่ประสบการณ์ในชีวิตจะเหมือนสีคอยแต้มผ้าขาวนั้น ซึ่งเขาเน้นถึงประสบการณ์ในชีวิตจะมีผลต่อพฤติกรรมของเด็ก

แซนท็อก (Santrock, 2003) ได้แบ่งแยกการศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กออกเป็น 3 ขอบเขต ดังนี้

1. **ขอบเขตทางชีวสังคม (Biosocial Domain)** ซึ่งประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงของสมองและร่างกาย (หรือฮอร์โมน) และอิทธิพลของสังคมที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการเด็ก

2. **ขอบเขตทางด้านการรู้คิด (Cognitive Domain)** ได้แก่ กระบวนการทางการคิด (Thought processes) ความสามารถด้านการรับรู้ (Perceptual abilities) และความรอบรู้ด้านภาษา (Language mastery) ตลอดจนอิทธิพลของสถาบันทางการศึกษาที่กระตุ้นให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงรู้คิด

3. **ขอบเขตทางด้านจิตสังคม (Psychosocial Domain)** ได้แก่ อารมณ์ บุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และบริบททางสังคมที่บังเกิดขึ้นอย่างซับซ้อน

ซึ่งขอบเขตทั้งสามด้านเหล่านี้มีความสำคัญต่อทุกช่วงอายุของพัฒนาการมนุษย์ (จตุพร ลิ้มมันเจริญ. 2555: 2-4)

แนวคิดของนักจิตวิทยาอีกกลุ่มต่างๆ ทุกกลุ่มก็ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับพัฒนาการในวัยเด็กในแง่ต่าง ๆ กัน นักจิตวิเคราะห์เน้นพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพรวมทั้งในความเชื่อเรื่องจิตใต้สำนึกว่าจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ นักจิตวิทยาอีกกลุ่มความคิดความเข้าใจ ก็จะเน้นถึงพัฒนาการตามขั้นตอนของเซวาร์ปัญญาที่แปรเปลี่ยนไปตามระยะเวลาเมื่อเด็กเติบโตขึ้น และมีสภาพแวดล้อมที่มีส่วนช่วยทำให้เด็กเกิดความงอกงามทางเซวาร์ปัญญาได้ นักจิตวิทยาอีกกลุ่มวิภาษก็จะเห็นว่า พัฒนาการเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวภาพของร่างกาย ซึ่งนำมาสู่

การเกิดพฤติกรรมใหม่ๆขึ้น และพัฒนาการจะเกิดตามลำดับขั้นตอนไม่มีการข้ามขั้นตอนใดๆ ส่วนนักจิตวิทยาการเรียนรู้มีความเชื่อที่แตกต่างจากกลุ่มอื่นๆก็คือ พัฒนาการไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นตอนต่อเนื่อง และกลุ่มนี้จะเชื่อว่ากฎของการเรียนรู้จะทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ กัน แนวความคิดต่างๆที่กล่าวมานี้ต่างก็ได้ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาพัฒนาการของเด็ก ดังนั้นในการศึกษาพัฒนาการของเด็กเราจำเป็นต้องศึกษาทฤษฎีพัฒนาการในหลายแนวความคิด เพื่อประกอบความเข้าใจในพฤติกรรมของเด็กได้ดียิ่งขึ้น

ดังนั้นในการเข้าใจความคิดรวบยอดเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก นักจิตวิทยาได้แบ่งระยะพัฒนาการของเด็กตามช่วงอายุ สำหรับวิจัยเล่มนี้จะแบ่งพัฒนาการตามทฤษฎีของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ ผู้นำของกลุ่มทฤษฎีจิตวิเคราะห์ โดยมีชื่อทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual Development) ซึ่งได้แบ่งแยกพัฒนาการเด็กเป็น 5 ระยะ คือ

1. ขั้นปาก (the oral stage) (แรกเกิด-2 ขวบ)
2. ขั้นทวาร (the anal stage) (2 ขวบ-3 ขวบ)
3. ขั้นอวัยวะเพศ (the phallic stage) (อายุ 3 ขวบ-5 ขวบ)
4. ขั้นแฝง (the latency stage) (อายุ 5 ขวบ-12 ขวบ)
5. ขั้นวัยรุ่น (the genital stage) (อายุ 12 ขวบขึ้นไป)

การพัฒนารวัยเด็กตอนกลาง (5 - 12ปี)

การศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ไม่เพียงแต่ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กในระยะหนึ่งของพัฒนาการเพียงเท่านั้น แต่ยังศึกษาเพื่อค้นหาหลักหรือแบบแผนของพัฒนาการโดยทั่วๆ ไปด้วย ทั้งนี้ เพื่อให้เข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้นหลักของการพัฒนาการเด็กมีหลักการต่างๆพอจะสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. พัฒนาการจะเป็นไปตามแบบแผนเฉพาะ

นั่นก็คือในการพัฒนาการของเด็กจะมีแบบแผนของพัฒนาการเป็นระยะๆ มิได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ เช่น เด็กจะสามารถนั่งก่อนยืน ยืนก่อนเดินและเดินก่อนวิ่ง เราจะเห็นได้ชัดจากพัฒนาการทางด้านร่างกาย ซึ่งพัฒนาการจะมีทิศทางของพัฒนาการที่ถูกกำหนดแน่นอนเป็น 2 ทิศทางด้วยกัน คือ

1.1 พัฒนาการเริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่าง (cephalo-caudal direction) นั่นก็คือพัฒนาการของมนุษย์ จะเริ่มจากส่วนบนลงมาส่วนล่าง ซึ่งเราจะสังเกตได้ว่าทารกจะพัฒนาอวัยวะส่วนบนก่อน เช่น อวัยวะบนใบหน้า เช่น ตา ปาก แล้วค่อยๆ พัฒนาอวัยวะตามลำตัว เช่น แขน แล้วจึงมีการพัฒนาการลงมาถึงส่วนขา เป็นต้น

1.2 พัฒนาการจะเริ่มจากแกนกลางของลำตัวไปสู่อวัยวะส่วนข้างที่ไกลออกไป (proximodistal direction) โดยพัฒนาการจะเริ่มจากแกนกลางตัว เช่น เด็กสามารถเคลื่อนลำตัวทั้งลำตัวก่อนจึงมีการใช้แขนในการหยิบจับสิ่งของ และค่อยๆ พัฒนาการใช้มือ และการใช้นิ้วมือตามลำดับ

2. ความก้าวหน้าของพัฒนาการคือความสามารถในการแยกแยะความสามารถต่างๆของอินทรีย์ (differentiation) โดยกระบวนการพัฒนาการจะเริ่มจากส่วนใหญ่ไปสู่ส่วนย่อย หรือจากพฤติกรรมทั่วไป ไปสู่พฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งพัฒนาการจะต้องอาศัยกระบวนการแยกแยะซึ่งรวมทั้งความสามารถในการแยกแยะการใช้งานส่วนต่างๆของร่างกายให้มีประสิทธิภาพ และการแยกแยะพฤติกรรมให้เป็นพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง ในการตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมมากขึ้น

3. พัฒนาการโดยปกติจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีการหยุดหรือขาดตอน พัฒนาการจะเกิดขึ้นเป็นสายต่อเนื่องดังจะเห็นได้ชัดในการพัฒนาอวัยวะต่างๆของเด็ก ถ้าพัฒนาการระยะหนึ่งระยะใดบกพร่อง ก็จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการอื่นไปสู่พัฒนาการในระยะต่อไปด้วย ซึ่งจะทำให้เกิดพัฒนาการที่เป็นปัญหา

4. อัตราพัฒนาการของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบใหญ่ๆอยู่ 2 ชนิดด้วยกัน คือ พันธุกรรมและสภาพแวดล้อม ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 2 ทำให้เราพบว่าเด็กบางคนมีการเจริญเติบโตเร็ว บางคนเติบโตช้า หรือ พฤติกรรมบางอย่างอาจปรากฏเร็วในเด็กคนหนึ่งแต่ปรากฏช้าในเด็กอีกคนหนึ่ง เช่น พฤติกรรมของการพูด พัฒนาการของเด็กแต่ละคนจะมีอัตราพัฒนาการที่ต่างกันขึ้นอยู่กับพันธุกรรมที่ติดมากับเด็กคนนั้น และสภาพแวดล้อมรอบๆตัวเด็กผู้นั้นว่า จะส่งเสริมหรือชะงักพัฒนาการของเด็กผู้นั้นแค่ไหน

5. อัตราพัฒนาการส่วนต่างๆของร่างกายแตกต่างกัน จากความเป็นจริงในเรื่องนี้เราจะเห็นได้ว่าอวัยวะต่างๆ หรือส่วนต่างๆของร่างกายจะมีอัตราพัฒนาการที่แตกต่างกันไม่เติบโตพร้อมกันหมดในเวลาเดียวกัน การคิดคำนึง การสร้างมโนภาพจะเจริญอย่างรวดเร็วในวัยเด็กตอนต้น หรือมือ เท้า ระบบย่อยอาหารจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในวัยรุ่น เพราะฉะนั้นเราจะเห็นได้ว่าในแต่ละระยะของชีวิตพัฒนาการของร่างกาย ความคิดความเข้าใจบางอย่างจะมีพัฒนาการที่ดี แต่อาจจะมีพัฒนาการบางอย่างที่มีอัตราพัฒนาการที่ช้า ซึ่งพัฒนาการชนิดนั้นๆ จะไปพัฒนาในตอนหลังหรืออาจพัฒนาแล้วในอดีต

6. พัฒนาการทุกด้านจะสัมพันธ์กันหมดและเราสามารถทำนายพัฒนาการของเด็กได้ พัฒนาการในทุกๆด้านทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรมจะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันหมด ถ้าพัฒนาการด้านหนึ่งด้านใดบกพร่องก็จะนำไปสู่ความบกพร่องในด้านอื่นๆต่อไปด้วย

7. พัฒนาการในแต่ละวัยจะมีลักษณะเฉพาะวัย ในเด็กแต่ละวัยย่อมมีลักษณะของพฤติกรรมในแต่ละวัยแตกต่างกัน พฤติกรรมบางอย่างในวัยหนึ่งเราอาจคิดได้ว่าไม่เป็นปัญหา แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นกับวัยอื่นเราก็คิดว่าพฤติกรรมนั้นเป็นปัญหา เพราะในแต่ละวัยจะมีพฤติกรรมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะวัย ของวัยนั้นๆ เพราะฉะนั้นการศึกษาในเรื่องนี้จะทำให้เข้าใจพฤติกรรมของเด็กได้ดียิ่งขึ้น

หลักของพัฒนาการนี้เป็นไปอย่างกว้างๆ โดยทั่วไป ซึ่งจะทำให้เข้าใจลักษณะการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้น และโดยส่วนใหญ่แล้วการพูดถึงพัฒนาการของเด็กมักจะเน้นเกี่ยวกับพัฒนาการให้มีความก้าวหน้ามากขึ้น (progressive change) พัฒนาการของมนุษย์จะ

ก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพเพื่อคงอยู่ในสภาพแวดล้อม และพัฒนาการยังมีความเกี่ยวข้องกับการแยกแยะพฤติกรรมให้เฉพาะเจาะจงลงไป รวมทั้งพัฒนาการจะมีการสะสม (accumulation) ของพฤติกรรมเก่า เพื่อสร้างพฤติกรรมใหม่ให้มีประสิทธิภาพในการอยู่ในสภาพแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น

เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จัดเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ที่มีอายุตั้งแต่ 8-12 ปี ซึ่งมีพัฒนาลักษณะทางสังคมอย่างเห็นได้ชัด เด็กจึงสามารถเรียนรู้ในการปลูกฝังจริยธรรมพื้นฐานได้ ประกอบกับการเล่นนิทานเป็นวิธีการทำให้เด็กวัยนี้สามารถจดจ่ออยู่กับการสอนได้เป็นอย่างดี

เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จัดเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ที่มีอายุตั้งแต่ 6-11 ปี ซึ่งมีพัฒนาลักษณะทางสังคมอย่างเห็นได้ชัด เด็กจึงสามารถเรียนรู้ในการปลูกฝังจริยธรรมพื้นฐานได้ ประกอบกับการเล่นนิทานเป็นวิธีการทำให้เด็กวัยนี้สามารถจดจ่ออยู่กับการสอนได้เป็นอย่างดี

ธรรมชาติของเด็กวัยประถมศึกษาตอนต้น หรือวัยเด็กตอนกลาง (5-12 ปี)

เด็กวัยประถมศึกษา คือ เด็กที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 5 -12 ปี เด็กวัยนี้จะมีประสบการณ์กว้างขวางมากขึ้น เรียนรู้และสัมผัสกับเหตุการณ์และสถานการณ์หลายอย่าง เมื่อเข้าสู่โรงเรียน สภาพอารมณ์และจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง ต้องปรับตัวมากขึ้น มีความสัมพันธ์กับเพื่อนและมีการเจริญเติบโตพัฒนาการในด้านต่าง ๆ มากขึ้น เด็กวัยประถมจะอยู่ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง (Middle childhood) ซึ่งเป็นช่วงที่ฟันแท้เริ่มขึ้น เป็นช่วงที่มีการพัฒนาการสำคัญมากและมีความพร้อมมากขึ้น เด็กเริ่มออกสู่สังคมนอกบ้าน เด็กจึงมีโลกของตัวเองและเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน จะไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับพ่อแม่และผู้ใหญ่ ไม่จะเป็นภาษาพูด ความรู้สึกนึกคิด หรือการปฏิบัติตน (จินตนา ณ สงขลา. 2537:2)

วัลนิภา ฉลากบาง (2535: 2-3) กล่าวว่า เด็กวัยประถมศึกษาส่วนใหญ่ในปัจจุบันมีอายุระหว่าง 6-12 ปี ถ้าหากจะเปรียบเทียบตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการจัดเป็นวัยเด็กวัยเด็กตอนกลาง (อายุ 6-12 ปี) และวัยเด็กตอนปลายหรือระยะแรกรุ่น (อายุ 11-13 ปี) โดยธรรมชาติของเด็กวัยประถมศึกษาพอสรุปได้ดังนี้

1. เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น เป็นนักสำรวจโดยธรรมชาติ ช่างซักช่างถามและต้องการค้นพบสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

2. เด็กมีความสนใจระยะสั้น ไม่ชอบอยู่หนึ่ง ชอบมีกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง เพราะสิ่งต่าง ๆ ล้วนแต่น่าสนใจ น่าศึกษา
3. เด็กเรียนรู้จากการกระทำ มีความกระฉับกระเฉง มีพลังสูง ชอบสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และทำให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง
4. เด็กชอบทำงานเป็นหมู่ ดังนั้น เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อเด็กอย่างมาก
5. เด็กชอบการแข่งขัน เพราะการแข่งขันจะกระตุ้นความสนใจในกิจกรรมของเด็กอย่างมาก เพราะเด็กต้องการการยอมรับ
6. เด็กชอบแสดงตน

ลักษณะเด่นของเด็กวัยประถมศึกษาตอนต้น หรือวัยเด็กตอนกลาง (5-12 ปี)

จินตนา ณ สงขลา (2537: 3-4) ได้แบ่งลักษณะเด่นของวัยเด็กตอนกลางได้เป็น 4 ลักษณะ ได้แก่

ลักษณะทางกาย

เด็กวัยประถมศึกษาตอนต้นหรือวัยเด็กตอนกลาง จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่างสัดส่วน ทำให้มีความคล่องแคล่ว ว่องไว ไม่อยู่นิ่ง รวดเร็ว คล่องกว่าช่วงปฐมวัย มีความสามารถในการเคลื่อนไหวและชอบทำกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวมากกว่ากิจกรรมที่ต้องอาศัยสมาธิ หรือใช้เวลาในการฝึกทักษะนาน ๆ การควบคุมกล้ามเนื้อยังไม่ดีพอ ในช่วงต้น ๆ ของวัย การใช้สายตายังไม่สมบูรณ์ จึงไม่ควรให้อ่านหนังสือที่มีตัวเล็กมาก ๆ วัยนี้ต้องการการพักผ่อนเพราะต้องใช้พลังงานมาก มักติดโรคได้ง่าย ซึ่งอาจทำให้ต้องเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ และขาดเรียนไปบ้าง

ลักษณะทางอารมณ์

เด็กวัยนี้มีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรกับตนเอง อารมณ์อ่อนไหวต่อการติเตียน เยาะเย้ย ถากถาง มักน้อยใจง่าย ชอบการยอมรับ ชมเชย รู้จักเอาอกเอาใจผู้อื่นโดยเฉพาะกับครู กับพ่อแม่หรือคนที่ตนเองสนใจและให้ความสำคัญ ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองจากบุคคลเหล่านี้ก็มักจะมีปฏิกิริยาหรือแสดงความรู้สึกริษยา แต่เด็กวัยนี้สามารถเรียนรู้ถึงวิธีควบคุมอารมณ์ของตนได้

ลักษณะทางสังคม

เด็กวัยนี้เลือกรู้จักคบเพื่อน เด็กผู้หญิง เด็กผู้ชาย มีความสนใจในการเล่นและการทำงานไม่เหมือนกัน จึงมักมีการโต้แย้ง หรือทะเลาะวิวาทกันอยู่เสมอ ชอบการแข่งขัน โอ้อวดถึงความเก่งและความสามารถของตน มีการแยกกลุ่มเพื่อนระหว่างเด็กผู้หญิงกับเด็กผู้ชาย ชอบกิจกรรมที่จัดเป็นกลุ่มย่อย เด็กวัยนี้สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ได้อย่างเคร่งครัดและไม่ค่อยยืดหยุ่น ยอมรับกฎกติกาและระเบียบต่าง ๆ เริ่มเข้าใจสิทธิและยอมรับการอยู่ร่วมกันระหว่างกลุ่มได้

ลักษณะทางสติปัญญา

ลักษณะเด่นทางด้านสติปัญญาของเด็กวัยประถมศึกษา จะพัฒนาทักษะที่เป็นพื้นฐานในการอ่าน เขียนและคิดเลขได้ดีขึ้นกว่าในช่วงแรก ๆ ของวัยนี้ มีความสามารถในการเรียนรู้เรื่องความคงตัว จำนวนต่าง ๆ การแบ่งแยกสิ่งที่แตกต่างกันในด้านปริมาณ ขนาด น้ำหนักได้ มีความสามารถในการสร้างภาพในใจและมีจินตนาการในเรื่องต่าง ๆ ได้กว้างไกล

พัฒนาการเด็กวัยประถมศึกษา

เด็กวัยประถมศึกษาอยู่ในระหว่างช่วงอายุ 6–12 ขวบ ตามธรรมชาติของเด็กวัยนี้มักจะหันหลังให้กับผู้ใหญ่ และเกาะกลุ่มกับเด็กวัยเดียวกัน รวมทั้งมีการสร้างมาตรฐานแนวปฏิบัติของกลุ่มขึ้นมาโดยดัดแปลงมาจากสังคมภายนอก และเนื่องจากวัยนี้มีการรวบรวมกลุ่มกันอย่างเหนียวแน่นของเด็กเพศเดียวกัน บางคนจึงเรียกกระแสนี้ว่าวัยของการตั้งแก๊ง (gang age) หรือบางคนอาจเรียกว่าวัยกลาง (middle years of childhood) ทั้งนี้เพราะวัยนี้เป็นวัยที่อยู่ในระหว่างช่วงต่อของวัยเด็กและวัยรุ่น นอกจากนี้ยังมีคนเรียกชื่อของวัยนี้แตกต่างกันไปอีกหลายชื่อ เช่น วัยเรียน (school aged child) หรือวัยฟันหลอ (age of the loose tooth) ซึ่งการตั้งชื่อจะนำเอาลักษณะของเด็กในวัยนี้ขึ้นมาตั้ง

สำหรับกลุ่มนักจิตวิทยาก็ให้ความสนใจกับเด็กวัยนี้เช่นกัน กลุ่มนักจิตวิเคราะห์เรียกวัยนี้ว่า ขั้นแฝง ซึ่งเป็นระยะของพฤติกรรมทางเพศ อีริคสัน เรียกกระแสนี้ว่า ขั้นการพัฒนาความขยันขันแข็งหรือความรู้สึกด้อย พือาเจต์ เรียกกระแสนี้ว่าระยะแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและสิ่งที่เป็นรูปธรรม สำหรับวัยนี้ภาษาไทยเรียกว่า “เด็กวัยเรียน” “วัยกลาง” ซึ่งการที่วัยนี้มีการเรียกชื่อเฉพาะวัยก็จะแสดงให้เห็นว่า วัยนี้เป็นวัยหนึ่งที่มีลักษณะและพฤติกรรมที่เฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม เชื้อชาติ ปัญญา ตลอดจนจริยธรรม จึงเป็นสิ่งที่น่าศึกษาเพื่อเข้าใจพฤติกรรมในวัยนี้ให้ดียิ่งขึ้น และสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆให้เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เด็กมีการพัฒนาการในทุกๆด้าน เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กวัยประถมศึกษา

วัยนี้เป็นวัยที่มีอัตราการพัฒนาการทางด้านร่างกายช้ากว่าเด็กปฐมวัยและเด็กวัยรุ่นทั้งด้านน้ำหนักและส่วนสูง การเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่เป็นไปในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางสัดส่วน รูปร่างของเด็กในวัยนี้จะดูคล่องแคล่วไม่มุ่มง่ามเหมือนในเด็กปฐมวัยหรือในเด็กวัยทารก ซึ่งจะทำให้เด็กในวัยนี้มีความสามารถมากขึ้นในการเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่างๆ การพัฒนาการใช้มือและขาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งจะเห็นได้จากการที่เด็กในวัยนี้สามารถเล่นเกมกีฬาต่างๆได้อย่างคล่องแคล่ว นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าการเจริญเติบโตของเด็กในวัยนี้จะเป็นไปตามลักษณะของแต่ละบุคคลซึ่งได้รับมาจากพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมรอบตัวบุคคลนั่นเอง ดังนั้นเราจะเห็น

ความแตกต่างของเด็กแต่ละคนได้อย่างชัดเจนในระยะนี้ เช่น เด็กบางคนจะสูงพอม หรือบางคนจะอ้วนเตี้ย สภาพอาหารหรือความเป็นอยู่ย่อมมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของเด็กอย่างเห็นได้ชัด พัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยประถมศึกษาจะแยกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. พัฒนาการทางด้านโครงสร้างของร่างกาย

ลักษณะทางร่างกายโดยทั่วไปของเด็กวัยประถมศึกษามีความแตกต่างจากเด็กวัยปฐมวัยอย่างเห็นได้ชัด เด็กวัยประถมศึกษาจะมีขาที่ยาวขึ้น ลำตัวยาวและแคบลง หัวเล็กลง ทำให้สัดส่วนของเด็กในวัยนี้แตกต่างไปจากเด็กเล็กๆ สัดส่วนของใบหน้าจะเปลี่ยนไป ดูเป็นสัดส่วนของใบหน้าผู้ใหญ่มากขึ้นส่วนประกอบของใบหน้าจะเป็นรูปร่างเห็นได้อย่างชัดตามพันธุกรรมที่ได้รับมา เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยประถมศึกษาเด็กหญิงและเด็กชายจะมีรูปร่างที่ไม่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดและน้ำหนักของเด็กชายจะมากกว่าเด็กหญิงเล็กน้อย แต่เมื่ออยู่ในวัยประถมศึกษาตอนปลาย เด็กผู้หญิงจะดูกลมเพราะมีชั้นของไขมันมากกว่าเด็กชาย และเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายในระดับอายุที่เท่ากันประมาณ 1½ - 2 ปี ซึ่งในระยะนี้เด็กหญิงจะมีการเพิ่มน้ำหนักและส่วนสูงอย่างรวดเร็ว และมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศในขณะที่เด็กชายในระดับอายุเดียวกันยังไม่มี การเปลี่ยนแปลง นอกจากนั้นเด็กในวัยนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง นั่นก็คือผิวหนังจะดูหยาบขึ้น ผมจะมีสีที่เข้ม กล้ามเนื้อจะมีขนาดใหญ่และแข็งแรง ระบบย่อยอาหารจะดีขึ้น ปัญหาทางสายตาจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะนี้ เพราะฉะนั้นในเด็กวัยนี้ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาทางพัฒนาการ เพราะส่วนใหญ่พัฒนาการทางด้านร่างกายจะดีขึ้นแต่ก็ยังไม่สมบูรณ์ทีเดียว

2. พัฒนาการทางด้านเคลื่อนไหวของเด็กวัยประถมศึกษา

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้รับการฝึกฝนมาตั้งแต่ในวัยปฐมวัย สำหรับเด็กวัยประถมศึกษานี้เป็นระยะที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ เพื่อการทำการกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากความสามารถในการเล่นเกมนอกสถานที่ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กจะพยายามฝึกความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความสามารถในการเคลื่อนไหวของเด็กวัยประถมศึกษา ในแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการด้วยกัน เช่น เพศ สุขภาพของเด็ก รวมถึงโอกาสในการฝึกฝนการเคลื่อนไหวชนิดนั้นๆ อย่างไรก็ตามความสามารถในการเคลื่อนไหวของเด็กวัยนี้จะพัฒนาขึ้นตามลำดับอายุ เด็กสามารถใช้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพในการทำกิจกรรม หรือเล่นเกมต่างๆ ในวัยประถมศึกษา

พัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพของเด็กวัยประถมศึกษา

เด็กในวัยนี้เริ่มไปโรงเรียนและเรียนอย่างมีระบบรวมทั้งมีการประจักษ์กับกลุ่มเพื่อน ครู และบุคคลในโรงเรียนอย่างใกล้ชิด เวลาส่วนใหญ่ของเด็กจะอยู่ในโรงเรียนและกลุ่มเพื่อน ดังนั้นโรงเรียนและกลุ่มเพื่อนจึงนับว่ามีอิทธิพลสำคัญต่อบุคลิกภาพของเด็กในวัยนี้อย่างยิ่ง และพ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อเด็กในวัยนี้น้อยลงกว่าเมื่อเด็กอยู่ในปฐมวัย

พัฒนาการของเด็กวัยประถมศึกษาตอนต้น หรือวัยเด็กตอนกลาง (6-11ปี)

เด็กในวัยนี้มีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญ 4 ด้าน คือ พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical development) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional development) พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intellectual development) และพัฒนาการทางด้านสังคม (Social development) (จินตนา ณ สงขลา. 2537: 9-14)

พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical development)

เด็กตอนกลางและตอนปลาย มีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน เช่น “เด็กวัยเรียน (School Age)” หรือ “เด็กวัยเข้ากลุ่มเพื่อน (Gang Age)” พัฒนาการทางร่างกายเป็นไปอย่างคงที่และมีอัตราลดลงกว่าวัยที่ผ่านมา จึงเป็นการเตรียมพร้อมเพื่อมีการเจริญเติบโตอย่างพลุ่งพลาด (Growth Spurt) ในวัยรุ่นตอนต้น ระยะนี้จึงมีลักษณะเป็น “ระยะพัก” วัยนี้จึงเป็นวัยที่มีอัตราการพัฒนาทางร่างกายช้ากว่าเด็กปฐมวัยและเด็กวัยรุ่นทั้งทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง ฉะนั้น อัตราความเจริญเติบโตจะช้าลงเล็กน้อย การเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่เป็นไปในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางด้านสัดส่วน ร่างกายของเด็กจะขยายออกทางส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง ลำตัวแบน แขนขายาวออกจึงทำให้มีลำตัวยาวขึ้น รูปร่างเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ลักษณะผู้ใหญ่มากขึ้น เด็กวัยนี้มีความคล่องแคล่ว ไม่มุ่มง่ามเหมือนปฐมวัย ซึ่งจะทำให้เด็กมีความสามารถมากขึ้นในการเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ การพัฒนาการใช้มือและขาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเห็นได้จากความสามารถเล่นเกมกีฬาต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว เด็กวัยนี้มีพลังงานมากจึงไม่อยู่นิ่ง ชอบทำกิจกรรมและทำอย่างรวดเร็วไม่ค่อยใช้ความระมัดระวังมากนัก ทำให้ประสบอุบัติเหตุบ่อย นอกจากรูปร่างจะเปลี่ยนไปแล้ว สัดส่วนก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น สัดส่วนของใบหน้าดูเป็นสัดส่วนหน้าของผู้ใหญ่มากขึ้น ส่วนประกอบของใบหน้า เช่น ตา จมูก ริมฝีปากจะมีรูปร่างอย่างเห็นได้ชัดตามพันธุกรรมที่ได้รับมาจากบรรพบุรุษ มือ เท้า โตขึ้น อวัยวะย่อยและหัวใจตลอดจนระบบหมุนเวียนของโลหิตเจริญเกือบเต็มที่ ระยะนี้เด็กจึงต้องการการพักผ่อนมาก การทำงานของกล้ามเนื้อเล็ก ๆ เช่น นิ้วเล็ก หัวแม่มือจะดีขึ้น ส่วนการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อตาจะพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุ 8 ปีไปแล้วจึงจะใช้สายตาได้ดี ในระยะนี้ตาและมือยังเคลื่อนไหวไม่ค่อยประสานกัน จึงไม่พร้อมที่จะทำงานที่ต้องใช้ความประณีตเพราะพัฒนาการของกล้ามเนื้อมีไม่เท่ากันในตอนปลายของขั้นประถมต้น การประสานงานระหว่างตาและมือประสานงานกันดียิ่งขึ้น ส่วนทางด้านอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของเด็กชายและเด็กหญิงกำลังเริ่มต้นเจริญมากขึ้น จึงควรอบรมให้เด็กวัยตอนกลางจะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม (รศ. จตุพร ลิ้มมันจริง. 2555: 92-95) ดังนี้

1. สภาพทางโภชนาการ สภาพทางโภชนาการมีส่วนสัมพันธ์กับพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาของเด็กด้วย หากสภาวะโภชนาการที่เด็กได้รับมีปริมาณเพียงพอและมีคุณค่าทางโภชนาการก็จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตมากขึ้น เด็กวัยนี้ต้องการพลังงานมาก เพื่อใช้สำหรับการทำกิจกรรมและสำรวจสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของตนในการเรียนรู้ หากเด็กมีพลังงานน้อยก็ไม่

สามารถทำในสิ่งที่เหล่านั้ได้เต็มที่ อีกทั้งสภาวะโภชนาการที่ดีจะช่วยให้เด็กมีสุขภาพและพละนาบยัที่สมบูรณ์ไม่ติดโรคได้ง่าย เพราะช่วงวัยนี้เด็กจะติดโรคได้ง่ายและเป็นผลต่อการขาดเรียนของเด็กด้ว

2. ความสนใจในการเล่นกลางแจ้ง ขณะที่วุฒิกาวะทางร่างกายกำลังพัฒนาและต้องการการพักผ่อนของเด็กมีมาก เด็กมักมีความนาเบื้อหน้ายปรากฏให้เห็นได้ง่าย อันเป็นผลจากการใช้งานทางร่างกายและสมองของเด็ก ดังนั้น เด็กจึงได้รับการกระตุ้นจากตนเองและเด็กอื่นๆ ให้หันมาสนใจการเล่น เด็กจะสนใจการเล่นกลางแจ้งมากกว่าในร่ม เล่นตามความนิยมและตามสมัยและประเพณี มีการเปลี่ยนวิธีเล่นอยู่เสมอ ทำให้สามารถควบคุมการใช้กล้ามเนื้อและการทรงตัวได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

3. การฝึกทักษะในการใช้อวัยวะเคลื่อนไหว พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการฝึกฝนมาตั้งแต่ช่วงปฐมวัยแล้ว ฉะนั้น ในระยะนี้จึงเป็นระยะที่เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ เพื่อการทากิจกรรมทุกอย่างได้เป็นอย่างดี ดังจะเห็นจากความสามารถในการเล่นเกม หรือกีฬาต่าง ๆ ในระยะนี้เองที่เด็กเพศหญิงและเพศชายจะแสดงออกถึงความสามารถในการเคลื่อนไหว จึงต้องทำให้เด็กมีกิจกรรมทั้งทางกายและทางสมอง ทำให้เด็กได้รับความพอใจ มีประสบการณ์ ตลอดจนความสำเร็จจากการใช้เครื่องมือในการฝึกทักษะแก่เด็กด้วย เพื่อช่วยให้เด็กมีความสามารถทางด้านการใช้ร่างกาย และปรับทักษะทางร่างกายให้สอดคล้องสัมพันธ์กับเกมต่าง ๆ ได้ดี นับเป็นการช่วยให้เด็กพยายามทำสิ่งที่ยากขึ้น นำไปสู่บรรยากาศแห่งความสำเร็จได้

ไพพรรณ อินทนิล (2534: 58-61) กล่าวว่า พัฒนาการทางกายของเด็กนั้น สมองของเด็กจะหนักอย่างเต็มที่ ลักษณะและขนาดของต่ายังไม่เจริญสูงสุด เด็กชายและเด็กหญิงควรได้รับการควบคุมสายตาเพื่อการอ่านแตกต่างกัน เด็กจะเรียนรู้จักใช้วัสดุต่าง ๆ เช่นแปรง ฟูกัน ดินเหนียว ดินสอเทียน ไม้แท่ง ฯลฯ เด็กวัยนี้ชอบทากิจกรรมเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ได้มากขึ้น เด็กสนใจเล่นตุ๊กตาน้อยลง แต่กลับสนใจเรื่องการตัดเย็บเสื้อผ้าให้ตุ๊กตาหรือตนเอง โดยทั่วไปเด็กวัยนี้ถือเอาการเล่นเป็นชีวิตจิตใจ สามารถช่วยตนเองได้มากขึ้น ชอบเล่นรวมกลุ่มโดยไม่แยกเพศ ชอบเล่นเกม การแข่งขัน การปีนป่ายและไล่จับ

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional development)

ในระยะที่เด็กเข้าโรงเรียนประถมศึกษาแล้ว เด็กจะพบเหตุการณ์หลายอย่างที่ก่อวนอารมณ์และมีผลกระทบกระเทือนต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก เพราะเมื่อเข้าโรงเรียนเด็กต้องเรียนรู้การปรับตัวจากประสบการณ์เดิมให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่ เช่น ครู สถานที่ เพื่อน ระเบียบวินัย ลากการเรียน สิ่งแวดล้อมใหม่จะทำให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เด็กจะต้องรู้จักยับยั้งใจ ไม่แสดงออกถึงความรู้สึกที่เป็นพฤติกรรมไม่ดี รู้จักรวังความรู้สึกของตนที่มีต่อผู้อื่น ฉะนั้น เด็กวัยนี้จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้บ้าง ในบางครั้งเด็กจะมีอารมณ์อ่อนไหวง่ายต่อการติเตียนและการ

เยาะเย้ยถากถาง จึงควรได้หลีกเลี่ยงคำพูดที่จะไปกระทบความรู้สึกของเด็ก อันจะเป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เด็กวัยนี้จึงควรได้เรียนรู้ถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยผู้ใหญ่ให้คำแนะนำแก่เด็กและคอยสังเกตอารมณ์ของเด็กด้วย

ความต้องการทางอารมณ์ที่สำคัญของเด็กวัยนี้ คือ อยากเป็นหนึ่ง ไม่ว่าจะทำอะไร ต้องการแสดงตนให้เป็นที่ชื่นชอบของครูและเพื่อน จึงมักจะปรนนิบัติครูเพื่อสร้างความพอใจให้ครูกับเพื่อน เด็กชอบคุยโอ้อวดและเปรียบเทียบสิ่งของของตน เปรียบเทียบความสูง หรือสิ่งอื่น ๆ ที่จะทำให้ตนเป็นคนเด่นได้ นอกจากนี้ เด็กยังต้องการได้รับการยอมรับเข้าเป็นหมู่คณะ จึงทำให้เด็กพยายามที่จะเสาะแสวงหากิจกรรมแปลก ๆ ใหม่ ๆ ทำอยู่เรื่อยไป ทำให้อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน เมื่อมีโอกาสเล่นและทำกิจกรรมร่วมกับหมู่คณะทำให้เรียนรู้ที่ยั่งยืน ไม่แสดงความรู้สึกที่จะกระทบกระเทือนผู้อื่นได้ อารมณ์โกรธและการแสดงออกของเด็กวัยนี้จะได้รับการพัฒนาดีขึ้น เปลี่ยนจากสภาพการลงมือลงเท้า ร้องไห้ดัง ๆ อะอะ ตึงตึง มาเป็นรู้จักควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ดีขึ้น

ในบางครั้งเด็กจะมีอารมณ์กลัวแปลก ๆ เช่น กลัวผี กลัวที่มีด ปรากฏการณ์ธรรมชาติ มักมีการฝันร้ายเสมอ ทั้งนี้ เนื่องจากการที่เด็กชอบสนใจในนิทาน นิยายแบบจินตนาการต่าง ๆ หรือจากการที่เด็กต้องการให้ผู้ใหญ่เล่านิทานให้ฟัง จึงต้องหลีกเลี่ยงเรื่องราวที่จะทำให้เด็กเกิดความกลัว จึงเห็นได้ว่า อารมณ์ของเด็กวัยนี้จะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์สภาพแวดล้อมของเด็กนั่นเอง (จิตนา ณ สงขลา. 2537: 11-12)

ไพพรรณ อินทนิล (2534: 58-61) กล่าวว่า พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กขึ้นอยู่กับความต้องการที่เป็นของเขาได้รับการสนองจากผู้ที่อยู่แวดล้อมเด็ก ความต้องการของเด็กวัยนี้จะกว้างออกไปจากเดิม ต้องการมีส่วนร่วมความสนใจกับเพื่อน ๆ ต้องการเล่นและเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ ต้องการทำกิจกรรมร่วมกัน ต้องการความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน การเพิ่มทักษะในการช่วยเหลือเคลื่อนไหวทำให้มีกิจกรรมร่วมกับหมู่คณะได้

การตัดสินใจของเด็กวัยนี้ในทุก ๆ เรื่องจะเป็นไปตามความนิยมของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ความกลัวในสิ่งต่าง ๆ เริ่มหายไป เช่น เลิกกลัวสิ่งที่ไม่มีความจริง สัตว์และปรากฏการณ์ธรรมชาติ แต่จะกลัวสิ่งที่เกิดขึ้นได้จริง เช่น กลัวความอดอยาก กลัวไม่มีเพื่อน กลัวเรียนไม่ดี กลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัวของตน ฯลฯ

พัฒนาการทางด้านสังคม (Social development)

ลักษณะทางสังคมของเด็กวัยนี้มีการสังคมกว้างขวางขึ้น เพราะได้รู้จักบุคคลอื่น ๆ มากมาย จากการได้ออกจากบ้านมาโรงเรียนมีส่วนทำให้เด็กมีประสบการณ์กว้างขวางขึ้น เด็กวัยนี้เริ่มรู้จักการเลือกคบเพื่อน ชอบเกมที่จัดขึ้นเป็นกลุ่มย่อย สนใจและยินยอมให้ความร่วมมือในการเล่น การทำกิจกรรมเพื่อต้องการเข้ากลุ่ม มีการเรียนรู้การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมมากขึ้น หมู่คณะและกลุ่มจึงมีอิทธิพลต่อเด็กมาก ทำให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงและสนใจเข้าร่วมกิจกรรม

ต่าง ๆ มากขึ้น เรียนรู้การยอมรับฟังและทำตามความคิดเห็นของเพื่อนร่วมกลุ่ม เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อเด็กในระยะนี้มาก เด็กจะรวมกลุ่มในระหว่างเพื่อนด้วยกัน จากการเข้ากลุ่มเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อความรู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในสังคม ยังไม่มีความสามารถในการตั้งจุดประสงค์ของกลุ่ม และเข้าใจถึงลักษณะของสมาชิกที่จะเข้าร่วมกลุ่มตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ยังอยู่ในวงจำกัดตามขอบเขตแห่งสติปัญญาตามวัยของตน การทะเลาะเบาะแว้งจึงมักจะมีบ่อยขึ้น การรุกรานก้าวร้าวทางด้านคำพูดจะมีสูงกว่าการใช้กำลังด้านร่างกาย แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่ใช้วิธีการรุนแรงในการชกต่อย ปลูกปล้ำหรือผลักดันกัน การต่อสู้จึงเป็นเรื่องธรรมดาของเด็กในวัยนี้ เด็กชายและเด็กหญิงเริ่มจะแสดงความสนใจต่างกันทั้งในการเล่นและงานโรงเรียน ความแตกต่างระหว่างเพศนี้มีมากในชั้นเรียนบางชั้นถึงกับมีข้อขัดแย้งกัน ทั้งนี้ สืบเนื่องจากการที่สังคมปฏิบัติต่อเด็กหญิงและชายต่างกัน

นอกจากนั้น ยังมีการแข่งขันอย่างเห็นได้ชัด การคุยโวโอ้อวดปรากฏบ่อยจนเป็นเรื่องธรรมดา การแข่งขันเป็นส่วนหนึ่งที่จะเป็นเครื่องกระตุ้นให้เด็กแสดงพฤติกรรม ฉะนั้น ครูจึงควรพยายามสนับสนุนให้เด็กแข่งขันกับตัวเองแทนการแข่งขันกับผู้อื่น หรือเน้นให้เด็กหัดเป็นนักกีฬาที่ชื่นชอบต่อการแข่งขันซึ่งเป็นทั้งผู้แพ้และผู้ชนะ ในการพัฒนาการทางสังคมเด็กวัยนี้จึงควรได้เรียนรู้และยอมรับปฏิบัติตามกฎ กติกาและระเบียบต่าง ๆ ตลอดจนการเข้าใจสิทธิของบุคคลอื่นและการยอมรับการอยู่ร่วมกันระหว่างกลุ่มในสังคม (จินตนา ณ สงขลา. 2537: 12)

ไพพรรณ อินทนิล (2534: 58-61) กล่าวว่า เด็กมีสังคมกว้างขวางขึ้น รู้จักบุคคลอื่นอีกหลายวัย หลายประเภท เด็กหญิงชอบกิจกรรมที่ไม่ใช้แรง เด็กชายชอบกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวทั้งตัว แต่ทั้งสองเพศก็รู้จักที่จะรักษากฎเกณฑ์ในการเล่น การอยู่ร่วมกัน การสำรวจ สภาพแวดล้อมในชุมชนใกล้และไกลออกไป การชมการแสดงต่าง ๆ จะช่วยขยายประสบการณ์ที่ดีแก่เด็กเป็นอย่างมาก สนามเด็กเล่นเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคม ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะรักษาสัตถิของตนเองและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น วัยนี้สามารถฝึกลักษณะนิสัยได้ดี จะสนใจจัดการกับเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยตัวของเขาเองอย่างตั้งอกตั้งใจ การเล่นจะเล่นไปตามคตินึกของตัวเอง เรื่องราวและเหตุการณ์ของเขาจึงเป็นสิ่งที่พอใจไปตามเรื่อง

วลินา ฉลากบาง (2535: 13) กล่าวว่า เด็กวัยนี้ชอบอยู่ในหมู่เพื่อน และคิดว่าหมู่คณะเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเขา เด็กจะยอมรับกฎเกณฑ์และระเบียบปฏิบัติของกลุ่ม เช่น การแต่งกาย การพูด การชื่นชมต่อสิ่งต่าง ๆ การอยู่ในหมู่เพื่อนทำให้เด็กมีจิตใจสบายแต่ก็อาจทำให้เขาละเลยหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากพ่อแม่ได้ เด็กจะเริ่มมีพฤติกรรมเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจเอง ชอบอิสระ ยึดถือความคิดของตนเอง เด็กหญิงและเด็กชายจะเล่นด้วยกันเองน้อยลง และเริ่มสนใจเพื่อนเพศโดยระยะแรกจะสนใจเป็นกลุ่มรวม ๆ ก่อน ต่อมาจึงเลือกสนใจเฉพาะตน

เด็กจะเลือกคบเพื่อนโดยพิจารณาจากตัวบุคคลเป็นอันดับแรก การเล่นของเด็กชอบเล่นอย่างอิสระนอกบ้านชอบการแข่งขันเป็นกลุ่ม เด็กชายชอบเล่นเกี่ยวกับเครื่องยนต์กลไก เด็กหญิงชอบเข้าครัว ตัด เย็บและตกแต่งบ้าน ผู้ใหญ่ควรหาอุปกรณ์การเล่นที่เหมาะสมให้และเลือกกิจกรรมการเล่นให้เด็กบ้าง เพื่อให้เกิดประโยชน์ ซึ่งเท่ากับเป็นการเตรียมชีวิตสำหรับวัยผู้ใหญ่อีกด้วย เด็ก

วัยนี้ควรได้รับการปลูกฝังให้มีความร่วมมือ ความรับผิดชอบ ความคิดสร้างสรรค์ ความกล้า ความเมตตา ความยุติธรรมและซาบซึ้งในความงาม

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intellectual development)

กระบวนการของการพัฒนาทางด้านสติปัญญาของเด็กวัยนี้ เริ่มจากการที่เด็กเรียนรู้การใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ในการเรียนรู้ความหมายของสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวเองมาเป็นการพัฒนาความสนใจผู้อื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ รู้จักทำงานร่วมกับเพื่อนและผู้ใหญ่ รู้จักใช้เหตุผลในการอธิบาย มีความรับผิดชอบมากขึ้นและมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เริ่มเข้าใจความคิดรวบยอด (Concept) ของคำว่า “ผิด” และ “ถูก” มากขึ้น โดยจะแสดงออกเกี่ยวกับความผิดและถูกในรูปของของการกระทำ แต่มีความแตกต่างกันในเรื่องรูปแบบของความรู้ความเข้าใจ (Cognitive style) ซึ่งทำให้เด็กแต่ละคนมีความสามารถคิดและหาเหตุผลได้ต่างกัน มีความก้าวหน้าทางด้านความคิดความเข้าใจและการหาเหตุผลเพื่อมาอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่ถูกต้องมากขึ้น สามารถนึกการแก้ปัญหาโดยมีความคิดขั้นในใจ แล้วนำความคิดนั้นออกมาใช้แก้ปัญหาได้

ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญา หรือความสามารถทางสมองของวัยเด็กตอนกลางได้แก่ (จินตนา ณ สงขลา. 2537: 13-14)

1. เด็กสามารถจำแนกวัตถุที่มีรูปลักษณะคล้ายกันและแตกต่างกันออกเป็นหมวดหมู่ได้
2. ประสาทการรับรู้จะเจริญขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้อำนาจการรับรู้ของเด็กเพิ่มความถูกต้องและรวดเร็วขึ้น ตลอดจนกระบวนการขบคิดแก้ปัญหาของเด็กวัยนี้จะดีขึ้น
3. เด็กมีความจำอย่างมีเหตุมีผลและความจำได้แม่นยำขึ้น
4. การสร้างจินตนาการมีลักษณะเป็นไปในทางความคิดสร้างสรรค์
5. เด็กรู้จักแลกเปลี่ยนความนึกคิดกับเพื่อนฝูงได้ ขณะเดียวกันก็เคารพในความคิดของผู้อื่นด้วย
6. เด็กยอมรับบุคคลที่เด่นและมีลักษณะต่าง ๆ เหนือเขามากขึ้น ยินยอมที่จะเลียนแบบซึ่งลักษณะซึ่งขัดว่าเด็กมีความเจริญงอกงามทางสติปัญญา นอกจากนี้แล้วพฤติกรรมใหม่ๆ ของเด็กวัยตอนกลางที่แสดงถึงพัฒนาการทางสติปัญญา ได้แก่

การอ่าน เด็กวัยนี้มีความสนใจในเรื่องตลกขบขัน การ์ตูน นิทาน หรือนิยายปรัมปรา นิยายที่มีจินตนาการ ฉะนั้นจึงทำให้เด็กทั้งหญิงและชายชอบอ่านหนังสือหรือดูเรื่องเกี่ยวกับสัตว์และการผจญภัยมากขึ้น

เรื่องเวลา เด็กเข้าใจในเรื่องเวลาดีขึ้น สามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเวลากับเหตุการณ์ประจำวันได้ เช่น รู้เวลาไปโรงเรียน เวลารับประทานอาหาร แต่ยังไม่ค่อยมีความรับผิดชอบตัวเองมากนัก อีกทั้งยังเข้าใจคำที่เป็นนามธรรมได้บ้าง เช่น ความตาย ความดี ความสามัคคี เป็นต้น

การใช้เงิน รู้จักและเข้าใจการประหยัดเพื่อนำเงินไปซื้อสิ่งของหรือขนมที่ตนอยากได้พร้อมทั้งการเก็บสะสมของต่าง ๆ ทั้งที่หาซื้อได้ด้วยตนเองและที่ได้รับจากผู้ใหญ่ จึงควรแนะนำและส่งเสริมให้เด็กรู้จักการสะสมมากขึ้น

ไพพรรณ อินทนิล (2534: 58-61) กล่าวว่า พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัยนี้เริ่มอ่านหนังสือได้ มีความคิดคำนึงมาก มีจินตนาการมากขึ้น พัฒนาการทางภาษากำลังเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว วิทย์ ภาพยนตร์และภาพการ์ตูน เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของเด็กวัยนี้ เด็กจะชอบวาดรูประบายสี ปั้นและงานไม้ สนใจเรียนรู้การใช้เครื่องมือ ช่วงความสนใจยาวนานขึ้น ประมาณ 15-20 นาที สามารถที่จะพูดเป็นประโยค โดยใช้คำ 6-8 คำ การอ่านหนังสือแตกฉานขึ้น และใช้ภาษาพูดสื่อความหมายในชีวิตความเป็นอยู่ได้ ตลอดจนสามารถเล่าเหตุการณ์และเรื่องราวได้ดีขึ้น เด็กที่อ่านหนังสือยังไม่คล่อง มักจะชอบหนังสือการ์ตูน สำหรับเด็กอ่านหนังสือเก่งจะอ่านเรื่องตลกขำขันเข้าใจได้มากขึ้น มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ เพิ่มขึ้น รู้ศัพท์ต่าง ๆ มากขึ้น รู้จักสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มากขึ้น

ความต้องการของเด็กวัยประถมศึกษาตอนต้น หรือวัยเด็กตอนกลาง (6-11ปี)

จินตนา ณ สงขลา (2537: 100-102) ได้สรุปความต้องการของเด็กวัยประถมศึกษาในด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ความต้องการทางกาย หมายถึง ความต้องการพื้นฐานที่สามารถทำให้ชีวิตดำรงอยู่และเจริญเติบโตต่อไป โดยธรรมชาติขั้นพื้นฐานของร่างกายเพื่อความอยู่รอด ได้แก่ ต้องการอาหาร อากาศและน้ำ ความต้องการพื้นฐานทางกายเหล่านี้หากไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ ก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมแบบต่าง ๆ ของเด็กได้

2. ความต้องการทางสุขภาพจิต หมายถึง ความต้องการทางจิตใจที่ทำให้เด็กพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ ความต้องการความรัก ความต้องการอิสรภาพ ความต้องการความสำเร็จ ความต้องการความเห็นอกเห็นใจ เป็นต้น หากเด็กได้รับการตอบสนองในสิ่งเหล่านี้จะทำให้พัฒนาการทางอารมณ์และสุขภาพจิตของเด็กดีขึ้น มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย

3. ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความต้องการที่จะเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ ทั้งนี้เพราะสังคมกำหนดให้มนุษย์ปฏิบัติตามในสิ่งที่สังคมแวดล้อมตัวเขากำหนด เด็กก็จะได้รับความพอใจมากขึ้น และมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ความต้องการทางสังคม ได้แก่ ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการการยกย่อง ชมเชยและการยอมรับนับถือ ความต้องการที่จะเด่นกว่าคนอื่น ความต้องการที่จะอยู่ในหมู่พวก ตลอดจนความต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคมด้วย

4. ความต้องการทางจริยธรรม หมายถึง ความต้องการที่จะประพฤติตนให้สอดคล้องกับความเชื่อ ความรู้สึกหรือเจตคติและค่านิยมของสังคมที่เด็กอาศัยอยู่ ทั้งนี้เพราะเด็กเรียนรู้ว่าผู้มีจริยธรรมคือ ผู้มีความเมตตากรุณา มีความซื่อสัตย์สุจริต มีเหตุผล มีความกล้าหาญและมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ย่อมได้รับการยอมรับและชื่นชม เป็นที่ยกย่องและมีเกียรติในสังคม เด็กในวัย

ประถมศึกษาเป็นวัยที่กำลังมีพัฒนาการและเรียนรู้ในเรื่องนี้ จึงมีความต้องการที่จะมีประสบการณ์ ซึ่งจะช่วยให้ตนพัฒนาทางด้านจริยธรรมมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นจริยธรรมขั้นพื้นฐานก็ตาม ซึ่งได้แก่ การไม่พูดปด กล้าที่ยอมรับความจริง มีความละเอียดและมีเมตตากรุณา เป็นต้น

5. ความต้องการพื้นฐานทางความปลอดภัยและเสรีภาพ เด็กวัยประถมศึกษาแม้จะ นำตน ไปสู่เพื่อนในโรงเรียน และมีพฤติกรรมออกจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง แต่เด็กก็คือเด็ก ยังต้องการ ความเอาใจใส่จากผู้ใหญ่ หากเด็กมีชีวิตที่อบอุ่นในครอบครัวที่มีบรรยากาศความรักและอบอุ่นให้ ความปลอดภัยแก่เด็ก ให้เด็กได้แสดงออกทางพฤติกรรมโดยเสรีภายใต้การดูแลแนะนำจากผู้ใหญ่ จะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพในทางที่พึงประสงค์แก่สังคม โตขึ้นก็สามารถรับผิดชอบ ตัวเองได้ มีอิสระเสรีที่จะฝึกคิด ฝึกปฏิบัติและแก้ปัญหาให้กับตนเอง ตลอดจนมีความมั่นใจในตัวเอง ได้มากขึ้น ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าของชาติ

6. ความต้องการทางพัฒนาสติปัญญา ในการพัฒนาทางสติปัญญาของเด็กวัย 6-12 ปี ตามทฤษฎีการรู้การคิด หรือทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา เด็กวัยนี้สมารถที่จะจัดระบบกับ สิ่งแวดล้อมเข้ามาคิด พิจารณาและทำความเข้าใจจนสามารถรู้คิดและแก้ปัญหาได้โดยอาศัยเหตุผล ทางสติปัญญาอธิบาย สามารถใช้สัญลักษณ์และภาษาได้อย่างถูกต้องกว้างขวางการพัฒนาการ คิดของเด็กจึงมีส่วนสัมพันธ์อย่างสอดคล้องกับพฤติกรรมที่สนองความต้องการของเด็กวัยนี้

ความต้องการของเด็กอายุระหว่าง 6-11 ปี

1. ต้องการอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. ต้องการเสรีภาพในการเคลื่อนไหว ไม่อยู่นิ่ง ชอบปีนป่าย กระโดด ฯลฯ
3. ต้องการการเล่น หรือการฝึกหัดในระยะเวลาสั้น ๆ
4. ต้องการสถานที่โล่งแจ้ง อากาศบริสุทธิ์สำหรับการออกกำลังกายและเล่นเกมหรือทำ กิจกรรมร่วมกัน

5. ต้องการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง
6. ต้องการพบความสำเร็จในการเรียนรู้และทำกิจกรรม
7. ต้องการความช่วยเหลือและคำแนะนำจากผู้ใหญ่บ้าง
8. ต้องการเวลาสำหรับพักผ่อน สนุกสนานและเพลิดเพลิน

วัลนิภา ฉลากบาง (2535: 14-15) ได้สรุปความต้องการที่จำเป็นของวัยเด็กตอนกลางดังนี้

1. ความต้องการทางกาย เช่น อาหารที่มีคุณค่า การพักผ่อนอย่างเพียงพอ เป็นต้น
2. ความต้องการทางจิตใจ (อารมณ์และสังคม) เช่น
 - 2.1 ต้องการความรักและความอบอุ่น
 - 2.2 ต้องการความปลอดภัย
 - 2.3 ต้องการเป็นอิสระ
 - 2.4 ต้องการเป็นเจ้าของและมีเจ้าของเพื่อให้เกิดความอบอุ่นใจ

- 2.5 ต้องการเพื่อนร่วมเล่นและทำกิจกรรม
- 2.6 ต้องการเรียนรู้อย่างกว้างขวางทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อม
- 2.7 ต้องการความเด่น ความสำเร็จและการยอมรับ
- 2.8 ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน

3.2 อิทธิพลของพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมต่อการพัฒนาการวัยเด็ก

เป็นที่ถกเถียงกันมาแต่ในสมัยโบราณถึงความสำคัญของพันธุกรรมหรือสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการพัฒนาการของเด็ก นักจิตวิทยาบางกลุ่มเชื่อว่าพันธุกรรมมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการมากกว่าสภาพแวดล้อม ซึ่งบางกลุ่มก็เชื่อในทำนองกลับกัน แต่อย่างไรก็ตามทั้งพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมต่างก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการพัฒนาการมนุษย์ทั้งสิ้น พันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนดขีดความสามารถหรือแนวโน้มของการพัฒนาการ ส่วนสภาพแวดล้อมจะเป็นตัวผลักดันหรือทำให้พัฒนาการนั้นเร็วหรือล่าช้าได้

ซึ่งการศึกษาเหล่านี้อาจแบ่งแนวทางของการศึกษาเป็นสามด้านใหญ่ๆ ด้วยกัน คือ ทางด้านร่างกาย ด้านสติปัญญาและด้านบุคลิกภาพ ซึ่งจากการศึกษาก็ได้ข้อสรุปที่เน้นความสำคัญทั้งทางด้านพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมทั้งสิ้น

ทางด้านร่างกาย พันธุกรรมมีส่วนในลักษณะของความเหมือนหรือความคล้ายคลึงในรูปของหน้าตา รูปร่าง แต่สิ่งแวดล้อมก็มีส่วนเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การได้รับธาตุอาหารคุณค่าของอาหารต่างกันกันย่อมทำให้รูปร่างของบุคคลต่างกันไป เพราะฉะนั้นสิ่งแวดล้อมจะยังคงมีอิทธิพลต่อขนาดความสูงและความสมบูรณ์ของร่างกาย เพราะฉะนั้นพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมจะมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาการทางด้านร่างกายของมนุษย์

ส่วนพัฒนาการของระดับเชาว์ปัญญานั้น ความเชื่อได้แยกออกเป็น 2 แนวด้วยกัน โดยในแนวหนึ่งเชื่อว่า พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดระดับเชาว์ปัญญาของมนุษย์ ส่วนอีกแนวหนึ่งมีความเชื่อว่าสภาพแวดล้อมเป็นตัวสร้างเสริมความสามารถทางเชาว์ปัญญา แต่สรุปได้ว่า ทั้งพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมจะมีผลต่อความสามารถทางเชาว์ปัญญาทั้ง 2 อย่าง พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดขีดความสามารถทางเชาว์ปัญญา ส่วนสภาพแวดล้อมจะเป็นตัวช่วยส่งเสริม หรือดึงให้ความสามารถทางเชาว์ปัญญาถึงขีดที่กำหนดไว้หรือไม่ ในสภาพแวดล้อมที่ดีเด็กก็จะมีระดับเชาว์ปัญญาที่พัฒนาอย่างเต็มที่ตามที่กำหนดไว้ แต่ถ้าสภาพแวดล้อมไม่ดี โอกาสของการพัฒนาการทางเชาว์ปัญญาของเด็กก็จะลดน้อยลง

ส่วนทางด้านบุคลิกภาพนี้ก็เช่นกัน พันธุกรรมและสภาพแวดล้อมก็จะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของด้านบุคลิกภาพทั้งคู่ พันธุกรรมจะกำหนดแนวโน้มของบุคลิกภาพบางอย่าง ส่วนสภาพแวดล้อมก็จะมีส่วนทำให้บุคลิกภาพหล่อหลอมขึ้นมาเช่นกัน เช่น การเลียนแบบบุคลิกภาพบางอย่างจากคนใกล้เคียง เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ทั้งทางด้านสภาพร่างกาย ระดับเชอว์ปัญญา และบุคลิกภาพจะได้รับอิทธิพลทั้งจากพันธุกรรมและสภาพแวดล้อม พันธุกรรมจะกำหนดแนวโน้มพื้นฐานของของพัฒนาการ ส่วนสภาพแวดล้อมจะเป็นตัววางเงื่อนไขให้มนุษย์เกิดพฤติกรรมต่างๆ ที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเราสามารถจะสรุปได้ว่าทั้งพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีต่อพัฒนาการของเด็ก

3.3 เด็กกับการเรียนรู้

การปฏิสัมพันธ์ระหว่างวุฒิภาวะและการเรียนรู้ต่อพัฒนาการวัยเด็ก

พัฒนาการของเด็ก เป็นผลเนื่องมาจากวุฒิภาวะและการเรียนรู้ ในแต่ละระยะจะมีพัฒนาการที่ใหม่บางอย่างเกิดขึ้น ซึ่งการเกิดขึ้นของพัฒนาการใหม่นี้ นำมาซึ่งความสามารถใหม่ๆ ที่ไม่มีการเรียนรู้มาก่อน การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นตามวิถีของธรรมชาติ แต่วุฒิภาวะเพียงอย่างเดียวก็ไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาการในมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่ ได้ วุฒิภาวะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับการเรียนรู้จึงจะเกิดพัฒนาการในมนุษย์ได้อย่างเต็มที่ การเรียนรู้จะเป็นตัวช่วยยกระดับความสามารถของมนุษย์ที่เกิดขึ้นตามวุฒิภาวะ การเรียนจะช่วยทำให้ความสามารถต่างๆ ของมนุษย์ถูกนำออกมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

3.4 เด็กกับสังคม

สภาพแวดล้อมทางสังคมของเด็กเล็กเริ่มต้นจากครอบครัว เด็กมีพ่อ แม่ และพี่เป็นผู้ใกล้ชิดที่ทำให้เด็กมีโอกาสเรียนรู้สิ่งต่างๆ แต่เมื่อโลกทางสังคมของเด็กขยายกว้างออกไปสู่นอกครอบครัว เด็กก็จะมีโอกาสพบปะผู้คน และเด็กอื่นที่เด็กไม่คุ้นเคยมาก่อน เด็กจึงต้องมีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ของตน และที่เป็นอุปสรรคอย่างมากในการเข้าสู่สังคมคือการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (egocentricity) เด็กจะไม่เข้าใจว่าโลกนี้มีความจริงและความสัมพันธ์ต่างๆ ที่เป็นอิสระจากทัศนคติของตน พียาเจร์ (Piaget, 1926) พบว่าเด็กลดการยึดตนเป็นศูนย์กลางลงโดยผลจากการสื่อความกับเด็กอื่น เมื่อเด็กยังมีการยึดตนเป็นศูนย์กลางอยู่ เด็กจะมีความขัดแย้งในการสื่อความกับเด็กอื่น จนกระทั่งเด็กจำเป็นต้องสนใจทัศนคติของเด็กอื่นและพยายามเข้าใจทัศนคติของเด็กอื่น เมื่อเด็กลดการยึดตนเป็นศูนย์กลาง ความสามารถในการรับรู้ผู้อื่นก็จะพัฒนาจากการรับรู้แบบนามธรรม อย่างแคบและง่ายไปสู่การรับรู้ที่กว้าง ละเอียดและเป็นนามธรรมมากขึ้น

มนุษย์จัดได้ว่าเป็นเผ่าพันธุ์ที่สมาชิกเยาว์วัยมีการพึ่งพาสมาชิกอื่นมากที่สุด เด็กมีการพึ่งพาแม่และพ่ออย่างมาก และพึ่งพาลายด้าน เป็นต้นว่าความช่วยเหลือทั่วไป การปกป้องจากอันตราย การเลี้ยงดู การดูแลและเอาใจใส่ การอยู่ใกล้ การสัมผัสและการปลอบใจ การพึ่งพาเหล่านี้มี 2 ประเภท คือ

1. การพึ่งพาอาศัย (instrumental dependency) หมายถึง การพึ่งพาที่เด็กอาศัยผู้อื่นให้ทำสิ่งที่ตนต้องการให้กับตัว การพึ่งพาแบบนี้จำกัดอยู่ในสิ่งที่เด็กยังทำเองไม่ได้ หรือทำได้ไม่คล่องแคล่วเท่าที่ควร

2. การพึ่งพาทางอารมณ์ (emotional dependency) หมายถึง การพึ่งพาด้านความรัก การเอาใจใส่ และการปลอบใจ การพึ่งพาทางอารมณ์นี้ส่วนหนึ่งจะเป็นการพึ่งพาที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา

การพึ่งพาของเด็กจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น เด็กแต่ละคนจะมีการพึ่งพาผู้อื่นมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูที่ได้รับจากเยาว์วัย ในสังคมหรือครอบครัวที่ปกป้องและประคับประคองเด็กมากจนเกินไป ไม่ยอมให้เด็กทำอะไรด้วยตัวเองมากนัก เด็กก็จะพึ่งพาผู้อื่นมีอายุมากกว่าเป็นเวลานาน ในทางกลับกันในสังคมหรือครอบครัวที่พยายามให้เด็กช่วยตัวเองมากที่สุดเมื่อถึงวัยอันควรเด็กก็จะโตขึ้นโดยมีการพึ่งพาผู้อื่นแต่น้อย

3.5 เด็กกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

คำว่า “บุคลิกภาพ” มาจากภาษาอังกฤษว่า Personality ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Persona” แปลว่า หน้ากาก หรือ หัวโขน ซึ่งเมื่อพิจารณาตามนัยแห่งความหมายดั้งเดิม ก็อาจให้ความหมายของคำว่า “บุคลิกภาพ” ได้ว่า หมายถึงลักษณะหรือบทบาทของบุคคลที่แสดงออกให้ปรากฏต่อสาธารณะชน เปรียบได้กับตัวละครหรือนักแสดงที่ต้องแสดงบทบาทของตนตามหัวโขนหรือหน้ากากที่สวมใส่อยู่

ส่วนนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่าบุคลิกภาพในแง่มุมต่าง ๆ กัน ซึ่งมีส่วนที่คล้ายกันบ้างและต่างกันบ้าง แต่ในที่นี้จะใช้ความหมายซึ่ง กอร์ดอน ออลพอร์ต (Allport, 1961) ได้ให้ไว้ดังนี้ คือ บุคลิกภาพหมายถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างมีระบบของแต่ละบุคคล ทั้งด้านนิสัย ทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ ความรู้สึกและอารมณ์ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดลักษณะเฉพาะของบุคคลในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม จากความหมายของคำว่า บุคลิกภาพดังกล่าว จะเห็นได้ว่า เรื่องของบุคลิกภาพเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับตัว ซึ่งสิ่งที่เปลี่ยนแปลงนั้นได้แก่ นิสัย ทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ ลักษณะทางอารมณ์ ความรู้สึก และแรงจูงใจ สิ่งต่างๆ เหล่านี้พัฒนาขึ้นมาจากการเรียนรู้ จากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล มิใช่เป็นผลผลิตของพันธุกรรมเป็นพื้นฐาน

รูปแบบของบุคลิกภาพ

รูปแบบของบุคลิกภาพประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. มโนคติเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept)
2. คุณสมบัติเฉพาะ (Traits)

ซึ่งทั้งสองส่วนนี้ได้รับอิทธิพลทั้งจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

1. มโนคติเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) เป็นความเชื่อหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ว่าตนเองเป็นคนเช่นไร มีความสามารถหรือไม่มีความสามารถ มีนิสัยใจคอเป็นอย่างไร ฯลฯ มโนคติเกี่ยวกับตนเองเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม คนจะแสดงพฤติกรรมเช่นใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าเขาเชื่อหรือมีความรู้สึกต่อตนเองว่าเป็นอย่างไร พัฒนาการของมโนคติเกี่ยวกับตนเอง พัฒนาขึ้นมาเนื่องจากที่เด็กได้ติดต่อกับผู้อื่นตั้งแต่วัยทารก คนเหล่านั้นปฏิบัติต่อเด็กอย่างไร พูดหรือกล่าวเกี่ยวกับตัวเด็กอย่างไร เริ่มแรกที่สุดคือจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตเด็กอันได้แก่บุคคลต่างๆ ภายในครอบครัวซึ่งผลที่ตามมาคือ อิทธิพลของบุคคลเหล่านั้นต่อการพัฒนามโนคติเกี่ยวกับตนเองของเด็ก บุคคลต่อมาคือ กลุ่มเพื่อนและครู ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนามโนคติเกี่ยวกับตนเองของเด็กมากขึ้น

2. คุณสมบัติเฉพาะ (Traits) เป็นคุณภาพเฉพาะตัวของพฤติกรรมหรือเป็นรูปแบบ โดยเฉพาะในการปรับตัว ซึ่งคุณสมบัติเฉพาะตัวนี้ จะมีลักษณะผสมผสานและได้รับอิทธิพลจาก “มโนคติเกี่ยวกับตนเอง”

พัฒนาการของคุณสมบัติเฉพาะตัว เป็นผลผลิตของการเรียนรู้แต่ในขณะเดียวกันก็มี พันธุกรรมเป็นพื้นฐาน ซึ่งก่อรูปร่างตั้งแต่การฝึกอบรมจากทางบ้าน โรงเรียน และโดยการเลียนแบบ ผู้ที่เด็กจะต้องการจะเอาอย่าง คุณสมบัติเฉพาะบางอย่างเกิดจากการเรียนรู้ในลักษณะ “ลองผิดลองถูก” ซึ่งเป็นลักษณะที่เด็กค้นพบโดยบังเอิญมากกว่าการเลียนแบบ หรือจากการสอน

3.6 การปรับพฤติกรรมของวัยเด็กตอนกลาง

ในการพัฒนารูปแบบของบุคลิกภาพจะมีทั้งคุณลักษณะซึ่งมีลักษณะร่วมสำหรับคนส่วนใหญ่ โดยทั่ว ๆ ไป เช่น ความจริง ความเมตตา ความสามารถทางสังคม ทั้งนี้เพราะพัฒนา พัฒนาขึ้นมาจากการเลี้ยงดูซึ่งคล้ายคลึงกัน และภายใต้สภาพแวดล้อมที่คล้ายๆกัน แต่บางลักษณะ จะมีลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งเกิดจากพันธุกรรมที่แตกต่างกัน ตลอดจนประสบการณ์เฉพาะตัวและ สิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน

ในการพัฒนาแบบแผนของบุคลิกภาพจะประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ

1. สิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม
2. ประสบการณ์ในช่วงแรกของชีวิตภายในครอบครัว
3. เหตุการณ์ในช่วงหลังของชีวิต

สิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม หมายถึง ลักษณะรูปพรรณสัณฐาน ลักษณะความต้องการเฉพาะอย่าง แรงขับ และความสามารถทางสติปัญญา ซึ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กนั้น จะพัฒนาขึ้นมาจากปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบๆตัวเด็ก อันได้แก่ พ่อ แม่ พี่ น้อง ตลอดจนคนในครอบครัว ในการที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบๆข้างนั้น เด็กจะใช้ลักษณะทางพันธุกรรมดังกล่าว ในการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ

ประสบการณ์ในช่วงแรกของชีวิตภายในครอบครัว หมายถึงช่วงก่อนที่เด็กจะเข้าโรงเรียน ช่วงนี้สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูกเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง เป็นช่วงพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจผู้อื่น ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพต่อไป ประสบการณ์ในช่วงนี้ของชีวิตนอกจากเด็กจะมีพัฒนาเกี่ยวกับความไว้วางใจแล้ว จากการที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลสำคัญรอบๆตัวเด็ก เด็กยังมีโอกาสที่จะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองอีกด้วย

เหตุการณ์ในช่วงหลังของชีวิต หมายถึงเหตุการณ์ในช่วงหลังจากที่เด็กเข้าโรงเรียน ในช่วงเด็กเริ่มเข้าโรงเรียนจะมีความต้องการเป็นที่ยอมรับของทั้งครูและเพื่อน ดังนั้นจึงพยายามทำงานต่างๆให้สำเร็จ ครูจึงควรสอนให้เด็กเกิดความพึงพอใจกับการทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ โดยมีความตั้งใจ และขยันขันแข็ง ครูควรหลีกเลี่ยงการให้งานทำชนิดที่มีการแข่งขัน การเปรียบเทียบระดับความสามารถ เพราะถ้าให้งานประเภทนี้ จะมีเด็กเพียงบางส่วนเท่านั้นที่จะประสบความสำเร็จ แต่เด็กส่วนใหญ่จะทำได้ไม่ได้ ซึ่งจะทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึกต่ำต้อย ความรู้สึกสูญเสียไม่ได้ และเด็กจะมีแนวโน้มที่จะคิดว่าตนเองเป็นเช่นนั้นตลอดไป

“การเปลี่ยน” มิได้หมายความว่าเปลี่ยนไปโดยสมบูรณ์ หรือเปลี่ยนอย่างสิ้นเชิง การเปลี่ยนไปเพื่อปรับตัวเข้ากับบุคคลหรือสภาพการณ์ต่างๆ การเปลี่ยนบุคลิกภาพ หมายถึง การเปลี่ยนมโนคติเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งโดยปกติชอบขำมั่นคงถาวร และจะมีการเปลี่ยนแปลงก็ต่อเมื่อเด็กรับรู้ถึงทัศนคติของบุคคลที่มีความสำคัญต่อตัวเด็ก หรือบางทีเด็กอาจจะปรับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเนื่องมาจากแรงผลักดันของสังคมทั้งนี้เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

สภาพการณ์ที่มีส่วนทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงมีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพ เป็นผลเนื่องมาจากการพัฒนาทางด้านร่างกาย ทั้งด้านบวก และลบ
2. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม จะช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าการเปลี่ยนแปลงนั้น สามารถช่วยให้สถานภาพของเด็กดีขึ้นหรือไม่
3. แรงผลักดันจากสังคม เด็กมีความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคมมากเท่าใดเด็กก็จะยิ่งพยายามพัฒนาคุณสมบัติเฉพาะ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมมากขึ้นเท่านั้น
4. การช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ โดยวิธีการจิตบำบัดจะสามารถช่วยให้เด็กมี “มโนคติเกี่ยวกับตนเอง” ที่เป็นที่พึงปรารถนามากขึ้น โดยการช่วยให้เด็กเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง
5. การเปลี่ยนแปลงบทบาท จากการเป็น “ลูกไล่” กลายเป็น “ผู้นำ” ไม่ว่าจะในบ้าน ในโรงเรียน หรือในกลุ่มเพื่อนบ้าน ย่อมทำให้ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองของเด็กดีขึ้น ส่วนการเปลี่ยนแปลงไปในทางตรงข้ามย่อมจะมีอันตรายต่อตัวเด็ก

จากที่กล่าวมา จะเป็นได้ว่า พัฒนาการทางบุคลิกภาพเป็นเรื่องของการปรับตัว ซึ่งผู้ใดจะมีรูปแบบการปรับตัวไปในลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมของตัวบุคคล ซึ่งมีต่าง ๆ กัน ทำให้แต่ละคนมีบุคลิกภาพ หรือรูปแบบในการปรับตัวต่างกันและในการที่ผู้ใดจะมีพฤติกรรมหรือรูปแบบของการปรับตัวเช่นใดนั้นขึ้นอยู่กับว่า คนๆนั้นมีมโนคติเกี่ยวกับตนเองว่าเป็น

เช่นไร ดังนั้นโน้มนมติเกี่ยวกับตนเองซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมจึงเป็นตัวการสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพและครูจะเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่ง ที่จะสามารถช่วยส่งเสริมพัฒนามโนมติเกี่ยวกับตนเองของเด็กให้ออกมาในลักษณะของผู้ที่มีความสามารถ ซึ่งเด็กพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมในลักษณะของผู้ที่มีความสามารถให้เป็นไปตามความคาดหวังของครู

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนเดรีย (Andrea Békés. 2011) การวิจัยนี้มุ่งศึกษาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของเด็กและวัยรุ่นที่มีโรคเรื้อรังหลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัดเพราะหลักการของนันทนาการบำบัดเป็นรากฐานของโปรแกรมสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่มีชีวิตอยู่กับโรคเรื้อรัง การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินค่าสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (HRQoL) ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม the Hungarian version of Kidscreen-52 เพื่อประเมิน โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 เก็บรวบรวม 2 เดือนก่อน และ 2 เดือนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้เข้าร่วมมีโรคเนื้องอก ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหลายตัวแปรด้วย (MANOVA) ประเมินก่อนและหลังเข้าร่วม และใช้ดัชนีความน่าเชื่อถือ (RCI) ในการคำนวณทั้งหมด 10 ข้อย่อยของการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางคลินิก ผลของรายข้อเรื่องการรับรู้ด้วยตัวเองแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญเชิงบวก เช่นเดียวกับช่วงเวลาและการปฏิสัมพันธ์กลุ่ม: เด็กอายุต่ำกว่า 14 ปี ที่มีผลกระทบระดับปานกลางปรับตัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางคลินิก (RCI > 1.96) ทั้งหมดเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกของการเป็นอิสระจากโรค อายเพศ และประสบการณ์ก่อนเข้าร่วม

โทเนีย (Tonya M. Palermo. 2003) ได้ทำการวิจัยศึกษาการรบกวนการนอนหลับในเด็กวัยรุ่นกับการเกิดอาการปวดเรื้อรัง ที่มีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิต วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ คือเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาการเจ็บปวดในชีวิตประจำวัน, สุขภาพที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (HRQOL) และสิ่งที่รบกวนจิตใจในเวลานอนหลับ ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นกับอาการปวดเรื้อรัง. อาการซึมเศร้าได้รับการทดสอบเป็นปัจจัยเสี่ยงทั่วไปสำหรับปัญหาการนอนหลับเพิ่มขึ้น มีการวินิจฉัยว่ามีอาการปวดหัวเรื้อรัง, โรคข้ออักเสบไม่ทราบสาเหตุของเด็กและเยาวชน อาการปวดจะมีประสบการณ์รูปแบบการนอนที่คล้ายกันและไม่ได้นอนหลับในเวลากลางวันซึ่งพบสูงในกลุ่มเด็กวัยรุ่น ซึ่งผลชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างอาการปวดกำเริบและเรื้อรัง และรบกวนการนอนหลับนี้จะเชื่อมโยงกับการรบกวนสมาธิและการลดระดับการทำกิจวัตรประจำวันและคุณภาพชีวิตได้

4.2 งานวิจัยในประเทศ

คนารัตน์ จงพิพัฒน์วิเศษ (2540) การวิจัยมุ่งศึกษาความคิดเห็นต่อกิจกรรมการพบกลุ่ม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาผู้ใหญ่ทางไกล ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดกาญจนบุรี ด้านลักษณะของการจัดกิจกรรม ด้านการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านปัจจัยสภาพแวดล้อม และเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาผู้ใหญ่ทางไกล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิธีเรียนทางไกลในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2539 และเคยร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตมาแล้วอย่างน้อย 1 กิจกรรม จำนวน 395 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น 0.95 ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาโดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก เปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษา ส่วนใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนด้านลักษณะของการจัดกิจกรรม และด้านการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัญหาและข้อเสนอแนะ นักศึกษามีปัญหามากที่สุดในเรื่องขาดความร่วมมือระหว่างสมาชิกกลุ่ม เพราะมาร่วมกิจกรรมกันน้อย โดยเสนอแนะให้กำหนดกฎเกณฑ์ในการทำกิจกรรมและควบคุมให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัด

บังอร ศรีวรรณ และคณะ (2542) การวิจัยเพื่อศึกษาปัญหาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสถาบันราชภัฏจันทรเกษม ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการเรียน มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน สุ่มมาโดยกำหนดจำนวนตามคณะและเพศ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสถาบันราชภัฏจันทรเกษม ผลการวิจัยทั้งชายและหญิงด้านปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 54.0 มีปัญหาด้านสุขภาพนานๆครั้ง ร้อยละ 34.0 ค่อนข้างน้อย ร้อยละ 9.7 มีประจำทุกวัน และร้อยละ 2.3 ไม่ค่อยมีปัญหาด้านสุขภาพเลย ส่วนปัญหาด้านเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่ร้อยละ 48.0 ไม่มีปัญหา ร้อยละ 29.3 มีบ้างเดือน และร้อยละ 22.7 มีปัญหาด้านเศรษฐกิจเป็นประจำ ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่ร้อยละ 36.0 เสียค่าเช่าแพง ร้อยละ 29.3 ที่อยู่อาศัยคับแคบ ร้อยละ 21.0 ไกลและเปลี่ยว ร้อยละ 9.0 อยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม และร้อยละ 4.7 ไม่มีปัญหาด้านที่อยู่อาศัย และปัญหาด้านการเรียน ส่วนใหญ่ร้อยละ 47.0 ไม่มีเวลาทบทวนตำราเรียน ร้อยละ 19.3 ทำงานที่อาจารย์มอบหมายไม่เสร็จทันเวลา ร้อยละ 12.7 มีอุปสรรคในเรื่องการทำงาน ร้อยละ 7.7 มีเวลาเรียนไม่พอ ร้อยละ 7.0 วิชาที่เรียนไม่เกี่ยวข้องกับงานที่ทำ และร้อยละ 4.3 หน่วยงานไม่สนับสนุนให้เรียน

ไพจิตร ปะบุตร และคณะ (2528) ได้ทำการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิต ประกอบไปด้วยสิ่งที่บ่งบอกดังต่อไปนี้ คือ การศึกษา รายได้ ที่อยู่อาศัย การมีคุณธรรม การมีส่วนร่วมในสังคม สิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดจนความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ลีลศร พวงศรี (2546) การศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา และหาคำแนะนำนักความสำคัญของปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับ

ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล จำแนกตามเพศ และสาขาวิชาที่ศึกษา จำนวน 480 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยปัจจัยที่ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ คุณลักษณะของนักศึกษา การอบรมเลี้ยงดู อาชีพของผู้ปกครอง ลักษณะการอยู่อาศัย และค่าใช้จ่ายของนักศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามวัดคุณลักษณะ แบบสอบถามวัดการอบรมเลี้ยงดู และแบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิต ผลการศึกษাপัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ คุณลักษณะของนักศึกษาด้านความมั่นคงทางอารมณ์ คุณลักษณะของนักศึกษาด้านแสวงหาความรู้ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การอยู่บ้านตนเอง บ้านญาติ หรือผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครองในกลุ่มเกษตรกรรมโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .469 คำนำนัยสำคัญของปัจจัยคุณลักษณะของนักศึกษาด้านความมั่นคงทางอารมณ์ คุณลักษณะของนักศึกษาด้านแสวงหาความรู้ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การอยู่บ้านตนเอง บ้านญาติ หรือผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครองในกลุ่มเกษตรกรรม และคุณลักษณะของนักศึกษาด้านความสัมพันธ์กับสังคมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศรีผ่อง จิตกรณกิจศิลป์ (2526) ทำการศึกษาถึง คุณภาพชีวิต พบว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ได้แก่ ที่อยู่อาศัย การศึกษา รายได้ สิ่งอำนวยความสะดวก ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

สิทธิศักดิ์ วนะชกิจ (2546) เป็นการศึกษาความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในโครงการฟ้าใสให้ชีวิตใหม่ ศึกษากรณีเด็กและเยาวชนโรงเรียนฟ้าใสวิทยา เพื่อศึกษาถึงกระบวนการแก้ไขและบำบัดฟื้นฟูเยาวชนของโครงการฟ้าใสให้ชีวิตใหม่ คุณภาพชีวิตตามสภาพที่เป็นจริง ความพึงพอใจและความต้องการคุณภาพชีวิตที่ต้องการของเด็กและเยาวชนในโรงเรียนฟ้าใสวิทยา ตลอดจนทัศนคติของผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยใช้แบบสอบถามกับเด็กและเยาวชนในโรงเรียนฟ้าใสวิทยา จำนวน 120 คน ร่วมกับแบบสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ปกครอง ผลการศึกษพบว่า เด็กและเยาวชนที่ศึกษาในโรงเรียนฟ้าใสวิทยา ส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 15 ปี มีระดับการศึกษาก่อนเข้าโรงเรียนส่วนใหญ่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 สำหรับระยะเวลาที่เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน คือ 6 เดือน จากการศึกษาปัจจัยคุณภาพชีวิต พบว่าเด็กและเยาวชนในโรงเรียนมีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงในแต่ละด้านตั้งแต่ระดับปานกลางถึงมาก และศึกษาความแตกต่างระหว่างคุณภาพชีวิตที่เป็นจริง กับคุณภาพชีวิตที่เด็กและเยาวชนต้องการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่าเด็กและเยาวชนมีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ในโรงเรียนและมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี ส่วนผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ปกครองของเด็กและเยาวชน ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมทั่วไป แนวทางการดูแล การอบรมสั่งสอน และการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน ครูและคุณดูแลเด็กและเยาวชน เป็นบุคลากรที่มีความทุ่มเทในการทำงาน มีทัศนคติที่ดีต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด และพร้อมที่จะอบรมสั่งสอน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้

สุขศรี สงวนสัตย์ (2552) การวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน และความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 391 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม นักศึกษาโดยรวมมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน พบว่า ชั้นปีที่กำลังศึกษา และระดับผลการศึกษา เป็นปัจจัยที่ไม่ส่งผลต่อความแตกต่างของคุณภาพชีวิต และนักศึกษามีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ในด้านอาหารและโภชนาการมากที่สุด

อุทุมพร จามรมาน (2528) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนในกรุงเทพมหานคร พบว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ได้แก่ ทศนคติต่อการมีชีวิตอยู่ ลักษณะความเป็นอยู่ การเป็นเจ้าของ อาชีพหลัก นันทนาการ บริการจากรัฐ การถือครองบ้านและที่ดิน อาชีพรอง การใช้เวลาว่างในบ้านและสุขภาพอนามัย

อุไรรัตน์ ทองคำชื่นวิวัฒน์ และคณะ (2549) การวิจัยนี้เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนบริเวณคลองลาดพร้าว โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ การสำรวจสภาพคลองลาดพร้าวทางรถยนต์เริ่มจากบริเวณชุมชนบึงพระรามเก้าจนถึงตลาดยิ่งเจริญ และการเดินทางเท้าเข้าไปสำรวจลักษณะทางกายภาพภายในชุมชน สัมภาษณ์ผู้นำชุมชนเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของประชาชนในชุมชนและสัมภาษณ์ประชาชนในชุมชนเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิต รวมทั้งศึกษาผลกระทบและการใช้ประโยชน์จากคลองลาดพร้าว ชุมชนที่ศึกษาได้แก่ชุมชนที่อยู่บริเวณคลองลาดพร้าวจำนวน 3 เขต เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มจำนวน 7 ชุมชน ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตทั้ง 7 ด้านของประชาชนในชุมชน ได้ผลดังนี้ คุณภาพชีวิตด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูง คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน คุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา คุณภาพชีวิตด้านชีวิตครอบครัว คุณภาพชีวิตด้านชีวิตในชุมชน และคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ข้อเสนอแนะสำหรับภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนควรร่วมมือร่วมใจกันอนุรักษ์คลองและพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกด้าน รวมทั้งควรได้มีการศึกษาวิจัยคุณภาพชีวิตต่อไปในเชิงลึก และศึกษาชุมชนอื่น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการ และผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ในงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่ เด็กนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 8 – 10 ปี ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 50 เขตพื้นที่การศึกษาใน 6 กลุ่มเขต มีโรงเรียนจำนวนทั้งสิ้น 431 โรงเรียน โดยแบ่งขนาด มี ขนาดเล็ก 172 โรงเรียน, ขนาดกลาง 132 โรงเรียน และ ขนาดใหญ่ 127 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 34,491 คน (สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557)

2. กลุ่มตัวอย่าง ในงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่ กลุ่มเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 60 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 จับฉลากเพื่อเลือกกลุ่มเขตที่ตั้ง มีทั้งหมดจำนวน 6กลุ่มเขตพื้นที่การศึกษา โดยมี

กลุ่มเขตที่ตั้ง	กลุ่มเขตพื้นที่การศึกษา
กลุ่มกรุงเทพกลาง	มี 9 สำนักงานเขต
กลุ่มกรุงเทพใต้	มี 10 สำนักงานเขต
กลุ่มกรุงเทพเหนือ	มี 7 สำนักงานเขต
กลุ่มกรุงเทพตะวันออก	มี 9 สำนักงานเขต
กลุ่มกรุงเทพเหนือ	มี 8 สำนักงานเขต
กลุ่มกรุงเทพใต้	มี 7 สำนักงานเขต

ขั้นตอนที่ 2 จับฉลากได้กลุ่มเขตกรุงเทพตะวันออก โดยมีสำนักงานเขตทั้งหมด 9 สำนักงานเขต คือ

กรุงเทพตะวันออก	
มีสำนักงานเขต	จำนวนโรงเรียน
บางกะปิ	มี 10โรงเรียน
มีนบุรี	มี 13 โรงเรียน
ลาดกระบัง	มี 20โรงเรียน
หนองจอก	มี 37โรงเรียน
บึงกุ่ม	มี 8โรงเรียน
ประเวศ	มี 15โรงเรียน
คันนายาว	มี 2โรงเรียน
สะพานสูง	มี 6โรงเรียน
คลองสามวา	มี 18โรงเรียน

ขั้นตอนที่ 3 จับฉลากต่อได้สังกัดสำนักงานเขตบางกะปิ โดยมีทั้งหมด 10โรงเรียน และจับฉลากเลือกโรงเรียนในสังกัดเขตนั้น โดยมี

สังกัดสำนักงานเขตบางกะปิ	
โรงเรียนไขศรีปราโมชนุสรณ์	โรงเรียนสุเหร่าคลองจั่น
โรงเรียนวัดเทพศิลา	โรงเรียนวัดศรีบุญเรือง
โรงเรียนลำสาส์(ราษฎร์บำรุง)	โรงเรียนคลองกะจะ
โรงเรียนสุเหร่าวังใหญ่	โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย
โรงเรียนบ้านบางกะปิ	โรงเรียนวัดบึงทองหลาง

ขั้นตอนที่ 4 จับฉลากต่อได้โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 53 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดระดับคุณภาพชีวิต จากนั้นนำคะแนนที่ได้ของทั้ง 53 คน มาเรียงลำดับจากน้อยไปมาก เป็นลำดับที่ 1–53 จากนั้นจัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่ม แบบจับคู่ (Match pair) (บุญชม ศรีสะอาด. 2545) เพื่อปรับให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเท่าเทียมกัน ดังนั้นจะได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1 กลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน และกลุ่มที่ใช้สำหรับการทดลองจำนวน 28 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินความต้องการกิจกรรมนันทนาการ¹¹ ประเภของนักเรียน โดยพัฒนา
ดัดแปลงมาจากมาจากแนวคิดของ สำนักพัฒนาการศึกษาและนันทนาการ

2. โปรแกรมนันทนาการของนักเรียน

การจัดโปรแกรมนันทนาการ (Programming) ประกอบด้วยตัวแปร 4 ด้าน ได้แก่ การ
ประเมินผลเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้
(Implementation) และการประเมินผลเพื่อพิจารณาตัดสิน (Evaluation)

โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ 2 กลุ่ม (Non-Randomized Control – Group Pretest
Posttest Design) (อรพินทร์ ชูชม. 2552: 8) โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

กลุ่ม	วัดก่อนทดลอง	ทดลอง	วัดหลังทดลอง
E	T ₁	X	T ₂
C	T ₁	-	T ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

E แทน กลุ่มตัวอย่างการทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

T₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

T₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

X แทน การให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา

T₂ แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

T₂ แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

3. แบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์ต่อโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยพัฒนา
ดัดแปลงมาจากมาจากแนวคิดของ Sivan & Ruskin. กับเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-
BREF-THAI ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านวัตถุและ
สภาพแวดล้อม

4. แบบสอบถามความพึงพอใจ (Six key element of situated activity system) ในการ
เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียน

3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่างๆ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร(ขั้นวิจัย)

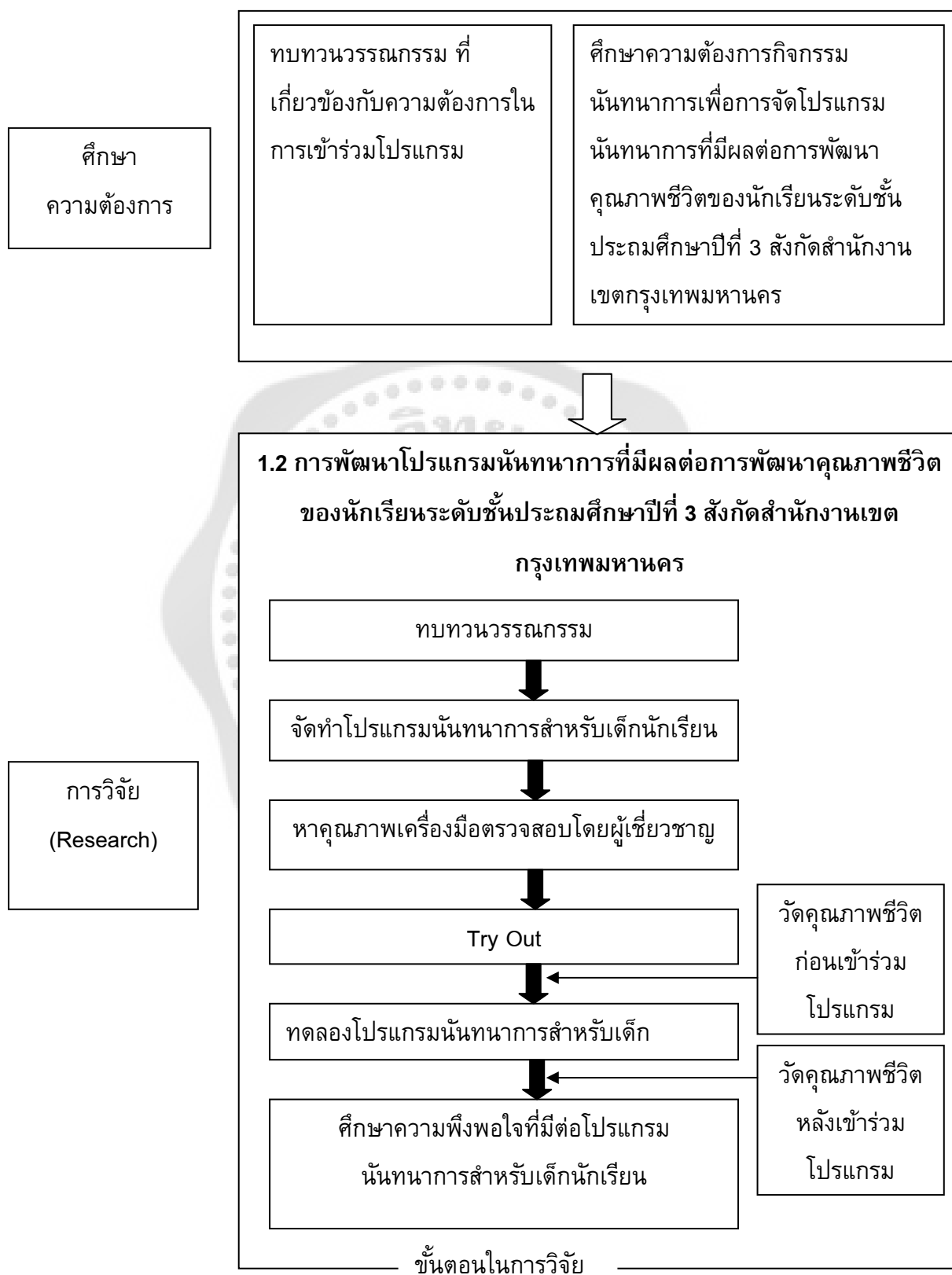
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร (ขั้นวิจัย)

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร (ขั้นวิจัย)

ขั้นตอนที่ 4 ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร (ขั้นวิจัย)



ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อการจัดโปรแกรม นันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัด สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร (ขั้นวิจัย)

ในขั้นตอนที่ 1 นี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาความต้องการด้านกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการยื่นเสนอเรื่องเพื่อขออนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์จากสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อสามารถทำการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่ได้คัดเลือกไว้ เพื่อเป็นหลักฐานรับรองว่าวิจัยที่ได้ดำเนินการนี้มีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับ และข้อกำหนดภายในประเทศ

2. ศึกษาแนวความคิด ทฤษฎี และหลักการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร จากหนังสือ ตำรา วารสารและงานวิจัยต่างๆ

3. จัดเตรียมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร อันประกอบด้วยนันทนาการ 11 ประเภท คือ ศิลปหัตถกรรม, เกมและกีฬา, การเต้นรำ, ละครและภาพยนตร์, งานอดิเรก, ดนตรีและร้องเพลง, กลางแจ้งนอกเมือง, ทางสังคม, นันทนาการพิเศษ และอาสาสมัคร (กรมพลศึกษา. 2556: 128-130) เพื่อสร้างแบบประเมินความต้องการการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเตรียมเสนอต่อกรรมการควบคุมปริญญาบัตร เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมต่อไป

4. นำแบบประเมินความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลัก เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม

5. แก้ไขปรับปรุงแบบประเมินความต้องการกิจกรรมนันทนาการให้ถูกต้องเหมาะสมตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

6. นำแบบประเมินความต้องการที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมตามแบบประเมินความต้องการด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการ

ลักษณะของแบบประเมิน แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

- 6.1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ, ใน 1 วันนักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง, จุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ และสถานที่เข้าร่วมกิจกรรม ข้อคำถามเป็นแบบปลายเปิด

6.2 แบบประเมินความต้องการด้านการจัดโปรแกรมන්නหาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ข้อคำถามเป็นแบบมาตราประเมินค่าความสำคัญ 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด

6.3 ขอเสนอแนะเพิ่มเติม ที่มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open Ended)

7. นำข้อมูลความต้องการด้านการจัดโปรแกรมන්නหาการที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว มาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) ที่เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่าง นันทนาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านคุณภาพชีวิตและเด็กนักเรียน จำนวน 5 คน เพื่อประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยกำหนดค่าดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นความต้องการด้านการจัดโปรแกรมන්නหาการ

0 หมายถึง ไม่แนใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นความต้องการด้านการจัดโปรแกรมන්නหาการ

-1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้ ไม่เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นความต้องการด้านการจัดโปรแกรมන්නหาการ

8. นำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง หรือค่า IOC(Index of Item-Objective Congruence) มีความคิดเห็นตรงกันว่าข้อนั้นๆ เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นความต้องการด้านการจัดโปรแกรมන්නหาการ หรือได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6 – 1.0

9. นำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาใช้ประกอบการจัดทำโปรแกรมන්නหาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานครไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในส่วนของความต้องการกิจกรรมนันทนาการ เท่ากับ 0.96

10. นำผลที่ได้จากการสำรวจนี้มาใช้ประกอบการจัดทำโปรแกรมන්නหาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานครต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมන්නหาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร (ขั้นวิจัย)

ในขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมන්නหาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามวิธีการดังต่อไปนี้

1. ศึกษาแนวความคิด ทฤษฎี หลักการจากหนังสือ ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการเข้าร่วมโปรแกรมන්නหาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของพื้นฐานองค์

ความรู้ และความสามารถที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานในการเป็นผู้นำนันทนาการขั้นปฏิบัติการ ซึ่งจำแนกสมรรถนะด้านการจัดโปรแกรมของผู้นำนันทนาการเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การประเมิน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมินผลเพื่อพิจารณาตัดสิน (Evaluation)

2. สร้าง โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ที่อยู่บนพื้นฐานของเอกสาร ตำรา ทฤษฎี หลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีพื้นฐานองค์ความรู้ ทักษะ และความสามารถที่จำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีขอบเขตและโครงสร้างของโปรแกรม นันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ดังนี้

2.1 หัวเรื่อง ประกอบด้วย ชื่อ และสปีดาร์

2.2 ระยะเวลา

2.3 วัตถุประสงค์

2.4 อุปกรณ์

2.5 การดำเนินการ

2.6 การวัดและประเมินผล

3. นำโปรแกรมมาหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อใช้ดุลยพินิจในการพิจารณาตัดสินว่าหน่วยการเรียนรู้และกิจกรรมนันทนาการอบรมสอดคล้องกันหรือไม่เพียงใด ตามแบบประเมินความสอดคล้องของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหาเชิงประจักษ์ (Face Validity)

4. นำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่า IOC ที่มีความคิดเห็นตรงกันว่าหน่วยการเรียนรู้และกิจกรรมนันทนาการอบรมมีความสอดคล้องกัน โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6 – 1.0

5. สร้าง แบบวัดผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

5.1 ผู้วิจัยได้พัฒนาข้อคำถามในแบบสอบถามโดยใช้ข้อคำถามในการทดสอบที่มีการวัดพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการซึ่งมีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของซิวัน และรัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 6) ซึ่งแบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและด้านวัตถุ กับ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI (กรมสุขภาพจิต. 2547: 54) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม มาผสมผสานจัดทำแบบการประเมินการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเป็นตัวบ่งชี้ในการจัดทำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียน

5.2 นำแบบทดสอบที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว มาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) โดยเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่าง นันทนาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านคุณภาพชีวิตและเด็กนักเรียน จำนวน 5 คน เพื่อประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยกำหนดค่าดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบที่มีการวัดพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการ
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบที่มีการวัดพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการ
- 1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้ ไม่เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบที่มีการวัดพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการ

5.3 นำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่า IOC ที่มีความคิดเห็นตรงกันว่าหน่วยการเรียนรู้และกิจกรรมนันทนาการอบรมมีความสอดคล้องกัน โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6 – 1.0

5.4 สร้างแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

เป็นการประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมในภาพรวม และนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการต่อไป ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามตามแนวคิดการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ (Six Keys Element of situated activity system) รวมข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ (สรวุฑ ชัยวิชิต. 2556: 360-363) ประกอบด้วย

- องค์ประกอบที่ 1 การมีปฏิสัมพันธ์ของผู้คนที่เข้าร่วม (interacting people)
- องค์ประกอบที่ 2 การจัดสภาวะแวดล้อมทางกายภาพ (Physical setting)
- องค์ประกอบที่ 3 วัตถุในการใช้เวลาว่าง (leisure objects)
- องค์ประกอบที่ 4 กฎเกณฑ์การเข้าร่วม (rules)
- องค์ประกอบที่ 5 สัมพันธภาพ (relationships)
- องค์ประกอบที่ 6 ความเคลื่อนไหว (animation)

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำแบบสอบถาม

2) นำแบบทดสอบที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว มาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) โดยเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่าง นันทนาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านคุณภาพชีวิตและเด็กนักเรียน จำนวน 5 คน เพื่อประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยกำหนดค่าดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบการประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมในภาพรวม
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบการประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมในภาพรวม

- 1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้ ไม่ เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบการ
ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมในภาพรวม

3) นำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่า IOC ที่มีความคิดเห็นตรงกันว่า
หน่วยการเรียนรู้และกิจกรรมนั้นทนทานการอบรมมีความสอดคล้องกัน โดยมีค่า IOC อยู่ที่ 1.0

6. นำโปรแกรมนั้นทนทานการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ไปศึกษานำร่อง (pilot study) กับกลุ่ม
นักเรียนที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเป็นไปได้ของการจัด
กิจกรรมการอบรมในสภาพจริง

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดผลของโปรแกรมนั้นทนทานการที่มีต่อการพัฒนา
คุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร และ
แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นทนทานการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร แล้วนำผลมาวิเคราะห์หา
คุณภาพของข้อคำถามรายข้อเพื่อหาความเชื่อมั่น โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนน
รายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item Correlation) จากนั้นทำการคัดเลือกข้อคำถาม แล้วนำผล
มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient)
ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach
ในส่วนของการวัดระดับคุณภาพชีวิต และความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนั้นทนทานการ
เท่ากับ 0.96

7. นำข้อมูลการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียน ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้าน
อารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุและสภาพแวดล้อม มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนน แล้วทำการ
จัดกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 ระดับ โดยวิธีการคำนวณหาอันตรภาคชั้นเพื่อหาช่วงคะแนน โดยมีช่วง
คะแนนดังนี้

คุณภาพชีวิตระดับสูงสุด	ค่าคะแนน ระหว่าง 85 -100
คุณภาพชีวิตระดับสูง	ค่าคะแนน ระหว่าง 69-84
คุณภาพชีวิตระดับกลาง	ค่าคะแนน ระหว่าง 53-68
คุณภาพชีวิตระดับต่ำ	ค่าคะแนน ระหว่าง 37-52
คุณภาพชีวิตระดับต่ำที่สุด	ค่าคะแนน ระหว่าง 21- 36

8. นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจนี้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการสร้างโปรแกรมนั้นทนทานการที่มี
ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับกลุ่มนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมาก
น้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

9. นำโปรแกรมนั้นทนทานการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ที่ปรับปรุง
เรียบร้อยแล้ว ไปทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 28 คน รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิต และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

4. เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร (ขั้นวิจัย)

1. ผู้วิจัยได้ทำการยื่นเสนอเรื่องเพื่อขอใบอนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์จากสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อสามารถทำการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่ได้คัดเลือกไว้ เพื่อเป็นหลักฐานรับรองว่าวิจัยที่ได้ดำเนินการนี้มีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับ และข้อกำหนดภายในประเทศ

2. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พร้อมทั้งแบบสอบถามความต้องการ แบบวัดคุณภาพชีวิต และแบบสอบถามความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาตัดสินความเหมาะสมสอดคล้องของเนื้อหา

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร (ขั้นวิจัย)

1. ประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานำร่อง จำนวน 30 คน เพื่อกำหนดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการจัดอบรมโปรแกรมนันทนาการการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

2. จัดอบรมกลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษานำร่อง

3. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิต และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

4. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย นำมาหาค่าความเที่ยง

5. ประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองโปรแกรม จำนวน 30 คน เพื่อกำหนดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการจัดอบรมโปรแกรมนันทนาการการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

6. เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการ และวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียน กับกลุ่มทดลอง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรมนันทนาการ

7. จัดอบรมกับกลุ่มทดลอง รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์
8. เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยการวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียน และสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหน้าการ กับกลุ่มทดลอง
9. วิเคราะห์ผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหน้าการด้วย

ข้อจำกัดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมนั้นหน้าการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ขึ้น ตามความต้องการกิจกรรมนั้นหน้าการของนักเรียน และดำเนินการวิจัยตามจุดมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมนั้นหน้าการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานครโดยการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีข้อจำกัดในการวิจัย (limitation) คือ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบกิจกรรมนั้นหน้าการประเภทเกมและกีฬา กิจกรรมนั้นหน้าการประเภทศิลปหัตถกรรม และกิจกรรมนั้นหน้าการประเภทการบริการอาสาสมัคร โดยที่ไม่ได้ใช้รูปแบบกิจกรรมนั้นหน้าการประเภทละครและภาพยนตร์เพราะมีขอบเขตข้อจำกัดเกี่ยวกับพื้นที่ ระยะเวลา และความสามารถของผู้วิจัยจึงทำให้มีการสร้างรูปแบบกิจกรรมที่รองลงมา และกิจกรรมที่ผู้วิจัยสามารถทำได้และใกล้เคียงกับความต้องการนักเรียน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวม จากกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความต้องการของโปรแกรมนั้นหน้าการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียน โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

โดยมีเกณฑ์การแปลค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการ (บุญชม ศรีสะอาด. 2538: 82) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป ถือว่า มีความต้องการมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 ถือว่า มีความต้องการมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 ถือว่า มีความต้องการน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.50 ลงมา ถือว่า มีความต้องการน้อยที่สุด

2. แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหน้าการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

โดยมีเกณฑ์การแปลค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจ (บุญชม ศรีสะอาด. 2538: 82) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป ถือว่า มีความพึงพอใจมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 ถือว่า มีความพึงพอใจมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 ถือว่า มีความพึงพอใจน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.50 ลงมา ถือว่า มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

3. แบบวัดผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียน และเพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

โดยมีเกณฑ์การแปลค่าเฉลี่ยคะแนนระดับคุณภาพชีวิต (ชัชวาล เรื่องประพันธ์. 2539: 15) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 ขึ้นไป ถือว่า มีคุณภาพชีวิตระดับสูงที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 ถือว่า มีคุณภาพชีวิตระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 ถือว่า มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 ถือว่า มีคุณภาพชีวิตระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 1.80 ลงมา ถือว่า มีคุณภาพชีวิตระดับต่ำที่สุด

4. เปรียบเทียบระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

4.1 เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบที (t-test) แบบ independent sample t-test

4.2 เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบที (t-test) แบบ independent sample t-test

4.3 เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบที (t-test) แบบ paired sample t-test

4.4 เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบที (t-test) แบบ paired sample t-test

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ และค่าความเที่ยง

1.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) (เยาวดี วิบูลย์ศรี. 2552: 45-47)

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

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

1.2 ค่าความเที่ยงของแบบประเมินความต้องการ, แบบวัดคุณภาพชีวิต และแบบสอบถามความพึงพอใจ โดยใช้วิธีหาค่าแอลฟา (α) ของครอนบัค (Cronbach's Alpha)

2. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic)

2.1 ค่าร้อยละ (percentage: P)

$$P = \frac{f \times 100}{n}$$

เมื่อ p แทน ร้อยละ
 f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลค่าให้เป็นร้อยละ
 n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

2.2 ค่าเฉลี่ย (mean: $\bar{X}$) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ: 2538: 73)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N แทน จำนวนข้อมูล

2.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation: S.D.) (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2538: 76-79)

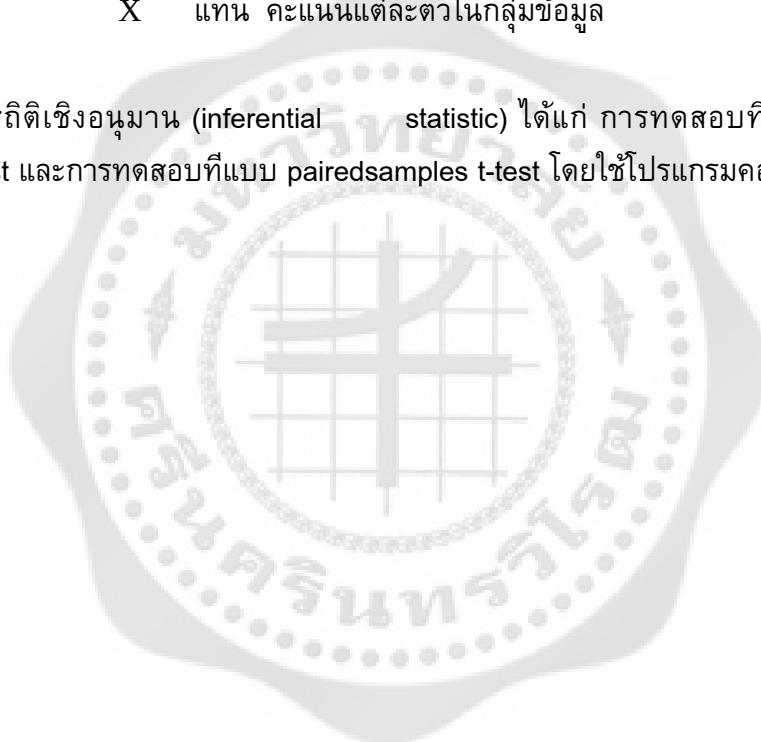
$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

N แทน จำนวนข้อมูล

X แทน คะแนนแต่ละตัวในกลุ่มข้อมูล

3. สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistic) ได้แก่ การทดสอบทีแบบ independent samples t-test และการทดสอบทีแบบ pairedsamples t-test โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 และศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ โดยผู้วิจัยได้ แสดงสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน ค่าที่ใช้ในการพิจารณา t – Distribution
*	แทน ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายของการวิจัยโดย แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 3 ผลการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 4 ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มขยายผลหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลของการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการสำรวจข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร มี จำนวน 81 คน โดยใช้เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 28 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาความต้องการกิจกรรม นันทนาการ

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ, ใน 1 วันส่วนใหญ่ที่นักเรียน
ต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ, จุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรม
นันทนาการ, สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการด้วยกันเป็นประจำ

ตัวแปร	กลุ่ม ตัวอย่าง (N=81)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	41	50.60
หญิง	40	49.40
รวม	81	100.00
ใน 1 วันส่วนใหญ่ที่นักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	5	6.20
1 ชั่วโมง	16	19.80
2 ชั่วโมง	11	13.60
มากกว่า 2 ชั่วโมง	49	60.50
รวม	81	100.00
จุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ		
เพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	30	37.00
เพื่อต้องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	11	13.60
เพื่อต้องการให้ผ่อนคลาย และมีความสุข	7	8.60
เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะใหม่ๆ	33	40.70
รวม	81	100.00

ตาราง 1 (ต่อ)

ตัวแปร (ต่อ)	กลุ่มตัวอย่าง (N=81)	ร้อยละ
สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		
ที่บ้าน	3	3.70
ที่โรงเรียน	7	8.60
ที่ลานกิจกรรมศูนย์กีฬา	1	1.20
ที่สุเหร่า	6	7.40
ที่ลานกิจกรรมสวนสนุก	2	2.50
ที่ศูนย์เยาวชน	62	76.50
รวม	81	100.00
บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ		
ผู้ปกครอง	40	49.40
ญาติ/พี่ – น้อง	10	12.30
เพื่อน	31	38.30
รวม	81	100.00

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามความต้องการ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 50.60 เป็นเพศหญิง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 49.40 ใน 1 วันส่วนใหญ่ นักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากกว่า 2 ชั่วโมง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 60.50 ตามด้วย 1 ชั่วโมง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 19.80 2 ชั่วโมง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 13.60 และน้อยกว่า 1 ชั่วโมง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.20 ตามลำดับ โดยจุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ คือ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะใหม่ๆ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 40.70 เพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 เพื่อต้องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 13.60 และเพื่อต้องการให้ผ่อนคลายและมีความสุข จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 8.60 ตามลำดับ สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่ที่ศูนย์เยาวชน จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 76.50 ที่โรงเรียน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 8.60 ที่สุเหร่า จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 7.40 ที่บ้าน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.70 ที่ลานกิจกรรมสวนสนุก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 และที่ลานกิจกรรมศูนย์กีฬา จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.20 ตามลำดับ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ ส่วนใหญ่คือ ผู้ปกครอง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 49.40 เพื่อน

จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 38.30 และญาติ/พี่ – น้อง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 12.30 ตามลำดับ

2. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ, ใน 1 วันส่วนใหญ่ที่นักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ, จุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ, สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ

ตัวแปร	กลุ่ม ตัวอย่าง (N=28)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	15	53.60
หญิง	13	46.40
รวม	28	100.00
ใน 1 วันส่วนใหญ่ที่นักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	1	3.60
1 ชั่วโมง	2	7.10
2 ชั่วโมง	2	7.10
มากกว่า 2 ชั่วโมง	23	82.10
รวม	28	100.00
จุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ		
เพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	12	42.90
เพื่อต้องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	3	10.70
เพื่อต้องการให้ผ่อนคลาย และมีความสุข	4	14.30
เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะใหม่ๆ	9	32.10
รวม	28	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่ม ตัวอย่าง (N=28)	ร้อยละ
สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		
ที่บ้าน	1	3.60
ที่โรงเรียน	1	3.60
ที่ลานกิจกรรมศูนย์กีฬา	1	3.60
ที่สุเหร่า	1	3.60
ที่ลานกิจกรรมสวนสนุก	1	3.60
ที่ศูนย์เยาวชน	24	85.70
รวม	28	100.00
บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ		
ผู้ปกครอง	23	82.10
ญาติ/พี่ – น้อง	4	14.30
เพื่อน	1	3.60
รวม	28	100.00

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 53.60 เป็นเพศหญิง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 46.40 ใน 1 วันส่วนใหญ่นักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากกว่า 2 ชั่วโมง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 82.10 ตามด้วย 2 ชั่วโมง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 7.10 น้อยกว่า 1 ชั่วโมง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 7.10 และ 1 ชั่วโมง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.60 ตามลำดับ โดยจุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ คือ เพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 42.90 เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะใหม่ๆ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 32.10 เพื่อต้องการให้ผ่อนคลายและมีความสุข จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 14.30 และเพื่อต้องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.70 ตามลำดับ สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่ที่ศูนย์เยาวชน จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 85.70 ที่บ้าน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.60 ที่โรงเรียน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.60 ลานกิจกรรมศูนย์กีฬา จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.60 และที่ลานกิจกรรมสวนสนุก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.60 ตามลำดับ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ ส่วนใหญ่คือ ผู้ปกครอง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 82.10 ญาติ/พี่ – น้อง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 14.30 และ เพื่อน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.60 ตามลำดับ

3. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง ของกลุ่มควบคุม

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ, ใน 1 วันส่วนใหญ่ที่นักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ, จุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ, สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ

ตัวแปร	กลุ่ม ตัวอย่าง (N=25)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	13	52.00
หญิง	12	48.00
รวม	25	100.00
ใน 1 วันส่วนใหญ่ที่นักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	0	0.00
1 ชั่วโมง	4	16.00
2 ชั่วโมง	2	8.00
มากกว่า 2 ชั่วโมง	19	76.00
รวม	25	100.00
จุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ		
เพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	10	40.00
เพื่อต้องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	2	8.00
เพื่อต้องการให้ผ่อนคลาย และมีความสุข	1	4.00
เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะใหม่ๆ	12	48.00
รวม	25	100.00

ตาราง 3 (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่ม ตัวอย่าง (N=25)	ร้อยละ
สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		
ที่บ้าน	2	8.00
ที่โรงเรียน	3	12.00
ที่ลานกิจกรรมศูนย์กีฬา	0	0.00
ที่สุเหร่า	2	8.00
ที่ลานกิจกรรมสวนสนุก	1	4.00
ที่ศูนย์เยาวชน	17	68.00
รวม	25	100.00
บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ		
ผู้ปกครอง	10	40.00
ญาติ/พี่ – น้อง	3	12.00
เพื่อน	12	48.00
รวม	25	100.00

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00 เป็นเพศหญิง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 ใน 1 วันส่วนใหญ่นักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากกว่า 2 ชั่วโมง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 76.00 ตามด้วย 1 ชั่วโมง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 และ 2 ชั่วโมง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 ตามลำดับ โดยจุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ คือ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะใหม่ๆ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 ตามด้วย เพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 เพื่อต้องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 และ เพื่อต้องการให้ผ่อนคลายและมีความสุข จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 ตามลำดับ สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่ที่ ศูนย์เยาวชน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 ที่โรงเรียน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 ที่บ้าน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 ที่สุเหร่า จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 และที่ลานกิจกรรมสวนสนุก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 ตามลำดับ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ ส่วนใหญ่คือ เพื่อน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 ผู้ปกครอง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และญาติ/พี่ – น้อง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2 ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 3**

ตาราง 4 จำนวนร้อยละของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อยสังกัดสำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

ข้อ	กิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความต้องการ
1.	กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม	3.68	.588	มากที่สุด
	1.1 การวาดภาพระบายสี	3.51	.727	มากที่สุด
	1.2 การประดิษฐ์	3.17	.905	มาก
	1.3 การปั้น	3.09	1.002	มาก
2.	กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา	3.74	.468	มากที่สุด
	2.1 เทควันโด	3.40	.918	มาก
	2.2 ฟุตบอล	2.96	1.112	มาก
	2.3 เกมพื้นบ้าน	3.23	.952	มาก
3.	กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ	2.67	1.313	มาก
	3.1 การเต้นรำพื้นบ้าน	2.51	1.295	มาก
	3.2 กิจกรรมลีลาศ	2.69	.970	มาก
	3.3 การเต้นรำนาฏศิลป์	2.65	.924	มาก
4.	กิจกรรมนันทนาการประเภทละครและภาพยนตร์	3.78	.500	มากที่สุด
	4.1 ดุภาพยนตร์	3.68	.649	มากที่สุด
	4.2 ดูโทรทัศน์	3.51	.744	มากที่สุด
	4.3 ฟังนิทาน เรื่องเล่าต่างๆ	2.07	1.116	น้อย
5.	กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก	3.40	.876	มาก
	5.1 ของเก็บสะสม	3.27	.866	มาก
	5.2 ปลูกต้นไม้	3.42	.864	มาก
	5.3 การถ่ายรูป	3.09	.711	มาก
6.	กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	3.58	.804	มากที่สุด
	6.1 ร้องเพลง	3.40	.861	มาก
	6.2 ฟังเพลง	3.67	.612	มากที่สุด
	6.3 เล่นดนตรี	3.12	.797	มาก

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อ	กิจกรรมนันทนาการ (ต่อ)	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความต้องการ
7.	กิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง	3.27	.922	มาก
	7.1 เดินสวนสาธารณะ	3.35	.897	มาก
	7.2 ทักษะศึกษา	3.20	.914	มาก
	7.3 กิจกรรมเข้าค่ายพักแรม	2.94	.713	มาก
8.	กิจกรรมนันทนาการประเภท พุด อ่าน เขียน	3.33	.908	มาก
	8.1 พุดได้ว่าที่	3.02	1.024	มาก
	8.2 อ่านหนังสือ	3.72	.553	มากที่สุด
	8.3 การเขียนเรื่องเล่า นิทาน	2.67	1.049	มาก
9.	กิจกรรมนันทนาการประเภททางสังคม	3.62	.717	มากที่สุด
	9.1 กีฬาสี	3.80	.534	มากที่สุด
	9.2 กิจกรรมห้องสมุด	3.28	.855	มาก
	9.3 กิจกรรมนิทรรศการ แสดงผลงาน	2.98	.632	มาก
10.	กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการพิเศษ	3.57	.724	มากที่สุด
	10.1 การแสดงละครเวที	3.52	.838	มากที่สุด
	10.2 ประกวดความสามารถ	3.16	.955	มาก
	10.3 กิจกรรมตามเทศกาล เช่น ปีใหม่	3.27	.671	มาก
11.	กิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัคร	3.62	.768	มากที่สุด
	11.1 ช่วยงานโรงเรียน	3.54	.755	มากที่สุด
	11.2 งานชุมนุม	3.31	.917	มาก
	11.3 บำเพ็ญประโยชน์	3.31	.917	มาก

จากตาราง 4 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมนันทนาการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ กิจกรรมนันทนาการประเภทละครและภาพยนตร์ มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.78$) ตามด้วย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.74$) และกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.68$) ตามลำดับ

ส่วนในด้านรายชื่อนักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ กิจกรรมกีฬาสี มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.80$)

ตามด้วย อ่านหนังสือ มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.72$) และดูภาพยนตร์ มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.68$) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ในตอนนี้ผู้วิจัยได้แบ่งผลการวิจัยออกเป็น 9 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การประเมินค่าเป็นระดับคะแนน แล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียน โดยวิธีการคำนวณหาอันตรภาคชั้น

ส่วนที่ 2 การวัดระดับคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 3 การวัดระดับคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 4 การวัดระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 5 การวัดระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 6 การเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 7 การเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 8 การเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 9 การเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 1 การประเมินค่าเป็นระดับคะแนน แล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียน โดยวิธีการคำนวณหาอันตรภาคชั้น

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียน ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุและสภาพแวดล้อม มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนน แล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 ระดับ โดยวิธีการคำนวณหาอันตรภาคชั้นเพื่อหาช่วงคะแนน โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

ตาราง 5 การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ระดับคุณภาพชีวิต	ค่าคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
คุณภาพชีวิตระดับสูงที่สุด	ระหว่าง 85 -100	15	53.60
คุณภาพชีวิตระดับสูง	ระหว่าง 69 – 84	12	42.90
คุณภาพชีวิตระดับกลาง	ระหว่าง 53 – 68	1	3.60
คุณภาพชีวิตระดับต่ำ	ระหว่าง 37 – 52	-	-
คุณภาพชีวิตระดับต่ำที่สุด	ระหว่าง 21 – 36	-	-
รวม		28	100.00

จากตาราง 5 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนน แล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 ระดับ โดยวิธีการคำนวณหาอันตรภาคชั้นเพื่อหาช่วงคะแนน แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงที่สุดร้อยละ 53.60 ตามด้วย ระดับสูงร้อยละ 42.90 และ ระดับปานกลางร้อยละ 3.60 ตามลำดับ

ตาราง 6 การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ระดับคุณภาพชีวิต	ค่าคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
คุณภาพชีวิตระดับสูงที่สุด	ระหว่าง 85 -100	12	48.00
คุณภาพชีวิตระดับสูง	ระหว่าง 69 – 84	13	52.00
คุณภาพชีวิตระดับกลาง	ระหว่าง 53 – 68	-	-
คุณภาพชีวิตระดับต่ำ	ระหว่าง 37 – 52	-	-
คุณภาพชีวิตระดับต่ำที่สุด	ระหว่าง 21 – 36	-	-
รวม		25	100.00

จากตาราง 6 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มควบคุม มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนน แล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 ระดับ โดยวิธีการคำนวณหาอันตรภาคชั้นเพื่อหาช่วงคะแนน แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงร้อยละ 52.00 ตามด้วย ระดับสูงร้อยละ 48.00 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 การวัดระดับคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง โดยรวม 4 ด้าน

ข้อ	คุณภาพชีวิต (รายด้าน)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	ด้านสังคม	4.38	.944	มาก
2	ด้านอารมณ์	4.16	1.028	มาก
3	ด้านร่างกาย	4.29	1.039	มาก
4	ด้านวัตถุ สถานที่	4.26	.865	มาก
รวม		4.27	.969	มาก

จากตาราง 7 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง โดยรวม 4 ด้าน แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.27$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าทุกด้านมีผลคะแนนอยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านสังคม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านสังคม)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา นักเรียนพร้อมรับฟัง	4.39	.786	มาก
2	นักเรียนมีความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิท	4.50	.793	มาก
3	นักเรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่เข้าร่วม	4.14	1.297	มาก
4	นักเรียนเกิดมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	4.21	1.166	มาก
5	นักเรียนมีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม	4.64	.678	มากที่สุด
รวม		4.38	.944	มาก

จากตาราง 8 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านสังคม แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

นันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.38$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดว่า นักเรียนมีการช่วยเหลือเพื่อนๆในสังคม ในระดับมากที่สุด และส่วนใหญ่มีผลคะแนนอยู่ในระดับมาก

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านอารมณ์

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านอารมณ์)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกว่ในตอนนี้มีความสุข	4.32	.723	มาก
2	นักเรียนมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ	4.04	.999	มาก
3	นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์	4.43	.790	มาก
4	นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมที่เข้าร่วม	3.89	1.449	มาก
5	นักเรียนเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.14	1.177	มาก
รวม		4.16	1.028	มาก

จากตาราง 9 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.16$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านร่างกาย)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	4.32	1.124	มาก
2	นักเรียนรู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้แต่ละวัน	4.50	.923	มาก
3	นักเรียนรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย	4.54	.922	มากที่สุด
4	นักเรียนสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆได้ด้วยตนเอง	3.79	1.371	มาก
5	นักเรียนมีพลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆในแต่ละวัน	4.29	.854	มาก
รวม		4.29	1.039	มาก

จากตาราง 10 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.29$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดว่า นักเรียนรู้ถึงความรู้สึกสบาย ในระดับมากที่สุด และส่วนใหญ่มีผลคะแนนอยู่ในระดับมาก

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกที่ชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย	4.18	.905	มาก
2	นักเรียนรู้สึกที่สภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี	4.54	.693	มากที่สุด
3	นักเรียนพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ตอนนี้	4.64	.559	มากที่สุด
4	นักเรียนมีความรู้สึกอิสระ	3.79	1.101	มาก
5	นักเรียนมีเวลาได้พักผ่อนคลายเครียด	4.11	1.066	มาก
รวม		4.26	.865	มาก

จากตาราง 11 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.26$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดว่า นักเรียนรู้สึกที่สภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี และนักเรียนพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ตอนนี้ ในระดับมากที่สุด และส่วนใหญ่มีผลคะแนนอยู่ในระดับมาก

ส่วนที่ 3 การวัดระดับคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้ทำการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง โดยรวม 4 ด้าน

ข้อ	คุณภาพชีวิต (รายด้าน)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	ด้านสังคม	4.23	.873	มาก
2	ด้านอารมณ์	4.13	.867	มาก
3	ด้านร่างกาย	4.20	.859	มาก
4	ด้านวัตถุ สถานที่	4.30	.879	มาก
รวม		4.22	.870	มาก

จากตาราง 12 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม โดยรวม 4 ด้าน แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.22$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าทุกด้านมีผลคะแนนอยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านสังคม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านสังคม)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา นักเรียนพร้อมรับฟัง	4.32	.852	มาก
2	นักเรียนมีความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิท	4.76	.614	มาก
3	นักเรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่เข้าร่วม	3.76	1.200	มาก
4	นักเรียนเกิดมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	3.9	.935	มาก
5	นักเรียนมีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม	4.40	.764	มาก
รวม		4.23	.873	มาก

จากตาราง 13 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการของกลุ่มควบคุม ด้านสังคม แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการ กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.23$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าทุกด้านมีผลคะแนนอยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการ ของกลุ่มควบคุม ด้านอารมณ์

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านอารมณ์)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกวุ่นวายในตอนนี้	4.48	.823	มาก
2	นักเรียนมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ	3.92	.812	มาก
3	นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์	4.24	.929	มาก
4	นักเรียนรู้สึกตื่นตัวในกิจกรรมที่เข้าร่วม	4.08	.862	มาก
5	นักเรียนเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.92	.909	มาก
รวม		4.13	.867	มาก

จากตาราง 14 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการของกลุ่มควบคุม ด้านอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการ กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.13$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการ ของกลุ่มควบคุม ด้านร่างกาย

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านร่างกาย)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	4.28	.792	มาก
2	นักเรียนรู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้แต่ละวัน	4.32	.690	มาก
3	นักเรียนรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย	4.52	.714	มากที่สุด
4	นักเรียนสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆได้ด้วยตนเอง	3.92	1.256	มาก
5	นักเรียนมีพลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆในแต่ละวัน	3.96	.841	มาก
รวม		4.20	.859	มาก

จากตาราง 15 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม ด้านร่างกาย แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.20$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีความคิดว่า นักเรียนรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ในระดับมากที่สุด และส่วนใหญ่มีผลคะแนนอยู่ในระดับมาก

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย	4.40	.816	มาก
2	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี	4.52	.653	มากที่สุด
3	นักเรียนพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ตอนนี้	4.48	.586	มาก
4	นักเรียนมีความรู้สึกอิสระ	3.84	1.248	มาก
5	นักเรียนมีเวลาได้พักผ่อนคลายเครียด	4.24	1.091	มาก
รวม		4.30	.879	มาก

จากตาราง 16 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.30$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีความคิดว่า นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี ในระดับมากที่สุด และส่วนใหญ่มีผลคะแนนอยู่ในระดับมาก

ส่วนที่ 4 การวัดระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง โดยรวม 4 ด้าน

ข้อ	คุณภาพชีวิต (รายด้าน)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	ด้านสังคม	4.92	.257	มากที่สุด
2	ด้านอารมณ์	4.93	.234	มากที่สุด
3	ด้านร่างกาย	4.90	.222	มากที่สุด
4	ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม	4.89	.310	มากที่สุด
รวม		4.91	.256	มากที่สุด

จากตาราง 17 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง โดยรวม 4 ด้าน แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง มีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.91$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าทุกด้านมีผลคะแนนอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านสังคม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านสังคม)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา นักเรียนพร้อมรับฟัง	4.89	.315	มากที่สุด
2	นักเรียนมีความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิท	4.93	.262	มากที่สุด
3	นักเรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่เข้าร่วม	5.00	.000	มากที่สุด
4	นักเรียนเกิดมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	4.93	.262	มากที่สุด
5	นักเรียนมีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม	4.86	.448	มากที่สุด
รวม		4.92	.257	มากที่สุด

จากตาราง 18 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านสังคม แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของกลุ่มทดลอง มีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.92$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านอารมณ์

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านอารมณ์)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกวุ่นวายในตอนนี้มีความสุข	4.89	.315	มากที่สุด
2	นักเรียนมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ	5.00	.000	มากที่สุด
3	นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์	4.82	.476	มากที่สุด
4	นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมที่เข้าร่วม	4.96	.189	มากที่สุด
5	นักเรียนเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.96	.189	มากที่สุด
รวม		4.93	.234	มากที่สุด

จากตาราง 19 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วม โปรแกรม นันทนาการของกลุ่มทดลอง มีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.93$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านร่างกาย)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	4.86	.356	มากที่สุด
2	นักเรียนรู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้แต่ละวัน	5.00	.000	มากที่สุด
3	นักเรียนรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย	5.00	.000	มากที่สุด
4	นักเรียนสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆได้ด้วยตนเอง	4.75	.441	มากที่สุด
5	นักเรียนมีพลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆในแต่ละวัน	4.89	.315	มากที่สุด
รวม		4.90	.222	มากที่สุด

จากตาราง 20 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง มีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.90$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย	4.93	.262	มากที่สุด
2	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี	4.82	.390	มากที่สุด
3	นักเรียนพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ตอนนี้	4.96	.189	มากที่สุด
4	นักเรียนมีความรู้สึกอิสระ	4.79	.449	มากที่สุด
5	นักเรียนมีเวลาได้พักผ่อนคลายเครียด	4.93	.262	มากที่สุด
รวม		4.89	.310	มากที่สุด

จากตาราง 21 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง มีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.89$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุด

ส่วนที่ 5 การวัดระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้ทำการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม โดยรวม 4 ด้าน

ข้อ	คุณภาพชีวิต (รายด้าน)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	ด้านสังคม	4.05	1.137	มาก
2	ด้านอารมณ์	4.18	.960	มาก
3	ด้านร่างกาย	4.12	.918	มาก
4	ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม	3.96	1.050	มาก
รวม		4.08	1.016	มาก

จากตาราง 22 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม โดยรวม 4 ด้าน แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม มีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าทุกด้านมีผลคะแนนอยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านสังคม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านสังคม)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา นักเรียนพร้อมรับฟัง	3.76	1.200	มาก
2	นักเรียนมีความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิท	4.56	.712	มากที่สุด
3	นักเรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่เข้าร่วม	4.04	1.338	มาก
4	นักเรียนเกิดมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	4.12	1.201	มาก
5	นักเรียนมีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม	3.76	1.234	มาก
รวม		4.05	1.137	มาก

จากตาราง 23 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม ด้านสังคม แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม มีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.05$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีความคิดว่า นักเรียนมีความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิทในระดับมากที่สุด และส่วนใหญ่มีผลคะแนนอยู่ในระดับมาก

ตาราง 24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านอารมณ์

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านอารมณ์)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกว่ในตอนนี้มีความสุข	4.04	.841	มาก
2	นักเรียนมีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ	4.00	.913	มาก
3	นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์	4.36	.810	มาก
4	นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมที่เข้าร่วม	4.12	1.201	มาก
5	นักเรียนเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.36	1.036	มาก
รวม		4.18	.960	มาก

จากตาราง 24 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม ด้านอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม มีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.18$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีความคิดทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม ด้านร่างกาย

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านร่างกาย)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	4.08	.862	มาก
2	นักเรียนรู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แต่ละวัน	4.28	.792	มาก
3	นักเรียนรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย	3.96	1.241	มาก
4	นักเรียนสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	3.96	.841	มาก
5	นักเรียนมีพลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน	4.32	.852	มาก
รวม		4.12	.918	มาก

จากตาราง 25 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม ด้านร่างกาย แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม มีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 4.12$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีความคิดทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ตาราง 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม)	$\bar{X}$	SD	ระดับ คุณภาพชีวิต
1	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย	3.52	1.229	มาก
2	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี	4.08	1.115	มาก
3	นักเรียนพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ตอนนี้	4.44	.583	มาก
4	นักเรียนมีความรู้สึกอิสระ	3.48	1.262	ปานกลาง
5	นักเรียนมีเวลาได้พักผ่อนคลายเครียด	4.28	1.061	มาก
รวม		3.96	1.050	มาก

จากตาราง 26 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุม มีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.96$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีความคิดว่า นักเรียนมีความรู้สึกอิสระ ในระดับปานกลาง และส่วนใหญ่มีผลคะแนนอยู่ในระดับมาก

ส่วนที่ 6 การเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมนันทนาการ และเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 27 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง โดยรวม 4 ด้าน

ข้อ	คุณภาพชีวิต (รายด้าน)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	ด้านสังคม	4.38	.944	4.92	.257	-2.778	.002*
2	ด้านอารมณ์	4.16	1.028	4.93	.234	-3.744	.000*
3	ด้านร่างกาย	4.29	1.039	4.90	.222	-3.001	.000*
4	ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม	4.26	.865	4.89	.310	-3.467	.000*
รวม		4.27	.969	4.91	.256	-3.248	.000*

จากตาราง 27 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง โดยรวม 4 ด้าน แสดงให้เห็นว่าระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.27 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.91

ตาราง 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านสังคม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านสังคม)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา นักเรียนพร้อมรับฟัง	4.39	.786	4.89	.315	-3.125	.000*
2	นักเรียนมีความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิท	4.50	.793	4.93	.262	-2.714	.000*
3	นักเรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่เข้าร่วม	4.14	1.297	5.00	.000	-3.497	.000*
4	นักเรียนเกิดมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	4.21	1.166	4.93	.262	-3.162	.000*
5	นักเรียนมีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม	4.64	.678	4.86	.448	-1.394	.009*
รวม		4.38	.944	4.92	.257	-2.778	.002*

จากตาราง 28 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านสังคม แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.38 และ หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.92

ตาราง 29 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านอารมณ์

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านอารมณ์)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกว่ในตอนนี้มีความสุข	4.32	.723	4.89	.315	-3.835	.000*
2	นักเรียนมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ	4.04	.999	5.00	.000	-5.106	.000*
3	นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์	4.43	.790	4.82	.476	-2.254	.000*
4	นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมที่เข้าร่วม	3.89	1.449	4.96	.189	-3.880	.000*
5	นักเรียนเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.14	1.177	4.96	.189	-3.645	.000*
รวม		4.16	1.028	4.93	.234	-3.744	.000*

จากตาราง 29 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.16 และ หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.93

ตาราง 30 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านร่างกาย)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	4.32	1.124	4.86	.356	-2.404	.000*
2	นักเรียนรู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แต่ละวัน	4.50	.923	5.00	.000	-2.867	.000*
3	นักเรียนรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย	4.54	.922	5.00	.000	-2.664	.000*
4	นักเรียนสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	3.79	1.371	4.75	.441	-3.544	.000*
5	นักเรียนมีพลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน	4.29	.854	4.89	.315	-3.528	.000*
รวม		4.29	1.039	4.90	.222	-3.001	.000*

จากตาราง 30 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านร่างกาย แสดงให้เห็นว่าระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.29 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.90

ตาราง 31 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้าน วัตถุ และสภาพแวดล้อม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย	4.18	.905	4.93	.262	-4.213	.000*
2	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี	4.54	.693	4.82	.390	-1.901	.000*
3	นักเรียนพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ตอนนี้	4.64	.559	4.96	.189	-2.884	.000*
4	นักเรียนมีความรู้สึกอิสระ	3.79	1.101	4.79	.449	-4.379	.000*
5	นักเรียนมีเวลาได้พักผ่อนคลายเครียด	4.11	1.066	4.93	.262	-3.960	.000*
รวม		4.26	.865	4.89	.310	-3.467	.000*

จากตาราง 31 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงวก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.26 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.89

ส่วนที่ 7 การเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมนันทนาการ และเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 32 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม โดยรวม 4 ด้าน

ข้อ	คุณภาพชีวิต (รายด้าน)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	ด้านสังคม	4.23	.873	4.05	1.137	-0.808	.391
2	ด้านอารมณ์	4.13	.867	4.18	.960	.123	.491
3	ด้านร่างกาย	4.20	.859	4.12	.918	-0.268	.481
4	ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม	4.30	.879	3.96	1.050	-1.165	.424
รวม		4.22	.870	4.08	1.016	-0.530	.447

จากตาราง 32 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม โดยรวม 4 ด้าน แสดงให้เห็นว่าระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.22 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.08

ตาราง 33 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านสังคม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านสังคม)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา นักเรียนพร้อมรับฟัง	4.32	.852	3.76	1.200	-2.113	.045*
2	นักเรียนมีความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิท	4.76	.614	4.56	.712	-0.891	.382
3	นักเรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่เข้าร่วม	3.76	1.200	4.04	1.338	.696	.493
4	นักเรียนเกิดมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	3.9	.935	4.12	1.201	.537	.597
5	นักเรียนมีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม	4.40	.764	3.76	1.234	-2.268	.033*
รวม		4.23	.873	4.05	1.137	-0.808	.391

จากตาราง 33 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านสังคม แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.23 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.05

ตาราง 34 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านอารมณ์

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านอารมณ์)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกว่ในตอนนี้นักเรียนมีความสุข	4.48	.823	4.04	.841	-1.901	.069
2	นักเรียนมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ	3.92	.812	4.00	.913	.359	.723
3	นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์	4.24	.929	4.36	.810	.499	.622
4	นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมที่เข้าร่วม	4.08	.862	4.12	1.201	.130	.898
5	นักเรียนเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.92	.909	4.36	1.036	1.522	.141
รวม		4.13	.867	4.18	.960	.123	.491

จากตาราง 34 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.13 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.18

ตาราง 35 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านร่างกาย

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านร่างกาย)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	4.28	.792	4.08	.862	-0.739	.467
2	นักเรียนรู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แต่ละวัน	4.32	.690	4.28	.792	-0.189	.852
3	นักเรียนรู้ถึงความรู้สึกสบาย	4.52	.714	3.96	1.241	-2.064	.050*
4	นักเรียนสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	3.92	1.256	3.96	.841	.135	.894
5	นักเรียนมีพลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน	3.96	.841	4.32	.852	1.518	.142
รวม		4.20	.859	4.12	.918	-0.268	.481

จากตาราง 35 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านร่างกาย แสดงให้เห็นว่าระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.20 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.12

ตาราง 36 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม)	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย	4.40	.816	3.52	1.229	-2.815	.010*
2	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี	4.52	.653	4.08	1.115	-1.622	.118
3	นักเรียนพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ตอนนี้	4.48	.586	4.44	.583	-0.253	.802
4	นักเรียนมีความรู้สึกอิสระ	3.84	1.248	3.48	1.262	-1.203	.241
5	นักเรียนมีเวลาได้พักผ่อนคลายเครียด	4.24	1.091	4.28	1.061	.128	.900
รวม		4.30	.879	3.96	1.050	-1.165	.424

จากตาราง 36 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุม ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.30 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 3.96

ส่วนที่ 8 การเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมนันทนาการ และเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 37 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม โดยรวม 4 ด้าน

ข้อ	คุณภาพชีวิต (รายด้าน)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	ด้านสังคม	4.38	.944	4.23	.873	.479	.379
2	ด้านอารมณ์	4.16	1.028	4.13	.867	.142	.508
3	ด้านร่างกาย	4.29	1.039	4.20	.859	.409	.631
4	ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม	4.26	.865	4.30	.879	-0.085	.623
รวม		4.27	.969	4.22	.870	.236	.535

จากตาราง 37 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม โดยรวม 4 ด้าน แสดงให้เห็นว่าระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.27 และกลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.22

ตาราง 38 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านสังคม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านสังคม)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา นักเรียนพร้อมรับฟัง	4.39	.786	4.32	.852	.324	.747
2	นักเรียนมีความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิท	4.50	.793	4.76	.614	-1.135	.262
3	นักเรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่เข้าร่วม	4.14	1.297	3.76	1.200	1.111	.272
4	นักเรียนเกิดมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	4.21	1.166	3.9	.935	.869	.389
5	นักเรียนมีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม	4.64	.678	4.40	.764	1.226	.226
รวม		4.38	.944	4.23	.873	.479	.379

จากตาราง 38 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านสังคม แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.38 และกลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.23

ตาราง 39 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านอารมณ์

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านอารมณ์)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกวุ่นวายในตอนนี้	4.32	.723	4.48	.823	-0.747	.458
2	นักเรียนมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ	4.04	.999	3.92	.812	.459	.648
3	นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์	4.43	.790	4.24	.929	.800	.427
4	นักเรียนรู้สึกตื่นตัวในกิจกรรมที่เข้าร่วม	3.89	1.449	4.08	.862	-0.578	.566
5	นักเรียนเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.14	1.177	3.92	.909	.776	.442
รวม		4.16	1.028	4.13	.867	.142	.508

จากตาราง 39 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.16 และกลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.13

ตาราง 40 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านร่างกาย

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านร่างกาย)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	4.32	1.124	4.28	.792	.153	.879
2	นักเรียนรู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แต่ละวัน	4.50	.923	4.32	.690	.796	.430
3	นักเรียนรู้ถึงความรู้สึกสบาย	4.54	.922	4.52	.714	.069	.945
4	นักเรียนสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	3.79	1.371	3.92	1.256	-0.370	.731
5	นักเรียนมีพลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน	4.29	.854	3.96	.841	1.396	.169
รวม		4.29	1.039	4.20	.859	.409	.631

จากตาราง 40 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านร่างกาย แสดงให้เห็นว่าระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.29 และกลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.20

ตาราง 41 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย	4.18	.905	4.40	.816	-0.931	.356
2	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี	4.54	.693	4.52	.653	.085	.933
3	นักเรียนพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ตอนนี้	4.64	.559	4.48	.586	1.035	.305
4	นักเรียนมีความรู้สึกอิสระ	3.79	1.101	3.84	1.248	-0.168	.867
5	นักเรียนมีเวลาได้พักผ่อนคลายเครียด	4.11	1.066	4.24	1.091	-0.448	.656
รวม		4.26	.865	4.30	.879	-0.085	.623

จากตาราง 41 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.26 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.30

ส่วนที่ 9 การเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมนันทนาการ และเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 42 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม โดยรวม 4 ด้าน

ข้อ	คุณภาพชีวิต (รายด้าน)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	ด้านสังคม	4.92	.257	4.05	1.137	3.623	.005*
2	ด้านอารมณ์	4.93	.234	4.18	.960	3.820	.005*
3	ด้านร่างกาย	4.90	.222	4.12	.918	4.064	.001*
4	ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม	4.89	.310	3.96	1.050	4.179	.002*
รวม		4.91	.256	4.08	1.016	3.922	.003*

จากตาราง 42 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม โดยรวม 4 ด้าน แสดงให้เห็นว่าระดับคุณภาพชีวิตของของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.91 และกลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.08

ตาราง 43 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านสังคม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านสังคม)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา นักเรียนพร้อมรับฟัง	4.89	.315	3.76	1.200	4.581	.000*
2	นักเรียนมีความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิท	4.93	.262	4.56	.712	2.445	.0218*
3	นักเรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่เข้าร่วม	5.00	.000	4.04	1.338	3.588	.001*
4	นักเรียนเกิดมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	4.93	.262	4.12	1.201	3.296	.003*
5	นักเรียนมีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม	4.86	.448	3.76	1.234	4.204	.000*
รวม		4.92	.257	4.05	1.137	3.623	.005*

จากตาราง 43 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านสังคม แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรม ของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.92 และกลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.05

ตาราง 44 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านอารมณ์

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านอารมณ์)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกวุ่นวายในตอนนี้	4.89	.315	4.04	.841	4.782	.000*
2	นักเรียนมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ	5.00	.000	4.00	.913	5.477	.000*
3	นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์	4.82	.476	4.36	.810	2.490	.017*
4	นักเรียนรู้สึกตื่นตัวในกิจกรรมที่เข้าร่วม	4.96	.189	4.12	1.201	3.476	.002*
5	นักเรียนเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.96	.189	4.36	1.036	2.874	.008*
รวม		4.93	.234	4.18	.960	3.820	.005*

จากตาราง 44 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรม ของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.93 และกลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.1

ตาราง 45 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านร่างกาย

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านร่างกาย)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	4.86	.356	4.08	.862	4.198	.000*
2	นักเรียนรู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แต่ละวัน	5.00	.000	4.28	.792	4.548	.000*
3	นักเรียนรู้ถึงความรู้สึกสบาย	5.00	.000	3.96	1.241	4.190	.000*
4	นักเรียนสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	4.75	.441	3.96	.841	4.210	.000*
5	นักเรียนมีพลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน	4.89	.315	4.32	.852	3.172	.003*
รวม		4.90	.222	4.12	.918	4.064	.001*

จากตาราง 45 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านร่างกาย แสดงให้เห็นว่าระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรม ของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.90 และกลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.12

ตาราง 46 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้าน วัตถุ และสภาพแวดล้อม

ข้อ	คุณภาพชีวิต (ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย	4.93	.262	3.52	1.229	5.618	.000*
2	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี	4.82	.390	4.08	1.115	3.157	.004*
3	นักเรียนพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ตอนนี้	4.96	.189	4.44	.583	4.299	.000*
4	นักเรียนมีความรู้สึกอิสระ	4.79	.449	3.48	1.262	4.845	.000*
5	นักเรียนมีเวลาได้พักผ่อนคลายเครียด	4.93	.262	4.28	1.061	2.975	.006*
รวม		4.89	.310	3.96	1.050	4.179	.002*

จากตาราง 46 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรม ของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.89 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 3.96

**ตอนที่ 4 ผลการประเมินความพึงพอใจของทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3**

ผู้วิจัยได้ทำการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ ได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 47 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง รายด้าน

ข้อ	ความพึงพอใจ รายด้าน	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความพึงพอใจ
1	ความพึงพอใจต่อโปรแกรมฯ (Interacting People)	3.75	.466	มากที่สุด
2	ความพึงพอใจต่อสถานที่ (Physical Setting)	3.81	.433	มากที่สุด
3	ความพึงพอใจต่อวัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)	3.84	.405	มากที่สุด
4	ความพึงพอใจต่อกฎระเบียบ ข้อตกลง (Rules)	3.87	.300	มากที่สุด
5	ความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ (Relationship)	3.82	.370	มากที่สุด
6	ความพึงพอใจต่อการเคลื่อนไหวของโปรแกรมฯ (Animation)	3.85	.378	มากที่สุด
	รวม	3.82	.392	มากที่สุด

จากตาราง 47 พบว่า การประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการของกลุ่มรายด้าน แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่ม ทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.82$) เมื่อพิจารณาราย ด้านพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ

ตาราง 48 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อโปรแกรมฯ (Interacting People)

ข้อ	ความพึงพอใจต่อโปรแกรมฯ (Interacting People)	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความพึงพอใจ
1	กิจกรรมที่จัดขึ้นตรงตามความต้องการ/ ความสนใจของนักเรียน	3.89	.315	มากที่สุด
2	กิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมช่วยเพิ่มพูนความรู้ของนักเรียน	3.64	.488	มากที่สุด
3	ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม	3.86	.448	มากที่สุด
4	นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	3.71	.460	มากที่สุด
5	กิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมสามารถนำไปใช้ได้ในการเรียนและการใช้ชีวิตในอนาคต	3.64	.621	มากที่สุด
รวม		3.75	.466	มากที่สุด

จากตาราง 48 พบว่า การประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วม โปรแกรม นันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อโปรแกรมฯ (Interacting People) แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ใน เกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.75$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ใน ระดับมากที่สุดทุกข้อ

ตาราง 49 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อสถานที่ (Physical Setting)

ข้อ	ความพึงพอใจต่อสถานที่ (Physical Setting)	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความ พึงพอใจ
1	สถานที่ในการจัดโปรแกรมมีความเหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	3.82	.476	มากที่สุด
2	บรรยากาศในการทำกิจกรรมเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรม	3.79	.418	มากที่สุด
3	สถานที่จัดกิจกรรมมีความสะอาดเหมาะสมแก่การจัดกิจกรรม	3.86	.356	มากที่สุด
4	สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความปลอดภัย	3.79	.418	มากที่สุด
5	บรรยากาศในสถานที่จัดทำกิจกรรมช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้	3.79	.499	มากที่สุด
รวม		3.81	.433	มากที่สุด

จากตาราง 49 พบว่า การประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วม โปรแกรม นันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อสถานที่ (Physical Setting) แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.81$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ

ตาราง 50 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อวัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

ข้อ	ความพึงพอใจต่อวัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความ พึงพอใจ
1	อุปกรณ์มีความเหมาะสมสอดคล้องกับกิจกรรม	3.82	.390	มากที่สุด
2	อุปกรณ์มีความปลอดภัยต่อการทำกิจกรรม	3.86	.448	มากที่สุด
3	อุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอกับผู้เข้าร่วม	3.86	.356	มากที่สุด
4	อุปกรณ์อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานอยู่เสมอ	3.82	.476	มากที่สุด
5	อุปกรณ์และสื่อที่ใช้มีส่วนช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนา ความรู้ได้	3.86	.356	มากที่สุด
รวม		3.84	.405	มากที่สุด

จากตาราง 50 พบว่า การประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อวัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) แสดง ให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ใน เกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.84$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ใน ระดับมากที่สุดทุกข้อ

ตาราง 51 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อกฎระเบียบ ข้อตกลง (Rules)

ข้อ	ความพึงพอใจต่อกฎระเบียบ ข้อตกลง (Rules)	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความ พึงพอใจ
1	ผู้นำอธิบายข้อตกลงการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างชัดเจน	3.82	.390	มากที่สุด
2	กฎระเบียบ ในการเข้าร่วมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม	4.00	.000	มากที่สุด
3	กฎ กติกา ข้อตกลงในแต่ละกิจกรรม เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน	3.71	.535	มากที่สุด
4	รูปแบบโปรแกรมแบบชั้นเรียนเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ เหมาะสมกับการเรียนรู้	3.93	.262	มากที่สุด
5	กฎ กติกา ข้อตกลงการดำเนินการของแต่ละกิจกรรม ช่วย ให้นักเรียนเพิ่มพูนความรู้	3.89	.315	มากที่สุด
รวม		3.87	.300	มากที่สุด

จากตาราง 51 พบว่า การประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อกฎระเบียบ ข้อตกลง (Rules) แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.87$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ

ตาราง 52 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ (Relationship)

ข้อ	ความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ (Relationship)	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความ พึงพอใจ
1	ผู้นำกิจกรรมมีความเป็นกันเองต่อนักเรียน	3.82	.476	มากที่สุด
2	นักเรียนเกิดความกล้าในการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆมากขึ้น	3.79	.630	มากที่สุด
3	นักเรียนเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องมีผู้นำในการให้ความรู้	3.62	.390	มากที่สุด
4	นักเรียนรู้สึกตนเองมีคุณค่าเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม	4.00	.000	มากที่สุด
5	นักเรียนรู้สึกพึงพอใจต่อบทบาทการเป็นผู้นำและผู้ตามของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.86	.356	มากที่สุด
รวม		3.82	.370	มากที่สุด

จากตาราง 52 พบว่า การประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ (Relationship) แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมන්නนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.82$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ

ตาราง 53 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมන්නทานการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมන්නทานการ ของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อการเคลื่อนไหวของโปรแกรมฯ (Animation)

ข้อ	ความพึงพอใจต่อการเคลื่อนไหวของโปรแกรมฯ (Animation)	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความ พึงพอใจ
1	กิจกรรมมีความต่อเนื่อง ไม่มีอุปสรรค ระหว่างทำกิจกรรม	3.79	.499	มากที่สุด
2	ผู้นำมีความสำคัญที่ทำให้กิจกรรมสนุกสนาน	3.86	.356	มากที่สุด
3	กิจกรรมแต่ละสัปดาห์มีการวางแผนเป็นขั้นตอนช่วยให้ เกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมต่อไปได้ง่ายขึ้น	3.93	.262	มากที่สุด
4	ผู้นำกิจกรรมมีการสร้างกำลังใจและกระตุ้นให้เกิดความรู้สึก ตื่นเต้นและเกิดความต้องการเรียนรู้ตลอดเวลา	3.86	.356	มากที่สุด
5	นักเรียนพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ในภาพรวม	3.79	.418	มากที่สุด
รวม		3.85	.378	มากที่สุด

จากตาราง 53 พบว่า การประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรม
න්නทานการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วม
โปรแกรมන්නทานการของกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจต่อการเคลื่อนไหวของโปรแกรมฯ (Animation)
แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมන්නทานการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่
ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.85$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดทุกข้ออยู่ใน
ระดับมากที่สุดทุกข้อ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร มีความมุ่งหมายของการวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ในงานวิจัยชิ้นนี้ได้แก่ เด็กนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 8–10 ปี ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 เขตพื้นที่การศึกษาใน 6 กลุ่มเขต มีโรงเรียนจำนวนทั้งสิ้น 431 โรงเรียน โดยแบ่งขนาด มี ขนาดเล็ก 172 โรงเรียน, ขนาดกลาง 132 โรงเรียน และ ขนาดใหญ่ 127 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 34,491 คน (สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557)

2. กลุ่มตัวอย่าง ในงานวิจัยชิ้นนี้ได้แก่ กลุ่มเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 53 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดระดับคุณภาพชีวิต จากนั้นนำคะแนนที่ได้ของทั้ง 53 คน มาเรียงลำดับจากน้อยไปมาก เป็นลำดับที่ 1–53 จากนั้นจัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่ม แบบจับคู่ (Match pair) (บุญชม ศรีสะอาด. 2545) เพื่อปรับให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเท่าเทียมกัน ดังนั้นจะได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1 กลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน และกลุ่มที่ใช้สำหรับการทดลองจำนวน 28 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินความต้องการกิจกรรมนันทนาการ 11 ประเภท โดยพัฒนาดัดแปลงมาจากมาจากแนวคิดของ สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
2. โปรแกรมนันทนาการของนักเรียน
การจัดโปรแกรมนันทนาการ (Programming) ประกอบด้วยตัวแปร 4 ด้าน ได้แก่ การประเมินผลเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมินผลเพื่อพิจารณาตัดสิน (Evaluation)
3. แบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์ต่อโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยพัฒนาดัดแปลงมาจากมาจากแนวคิดของ Sivan & Ruskin. กับเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านวัตถุ
4. แบบสอบถามความพึงพอใจ (Six Key Element) ในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียน (สราวุธ ชัยวิจิต. 2556: 360-363)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวม จากกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความต้องการของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียน โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. แบบวัดผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนระหว่างก่อนเข้าร่วมและหลังเข้าร่วมของกลุ่มทดลอง แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยเครื่องมือ 4 ชิ้น ได้แก่

1. แบบประเมินความต้องการกิจกรรมนันทนาการ 11 ประเภทของนักเรียน
2. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตนันทนาการของนักเรียน
3. แบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์ต่อโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
4. แบบสอบถามความพึงพอใจ (Six key element of situated activity system)

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อการจัดโปรแกรม นันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัด สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร (ขั้นวิจัย)

ในขั้นตอนที่ 1 นี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาความต้องการด้านกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการยื่นเสนอเรื่องเพื่อขอใบอนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์จากสถาบัน ยุทธศาสตร์ทางปัญญาและการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อสามารถทำการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่ได้คัดเลือกไว้ เพื่อเป็นหลักฐานรับรองว่าวิจัยที่ได้ดำเนินการนี้มีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับ และข้อกำหนดภายในประเทศ

2. ศึกษาแนวความคิด ทฤษฎี และหลักการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร จากหนังสือ ตำรา วารสารและงานวิจัยต่าง ๆ

3. จัดเตรียมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร อันประกอบด้วยนันทนาการ 11 ประเภท คือ ศิลปหัตถกรรม, เกมและกีฬา, การเต้นรำ, ละครและภาพยนตร์, งานอดิเรก, ดนตรีและร้องเพลง, กลางแจ้งนอกเมือง, ทางสังคม, นันทนาการพิเศษ และอาสาสมัคร (กรมพลศึกษา. 2556: 128 - 130) เพื่อสร้างแบบประเมินความต้องการการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเตรียมเสนอต่อกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมต่อไป

4. นำแบบประเมินความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลัก เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม

5. แก้ไขปรับปรุงแบบประเมินความต้องการกิจกรรมนันทนาการให้ถูกต้องเหมาะสมตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

6. นำแบบประเมินความต้องการที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมตามแบบประเมินความต้องการด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการ

ลักษณะของแบบประเมิน แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1) สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ, ใน 1 วันนักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง, จุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ และสถานที่เข้าร่วมกิจกรรม ข้อคำถามเป็นแบบปลายเปิด

2) แบบประเมินความต้องการด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ข้อคำถามเป็นแบบมาตราประเมินค่าความสำคัญ 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด

3) ขอเสนอแนะเพิ่มเติม ที่มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open Ended)

7. นำข้อมูลความต้องการด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว มาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) ที่เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่าง นันทนาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านคุณภาพชีวิตและเด็กนักเรียน จำนวน 5 คน เพื่อประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยกำหนดค่าดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นความต้องการด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการ

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นความต้องการด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการ

-1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้ ไม่เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นความต้องการด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการ

8. นำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง หรือค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) มีความคิดเห็นตรงกันว่าข้อนั้นๆ เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นความต้องการด้านการจัดโปรแกรมนันทนาการ หรือได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6–1.0

9. นำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาใช้ประกอบการจัดทำโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในส่วนของความต้องการกิจกรรมนันทนาการ เท่ากับ 0.96

10. นำผลที่ได้จากการสำรวจนำมาใช้ประกอบการจัดทำโปรแกรมন্নันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานครต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมন্নันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร (ขั้นวิจัย)

ในขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมন্নันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามวิธีการดังต่อไปนี้

1. ศึกษาแนวความคิด ทฤษฎี หลักการจากหนังสือ ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการเข้าร่วมโปรแกรมন্নันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของพื้นฐานองค์ความรู้ และความสามารถที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานในการเป็นผู้นำนันทนาการขั้นปฏิบัติการ ซึ่งจำแนกสมรรถนะด้านการจัดโปรแกรมของผู้ผู้นำนันทนาการเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การประเมิน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมินผลเพื่อพิจารณาตัดสิน (Evaluation)

2. สร้างโปรแกรมন্নันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ที่อยู่บนพื้นฐานของเอกสาร ตำรา ทฤษฎี หลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีพื้นฐานองค์ความรู้ ทักษะ และความสามารถที่จำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีขอบเขตและโครงสร้างของโปรแกรมন্নันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ดังนี้

- 1) หัวเรื่อง ประกอบด้วย ชื่อ และสัปดาห์
- 2) ระยะเวลา
- 3) วัตถุประสงค์
- 4) อุปกรณ์
- 5) การดำเนินการ
- 6) การวัดและประเมินผล

3. นำโปรแกรมมาหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อใช้ดุลยพินิจในการพิจารณาตัดสินว่าหน่วยการเรียนรู้และกิจกรรมนันทนาการอบรมสอดคล้องกันหรือไม่เพียงใด ตามแบบประเมินความสอดคล้องของโปรแกรมন্নันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหาเชิงประจักษ์ (Face Validity)

4. นำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่า IOC ที่มีความคิดเห็นตรงกันว่าหน่วยการ

เรียนรู้และกิจกรรมนันทนาการอบรมมีความสอดคล้องกัน โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6–1.0

5. สร้างแบบวัดผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

1) ผู้วิจัยได้พัฒนาข้อคำถามในแบบสอบถามโดยใช้ข้อคำถามในการทดสอบที่มีการวัดพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งมีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของซิวัน และรัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 6) ซึ่งแบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและด้านวัตถุ กับ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI (กรมสุขภาพจิต. 2547: 54) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม มาผสมผสานจัดทำแบบการประเมินการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเป็นตัวบ่งชี้ในการจัดทำโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียน

2) นำแบบทดสอบที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว มาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) โดยเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่าง นันทนาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านคุณภาพชีวิตและเด็กนักเรียน จำนวน 5 คน เพื่อประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยกำหนดค่าดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบที่มีการวัดพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการ
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบที่มีการวัดพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการ
- 1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้ ไม่เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบที่มีการวัดพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการ

3) นำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่า IOC ที่มีความคิดเห็นตรงกันว่าหน่วยการเรียนรู้และกิจกรรมนันทนาการอบรมมีความสอดคล้องกัน โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6–1.0

4. สร้างแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมในภาพรวม และนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการต่อไป ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามตามแนวคิดการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ (Six Keys Element of situated activity system) รวมข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ (สราวุธ ชัยวิจิต. 2556: 360-363) ประกอบด้วย

- องค์ประกอบที่ 1 การมีปฏิสัมพันธ์ของผู้คนที่เข้าร่วม (interacting people)
- องค์ประกอบที่ 2 การจัดสถานะแวดล้อมทางกายภาพ (Physical setting)
- องค์ประกอบที่ 3 วัตถุในการใช้เวลาว่าง (leisure objects)
- องค์ประกอบที่ 4 กฎเกณฑ์การเข้าร่วม (rules)
- องค์ประกอบที่ 5 สัมพันธภาพ (relationships)

องค์ประกอบที่ 6 ความเคลื่อนไหว (animation)

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำแบบสอบถาม

2) นำแบบทดสอบที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว มาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) โดยเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาวาง นันทนาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านคุณภาพชีวิตและเด็กนักเรียน จำนวน 5 คน เพื่อประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยกำหนดค่าดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบการประเมินผล
การเข้าร่วมโปรแกรมในภาพรวม

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่า ข้อนี้เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบการ
ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมในภาพรวม

-1 หมายถึง แน่ใจว่า ข้อนี้ ไม่ เหมาะสมที่จะกำหนดเป็นข้อทดสอบการ
ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมในภาพรวม

3) นำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่า IOC ที่มีความคิดเห็นตรงกันว่าหน่วยการเรียนรู้และกิจกรรมนันทนาการอบรมมีความสอดคล้องกัน โดยมีค่า IOC อยู่ที่ 1.0

5. นำโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ไปศึกษานำร่อง (pilot study) กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเป็นไปได้ของการจัดกิจกรรมการอบรมในสภาพจริง

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร แล้วนำผลมาวิเคราะห์หาคุณภาพของข้อคำถามรายข้อเพื่อหาความเชื่อมั่น โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item Correlation) จากนั้นทำการคัดเลือกข้อคำถาม แล้วนำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในส่วนของการวัดระดับคุณภาพชีวิต และความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เท่ากับ 0.96

6. นำข้อมูลการวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียน ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุและสภาพแวดล้อม มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนน แล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 ระดับ โดยวิธีการคำนวณหาอันตรภาคชั้นเพื่อหาช่วงคะแนน โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

คุณภาพชีวิตระดับสูงสุด	ค่าคะแนน	ระหว่าง 85 - 100
คุณภาพชีวิตระดับสูง	ค่าคะแนน	ระหว่าง 89 - 84
คุณภาพชีวิตระดับกลาง	ค่าคะแนน	ระหว่าง 53 - 68
คุณภาพชีวิตระดับต่ำ	ค่าคะแนน	ระหว่าง 37 - 52
คุณภาพชีวิตระดับต่ำที่สุด	ค่าคะแนน	ระหว่าง 21 - 36

7. นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจนี้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการสร้างโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับกลุ่มนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

8. นำโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 28 คน รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิต และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวม จากกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความต้องการของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียน โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. แบบวัดผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียน และเพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

4.1 เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบที (t-test) แบบ independent sample t-test

4.2 เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบที (t-test) แบบ independent sample t-test

4.3 เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบที (t-test) แบบ paired sample t-test

4.4 เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบที (t-test) แบบ paired sample t-test

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานครชั้น และดำเนินการตามจุดมุ่งหมายวิจัยข้อที่ 1. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

การศึกษาด้านความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีรูปแบบกิจกรรมนันทนาการของสำนักงานพัฒนาการศึกษาและนันทนาการ (2550: 27) ซึ่งได้กำหนดกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภทคือ 1. ศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) 2. เกมและกีฬา (Games and Sports) 3. การเต้นรำ (Dance) 4. การละคร (Drama) 5. งานอดิเรก (Hobby) 6. การดนตรีและการร้องเพลง (Music and singing) 7. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation) 8. วรณกรรม (การอ่าน พูด เขียน) (Reading, speaking and writing) 9. กิจกรรมสังคม (Social Recreation) 10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ (Special Event) และ 11. การบริการอาสาสมัคร (Voluntary service) โดยมีผลการประเมินความต้องการของกลุ่มตัวอย่างเป็นรายประเภท พบว่า พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมนันทนาการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ กิจกรรมนันทนาการประเภทละครและภาพยนตร์ มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.78$) ตามด้วย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.74$) กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

($\bar{X} = 3.68$) กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.62$) กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมสังคม มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.62$) กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.58$) กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.57$) กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.40$) กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (การอ่าน พุด เขียน) มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.33$) กิจกรรมนันทนาการประเภทกลางแจ้ง/นอกเมือง มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.27$) และ กิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินร่ำ มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.67$) ตามลำดับ

ส่วนในด้านรายชื่อนักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ กิจกรรมกีฬา มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.80$) ตามด้วย อ่านหนังสือ มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.72$) และดูภาพยนตร์ มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.68$) ตามลำดับ

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ขึ้น ตามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน และดำเนินการวิจัยตามจุดมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีข้อจำกัดในการวิจัย (limitation) คือ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม และกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร โดยที่ไม่ได้ใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการประเภทละครและภาพยนตร์ เพราะมีขอบเขตข้อจำกัดเกี่ยวกับพื้นที่ ระยะเวลา และความสามารถของผู้วิจัย จึงทำให้มีการสร้างรูปแบบกิจกรรมที่รองลงมา และกิจกรรมที่ผู้วิจัยสามารถทำได้และใกล้เคียงกับความต้องการนักเรียน

2. ผลการศึกษาโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

รูปแบบการจัดโปรแกรมนันทนาการ (Programming) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การประเมินเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม (Evaluation) ซึ่งสรุปได้ดังนี้

2.1 การประเมินเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล (Assessment) ประกอบด้วย กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนที่จะวางแผนจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพิจารณาคูณค่าของโปรแกรมการบริการ เพื่อช่วยตัดสินใจเกี่ยวกับโปรแกรมการบริการที่จัดขึ้นในอนาคต การประเมินความต้องการโปรแกรมของประชากรกลุ่มเป้าหมาย การประเมินความต้องการของกลุ่มผู้เข้าร่วมรายบุคคล และการประเมินทรัพยากร

2.2 การวางแผน (Planning) ประกอบด้วย กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับจัดทำวัตถุประสงค์และเป้าหมาย การพัฒนาวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของบุคคล วิเคราะห์กิจกรรมสำหรับการจัดโปรแกรม ศึกษาโปรแกรมและเนื้อหากิจกรรมพิเศษ แก้ไขปรับปรุงกิจกรรมตามความต้องการของผู้เข้าร่วม พัฒนาแผนงานของผู้เข้าร่วม พิจารณาความสอดคล้องกับโปรแกรมที่มีมาตรฐาน พัฒนาดารงกิจกรรมนั้นหนนาการ พัฒนาแผนการประเมินสำหรับโปรแกรม และ/หรือผู้เข้าร่วม ดำเนินการปฐมนิเทศโปรแกรม และพัฒนาแผนการจัดการความเสี่ยงให้สัมพันธ์กับโปรแกรม

2.3 การนำไปใช้ (Implementation) ประกอบด้วย กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสอนทักษะทางด้านนั้นหนนาการ ควบคุมดูแลโปรแกรมนั้นหนนาการและกิจกรรมพิเศษ ทำโปรแกรมตามกิจกรรมให้แล้วเสร็จ จัดโปรแกรมสำหรับผู้เข้าร่วม ส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมด้วยตนเอง พิจารณาผู้เข้าร่วมที่มีศักยภาพเพื่อการบริการที่เหมาะสม จัดหาข้อมูลทรัพยากรสำหรับโปรแกรมหรือบริการอื่น อำนวยความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ รับประกันโปรแกรมว่าเป็นไปตามมาตรฐานและกฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ ทำโปรแกรมและรายงาน และแบบฟอร์มต่างๆให้สมบูรณ์

2.4 การประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม (Evaluation) ประกอบด้วย กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโปรแกรม การประเมินผู้เข้าร่วม และการจัดเตรียมรายงานผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนั้นหนนาการ

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมนั้นหนนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ขึ้น ตามความต้องการกิจกรรมนั้นหนนาการของนักเรียน และดำเนินการวิจัยตามจุดมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 3. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

3. ผลการทดลองโปรแกรมที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

3.1 การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนน แล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 ระดับ โดยวิธีการคำนวณหาอันตรภาคชั้นเพื่อหาช่วงคะแนน แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงที่สุดร้อยละ 53.60 ตามด้วย ระดับสูงร้อยละ 42.90 และ ระดับปานกลางร้อยละ 3.60 ตามลำดับ

3.2 จากตาราง 6 พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มควบคุม มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนน แล้วทำการจัดกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 ระดับ โดยวิธีการคำนวณหาอันตรภาคชั้นเพื่อหาช่วงคะแนน แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงร้อยละ 52.00 ตามด้วย ระดับสูงร้อยละ 48.00 ตามลำดับ

3.3 การวัดระดับคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง พบว่า การวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนนาการของ

เฉลี่ยอยู่ที่ 4.12 และ **ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม** แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรม ของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 4.89 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยอยู่ที่ 3.96

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ขึ้น ตามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน และดำเนินการวิจัยตามจุดมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

4. ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

ความพึงพอใจของกลุ่มทดลองหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลองโดยรวม แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.82$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความพึงพอใจต่อโปรแกรมฯ (Interacting People) มีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.75$) ด้านความพึงพอใจต่อสถานที่ (Physical Setting) แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.81$) ด้านความพึงพอใจต่อวัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.84$) ด้านความพึงพอใจต่อกฎระเบียบ ข้อตกลง (Rules) แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.87$) ด้านความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ (Relationship) แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.82$) ด้านความพึงพอใจต่อเคลื่อนไหวของโปรแกรมฯ (Animation) แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.85$)

การอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษา ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 จากจุดมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยดังนี้

จากจุดมุ่งหมายการวิจัย คือ เพื่อศึกษาสภาพความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานครผู้วิจัยสามารถตอบจุดมุ่งหมายการวิจัย ที่พบว่า รูปแบบกิจกรรมนันทนาการของสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2550: 27) ซึ่งได้กำหนดกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภทคือ 1.ศิลปหัตถกรรม(Art and Crafts) 2.เกมและกีฬา (Games and Sports) 3.การเต้นรำ (Dance) 4.การละคร (Drama) 5.งานอดิเรก(Hobby) 6.การดนตรีและการร้องเพลง (Music and singing) 7.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง(Outdoor Recreation) 8.วรรณกรรม (การอ่าน พูด เขียน)(Reading, speaking and writing) 9.กิจกรรมสังคม (Social Recreation) 10.กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ (Special Event) และ11.การบริการอาสาสมัคร(Voluntary service) และกิจกรรมย่อยของแต่ละรูปแบบกิจกรรม จำนวน 33 กิจกรรม สามารถใช้เป็นตัวกำหนดความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนได้ และจากผลการวิจัยในส่วนของความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายประเภท กิจกรรมที่นักเรียนมีความต้องการมากที่สุดคือ กิจกรรมประเภทละครและภาพยนตร์ รองลงมาคือ เกมและกีฬา, ศิลปหัตถกรรม, กิจกรรมทางสังคม, อาสาสมัคร, ดนตรีและการร้องเพลง, นันทนาการพิเศษ, งานอดิเรก, วรรณกรรม, กิจกรรมกลางแจ้งนอกสถานที่ และการเต้นรำ ตามลำดับ ส่วนในด้านรายชื่อ ผลของการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ กิจกรรมกีฬา สืบด้วย อ่านหนังสือ และดูภาพยนตร์ ตามลำดับ ซึ่งตรงกับข้อมูลความต้องการของมนุษย์ตามความคิดของ มาสโลว์ (Maslow. 1970: 112-113) ได้กล่าวถึงว่า การแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดจากความต้องการและความพึงพอใจเมื่อได้รับการตอบสนอง ซึ่งมนุษย์มีความต้องการและต้องการมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด โดยที่ความต้องการของมนุษย์มีเป็นลำดับขั้น ตามลำดับความสำคัญ (Hierarchy of Needs) กล่าวคือ เมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว จะมีความต้องการระดับสูงขึ้นต่อไป ซึ่งแบ่งได้เป็น 5 ขั้น ดังนี้ ขั้นที่ 1 ความต้องการทางอิสระ (Physiological Needs) ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายและชีวิตมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยสี่ กล่าวคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และรวมทั้งสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น ขั้นที่

2 ความต้องการมั่นคงและปลอดภัย (Security and Safety Needs) มีความมั่นคงและปลอดภัยในทางกายภาพ เช่น ความมั่นคงและปลอดภัยต่อร่างกาย การประกอบอาชีพ การรักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการรู้จักคุ้นเคยในสถานที่ทำงานและบ้าน เช่น รวมกลุ่มสมาชิก การติดต่อปฏิสัมพันธ์กันและรักใคร่แสดงออกถึงความเป็นมิตร เป็นกลุ่มเดียวกัน ให้บุคคลอื่นยอมรับเป็นสมาชิกในสังคม เช่น สโมสร คลับ หรือกลุ่มไม่เป็นทางการ ขั้นที่ 4 ความต้องการยอมรับ (Esteem Needs) ความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง การยกย่องนับถือจากผู้อื่น ซึ่งมาจากผลงานประกอบกับคุณงามความดี ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสุดยอดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มนุษย์พร้อมบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งอย่าง มีครอบครัวที่ดี มีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับความรู้จักใช้ ความสามารถของตนเอง โดยกลุ่มนักเรียนจำเป็นต้องได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน คือ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบของนักเรียนก็มีลักษณะความต้องการที่แตกต่างกัน โดย สุชา จันทรเฒ (2529: 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึก นิยม ชื่นชม และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ๆ ได้ 3 ประการ คือ ความต้องการทางกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น, ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ และความต้องการทางสติปัญญา และผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยดังนี้ คือ ผลของการวิจัยพบว่า คุณลักษณะส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างเพศชายและหญิง จำนวนใกล้เคียงกัน มีศาสนาอิสลามเป็นส่วนใหญ่ ใน 1 วันนักเรียนมีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากกว่า 2 ชั่วโมง โดยวัตถุประสงค์ที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ คือ เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะใหม่ๆ มีสถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการคือที่ ศูนย์เยาวชน และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับนักเรียนด้วยเป็นประจำคือ ผู้ปกครอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติพงษ์ คงโพธิ์น้อย (2552) ที่ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย ชัยภูมิ พบว่านักเรียนโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย ชัยภูมิ มีเพศชายและหญิง จำนวนเท่ากัน โดยประชากรส่วนใหญ่ต้องการให้มียุทธศาสตร์ส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการ และมีการจัดเตรียมพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมนันทนาการ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พุทธางกูร จิระชนาภัทร (2549) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียน ภ.ป.ร. ราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ พบว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละกิจกรรม พบว่า กิจกรรมนันทนาการพิเศษมีความต้องการมากที่สุด รองลงมาคือ กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร และกิจกรรมนอกเมือง ตามลำดับ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกราช กุ้เขียว (2554: 71) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ของนักเรียน โรงเรียนญูเขียว พบว่า นักเรียนมีความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมนันทนาการนั้นช่วยกระตุ้นให้นักเรียนได้แสดงความสามารถพิเศษ ความถนัด และความสนใจของตนเอง โดยไม่มีการบังคับ ทำให้นักเรียนได้รับความพึงพอใจ มีความสุข สนุกสนาน ดังนั้นการศึกษาสภาพความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีความสอดคล้องกับ แผนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งถือเป็นสิ่งที่มีค่า และสำคัญที่สุด ซึ่งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาประเทศ โดยการศึกษาต้องมุ่งเน้นการพัฒนาบุคคลทุกกลุ่มวัยให้มีความพร้อมทั้งกาย ใจ อารมณ์ สติปัญญา การมีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกวัฒนธรรมที่ดีงามและรู้คุณค่าของความเป็นไทย มีโอกาสและเรียนรู้ตลอดชีวิต รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย และความคาดหวังของสังคมยังเชื่อว่าสถานศึกษาจะผลิตผู้จบการศึกษาที่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ เจตคติ ค่านิยม คุณธรรม และคุณสมบัติต่างๆ ได้ตามหลักสูตร มีความน่าเชื่อถือในปัจจัย และกระบวนการ มีความยั่งยืนในการคงสภาพการจัดการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสามัญศึกษา. 2542: 6) และตามแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) คุณภาพชีวิตของบุคคลเกิดจากการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย สุขทางกาย และทางจิต ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ดังนั้น การรักษาสสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นโดยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยนันทนาการจะช่วยรักษาสสมดุลทำให้บุคคลสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ (แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ ๒. 2555: 2) ซึ่งกิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความต้องการ และทำให้นักเรียนเกิดพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้น นันทนาการจึงเป็นกระบวนการที่จะใช้กิจกรรมเป็นตัวช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมไทยในปัจจุบันที่ดีได้อีกทางหนึ่ง

ตอนที่ 2 จากจุดมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยดังนี้

จากจุดมุ่งหมายการวิจัย คือ เพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยสามารถตอบจุดมุ่งหมายการวิจัย ที่พบว่า ข้อมูลองค์ประกอบของการจัดโปรแกรมAPIE ของ รอสแมน และแมคเคนนี่ (Rossman; & McKinney. 2000: 67-70) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการจัดโปรแกรม นันทนาการที่มีองค์ประกอบ คือ การประเมินก่อนการวางแผนจัดโปรแกรม (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม (Evaluation) ดังนี้

การประเมิน (Assessment) การประเมินเป็นรูปแบบเฉพาะอย่างหนึ่งของการประเมินผลที่นำมาใช้ก่อนการดำเนินการโปรแกรมนั้นธนาคาร โดยมีบทบาทในการประเมินคุณประโยชน์หรือข้อบกพร่องของบริการที่มีอยู่ เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจเกี่ยวกับการจัดการในอนาคต โดยการประเมินความต้องการโปรแกรมนั้นธนาคารของประชากรเป้าหมาย ประเมินความต้องการของบุคคลเป็นรายกลุ่ม หลังจากระบุว่าประชากรเป้าหมายมีอยู่จริงและหน่วยงานต้องการให้บริการ มักจำเป็นที่ต้องประเมินต่อไปเกี่ยวกับความสนใจและความต้องการเฉพาะของประชากรเป้าหมาย โดยการรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม เป็นต้นว่า ลักษณะรูปแบบโปรแกรม วันเวลาและสถานที่ตั้ง และตัวแปรส่วนผสมการตลาด มีขอบเขตการประเมิน คือ ความสามารถในการปฏิบัติการกิจของผู้รับบริการมักมีขอบเขตการประเมินใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิด ด้านสังคม ด้านกายภาพ และด้านความรู้สึกอารมณ์ แต่ละด้านแยกกันสำหรับการรักษาเชิงบำบัดที่เป็นไปได้ แต่ละด้านอาจเป็นด้านที่เป็นจุดแข็ง ประเภทของข้อมูลการประเมินเป็นได้ทั้งเชิงรูปธรรมและนามธรรม ข้อมูลเชิงรูปธรรมเป็นข้อเท็จจริงที่สังเกตได้ ซึ่งสามารถบันทึกได้ไม่ว่าใครจะเป็นผู้ซักถาม นั้นหมายถึงว่าไม่มีการตีความด้วยตนเอง ข้อมูลเชิงนามธรรมต้องมีการตีความด้วยตนเองโดยผู้ที่เก็บข้อมูลการใช้การสังเกตการณ์และตารางการสัมภาษณ์ที่เป็นมาตรฐาน และฝึกอบรมพนักงานในการใช้ จะช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือของวิธีการเก็บข้อมูลและลดความแตกต่างได้ การวางแผน (Planning) หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับจัดทำวัตถุประสงค์และเป้าหมาย การพัฒนาวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของบุคคล วิเคราะห์กิจกรรมสำหรับการจัดโปรแกรม ศึกษาโปรแกรมและเนื้อหากิจกรรมพิเศษแก้ไขปรับปรุงกิจกรรมตามความต้องการของผู้เข้าร่วม พัฒนาแผนงานของผู้เข้าร่วม พิจารณาความสอดคล้องกับโปรแกรมที่มีมาตรฐาน ประสานกิจกรรมและบริการกับตัวแทนอื่นๆ พัฒนาดารงกิจกรรมนั้นธนาคาร พัฒนาแผนการจัดการสำหรับส่งมอบโปรแกรมหรือกิจกรรม พัฒนาแผนการประเมินสำหรับโปรแกรม และ/หรือผู้เข้าร่วม ประสานการลงทะเบียน/การจองของผู้เข้าร่วม ดำเนินการปฐมนิเทศโปรแกรมและพัฒนาแผนการจัดการความเสี่ยงให้สัมพันธ์กับโปรแกรม

การนำไปใช้ (Implementation) หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสอน ทักษะทางด้านนั้นธนาคาร จัดหาผู้นำโดยตรงของกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน ควบคุมดูแลโปรแกรมนั้นธนาคารและกิจกรรมพิเศษ ทำโปรแกรมตามกิจกรรมให้แล้วเสร็จ จัดโปรแกรมสำหรับผู้เข้าร่วม ส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมของตนเอง พิจารณาผู้เข้าร่วมที่มีศักยภาพเพื่อการบริการที่เหมาะสม จัดหาข้อมูลทรัพยากรสำหรับโปรแกรมหรือบริการอื่น อำนวยความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ บริการหรือสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้จัดหาทรัพยากรเพื่อการพักผ่อน เจริญต่อรองและจัดการเรื่องการเดินทาง ที่พักและอาหาร รับประกันโปรแกรมว่าเป็นไปตามมาตรฐานและกฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ ทำโปรแกรมและรายงาน และแบบฟอร์มต่างๆให้สมบูรณ์

การประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม (Evaluation) หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโปรแกรม การประเมินผู้เข้าร่วม และการจัดเตรียมรายงานผลการใช้โปรแกรม การประเมินผลเป็นการประเมินความคุ้มค่าของบางสิ่งบางอย่าง ในการจัดการบริการนั้นธนาคารนั้น มีองค์ประกอบหลายประการของการให้บริการที่สามารถประเมินได้ ได้แก่ ผลกระทบระยะสั้นและ

ระยะยาว ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมต่อเนื้อหาหรือกระบวนการของการให้บริการ ความรู้ ทักษะ และความสามารถที่ได้เรียนรู้ระหว่างการให้บริการ เหล่านี้เป็นต้น การประเมินรวบยอดเป็นการประเมินเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม โดยมีบทบาทหลักคือช่วยในการรายงานผลลัพธ์และผลกระทบของโปรแกรมให้หน่วยงานสนับสนุนทุนและผู้สนใจอื่นๆได้ทราบ การประเมินผลที่ดำเนินการได้ดีจะให้ข้อมูลที่ช่วยในการพิจารณาประเมินว่าโปรแกรมควรดำเนินต่อไป ปรับเปลี่ยน หรือตัดออกจากรายการบริการของหน่วยงาน ในกรณีที่จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยน การประเมินผลรวบยอดครอบคลุมกว่าโดยเอาผลการประเมินความก้าวหน้าไว้ด้วย ซึ่งจะครอบคลุมอยู่ในรายงานโปรแกรม

สรุปการจัดพัฒนาโปรแกรมนั้นธนาคาร หมายถึง การประเมินผลก่อนการวางแผนจัดโปรแกรม การวางแผน การนำไปใช้ และการประเมินผลหลังการจัดโปรแกรมถือว่าเป็นหลักการที่สำคัญ และเป็นพื้นฐานของการกำหนดลำดับความสำคัญและแผนปฏิบัติการเพื่อเป็นการพัฒนาระบบการทำงานขององค์กรด้านนั้นธนาคารให้มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล และพัฒนาศักยภาพ และขีดความสามารถของบุคลากรในการจัดบริการนั้นธนาคารทั้งภาครัฐและภาคเอกชนสู่ระดับมาตรฐานสากล

ตอนที่ 3 จากจุดมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 3. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นธนาคารที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยดังนี้

จากจุดมุ่งหมายการวิจัย คือ เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นธนาคารที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยสามารถตอบจุดมุ่งหมายการวิจัย ที่พบว่า โดยผลของการวิจัย พบว่า ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนั้นธนาคารของกลุ่มทดลอง พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตระหว่างก่อน กับหลังเข้าร่วมโปรแกรมนั้นธนาคารของกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนั้นธนาคารของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมนั้นธนาคารของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังทฤษฎีที่ว่าสภาพแวดล้อมของสังคมไทยซึ่งได้ก้าวไปสู่ยุคอุตสาหกรรมใหม่ ทำให้บุคคลต่างก็มีความมุ่งหวังที่จะสรรหาสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน การพัฒนาตนเอง ครอบครัวและสังคม ให้เป็นที่อบอุ่น น่ายุอาศัย หรืออาจกล่าวได้ว่า บุคคลมีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ ซึ่งคำว่า .คุณภาพชีวิต” จึงเป็นคำในปัจจุบันหรือช่วงหนึ่งทศวรรษที่ผ่านมา เป็นที่นิยม

ใช้กันอย่างแพร่หลาย แต่เมื่อลองพิจารณาวิเคราะห์ดู จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบ หรือปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลและชุมชนมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่นั้น แท้ที่จริงแล้วมีเกณฑ์และมาตรฐานที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการให้คุณค่าหรือการตีความหมายของ “คุณภาพชีวิต” ในฐานองค์กรของรัฐบาลเป็นผู้รับผิดชอบในการพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังจะเห็นได้จากรัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในเรื่องนี้ โดยกำหนดแนวทางและนโยบายที่จะมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งคุณภาพชีวิตเป็นอีกมิติหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้พัฒนารูปแบบการจัดการในการที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีในปี 2000 (Health for All by the Year 2000) คุณภาพชีวิตเป็นหลักการสำคัญที่จะบ่งบอกถึงความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่ดี สามารถพิจารณาจากปัจจัย ดังต่อไปนี้ 1. พัฒนาการร่างกาย เพื่อความยืนยาวของชีวิต ความปลอดภัยปราศจากโรคและการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย 2. สุขภาพ เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน การดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพกำลังเป็นที่สนใจของบุคคลทั่วไป สถานบริการออกกำลังกาย สถานส่งเสริมสุขภาพ สวนสุขภาพจึงมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้น 3. สมรรถภาพ คนที่มีสมรรถภาพดีจะต้องประกอบด้วยภาวะของร่างกาย 4 ประการ คือ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตกับหัวใจ รว่งกายมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นและประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อดี (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2541: 11-12) ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตระดับสภาพการดำรงชีวิต ความพึงพอใจที่มีต่อสภาพชีวิตของตน ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรหลายด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม สภาพแวดล้อม และสติปัญญา ที่จะเป็นตัวบ่งบอกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎี คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ขณะเดียวกันก็สามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ให้ทั้งกับตนเอง สังคม และประเทศชาติด้วย ในด้านการการสอนก็จะเน้นในองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ที่เป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิต คือ ภาวะประชากร ทรัพยากร และคุณภาพประชากรว่าทั้ง 3 จะต้องอยู่ในสภาวะที่สมดุลกัน คุณภาพชีวิตจึงจะมีดีได้ (เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวและคุณภาพชีวิต. 2539: 5) คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลและสังคม เนื่องจากคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดการสร้างกฎเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้เกิดระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงทำให้มนุษย์เกิดการขวนขวายให้ได้มาซึ่งเหล่านี้ ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความสำคัญต่อบุคคลอย่างยิ่ง ซึ่งสรุปความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดังนี้ 1. การพัฒนาคุณภาพชีวิต ช่วยทำให้บุคคลและสังคมมีแนวการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สังคมมีความสุขไปด้วย 2. การพัฒนาคุณภาพชีวิต กระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้นคิดที่จะปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ 3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักการใช้ปัญญา เหตุผล ความมีคุณธรรม จริยธรรม หลักจิตวิทยา หลักการบริหาร เพื่อมาแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม 4. การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาสังคม 5. การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้บุคคลและสังคมมีความรู้ ความเข้าใจในการที่จะร่วมมือร่วมใจในการส่งเสริม

ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และค่านิยมที่ตึงามให้เกิดขึ้นในสังคม (วิภาพร พบสุข, 5) โดยเกณฑ์ในการประเมินคุณภาพชีวิต องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้เริ่มพัฒนาเครื่องวัดคุณภาพชีวิตเป็นโครงการระยะเวลา 4 ปี (1992-1995) ด้วยความร่วมมือจากนักวิชาการที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา โดยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือหรือเครื่องวัดคุณภาพชีวิตให้มีความหมายถึงความพึงพอใจในชีวิต และการรับรู้สถานะตนเองด้านต่างๆในการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยครั้งแรกจะมีข้อคำถาม 227 ข้อ และถูกนำไปใช้ศึกษานำร่องในศูนย์ภาคสนามประเทศต่างๆหลายครั้ง และนำผลที่ได้มาปรับปรุงให้เครื่องมือมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แล้วนำไปทดสอบใช้เปรียบเทียบกับแบบวัดอื่นๆแล้วสรุปผลเพื่อจะปรับปรุงเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ต่อมาในปี ค.ศ. 1994 เครื่องวัดคุณภาพชีวิตได้ปรับปรุงจนมีความเหมาะสมในการนำไปใช้มากขึ้น ประกอบด้วยคำถามเพียง 100 ข้อ และเรียกแบบวัดนี้ว่าเครื่องวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก “WHOQOL-100” (World Health Organization Quality Of Life-100) โดยโครงสร้างแบบวัดคุณภาพชีวิตนี้จะสะท้อนให้เห็นประเด็นสำคัญๆต่อคุณภาพชีวิต แบ่งเป็นคำถาม 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ ระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ความสัมพันธ์ทางสังคม สภาพแวดล้อม ความเชื่อส่วนบุคคล ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบการรับรู้เชิงรูปธรรม มีความครอบคลุมทางด้านเนื้อหา มีความละเอียดและความไวสูง ต่อมาในปี ค.ศ. 1995 ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (The EHOQOL Group. 1995) ได้จัดองค์ประกอบใหม่โดยรวบรวมองค์ประกอบบางด้านเข้ารวมกันจึงเหลือเพียง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสภาพแวดล้อม (วรรณ กุมารจันทร์. 2545) และกรมสุขภาพจิต. (2547: 52) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก 100 ข้อ เป็นชุดย่อยฉบับภาษาไทย โดยทำการเลือกคำถามมาเพียง 1 ข้อจากแต่ละหมวดใน 24 หมวด และรวมกับหมวดที่เป็นคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั่วไปโดยรวมอีก 2 ข้อคำถาม เป็นเครื่องมือ วัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่าคุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึง การประเมินค่าที่เป็นจิตนัย (Subjective) ซึ่งฝังแน่นอยู่กับบริบททางวัฒนธรรม สังคมและสภาพแวดล้อม ผู้ตอบสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านออก เขียนได้ อาจใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ฟังและผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง โดยเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI ประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้านดังนี้ **ด้านร่างกาย (Physical Domain)** คือ การรับรู้ทางด้านร่างกาย ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บป่วย และอื่นๆ เป็นต้น **ด้านจิตใจ (Psychological Domain)** คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และอื่นๆ เป็นต้น **ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships)** คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม รวมทั้งการรับรู้ในเรื่อง

อารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น และ **ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)** คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณอยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี และอื่นๆ เป็นต้น ในส่วนแนวคิดของซิวัน และรัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 6) จะมีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน อันได้แก่ การยอมรับทางสังคม เช่น การยอมรับ, ความรัก และความเป็นเจ้าของอารมณ์ เช่น การเข้าใจในสิ่งที่ตนเป็นจริงในตนเอง, การทำให้เป็นจริง, ความคิดสร้างสรรค์, ความท้าทาย, ความสนใจ, ความสำเร็จ และความเข้าใจ ร่างกาย เช่น อีสุระจากโรค และการปรับปรุงสุขภาพ และ วัตถุ เช่น มีสิ่งจำเป็นพื้นฐาน มีความปลอดภัย และไม่มีสิ่งที่ทำให้บาดเจ็บ โดยจากการทบทวนองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยได้มีการผสมผสานแนวคิดของซิวัน และรัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 6) ซึ่งแบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและด้านวัตถุ กับ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI (กรมสุขภาพจิต. 2547: 54) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม มาจัดทำแบบการประเมินคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน และเป็นตัวบ่งชี้ในการจัดทำโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียน เนื่องจากมีการแบ่งด้านที่ชัดเจน เหมาะสมกับวัยเด็ก ซึ่งมีองค์ประกอบครบถ้วน จากผลการวิจัยพบว่าสอดคล้องกับการวิจัยของเคราส์ (Kraus. 1984) ได้ศึกษาสำรวจความคิดเห็นของชาวอเมริกันเกี่ยวกับเรื่องคุณภาพชีวิต และองค์ประกอบที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนอเมริกัน ได้ยืนยันงานวิจัยสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่มีส่วนพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยเสนอเป็นตัวเลขน้อยลง การแสดงความคิดเห็นมีอยู่หลายเรื่องแต่ให้น้ำหนักความสำคัญต่างกัน ดังนี้ 1. การยอมรับตนเองและผู้อื่น 54 % ความสัมพันธ์ 59 % สุขภาพกาย และจิต 58 % 4. ความรัก ความเข้าใจ 61 % 5. อีสุระ บุคคล และสังคม 71 % 6. การมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับกลุ่ม 63 % 7. ส่งเสริม การท้าทาย เสี่ยง 56 % 8. ส่งเสริมความปลอดภัย 51 % 9. อำนาจความสะดวก 50 % 10. ส่งเสริมสภาพภาพ 37 % 11. ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ 50 % 12. ส่งเสริมปมเด่น 26 % ดังนั้น นันทนาการจึงเป็นกระบวนการที่จะใช้กิจกรรมเวลาว่าง หรือนันทนาการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมไทยในปัจจุบัน (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535) และสอดคล้องกับงานวิจัยของอุทุมพร จามรมาน (2528) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนในกรุงเทพมหานครพบว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ได้แก่ ทศนคติต่อการมีชีวิตอยู่ ลักษณะความเป็นอยู่ การเป็นเจ้าของ อาชีพหลัก นันทนาการ บริการจากรัฐ การถือครองบ้านและที่ดิน อาชีพรอง การใช้เวลาว่างในบ้านและสุขภาพอนามัย และงานวิจัยของ อุไรรัตน์ ทองคำชื่นวิวัฒน์ และคณะ (2549) การวิจัยนี้เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนบริเวณคลองลาดพร้าว โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ การสำรวจสภาพคลองลาดพร้าวทางรถยนต์เริ่มจากบริเวณชุมชนบึงพระรามเก้าจนถึงตลาดยิ่งเจริญ และการเดินทางเท้าเข้าไปสำรวจลักษณะทางกายภาพภายในชุมชน สัมภาษณ์ผู้นำชุมชนเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของประชาชนในชุมชนและสัมภาษณ์ประชาชนใน

ชุมชนเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิต รวมทั้งศึกษาผลกระทบและการใช้ประโยชน์จากคลองลาดพร้าว ชุมชนที่ศึกษาได้แก่ชุมชนที่อยู่บริเวณคลองลาดพร้าวจำนวน 3 เขต เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มจำนวน 7 ชุมชน ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตทั้ง 7 ด้านของประชาชนในชุมชน ได้ผลดังนี้ คุณภาพชีวิตด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูง คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน คุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา คุณภาพชีวิตด้านชีวิตครอบครัว คุณภาพชีวิตด้านชีวิตในชุมชน และคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ข้อเสนอแนะสำหรับภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนควรร่วมมือร่วมใจกันอนุรักษ์คลองและพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกด้าน รวมทั้งควรได้มีการศึกษาวิจัยคุณภาพชีวิตต่อไปในเชิงลึก และศึกษาชุมชนอื่น และเป็นไปในทิศทางเดียวกับการวิจัยของ สิทธิศักดิ์ วนะชกิจ (2546) เป็นการศึกษาความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในโครงการฟ้าใสให้ชีวิตใหม่ ศึกษากรณีเด็กและเยาวชนโรงเรียนฟ้าใสวิทยา เพื่อศึกษาถึงกระบวนการแก้ไขและบำบัดฟื้นฟูเยาวชนของโครงการฟ้าใสให้ชีวิตใหม่ คุณภาพชีวิตตามสภาพที่เป็นจริง ความพึงพอใจและความต้องการคุณภาพชีวิตที่ต้องการของเด็กและเยาวชนในโรงเรียนฟ้าใสวิทยา ตลอดจนทัศนคติของผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยใช้แบบสอบถามกับเด็กและเยาวชนในโรงเรียนฟ้าใสวิทยา จำนวน 120 คน ร่วมกับแบบสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ปกครอง ผลการศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนที่ศึกษาในโรงเรียนฟ้าใสวิทยา ส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 15 ปี มีระดับการศึกษาก่อนเข้าโรงเรียนส่วนใหญ่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 สำหรับระยะเวลาที่เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน คือ 6 เดือน จากการศึกษาปัจจัยคุณภาพชีวิต พบว่าเด็กและเยาวชนในโรงเรียนมีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงในแต่ละด้านตั้งแต่ระดับปานกลางถึงมาก และศึกษาความแตกต่างระหว่างคุณภาพชีวิตที่เป็นจริง กับคุณภาพชีวิตที่เด็กและเยาวชนต้องการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่าเด็กและเยาวชนมีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ในโรงเรียนและมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี ส่วนผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ปกครองของเด็กและเยาวชน ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมทั่วไป แนวทางการดูแล การอบรมสั่งสอน และการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน ครูและผู้ดูแลเด็กและเยาวชน เป็นบุคลากรที่มีความทุ่มเทในการทำงาน มีทัศนคติที่ดีต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด และพร้อมที่จะอบรมสั่งสอน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้

ตอนที่ 4 จากจุดมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยดังนี้

จากจุดมุ่งหมายการวิจัย คือ เพื่อศึกษาความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยสามารถตอบจุดมุ่งหมายการวิจัย ที่พบว่า ผลวิจัยการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มรายด้าน แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า **ด้านความพึงพอใจต่อโปรแกรมฯ (Interacting People)** แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด **ด้านความพึงพอใจต่อสถานที่ (Physical Setting)** แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด **ด้านความพึงพอใจต่อวัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)** แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด **ด้านความพึงพอใจต่อกฎระเบียบ ข้อตกลง (Rules)** แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด **ด้านความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ (Relationship)** แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด และ **ด้านความพึงพอใจต่อเคลื่อนไหวของโปรแกรมฯ (Animation)** แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจรัตน์ อ่วมเครือ (2552) โดยศึกษาและเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี โดยผลการวิจัยพบว่า ผลโดยรวมของนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี อยู่ในระดับมาก ทำให้ตอบได้ว่า 6 องค์ประกอบสำคัญทางสังคมของการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ (Six Key element of situated activity system) เป็นหลักการจัดโปรแกรมให้บริการนันทนาการ และเกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลมากกว่าหนึ่งคนขึ้นไป ที่แสดงพฤติกรรมต่อตนเอง และต่อวัตถุทางกายภาพ สังคม และสัญลักษณ์ "วิธีการขั้นพื้นฐานที่ใช้ในหน่วยงานที่จะจัดโครงการที่สนับสนุนโอกาสที่แตกต่างกันของพฤติกรรมการทำกิจกรรมนันทนาการ คือการสร้างและ/หรือการจัดการสภาพแวดล้อมของทางกายภาพและสภาพแวดล้อมของมนุษย์ " นักจัดโปรแกรมมีความต้องการนำหลักการของการบริหารจัดการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ (Six Key element of situated activity system) เพื่อจัดเตรียมโอกาสสำหรับการทำกิจกรรมของกลุ่มผู้เข้าร่วมตามสภาพแวดล้อมของพวกเขา เพราะผลของโปรแกรมมีความหมายสำคัญอย่างมากที่จะเปลี่ยนแปลงลักษณะสำคัญจำนวนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงโปรแกรมตามสถานการณ์ (Goffman; & Denzin. 1975: 462) โดยทั้ง 6 องค์ประกอบเป็นตัวสร้างสถานการณ์ในการปฏิสัมพันธ์ ที่นำไปสู่การให้บริการ ดังนั้นผู้วางแผนงานต้องคำนึงถึงหรือจัดการกับองค์ประกอบเหล่านี้ในการจัดบริการนันทนาการ เพื่อให้โอกาสผู้ใช้บริการสามารถจัดการกับสภาพแวดล้อมได้อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งทำให้สถานภาพของแผนงานเปลี่ยนไป เป็นการสร้างระบบทางสังคมที่ทำให้เกิดสถานการณ์การปฏิสัมพันธ์ (สราวุธ ชัยวิชุด. 2557: 18) ทั้ง 6 องค์ประกอบเป็นกรอบโครงสร้างสำเร็จรูปที่ผู้วางแผนงานสามารถใช้ในการดำเนินการ โดยทำความเข้าใจ ควบคุมหรือ

จัดการกับองค์ประกอบเหล่านี้ บางองค์ประกอบอาจเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ผู้วางแผนงานต้องคาดการณ์ผลกระทบขององค์ประกอบที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ต่อองค์ประกอบที่เหลือซึ่งจัดการได้ 6 องค์ประกอบของโปรแกรม (Six Program Elements) ได้ถูกกำหนดชื่อใหม่โดย กอฟฟ์แมน และเดนซิน (สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2550: 33–34; อ้างอิงจาก Goffman; & Denzin. n.d.) คือผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์กัน สภาวะแวดล้อมทางกาย เป้าหมายการนัดพบ การกระเบียด สัมพันธภาพ และความเคลื่อนไหว โดย 6 องค์ประกอบสำคัญที่แยกโดย กอฟฟ์แมน และเดนซิน มีการเปลี่ยนชื่อใหม่เพื่อความชัดเจนของแนวคิดบทบาทของพวกเขาในการออกแบบโปรแกรม ซึ่งมีชื่อใหม่ดังต่อไปนี้

1. การมีปฏิสัมพันธ์กันของผู้คนที่เข้าร่วม (Interacting People) การพักผ่อนหย่อนใจเป็นประสบการณ์ของมนุษย์ที่เกิดจากการที่บุคคลสะท้อนตัวตนโดยการปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคม ผู้วางแผนที่ดีต้องคาดการณ์ว่าคนเหล่านั้นคือใครและออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับคนเหล่านั้น หรือไม่ก็ออกแบบโปรแกรมเฉพาะสำหรับบุคคลบางประเภทและเลือกคนประเภทนี้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

2. สภาพแวดล้อมทางกาย (The Physical Setting) ประกอบด้วยองค์ประกอบทางการรับรู้ คือ ตา ปาก กลิ่น สัมผัส และรส ที่สำคัญต้องจำไว้ว่าสิ่งนี้เป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักที่กำหนดโปรแกรมนัดพบ การถ่ายภาพแวดล้อมเปลี่ยน โปรแกรมการใช้เวลาว่างเปลี่ยนด้วย

3. วัตถุในการใช้เวลาว่าง (Leisure Objects) มี 3 ประเภท คือ กายภาพ สังคม และสัญลักษณ์ ผู้วางแผนโปรแกรมนัดพบต้องสามารถระบุวัตถุสำคัญที่เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมทางนัดพบและสิ่งนั้นในขณะที่ผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์กัน คำถามที่ต้องตอบคือ: วัตถุอะไรที่จำเป็นต้องใช้เพื่อสนับสนุนการปฏิสัมพันธ์ตามจุดมุ่งหมายของแผน โปรแกรมนัดพบ ผู้วางแผนงานต้องสามารถระบุได้ว่าวัตถุใดจำเป็น วัตถุใดเป็นตัวเลือก และวัตถุใดตัดออกได้

4. กฎเกณฑ์ (Rules) เป็นตัวควบคุมการปฏิสัมพันธ์ในโปรแกรมนัดพบควรหรือไม่ควรแสดงออก การปฏิสัมพันธ์บางอย่างทำได้ บางอย่างห้ามทำ กฎเกณฑ์ในที่นี้ประกอบด้วยกฎหมายแพ่ง มารยาทและพิธีการ และกฎเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง และต้องพิจารณาในเรื่องกฎหมายระเบียบบริหารขององค์กร กฎที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย ต้องคาดประมาณว่ากฎเหล่านี้มีผลกระทบต่อการปฏิสัมพันธ์อย่างไร และต้องให้แน่ใจว่ามีกฎเพียงพอที่จะควบคุมการปฏิสัมพันธ์ในลักษณะที่ต้องการ แต่ก็ต้องไม่มากเกินไปจนไม่มีอิสระที่จะแสดงปฏิสัมพันธ์ในส่วนที่ต้องการตามที่วางแผนไว้ และอาจทำลายประสบการณ์ที่เราพยายามให้

5. สัมพันธภาพ (Relationships) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนัดพบอาจมีความสัมพันธ์ต่อกันอยู่แล้ว ซึ่งส่วนใหญ่มักเข้าร่วมกิจกรรมเป็นครอบครัวและกับเพื่อน ผู้ออกแบบต้องตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันมาก่อนหรือไม่ และจำเป็นต้องตรวจสอบลักษณะความสัมพันธ์และประเมินว่าจะมีผลกระทบต่อแผนงานหรือไม่ ถ้าไม่มี จำเป็นหรือไม่ที่ต้องสร้างความสัมพันธ์ในช่วงดำเนินโปรแกรมนัดพบ เช่น การลดความตึงเครียดและอื่นๆที่รวมอยู่ในการออกแบบ แต่บางกิจกรรมก็ไม่จำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมก็มีประสบการณ์ร่วมกันได้ ที่สำคัญคือต้องไม่จัด

กิจกรรมที่ทำลายความสัมพันธ์ที่มีอยู่เดิม ผู้วางแผนโปรแกรมนั้นหนทางการต้องไม่คิดว่าวิธีที่ดีที่สุดคือต้องกระตุ้นให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

6. ความเคลื่อนไหว (Animation) เป็นเรื่องของวิธีที่จะทำให้แผน โปรแกรมนั้นหนทางการมีความเคลื่อนไหวและคงกิจกรรมไว้ได้ตลอดการจัดโปรแกรม ในการนี้ ผู้วางแผนโปรแกรมนั้นหนทางการ ต้องจัดโครงสร้างให้ดูเป็นธรรมชาติ มีหลายวิธี เช่น จัดให้มีผู้นำซึ่งทำให้เกิดกิจกรรมที่จะขับเคลื่อนโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้ตลอดเวลา ผู้ออกแบบจำเป็นต้องคาดการณ์ว่าผู้เข้าร่วมจะเคลื่อนไหวอย่างไรตลอดแผนโปรแกรมและเรียนรู้กระบวนการและเวลาที่เหมาะสมจะเคลื่อนไหวอย่างไร ต้องทำนายลำดับของการปฏิสัมพันธ์ตามเป้าหมายของแผนงานว่าจะเกิดขึ้นอย่างไร ผู้ออกแบบต้องจัดโครงสร้างและทิศทางที่เหมาะสมโดยการกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ประสบการณ์ตามเจตนาของผู้ออกแบบความเข้าใจลักษณะของการเป็นผู้นำการเคลื่อนไหวแสดงให้เห็นบทบาทที่ชัดเจนซึ่งผู้ที่เข้าร่วมในกิจกรรมประเภทแะวมสามารถแสดงได้

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการวิจัยผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนทางการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานหรือสถาบัน ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับเด็ก และเยาวชน สามารถนำโปรแกรมกิจกรรมนั้นหนทางการไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการพัฒนาเด็ก และเยาวชนต่อไป

2. ทางด้านระเบียบวิธีวิจัยในการนำโปรแกรมไปใช้ประโยชน์ ผู้วิจัยขอเสนอแนะว่าโปรแกรมและเครื่องมือที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปขยายการจัดกิจกรรมระยะสั้นได้ เช่น กิจกรรมวันวิชาการ กีฬาสี กิจกรรมห้องสมุด และอื่นๆ ที่จัดขึ้นในวันและเวลาสั้นๆ เพราะผู้วิจัยคิดว่าการจัดกิจกรรมในระยะสั้นก็สามารถที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็ก และเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมนั้นหนทางการเป็นความรู้ที่มีประโยชน์ เป็นกิจกรรมพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญาดังนั้นควรมีการให้ความรู้แก่นักเรียนทุกระดับชั้น เพื่อสร้างความรู้และทักษะพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ เพิ่มเพราะอาจมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนในรูปแบบต่างๆ ทั้งหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาโปรแกรมใหม่ๆ ที่มีความเหมาะสมในแต่ละที่
3. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างในช่วงวัยอื่น เพื่อเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับการทำกิจกรรมนันทนาการ การใช้เวลาว่าง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2555). ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2558.
จาก: <http://www.dpe.go.th/recreation/>
- . (2555). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11. กรุงเทพฯ: โอเดียน
สแควร์.
- . (2555). สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559).
กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.
- กรมสามัญศึกษา. (2542). การประกันคุณภาพการศึกษากรมสามัญศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
คุรุสภา.
- กรมสุขภาพจิต. (2547) เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย
(WHOQOL-BREF-THAI). สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2558, จาก
<http://www.dmh.go.th/test/whoqol/>
- กรรณิการ์ ไวยสุรา. (2549). ศึกษาปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน
สายการผลิตบริษัทในเครือเซ็นทรัลมาร์เก็ตติ้งกรุ๊ป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒ.
- กณารัตน์ จงพิพัฒน์วิเศษ. (2540). ความคิดเห็นต่อการพบกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
นักศึกษาผู้ใหญ่ทางไกล ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดกาญจนบุรี. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- จิรนน สีสม. (2549). สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัชวาล เรื่องประพันธ์. (2539). สถิติพื้นฐาน. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). นันทนาการ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
- เบญจรัตน์ อ่วมเครือ. (2552). วารสารคณะพลศึกษา (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บังอร ศรีวรรณ; และคณะ. (2542). คุณภาพชีวิตของนักศึกษาสถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2538). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สุวีริยา
สาสน์.
- ไพโรจิต ปะบุตร; และคณะ. (2528). รายงานการวิจัยเรื่องการใช้ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ) เป็น
เครื่องชี้วัดการพัฒนาหมู่บ้าน ตอนที่ 3 จังหวัดนครราชสีมา พ.ศ. 2527-2528. อัด
สำเนา.

- เยาวดี วิบูลย์ศรี. (2552). การวัดผลและการสร้างแบบสอบผลสัมฤทธิ์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ลีลศร พ่วงศรี. (2546). การศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2548). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย แนวคิดเชิงทฤษฎี – วัยเด็กตอนกลาง. กรุงเทพฯ: ธรรมศาสตร์.
- ศักดิภัทร์ เฉลิมพุมพิงศ์. (2556). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). นันทนาการในชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สราวุธ ชัยวิจิต. (2556). การพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะผู้นำนันทนาการชั้นปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สัมฤทธิ์ ยศสมศักดิ์; และคณะ. (2549). การบริหารทรัพยากรมนุษย์: หลักการและแนวคิด. กรุงเทพฯ: เอ็ม.ที.เพรส.
- สิทธิศักดิ์ วนะชกิจ. (2546). ความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในโครงการฟ้าใสให้ชีวิตใหม่ศึกษากรณีเด็กและเยาวชนโรงเรียนฟ้าใสวิทยา. กรุงเทพฯ: สำนักงานศาลยุติธรรม.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล; และคณะ. (2540). คุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: โครงการสวัสดิการวิชาการ สบช.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2547). วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สถาบันการพลศึกษา.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2550). การวางแผนโครงการนันทนาการและการเป็นผู้นำ. (เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: เอ็ดดิสันเพรสโปรดักส์.
- สุขศรี สงวนสัตย์. (2552). คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2551). *แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1* (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ.
- อรพินทร์ ชูชม. (2552). *การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์สำหรับงานวิจัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุทุมพร จามรمان. (2528). *รายงานการวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุไรรัตน์ ทองคำชื่นวิวัฒน์; และคณะ. (2549). *คุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนบริเวณคลองลาดพร้าว*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- Andrea Békés. (2011). *Health And Quality Of Life Outcome*. สืบค้นเมื่อ 27 กันยายน 2558, จาก <http://www.hqlo.com/content/9/1/43>
- Hancock, Alan. (1981). *Communication planning for development: an operational framework*. Paris: Unesco.
- Rossmann, J. Robert; & Mickenny R, William. (2000). *The official Study Guide For The Certified Park and Recreation Professional*. Virginia: National Recreation and Park Association.
- Sivan, A.; & Ruskin, H. (2000). *Leisure Education, Community Development and Population with Special Needs*. Oxon: CABI Publishing,
- Tonya M. Palermo. (2003). *The Journal of Pain*. Volume 6, Issue 3, March 2005 สืบค้นเมื่อ 27 กันยายน 2558, จาก <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1526590004011393>
- Unesco. (1981). *Quality of life. An Orientation to Population Education*. Bangkok: Unesco.
- Wrisberg, C.A. (1996.). *Quality of Life for Male and Female Athletes*. Journal of Applied Sport Psychology.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย โทร. 11013

ที่ ศธ 0519.38/50

วันที่

๕ 8 ม.ค. 2559

เรื่อง ใบอนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์

เรียน นายกนก หอมช่วงทรัพย์ (คณะพลศึกษา)

ตามที่ ท่านได้ส่งโครงการวิจัย เพื่อขออนุญาตทำการวิจัยในมนุษย์ นั้น คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ได้พิจารณาและออกใบอนุญาตให้ท่าน ดังนี้

หนังสือรับรองเลขที่ SWUEC/E-269/2558 เรื่อง ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมหนักนันทนาการ ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

อนึ่งท่านต้องดำเนินการโครงการวิจัยตามที่ได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด หากมีการปรับเปลี่ยน/แก้ไขใดๆ ต้องนำเสนอคณะกรรมการเพื่อขออนุมัติก่อน และถ้าโครงการวิจัยนี้เสร็จสิ้นแล้ว ขอความกรุณาส่งรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์(รูปเล่ม)ให้กับประธานคณะกรรมการจริยธรรมฯ จำนวน 1 เล่ม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการดังกล่าวด้วย จักขอบคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเหตุ : ใบอนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์ ที่ท่านได้รับนี้ออกโดยคณะกรรมการจริยธรรมฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สามารถทำวิจัยได้เฉพาะภายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หากท่านต้องการทำวิจัยในมนุษย์ ที่หน่วยงานภายนอก ท่านจะต้องขอใบอนุญาตการทำวิจัยฯ จากหน่วยงานภายนอกที่มีคณะกรรมการจริยธรรมฯ ด้วย



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 248/58E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแนะนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นายกนก หอมช่วงทรัพย์

สังกัด: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง:

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

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่ 8 ธ.ค. 2558
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่ 8 ธ.ค. 2558
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่ 8 ธ.ค. 2558
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่ 8 ธ.ค. 2558

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ตันนันทยกุลวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

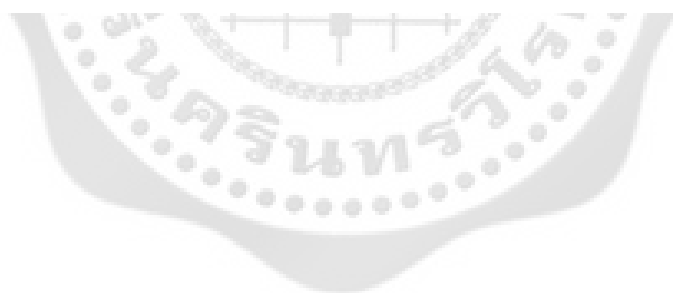
หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-269/2558

วันที่ให้การรับรอง : 10/12/2558

วันหมดอายุใบรับรอง : 10/12/2559

ภาคผนวก ข

ตารางการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
แสดงคะแนนระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียน
โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร



ตารางคะแนนคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยคะแนนระดับคุณภาพชีวิต
 ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขต
 กรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

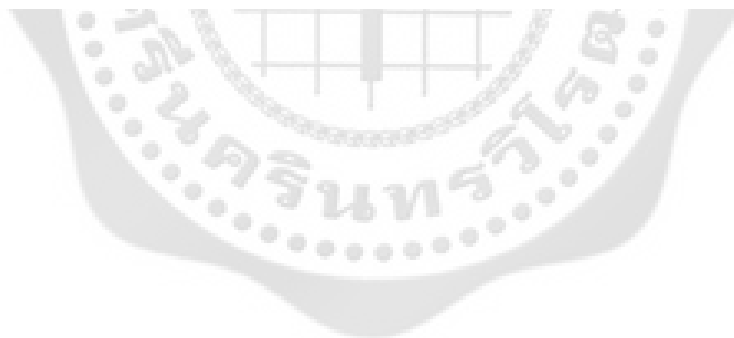
กลุ่มทดลอง ลำดับที่ (คะแนน)	กลุ่มควบคุม ลำดับที่ (คะแนน)	กลุ่มทดลอง ลำดับที่ (คะแนน)	กลุ่มควบคุม ลำดับที่ (คะแนน)
1 (60)	2 (71)	29 (85)	30 (86)
3 (71)	4 (73)	31 (86)	32 (86)
5 (76)	6 (76)	33 (87)	34 (87)
7 (78)	8 (78)	35 (87)	36 (87)
9 (79)	10 (79)	37 (87)	38 (87)
11 (79)	12 (80)	39 (88)	40 (89)
13 (80)	14 (80)	41 (90)	42 (90)
15 (81)	16 (81)	43 (91)	44 (91)
17 (82)	18 (82)	45 (93)	46 (94)
19 (83)	20 (83)	47 (94)	48 (95)
21 (83)	22 (83)	49 (97)	50 (98)
23 (84)	24 (84)	51 (99)	52
25 (84)	26 (84)	53 (100)	54
27 (85)	28 (85)	55 (100)	56

(71) (71) (76) (78) (79) (80) (80) (80) (82) (83) (83) (83) (83) (84) (84) (85) (86) (87) (88)
 (89) (90) (90) (91) (93) (97) (98) (100) (100)

(60) (73) (76) (78) (79) (79) (81) (81) (82) (84) (84) (85) (85) (86) (86) (87) (87) (87) (87)
 (87) (91) (94) (94) (95) (99)

ภาคผนวก ค

แบบประเมินความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน
โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร



แบบประเมินความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

แบบประเมินฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงาน เขตกรุงเทพมหานคร ของ นาย กนก หอมช่วงทรัพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการ กีฬา และนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. สำรวจความต้องการก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
2. เป็นข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมฯ เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงโปรแกรมฯให้มีความ สมบูรณ์ต่อไป

คำชี้แจง

แบบประเมินความต้องการต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการชุดนี้ เป็นเครื่องมือในการ เก็บรวบรวมข้อมูล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ซึ่งจะไม่เกิดผลต่อการ เรียนของนักเรียนแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้ เพียงพอและเหมาะสมกับนักเรียนในโรงเรียนต่อไป แบบสอบถามชุดนี้ มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ, ใน 1 วันนักเรียนต้องการ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง, จุดมุ่งหมายที่ท่านทำกิจกรรมนันทนาการ, สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็น ประจำ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open Ended)

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถาม โดยการทำเครื่องหมาย✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการของนักเรียนในแต่ละข้อ โดยมีคำตอบให้เลือกระดับความต้องการ 4 ระดับ คือ

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

ตัวอย่าง

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

จากข้อ ก. แสดงว่า นักเรียนมีความต้องการกิจกรรมด้านกีฬาในระดับ **มากที่สุด**

ขอขอบคุณ ณ ที่นี้

นายกนก หอมช่วงทรัพย์
 (ผู้วิจัย)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

[] ชาย [] หญิง

2. ใน 1 วันนักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง

[] น้อยกว่า 1 ชั่วโมง [] 1 ชั่วโมง

[] 2 ชั่วโมง [] มากกว่า 2 ชั่วโมง

3. จุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ

[] เพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

[] เพื่อต้องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

[] เพื่อต้องการให้ผ่อนคลาย และมีความสุข

[] เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะใหม่ๆ

[] อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

[] ที่บ้าน [] ที่โรงเรียน

[] ที่ลานกิจกรรมศูนย์กีฬา [] ที่สุเหร่า

[] ที่ลานกิจกรรมสวนสนุก [] ที่ศูนย์เยาวชน

[] อื่นๆ (โปรดระบุ).....

5. บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ

[] ผู้ปกครอง []ญาติ/พี่ – น้อง

[] เพื่อน [] อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 แบบประเมินความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย
คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการมากที่สุดดังนี้

ข้อที่	กิจกรรม	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
					
1	กิจกรรมนันทนาการประเภท ศิลปหัตถกรรม				
	1.1 การวาดภาพระบายสี				
	1.2 การประดิษฐ์				
	1.3 การปั้น				
	1.4 อื่นๆ ระบุ.....				
2	กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา				
	2.1 เทควันโด				
	2.2 ฟุตบอล				
	2.3 เกมพื้นบ้าน				
	2.4 อื่นๆ ระบุ.....				
3	กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ				
	3.1 การเต้นระบำพื้นบ้าน				
	3.2 กิจกรรมลีลาศ				
	3.3 การเต้นรำนานาชาติ				
	3.4 อื่นๆ ระบุ.....				
4	กิจกรรมนันทนาการประเภทละครและ ภาพยนตร์				
	4.1 ดุภาพยนตร์				
	4.2 ดูโทรทัศน์				
	4.3 ฟังนิทาน เรื่องเล่าต่างๆ				
	4.4 อื่นๆ ระบุ.....				

ข้อที่	กิจกรรม	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
		🙄	🙄	🙄	🙄
5	กิจกรรมค้นหาการประเภทยานอดิเรก				
	5.1 เก็บของสะสม				
	5.2 ปลุกต้นไม้				
	5.3 การถ่ายรูป				
	5.4 อื่นๆ ระบุ.....				
6	กิจกรรมค้นหาการประเภทยนต์และร้องเพลง				
	6.1 ร้องเพลง				
	6.2 ฟังเพลง				
	6.3 เล่นดนตรี				
	6.4 อื่นๆ ระบุ.....				
7	กิจกรรมค้นหาการประเภทยนต์กลางแจ้งนอกเมือง				
	7.1 เดินสวนสาธารณะ				
	7.2 ทัศนศึกษา				
	7.3 กิจกรรมเข้าค่ายพักแรม				
	7.4 อื่นๆ ระบุ.....				
8	กิจกรรมค้นหาการประเภทยนต์วรรณกรรม				
	8.1 การพูดโต้วาทิ				
	8.2 อ่านหนังสือ				
	8.3 การเขียนเรื่องเล่า, นิทาน				
	8.4 อื่นๆ ระบุ.....				
9	กิจกรรมค้นหาการประเภทยนต์ทางสังคม				
	9.1 กีฬาสี				
	9.2 กิจกรรมห้องสมุด				
	9.3 กิจกรรมนิทรรศการ แสดงผลงาน				
	9.4 อื่นๆ ระบุ.....				

ข้อที่	กิจกรรม	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
		😊	😊	😊	😊
10	กิจกรรมนันทนาการประเภท นันทนาการพิเศษ				
	10.1 การแสดงละครเวที				
	10.2 ประกวดความสามารถ				
	10.3 กิจกรรมตามเทศกาล เช่น ปีใหม่				
	10.4 อื่นๆ ระบุ.....				
11	กิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัคร				
	11.1 ช่วยงานโรงเรียน				
	11.2 งานชุมนุม				
	11.3 บำเพ็ญประโยชน์				
	11.4 อื่นๆ ระบุ.....				

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

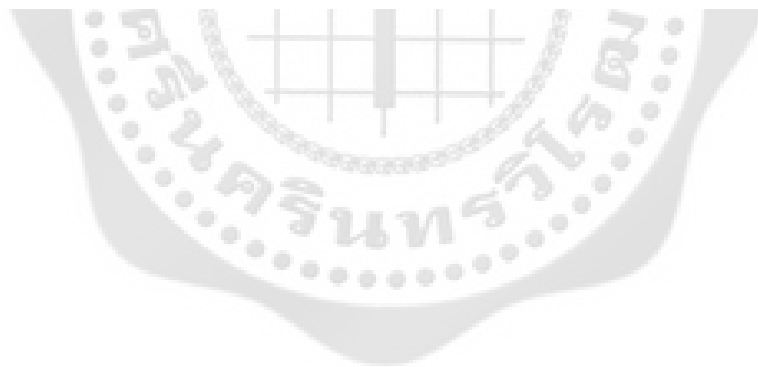
.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

แบบวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียน
โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร



แบบวัดระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียน โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

แบบวัดฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการเข้าร่วมโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงาน
เขตกรุงเทพมหานคร ของ นายกนก หอมช่วงทรัพย์ นิสิตรดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการศึกษา
และนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. วัดระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนา
คุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
2. เป็นข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมฯ เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงโปรแกรมฯให้มีความ
สมบูรณ์ต่อไป

คำชี้แจง

แบบวัดระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการชุดนี้ เป็น
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการจัด
กิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตบางกะปิ
กรุงเทพมหานคร ซึ่งจะไม่เกิดผลต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อ
นักเรียนในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้เพียงพอและเหมาะสมกับนักเรียนในโรงเรียนต่อไป
แบบสอบถามชุดนี้ มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ, ใน 1 วันนักเรียนต้องการ
ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง, จุดมุ่งหมายที่ท่านทำกิจกรรมนันทนาการ,
สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็น
ประจำ

ตอนที่ 2 แบบวัดระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน
โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open Ended)

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถาม โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการ
ของนักเรียนในแต่ละข้อ โดยมีคำตอบให้เลือกระดับความต้องการ 5 ระดับ คือ

- มากที่สุด (5) หมายถึง นักเรียนมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด
 มาก (4) หมายถึงนักเรียนมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก
 ปานกลาง (3) หมายถึงนักเรียนมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
 น้อย (2) หมายถึงนักเรียนมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับน้อย
 น้อยที่สุด (1) หมายถึงนักเรียนมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ระดับคุณภาพชีวิต				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
ก.	คุณภาพชีวิตด้านสังคม	✓				

จากข้อ ก. แสดงว่า นักเรียนมีคุณภาพชีวิตด้านสังคมอยู่ในระดับ มากที่สุด

ขอขอบคุณ ณ ที่นี้

นายกนก หอมช่วงทรัพย์
(ผู้วิจัย)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย	☐ หญิง
------------------------------	-------------------------------
2. ใน 1 วันนักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง

☐ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	☐ 1 ชั่วโมง
☐ 2 ชั่วโมง	☐ มากกว่า 2 ชั่วโมง
3. จุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ

☐ เพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
☐ เพื่อต้องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
☐ เพื่อต้องการให้ผ่อนคลาย และมีความสุข
☐ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะใหม่ๆ
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....
4. สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

☐ ที่บ้าน	☐ ที่โรงเรียน
☐ ที่ลานกิจกรรมศูนย์กีฬา	☐ ที่สุเหร่า
☐ ที่ลานกิจกรรมสวนสนุก	☐ ที่ศูนย์เยาวชน
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....	
5. บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ

☐ ผู้ปกครอง	☐ ญาติ/พี่ – น้อง
☐ เพื่อน	☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบวัดผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแนะนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดดังนี้

รายการ		ระดับคุณภาพชีวิต				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
						
ด้านสังคม						
1	เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา นักเรียนพร้อมรับฟัง					
2	นักเรียนมีความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิท					
3	นักเรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่เข้าร่วม					
4	นักเรียนเกิดมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น					
5	นักเรียนมีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม					
ด้านอารมณ์						
6	นักเรียนรู้สึกว่าในตอนนี้มีความสุข					
7	นักเรียนมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ					
8	นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์					
9	นักเรียนรู้สึกตื่นตัวในกิจกรรมที่เข้าร่วม					
10	นักเรียนเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม					
ด้านร่างกาย						
11	นักเรียนรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า					
12	นักเรียนรู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้แต่ละวัน					
13	นักเรียนรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย					
14	นักเรียนสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ได้ด้วยตนเอง					
15	นักเรียนมีพลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน					

รายการ		ระดับคุณภาพชีวิต				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		☹️	😊	🙂	☹️	☹️
ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม						
16	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย					
17	นักเรียนรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี					
18	นักเรียนพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ตอนนี้					
19	นักเรียนมีความรู้สึกอิสระ					
20	นักเรียนมีเวลาได้พักผ่อนคลายเครียด					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

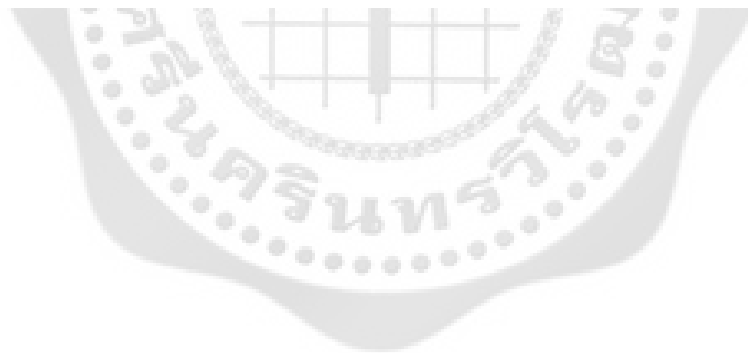
.....

.....

.....

ภาคผนวก จ

แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน
โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานกรุงเทพมหานคร



แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน โรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

แบบประเมินฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงาน เขตกรุงเทพมหานคร ของ นายกนก หอมช่วงทรัพย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬา และนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. สำรวจความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
2. เป็นข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมฯ เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงโปรแกรมฯให้มีความ สมบูรณ์ต่อไป

คำชี้แจง

แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการชุดนี้ เป็นเครื่องมือในการ เก็บรวบรวมข้อมูล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมนันทนาการของ นักเรียนโรงเรียนสุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ซึ่งจะไม่เกิดผล ต่อการเรียนรู้ของนักเรียนแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้ เพียงพอและเหมาะสมกับนักเรียนในโรงเรียนต่อไป แบบสอบถามชุดนี้ มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ, ใน 1 วันนักเรียนต้องการ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง, จุดมุ่งหมายที่ท่านทำกิจกรรมนันทนาการ, สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็น ประจำ

ตอนที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียน สุเหร่าหัวหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open Ended)

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถาม โดยการทำเครื่องหมาย✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของนักเรียนในแต่ละข้อ โดยมีคำตอบให้เลือกระดับความพึงพอใจ 4 ระดับ คือ

- มากที่สุด (4) หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจกิจกรรมนันทนาการในระดับมากที่สุด
 มาก (3) หมายถึงนักเรียนมีความพึงพอใจกิจกรรมนันทนาการในระดับมาก
 น้อย (2) หมายถึงนักเรียนมีความพึงพอใจกิจกรรมนันทนาการในระดับน้อย
 น้อยที่สุด (1) หมายถึงนักเรียนมีความพึงพอใจกิจกรรมนันทนาการในระดับน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ก.	โปรแกรมฯ ที่จัดขึ้นตรงตามความต้องการ/ ความสนใจของท่าน	✓			

จากข้อ ก. แสดงว่า โปรแกรมฯ ที่จัดขึ้นตรงตามความต้องการ/ ความสนใจของท่านใน
ระดับ มากที่สุด

ขอขอบคุณ ณ ที่นี้

นายกนก หอมช่วงทรัพย์
(ผู้วิจัย)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ
☐ ชาย ☐ หญิง
2. ใน 1 วัน นักเรียนต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง
☐ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ☐ 1 ชั่วโมง
☐ 2 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 2 ชั่วโมง
3. จุดมุ่งหมายที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ
☐ เพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
☐ เพื่อต้องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
☐ เพื่อต้องการให้ผ่อนคลาย และมีความสุข
☐ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะใหม่ๆ
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....
4. สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
☐ ที่บ้าน ☐ ที่โรงเรียน
☐ ที่ลานกิจกรรมศูนย์กีฬา ☐ ที่สุเหร่า
☐ ที่ลานกิจกรรมสวนสนุก ☐ ที่ศูนย์เยาวชน
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....
5. บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ
☐ ผู้ปกครอง ☐ญาติ/พี่ – น้อง
☐ เพื่อน ☐ อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมන්නาการ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดดังนี้

รายการ		ระดับความพึงพอใจ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
		☹️	😊	☹️	☹️
ความพึงพอใจต่อโปรแกรมฯ (interacting people)					
1	กิจกรรมที่จัดขึ้นตรงตามความต้องการ/ ความสนใจของนักเรียน				
2	กิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมช่วยเพิ่มพูนความรู้ของนักเรียน				
3	ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม				
4	นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ				
5	กิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมสามารถนำไปใช้ได้ในการเรียนและการใช้ชีวิตในอนาคต				
ความพึงพอใจต่อสถานที่ (physical setting)					
6	สถานที่ในการจัดโปรแกรมฯมีความเหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ				
7	บรรยากาศในการทำกิจกรรมเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรม				
8	สถานที่จัดกิจกรรมมีความสะอาดเหมาะสมแก่การจัดกิจกรรม				
9	สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความปลอดภัย				
10	บรรยากาศในสถานที่จัดทำกิจกรรมช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้				
ความพึงพอใจวัสดุอุปกรณ์ (leisure objects)					
11	อุปกรณ์มีความเหมาะสมสอดคล้องกับกิจกรรม				
12	อุปกรณ์มีความปลอดภัยต่อการทำกิจกรรม				
13	อุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอกับผู้เข้าร่วม				
14	อุปกรณ์อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานอยู่เสมอ				

รายการ		ระดับความพึงพอใจ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
		😊	😊	😞	😞
ความพึงพอใจวัสดุอุปกรณ์ (leisure objects) (ต่อ)					
15	อุปกรณ์และสื่อที่ใช้มีส่วนช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาความรู้ได้				
ความพึงพอใจต่อกฎระเบียบ ข้อตกลง (rules)					
16	ผู้นำอธิบายข้อตกลงการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างชัดเจน				
17	กฎระเบียบ ในการเข้าร่วมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม				
18	กฎ กติกา ข้อตกลงในแต่ละกิจกรรม เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน				
19	รูปแบบโปรแกรมแบบชั้นเรียนเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้				
20	กฎ กติกา ข้อตกลงการดำเนินการของแต่ละกิจกรรม ช่วยให้นักเรียนเพิ่มพูนความรู้				
ความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ (relationship)					
21	ผู้นำกิจกรรมมีความเป็นกันเองต่อนักเรียน				
22	นักเรียนเกิดความกล้าในการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ มากขึ้น				
23	นักเรียนเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องมีผู้นำในการให้ความรู้				
24	นักเรียนรู้สึกตนเองมีคุณค่าเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม				
25	นักเรียนรู้สึกพึงพอใจต่อบทบาทการเป็นผู้นำและผู้ตามของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม				
ความพึงพอใจต่อการเคลื่อนไหวของโปรแกรมฯ (Animation)					
26	กิจกรรมมีความต่อเนื่อง ไม่มีอุปสรรค ระหว่างทำกิจกรรม				
27	ผู้นำมีความสำคัญที่ทำให้กิจกรรมสนุกสนาน				
28	กิจกรรมแต่ละสัปดาห์มีการวางแผนเป็นขั้นตอนช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมต่อไปได้ง่ายขึ้น				

รายการ		ระดับความพึงพอใจ			
		มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด
		😊	😊	😊	😊
ความพึงพอใจต่อการเคลื่อนไหวของโปรแกรมฯ (Animation) (ต่อ)					
29	ผู้นำกิจกรรมมีการสร้างกำลังใจและกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกรื่นเริงและเกิดความต้องการเรียนรู้ตลอดเวลา				
30	นักเรียนพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ในภาพรวม				

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

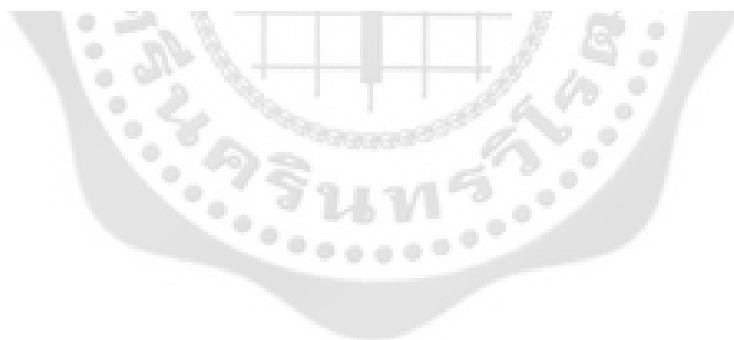
.....

.....



ภาคผนวก จ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3



**โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3**

ผู้วิจัย	นายกนก หอมช่วงทรัพย์	คณะกรรมการควบคุม	
รหัสประจำตัว	57199130310	อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต	ประธาน
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต		
สาขาวิชา	การจัดการกีฬาและนันทนาการ		
ปีการศึกษา	2558		

เรื่อง ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

TITLE EFFECTS OF PARTICIPATION RECREATION PROGRAM TOWARD QUALITY OF LIFE DEVELOPMENT OF STUDENTS PRATHOM SUKSA III SURAOHUAMAKNOI SCHOOL IN BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

คำนำ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่3 นี้ ประกอบไปด้วยกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อ การจัดกิจกรรมนันทนาการที่ตรงกับความต้องการของ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่3 โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรม จำนวน 16 กิจกรรม โดยใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการนี้ถูกสร้างขึ้นโดยการใช้แนวคิด รูปแบบของการจัด โปรแกรมนันทนาการ APIE ของ รอสแมน และแมคเคนนี (Rossman; & McKinney. 2000: 67 – 70) ที่มีองค์ประกอบของการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ คือ การประเมินก่อนการวางแผนจัด โปรแกรม, การวางแผน, การนำไปใช้, และการประเมินผลหลังการจัดโปรแกรม ผวนกับแนวคิด การจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ (Six Key element of situated activity system) โดยเป็นหลักของ การจัดโปรแกรมให้บริการนันทนาการ และเกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลมากกว่าหนึ่งคน ขึ้นไปที่แสดงพฤติกรรมต่อตนเอง และต่อวัตถุทางกายภาพ สังคม และสัญลักษณ์ ที่ผู้นำกิจกรรม จะต้องคำนึงถึง 1. ให้ผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. การจัดสถานที่ 3. การจัดเตรียมอุปกรณ์ 4. กฎกติกาในการประกอบกิจกรรม 5. ผู้นำมีความสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม และ 6. กิจกรรมต้อง ให้ผู้เข้าร่วมมีการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังมีการสร้างการวัดการปฏิบัติ (Performance Measure) ในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อเป็นตัวบ่งชี้การสัมฤทธิ์ผลของผู้เข้าร่วมในแต่ละกิจกรรมที่นำมา ประเมินถึงประสิทธิผลและประสิทธิภาพของโปรแกรม

สุดท้ายนี้ ผู้ทำวิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่3นี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้นำหรือหน่วยงานการ ให้บริการต่าง ๆ ในการนำเอาเอกสารฉบับนี้ไปใช้ อีกทั้งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่นักเรียน ได้อีกทางหนึ่ง

นายกนก หอมช่วงทรัพย์

นิสิตปริญญาโทสาขา การจัดการกีฬา และนันทนาการ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้จัดทำ

2558

วิธีการใช้คู่มือ

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ำนันทนาการ คณะกรรมการโรงเรียน หน่วยงานการให้บริการต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน สามารถนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่3 ไปใช้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อศึกษาความต้องการในการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
3. เพื่อให้นักเรียนได้มีการพัฒนาด้านอารมณ์ เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลาย
4. เพื่อให้เด็กนักเรียนได้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียง และช่วยเหลือสังคม
6. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการอยู่ร่วมกัน

แนวทางการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้ำนันทนาการ คณะกรรมการโรงเรียน หน่วยงานการให้บริการต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่สนใจจะนำโปรแกรมไปใช้ จำเป็นต้องให้ความสำคัญแก่ประเด็นดังต่อไปนี้

1. ผู้นำไปใช้จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะและพฤติกรรมของเด็กนักเรียน
2. ผู้นำไปใช้จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง โปรแกรม นันทนาการ และนันทนาการในชุมชนและโรงเรียน
3. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของขั้นตอนต่างๆในการปฏิบัติตามโปรแกรม นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน
4. ทดลองปฏิบัติโปรแกรมด้วยตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจก่อนจะนำไปใช้อย่างถูกต้อง
5. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ให้มีจำนวนเพียงพอ และเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
6. จัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับประเภทของกิจกรรม เช่น ห้องกิจกรรม ห้องประชุม ลานอเนกประสงค์ ลานกีฬา ฯลฯ

หลักการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

1. นักเรียนเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ
2. กิจกรรมนันทนาการมีบทบาทในการสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ประสบการณ์ที่สนุกสนานและก่อให้เกิดความพึงพอใจแก่นักเรียน
3. กิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาตลอดจนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรม จำเป็นต้องสอบถามความพร้อมของผู้เข้าร่วมก่อนทำกิจกรรมเสมอเพื่อป้องกันอันตราย และเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมควรใช้ภาษาและคำพูดที่มีลักษณะเชิงบวก ขอความร่วมมือ และร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ไม่ใช้คำพูดเชิงบังคับ หรือไม่สุภาพ
3. ชี้แจงกฎกติกา ระเบียบการ วัตถุประสงค์ และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งให้ชัดเจน
4. ผู้นำควรมีบทบาทในการช่วยเหลือ สนับสนุน แต่จะไม่ลงมือทำกิจกรรมนั้นแทน เนื่องจากนักเรียนอาจจะขาดประสบการณ์ในการเรียนรู้ระหว่างดำเนินกิจกรรม
5. ระหว่างดำเนินกิจกรรม ผู้นำควรหมั่นสังเกตพฤติกรรม จดจำเรียนรู้พฤติกรรมของผู้เข้าร่วม ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด ผู้นำควรมีสติและใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
6. ระหว่างดำเนินกิจกรรม สามารถปรับเปลี่ยนยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมของผู้เข้าร่วมและสภาพแวดล้อม
7. ในกิจกรรมที่มีการแบ่งกลุ่ม ผู้นำควรจัดกลุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่มให้มีทักษะในแต่ละกิจกรรมที่ใกล้เคียงกัน

ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม

- 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 60 นาที

ตารางกิจกรรม

สัปดาห์/ ครั้ง	วัน/เวลา	กิจกรรม รูปแบบกิจกรรม	เวลา	คุณภาพชีวิต
1 1	จันทร์ (12.30- 13.30 น.)	เรียนรู้การใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรม และทักษะพื้นฐานเทควันโด ฝึกพื้นฐานการนั่งม้าชก ฝึกพื้นฐานการเตะ	60 นาที	ด้านร่างกาย - รู้สึกพอใจที่ สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้แต่ละวัน
1 2	พุธ (12.30- 13.30 น.)	ทักษะพื้นฐานเทควันโด ทบทวนท่านั่งม้าชกและการเตะ ฝึกการเตะ 3 ท่า	60 นาที	ด้านร่างกาย - มีกำลังเพียง พอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน
2 3	จันทร์ (12.30- 13.30 น.)	ทักษะพื้นฐานเทควันโด ทบทวนท่านั่งม้าชกและการเตะ ฝึกการป้องกัน (Six block) 3 ท่า	60 นาที	ด้านร่างกาย - รู้ถึงความรู้สึกสุข สบาย
2 4	พุธ (12.30- 13.30 น.)	ทักษะพื้นฐานเทควันโด ทบทวนท่านั่งม้าชกและการเตะ ฝึกการป้องกัน (Six block) 3 ท่า	60 นาที	ด้านร่างกาย - สามารถไปไหนได้ ด้วยตนเอง
3 5	จันทร์ (12.30- 13.30 น.)	กีฬาฮาเฮ มอญซ่อนผ้า	60 นาที	ด้านสังคม - มีความรักความ เข้าใจระหว่างเพื่อน สนิท
3 6	พุธ (12.30- 13.30 น.)	กีฬาฮาเฮ ขี่ม้าโยนบอล	60 นาที	ด้านสังคม - รู้สึกเป็นเจ้าของใน กิจกรรมที่มีส่วนร่วม
4 7	จันทร์ (12.30- 13.30 น.)	กีฬาฮาเฮ บอลสร้างความคิด	60 นาที	ด้านสังคม - เกิดมี ความสัมพันธ์ที่ดีกับ บุคคลอื่น
4 8	พุธ (12.30- 13.30 น.)	กีฬาฮาเฮ โบลิ่งงานวัด	60 นาที	ด้านสังคม - ได้มีการช่วยเหลือ เพื่อนๆ ในสังคม

สัปดาห์/ ครั้ง	วัน/เวลา	กิจกรรม รูปแบบกิจกรรม	เวลา	คุณภาพชีวิต
5 9	จันทร์ (12.30- 13.30 น.)	ศิลปะ (ประดิษฐ์) กระเป๋าลาจากกระดาษ	60 นาที	ด้านอารมณ์ - มีความคิด สร้างสรรค์
5 10	พุธ (12.30- 13.30 น.)	ศิลปะ (ประดิษฐ์) กระปุกออมสินจากกระดาษ	60 นาที	ด้านอารมณ์ - มีสมาธิในการทำ สิ่งต่างๆ
6 11	จันทร์ (12.30- 13.30 น.)	ศิลปะ (ประดิษฐ์) ตุ๊กตาปลายดินสอ	60 นาที	ด้านอารมณ์ - มีความรู้สึกท้าทาย ในกิจกรรมที่ทำ
6 12	พุธ (12.30- 13.30 น.)	ศิลปะ (ประดิษฐ์) ขวดแสนหรรษา	60 นาที	ด้านอารมณ์ - เกิดความสนใจใน กิจกรรมที่ทำ
7 13	จันทร์ (12.30- 13.30 น.)	อาสาสมัคร (ปลูกต้นไม้)	60 นาที	ด้านวัตถุ และ สภาพแวดล้อม - รู้สึกว่า สภาพแวดล้อมที่ นักเรียนอยู่ดีต่อ สุขภาพของตนเอง
7 14	พุธ (12.30- 13.30 น.)	อาสาสมัคร (ขวดดัดแปลง)	60 นาที	ด้านวัตถุ และ สภาพแวดล้อม - พอใจกับสภาพ บ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้
8 15	จันทร์ (12.30- 13.30 น.)	อาสาสมัคร (ช่วยงานโรงเรียน)	60 นาที	ด้านวัตถุ และ สภาพแวดล้อม - มีความรู้สึกอิสระ ไม่ถูกกักขัง
8 16	พุธ (12.30- 13.30 น.)	อาสาสมัคร (บำเพ็ญประโยชน์)	60 นาที	ด้านวัตถุ และ สภาพแวดล้อม - มีเวลาได้พักผ่อน คลายเครียด

กิจกรรม 1 ปฐมนิเทศเรียนรู้การใช้เวลาว่าง และทักษะพื้นฐานเทควันโด

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมเพื่อการศึกษา (Education Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เรียนรู้การใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรม 2. ทักษะพื้นฐานเทควันโด - ฝึกพื้นฐานการนั่งม้าชก - ฝึกพื้นฐานการเตะ	ด้านร่างกาย - รู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้แต่ละวัน ด้านสังคม - เมื่อเพื่อนมีปัญหา มาปรึกษา นักเรียนพร้อมรับฟัง

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. เป้เตะ แบบเล็ก 10 อัน
2. เป้เตะ แบบใหญ่ 5 อัน
3. เกราะ+เฮดการ์ด 5 ชุด

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 กิจกรรมแนะนำตัว ชื่อเล่น และกิจกรรมที่สนใจ
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ให้นักเรียนเสนอการใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมนั้น หนนาการของตนเองมาคนละ 1 กิจกรรม
 - 2.2 ฝึกเทควันโดพื้นฐาน
 - 2.2.1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย :ยืดกล้ามเนื้อ



ยืนแยกเท้าแล้วก้มตัวลง ใช้มือจับข้อเท้า และสลับซ้าย ขวา



ใช้มือจับข้อศอกทางด้านหลังศรีษะแล้วเอนตัวไปทางซ้าย และเอนตัวกลับไปทางขวา



หันตัวไปทางด้านซ้าย ย่อขาซ้าย หันตัวไปทางด้านขวา ย่อขาขวา มือจับข้อเท้าทั้งสองข้าง
ขาหลังเหยียดตรง ยกส้นเท้าขวา ขาหลังเหยียดตรง ยกส้นเท้าซ้ายแล้วย่อลงต่ำที่สุด



นั่งทั้งหน้าหันกลีบงบนเท้าซ้าย ขาขวาทางออกเหยียดตรง แล้วยกตัวขึ้นทั้งทั้งหน้าหันกลีบงบนเท้าขวา
ขาซ้ายทางออกเหยียดตรง สลับไปมา ซ้าย-ขวา ทำอยู่กับที่ทั้งสองข้าง



พับขาข้างซ้ายไปทางด้านหลัง ทางขาขวาออก ก้มตัวจับข้อเท้าด้านขวา แล้วนั่งท่าเดิม ก้มตัวจับหัว
เข่าด้านซ้าย



พับขาข้างขวาไปทางด้านหลัง ทางขาซ้ายออก ก้มตัวจับข้อเท้าด้านซ้าย แล้วนั่งท่าเดิม ก้มตัวจับหัว
เข่าด้านขวา



นั่งคุกเข่าพับข้อเท้าทั้งสองข้างกางขาออกทั้งสองข้าง ขาเหยียดตรงแล้วนอนลงด้านหลัง



ก้มตัวลงใช้มือจับข้อเท้าด้านซ้าย แล้วสลับก้มตัวลงใช้มือจับข้อเท้าด้านขวา และใช้มือจับข้อเท้าทั้งสองข้างแล้วก้มตัวลงให้แนบติดพื้น

2.2.2 ช่วงฝึก :

ฝึกพื้นฐานการนั่งม้าชก



ยืนจากท่า Joonbi(จูเนบี) ยกมือทั้งสองข้างขึ้นไขว่กันสูงระดับกลางลำตัว เท้าขวากว้างทางด้านข้าง
ยืน Riding Stand พร้อมกับดิ่งหมัด กระแทกศอกไปด้านหลัง หมัดทั้งสองข้างชิดลำตัว



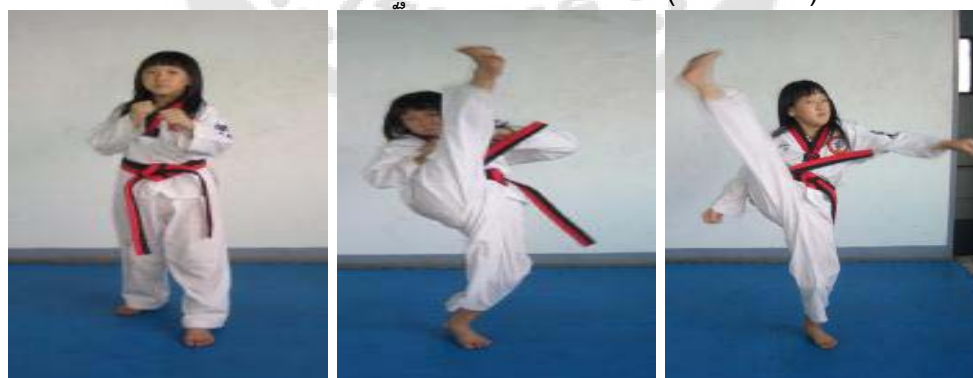
ชกหมัดไปข้างหน้า โดยเริ่มจากหมัดซ้าย

ช่วงฝึก : ฝึกพื้นฐานการเตะสูง (High Kick)



ยกขาข้างที่จะเตะขึ้นด้านหน้าให้สูง ปลายเท้าชี้ขึ้น แล้ววางเท้ากลับที่เดิม

ช่วงฝึก : ฝึกพื้นฐานการเตะครึ่งวงกลม (Circle Kick)



ยกเตะเท้าออกด้านข้างยกเท้าให้สูงและตัวออกด้านข้าง(หมุน)ตบเท้าลงสู่เป้าหมาย แล้ววางเท้าไว้ที่เดิม และฝึกการเตะกับเป้าล่อสนั่น

ที่มา: การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558).. เทควันโดขั้นต้น. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม

2558, จาก www6.sat.or.th

2.2.3 ช่วงคลายกล้ามเนื้อ : ยืดกล้ามเนื้อ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายรูปแบบการใช้เวลาว่าง ประกอบกิจกรรมนันทนาการ โดยมุ่งเน้นประเด็นที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน

3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม แลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ประกอบกิจกรรมนันทนาการ

3.3 ผู้นำกิจกรรมคอยแนะนำการเคลื่อนไหว และอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรม

3.4 เมื่อสิ้นสุดเวลา ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาทำท่าต่างๆตามที่ได้ฝึกไป

3.5 ผู้นำสรุปกิจกรรมและอธิบายประโยชน์ที่ได้

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 มีการแนะนำตนเองของนักเรียน เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์

4.2 นักเรียนมีการเสนอกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

4.3 มีการแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ประกอบกิจกรรมนันทนาการ

4.4 นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการทำกิจกรรม

4.5 นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการ ยืดกล้ามเนื้อ และการฝึกเทควันโดพื้นฐาน

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. นักเรียนสามารถอธิบายกิจกรรมที่ตนเองสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ประกอบกิจกรรมนันทนาการได้

2. นักเรียนสามารถตอบคำถามโดยที่ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ถามและให้นักเรียนตอบ หากนักเรียนคนใดสามารถตอบคำถามได้ ถือว่านักเรียนมีความรู้และความเข้าใจ

3. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามผู้นำได้อย่างถูกต้อง

4. ผู้นำสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินความตั้งใจและการปฏิบัติได้อย่างดี และถูกต้อง ในการเข้าร่วมกิจกรรม

5. นักเรียนสามารถ ออกมาทำท่าต่างๆได้ถูกต้องในช่วงท้ายกิจกรรม

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำควรตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วมก่อนทำกิจกรรม
2. อาจมีการปรับคำ หรือภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียน
3. ควรมีผู้ช่วยในการทำกิจกรรมที่เพียงพอต่อจำนวนนักเรียนเพื่ออำนวยความสะดวก

ต่าง ๆ

4. ผู้นำกิจกรรมควรตรวจสอบความพร้อมร่างกายในการเคลื่อนไหวของนักเรียนก่อนทำ

กิจกรรม

5. ผู้นำต้องอธิบายวิธีการ และขั้นตอนอย่างละเอียด เนื่องจากนักเรียนบางคนอาจไม่เข้าใจในสิ่งที่จะทำ



กิจกรรม 2 ทักษะพื้นฐานเทควันโด

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมกีฬาและเกม (Sport and Game Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจประวัติ ประโยชน์ และทักษะพื้นฐานเทควันโด 2. เพื่อให้นักเรียนรู้และปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่อให้นักเรียนมีความสุข สนุกสนาน และเพลิดเพลินกับการเข้าร่วมกิจกรรม	ด้านร่างกาย - มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆในแต่ละวัน ด้านอารมณ์ - เกิดความสนใจในกิจกรรมที่ทำ

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. เป้าเตะ แบบเล็ก 10 อัน
2. เป้าเตะ แบบใหญ่ 5 อัน
3. เกราะ+เฮดการ์ด 5 ชุด

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้
 - 1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม
 - 1.3 ผู้นำอธิบายประวัติ กฎกติกา ระเบียบ ประโยชน์ของกิจกรรมเทควันโดพอสังเขป ให้นักเรียน และอธิบายท่าพื้นฐานที่ใช้ในการเรียนเทควันโด

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

2.1 ทบทวนสิ่งที่เรียนมา

2.2 ฝึกเทควันโดพื้นฐาน

2.2.1 ช่วงฝึก : ฝึกการเตะ 3 ท่า, ฝึกการเตะตรง (Front Kick)



ยกเข่าข้างที่จะเตะขึ้นด้านหน้า ปลายเท้าชี้ลงพื้น สะบัดปลายเท้าหรือตีขาท่อนล่างขึ้นโดยใช้จมูก
เท้ากระทบเป้าหมาย และวางเท้ากลับที่เดิม

ฝึกการถีบด้านข้าง (Side kick)



ยกเข่าข้างที่จะเตะขึ้นแล้วหมุนตัว ให้ส้นเท้าชี้ไปทางเป้าหมาย หันฝ่าเท้าไปทางด้านหน้า
ในลักษณะส้นเท้าใกล้สะโพกขาที่พับอยู่ขนานกับพื้น ออกแรงถีบให้เร็ว หันหน้าตามองผ่านไหล่
พับขากลับมาในท่าเริ่มต้น

ฝึกการเตะเฉียง (Roundhouse Kick)



ยกเข่าขึ้นไปด้านหน้า ยกเส้นเท้าให้ปลายเท้าเป็นจุดหมุน ส่งขาท่อนล่างมาอยู่ด้านหน้าให้ขนาน
 สะบัดขาท่อนล่างให้ไปในทิศทางเดียวกับเข่าใช้หลังเท้ากระแทกเป้าหมาย แล้วพับขากลับ
 แล้ววางเท้าไว้ที่เดิม

ที่มา: การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). เทควันโดขั้นต้น. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2558,
 จาก www6.sat.or.th

ฝึกการเตะกับเป้าล่อสนั่น

2.2.3 ช่วงคลายกล้ามเนื้อ : ยืดกล้ามเนื้อ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม แลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับกีฬาเทควันโด

3.2 ผู้นำกิจกรรมคอยแนะนำการเคลื่อนไหว และอำนวยความสะดวกในการทำ

กิจกรรม

3.3 เมื่อสิ้นสุดเวลา ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาทำท่าต่างๆตามที่ได้ฝึกไป

3.4 ผู้นำสรุปกิจกรรมและอธิบายประโยชน์ที่ได้

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการ ยืดกล้ามเนื้อ และการฝึกเทควันโด

พื้นฐาน

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามโดยที่ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ถามและให้นักเรียนตอบ หากนักเรียนคนใดสามารถตอบคำถามได้ ถือว่านักเรียนมีความรู้และความเข้าใจ
2. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามผู้นำได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้นำสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินความตั้งใจและการปฏิบัติได้อย่างดี และถูกต้อง ในการเข้าร่วมกิจกรรม
4. นักเรียนสามารถ ออกมาทำท่าต่างๆได้ถูกต้องในช่วงท้ายกิจกรรม

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำควรตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วมก่อนทำกิจกรรม
2. อาจมีการปรับคำ หรือภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียน
3. ควรมีผู้ช่วยในการทำกิจกรรมที่เพียงพอต่อจำนวนนักเรียนเพื่ออำนวยความสะดวก
ต่างๆ
4. ผู้นำกิจกรรมควรตรวจสอบความพร้อมร่างกายในการเคลื่อนไหวของนักเรียนก่อนทำ
กิจกรรม
5. ผู้นำต้องอธิบายวิธีการ และขั้นตอนอย่างละเอียด เนื่องจากนักเรียนบางคนอาจไม่เข้าใจ
ในสิ่งที่จะทำ

กิจกรรม 3 ทักษะพื้นฐานเทควันโด

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมกีฬาและเกม (Sport and Game Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถจดจำท่าต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้ในการป้องกันตัวเองได้ หากตกอยู่ในอันตราย 3. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนทนและเพลิดเพลิน	ด้านร่างกาย - รู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ด้านวัตถุ/สภาพแวดล้อม - รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. เป้เตะ แบบเล็ก 10 อัน
2. เป้เตะ แบบใหญ่ 5 อัน
3. เกราะ+เฮดการ์ด 5 ชุด

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

1.3 ผู้นำอธิบายกฎกติกา ระเบียบ ประโยชน์ของกิจกรรมเทควันโดพอสังเขปให้กับนักเรียน และอธิบายท่าพื้นฐานที่ใช้ในการเรียนเทควันโด

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

2.1 เกมลูกนี้

- 2.1.1 ผู้นำกิจกรรมจะกำหนดว่า กำมือ คือ นั่ง แบนมือ คือ ยืน
- 2.1.2 ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิอยู่ที่มือ และทำตาม
- 2.1.3 ใครไม่มีสมาธิ จะทำผิด และเริ่มใหม่ จนมีสมาธิในการฝึก

2.2 ฝึกเทควันโดพื้นฐาน

- 2.2.1 ช่วงฝึก : ทบทวนสิ่งที่เรียนมา
- 2.2.2 ฝึกการป้องกัน (Sick block)
- ท่าที่ 1 การป้องกันด้านล่าง (Low Block)



กำหนดขวดยกมาไว้ที่ไหล่ซ้าย มืออีกข้างกำและไขว้ด้านล่างเหวี่ยงมือจากไหล่มาอยู่ที่ด้านหน้า
เหนือเข่า 1 คืบ ใช้สันมือด้านนอกกระทบเป้าหมาย

ท่าที่ 2 การป้องกันกลางลำตัว (Middle Block)



ลากท่อนแขนด้านล่างจากด้านข้างลำตัวเป็นครึ่งวงกลมจากด้านในออกสู่ด้านนอก ใช้หลังหมัด
กระทบเป้าหมาย ระดับเดียวกับไหล่ มุมระหว่างข้อศอกกับหมัด 120 องศา

ท่าที่ 3 การป้องกันด้านนอกสู่ด้านใน (Inside Block)



ใช้ท่อนแขนป้องกันโดยดึงเข้ามาจากไหล่ด้านนอกกำหมัดตั้งขึ้น เหยียดแขนผ่านลำตัว โดยให้ข้อมือ
หมุนแล้วหยุดที่กลางลำตัว โดยใช้ข้อมือด้านนอกกระทบเป้าหมาย

ที่มา: การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). เทควันโดขั้นต้น. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2558,
จาก www6.sat.or.th

2.2.3 ผีการป้องกันกับเป้าล่อสั้น

2.2.4 ช่วงคลายกล้ามเนื้อ : ยืดกล้ามเนื้อ

ที่มา: เทควันโดขั้นต้น www6.sat.or.th

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม แลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับกีฬาเทควันโด

3.2 ผู้นำกิจกรรมคอยแนะนำการเคลื่อนไหว และอำนวยความสะดวกในการทำ

กิจกรรม

3.3 เมื่อสิ้นสุดเวลา ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาทำท่าต่างๆตามที่ได้ฝึกไป

3.4 ผู้นำสรุปกิจกรรมและอธิบายประโยชน์ที่ได้

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการ ยืดกล้ามเนื้อ และการฝึกเทควันโด

พื้นฐาน

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามโดยที่ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ถามและให้นักเรียนตอบ หากนักเรียนคนใดสามารถตอบคำถามได้ ถือว่านักเรียนมีความรู้และความเข้าใจ
2. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามผู้นำได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้นำสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินความตั้งใจและการปฏิบัติได้อย่างดี และถูกต้อง ในการเข้าร่วมกิจกรรม
4. นักเรียนสามารถ ออกมาทำท่าต่างๆได้ถูกต้องในช่วงท้ายกิจกรรม

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำควรตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วมก่อนทำกิจกรรม
2. อาจมีการปรับคำ หรือภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียน
3. ควรมีผู้ช่วยในการทำกิจกรรมที่เพียงพอต่อจำนวนนักเรียนเพื่ออำนวยความสะดวก
ต่างๆ
4. ผู้นำกิจกรรมควรตรวจสอบความพร้อมร่างกายในการเคลื่อนไหวของนักเรียนก่อนทำ
กิจกรรม
5. ผู้นำต้องอธิบายวิธีการ และขั้นตอนอย่างละเอียด เนื่องจากนักเรียนบางคนอาจไม่เข้าใจ
ในสิ่งที่จะทำ

กิจกรรม 4 ทักษะพื้นฐานเทควันโด

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมกีฬาและเกม (Sport and Game Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถจดจำท่าต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้ในการป้องกันตัวเองได้ หากตกอยู่ในอันตราย 3. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานและเพลิดเพลิน	ด้านร่างกาย - สามารถไปไหนได้ด้วยตนเอง ด้านวัตถุ/สภาพแวดล้อม - รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. เป้เตะ แบบเล็ก 10 อัน
2. เป้เตะ แบบใหญ่ 5 อัน
3. เกราะ+เฮดการ์ด 5 ชุด

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

1.3 ผู้นำอธิบายกฎกติกา ระเบียบ ประโยชน์ของกิจกรรมเทควันโดพอสังเขปให้กับนักเรียน และอธิบายท่าพื้นฐานที่ใช้ในการเรียนเทควันโด

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

2.1 เกมลูกนึ่ง

2.1.1 ผู้นำกิจกรรมจะกำหนดว่า กำมือ คือ นึ่ง แบมือ คือ ยืน

2.1.2 ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิอยู่ที่มือ และทำตาม

2.1.3 ใครไม่มีสมาธิ จะทำผิด และเริ่มใหม่ จนมีสมาธิในการฝึก

2.2 ฝึกเทควันโดพื้นฐาน

2.2.1 ช่วงฝึก : ทบทวนสิ่งที่เรียนมา

2.2.2 ฝึกการป้องกัน (Sick block)

ท่าที่ 1 การป้องกันจากด้านในออกสู่ด้านนอก (Outside Block)



ดึงหมัดที่อยู่บริเวณเอวด้านตรงข้าม ยกขึ้นระดับไหล่แล้วลากผ่านลำตัวมาหยุดที่บริเวณเดียวกับ
ไหล่อแขน 90 องศา โดยใช้สันหมัดด้านนอกกระทบเป้าหมาย

ท่าที่ 2 การป้องกันด้านบน (High Block)



กำหมัดไว้ที่เอวด้านตรงข้าม ดึงหมัดขึ้นโดยให้แขนท่อนล่างเฉียงอยู่สูงกว่าศีรษะ
ใช้ข้อมือกระทบเป้าหมาย

2.2.2.3 ท่าที่ 3 การป้องกันแบบสองมือ(Double Knife Hand Block)



ยกแขนทั้งสองไปอยู่ที่ข้างใดข้างหนึ่ง แขนมือออกในลักษณะคล้ายมีด หันหลังมือเข้าหากัน แล้วเหวี่ยงมือทั้งสองข้างออก ให้สันมือที่นำอยู่ป้องกันบริเวณลำตัวด้านหน้า และมือหลังป้องกันบริเวณล้นปี

ที่มา: การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). เทควันโดขั้นต้น. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2558, จาก www6.sat.or.th

2.2.3 ฝึกการป้องกันกับเป้าล่อสัน

2.2.4 ช่วงคลายกล้ามเนื้อ : ยืดกล้ามเนื้อ

ที่มา: เทควันโดขั้นต้น www6.sat.or.th

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม แลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับกีฬาเทควันโด

3.2 ผู้นำกิจกรรมคอยแนะนำการเคลื่อนไหว และอำนวยความสะดวกในการทำ

กิจกรรม

3.3 เมื่อสิ้นสุดเวลา ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาทำท่าต่างๆตามที่ได้ฝึกไป

3.4 ผู้นำสรุปกิจกรรมและอธิบายประโยชน์ที่ได้

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการ ยืดกล้ามเนื้อ และการฝึกเทควันโด

พื้นฐาน

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามโดยที่ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ถามและให้นักเรียนตอบ หากนักเรียนคนใดสามารถตอบคำถามได้ ถือว่านักเรียนมีความรู้และความเข้าใจ
2. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามผู้นำได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้นำสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินความตั้งใจและการปฏิบัติได้อย่างดี และถูกต้อง ในการเข้าร่วมกิจกรรม
4. นักเรียนสามารถ ออกมาทำท่าต่างๆได้ถูกต้องในช่วงท้ายกิจกรรม

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำควรตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วมก่อนทำกิจกรรม
2. อาจมีการปรับคำ หรือภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียน
3. ควรมีผู้ช่วยในการทำกิจกรรมที่เพียงพอต่อจำนวนนักเรียนเพื่ออำนวยความสะดวก
ต่างๆ
4. ผู้นำกิจกรรมควรตรวจสอบความพร้อมร่างกายในการเคลื่อนไหวของนักเรียนก่อนทำ
กิจกรรม
5. ผู้นำต้องอธิบายวิธีการ และขั้นตอนอย่างละเอียด เนื่องจากนักเรียนบางคนอาจไม่เข้าใจ
ในสิ่งที่จะทำ

กิจกรรม 5 กีฬาฮาเฮ (มอญซ่อนผ้า)

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมกีฬาและเกม (Sport and Game Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	ด้านร่างกาย - รู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้แต่ละวัน
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานและเพลิดเพลิน	ด้านสังคม - มีความรักความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิท

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. ผ้า 5 ผืน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

1.3 ผู้นำอธิบายกฎกติกา ระเบียบ ประโยชน์ของกิจกรรมเทควันโดพอสังเขปให้กับนักเรียน และอธิบายท่าพื้นฐานที่ใช้ในการเรียนเทควันโด

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

- 2.1 เกม รถไฟ

2.1.1 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 6 กลุ่มๆ ละเท่าๆกัน และให้เรียงเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง โดยใช้มือแตะบ่าคนข้างหน้า

2.1.2 เมื่อได้ยินสัญญาณจากผู้นำกิจกรรมให้ทุกคนวิ่งไปข้างหน้า โดยมีมือต้องไม่หลุดจากบ่าคนข้างหน้า

2.1.3 คนสุดท้ายของกลุ่มได้วิ่งเข้าเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

2.2 มอญซ่อนผ้า

- 2.2.1 เลือกผู้เล่นคนหนึ่งเป็นมอญถือผ้าไว้ ส่วนคนอื่นๆ นั่งล้อมวงกัน
- 2.2.2 แล้วตบมือร้องเพลง คนเป็นมอญจะเดินวนอยู่นอกวง
- 2.2.3 พอเห็นคนหนึ่งคนใดเปลือกก็ทิ้งผ้าไว้ข้างหลังคนนั้นแล้วเดินต่อไป
- 2.2.4 ถ้ามอญเดินมาถึงอีกครั้งผู้หนึ่งยังไม่รู้ตัวมอญก็คว้าผ้าไล่ดี
- 2.2.5 ผู้ที่เป็นมอญก็ถือผ้าเดินวนไปวางผ้าคนอื่นต่อไป
- 2.2.6 แต่ถ้าคนถูกวางผ้ารู้ตัวก็จะคว้าผ้าไล่ดีมอญ
- 2.2.7 จนกระทั่งมอญลงไปในหนึ่งแท่นที่ คนที่ถือผ้าก็เป็นมอญต่อไป



2.3 เพลงประกอบ

มอญซ่อนผ้า
ไวโน่นไว้นี้

ตึกตายุ่งข้างหลัง
ฉันจะตีกันเธอ

ที่มา: ไทยกู๊ดวิวดอทคอม. (2558). การละเล่นพื้นบ้าน. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2558,
จาก <http://www.thaigoodview.com/files/u40884/mon.jpg>

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 ผู้นำกิจกรรมคอยแนะนำการเคลื่อนไหว และอำนวยความสะดวกในการทำ
กิจกรรม

3.2 เมื่อสิ้นสุดเวลา ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาอธิบายประโยชน์ที่ได้รับ

3.3 ผู้นำสรุปกิจกรรมและอธิบายประโยชน์ที่ได้เพิ่มเติม

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรม

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามผู้นำได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้นำสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินความตั้งใจและการปฏิบัติได้ดี และถูกต้อง ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรตรวจสอบความพร้อมร่างกายในการเคลื่อนไหวของนักเรียนก่อนทำกิจกรรม
2. ผู้นำต้องอธิบายวิธีการ และขั้นตอนอย่างละเอียด เนื่องจากนักเรียนบางคนอาจไม่เข้าใจในสิ่งที่จะทำ



กิจกรรม 6 กีฬาฮาเฮ (ขี้ม้าโยนบอล)

รูปแบบกิจกรรม: กิจกรรมกีฬาและเกม (Sport and Game Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เพื่อทดสอบความรู้และความสามารถในการทำกิจกรรม 2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้สึกได้มีการแข่งขัน และประเมินความสารถของตนเองได้ 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	ด้านอารมณ์ - มีความรู้สึกว่ในขณะที่มีความสุข ด้านสังคม - มีความรู้สึกเป็นเจ้าของในกิจกรรมที่มีส่วนร่วม

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

- ลูกบอล 4 ลูก
- บัตรคำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

- การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

1.3 ผู้นำอธิบายกฎกติกา ระเบียบ ประโยชน์ของกิจกรรมเทควันโดพอสังเขปให้กับนักเรียน และอธิบายท่าพื้นฐานที่ใช้ในการเรียนเทควันโด

- กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

- เกม คู่กัน

2.1.1 ผู้นำกิจกรรมจะมีบัตรคำเกี่ยวกับกิจกรรม อยู่ในกล่อง

2.1.2 ผู้นำกิจกรรมจะให้นักเรียนจับคนละ 1 ใบ แล้วบอกสถานที่ที่คู่กับกิจกรรม

นั้น

2.1.3 ผู้นำกิจกรรมจะสรุปวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมว่าทุกสิ่งในโลกย่อมมีสิ่งคู่กันเสมอ

2.2 เกมขว้างโยนบอล

2.2.1 แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆกัน

2.2.2 ตั้งวงกลมแล้วเลี้ยงคู่ต่อคู่

2.2.3 เป้ายิงจุด ฝ่ายแพ้จะถูกฝ่ายชนะชี้หลังแต่ละคู่ยืนห่างกัน 3 – 5 เมตร

2.2.4 ผู้ที่ชี้หลังจะโยนลูกบอลส่งให้กับฝ่ายที่ชี้หลังด้วยกัน

2.2.5 ฝ่ายที่ถูกชี้หลังต้องไม่กระดุกกระดิกเวลาที่ฝ่ายชี้โยนลูกบอล

2.2.6 ถ้าฝ่ายถูกชี้กระดุกกระดิกพยายามให้ลูกบอลตกฝ่ายชี้จะเอาลูกบอลเคาะ

ศรีษะได้

2.2.7 ถ้าฝ่ายชี้รับลูกบอลไม่ได้ จะต้องรับลงจากหลังวิ่งหนี

2.2.8 ฝ่ายถูกชี้จะหยิบลูกบอลขว้างฝ่ายชี้ได้

2.2.9 ถ้าขว้างไม่ถูกจะต้องถูกชี้ใหม่อีก แต่ถ้าขว้างถูกจะได้เปลี่ยนเป็นฝ่ายชี้แทน



ที่มา: การละเล่น 10 ประเทศอาเซียน. (2558). การละเล่นพื้นบ้าน 10 ประเทศอาเซียน. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2558, จาก

<https://project551.wordpress.com/2015/02/17/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B9%88%E0%B8%99%E0%B9%83%E0%B8%99asean>

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 ผู้นำกิจกรรมคอยแนะนำการเคลื่อนไหว และอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรม

3.2 เมื่อสิ้นสุดเวลา ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาอธิบายประโยชน์ที่ได้รับ

3.3 ผู้นำสรุปกิจกรรมและอธิบายประโยชน์ที่ได้รับเพิ่มเติม

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

- 4.1 นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการทำกิจกรรม
- 4.2 นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรม

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามผู้นำได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้นำสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินความตั้งใจและการปฏิบัติได้อย่างดี และถูกต้อง ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรตรวจสอบความพร้อมร่างกายในการเคลื่อนไหวของนักเรียนก่อนทำกิจกรรม
2. ผู้นำต้องอธิบายวิธีการ และขั้นตอนอย่างละเอียด เนื่องจากนักเรียนบางคนอาจไม่เข้าใจในสิ่งที่จะทำ



กิจกรรม 7 กีฬาฮาเฮ (บอลล้างความคิด)

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมกีฬาและเกม (Sport and Game Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เรียนรู้การใช้เวลาว่าง และกิจกรรมนันทนาการ 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความแข็งแรงของร่างกาย 3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	ด้านสังคม - เกิดมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านร่างกาย - มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. ฟุตบอล 4 ลูก

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

2.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมห่างกัน 1 ช่วงแขน โดยมีผู้นำกิจกรรมยืนถือบอลอยู่ตรงกลาง เมื่อกิจกรรมเริ่ม ผู้นำกิจกรรมจะวางบอลไว้ข้างหน้านักเรียนคนใดคนหนึ่งในวง

2.2 นักเรียนที่มีบอลอยู่ตรงหน้าตนเองต้องยืนขึ้นเตะบอลไปให้คนอื่นภายในวง

2.3 เมื่อบอลอยู่ตรงหน้าคนต่อไปคนนั้นจะต้องยืนขึ้นเล่าการใช้เวลาว่างและกิจกรรมที่ตนเองทำ ต่อจากนั้นเตะบอลไปยังคนต่อไปไม่ซ้ำ และทำเหมือนกันจนครบวง

2.4 เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมจะสรุปกิจกรรมที่ทำและประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม



ที่มา: ลานปัญญา. (2558).. เด็กเขาฝึกมาดี. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2558, จาก <http://lanpanya.com/jogger/?p=1161>

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 ผู้นำอธิบายวิธีการ และขั้นตอนทำกิจกรรม พร้อมสาธิต

3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

3.3 ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้ขั้นพื้นฐาน เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรม
นันทนาการเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 นักเรียนนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

4.2 การตะบोलส่งต่อ ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมแนะนำ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามขั้นตอนได้ โดยวัดจากการสังเกต
2. นักเรียนสามารถเล่าการใช้เวลาว่างและกิจกรรมที่ตนเองทำได้ โดยวัดจากการตอบคำถามได้

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรตรวจสอบความพร้อมทางด้านร่างกายในการเคลื่อนไหวของนักเรียนก่อนทำกิจกรรม
2. ควรมีผู้ช่วยในการทำกิจกรรมเพื่อความสะดวกและปลอดภัยของนักเรียน

กิจกรรม 8 กีฬาเฮ โบลิ่งงานวัด

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมกีฬาและเกม (Sport and Game Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1.เรียนรู้การใช้เวลาว่าง และกิจกรรมนันทนาการ 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสามารถในการควบคุมอวัยวะส่วนต่างๆของตนเอง	ด้านสังคม - นักเรียนได้มีการช่วยเหลือเพื่อนๆในสังคม ด้านร่างกาย - นักเรียนมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆในแต่ละวัน

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. ลูกโบลิ่ง หรือ ลูกฟุตบอล
2. ขวดน้ำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

2.1 ให้นักเรียนแบ่งเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน โดยให้เล่นโยนลูกโบลิ่งต่อกลุ่มพร้อมกัน สมาชิกภายในกลุ่มสลับกันโยนให้ลูกโบลิ่งไปชนขวดน้ำที่วางไว้ เล่นทั้งหมดกลุ่มละ 3 เกม โดยในแต่ละกลุ่มจะมีผู้จัดแต้มในการโยน เพื่อทำการหาทีมผู้ชนะ

2.2 เมื่อกิจกรรมสิ้นสุดการโยนโบลิ่ง นำคะแนนรวมของแต่ละกลุ่มมาหาทีมที่ได้คะแนนมากที่สุดทีมนั้นเป็นผู้ชนะ

2.3 เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมผู้นำกิจกรรมจะสรุปกิจกรรมที่ทำและประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม



ที่มา: theAsianparent. (2558). 8 ไอเดียสร้างกิจกรรมในบ้านให้ลูกด้วยวิธีทำง่ายๆ. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2558, จาก <http://th.theasianparent.com>

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 ผู้นำอธิบายวิธีการ และขั้นตอนทำกิจกรรม พร้อมสาธิต

3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

3.3 ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้ขั้นพื้นฐาน เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรม
นั้นจนการเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 นักเรียนนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

4.2 การโยนโบว์ลิ่ง ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมแนะนำ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามขั้นตอนได้ โดยวัดจากการสังเกต

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรตรวจสอบความพร้อมทางด้านร่างกายในการเคลื่อนไหวของนักเรียน
ก่อนทำกิจกรรม
2. ควรมีผู้ช่วยในการทำกิจกรรมเพื่อความสะดวกและปลอดภัยของนักเรียน

กิจกรรม 9 ศิลปะ (ประดิษฐ์) กระเป๋าลาจากกระดาษ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม (Art And Craft Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักนำวัสดุที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ 3. เพื่อให้นักเรียนได้มีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม	ด้านสังคม - เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษา นักเรียนพร้อมรับฟัง ด้านอารมณ์ - ความคิดสร้างสรรค์ ด้านวัตถุ/สภาพแวดล้อม - พึงพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. จานกระดาษ
2. กรรไกร
3. ที่เย็บกระดาษ
4. ดินสอสี
5. เทปกาว
6. เชือก
7. วัสดุตกแต่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

2.1 ผู้นำกิจกรรม นำเกมเป่ายิงฉุบวิวัฒนาการ (กระต่าย, เสือ, ลิง, คน)

วิธีการเล่น ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่เป่ายิงฉุบ โดยทุก ๆ คนจะเป็นกระต่ายก่อน เมื่อเป่ายิงฉุบชนะก็จะวิวัฒนาการขึ้นไปกลายเป็นเสือ ส่วนผู้แพ้จะเป็นกระต่ายเหมือนเดิม เปลี่ยนคู่เป่ายิงฉุบต่อไปเรื่อย ๆ ชนะก็เพิ่มขึ้นวิวัฒนาการ จนกลายเป็นคน ใครที่กลายเป็นคนแล้ว ก็กลับไปที่นั่งของตน สุดท้ายเกมก็จะเหลืออยู่ 3 คน พอดี คือ กระต่าย เสือ ลิง

2.2 ศิลปะ (ประดิษฐ์) กระเป่าปลาจานกระดาษ

2.2.1 ผู้นำกิจกรรมได้พูดถึงกระเป่าปลาจานกระดาษที่นักเรียนจะได้ประดิษฐ์ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง และนอกจากประดิษฐ์จานกระดาษแล้วยังประดิษฐ์สิ่งของอย่างอื่นได้อีก และผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนนั่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 6คน และให้จับคู่ 2คนเพื่อทำกิจกรรมเป็นคู่

2.2.2 ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนออกมารับจานกระดาษคนละ 2 ใบ แล้วนำไปไว้ที่คู่ของตน และแจกลูกบอลสี ไม้เพื่อให้นักเรียนวาดภาพระบายสีบนจานกระดาษของแต่ละคู่ เมื่อนักเรียนตกแต่งจานเสร็จเรียบร้อยแล้ว

2.2.3 ผู้นำกิจกรรมแจกคิ๊บและหางเพื่อนำไปติดตัวของปลา สุดท้ายนำจาน 2 ใบประกบกัน และใช้ที่เย็บกระดาษเย็บรอบตัวปลา เว้นตรงบริเวณปากไว้

2.2.4 เจาะรูที่ข้างคิ๊บทั้ง 2ข้าง นำเชือกมาร้อยเป็นกระเป่าสะพายข้าง

2.3 ผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม ศิลปะประดิษฐ์เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการประยุกต์ใช้วัสดุที่มีอยู่ภายในบ้าน และเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มช่วยเหลือกัน แบ่งปันอุปกรณ์ให้กัน



ที่มา: รัชดาภรณ์ นันบุญมา. (2558). *Creative Art Experiences Management for Early Childhood*. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2558, จาก www.ratchadapornna.blogspot.com

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 ให้นักเรียนจับคู่หันหน้าเข้าหากัน โดยจะเริ่มกิจกรรมเป่ายิงฉุบวิวัฒนาการ

3.2 ผู้นำให้สัญญาณ นักเรียนทำการเป่ายิงฉุบ โดยมีสัญญาณ ค้อน กรรไกร และ กระดาษ

- 3.3 ผู้นำกิจกรรมมีการพูดคุยถึงวิธีการ เทคนิค ของเล่นกิจกรรม
- 3.4 ผู้นำกิจกรรมได้ให้ความรู้ประกอบการทำกิจกรรมศิลปะประดิษฐ์
- 4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)
 - 4.1 นักเรียนได้ได้มีการซักถามข้อสงสัยในกิจกรรมต่างๆ
 - 4.2 นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวที่ ตามวิวัฒนาการของกิจกรรม
 - 4.3 นักเรียนได้มีการแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมศิลปะประดิษฐ์

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนยกมือตอบทีละ 1คน นักเรียนสามารถนำงานกระดาษมาประดิษฐ์สิ่งของอะไรได้บ้าง และนอกจากงานกระดาษยังมีวัสดุใดที่สามารถทำได้
2. ผู้นำกิจกรรมสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินความตั้งใจและการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามกฎระเบียบ กติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมต้องอธิบายเกม และกิจกรรมอย่างละเอียด เพื่อความเข้าใจของนักเรียน

กิจกรรม 10 ศิลปะ (ประดิษฐ์) ประกอบอสมินจานกระดาศ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม (Art And Craft Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักนำวัสดุที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ 3. เพื่อให้นักเรียนได้มีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม 4. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการออมเงิน	ด้านสังคม - นักเรียนมีความรักความเข้าใจระหว่างเพื่อนสนิท ด้านอารมณ์ - นักเรียนมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ - นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. จานกระดาศ
2. ดินสอสี
3. กรรไกร
4. ที่เย็บกระดาศ
5. วัสดุตกแต่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

2.1 ผู้นำกิจกรรม นำเกมเสือป็นคน

2.1.1 ให้นักเรียนหันหลังชนกันเป็นคู่และเมื่อให้สัญญาณ นักเรียนจะต้องหันหน้าหาคู่แล้วทำท่า เสือ ปืนหรือคน โดยเสือชนะคน คนชนะปืน ปืนชนะเสือ เพื่อหาคนชนะ

2.2 ผู้นำกิจกรรม นำกิจกรรมศิลปะ (ประดิษฐ์) กระปุกออมสินจานกระดาศ

2.2.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คนเพื่อที่จะได้มีการแบ่งปันอุปกรณ์ซึ่งกันและกัน และแจกจานกระดาศให้กับนักเรียนคนละ 1 ใบ

2.2.2 ให้นักเรียนนำจานกระดาศมาพับครึ่งจานจะเป็นรูปครึ่งวงกลม นักเรียนที่พับเสร็จแล้วผู้วิจัยจะนำที่เย็บมาเย็บให้ติดกันไม่ให้เหรียญรูดออกมาได้

2.2.3 นำจานกระดาศที่พับมาเจาะรู 5 รู ตรงขอบจาน ตกแต่งโดยการนำพวงกุญแจ ดอกไม้ และใบไม้มาผูกกับรูที่เจาะเอาไว้ โดยแต่ละกลุ่มจะได้วัสดุตกแต่งไม่เหมือนกัน

2.2.4 ให้นักเรียนเลือกตำแหน่งในการเจาะรูเพื่อใส่เหรียญ และนำเชือกมาร้อยห้อยได้



ที่มา: Pantip. (2558). *มาทำกระปุกให้ลูกกันดีกว่า !!*. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2558, จาก <http://topicstock.pantip.com/isolate/topicstock/2008/09/M6968825/M6968825.html>

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 ผู้นำอธิบายวิธีการ และขั้นตอนทำกิจกรรม พร้อมสาธิต

3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

3.3 ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้ขั้นพื้นฐาน เกี่ยวกับการการประหยัดและการออมเงิน เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ของการออมเงิน และแนะนำวิธีการออมต่าง ๆ

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 นักเรียนนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

4.2 การทำกิจกรรม ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมแนะนำ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ให้นักเรียนยกมือตอบทีละ 1 คน นักเรียนมีวิธีการออมเงินอย่างไร สามารถนำงานประดิษฐ์ที่ได้ทำไปใช้ประโยชน์อย่างไรได้บ้าง
2. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามขั้นตอนได้ โดยวัดจากการสังเกต

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมต้องอธิบายเกม และกิจกรรมอย่างละเอียด เพื่อความเข้าใจของนักเรียน



กิจกรรม 11 ศิลปะ (ประดิษฐ์) ตู๊กตาปลายดินสอ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม (Art And Craft Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักนำวัสดุที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ 3. เพื่อให้นักเรียนได้มีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม 4. เพื่อฝึกนักเรียนให้มีความประณีต มีมานะพยายาม	ด้านสังคม - ได้มีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม ด้านอารมณ์ - มีความคิดสร้างสรรค์ - มีความรู้สึกท้าทายในกิจกรรมที่ทำ - เกิดความสนใจในกิจกรรมที่ทำ

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. กระดาษหนังสือพิมพ์
2. ดินสอ
3. แป้งเปียก
4. สีโปสเตอร์
5. พู่กัน
6. วัสดุตกแต่ง
7. กาว
8. แล็กเกอร์

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

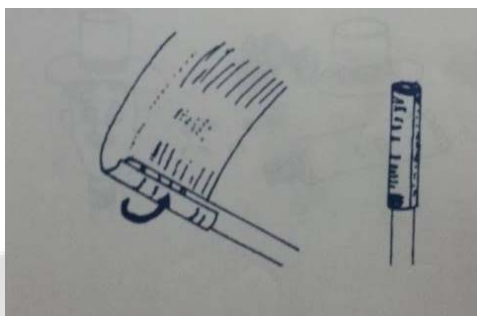
1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

2.1 ผู้นำกิจกรรม นำกิจกรรมศิลปะ (ประดิษฐ์) ตุ๊กตาปลายดินสอ

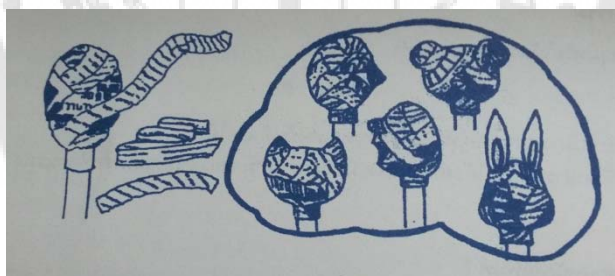
2.1.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คนเพื่อที่จะได้มีการแบ่งปันอุปกรณ์ซึ่งกันและกัน และแจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้กับนักเรียนคนละ 1 แผ่น

2.1.2 ให้นักเรียนฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์ กว้างประมาณ 2.5 นิ้วความยาวไม่จำกัด พันตามดินสอให้แน่นโดยไม่ต้องทากาว 7 รอบ

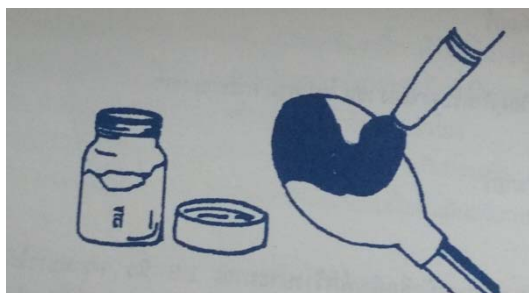


2.1.3 ทาแป้งเปียกปลายกระดาษด้านที่เหลือให้เรียบร้อย จะได้แกนหัวตุ๊กตาถอดได้เมื่อใช้ดินสอหมดสามารถเปลี่ยนใส่ดินสอแท่งใหม่ได้

2.1.4 ฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์เป็นเส้นเล็กๆ ทาแป้งเปียกพันรอบแกนปิดส่วนบนด้วยพันให้โป่งเป็นรูปหัวลักษณะที่ต้องการ เช่น คน สัตว์ เว้นส่วนล่างไว้ทำคอ ต้องการส่วนใดหนุนขยุ้มกระดาษทากาวติดไว้



2.1.5 นำกระดาษส่วนที่ไม่มีตัวหนังสือฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ทากาวติดให้ทั่วหัว 2 ชั้น แล้วทาสีส่วนใบหน้า



2.1.6 เคลือบแล็กเกอร์ รอยน้แห้งจิ้งตกแต่งผมและหน้าตัวใหม่พรหม ใส่หมวก



ที่มา: สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2551). *ชีวิตพระราชด้วยนันทนาการ*.

กรุงเทพฯ : ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)
 - 3.1 ผู้นำอธิบายวิธีการ และขั้นตอนทำกิจกรรม พร้อมสาธิต
 - 3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม
 - 3.3 ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้ขั้นพื้นฐาน เกี่ยวกับการประดิษฐ์จากของเหลือใช้
4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)
 - 4.1 นักเรียนนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
 - 4.2 การทำกิจกรรม ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมแนะนำ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ให้นักเรียนยกมือตอบทีละ 1 คน นักเรียน สามารถนำงานประดิษฐ์ที่ได้ทำไปใช้ประโยชน์อย่างไรได้บ้าง
2. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามขั้นตอนได้ โดยวัดจากการสังเกต

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมต้องอธิบายกิจกรรมอย่างละเอียด เพื่อความเข้าใจของนักเรียน

กิจกรรม 12 ศิลปะ (ประดิษฐ์) ขวดแสนหรร

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม (Art And Craft Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักนำวัสดุที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ 3. เพื่อให้นักเรียนได้มีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม	ด้านสังคม - เกิดมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านอารมณ์ - เกิดความสนใจในกิจกรรมที่ทำ

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. ขวดพลาสติกขนาดต่างๆ
2. เศษกระดาษสี
3. กรรไกร
4. แป้งเปียก
5. แล็กเกอร์
6. กาว

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้
 - 1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรม นำกิจกรรมศิลปะ (ประดิษฐ์) ขวดแสนหรร
 - 2.1.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คนเพื่อที่จะได้มีการแบ่งปันอุปกรณ์ซึ่งกันและกัน

- 2.1.2 ทำความสะอาดขวดด้วยการล้างหรือเช็ด
- 2.1.3 ตัดขวดตรงกลางของขวด
- 2.1.4 ฉีกเศษกระดาษ ติดตกแต่งให้ทั่ว ด้วยกา
- 2.1.5 ทิ้งไว้ให้แห้ง
- 2.1.6 เคลือบแล็กเกอร์



ที่มา: P-Dit. (2558). ไอเดียทำที่ใส่ดินสอ จากขวดพลาสติก. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2558, จาก <http://p-dit.com/2015/09/02/7362/>

- 3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)
 - 3.1 ผู้นำอธิบายวิธีการ และขั้นตอนทำกิจกรรม พร้อมสาธิต
 - 3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม
 - 3.3 ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้ขั้นพื้นฐาน เกี่ยวกับการประดิษฐ์จากของเหลือใช้
- 4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)
 - 4.1 นักเรียนนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
 - 4.2 การทำกิจกรรม ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมแนะนำ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

- 1. ให้นักเรียนยกมือตอบทีละ 1 คน นักเรียน สามารถนำงานประดิษฐ์ที่ได้ทำไปใช้ประโยชน์อย่างไรได้บ้าง
- 2. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามขั้นตอนได้ โดยวัดจากการสังเกต

ข้อควรปฏิบัติ

- 1. ผู้นำกิจกรรมต้องอธิบายกิจกรรมอย่างละเอียด เพื่อความเข้าใจของนักเรียน
- 2. กระดาษที่ตกแต่งอาจเป็นสแตมป์ ปกวารสาร กระดาษหนังสือพิมพ์ กระดาษห่อของขวัญ ฯลฯ
- 3. เราอาจใช้กระป๋องแทนขวดได้

กิจกรรม 13 อาสาสมัคร (ปลูกต้นไม้)

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteer Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เรียนรู้การใช้เวลาว่าง และกิจกรรมนันทนาการ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น 3. เพื่อให้นักเรียนได้มีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม 4. ให้นักเรียนได้รู้จักเข้าใจ ใส่ใจกับสิ่งมีชีวิต และการเห็นคุณค่าในชีวิต	ด้านสังคม - ได้มีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม ด้านอารมณ์ - เกิดความสนใจในกิจกรรมที่ทำ ด้านวัตถุ/สภาพแวดล้อม - รู้สึกว่าสภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ดีต่อสุขภาพของตนเอง

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม, สวนต้นไม้โรงเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. ดิน
2. เมล็ดพันธุ์ไม้
3. ถูพลาสติก
4. กระถางพลาสติก
5. ช้อนปลูก
6. น้ำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้
 - 1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม
 - 1.3 นักเรียนได้ช่วยเหลือกัน ในการหยิบส่งอุปกรณ์ ในการปลูกต้นไม้

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

2.1 นำดินใส่กระถางเกือบเต็มขอบกระถาง

2.2 โรยเมล็ดต้นไม้งลงไป

2.3 นำดินกลบเมล็ดบางๆ

2.4 รดน้ำพอให้ดินชื้นพอเหมาะ

2.5 นักเรียนนำกระถางต้นไม้ที่ปลูกไว้ มาตั้งเรียงกัน มีการเลี้ยงดูจนต้นไม้โตบริเวณสวนต้นไม้ของโรงเรียน



ที่มา: สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). แอปพลิเคชัน 'ปลูกสำนักเด็กรักต้นไม้'. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2558, จาก <http://www.thaihealth.or.th>

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการปลูกพร้อมกับสาธิตวิธีการปลูก

3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

3.3 ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้ขั้นพื้นฐาน เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

3.4 เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 นักเรียนปลูกต้นไม้ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมได้แนะนำ

4.2 นักเรียนนั่งรวมกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. นักเรียนสามารถปลูกต้นไม้ได้ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมแนะนำ โดยวัดจากการสังเกตขั้นตอนในการปลูก
2. ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างโดยการถามและให้นักเรียนตอบ ถ้าหากนักเรียนสามารถตอบได้ถูกต้อง ถือว่านักเรียนมีความรู้และความเข้าใจ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรตรวจสอบความสมบูรณ์ของเมล็ดพันธุ์ว่าสามารถเจริญเติบโตได้เป็น
อย่างดีหรือไม่



กิจกรรม 14 อาสาสมัคร (ขาดัดแปลง)

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteer Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เพื่อส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักนำวัสดุที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ 3. เพื่อให้นักเรียนได้มีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม	ด้านสังคม - ได้มีการช่วยเหลือเพื่อนๆ ในสังคม ด้านอารมณ์ - มีความคิดสร้างสรรค์ ด้านวัตถุ/สภาพแวดล้อม - รู้สึกรู้ว่าสภาพแวดล้อมที่นักเรียนอยู่ดีต่อสุขภาพของตนเอง - พอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. ขวดพลาสติกต่างๆ
2. กาว
3. เศษผ้า
4. เชือก ด้าย ไหมพรหม อย่างใดอย่างหนึ่ง
5. กรรไกร

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

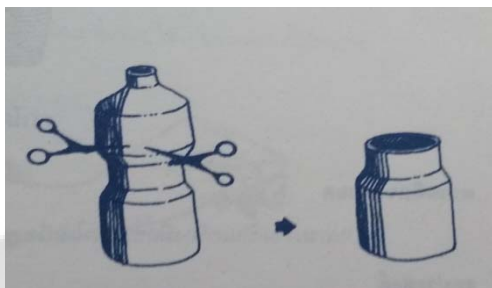
2.1 ผู้นำกิจกรรม นำกิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteer Activities) ขวดดัดแปลง

2.1.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นกลุ่มเพื่อที่จะได้เก็บขวดน้ำที่ทิ้งแล้วมาใช้ใหม่

2.1.2 นำขวดที่ได้มาล้างให้สะอาด

2.1.3 มีการแบ่งปันอุปกรณ์ซึ่งกันและกัน

2.1.4 ตัดขวดแบ่งออกเป็น 2 ส่วน บริเวณที่ขาด โดยอาจใช้ใบมีดหรือกรรไกร



2.1.5 ทากาวส่วนล่างของขวดให้ทั่ว พันเชือกรอบขวด ขึ้นไปจนถึงส่วนบนสุด



2.1.6 ตัดเชือกและทากาวปลายเชือกติดกับขวดให้เรียบร้อย

2.1.7 ตกแต่งหน้าตา โดยใช้เชือกสีอื่น ขดตกแต่งเป็นรูปหน้า ตา แก้ม เศษผ้าเป็นปาก ส่วนจุกอาจใช้ไหมพรมพันเป็นพู่กลมๆ



2.1.8 ส่วนบนของขวดมาตัดตกแต่งเพื่อให้กลีบส่วนล่างได้ พันเชือกให้รอบ ตกแต่งเป็นหมวกโดยใช้เชือกขดตกแต่งริม ทำพู่ด้วยไหมพรมติดที่ปากขวด



ที่มา: สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2551). *ชีวิตธรรมชาติด้วยนันทนาการ*.
กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)
 - 3.1 ผู้นำอธิบายวิธีการ และขั้นตอนทำกิจกรรม พร้อมสาธิต
 - 3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม
 - 3.3 ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้ขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับปัจจัยทางเศรษฐกิจ ความพอเพียง มีสิ่งจำเป็นพื้นฐาน และการสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน
4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)
 - 4.1 นักเรียนนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
 - 4.2 การทำกิจกรรม ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมแนะนำ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ให้นักเรียนยกมือตอบทีละ 1 คน นักเรียน สามารถนำงานประดิษฐ์ที่ได้ทำไปใช้ประโยชน์อย่างไรได้บ้าง และกิจกรรมนี้ให้ประโยชน์อย่างไร
2. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมตามขั้นตอนได้ โดยวัดจากการสังเกต

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมต้องอธิบายกิจกรรมอย่างละเอียด เพื่อความเข้าใจของนักเรียน
2. ควรระมัดระวังเรื่องการใช้ของมีคมกับกลุ่มนักเรียน

กิจกรรม 15 อาสาสมัคร (ช่วยงานโรงเรียน)

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteer Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เรียนรู้การใช้เวลาว่าง และกิจกรรมนันทนาการ 2. เพื่อสร้างความสามัคคี รู้จักการทำงานเป็น ทีม 3. เพื่อฝึกความกล้าแสดงออก	ด้านสังคม - สร้างความสัมพันธ์ ด้านอารมณ์ - ความท้าทาย ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม - มีความรู้สึกอิสระไม่ถูกกักขัง

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. พู่เชียร์กีฬา

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้
 - 1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม
 - 1.3 นักเรียนได้ช่วยเหลือกัน ในการแสดงกิจกรรม หรือส่งเสียงเชียร์
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 นักเรียนมีการทำกิจกรรมเชียร์กีฬาของโรงเรียน โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน
 - 1) การประชุม เพื่อเลือกกิจกรรมที่ทำ
 - 2) จัดกิจกรรมตามแผนที่วางไว้
 - 3) ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรม

4) สรุปผลการดำเนินงาน



3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการทำกิจกรรม

3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

3.3 ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้ขั้นพื้นฐาน เกี่ยวกับการช่วยเหลืองานกิจกรรมของโรงเรียน

3.4 เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความรู้เกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่างๆภายในโรงเรียน

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 นักเรียนสามารถทำกิจกรรมได้ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมได้แนะนำ

4.2 นักเรียนนั่งรวมกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่างๆ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมได้ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมแนะนำ โดยวัดจากการสังเกตขั้นตอนในการทำกิจกรรม

2. ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความรู้เกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่างๆภายในโรงเรียนโดยการถามและให้นักเรียนตอบ ถ้าหากนักเรียนสามารถตอบได้ถูกต้อง ถือว่านักเรียนมีความรู้และความเข้าใจ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรมีการดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด

กิจกรรม 16 อาสาสมัคร (บำเพ็ญประโยชน์)

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteer Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

วัตถุประสงค์การทำกิจกรรม	ขอบข่ายคุณภาพชีวิต
1. เรียนรู้การใช้เวลาว่าง และกิจกรรมนันทนาการ 2. เพื่อรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม 3. เพื่อเรียนรู้การปฏิบัติดี เป็นธรรมทานแก่ผู้อื่น	ด้านอารมณ์ - เกิดความสนใจในกิจกรรมที่ทำ ด้านวัตถุ และสภาพแวดล้อม - นักเรียนมีเวลาได้พักผ่อนคลายเครียด

สถานที่ (Physical Setting) : ห้องสมุด

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. ดินสอ
2. สมุดจดบันทึก

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย พร้อมถามถึงความพร้อมของนักเรียนในการทำกิจกรรมในครั้งนี้
 - 1.2 ผู้นำอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนฟัง พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนเริ่มกิจกรรม
 - 1.3 นักเรียนได้ช่วยเหลือกัน ในการทำกิจกรรมห้องสมุด
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 6 กลุ่ม
 - 2.2 ให้นักเรียนทดลองปฏิบัติงานยืม-คืนหนังสือ
 - 2.3 จัดหนังสือขึ้นชั้นบริการ
 - 2.4 จัดเตรียมวารสาร/ หนังสือพิมพ์ขึ้นชั้นก่อนให้บริการ



3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (relationship)

3.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการทำกิจกรรมห้องสมุดพร้อมกับสาธิตวิธีการช่วยเหลือกัน

ในกลุ่ม

3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

3.3 ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้ขั้นพื้นฐาน เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

3.4 เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 นักเรียนได้ทำตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมได้แนะนำ

4.2 นักเรียนนั่งรวมกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. นักเรียนสามารถทำได้ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมแนะนำ โดยวัดจากการสังเกต

2. ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างโดยการถามและให้นักเรียนตอบ

ถ้าหากนักเรียนสามารถตอบได้ถูกต้อง ถือว่านักเรียนมีความรู้และความเข้าใจ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายกนก หอมช่วงทรัพย์
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 4 พฤศจิกายน พ.ศ. 2534
สถานที่เกิด	จังหวัดราชบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	153/12 ถนนประชานิติ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี 70110
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	อาสาสมัครด้านพลศึกษา ศูนย์เยาวชนบางกะปิ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ศูนย์เยาวชนบางกะปิ 99 ถนนรามคำแหง 60 แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2552	ระดับมัธยมศึกษา แผนวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ จาก โรงเรียนสารสิทธิ์พิทยาลัย จังหวัดราชบุรี
พ.ศ.2556	ปริญญาตรี สาขาวิชาผู้นำนันทนาการ ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2559	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ