



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (นันทนาการ)

ปริญญา

นันทนาการ

พลศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดี
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Effects of Participation in Leisure Motivation Program on Positive Leisure Lifestyle of
Senior High School Students

นามผู้วิจัย นางสาวศศิธร จำนงค์รักษ์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ร่องศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสังขพันธ์, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(อาจารย์อวยพร ตั้งธงชัย, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(ร่องศาสตราจารย์กัญญา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่

เดือน

พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Effects of Participation in Leisure Motivation Program on Positive Leisure Lifestyle of
Senior High School Students

โดย

นางสาวศศิธร จ่านงค์รักษ์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (นันทนาการ)

พ.ศ. 2558

ศศิธร จันงค์รักษ์ 2558: ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อ
วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปรินญาวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัย (นันทนาการ) สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจพจน์, Ph.D. 170 หน้า

วัตถุประสงค์ของงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) นี้เพื่อศึกษา
การเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อ การวิถีชีวิตใช้เวลาว่างในแง่บวกของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่
5 ศูนย์วิชาการรัชดาวิทยายางเขน จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองจากแบบประเมินแรงจูงใจ
การใช้เวลาว่างและการสุ่มแบบจับคู่ (Match Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุม (กลุ่มละ 30 คน)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย : 1) แบบประเมินแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง
2) แบบสอบถามวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง และ 3) โปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้รับการ
ตรวจสอบความเที่ยงตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิการใช้เวลาว่างจำนวน 5 คน ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
(IOC) ของแบบประเมินแรงจูงใจและแบบสอบถามวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง มีค่าอยู่ระหว่าง .6 – 1.0 ,
และค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นแอลฟา (conbach) เท่ากัน .82 และ .89 ตามลำดับ
วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t – test)

ผลการวิจัยพบว่า : - 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตใช้เวลา
ว่างดีกว่าก่อนทดลอง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ากลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิต – สุขภาวะ และ
ความพึงพอใจในชีวิต – ความสุข ดีวก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และ 2) ภายหลัง
การเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างดีกว่ากลุ่มควบคุม และมีความแตกต่างทุก
รายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Sasithon Jamnongrak 2015: Effects of Participation in Leisure Motivation Program on Positive Leisure Lifestyle of Senior High School Students. Masters of Science (Recreation), Major Field: Recreation, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Assoicated Professor Suvimal Tangsujjapoj , Ph.D. 170 pages.

The purpose of this quasi – experimental research was to examine the effects of participation in leisure motivation program on leisure lifestyle of senior high school students. Samples were the 11th grade students who took courses at Rachada Vitaya Bangkhen Academic Center. They were selected by match – paired sampling from the leisure motivation score into experimental and control groups (30 for each).

The research instruments were : - 1) leisure motivation scale, 2) leisure lifestyle, and 3) leisure motivation program. Their validity were approved by 5 leisure experts. The content validity (IOC) of both leisure motivation scale and leisure lifestyle questionnaire were .06 - 1.0. Meanwhile the Alpha correlation coefficient (reliability) of those were .82 and .89 respectively. Data were analyzed by mean , percentage , standard deviation , and t - test

Findings were found that : - 1) after attenated the program, the experimental group got better in leisure lifestyle; considering in each item, the experimental group had significant differences in quality of life – well being, and life satisfaction / happiness scores than before attended at .05 level ; and 2) after attended the program, the experimental group had better leisure lifestyle than the control group, as well as had significant differences in each area at the statistic level of 0.05.

Student's signature

Thesis Adviser's signature

____ / ____ / ____

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจงพงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มยุรี สุทธิบุญลย์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากภายนอก ที่ให้คำปรึกษาในการเรียน และการค้นคว้าวิจัยตลอดจนการตรวจแก้ไขวิทยานิพนธ์จนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์

กราบขอบพระคุณอาจารย์ สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน และมอบความรู้อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป ศูนย์วิชาการรัชดาวิทยามงเขน ที่ให้การสนับสนุนการเก็บข้อมูล สถานที่และงบประมาณในการทำกิจกรรม และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ให้ความช่วยเหลือตลอดขั้นตอนของการติดต่อแก้ไข

รุ่นพี่และเพื่อนๆทุกคน สำหรับความช่วยเหลือ และกำลังใจที่มีให้ไม่เคยขาด สุดท้ายนี้ขอมอบความดีหรือประโยชน์อันใดให้แก่ครอบครัว นายพงษ์รักษ์ – นางอาภากร จ่านังรักษ์ สำหรับการอบรมสั่งสอนและได้ให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ เสมอมา

ศศิธร จ่านังรักษ์

ธันวาคม 2557

สารบัญ

หน้า

สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(3)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	5
การตรวจเอกสาร	8
อุปกรณ์และวิธีการ	77
ผลและวิจารณ์	85
ผล	85
วิจารณ์	93
สรุปและข้อเสนอแนะ	98
สรุป	98
ข้อเสนอแนะ	101
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	102
ภาคผนวก	112
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	113
ภาคผนวก ข หนังสือราชการที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย	115
ภาคผนวก ค แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	117
ภาคผนวก ง โปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง	121
ภาคผนวก จ ผลคะแนนการเก็บข้อมูลรายครั้ง KPI	166
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	170

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ประเภทของวิถีชีวิตจากการสำรวจVALSที่มีความสัมพันธ์กับความสนใจในการใช้เวลาว่าง	30
2 ACORN System แสดงรายการวิถีชีวิต	32
3 โครงสร้างความคิดจากประสบการณ์ทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง (SOPS)	65
4 จำแนกการประเมินสอบถามแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง	78
5 จำแนกข้อคำถามการประเมินแบบวัดความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง	79
6 การจำแนกคุณภาพชีวิต จำแนกออกเป็น 9 ลักษณะ	80
7 โปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง	81
8 คะแนนการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างจาก แบบสอบถามแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง	86
9 แสดงผลภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างดีกว่าก่อนการทดลอง	87
10 แสดงผลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีความเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจในชีวิต - ความสุข ดีกว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง	88
11 แสดงกลุ่มทดลองมีความเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิต ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง	89
12 แสดงผลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีความเปลี่ยนแปลงสุขภาวะ	90
13 แสดงวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง	91
14 แสดงวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง	92

ตารางผนวกที่

ง1 โปรแกรมวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง รวม 8 สัปดาห์ จัดกิจกรรม 16 ครั้ง	126
ง2 ตัวแปร KPI	129
จ1 แสดงผลการประเมินย่อยของความสุขจากการทดลอง 8 ครั้ง	167
จ2 แสดงผลการประเมินย่อยของคุณภาพชีวิต / สุขภาวะจากการทดลอง 8 ครั้ง	168

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย	7
2 รูปแบบทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง	10
3 ทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของ Maslow	11
4 รูปแบบแรงจูงใจ ARCS	12
5 รูปแบบของแรงจูงใจการใช้เวลาว่างและตัวเลือกของ Gunter	16
6 ทฤษฎี Flow	17
7 กระบวนทัศน์ของการใช้เวลามีเวลาว่างของ Nash	19
8 ความสัมพันธ์ระหว่างบริบทพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและหน้าที่ของนันทนาการ	21
9 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	27
10 สถิติแสดงทัศนคติวิถีชีวิตของเพศชาย	33
11 สถิติแสดงทัศนคติวิถีชีวิตของเพศหญิง	33
12 ความพึงพอใจในชีวิตเปรียบเสมือนเป็นความพอใจในสุขภาพ ครอบครัว การทำงาน การใช้เวลาว่าง ฐานะการเงิน และมาตรฐานของชีวิต ที่นำไปสู่การมีความสุข	34
13 ส่วนประกอบคุณภาพชีวิต	41
14 สิ่งที่มีความจำเป็นและองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	45
15 วงล้อสุขภาวะไม่สมดุล	46
16 วงล้อสุขภาวะที่สมดุล	47
17 หน้าที่การรักษานุคคลให้มีสุขภาวะที่พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ	48
18 กระบวนการประเมิน APIE	51
19 วงจรการบริหาร	53
20 การวัดการให้รางวัลและการลงโทษแรงจูงใจภายนอก	69
21 กิจกรรมที่เป็นประสบการณ์อย่างอิสระ	70
22 ภาพแสดงการมีส่วนร่วมในแรงจูงใจภายใน	71
23 ประสบการณ์ Flow	73
24 ประสบการณ์การร่วมสนุก	73

ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง ที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Effects of Participation in Leisure Motivation Program on Positive Leisure Lifestyle of Senior High School Students

คำนำ

สถานการณ์ทางสังคมและสุขภาพของเด็กและเยาวชนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทั้งปัญหาด้านพัฒนาการของเด็กและเยาวชนไทยอยู่ในภาวะที่เปราะบาง ด้วยเงื่อนไขเชิงโครงสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นผลมาจากสังคม แนวทางการแก้ไขปัญหาต้องเริ่มที่การจัดการทางสังคม ที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถเข้าใจถึงตนเอง และเท่าทันกับบริบททางสังคมที่แวดล้อมพวกเขา เช่น เรื่องเหล้า เพศ เอดส์ ภัยร้ายในเด็ก เยาวชน ปัญหาสังคม ฯลฯ เพื่อให้เด็กเปลี่ยนจากภาวะเปราะบาง เป็น ภาวะที่มีพลัง นอกจากนั้นสังคม ชุมชนก็ต้องยกระดับจากเพียงการรับรู้ มาสู่ความตระหนักในปัญหา และเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน สังคม ในการแก้ไขปัญหา ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2555) พัฒนาการเด็กวัย 16 – 18 ปี ส่วนใหญ่ร่างกายมีความเจริญเติบโตเต็มที่ เด็กหญิงจะสูงเต็มที่ เด็กชายบางคนจะสูงขึ้นอีกหลังระยะนี้ และมีน้ำหนักและส่วนสูงมากที่สุด เริ่มมีลักษณะของการเป็นผู้ใหญ่ และสนใจร่างกายของตนเอง จึงให้ความสนใจกับการแต่งตัว เพราะมีความวิตกกังวลต่อสายตาของผู้อื่น เริ่มพัฒนาการทางเพศ ต่อมาต่าง ๆ เจริญเติบโตเต็มที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศมากขึ้น มีลักษณะชอบทำตามกลุ่มเพื่อน มีความนิยมหรือหลงใหลในสิ่งๆ ที่เหมือน ๆ กัน บางครั้งก็มากเกินไป จึงมักจะขัดแย้งกับผู้ใหญ่ เช่น การไว้ทรงผมแปลก ๆ การข้อมส้อม การแต่งตัวตามสมัยนิยม การเจาะหู เป็นต้น เด็กหญิงจะมีเพื่อนสนิทไม่กี่คน ส่วนเด็กชายจะมีเพื่อนมากมาย แต่เด็กหญิงจะมีความก้าวหน้าในด้านสังคมมากกว่าเด็กชาย เป็นวัยที่ต้องการมีความเป็นอิสระจากพ่อแม่ ซึ่งเป็นวัยที่มีเวลาว่างมาก ดังนั้นกิจกรรมที่จัดควรเป็นเรื่องของการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีความหลากหลายรูปแบบและสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะกิจกรรมภายในครอบครัว มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กวัยนี้ (สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ, 2546: 25)

แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กนักเรียนไทยที่น่าเป็นห่วง นอกจาก ปัญหาทางสังคมแล้วยังพบว่าเป็นปัญหาที่เด็กไทยเรียนหนักเกินไป ส่งผลต่อความเครียดในวัยเรียน จากการศึกษา (ปรีชา, 2557) พบว่า ระบบการศึกษาไทย ระบุเด็กไทยเรียนหนักมากที่สุดในโลก แต่เรียนแล้วนำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้ เด็กเกินครึ่งเห็นว่า การเรียนพิเศษเป็นสิ่งจำเป็น โดยสำรวจในเด็กและเยาวชน อายุ 14 – 18 ปี ใน 17 จังหวัดทั่วประเทศ จำนวน 4225 คน ระหว่างวันที่ 1 – 15 เมษายน 2557 ผลปรากฏว่า ร้อยละ 58.9 เห็นว่าโอกาสและมาตรฐานทางการศึกษาของไทยไม่เท่าเทียมกัน ร้อยละ 58.7 เห็นว่าเด็กไทยเรียนหนักมากที่สุดในโลก แต่ไม่สามารถนำความรู้ในห้องเรียนไปประยุกต์ใช้ได้ ร้อยละ 54.8 เด็กไทยไม่ได้เรียนในสิ่งที่อยากเรียน ร้อยละ 53.1 เห็นว่าการเรียนการสอนเริ่มต้นจากความรู้ในหนังสือและจบลงที่ข้อสอบ ร้อยละ 30.7 ระบุว่าความรู้ที่ใช้สอบได้จากการเรียนกวดวิชา ร้อยละ 25 นอกจากนี้ยังพบว่า พ่อแม่เสียเงินค่าเรียนพิเศษมากกว่าค่าเทอมที่โรงเรียนถึงร้อยละ 25.2 อีกทั้งเด็กนักเรียนยังเห็นว่าการเรียนพิเศษเป็นสิ่งจำเป็น ร้อยละ 69.4

นอกจากนี้มีการศึกษาพบว่าเด็กไทยเรียนหนักที่สุดในโลก เริ่มต้นตั้งแต่อายุ 11 ปี หรือชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีชั่วโมงเรียนถึง 1200 ชั่วโมง/ปี ในขณะที่ประเทศอื่น ๆ เรียนกันประมาณ 1000 ชั่วโมง และในบางประเทศก็ไม่ถึง 1000 ชั่วโมง เช่น ประเทศอินโดนีเซีย 1176 ชั่วโมง/ปี ประเทศออสเตรเลีย 987 ชั่วโมง/ปี ประเทศมาเลเซีย 964 ชั่วโมง/ปี ประเทศฝรั่งเศส 837 ชั่วโมง/ปี และประเทศญี่ปุ่น 761 ชั่วโมง/ปี จากผลของการเรียนหนัก มีข้อดี คือ ช่วย 키워 เชี่ยวชาญ ให้เด็กนักเรียนให้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยได้ แต่ข้อเสีย คือ นอกจากความเครียดที่นักเรียนได้รับจากการเรียนยังพบว่ามีผลจากความเครียดจากการบ้าน การสอบรายเดือน เป็นต้น และตามที่ สมศักดิ์ (2555) ได้กล่าวว่า การเรียนของประเทศไทยมีจำนวนวิชามากเกินไป และควรปรับลดเวลาเรียนของเด็กไทยลง เพราะการสอนที่อัดแน่นเกินไปจะปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์เพิ่มเติม การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อให้เด็กรู้จักความสามัคคี รู้แพ้ รู้ชนะ การออกไปเรียนรู้หรือทดลองปฏิบัตินอกห้องเรียน รวมถึงกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ วิชาการอื่น ๆ สามารถเรียนรู้ในภายหลังได้ ในประเทศแถบสแกนดิเนเวีย หรือญี่ปุ่น ต่างสอนเด็กในเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม ตั้งแต่ยังเล็กเพราะต้องการให้พื้นฐานของเด็กดีก่อน มีสุขภาพแข็งแรง รู้จักสังคม มากกว่าเรียนในกระดาด การเล่นเกมกีฬา ออกกำลังกายบ่อย ๆ สอนวิธีการเรียนรู้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญกว่ามานั่งท่องจำอะไร ๆ ในห้องเรียน

ในบริบททางสังคม เด็กวัยรุ่นมีจิตสำนึกในความมีอิสระเพิ่มขึ้น และเผชิญกับช่วงเปลี่ยนผ่านระหว่าง “การเป็นเด็ก” ไปสู่ “ผู้ใหญ่” (Erikson, 1968) เขาจะต้องพบการเปลี่ยนแปลงมากมายในชีวิต เกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกาย เอกลักษณะของตน การคบเพื่อน การตกหลุมรัก การสอบ

ทางการเรียน และการรักษาให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน และสมาชิกครอบครัว สิ่งเหล่านี้ต้องการการตัดแปลงและการปรับตัว การเผชิญกับสิ่งใหม่ ๆ ที่ซับซ้อนและหลากหลาย การสร้างคุณค่าส่วนตนซึ่งเมื่อพิจารณาโดยรวม แล้วเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นที่ร่างกายและจิตใจ (Williams and McGillicuddy, 2000)

การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างได้รับความสนใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการพัฒนาสุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่น การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง หมายถึง ความถี่ที่แต่ละคนเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่แต่ละคนได้เข้าร่วม (Ragheb and Beard, 1982) การใช้เวลาว่างช่วงเพิ่มการรับรู้ของการตัดสินใจและการสนับสนุนทางสังคม ก่อให้เกิดการตัดแปลงกับความเครียดของชีวิตให้มีประสิทธิผล (Coleman and Iso – Ahola, 1993) Weissinger and Iso – Ahola (1984) กล่าวถึง การใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ช่วยทำให้ความเครียดที่มีต่อสุขภาพลดน้อยลง ในขณะที่เดียวกันพลังของจิตวิญญาณ และสุขภาพของคนจะลดผลที่มีร่างกายและจิตใจในแง่ลบให้น้อยลงไปด้วย (Pargament, 1997)

การใช้เวลาว่างจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง (สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ, 2546: 65) สำหรับบุคคล โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน เนื่องจากการใช้เวลาว่างเป็นช่วงที่บุคคลใช้เป็นเวลาเพื่อตนเองหลังจากเสร็จจากการเรียนและการทำงานที่ผูกมัดต่าง ๆ การที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ศิลปะ วิทยาศาสตร์ จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด แสดงความสามารถพิเศษ มีความเป็นอิสระ กิจกรรมในเวลาว่างจึงมีบทบาทสำคัญต่อคนทุกหนทุกแห่ง และช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล

สิ่งที่ทำให้เด็กวัยรุ่นมาร่วมกิจกรรมในทางที่จะเกิดประโยชน์ได้นั้น คือ แรงจูงใจในการเข้าร่วมเพื่อพัฒนาตนเอง เพิ่มความสุข สร้างความพึงพอใจในชีวิต การทำงานและการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นไปตามทฤษฎี Flow ของ Csikszentmihalyi (Russell, 1996 อ้างถึงใน สุวิมล, 2553) ที่เปรียบเทียบความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างระหว่างความท้าทายกับทักษะ ความกังวล ความเบื่อหน่ายและ ความท้าทาย ของผู้เข้าร่วม ผู้วิจัยเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ส่งผลถึงแรงจูงใจในการเข้าร่วม ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย วัยรุ่นย่อมมีความท้าทายต่อกิจกรรมที่มีความผาดโผน ตื่นเต้น หากมีความท้าทายมากเกินไปอาจเกิดความกังวล แต่หากไร้ซึ่งความท้าทายในกิจกรรมย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ซึ่งสอดคล้องกับ สุวิมล (2553 : 1) ที่ระบุว่าแรงจูงใจในการเข้า

ร่วมกิจกรรมหรือโปรแกรมต่าง ๆ นั้นมีความสำคัญตามคำกล่าวที่ว่า ความสนุกสนานเป็นพื้นฐานที่มีค่าต่อประสบการณ์ของชีวิต ความสนุกเพลิดเพลินความสนใจ ดึงดูดความตั้งใจ การเข้าร่วมสร้างแรงจูงใจ เป็นเชื้อเพลิงให้มีการเข้าร่วมซ้ำ ๆ และสนับสนุนให้เกิดผลตามที่คาดหมายไว้ ตามที่ Neumeyer and Neumeyer (1958 อ้างถึงใน สุวิมล, 2553 : 57) ได้แบ่งองค์ประกอบพื้นฐานของการร่วมกิจกรรมนั้นนันทนาการออกเป็นกิจกรรมของแต่ละคนที่เกิดขึ้นระหว่างเวลาว่าง คุณค่าของแรงจูงใจภายใน แรงจูงใจหลักคือ ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม การกระตุ้นทางสังคม รวมถึงอิทธิพลของวัฒนธรรมก่อให้เกิดรูปแบบของนันทนาการ

การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ดี เกิดเป็นความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง ส่งผลให้เกิดเป็นวิถีชีวิตการใช้ชีวิตในทางบวกโดยผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ Ragheb (2012 : 22) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างบริบทของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับหน้าที่ของนันทนาการ (Recreation Functioning) เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาประเทศ พัฒनावิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่นในทิศทางบวก นำมาซึ่งความสุข คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในการใช้ชีวิต และสุขภาพ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญในการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างของเยาวชน ในยุคที่กิจกรรมการใช้เวลาว่างตามกระแสเทคโนโลยีเช่นนี้ อีกทั้งยังไม่มีใครได้ศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 เพื่อให้วัยรุ่นมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีอันเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมที่ส่งเสริมแรงงูใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อ การเปลี่ยน
วิถีชีวิตใช้เวลาว่างในเชิงบวก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ทราบถึงผลของแรงงูใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ได้โปรแกรมแรงงูใจการใช้เวลาว่างที่พัฒนาวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างให้แก่ นักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย

ขอบเขตการศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร

นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งชายและหญิงจากโรงเรียนหอวัง โรงเรียนสารวิทยา โรงเรียน
ราชวินิตบางเขน โรงเรียนสตรีวิทยา 2 โรงเรียนบดินเดชา 2 (สิงห์ สิงหเสนีย์) โรงเรียนมัธยมประชา
นิเวศน์ และ โรงเรียนลาดปลาเค้า ที่ได้เข้าศึกษากับศูนย์วิชาการรัชดาวิทยายางเขน จำนวน 71 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5
ศูนย์วิชาการรัชดาวิทยายางเขน จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองจากแบบประเมินแรงงูใจ
การใช้เวลาว่างและการสุ่มแบบจับคู่ (Match Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุมเป็นกลุ่มละ 30 คน

นิยามศัพท์

แรงจูงใจการใช้เวลาว่าง หมายถึง สิ่งบันดาลใจให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ งานอดิเรก ดนตรี งานศิลปะ อันก่อให้เกิดความพึงพอใจของบุคคล ตามความปรารถนาของแต่ละบุคคล โดยสามารถวัดเหตุการณ์เข้าร่วมของบุคคลได้

การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Leisure Involvement) หมายถึง การเข้าร่วมนันทนาการและการใช้เวลาว่างด้านอารมณ์ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 6 ประการ ได้แก่ ความสำคัญของกิจกรรม ความเพลิดเพลินที่ได้จากกิจกรรม ความสนใจในกิจกรรม ความหนัก – เบาของกิจกรรม การเน้นกิจกรรมให้เหมาะสมกับความรับรู้ของแต่ละคน และความหมายของกิจกรรม

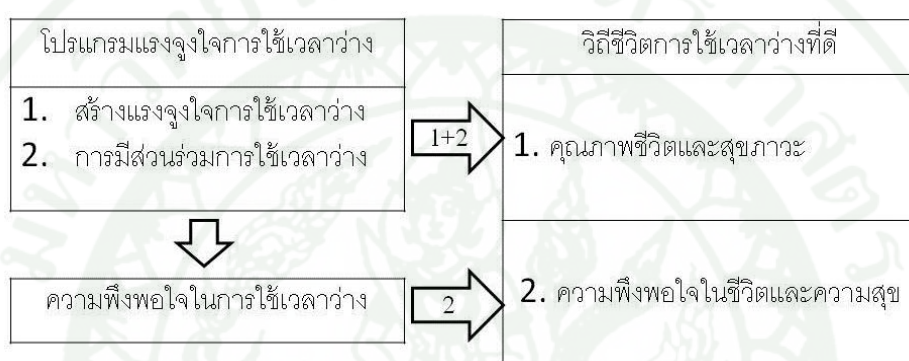
วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดี หมายถึง แนวทางการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง แตกต่างกันไปตามชนชั้นทางสังคม บุคลิกภาพ อายุ เพศ ชนชาติ เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ โดยคำนึงถึงหลักตัวแปร 4 ตัว ได้แก่ ความสุข คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาพ

โปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง หมายถึง กิจกรรมใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ที่มุ่งพัฒนาความสุข คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจของชีวิต และสุขภาวะด้วยการใช้ Flow Model ให้เกิดแรงจูงใจการใช้เวลาว่างเกิดความพึงพอใจ คำนึงถึงความดีในการเข้าร่วมกิจกรรม และการสร้างตัวเลือกที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน

นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (อายุ 17 – 18 ปี) ที่เข้าเรียนในศูนย์วิชาการรัชดาวิทยาบางเขน ประกอบด้วย โรงเรียนหอวัง โรงเรียนสารวิทยา โรงเรียนราชวินิตบางเขน โรงเรียนสตรีวิทยา 2 โรงเรียนบดินเดชา (สิงห์ สิงหเสนีย์) 2 โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ และโรงเรียนลาดปลาเค้า

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างจากแนวคิดของ Ragheb, Mounir G. (2012) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบริบทของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง กับการทำหน้าที่ของ นันทนาการ (Recreation functioning) ที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจการใช้เวลาว่างที่นำไปสู่วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดี (Positive Leisure Lifestyle)



ภาพที่ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในแง่บวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 7 หัวข้อดังนี้

1. แรงจูงใจการใช้เวลาว่าง
2. ความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง
3. วิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง
4. หลักการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ
5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แรงจูงใจการใช้เวลาว่าง

ความหมายของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motivation) ประกอบด้วยแรงขับ (drive) และอิทธิพลที่อยู่ภายใต้จิตสำนึก (conscious) และจิตไร้สำนึกที่เป็นสาเหตุให้บุคคลต้องการบรรลุจุดหมายที่ต้องการ (Blackshaw and Crawford, 2009 : 148) แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อทุกรูปแบบพฤติกรรมของมนุษย์ซึ่งทำให้กระบวนการที่จะเลือกเข้าร่วมนันทนาการมีความซับซ้อนในการตัดสินใจเข้าร่วมมากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ (Jenkin and Pigram, 2003 : 311) นอกจากนี้แรงจูงใจมีความแตกต่างกับแนวคิดของความปรารถนา (aspistion) ความตั้งใจ(intention) เหตุผล วัตถุประสงค์ (purpose) ความพึงพอใจ จุดมุ่งหมาย (aim) และเป้าประสงค์ (goal) (Dann, 2000 : 393)

Kleiber et al. (2011 : 156 – 157) ให้ความหมายของแรงจูงใจไว้ว่า แรงจูงใจเป็นการขับเคลื่อนความต้องการของตน ซึ่งความสัมพันธ์ของแรงจูงใจทั้งต่อตนเองและจากผู้อื่น มักพบมากในเรื่องของสุขภาพ ถ้าเป็นเรื่องของสุขภาพแล้วโอกาสในแรงจูงใจเกิดขึ้นง่าย มีความน่าสนใจ มีความรู้สึกร่วมกันมีส่วนร่วม เป็นตัวของตัวเอง อย่างไรก็ตามกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์ต่อแรงจูงใจอย่างมาก เนื่องจากบุคคลมีความสนใจ ความพึงพอใจ มีความต้องการ และเหตุผลใน

การเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้แรงจูงใจในการเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ กล่าวได้ว่า แรงจูงใจมีความจำเป็นต่อองค์ประกอบของกิจกรรมและการงานต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ประเภทของแรงจูงใจ

Kleiber et al. (2011 : 157 – 160) ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า ความต้องการของการกระทำที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งจูงใจให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ทั้งนี้สิ่งจูงใจที่ทำให้เกิดกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้แก่ ความน่าสนใจ ความสนุก สามารถทำได้ง่าย เกิดความสนใจและพึงพอใจ ความต้องการที่จะเข้าร่วม ทั้งนี้แรงจูงใจแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) และแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เกิดจากกิจกรรมที่น่าสนใจ (interest) สนุกสนาน และการกระทำที่เกิดขึ้นจากตัวเอง Ryan and Deci (2000 : 68) จำแนกวิธีเข้าถึงคุณลักษณะของแรงจูงใจภายในออกเป็น 4 วิธี คือ

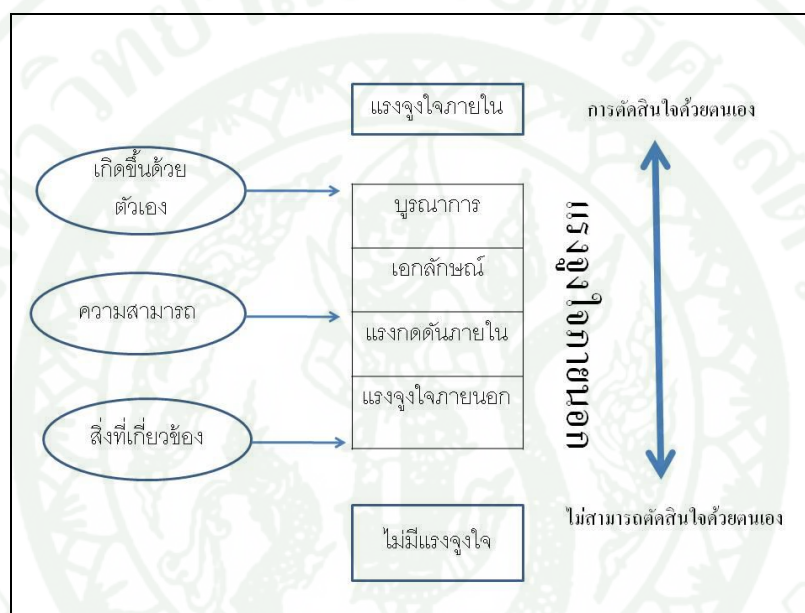
1. พฤติกรรมแรงจูงใจภายในที่เกิดจากการขาดรางวัลจากภายนอก คนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีตัวเลือกอิสระ จึงสามารถเลือกจากสิ่งที่เกิดจากแรงจูงใจภายในได้
2. พฤติกรรมแรงจูงใจที่เกิดจาก การผลักดันให้เข้าร่วมในขณะเดียวกันที่เกิดความสนุกสนานด้วย
3. กิจกรรมแรงจูงใจภายในที่เกิดจากความถี่ที่มีความท้าทายมากที่สุด และบ่อยครั้งจะเป็นผลในการดึงดูดประสบการณ์ เช่น ทฤษฎี Flow (Csikszentmihalyi, 1990)
4. พฤติกรรมแรงจูงใจที่เผชิญกับความต้องการทางจิตภายใน ได้แก่ สิ่งที่เกิดขึ้นเอง (autonomous) ความสามารถ (competence) และความสัมพันธ์ (relatedness)

นอกจากนี้ Vallerand and Losier (1999) แบ่งแรงจูงใจภายในออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

1. แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่ความรู้ (Toward Knowledge) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากเกิดความเพลิดเพลินในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
2. แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่ความสัมฤทธิ์ผล (Toward Accomplishment) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากเกิดความเพลิดเพลินที่จะพยายามไปให้ถึงเป้าประสงค์ของตน

3. แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่การกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์ (Toward Experiencing Stimulation) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากเกิดการรับรู้ที่แน่นอนเกี่ยวกับความเพลิดเพลิน

แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เป็นกิจกรรมที่ได้รับรางวัลจากเหตุผลภายนอก และเป็นประสบการณ์ที่เกิดนอกเหนือจากเหตุจูงใจ Ryan and Deci (2000) แบ่งแรงจูงใจภายนอกออกเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้



ภาพที่ 2 รูปแบบทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง

ที่มา: Ryan and Deci (2000 : 37)

1. แรงจูงใจจากภายนอก (Extrinsic Motivation) เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมโดยปัจจัยภายนอกไปสู่เอกัตบุคคล เช่น สัญญาจะให้รางวัล สิ่งตอบแทนเมื่อทำสำเร็จ เป็นต้น

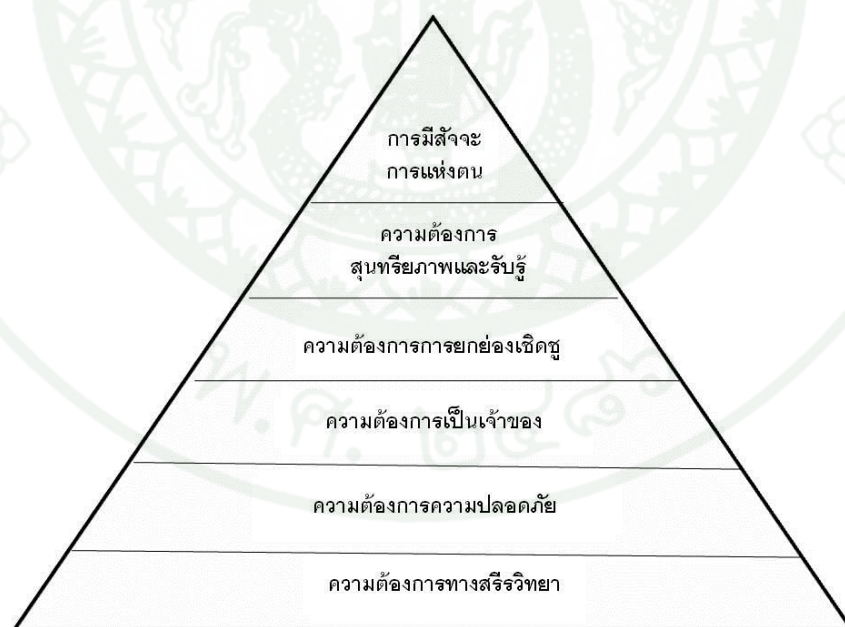
2. แรงจูงใจจากภายใน (Intrajected Motivation) หมายถึง กิจกรรมที่เกิดจากแรงกดดันภายใน เป็นการกระทำที่ถูกควบคุมความรู้สึกว่า ควรที่จะทำมากกว่าตอบสนองต่อความต้องการที่เกิดขึ้นเอง (Autonomons) เกิดจากความสามารถ หรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง กล่าวอีกนัยหนึ่ง หมายถึง คนเข้าร่วมจากความรู้สึกด้านจริยธรรม หากไม่เข้าร่วมจะรู้สึกว่ามีผิด

3. แรงจูงใจเอกลักษณ์ (Identified Motivation) หมายถึง กิจกรรมที่ไม่ได้เกิดจากรางวัลหรือสิ่งที่สนใจจริง ๆ แต่เกิดจากความเชื่อที่ว่ามีความสำคัญและคุ้มค่า

4. แรงจูงใจบูรณาการ (Integrated Motivation) หมายถึง ผลของกิจกรรมบรรลุผลเกิดจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น

นอกจากนี้ Ryan and Deci (2000 : 217) ได้เสนอสถานการณ์ที่ไม่ได้เกิดจากแรงจูงใจภายนอก และแรงจูงใจภายใน เรียกว่า Amotivation ซึ่งหมายถึง สภาวะที่ตนขาดความสนใจที่จะเข้าร่วม เนื่องจากขาดทั้งความรู้ในประสิทธิภาพ หรือขาดการรับรู้ในผลลัพธ์ที่พึงปรารถนา Self – Determination Theory Model เปรียบเทียบ Amotivation อยู่ตรงกันข้ามกับ Intrinsic Motivation เนื่องจากขาดพลังงาน ทิศทาง แสดงความคงที่ ในขณะที่ Extrinsic Motivation จะแปรผันตามสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวเอง (Autonomons) จากการตัดสินใจด้วยตนเองและไม่สามารถตัดสินใจด้วยตัวเอง

Basic Need Theory ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน เป็นทฤษฎีย่อยในทฤษฎีตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งผู้สร้างทฤษฎีนี้คือ Abraham Maslow (1970 อ้างถึง สุวิมล , 2553) เดิมเรียกว่า “Hierarchy of Need”



ภาพที่ 3 ทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของ Maslow

ที่มา : สุวิมล (2553 : 5)

ARCS Motivation Model

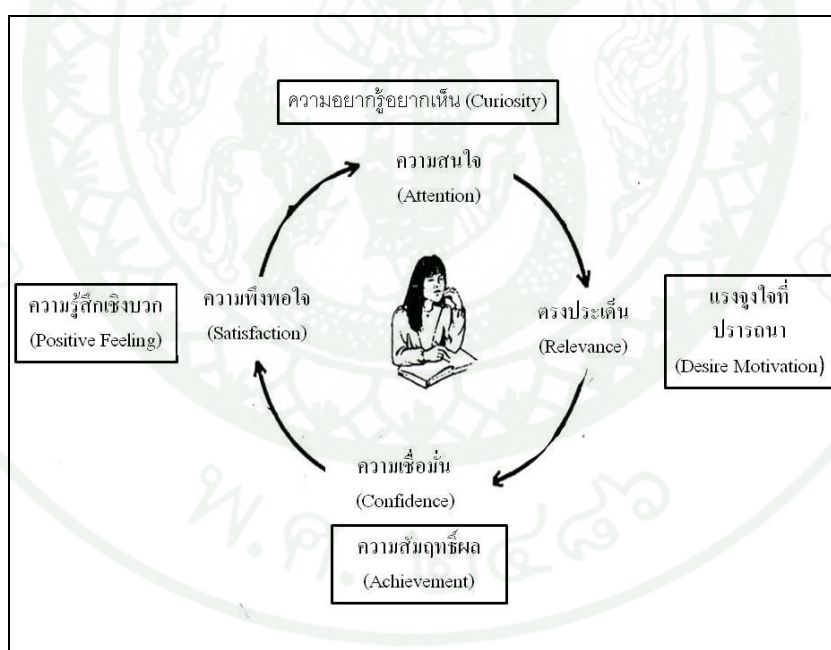
Keller (1987 Cited. Mores, 2013) ได้พัฒนารูปแบบแรงจูงใจที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ไปสู่ความพึงพอใจในผลที่ได้รับ เรียกว่า รูปแบบแรงจูงใจ ARCS (ภาพที่4)

A = Attention (ความสนใจ) - พยายามดึงดูดความสนใจของนักเรียนด้วยบางสิ่งบางอย่างที่พิเศษ

R = Relevance (ความสัมพันธ์กัน / ตรงประเด็น) – ให้ผู้เรียนเกิดความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่จะเรียนรู้ เกิดความสนใจและทำท่าย

C = Confidence (ความเชื่อมั่น) – ผู้เรียนควรได้รับผลในแง่บวกจากสิ่งที่จะทำ โดยกำหนดงานให้เหมาะกับระดับความสามารถและประสบการณ์ไม่ยากหรือยากเกินไป

S = Satisfaction (ความพึงพอใจ) - ไปสู่ความสำเร็จ มีการวางแผนกระตุ้นและยืนยัน ให้ความสนใจด้วยการให้รางวัล การชมเชยมากกว่าการลงโทษ



ภาพที่ 4 รูปแบบแรงจูงใจ ARCS

ที่มา : Keller (1987 cited Mores, 2013)

ทฤษฎีแรงจูงใจ

ทฤษฎีจิตวิทยาทางสังคมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นพื้นฐานของการประเมินแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม (Ragheb, 2012 : 296 - 298) ดังนี้

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theories)

Sigmund Freud เป็นผู้ค้นพบจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อเสียง ท่านเป็นแพทย์ก่อนที่จะหันตัวเองเป็นนักจิตวิทยา แนวคิดของท่าน กล่าวถึง พัฒนาศักยภาพและปรัชญาที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เกิดจากจิตไร้สำนึกของคนซึ่งเป็นแหล่งที่มาของแรงจูงใจ จำแนกออกเป็นทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Freud) และทฤษฎีจิตสังคม (Erikson) ข้อจำกัดของทฤษฎีนี้ไม่สามารถใช้เป็นพื้นฐานที่จะพัฒนาหรือสร้างแบบวัดทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง

2. ทฤษฎีพฤติกรรม (Behavioral Theories)

John Watson เป็นผู้ค้นพบพฤติกรรมนิยม (behaviorsim) ในปี ค.ศ. 1913 ได้เสนอแนะว่าจิตวิทยาควรเน้นถึงพฤติกรรมที่เห็นและได้อินจากการสังเกต รากฐานของพฤติกรรมนิยมมาจากงานของ Pavlov และ Thorndike ที่เรียกว่า การวางเงื่อนไข (classical condition) ก่อให้เกิดพฤติกรรม (ผล) ซึ่งนำไปประยุกต์ใช้กับความคาดหวังของนันทนาการ การเล่นเกม การให้รางวัล และความพึงพอใจได้

3. ทฤษฎีการรับรู้ (Cognitive Theories)

Piaget เป็นผู้คิดพบทฤษฎีการรับรู้ (Cognitive Theories) ซึ่งทฤษฎีนี้เป็นศูนย์กลางของกระบวนการรับรู้และการเรียนรู้ การสร้างและเปลี่ยนแปลงทัศนคติการใช้เวลาว่าง นำไปวางแผนการเล่นของเด็กเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ ทฤษฎีการรับรู้สามารถช่วยให้เข้าใจและประเมินการตระหนักรู้ เหตุผลและความรู้ของการใช้เวลาว่างที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะและคุณภาพชีวิต

4. ทฤษฎีความเจริญงอกงามของมนุษย์ (Humanistic Growth Theories)

Maslow and Schultz กล่าวว่าทฤษฎีความเจริญงอกงามแสดงให้เห็นพัฒนาการความสามารถในการสร้างสรรค์ และพรสวรรค์ของแต่ละบุคคลในการแสวงหาตัวเลือกการใช้เวลาว่าง ตลอดจนธำรงไว้การมีสุขภาพทางจิต สุขภาวะและคุณภาพของชีวิต

5. ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Theories)

Seligman เป็นผู้ค้นพบจิตวิทยาเชิงบวกในปีค.ศ. 1998 ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของจิตวิทยาเชิงบวก มีแนวโน้มที่ก่อให้เกิดผลทางนันทนาการ และการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมจากความชอบ มีอิสระในการเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง นอกจากนี้ ผลจากความรู้สึกที่ดี (เชิงบวก) จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืนยาวขึ้น

การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจและปรัชญามาประเมินการใช้เวลาว่าง (Regheb, 2012 : 299 - 300)

1. ทฤษฎีพฤติกรรม ช่วยบูรณาการให้รู้จักช่วยตัวเอง การฝึก การผ่อนคลาย การจัดโปรแกรมของตนในการดูแลสุขภาพ
2. ทฤษฎีการรับรู้ ขึ้นอยู่กับกระบวนการประเมินการใช้เวลาว่าง ปรัชญาของแรงจูงใจอธิบายถึงธรรมชาติของการใช้เวลาว่าง และแบบประเมินความเจริญงอกงาม
3. ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกและความเจริญงอกงามของมนุษย์เน้นถึงธรรมชาติที่มีแต่กำเนิดของการใช้เวลาว่าง นันทนาการ การออกกำลังกาย การเดินทาง และการท่องเที่ยว

แรงจูงใจการใช้เวลาว่าง (Leisure Motivation)

แรงจูงใจการใช้เวลาว่าง (LM) หมายถึงความต้องการและแรงขับในการแสวงหากิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Rageb, 2012 : 295)จากการศึกษาของ Beggs and Elkin (2010) พบว่ามาตรวัดของแรงจูงใจการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์ทางสถิติกับความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง

แรงจูงใจการใช้เวลาว่างเป็นศูนย์กลางของจิตวิทยาการใช้เวลาว่าง Mannell and Kleiber (1997) แบ่งองค์ประกอบของรูปแบบแรงจูงใจออกเป็น : 1) แรงจูงใจ / ความต้องการ 2) พฤติกรรม / กิจกรรม 3) เป้าประสงค์ / ความพึงพอใจ และ 4) ให้ผลสะท้อนกลับ

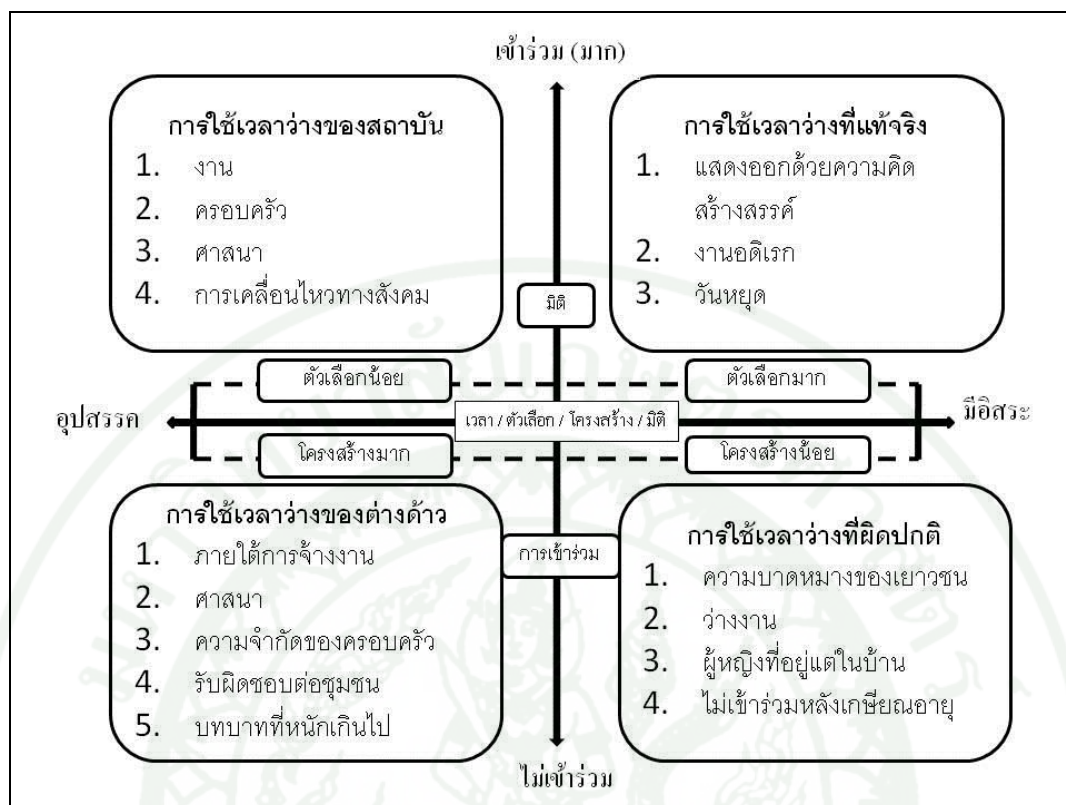
Crandall (1980) ชี้ให้เห็นถึงวิธีการกำหนดแรงจูงใจการใช้เวลาว่างในการวัดความต้องการ (Needs) หรือความพึงพอใจโดยตรง ความต้องการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์กับความสนุกสนาน หนีจากกิจวัตรประจำวัน และความต้องการการพักผ่อน

จากการศึกษาลำดับความซับซ้อนของแรงงูใจการใช้เวลาว่าง 10 อันดับแรกของ Kelly (1983 : 4) พบว่า – 1) สนุกในธรรมชาติ หนีจากอารยธรรม 2) หนีจากงานในกิจวัตรประจำวัน และความรับผิดชอบ 3) ออกกำลังกาย 4) กิจกรรมสร้างสรรค์ 5) พักผ่อน 6) ติดต่อกับสังคม 7) พบปะคนใหม่ 8) พบกับเพื่อนต่างเพศ 9) ปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว และ 10) การยอมรับในสถานภาพที่มีอยู่

London et al. (1977) จำแนกมิติของแรงงูใจการใช้เวลาว่างที่แบ่งได้แก่ การให้ผลสะท้อนกลุ่ม การเชื่อมประสานและการเข้าร่วม Tinsley and Kass (1979) พบปัจจัยที่มีผลต่อแรงงูใจการใช้เวลาว่าง 10 ประการได้แก่ การมีสัจจะการแบ่งตน ความเป็นเพื่อน พลังอำนาจ การชดเชย ความปลอดภัย การให้บริการแก่สังคม ศูนย์วิทยภาพทางสติปัญญา การออกกำลังกาย รักในศักดิ์ศรีของตน และการควบคุมตนเอง ในขณะเดียวกัน Iso – Ahola and Allen (1982) พบว่า แรงงูใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อการทำงานมี 7 สิ่งได้แก่ ความหลากหลายในตัวบุคคล ความสามารถของคน หนีจากกิจวัตรประจำวัน การเข้าร่วมภายในบุคคล การพักผ่อน และความสามารถในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความสัมพันธ์ระหว่างชนชั้นทางสังคมกับความพอใจการใช้เวลาว่างพบว่า ความพึงพอใจการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์มากกับผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ดี แต่จะมีความสัมพันธ์น้อยกับคนหนุ่มสาว (Franken and Raaij, 1981)

นอกจากนี้ Gunter and Gunter (1980) ได้เสนอรูปแบบทางสังคม – จิตวิทยาเกี่ยวกับการเข้าร่วมทางจิตของแต่ละบุคคลในกิจกรรมวิถีชีวิตและโครงสร้างของเวลาและเหตุการณ์ต่าง ๆ (ภาพที่ 5)



ภาพที่ 5 รูปแบบของแรงจูงใจการใช้เวลาร่วมและตัวเลือกของ Gunter

ที่มา : Gunter and Gunter (1980)

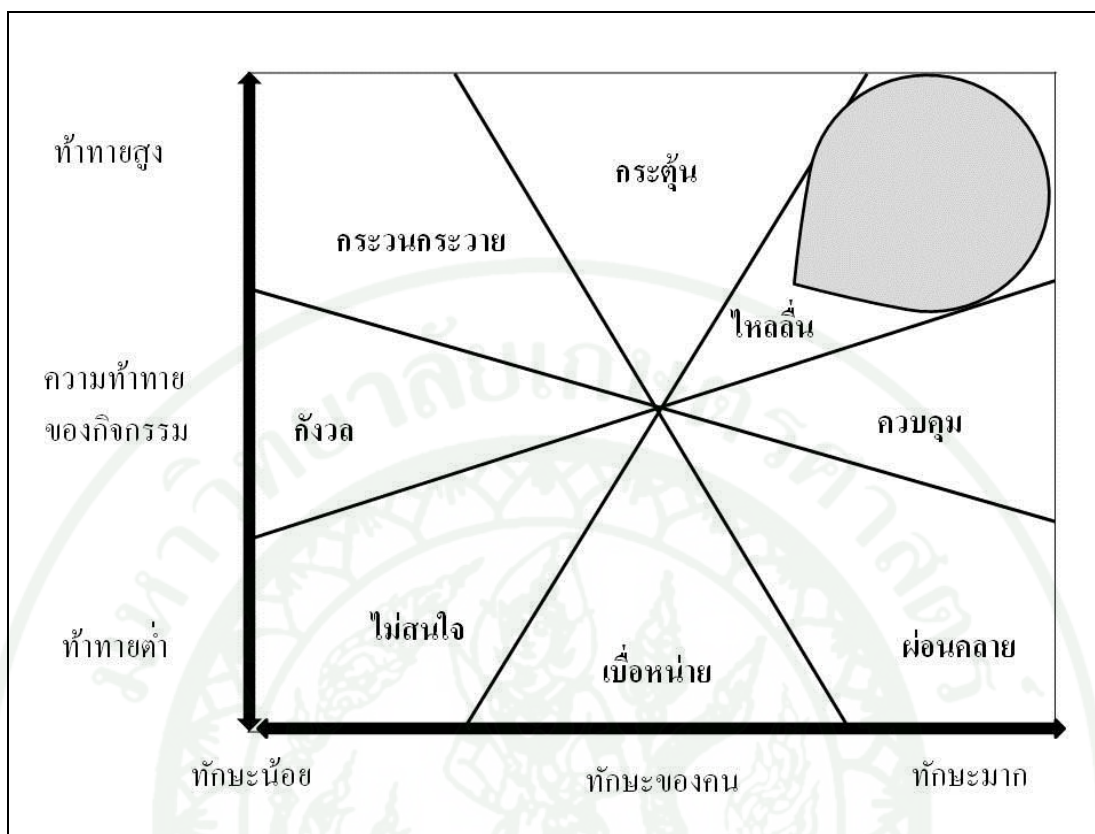
ทฤษฎีแรงจูงใจการใช้เวลาร่วม

แรงจูงใจที่ทำให้คนเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมมีความสัมพันธ์กับทฤษฎีต่าง ๆ

4 ทฤษฎี (Hills, Argyle and Reeves, 2000 : 763 -776) ดังนี้

1. ทฤษฎี Flow ของ Csikzentmihaly, 1988

การจัดกิจกรรมที่ความท้าทายต้องสอดคล้องกับทักษะของผู้เข้าร่วมแต่ละคน ประสพการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วม จัดเป็นรางวัลที่ก่อให้เกิดภาวะการไหล ถ้าความท้าทายต่ำไป คนที่มีประสพการณ์ จะเกิดความเบื่อหน่าย ถ้าความท้าทายสูงเกินไปแต่มีทักษะน้อย จะเกิดความกระวนกระวายใจ (ภาพที่ 6)



ภาพที่ 6 ทฤษฎี Flow

ที่มา : Csikszentmihaly (1997)

2. ทฤษฎีประสิทธิภาพของคน (Self – efficacy Theory) ของ Bandura, 1977

แรงจูงใจในการทำกิจกรรมเป็นความเชื่อว่ามีความสามารถในการปฏิบัติในระดับที่เหมาะสม ความสามารถนี้เป็นประสิทธิภาพของตัวเองที่ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของคนในศักยภาพที่มีอยู่ Bandura พิจารณาถึงประสิทธิภาพของตนจากความสำเร็จในอดีต ประสบการณ์ต่าง ๆ และการชักชวน / กระตุ้น การมีประสิทธิภาพของตน มีอิทธิพลโดยตรงกับการเพิ่ม Commitment และ Persistence และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการตั้งเป้าประสงค์ ทฤษฎีนี้มีความเชื่อมโยงกับกีฬา และการออกกำลังกาย สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการใช้เวลาว่างในความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถ

3. ทฤษฎีการพลิกกลับ (Reversal Theory) ของ Apter, 1982

เนื่องจากบางพฤติกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางชีววิทยาที่เกิดขึ้นทันที เช่น กิจกรรมการใช้เวลาว่างประเภทบันเทิง งานอดิเรก และกีฬา ไม่สามารถนำมาอธิบายเกี่ยวกับแรงจูงใจได้ Apter (1982) ได้จำแนกสถานะของแรงจูงใจแบบพลิกกลับ ออกเป็น 2 ประเภท คือ Talic – กิจกรรมเครียดที่ก่อให้เกิดเป้าประสงค์ในระยะยาว และเป็นรูปแบบความสนุกสนานที่มาจากการเข้าร่วมจนบรรลุเป้าหมาย และ Paratelic – กิจกรรมการเล่นที่ก่อให้เกิดความสนุกทันที และเป็นสถานะที่ได้จากการชักนำของกิจกรรมจนก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และตื่นเต้นในตัวของมันเอง ทฤษฎีนี้แบ่งประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างออกเป็นเกิดผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมในระยะสั้นและระยะยาว และอธิบายถึงความพึงพอใจจากภายในที่ก่อให้เกิดความสนุกของผู้เข้าร่วม

4. ทฤษฎีแรงจูงใจทางสังคม (Social Motivation)

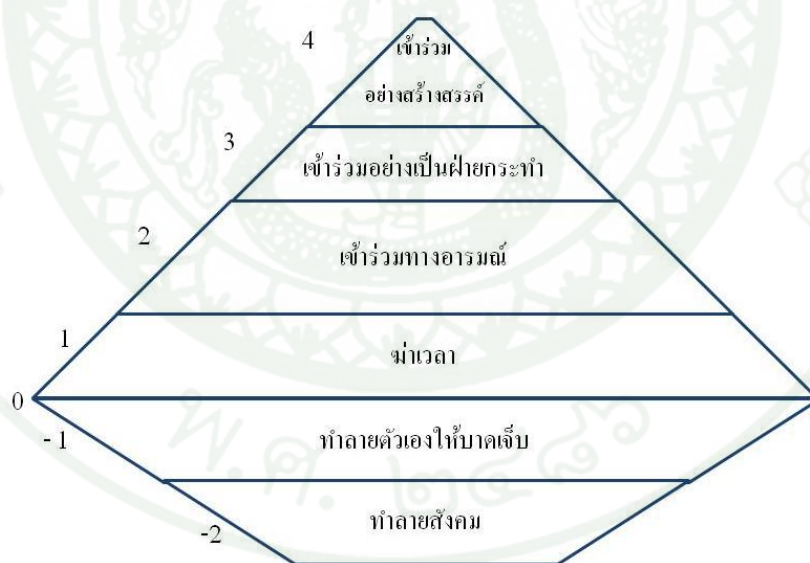
กิจกรรมการใช้เวลาว่างเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การใช้เวลาเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับเพื่อน ก่อให้เกิดการสนับสนุนทางสังคมและมิตรภาพ สิ่งที่น่าปรารถนาของการติดต่อทางสังคม เป็นหนึ่งในแรงจูงใจหลักสำหรับการใช้เวลาว่าง แต่ละคนอาจหาความพึงพอใจที่แตกต่างกันจากการใช้เวลาว่าง หรือความพอใจที่ต่างกันจากกิจกรรมที่เหมือนกัน ประเภทของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความสัมพันธ์แบ่งออกเป็น : - 1) ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคล 2) ทำงานพร้อมกัน 3) การติดต่อทางกายภาพ 4) สถานภาพที่เด่นของการเป็นผู้นำกลุ่ม 5) การแสดงออกทางสาธารณะ และ 6) งานอาสาสมัครเพื่อส่วนร่วม (Hills, Argyle and Reeves, 2000)

ธรรมชาติของแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง

Ragheb (2012: 302-303) อธิบายถึงธรรมชาติในแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง เป็นการไหลลื่น (Flow) และเป็นผลมาจากประสบการณ์ในการเข้าร่วม หลักในการเลือกกิจกรรมมาจากทักษะและรูปแบบการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

Nash (1960 cited Ragheb, 2012: 302-303) ซึ่งเป็นนักปรัชญาทางการใช้เวลาว่าง ได้
นำเสนอแบบจำลองการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง ออกเป็น 6 ระดับดังนี้

- ระดับ -1 หมายถึงการปฏิบัติตัวที่เป็นไปในทิศทางความเสียหาย ความชั่วร้าย
- ระดับ -2 ทำให้เกิดความเสียหายทางสังคมการกระทำผิดกฎหมาย ในระดับ -2 เป็นการ
ทำความเสียหายทางความคิดการดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือการฆ่าทำให้เสียชีวิตซึ่งเป็นกิจกรรม
ที่ทำปราศจากความบันเทิงและความบันเทิง
- ระดับ +1 หมายถึงการทำกิจกรรมในเวลาว่าง เพื่อฆ่าเวลาไม่ไปทำกิจกรรมที่เสียหาย
- ระดับ +2 การเข้าร่วมโดยใช้อารมณ์มีส่วนร่วม เกิดความสนุกสนาน
- ระดับ +3 หมายถึงการเข้าร่วมอย่างเป็นฝ่ายกระทำ ได้ลงไปมีส่วนร่วมในกระบวนการ
ลงมือทำเอง มีส่วนในกระบวนการติดต่อ การพัฒนาให้สำเร็จลุล่วง
- ระดับ +4 หมายถึงเกิดเป็นความคิดสร้างสรรค์ สร้างสรรค์ให้เกิดผลงานใหม่ ๆ
ออกมาตั้งแต่กระบวนการคิดริเริ่มที่จะทำด้วยตัวเองจนพัฒนาให้สำเร็จลุล่วง



ภาพที่ 7 กระบวนทัศน์ของการใช้เวลาว่างของ Nash

ที่มา : สุวิมล (2553 : 7)

การวัดแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง

Ellis (1973 cited Ragheb, 2012: 302-303) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจการใช้เวลาว่าง เป็นแรงขับในตัวบุคคลในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง นันทนาการ การเดินทางท่องเที่ยว ออกกำลังกาย และการเล่น ส่วนการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นคุณค่าในโครงสร้างของแรงจูงใจ (Ragheb, 2012: 302-303)

Iso-Ahola and Allen (cited Ragheb, 2012: 302-303) ได้ตรวจวัดระดับการพัฒนาการวัดแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง ความต้องการการใช้เวลาว่าง ก่อนและหลังการทำงาน ของกลุ่มคนเล่นบาสเกตบอลในวิทยาลัย พบว่าความสัมพันธ์เป็นไปในทางบวกในการเห็นคุณค่าในตัวเอง แรงขับช่วยในการผ่อนคลาย เกิดปฏิสัมพันธ์ ความสามารถในการเข้าร่วมกลุ่ม

Beard and Ragheb (cited Ragheb, 2012: 302-303) ได้กำหนด 4 องค์ประกอบหลักของแรงจูงใจได้แก่ สติปัญญา (จิตใจ) สังคม ความสามารถ(สรีระร่างกาย) และหลักเลียงการกระตุ้น ซึ่งพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าเป็นใน 3 ลำดับแรกรวมเป็นหนึ่งในโครงสร้างการกระตุ้น

Eills and Witt (1984 cited Ragheb, 2012: 302-303) ได้กล่าวถึง โครงสร้างการวัดแรงขับมาจากการมีอิสระในการใช้เวลาว่าง 4 ประการได้แก่ 1) ความสามารถในการรับรู้ 2) ความสามารถในการควบคุมตนเอง 3) แรงจูงใจภายใน และ 4) ความสนุกสนาน

Wessinger and Bandalos (1995 cited Ragheb, 2012: 302-303) กล่าวว่า สัญชาตญาณแรงจูงใจการใช้เวลาว่างมี 4 ระดับดังนี้

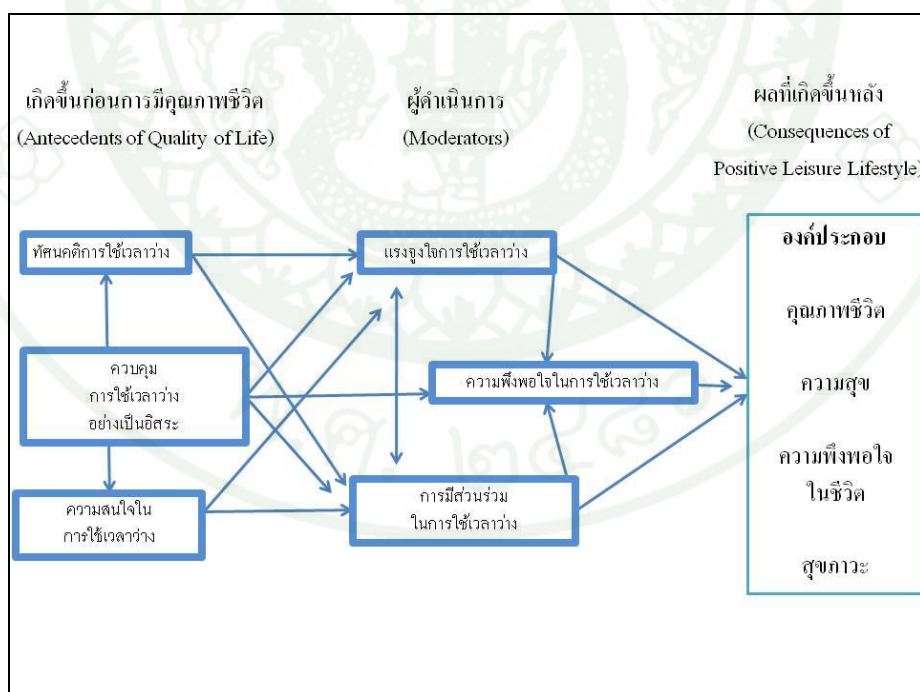
1. การยับยั้ง ควบคุมตนเอง
2. ความสามารถ
3. ความรับผิดชอบ
4. สิ่งกระตุ้น

Frankl's (1962 cited Ragheb, 2012: 302-303) ได้กล่าวถึงระดับการพัฒนาทฤษฎีแรงจูงใจ มี 4 องค์ประกอบคือ การเติมเต็มทางสรีระร่างกาย ความสามารถในการยับยั้งตนเอง ผ่อนคลาย จิตใจ และสร้างความเชื่อมั่นทางบวก นอกจากนี้ Baldwin and Caldwell (2003 cited Ragheb, 2012: 303-304) ได้พัฒนาในแรงจูงใจการใช้เวลาว่างสำหรับวัยรุ่น ออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1. แรงจูงใจ
2. ลักษณะภายนอก
3. ความขัดแย้งทางความรู้สึก / ความคิด (introjections)
4. เป็นตัวตน
5. สัญชาตญาณ

ความสัมพันธ์ระหว่างบริบทของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับการทำหน้าที่ของนันทนาการ

Ragheb (2012: 276) อธิบายความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและการทำหน้าที่ของนันทนาการ (Recreation Functioning) (ภาพที่ 8)



ภาพที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างบริบทพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและการทำหน้าที่ของนันทนาการ

ที่มา : Ragheb (2012: 276)

จากการทบทวนแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยพบว่า แรงจูงใจการใช้เวลาว่างเป็นตัวกลางในการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่จะก่อให้เกิดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้แก่ ทักษะคิด ความสนใจ และการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างเป็นอิสระ ส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพ ความพึงพอใจในชีวิต และเกิดสุขภาวะที่ดี

ความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง

การวัดรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Leisure Participation Patterns)

ในการวัดการใช้เวลาว่าง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจความแตกต่างระหว่างการอยู่ร่วม (Attendance) การมีส่วนร่วม (Participation) และเข้าร่วมด้วยใจจดจ่อ (Involvement) (Burlingame and Blasko, 2010 : 519 – 520) ดังต่อไปนี้

1. การอยู่ร่วม (Attendance) หมายถึง การนับจำนวนครั้ง หรือความบ่อยที่ปรากฏตัวอยู่ในกิจกรรม เช่น 2 ครั้งต่อสัปดาห์ สัปดาห์ละครั้ง เป็นต้น การวัด การอยู่ร่วมสามารถวัดจากการจดบันทึกการอยู่ร่วม (Attendance Records) ในกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดให้เข้าร่วมการใช้เวลาว่าง จัดเป็นการวัดแบบง่ายมี 2 ทาง (Binary) คือ อยู่ร่วมหรือไม่อยู่ร่วม

2. การมีส่วนร่วม (Participation) เป็นการวัดที่ค่อนข้างซับซ้อนที่เน้นถึงคุณภาพของการกระทำ กับปริมาณงานที่กระทำในกิจกรรมการมีส่วนร่วมสามารถวัด จากการมีส่วนร่วมที่เป็นอันตราย (Harmful Participant) จนถึงการมีส่วนร่วมที่ดีต่อสุขภาพ (Healthful Participant) ตามที่ Nash (1960) และ Deln (1995) ได้เขียนถึงคุณภาพของการมีส่วนร่วมของแต่ละคน จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำลายตนเอง และผู้อื่น (นันทนาการและการใช้เวลาว่างในแง่ลบ) ไปสู่ประโยชน์ที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม (นันทนาการและการใช้เวลาว่างในแง่บวก) มีลักษณะเป็นเส้นตรง (Linear) ซึ่งมักจะมีการใช้การวัดตัวเอง (Self - Report) ในการวัดนี้ Deln ได้ดัดแปลง Nash ' s Pyramid of Leisure จาก 6 ระดับเป็น 9 ระดับ

3. การเข้าร่วม (Involvement) เป็นการรับรู้หลายรูปแบบ (Multifaceted Cognitive) และหลายสภาวะของอารมณ์ (Emotional State) ซึ่งเหมือนกับแนวคิดการใช้เวลาว่างของ Neulinger ที่กล่าวถึง สภาวะทางจิตใจที่ดำรงอยู่ (A State of Mind) ไม่ใช่เกี่ยวกับเวลา (Time) ในการวัดการเข้า

ร่วมการใช้เวลาว่าง สามารถวัดจากองค์ประกอบย่อยของการเข้าร่วมอย่างอิสระ 6 องค์ประกอบ ดังนี้

- 3.1 ความสำคัญของกิจกรรม (Importance)
- 3.2 ความเพลิดเพลินที่ได้รับจากกิจกรรม (Pleasure)
- 3.3 ความน่าสนใจในกิจกรรม (Interest)
- 3.4 ความหนัก / เบา ในกิจกรรม (Intensity)
- 3.5 จากศูนย์กลางของกิจกรรมไปสู่การรับรู้ของแต่ละคน (Self – Perception)
- 3.6 ความหมายของกิจกรรม (Meaning)

การประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ

Ragheb สร้างแบบประเมิน Leisure and Recreation Involvement (LRI) เพื่อวัดการรับรู้ของผู้เข้าร่วม (Participant) ที่ได้เข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้มีความแตกต่าง ระหว่างการมีส่วนร่วม (Participant) กับการเข้าร่วม (Involvement) การมีส่วนร่วมเป็นแนวคิดเส้นตรง (Linear concept) ที่วัดคุณภาพ (Quality) และปริมาณ (Quantity) ของงานที่ผู้เข้าร่วมกระทำในระหว่างกิจกรรม สำหรับการเข้าร่วม (Involve) ในนันทนาการและการใช้เวลาว่าง หมายถึง ความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจง ของแต่ละคนที่มีต่อกิจกรรม (ในแง่บวก) ความเชื่อในกิจกรรมที่เพิ่มคุณค่าที่ดีต่อชีวิต และการให้สัญญา (Committe) ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรม การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Leisure Involvement) เป็นการรับรู้ และสภาวะทางด้านอารมณ์หลายรูปแบบ การเข้าร่วมมี 6 องค์ประกอบด้วยการรับรู้ / อารมณ์ ที่มีอิทธิพลที่แท้จริง ต่อการมีส่วนร่วม (Participation) ในแต่ละกิจกรรม (Burlingame and Blackshko, 2010 : 524) ได้แก่

1. ความสำคัญของกิจกรรม
2. ความเพลิดเพลินที่ได้รับจากกิจกรรม
3. ความน่าสนใจในกิจกรรม
4. ความหนักเบา หรือการดึงดูดให้เข้ากิจกรรม
5. จุดศูนย์กลางของกิจกรรมไปที่การรับรู้ของตนเอง
6. ความหมายของกิจกรรม

การเข้าร่วมวัดจากการประเมินค่าของผู้เข้าร่วมในประเด็นความสำคัญของตัวเลือกการใช้เวลาว่าง ความหมายที่ได้รับ (Meaning derived) ความเพลิดเพลินที่ได้รับจากการใช้เวลาว่างของตนเอง ในการพัฒนาเครื่องมือทดสอบที่มีความเที่ยงตรง (Valid) และความเชื่อมั่น (Reliable) ในการวัดองค์ประกอบของการเข้าร่วมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ความรู้และสถานการณ์ ณ ขณะนั้นของแต่ละคน ซึ่งไม่สามารถจะวัดจากการสังเกต

Felce and Perre (1995, cited Priebe and Oliver, 1999:8) ได้แบ่งการประเมินจากหลักความพึงพอใจชีวิตดังต่อไปนี้

1. สรีระร่างกาย
2. องค์ประกอบร่างกาย สังคม สุขภาวะ
3. พัฒนากิจกรรม
4. สุขภาวะทางอารมณ์

ความหมายความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง (Leisure Satisfaction)

Wang (2008, cited Beggs and Elkin, 2010) ได้ให้ความหมายความพึงพอใจการใช้เวลาว่างว่าเกิดจากการชื่นชอบความพึงพอใจในการใช้ชีวิต ยกตัวอย่างในกลุ่มวัยรุ่นที่ชอบเล่นเกมสออนไลน์ ในเวลาว่างเื่องเล่นเกมสออนไลน์ จะมีระยะเวลาที่มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น ความพึงพอใจจากการใช้เวลาว่างทางบวกมี 2 ระดับได้แก่ บุคคลไม่เลือกทำกิจกรรมทางลบ และความทรงจำทางบวกมีผลต่อกิจกรรมที่เลือกจากสังคมสิ่งแวดล้อม (Kelly and Godldey, 1992)

Gordon and Catalbiano (1996, cited Hultsman, 1993) ได้พิจารณาความพึงพอใจการใช้เวลาว่างจากความสำเร็จในการพัฒนาเด็กจากรูปแบบการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมในระยะยาว แบ่งออกเป็นพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และทัศนคติในการใช้ชีวิต ทัศนคติทางบวกก่อให้เกิดประสบการณ์ ความพึงพอใจการใช้เวลาว่างในตัวบุคคลและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นอกจากนี้ Beggs (2002) เห็นว่าความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างมีการวัดและพิจารณาจากกิจกรรมที่มีลักษณะเฉพาะ และความคิดไปสู่เป้าหมาย การวัดความพึงพอใจทั่วไปจากตัวเลือกการใช้เวลาว่าง วิธีการเลือกพัฒนามาจากความพึงพอใจในกิจกรรมที่เป็นธรรมชาติ และเป็นเครื่องมือในการพัฒนาในการศึกษากิจกรรม

Beard and Ragheb (1980) ได้พัฒนาระดับความพึงพอใจการใช้เวลาว่างออกเป็น 6 องค์ประกอบระดับย่อยในการวิเคราะห์ดังนี้

1. จิตวิเคราะห์
2. การศึกษา
3. สังคม
4. การผ่อนคลาย
5. สรีระวิทยา
6. ศิลปะความงาม

Schreyer and Driver (1989 cited Kelly, 1992) ได้แบ่งองค์ประกอบของการกระทำในเวลาว่างของแต่ละคนออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. สนุกอย่างเป็นธรรมชาติ
2. สมรรถภาพทางกาย
3. ออกกำลังกาย
4. หลีกเลียงความวุ่นวายจากฝูงชน
5. เรียนรู้กิจกรรมกลางแจ้ง
6. เห็นคุณค่าการแบ่งปัน
7. เป็นตัวของตัวเอง
8. ความเป็นเครือญาติ เป็นครอบครัว
9. กระตุ้นผลสัมฤทธิ์
10. การพักผ่อนทางสรีระร่างกาย
11. การสอนการเป็นผู้นำ
12. ไม่ทำสิ่งที่เกิดความเสี่ยง
13. ลดความเสี่ยง
14. พบคนใหม่ ๆ รู้จักคนใหม่ ๆ
15. ไล่หาอดีต ไล่หาความสุขในอดีต

อิทธิพลของแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง

Ragheb and Tate (1993) กล่าวว่า ประโยชน์จากความพึงพอใจการใช้เวลาว่างในระดับโครงสร้างการศึกษา ส่งผลในการพัฒนา พฤติกรรมการมีส่วนร่วม แรงจูงใจการใช้เวลาว่าง และความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง

Beggs, Elkins and Power (2005) ได้กล่าวถึงความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างมีความสำคัญในมุมมองความเข้าใจ ได้เพิ่มเติมคุณค่าการพิจารณาโครงสร้างความพึงพอใจ ประสบการณ์การใช้เวลาว่างอาจเป็นความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจภายในของตัวบุคคลกับ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง อีกประการหนึ่งความพึงพอใจจากกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เหมือนกันความพึงพอใจในสุขภาพ และการเงิน (Regheb, 2012 : 352) สิ่งที่มีมาก่อนความพึงพอใจ และความสุขก็คือ แรงจูงใจ นั่นเอง

นอกจากนี้ DuBrin (1972) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจกับแรงจูงใจ แรงจูงใจ หมายถึง ค่าใช้จ่ายของความพยายามที่จะไปสู่เป้าประสงค์ ในขณะที่ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกของความพอใจที่เกิดจากผลของความสำเร็จ

การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

สุวิมล (2555ก) ได้อธิบายถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ว่าประกอบไปด้วยกิจกรรม นันทนาการ 8 ประเภทได้แก่

1. ดนตรี
2. ศิลปะและหัตถกรรม
3. กิจกรรมกลางแจ้ง
4. กิจกรรมส่งเสริมจิตใจ และการใช้ภาษา
5. งานอดิเรก
6. เกม
7. การเดินร่ำ
8. การแสดงละคร



ภาพที่ 9 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

ที่มา : สุวิมล (2555ก)

สุวิมล (2555ก) ได้อธิบายถึง ลักษณะของกิจกรรมการใช้เวลาว่างแบ่งออกเป็น ศิลปะและหัตถกรรม ดนตรี วรรณคดี การเดินร่ำ การละคร กีฬาและเกม และกิจกรรมนอกสถานที่ ซึ่งสามารถแบ่งการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 3 ลักษณะดังนี้

1. กิจกรรมอิงภาคพื้นดิน (Land – based Activity)
2. กิจกรรมอิงทางน้ำ (Water – based Activity)
3. กิจกรรมอิงธรรมชาติ (Nature – based Activity)

จากการศึกษาของผู้วิจัยเกี่ยวกับเรื่องความพึงพอใจการใช้เวลาว่างพบว่า เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่หลากหลายรูปแบบ ตามความต้องการ ความสนใจ จิตวิทยา ความสามารถ ในทางอัตโนมัติและความสัมพันธ์ เพื่อผ่อนคลายเป็นการพัฒนาทักษะ พัฒนาศักยภาพ ความพึงพอใจเป็นกระบวนการให้รางวัลตนเอง

วิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง

ความหมายของ วิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Lifestyles)

Jenkins and Pigram (2003 : 288) ได้นิยามวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Lifestyles) 7 ด้านดังนี้

1. Sub Cultural – คล้ายความสัมพันธ์ในส่วนย่อยทางวัฒนธรรมสังคมในกลุ่มสังคมที่อยู่อาศัย ตัวอย่างเช่น กลุ่มวัฒนธรรมวัยรุ่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนร่วมงานเพื่อนร่วมอาชีพเพื่อนในองค์กรเดียวกัน
2. Psychological - ลักษณะทางจิตวิทยาซึ่งรูปแบบถูกพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็กแรกเกิดและพัฒนาเป็นบุคลิกภาพของบุคคล
3. Market Research – พัฒนาความคิดมาจากลักษณะวิถีชีวิตแบบกลุ่ม แต่มีความซับซ้อนมากกว่ากันตรงรูปแบบการใช้วิธีการ จัดการข้อมูลรายจ่าย สถิติข้อมูลประชากร คุณธรรม คุณค่า และทัศนคติต่อการเมือง ส่งผลร่วมไปถึงลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล
4. Spatial - เป็นการเข้าถึงวิถีการดำเนินชีวิตบุคคลมีแรงจูงใจโน้มน้าวในวิถีการดำเนินชีวิตนำมาซึ่งการใช้ชีวิตด้วยวิถีชีวิตนอกเมือง
5. Rural Lifestyle - เป็นรูปแบบการวิเคราะห์จากท้องถิ่น พื้นที่ เพื่อนบ้าน ข้อมูลประชากร
6. Leisure Style - เป็นการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
7. Socialist Lifestyles - พัฒนามาจากเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคมที่เพิ่มขึ้นและลดลงอย่างจำเป็นในช่วงเวลาทำงาน

ปัจจัยการศึกษาเกี่ยวกับสถิติประชากร (Demography) ได้แก่ อายุ เพศ เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ เงินรายได้ ระดับการศึกษา ศาสนา และที่อยู่อาศัย มีผลกระทบท่อตัวเลือกการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมของคน (Russell, 2005 : 75) นั่นก็คือวิถีชีวิต วิถีชีวิตเปรียบเสมือนเป็นหม้อตุ๋นเคี่ยว (Stew pot) ปัจจัยการศึกษาเกี่ยวกับสถิติประชากรเข้าด้วยกันและกำหนดภาพ (Scene) ในการดำรงชีวิต

วิถีชีวิต คือ รูปแบบ (pattern) ในการดำรงชีวิตแต่ละวันซึ่งรวมถึงสิ่งที่คนทำและทำสิ่งนั้นได้อย่างไร จากปัจจัยการศึกษาเกี่ยวกับสถิติประชากร (Russell, 2005 : 77) นอกจากนี้มีการศึกษามากมายที่พยายามจะแบ่งและจัดวิถีชีวิต ออกเป็นหมวดหมู่

ความเป็นมาของวิถีชีวิต

ในช่วงปีค.ศ. 1986 – 1989 เริ่มมีการโต้แย้งถึงชนชั้นทางสังคมและการทำงานมีนัยสำคัญกับความเข้าใจในพฤติกรรมการใช้เวลาว่างน้อยกว่าตัวเลือกของวิถีชีวิตแต่ละคน ซึ่งเป็นศูนย์กลางที่อยู่รอบ ๆ รูปแบบ (Pattern) การบริโภคของเยาวชน เพศ และชาติพันธุ์ Veal (2001 cited Blackshaw & Crawford, 2009) ชี้ให้เห็นถึงการเริ่มปรากฏ มีการต่อต้านการใช้แนวคิดวิถีชีวิต การใช้เวลาว่าง ที่อาจจะมีการเปลี่ยนแปลง แต่ชนชั้นทางสังคมและเอกลักษณ์ของแต่ละคน ยังคงมีอยู่เหมือนเดิม

ในช่วงปี 1990 – 1999 แนวคิดวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างยังคงเจริญงอกงามอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะกับคนจำนวนมากที่ปฏิเสธ การใช้ชีวิตที่วัดจากชนชั้นทางสังคม และขยายไปถึงอายุ เพศ และชาติพันธุ์ สำหรับคนที่ไม่มีอาการจำกัดศักยภาพอื่น ๆ ที่จะระบายออกถึงความเชื่อกันที่ง่ายเกินไป

วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในปัจจุบันดูเหมือนมีการทำกันมากมาจากคนที่ค้นหาความจริงในโลกแห่งความเป็นจริง การมองวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างสามารถทำในระดับประเทศ ยกเว้นในระหว่างที่มีการแข่งขันระหว่างประเทศ ซึ่งดูเหมือนเป็นการสร้าง และอำนวยความสะดวกให้เกิดการไหลลื่นในผลิตภัณฑ์และวัฒนธรรมของผู้บริโภคไปทั่วโลก (Blackshaw & Crawford, 2009)

กล่าวสรุป ได้ว่า การมองวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างเปรียบเสมือนไม่สามารถจัดชนิดของเอกลักษณ์ที่มั่นคง ให้มีความสัมพันธ์กับ การคงอยู่ในสิ่งใหม่ที่ยังคงทนเมื่อปีก่อน วิชาการใช้เวลาว่างในปัจจุบันมีการจับความคิดที่เป็นของเหลวในสังคมใหม่ ให้เพิ่มการยอมรับในความคิด ดัดยัดกับการประพุดตัวเรียบ ๆ ไม่เป็นที่สะดุดตาคนอื่น มากกว่าที่จะค่อย ๆ หดตัวและจางหายไป การยอมรับ วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างนั้น จำเป็นต้องยอมรับไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป และคาดหวังว่าจะมีศักยภาพที่ตื่นเต็นและเพิ่มพลังมากกว่าครั้งที่ผ่านมา

คุณค่าและวิถีชีวิต (Value and Life Style : VALS)

VALS เป็นเครื่องหมายประเมินวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของคน ได้จำแนก แบ่งวิถีชีวิตคนออกเป็น 8 ประเภท ตามปัจจัยการศึกษาเกี่ยวกับสถิติประชากร ได้แก่ อายุ เงินรายได้ การศึกษา และคุณค่าของคน (ดูตารางที่ 1) ในการศึกษาประเภทของ VALS นั้นการใช้เวลาว่างเป็นมิติที่สำคัญของลักษณะ (style) โดยภาพรวมในแต่ละวันที่จะเปลี่ยนเอกลักษณ์ของคน สิ่งที่ต้องการทำเป็นอันดับแรก (Priority) และการลงทุนในชีวิต (Kelly, 1999) ในทางกลับกัน เอกลักษณ์ของคน สิ่งที่ต้องการทำเป็นอันดับแรก และการลงทุนเป็นตัวทำให้เกิดลักษณะต่าง ๆ ของการใช้เวลาว่าง (Leisure Styles)

ตารางที่ 1 ประเภทของวิถีชีวิตจากการสำรวจ VALS ที่มีความสัมพันธ์กับความสนใจในการใช้เวลาว่าง

ประเภทของวิถีชีวิต	คำอธิบาย	ความสนใจในการใช้เวลาว่าง
Actualizers	ความสำเร็จ ความเป็นนักปราชญ์ เป็นฝ่ายกระทำ (Action) การเข้าไปมีส่วนร่วมกับคนที่เห็นคุณค่าของตนเองสูงและมีแหล่งทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์	มีพิสัยความสนใจที่กว้าง สะท้อนถึงมีรสนิยมของการทะนุบำรุง ในสิ่งที่ต้องการ
Fulfilleds	วุฒิภาวะ ความพอใจ ความสะดวกสบาย การอนุรักษ์และการสะท้อนกลับ	ความสนใจของการใช้เวลาว่าง มีแนวโน้มเป็นศูนย์กลาง รอบๆ บ้านที่อาศัยอยู่
Achievers	ความสำเร็จในอาชีพ และงานที่อิงคนที่เห็นคุณค่าของความสามารถในการทำนาย และความมั่นคงเหนือกว่าความเสี่ยง	ชีวิตในสังคมประกอบด้วยโครงสร้างที่อยู่รอบ ๆ ของครอบครัว โบสถ์ / วัด และอาชีพ
Experiences	คนหนุ่มสาว สิ่งที่เป็นในชีวิต ความกระตือรือร้น หุนหันพลันแล่นและก่อการจลาจล แสวงหาความหลากหลายและความตื่นเต้น อยากรู้รสชาติของสิ่งใหม่ ๆ ทำในสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมเนียมปฏิบัติ และเกิดความเสี่ยง	มีพลังงานหาทางระบายออกด้วยการออกกำลังกาย กีฬานันทนาการกลางแจ้งและกิจกรรมในสังคม มีความกระหาย ที่จะเป็นผู้บริโภคทางดนตรีและภาพยนตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทของ วิถีชีวิต	คำอธิบาย	ความสนใจในการใช้เวลาว่าง
Believers	มีสัญญากับคนด้วยความเชื่อที่เป็นรูปธรรมของ ครอบครัว โบสถ์ ชุมชนและประเทศ เงินรายได้ การศึกษา และพลังงานที่เป็นรูปแบบที่ทันสมัยที่สุด และ มีความเหมาะสม	ติดตามการจัดกิจกรรม ประจำวันของการใช้เวลาว่าง รอบ ๆ บ้าน ครอบครัว และ องค์กรทางศาสนา
Strivers	แสวงหาแรงจูงใจ กำจัดความของตนเอง และยอมรับ ในสิ่งต่าง ๆ ของโลก ไม่แน่ใจตัวเอง มีฐานะทาง เศรษฐกิจ สังคม และจิตใจต่ำ	ใจร้อน หุนหันพลันแล่น เบื่อ หน่ายง่าย พยายามแสวงหา ลักษณะต่าง (stylish) ในการ ใช้เวลาว่าง

ที่มา : Russell, R.V. (2005 : 77)

Veal (2001 cited Blackshaw, 2009) ได้ศึกษาแนวคิดพื้นฐาน ความเข้าใจ วิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Styles) ว่าอาจเปลี่ยนแปลง ตามชนชั้นทางสังคมขอบเขตของ อายุ เพศ และชนชาติ ว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อวิธีการผ่อนคลายอารมณ์ แต่วิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Lifestyles) เป็นเนื้อแท้ในตัวบุคคล

Zurcher et al. (1971) ได้ศึกษาการให้คุณค่า ธรรมเนียมปฏิบัติข้อแบ่งแยกแตกต่างในกลุ่มจากมุมมองทางวัฒนธรรม เพื่อแนวทางการใช้ชีวิตของกลุ่มเป็นประโยชน์ใช้แทนกันได้ วัฒนธรรมการศึกษาในการแสดงให้เห็นในการใช้เวลาว่าง

Kleiber, Walker, and Mannell (2011:139) ได้ทำการศึกษา ความต้องการความพึงพอใจพบว่า บุคคลมีความพึงพอใจอย่างอัตโนมัติมากที่สุดกับการใช้เวลาว่างและน้อยที่สุด คือ การทำงานบ้าน และการทำงาน

Veal (1989) ได้ให้นิยามศัพท์คำว่า Buzzword เป็นวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Lifestyles) โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 กลุ่มหลักดังนี้

1. Leisure Styles ได้ทำการศึกษากิจกรรมกลุ่ม และประเมินค่าความพึงใจ ความชอบในกิจกรรม ข้อจำกัดในกิจกรรม ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมและวิเคราะห์การให้รางวัลกับวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง

2. Market Research and Life Style ได้ทำการศึกษามีส่วนร่วมจากแบบสอบถามเพื่อพัฒนาวิถีการใช้ชีวิต และจิตใจ ซึ่งมีเครื่องมือในการทำวิจัย 3 แบบ ได้แก่ ACORN System, VALS typology และ Age lifestyle study

2.1 ACORN System ได้แบ่งประเภทข้อคำถามหลัก และวิเคราะห์คำตอบจากสิ่งจำเป็น 40 รายการจากวิถีชีวิตออกเป็น 4 กลุ่ม (ตารางที่ 2)

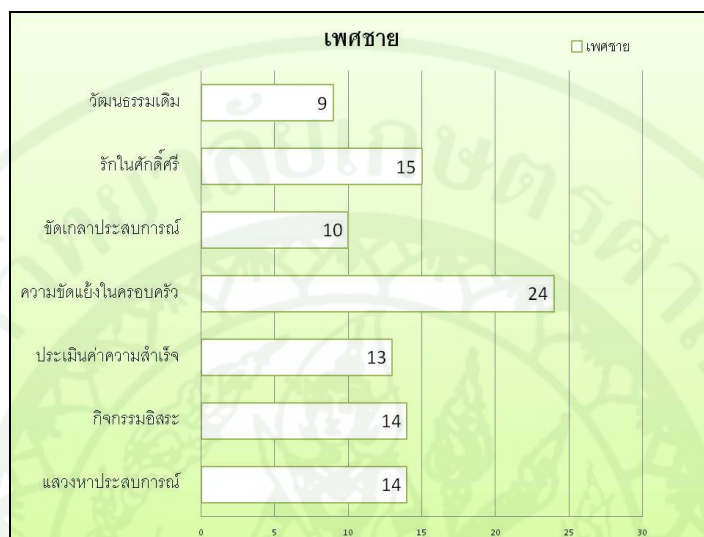
ตารางที่ 2 ACORN System แสดงรายการของวิถีชีวิต

กิจกรรม	ความสนใจ	ความคิดเห็น	กลุ่มที่ศึกษา
งาน	ครอบครัว	ในกลุ่ม	กลุ่มอายุ
งานอดิเรก	บ้าน	สังคม	การศึกษา
สังคม	งาน	นโยบาย	รายได้
วันหยุด	สังคม	ธุรกิจ	อาชีพ
สิ่งบันเทิง	นันทนาการ	เศรษฐกิจ	ขนาดครอบครัว
ชมรมสโมสร	แฟชั่น	การศึกษา	ที่อยู่อาศัย
กลุ่มสังคม	ภาพยนตร์	ผลผลิต	สภาพภูมิศาสตร์
ข้อป้	ผลสำเร็จผลสัมฤทธิ์	อนาคต	ขนาดเมือง
กีฬา		วัฒนธรรม	สถานะวิถีชีวิต

ที่มา : Plummer (1975)

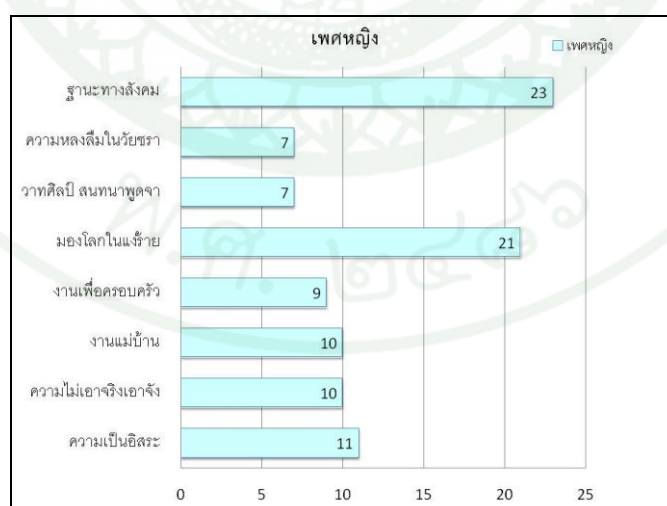
2.2 VALS Typology ได้ทำการศึกษา คุณค่า พัฒนคติ วิถีชีวิต จากการสอบถามข้อมูลกว่า 2,700 คน เศรษฐกิจ นันทนาการรวบรวมได้ 40 พัฒนคติ เครื่องนี้แสดงผล กลุ่มวิถีการใช้ชีวิตเป็น 4 กลุ่มหลักได้แก่ กลุ่มไม่ต้องการแรงขับ กลุ่มแรงขับภายนอก กลุ่มแรงขับภายใน และกลุ่มแรงขับทั้งภายใน – ภายนอก

2.3 Age Lifestyle Study ได้ทำการศึกษาจาก 1,800 ผู้ตอบแบบสอบถาม ในแต่ละช่วงอายุ โดยแยกเพศชายและหญิง ในระดับวิถีชีวิตประกอบด้วยตัวแปร องค์ประกอบทัศนคติ สติติประชากรและกิจกรรม ผลแสดงให้เห็นว่าอายุ และเพศมีผลต่อวิถีชีวิตที่ต่างกัน (ภาพที่10 - 11)



ภาพที่ 10 สติติแสดงทัศนคติเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเพศชาย

ที่มา : Veal (1989)



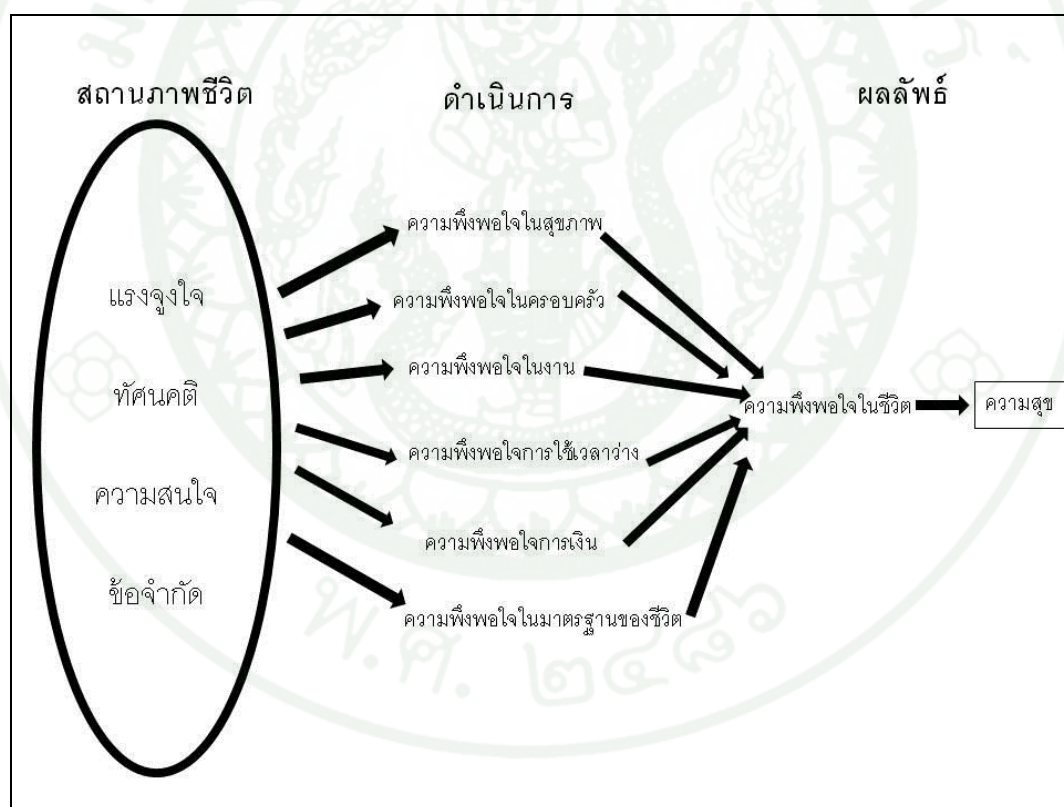
ภาพที่ 11 สติติแสดงทัศนคติเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเพศหญิง

ที่มา : Veal (1989)

ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)

Ragheb (2012: 352) กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วยความพอใจประเภทต่าง ๆ ได้แก่ ความพึงพอใจด้านสุขภาพ ความพึงพอใจครอบครัว ความพึงพอใจด้านการทำงาน ความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง และความพึงพอใจในเรื่องการเงิน

ตัวที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตขึ้นอยู่กับสถานภาพของชีวิตที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ ทักษะ ทักษะ ความสนใจ และข้อจำกัด โดยผ่านความพึงพอใจในสุขภาพ ครอบครัว การทำงาน การใช้เวลาว่าง การเงิน และมาตรฐานการดำรงชีวิต นำไปสู่ผลที่ได้รับ คือ ความสุข (ภาพที่ 12)



ภาพที่ 12 ความพึงพอใจในชีวิตเปรียบเสมือนเป็นความพอใจในสุขภาพครอบครัวการทำงาน การใช้เวลาว่าง การเงิน และมาตรฐานของชีวิตที่นำไปสู่การมีความสุข (Happiness)

ที่มา : Ragheb (2012: 352)

Mannell (1989 cited Ragheb, 2012: 352) กล่าวว่า แรงจูงใจส่งผลต่อความพึงพอใจ ความรู้สึก ความพอใจเป็นสิ่งที่ที่เอื้อประโยชน์นำไปสู่เป้าหมายและผลสัมฤทธิ์

Homans (1961 cited Ragheb, 2012: 353) ได้อธิบาย เหตุผลความพึงพอใจในความต้องการของเนื้อหา ความถี่บ่อย การสะท้อนกลับของบุคคลที่ไปสู่เป้าหมาย การค้นหา ความตระหนักรู้ในการเติมเต็มความพึงพอใจในความต้องการ การตอบสนองของบุคคลจากกระทำในงานอดิเรกเติมเต็มในความต้องการในการขับเคลื่อนแรงจูงใจ

Morse (1953 : 28 cited Ragheb, 2012: 353) กล่าวว่าความพึงพอใจที่มากพอของบุคคลมี 2 ช่วง คือ ช่วงแรก เป็นส่วนของการสนับสนุนในผล ที่เกิดขึ้น การให้บริการ ความพยายามในชีวิตในความกรุณาเพื่อเข้าร่วมหรือความพึงพอใจของบุคคลที่ทำให้ดีขึ้นต่อคุณภาพชีวิต ช่วงที่สอง เป็นส่วนกลางของแรงจูงใจ เป็นการอธิบายในเนื้อหาความพึงพอใจจากการเก็บรวบรวมข้อมูลสำรวจข้อมูลที่ทั้งเป็นแรงขับและไม่ได้เป็นแรงขับ

Iso - Ahala (1986 cited Ragheb, 2012: 353) ได้อธิบายว่า การขาดความพึงพอใจ จากการทำงาน การได้รับรางวัล ช่วยเติมเต็มความต้องการได้ บุคคลที่มีการออกกำลังกาย เป็นการผ่อนคลายออกจากความรู้สึกเบื่อหน่ายจัดเป็นผลสัมฤทธิ์อย่างหนึ่ง มุมมองทางเลือกความต้องการนั้น ในการแข่งขันเป็นรากฐานของแรงจูงใจที่มุ่งมั่น ไปสู่ความต้องการและสิ่งที่น่าสนใจ ดังนั้นความพึงพอใจเป็นสิ่งที่มียุทธผลต่อการไปแทนที่กิจกรรมเดิม

Homans (1961 cited Ragheb, 2012: 353) กล่าวถึง มุมมองที่น่าสนใจในความเท่าเทียมระหว่างคุณค่าของรางวัลที่คนได้รับกับความพึงพอใจและจำนวนของรางวัลที่ได้รับ ตัวอย่างจากการใช้เวลาว่าง ในวัยรุ่นอายุ 17 ปี ที่มีกิจกรรมที่ชื่นชอบ คือ กีฬา และมีความสนใจในงานศิลปะเป็นงานอดิเรกซึ่งเป็นกิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมหลัก และเป็นการพัฒนาทักษะ พัฒนาศักยภาพ ความพึงพอใจเป็นกระบวนการให้รางวัลตนเอง มุมมองแรงจูงใจความต้องการในการปฏิบัติการเข้าร่วม ก่อให้เกิดคุณค่าและความพึงพอใจ

Ryan and Deci (2000) ได้พบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการค้นหาในทางความต้องการจิตวิทยา ความสามารถในทางอัตโนมิติและความสัมพันธ์ สิ่งที่เป็นความพึงพอใจ คือ แรงจูงใจของตนเองและเป็นสุขภาพจิต ในทางตรงกันข้ามสิ่งที่ขัดขวางทำให้แรงจูงใจลดลงและสุขภาพจิตแย่ลง

Ormel et al (1999 cited Ragheb, 2012: 354) อธิบายถึง ทฤษฎีกระบวนการทางสังคม ว่า เป็นความพยายามของบุคคลในแรงขับทางสรีระร่างกายและสังคม มีสภาวะที่ดี ในความสัมพันธ์ ระหว่างกิจกรรมซึ่งเป็นต้นกำเนิดทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตนำไปสู่ความสุข

ความพึงพอใจมีความเกี่ยวข้องกัน กล่าวคือ ความพึงพอใจในชีวิตทำหน้าที่เสมือนเป็น เครื่องมือในการเป็นผู้ดำเนินรายการ ส่วนความสุขเสมือนเป็นผลที่เกิดในตัวของตนเอง ในทางหลักปรัชญากล่าวว่า “ความสุขต้องการความพึงพอใจทั้งหมด นั่นคือ ความพึงพอใจในชีวิตโดยภาพรวม ” (Ragheb, 2012: 354) Tatarkiewicz (1976 cited Ragheb 2012: 354-355) อธิบายไว้ในหนังสือ Analysis of Happiness ว่า คนที่พึงพอใจบางส่วนไม่เรียก คนนั้นว่า มีความสุข ความสุขนั้นหมายถึง ความพึงพอใจในที่สุด

Neto (2010 cited. Ragheb 2012: 354-355) สังเกตพบว่า มี 4 ตัวทำนายความสุข และ 1 ใน 4 ตัวนั้น คือ ความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง และจากการศึกษาคุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของ ความพึงพอใจในชีวิตของ Diener (2000) ให้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนปรัชญาของ Tatarkiewicz

นอกจากนี้ ความพึงพอใจในที่สุดเป็นพื้นฐานของความสุขจากการสืบค้นเชิงประจักษ์พบว่า ความรู้สึกแง่บวกและลบของความถี่ และปริมาณมากน้อยมีอิทธิพลต่อความรู้สึกในเหตุการณ์ในชีวิตในช่วง 3 เดือนก่อนว่ามีความพึงพอใจในชีวิตในแง่บวกและลบ และจำนวนเวลาที่บุคคลคนนั้นอยู่ในอารมณ์ที่เฟลิดเฟลิน ปริมาณและความถี่ของความรู้สึกแง่บวกจะทำให้เกิด ความพึงพอใจในที่สุด (Ragheb 2012: 354)

สำหรับสถานที่ของความพึงพอใจการใช้เวลาว่างนั้น Beard and Ragheb (1980 : 331) เสนอแนะว่า “จำนวนความพึงพอใจ ก็คือ ความสุข” การใช้เวลาว่างและความพึงพอใจอุทิศให้กับ อารมณ์ การมีความสุข ตามที่ Aristotle นักปรัชญาทางความสุข และการใช้เวลาว่าง เสนอแนะว่า ความสุขมีอยู่ในการใช้เวลาว่างเท่านั้น (Kraus, 2000) จากการศึกษา ความพึงพอใจการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ พบว่า มีมากที่สุด ในความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง (Regheb and Griffith, 1982) ซึ่งมีมากกว่า ความพึงพอใจในสุขภาพ ครอบครัว และ มาตรฐานในการดำเนินชีวิต

อย่างไรก็ตาม จากการสืบค้นไม่เพียงแต่พบว่า มีแต่ความสุขเท่านั้นที่ทำให้คนมีความสุข นอกจากนี้ Frankl (1962) ยืนยันหลักการที่ว่าคนที่พยายามอย่างมากที่จะมีความสุข เหมือนกันคนที่มิประสบการณ์ในความสุขน้อยที่สุด ความสุขไม่ควรเป็นเป้าหมายที่ไม่มีที่สิ้นสุดของชีวิต แต่ควรจะหา ความหมายของเป้าหมายของไม่มีที่สิ้นสุด ความรู้สึกที่เผชิญกับความอดทนต่อความเจ็บปวด และความทุกข์สามารถทำให้คนตระหนักรู้ถึง ความหมายที่มีนัยสำคัญ และเป้าหมายสำหรับการมีชีวิตอยู่ต่อไป กล่าวอีกนัยหนึ่ง การค้นหา ความสุขและความหมายของชีวิตสามารถปฏิบัติบน ระดับความรู้สึกที่แตกต่างกัน บางครั้งจะเสร็จสิ้นภายใต้ วงจรชีวิตของแต่ละคน

ความสุข

Mishra (cited. Michael. 2001: 112) กล่าวว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในการใช้ชีวิต การเลือกทำกิจกรรม การเชื่อมต่อถึงโอกาสใน กิจกรรมกลุ่มและเพื่อน Kant (Cited. Ramsay. 2005 : 18) เห็นว่าความเพลิดเพลินเป็นลักษณะความรู้สึกที่ดีของชีวิต เพราะเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับจากผลของความสนุกสนาน ความต้องการความสนุกเป็นธรรมชาติความสุขและความเพลิดเพลิน การใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมก็จะเกิดความเพลิน รู้สึกพึงพอใจในชีวิต

Reich and Zautra (cited. Michael, 2001: 112) ได้สอบถามเด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ผ่าน 12 กิจกรรมเรื่องคุณภาพชีวิตและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นพบว่า การกระทำที่มีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างอย่างดีมากในกลุ่มวัยรุ่นมีผลในทิศทางบวกกลุ่มวัยเด็กมีความจำเป็นในการใช้เวลาว่างส่งผลทางบวกมีความสุข

Michael (2001: 113) จำแนกประโยชน์จากการใช้เวลาว่างออกเป็น 10 กลุ่มได้แก่ ดุติวิ พังเพลงวิทยุ อ่านหนังสือการเรียนรู้ งานอดิเรก ใช้ชีวิตสังคม กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ชม กีฬา ศาสนา งานกิจกรรมอาสา กิจกรรมวันหยุด และท่องเที่ยว กิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมทางสังคมและทางศาสนาพบว่าเข้าไปในทิศทางบวก ชีวิตสังคมมีประโยชน์ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายมีความแข็งแรงทางด้านสุขภาพ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายส่งผลให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ

Sonstroem and Pott (cited Michael, 2001: 112) พบว่ามีการรับรู้ความสามารถทางกีฬาเป็นสถานะทางร่างกาย ร่างกายดึงดูดความสนใจ สรีระร่างกาย เห็นคุณค่าในตนเอง ทำนายมีความเชื่อมั่นมีผลในทิศทางบวกมีความสุขในทิศทางเป็นไปได้เป็นผลกระทบทางอารมณ์ในทิศทางบวก สารแห่งความสุขหลัง สังคมมีปฏิสัมพันธ์ เกิดความสำเร็จและลดความเครียด

Lu and Argyle (cited Michael, 2001: 112) ได้กล่าวว่า กลุ่มที่มีการใช้เวลาว่างจะช่วยให้ทักษะทางสังคมของบุคคลดีขึ้น ความสัมพันธ์ ความสำเร็จ การพูด ความสัมพันธ์ทางธุรกิจ มีส่วนร่วมทางสาธารณะ ปฏิสัมพันธ์ในการทำงาน เป็นองค์ประกอบหนึ่งในกิจกรรมกลุ่มการใช้เวลาว่าง ทักษะทางสังคม มีคุณค่าความสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคม และเกิดความสุข

Ramsay (2005: 75 – 77) ชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างสะท้อนถึงชีวิตมนุษย์ว่ามีความต้องการนันทนาการ เป็นประโยชน์ที่สำคัญที่สุด คือ มีความสุข ผลประโยชน์จากการใช้เวลาว่างที่นำไปสู่ความสุขมี 2 ข้อดังนี้ 1) เป็นกำลังใจในการทำกิจกรรมต่างๆให้สำเร็จและเติมเต็มความสุขให้กับตัวเอง 2) ชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีจากการใช้เวลาว่าง นำไปสู่การเพิ่มความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่เป็นคุณภาพชีวิตอย่างมีความสุข

Diener and Diener (2008 : 24) กล่าวว่า ความสุขเกิดจากการมีสุขภาพที่ดี การมีสุขภาพที่ดีทำให้มีชีวิตที่ยืนยาว ความเข้าใจเรื่องสุขภาพและความสุข แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่เข้ามามีการกระตุ้นสุขภาพที่แข็งแรง ความสุข เกิดได้จากหลายสิ่งที่เข้าร่วมได้แก่

1. ความสุขจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความสุขกล่าวได้ใน 2 ทิศทางที่เป็นแรงขับ ความสุขมีความสัมพันธ์ที่ดีกว่าและเป็นความสัมพันธ์ที่ดีในการสร้างความสุข สามารถสร้างความสุขได้เพราะคนในสังคมเดียวกันสร้างมาสร้างสรรค์และมีความสุขร่วมกัน เช่น ชอบอาหารเหมือนกันมีความต้องการทางสังคมเหมือนกันเติบโตไปด้วยกันเมื่อต้องการเจริญเติบโตในเรื่องความสุข สร้างความสุข สร้างความแข็งแรงทางสังคมเป็นวัฒนธรรมทางบวกเป็นความสัมพันธ์ที่จำเป็นในทางจิตวิทยาถึงแม้ว่าความต้องการทางสังคมมีความสัมพันธ์และประเภทในทางความสัมพันธ์ที่มีความสนุกสนานได้รับความต้องการให้การสนับสนุนทางสังคมเป็นการต้องการความรักจากตนเองและผู้อื่น

2. ความสุขจากการทำงาน ความสุขนั้นมิได้หมายความว่าความสามารถในการทำงานเพิ่มขึ้น ความสุขมาจากหลากหลายประเภท สิ่งแรกที่สำคัญพบว่างานเป็นสิ่งที่กำหนดตัวเราให้เห็นงานมีความหมายแข่งขันอย่างเหมาะสม ทำให้เห็นถึงความสามารถของคน มีความหมายความน่าสนใจ ไม่ปฏิเสธความสอดคล้องกับความสามารถและเงินเดือน ไม่ปฏิเสธในการมองเรื่องความน่าสนใจทางความสามารถงานจึงเป็นพื้นฐานที่ดีที่สุด สิ่งที่สองคือทำงานในบริษัทที่ดีกว่างานนั้น จึงเป็นที่มีความสุข มีความหมายมีสิ่งทีเหนือกว่าการแข่งขัน สิ่งทีคาดหวังในอนาคตในสถานะที่ดึงเอาไว้ทั้งสองอย่างจึงทำให้เป็นการทำงานที่ดี มีคุณค่า มีความหมายและเกิดความพึงพอใจ

3. ความสุขจากการมีเงิน ความสำคัญจากการมีเงินที่สามารถซื้อความสุขได้เป็นความเชื่อที่ตรงกันข้าม หากใช้เงินอย่างประมาทก็จะเกิดความเครียด ความโลภและเหตุการณ์ บ้างก็ต้องการยาระงับประสาท ขานอนหลับ และนักจิตวิทยาเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ความสุขลดลง ถ้ารายได้เงินเดือนไม่สัมพันธ์กับความสุข เพราะถ้าเงินเป็นส่วนเติมเต็มและใช้อย่างเท่ากันทั้งรายจ่ายรายรับ ใช้เงินในทางที่สร้างสรรค์ก็จะเป็นไปในทางที่ดี สิ่งแวดล้อมดี ไม่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ เกิดเป็นความพึงพอใจความสุขตามมา ในงานวิจัยเรื่องรายได้กับความสุขสามารถอธิบายเป็นสูตรได้ดังนี้

$$\text{ความสุข} = \frac{\text{เรามีอะไร (ที่จะบรรลุผลสำเร็จ)}}{\text{เราต้องการอะไร(ปรารถนาอะไร)}}$$

4. ความสุขจากการมีศาสนา ในปริมาณที่เพิ่มขึ้นของโลกที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ วัฒนธรรมเป็นทั้งมีความแตกต่างและความคล้าย ทางศาสดาทางสังคม ความสุขแสดงให้เห็นถึงความสำคัญทางวัฒนธรรมสังคมที่ดีสามารถช่วยสร้างความจริงที่เฉพาะเจาะจงในความสุขได้ ถ้ากล่าวถึงการมีสุขภาวะที่ดีนั้นก็มีความสุข

Kant (cited Ramsay, 2005: 17) ได้เห็นคุณค่าของศีลธรรมอย่างไม่มีเงื่อนไข และให้พรวิปปฏิภาณในการเคารพ การให้อิสระในการใช้ชีวิตในสังคม อย่างจริงจัง มีคุณธรรม อย่งไรก็ตามการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างพบว่า จะเกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ โดย Kant มีมุมมองความสุขว่าเป็นหลักพื้นฐานที่เริ่มมาจากความพึงพอใจ หรือสิ่งโน้มน้าวใจดังนี้ มีความสุขเมื่อเข้าใจเรื่องสรีระร่างกาย และความสุขไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของการกระทำ แต่เป็นแรงบันดาลใจ สิ่งที่ดีของการเล่นอย่างเป็นธรรมชาติ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life - QOL)

Free Dictionary (2008) ได้แบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็น 2 ส่วนที่ระดับความเป็นบุคคลิกภาพ พิจารณาคุณภาพชีวิตระดับความสนุกสนาน และประสบการณ์ความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน เป็นผลสรุปสุขภาพ ความสัมพันธ์ของบุคคลิกภาพ สิ่งแวดล้อม คุณภาพชีวิตจากการทำงาน ชีวิตสังคม และการใช้เวลาว่าง ในระดับชนชั้นทางสังคม พิจารณาคุณภาพชีวิตจากมลภาวะทางอากาศ โรค อาชญากรรม ปัญหาหย่าร้าง เป็นต้น

Schlalock and Colleagues (2002 cited Anderson and Heyme 2012 : 33) ได้ทำการวิจัย บุคคลใดที่ตรวจสามารถทางสติปัญญาพิจารณาทาง คุณภาพชีวิต ความรู้สึก ความพึงพอใจ คิดตาม ขยายผลการศึกษาออกเป็นมิติ เรื่องสุขภาวะทางอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สุขภาวะทาง ร่างกาย สุขภาวะทางสรีระร่างกายการตัดสินใจด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมทางสังคม ด้วยความ ถูกต้อง คุณภาพชีวิตมีความจำเป็นในบุคคลและสิ่งแวดล้อม “ระดับสิ่งก่อเกิดความสนุกซึ่งเป็นสิ่งที่ มีความสำคัญ ความจำเป็นในชีวิต” เป็นโอกาสที่เหมาะสมอย่างมีข้อจำกัดในบุคคลการดำรงชีวิต และความสุขเป็นมากกว่าความสามารถทางประสบการณ์ความพึงพอใจ ในโอกาสความจำเป็น ตามแนวคิดคุณภาพชีวิตเป็นโครงสร้างการพัฒนาแสดงได้ 3 หลักสำคัญของคุณภาพชีวิตอันได้แก่ Being, Belonging และ Becoming

WHO พิจารณาคุณภาพชีวิต ว่าบุคคลมีการรับรู้สถานะภาพของชีวิตในเนื้อหาวัฒนธรรม และคุณค่า ระบบชีวิตมีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย ในสิ่งที่คาดหวังพื้นฐานและความเอาใจใส่ ความห่วงใย Schlalock and Colleagues (2002) เช่นเดียวกับ WHOQOL – BREF ได้สรุป 4 หลักการ ประเมินคุณภาพชีวิตมี 4 ด้านได้แก่ สรีระร่างกาย ลักษณะจิตวิทยา สังคม และสิ่งแวดล้อม

Toronto ได้สร้าง รูปแบบคุณภาพชีวิต (Quality of Life Model) มุมมองคุณภาพชีวิตเป็น การดำรงอยู่ (Being) (Belonging) และการกลายเป็น(Becoming) สอดคล้องกับ Quality of Life Research Unit (2009) ได้นิยามความหมายดังนี้

1. Being - เป็นมิติแห่งสรีระร่างกาย จิตวิทยา จิตใจ จิตวิญญาณ
2. Belonging - เป็นคุณภาพชีวิตด้านสังคม ส่วนชุมชน
3. Becoming - เป็นผลสรุปที่เหมาะสมกับการใช้เวลาว่างและเหมาะสมกับการ

เจริญเติบโต

ซึ่งจากเครื่องมือประเมินคุณภาพชีวิตได้มีความหมายเป็นที่แน่นอนว่าการใช้เวลาว่างเป็นการเติมเต็มคุณภาพชีวิตและชีวิตที่รุ่งเรือง ด้วยการมีส่วนร่วมปฏิสัมพันธ์กับงานและกลุ่มมีการเรียนรู้และเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิต

สุวิมล (2555จ) กล่าวถึงองค์ประกอบของภาพชีวิตตามภาพดังต่อไปนี้



ภาพที่ 13 ส่วนประกอบคุณภาพชีวิต

ที่มา : สุวิมล (2555จ)

Schunch et al (2011) ได้ศึกษาความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต พบว่าคุณภาพชีวิต Quality of Life (QOL) ในนิยามของ World Health Organization กล่าวว่า “การรับรู้ในบุคคลในทัศนคติต่อชีวิตด้วยเนื้อหาทางวัฒนธรรมและคุณค่าของการใช้ชีวิต ที่อยู่อาศัย ความสัมพันธ์ทั้งชายหญิง ไปสู่เป้าหมาย สิ่งที่คาดหวัง ปัจจัยที่กำหนดและความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นสิ่งที่เห็นเด่นชัดในลำดับความรู้สึกลึกซึ้งในหว ในพฤติกรรมที่ผิดปกติในทิศทางที่บุคคลมีสรีระร่างกาย สถานะทางจิตใจ ความมีอิสรภาพ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความสัมพันธ์ที่โดดเด่นต่อสิ่งแวดล้อม”

Schunch et al (2011) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต (Quality of Life) มีผลมาจากความเป็นอิสระ

1. ได้รับอิทธิพลจากความรู้สึกร่วมตัวของแต่ละบุคคลสู่เป้าหมาย
2. ความหลากหลายมิติของ (สุขภาพร่างกาย สถานะจิตใจ ระดับความเป็นอิสระภาพ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม)
3. การเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงทางบวก หลีกเลี่ยงต่อการเจ็บปวดทรมาน

Emerson (1985 : 277) ได้นิยาม คุณภาพชีวิต (Quality of Life) ว่าเป็นความพึงพอใจในคุณค่าของตัวบุคคลมีเป้าหมายและความต้องการทำให้เป็นจริงตามความสามารถ หรือวิธีการดำเนินชีวิต การเข้าถึงการประเมินค่าคุณภาพชีวิตมุ่งเน้นไปที่ 2 ตัวแปรหลักคือ ตัวบ่งชี้ทางสังคม และความพึงพอใจทางสังคม ความสุข สุขภาวะอื่น ๆ

Pinkney et al (1991 cited Priebe, Oliver, and Kaiser 1999 : 2) ได้นิยามคำว่า “ Goodness of Life ” ทำการวัดคุณภาพชีวิตออกมาและให้ Subject และ Object เป็นตัวแทนในการอธิบายและสรุปผล พบว่า

Subject คือ สุขภาพ สิ่งแวดล้อม คุณภาพ ที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม

Object คือ สิ่งที่สรุปสถานะประโยชน์เวลา สังคมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สถานะทางการเงินและความปลอดภัย การวัดความพึงพอใจ

Brow et al. (1996 cited Priebe, Oliver, and Kaiser. 1999 : 2) ได้เปรียบเทียบความสัมพันธ์ตามแนวคิด ความพึงพอใจในชีวิตความสุข ขวัญกำลังใจ สุขภาวะ คุณภาพชีวิต ปรากฏว่าแนวคิดอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและสุขภาพเป็นหลักสำหรับคุณภาพชีวิต Quality of Life สถานะทางสุขภาพร่างกาย จิตใจ สุขภาวะ และบริสุทธิ์ไม่มีสิ่งอื่นเจือปน ไม่เป็นโรค ไม่อ่อนแอ Simmon (cited Priebe, Oliver, and Kaiser 1999 : 2) ได้พิจารณาสถานะ คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นองค์ประกอบ Subject และ Object อธิบายเป็นความรู้ได้ว่า

Subject คือ องค์ประกอบการประเมิน โดยประเมินตนเอง

Object คือ องค์ประกอบ การจัดหาที่อยู่อาศัย อาชีพ รายได้ การจัดการชีวิต

Felce and Perre (1995 cited Priebe, Oliver, and Kaiser, 1999 : 8) ได้กล่าวว่าปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อความต้องการ คุณภาพชีวิต (Quality of Life) มี 3 องค์ประกอบได้แก่ 1) คุณค่าบุคลิกภาพ 2) ลักษณะการใช้ชีวิต และ 3) ความพึงพอใจบุคลิกภาพ นอกจากนี้มีการพัฒนานุคคลและตามวัตถุประสงค์กิจกรรม โดยเน้นคุณค่าของบุคลิกภาพแบ่งออกเป็น 2 การประเมินดังนี้

Object คือ สังคม อธิบายการประเมินภายใต้สภาวะการดำรงชีวิตอยู่ด้วย สุขภาพกาย รายได้ คุณภาพที่อยู่อาศัย มิตรภาพเครือข่ายเพื่อน กิจกรรม สังคม บทบาท และทำการประเมิน

Subject คือ คุณภาพชีวิต เกิดจากบุคลิกภาพ ความพึงพอใจและสภาวะการณ์มีชีวิตอยู่

Priebe, Oliver and Kaiser (1999 : 1) ได้มองทฤษฎี คุณภาพชีวิต ในทางจิตเวช และสุขภาพจิตตามสัมฤทธิ์ผลออกเป็น 3 แนวทางคือ

1. เอาใจใส่พิจารณาถึงคุณภาพชีวิต
2. ความสัมพันธ์ของแนวคิดคุณภาพชีวิต
3. เป็นไปตามสมมติฐาน

Schipper (1990 cited Priebe, Oliver and Kaiser, 1999 : 3) ได้แบ่งคุณภาพชีวิต ออกเป็น 4 ลักษณะดังนี้

1. องค์ประกอบ สถานะ ความสามารถ ทางสรีระร่างกาย
2. สถานะทางจิตวิทยา และสภาวะ
3. การมีส่วนร่วมทางสังคม
4. ฐานะทางเศรษฐกิจ

Renwick and Friefeld (1996 cited Priebe, Oliver and Kaiser, 1999 : 1) หากความสัมพันธ์ คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นแนวคิดกระบวนการอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่พิจารณาวัด ประเมินคุณภาพชีวิตอย่างเป็นกลยุทธ์ตั้งแต่กระบวนการเริ่มต้น

Schipper et al. (1990 cited Priebe, Oliver and Kaiser, 1999 : 3) ได้แบ่งหลักคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ที่คล้ายกันกับ Spilker ออกเป็น องค์ประกอบทางสรีระร่างกาย การทำงาน องค์ประกอบทางจิตวิทยา ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการสัมผัสการรับรู้ Lehman and Burns (1990

cited Priebe, Oliver and Kaiser, 1999 : 1) ได้มองว่าคุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นแนวคิดทางจิตเวช และสุขภาพจิต

Rewick and Friefeld (1996 cited Priebe, Oliver and Kaiser, 1999 : 3) ได้แบ่งองค์ประกอบ การประเมินของแต่ละบุคคลที่มีต่อคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ออกเป็น 4 ข้อความแตกต่างใน ดังนี้ สรีระร่างกาย การรับรู้ อารมณ์ และโครงสร้างสังคม นอกจากนี้ Katsching (1997 cited Priebe, Oliver and Kaiser, P.1999 : 3) ได้มองว่าสิ่งที่นอกเหนือ คุณภาพชีวิต คือ ความพึงพอใจในชีวิต

สุวิมล (2557) ได้ให้นิยาม คุณภาพชีวิต ว่าเป็น บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อบรรลุ และดำรงไว้ซึ่งสุขภาพทางกาย ความรู้สึกเป็นเจ้าของและสิ่งที่แต่ละคนปรารถนาต่อความหมาย บรรลุจุดหมายของชีวิต คือ ความสุขเป็นระดับความสำคัญเป็นความจำเป็นในชีวิตของคน บรรลุความหมายของคำว่า ความเพลิดเพลินและความพึงพอใจ เป็นความจำเป็นใน โอกาสและการ บังคับในชีวิตบุคคลที่ดีเป็นความสมดุลระหว่าง Change และ Choice อาจมีการเปลี่ยนแปลงและ ตัวเลือก

- เปลี่ยนแปลง ได้แก่ เพศ กรรมพันธุ์ และสถานะทางเศรษฐศาสตร์ – สังคม
- ตัวเลือก ได้แก่ เวลา การเงิน ร่วมกลุ่ม การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

สุวิมล (2557) ได้ให้รูปแบบคุณภาพชีวิต ที่เน้นถึงความเป็นไปได้ของบุคคลที่เป็นพื้นฐาน ของชีวิต ได้แก่

1. Being - มุมมองพื้นฐานของคน สรีระร่างกายของคน สรีระร่างกายของตนเอง จิตวิทยา ของคน สภาวะอารมณ์ไปสู่พฤติกรรมแง่บวก สภาวะศาสนาและจิตใจของคน คุณค่าและมาตรฐาน ของแต่ละคน

2. Belonging - สะท้อนถึงธรรมชาติทางสังคมของบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างสรีระ ร่างกาย คนในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ บ้าน ความสัมพันธ์ระหว่างสังคม ความสัมพันธ์ที่มี ความหมายครอบครัว เพื่อน ความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน ติดต่อกับแหล่งทรัพยากร

3. Becoming - ความสำเร็จในเป้าหมายของบุคคลเป็นความหวัง ความฝัน ความเหมาะสม ทางการศึกษา ที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ความเหมาะสมทางการใช้เวลาว่างเพื่อความ เพลิดเพลิน ความเหมาะสมทางการเจริญเติบโต กิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะใหม่ ความรู้ และศักยภาพของแต่ละคน

UNESCO (อ้างถึง สุวิมล, 2555ข) ได้ให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิตส่งผลต่อระดับการมีสุขภาวะที่ดี สังคม ระดับความพึงพอใจ และปริมาณความต้องการของมนุษย์

Michael (อ้างถึง สุวิมล, 2555ข) ได้ทำการศึกษาของนักการศึกษาใน 6 ประเทศพบว่า สิ่งที่มีความจำเป็นและองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตจะปรากฏดัง (ภาพที่ 14)



ภาพที่ 14 สิ่งที่มีความจำเป็นและองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ที่มา : Michael (อ้างถึง สุวิมล, 2555ค)

สุวิมล (2555ค) ได้อธิบายถึง คุณภาพชีวิต หมายถึง แนวคิดเกี่ยวข้องกับการประเมินมนุษย์ในสภาวะตาม มาตรฐานในการดำรงชีวิตในสังคมการดำเนินชีวิตที่สอดคล้อง โดยมีแนวคิดของคุณภาพชีวิต ว่าบุคคลรับรู้ รูป รส กลิ่น เสียงสัมผัส สภาวะในตัวเองที่เกิดความพึงพอใจ ไม่พึงพอใจในชีวิตหรือการมีความสุข ไม่มีความสุข มุมมองของคุณภาพชีวิตมี 2 ลักษณะได้แก่

1. National perspective ในการดำรงชีวิต เน้นทำในการประเมินระดับของสภาวะของสังคมและประเมินความก้าวหน้า ความสัมฤทธิ์ผลของเป้าประสงค์ในสังคม
2. Personal perspective ระดับการตัดสินใจของชีวิตสูงสุดขึ้นอยู่กับ ของบุคคลในการตัดสินใจ

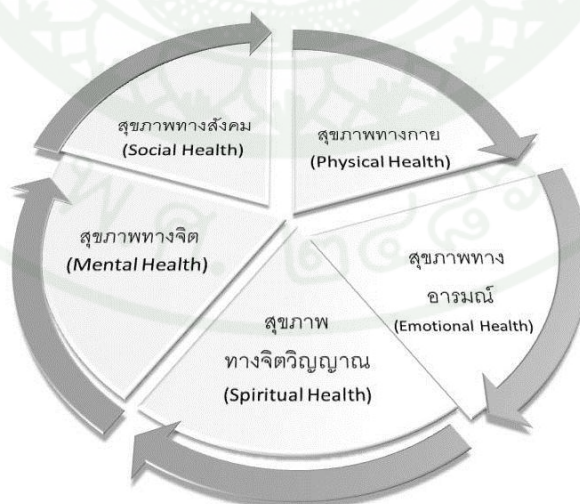
สุขภาวะ (Well – being)

Greenberg et al (1997) ได้ให้นิยาม Wellness ว่าเป็นสุขภาวะ การบำรุงรักษาองค์ประกอบที่สมดุล ความพอดี ในบุคคลในสถานะของสุขภาวะ คือ บุคคลถือเรื่องสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและมีองค์ประกอบที่ว่าได้แก่ 1) Physical Health - สุขภาพทางสรีระร่างกาย 2) Social Health - สุขภาพทางสังคม 3) Mental Health - สุขภาพทางจิต 4) Spiritual Health - สุขภาพทางจิตวิญญาณ และ 5) Emotional Health - สุขภาพทางอารมณ์

สุขภาวะของคนเราเสมือน “ วงล้อ ” สุขภาพในวงล้อวงกลมประกอบไปด้วยสุขภาพที่ดีที่มีความยืดหยุ่นและสมดุลมีการพัฒนาปรับปรุงสุขภาพอยู่เสมอ ปราศจากเรื่องร้ายๆสุขภาพ อีกทั้งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมในระดับที่สามารถเรียนรู้ได้ในสังคมก็จะเป็นการแสดงถึงกระบวนการที่มีผลของสุขภาวะในระดับสูง นอกจากนี้สุขภาพทางกาย และสุขภาวะทางสังคม จิตใจ อารมณ์ สุขภาพจิตอีกด้วย (ภาพที่ 15 – 16)

An Asymmetrical Dot on the Health – Illness Continuum ทั้ง 5 องค์ประกอบไม่สมดุล เช่น การไม่ออกกำลังกาย อ่อนเพลีย จิตใจอ่อนแอ ป่วยง่าย

A Single Health – Illness Continuum Dot ทั้ง 5 องค์ประกอบสมดุล สุขภาพก็เหมือนวงล้อก็จะขับเคลื่อนไหลลื่นเคลื่อนที่ไปง่ายอย่างต่อเนื่อง



ภาพที่ 15 วงล้อสุขภาวะไม่สมดุล

ที่มา : Greenberg et al (1997)



ภาพที่ 16 วงล้อสุขภาวะที่สมดุล

ที่มา : Greenberg et al (1997)

สุวิมล (2555ข) ได้อธิบายสุขภาวะเป็นความพึงพอใจระหว่างเรื่องทางเศรษฐศาสตร์และความต้องการทางสังคม การจําแนกมาตรฐานความเป็นอยู่ (Living Standards) องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดีประกอบด้วยตัวแปร 5 ตัว คือ

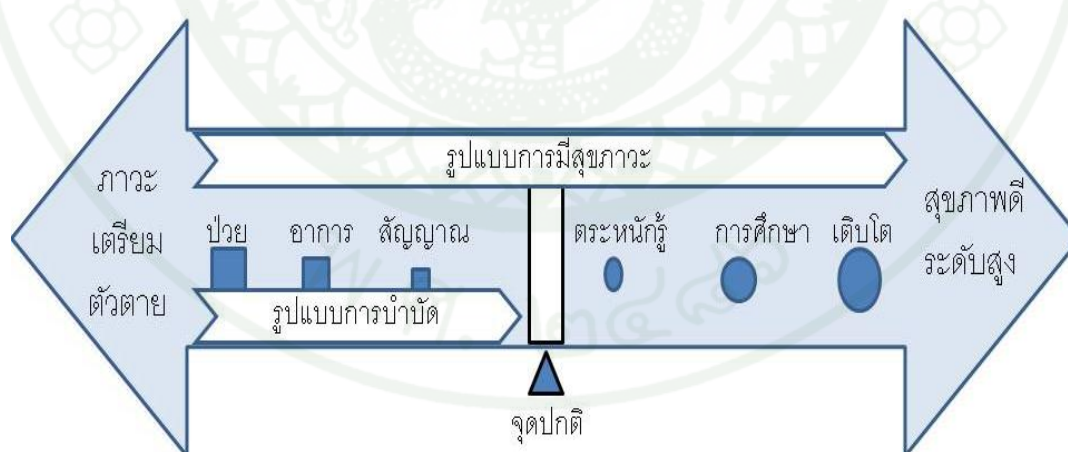
1. Biological Variable - ตัวแปรทางชีววิทยา ความพึงพอใจเป็นความต้องการพื้นฐานทางชีววิทยาที่จําเป็นต่อความอยู่รอดและคุณภาพชีวิต
2. Economic Variable - ตัวแปรทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วย Work การทํางานมีรายได้เพียงพอและความสัมพันธ์ผลของสัจจะการแบ่งตน และ เงิน ที่จะซื้อสินค้าใช้จ่าย
3. Social Variable - ตัวแปรทางสังคมประกอบด้วย Dimension of democratic Life มิติแห่งประชาธิปไตย มีเสรีภาพในการเลือกและตัดสินใจที่จะเข้ากิจกรรมต่าง ๆ สังคม และ Lack of Discrimination การแบ่งแยกทางเพศ ชนชั้น ศาสนา กายภาพ ความพิการ ในการให้บริการทางสังคม และกิจกรรมทางด้านวัฒนธรรม
4. Environment Variable - ตัวแปรสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย แหล่งทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมทางสังคม

5. Humanistic Variable - ตัวแปรทางมนุษย ได้แก่ จิตวิทยาทางมุมมองการใช้ชีวิต สุขภาวะกระบวนการสุขภาพจิต และมุมมองการใช้ชีวิตทางความรู้สึกและอารมณ์

Felce and Perre (1995 cited Priebe et al 1999 : 8) ได้แบ่งการประเมินสุขภาวะออกเป็น 4 องค์ประกอบหลักได้แก่ สรีระร่างกาย องค์ประกอบร่างกาย สังคม และสุขภาวะทางอารมณ์

สุวิมล (2555ค) ได้อธิบายรูปแบบการมีสุขภาวะที่ดี จากการจัดนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ตาม Health Promotion หรือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในการที่จะสร้างระบบเพื่อเป็นองค์ประกอบของชีวิตสุขภาวะที่ดี จะต้องมีประสบการณ์ ความคิดพฤติกรรมและวัฒนธรรมคอยสนับสนุนทั้งนี้ปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพต้องคำนึงถึงการวิเคราะห์ค่าใช้จ่าย ผลประโยชน์และอุปการะช่วยเหลือ

สุวิมล (2555ค) ได้นำคำกล่าวของ WHO มาอธิบายว่า “ สุขภาพสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย อารมณ์ การยอมรับทางสังคม โดยปราศจากโรค ” หน้าที่การรักษานุคคลให้สุขภาวะที่พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โปรแกรมสุขภาพ ด้วย Health Promotion และ นันทนาการบำบัด Therapeutic recreation (ภาพที่ 17)



ภาพที่ 17 หน้าที่การรักษานุคคลให้มีสุขภาวะที่พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ

ที่มา : สุวิมล (2555ค)

จากการรวบรวมเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับ วิธีชีวิตการใช้เวลาว่าง ในความคิดของผู้วิจัย วิธีชีวิตการใช้เวลาว่าง คือ บุคคลจะมีแนวทางการใช้เวลาว่างแตกต่างกันไปตามอายุ เพศ ชนชาติ ชนชั้นสังคม วัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมเพื่อการผ่อนคลาย เพื่อชีวิตในทิศทางบวกมีคุณภาพชีวิต สุขภาวะที่ดี มีความสุข

สรุป วิธีชีวิตการใช้เวลาว่างเป็นผลมาจากการเกิดความเบื่อหน่ายในเวลาว่างและมีอุปสรรคที่ขัดขวางการใช้เวลาว่าง จึงเกิดการใช้แรงจูงใจการใช้เวลาว่าง ด้วยการให้มีส่วนร่วม (Involvement) และเข้าร่วม (Participation) การใช้เวลาว่าง ทำให้เกิดมีความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง ได้แก่ ความพึงพอใจในสุขภาพ ความพึงพอใจในครอบครัว ความพึงพอใจในการทำงาน ความพึงพอใจในการเงิน และความพึงพอใจมาตรฐานการดำเนินชีวิต ซึ่งนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิต ตลอดจนไปสู่การมีความสุข มีคุณภาพชีวิต และสุขภาวะ

หลักการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ

การพัฒนาโปรแกรมเพื่อทำให้บุคคลมีประสบการณ์ทางนันทนาการ เป็นการเข้าร่วมกับสังคม ทางกาย และสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการต่อเนื่อง ใ้ซึ่งงบประมาณของบุคคล และแหล่งทรัพยากรบุคคลในการจัดนันทนาการ และกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้กับชุมชนหรือสมาชิกในองค์กร (สุวิมล, 2553 : 208) ในการจัดโปรแกรมนันทนาการ ควรคำนึงถึงรูปแบบ โปรแกรม (Program Format) ที่จัด (สุวิมล, 2553 : 208) ได้แก่

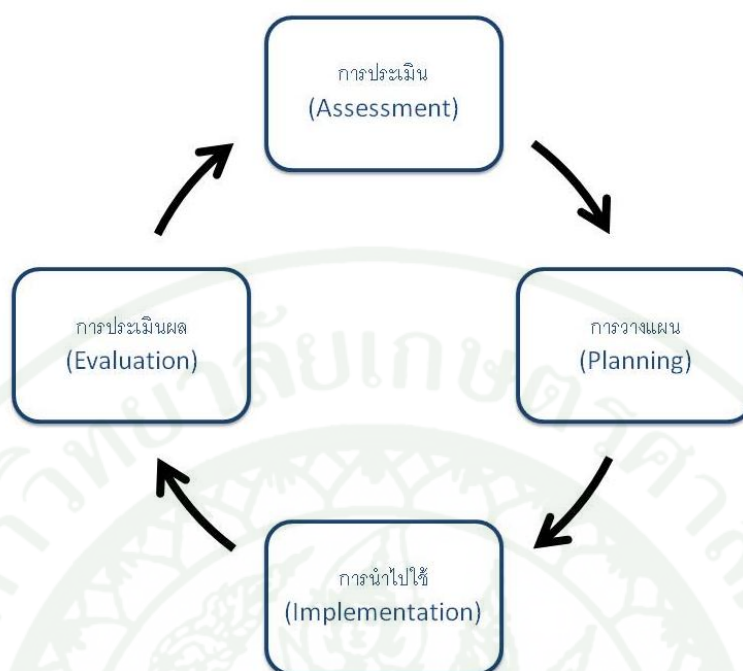
1. การสอน (Instruction) ในชั้นเรียน โรงยิมเนเซียม
2. การเข้า – หุุด เข้าร่วมกิจกรรม (Drop in – Out)
3. การศึกษาหรือประชุมวิชาการ (Education, Conference)
4. การแข่งขัน (Competition)
5. จัดกิจกรรม / เหตุการณ์พิเศษ (Special Event)
6. กิจกรรมนอกสถานที่ (Outreach Environment)

การจัดโปรแกรมนันทนาการ (Programming) เป็นขบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลง (Dynamic Process) สุวิมล (2553 : 209) ได้อธิบายการจัดโปรแกรมว่าเป็นการรวมเอาความรู้และทักษะ การปฏิบัติ เพื่อออกแบบและจัดโปรแกรมให้ประชาชนมีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์กันและกัน การ สร้างสรรค์สิ่งใหม่ และสิ่งแวดล้อมการใช้เวลาว่างเพื่อเป็นแรงขับให้เกิดการรับรู้ที่มีความหมาย และคุณค่าแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ในการจัดโปรแกรมนันทนาการควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย เปิด โอกาสให้ผู้เข้าร่วมเลือกตามความสนใจได้แก่

1. กีฬาเชิขนันทนาการ
2. สมรรถภาพและสุขภาพะ
3. กิจกรรมกลางแจ้งและผจญภัย
4. ศิลปวัฒนธรรม

หลักการประเมินโปรแกรม

การจัดโปรแกรมต้องมีการวางแผนให้เกิดบริบทของการค้นพบด้วยตนเอง การแสดงออก ของตน การพัฒนาบุคคลการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยน และเกิดความสนุกสนาน โดยผ่านกระบวนการ นักคิด ดังนั้น การวางแผนโปรแกรม คือ การสร้างสรรค์ การเรียบเรียงแก้ไข การทบทวน และ พัฒนาจิตใจให้สมบูรณ์ ซึ่งมีกระบวนการประเมิน 4 ขั้นตอนประกอบด้วย APLE : - Assessment, Planning, Implementation และ Evaluation



ภาพที่ 18 กระบวนการประเมิน APIE

ที่มา : สุวิมล (2553:153)

ขั้นที่ 1 การประเมิน (Assessment) เป็นกระบวนการเก็บและสังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 2 การวางแผน (Planning) เป็นการพัฒนาอย่างแท้จริงที่ประกอบด้วย การสรุปการประเมิน เป้าประสงค์ วัตถุประสงค์ที่เฉพาะหรือขั้นตอนที่ไปสู่เป้าประสงค์ตามตารางที่วางในโปรแกรม

ขั้นที่ 3 การนำไป (Implementation) กระบวนการนำโปรแกรมที่วางแผนไปใช้ ทั้งการเข้าร่วมโดยเอกกัตบุคคลกับการเข้าร่วมเป็นกลุ่ม การนำไปใช้ตามตารางที่กำหนดในสิ่งอำนวยความสะดวก วัสดุ อุปกรณ์ ผู้ดูแลโปรแกรม ความสำเร็จของโปรแกรมจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนแผนให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมมากที่สุด

ขั้นที่ 4 การประเมินผล (Evaluation) แบ่งการประเมินผลออกเป็น การประเมินย่อย (formative) การประเมินรวม (summative)

- การประเมินย่อย (formative) เป็นการดำเนินการอย่างต่อเนื่องในระหว่างที่มีการนำไปใช้แต่ละช่วง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ทันใด และการปรับปรุงในแผนการรักษา
- การประเมินรวม (summative) เกิดขึ้นเมื่อโปรแกรมสำเร็จแล้ว และต้องการทราบว่าโปรแกรมบรรลุตามเป้าประสงค์หรือไม่ เพื่อนำไปปรับปรุงใช้ในอนาคตซึ่งถือว่าการประเมินมีความสำคัญอย่างมาก

วิธีการดำเนินการสร้างโปรแกรม

สุวิมล (2555) กล่าวถึงองค์ประกอบ 6 ประการ (Six Elements of Situated Objectivity System) ประกอบด้วย

1. กิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์กับคนในโปรแกรมได้ (Interacting People)
2. ทำเลที่ตั้งทางกายภาพ ของสถานที่ประกอบกิจกรรม(Physical Setting)
3. วัตถุในการใช้เวลาว่าง (Leisure Objects) ได้แก่ สัญลักษณ์ (Symbolic) , Social and Physical ที่สนับสนุนทั้ง Leisure Setting และมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่เข้าร่วมโครงการ
4. กฎ – กติกา (Rules) มีสำหรับเขียนแนะนำให้มีปฏิสัมพันธ์ในโครงการ เขียนถึงโครงสร้างในการดำเนินโปรแกรม และรูปแบบของโปรแกรม (Program Formats)
5. ความสัมพันธ์ (Relationships) ให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นที่อยู่ในโครงการ และสร้างมิตรภาพกับคนอื่น
6. การเคลื่อนไหว (Amination) ทำอย่างไรที่จะทำให้เกิดความเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกัน การกำหนดโปรแกรมให้มีการเคลื่อนไหว (Motivation) ได้อย่างไร และทำอย่างไรจึงจะไปสู่การกระทำ (Action) ในโครงการ

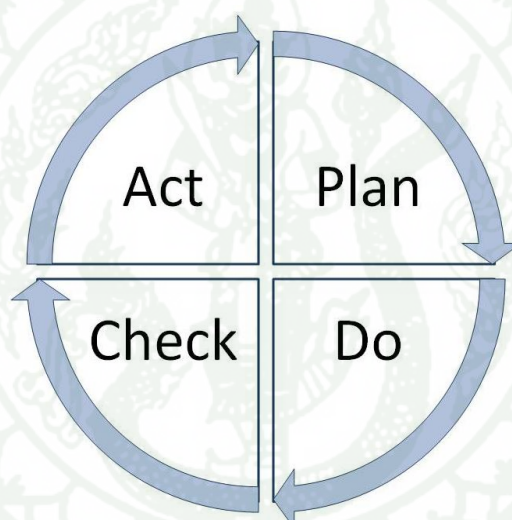
สุวิมล (2555จ) ได้อธิบายถึง ระบบการบริหารการประเมินงานคุณภาพซึ่งมีพื้นฐานที่เรียกว่า วงจรการบริหาร (Management Cycle)

Plan หมายถึง การตั้งเป้าหมาย วัตถุประสงค์ กำหนดวิธีการ แนวทาง เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และวัตถุประสงค์

Do หมายถึง การนำแผน (Plan) ไปดำเนินการซึ่งรวมถึงการฝึกอบรมความรู้ความสามารถทักษะในการดำเนินการอบรมให้เป็นไปตามแผน

Check หมายถึง การตรวจสอบหรือติดตามผลสำเร็จและผลกระทบจากการปฏิบัติ

Act หมายถึง การนำผลการตรวจสอบ หรือติดตามผลมา พิจารณาเพื่อดำเนินการป้องกันแก้ไข ผลเสียหรือปรับปรุงให้การปฏิบัติงานดียิ่งขึ้น เพื่อนำกลับไปสู่การทำแผนอีกครั้ง



ภาพที่ 19 วงจรการบริหาร

ที่มา : สุวิมล (2555จ)

สุวิมล (2555จ) กล่าวถึง ดัชนีวัดความสำเร็จ Key Performance Indicators : KPIs เครื่องมือที่ใช้วัดหรือประเมินผลการดำเนินงาน แสดงในรูปของตัวเลข จำนวน เปอร์เซนต์ หรืออัตราส่วน เพื่อวัดและสะท้อนประสิทธิภาพการทำงานโดยมีหลักในการกำหนดดัชนีชี้วัด ว่าสิ่งที่จะวัดคืออะไร และวัด ดัชนีชี้วัดอย่างไร และเป้าหมาย (Target) ก็เป็นตัวเลขแสดงค่าระดับผลการดำเนินงานที่ต้องการ ในอนาคตที่กำหนด (Desired Future Performance Level) สำหรับดัชนีชี้วัดแต่ละตัว เป้าหมายระยะยาว เป้าหมายระยะปานกลาง และเป้าหมายระยะสั้น

โดยมีหลักการตั้งเป้าหมายตามหลัก SMART TEST

S = Specific - ความเฉพาะเจาะจง

M = Measurable - สามารถวัดได้

A = Attainable – บรรลุผล

R = Realistic - ต้องเห็นผลจริง

T = Timely - ในเวลาที่เท่ากันไม่ได้เปรียบ เสียเปรียบ

จากการรวบรวมข้อมูลและแนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการ ออกแบบพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้เกิดความสนุกสนาน ปฏิสัมพันธ์ ความคิดสร้างสรรค์ เกิดประสบการณ์ในการเข้าร่วม ซึ่งก่อนการนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปใช้ต้องผ่านกระบวนการประเมิน วางแผน ลงมือทำ และประเมินก่อนนำไปใช้จริง เพื่อให้โปรแกรมที่สร้างขึ้นมีคุณภาพและเป็นประโยชน์

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนในโรงเรียนหอวัง โรงเรียนสารวิทยา โรงเรียนราชวินิตบางเขน โรงเรียนสตรีวิทยา 2 โรงเรียนบดินเดชา 2 (สิงห์ สิงหเสนีย์) โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ และโรงเรียนลาดปลาเค้า เข้าเรียนพิเศษในศูนย์วิชาการรัชดาวิทยาบางเขน

ศูนย์วิชาการรัชดาวิทยาบางเขน (2557) จัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง พร้อมระบบการดูแลแบบรายบุคคล ด้วย 5 ขั้นตอนที่จะช่วยนักเรียน ไม่เพียงแค่สอบติดมหาวิทยาลัยที่ใฝ่ฝัน แต่ยังได้เรียนในคณะที่เหมาะสมกับศักยภาพ ความชอบ ความถนัดของตัวเอง ด้วยการเพิ่มโอกาสทางการศึกษา ข่าวดสาร โครงการรับตรงทุนการศึกษาในประเทศและต่างประเทศ และลดเวลาที่จะต้องสูญเสียไปกับการเรียนเสริมในวิชาที่ไม่จำเป็น ขั้นตอนเตรียมความพร้อมเข้ามหาวิทยาลัยที่ได้ผล 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ค้นหาตัวเอง คณะอาชีพไหนที่ใช่เรา
2. ทำแฟ้มสะสมผลงานเน้นความสามารถ และความสนใจร่วมกับกิจกรรมทางวิชาการ มหาวิทยาลัยที่ใฝ่ฝัน ทักษะศึกษา สาขาอาชีพที่น่าสนใจ เพื่อเรียนรู้ประสบการณ์จริง

3. พัฒนาศักยภาพทางวิชาการ เพื่อเตรียมตัวสู่สนามสอบจริง
4. กำจัดจุดอ่อนเพื่อเสริมจุดแข็ง เตรียมความพร้อมทุกสนามสอบ
5. ช่วยเหลือ ดูแล แม่ผ่านช่วง Admission ไปแล้ว จะติดตามผลการเลือกคณะในระบบ
ช่วยเหลือการสมัครสอบโครงการที่รับสมัครหลังประกาศผล Admission

พัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้น ตามทฤษฎีของแอร์ิคสัน

จอมยุทธ์ (2543) อธิบายถึง ทฤษฎีของแอร์ิคสัน ว่า สิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพ (Physical) ทางสังคม (Social) ทางวัฒนธรรม (Cultural) และทางความคิด (Ideational) เข้ามามีอิทธิพลกับพัฒนาการของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนจรา ซึ่งส่งผลต่อความคิดริเริ่ม ความสามารถในการปรับตัว บุคลิกภาพและพฤติกรรมต่างๆ พัฒนาการทางจิตวิทยาของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงเหมือนกับโครงสร้างทางกายภาพร่างกาย ดังนั้นจึงควรเน้นพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมร่วมกัน นั่นคือ การเจริญเติบโตทางร่างกาย และสิ่งแวดล้อมจะมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางจิตใจ และบุคลิกภาพ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ ตามทฤษฎีเน้นพัฒนาการมนุษย์ตลอดช่วงอายุขัย ซึ่ง พัฒนาการของบุคคล ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุขัย ซึ่งโครงสร้างพัฒนาการของบุคคลไว้ 8 ขั้น ตามการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และสมอง ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความรู้สึกไวเนื้อเชื่อใจ กับ ความไม่ไว้วางใจ (Trust vs. Mistrust) พัฒนาการขั้นแรกจะเกิดขึ้นในช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึงขวบปีแรก

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเอง กับ ความละอายและสงสัย (Autonomy vs. Shame and Doubt) ในพัฒนาการขั้นที่ 2 เกิดขึ้นระหว่างขวบปีที่ 2 – 3 ของชีวิต

ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative vs. Guilt) พัฒนาการในขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 3 – 5 ปี

ขั้นที่ 4 ความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกต่ำต้อย (Industry vs. Inferiority) ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 6 – 12 ปี ช่วงวัยเด็กตอนปลาย

ขั้นที่ 5 ความเป็นอัตลักษณ์กับความสับสนในบทบาท (Identity vs. Role Confusion) ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 13 – 20 ปี การแสวงหาอัตลักษณ์ของบุคคล และการเสริมสร้างความรับผิดชอบถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญของวัยนี้

ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างว่าง (Intimacy vs. Isolation) บุคคลในขั้นนี้อยู่ช่วงอายุประมาณ 21 – 35 ปี เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ขั้นที่ 7 การสืบทอดกับการคำนึงถึงแต่ตนเอง (Generativity vs. Self absorption/ Stagnation) ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 36 – 59 ปี เริ่มเข้าสู่วัยกลางคน

ขั้นที่ 8 ความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิตกับความสิ้นหวัง (Integrity vs. Despair) ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 60 – 80 ปี นั่นคือ เข้าสู่วัยชรา พัฒนาการขั้นสุดท้าย

พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

1. พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทางด้านร่างกาย

สุวิมล (2553: 185 – 188) กล่าวว่า วัยรุ่น อยู่ในช่วงอายุ 12 – 19 ปี เด็กชายและเด็กหญิงสามารถที่จะเจริญพันธุ์ได้เนื่องจากค่อนข้างไม่พึ่งพาพ่อแม่ เริ่มสร้างความสนิทสนมกับความเป็นเพื่อน และมีความสัมพันธ์แบบรักใคร่กัน การรับประทานอาหารได้เพิ่มขึ้น เพิ่มน้ำหนักอย่างรวดเร็ว มีพลังมากขึ้นในการเปลี่ยนแปลง มีการเผาผลาญไขมันที่เก็บไว้ในร่างกาย ต่อจากนี้อีก 1-2 ปีมีการเพิ่มมวลของกล้ามเนื้อ ลักษณะอ้วนเตี้ยและรุ่มง่ามจะหายไป วัยรุ่นเป็นช่วงระยะที่มีการถ่ายโอนจากเด็กมาสู่ผู้ใหญ่ วุฒิภาวะทางกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รวมทั้งฮอร์โมนและการเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยเจริญพันธุ์ได้ ตอนแรกถึงตอนปลายของวุฒิภาวะมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับเพื่อน จำแนกการให้ความสนใจต่อเพื่อนแตกต่างกันจนไปสู่ความรู้สึกทางเพศและสร้างความเป็นเอกลักษณ์ทางเพศ

นอกจากนี้ประไพ และ อารักษ์ (2546: 41) ได้อธิบายพัฒนาการทางร่างกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายไว้ว่า วัยนี้ส่วนใหญ่ร่างกายมีความเจริญเติบโตเต็มที่ เด็กผู้หญิงจะสูงเต็มที่ เด็กชายบางคนจะสูงขึ้นอีกหลังระยะนี้ และมีน้ำหนักและส่วนสูงมากที่สุด เริ่มมีลักษณะสนใจร่างกายของตนเองจึงชอบการแต่งตัว เพราะมีความวิตกกังวลต่อสายตาของผู้อื่นเริ่ม

พัฒนาการทางเพศ ต่อมาต่าง ๆ เจริญเติบโตเต็มที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศมากขึ้น

2. พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทางด้านสติปัญญา อารมณ์และ สังคม

สุวิมล (2553: 185 – 188) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคม อารมณ์ อยู่ที่มีการพัฒนาแนวคิดและเอกลักษณ์ของตน นอกจากนี้วุฒิภาวะทางกายของวัยรุ่นหนุ่มสาวเปลี่ยนแปลงสามารถเป็นพ่อแม่ของคนได้ กระบวนการและความทรงจำของวัยรุ่นจะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สามารถพิจารณาสถานการณ์ของสมมติฐานที่มีประสิทธิผลมากกว่าวัยเด็ก

วัยรุ่นจะพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ วัยรุ่นพยายามค้นหาว่าตนเองสร้างความเป็นเอกลักษณ์ วัยรุ่นมีพัฒนาทางร่างกาย การรับรู้ทางสังคม ประสบการณ์ที่ได้นำไปสู่การมีวุฒิภาวะผู้ใหญ่ วัยรุ่นมีประสบการณ์จากการเป็นฝ่ายกระทำที่พร้อมด้วยบทบาทและเอกลักษณ์ของการมีสุขภาพที่ดีด้วยการมีความยืดหยุ่น คัดแปลงและเปิดกว้างต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคม ความสัมพันธ์ต่าง ๆ อาชีพ วัยรุ่นที่ไม่มีประสบการณ์ความสำเร็จ อาจก่อเกิดความสับสน หนีปัญหา และทำตัวโดดเดี่ยวจากเพื่อนฝูงและครอบครัว หรือสูญเสียความเป็นเอกลักษณ์ในฝูงชน

ความสามารถในการรับรู้ ความคิดของวัยรุ่นมีความแตกต่างจากความคิดของวัยเด็ก การรับรู้แตกต่างกันและค่อนข้างก้าวหน้ากว่า ซึ่งเป็นผลมาจากการปรับปรุงกระบวนการรับรู้ ความจำ การแสดงออก วัฒนธรรมการเรียนรู้จากโรงเรียน ลักษณะที่เด่นชัดที่สุดในความคิดของวัยรุ่น คือ ศักยภาพในการคิด มีจินตนาการ การคาดการณ์ การตั้งสมมติฐานที่ผูกติดกับความจริง วัยรุ่นจะกล้าตัดสินใจ เลือกโดยมองไปที่อนาคต เช่น รู้สึกยินดีเมื่อเข้ามหาวิทยาลัย มีเพื่อนแสวงหาอาชีพ หางานทำบางเวลา

นอกจากนี้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีพัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคมไว้ (ประไพ และ อาภรณ์, 2546: 41) ในลักษณะชอบทำตามกลุ่มเพื่อน มีความนิยมหรือหลงใหลในสิ่งที่เหมือน ๆ กันบางครั้งก็มากเกินไป จึงมักจะขัดแย้งกับผู้ใหญ่ เช่น การไว้ทรงผมแปลก ๆ การข้อมสืดม การแต่งตัวตามสมัยนิยม การเจาะหู เป็นต้น เด็กหญิงจะมีเพื่อนสนิทไม่ก็คน ส่วนเด็กชายจะมีเพื่อนมากมายแต่เด็กหญิงจะมีความก้าวหน้าในด้านสังคม มากกว่าเด็กชายและเป็นวัยที่ต้องการมีความเป็นอิสระจากพ่อแม่

พัฒนาการของวัยรุ่น : ในการหาสิ่งที่ทำให้ตนเองเกิดความสุขสาน

การใช้เวลาว่างมีอิทธิพลอย่างมากสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น ซึ่งครอบคลุม เพื่อน โรงเรียน วัฒนธรรม และกิจกรรมมีความสำคัญต่อการเติมเต็มชีวิตของวัยรุ่น Marcial (cited Kleiber et al 2011 : 244) กล่าวถึง วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่หาตัวตนของตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการรับรู้ การกระทำ ในการรับรู้ความเพลิดเพลิน (Larson cited Kleiber et al 2011 : 244)

Kleiber กล่าวถึง บทบาทของการใช้เวลาว่างที่เด่นชัด คือ การเล่น ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาการที่มีความชัดเจน Bibby and Posteski (cited Kleiber et al 2011 : 245) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า วัยรุ่นชอบแสดงออกทางดนตรี ชอบการแต่งตัว และสิ่งที่บ่งบอกความเป็นตัวตนโดยกิจกรรม นันทนาการเป็นตัวชี้แนวทางให้วัยรุ่นมีเอกลักษณ์ที่ชัดเจน บทบาทกลุ่มเพื่อนและบทบาทของพ่อแม่จะเป็นตัวแบบให้กับวัยรุ่น

Noe (cited Kleiber et al 2011 : 245) กล่าวว่า วัยรุ่นมีการใช้เวลาว่างเป็นเครื่องมือทางธรรมชาติในการสร้างแรงจูงใจภายใน พ่อแม่สนับสนุนและคอยกระตุ้นการใช้เวลาว่างให้วัยรุ่น นอกจากนี้ Silbereisen, et al (cited Kleiber et al 2011 : 245) ได้สนับสนุนว่า วัยรุ่นมีพัฒนาการจากการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกิดทักษะ และมีการลงมือปฏิบัติ วัยรุ่นมีโอกาและแหล่งทรัพยากรที่เป็นประโยชน์ซึ่ง มีอิทธิพลต่อผลพัฒนาตัวตนของวัยรุ่นและพัฒนาเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

Reed (cited Kleiber et al 2011 : 246) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์จากการศึกษาของวัยรุ่นมีการแสดงออกทางอารมณ์ ความสนุกสนาน บ่อยครั้งพบว่ากิจกรรมที่สร้างตัวตนของบุคคลจะมีการวาดภาพ จิตเขียน เป็นการสร้างจินตนาการ การอ่านหนังสือ ฟังเพลง และ Larson (cited Kleiber et al 2011 : 245) สนับสนุนว่า การนั่งฟังเพลงคนเดียว เป็นการสร้างความคิดสร้างสรรค์ กระตุ้นจินตนาการ เช่นเดียวกับการดูทีวีที่พัฒนาการคิด

Larson (cited Kleiber et al 2011 : 246) กล่าวว่า คุณค่าของความสุขในวัยรุ่น จะมีความสนใจพิเศษในกิจกรรมที่ตนชอบจากแรงจูงใจภายใน ให้ลงมือกระทำและมีความสัมพันธ์จากเหตุการณ์กับกลุ่มเพื่อน

Mobily (cited Kleiber et al 2011 : 247) ได้เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างดีกว่าการอยู่เฉย ๆ ทั้งนี้การใช้เวลาว่างและนันทนาการ มีความเท่าเทียม และความคล้ายกันในการเชื่อมโยงไปถึงความสนุกสนานจากประสบการณ์ง่าย ๆ จากการเรียนรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ทางตะวันออกเฉียงใต้ของอังกฤษ

นอกจากนี้ Kleiber et al (2011: 247) พบว่า เกิดประสบการณ์ใหม่ในการออกแบบการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวข้องกับปฏิริยาทางสังคม แต่บ่อยครั้งพบการแข่งขันกับเหตุการณ์อยู่ในระดับที่ต่ำมาก

อิทธิพลที่มีต่อการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น

1. อิทธิพลของครอบครัวต่อการใช้เวลาว่าง

Shaw and Dawson (cited Kleiber et al 2011 : 249) กล่าวว่า พ่อแม่เป็นผู้จัดระบบการเล่นกีฬา ดนตรี การเต้น หรือศิลปะ และกิจกรรมที่ฝึกฝน มีกิจกรรมอีกมากมายที่น่าสนใจที่เห็นเป็นประโยชน์ สำหรับเด็ก ๆ และพ่อแม่ควรสังเกตและตระหนักถึง ความสำเร็จในบุคคลว่ากิจกรรมที่เลือก สามารถเป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เป็นจุดเริ่มต้น และเป็นประโยชน์ โดยเป็นเครื่องมือ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการพูดคุยกันระหว่างเด็กและผู้ใหญ่

Kleiber and Kelly (cited Kleiber et al 2011 : 283 - 284) เห็นว่าพ่อแม่อาจจะลงมือทำ จะมีความสำคัญในการเริ่มต้นในการเป็นตัวแบบให้เด็ก และยังมีสภาวะทางอารมณ์ที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ความรู้สึกปลอดภัย แสดงให้เห็นถึงว่าการใช้เวลาว่างมีความเด่น คือ การสร้างอารมณ์ สร้างวัฒนธรรม สันติภาพ และเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ และลูก

Shaw and Hilbrecht (cited Kleiber et al 2011 : 287) กล่าวว่า ความคาดหวังที่สูงจะเป็นตัวสร้างความกลัว และความอ่อนแอให้กับเด็ก จากความสัมพันธ์ระหว่าง อายุกับความวิตกกังวล สำหรับพ่อแม่ที่จำกัดความคิด ความสนใจ ความเป็นอิสระของลูกจะเป็นการทำให้เด็กต่อต้าน โดยคาดหวังว่า เด็กจะมีตัวเลือกในการใช้เวลาว่าง เช่น กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมสังคม ที่เป็นประโยชน์ต่อสภาพจิตใจ การใช้เวลาว่างช่วยผ่อนคลายต่อเด็กและพ่อแม่

Shannon (cited Kleiber et al 2011 : 288) พบว่า วัยรุ่นในแคนาดา ให้คุณค่า ความสำคัญการใช้เวลาว่างกับทรัพยากรสิ่งแวดล้อม ว่ามีความหลากหลายและมีประโยชน์ต่อบุคคล แต่บ่อยครั้งที่การใช้เวลาว่างเป็นเครื่องมือในการสร้างความสนุกสนานและความเพลิดเพลิน

2. อิทธิพลของเพื่อนต่อการใช้เวลาว่าง

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนใหม่และกลุ่มเพื่อน เกมส การเล่นเกมจะสร้างประสบการณ์ และมีอิทธิพลต่อการศึกษา คุณค่าในกิจกรรมทางกาย พ่อแม่มีผลต่อวัยรุ่น แต่เพื่อนก็มีความสำคัญ มากเช่นกัน (Thompson, cited Kleiber et al 2011 : 289)

Csikszentmihalyi and Larson (cited Kleiber et al 2011 : 290) กล่าวว่า ประสบการณ์ ความรุนแรง เป็นสิ่งสำคัญของวัยรุ่น เช่น ฟังเพลงดัง ๆ มีแสงสี และกิจกรรมที่ร้ายแรงและเป็นการ กระตุ้นของวัยรุ่นตามกลุ่ม อายุ ในขอบเขตที่กว้าง ๆ นี่เป็นส่วนประกอบ งานแสดงความสามารถในการแสดงตัวตน พฤติกรรมกรรมความรู้สึก ที่สอดคล้องกับการคลาดเคลื่อน ผลกระทบต่อวัตถุ พฤติกรรมสังคมแบบปิด สิ่งที่ทำให้เสื่อมเสีย กว่าที่จะส่งเสริมจำเป็นอย่างยิ่ง ความสนใจ การร่วมสนุก ประสบการณ์การทดลองยาเสพติด แอลกอฮอล์ เป็นสิ่งที่สอดคล้องและมีแนวโน้ม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมอะอะ โวยวาย ส่วนมากพบในเพศชาย ซึ่งมีผลต่อสังคม ส่วนรวม

3. อิทธิพลของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

กิจกรรมในโรงเรียนมีความน่าสนใจ โรงเรียนมีการเล่นที่หลากหลาย จากความสนใจ ของเด็กนักเรียน เช่น การศึกษาในวิชาพลศึกษา ศิลปะ ดนตรี การอ่าน และกิจกรรมพักผ่อนเป็นต้น ในวิถีทางตามโครงสร้างการศึกษาการใช้เวลาว่าง และมีอิทธิพลต่อชีวิต

Curry (cited Kleiber et al 2011: 292) ได้กล่าวว่า กิจกรรม บ่อยครั้งก็มี ข้อเสียต่อตัว เด็ก ครู และผู้นำกิจกรรม ที่มีส่วนร่วมในการเล่นกับสังคม กลุ่มเพื่อน เป็นบทบาทที่จำเป็นในการเล่น เป็นความน่าสนใจในการพัฒนาความสามารถ ทักษะทางสังคม และความคิดสร้างสรรค์

Erikson (cited Kleiber et al 2011: 293) กล่าวว่า ส่วนย่อยของนันทนาการ และ การศึกษาการใช้เวลาว่าง นั้นมีประโยชน์ และมีอิทธิพลอย่างมากต่อความเข้าใจในการพัฒนาการใช้ เวลาว่างและทักษะการใช้เวลาว่างในเด็ก และผู้ใหญ่ ความต้องการพิเศษ สภาพทางจิตอาจเป็น ปัญหา ดังนั้นการให้เหตุผล ความคิด ทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน เพื่อสร้างความรู้ในการใช้ เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง ประเภทความเหมาะสมต่ออายุ แต่อย่างไรก็มีการเรียนรู้ที่มีบทบาท ความสำคัญต่อเด็ก

4. อิทธิพลของการสื่อสารและเทคโนโลยี

Kaiser (cited Kleiber et al 2011) การใช้เวลาว่างเป็นเรื่องที่ใหญ่ สำหรับวัยเด็กและมีความ จำเป็นอย่างยิ่ง รวมทั้งมุมมองความสนุกในตัวเองลดลงจากการดูโทรทัศน์ แต่อย่างไรก็ตาม การใช้เวลาว่างของวัยเด็กตอนต้นส่วนใหญ่ คือ การดูโทรทัศน์ และภาพยนตร์ สำหรับเด็กอายุ ประมาณ 8-18 ปี ใช้เวลามากกว่า 53 ชั่วโมง / สัปดาห์ ในการดูโทรทัศน์ และสื่ออื่น ๆ

Schmidt et al (cited Kleiber et al 2011) กล่าวว่า เด็กมีส่วนร่วมในการเล่นและกิจกรรมการใช้ เวลาว่างอื่น ๆ ทั้งนี้การดูโทรทัศน์เป็นพื้นฐานของกิจกรรมดังกล่าว อีกประการหนึ่ง Singer (cited Kleiber et al 2011) พบว่าเด็กที่มีการดูโทรทัศน์ มากกว่าการอ่านหนังสือ จะมีความสามารถในการ เรียนช้ากว่า และนอกจากนี้ยังพบว่า การดูโทรทัศน์มาก จะมีความเกี่ยวข้องกับลักษณะการ เล่นที่มีจินตนาการที่น้อยกว่า (Singer and Singer cited Kleiber et al 2011) ทั้งๆที่การดูโทรทัศน์ สามารถจะกระตุ้นให้เด็กเกิดจินตนาการภายใต้บางเงื่อนไขได้

Anderson and Bushman (cited Kleiber et al 2011) พบว่า การเข้าร่วมในสื่อไม่จำเป็นต้อง เป็นฝ่ายถูกกระทำ การเล่นเกม “ Wii ” สามารถกระตุ้น กิจกรรมและการออกกำลังกายได้ เต็มพิสัย สิ่งสำคัญจะขยายการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ออนไลน์มากกว่าการลดการมีปฏิสัมพันธ์กับ สังคม จากการวิจัยพบว่า พ่อแม่จำนวนมากมีความกังวลถึงวิธีที่ตนที่จะส่งเสริมการมีทัศนคติทาง เพศที่ตายตัวและมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว

Valkenburg and Peter (cited Kleiber et al 2011) ศึกษาการสื่อสารทางสังคมออนไลน์ พบว่า เป็นผลทางลบต่อเยาวชนเล็กน้อย แต่มีผลทางบวกด้านคุณลักษณะที่เปิดเผยตนเอง และมี ความสามารถทางความคิดในระดับกลาง จากการดูโทรทัศน์ มากกว่าการเล่นอินเทอร์เน็ต

ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับวัยรุ่น

Mclean, Hurd, and Rogers (2005) ให้นิยาม “ วัยรุ่น ” ว่าอยู่ในช่วงอายุ 10 – 19 ปี ในวัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างงานอดิเรก นันทนาการ ทางอารมณ์และทางสังคม นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นมีบุคลิกภาพ พฤติกรรม วัฒนธรรมจาก 3 กลุ่มพิเศษ

1. “ ความสนุก ” ในวัยรุ่นทั่วทั้งโลกจะมีลักษณะกิจกรรมคล้าย ๆ กัน คือ ฟุตบอล ชมรม สมาคม การขับรถ ดื่ม ตั้งสรรค์
2. “ การแข่งขัน ” ในกลุ่มวัฒนธรรมวัยรุ่น คือ การแข่งขันเรื่องทำงาน ลำดับคุณภาพที่ดีที่สุดและลักษณะอาชีพที่มาจากวัฒนธรรมตะวันออก
3. “ การบกร่องในหน้าที่ ” เป็นวัฒนธรรมย่อย พฤติกรรมที่ทำอย่างต่อเนื่องในโรงเรียน เป็นแผนงานสำคัญ และในวัยรุ่นมักจะคัดค้าน ปฏิเสธ บ้างก็มีลัทธิสุขนิยมและบ้างก็ใช้ความรุนแรงใช้กำลัง

Kleiber (cited Mclean, 2005) กล่าวถึงนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ใช้เวลาว่างเพื่อ : - สร้างสรรค์ผลงานที่โรงเรียน (Productive) ชำรงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความต้องการในกิจวัตรประจำวันของแต่ละคน และการใช้เวลาว่าง เล่นกีฬา ดูโทรทัศน์ ละครเวที ทำให้เกิดสังคม ประกิต ความสัมพันธ์กิจกรรมการใช้เวลาว่างมุ่งเน้นองค์ประกอบความสนุก ความต้องการความพยายาม และผลกระทบที่ส่งผลต่อองค์ประกอบความสนุกกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง เกิดข้อวิจารณ์ข้ออธิบายต่าง ๆ มาจากวัยรุ่นว่าไม่เป็นที่น่าสนใจต่อวัตถุประสงค์ผลของกิจกรรมและไม่น่าเรียนรู้ พบความสนุกสนานในการได้รับจากการแข่งขัน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตจะพบว่าการเปลี่ยนแปลงในกิจกรรมมีการเชื่อมโยงระหว่างความอิสระและโครงสร้างประสบการณ์ นอกจากนี้การใช้เวลาว่างของวัยรุ่น ต้องมองสิ่งสำคัญจากวัยเด็กสู่วัยรุ่นที่กำหนดการใช้เวลาว่างในวัยรุ่นนั่นก็คือ พ่อแม่ โรงเรียน ความนิยมทางวัฒนธรรมทางสังคม เป็นตัวขับเคลื่อนที่สำคัญเพื่อให้วัยรุ่นรู้สึกภูมิใจ เคารพในตนเอง มุ่งรักษาสถานะทางสังคม มีความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นโดยทั่วไปกับวัยรุ่นที่มีกิจกรรมที่ทำเป็นประจำอยู่แล้ว

Erikson (cited Mclean, 2005) กล่าวว่า เมื่อวัยเด็กสิ้นสุดลงเข้าสู่วัยรุ่น มีบุคลิกภาพมีความแตกต่าง ความโดดเด่นและที่สำคัญในช่วงชีวิต จึงมีความจำเป็นที่จะรับรู้ที่บุคลิกภาพที่โดดเด่นอาจมีลักษณะในด้านเสื่อมถอยได้

Marcia and Diaget (cited Mclean, 2005) ได้สะท้อนให้เห็นว่าวัยรุ่นมีสถานะการสับสนในการตัดสินใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งในเหตุการณ์ต้องการคำอธิบายก่อนการตัดสินใจที่ประสบพบเจอที่ทำอะไร อีกทั้งวัยรุ่นจะมีการใจจดใจจ่อกับสิ่งที่ทำอย่างมีความสามารถ มีเหตุมีผลตามเป้าหมาย ตามลักษณะที่สมมติขึ้นตามความคิดที่ดีและอำนวยความสะดวกต่อการใช้เวลาว่าง

Kleiber, Caldwell and Shaw (cited Mclean, 2005) พบว่าประสบการณ์การใช้เวลาว่างของวัยรุ่น มีความสัมพันธ์ทางปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แต่ความถี่น้อย ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายก็จะลดลง เพราะความสนใจในประสบการณ์การใช้เวลาว่างของวัยรุ่นสนใจในกิจกรรมที่ทำหาย สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างได้แก่ การผ่อนคลาย (Relaxation) เป็นตัวเลือกอิสระ (Free choice) และมีเวลาที่เป็นอิสระ (Free time) ขณะที่ Kleiber and Rickard (1985. cited Mclean, 2005) ได้แบ่งการเกิดการใช้เวลาว่างที่กำหนดความเป็นบุคลิกภาพและความเป็นตัวตนในการเจริญเติบโตของวัยรุ่น และการเล่น การใช้เวลาว่างก็มีบทบาทต่อการพัฒนาการอย่างสมบูรณ์

สุวิมล (2553: 185 – 188) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นมีความท้าทายต่อนักออกแบบโปรแกรม นันทนาการ ซึ่งมักเบื่อกะไรง่าย ๆ จะเป็นตัวหนึ่งพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพ ความเบื่อหน่ายจะนำไปสู่การเข้าร่วมพฤติกรรมเสี่ยง เช่นการใช้สารเสพติด พฤติกรรมทางเพศ การทำลาย เป็นต้น นักออกแบบโปรแกรมนันทนาการมีความยุ่งยากในการออกแบบโปรแกรม วัยรุ่นสามารถเข้ากับผู้ทำกิจกรรมได้ กิจกรรมไหนเป็นกิจกรรมที่เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม กิจกรรมที่เหมาะสม คือการเลือกผู้นำของเด็กแต่ละกลุ่มสังคม วัยรุ่นมีโอกาสในการเสนอเลือกสถานที่ สิ่งแวดล้อม อย่างอิสระจากการควบคุม ต้องสุขภาพ มีกิจกรรมให้ทำ เพื่อให้เกิดความซาบซึ้งในโอกาสที่บังเอิญมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่พัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ของบุคคล และความเป็นกลุ่ม เด็กวัยรุ่นต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมที่แสดงถึงความสามารถที่นิยมมากที่สุดของวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมที่แสดงถึงความสามารถที่คงที่ เพื่อประสบความสำเร็จในงานเป็นสิ่งสำคัญ รวมไปถึงกิจกรรมที่น่าสนใจและได้แสดงทักษะต่าง ๆ ในการประกอบกิจกรรม

ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์ และ อาภรณ์ จะบัง (2546 : 25) กิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กวัยนี้ ซึ่งเป็นวัยที่มีเวลาว่างมาก ดังนั้นกิจกรรมที่จัดควรเป็นเรื่องของการใช้เวลาว่างให้เป็นเกิดประโยชน์ โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีความหลากหลายรูปแบบและสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะกิจกรรมภายในครอบครัว มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กวัยนี้ วัยรุ่น เป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น

กิจกรรมนันทนาการ ยังเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชน เป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับเยาวชน จึงเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ในชีวิตให้กับเยาวชน ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมบันเทิง ได้แก่ ละคร ฟ้อนรำ ร้องเพลงดนตรี
2. กิจกรรมกีฬา เป็นกิจกรรมทั้งประเภทกีฬาชุด และกีฬานอกชุดทั้งในร่มและกลางแจ้งที่เหมาะสมกับฤดูกาล ตามความนิยม เหมาะกับวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้และทักษะสังคม เช่น การท่องเที่ยวชมโบราณสถาน โบราณวัตถุ การตั้งค่ายพักแรมตามป่าเขา อุทยานต่าง ๆ เป็นต้น
3. กิจกรรมศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะเฉพาะ เช่น ศิลปะการวาดภาพ งานฝีมือ งานปั้น งานประดิษฐ์ ฯลฯ
4. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่เพิ่มทักษะความรู้ ได้แก่ กิจกรรมด้านการพูด อ่าน เขียน ใต้วาที งานชุมนุมหรืองานอดิเรกต่าง ๆ
5. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เป็นกิจกรรมเพื่อบริการสาธารณะ บริการชุมชน และกิจกรรมอาสาสมัคร เพื่อประโยชน์ส่วนรวม เป็นต้น

Witt and Caldwell (2005 : 3 - 5) ได้พัฒนาจากความเข้าใจของวัยรุ่น จากความคิดจากประสบการณ์ทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง อีกทั้งยังเป็นโครงสร้างและการจัดหานันทนาการเป็นสิ่งสนับสนุน โอกาสที่ดี โปรแกรมและการบริการ Supports, Opportunities, Programs และ Services (SOPS) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 โครงสร้างความคิดจากประสบการณ์ทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง (SOPS)

โครงสร้าง	การจัดการ
สนับสนุน Supports	สนับสนุนแรงจูงใจ อารมณ์ และกลยุทธ์การสนับสนุนความสำเร็จในชีวิต การสนับสนุนสามารถทำในสิ่งที่แตกต่างจากการยืนยันที่มุ่งเน้นและนำไปสู่ การดำรงชีวิตของหนุ่มสาว
โอกาสที่ดี Opportunities	โอกาสในวัยรุ่นที่เรียนรู้จากการกระทำ ตัวอย่าง การแสดงออก สิ่งได้รับ การเป็นส่วนหนึ่งและ สิ่งจูงใจ โอกาสที่ให้กับวัยรุ่นเป็นการทดสอบความคิดและพฤติกรรมและทดสอบความแตกต่างของความคิดและความเครียดของวัยรุ่น จากการตัดสินใจของผู้ใหญ่ การเรียนรู้ความคิดที่ดีจากการกระทำ ปฏิสัมพันธ์และการเรียนรู้
โปรแกรม Programs และการบริการ Services	การบริการจากการศึกษา สุขภาพ การงานและ วัยรุ่นหนุ่มสาว แสดงให้เห็นได้แก่ 1. ความสำคัญใน โครงสร้าง และข้อมูล 2. ความชัดเจนในการแข่งขันโอกาสที่มีส่วนทำให้ เกิดบทบาทใหม่และส่วนที่เป็นกลุ่ม 3. การสนับสนุนจากผู้ใหญ่ คือ การแนะนำ การได้รับรองยืนยันให้กับวัยรุ่น

ที่มา : Witt and Caldwell (2005)

โดยสรุป นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในความคิดผู้วิจัย จัดเป็น เด็กวัยรุ่นอยู่ช่วงอายุ 16 – 18 ปี เป็นเยาวชนที่สามารถเลือกตามความถนัดและความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาในด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม โดยกิจกรรมที่เข้าร่วมนั้นจะเป็นกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน การสร้างการยอมรับการเป็นที่รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตาม รวมไปถึงการปรับตัวเข้ากับสังคมเยาวชนกลุ่มนี้สามารถทำได้ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยได้แบ่งงานวิจัยออกเป็นงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

งานวิจัยในประเทศ

ธนัญญา (2554) ได้ศึกษาวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด และรายได้ต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ได้มาจากการสุ่มแบบง่าย จำนวนทั้งสิ้น 377 คน เป็นเพศชายจำนวน 127 คน (ร้อยละ 33.69) และเป็นเพศหญิงจำนวน 250 คน (ร้อยละ 66.31) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติไคสแควร์ ภายหลังการทดลองพบว่า วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ส่วนใหญ่มีวิถีชีวิต แบบผู้มีความเชื่อมากที่สุด (ร้อยละ 41.64) รองลงมาคือ แบบนักลงมือปฏิบัติ (ร้อยละ 17.24) แบบผู้ประสบความสำเร็จในอาชีพ (ร้อยละ 9.02) แบบผู้ชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ (ร้อยละ 6.92) และแบบนักคิด (ร้อยละ 3.45)

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศ ยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่น

งานวิจัยต่างประเทศ

Mathew (1980 cited Burlingame, and Blaschko, 2010 : 520) ได้ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ของกลุ่มตัวอย่าง 108 คน มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาพื้นฐานภูมิของเด็กในสังคมระดับล่าง โดยไม่คำนึงถึงเรื่อง IQ แบ่งช่วงวัยเด็กออกเป็น 3 กลุ่มที่แตกต่างกันได้แก่ กลุ่มที่ 1 เด็กที่มีสุขภาพจิตเป็นเด็กปัญญาอ่อนมีสถานะความสัมพันธ์ทางสังคมระดับต่ำ กลุ่มที่ 2 เด็กที่มีลักษณะภายนอกเป็นเด็กปัญญาอ่อนมีสถานะความสัมพันธ์ทางสังคมในระดับต่ำ กลุ่มที่ 3 เด็กที่ปราศจากสุขภาพทางจิตเป็นเด็กปัญญาอ่อนมีรายได้ทางสังคมระดับกลาง Mathew ศึกษาข้อมูลความสัมพันธ์และอุปสรรค ในกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พื้นภูมิหลังของเด็กจากสังคมระดับล่าง มีแนวโน้มให้เด็กที่ไม่เข้าร่วมในการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการ ความสนใจในกิจกรรม และประโยชน์จากการยอมรับของทั้งสองกลุ่มมีมากขึ้น

Strain and Chappell (1982 cited Burlingame and Blaschko, 2010: 520) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ที่แตกต่างของประเภทกิจกรรม ทำการสัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 2 กลุ่ม ซึ่งมีความแตกต่างทางสังคม ปัญหาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ พบว่า การวัด

ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ มีผลต่อการเข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนี้มีรายงานว่า คุณภาพความสัมพันธ์ในการเรียนมีประโยชน์ ต่อการเรียนรู้กิจกรรมกลุ่ม ผลจากการเปรียบเทียบข้อมูลในอังกฤษ พบว่า ความสัมพันธ์ในกิจกรรมสุขภาพ กิจกรรมประชาสัมพันธ์ สรุปลำดับได้ทั้ง 2 กิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อความสัมพันธ์การเข้าร่วม

Beard and Ragheb (1983) ได้ศึกษาเรื่องการทดลองทัศนคติการใช้เวลาว่าง เป็นการทดลองภาคสนาม ทำการทดลองผู้ป่วยเพศหญิง 2 คน คนแรกชื่อ Tammy เป็นหญิงอายุ 30 ปี ในเบื้องต้นเธอเป็นโรค Prader – Willi โรคเบาหวาน และโรคทางด้านจิตใจ กิจกรรมที่เข้าทำในทดสอบวัด IQ ตอนอายุ 18 ปีมี IQ 100 ให้ Tammy ทำแบบทดสอบเสร็จแรงใจการใช้เวลาว่าง ภายใน 8 นาที คะแนนของ Tammy ออกมาในระดับที่สูง เธอเข้าใจในสิ่งที่ยาก ๆ ติดตามคำศัพท์ มีการกระตุ้นความสามารถ การเข้าร่วมและไม่มีโครงสร้าง คนที่สองชื่อ Megan เธอเป็นหญิงอายุ 35 ปี เธอเป็นโรค Prader – Willi คะแนนวัดแบบสอบถามนั้นทนทานการเบื้องต้นเธอได้คะแนน 10+ ส่วนในแบบสอบถามแรงใจเธอทำเสร็จในเวลา 20 นาที มีการตอบสนองต่อคำถามมีแรงใจดีสังคมต่ำ พบว่า ความสามารถในการใช้เวลาว่าง เธอมีส่วนร่วมในการวัดเป็นระยะเวลามากที่สุด 36 เดือน Megan มีความเข้าใจยาก ติดตามเรื่องการอธิบาย การกระตุ้น การฟังพา การมีปฏิสัมพันธ์การวัด การสัมผัสผลลัพธ์ ไม่เป็นโครงสร้าง และการตอบสนอง

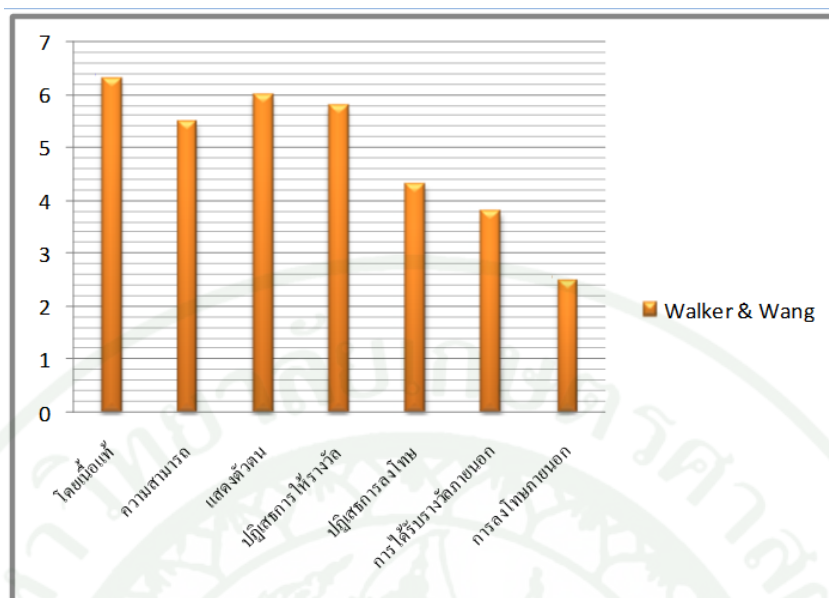
Manferdo, Driver and Tarrant (1996) ศึกษาแรงจูงใจการใช้เวลาว่างเพื่อเน้น ความพึงปรารถนาที่ได้รับจากการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง แบบวัดความชอบในประสบการณ์นั้นทนทานการ (REP) สร้างขึ้นมาเพื่อวัดเป้าประสงค์นี้ ผู้วิจัยได้สรุป การวิเคราะห์เชิงบูรณาการโครงสร้างการวัด REP จากการศึกษาวิจัย 36 เรื่อง ใช้ประชากรมาคาดคะเน สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดในแต่ละคู่ของรายการที่วัด ผลการศึกษาสนับสนุนบริบทและโครงสร้างแบบวัด พบว่า มีค่าเฉลี่ยภายในแต่ละรายการมีความสัมพันธ์ที่สูง นอกจากนี้ค่าเฉลี่ยมีค่าสหสัมพันธ์ต่ำ โดยภาพรวมมีค่าคงที่ในบริบท และแบบวัด ข้อเสนอแนะให้มีการเรียบเรียงแบบวัด REP ให้มากขึ้นเพื่อให้เกิดความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

Hill, Argyle and Reeves (2000) ศึกษาทัศนคติแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง 4 ทัศนคติ ที่มีต่อความพึงพอใจการใช้เวลาว่างของคนหนุ่มสาว จาก 36 กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย และหญิง ที่เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา จำนวน 183 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามการประเมิน ความถี่ ความสนุกสนาน จุดมุ่งหมายเพื่อความพึงพอใจทางสังคม ทักษะ ความสามารถ

และความท้าทาย ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ ผลการศึกษาพบว่า เกิดความสัมพันธ์ระหว่างความท้าทายกับทักษะในทฤษฎี Flow ข้อมูลที่เก็บได้สนับสนุนทฤษฎีประสิทธิภาพของตอน (Bandura) เล็กน้อย โดยมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ความสามารถและความสนุกสนานในกลุ่มมีทักษะที่ต่ำ (Passive Form) ความแตกต่างระหว่าง Telic กับ Paratelic ในทฤษฎีพลิกกลับของ Apter พบว่า กิจกรรม Paratelic เกิดความสนุกมากกว่าและมีจุดมุ่งหมายน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีแรงจูงใจทางสังคม ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมที่เล่นโดยลำพัง แต่นำไปใช้กับกิจกรรมส่วนใหญ่ได้ และมีจุดมุ่งหมายที่สูงกว่า

Beth (cited Mclean et al 2005) ได้มุ่งเน้นในการศึกษาเรื่อง พัฒนาการในวัยรุ่นและองค์ประกอบเรื่องความคิด อารมณ์ ชีวิตวิทยาประยุกต์ พัฒนาการในวัยรุ่น บุคลิกภาพที่โดดเด่นในวัยรุ่น และนอกจากนี้ทำการศึกษาในสาขาจิตวิทยา จิตวิทยาสังคม สังคมวิทยา และยังขยายการศึกษาในเนื้อหาที่สำคัญที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพของวัยรุ่นอัน ได้แก่ โรงเรียน ครอบครัว คุณสมบัติ และการใช้เวลาว่าง การศึกษาการกระทำของวัยรุ่นเรื่องความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมในโรงเรียนนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการเคารพนับถือในตนเอง พบว่าจากการกีฬาแบบทีม กลุ่มนักร้อง กลุ่มสาธารณะชน นันทนาการกลางแจ้ง กิจกรรมทางสังคมมีผลต่อการเคารพนับถือตนเองลดลง มีความสัมพันธ์กลุ่มมากขึ้น

Walker (2008. cited Kleiber et al 2011: 162 - 164) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการทดลองปฏิสัมพันธ์การมีส่วนร่วมจาก 7 กลุ่มแรงจูงใจ จากการศึกษา 7 กลุ่มแรงจูงใจและสิ่งที่ไม่ใช่แรงจูงใจจาก 35 กลุ่มตัวอย่างชาวจีนในแคนาดา โดยวิธีการทดลองการมีส่วนร่วม จากการสุ่มตัวอย่างระยะเวลา 7 วัน และ 12 วัน ด้วยเครื่องมือแบบสอบถามและการรายงานการกระทำที่มีผลมาจากแรงจูงใจในกิจกรรม ซึ่งมีกิจกรรมดังนี้ ความสัมพันธ์แรงจูงใจภายใน (โดยเนื้อแท้) ความสามารถในการแจกจ่ายงาน การช่วยเหลือตนเอง ปฏิเสธให้รางวัล การปฏิเสธการลงโทษ การได้รับรางวัล การลงโทษ สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์จากแรงจูงใจภายในนั้นมีผลคะแนนสูงที่สุดใน 7 กิจกรรม



ภาพที่ 20 การวัดการให้รางวัลและการลงโทษแรงจูงใจภายนอก

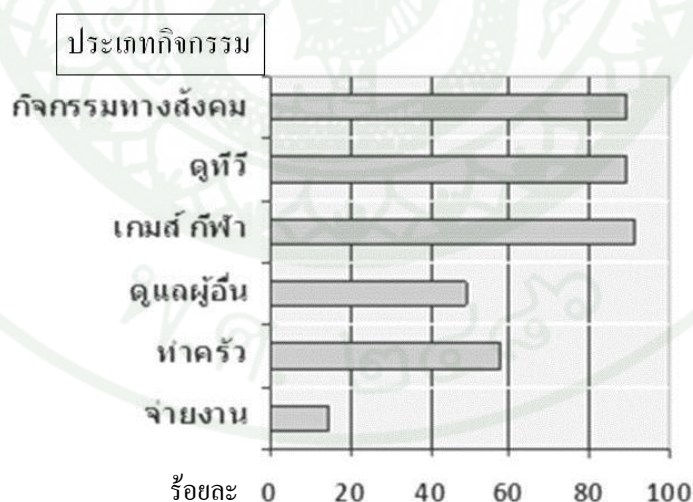
ที่มา : Walker (2008. Cited Kleiber et al 2011: 163)

Areepathamannil, Freeman, and Klinger (2011) ได้ศึกษาแรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก และความสัมฤทธิ์ผลทางวิชาการ ระหว่างเด็กวัยรุ่นในแคนาดาและอินเดีย อธิบายถึงการวิเคราะห์แบ่งแยก และชี้แจงกับกลุ่มเด็กวัยรุ่นอินเดียที่ย้ายถิ่นมาในแคนาดาที่มีแรงจูงใจภายในสูงกว่า และความสำเร็จทางวิชาการมากกว่าวัยรุ่นอินเดีย ในทางกลับกันวัยรุ่นอินเดียมีแรงจูงใจภายนอกมากกว่าวัยรุ่นแคนาดา และพบว่าแรงจูงใจภายในมีผลเป็นบวก กับผลของความสำเร็จทางวิชาการในวัยรุ่นทั้งอินเดียและแคนาดา ส่วนแรงจูงใจภายนอกมีผลทางลบ สรุปรูปร่างอินเดียในแคนาดา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Barnett (cited Kleiber et al 2011 : 277) ได้เปรียบเทียบนันทนาการในเด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย ว่าเด็กนักเรียนหญิงไม่เลือกกิจกรรมทำลาย โดยเลือกกิจกรรมที่เป็นกระบวนการเป็นผู้นำเชียร์การเต้น จากการแข่งขัน และทำให้พบว่าก่อนและหลัง การเปรียบเทียบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าภายหลังจากการทดลองเข้ากระบวนการ 2 เดือน การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ มีผลเป็นลบ นอกจากนี้ยังพบพฤติกรรมหนีเรียน การเคารพตนเองต่ำ แต่มีความอดทนที่เพิ่มสูงขึ้น

Sarrazin et al (cited Kleiber et al 2011 : 159) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลสัมฤทธิ์ของ ความสำคัญจากแรงจูงใจภายในของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง พบว่า โดยสัญญาณความสำเร็จ และสัญญาณจากการศึกษาหาความรู้ ความน่าสนใจ สามารถพิจารณาได้ว่าในระยะเวลา 21 เดือน หลังจากการศึกษาพบว่า 1 ใน 4 ส่วนของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิงมีการเปรียบเทียบ ระหว่างผู้เล่นที่ถูกรอบ - เข้ารอบ โดยผู้ที่ถูกร้อมมีระดับแรงจูงใจภายในต่ำ รวมถึงการมีเป้าหมาย เพื่อชัยชนะความสำเร็จในระดับต่ำเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า แรงจูงใจภายในจะ กระตุ้นความรู้สึก การเล่นกีฬาเบื้องต้นแต่ความรู้สึกประสบความสำเร็จ ไม่เกิดความผิดหวัง นั่นก็อาจเป็นแรงจูงใจ ภายในได้เช่นกัน

Csikszentmihalyi and Graef (cited Kleiber et al 2011 : 145) ได้ทำการศึกษเกี่ยวกับการมี ปฏิสัมพันธ์ต่อกิจกรรม โดยกลุ่มทดลองทั้งเพศชายและหญิง ในเมืองชิคาโก กลุ่มตัวอย่างมีการ ตอบสนอง มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับกิจกรรมหลัก พบว่า กิจกรรมที่เข้าร่วมอย่างอิสระมีความ หลากหลาย ร้อยละ 15 กิจกรรมที่เข้าร่วมอย่างอิสระและมีประสบการณ์ ได้แก่ การทำงาน เกมส กีฬา สูงถึงร้อยละ 90 นอกจากนี้มีความแตกต่างในเพศชาย เรื่องกิจกรรมการทำครัว เลี้ยงเด็ก เพราะ จะพบกิจกรรมดังกล่าวในเพศหญิง



ภาพที่ 21 กิจกรรมที่เป็นประสบการณ์อย่างอิสระ

ที่มา : Csikszentmihalyi and Graef (cited Kleiber et al 2011 : 145)

Graef (cited Kleiber et al 2011 : 159) ได้ทำการศึกษาแรงงูใจภายใน ภายนอก ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การวิจัยแรงงูใจภายใน – ภายนอก พบว่า ร้อยละ 40 เกิดจากกิจกรรมผจญภัย สอดคล้องกับนักจิตวิทยาสังคมที่พบว่าแรงงูใจนั้นมี 2 ประเภท คือแรงงูใจภายใน แรงงูใจภายนอก นอกจากนี้แรงงูใจภายในและแรงงูใจภายนอกเป็นผลมาจากสัญชาตญาณ

Veen and Peetsma (2011 : 233 – 238) ได้ทำการศึกษาแรงงูใจการใช้เวลาว่างในอนาคต โดยกลุ่มที่ทำการศึกษาในนักเรียนอายุ 12 – 13 ปี จำนวน 1,200 คนในประเทศเนเธอร์แลนด์ จากการศึกษาให้บุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยสรีระทางร่างกายมี 2 ระดับ พบว่า ความสัมพันธ์ทางการศึกษาเป็นผลในทางลบ พิจารณาระยะยาวในการเปรียบเทียบ การพัฒนาแรงงูใจและความสัมพันธ์ที่มีผลการศึกษาในระดับคะแนน 3 ระดับ ต่ำสุด ปานกลาง และสูงสุด ทำการศึกษา 4 ช่วง ตลอดระยะเวลา 1 ปี แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้ 1) กลุ่มต่ำสุดมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย 2) กลุ่มปานกลางเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย และ 3) กลุ่มสูงสุด มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นการใช้เวลาว่างระยะยาว ผลการศึกษา พบว่า การพัฒนาสุขภาวะเป็นไปในทิศทางบวก

Kleiber et al (2011: 158) ทำการศึกษาแรงงูใจภายใน และแรงงูใจภายนอก จากการมีส่วนร่วมของนักเรียน ผลจากการทดลอง พบว่า ร้อยละ 22 เป็นสัญชาตญาณในการมีส่วนร่วมในประสบการณ์การช่วยเหลือผู้อื่น ร้อยละ 3 จากการมีส่วนร่วมในการแจกจ่ายงาน ร้อยละ 18 คือแรงงูใจภายใน การมีส่วนร่วมการทำงานบ้านในครอบครัว ร้อยละ 40 คือ การมีส่วนร่วมแรงงูใจภายในเรื่อง กิจกรรมใช้เวลาว่าง



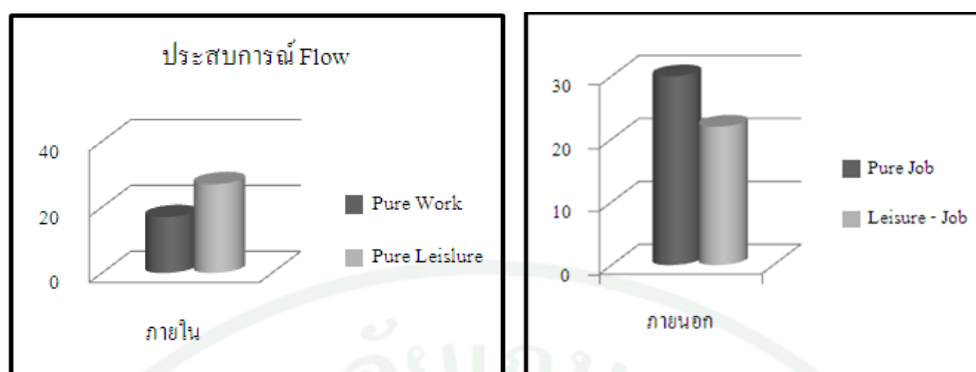
ภาพที่ 22 ภาพแสดงการมีส่วนร่วมในแรงงูใจภายใน

ที่มา : Kleiber et al (2011: 158)

Dillard and Bates (2011) ศึกษาแนวคิดการใช้เวลาว่างและนันทนาการ ในระยะเวลากว่า 50 ปีที่ผ่านมา พบความสอดคล้องระหว่างการใช้เวลาว่าง นันทนาการ กับส่วนประกอบคำถามที่ว่า “ทำไมคนถึงต้องมีความคิดสร้างสรรค์” ซึ่งมี 2 วิธีการทดลองทั้งเชิงปริมาณ และคุณภาพ โดยการวิจัยให้ความสำคัญกับคุณค่าแรงจูงใจสำหรับการใช้เวลาว่างและนันทนาการในประเด็น 1) การหลบเลี่ยง หลีกหนี 2) การเพิ่มคุณค่าความสัมพันธ์ 3) ผู้เชี่ยวชาญ และ 4) ได้รับชัยชนะ แนวทางการรับรู้การใช้เวลาว่าง นันทนาการแสดงให้เห็น 2 แนวทางได้แก่ การมีส่วนร่วมในกิจกรรม และบรรลุผลประโยชน์สำเร็จจากประสบการณ์ที่ได้รับ สำหรับประโยชน์จากการบรรลุผลสำเร็จนั้นเป็นสิ่งสำคัญในระหว่างปฏิสัมพันธ์การใช้เวลาว่าง นันทนาการโดยเฉพาะรายได้ของประชากร เพศ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลสามารถช่วยการจัดการใช้เวลาว่าง ความเข้าใจและความต้องการได้

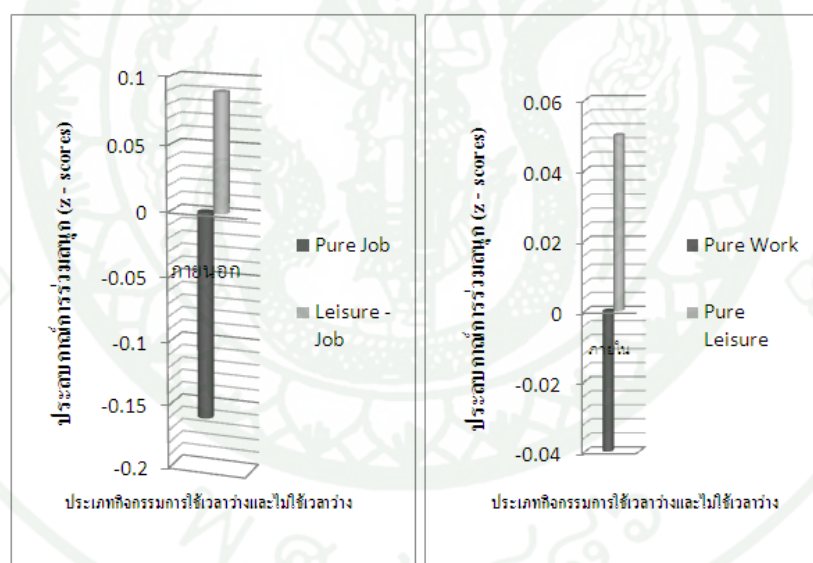
Chen, Li, and Chen (2013) ทดสอบปัจจัยในรูปแบบของเหตุและผลที่มีต่อความพึงพอใจการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นในไต้หวัน รูปแบบโครงสร้างกับการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง มีกลุ่มตัวอย่าง 701 คนเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่มัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษา พบว่า แรงจูงใจการใช้เวลาว่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง วัยรุ่นที่เข้าร่วมการใช้เวลาว่างส่วนมากจะมีความพึงพอใจการใช้เวลาว่างที่ดี ร้อยละ 92 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจการใช้เวลาว่างในวัยรุ่น นอกจากนี้สามารถอธิบายการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ว่ารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างไม่สามารถทำนายผลของความพึงพอใจการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นที่พบในแรงจูงใจการใช้เวลาว่างเพื่อที่จะเพิ่มความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยเสนอแนะให้วัยรุ่นเรียนรู้การเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และควรจะได้รับคำแนะนำจากครอบครัวด้วย

Kleiber et al (2011: 158) ได้ศึกษาประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรม 4 ประเภทดังนี้ 1) Pure Work 2) Pure Leisure 3) Pure Job และ 4) Leisure Job กิจกรรมการใช้เวลาว่างและกิจกรรมที่ไม่ใช่กิจกรรมยามว่าง การทำงานของ Neulinger ทฤษฎีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พบว่าเกิดความน่าสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมส่งผลให้เกิดความสนุกสนาน และเกิดเข้าร่วมกิจกรรมซ้ำ เกิดความไหลลื่นในการเข้าร่วมกิจกรรม แรงจูงใจเกิดขึ้นอย่างอิสระ (ภาพที่ 23 –24)



ภาพที่ 23 ประสบการณ์ Flow

ที่มา : Kleiber et al (2011: 158)



ภาพที่ 24 ประสบการณ์การร่วมสนุก

ที่มา : Kleiber et al (2011: 167)

Chen and Pang (2012) ได้ทำการศึกษาทบทวนเรื่องแรงงูใจการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีการทบทวนจากการศึกษาแรงงูใจการใช้เวลาว่าง โดยพิจารณาหาความสัมพันธ์ระหว่างแรงงูใจการใช้เวลาว่างกับวัฒนธรรมในกลุ่มตนเอง และความแตกต่างทางวัฒนธรรม พบว่ามีการพัฒนาการศึกษาแรงงูใจการใช้เวลาว่าง เริ่มจากอายุที่จะมาถึง สำหรับการทําวิจัยในอนาคต ต้องเข้าใจแรงงูใจการใช้เวลาว่างในบริบทของประสบการณ์ของบุคคล ตรวจสอบมีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างแรงงูใจภายใน - ภายนอก และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงงูใจการใช้เวลาว่าง กับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

Chong and Ahmed (2012) ได้ศึกษาความเที่ยงตรงของ การวัดทางจิตตามแบบวัดแรงงูใจทางวิชาการ (AMS) ของนักศึกษาในมาเลเซีย และจำแนกลักษณะที่เด่นของรูปแบบแรงงูใจของนักศึกษา ระหว่างมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในมาเลเซียกลุ่มตัวอย่าง 1,919 คนเป็นนักศึกษาปริญญาตรีที่เรียนบริหารธุรกิจจาก 9 มหาวิทยาลัยในมาเลเซียทั้งภาครัฐ และเอกชน รวมทั้งส่วนที่อยู่ต่างประเทศ ผลการศึกษาพบว่า แรงงูใจก่อนเข้าเรียน เกิดเป็นแรงงูใจภายนอก คือ กฎ - ระเบียบแรงงูใจภายนอก เป็นเหตุผลส่วนตัวส่งผลให้เกิดแรงงูใจภายในที่ทำให้ไม่อยากจะเรียนรู้

Wormington, Corpus and Andusen (2012) ศึกษาการให้บุคคลเป็นศูนย์กลางระหว่างแรงงูใจภายใน กับการควบคุมรูปแบบของแรงงูใจภายนอก และความสัมพันธ์กับบริบททางวิชาการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 1,061 คน ได้ตอบแบบวัดแรงงูใจทางวิชาการการปฏิบัติและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน การวิเคราะห์เป็นกลุ่ม พบว่าตารางเปรียบเทียบแรงงูใจทั้ง 4 ประเภทอยู่ในระดับที่สูงของแรงงูใจทุกประเภท แรงงูใจภายในที่สูงมีความสัมพันธ์กับแรงกดดันภายในจากความรู้สึกและกฎระเบียบของภายนอก (คุณภาพดี) แรงงูใจภายในที่ต่ำ เพราะมีกฎระเบียบที่กดดันความรู้สึก มีความสัมพันธ์กับกฎระเบียบภายนอก (คุณภาพไม่ดี) และแรงงูใจภายในผลออกมาต่ำมาก เพราะมีกฎเกณฑ์ที่กดดันต่อความรู้สึก มีความสัมพันธ์กับกฎระเบียบภายนอก (ปริมาณที่ต่ำและคุณภาพที่ไม่ดี) ส่วนนักเรียนที่มีคะแนนสูง จะอยู่ในกลุ่มที่มีคุณภาพดี มีสมรรถนะทางวิชาการที่ดีมาก และโดยภาพรวมนักเรียนในกลุ่มที่มีแรงงูใจที่แตกต่างกันในการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทที่แตกต่างกันมีคะแนนดีมาก ผลการวิจัยเสนอแนะว่าการควบคุมรูปแบบของแรงงูใจภายนอก อาจไม่สัมพันธ์กับผลที่ไม่มีการดัดแปลงเมื่อแรงงูใจภายในอยู่ในระดับที่สูง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

สืบเนื่องมาจากการวิจัยก่อนหน้านี้เสนอแนะว่าความเชื่อตัวเองในความคิดสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์เล็กน้อยกับความสัมฤทธิ์ผลทางวิชาการ และอาจจะไม่สัมพันธ์กับแรงจูงใจภายนอกด้วยสาเหตุนี้ Putwain, Kearsley, and Symes (2012) จึงได้ศึกษาต่อเพื่อหาความสัมพันธ์ในหลายรูปแบบว่า มีขบวนการทางธรรมชาติของความเชื่อตัวเองในความคิดสร้างสรรค์ และพิสัยที่เต็มบริบทของแรงจูงใจภายนอก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 122 คน ได้ตอบแบบวัดความเชื่อของตนในความคิดสร้างสรรค์กับแรงจูงใจ ผลการศึกษาพบว่า ความเชื่อของตนในความคิดสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินความสามารถในการอ่านแรงจูงใจภายนอก และภายใน และไม่มีความสัมพันธ์กับไร้แรงจูงใจ นอกจากนี้ยังได้เสนอแนะให้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการเข้าร่วมความเชื่อของตัวในความคิดสร้างสรรค์หลาย ๆ รูปแบบ และเปิดพิสัยของแรงจูงใจภายนอกให้กว้าง

Suria (2013) ได้ทำการศึกษาพิจารณาเกี่ยวกับผลกระทบของงบประมาณปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อแรงจูงใจ 2 ประเภท คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก พบว่า แรงจูงใจภายในมีผลต่อความพึงพอใจใจตนเอง และบรรลุผลสำเร็จโดยปราศจากอคติ แรงจูงใจภายนอกเป็นข้อตกลงกับรางวัลภายนอก ในการยอมรับ ความปลอดภัยในงาน เงินเดือนที่เพิ่มขึ้น สำหรับผลจากการสำรวจในมาเลเซียมีการจัดการเรื่องงบประมาณเรื่องการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งมีส่วนร่วมอย่างมีนัยสำคัญเพิ่มแรงจูงใจภายในขึ้นแต่ไม่ส่งผลต่อแรงจูงใจภายนอก

Kwok, Chni, and Wong (2013) ศึกษาผลของแรงจูงใจภายในที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของอาสาสมัครโดยใช้ประสบการณ์ความพึงพอใจในความต้องการเป็นอาสาสมัครเป็นตัวแปร กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมี 443 คน ผลการวิเคราะห์ พบว่า ทางที่ผ่านจากแรงจูงใจภายในในความพึงพอใจของชีวิตของอาสาสมัครไปสู่ประสบการณ์ความพึงพอใจความต้องการในระหว่างทำงานอาสาสมัคร อาสาสมัครแต่ละคนไม่มีแรงจูงใจภายนอก ที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจของชีวิต บทบาทในแรงจูงใจและความพึงพอใจในความต้องการที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของอาสาสมัครมีการจำแนก และสามารถนำไปใช้โปรแกรมอาสาสมัครในอนาคต

Montero et al (2013) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับทิศทางในความเชื่อมั่นของตนก่อนแข่งขัน ในสภาวะการไหลลื่น (Flow State) ของการแข่งขัน การวิเคราะห์สมการ โครงสร้างพบว่า ความต้องการทางจิตวิทยาพื้นฐานสำหรับความสามารถ มีความสัมพันธ์ในการทำนายดัชนีการกำหนดด้วยตัวเอง (Self – determination Index) และ SDI ทำนายทิศทางความเชื่อมั่นของตน

และทิศทางความเชื่อมั่นของตนตามทำนายสภาวะการไหลของการแข่งขัน ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรสถานการณ์ กับพฤติกรรมทางจิตในการแข่งขัน

Epstein et al (2013) ศึกษาแรงจูงใจของนักศึกษาที่นักเรียนโปรแกรม MBA ตั้งแต่เริ่มเรียนและหลังจากที่สำเร็จการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เข้าเรียนโปรแกรมมีแรงจูงใจขึ้นต้นจากปัจจัยภายนอก เช่น ความหวังในการส่งเสริม ความหวังในการยกระดับตัวเอง คาดหวังว่าจะได้รับการจ้างงานที่ดีเด่น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดการเข้าร่วมทางวิชาการ (APS) ที่จำแนกความแตกต่างระหว่างแรงจูงใจภายในและภายนอก ผลการวิจัยพบว่าแรงจูงใจภายในของนักศึกษาหญิง MBA เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญกันตลอดระยะของโปรแกรมการเรียน อย่างไรก็ตามแรงจูงใจภายนอกของนักศึกษา MBA ไม่สูงกว่าแรงจูงใจภายนอกของนักศึกษาใหม่ในโปรแกรม MBA

จากการทบทวนงานวิจัยต่างประเทศ จำนวน 24 เรื่องพบว่าส่วนใหญ่แรงจูงใจการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของชีวิต และวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง

อุปกรณ์และวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) เพื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ก่อน – หลัง การเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้เข้าศึกษากับศูนย์วิชาการ รัชดาวิทยابางเขน จำนวน 71 คน จากโรงเรียนหอวัง โรงเรียนสารวิทยา โรงเรียนราชวินิตบางเขน โรงเรียนสตรีวิทยา 2 และ โรงเรียนบดินเดชา 2 (สิงห์ สิงหเสนีย์)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 ที่เรียนพิเศษอยู่ในศูนย์วิชาการรัชดาวิทยابางเขนที่ผ่านการคัดกรองวิจัยด้วยแบบวัดแรงจูงใจการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง จำนวน 60 คนซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งชายและหญิง ของศูนย์วิชาการรัชดาวิทยابางเขนจำนวน 71 คน ทดสอบแบบประเมินแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง (LMS) ของ Beard and Ragheb (1983) จากนั้นนำคะแนนมาเรียงกัน จากคะแนนน้อยที่สุดถึงคะแนนมากที่สุด เลือกกลุ่มตัวอย่างจากคนที่มีความมากกว่าค่าเฉลี่ย 30 คนและน้อยกว่าค่าเฉลี่ยอีก 30 คน มาสุ่มจับคู่ แบบ Match paired Sampling และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. แบบสอบถามแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง (Leisure Motivation Scale, LMS) ของ Beard and Ragheb (1983) ใช้ประเมินแรงจูงใจการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างจำนวน 48 ข้อ คำถามประกอบด้วยวัดสติปัญญา สังคม ความสามารถ และหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นอย่างละ 20 ข้อ แต่ละข้อประเมินด้วยมาตรวัด 4 ระดับคะแนน (4 – point scale) ค่าสหสัมพันธ์สหสัมพันธ์ ความเชื่อมั่นของ Alpha ของแบบสอบถามนี้มีค่า .90 - .92

ตารางที่ 4 จำแนกการประเมินสอบถามแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง

ข้อคำถาม	ด้านที่ประเมิน
ข้อคำถามที่ 1 – 12	สติปัญญา
ข้อคำถามที่ 13 – 24	สังคม
ข้อคำถามที่ 25 – 36	ความรอบรู้ / ความเชี่ยวชาญ
ข้อคำถามที่ 37 – 48	หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (ค่า IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.6 – 1.0 และหาความเชื่อมั่นด้วยการหา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น Alpha ของ Conbach เท่ากับ 0.82

2. แบบวัดความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง (Leisure Satisfaction Measure) ซึ่งสร้างขึ้นโดย Beard and Ragheb (1980) เพื่อหาวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในมุมมองของจิตวิทยา การศึกษา สังคม การผ่อนคลาย สรีรวิทยาและสุนทรีภาพ แบบประเมินประกอบด้วย 24 ข้อคำถาม แต่ละคำถามใช้มาตรวัด 4 คะแนน (4 – point scale) (ดูตารางที่ 5) แบบประเมินนี้มีค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ดีและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น Alpha โดยรวมเท่ากับ 0.93 (Burlingane and Blaschke, 2010 : 254)

ตารางที่ 5 จำแนกข้อคำถามการประเมินแบบวัดความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง

คะแนนคำถาม	มุมมองวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง
คะแนนจากข้อ 1 – 4	วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในมุมมองของจิตวิทยา
คะแนนจากข้อ 5 – 8	วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในมุมมองของการศึกษา
คะแนนจากข้อ 9 – 12	วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในมุมมองของสังคม
คะแนนจากข้อ 13 – 16	วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในมุมมองของการผ่อนคลาย
คะแนนจากข้อ 17 – 20	วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในมุมมองของสรีรวิทยา
คะแนนจากข้อ 21 – 24	วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในมุมมองของสุนทรีภาพ

3. แบบสอบถามวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดี แบ่งการประเมินออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนแรก ประเมินคุณภาพชีวิต และสภาวะ ส่วนหลังประเมินความพึงพอใจในชีวิตและความสุข

3.1 แบบประเมินคุณภาพชีวิตและสภาวะ ที่ Anderson (2007) ได้สร้างขึ้นมาจากการดัดแปลงงานของ Pavot and Dienes (1993) และ Schallock (2004) แบบประเมินประกอบด้วย 26 ข้อคำถาม แต่ละคำถาม ประเมินด้วยมาตรวัด 3 คะแนน (3 – point scale) ประเมินการรับรู้คุณภาพชีวิต ในบริบทของสภาวะทางอารมณ์ (EW) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IR) สุขภาพทางวัตถุ (MW) พัฒนาศักยภาพ (PD) การตัดสินใจด้วยตนเอง (SD) การเข้ากับสังคม (SI) สิทธิ (R) สภาวะทางกาย (PW) และสภาวะทางจิตวิญญาณ (SW) (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 การจำแนกคุณภาพชีวิต จำแนกออกเป็น 9 ลักษณะ

ข้อคำถาม	ลักษณะการวัด
ข้อคำถามที่ 1, 2, 3	วัดสภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well - Being)
ข้อคำถามที่ 4, 5, 6	วัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Individual Relationship)
ข้อคำถามที่ 7	วัดสุขภาพทางวัตถุ (Material Well - Being)
ข้อคำถามที่ 8, 9, 10	วัดพัฒนาศักยภาพ (Personal Development)
ข้อคำถามที่ 11, 12, 13	วัดการสภาวะทางร่างกาย (Physical Well – Being)
ข้อคำถามที่ 14, 15, 16	วัดการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self - Determined)
ข้อคำถามที่ 17, 18, 19	วัดการเข้ากับสังคม (Social)
ข้อคำถามที่ 20, 21	วัดสิทธิ (Right)
ข้อคำถามที่ 22, 23, 24, 25, 26	วัดสภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well - Being)

หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญการใช้เวลาว่าง 5 ท่าน ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6 – 1.0 และค่าความเชื่อมั่นจากนักเรียนในศูนย์วิชาการรัชดาวิทยาลัย BTS สะพานควาย ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น Alpha (Conbach) เท่ากับ .89

3.1 สืบเนื่องจากความพึงพอใจในสุขภาพ ครอบครัว การงาน การใช้เวลาว่าง การเงิน และมาตรฐานการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดความสุข ในขณะที่เดียวกับ ความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง เหมือนกันความพึงพอใจในสุขภาพ และการเงิน (Regheb , 2012 : 352) ซึ่งเป็นองค์ประกอบความพึงพอใจในชีวิต และความสุข ด้วยเหตุนี้ แบบทดสอบความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Questionnaire) และความสุข จึงได้ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย 24 ข้อคำถามแต่ละคำถามใช้มาตราวัด 4 คะแนน (4 point scale) การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยค่า IOC ได้ค่า = 0.6 – 1.0 และหาค่าความเชื่อมั่นจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น Alpha เท่ากับ 0.82

4. โปรแกรมส่งเสริมวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Lifestyle) เพื่อพัฒนาวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างประกอบไปด้วย 4 ด้านคือ ความสุข สุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความพึงพอใจของชีวิต มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมที่ส่งเสริมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเปลี่ยนวิถีชีวิตใช้เวลาว่างในแง่บวกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นเวลา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยใช้หลัก 6 ประการในการกำหนดสถานการณ์ (Six Elements of Situated Objectivity System) ในการเขียนโปรแกรม (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 โปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง

ครั้งที่	กิจกรรม
ครั้งที่ 1	เป็นการปฐมนิเทศทำความรู้จักกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมทำความรู้จักสร้างความสัมพันธ์
ครั้งที่ 2	กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้จากแรงจูงใจภายใน – (Know)
ครั้งที่ 3	กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เกิดความสัมฤทธิ์ผลจากแรงจูงใจภายใน – (Accomplish)
ครั้งที่ 4	กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่กระตุ้นให้เกิดประสบการณ์จากแรงจูงใจภายใน – (Experience Stimulation)
ครั้งที่ 5	กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่จำแนกความเป็นเอกลักษณ์แรงจูงใจภายนอก – (Identified)
ครั้งที่ 6	กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เกิดแรงกดดันความรู้สึกจากแรงจูงใจภายนอก – (Introjected)
ครั้งที่ 7	กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เสริมแรงจูงใจภายนอก – จากลักษณะปกติภายนอก
ครั้งที่ 8	กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่ได้เกิดจากแรงจูงใจ – (Amotivation)

หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านและนำมาทดลองใช้ (Pilot Study) เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ การเข้าร่วมแรงงใจการใช้เวลาว่าง ที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยมีตัวแปรตามคือวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง ได้แก่ ความพึงพอใจของชีวิต/ความสุข และคุณภาพชีวิต/สุขภาวะ ตัวแปรอิสระ คือ การเข้าร่วมแรงงใจการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยออกเป็น 6 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การวัดแรงงใจการใช้เวลาว่างเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้แบบวัดแรงงใจการใช้เวลาว่าง (Leisure Motivation Scale)

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจการใช้เวลาว่างและประเมินวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและหาคุณภาพของเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ 3 สร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่าง 8 ครั้ง และหาคุณภาพของโปรแกรม

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินแบบสอบถาม Leisure Satisfaction และ Leisure Life Style ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ขั้นตอนที่ 5 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่ทางศูนย์รัชดาวิทยาสงเจนจัดให้ 8 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 6 การประเมินแบบสอบถาม Leisure Satisfaction และ Leisure Life Style หลังการทดลอง เพื่อทราบถึงผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับ ความพึงพอใจในชีวิต/ความสุข และคุณภาพชีวิต/สุขภาวะ

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างดีกว่าก่อนการทดลอง และมีการเปลี่ยนแปลง คุณภาพชีวิต สุขภาวะ และความพึงพอใจในชีวิต - ความสุข ดีกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างดีกว่ากลุ่มควบคุม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำคะแนนจากแบบประเมินแรงงใจการใช้เวลาว่าง (LMS - 28) มาคัดกรองประชากรเพื่อหา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (30 : 30คน)
2. นำคะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง (LSM) แบบสอบถามประเมินวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (แบบประเมินความพึงพอใจในชีวิต / ความสุข แบบประเมินคุณภาพชีวิตและสภาวะ) ที่ได้จากการประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงงใจการใช้เวลาว่างของกลุ่มทดลอง และมาหาความแตกต่างด้วย Paired – Sample t – test
3. วิเคราะห์กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองด้วย Independent t - test

การวิเคราะห์ข้อมูล

การสร้างแบบประเมินดำเนินการดังนี้

1. นำแบบสอบถาม Leisure Motivation Scale (LMS - 28) หาค่าความเที่ยงของเชิงเนื้อหา (IOC) และค่าความเชื่อมั่นด้วย สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น แอลฟาของ Conbach
2. นำแบบประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามอยู่ในช่วง 0.6 – 1.0 ซึ่งในการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาใช้สูตรดังนี้

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

เมื่อ IOC คือ ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ คือ ผลรวมของคะแนนจากการให้ของผู้เชี่ยวชาญ

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามที่จะใช้ประเมินแรงงใจการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขไปทำการทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาความเชื่อมั่นในการประเมินค่าคงที่

ตามหลักสถิติในรูปสหสัมพันธ์ เพื่อคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งแรกและครั้งที่ 2 ซึ่งยอมรับค่าความเชื่อมั่นที่ 0.81 โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ของ Pearson Product Moment Coefficient Correlation ซึ่งสูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (บุญเรียง, 2549) นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุงข้อมูลเป็นขั้นสุดท้ายจากนั้นจึงนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

3. หาค่าความเชื่อมั่น โปรแกรมกิจกรรมใช้เวลาว่างด้วย Face Validity จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านและนำไปโปรแกรมทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของศูนย์วิชาการรัชดาวิทยาสะพานควาย

ผลและวิจารณ์

ผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมที่ส่งเสริมแรงงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเปลี่ยนวิถีชีวิตใช้เวลาว่างในแง่บวกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยได้แบ่งผลการวิจัยออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แสดงผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 1 “ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงงใจใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างดีกว่าก่อนการทดลอง ”

ตอนที่ 3 แสดงผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 2 “ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงงใจใช้เวลาว่าง กลุ่มการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความสุข คุณภาพชีวิต สุขภาวะ และความพึงพอใจในชีวิตดีกว่าก่อนการทดลอง ”

ตอนที่ 4 แสดงผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 3 “ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงงใจใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างดีกว่ากลุ่มควบคุม ”

และผู้วิจัยได้ทำการกำหนดสัญลักษณ์ และอักษรย่อ ที่ใช้ในการแปลความหมายและการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

f	แทน	ความถี่ของข้อมูล
%	แทน	ร้อยละ
n	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
P	แทน	ค่าของความน่าจะเป็น (Sig.)
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ทดสอบค่า t

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคัดกรองจาก แบบสอบถามแรงงูใจการใช้เวลาว่างซึ่งมีคำถามประเมินแรงงูใจการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างจำนวน 48 ข้อ แต่ละข้อประเมินด้วยมาตรวัด 4 ระดับคะแนน จากนักเรียนในศูนย์วิชาการรัชดาวิทยาบางเขน ทั้งหมด 71 คน โดยมีคะแนนแรงงูใจการใช้เวลาว่าง สูงสุด 186 คะแนน มีคะแนนต่ำสุด 103 คะแนน ค่าเฉลี่ย = 96.88 ผู้วิจัยทำการนำคะแนนทั้งหมดมาเรียงลำดับจากคะแนนสูงถึงคะแนนต่ำสุด เริ่มนับจากคนที่ได้คะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ย 30 คน และน้อยกว่าค่าเฉลี่ย อีก 30 นำมาสุ่มด้วยวิธี Match – paired sampling ได้กลุ่มทดลอง 30 คน (ชาย 7 คน หญิง 23 คน) และกลุ่มควบคุมอีก 30 คน (ชาย 20 คน หญิง 10 คน)

ตารางที่ 8 คะแนนการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างจาก แบบสอบถามแรงงูใจการใช้เวลาว่าง

แบบทดสอบ แรงงูใจการใช้เวลา ว่าง	คะแนน สูงสุด N = 71		คะแนนต่ำสุด N = 71		กลุ่มทดลอง n = 30		กลุ่มควบคุม n = 30		t-test	
	f	%	f	%	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	t	p
1. วัดด้านสติปัญญา	48	67.61	23	32.39	34.43	.93	34	.95	.7	.49
2. วัดด้านสังคม	48	67.61	20	28.17	33.87	.88	31.53	.94	.4	.69
3. ด้านความรู้ / ความเชี่ยวชาญ	48	67.61	16	22.54	35.43	1.09	34.4	.97	2.29	.029*
4. วัดด้านหลักเลียง สิ่งกระตุ้น	48	67.61	14	18.31	35.13	1.14	37.63	1.11	.78	.44
รวมแบบทดสอบ แรงงูใจการใช้เวลา ว่าง	186	96.88	103	53.65	138.87	2.47	137.6	2.37	-1.5	.141

*p < .05

จากตารางที่ 8 แสดงผลของกลุ่มทดลองกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดผลแรงงูใจการใช้เวลาว่าง รายด้าน วัดด้านสติปัญญา วัดด้านสังคม และวัดด้านหลักเลียงสิ่งกระตุ้นมีความแตกต่างกัน ด้านความรู้ / ความเชี่ยวชาญ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยัง รวมแบบทดสอบแรงงูใจการใช้เวลาว่าง ได้คะแนน

สูงสุด คิดเป็นร้อยละ 96.88 ได้คะแนนต่ำสุดคิดเป็นร้อยละ 53.65 แสดงถึงค่าคะแนนสูงคะแนนต่ำของข้อมูลประชากร ข้อมูลกลุ่มทดลอง แสดงให้เห็นได้ว่ามี แรงจูงใจการใช้เวลาวางด้านสติปัญญา ได้คะแนนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 67.61 ได้คะแนนต่ำสุด คิดเป็นร้อยละ 32.39 ด้านสังคมได้คะแนนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 67.61 ได้คะแนนต่ำสุดคิดเป็นร้อยละ 28.17 ด้านความรู้ / ความเชี่ยวชาญ ได้คะแนนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 67.61 ได้คะแนนต่ำสุดคิดเป็นร้อยละ 22.54 ด้านหลักเลียงสิ่งกระตุ้นได้คะแนนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 67.61 ได้คะแนนต่ำสุดคิดเป็นร้อยละ 18.31

ตอนที่ 2 แสดงผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 1 “ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาวาง กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาวางดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาวาง ”

ตารางที่ 9 แสดงผลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาวางกลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาวางดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาวาง

n = 30

วิถีชีวิตการใช้เวลาวาง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	t	p
ความพึงพอใจในชีวิต(ความสุข)	74.60	9.96	85.57	7.85	-4.22	.000*
คุณภาพชีวิต	33.23	5.99	33.93	2.16	-5.95	.56
สุขภาพะ	29.7	4.28	33.93	2.16	- 4.66	.000*
ผลรวมทั้ง 3 ตัวแปร	137.5	17.6	157.10	12.5	-4.43	.000*

*p < .05

จากตารางที่ 9 แสดงหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาวาง กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาวาง ดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชีวิต – ความสุข และสุขภาพะดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ยกเว้นด้านคุณภาพชีวิต แม้ว่ามีค่าเฉลี่ย (33.93) ซึ่งดีกว่าก่อนการเข้าร่วม (33.39) แต่ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

ตารางที่ 10 แสดงภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีความเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจในชีวิต - ความสุข ดีกว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง

n = 30

ความพึงพอใจในชีวิต (ความสุข)	ก่อน		หลัง		t	P
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
ความพึงพอใจในสุขภาพ	11.7	1.89	14.06	1.70	-4.7	.000*
ความพึงพอใจในครอบครัว	13.06	2.07	14.20	2.07	-2.37	.025*
ความพึงพอใจในงาน	12.70	2.18	14.30	2.07	-2.81	.009*
ความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง	13.36	2.17	14.73	1.55	-2.57	.016*
ความพึงพอใจในการเงิน	11.80	2.30	14.40	1.71	-4.76	.000*
ความพึงพอใจมาตรฐานการดำเนินชีวิต	11.96	2.20	13.86	1.89	-3.09	.004*
ผลรวมความพึงพอใจในชีวิต (ความสุข)	74.60	85.57	85.57	7.85	-4.22	.000*

*p < .05

จากตารางที่ 10 แสดงถึงความพึงพอใจในชีวิต – ความสุข ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีความเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจในสุขภาพ ความพึงพอใจในครอบครัว ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง ความพึงพอใจในการเงิน และความพึงพอใจมาตรฐานการดำเนินชีวิต ดีวก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 แสดงกลุ่มทดลองมีความเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิต ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม
แรงจูงใจการใช้เวลาว่าง และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง

n = 30

คุณภาพชีวิต	ก่อน		หลัง		t	P
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
วัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Individual Relationship)	7.53	1.59	8.23	1.07	-1.93	.063
วัดพัฒนาบุคคล (Personal Development)	6.93	1.62	8	.95	-2.90	.007*
วัดการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self - Determined)	8.10	1.30	8.67	.76	-1.95	.061
วัดการเข้าร่วมกับสังคม (Social)	6.33	1.97	7.47	1.94	-2.04	.050
วัดสิทธิ (Right)	4.33	1.24	5.23	1.22	-3.25	.003*
ผลรวมคุณภาพชีวิต	33.23	5.99	33.93	2.16	-.595	.56

*p < .05

จากตารางที่ 11 แสดงถึงภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างกลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาบุคคล (Personal Development) และด้านสิทธิ (Right) ดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 12 แสดงภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมี
ความเปลี่ยนแปลงสุขภาวะดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

n = 30

สุขภาวะ	ก่อน		หลัง		t	P
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
วัดสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well - Being)	7.46	1.63	8.56	.68	-3.27	.003*
วัดสุขภาพทางวัตถุ (Material Well - Being)	2.20	.81	2.56	.77	-2.01	.054
วัดสุขภาวะทางร่างกาย (Physical Well – Being)	7.86	1.04	8.53	.78	-2.76	.010*
วัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well - Being)	12.16	2.15	14.26	1.17	-4.61	.000*
ผลรวมสุขภาวะ	29.7	4.28	33.93	2.16	- 4.66	.00*

*p < .05

จากตารางที่ 12 แสดงถึง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีสุขภาวะแตกต่างกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง พบว่าด้านสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well - Being) สุขภาวะทางร่างกาย (Physical Well – Being) และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well - Being) ดีวก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นด้านสุขภาพทางวัตถุ (Material Well - Being) ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

ตอนที่ 3 แสดงผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 2 “ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างดีกว่ากลุ่มควบคุม ”

ตารางที่ 13 แสดงวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

n = 30

วิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t-test	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	t	p
ความพึงพอใจในชีวิต(ความสุข)	78.33	8.48	85.57	7.84	-2.99	.006*
คุณภาพชีวิต	31.77	3.02	33.93	2.16	-3.33	.002*
สุขภาวะ	35.83	4.76	33.93	2.16	1.87	.71
ผลรวมทั้ง 3 ตัวแปร	145.93	11.76	157.10	12.49	3.123	.004*

*p < .05

จากตารางที่ 13 แสดงถึงวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างของ กลุ่มทดลองและการเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางศูนย์วิชาการจัดให้ของกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความพึงพอใจในชีวิต (ความสุข) และคุณภาพชีวิต ดีวก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ฯกนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นสุขภาวะไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 14 แสดงวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม

n = 30

กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	t	p
ความพึงพอใจในชีวิต(ความสุข)	76.80	7.49	78.33	8.48	-1.04	.307
คุณภาพชีวิต	35.10	4.22	31.76	3.02	3.01	.005*
สุขภาวะ	31.77	2.97	35.83	4.76	-3.57	.001*
ผลรวมทั้ง 3 ตัวแปร	143.67	9.63	145.93	11.77	-.99	.33

*p < .05

จากตารางที่ 14 แสดงถึงวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม กิจกรรมที่ทางศูนย์วิชาการ – บางเขน ของกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ .05 แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความพึงพอใจในชีวิต(ความสุข) ไม่เกิดความแตกต่างทั้งก่อนและ หลังการเข้าร่วม คุณภาพชีวิตแตกต่างกันแต่เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ลดลง และสุขภาวะดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมของทางศูนย์วิชาการจัดให้

วิจารณ์

จากผลการศึกษาเรื่อง ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิต การใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อนำมาพิจารณา ผู้วิจัยสามารถวิจารณ์ได้ตามลำดับดังนี้

1. การศึกษาตามสมมติฐาน ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างดีกว่าก่อนการทดลอง

ผลการทดลองพบว่าก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง สอดคล้องกับ Veal (2001 cited Blackshaw, 2009) ที่ได้ศึกษาถึงเรื่องแนวคิดพื้นฐาน ความเข้าใจวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Styles) ว่าอาจมีการเปลี่ยนแปลง ตามชนชั้นทางสังคมขอบเขตของอายุ เพศ ชนชาติ ว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อวิธีการผ่อนคลายอารมณ์ แสดงให้เห็นว่าจากการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่มีความแตกต่างกันในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ต่างกัน ส่งผลให้เห็นว่าวัฒนธรรมในการเข้าร่วมโปรแกรมความแตกต่างกัน แต่นั้นวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Lifestyles) เป็นเนื้อแท้ในตัวบุคคล มีความเชื่อถือที่เป็นไปได้ นอกจากนี้คุณค่าและวิถีชีวิต (Value and Life Style : VALS) นั้นเป็นการใช้เวลาว่างมิติที่สำคัญของลักษณะ (style) โดยภาพรวมในแต่ละวันที่จะเปลี่ยนเอกลักษณ์ของคน สิ่งที่ต้องการทำเป็นอันดับแรก (Priority) และการลงทุนในชีวิต (Kelly, 1999) ในทางกลับกัน เอกลักษณ์ของคน สิ่งที่ต้องการทำเป็นอันดับแรก และการลงทุนเป็นตัวทำให้เกิดลักษณะต่าง ๆ ของการใช้เวลาว่าง (Leisure Styles)

เมื่อพิจารณารายด้านมีการเปลี่ยนแปลง คุณภาพชีวิต สุขภาวะ และความพึงพอใจในชีวิต - ความสุข ดีกว่าก่อนการทดลองผลจากทดลองพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มการทดลองมีการเปลี่ยนแปลง คุณภาพชีวิต สุขภาวะ และความพึงพอใจในชีวิต(ความสุข) ดีกว่าก่อนการทดลอง

1.1 ผลการทดลองพบว่า ความพึงพอใจในชีวิต(ความสุข)ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีแตกต่างกัน กลุ่มทดลองมีความเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจในชีวิต(ความสุข) รายด้าน ความพึงพอใจในสุขภาพ ความพึงพอใจในครอบครัว ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในการ

ใช้เวลาว่าง ความพึงพอใจในการเงิน ความพึงพอใจมาตรฐานการดำเนินชีวิต มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีความเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจในชีวิต(ความสุข) ดีกว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างภายหลังการทดลอง และความพึงพอใจในชีวิต(ความสุข) ในทุก ด้าน เกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก สอดคล้องกับ Tinsley and Kass (1983) พบปัจจัยที่มี ผลต่อแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง 10 ประการ ได้แก่ การมีสัจจะการแห่งตน ความเป็นเพื่อน พลังอำนาจ การชดเชย ความปลอดภัย การให้บริการแก่สังคม สุนทริยภาพทางสติปัญญา การออก กำลังกาย รักในศักดิ์ศรีของตน และการควบคุมตนเอง ในขณะเดียวกัน Iso – Ahola and Allen (1982) พบว่า แรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อการทำงานมี 7 สิ่ง ได้แก่ ความหลากหลายในส่วนบุคคล ความสามารถของคน หนีจากกิจวัตรประจำวัน การเข้าร่วมภายในบุคคล การพักผ่อน และ ความสามารถในการสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมไปถึงการสอดคล้องในงานวิจัยของ Hill, Argyle and Reeves (2000) ที่ศึกษาทฤษฎีแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง 4 ทฤษฎี ที่มีต่อความพึงพอใจ การใช้เวลาว่างของคนหนุ่มสาว จาก 36 กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงที่เรียนอยู่ ในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา จำนวน 183 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามการประเมิน ความถี่ ความสนุกสนาน จุดมุ่งหมาย ความพึงพอใจทางสังคม ทักษะ ความสามารถและความท้าทายที่ เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ ผลการศึกษาพบว่า เกิดความสมดุลระหว่างความท้า ทายกับทักษะในทฤษฎี Flow

1.2 ผลการทดลองพบว่า คุณภาพชีวิต ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองตัวแปร คุณภาพชีวิต ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Individual Relationship) ด้านการตัดสินใจด้วย ตนเอง (Self - Determined) ด้านการเข้าร่วมกับสังคม (Social) ไม่มีความแตกต่างกันวัดด้านพัฒนา บุคคล (Personal Development) และด้านสิทธิ (Right) มีความแตกต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สรุปได้ว่าก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองมีคุณภาพชีวิต ด้านวัดพัฒนาบุคคล (Personal Development) และด้านสิทธิ (Right) ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องในเรื่องที่การเข้าร่วมวิถี ชีวิตการใช้เวลาว่างนั้นเกิดผลในการเปลี่ยนแปลงภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเช่น London et al. (1977) ที่ได้จำแนกมิติของแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่แบ่งได้แก่ การให้ผลสะท้อนกลุ่ม การเชื่อมประสานและการเข้าร่วม แต่จากที่ Schunch (2011) ได้ศึกษาความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต พบว่าคุณภาพชีวิต ในนิยามของ World Health Organization กล่าวว่า “การรับรู้ในบุคคลในทัศนคติต่อชีวิตด้วยเนื้อหาทางวัฒนธรรมและคุณค่าของการใช้ชีวิต ที่อยู่อาศัย ความสัมพันธ์ทั้งชายหญิง ไปสู่เป้าหมาย สิ่งทีคาดหวัง ปัจจัยที่กำหนดและความสัมพันธ์ทางสังคม

เป็นสิ่งที่เห็นเด่นชัดในลำดับความรู้สึกอ่อนไหว ในพฤติกรรมที่ผิดปกติในทิศทางที่บุคคลมีสรีระร่างกาย สถานะทางจิตใจ ความมีอิสรภาพ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความสัมพันธ์ที่โดดเด่นต่อสิ่งแวดล้อม” ไม่สอดคล้องเรื่องด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การตัดสินใจด้วยตนเอง และด้านการเข้าร่วมกับสังคม ในการทดลองของผู้วิจัยไม่เกิดความแตกต่างกันอย่างชัดเจนเนื่องจาก ช่วงอายุของกลุ่มทดลองมีลักษณะที่มีโลกส่วนตัวสูง มีผลใฝ่สัมฤทธิ์ในเรื่องการเรียนสูง ในการเรื่องการทำงานเป็นกลุ่ม การเข้าสังคม และการกล้าทำกล้าที่จะตัดสินใจในกลุ่มเพื่อน จึงต้องใช้ระยะเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านนี้เพิ่มมากขึ้น และจากการทดลองพบว่า มีผลขัดแย้งกับการศึกษา งานวิจัยของ Beth (cited Mclean, 2005) ที่ได้มุ่งเน้นในการศึกษาเรื่อง พัฒนาการในวัยรุ่นและองค์ประกอบเรื่องความคิด อารมณ์ ชีวิตวิทยาประยุกต์ พัฒนาการในวัยรุ่น บุคลิกภาพที่โดดเด่นในวัยรุ่น และนอกจากนี้ทำการศึกษาในสาขาจิตวิทยา จิตวิทยาสังคม สังคมวิทยา และยังขยายการศึกษาในเนื้อหาที่สำคัญที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพของวัยรุ่นอันได้แก่ โรงเรียน ครอบครัว คุณสมบัติ และใช้เวลาว่า การศึกษาการกระทำของวัยรุ่นเรื่องความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมในโรงเรียนนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการเคารพนับถือในตนเอง พบว่าจากการกีฬาแบบทีม กลุ่มนักดนตรี กลุ่มสาธารณะชน นันทนาการกลางแจ้ง กิจกรรมทางสังคมมีผลต่อการเคารพนับถือตนเองลดลง มีความสัมพันธ์กลุ่มมากขึ้น

1.3 การศึกษาทดลองพบว่า ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองตัวแปรสุขภาวะด้านสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well - Being) สุขภาพทางวัตถุ (Material Well - Being) สุขภาวะทางร่างกาย (Physical Well - Being) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well - Being) มีความแตกต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองมีสุขภาวะรายด้านดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง สอดคล้องกับทฤษฎีของ Greenberg, Dintiman and Oakes (1997) ที่กล่าวว่า สุขภาวะของพวกเราเสมือน “ วงล้อ ” สุขภาพในวงล้อวงกลมประกอบไปด้วยสุขภาพที่ดีมีความยืดหยุ่นและสมดุลมีการพัฒนาปรับปรุงสุขภาพอยู่เสมอปราศจากเรื่องร้ายๆ สุขภาพ อีกทั้งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมในระดับที่สามารถเรียนรู้ได้ในสังคม ก็จะเป็นการแสดงถึงกระบวนการที่มีผลของสุขภาวะในระดับสูง นอกจากนี้สุขภาพทางกาย และสุขภาวะทางสังคม จิตใจ อารมณ์ สุขภาพจิต และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Veen and Peetsma (2011 : 233 – 238) ที่ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจการใช้เวลาว่างในอนาคต โดยกลุ่มที่ทำการศึกษาในนักเรียนอายุ 12 – 13 ปี จำนวน 1200 คนในประเทศเนเธอร์แลนด์ จากการศึกษาให้บุคคลเป็นศูนย์กลางตามสรีระร่างกายใน 2 ระดับ ทางการศึกษา ระยะเวลาที่พิจารณาอย่างยาวนาน พบความสัมพันธ์ทางการศึกษาเป็นผลในทางลบ นักเรียนในการพัฒนาขั้นพื้นฐานระยะยาวของการใช้

เวลาว่าง พิจารณาการเปรียบเทียบการพัฒนาแรงจูงใจและความสัมฤทธิ์ ที่มีผลการศึกษาในระดับคะแนน 3 ระดับต่ำสุด ปานกลาง และสูงสุด ทำการศึกษา 4 ช่วงระยะเวลาตลอด 1 ปี แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้ 1) กลุ่มต่ำสุดมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย 2) กลุ่มปานกลางเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย และ 3) กลุ่มสูงสุด คือกลุ่มส่วนมากในการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นระยะยาวในการใช้เวลาว่าง ผลการศึกษาพบว่าการพัฒนาสุขภาวะเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น

สรุปคือ กลุ่มทดลองเกิดแรงจูงใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างสะท้อนให้เห็นถึงผล คุณภาพชีวิตและ สุขภาวะ ความพึงพอใจในชีวิตและความสุข ที่รวมเรียกว่าวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในทิศทางบวก สอดคล้องกับ Chen and Pang (2012) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจการใช้เวลาว่างจากการทำการวิจัยพบว่าการศึกษาจิตวิเคราะห์และสังคมวิทยามีเหตุผลสำหรับการมีปฏิสัมพันธ์ มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นผลสรุปจากการทดสอบว่าบุคคลมีความหลากหลายในกิจกรรมการใช้เวลาว่างและรูปแบบที่ดีการใช้เวลาว่าง มีความสัมพันธ์ กับแรงจูงใจภายใน ข้อบังคับ และวัฒนธรรม ในการทบทวนมุ่งเน้นแรงจูงใจการใช้เวลาว่างและความแตกต่างทางวัฒนธรรม นำมาพิจารณาผลการทดสอบ พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง กับ การบังคับใช้แรงจูงใจเกิดผลทางวัฒนธรรมจากแรงจูงใจและกระบวนการใช้เวลาว่าง

2. ผลจากทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองทั้ง 3 ตัวแปรมีความแตกต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงผลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีตัวแปรสุขภาวะ ไม่แตกต่างกัน แต่ตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต (ความสุข) ตัวแปรคุณภาพชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สอดคล้องกับ Bread and Regheb (1980) ที่กล่าวถึง การใช้เวลาว่างมีบทบาทต่อชีวิตของแต่ละคน กิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยเพิ่มความพึงพอใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางกาย และสุขภาพจิต การปรับตัวของบุคคลและสังคม รวมทั้งความสุขโดยภาพรวม และสอดคล้องกับ Randall & Bohnert (2009) ที่ชี้ให้เห็นว่า เด็กวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะมีระดับของการอยู่โดยลำพังลดลง รวมทั้งอาการของการหดหู่ใจลดระดับลง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chen et al (2013) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่นประเทศไต้หวัน ผลการศึกษา พบว่า แรงจูงใจการใช้เวลาว่าง มีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง และร้อยละ 92 ของวัยรุ่นมีความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง หลังจากได้เข้าร่วมการใช้เวลาว่าง และเมื่อพิจารณารายด้านก่อนและหลังของกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ .05 ตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต(ความสุข) ไม่เกิดความแตกต่างทั้งก่อนและหลัง คุณภาพชีวิตแตกต่างกันแต่เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ลดลง และสุขภาวะ

ดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมของทางศูนย์วิชาการจัดให้ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมของทางศูนย์วิชาการสามารถพัฒนาวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของกลุ่มควบคุมได้เพียงบางตัวแปรเท่านั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Barnett (cited Kleiber et al 2011 : 277) ได้เปรียบเทียบนันทนาการในเด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย ว่าเด็กนักเรียนหญิงไม่เลือกกิจกรรมทำท่าย โดยเลือกกิจกรรมที่เป็นกระบวนการเป็นผู้นำเชียร์การเต้น จากการแข่งขัน และทำให้พบว่าก่อนและหลัง การเปรียบเทียบ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าภายหลังจากการทดลองเข้ากระบวนการ 2 เดือน การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ มีผลเป็นลบ นอกจากนี้ยังพบพฤติกรรมหนีเรียน การเคารพตนเองต่ำ แต่มีความอดทนที่เพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เพราะกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิง และด้วยสาเหตุที่ว่ากลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง จึงส่งผลให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในทางที่ดีขึ้น

โดยสรุป การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการเข้าร่วม โปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อศึกษาจึงพบว่าโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างสามารถสร้างให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างไปในทิศทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมที่ส่งเสริมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเปลี่ยนวิถีชีวิตใช้เวลาว่างในแง่บวกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 ศูนย์วิชาการรัชดาวิทยายางเขน จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองจากแบบประเมินแรงจูงใจการใช้เวลาว่างและการสุ่มแบบจับคู่ (Match Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มละ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) เพื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ก่อน – หลัง การเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. แบบสอบถามแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง (Leisure Motivation Scale, LMS) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (ค่า IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ค่าพิสัย (0.6 – 1) และหาค่าความเชื่อมั่นด้วยการหาสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นของ Conbach เท่ากับ .82

2. แบบทดสอบความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Questionnaire) และความสุข (Happiness) ตามที่ Regheb (2012 : 352) การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยค่า IOC ค่า

พิสัย (0.6 – 1) และหาค่าความเชื่อมั่น จากค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น (Conbach) เท่ากับ .89

3. แบบประเมินคุณภาพชีวิต ที่ Anderson (2007) การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ด้วยค่า IOC ค่าพิสัย (0.6 – 1) และหาค่าความเชื่อมั่น จากค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น (Conbach) เท่ากับ .78

4. แบบประเมินสุขภาวะ ที่ Anderson (2007) การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยค่า IOC ค่าพิสัย (0.6 – 1) และหาค่าความเชื่อมั่น จากค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น (Conbach) เท่ากับ .88

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ การเข้าร่วมแรงงใจการใช้เวลาว่าง ที่มีต่อ วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยมีตัวแปรตามคือวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง ได้แก่ ความพึงพอใจของชีวิต/ความสุข และคุณภาพชีวิต / สุขภาวะ ตัวแปรอิสระ คือ การเข้าร่วมแรงงใจการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยออกเป็น 6 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การวัดแรงงใจการใช้เวลาว่างเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองโดยใช้แบบวัดแรงงใจการใช้เวลาว่าง (Leisure Motivation Scale)

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจการใช้เวลาว่างและประเมินวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นและหาคุณภาพของเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ 3 สร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่าง 8 ครั้ง และหาคุณภาพของโปรแกรม

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินแบบสอบถาม Leisure Satisfaction และ Leisure Life Style ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ขั้นตอนที่ 5 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่ทางศูนย์รัชดาวิทยายางเขนจัดให้ 8 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 6 การประเมินแบบสอบถาม Leisure Satisfaction และ Leisure Life Style หลังการทดลอง เพื่อทราบถึงผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับ ความพึงพอใจในชีวิต - ความสุข และคุณภาพชีวิต สุขภาวะ

ผลการวิจัย

1. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างดีกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบของวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง พบว่า :-

1.1 กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชีวิต – ความสุขมากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีความพอใจในสุขภาพ ความพึงพอใจในการเงินและความพึงพอใจในมาตรฐานการดำเนินชีวิต ดีวก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมทุกรายการ

1.2 กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีวก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตวิญญาณดีวก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ยกเว้นสุขภาพทางวัสดุ ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

1.3 กลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างทางสถิติในด้านคุณภาพชีวิตระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านพัฒนานุคคลและสิทธิ ดีวก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างของกลุ่มทดลอง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง และการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่ทางศูนย์รัชดาวิทยา – บางเขน จัดให้ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง พบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชีวิต – ความสุข และคุณภาพชีวิตดีวก่อนกลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรม
แรงจูงใจการใช้เวลาว่าง

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายให้ความสนใจมากในกิจกรรมที่มีดนตรี และเพลง
2. ควรเพิ่มกิจกรรมทางการเคลื่อนไหวร่างกายโยกย้ายมากกว่าการนั่งทำกิจกรรมอยู่กับที่
3. ควรใช้การวัดผลรายครั้งด้วยวิธีการที่หลากหลายมากกว่าการประเมินด้วยแบบวัดประเมินค่าเพียงอย่างเดียว เช่น การระดมสมอง การแสดงสรุปกิจกรรม เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการสร้างโปรแกรมที่ครอบคลุมการใช้เวลาว่างมากขึ้น เช่น กิจกรรมกลางแจ้ง ก็พากลางแจ้ง นันทนาการการท่องเที่ยว เป็นต้น
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปสามารถศึกษาได้กับกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างออกไป เช่น กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนเอกชนและรัฐบาล กลุ่มวัยรุ่นในชุมชน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป
3. เพิ่มระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งนี้เพื่อวัดการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และการพัฒนาวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีในระยะยาว

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- จอมยุทธ์ แห่งบ้านจอมยุทธ์. 2543. แหล่งที่มา: <http://baanjomyut.com/>, 1 ธันวาคม 2557
- ธนินฐา ช่วงมณีโชติ. 2554. **วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2549. **สถิติวิจัย 1.** ครั้งที่ 9 . หจก. พี.เอ็น.การพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์ และ อารณ จะบัง. 2546. **สนุกด้วยนันทนาการ.** สำนักส่งเสริมและพัฒนา
นันทนาการ, กรุงเทพฯ
- ปรีชา เมธาวัตรภาคย์. 2557. แหล่งที่มา: <http://dailynews.co.th/content/education/>, 1 ธันวาคม 2557
- ศูนย์วิชาการรัชดาวิทยาบางเขน. 2557. แหล่งที่มา: <http://rac.ac.th/kaset/>, 20 มกราคม 2557.
- สมศักดิ์ โล่ห์เลขา. 2555. แหล่งที่มา: <http://vcharkan.com/vcafe/203742/>, 1 ธันวาคม 2557
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2555. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ
สังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด (2555 – 2559).** สำนักนายกรัฐมนตรี. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สำนักส่งเสริมและพัฒนา
นันทนาการ. 2546. **ยุทธศาสตร์การพัฒนากิจการนันทนาการในโลกยุคใหม่.** โรงพิมพ์การ
ศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, กรุงเทพฯ.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2553. **นันทนาการและการใช้เวลาว่าง.** บริษัท เอ็ดสันทเพรสโปรดักส์ จำกัด,
กรุงเทพฯ.
- _____. 2555ก “Definitions of Recreation, Leisure , Play and Work” เอกสารประกอบการเรียน
วิชาทฤษฎีการใช้เวลาว่าง (01174511), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา)

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2555ข “แนวทางในการเขียนโครงการนันทนาการ” เอกสารประกอบการเรียน
วิชา การวางแผนโครงการนันทนาการและการเป็นผู้นำ (01174521),
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา)

_____. 2555ค “การจัดนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ” เอกสารประกอบการเรียนวิชา การ
วิเคราะห์ชีวิตทางนันทนาการ(01174513), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.(อัด
สำเนา)

_____. 2555ง “กระบวนการจัดทำยุทธศาสตร์กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ระยะ 5 ปี (พ.ศ.
2547 – 2551)” เอกสารประกอบการเรียนวิชา การวางแผนโครงการนันทนาการและการ
เป็นผู้นำ (01174521), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา)

_____. 2555จ “การพัฒนานโยบาย” เอกสารประกอบการเรียนวิชาการศึกษากายภาพและ
การพัฒนากายภาพนันทนาการ (01174561), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. (อัด
สำเนา)

_____. 2557. **Proceedings** การประชุมวิชาการนันทนาการครั้งที่ 11 เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพและ
ฟื้นฟูสมรรถภาพประชาชนสู่ประชาคมอาเซียนด้วยนันทนาการบำบัด. สาขานันทนาการ
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

Anderson, L. 2007. **Quality of Life Scale**. Unpublished.

Anderson, L. and L. Heyme, 2012. **Therapeutic Recreation Practice : A Strengths Approach**.
Venture Publishing, Inc., PA.

Apter, M. J. 1982. **The Experience of Motivation : The Thory of Psychological Reversal**.
Academic Prees, London.

- Areepathamannil, S., S. Freeman and D. Klinger, 2011. Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Academic Achievement among Indian Adolescent in Canada and India. **Journal of Academic**. 3: 427.
- Beard, J.G. and M. G. Ragheb. 1980. Measuring Leisure Satisfaction. **Journal of Leisure Research**. 12: 20 – 33.
- _____. 1983. Mesuring Leisure Motivation. **Journal of Leisure Research**. 15: 219 – 228
- Beggs, B. A. 2002. **Activity Satisfaction in Golf and Simulated Golf**. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University, Bloomington, IN.
- Beggs, B. A. and D. J. Elkin. 2010. The Influence of Leisure Motivation on Leisure Satisfaction. **The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research**. 1: 11.
- Beggs, B.A., D.J. Elkin, and S. Power. 2005. Overcoming Barriers to Participant in Campus Recreational Sports. **Recreation Sport Journal**. 29: 143 – 155.
- Blackshaw, T. and G. Crawford. 2009. **The SAGE Dictionary of Leisure Studies**. SAGE, CA.
- Burlingame, J. and T.M. Blaschko. 2010. **Assessment Tools for Recreation Therapy and Related Fields**. Idyll arbor, Inc., WA.
- Chen, M., and X. Pang. 2012. Leisure Motivation: An Integrative Review. **Academic Journal Article**. 40: 1.
- Chen, Y. C., R. H. Li and S. H. Chen. 2013. Relationships among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement, and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model. **Journal of Soc Indic Rea**. 110: 1187 – 1199.

- Chong, Y. S. and P. K. Ahmed. 2012. Understanding Student Motivation in Higher Education Participation : A Psychometric Validation of the Academic Motivation Scale in the Malaysian Context. **Journal of Academic**. 53: 118.
- Colleman, D., and S. E., Iso – Ahola. 1993. Leisure and health : the role of social support and self – determination. **Journal of Leisure Research**. 25(2), 111 – 128.
- Crandall, R. 1980. Motivations for Leisure. **Journal of Leisure Research**. 12: 45 – 54.
- Csikszentmihalyi, M. 1990. **Flow : The Psychology of Optimal Experience**. Harper Perennial, NY.
- _____. 1997. **Finding Flow : The Psychology of Engagement with Everyday Life**. Basic Book, New York.
- Dann, G. 2000. “ Motivation ”, in J. Jafari (Ed). **Encyclopedia of Tourism**. Routledge, London.
- Dehn, D. 1995. **Leisure Step Up**. Idyll Arbor, WA.
- Diener, E. 2000. Subjective well – being : The science of happiness and proposal for a National Index. **American Psychologist**. 55, 34 - 43
- Diener, E. and R. Biewas – Diener. 2008. **Happiness**. Blackwell Publishing, MA.
- Dillard, J., and D. L. Bates. 2011. Leisure Motivation Revisited: Why People Recreate. **Journal of Managing Leisure**. 4: 253 – 268.
- DuBrin, A. 1972. **The Practice of Managerial Psychology : Concepts and Methods for Manager and Organization Development**. Pergamon Press, Inc., NY.

- Emerson, E. B. 1985. Evaluating the impact of deinstitutionalization on the lives of mentally retarded people. **American Journal of Mental Deficiency**, 90: 277 – 288.
- Epstein, R. H., M. S. Clinton and K. P. Gabrovska. 2013. Changes in Motivation during an MBA Program : Gender Makes a Difference from First – Year to Graduation. **Journal of Academic**. 17: 103.
- Erikson, E. H. 1968. **Identity : Youth and Crisis**. Norton, New York.
- Francken, D. and W. Raaij. 1981. Satisfaction with Leisure Time Activities. **Journal of Leisure Research**. 13: 337 – 352.
- Frankl, V. 1962. **Man's Search for Meaning : An Introduction to Logotherapy**. Beacon Press, MA.
- Free Dictionary. 2008. **Quality of life definition**. Retrieved from : [http:// www. The freedictionary.com](http://www.thefreedictionary.com), on June 21 2014.
- Gordon, W. R., and M. L. Catalbiano. 1996. Urban and Rural Differences in Adolescent Self – Esteem, Leisure Boredom and Sensation Seeking as Predictors of Leisure Time Usage and Satisfaction. **Adolescence**. 31: 883 – 901.
- Greenberg, J. S., G. B. Dintiman and B. M. Oakes. 1997. **Wellness Creating a Life of Health and Fitness**. A Viacom Company. Inc, NY., 2 – 11.
- Gunter, B and N. Gunter. 1980. Leisure Styles : A Conceptual Framework for Modern Leisure. **Sociological Quarterly**. 21: 361 – 374.

- Hill, P., M. Argyl. and R. Reeves. 2000. Individual Differences in Leisure Satisfaction : An Investigation of Form Theries of Leisure Motivation. **Personality and Individual Differences**. 28: 763 – 779.
- Hultsman, W. Z. 1993. The Influence of Other as a Barrier to Recreation Participant among Early Adolescents. **Journal of Leisure Research**. 27: 228 – 244.
- Iso- Ahola, S., and J. R. Allen. 1982. The Dynamics of Leisure Motivation. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 53:141 -149.
- Jenkins, J. M. and J. J. Pigram. 2003. **Eneyelopedia of Leisure and Outdoor Recreation**. Routledge, London.
- Kelly, J. 1983. **Leisure Identities and Internation**. Genge Allen and Unwin, London.
- _____. 1999. Leisure behaviors and styles : Social, economic, and cultural factors. In E.L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), **Leisure Studies : Prospects for the Twenty – first Centuries**. Venture, PA
- Kelly, J. and G. Godbey. 1992. **Sociology of Leisure**. Venture Publisbring, Inc., PA.
- Kleiber, D. A., G. J. Walker and R. C. Mannell. 2011. **A Social Psychology of Leisure**. Venture Publishing, Inc., PA.
- Kraus, R. 2000. **Leisure in a changing American : Trends and Issues for the 21st Century**. Alyn and Becon, MA
- Kwok, Y., W. Chui and L. Wong. 2013. Need Satisfaction Mechanism Linking Volunteer Motivation and Life Satisfaction : A Mediation Study of Volunteer Subjective Well – Being. **Journal of Academic**. 3: 1315.

London, M., R. Crandall, and G.W.Seals. 1977. The Contribution of job and Leisure Sastisfaction to Quality of Life. **Journal of Leisure Research**. 9: 118 – 134

Manfredo, M. J., B. L.Driver and M. A.Tarrant. 1996. Measuring Leisure Motivation: A Meta – Analysis of the Recreation Experience Preference Scales. **Journal of Leisure Research**. 3: 1.

Mannell, R. and D. Kleiber. 1997. **A Social Psychology of Leisure**. : Venture Publishing, Inc, Philadelphia.

Mclean, D. D., A. R. Hurd and N. B. Roger. 2005. **Recreation and Leisure in Modern Society**. 7th ed. Jones and Bartlett Publishers, Inc., CA, 134 – 137.

Michael, A. 2001. **The Psychology of Happiness**. 2nd.Taylor and Francis, Inc.

Montero, C. C., J. A. Moreno, C. Gonzalez and E.M. Cervello. 2013. Motivation in Directionality Autoconfianzay Flow in Judokes De Alto Niel. **Journal of Academic**. 31: 1.

Mores,H. 2013. **Make Your Lecture Nice, Useful and Effective**. Presentation at Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok.

Nash, J. B. 1960. **Philosophy of Recreation and Leisure**. Wm. C. Brown and Company, IA.

Pavot, W. and E. Diener. 1993. Review of the Satisfaction with Life Scale. **Psychological Assessment**, 5: 164 – 172.

Plummer, J. T. 1975. **The Concept and Application of Life – Style Segmentation, in Modern Marketing Thought**, Collier Macmillan. NY, 382-9.

Pargament, K. I. 1997. **The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research and Practice**. The Guilford Press, NY.

Priebe, S. and JP. J. Oliver. 1999. **Quality of Life and Mental Health Care**. Wrightson Biomedical Publishing. Ltd., IL.

Quality of Life Research Unit. 2009. **The Quality of Life Profile for Adults**. Retrieved from <http://www.utoronto.ca/qol/>. on June 21 2014.

Ragheb, M. G. 2012. **Measurement for Leisure Services and Leisure Studies**. Idyll Arbor, Inc, WA.

Ragheb, M. G. and R. L. Tate. 1993. A Behavioral Model of Leisure Participation, Based on Leisure Attitude, Motivation and Satisfaction. **Leisure Studies**. 12: 61 – 70.

Randall, E. T. and A. M. Bohnest. 2009. Organized activity involvement, depressive symptoms, and social adjustment in adolescents : Ethnicity and socioeconomic status as moderators. **Journal of Youth and Adolescence**, 38(9), 1187 – 1198.

Ramsay, H. 2005. **Reclaiming Leisure: Art, Sport and Philosophy**. Palgrave Macmillan, New York.

Ryan, R. and E. Deci. 2000. Self – determination and Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well – being. **American Psychologist**, 55: 68 – 78.

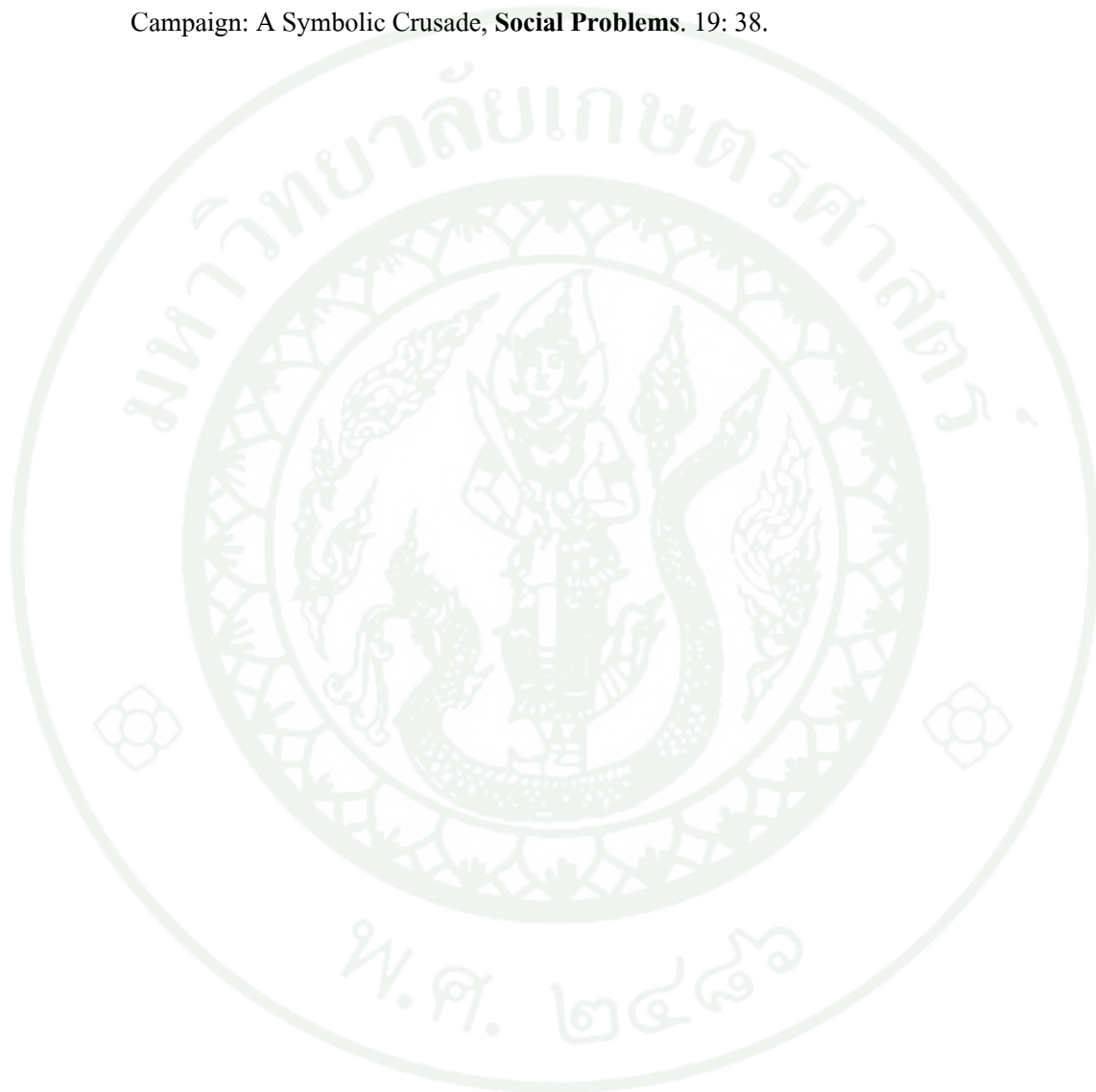
Russell, Ruth V. 2005. **Pastimes : The Context of Contemporary Leisure**. Sagamore Publishing, IL.

Schlalock, R. 2004. The Concept of Quality of life : What we know and do not know. **Journal of Intellectual Disability Research**, 48 (3): 203 -216.

- Schuch, F. B., M. Vasconcelos and M. P. Fleck. 2011. The Impact of Exercise on Quality of Life within Exercise and Depression Trials : A Systematic Review. **Journal of Mental Health and Physical**. 4: 43 – 48.
- Suria, Z. 2013. Budget Participation, Intrinsic Motivation and Extrinsic Motivation. **Journal of Actual Problems of Economics**. 143(5), 261
- Tinlsey H, E. A. and R. A. Kass. 1979. The Latent Structure of The Need Satisfying Properties of Leisure Activities. **Journal of Leisure Research**. 11: 278 – 291.
- Vallerand, R. J. and G. Losier. 1999. An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. **Journal of Applied Sport Psychology**, 11: 142 – 169.
- Veal, A.J. 1989. **Leisure and Lifestyle: An Annotated Bibliography**, Kuring – gai College of Advanced Education, Sydney.
- Veen, I. V. and T. Peetsma. 2011. Motivation for Leisure in the Future: A Person – Centred Longitudinal Study in The Lowest Level of Secondary Education. **Journal of Learning and Individual Differences**. 21: 233 – 238.
- William, K. and D. A. McGillicuddy. 2000. Coping strategies in adolescents. **Journal of Applied Development Psychology**. 20(4), 537 - 549
- Witt, P.A. and L.L.Caldwell. 2005. **Recreation and Youth Development**. Venture Publishing, Inc., PA.
- Weissinger, E., and S.E. Iso – Ahola. 1984. Intrinsic leisure motivation, personality and physioal health. **Society and Leisures**. 7(1), 217 – 218.

Wormington, S. V., J. H. Corpus and K. G. Anderson. 2012. A Person – Centered Investigation of Academic Motivation and Its Correlates in High School. **Journal of Academic**. 4: 429.

Zurcher, L. A., R. G. Kirkpatrick, R. G. Cushing and C.K. Bowman. 1971. The Antipornography Campaign: A Symbolic Crusade, **Social Problems**. 19: 38.







รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผศ.ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์เกื้อ แก้วเกตุ
ผู้อำนวยการ
ศูนย์พัฒนาเยาวชน YPDC
3. อาจารย์ ว่าที่ ร.ต. ดร. ศักดิภัทร์ เฉลิมพุดพิงศ์
ประธานสาขาวิชานันตนาการ คณะพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. อาจารย์สุเมษย์ หนกหลัง
อาจารย์พิเศษ ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์วันฐพงษ์ เบญจพงษ์
อาจารย์ ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
6. อาจารย์กัลพฤกษ์ พลศร
อาจารย์ สาขาวิชานันตนาการ ภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาคผนวก ข
หนังสือราชการที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ที่ ศธ.๐๕๑๓.๑๐๙/

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

๕๐ ถนนงามวงศ์วาน

จตุจักร

กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
เรียน

- สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. แบบวัดแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง
๒. แบบวัดความพึงพอใจการใช้เวลาว่าง
๓. มาตรฐานคุณภาพชีวิต

ด้วยนางสาวศศิธร จ่านงค์รักษ์ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ” ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิมล ตั้งสัจพจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

การทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ จำเป็นต้องการขอเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง แบบสอบถามวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างและโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับ

ถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา

โทรศัพท์ ๐๒-๕๗๙-๗๑๔๔ โทรสาร ๐๒-๕๔๒-๘๖๗๑

โทรศัพท์ศศิธร จ่านงค์รักษ์ (นิติป.โท) ๐๙๑-๗๗๘๖๖๔๔



ภาคผนวก ค
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินแรงจูงใจการใช้เวลาว่าง (LMS)

คำชี้แจง : 1. “การใช้เวลาว่าง” หมายถึงเวลาที่ทำกิจกรรมนันทนาการไม่เน้นเวลาทำงาน รับประทานอาหารและนอนหลับ 2. จงใส่หมายเลข 1 , 2 , 3 หรือ 4 ลงในช่องว่างหน้าหมายเลขของแต่ละข้อคำถามให้สอดคล้องกับความคิดเห็นของท่าน

1	2	3	4
ไม่ถูกต้อง	ถูกต้องเล็กน้อย	ถูกต้องมาก	ถูกต้องมากที่สุด

จงตอบคำถามต่อไปนี้ : - เหตุผลที่ท่านเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

- | | |
|--|---|
| _____ 1. เพิ่มความสนใจของตน | _____ 25. รับรู้ถึงความสำเร็จ |
| _____ 2. แสวงหาสิ่งที่มากระตุ้น | _____ 26. เห็นถึงความสามารถที่ตนมี |
| _____ 3. ทำในสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง | _____ 27. ท้าทายความสามารถของตน |
| _____ 4. เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ รอบ ๆ ตนเอง | _____ 28. เพราะฉันสนุกกับสิ่งที่เป็นตัวตนของฉัน |
| _____ 5. พอใจในสิ่งที่ฉันอยากรู้อยากเห็น | _____ 29. เป็นการดีที่ได้ทำกิจกรรม |
| _____ 6. สำรวจหาความรู้ให้ตนเอง | _____ 30. ปรับปรุงทักษะและความสามารถในการทำกิจกรรม |
| _____ 7. เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง | _____ 31. ได้แข่งขันกับคนอื่น |
| _____ 8. เพิ่มความรู้ในตัวตน | _____ 32. เข้าร่วมอย่างกระตือรือร้น |
| _____ 9. ค้นพบสิ่งใหม่ ๆ | _____ 33. พัฒนาทักษะทางกายและความสามารถ |
| _____ 10. เกิดความคิดสร้างสรรค์ | _____ 34. รักษารูปร่างให้สมส่วน |
| _____ 11. เป็นต้นแบบให้แก่คนอื่น | _____ 35. ได้ใช้ความสามารถทางกายของฉัน |
| _____ 12. ได้ใช้จินตนาการของฉัน | _____ 36. พัฒนาสมรรถภาพกายของฉัน |
| _____ 13. อยู่ร่วมกับคนอื่น | _____ 37. อยู่ในบรรยากาศที่เงียบสงบ |
| _____ 14. เกิดมิตรภาพร่วมกับผู้อื่น | _____ 38. หลีกเลี้ยงอยู่ในบริเวณที่มีคนหนาแน่น |
| _____ 15. มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น | _____ 39. ลดการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเสี่ยง |
| _____ 16. พัฒนามิตรภาพระหว่างกัน | _____ 40. เพราะว่าบางครั้งฉันชอบอยู่ตามลำพัง |
| _____ 17. พบเพื่อนใหม่ที่แตกต่างกับตน | _____ 41. ฉันให้ร่างกายได้พักผ่อน |
| _____ 18. เพื่อช่วยเหลือคนอื่น | _____ 42. ผ่อนคลายจิตใจ |
| _____ 19. คนอื่นจะคิดถึงสิ่งที่ฉันทำ | _____ 43. หลีกเลี้ยงจากความเร่งรีบและความวุ่นวายในกิจกรรมประจำวัน |
| _____ 20. เปิดให้คนอื่นรู้ถึงความคิดความรู้สึกและทักษะทางกายของฉัน | _____ 44. ได้พักผ่อน |
| _____ 21. มีอิทธิพลต่อคนอื่น | _____ 45. ลดแรงกดดันและความตึงเครียด |
| _____ 22. มีความสามารถทางสังคมและทักษะสูง | _____ 46. ทำบางสิ่งที่ยากและไม่ยุ่งยาก |
| _____ 23. เพิ่มความรู้สึกที่เป็นเจ้าของ | _____ 47. ไม่กำหนดเวลาที่ตายตัว |
| _____ 24. ได้รับความนับถือจากคนอื่น | _____ 48. หนีจากความรับผิดชอบในชีวิตแต่ละวันของฉัน |

แบบวัดวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง

ตอนที่ 1 : แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตและความสุข

คำชี้แจง : ข้อคำถามต่อไปนี้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ตนได้เข้าร่วมกิจกรรม การใช้เวลาว่างซึ่งเป็นกิจกรรม

นอกเหนือจากการทำงาน และสามารถที่จะเลือกเข้าร่วมอย่างสมัครใจเมื่ออ่านข้อความแต่ละข้อแล้ว

โปรดใส่หมายเลข 1 - 4 หน้าหมายเลขข้อแต่ละข้อคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

กำหนดให้ : 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างมาก 2 = ไม่เห็นด้วย 3 = เห็นด้วย 4 = เห็นด้วยอย่างมาก

เครื่องหมายเลข	ข้อคำถาม
	1. ฉันสนใจกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่จะเข้าร่วม
	2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง
	3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันรู้สึกถึงความสัมฤทธิ์ผลในตนเอง
	4. ฉันใช้ทักษะและความสามารถที่หลากหลายในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
	5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยให้ฉันเพิ่มความรู้ต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว
	6. กิจกรรมการใช้เวลาว่างให้โอกาสฉันลองทำสิ่งใหม่ ๆ
	7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยให้ฉันเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง
	8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยให้ฉันเรียนรู้ผู้อื่น
	9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนอื่น
	10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยให้ฉันพัฒนาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับคนอื่น
	11. บุคคลที่ฉันพบในกิจกรรมการใช้เวลาว่างของฉันมีความเป็นมิตรที่ดี
	12. ฉันมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่สนุกสนานในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
	13. กิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยให้ฉันได้พักผ่อน
	14. กิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยให้ฉันได้ลดความเครียด
	15. กิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยให้ฉันมีสุขภาวะทางอารมณ์
	16. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบง่าย ๆ เพราะฉันชอบที่จะทำ
	17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างท้าทายความสามารถทางร่างกายของฉัน
	18. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่พัฒนาสมรรถภาพทางกาย
	19. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยให้ร่างกายของฉันสดชื่น
	20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยให้ฉันมีสุขภาพที่ดี
	21. สถานที่ที่ฉันเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีอากาศถ่ายเทและสดชื่น
	22. สถานที่ที่ฉันเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีความน่าสนใจ
	23. สถานที่ที่ฉันเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีความสวยงาม
	24. สถานที่ที่ฉันเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีการออกแบบที่ดี

ตอนที่ 2 : มาตรวัดคุณภาพชีวิต และสุขภาพ

คำชี้แจง : โปรดอ่านแต่ละข้อคำถามและเลือกตอบความเป็นจริงกับท่าน โดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตอบ

คุณภาพชีวิต	ชอบ	ไม่ค่อยชอบ	ไม่แน่ใจ
1. ฉันรู้จักคนที่โทรสัพท์ไปคุยในเวลารว่างของฉัน	☺	☹	☹
2. ฉันมีครอบครัวและเพื่อนที่จะทำกิจกรรมนันทนาการเมื่อฉันต้องการ	☺	☹	☹
3. ในชีวิตฉันมีคนช่วยฉันในกิจกรรมนันทนาการเมื่อฉันต้องการ	☺	☹	☹
4. ฉันมีโอกาสเรียนรู้กิจกรรมใหม่ ๆ ในนันทนาการ	☺	☹	☹
5. ฉันมีทักษะทางนันทนาการที่จะนำไปใช้ได้มาก	☺	☹	☹
6. ฉันเก่งในกิจกรรมนันทนาการ	☺	☹	☹
7. ฉันทำกิจกรรมนันทนาการที่ฉันชอบเมื่อฉันต้องการ	☺	☹	☹
8. ฉันติดตามนันทนาการตามที่ใส่ฝัน	☺	☹	☹
9. ฉันจะเลือกกิจกรรมนันทนาการด้วยตัวเอง	☺	☹	☹
10. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในชุมชนของฉัน	☺	☹	☹
11. ฉันเป็นอาสาสมัครในชุมชนของฉัน	☺	☹	☹
12. มีคนช่วยให้ฉันเข้าร่วมในชุมชน	☺	☹	☹
13. คนที่อยู่รอบข้างให้ความเคารพต่อฉัน	☺	☹	☹
14. ฉันเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการและสถานที่ตั้งในชุมชนของฉัน	☺	☹	☹
สุขภาพ	ชอบ	ไม่ค่อยชอบ	ไม่แน่ใจ
1. ฉันมีความสุขและสนุกมากที่สุดกับสิ่งที่ทำในนันทนาการ	☺	☹	☹
2. ฉันชอบตัวเอง	☺	☹	☹
3. ฉันควบคุมเวลานันทนาการของฉัน	☺	☹	☹
4. ฉันมีเงินเพียงพอที่จะทำในสิ่งที่ฉันชอบทางนันทนาการ	☺	☹	☹
5. ฉันมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที	☺	☹	☹
6. ฉันรู้วิธีที่จะดูแลตัวเอง	☺	☹	☹
7. ฉันมีงานอดิเรกและชอบทำในสิ่งที่คนสนใจ	☺	☹	☹
8. นันทนาการของฉัน คือ ทุกสิ่งที่ฉันต้องการจะเป็น	☺	☹	☹
9. สิ่งที่อยู่รอบตัวฉันเป็นสิ่งที่ดีเลิศในชีวิตของฉัน	☺	☹	☹
10. ฉันชอบนันทนาการของฉัน	☺	☹	☹
11. ฉันมีสิ่งที่สำคัญที่ฉันต้องการในชีวิต	☺	☹	☹
12. ฉันจะอยู่แบบนี้จนกว่าชีวิตจะหาไม่	☺	☹	☹



ชื่อโปรแกรม

โปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

พันธกิจ

แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมต่าง ๆ นั้นมีความสำคัญตามคำกล่าวที่ว่า ความสนุกสนานเป็นพื้นฐานที่มีค่าต่อประสบการณ์ของชีวิต ความสนุกจุดประกายความสนใจ ดึงดูดความตั้งใจ การเข้าร่วมสร้างแรงจูงใจ เป็นเชื้อเพลิงให้มีการเข้าร่วมซ้ำ ๆ และสนับสนุนให้เกิดผลตามที่คาดหวังไว้ ซึ่ง Neumeyer and Neumeyer (1958 อ้างถึงใน สุวิมล, 2553:57) ได้แบ่งองค์ประกอบพื้นฐานของการร่วมกิจกรรมนั้น ๓ ด้านการออกเป็น กิจกรรมของแต่ละคนที่เกิดขึ้นระหว่างเวลาว่าง คุณค่าของแรงจูงใจภายใน แรงจูงใจหลักคือ ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม การกระตุ้นทางสังคม รวมถึงอิทธิพลของวัฒนธรรมก่อให้เกิดรูปแบบของนันทนาการ

การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ดี เกิดเป็นความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง ส่งผลให้เกิดเป็นวิถีชีวิตการใช้ชีวิตในทางบวกโดยผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิด Measurement for leisure service and leisure studies ของ Ragheb (2012 : 22) เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาประเทศ พัฒนาวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างในทิศทางบวก นำมาซึ่งความสุข คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในการใช้ชีวิต และสุขภาพ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญในการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างของเยาวชน ในยุคที่กิจกรรมการใช้เวลาว่างตามกระแสเทคโนโลยีเช่นนี้ และทั้งนี้ยังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 เพื่อให้เยาวชนมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีอันเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

เป้าประสงค์

ผู้จัดทำมีความคาดหวังว่าผู้เข้าร่วมจะได้เห็นผลของการเข้าร่วมโปรแกรมที่ส่งเสริมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเปลี่ยนวิถีชีวิตใช้เวลาว่างในแง่บวกโดยมีแนวทางการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง แตกต่างกันไปตามชนชั้นทางสังคม บุคลิกภาพ อายุ เพศ ชนชาติ เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ โดยคำนึงถึงหลักตัวแปร 4 ตัว ได้แก่ ความสุข คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อสร้างโปรแกรมการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่พัฒนาวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างให้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

วัดการปฏิบัติ

1. วัดโดยใช้ใบคำถาม ทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
3. วัดผ่าน ข้อคำถาม สัมภาษณ์และมีการเก็บข้อมูลเป็นคลิปวิดีโอ ร้อยละ 70
4. วัดผลจากการเจริญเติบโตของต้นไม้ในกิจกรรมต้นไม้ของเรา ร้อยละ 70
5. แบบวัดวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของโปรแกรม วัด 2 ครั้ง ก่อน – หลัง เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 70

เนื้อหาของโครงการ

1. โปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างมีผลต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดี จัดให้นักเรียนชาย และหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (อายุ 17 – 18 ปี) ที่เข้าเรียนในศูนย์วิชาการรัชดาวิทยายางเขน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง
2. ลักษณะของโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างมีผลต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดี กิจกรรมจัดเป็นกิจกรรมพัฒนา 8 ประเภท
 1. ประเภทดนตรี
 2. ประเภทเกม
 3. ประเภทส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
 4. ประเภทงานอดิเรก
 5. ประเภทการแสดงละคร
 6. ประเภทการเต้น
 7. ประเภทงานศิลปะ หัตถกรรม
 8. ประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง

3. การจัดกิจกรรมเป็นแบบอิงภาคพื้นดิน (Land – based Activity)
4. ระยะเวลาการจัดโครงการ อยู่ในช่วง On the Trip
 - ในวันอังคาร และพฤหัสบดีของทุกสัปดาห์ในเดือนกันยายน – ตุลาคม 2557
 - รูปแบบกิจกรรม (Activity Formats)
 - เป็นรูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อปรับปรุงการศึกษา (Improved Education

Activity

- เป็นรูปแบบกิจกรรมที่เป็นรายการแข่งขัน (Competitive Events)
- กิจกรรมรูปแบบกิจกรรมกำกับตนเอง (Self – directed Activity)
- กิจกรรมรูปแบบสังคม ได้แก่ ความสนใจของกลุ่ม (Interest Group)
- เป็นโปรแกรมที่เพิ่มพูนความรู้ (Educational Activities)

การประเมินผลKPIs

วัตถุประสงค์การของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเกิดความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง (KPIs) แรงจูงใจในการสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนใจในการเข้าร่วม (S - R Theory) โดยผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเกิดความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง (State of mind จาก Being → Belonging) ส่งผลไปสู่การมี Leisure Lifestyle (จาก Belonging → Becoming) KPI ในการวิจัยนี้ คือ คุณภาพชีวิต (Quality of life) สุขภาวะ (Well - being) และความสุข (Happiness)

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มี 4 ตัวได้แก่

1. มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ยอมรับ (Q1.2) ความรัก (Q1.3) ความเป็นเจ้าของ
2. มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน (Q2.2) ความสัมฤทธิ์ผล (Q2.3) ความคิดสร้างสรรค์ (Q2.4) ความท้าทาย (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ
3. มุมมองทางร่างกาย – (Q3.1) ปราศจากโรค (Q3.2) ปรับปรุงสุขภาพ
4. มุมมองทางวัตถุ – (Q4.1) ปัจจัยจำเป็นพื้นฐานของชีวิต (อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เงิน) (Q4.2) ไม่ขาดเจ็บ (Q4.3) มีความปลอดภัย

KPI สุขภาวะ (Well - being) มี 5 ตัว ได้แก่

1. ตัวแปรทางชีววิทยา (W1)
2. ตัวแปรทางเศรษฐกิจ (W2)
3. ตัวแปรทางสังคม (W3)
4. ตัวแปรทางสิ่งแวดล้อม (W4)
5. ตัวแปรความเป็นมนุษย์ (W5)

KPI ความสุข (Happiness) = Life Satisfaction มี 6 ตัว ได้แก่

1. ฟังพอใจในสุขภาพ (H1)
2. ฟังพอใจในครอบครัว (H2)
3. ฟังพอใจในงาน การเรียน (H3)
4. ฟังพอใจการใช้เวลาว่าง (H4)
5. ฟังพอใจเงิน (H5)
6. ฟังพอใจในมาตรฐานของชีวิต (H6)

รวมมี KPIs จำนวน 25 ตัว คือ

คุณภาพชีวิต (Quality of life) 14 ตัว

สุขภาวะ (Well - being) 5 ตัว

ความสุข (Happiness) 6 ตัว

ตารางผนวกที่ 1 โปรแกรมวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง รวม 8 สัปดาห์ จัดกิจกรรม 16 ครั้ง

หัวข้อ	รายละเอียดเนื้อหา
สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1	
กิจกรรม	กิจกรรมแรกพบ กิจกรรมจังหวะสัมพันธ์ กิจกรรมเชออุโหน กิจกรรมต้นไม้ของเรา
Activity Category	ดนตรี เกม เต้น กลางแจ้ง งานอดิเรก
Activity Formats	Self – directed Activity Interest Group Educational Activities
KPIs	(Q1.1)(Q1.3)(Q2.1)(Q2.4)(Q2.5)(Q2.6)(Q3.1)(Q3.2) (Q4.2)(Q4.3) (W1)(W3)(W4)(H3)(H1)(H4)
สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2	
กิจกรรม	กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ เพลงรวมเงิน กิจกรรมรวมเงิน กิจกรรมภาพช่วยกันวาด
Activity Category	เกม ดนตรี เต้น ศิลปะ
Activity Formats	Competitive Events Self – directed Activity Interest Group Educational Activities
KPIs	(Q1.1) (Q1.3) (Q2.3) (Q2.4) (Q2.5) (Q2.6) (Q3.1) (Q3.2) (W1) (W3) (H3) (H4)
สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3	
กิจกรรม	กิจกรรมทำเพื่อเธอ กิจกรรมปฏิทินนี้เพื่อเธอ กิจกรรมเกมวัดดวง
Activity Category	เกม ส่งเสริมจิตใจ และการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education Activity Competitive Events Interest Group Educational Activities
KPIs	(Q1.1) (Q1.2) (Q1.3) (Q2.2) (Q2.4) (Q2.5) (Q2.6) (Q4.1) (W1) (W2) (W3) (H4) (H5)
สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4	
กิจกรรม	กิจกรรมปลูกอัจฉริยะ กิจกรรมช่วยกันตอบ กิจกรรมจับคู่เชื่อมโยง
Activity Category	เกม ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา แสดงละคร
Activity Formats	Improved Education Activity Competitive Events Self – directed Activity Interest Group Educational Activities
KPIs	(Q1.1) (Q1.3) (Q2.1) (Q2.3) (Q2.5) (Q2.6) (W1) (W3) (W5) (H3) (H4)
สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 5	
กิจกรรม	กิจกรรมสื่อสาร 1 กิจกรรมใบคำสื่อกความ
Activity Category	เกม แสดงละคร
Activity Formats	Improved Education Activity Competitive Events Interest Group
KPIs	(Q1.1) (Q1.3) (Q2.2) (Q2.3) (Q2.5) (Q2.6) (W1) (W3) (H3) (H4)

ตารางผนวกที่ ง1 (ต่อ)

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 6	
กิจกรรม	กิจกรรมสื่อสาร 2 กิจกรรมคำสั่งเสียง
Activity Category	เกม ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education Activity Self – directed Activity Interest Group
KPIs	(Q1.1) (Q2.1) (Q2.5) (Q2.6) (Q3.1) (Q3.2) (W1) (W3) (H1) (H4)
สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 7	
กิจกรรม	กิจกรรมสื่อสาร 3 กิจกรรมรถแท็กซี่
Activity Category	เกม ดนตรี ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education Activity Self – directed Activity Interest Group
KPIs	(Q1.1) (Q1.2) (Q1.3) (Q2.1) (Q2.3) (Q2.5) (Q2.6) (Q3.1) (Q3.2) (W1) (W3) (W5) (H1) (H2) (H3) (H4)
สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 8	
กิจกรรม	กิจกรรมรับฟัง กิจกรรมมาด้วยกัน กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง
Activity Category	เกม ดนตรี ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education Activity, Self – directed Activity, Interest Group
KPIs	(Q1.1) (Q1.3) (Q2.1) (Q2.5) (Q2.6) (Q4.3) (W1) (W3) (H1) (H2) (H4) (H6)
สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 9	
กิจกรรม	กิจกรรมวางแผนกิจกรรมตารางระเบิด
Activity Category	เกม ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education Activity, Competitive Events, Self – directed Activity, Interest Group
KPIs	(Q1.1) (Q1.3) (Q2.2) (Q2.4) (Q2.5) (Q2.6) (Q4.1) (W1) (W2) (W3) (H3) (H1)(H4) (H5)
สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 10	
กิจกรรม	กิจกรรมเชน กิจกรรมวาดรูปอย่างเชน
Activity Category	ศิลปะ ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education Activity, Self – directed Activity, Educational Activities
KPIs	(Q1.1) (Q1.2) (Q1.3) (Q2.1) (Q2.3) (Q2.5) (Q2.6) (Q3.1) (Q3.2) (W1) (W5)(H3) (H4)
สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 11	
กิจกรรม	กิจกรรมต่อ ยอดผลผลิต กิจกรรมสมุดทำมือ
Activity Category	ศิลปะ ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education Activity, Self – directed Activity, Interest Group, Educational Activities
KPIs	(Q1.1) (Q1.3) (Q2.1) (Q2.3) (Q2.5) (Q2.6) (W3) (H3) (H4)

ตารางผนวกที่ ง1 (ต่อ)

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 12	
กิจกรรม	กิจกรรมโยคะ กิจกรรมหัวเราะ โยคะ
Activity Category	ดนตรี เต้น ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education, Activity Self – directed Activity, Interest Group, Educational Activities
KPIs	(Q1.1)(Q2.1)(Q2.3)(Q2.5)(Q2.6)(Q3.1)(Q3.2) (Q4.2) (Q4.3)(W1)(W3) (W5) (H1)(H3) (H4)
สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 13	
กิจกรรม	กิจกรรมสมาธิ กิจกรรมผลของสมาธิ
Activity Category	ดนตรี ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education Activity, Competitive Events, Self – directed Activity
KPIs	(Q1.1) (Q1.2) (Q2.1) (Q2.2) (Q2.5) (Q2.6) (Q3.1) (Q3.2) (Q4.2) (Q4.3) (W1) (W5) (H1) (H3) (H4) (H6)
สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 14	
กิจกรรม	กิจกรรมบทบาทหน้าที่ กิจกรรมหุ่นยนต์กู้ภัย
Activity Category	เกม ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education Activity, Competitive Events, Self – directed Activity, Interest Group
KPIs	(Q1.1) (Q1.2) (Q1.3) (Q2.2) (Q2.4) (Q2.5) (Q2.6) (Q4.2) (Q4.3) (W1) (W3) (W5) (H3)(H4) (H6)
สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 15	
กิจกรรม	กิจกรรมมองรอบตัวกิจกรรมสังคมมิติ
Activity Category	ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education Activity, Self – directed Activity, Interest Group, Educational Activities
KPIs	(Q1.1) (Q1.2) (Q1.3) (Q2.1) (Q2.5) (Q2.6) (W1) (W3) (W4) (W5) (H2) (H3) (H4) (H6)
สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 14	
กิจกรรม	กิจกรรมปิดท้าย Chicken dance
Activity Category	ส่งเสริมจิตใจและการใช้ภาษา
Activity Formats	Improved Education Activity Self – directed Activity Interest Group
KPIs	(Q1.1) (Q1.2) (Q2.2) (Q3.1) (Q3.2) (W4) (H1) (H3) (H4) (H6)

ตารางผนวกที่ ๑2 ตัวแปร KPI

ตัวแปร KPI	1	2	3	4	5	6	7	8
คุณภาพชีวิต (Quality of life)มุมมองทางสังคม								
(Q1.1) ยอมรับ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(Q1.2) ความรัก		✓		✓	✓		✓	✓
(Q1.3) ความเป็นเจ้าของ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
มุมมองทางอารมณ์								
(Q2.1) สัจจะการแห่งตน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(Q2.2) ความสัมฤทธิ์ผล		✓	✓		✓		✓	✓
(Q2.3) ความสร้างสรรค์	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
(Q2.4) ความท้าทาย	✓	✓			✓		✓	
(Q2.5) ความสนใจ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(Q2.6) ความเข้าใจ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
มุมมองทางร่างกาย								
(Q3.1) ปราศจากโรค	✓			✓		✓	✓	
(Q3.2) ปรับปรุงสุขภาพ	✓			✓		✓	✓	
มุมมองทางวัตถุ								
(Q4.1) พื้นฐานของชีวิต		✓			✓			
(Q4.2) ไม่ขาดเจ็บ	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
(Q4.3) มีความปลอดภัย	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
สุขภาวะ (Well - being)								
(W1)ตัวแปรทางชีววิทยา	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(W2)ตัวแปรทางเศรษฐกิจ					✓			
(W3)ตัวแปรทางสังคม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(W4)ตัวแปรทางสิ่งแวดล้อม	✓							✓
(W5) ความเป็นมนุษย์		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ความสุข (Happiness)								
(H1)พึงพอใจในสุขภาพ	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
(H2)พึงพอใจในครอบครัว				✓				✓
(H3)พึงพอใจในการเรียน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(H4)พึงพอใจการใช้เวลาว่าง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(H5)พึงพอใจเงิน		✓			✓			
(H6)พึงพอใจในชีวิต				✓			✓	✓

สัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่ 1 กิจกรรมแรกพบ

วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจ ความหมายความสำคัญของการใช้เวลาว่าง
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกเป็นกันเองเป็นส่วนหนึ่งเป็นเจ้าของกิจกรรม
3. ให้ผู้เข้าร่วมได้มีการเคลื่อนไหว รู้สึกผ่อนคลาย โยกย้าย ตามกิจกรรม
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สนทนา ได้รู้จักใหม่เพื่อน ได้รับการยอมรับจากเพื่อน
5. เพื่อสร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเอง
6. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
7. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใกล้ชิดธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม

สถานที่ ห้องเรียน และสนามหญ้าหลังโรงเรียน

ระยะเวลา 45 นาที

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. LCD Projector การนำเสนอความหมาย ความสำคัญการใช้เวลาว่าง
3. แก้ว ี กลองเพลง เครื่องเสียง
4. กระดาษ ปากกา
5. อุปกรณ์ปลูกต้นไม้ ขวดน้ำพลาสติก, กระจก, กระบอไม้, เศษไม้, ขวดแก้ว, สีทา

บ้าน, อุปกรณ์เจาะรู, ดิน, ปุ๋ย, น้ำ, พรวนเล็ก

การวัดปฏิบัติการ

1. แบบวัดวิธีชีวิตการใช้เวลาว่างของโปรแกรม วัด 2 ครั้ง ก่อน – หลัง เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
3. วัดโดยใช้ใบคำถาม ทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีการดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People) ด้วยจังหวะสร้างสัมพันธ์

ผู้ดำเนินกิจกรรม : ตบมือ 5 ครั้ง ตบให้ดังกว่านี้ ตบมืออีก 5 ทีแล้วทีนี้ เฮ ดังดัง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม : ตบมือตามเป็นจังหวะดังนี้ตบมือ 1 2 3 45 ตบมือ 1 2 3 45 ร้องออกเสียงเฮ เฮ เฮเฮ (พร้อมชูมือกำหมัดขขึ้นฟ้า 5 ครั้ง)

ผู้ดำเนินกิจกรรม : ตบตัก 5 ครั้ง ตบให้ดังกว่านี้ ตบตักอีก 5 ทีแล้วทีนี้ ฮา ดังดัง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม : ตบมือตามเป็นจังหวะดังนี้ตบมือ 1 2 3 45 ตบมือ 1 2 3 45 ร้องออกเสียง ออก เสียงฮะฮะฮะฮะฮา (พร้อมมือ 2 ข้างป้องปาก)

ผู้ดำเนินกิจกรรม : ตบตัก 5 ครั้ง ตบให้ดังกว่านี้ ตบตักอีก 5 ทีแล้วทีนี้ ฮู ดังดัง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม : ตบตักตามเป็นจังหวะดังนี้ตบตัก 1 2 3 45 ตบตัก 1 2 3 45 ร้องออกเสียงฮูฮูฮูฮู (พร้อมมือ 2 ข้างป้องปาก)

ผู้ดำเนินกิจกรรม : ตบตอก 5 ครั้ง ตบให้ดังกว่านี้ ตบตอกอีก 5 ทีแล้วทีนี้ เฮ ดังดัง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม : ตบตอกตามเป็นจังหวะดังนี้ตบตอก 1 2 3 45 ตบตอก 1 2 3 45 ร้องออกเสียงโอะ โอะ โอะ โอะ (พร้อมมือ 2 ข้างป้องปาก)

ผู้ดำเนินกิจกรรม : ตบไหล่คนทางซ้าย ย้ายไปทางขวาโบกมือไปมาแล้วทีนี้ เฮ ดังดัง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม : ตบไหล่คนทางซ้ายตามเป็นจังหวะดังนี้ตบ 1 2 3 45 ตบไหล่คนทางขวา 1 2 3 45 โบกมือไปมาร้องออกเสียง เฮ เฮ เฮเฮเฮ

ผู้ดำเนินกิจกรรม : ตบตักคนทางซ้าย ย้ายไปทางขวาโบกมือไปมาแล้วทีนี้ ฮา ดังดัง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม : ตบตักคนทางซ้ายตามเป็นจังหวะดังนี้ตบ 1 2 3 45 ตบตักคนทางขวา 1 2 3 45 โบกมือไปมาร้องออกเสียง ฮะฮะฮะ ฮาฮา

คำสั่งที่ผู้ดำเนินการจะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ

ผู้ดำเนินกิจกรรม : เดินไปทางซ้าย ย้ายไปทางขวาโบกมือไปมาแล้วทีนี้ ฮา ดังดัง

ผู้ดำเนินกิจกรรม : ตะเฆไปทางซ้าย ย้ายไปทางขวาตะสลับไปมาแล้วทีนี้ ฮา ดังดัง

ผู้ดำเนินกิจกรรม : เอียงไปทางซ้าย ย้ายไปทางขวา เอียงสลับไปมาแล้วทีนี้ เฮ ดังดัง

ผู้ดำเนินกิจกรรม : ตะสลับ 5 ครั้ง ตะเฆให้แรงกว่านี้ ตะสลับ 5 ทีแล้วทีนี้ เฮ ดังดัง

ผู้ดำเนินกิจกรรม : สะบัดมือ 5 ครั้ง สะบัดให้แรงกว่านี้ สะบัดมืออีก 5 ทีแล้วทีนี้ เฮ ดังดัง

ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถเปลี่ยนคำสั่งเป็นการหมุนไหล่ ลูกนั่ง กระโดด ได้ตามจังหวะ 1 2 3 45 เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เกิดการบริหารร่างกาย

2. กิจกรรมย่อยที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศ “ พบปะพูดคุย ”

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินการทำความรู้จักผู้เข้าร่วมและชี้แจงวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรม อธิบายความรู้ ความหมาย ความสำคัญของการใช้เวลาว่างผู้เข้าร่วมนั่งฟังบรรยาย จากการนำเสนอทาง LCD

ความสัมพันธ์ (Relationship) ผู้ดำเนินการและผู้ร่วมกิจกรรมมีการทำความเข้าใจในกิจกรรมทั้ง 8 สัปดาห์

ความเคลื่อนไหว (Animation) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งฟังเนื้อหาโครงการนั้นทนทานการช่วยเหลือเสริมทักษะการค้นหาค้นเองในการเข้าสู่มหาวิทยาลัย โดยคร่าวเพื่อเห็นภาพรวมของโครงการ

กิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมเชออยู่ไหน

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่กิจกรรมพูดคุยถึงวัตถุประสงค์กิจกรรม ผู้ดำเนินการอธิบายกิจกรรมพร้อมแจกกระดาษเปล่าคนละ 1 ใบให้ผู้เข้าร่วมเขียนเลขเรียงลำดับข้อ 1 – 7

1. ผู้ดำเนินการให้โจทย์เป็นลำดับข้อที่ละข้อทั้งหมด 7 ข้อ โจทย์ทั้ง 7 ข้อมีดังนี้
 - ข้อที่ 1 คนที่เกิดวันอังคาร
 - ข้อที่ 2 คนที่มีชื่อจริงมีพยัญชนะ ส
 - ข้อที่ 3 คนที่น้ำหนัก 50 ขึ้นไป
 - ข้อที่ 4 คนที่ใส่กางเกงขาสั้น
 - ข้อที่ 5 คนที่ใส่แว่นตา
 - ข้อที่ 6 คนที่เป็นเพศหญิง
 - ข้อที่ 7 คนที่ใส่นาฬิกา

2. เมื่อให้ข้อที่ 1 แล้วเปิดเพลงระหว่างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดิน – วิ่ง หาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตามโจทย์และซื้อขายมือชื่อในเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด
3. เมื่อเห็นว่าครบถ้วนแล้วดำเนินการสู่โจทย์ข้อต่อไป
4. ครบทั้ง 7 ข้อ หากคำตอบที่ละข้อ โดยผู้ที่ลงลายมือชื่อให้เพื่อน ต้องเดินตามจังหวะเพลง
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์การเข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมบันทึกกิจกรรมที่ได้ในวันนี้

ความสัมพันธ์ (Relationship)เกิดความสัมพันธ์ในการสนทนาพูดคุยระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมด้วยกัน ที่มีคุณสมบัติตรงกัน การสังเกต ไหวพริบการตอบคำถาม

ความเคลื่อนไหว (Animation)การเคลื่อนไหวโยกย้ายในการเดินตามจังหวะเพลง เดินตามหาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตามโจทย์ สนทนาพูดคุย

กิจกรรมย่อยที่ 3 กิจกรรมต้นไม้ของเรา

กฎ - กติกา (Rules)ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่กิจกรรมพูดคุยถึงวัตถุประสงค์กิจกรรม ทำความเข้าใจเกี่ยวกับต้นไม้ที่จะปลูก ระยะเวลาในการปลูกการวัดผลการเติบโต การเลี้ยงดูแล บำรุงรักษาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลืกววัสดุเพื่อนำมาสร้างสรรค์เป็นกระถางต้นไม้ด้วยตนเองจากขวดน้ำพลาสติก ,กระป๋อง, กระบอกไม้, เศษไม้, ขวดแก้วที่ตนเองได้เลือกอาจจะดัดแปลงเป็นรูปต่าง ๆ โดยเว้นความสูงสำหรับใส่ดิน ตกแต่งระบายสีให้สวยงาม นำดินใส่เว้นช่องสำหรับใส่ต้นกล้าใส่ปุ๋ยรดน้ำ ส่งผลงานผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ความสัมพันธ์ (Relationship)การเลือกความเหมาะสมสำหรับกระถางต้นไม้กับต้นกล้าที่มีให้ การสร้างสรรค์ผลงานถ่ายทอดออกมาเป็นผลงานความภาคภูมิใจ

ความเคลื่อนไหว (Animation)ผู้เข้าร่วมได้ออกแบบตกแต่งกระถางต้นไม้ ได้ปลูกต้นไม้ สัมผัสดินสัมผัสต้นกล้า ใบไม้ ได้ผ่อนคลายในการใกล้ชิดธรรมชาติ

3. ประเมินผลครั้งที่ 1 ผ่านเกณฑ์ประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ขอมรับ (Q1.3) ความเป็นเจ้าของ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน (Q2.4) ความท้าทาย (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจมุมมองทางวัตถุ – (Q4.2) ไม่บาดเจ็บ (Q4.3) มีความปลอดภัย

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W1) ตัวแปรทางชีววิทยา (W3)ตัวแปรทางสังคม(W4) ตัวแปรทางสิ่งแวดล้อม

KPI ความสุข (Happiness) (H1)พึงพอใจในสุขภาพ (H3)พึงพอใจในงาน การเรียน (H4)พึงพอใจการใช้เวลาว่าง

สัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่ 2 กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนุกสนาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความกล้าแสดงออก
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดประสบการณ์และนำไปใช้ในกิจกรรมต่อไป
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยกับเพื่อนมากขึ้น
5. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถคำนวณ ตามคำสั่งของผู้ดำเนินกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง
6. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักการวางแผน
7. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกความจำ
8. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักการถ่ายทอด การสื่อสาร
9. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาด้านศิลปะ และสุนทรียภาพ

สถานที่ ห้องเรียน

ระยะเวลา 45 นาที

อุปกรณ์

1. เพลงประกอบ
2. กระดาษ ดินสอสี
3. ภาพตัวอย่าง

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดโดยใช้ใบคำถาม ทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People)

เพลงรวมเงิน

ผู้ดำเนินกิจกรรมสอนร้องเพลง รวมเงิน และทำประกอบ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเนื้อเพลง โดยร้องเพลงให้ฟังก่อนหนึ่งรอบ และรอบต่อไปให้ร้องตามวรรคเพลง เนื้อเพลง รวมเงิน รวมเงิน วันนี้ถ้าจะให้ดีอย่าให้มีผิดพลาด รวมเงินให้ได้ 3 บาท รวมเงินให้ได้ 3 บาท อย่าให้ขาดรวมเงิน รวมเงิน (ผู้ดำเนินกิจกรรมจะเปลี่ยนจำนวนเงินไปเรื่อยๆ)

2. กิจกรรมย่อยที่ 1 กิจกรรมรวมเงิน

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่กิจกรรมพูดคุยถึงวัตถุประสงค์กิจกรรม ทบทวนเพลงและทำทางประกอบเพลงรวมเงินผู้ดำเนินการอธิบายกิจกรรม รวมเงิน

1. ตัวแทนในกิจกรรมให้ชายแทน 50 สต. หญิงแทน 25 สต.
2. คำสั่ง จำนวนเงิน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่มกันตามจำนวน เมื่อรวมกลุ่มกันได้แล้วให้นั่งลงเป็นวงกลม
3. รอคำสั่งต่อไปว่าเป็นจำนวนเงินเท่าไร ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแยกจากวงเดิมเตรียมหา กลุ่มใหม่ในคำสั่งต่อไป
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรม

ความสัมพันธ์ (Relationship) เกิดความสนุกสนาน การสร้างกลุ่มในระยะเวลาจำกัด การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การสังเกต ตั้งใจฟังคำสั่งระหว่างผู้ดำเนินการและผู้เข้าร่วม

ความเคลื่อนไหว (Animation) เคลื่อนไหวร่างกายตามทำทางประกอบเพลงและจังหวะเพลง หัวเราะร่วมกันกับเพื่อนกลุ่ม การวิ่งแบ่งกลุ่มตามคำสั่งโจทย์

กิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมภาพช่วยกันวาด

กฎ - กติกา (Rules) จากกลุ่มที่ถูกจับไว้แล้วในกิจกรรมหอยระเบิด ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มออกมาส่งตัวแทนออกมาเพื่อจำภาพและถ่ายทอดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นครั้งละ 1 คนและตัวแทนที่ออกมาจะต้องไม่ใช่ผู้ที่วาด

1. ให้วาดภาพตามในระยะเวลาที่กำหนด 1 นาที
2. หมดเวลาแสดงภาพว่าเป็นไปตามโจทย์หรือไม่ พุคคุยเกี่ยวกับภาพ
3. ให้คำสั่งใหม่โดยให้รวมเป็นกลุ่มเดียว กำหนดเวลา 1 นาที ไม่ระบุตัวแทนแต่ต้องออกมาได้ครั้งละ 1 คนและตัวแทนที่ออกมาจะต้องไม่ใช่ผู้ที่วาด
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรม
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมช่วยกันระดมความคิดพร้อมเขียนสมุดบันทึกสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ความสัมพันธ์ (Relationship) การสื่อสารระหว่างผู้ร่วมกิจกรรม ที่มีตัวแทนเป็นผู้ส่งสาร และกลุ่มผู้รับสารพร้อมถ่ายทอดลงบนแผ่นกระดาษ ความสัมพันธ์การระดมสมอง ระดมความคิดถึงกิจกรรมที่เข้าร่วม

ความเคลื่อนไหว (Animation) การเคลื่อนไหวร่างกายในการส่งสารอธิบายความที่ได้อธิบาย ผู้รับสารต้องถ่ายทอดสิ่งที่ได้รับมาด้วยการวาดภาพ ระบายสีออกมา

3. ประเมินผลครั้งที่ 2 ผ่านเกิณการประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ยอมรับ (Q1.3) ความเป็นเจ้าของ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.3) ความคิดสร้างสรรค์ (Q2.4) ความท้าทาย (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ มุมมองทางร่างกาย – (Q3.1) ปราศจากโรค (Q3.2) ปรับปรุงสุขภาพ

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W1) ตัวแปรทางชีววิทยา (W3) ตัวแปรทางสังคม

KPI ความสุข (Happiness) = Life Satisfaction (H3) พึงพอใจในงาน การเรียน (H4) พึงพอใจการใช้เวลาว่าง

สัปดาห์ที่ 2

ครั้งที่ 3 กิจกรรมทำเพื่อเธอ

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนมีความปลอดภัย พึงพอใจในการใช้เวลาว่าง และพอใจในการใช้ชีวิตของตนเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักแบ่งปันเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนในการช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นคุณค่าในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์แล้วนำมาให้เกิดคุณค่าสังเกต คำนวณ รู้จักคุณค่าของเงิน

สถานที่ ห้องเรียน และโรงเรียนสอนคนตาบอด

อุปกรณ์ ปฏิทินตั้งโต๊ะที่ไม่ใช่แล้ว

ระยะเวลา 45 นาที

การวัดปฏิบัติการ

- วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
- วัดโดยใช้ใบคำถาม ในการทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People)

กิจกรรมแก้ว กะลา ชัน โอ่ง เนื้อเพลง แก้ว กะลา ชัน โอ่ง เป่าลูกโป่ง โอ่ง ชัน กะลา แก้ว (ซ่า) แก้ว กะลา ชัน โอ่ง (ทำประกอบ ยกมือขึ้นมาสองข้าง และค่อย ๆ ขยายตามขนาดภาชนะที่ร้อง) เป่าลูกโป่ง (ยกขึ้นมาสองข้างทำท่าเป่าลูกโป่ง)

2. กิจกรรมย่อยที่ 1 กิจกรรมปฏิทินนี้เพื่อเธอ

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินการได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และนอกเหนือจากบริจาคปฏิทินแล้ว ยังสามารถเป็นอาสาให้กับโรงเรียนสอนคนตาบอดได้เช่นการอ่านหนังสือ การสอนการบ้าน สอนการใช้คอมพิวเตอร์ การพิมพ์เอกสารทำหนังสือ เป็นต้น โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวบรวมปฏิทินตั้งโต๊ะที่ไม่ใช่แล้วสามารถนำไปบริจาคเพื่อเพื่อนที่ตาบอด โดยการนำไปทำเป็นหนังสืออักษรเบรลล์ ที่โรงเรียนสอนคนตาบอด

ความสัมพันธ์ (Relationship) ได้เห็นคุณค่าในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์แล้วนำมาให้เกิดคุณค่า เกิดความสัมพันธ์ในฐานะผู้ให้ การทำเพื่อผู้อื่น

ความเคลื่อนไหว (Animation) ผู้ร่วมกิจกรรมรับฟังแนวทางการบริจาคปฏิทินเพื่อคนตาบอด

กิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมเกมวัดดวง

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินการได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้ดำเนินการอธิบายเกมวัดดวง จะมีเกมให้ผู้เข้าร่วมเล่นทั้งหมด 4 ข้อเพื่อคัดผู้ที่ดวงดีที่สุดและได้รับรางวัลไป

ข้อที่ 1 คัดคนตรอกบคือผู้ที่นั่งในตำแหน่งที่มีสัญลักษณ์ดาวใต้เก้าอี้ซึ่งมีทั้งหมด 5 ดวง

ข้อที่ 2 คัดจากบุคคลที่มีจำนวนเงินในกระเป๋าสตางค์รวมเป็นเลขคี่

ข้อที่ 3 ให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มโดยให้ต่อคำภาษาอังกฤษให้เวลากลุ่มละ 3

วินาทีต้องตอบถ้าไม่ตอบตรอกบยกกลุ่ม ยกตัวอย่างการต่อคำโดยให้ออกเสียงคำอ่านและ

ความหมายดังนี้ เช่นคำขึ้นต้นเป็น Student – นักเรียน กลุ่มที่ 1 เขียน writing กลุ่มที่ 2 จริง – really กลุ่มที่ 1 ปี – year ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่ากลุ่มใดไม่สามารถต่อคำได้

ข้อที่ 4 เกมอันตราย มีเลขอยู่ในซอง ซึ่งถูกกำหนดไว้แล้ว ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านเข้ารอบมาเลือกหมายเลข 1 – 99 โดยผู้ดำเนินกิจกรรมจะตัดเลขที่ไม่ใช่ออกโดยจะบอกว่าเลขที่ผู้เข้าร่วมเลือกนั้นมากกว่าหรือน้อยกว่าเลขที่กำหนดไว้ในซอง หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านใดเลือกที่ตรงกับหมายเลขที่อยู่ในซองคือ ผู้ที่ได้รับรางวัลไป

ความสัมพันธ์ (Relationship) ความไว ไหวพริบของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีปฏิริยาโต้ตอบกับผู้ดำเนินการ ผู้ร่วมเกิดการมีส่วนร่วมในเกม การได้รับรางวัล

ความเคลื่อนไหว (Animation) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ฝึกทักษะทักษะฟัง พูด คิด คำนวณ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการโต้ตอบกับเพื่อนต่างทีม และได้ปรึกษากับผู้เข้าร่วมด้วยกัน

กิจกรรมย่อยที่ 3 กิจกรรมปิงปองเรียกชื่อ

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายกฎ – กติกา แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มและให้อุปกรณ์คือ ลูกปิงปอง

โดยจะสลับกันเล่นครั้งละ 2 กลุ่มและสลับกันแข่งเพื่อหาทีมผู้ชนะ

วิธีการเล่นคือ แบ่งพื้นที่ออกเป็น 2 ฝ่ายมีเส้นกลาง ให้อีกฝ่ายปาลูกปิงปองไปฝั่งตรงข้ามให้โดนผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม พร้อมกับเรียกชื่อผู้เล่นในเป้าหมาย ถ้าโดนตัวผู้เล่นที่ถูกปาจะต้องออกจากทีม หากไปไม่โดนให้ เก็บลูกปิงปองปาลกลับมาฝั่งตรงข้ามพร้อมเรียกชื่อสมาชิกฝ่ายตรงข้าม จนกว่าจะมีฝ่ายชนะ

ความสัมพันธ์ (Relationship) ความไว ไหวพริบ ทักษะหลบหลีก ความสัมพันธ์การออกคำสั่ง วางแผน

ความเคลื่อนไหว (Animation) การวิ่ง หลบหลีก ออกแรงแขน ก้มลงหยิบ

3. ประเมินผลครั้งที่ 3 ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ขอมรับ (Q1.2) ความรัก (Q1.3) ความเป็นเจ้าของ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.2) ความสัมฤทธิ์ผล (Q2.4) ความท้าทาย (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ มุมมองทางวัตถุ – (Q4.1) ปัจจัยจำเป็นพื้นฐานของชีวิต (อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เงิน)

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W1)ตัวแปรทางชีววิทยา (W2) ตัวแปรทางเศรษฐกิจ (W3) ตัวแปรทางสังคม

KPI ความสุข (Happiness) (H4) พึงพอใจการใช้เวลาว่าง (H5)พึงพอใจเงิน

สัปดาห์ที่ 2

ครั้งที่ 4 กิจกรรมปลูกอัจฉริยะ

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมทำงานร่วมกับผู้อื่น พึงพอใจในการใช้เวลาว่าง และพอใจในการใช้ชีวิตของตนเอง คิดวิเคราะห์เหตุผล รวบรวมข้อมูลระดมความคิด สามัคคีได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เชื่อมโยงข้อมูล กล้าแสดงออกรู้จักการแบ่งบริหารหน้าที่

อุปกรณ์ กระดาษ ปากกา บัตรคำ

ระยะเวลา 45 นาที

สถานที่ ห้องเรียน

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดโดยใช้ใบคำถาม ทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People) กิจกรรมตา หู จมูก ปาก
เนื้อเพลง ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปาก (ทำประกอบคือการชี้ไปตามอวัยวะที่ร้องเพลง)
2. กิจกรรมย่อยที่ 1 กิจกรรม 20 คำถาม
กฎ - กติกา (Rules)ผู้ดำเนินการให้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมผู้ดำเนินการแบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น 2 กลุ่มและให้ผู้เข้าร่วมยิงคำถามกับผู้ดำเนินการเพื่อสืบหาคำตอบในจำนวน 20 คำถาม
 1. โจทย์มีดังนี้ ผู้ชายเปลือยกาย นอนตาย อยู่กลางทะเลทราย มือข้างหนึ่งถือไม้ขีดอยู่ 1 ด้าม อยากทราบว่าผู้ชายคนนี้ตายด้วยสาเหตุอะไร เพราะอะไรเขาจึง เปลือยกายและนอนตายอยู่กลางทะเลทราย และ ไม้ขีดในมือของเขาหมายความว่าอย่างไร
 2. โดยผู้เข้าร่วมได้รับกระดาษปากกา เพื่อรวบรวมคำตอบจากคำถามที่ที่ถามผู้ดำเนินการ โดยผู้ดำเนินการจะมีหน้าที่ตอบแค่ ใช่ หรือ ไม่ เมื่อครบ 20 คำถามจะต้องตอบโจทย์ข้างต้น
 3. ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมตอบคำถามจากโจทย์ที่ละกลุ่ม ผู้ดำเนินการเฉลยคำตอบให้ฟัง
 4. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ความสัมพันธ์ (Relationship) การระดมความคิดเพื่อหาคำตอบของตามโจทย์ 1 หาวพริบ
การเก็บรวบรวมข้อมูล

ความเคลื่อนไหว (Animation) สนทนาโต้ตอบคำถาม – คำตอบ
กิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมจับคู่เชื่อมโยง

กฎ - กติกา (Rules)ผู้ดำเนินการได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
ผู้ดำเนินการนำเข้าสู่กิจกรรม จับคู่เชื่อมโยง ทำความเข้าใจเกี่ยวกับบัตรคำที่จะแจก และกิจกรรม
หลังจากได้รับบัตรคำแล้ว

1. ผู้ดำเนินการแจกบัตรคำ ที่มีคำต่าง ๆ เขียนอยู่ทั้งหมด 30 ใบ โดยการเป่าไว้ที่ด้านหลัง
ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่หาผู้ที่คิดว่าเข้ากับตนเองมากที่สุด โดยดูจากความหมายของ
เพื่อน และการคาดเดาของตนเอง
3. ผู้ดำเนินการดูผู้เข้าร่วมทั้งหมดว่ามีคู่ทั้งหมดแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมนำบัตรที่อยู่ด้านหลัง
ออกมาและให้ทั้งคู่หาความหมายร่วมกันว่ามีความหมายสื่อกันอย่างไร
4. เมื่อครบทุกคู่แล้ว เริ่มเกมใหม่โดยให้รวมกลุ่ม 6 คนแล้วหาความหมายร่วมกัน พร้อม
อธิบายความเชื่อมโยง
5. เมื่อครบทุกกลุ่มแล้ว เริ่มเกมใหม่ โดยให้รวมเป็นกลุ่มเดียว แล้วให้ความหมาย
เชื่อมโยงกันทั้งหมด และแสดงถ่ายทอดออกมาเป็นเรื่องราวการแสดง
6. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ความสัมพันธ์ (Relationship) การเชื่อมโยงคำความหมาย การหาเหตุผล การขอความ
ช่วยเหลือ ความเข้าใจกัน การถ่ายทอดสื่อความหมาย ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ความเคลื่อนไหว (Animation)การเข้าคู่หาความเหมาะสม พุดคุยหาความสัมพันธ์เชื่อมโยง
การรวมกลุ่มสมาชิกหาความหมายร่วมกัน การแบ่งหน้าที่ พัฒนาการแสดงละคร

3. ประเมินผลครั้งที่ 4 ผ่านเกณฑ์ประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ยอมรับ (Q1.3) ความเป็น
เจ้าของ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน (Q2.3) ความคิดสร้างสรรค์ (Q2.5) ความ
สนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W1) ตัวแปรทางชีววิทยา (W3) ตัวแปรทางสังคม(W5) ตัว
แปรความเป็นมนุษย์

KPI ความสุข (Happiness) (H3) พึงพอใจในงาน การเรียน (H4)พึงพอใจการใช้เวลาว่าง

สัปดาห์ที่ 3

ครั้งที่ 5 กิจกรรมสื่อสาร 1

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนมีความปลอดภัย ฟังพอใจในการใช้เวลาว่าง และพอใจในการใช้ชีวิตของตนเอง เกิดปฏิสัมพันธ์ การสื่อสารเกิดการชี้แจงเหตุผล

อุปกรณ์ กระดาษ ปากกา

นาฬิกาจับเวลา

ระยะเวลา 30 นาที

สถานที่ ห้องเรียน

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดโดยใช้ใบคำถาม ในการทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People)

กิจกรรม ทิชชู สบู่ ยาสีฟัน ผู้ดำเนินการจะให้คำจำเพาะให้ 3 คำคือ ทิชชู สบู่ ยาสีฟัน เงื่อนไขคือ หากผู้ดำเนินการเอ่ยคำว่าอะไร ให้ผู้เข้าร่วมเอ่ยคำที่ขาดหายไป

ผู้ดำเนินการ : ทิชชู

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม : สบู่ ยาสีฟัน

ผู้ดำเนินการจะโยนคำจำเพาะไปที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ทุกคนมีส่วนร่วม

2. กิจกรรมใบคำสื่อความ

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินการได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมผู้ดำเนินการแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม อธิบายกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมฟัง

1. ผู้เข้าร่วมแบ่งหน้าที่สมาชิกในกลุ่ม ตำแหน่งผู้รับสาร ผู้ส่งสาร โดยให้ใบเป็นท่าทางดการออกเสียง

2. ตัวแทนกลุ่มในตำแหน่งผู้ส่งสารมารับโจทย์จากผู้ดำเนินการโจทย์ โดยโจทย์จะแบ่งออกเป็น หมวดหมู่เช่น หมวดกีฬา หมวดอาชีพ หมวดสัตว์ หมวดเครื่องครัว หมวดสัญญาณไฟจราจร เป็นต้น

3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มช่วยกันตอบใครตอบได้ให้สลับขึ้นมาใบคำ นับคะแนนกลุ่มที่ได้มากที่สุด รับรางวัลไป

4. ผู้ดำเนินการเฉลยคำตอบ พร้อมชี้แจงตามวัตถุประสงค์กิจกรรม

ความสัมพันธ์ (Relationship) การตอบคำใบ้ การเรียนรู้ผิดถูก นำมาพัฒนาในข้อถัดไป

ความเคลื่อนไหว (Animation) การใบ้คำสื่อความออกมาเป็นท่าทางต่าง ๆ การถามตอบ ความถูกต้องของคำใบ้

3. ประเมินผลครั้งที่ 5 ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ยอมรับ (Q1.3) ความเป็นเจ้าของ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.2) ความสัมฤทธิ์ผล (Q2.3) ความคิดสร้างสรรค์ (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W1)ตัวแปรทางชีววิทยา (W3)ตัวแปรทางสังคม

KPI ความสุข (Happiness) (H1)พึงพอใจในสุขภาพ (H3)พึงพอใจในงาน การเรียน (H4)พึงพอใจการใช้เวลาว่าง

สัปดาห์ที่ 3

ครั้งที่ 6 กิจกรรมสื่อสาร 2

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง สังเกต
ควบคุมอารมณ์ ทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนมีความปลอดภัย พึงพอใจในการใช้เวลาว่าง และ
พอใจในการใช้ชีวิตของตนเอง การให้ประสาทสัมผัส

อุปกรณ์ แก้วน้ำ นกหวีด

ระยะเวลา 45 นาที

สถานที่ ห้องเรียน

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของ
กิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดโดยใช้ใบคำถาม ในการทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People)

กิจกรรมกรู้งกริ้ง กิจกรรมที่สมมติขึ้นว่ามีเหรียญอยู่ในมือผู้ดำเนินการ และทำเสียงกรู้งกริ้ง กรู้งกริ้ง
และถามผู้ร่วมกิจกรรมว่ามีเหรียญกี่เหรียญในมือ ซึ่งคำตอบของจำนวนเหรียญอยู่ที่พยางค์ในท้าย
คำถาม ผู้ดำเนินการถาม : กรู้งกริ้ง กรู้งกริ้ง มีกี่เหรียญ (มีกี่เหรียญ) คำตอบคือ มี 3 เหรียญ

2. กิจกรรมคำสั่งเงียบ

กฎ - กติกา (Rules)ผู้ดำเนินการ ได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
เห็นความสำคัญของการสื่อสาร

1. ผู้เข้าร่วมนั่งเก้าอี้เรียงกันเป็นรูปตัว U ผู้ดำเนินการอธิบายกิจกรรม และสัญลักษณ์ของ
กิจกรรม ชูกำปั้นขึ้น สื่อความหมายว่า ผู้เข้าร่วมจะต้องหยุดกิจกรรมและเงียบรอฟังคำสั่ง ผายมือ
ออก สื่อความหมายว่า ผู้เข้าร่วมปฏิบัติตามคำสั่ง

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ชูกำปั้นขึ้น

- คำสั่งที่ 1 ผู้ดำเนินการ ตบมือ 1 ครั้ง ผายมือออก
- คำสั่งที่ 2 ผู้ดำเนินการ ตบมือ 1 ครั้ง มือซ้ายตีหน้าขาซ้าย 1 ครั้ง มือขวาตีหน้าขาขวา 1
ครั้ง ผายมือออก

- คำสั่งที่ 3 ผู้ดำเนินการ ผู้ดำเนินการ ตบมือ 1 ครั้ง มือซ้ายตีหน้าขาซ้าย 1 ครั้ง มือขวาตี
หน้าขาขวา 1 ครั้ง ยกมือระดับไหล่ตีออกด้านข้างประคบผู้ร่วมกิจกรรมข้าง ๆ 2 ครั้ง ผายมือออก

- คำสั่งที่ 4 ผู้ดำเนินการ ผู้ดำเนินการ ตบมือ 1 ครั้ง มือซ้ายตีหน้าขาซ้าย 1 ครั้ง มือขวาตีหน้าขาขวา 1 ครั้ง ยกมือระดับไหล่ตีด้านข้างซ้าย – ขวา ประกบผู้ร่วมกิจกรรมข้าง ๆ 2 ครั้ง เท้าซ้ายซ้าย 1 ครั้ง เท้าขวาย่ำ 1 ครั้ง ผายมือออก
- คำสั่งที่ 5 ผู้ดำเนินการ ให้คำสั่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งลงกับพื้นเหยียดขา นำมือแตะปลายเท้าทำสัญญาณถักมือ นับเป็นจังหวะ 1 2 3 4 5 สลับขา
- คำสั่งที่ 6 ผู้ดำเนินการ ให้คำสั่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังคงนั่งเหยียดขา แต่บิดตัวไปทางซ้าย ขวา ทำสัญญาณถักมือ นับเป็นจังหวะ 1 2 3 4 5
- คำสั่งที่ 7 ผู้ดำเนินการ ให้คำสั่งลุกขึ้นยืน ยกขาออกด้านข้างทำสัญญาณถักมือ นับเป็นจังหวะ 1 2 3 4 5

3. ผู้ดำเนินการให้คำสั่ง ผายมือออก เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำเอง ผู้ดำเนินการให้คำสั่ง ชูกำปั้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมหยุดการกระทำผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ความสัมพันธ์ (Relationship) การสื่อสารระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรม กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยการสื่อสารด้านสายตา ท่าทาง ได้เพิ่มการยืดเหยียดร่างกาย บริหารร่างกาย สัญญาณมือ การนั่งใช้สมาธิเพื่อฟังและทำตาม

ความเคลื่อนไหว (Animation) การเคลื่อนไหวร่างกายตามคำสั่ง การเคลื่อนไหวตามจังหวะ การเคลื่อนไหวไปพร้อม ๆ กับเพื่อนในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน

3. ประเมินผลครั้งที่ 6 ผ่านเกณฑ์ประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ยอมรับ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W1)ตัวแปรทางชีววิทยา (W3)ตัวแปรทางสังคม

KPI ความสุข (Happiness) (H1)พึงพอใจในสุขภาพ (H4)พึงพอใจการใช้เวลาว่าง

สัปดาห์ที่ 4

ครั้งที่ 7 กิจกรรมสื่อสาร 3

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง สังเกต การเก็บข้อมูล ควบคุมอารมณ์ ใจเข้าใจเรา ทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนมีความปลอดภัย ฟังพอใจในการใช้เวลาว่าง และพอใจในการใช้ชีวิตของตนเองเกิดความเชื่อมั่น ความไว้วางใจสังเกต ความระมัดระวัง รอบคอบ เพื่อให้เพื่อนปลอดภัย สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้ดำเนินกิจกรรม

สถานที่ ห้องเรียน

ระยะเวลา 45 นาที

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดโดยใช้ใบคำถาม ในการทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People)

กิจกรรมบั้ง บั้ง ผู้ดำเนินการจะทำมือลักษณะเหมือนถือปืน และทำท่ายิงไปที่ผู้เข้าร่วม กิจกรรมพร้อมทำเสียงบั้ง บั้ง และปิดด้วยคำถามว่าใครตาย ? โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันตอบ หากใครเป็นคนเอ่ยคำตอบก่อน ถือว่าเป็นคนตายในเกม

2. กิจกรรมรถแท็กซี่

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินการให้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมผู้ดำเนินการอธิบายกิจกรรมผู้ดำเนินการให้คำสั่งผู้เข้าร่วมจับคู่กันโดยให้แบ่งกัน 1 คนเป็นคนขับ 1 คนเป็นผู้โดยสาร

1. ให้ผู้โดยสารหลับตาและจับเอง คนขับรถมีหน้าที่ขับรถพาผู้โดยสารวิ่งตาม หลีกเลียงรถแท็กซี่คันข้าง ๆ ระมัดระวังการชนคนอื่น วิ่งตามจังหวะเพลง
2. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดเปลี่ยนตำแหน่งคนขับรถและผู้โดยสารสิ้นสุดเพลงให้ยุติการวิ่ง
3. ผู้ดำเนินรายการสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ความสัมพันธ์ (Relationship) การฟังเพลงฟังจังหวะ การแบ่งหน้าที่ผู้นำผู้ตาม ความไว้วางใจกัน การทำตามหน้าที่ การสังเกต การหลบหลีกเพื่อความปลอดภัย

ความเคลื่อนไหว (Animation)การวิ่งตามจังหวะเพลง ปล่อยตัวเป็นอิสระตามจังหวะเพลง
เกิดความผ่อนคลาย การสังเกตเพิ่มความระมัดระวัง

3. ประเมินผลครั้งที่ 7 ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ยอมรับ (Q1.2) ความรัก
(Q1.3) ความเป็นเจ้าของ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน (Q2.3) ความคิดสร้างสรรค์
(Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจมุมมองทางร่างกาย – (Q3.1) ปราศจากโรค (Q3.2) ปรับปรุง
สุขภาพ

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W1)ตัวแปรทางชีววิทยา (W3)ตัวแปรทางสังคม (W5)ตัว
แปรความเป็นมนุษย์

KPI ความสุข (Happiness) (H1)พึงพอใจในสุขภาพ (H2)พึงพอใจในครอบครัว (H3) พึง
พอใจในงาน การเรียน (H4)พึงพอใจการใช้เวลาว่าง

สัปดาห์ที่ 4

ครั้งที่ 8 กิจกรรมรับฟัง

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง การสื่อสารทักษะการฟังที่ดี ควบคุมอารมณ์ ใจเข้าใจเรา ทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้สึว่าตนมีความปลอดภัย ได้รับความรัก เห็นคุณค่าในตัวเอง คนในครอบครัว คนรอบข้าง ฟังพอใจในการใช้เวลาว่าง และพอใจในการใช้ชีวิตของตนเอง ความไว กำนวณ สายตา สมาธิ

อุปกรณ์ แก้วน้ำ เครื่องเสียง เพลงบรรเลง

สถานที่ ห้องเรียน

ระยะเวลา 45 นาที

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดโดยใช้ใบคำถาม ทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People)

กิจกรรมมาก่อนที่คนผู้ดำเนินการได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญของเพื่อร่วมทีม การทำกิจกรรมกลุ่มที่ต้องอาศัยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายกิจกรรม มากันก็คน

1. ผู้เข้าร่วมนั่งเก้าอี้เรียงกันเป็นรูปตัว U
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้คำสั่ง จำนวนคนที่มาและให้ผู้เข้าร่วมลุกขึ้นและร้องออกเสียงว่า ยะฮู โดยเรียงลำดับจำนวนตามคนที่นั่งไปเรื่อยๆ เช่น มากัน 3 คน ให้ผู้เข้าร่วมคนที่ 1 คนที่ 2 คนที่ 3 จับมือกันแล้วลุกขึ้นพูดว่า ยะฮู แล้วรีบนั่งลง และให้คำสั่งต่อเนื่องโดยบอกว่า มากัน 5 คน ให้ผู้เข้าร่วมในลำดับที่ 4 ลำดับที่ 5 ลำดับที่ 6 ลำดับที่ 7 ลำดับที่ 8 จับมือกันลุกขึ้นแล้วพูดว่า ยะฮู แล้วรีบนั่งลง เรียงไปเรื่อย ๆ เป็นต้น

2. กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมเลือกจับคู่กับเพื่อน หันหน้าเข้าหากัน จับมือ และหลับตา ผู้ดำเนินการเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ให้ทุกอย่างในห้องเงียบไม่มีเสียงอื่นรบกวนนอกจากเสียงเพลงบรรเลง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหายใจเข้า – ออก ยาว ๆ ทั่วเวลาสัก 1 นาที ผู้ดำเนินการเริ่มพูดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนถึงเหตุการณ์ที่มีความสุขที่สุดในวัยเด็ก นึกทบทวนในใจ หลังจาก

นั้นค่อย ๆ ลืมตาแล้วเล่าให้เพื่อนที่อยู่ตรงหน้าฟัง สลับกันเล่าสู่กันฟัง เมื่อสิ้นสุด เปลี่ยนเรื่องราวที่อยากแก้ไขมากที่สุด ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำหน้าที่ผู้รับฟังที่ดี และเพื่อนที่พร้อมอยู่ข้าง ๆ

ความสัมพันธ์ (Relationship) ในกิจกรรมนี้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านพ้นไปแล้ว และผู้เข้าร่วมสามารถที่จะนำเอาสิ่งที่มีความสุขเป็นแรงผลักดันเป็นพลังในการขับเคลื่อนสิ่งที่ตนอยากแก้ไข ความเสียใจที่เคยเกิดขึ้น เห็นความสำคัญในชีวิตที่มีทั้งสุขและทุกข์ กิจกรรมนี้นอกจากการจะให้เห็นถึงความสำคัญในตัวเองแล้ว ยังแสดงให้เห็นถึงความเป็นเพื่อนที่พร้อมที่จะอยู่ข้างกัน และเป็นความลับระหว่างคนสองคน

ความเคลื่อนไหว (Animation) ผู้เข้าร่วมได้เลือกเพื่อนที่มีความไว้วางใจ การรับฟังปัญหา ทักษะการฟังที่ดี การสัมผัสเพียงเล็กน้อยเพื่อให้กำลังใจกันและกัน

3. ประเมินผลครั้งที่ 8 ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ยอมรับ (Q1.3) ความเป็นเจ้าของ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W1)ตัวแปรทางชีววิทยา (W3)ตัวแปรทางสังคม

KPI ความสุข (Happiness) (H1)พึงพอใจในสุขภาพ (H2)พึงพอใจในครอบครัว (H4)พึงพอใจการใช้เวลาว่าง

สัปดาห์ที่ 5

ครั้งที่ 9 กิจกรรมวางแผน

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง สังเกต การเก็บข้อมูล ควบคุมอารมณ์ ใจเข้าใจเรา ทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนมีความปลอดภัย พึงพอใจในการใช้เวลาว่าง และพอใจในการใช้ชีวิตของตนเอง วางแผนคิดวิเคราะห์ คาดคะเน ลองผิดลองถูก ผู้เข้าได้ร่วมได้ปรึกษา ระดมสมอง ใช้ความจำ

สถานที่ ห้องเรียน

ระยะเวลา 45 นาที

อุปกรณ์ ตารางระเบิด , ธนบัตรปลอม , แป้ง

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดโดยใช้ใบคำถาม ในการทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People) ด้วย กิจกรรมคิดคิดคิด ผู้ดำเนินการให้โจทย์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดถึง “ สินค้าที่มีขายใน 7 – 11 ” ใครพูดสินค้าที่ไม่มีใน 7 – 11 หรือพูดซ้ำเกิน 3 วินาทีให้ออกจากเกม

2. กิจกรรมตารางระเบิด

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินการ ได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม อธิบายช่องตารางทิศทางการเดิน เงื่อนไขการจ่ายค่าผ่านทาง อธิบายเชื่อมโยงให้ผู้เข้าร่วมเห็นคุณค่าของเงินต่อการเดินทางในแต่ละก้าว

1. ผู้ดำเนินการนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายกิจกรรมตารางระเบิด
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มกลุ่มละ 15 คน ให้แบ่งเป็นกลุ่มรุก กับกลุ่มรับ กลุ่มรับจะแบ่งหน้าที่กำหนดช่องปลอดภัยและช่องอันตราย โดยกำหนดตารางคำสั่ง เช่น ช่อง 1 ให้ลูกนั่ง 5 ครั้ง ช่อง 2 ให้กระโดดตบ 10 ครั้ง ช่อง 3 ปลอดภัยได้รับค่าผ่านทาง เป็นต้น โดยในตารางทั้ง 30 ช่องจะมีช่องปลอดภัย 15 ช่อง กลุ่มใดได้รับค่าผ่านทางมากที่สุดกลุ่มนั้นเป็นฝ่ายได้รับรางวัลไป

3. แต่ในการกำหนดช่องที่ปลอดภัยนั้นต้องมีด้าน ใดด้านหนึ่งสัมพันธ์กับช่องอื่น ๆ ต่อเนื่องกันไป 15 ช่อง ทั้งซ้าย ขวา บน ล่าง ทแยงมุม เชื่อมต่อกัน

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

4. สิ้นสุดกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ความสัมพันธ์ (Relationship) การคิดวางแผนการลงมือปฏิบัติ ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการพูดคุยวางแผน ระดมความคิด สัมผัสกันในทีม แบ่งงานแบ่งหน้าที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อไปสู่เป้าหมาย ได้ฝึกพัฒนาการรู้จักใช้เงินอย่างคุ้มค่า มีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน และอดออม

ความเคลื่อนไหว (Animation) การเดินตามตารางอย่างระมัดระวัง ลงมือปฏิบัติจริงใหม่ เพื่อไปสู่เป้าหมาย

3. ประเมินผลครั้งที่ 9 ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ขอมรับ (Q1.3) ความเป็นเจ้าของ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.2) ความสัมฤทธิ์ผล (Q2.4) ความท้าทาย (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจมุมมองทางวัตถุ – (Q4.1) ปัจจัยจำเป็นพื้นฐานของชีวิต (อาหาร ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรค เงิน)

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W1) ตัวแปรทางชีววิทยา (W2) ตัวแปรทางเศรษฐกิจ (W3) ตัวแปรทางสังคม

KPI ความสุข (Happiness) (H1)พึงพอใจในสุขภาพ (H3)พึงพอใจในงาน การเรียน (H4)พึงพอใจการใช้เวลาว่าง (H5)พึงพอใจเงิน

สัปดาห์ที่ 5

ครั้งที่ 10 กิจกรรมเซน

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง สังเกต การเก็บข้อมูล ควบคุมอารมณ์ รู้สึกว่าตนมีความปลอดภัย พึงพอใจในการใช้เวลาว่าง และพอใจในการใช้ชีวิตของตนเองได้เกิดสมาธิ กำหนดลมหายใจ เกิดความคิดสร้างสรรค์ และเกิดสุนทรียภาพในจิตใจ

อุปกรณ์

1. กระดาษวาดรูป
2. ฟองน้ำ
3. เพลงบรรเลง
4. สีนํ้าหมึก

ระยะเวลา 45 นาที

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดโดยใช้ใบคำถาม ในการทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People)

กิจกรรมจินตนาการตามเพลง ผู้ดำเนินการเปิดเพลงบรรเลงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่อย ๆ หลับตา จินตนาการภาพในหัวตามเพลง พร้อมกับกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ลึก ๆ 5 – 10 ครั้ง

2. กิจกรรมย่อยที่ 1 กิจกรรมวาดรูปอย่างเซน

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินการให้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมเห็น และรู้จักอุปกรณ์ การลงมือใช้สีเพื่อเป็นการทดลองก่อนทำจริงผู้ดำเนินการอธิบายกิจกรรม แจกอุปกรณ์

1. ให้ผู้เข้าร่วมหยิบฟองน้ำจุ่มน้ำลงวาดลงกระดาษโดยที่ยังไม่มีนํ้าหมึก ลองวาดภาพที่จินตนาการไว้ให้ลากมือยาวในหนึ่งลมหายใจออกเดียว
2. ให้ผู้เข้าร่วมหยิบฟองน้ำจุ่มนํ้าหมึก ค่อย ๆ หายใจเข้าสู่ และค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออก พร้อมกับวาดฟองน้ำลงบนกระดาษ เป็นภาพที่ตนเองจินตนาการไว้
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดถึงภาพที่วาด

4. สรุปกิจกรรม

ความสัมพันธ์ (Relationship) ความสัมพันธ์ระหว่างการหายใจเข้า – ออก รวมถึงการวาดภาพออกมาให้มีความสัมพันธ์กับลมหายใจที่ผ่อนออกมาใน 1 ลมหายใจ

ความเคลื่อนไหว (Animation) พัฒนากำหนดลมหายใจเข้าออก การวาดภาพตามความคิดสร้างสรรค์

กิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมสมุดทำมือ

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินการได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมเห็นคุณค่าของการใช้ซ้ำของสิ่งของที่ตนมีให้เกิดประโยชน์ การแบ่งปันผู้อื่น ผู้ดำเนินการอธิบายกิจกรรมสมุดทำมือ แจกอุปกรณ์

1. นำกระดาษใช้แล้วหน้าเดียวมารวมกันจนได้ขนาดสมุดที่ต้องการใช้ตัวหนีบ หนีบด้านสมุดหัวกระดาษ ท้ายกระดาษเพื่อไม่ให้กระดาษเคลื่อนไหวเวลาทากาว

2. ใช้กาวมาทาด้านข้างสันปกให้มีความหนาพอควร

3. ใช้กระดาษที่ตัดขนาดกว้าง 1 นิ้วยาวมากกว่าขนาดสมุด 2 นิ้วมาแปะสันปกที่ทากาวไว้

4. เก็บมุมให้เรียบร้อยนำกระดาษปกจากกิจกรรมภาพวาดอย่างเช่น มาแปะเป็นปกสมุด

5. ติดสติ๊กเกอร์ใสเพื่อความสวยงามและความแข็งแรงของสมุดได้สมุดตามที่ต้องการ

ความสัมพันธ์ (Relationship) การต่อรอยของผลงาน การสร้างสรรค์ผลงานออกมาเป็นสิ่งที่ใช้ประโยชน์

ความเคลื่อนไหว (Animation) การทำสมุดตามขั้นตอนเพื่อให้ได้สมุดที่มีคุณภาพ

3. ประเมินผลครั้งที่ 10 ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ขอมรับ (Q1.2) ความรัก (Q1.3) ความเป็นเจ้าของ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน (Q2.3) ความคิดสร้างสรรค์ (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W1) ตัวแปรทางชีววิทยา (W5) ตัวแปรความเป็นมนุษย์

KPI ความสุข (Happiness) (H3) พึงพอใจในงาน การเรียน (H4) พึงพอใจการใช้เวลาว่าง

สัปดาห์ที่ 6

ครั้งที่ 11 กิจกรรมต่อยอดผลผลิต

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง พึงพอใจในการใช้เวลาว่าง และพอใจในการใช้ชีวิตของตนเองเกิดความคิดสร้างสรรค์เกิดความคิดสร้างสรรค์

อุปกรณ์

1. กระดาษใช้แล้วหน้าเดียว
2. กระดาษภาพวาดจากกิจกรรมวาดรูปอย่างเช่น
3. กาว
4. ตัวหนีบ
5. สติกเกอร์ใส

สถานที่ ห้องเรียน

ระยะเวลา 45 นาที

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดผ่านการสนทนาที่ทราบครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดโดยใช้ใบคำถาม ในการทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70
3. วัดผลจากการเจริญเติบโตของต้นไม้ในกิจกรรมต้นไม้ของเรา ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People)

กิจกรรมคิดคิดคิด ผู้ดำเนินการให้โจทย์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดถึง

“ให้พูดถึงสัตว์ที่มี 4 ขา พยางค์เดียว ” ใครคิดไม่ออก ใครตอบช้าเกิน 3 วินาที

2. กิจกรรมย่อยที่ 1 ตัวหนีบอะเนกประสงค์

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินการให้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมเห็น

คุณค่าของการใช้ซ้ำของสิ่งของที่ตนมีให้เกิดประโยชน์ การแบ่งปันผู้อื่น ผู้ดำเนินการอธิบาย

กิจกรรมตัวหนีบอะเนกประสงค์ แจกอุปกรณ์

1. ตัวหนีบไม้แจกผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกแบบวาดลายลงบนกระดาษ
3. ทาสี ตกแต่งให้สวยงาม
4. ใช้สติกเกอร์ใส เคลือบทับลงบนภาพที่วาดตัดให้สวยงาม

5. นำภาพที่ออกแบบทากาลงบนตัวหนีบไม้

ความสัมพันธ์ (Relationship) การสร้างสรรค์ผลงานออกมาเป็นสิ่งที่ใช้ประโยชน์

ความเคลื่อนไหว (Animation) ตามขั้นตอนเพื่อให้ได้เครื่องมือเครื่องใช้ที่มีสวยงามน่าใช้

3. ประเมินผลครั้งที่ 11 ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ขอมรับ (Q1.3) ความเป็น
เจ้าของมุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน (Q2.3) ความคิดสร้างสรรค์ (Q2.5)
ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W3)ตัวแปรทางสังคม

KPI ความสุข (Happiness) (H3) พึงพอใจในงาน การเรียน (H4) พึงพอใจการใช้เวลาว่าง

สัปดาห์ที่ 6

ครั้งที่ 12 กิจกรรมโยคะ

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง ควบคุมอารมณ์ ทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนมีความปลอดภัย ฟังพอใจในการใช้เวลาว่าง และพอใจในการใช้ชีวิตของตนเองได้บริหารร่างกาย ได้ผ่อนคลาย

ระยะเวลา 45 นาที

สถานที่ ห้องเรียน

อุปกรณ์ เก้าอี้ เครื่องเสียง เพลงบรรเลง

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดโดยใช้ใบคำถาม ในการทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People) ด้วย กิจกรรมคิดคิดคิด ผู้ดำเนินการให้โจทย์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่ม “ เพลงที่มีชื่อสัตว์ในเพลง พร้อมร้องและเต้นให้เพื่อนดู ” โดยการเต้นในลักษณะ ประชันการร้องการเต้นกันเป็นกลุ่มสลับกันร้องกลุ่มละเพลงสลับไปมาในระยะเวลาที่กำหนด ผลการตัดสินนับจากความถูกต้องของกติกา จำนวนเพลงที่ได้ร้อง – เต้น

2. กิจกรรมหัวเราะโยคะ

กฎ - กติกา (Rules)ผู้ดำเนินการได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม คุณประโยชน์การทำหัวเราะโยคะ

1. ผู้ดำเนินการอธิบายกิจกรรมหัวเราะโยคะ พร้อมสอนท่าการหัวเราะและให้ผู้เข้าร่วมทำตาม

ท่าที่ 1 หัวเราะ โสะ ทำขู้นิ้วโป้ง พร้อมกับการหัวเราะ

ท่าที่ 2 หัวเราะ ฮา ทำกางแขนออก พร้อมกับการหัวเราะ

ท่าที่ 3 หัวเราะ ฮี ทำยกแขนไปด้านหลังพร้อมย่อขาทั้งสองข้างลงพร้อมกับการหัวเราะ

ท่าที่ 4 หัวเราะ ฮู ทำยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นที่ข้างหู ซอยขา พร้อมกับการหัวเราะ

ท่าที่ 5 หัวเราะ ฮะ ทำสะบัดข้อมือ ข้อเท้าพร้อมกับการหัวเราะ

2. เมื่อผู้เข้าร่วมได้ทำครบแล้ว ผู้ดำเนินการให้ยืนเป็นวงกลม ผู้ดำเนินการนำผู้เข้าร่วมนำท่าการหัวเราะ

3. ผู้ดำเนินการหาผู้นำในกลุ่มผู้เข้าร่วมโดยให้ผู้เข้าร่วมเดินตามเพื่อนที่อยู่ท่าขวามือ ตามกันไปเรื่อย ๆ โดยสามารถออกแบบท่าทางเพิ่มเติมได้

ความสัมพันธ์ (Relationship) การรับฟังคำสั่งและการทำตามสั่ง การสื่อสาร 2 ทางระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรม กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการสื่อสารด้านสายตา ท่าทาง ทำงานเพื่อประสานกัน ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายสัมพันธ์กับการหัวเราะเป็นเสียงต่าง ๆ

ความเคลื่อนไหว (Animation) ได้เคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่าง ๆ ได้หัวเราะเปล่งเสียงเป็นเสียงต่าง ๆ

3. ประเมินผลครั้งที่ 12 ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ยอมรับ (Q1.2) ความรัก มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน (Q2.2) ความสัมฤทธิ์ผล (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ มุมมองทางร่างกาย – (Q3.1) ปราศจากโรค (Q3.2) ปรับปรุงสุขภาพ มุมมองทางวัตถุ – (Q4.2) ไม่ขาดเจ็บ (Q4.3) มีความปลอดภัย

KPI สุขภาวะ (Well - being) ตัวแปรทางชีววิทยา (W1)ตัวแปรความเป็นมนุษย์ (W5)

KPI ความสุข (Happiness) (H1) พึงพอใจในสุขภาพ (H3)พึงพอใจในงาน การเรียน (H4) พึงพอใจการใช้เวลาว่าง (H6)พึงพอใจในมาตรฐานของชีวิต

สัปดาห์ที่ 7

ครั้งที่ 13 กิจกรรมสมาธิ

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง สังเกต การเก็บข้อมูล ควบคุมอารมณ์ ใจเข้าใจเรา ทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนมีความปลอดภัย พึงพอใจในการใช้เวลาว่าง และพอใจในการใช้ชีวิตของตนเอง ฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย เกิดสุนทรีภาพในจิตใจเห็นคุณค่าของการใช้ชีวิต

อุปกรณ์

1. เพลง เครื่องเสียง
2. โจทย์คำถาม 20 ข้อ 2 ชุดคำถาม

ระยะเวลา 45 นาที

สถานที่ ห้องเรียน

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดโดยใช้ใบคำถาม ในการทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People) ด้วย กิจกรรมฝนตก ฟังร้อง ผู้ดำเนินการบอกคำเฉพาะให้ผู้ร่วมกิจกรรมฟังซึ่งมีคำดังนี้
 ฝนตก (ทำประกอบ คือ ตบมือ)
 ลมพัด (ทำประกอบ คือ ฐมือไปมา)
 พายุมา (ทำประกอบ คือ โบกมือไปมา)
 ฟังร้อง (ทำประกอบ คือ นั่งขอยเท้า)
 ไฟฟ้า (ทำประกอบ คือ ลูกขึ้นแล้วชูมือขึ้นฟ้าแล้วพูดว่าเปรี้ยง เปรี้ยง เปรี้ยง)

ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวน จนมีความคล่องและจำทำทางได้แล้ว จะให้คำสั่งสลับไปมาเพื่อเป็นการฝึกทักษะการแยกแยะของสมอง สิ่งที่คาดหวังกับความสัมพันธ์ของร่างกาย

2. กิจกรรมผลของสมาธิ

กฎ - กติกา (Rules)ผู้ดำเนินการได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายกิจกรรมผลของสมาธิกับเพลงบรรเลง
2. ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมทำโจทย์คำชุดที่ 1

3. ผู้ดำเนินการเก็บชุดคำถาม อธิบายการหายใจเข้า – ออก
4. ผู้ดำเนินการเปิดเพลงบรรเลง ระหว่างการนั่งสมาธิของผู้เข้าร่วมโครงการ
5. ผู้ดำเนินการยุติการนั่งสมาธิ และแจกโจทย์คำถามชุดที่ 2
6. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ความสัมพันธ์ (Relationship) ความสัมพันธ์ระหว่างการเกิดสมาธิกับการคำนวณ การกำหนดลมหายใจเพื่อเกิดสมาธิสัมพันธ์กับการทำงานอย่างมีสมาธิ

ความเคลื่อนไหว (Animation) ฝึกเรื่องการนั่งสมาธิ การฟังเพลงบรรเลงเพื่อผ่อนคลาย ทบทวนความคิด

3. ประเมินผลครั้งที่ 13 ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ขอมรับ (Q1.2) ความรัก มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน (Q2.2) ความสัมฤทธิ์ผล (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ มุมมองทางร่างกาย – (Q3.1) ปราศจากโรค (Q3.2) ปรับปรุงสุขภาพ มุมมองทางวัตถุ – (Q4.2) ไม่ขาดเจ็บ (Q4.3) มีความปลอดภัย

KPI สุขภาวะ (Well - being) ตัวแปรทางชีววิทยา (W1)ตัวแปรความเป็นมนุษย์ (W5)

KPI ความสุข (Happiness) (H1)พึงพอใจในสุขภาพ (H3) พึงพอใจในงาน การเรียน (H4) พึงพอใจการใช้เวลาว่าง (H6)พึงพอใจในมาตรฐานของชีวิต

สัปดาห์ที่ 7

ครั้งที่ 14 กิจกรรมบทบาทหน้าที่

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง สังเกต การเก็บข้อมูล ควบคุมอารมณ์ ใจเข้าใจเรา ทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนมีความปลอดภัย ฟังพอใจในการใช้เวลาว่าง และพอใจในการใช้ชีวิตของตนเอง

สถานที่ ห้องเรียน

ระยะเวลา 45 นาที

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดผ่านการสนทนาที่ทราบครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดโดยใช้ใบคำถาม ทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People) ด้วยกิจกรรม เป่ายาง ลูก รถไฟ ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน เป่า ยิง ลูก คนแพ้ให้ไปต่อหลังคนชนะ กลุ่มแพ้สุดท้ายโดนทำโทษ

2. กิจกรรมหุ่นยนต์คู่กาย

กฎ - กติกา (Rules)ผู้ดำเนินการได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม อธิบายให้ผู้เข้าร่วมเห็นการเป็นตัวแทนกลุ่ม การให้ความสำคัญกับทุกบทบาทตำแหน่งในการทำงาน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายกิจกรรมหุ่นยนต์คู่กายโดยที่หุ่นยนต์จะมีกฎเฉพาะเพื่อมาไขข้อข้องใจเพื่อช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีม โดยหุ่นยนต์จะเดินตามโปรแกรมที่ได้รับ
2. ผู้เข้าร่วมส่งตัวแทนกลุ่มจาก 3 กลุ่มกลุ่มละ 1 คน ออกไปเป็นรับโจทย์เพื่อเป็นหุ่นยนต์
3. ให้คนในกลุ่มออกคำสั่งกับหุ่นยนต์เพื่อเดินกลับไปของกลุ่มให้ได้
4. คำสั่งแรกคือให้หุ่นยนต์เดินตามโปรแกรมคำสั่งของคนในทีมเพื่อเดินกลับเข้าไปในกลุ่ม

5. สรุปผลจากโจทย์ข้อแรก ให้คำสั่งใหม่ขอตัวแทนหุ่นยนต์อีกครั้ง

6. โจทย์ข้อที่ 2 หุ่นยนต์แต่ละตัวได้คำสั่งไม่เหมือนกัน

กลุ่มที่ 1 หุ่นยนต์ได้คำสั่ง ให้เดินในทิศทางตรงข้ามกับคำสั่งที่ได้รับ

กลุ่มที่ 2 หุ่นยนต์ได้คำสั่ง ให้เดินอยู่กับที่เมื่อได้รับคำสั่งให้เดินตรง

กลุ่มที่ 3 หุ่นยนต์ได้คำสั่ง ให้เป็นหุ่นยนต์ที่ระบบขัดข้องError เดินตามใจหุ่นยนต์เอง

7. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ความสัมพันธ์ (Relationship) เกิดการเรียนรู้ในตัวหุ่นยนต์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่ม การสร้างความเข้าใจระหว่างกัน การเรียนรู้การใช้คำในการสื่อสาร ส่งข้อความ เรียนรู้บทบาทผู้รับคำสั่งที่ดี เรียนรู้บทบาทผู้ออกคำสั่งที่ดี

ความเคลื่อนไหว (Animation) การสื่อสารออกคำสั่ง การเดินตามคำสั่งเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

3. ประเมินผลครั้งที่ 14 ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ขอมรับ (Q1.2) ความรัก (Q1.3) ความเป็นเจ้าของ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.2) ความสัมฤทธิ์ผล (Q2.4) ความท้าทาย (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ มุมมองทางวัตถุ – (Q4.2) ไม่ขาดเจ็บ (Q4.3) มีความปลอดภัย

KPI สุขภาวะ (Well - being) (W1)ตัวแปรทางชีววิทยา (W3)ตัวแปรทางสังคม (W5)ตัวแปรความเป็นมนุษย์

KPI ความสุข (Happiness) (H3)พึงพอใจในงาน การเรียน (H4)พึงพอใจการใช้เวลาว่าง (H6)พึงพอใจในมาตรฐานของชีวิต

สัปดาห์ที่ 8

ครั้งที่ 15 กิจกรรมมองรอบตัว

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนกิจกรรมที่ทำมาตลอดกิจกรรมว่าตนได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง และมาตรฐานในชีวิต เห็นความสัมพันธ์ในกลุ่ม ทบทวนความสัมพันธ์ในกลุ่ม

อุปกรณ์

แบบคำถามสังคมมิติ

สถานที่ ห้องเรียน

ระยะเวลา 45 นาที

การวัดปฏิบัติการ

1. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดโดยใช้ใบคำถาม ในการทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People) ด้วย กิจกรรมวาดแผนที่ ผู้ดำเนินการแจกกระดาษ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น โดยกติกาถือว่าให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่เพื่อน และสลับกันวาด ตา หู จมูก ปาก ใบหน้า ลำตัว สลับคู่กันไปตามอวัยวะ พร้อมลงชื่อวาดภาพด้วย

2. กิจกรรมสังคมมิติ

กฎ - กติกา (Rules) ผู้ดำเนินการ ได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมพิจารณาถึงเพื่อร่วมกิจกรรมทุกคน พิจารณาตนเองให้เห็นความสำคัญของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

1. ผู้ดำเนินการอธิบายกิจกรรมสังคมมิติ
2. ผู้เข้าร่วมตอบคำถามหาความสัมพันธ์รายข้อ ตัวอย่างเช่น
 - คุณคิดว่าใครเป็นที่รักที่สุดในกลุ่ม ?
 - คุณคิดว่าใครสนุกสนานที่สุดกลุ่ม ?
 - คุณคิดว่าใครเรียบร้อยที่สุดในกลุ่ม ?
3. ผู้ดำเนินการรวบรวมใบคำตอบหาความสัมพันธ์ในกลุ่มจากผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดว่าใครเป็นคนที่เพื่อนเลือกเยอะที่สุดรายข้อ ออกมาเป็นผังเชื่อมโยง
4. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ความสัมพันธ์ (Relationship) เกิดความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้ร่วมกิจกรรม ในช่วงระยะเวลาที่ร่วมโปรแกรมมา การเห็นความสำคัญของเพื่อน การเห็นความสำคัญของตนเองแสดงออกมาเป็นแผนภาพความสัมพันธ์สังคมมิติ

ความเคลื่อนไหว (Animation) การสังเกตหาคนที่ตรงตามคุณสมบัติพร้อมบันทึก

3. ประเมินผลครั้งที่ 15 ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ขอมรับ (Q1.2) ความรัก (Q1.3) ความเป็นเจ้าของ มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน (Q2.5) ความสนใจ (Q2.6) ความเข้าใจ

KPI สุขภาวะ (Well - being) ตัวแปรทางชีววิทยา (W1) ตัวแปรทางสังคม (W3) ตัวแปรทางสิ่งแวดล้อม (W4) ตัวแปรความเป็นมนุษย์ (W5)

KPI ความสุข (Happiness) (H2) พึงพอใจในครอบครัว (H3) พึงพอใจในงาน การเรียน(H4) พึงพอใจการใช้เวลาว่าง (H6) พึงพอใจในมาตรฐานของชีวิต

สัปดาห์ที่ 8

ครั้งที่ 16 กิจกรรมปิดท้าย

วัตถุประสงค์

ให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนกิจกรรมที่ทำมาตลอดกิจกรรมว่าตนได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพิ่มพูนความรู้การใช้เวลาว่าง และมาตรฐานในชีวิต

อุปกรณ์

แบบสอบถามวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดี
ต้นไม้ผลงาจากกิจกรรมต้นไม้ของเรา

ระยะเวลา 45 นาที

สถานที่ ห้องเรียน

การวัดปฏิบัติการ

1. แบบวัดวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของโปรแกรม วัด 2 ครั้ง ก่อน – หลัง เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 70
2. วัดผ่านการสมุดบันทึกรายครั้งของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต ผลของกิจกรรม การให้ความร่วมมือในกิจกรรม ร้อยละ 70
3. วัดโดยใช้ใบคำถาม ทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ร้อยละ 70
4. วัดผลจากการเจริญเติบโตของต้นไม้ในกิจกรรมต้นไม้ของเรา ร้อยละ 70
5. วัดผ่าน ข้อคำถาม สัมภาษณ์และมีการเก็บข้อมูลเป็นคลิปวิดีโอ ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วม (Interact People) กิจกรรมฝนตกฟ้าร้องจากกิจกรรม

ละลายพฤติกรรมครั้งที่ 13

2. กิจกรรมย่อยที่ 1 Chicken dance

เปิดเพลงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจังหวะ 2 รอบ และสอนท่าทางประกอบดังนี้

ท่าที่ 1 ยกมือขึ้น 2 ข้างท่าทาง หยิบมือ เป็นจังหวะ 1 2 3 4

ท่าที่ 2 แขนทั้ง 2 ข้างพับขึ้นลง เหมือนปีก เป็นจังหวะ 1 2 3 4

ท่าที่ 3 ส่ายเอวและย่อขา ลง เป็นจังหวะ 1 2 3 4

ท่าที่ 4 ดบมือ เป็นจังหวะ 5 6 7 8

ท่าที่ 5 คล้องแขนเพื่อน สลับคู่ไปเรื่อย ๆ รอบห้อง

รอขึ้นจังหวะใหม่ให้เริ่มต้นท่าที่ 1 ใหม่อีกครั้ง

ความสัมพันธ์ (Relationship) การแสดงความคิดเห็นความรู้สึก ถึงตนเอง เพื่อนร่วมกิจกรรม ถึงโปรแกรม ถึงผู้ดำเนินกิจกรรม

ความเคลื่อนไหว (Animation) โยกย้ายเคลื่อนไหวร่างกายไปรอบ ๆ ห้อง
กิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมปิดท้าย

กฎ - กติกา (Rules)ผู้ดำเนินการได้ผู้ถึงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม สรุปกิจกรรมที่เคยทำมาตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ และวัดการเปลี่ยนแปลงการเติบโตของต้นไม้ที่ปลูก พิจารณาการเปลี่ยนแปลงของตนเอง สิ่งได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมสังคมมิติ บอกความสัมพันธ์กลุ่มให้ผู้เข้าร่วมเห็นความสัมพันธ์ในกลุ่ม
2. ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำต้นไม้ที่ตนได้ปลูกไว้มาดูการเจริญเติบโตการเปลี่ยนแปลง
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดถึงกิจกรรมตลอด 8 สัปดาห์
4. ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมทำแบบสอบถามวิธีการใช้เวลาว่าง
5. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรม

ความสัมพันธ์ (Relationship) การแสดงความคิดเห็นความรู้สึก ถึงตนเอง เพื่อนร่วมกิจกรรม ถึงโปรแกรม ถึงผู้ดำเนินกิจกรรม

ความเคลื่อนไหว (Animation) การออกมาแสดงความคิดเห็นหน้าชั้น แสดงถึงสิ่งที่ได้รับจากโปรแกรมทั้งหมด

3. ประเมินผลครั้งที่ 16 ผ่านเกณฑ์ประเมิน ร้อยละ 70 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

KPI คุณภาพชีวิต (Quality of life) มุมมองทางสังคม – (Q1.1) ยอมรับ(Q1.2) ความรัก มุมมองทางอารมณ์ – (Q2.1) สัจจะการแห่งตน

KPI สุขภาวะ (Well - being) ตัวแปรทางสิ่งแวดล้อม (W4)

KPI ความสุข (Happiness)(H3)พึงพอใจในงานการเรียน(H4)พึงพอใจการใช้เวลาว่าง (H6)พึงพอใจในมาตรฐานของชีวิต



ตารางผนวกที่ จ1 แสดงผลการประเมินย่อยของความสุขจากการทดลอง 8 ครั้ง

ตัวแปรความพึงพอใจ/ความสุข	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3		ครั้งที่ 4		ครั้งที่ 5		ครั้งที่ 6		ครั้งที่ 7		ครั้งที่ 8	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
พึงพอใจในสุขภาพ	25	83			22	73.3	21	70	15	50	17	57	25	83.3	25	83.3
พึงพอใจในครอบครัว							10	33							27	90
พึงพอใจในการเรียน	19	63	28	93	17	56.7	21	70	26	87	27	90	28	93.3	29	96.7
พึงพอใจการใช้เวลาว่าง	21	70	21	70	24	80	23	77	26	87	28	93	28	93.3	28	93.3
พึงพอใจเงิน			19	63					20	67						
พึงพอใจในชีวิต							24	77					28	93.3	29	96.7

ตารางผนวกที่ จ1 แสดงผลการประเมินย่อยของความสุขจากการทดลอง 8 ครั้ง พบว่า ตัวแปรความพึงพอใจในสุขภาพดีที่สุดใน ครั้งที่ 8 / ร้อยละ 83.3 ตัวแปรความพึงพอใจในครอบครัวดีที่สุดในครั้งที่ 8 / ร้อยละ 90 ตัวแปรความพึงพอใจในการเรียนดีที่สุดใน ครั้งที่ 8 / ร้อยละ 96.7 ตัวแปรความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างดีที่สุดในครั้งที่ 8 / ร้อยละ 93.3 ตัวแปรความพึงพอใจในเงินดีที่สุดในครั้งที่ 8 / ร้อยละ 67 ตัวแปรความพึงพอใจในชีวิตในครั้งที่ 8 / ร้อยละ 96.7 ตัวแปรความพึงพอใจในสุขภาพ ความพึงพอใจในครอบครัว ความพึงพอใจในการเรียน ความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง พึงพอใจเรื่องเงิน พึงพอใจในชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีทุกด้าน

ตารางผนวกที่ จ2 แสดงผลการประเมินย่อยของคุณภาพชีวิต / สุขภาวะจากการทดลอง 8 ครั้ง

ตัวแปร	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3		ครั้งที่ 4		ครั้งที่ 5		ครั้งที่ 6		ครั้งที่ 7		ครั้งที่ 8	
คุณภาพชีวิต	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
ยอมรับ	11	37	29	97	30	100	23	77	30	100	27	90	30	100	29	96.7
ความรัก			28	93			16	53	25	83			27	90	26	86.7
ความเป็นเจ้าของ	8	27	22	73	24	80	23	77	19	63	19	63	27	90	26	86.7
จัดการแห่งตน	12	40	25	83	19	63.3	17	57	22	73	19	63	27	90	24	80
สัมฤทธิ์ผล			25	83	19	63.3			22	73			24	80	23	76.7
สร้างสรรค์			24	80	30	100	19	63	25	83	29	97				
ความท้าทาย	20	67	22	73					21	70			22	73.3		
ความสนใจ	26	87	25	83	26	86.7	23	77	27	90	24	80	28	93.3	25	83.3
ความเข้าใจ	19	63	27	90	23	76.7	21	70	26	87	24	80	28	93.3	28	93.3
ปราศจากโรค	23	77			21	70	19	63	20	66.6	19	63	26	86.7	20	67
ปรับปรุงสุขภาพ	22	73			23	77	21	70	18	60	19	63	26	86.7	25	83.3
พื้นฐานชีวิต			21	70					21	70						
ไม่บาดเจ็บ	26	87					17	57								
ปลอดภัย	27	90					20	67			22	73	23	76.7		

ตารางผนวกที่ จ2 (ต่อ)

ตัวแปร	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3		ครั้งที่ 4		ครั้งที่ 5		ครั้งที่ 6		ครั้งที่ 7		ครั้งที่ 8	
สุขภาวะ	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
ตัวแปรชีววิทยา	12	40	21	70	16	53.3	13	43	17	57	19	63	30	100	28	93.3
ตัวแปรเศรษฐกิจ			19	63					17	57						
ตัวแปรสังคม	20	67	24	80	29	96.7	20	67	20	67	25	83	27	90	28	93.3
ตัวแปรสิ่งแวดล้อม	13	43													27	90
ตัวแปรความเป็นมนุษย์			23	77	18	60	11	37	21	70	17	57	26	86.7	27	90

ตารางผนวกที่ จ2 แสดงผลการประเมินย่อยของคุณภาพชีวิต / สุขภาวะจากการทดลอง 8 ครั้ง พบว่าตัวแปรคุณภาพชีวิตทั้ง 4 มุมมองและตัวแปรสุขภาวะ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางทางที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับกิจกรรมในแต่ละครั้ง ตัวแปรคุณภาพชีวิต มี 4 มุมมองหลักได้แก่ มุมมองทางสังคมมีตัวแปรยอมรับสูงสุดคิดเป็นร้อยละ 100 มุมมองทางอารมณ์ตัวแปรความคิดสร้างสรรค์สูงสุดร้อยละ 100 มุมมองทางร่างกายตัวแปรปราศจากโรค/ปรับปรุงสุขภาพเท่ากันที่ร้อยละ 86.7 มุมมองทางวัตถุ ตัวแปรความปลอดภัยสูงสุดร้อยละ 90 สุขภาวะ มี 5 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรทางชีววิทยาสูงสุดครั้งที่ 7/ ร้อยละ 100 ตัวแปรทางเศรษฐกิจ สูงสุดครั้งที่ 1/ ร้อยละ 67 ตัวแปรทางสังคม สูงสุดครั้งที่ 3/ ร้อยละ 96.7 ตัวแปรทางสิ่งแวดล้อม สูงสุดครั้งที่ 8 /ร้อยละ 90 ตัวแปรความเป็นมนุษย์ สูงสุดครั้งที่ 8 /ร้อยละ 90

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ	นางสาวศศิธร จำนงค์รักษ์
เกิดวันที่	18 มีนาคม พ.ศ. 2531
สถานที่เกิด	จังหวัดสระแก้ว
ประวัติการศึกษา	วท.บ. (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตำแหน่งปัจจุบัน	-
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	-
ผลงานดีเด่นและรางวัลทางวิชาการ	กรรมการองค์การนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	-