

ผลและวิจารณ์

ผล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” โรงเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดกระบี่จากกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ซึ่งจะได้รับโปรแกรมนันทนาการ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบประเมินทั้งก่อนและหลังการทดลอง และได้นำไปวิเคราะห์เพื่อหาความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผลการศึกษานำเสนอเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ และอายุ

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ดีวก่อนทดลองในเรื่อง พฤติกรรมของนักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ และอายุ ซึ่งได้ผลการศึกษา ดังนี้

ตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และอายุ

ข้อมูลทั่วไป		กลุ่มตัวอย่าง	
		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	21	70.0
	หญิง	9	30.0
	รวม	30	100.0
อายุ (ปี)	11	6	20.0
	12	21	70.0
	13	3	10.0
	รวม	30	100.0

จากตารางที่ 5 สามารถอธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย กล่าวคือ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 ส่วนเพศหญิงมีเพียง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 เท่านั้น

ส่วนข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมามีอายุ 11 ปี เป็นจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และอายุ 13 ปี มีเพียง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยการประเมินกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน

แบบประเมินกิจกรรมนันทนาการ	ผลการทดลอง	ระดับการประเมิน				รวม	ค่าเฉลี่ย	SD	
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด				
1. ด้านจิตใจ									
1.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันผ่อนคลาย ความเครียด	ก่อนทดลอง	7 (23.3)	4 (13.3)	6 (20.0)	13 (44.3)	30 (100.0)	2.17	1.23	
	หลังทดลอง	13 (43.3)	16 (53.3)	1 (3.3)	- (-)	30 (100.0)	3.40	0.56	
1.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันสามารถควบคุม อารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	ก่อนทดลอง	- (-)	2 (6.7)	21 (70.0)	7 (23.3)	30 (100.0)	1.83	0.53	
	หลังทดลอง	5 (16.7)	20 (66.7)	5 (16.7)	- (-)	30 (100.0)	3.00	0.59	
1.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันมีความเชื่อมั่นใน ตนเองมากขึ้น	ก่อนทดลอง	6 (20.0)	7 (23.3)	6 (20.0)	11 (36.7)	30 (100.0)	2.27	1.17	
	หลังทดลอง	7 (23.3)	19 (63.3)	4 (13.3)	- (-)	30 (100.0)	3.10	0.61	

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แบบประเมินกิจกรรมนันทนาการ	ผลการทดลอง	ระดับการประเมิน				รวม	ค่าเฉลี่ย	SD
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			
1.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันเห็นคุณค่าของตนเอง และของบุคคลอื่น	ก่อนทดลอง	5	8	5	12	30	2.20	1.16
		(16.7)	(26.7)	(16.7)	(40.0)	(100.0)		
	หลังทดลอง	9	17	4	-	30	3.17	0.65
		(30.0)	(56.7)	(13.3)	(-)	(100.0)		
1.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันรู้จักตนเองเพิ่มขึ้น	ก่อนทดลอง	12	6	2	10	30	2.67	1.32
		(40.0)	(20.0)	(6.7)	(33.3)	(100.0)		
	หลังทดลอง	7	18	3	2	30	3.00	0.79
		(23.3)	(60.0)	(10.0)	(6.7)	(100.0)		
1.6 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันมีกำลังใจเพิ่มขึ้น	ก่อนทดลอง	12	4	3	11	30	2.57	1.36
		(36.7)	(10.0)	(13.3)	(40.0)	(100.0)		
	หลังทดลอง	7	19	4	-	30	3.10	0.61
		(23.3)	(63.3)	(13.3)	(-)	(100.0)		

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แบบประเมินกิจกรรมนันทนาการ	ผลการทดลอง	ระดับการประเมิน				รวม	ค่าเฉลี่ย	SD
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			
1.7 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันได้รับประสบการณ์ที่ดีในชีวิต	ก่อนทดลอง	14	4	3	9	30	2.77	1.33
		(46.7)	(13.3)	(10.0)	(30.0)	(100.0)		
	หลังทดลอง	12	14	3	1	30	3.23	0.77
		(40.0)	(46.7)	(10.0)	(3.3)	(100.0)		
	รวม	ก่อนทดลอง					2.35	1.16
	หลังทดลอง						3.14	0.65
2. ด้านร่างกาย								
2.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้สุขภาพร่างกายของฉันแข็งแรง	ก่อนทดลอง	11	3	3	13	30	2.40	1.38
		(36.7)	(10.0)	(10.0)	(43.3)	(100.0)		
	หลังทดลอง	9	18	3	-	30	3.20	0.61
		(30.0)	(60.0)	(10.0)	(-)	(100.0)		
2.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันทานอาหารได้อย่างปกติ	ก่อนทดลอง	1	10	19	-	30	2.40	0.56
		(3.3)	(33.3)	(63.3)	(-)	(100.0)		
	หลังทดลอง	11	18	1	-	30	3.33	0.55
		(36.7)	(60.0)	(3.3)	(-)	(100.0)		

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แบบประเมินกิจกรรมนันทนาการ	ผลการทดลอง	ระดับการประเมิน				รวม	ค่าเฉลี่ย	SD
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			
2.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันมีความพร้อมที่จะปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ	ก่อนทดลอง	5	4	21	-	30	2.47	0.78
		(16.7)	(13.3)	(70.0)	(-)	(100.0)		
	หลังทดลอง	10	18	1	-	30	3.31	0.54
		(34.5)	(62.1)	(3.4)	(-)	(100.0)		
2.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันนอนหลับพักผ่อนได้อย่างสบาย	ก่อนทดลอง	2	10	17	1	30	2.43	0.68
		(6.7)	(33.3)	(56.7)	(3.3)	(100.0)		
	หลังทดลอง	7	14	9	-	30	2.93	0.74
		(23.3)	(46.7)	(30.0)	(-)	(100.0)		
2.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันสามารถปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	ก่อนทดลอง	5	7	18	-	30	2.57	0.77
		(16.7)	(23.3)	(60.0)	(-)	(100.0)		
	หลังทดลอง	8	19	3	-	30	3.17	0.59
		(26.7)	(63.3)	(10.0)	(-)	(100.0)		

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แบบประเมินกิจกรรมนันทนาการ	ผลการทดลอง	ระดับการประเมิน				รวม	ค่าเฉลี่ย	SD
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			
2.6 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันมีพัฒนาทาง ด้านร่างกายที่ดี	ก่อนทดลอง	6	7	16	1	30	2.60	0.86
		(20.0)	(23.3)	(53.3)	(3.3)	(100.0)		
	หลังทดลอง	6	20	2	2	30	3.00	0.74
		(20.0)	(66.7)	(6.7)	(6.7)	(100.0)		
2.7 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันมีทักษะในการ ปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น	ก่อนทดลอง	5	6	17	2	30	2.47	0.86
		(16.7)	(20.0)	(56.7)	(6.7)	(100.0)		
	หลังทดลอง	9	20	1	-	30	3.27	0.52
		(30.0)	(66.7)	(3.3)	(-)	(100.0)		
2. ด้านร่างกาย								
รวม	ก่อนทดลอง						2.48	0.84
	หลังทดลอง						3.17	0.61

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แบบประเมินกิจกรรมนันทนาการ	ผลการทดลอง	ระดับการประเมิน				รวม	ค่าเฉลี่ย	SD
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			
3. ด้านสังคม								
3.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันมีโอกาสรู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มมากขึ้น	ก่อนทดลอง	10	8	12	-	30	2.93	0.87
		(33.3)	(26.7)	(40.0)	(-)	(100.0)		
	หลังทดลอง	11	14	5	-	30	3.20	0.71
		(36.7)	(46.7)	(16.7)	(-)	(100.0)		
3.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันมีความเสียสละกับกลุ่มเพื่อน	ก่อนทดลอง	5	21	4	-	30	3.03	0.56
		(16.7)	(70.0)	(13.3)	(-)	(100.0)		
	หลังทดลอง	7	19	4	-	30	3.10	0.61
		(23.3)	(63.3)	(13.3)	(-)	(100.0)		
3.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	ก่อนทดลอง	7	23	-	-	30	3.23	0.43
		(23.3)	(76.7)	(-)	(-)	(100.0)		
	หลังทดลอง	10	15	5	-	30	3.17	0.70
		(33.3)	(50.0)	(16.7)	(-)	(100.0)		

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แบบประเมินกิจกรรมนันทนาการ	ผลการทดลอง	ระดับการประเมิน				รวม	ค่าเฉลี่ย	SD
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			
3.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันสนิทกับบุคคลรอบข้างมากขึ้น	ก่อนทดลอง	11	10	9	-	30	3.07	0.83
		(36.7)	(33.3)	(30.0)	(-)	(100.0)		
	หลังทดลอง	5	17	8	-	30	2.90	0.66
		(16.7)	(56.7)	(26.7)	(-)	(100.0)		
3.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ	ก่อนทดลอง	2	13	10	5	30	2.40	0.86
		(6.7)	(43.3)	(33.3)	(16.7)	(100.0)		
	หลังทดลอง	11	16	3	-	30	3.27	0.64
		(36.7)	(53.3)	(10.0)	(-)	(100.0)		
3.6 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันมีโอกาสนพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคม	ก่อนทดลอง	2	10	12	6	30	2.27	0.87
		(6.7)	(33.3)	(40.0)	(20.0)	(100.0)		
	หลังทดลอง	6	17	7	-	30	2.97	0.67
		(20.0)	(56.7)	(23.3)	(-)	(100.0)		

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แบบประเมินกิจกรรมนันทนาการ	ผลการทดลอง	ระดับการประเมิน				รวม	ค่าเฉลี่ย	SD	
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด				
3.7 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันสนิทกับเพื่อนมากขึ้น	ก่อนทดลอง	5	8	10	7	30	2.37	1.03	
		(16.7)	(26.7)	(33.3)	(23.3)	(100.0)			
	หลังทดลอง	8	18	4	-	30	3.13	0.63	
		(26.7)	(60.0)	(13.3)	(-)	(100.0)			
	รวม	ก่อนทดลอง						2.76	0.78
		หลังทดลอง						3.10	0.66
4. ด้านการเรียนรู้									
4.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	ก่อนทดลอง	4	12	6	8	30	2.40	1.04	
		(13.3)	(40.0)	(20.0)	(26.7)	(100.0)			
	หลังทดลอง	12	16	2	-	30	3.33	0.61	
		(40.0)	(53.3)	(6.7)	(-)	(100.0)			
4.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันมีสมาธิในการเรียน	ก่อนทดลอง	4	14	8	4	30	2.60	0.89	
		(13.3)	(46.7)	(26.7)	(13.3)	(100.0)			
	หลังทดลอง	13	15	2	-	30	3.37	0.61	
		(43.3)	(50.0)	(6.7)	(-)	(100.0)			

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แบบประเมินกิจกรรมนันทนาการ	ผลการทดลอง	ระดับการประเมิน				รวม	ค่าเฉลี่ย	SD
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			
4.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันเกิดความคิดใหม่ๆ	ก่อนทดลอง	2	14	7	7	30	2.37	0.93
		(6.7)	(46.7)	(23.3)	(23.3)	(100.0)		
	หลังทดลอง	5	20	5	-	30	3.00	0.59
		(16.7)	(66.7)	(16.7)	(-)	(100.0)		
4.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันมีระเบียบวินัยในตนเอง	ก่อนทดลอง	2	18	8	2	30	2.67	0.71
		(6.7)	(60.0)	(26.7)	(6.7)	(100.0)		
	หลังทดลอง	10	15	5	-	30	3.17	0.70
		(33.3)	(50.0)	(16.7)	(-)	(100.0)		
4.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันสามารถแก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้าได้	ก่อนทดลอง	-	17	11	2	30	2.50	0.63
		(-)	(56.7)	(36.7)	(6.7)	(100.0)		
	หลังทดลอง	10	14	6	-	30	3.13	0.73
		(33.3)	(46.7)	(20.0)	(-)	(100.0)		

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แบบประเมินกิจกรรมนันทนาการ	ผลการทดลอง	ระดับการประเมิน				รวม	ค่าเฉลี่ย	SD
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			
4.6 กิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น	ก่อนทดลอง	5	15	2	8	30	2.57	1.07
		(16.7)	(50.0)	(6.7)	(26.7)	(100.0)		
	หลังทดลอง	10	18	2	-	30	3.27	0.58
		(33.3)	(60.0)	(6.7)	(-)	(100.0)		
4.7 การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทำให้ฉันได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ในการเรียนรู้	ก่อนทดลอง	6	14	5	5	30	2.70	0.99
		(20.0)	(46.7)	(16.7)	(16.7)	(100.0)		
	หลังทดลอง	9	17	2	2	30	3.10	0.80
		(30.0)	(56.7)	(6.7)	(6.7)	(100.0)		
รวม	ก่อนทดลอง						2.54	0.89
	หลังทดลอง						3.20	0.66

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ทางด้านจิตใจ ก่อนได้รับ โปรแกรมนันทนาการคือ 2.35 และหลังได้รับ โปรแกรม นันทนาการคือ 3.14 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์ สึนามิ” ทางด้านร่างกายก่อนได้รับ โปรแกรมนันทนาการคือ 2.40 และหลังได้รับ โปรแกรม นันทนาการคือ 3.20 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่น ยักษ์สึนามิ” ทางด้านสังคม ก่อนได้รับ โปรแกรมนันทนาการคือ 2.40 และหลังได้รับ โปรแกรม นันทนาการคือ 3.33 และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่น ยักษ์สึนามิ” ทางด้านการเรียน ก่อนได้รับ โปรแกรมนันทนาการคือ 2.53 และหลังได้รับ โปรแกรม นันทนาการคือ 3.15

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อน ทดลองในเรื่อง พฤติกรรมของนักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน

H_0 : ภายหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่างโปรแกรม นันทนาการไม่มีผลต่อพฤติกรรมของ นักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน

H_1 : ภายหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่างโปรแกรม นันทนาการมีผลต่อพฤติกรรมของ นักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่า ก่อนทดลองในเรื่อง พฤติกรรมของนักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน

พฤติกรรมของนักเรียนด้านต่างๆ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		T	P-Value
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
ด้านจิตใจ	2.35	1.16	3.14	0.65	5.68	0.00*
ด้านร่างกาย	2.40	1.38	3.20	0.61	6.84	0.00*
ด้านสังคม	2.40	0.56	3.33	0.55	3.84	0.00*
ด้านการเรียน	2.47	0.78	3.31	0.54	5.59	0.00*
รวม	2.53	0.92	3.15	0.65	7.56	0.00*

*P < .05

จากตารางที่ 7 พบว่า นักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ในกลุ่มตัวอย่างหลังจากได้รับโปรแกรมนันทนาการแล้วมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียนที่เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิจารณ์

จากผลการวิจัยเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” โรงเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดกระบี่ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายชั้นปีที่ 4-6 (ช่วงชั้นที่ 2) ในโรงเรียนบ้านคลองทราย (ประชาอุทิศ) ตำบลเขาทอง อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ จำนวน 178 คน ปีการศึกษา 2549 ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ผู้วิจัยขอเสนอข้อวิจารณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” โดยได้รับโปรแกรมนันทนาการจำนวน 16 กิจกรรม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งหลังจากได้รับโปรแกรมนันทนาการแล้วมีผลทำให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนทางด้านสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน เพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับโปรแกรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (ตารางที่ 7) โดยมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นทุกด้านแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนันทนาการ เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนทางด้านสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน เพิ่มขึ้นได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับคำกล่าวของ ฟอง และ ชาญเซว (อ้างใน สมบัติ, 2544: 33) ว่านันทนาการมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านพัฒนาสุขภาพ พัฒนาตนเอง ทั้งในด้านมนุษยสัมพันธ์ ผ่อนคลายความตึงเครียด ส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ และยังสอดคล้องกับ Weiskopf (1975) ซึ่งได้กล่าวถึงผลของนันทนาการที่มีต่อ ผู้เข้าร่วมให้พัฒนาด้านต่าง ๆ ดังนี้ นันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในการฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพเดิมได้เร็ว นันทนาการประเภทเกมกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น นันทนาการเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงาน และรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงาน เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

จากผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” หลังจากได้รับโปรแกรมนันทนาการแล้วพบว่า โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมา โดยผ่านการประเมินตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างนั้นถูกต้องตรงกับทฤษฎีหลังการสร้างโปรแกรม ดังนี้

1. โปรแกรมนันทนาการจะต้องเหมาะสมกับอายุและพื้นฐานของสมาชิก คือ กิจกรรมนันทนาการบางกิจกรรมในโปรแกรมผู้วิจัยได้ปรับระดับความยากของกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยกิจกรรมนันทนาการยังต้องตอบสนองพัฒนาการของเด็กระยะวัยเด็กตอนปลาย อายุ 9-13 ปี โดย ศรีเรือน (2530: 129-135) ได้กล่าวไว้ว่าเด็กระยะวัยเด็กตอนปลายอายุ 9-13 ปี จะมีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ดังนี้ พัฒนาการทางกาย เด็กในวัยนี้จะไม่อยู่นิ่งชอบเล่นและทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ความเร็ว พัฒนาการทางสติปัญญา ตั้งอยู่บนรากฐานของการปรับตัวในการเข้ากลุ่ม ถ้าเด็กมีกลุ่มดีเข้ากับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยได้ เด็กก็มีโอกาสฝึกฝนพัฒนาการทางด้านสติปัญญา โดยปลอดโปร่ง ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าพัฒนาการทางด้านสังคม และพัฒนาการทางสติปัญญามีอิทธิพลส่งเสริมซึ่งกันและกัน ระยะวัยเด็กตอนปลาย เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางสังคม นับได้ว่าเป็นช่วงเปลี่ยนชีวิตทางสังคม จากสังคมแคบ ๆ ในบ้านไปสู่สังคมนอกบ้าน ศูนย์กลางของชีวิตทางสังคมคือโรงเรียน บิดามารดาและผู้ใหญ่เริ่มกลายเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อเด็กน้อยลง กลุ่มเพื่อนร่วมวัย เริ่มมีบทบาทต่อชีวิตของเด็กในทุกกรณี ถ้าเด็กได้กลุ่มดีก็จะสร้างแนวทางชีวิตที่ดีของเด็กต่อไปภายหน้า พัฒนาการทางอารมณ์ที่สำคัญของเด็กในวัยนี้ก็คือ การเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง การรู้จักควบคุมอารมณ์ และแสดงอารมณ์อย่างที่สังคมยอมรับเด็กเริ่มคิดเห็นเป็นเหตุผล

2. โปรแกรมนันทนาการจะต้องเหมาะสมกับทักษะของผู้เข้าร่วม คือ กิจกรรมนันทนาการในโปรแกรมนั้น จะต้องเป็นกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้จริง ไม่ยากเกินกว่าที่กลุ่มตัวอย่างจะสามารถปฏิบัติได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุวิมล (2547 ข) ที่กล่าวว่า การจัดโปรแกรมนันทนาการ เราจะต้องคำนึงถึงทักษะของผู้เข้าร่วมว่ามีอย่างน้อยเพียงไร เพื่อที่จะได้จัดโปรแกรมให้เหมาะสมกับกับทักษะของผู้เข้าร่วม ถ้าผู้เข้าร่วมมีทักษะที่สูงอยู่แล้วแต่เราจัดโปรแกรมที่มี ความท้าทายในระดับต่ำ ผู้เข้าร่วมก็จะเกิดความเบื่อหน่ายได้ แต่ถ้าผู้เข้าร่วมมีทักษะที่ต่ำ แล้วเราจัดโปรแกรมที่มีความท้าทายที่สูงแล้ว ผู้เข้าร่วมจะมีความตื่นเต้น แต่ทางที่ดีแล้วควรจะให้อยู่ในเหมาะสมที่สุด

ดังนั้นโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เมื่อนำไปใช้ปฏิบัติจริงจึงส่งผลให้ผู้ได้รับ
โปรแกรมเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในทางที่เพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมนันทนาการทั้งในเรื่อง
พฤติกรรมของนักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ”

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายชั้นปีที่ 4-6 (ช่วงชั้นที่ 2) โรงเรียนบ้านคลองทราย (ประชาอุทิศ) ตำบลเขาทอง อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีเลือกสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง มีวิธีการเลือกมาจากนักเรียนผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” โดยตรงในขณะที่พ่อแม่ยังคงมีชีวิตอยู่ แต่สูญเสียญาติมิตรและบ้านเรือนที่อยู่อาศัย และทางโรงเรียนมีความพร้อมและความสะดวกที่จะให้นักเรียนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับ โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีดังนี้

1. โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 8 สัปดาห์ 16 กิจกรรมที่ใช้สำหรับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8 – 1.0

2. แบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบประเมิน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ และอายุ ส่วนที่ 2 แบบประเมินกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อผู้ประสบภัยคลื่นยักษ์สึนามิ โดยแบ่งเป็นพฤติกรรมของผู้ประสบภัยอันเนื่องมาจากผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ด้านสภาพจิตใจ สภาพร่างกาย สภาพสังคม และสภาพการเรียนรู้ ซึ่งเป็นแบบ Rating Scale โดยมีคำตอบให้เลือก 4 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด โดยมีข้อคำถามด้านละ 7 ข้อ รวมทั้งสิ้น 28 ข้อ ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยได้ค่าบรรชีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.6 – 1.0 แล้วนำมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธี Test-Retest Method ใช้หลักสถิติในรูปสหสัมพันธ์ (Correlation) คำนวณหาความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งแรกกับคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งที่สอง โดยใช้สูตร Pearson Product – Moment Coefficient Correlation (ลัวน และ อังคณา, 2538: 193) ซึ่งแบบประเมินที่จะใช้วัดพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ยอมรับค่าความเชื่อมั่นที่ 0.76

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินที่ตรวจสอบแบบประเมินแล้ว นำมาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และการทดสอบสมมติฐานในการวิจัย เปรียบเทียบพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม (t-test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของผู้ประสบภัยคลื่นยักษ์สึนามิ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คือ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 ส่วนเพศหญิงมีเพียง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 เท่านั้น ถ้าจำแนกตามอายุส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมาอายุ 11 ปี เป็นจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และอายุ 13 ปี มีเพียง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0

ผลการศึกษาสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนทดลองในเรื่อง พฤติกรรมของนักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน

1. ด้านสภาพจิตใจ เมื่อทำการเปรียบเทียบผลในกลุ่มทดลองภายหลังจากได้รับโปรแกรม นันทนาการ พบว่า ภายหลังการทดลองมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสภาพจิตใจ ที่เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ด้านสภาพร่างกาย เมื่อทำการเปรียบเทียบผลในกลุ่มทดลองภายหลังจากได้รับ โปรแกรม นันทนาการ พบว่า ภายหลังการทดลองมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้าน สภาพร่างกายที่เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ด้านสภาพสังคม เมื่อทำการเปรียบเทียบผลในกลุ่มทดลองภายหลังจากได้รับโปรแกรม นันทนาการ พบว่า ภายหลังการทดลองมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสภาพสังคม ที่เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. ด้านสภาพการเรียน เมื่อทำการเปรียบเทียบผลในกลุ่มทดลองภายหลังจากได้รับ โปรแกรม นันทนาการ พบว่า ภายหลังการทดลองมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้าน สภาพการเรียนที่เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่า นักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ภายหลังจากได้รับโปรแกรมนันทนาการแล้วจะมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นมากกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมนันทนาการทั้งในด้านสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน อย่างมี นัยสำคัญที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงกิจกรรม โปรแกรม นันทนาการที่มีต่อนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ดังนี้

1. ผลที่ได้จากการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเกิดการพัฒนาพฤติกรรมทางด้านสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ดังนั้นทางโรงเรียนควรจะมีการนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ เพื่อเป็นการพัฒนาพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของนักเรียน
2. ควรส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการนอกเหนือจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้ในครั้งนี้ เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมทางด้านสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน
3. ผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งผู้ปกครอง ครู และผู้บริหารสถานศึกษาควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมหลักสูตรการเรียนการสอน และส่งเสริมทักษะการดำเนินชีวิต ทั้งที่โรงเรียน และที่บ้าน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. เปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อนักเรียนที่ผู้ปกครองเสียชีวิตกับนักเรียนที่ผู้ปกครองยังมีชีวิตอยู่ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ”
2. ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ภัยพิบัติต่าง ๆ