



การวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธีเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์  
ของนักศึกษาอนการะบบในจังหวัดนครปฐม

THE MIXED METHODS ACTION RESEARCH TO DEVELOP A MODEL OF PROMOTING  
USEFUL LEISURE BEHAVIOR OF THE NON-FORMAL STUDENTS  
IN NAKHON PATHOM PROVINCE

เขตไทย สีนุสุวรรณ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2562



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36



gs571120046\_269776977

การวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธีเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์  
ของนักศึกษานอกระบบในจังหวัดนครปฐม

เขตไทย สีนุสุวรรณ์

ปริญญาณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์  
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2562  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36

THE MIXED METHODS ACTION RESEARCH TO DEVELOP A MODEL OF PROMOTING  
USEFUL LEISURE BEHAVIOR OF THE NON-FORMAL STUDENTS  
IN NAKHON PATHOM PROVINCE

KHETTHAI SINTHUSUWON

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY  
(Applied Behavioral Sc.Research)

BEHAVIORAL SCIENCE RESEARCH INSTITUTE, Srinakharinwirot University

2019

Copyright of Srinakharinwirot University



269776977

SWU :Thesis 95571120046 dissertation / recv : 15082563 14:21:56 / seq : 36

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมผสานวิธีเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์  
ของนักศึกษานอกระบบในจังหวัดนครปฐม

ของ

เขตไทย สีนุสุวรรณ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จัตตชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร. อังศิรินทร์ อินทรกำแหง)

..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)

..... ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวิภากร จันประเสริฐ)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล)



269776977

SWU eThesis gs571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

ชื่อเรื่อง	การวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธีเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบในจังหวัดนครปฐม
ผู้วิจัย	เขตไทย สินธุสุวรรณ
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. อังคินันท์ อินทรกำแหง
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุภากร จันประเสริฐ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธีครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ทำความเข้าใจสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ 2) ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ และ 3) พัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่มกับนักเรียนนอกระบบ 14 คน และครู 8 คน และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามมาตรฐานค่า 6 ระดับ จำนวน 36 ข้อ ที่มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.95 โดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธีมีการดำเนินการ 2 รอบ 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นวางแผน 2) ขั้นปฏิบัติการ 3) ขั้นสังเกต และ 4) ขั้นสะท้อนผล ผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนนอกระบบระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 14 คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและสถิติบรรยาย ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนนอกระบบให้ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 4 ประเด็น ได้แก่ การช่วยเหลืองานของครอบครัว การหารายได้เสริม การพักผ่อนหย่อนใจ และการศึกษาหาความรู้ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง 2) สถานการณ์ที่เป็นปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มี 3 ประการ ได้แก่ ด้านบุคคล ประกอบด้วย จากนักเรียนนอกระบบและจากครูผู้สอน ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม ประกอบด้วย สภาพแวดล้อมจากครอบครัวและสภาพแวดล้อมจากโรงเรียน และด้านการจัดระบบการศึกษา 3) รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ จากการศึกษาพบรูปแบบพฤติกรรมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ประกอบด้วย สะท้อนความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างการรับรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เสริมพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ และ สะท้อนผลการปฏิบัติ และ 4) ผลการเปลี่ยนแปลงจากการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ นอกจากนี้จากการวัดพฤติกรรมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง แรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง และการสนับสนุนทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การผสมวิธี, การวิจัยเชิงปฏิบัติการ, พฤติกรรมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์, นักเรียนนอกระบบ



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563\_14:21:56 / seq: 36

Title	THE MIXED METHODS ACTION RESEARCH TO DEVELOP A MODEL OF PROMOTING USEFUL LEISURE BEHAVIOR OF THE NON-FORMAL STUDENTS IN NAKHON PATHOM PROVINCE
Author	KHETTHAI SINTHUSUWON
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Ungsinun Intarakamhang
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Thasuk Junprasert

The purposes of this mixed methods action research are as follows: (1) to understand the situation of useful leisure behavior among non-formal students; (2) to study the results of changing leisure behavior; and (3) to develop ways to promote useful leisure behavior. The qualitative data was collected by in-depth interviews and focus group with 14 non-formal students and eight teachers. The quantitative data was collected by a six-point scale for 36 items with Cronbach's Coefficient Alpha = 0.95. Action research, performing two cycles of the four steps were as follows: (1) plan; (2) action; (3) observation; and (4) reflection. The participants in this research were 14 non-formal students who were volunteers from high school students. The data were analyzed by content analysis and descriptive statistics. The results were as follows: (1) non-formal students provided the meaning of useful leisure behavior in four dimensions; the housework, the second job, relaxation, and education by making useful leisure behavior at the middle level; (2) the obstacles making useful leisure behavior included personal factors, the social environment of family and school and educational system management; (3) the patterns in leisure behavior consisted of reflection on useful leisure behavior, to enhance learning power, learning by doing, and reflection of the action; and (4) there was change in quantity, density, and the quality of useful leisure behavior. Moreover, from the comparison of useful leisure behavior, self-efficacy, motivation, and social support found that after participation, non-formal students had a significantly higher mean than before participation ( $p < .05$ ).

Keyword : Mixed methods, Action research, Leisure behavior, Non-formal students

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษานอกจากความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับแล้ว ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยยังได้รับความกรุณาในการชี้แนะและให้คำแนะนำที่ดีจากคณาจารย์หลาย ๆ ท่าน โดยเฉพาะ รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาสุภกร จันประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ที่ให้ข้อชี้แนะ ที่ทำให้ปริญญาานิพนธ์นี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาสุภกร จันประเสริฐ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาและตรวจเครื่องมือประกอบด้วย รองศาสตราจารย์ ดร.พลชนัน นรมิตรไชยพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวินวัฒน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พิงไพริสกา อาจารย์ ดร.ปิยะวัชร สุทธิวินิช และอาจารย์ ดร.ก่อเกียรติ มหาวีรชาติกุล รวมถึงผู้บริหาร คณะครู นักศึกษานอกระบบโรงเรียนสำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและเข้าร่วมกิจกรรม อาจารย์ ดร.ศิวพร ละม้ายนิล อาจารย์ ดร.ยงยุทธ แสนประสิทธิ์ ที่เข้าสังเกตการณ์และให้คำปรึกษาจนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรสาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ประยุกต์ และเจ้าหน้าที่ในสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ทุก ๆ ท่านที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้ปริญญาานิพนธ์นี้สำเร็จไปด้วยดี

ท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาที่ให้การเลี้ยงดู อบรม ส่งเสริมให้ได้รับการศึกษาเป็น อย่างดี และขอบคุณเจ้าของเอกสารและงานวิจัยทุกท่าน ที่ผู้วิจัยได้ใช้ในการค้นคว้าและนำมาใช้อ้างอิง จนกระทั่งงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เขตไทย สิ้นธุสุวรรณ์



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ .....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง .....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	8
ความสำคัญของการวิจัย .....	8
ขอบเขตการวิจัย .....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	11
นิยามเชิงปฏิบัติการ .....	12
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ .....	16
1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์.....	16
1.2 รูปแบบของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ .....	21
1.3 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ .....	23
1.4 การวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ .....	26
1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์.....	27
ส่วนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย .....	28



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563\_14:21:56 / seq: 36



2.1	หน่วยงานที่จัดการศึกษานอกระบบให้กับนักศึกษานอกระบบ .....	29
2.2	โครงสร้าง .....	30
2.3	ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย และบริบทศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ของนักศึกษานอกระบบในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม .....	32
ส่วนที่ 3	แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษาสาเหตุและส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์.....	35
3.1	ทฤษฎีทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) .....	35
3.2	แนวคิดบุคลิกภาพของกลุ่ม.....	38
3.3	แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	38
3.4	แนวคิดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์.....	43
3.5	แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม .....	47
3.6	แนวคิดกระบวนการกลุ่ม (Group Process).....	49
3.7	แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning).....	50
3.8	แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกตด้วยตัวแบบ (Observation learning).....	51
ส่วนที่ 4	แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมผสานวิธี (Mixed Methods Action Research-MMAR) .....	53
ส่วนที่ 5	กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	60
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	63
ส่วนที่ 1	พื้นที่ดำเนินการวิจัยและผู้ร่วมวิจัย .....	63
ส่วนที่ 2	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย .....	64
ส่วนที่ 3	การเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ .....	67
ส่วนที่ 4	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
ส่วนที่ 5	การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล .....	72
ส่วนที่ 6	การพิทักษ์สิทธิ์และจรรยาบรรณในการวิจัย .....	72



269776977

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	74
ส่วนที่ 1 บริบทพื้นที่ดำเนินการวิจัยและผู้ร่วมวิจัย .....	75
ส่วนที่ 2 สถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบก่อนการพัฒนา 79	
ส่วนที่ 3 ผลการเปลี่ยนแปลงการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของ นักศึกษานอกระบบ .....	98
ส่วนที่ 4 การสร้างและพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของ นักศึกษานอกระบบ .....	114
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	145
สรุปผลการวิจัย .....	145
อภิปรายผล .....	147
ข้อเสนอแนะ .....	161
บรรณานุกรม .....	164
ภาคผนวก .....	173
ภาคผนวก ก .....	174
ภาคผนวก ข .....	194
ประวัติผู้เขียน .....	206



269776977

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 การวางแผนกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง .....	66
ตาราง 2 แนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย .....	68
ตาราง 3 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ร่วมวิจัย.....	75
ตาราง 4 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลรอง .....	78
ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ .....	84
ตาราง 6 ความต้องการในการพัฒนาการพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ .....	93
ตาราง 7 ผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ก่อน และ หลังการเข้าร่วมกิจกรรม .....	105
ตาราง 8 ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เป็นรายบุคคล .....	106
ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความต้องการในการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง และกิจกรรมการ ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ .....	115
ตาราง 10 การวางแผนและกำหนดแนวทางการดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 1.....	116
ตาราง 11 การวางแผนและปฏิบัติการในวงรอบที่ 2.....	130
ตาราง 12 ผลการสังเคราะห์ความสำเร็จจากการดำเนินกิจกรรม .....	139



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยภายในบุคคล.....	36
ภาพประกอบ 2 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังใน ผลลัพธ์.....	39
ภาพประกอบ 3 ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	41
ภาพประกอบ 4 แรงจูงใจสนับสนุนและเป้าหมายของการใช้เวลาว่างในการพัฒนาชีวิต .....	45
ภาพประกอบ 5 วงจรของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ.....	59
ภาพประกอบ 6 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	62
ภาพประกอบ 7 รูปแบบการส่งเสริมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ.....	142



269776977

SWU iThesis 95571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

จากสุภาษิตที่ว่า “สายน้ำไม่เคยคอยท่า วันเวลาไม่เคยคอยใคร” แสดงให้เห็นว่าเวลาในแต่ละวันผ่านไปอย่างรวดเร็ว ในขณะที่หลายคนอาจยังไม่ได้ตระหนักว่าการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์นั้น ส่งผลดีต่อตนเองและสังคมอย่างไร เนื่องจากมนุษย์มีเวลาเท่าเทียมกันทุกคน แต่การจัดสรรเวลาไปสู่การสร้างประโยชน์นั้นกลับแตกต่างกันออกไป ส่งผลให้วิถีชีวิตของมนุษย์มีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครสามารถตัดสินใครได้ว่าการนำเวลาไปใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ นั้น ถูกหรือผิด แต่ผลลัพธ์นั้นย่อมเป็นคำตอบที่สะท้อนกลับมายังผู้เป็นเจ้าของเวลาได้อย่างแน่นอน สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า “เวลาเป็นสิ่งที่มีความค่ากว่าเงินทอง” เพราะเงินทองสามารถหาเพิ่มได้ แต่เวลานั้นต่อให้มีเงินมากเพียงใดก็ไม่สามารถซื้อเวลาให้ย้อนกลับมาได้ (วิภาพร สิทธิศาสตร์, 2542, น.3; อักษรภาค แมนมาศวิหค, 2544, น. 1; เอ็ดดี้ พิทยากร, 2556)

โดยเฉพาะการใช้เวลาว่างของบุคคลถ้ามีความเหมาะสม จะทำให้รู้คุณค่าของเวลาที่จะนำมาพัฒนาทักษะ ทักษะคิด เปิดโอกาสให้รู้จักตัวเอง รู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่น พัฒนาความรู้ หรือทำงานอดิเรกที่เหมาะสมเพื่อสนองต่อความต้องการของร่างกาย จิตใจ และเวลายังเป็นตัวชี้วัดความแตกต่างระหว่างบุคคลดังเช่นนักศึกษาที่ใช้เวลาในแต่ละวันในการทำกิจกรรมที่แตกต่างกัน อาจส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคลที่แตกต่างกันด้วย (จุฑารัตน์ ทิพย์บุญทรัพย์, 2553, น. 23; อัครวิน มณีอินทร์, 2547, น. 14) ในการพัฒนาประเทศให้มั่นคงและยั่งยืนจำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมด้วยการพัฒนาคนให้มีคุณภาพพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็วตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน เพื่อพัฒนาคุณภาพคนไทยให้มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีระเบียบวินัยมีจิตสำนึกต่อวัฒนธรรมที่ดีงาม เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554, น. 43) ด้วยการสร้างเสริมศักยภาพของบุคคลทุกมิติทั้งในด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาที่รอบรู้ในการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ มีจิตสำนึกในคุณธรรม จริยธรรม มีความสุข โดยการมุ่งเน้นพัฒนาบุคคลตั้งแต่ระดับปฐมวัย ผลักดันให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข เชื่อมโยงการเรียนรู้เข้ากับชีวิตจริงด้วยการบูรณาการเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งด้านวิชาการ ทักษะชีวิต นันทนาการ ดนตรี กีฬา วัฒนธรรม และสร้างนิสัยใฝ่รู้ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อให้เด็กและเยาวชนไทยมีทักษะชีวิต



269776977

SWM-IThesis 95571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

และพฤติกรรมที่เหมาะสมกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญนอกเหนือจากการเรียนในระบบที่สามารถสร้างเสริมให้เยาวชนมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมที่พึงประสงค์อันจะนำไปสู่การเป็นคนไทยที่มีคุณภาพก็คือรูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างสร้างสรรค์และมีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554, น. 45-46)

การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้มีทักษะพื้นฐานในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมตามความต้องการของตนเองอย่างมีคุณภาพ การปฏิรูปการศึกษาทศวรรษที่สอง (พ.ศ. 2552-2561) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ได้ทำหน้าที่ขับเคลื่อนการจัดการศึกษาตลอดชีวิตให้แก่ประชาชนนับเป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์นอกเหนือเวลาเรียนซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของบุคคล มีผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติในที่สุด(สำนักส่งเสริมและพัฒนา, 2546, น. 65)

การใช้เวลาว่าง มีนักวิชาการหลายคนให้ความสำคัญนำมาศึกษาและได้ให้นิยามไว้ดังเช่น Kraus (1971) ได้กล่าวว่า เวลาว่าง คือ เวลาจากที่เหลือจากการทำงานประจำ เวลาพักผ่อน หรือเวลาที่เหลือจากการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ Mundy (1998) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นกระบวนการพัฒนาความคิดและพัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลเพื่อตนเอง ในแบบอย่างของการดำเนินชีวิตและสังคมของตนเอง และได้มีการศึกษาอย่างต่อเนื่องดังที่ Dattilo (2008) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างว่าเป็นการเปิดโอกาสของแต่ละบุคคลได้เพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง และเพื่อสร้างความเข้าใจในศักยภาพของแต่ละบุคคลให้เกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิต ดังตัวอย่างการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure behavior research) ว่าเป็นความสำคัญที่ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตใจของผู้ที่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่นำไปสู่การสร้างวัฒนธรรมและสังคมที่ยอมรับ เคารพซึ่งกันและกัน ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกัน ทั้งในด้านศิลปะ กีฬา แลกเปลี่ยนแรงบันดาลใจ สันทนาการและเปิดประสบการณ์ภายนอก ซึ่งพฤติกรรมการใช้เวลาว่างนั้นเป็นตัวแปรที่มีความหมายตรงกันว่า เป็นความมีอิสระและการแสดงออกของตนเองและการใช้ชีวิตที่นำไปสู่การมีสุขภาพกายและจิตที่ดี รวมถึงเป็นการสร้างวินัยในการทำกิจกรรมสาธารณะทางสังคม การท่องเที่ยวและกีฬา(Henderson, 2009; 2010; Henderson, Casper, Wilson, & Dern, 2012; Kudlacek, Bocarro, Jirasek, & Hanus, 2009; Stanis, Schneider, & Anderson, 2009) จะเห็นได้ว่าการใช้เวลาว่างนอกเวลาเรียนจึงเป็นกระบวนการที่แต่ละบุคคลมีความพึงพอใจกับการใช้เวลาที่เหลือจากการเรียน และตระหนักถึงผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่มีต่อการเพิ่มทักษะการ



269776977

SWU -Thesis gs571120046 dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36

เรียนรู้และทักษะชีวิต เช่น กิจกรรมนันทนาการ ทักษะการแก้ปัญหา และการตระหนักรู้ในการเรียนรู้ และเข้าถึงการใช้เวลาว่างเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยกิจกรรมในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างมักจะเป็นการทำกิจกรรมกลุ่ม ดังเช่นการศึกษาของ Sivan (1995) ที่ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างกับการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมกลุ่มเพื่อศึกษารูปแบบของการใช้ชีวิตของเยาวชนในประเทศฮ่องกง พบว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมจะทำให้การเรียนรู้ในชั้นเรียนนั้นดีขึ้น รวมถึงผู้เรียนจะมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นและมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มที่ดีขึ้นด้วยเช่นกัน

สำหรับประเทศไทยนั้น ได้ให้ความสำคัญระหว่างเยาวชนกับการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมมาโดยตลอด จากสถานการณ์ประเทศไทยที่ประสบปัญหาการขาดแคลนแรงงานที่มีคุณภาพในการขับเคลื่อนประเทศ เนื่องจากคนไทยมีบุตรน้อยลง แรงงานที่เป็นกำลังหลักกลับอยู่ในช่วงวัยใกล้เกษียณ ดังนั้นนโยบายหลายส่วนจึงให้ความสนใจต่อการพัฒนาเยาวชนที่ถือเป็นกำลังหลักในอนาคตให้มีคุณภาพเข้ามาทดแทนแรงงานที่กำลังจะหมดไป และการพัฒนาเยาวชนที่สำคัญคือ การให้การศึกษาฟรีในภาคบังคับ 12 ปี ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาครบทั้ง 3 รูปแบบ ได้แก่ การศึกษาในระบบที่มีการกำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีการศึกษา หลักสูตร ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและการประเมินผล และเงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษาที่แน่นอน ส่วนการศึกษานอกระบบซึ่งเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นที่มีเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม และทำยู่สุดรูปแบบการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการศึกษาที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองตามความสนใจ ศักยภาพ ความพร้อม และโอกาส การศึกษาจากบุคคลที่มีประสบการณ์ สังคม สภาพแวดล้อม สื่อ หรือแหล่งความรู้อื่น ๆ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560)

ทั้งนี้จากผลการสำรวจที่ผ่านมาเกี่ยวกับระบบการศึกษาในเด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย 5 ล้านคน พบว่ามีผู้จบการศึกษาระดับ 2.5-3 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 50 และในจำนวนนี้กลับมาศึกษาต่อในระบบการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) เพียง 1.2 ล้านคน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560) จะเห็นว่าการจัดการศึกษา 3 รูปแบบจำเป็นต้องสอดแทรกพร้อมปลูกฝังการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของเด็กและเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคบังคับเพื่อการเตรียมพร้อมได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพก่อนที่จะต้องออกจากระบบการศึกษาหรือกลายเป็นบุคคลด้อยโอกาส เช่น ปัญหาติดเกม หนีเรียน ตั้งครม. ในขณะที่เรียน ฯลฯ จึงมีความจำเป็นที่ภาครัฐหรือผู้เกี่ยวข้องยังต้องให้ความสำคัญกับ

การศึกษาอย่างต่อเนื่องกับกลุ่มเด็กและเยาวชนเหล่านี้ให้มีความรู้ มีวุฒิการศึกษาที่ดี เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่กำลังศึกษานอกระบบ ต้องอาศัยความรับผิดชอบ การควบคุมตนเอง การวางแผนการเรียนของตนเอง ให้เป็นไปตามหลักสูตร เพราะไม่ได้มีกฎระเบียบหรือข้อบังคับที่เข้มงวดดังเช่นการศึกษาในระบบ และผลการสำรวจพบว่ากลับมากลับมาศึกษาต่อในการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) มีจำนวนไม่มากพอเมื่อเทียบกับเด็กและเยาวชนที่ไม่จบการศึกษาภาคบังคับ และในจำนวนนี้ที่เข้ารับการศึกษานอกระบบแล้วก็ยังไม่จบการศึกษาทั้งหมดเพราะเกิดจากปัญหาการใช้เวลาว่างไม่เหมาะสมที่เป็นประโยชน์จึงควรได้รับการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในระหว่างที่ทำการศึกษานอกระบบอย่างเต็มความสามารถของนักศึกษานอกระบบที่จะทำให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพจนจบการศึกษาได้ นั่นแสดงให้เห็นว่าหากไม่มีการควบคุมตนเอง ไม่มีการวางแผนต่ออนาคตตนเอง จะทำให้นักศึกษากลุ่มนี้เข้าไปอยู่กับสถานการณ์เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาในชีวิตมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับดวงเดือน พิศาลบุตร (2515, น. 189) ที่กล่าวว่า ถ้าผู้เรียนใช้เวลาว่างไม่ถูกต้อง จะเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมขึ้น การใช้เวลาจึงมีความสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาส่วนใหญ่ประสบความสำเร็จ จึงควรมีการปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีให้รู้จักการแบ่งเวลาในการปฏิบัติภารกิจประจำวันและรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลา โดยเฉพาะการใช้เวลาว่างในกลุ่มนักศึกษาของสำนักการส่งเสริมการศึกษานอกระบบให้มีความสามารถในการจัดการเวลาว่างของตนเองให้เกิดคุณภาพต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต เวลาว่างจึงมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างวินัยที่ดีได้ในการเปลี่ยนผ่านช่วงวัย (Kleiber, Larson, & Csikszentmihalyi, 1986)

การศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในประเทศไทย จากการทบทวนวรรณกรรมนั้นมีการวิจัยหลายรูปแบบแต่ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาใช้วิธีการวิจัยแบบเดียว เช่น การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการใช้เวลาที่เหมาะสมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยพบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกในการใช้เวลาที่เหมาะสม ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต บุคลิกภาพ ความคาดหวังผู้ปกครอง การสนับสนุนจากผู้ปกครอง เพื่อน ครู และการเลียนแบบ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (กิตติพงษ์ พัทธพงษ์พรรณ, 2553) การวิจัยเชิงทดลองดังเช่นการศึกษาของ วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557) การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์ ระดับประถมตอนปลายและมัธยมตอนต้น พบว่า การมีส่วนร่วมและการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของเด็กใน



269776977

SWU -Thesis gs571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36



ระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้นสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยใช้หลัก APIE การพัฒนาโปรแกรมเน้นการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 3 เรื่อง คือ 1) ความต้องการพัฒนาทักษะการประดิษฐ์ 2) ทักษะกิจกรรมกีฬา และ 3) ทักษะเทคโนโลยีการใช้เวลาว่าง และผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและการศึกษาของ ศศิธร จำนงรักษ์ (2558) พบว่ากลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างดีกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าคุณภาพชีวิต สุขภาวะ และความพึงพอใจในชีวิต-ความสุข ดีวก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่าการวิจัยที่พบส่วนมากทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนนักศึกษาของสถานศึกษาในระบบเป็นหลัก แต่นักศึกษานอกระบบมีความแตกต่างตรงที่การเรียนรู้ของนักศึกษานอกระบบเป็นการจัดการศึกษาที่จัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในโรงเรียนตามปกติ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีได้อยู่ในระบบโรงเรียนปกติ ได้มีโอกาสแสวงหาความรู้ ทักษะ ทศนคติ เพื่อมุ่งแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ผักผ่อนอาชีพ หรือการพัฒนาความรู้เฉพาะเรื่องตามที่ตนสนใจ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2542, น. 1) ดังเช่นผลการศึกษาของ อภินันท์ ศิริรัตนจิตต์ (2556) เป็นการศึกษาวิจัยที่ใช้เวลาว่างที่มีความเกี่ยวข้องกับการเรียนโดยศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 พบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (3.09) 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน (3.48) ด้านการพักผ่อน (3.43) และด้านปฏิสัมพันธ์ (2.91) ส่วนด้านสุขภาพอยู่ในระดับน้อย (2.48) และ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากงานวิจัยที่กล่าวมาพบว่าสาเหตุที่ส่งผลให้บุคคลใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้นนั้นจากการตระหนักรู้ในตนเอง ความพึงพอใจ ลักษณะมุ่งอนาคต บุคลิกภาพ แรงจูงใจ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (กิตติพงษ์ พัชรพงษ์พรรณ, 2553; ศศิธร จำนงรักษ์, 2548; สุจินดา ประเสริฐ, 2554) และงานวิจัยที่ผ่านมามีส่วนใหญเป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นการใช้เวลาว่างเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง เช่น ต่อสุขภาพ ต่อคุณภาพชีวิตแต่ยังขาดการพัฒนาที่มุ่งการใช้เวลาว่างเพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคม เช่น ทำงานจิตอาสาที่ไปพัฒนาหรือช่วยเหลือผู้อื่น ถ้านักศึกษานอกระบบไม่ได้รับการพัฒนาการเข้าร่วม



กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมอาจส่งผลกระทบต่อสังคม 2 ประเด็น ได้แก่ 1) เป็นภาระของสังคมที่ต้องเข้าไปดูแลเยาวชนเหล่านี้ที่ใช้เวลาว่างไม่เกิดประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม 2) นักศึกษานอกระบบเหล่านี้สามารถทำประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ถ้าได้รับการพัฒนาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้ลดความขัดแย้ง แก้ไขปัญหาสังคม เกิดการตระหนักรู้ การมีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคม (Edginton & Chen, 2008, น. 67-68)

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นผู้วิจัยพบว่า ศูนย์การเรียนรู้ตำบลแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐมเป็นชุมชนที่ประชากรในอดีตมีการสัญจรไปมาด้วยเรือโยงในแม่น้ำท่าจีนและตามคลองต่าง ๆ ซึ่งเป็นพื้นที่ราบลุ่มมีน้ำใช้ตลอดทั้งปี ประชาชนมีอาชีพทำการเกษตร และข้อมูลประชากรในตำบลนี้แบ่งออกเป็น 8 หมู่บ้าน จำนวน 1,871 ครัวเรือน ประชากร 41,462 คน (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย, 2562) ปัจจุบันเป็นพื้นที่ชานเมืองที่มีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว มีประชากรแฝงจากการย้ายถิ่นจำนวนมากการเดินทางสะดวกสบายมีถนนตัดผ่านไปยังสถานที่สำคัญมากมาย เช่น มหาวิทยาลัย หน่วยงานราชการ สถานบันเทิง และห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ทำให้หลายพื้นที่กลายเป็นสังคมเมืองอย่างรวดเร็ว ทำให้ประชากรต้องรีบเร่งในการทำงานหารายได้ทำให้ไม่มีเวลาที่จะทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างของตนเพื่อที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี ชาดการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จนก่อให้เกิดปัญหาเรื่องการใช้เวลาว่างของครอบครัวและชุมชนจนส่งผลกระทบต่อนักเรียน นักศึกษาในชุมชนต่อการใช้เวลาว่างที่ไม่เหมาะสมที่มาจากผลการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของชุมชน เช่น ติดเล่นเกมออนไลน์ แข่งจักรยานยนต์ เที่ยวสถานบันเทิงทำให้ต้องออกจากการศึกษาในระบบกลางคืนและเข้ารับการศึกษานอกระบบต่อไป และบางครอบครัวต้องให้บุตรหลานออกมาทำงาน ทำให้ต้องออกมาจากการศึกษาในระบบต้องมาเรียนนอกระบบสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ และอายุของนักศึกษาก็ลดลงเป็นจำนวนมาก จึงส่งผลกระทบต่อตัวนักศึกษา ครอบครัว ชุมชน ผู้วิจัยจึงมีแนวความคิดที่จะสร้างและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อแก้ไขปัญหากลุ่มนักศึกษานอกระบบให้มีการใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมตามบริบทของสังคมในจังหวัดด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธี (Mixed method action research) กล่าวคือ ผู้วิจัยใช้รูปแบบคู่ขนานพร้อมกัน (The convergent parallel design) ที่เริ่มต้นด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ ตามด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีคุณภาพมากขึ้น (เนาวรัตน์ พลายน้อย, 2556; วิไลลักษณ์ ลังกา, 2560; Kemmis & McTaggart, 1998; Ivankova, 2015)

จะเห็นได้ว่างานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ยังอยู่ในความสนใจของนักวิชาการไทย จึงนับเป็นประเด็นที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของเด็กและเยาวชนทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตแต่การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาเป็นการศึกษาภาพรวมทั่วไปถึงสาเหตุของปัญหา และยังไม่มีการนำเสนอแนวทางการแก้ไขในบริบทของแต่ละพื้นที่โดยยึดการแก้ปัญหาที่เน้นพื้นที่เป็นฐาน (Area based) และมักเป็นการศึกษาที่ยังขาดความลุ่มลึกในการค้นหาสาเหตุและสถานการณ์เฉพาะของพื้นที่ ขาดการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนเพื่อการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับส่วนใหญ่ยังเป็นการศึกษาที่ใช้รูปแบบเดียวหรือศาสตร์เดียวที่ไม่ได้ใช้การบูรณาการในลักษณะสหสาขาที่นำแนวคิดหลายศาสตร์ ทั้งด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา การศึกษา ร่วมอธิบายพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และหาแนวทางวิธีการในการพัฒนาหรือเสริมสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น และงานวิจัยส่วนใหญ่ที่ผ่านมาเป็นการศึกษาในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่อยู่ในระบบโรงเรียน แต่สำหรับนักศึกษานอกระบบ ยังพบว่ามีการศึกษากันยังไม่มากนัก จึงยังขาดองค์ความรู้ใหม่ที่น่าสนใจต่อสังคมจากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจในความสำคัญของการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบ โดยเฉพาะสถานการณ์ของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ วิธีการที่จะช่วยในการศึกษาหาความรู้ การรับรู้ ความรู้สึก รวมถึงการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อนำไปสู่การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคมต่อไป

ผู้วิจัยจึงได้นำการศึกษาเชิงปฏิบัติการผสมวิธี ที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นหลักด้วยขั้นวางแผน ลงมือปฏิบัติ การสังเกต การสะท้อนผลจากผู้เข้าร่วมวิจัยและวิธีการ (Method) ที่เป็นการผสมวิธี แบบคู่ขนานพร้อมกัน (The convergent parallel design) ด้วยการเน้นกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการผสมข้อมูล จากการศึกษาเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อค้นหาสถานการณ์ความต้องการและปัญหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบไว้ในการศึกษาเรื่องเดียวกัน (Ivankova, 2015 อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ ลังกา, 2560) เพื่อค้นหารูปแบบของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบภายใต้แนวคิดทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ จิตวิทยา สังคมศาสตร์และการศึกษามาเป็นแนวทางในการศึกษา ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการบันทึกพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ด้วยกรอบทฤษฎีทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) โดยคุณลักษณะทางจิต ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง แรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง และคุณลักษณะทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ร่วมกับแนวคิดการจัดกระบวนการกลุ่มที่



269776977

เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึงกัน พร้อมทั้งใช้วิธีการตรวจสอบผลการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะทางจิต ทางสังคม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยวิธีการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นหลักและเชิงปริมาณร่วมกันด้วยการผสมวิธี (Mixed Methods) โดยใช้ระเบียบวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธี (Mixed Method Action Research) เป็นกรอบวิธีดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ อันจะนำไปสู่การพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาและต่อสังคมต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ
2. เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ
3. เพื่อสร้างและพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ

### ความสำคัญของการวิจัย

1. สร้างการเปลี่ยนแปลงบุคลากรและผู้เกี่ยวข้องของสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยได้เข้ามามีส่วนร่วมกันในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษา เพื่อจะได้นำแนวทางและรูปแบบที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปขยายผลในสถานศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอื่น ๆ ต่อไป
2. ได้เข้าใจสาเหตุ สถานการณ์ และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการใช้เวลาว่างที่เกิดขึ้นสำหรับประชาชน ผู้ปกครอง บุคลากรครู บุคลากรทางการศึกษา ได้นำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายนักเรียน นักศึกษาและบุคคลทั่วไปให้มีแนวทางการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป
3. สร้างองค์ความรู้ใหม่ได้รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบที่มีประสิทธิภาพ และสามารถเป็นองค์ความรู้ให้กับนักวิชาการการศึกษาและผู้สนใจนำไปต่อยอดในการทำวิจัยครั้งต่อไป
4. สร้างความยั่งยืน เมื่อผู้วิจัยถอนตัวออกมาผู้บริหาร ครู และนักศึกษาในชุมชนสามารถพัฒนาและพึ่งตนเองได้



269776977

## ขอบเขตการวิจัย

### ขอบเขตของผู้ร่วมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกพื้นที่ในการศึกษา คือศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดทางเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อม เพราะมีมหาวิทยาลัยถึง 4 แห่งในอำเภอเดียว มีประชากรแฝงเข้ามาในพื้นที่เป็นจำนวนมากเพื่อเข้ามาศึกษาและทำงาน จนทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมากในชุมชน และเป็นอำเภอที่มีนักเรียนนอกระบบจำนวนมากเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศ นอกจากนี้ในศูนย์การเรียนรู้ตำบลแห่งนี้ยังมีสถานพินิจคุ้มครองเด็กบ้านมูทิตา บ้านอุเบกขา โรงพยาบาลตุลาการ มีสถานฝึกอบรมเยาวชน และมีประชากรนักเรียนนอกระบบในอำเภอพุทธมณฑลจำนวนมากกว่า 400 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในระดับพื้นฐาน จึงทำให้เป็นพื้นที่ที่เหมาะสมทำการวิจัยให้เกิดการพัฒนาเด็กนอกระบบในพื้นที่และนักเรียนนอกระบบในศูนย์ฝึกอบรมโดยมีผู้ร่วมวิจัยคือ นักเรียนนอกระบบ จำนวน 14 คน เพื่อตอบวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ

นอกจากนี้ในส่วนการทำความเข้าใจสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ยังมีผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติม ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลรอง ได้แก่ ผู้บริหารและครู สำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพุทธมณฑล จำนวน 8 คน เป็นผู้ให้ข้อมูลการใช้เวลาว่างของนักเรียนนอกระบบ จังหวัดนครปฐม และช่วยสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างของนักเรียนนอกระบบ

### ขอบเขตด้านวิธีวิทยา

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธี (Mixed methods action research) ด้วยกระบวนการวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Action) การสังเกต (Observation) และการสะท้อนผล (Reflection) เป็นกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการผสมข้อมูลรูปแบบคู่ขนานพร้อมกัน (The convergent parallel design) ของการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเข้าไว้ด้วยกัน ตามแนวคิดของ Ivankova (2015 อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ ดังกา, 2560) เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบในจังหวัดนครปฐม โดยแบ่งการศึกษาเป็น 2 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยอาศัยการศึกษาทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ การวิจัยเชิงคุณภาพใช้รูปแบบคู่ขนานพร้อมกัน (The convergent parallel design) ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม รวมถึงการสังเกตและการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ สังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตาม



269776977

SWU -Thesis 95571120046 dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36

อัยยาศัย อำเภอฟุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โดยผู้ให้ข้อมูลหลักคือนักศึกษานอกระบบ และผู้ให้ข้อมูลรองคือ ผู้บริหารและครู ที่เกี่ยวข้องกับกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ นอกจากนี้ยังอาศัยการศึกษาเชิงปริมาณในการทำความเข้าใจพฤติกรรมกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ โดยการใ้แบบวัดพฤติกรรมกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่มีเนื้อหาของแบบวัดครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปริมาณกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เป็นช่วงเริ่มการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยที่ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกำหนดและทบทวนประเด็นปัญหาที่ต้องการพัฒนาที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 1 เพื่อนำไปสู่การพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยดำเนินการตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย 1) ขึ้นวางแผนการดำเนินการส่งเสริมกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ 2) ขึ้นลงมือปฏิบัติการตามแผน 3) ขึ้นสังเกตการปฏิบัติ และ 4) ขึ้นการสะท้อนผลการปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงกิจกรรมการส่งเสริมกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในวงรอบถัดไป ซึ่งการศึกษาคั้งนี้ดำเนินการ 2 วงรอบ

เมื่อสิ้นสุดวงรอบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยทำการศึกษาผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงจากการส่งเสริมกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ โดยศึกษาทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ การศึกษาเชิงคุณภาพทำการวิเคราะห์จากการสะท้อนผลการปฏิบัติของนักศึกษานอกระบบ การสังเกตพฤติกรรม และการศึกษาเชิงปริมาณด้วยการวัดพฤติกรรมกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง แรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง และการสนับสนุนทางสังคม เพื่อสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการส่งเสริมกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ และทำการสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ โดยพิจารณาจากกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จ จากกระบวนการส่งเสริมกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาคั้งนี้ มีขอบเขตเนื้อหาการศึกษาครอบคลุมการส่งเสริมกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ทั้งด้านปริมาณกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของกาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ภายใต้เนื้อหาจากกิจกรรมที่พัฒนาทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ จากการรับรู้ความสามารถของ

ตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การสนับสนุนทางสังคม รวมถึงการลงมือปฏิบัติการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อันนำไปสู่การสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ โดยอาศัยมุมมองที่เป็นสหวิทยาการเป็นแนวทางในการศึกษาและทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทั้งในมิติของสังคมวิทยาและจิตวิทยา ได้แก่ แนวคิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แรงจูงใจ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**นักศึกษานอกกระบบ** หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับพื้นฐานเทียบเท่าระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งเพศหญิงและเพศชายภาคการศึกษาที่ 2/2562 ของศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคลองโยง ในพื้นที่สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ที่สมัครใจและสามารถเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตลอดระยะเวลาดำเนินการวิจัย

**สถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่ในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลคลองโยง สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ทั้งสถานการณ์การใช้เวลาว่างในอดีต ปัจจุบัน รวมถึงอุปสรรค และสาเหตุ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ ด้วยการนำเสนอสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่ประกอบด้วย การให้ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในมุมมองของนักศึกษานอกกระบบ ที่สะท้อนสถานการณ์ด้านความเข้าใจการกระทำที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และสถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ

**รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** หมายถึง โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยกระบวนการปฏิบัติการร่วมกันของนักศึกษานอกกระบบ ครู และผู้วิจัยในการส่งเสริมการใช้เวลาว่าง และผลการเปลี่ยนแปลงของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ

**ผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านปริมาณการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ



269776977

SWU -Thesis gs571120046 dissertation / recv : 15082563 14:21:56 / seq: 36

**การวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธี** หมายถึง รูปแบบการวิจัยที่เป็นการปฏิบัติการร่วมกันของนักวิจัยและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัย ในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนในตำบลแห่งหนึ่งสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ที่มาร่วมทำการวิจัยตั้งแต่สำรวจสถานการณ์ปัญหา วิเคราะห์ปัญหา เลือกลงแนวทางแก้ปัญหาด้วยขั้นตอนสำคัญดังนี้ 1) ขั้นการวางแผน (Plan) ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันวิเคราะห์และกำหนดประเด็นในการพัฒนารูปแบบการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยกำหนดกิจกรรมระยะเวลา และผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน 2) ขั้นปฏิบัติ (Action) ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยปฏิบัติตามแผนที่ได้กำหนด 3) ขั้นสังเกตการณ์ (Observe) ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยสังเกตผลการปฏิบัติกิจกรรมว่าเป็นอย่างไร ส่วนที่สำเร็จและส่วนที่ต้องแก้ไข และ 4) ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร พร้อมทั้งดำเนินการแก้ไขในวงรอบต่อไป โดยมีผู้วิจัยสร้างและพัฒนาเครื่องมือประเมินที่วัดคุณลักษณะทางจิตและทางสังคม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ตามบริบทเนื้อหาที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในระยะแรก ที่เป็นแบบประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษานอกระบบ ที่ใช้การรวบรวมข้อมูลด้วยการผสมวิธี (Mixed Methods) ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ จนสามารถสรุปเป็นรูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

### นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. **พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** หมายถึง การแสดงออกของนักศึกษานอกระบบต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่สังเกตได้หรือประเมินได้ ในช่วงเวลานอกเหนือจากการดำเนินภารกิจประจำวัน เป็นเวลาแห่งอิสระ โดยกิจกรรมที่นักศึกษานอกระบบนำมาใช้ในช่วงเวลาว่างต้องปราศจากข้อผูกมัดใด ๆ โดยการกระทำนั้นมีประโยชน์ในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต เกิดกระบวนการพัฒนาความเข้าใจหรือทักษะในการรับรู้เรื่องการใช้เวลาว่างใช้ประสบการณ์ของเวลาว่างเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของตนเองในด้านการพัฒนาทางกาย เช่น การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์และมีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น การพัฒนาด้านจิตใจ เช่น มีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่นสามารถนำประสบการณ์การใช้เวลาว่างของตน และเกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในระหว่างการใช้เวลาว่างมาสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับสังคม และการพัฒนาด้านสังคม เช่น การเป็นจิตอาสา การสืบทอดขนบธรรมเนียมประเพณีของชุมชน เป็นต้น โดยในการประเมินพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ วัดจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้



269776977



1.1 ด้านปริมาณของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ปริมาณเวลาหรือความถี่ของการกระทำกิจกรรมในการเรียน นอกเวลาเรียน และกิจกรรมประจำวัน ที่เป็นประโยชน์ เช่น ไม่ชวนกันโดดเรียนแล้วมาช่วยกันทำงานกลุ่มหลังเลิกเรียน เริ่มช่วยงานครอบครัว แทนการเล่นเกม เป็นต้น

1.2 ด้านความเข้มข้นของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ลักษณะของการกระทำ หรือการใช้เวลาว่างให้เป็นคุณค่ามากยิ่งขึ้น และไม่ส่งผลเสียต่อตนเอง เช่น การใช้สมาร์ทโฟน เล่นเกมก็เอามาใช้ในการหาข้อมูลในการเรียนเพิ่มมากขึ้น หรืออ่านหนังสือ ทำการบ้านให้เสร็จก่อนออกไปเที่ยว เป็นต้น

1.3 ด้านคุณภาพของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง คุณภาพของผลที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ครอบคลุมทั้งต่อตนเองในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคมของตนเอง รวมถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมในยามว่างนั้น ว่าเป็นประโยชน์ทางตรงหรือทางอ้อมต่อเพื่อน ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคม เช่น การช่วยเหลืองานชุมชน การชวนเพื่อนทำกิจกรรมอาสาต่าง ๆ เป็นต้น

การวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดพฤติกรรม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่สร้างข้อคำถามขึ้นตามแนวคิดการใช้เวลาว่างของ Godbey และ Parker (1975) ที่มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ให้ 6 คะแนนถึง “ไม่จริงเลย” ให้ 1 คะแนน ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า และใช้แบบประเมินที่เป็นเชิงคุณภาพที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และสมุดบันทึกประจำวันของนักศึกษา

2. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ความเชื่อมั่นของนักศึกษานอกระบบที่มีต่อตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเลือกกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตที่ต้องใช้ความพยายาม อดทน ต่อความคิด และปฏิบัติทางอารมณ์ของตนเอง ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งประโยชน์ที่เกิดต่อตนเองและต่อสังคม

การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่สร้างข้อคำถามขึ้นตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1986) ร่วมกับการปรับปรุงแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ ภัทรภรณ์ สังข์ทอง (2550) และสุพิชชา วงจันทร์ (2554) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ จาก “มากที่สุด” ให้ 6 คะแนน ถึง “น้อยที่สุด” ให้ 1 คะแนน ผู้ที่

ตอบได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนต่ำกว่า

**3. แรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** หมายถึง สิ่งที่กระตุ้นให้นักศึกษานอกระบบเลือกทำตามความต้องการของตนด้วยความพยายาม มุ่งมั่นตั้งใจ ต่อกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง ต่อการใช้เวลาว่าง และแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างที่จะทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนเองตั้งความหวังไว้

การวัดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างที่สร้างข้อคำถามขึ้นจากการปรับปรุงแบบวัด Leisure Motivation Scale (LMS) ของ Pelletier, Vallerand, Blais, และ Brière (1991) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” นักศึกษาที่ตอบได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนต่ำกว่า

**4. การสนับสนุนทางสังคมในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** หมายถึง การรับรู้ของนักศึกษานอกระบบว่าตนเองได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัวและจากศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อช่วยให้ตนเอง มีการจัดการเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้ ใน 3 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ เป็นการแสดงความรักความเอาใจใส่ ให้กำลังใจ ให้ความรู้สึกไว้วางใจ และกระตุ้นตักเตือน 2) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร เป็นการให้ความรู้ข่าวสาร ข้อเท็จจริง แนะนำหรือให้ข้อมูลย้อนกลับเรื่องต่าง ๆ และ 3) การสนับสนุนด้านวัตถุ สิ่งของ เป็นการจัดหาและช่วยเหลือโดยตรงในด้านวัตถุ สิ่งของ และบริการในเรื่องต่าง ๆ

การวัดการสนับสนุนทางสังคมในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมที่สร้างข้อคำถามขึ้นจากการปรับปรุงแบบวัดของ จีรพัฒน์ ศิริรักษ์ (2555) และ สุพัฒนา บุญแก้ว (2556) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ให้ 6 คะแนน ถึง “ไม่จริงเลย” ให้ 1 คะแนน ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนต่ำกว่า

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมผสานวิธี (Mixed Methods Action Research) เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบในจังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษา ดังต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

- 1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- 1.2 รูปแบบของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- 1.3 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- 1.4 การวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

#### ส่วนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

- 2.1 หน่วยงานที่จัดการศึกษานอกระบบให้กับนักศึกษานอกระบบ
- 2.2 โครงสร้าง
- 2.3 ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย และบริบทศูนย์การเรียนรู้ชุมชนของนักศึกษานอกระบบในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

#### ส่วนที่ 3 แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษาสาเหตุและการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

- 3.1 ทฤษฎีปัญญาสังคม
- 3.2 แนวคิดบุคลิกภาพของกลุ่ม
- 3.3 แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง
- 3.4 แนวคิดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- 3.5 แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม
- 3.6 แนวคิดกระบวนการกลุ่ม
- 3.7 แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- 3.8 แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกตด้วยตัวแบบ

#### ส่วนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมผสานวิธี

#### ส่วนที่ 5 กรอบแนวคิดการวิจัย



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563\_14:21:56 / seq: 36

โดยแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

### 1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ดังที่ได้ทราบกันว่าเวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ แต่เวลาเหล่านั้นมีหลากหลายประเภทและมีหลายเกณฑ์แบ่งประเภท ดังเช่น เวลาทำงาน เวลาเรียน เวลาทำกิจกรรม ซึ่งในการศึกษาค้นคว้านี้มุ่งให้ความสำคัญกับเวลาว่าง เนื่องจากเป็นช่วงเวลาแห่งอิสระ บุคคลสามารถเลือกจัดการหรือวางแผนการใช้เวลาว่างของตนไปสู่กิจกรรมได้อย่างหลากหลาย โดยมีเป้าหมายสำคัญที่สร้างความพึงพอใจในเรื่องต่าง ๆ (Ruskin & Sivan, 1995) จุดสำคัญของเวลาว่างนั้นคือกระบวนการใช้หรือจัดสรรเพื่อให้เกิดเวลาว่าง และนำเวลาว่างนั้นไปสู่การเพิ่มคุณภาพชีวิตหรือทำให้ตนเองพึงพอใจในสถานการณ์ที่เป็นอิสระ โดยการใช้เวลาว่างนั้นต้องทำให้เกิดความสมดุลในด้านเวลาระหว่างการเรียนรู้ออกกำลังกาย และเวลาว่าง (Brooks, 2006) ทั้งนี้มีผู้ให้ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไว้หลากหลาย ดังเช่น Kraus (1971, p. 253) ให้นิยามความหมายของเวลาว่างไว้ว่าเป็นเวลาอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากกิจกรรมที่จำเป็น ดังเช่น การทำงานประจำ เวลานอน การเรียน เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่ารูปแบบของเวลาว่างมีความหลากหลาย สามารถทำกิจกรรมได้มากมาย เพราะไม่มีข้อผูกมัด สอดคล้องกับ Bammel และ Burrus-Bammel (1996) ที่กล่าวว่า เวลาว่างมี 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) เวลาว่างเป็นเวลาที่คงเหลืออยู่ (Leisure is a residual) คือ เวลาที่เกิดขึ้นหลังจากทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำแล้ว และมีความเป็นอิสระ 2) เวลาว่างเป็นภาวะของการดำรงอยู่ (Leisure is a state of being) เป็นภาวะแห่งเจตคติ สภาพจิตใจ ทักษะจิตของบุคคลในการมองสถานการณ์ ซึ่งมีการจัดแบ่งเวลาว่างที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น บุคคลหนึ่งเห็นว่าเป็นเวลาว่างในขณะที่อีกคนหนึ่งอาจไม่เห็นเป็นเวลาว่าง และ 3) เวลาว่างเป็นเรื่องของกิจกรรมที่ใช้ในเวลาว่าง (Leisure is as leisure does) เป็นการใช้เวลาว่างเพื่อการสร้างอุปนิสัย สิ่งที่บ่งบอกให้ผู้อื่นทราบในตัวตนของตนเองผ่านกิจกรรมที่ใช้ในเวลาว่าง เช่น การนำเวลาว่างไปทำงานที่เหลือ เพื่อให้ตนเองกลายเป็นคนรักการทำงาน การนำเวลาว่างไปฝึกหัดทำกิจกรรมหัตถศิลป์ เพื่อให้ตนเองกลายเป็นคนที่มีจิตใจอ่อนโยน ละเอียดลอบ และเวลาว่างนั้นยังแตกต่างกันไปตามช่วงวัย เพราะแต่ละคนมีกิจกรรมที่เป็นภารกิจประจำ หรือมีลำดับการใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป (Tinsley, Colbs, Teaff, & Kaufman, 1987) สอดคล้องกับการศึกษาของ สราวุธ ชัยวิจิต (2555) ได้ศึกษารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของเจเนอเรชันต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยได้ให้ความหมายของเวลาว่างว่า เป็นเวลาที่นอกเหนือจากภาระหน้าที่ เวลาที่ไม่ทำงาน มีอิสระจากการบังคับภายนอกหรืออยู่ภายใต้กฎบังคับใด นำมาสู่การตอบแทนตนเองที่มีคุณค่า การเลือกกิจกรรม



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563\_14:21:56 / seq: 36

ใดกิจกรรมหนึ่งทำในเวลาว่างและเกิดจากความพึงพอใจของตนเอง และเป็นกิจกรรมที่ได้แสดงความคิดสร้างสรรค์อย่างเป็นอิสระโดยแท้จริง และกิจกรรมที่กระทำทุกอย่างโดยสมัครใจ และหัทสนันท์ เนื่อนวล (2551, น. 4-5) ได้แบ่งความหมายของเวลาว่างออกเป็นรูปแบบของกิจกรรมต่าง ๆ 9 กิจกรรม ได้แก่ การใช้เวลาว่างในด้านการออกกำลังกาย การใช้เวลาว่างในด้านการกีฬา การใช้เวลาว่างในด้านวรรณกรรมหรือการอ่านการเขียน การใช้เวลาว่างด้านดนตรี การใช้เวลาว่างในด้านงานอดิเรก การใช้เวลาว่างในการหารายได้พิเศษ การใช้เวลาว่างด้านการท่องเที่ยว การใช้เวลาว่างในการเข้าสังคม การใช้เวลาว่างในด้านการพัฒนาความก้าวหน้าของตนและจิต นอกจากนี้ วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557, น. 6) ยังได้ให้ความหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่างว่าเป็นการช่วยให้เด็กเกิดทักษะในการใช้ความรู้เรื่องการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในเวลาว่าง สามารถใช้ความรู้ในการตัดสินใจเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตระหว่างเวลาว่าง และสามารถกำกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างของตน และเกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในระหว่างการใช้เวลาว่าง

สรุปได้ว่า การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง เวลาของนักศึกษานอกระบบที่ใช้ นอกเหนือจากเวลาปกติที่ถูกใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี หารายได้พิเศษ เพื่อให้เกิดความสมดุลของการดำเนินชีวิต ซึ่งเวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่เอื้ออำนวยให้นักศึกษานอกระบบสามารถทำกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจตามที่บุคคลวางเป้าหมายไว้ โดยปราศจากการบังคับหรือมีข้อผูกมัดใด ๆ มีอิสระแห่งการเลือกทำ และเลือกใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่ตนเองต้องการ

นอกจากนี้ ในการส่งเสริมพฤติกรรมกรการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ครั้งนี้ มีนักวิชาการหลายท่านที่พยายามศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับเวลาว่าง ดังเช่น Mundy (1988) ได้ อธิบายการศึกษากรใช้เวลาว่างไว้ว่า เป็นกระบวนการพัฒนาความคิดและความเข้าใจในการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง ในรูปแบบการดำเนินชีวิตในสังคมของตน กล่าวคือ การศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างนี้ เป็นผลรวมของกระบวนการของแต่ละบุคคลในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง จนสามารถอธิบายหรือเห็นคุณค่าในการใช้เวลาว่างได้ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดขึ้นมาเอง พยายามพึ่งพาตนเอง และควบคุมความสมดุลให้เกิดในชีวิต ให้เกิดความสมดุลในความสัมพันธ์ รวมถึงเป็นการตัดสินใจของตนเองในการกำหนดพื้นที่ในการใช้เวลาว่างไปสู่การทำความรู้จักตนเอง พึ่งพอใจต่อประสบการณ์อันมีคุณค่าในการใช้เวลาว่าง สามารถประเมินผลลัพธ์ของพฤติกรรมในการใช้เวลาว่างกับเป้าหมายของการใช้เวลาว่างได้ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยเวลาว่างที่ตนเองตัดสินใจได้ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต และเคลื่อนไหวด้วยปัจจัยที่หลากหลายของสาขาวิชาและระบบการให้บริการที่



269776977

เข้ามา มีบทบาทและความรับผิดชอบ จึงสามารถสรุปได้ว่า ผลของการศึกษาหรือจัดการเรียนรู้เรื่อง การใช้เวลาว่างทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาด้าน 4 ด้าน ได้แก่ 1) การเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตในการใช้ เวลาว่าง 2) พัฒนาความเข้าใจในโอกาส ศักยภาพ และความท้าทายในการใช้เวลาว่าง 3) ความ เข้าใจในผลกระทบของการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลและโครงสร้างของ สังคม และ 4) สร้างให้เกิดบุคคลมีความรู้และทักษะในการเลือกใช้เวลาว่างให้เกิดคุณค่าแก่ตนเอง ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้มีจุดเน้นอยู่ที่กระบวนการการพัฒนาความคิดและความเข้าใจ โดยใช้รูปแบบ หรือกระบวนการศึกษาที่สร้างขึ้นมา เพื่อให้เหมาะสมกับทุกกลุ่มช่วงวัย โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ ในการนำไปช่วยพัฒนาทักษะด้านความรู้ การตัดสินใจเรื่องการใช้เวลาว่าง และส่งเสริม ประสิทธิภาพในการใช้เวลาว่างเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

ขณะที่แนวคิดของ Dattilo (2002) ได้อธิบายเกี่ยวกับเวลาว่างว่า เป็นการเปิดโอกาส ของแต่ละบุคคลเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง สร้างความเข้าใจในศักยภาพ ความทำ ทายในการใช้เวลาว่าง เข้าใจบทบาทการใช้เวลาว่างต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งได้รับความรู้ ทักษะ และ เกิดความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง โดยเป้าหมายสำคัญของการศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างมี 6 องค์ประกอบ (วิพงษ์ชัย รุ่งชนันแก้ว, 2557, น. 41-42) ได้แก่ 1) การซาบซึ้งในคุณค่าของการใช้ เวลาว่าง (Appreciate leisure) 2) การตระหนักรู้ในตนเองในการใช้เวลาว่าง (Be aware of self in leisure) 3) การกำหนดตนเองในการใช้เวลาว่าง (Be self-determined in leisure) 4) การมี ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการใช้เวลาว่าง (Interact socially during leisure) 5) การใช้ทรัพยากร เพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่าง (Use resources facilitating leisure) และ 6) การ กำหนดการตัดสินใจในการใช้เวลาว่าง (Make decisions about leisure) แนวคิดนี้ได้อยู่บนฐาน แห่งความเชื่อว่า การพัฒนาบุคคลนั้นถือเป็นการเปิดโอกาสให้แต่ละบุคคล และเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง สร้างความเข้าใจต่อศักยภาพของตนเอง ความท้าทายในการใช้ เวลาว่าง สร้างความเข้าใจต่อบทบาทของการใช้เวลาว่าง ที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้ ในเรื่องของการสอนเพื่อทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ หรือเรียกว่าการให้การศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่าง (Leisure education) ที่ประกอบด้วย 1) การสร้างสรรคโอกาส (Creates opportunity) 2) การสร้างทางเลือก (Builds option) 3) การมอบอำนาจให้แต่ละบุคคล (Empowers individuals) และ 4) การพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้อง (Develop relevant skills)

Stumbo และ Peterson (2004) ได้อธิบายเกี่ยวกับการส่งเสริมการใช้เวลาว่างว่า เป็นองค์ประกอบที่ครอบคลุมการให้บริการการใช้เวลาว่าง โดยจะเน้นถึงทักษะ ทักษะคิด และ ความรู้ของการใช้เวลาว่าง การสนับสนุนและให้คำแนะนำด้านทักษะกิจกรรม การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก



269776977

SWU\_1Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563\_14:21:56 / seq: 36

ความสะดวก โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และเตรียมเป็นแหล่งทรัพยากรของการใช้เวลาว่าง โดยผู้เข้าร่วมควรมีการพัฒนาศักยภาพของตนเอง พัฒนาทักษะทางสังคม พัฒนาทักษะของการเป็นผู้นำ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต นั่นคือ การพัฒนาตนเอง ครอบครัว โรงเรียน และสังคม

สมชาย ไวยากรณ์ (2549, น. 8-9) ได้กล่าวว่า ประเภทของการส่งเสริมกิจกรรมที่แบ่งเวลาว่างเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่ 1) เวลาว่างที่แท้จริง (True leisure) เป็นเวลาที่ไม่มีการบังคับโดยวิธีมิชอบ ให้ทำงานหรือธุรกิจต่าง ๆ เป็นเวลาอิสระ แต่อาจจะทำงานหรือหาความสุขได้ด้วยใจสมัครใจ และ 2) เวลาว่างเชิงบังคับ (Enforce leisure) เป็นเวลาว่างที่ตนเองไม่อยากจะประสงค์ให้มี แต่ถูกบังคับให้จำเป็นต้องมีเวลาว่าง เป็นเวลาเชิงบังคับไม่ให้เราทำอะไรตามใจชอบ เช่น เวลาว่างหลังจากเกษียณอายุ เวลาว่างจากการพักอยู่ในโรงพยาบาล เป็นต้น

สอดคล้องกับการอธิบายของ Neulinger (1981, p. 89) ที่ได้พัฒนากระบวนทัศน์ (Paradigm) เกี่ยวกับเวลาว่าง ซึ่งพยายามแบ่งแยกปัจจัยที่ช่วยผลักดันให้เวลาว่างกลายเป็นเวลาที่ไม่ว่าง โดยทฤษฎีนี้มีชื่อว่า Neulinger's Theory โดยแบ่งออกเป็น 6 กิจกรรมที่ควรส่งเสริม ดังนี้

1. การใช้เวลาว่างอย่างแท้จริง (Pure leisure) คือ กิจกรรมที่เลือกกระทำเพื่อตนเอง มีอิสระจากการบังคับภายนอก และนำมาสู่การตอบแทนที่มีคุณค่า

2. การทำงานในเวลาว่าง (Leisure-work) คือ กิจกรรมที่เป็นประสบการณ์ที่กว้างขวางมีอิสระในการเลือก โดยใช้เกณฑ์ที่จัดตั้งขึ้นจากเหตุผลภายนอกและภายใน กิจกรรมนั้นไม่เพียงแต่เป็นที่พึงพอใจ แต่ยังมีเรื่องค่าจ้าง ค่าตอบแทน รวมถึงหากไม่พอใจสามารถเลิกทำกิจกรรมเมื่อใดก็ได้

3. อาชีพจากเวลาว่าง (Leisure-job) คือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เรายอมรับโดยไม่ต้องบีบบังคับ แต่เป็นความพึงพอใจมาจากเหตุผลภายนอก คือ การได้ค่าจ้าง และได้ค่าตอบแทน

4. การทำงานอย่างแท้จริง (Pure work) คือ การทำงานที่ไม่ถือเป็นการใช้เวลาว่าง เนื่องจากอยู่ในกฎเกณฑ์ข้อบังคับของหน่วยงาน แต่อย่างไรก็ตาม การทำงานเช่นนี้ก็มีนัยยะแฝงในเรื่องของการพัฒนาตนเอง เช่น การทำงานที่ละเอียดรอบคอบมากขึ้นจากบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบ และการพัฒนาทักษะความสามารถจากการแข่งขันของการทำงาน เป็นต้น

5. งานที่ต้องทำ (Work job) คือ กิจกรรมที่เป็นทั้งงานและอาชีพที่อยู่ภายใต้การบีบบังคับ มีกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อแลกมากับผลตอบแทนทั้งภายในและภายนอก ซึ่งงานลักษณะเช่นนี้ยังไม่ถือเป็นเวลาว่าง

6. งานที่แท้จริง (Pure job) คือ พฤติกรรมที่เป็นอาชีพที่แท้จริง ซึ่งเป็นการคัดค้านการใช้เวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นด้วยความจำเป็นและบีบบังคับ เช่น การทำงานเพื่อการยังชีพ เป็นต้น

จากแนวคิดดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า เป้าหมายของการสร้างกิจกรรมเพื่อพัฒนาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จะเกิดประโยชน์ใน 2 ส่วนหลัก ได้แก่ การเกิดประโยชน์ต่อตัวบุคคล และการเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและส่วนรวมจากการใช้เวลา ดังนี้

1. การใช้เวลาว่างเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงษ์ (2554) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยกล่าวว่า การสร้างประโยชน์ให้กับตนเองอันเกิดจากการใช้เวลาว่าง ควรเป็นกระบวนการพัฒนาความคิดและเสริมสร้างประสบการณ์ในการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดความสุขและความพึงพอใจของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับแนวคิดของ Mundy (1998) ที่กล่าวว่า กระบวนการที่บุคคลจะใช้ในการพัฒนาต่อตนเองเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ การพัฒนาด้านทักษะ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นกระบวนการแห่งการตัดสินใจอย่างเป็นอิสระ โดยมีสภาพแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้น ตามแนวคิดของ Dattilo (2002) ที่ให้ความสำคัญเรื่องโอกาสในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมอันนำไปสู่การตัดสินใจจะเรียนรู้หรือสร้างพัฒนาการให้กับตนเอง โดยผู้วิจัยได้นำตัวแปรด้านการมีตัวแบบ การสนับสนุนทางสังคมของการศึกษาในงานวิจัยดังกล่าวนี้ เข้ามาร่วมพิจารณาในลักษณะของการเป็นตัวแปรด้านสถานการณ์สมทบ

2. การใช้เวลาว่างเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม จากการศึกษาที่บุคคลเกิดการเรียนรู้ในเรื่องการใช้เวลาว่างและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่สร้างประโยชน์ให้กับสังคม โดยการเข้าร่วมกิจกรรมของสังคม เช่น การเข้าสู่แหล่งเรียนรู้ กิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณี และการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร เป็นต้น เป็นกิจกรรมที่ช่วยขัดเกลาทางด้านจิตใจ การพัฒนาปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการอยู่ร่วมกันด้วยความรักและเข้าใจต่อมนุษย์ด้วยกัน ที่ช่วยทำให้การพัฒนาในเชิงคุณภาพชีวิตของบุคคลดีขึ้น จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการใช้เวลาว่างมากำหนดประเด็นคำถาม เพื่อศึกษาวิเคราะห์สถานการณ์ของการใช้เวลาว่างในการวิจัยระยะที่ 1 ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และนำมาศึกษาต่อเนื่องในการวิจัยระยะที่ 2 ในวงรอบที่ 1 รวมทั้งใช้ในการกำหนดปัญหา สาเหตุ และเนื้อหาที่จะพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างให้เป็นขึ้นกับนักศึกษานอกระบบในการวิจัยในวงรอบที่ 2





## 1.2 รูปแบบของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นจะเห็นได้ว่า เวลาเป็นสิ่งที่มีความเหมือนกันในทุกคน แต่การเลือกใช้เวลาว่างมาสู่การทำกิจกรรมมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ตามที่ Dumazedier และ Neulinger (1981 อ้างถึงใน Kraus, 1990, น. 53-54) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่างถือเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่แยกออกจากภาระหน้าที่การทำงาน ครอบครัว และสังคม เนื่องจากการกระทำตามความต้องการของแต่ละบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการผ่อนคลาย การพักผ่อนหย่อนใจ หรือเป็นการสะสมความรู้และสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นจากการทำกิจกรรมทางสังคม อันก่อให้เกิดความรู้สึกลึกซึ้งดีและพึงพอใจแก่ผู้กระทำ จุดสำคัญของเวลาว่างนั้น คือ กระบวนการใช้หรือจัดสรรเพื่อให้เกิดเวลาว่าง และนำเวลาว่างนั้นไปสู่การเพิ่มคุณภาพชีวิตหรือทำให้ตนเองพึงพอใจในสถานการณ์ที่เป็นอิสระ โดยการใช้เวลาว่างนั้นต้องทำให้เกิดความสมดุลในด้านเวลาระหว่างการเรียนรู้ การทำงาน และเวลาว่าง (Brooks, 2006) โดย โกลินท์ มณีอินทร์ (2553) ได้แบ่งรูปแบบกิจกรรมของการใช้เวลาว่างผ่านกิจกรรม ที่อธิบายในการศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของผู้ใช้แรงงานในการประกอบกิจกรรมนันทนาการในจังหวัดชุมพร และได้ให้ความหมายของการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการว่า หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้ใช้แรงงานในช่วงเวลาที่ว่างเว้นจากงานประจำ ภารกิจส่วนตัว และกิจกรรมนั้นจะต้องไม่ขัดต่อกฎหมาย จารีตประเพณี และขนบธรรมเนียม รวมทั้งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล และเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสนใจและสมัครใจ

รูปแบบกิจกรรมในการใช้เวลาว่างประกอบด้วย 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) เกมและกีฬา หมายถึง กิจกรรมที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับเกมที่มีกติกาง่าย ๆ ที่รู้วิธีเล่นแพร่หลายและกีฬา ได้แก่ การทำกายบริหารพื้นฐาน แอโรบิกแดนซ์ แบดมินตัน วิ่งเหาะ เติบฟุตบอล ตะกร้อ ปาเป้า จักรยาน สนุกเกอร์ หมากฮุก หมากฮอส เกมเสี่ยงดวงชนิดต่าง ๆ เกมจากโทรศัพท์มือถือ เกมจากตลับหรือแผ่นซีดี เกมในร้านเกมคอมพิวเตอร์ และเกมสำเร็จรูป เช่น เกมเศรษฐีหรือโดมิโน เป็นต้น 2) การอ่าน การเขียน และการพูด หมายถึง กิจกรรมที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับการอ่าน การเขียน และการพูดในเวลาว่าง ได้แก่ อ่านเรื่องย่อละครโทรทัศน์ อ่านหนังสือทำนายดวงชะตา อ่านหนังสือทำนายหอย อ่านหนังสือทำนายฝัน อ่านหนังสือการ์ตูน อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านนวนิยาย อ่านนิตยสาร เขียนบทความคลายเครียด เขียนบันทึกประจำวัน เขียนการ์ตูน การพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนบ้าน การพูดในที่ชุมชน 3) กิจกรรมบริการอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับการบริการส่วนรวม ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม โดยไม่ได้รับผลตอบแทนใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ทำโดยสมัครใจ ได้แก่ การบริจาคโลหิต โครงการปลูกป่าเฉลิมพระ

เกียรติ โครงการอาสาสมัคร โครงการอาสาจราจร โครงการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน การเข้าร่วมกิจกรรมปรับปรุงภูมิทัศน์ในสถานที่ต่าง ๆ และ 4) กิจกรรมดนตรีและเพลง หมายถึง กิจกรรมที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับการเล่นกิจกรรมทางดนตรีและการร้องเพลง ได้แก่ ร้องเพลงคาราโอเกะ เล่นเครื่องดนตรี การแต่งทำนองเพลง การแต่งเนื้อเพลงและการฟังเพลง นอกจากนี้ลักษณะของกิจกรรมดังกล่าวแล้ว สราวุธ ชัยวิจิต (2555) ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของเจเนอเรชั่นต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร และได้นิยามรูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ที่ประกอบด้วยการใช้เวลาว่าง 4 ประเภท ได้แก่ 1) ประเภทสร้างสรรค์ (Creative) เช่น การใช้เวลาว่างภายในบ้านและภายนอกบ้าน 2) ประเภทท่องเที่ยว เช่น การใช้เวลาว่างร่วมกัน ดังเช่น การตั้งแคมป์ การเล่นเรือ การใช้เวลาว่างแบบดึงดูดจากประวัติศาสตร์ ธรรมชาติ สวนสนุก และการใช้เวลาว่างแบบมีการประชาสัมพันธ์ เช่น บริการทัวร์ การเดินทาง เป็นต้น 3) ประเภทกีฬา (Sport) ดังเช่น การออกกำลังกาย หรือการเข้าชมกีฬา และ 4) การใช้เวลาว่างทางสังคม (Leisure & Socializing) เช่น การเล่นพนัน การทานอาหาร จับจ่ายซื้อของ เดินร่ำ เป็นต้น นอกจากนี้รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างยังสามารถแบ่งได้ตามสถานที่ทำกิจกรรมและตามลักษณะของกิจกรรมได้ ดังนี้

1. รูปแบบกิจกรรมภายในบ้าน หมายถึง กิจกรรมที่มีบ้านเป็นสถานที่ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดูโทรทัศน์ ดูวีดีโอ วีซีดี ฟังวิทยุ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เล่นอินเทอร์เน็ต ทำงานอดิเรก อ่านหนังสือ ทำอาหาร ทำสวน และอื่น ๆ

2. รูปแบบกิจกรรมนอกสถานที่ หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น พบปะสังสรรค์ ชมภาพยนตร์ เดินเที่ยวตามศูนย์การค้า ทานอาหารนอกบ้าน ชมคอนเสิร์ต เยี่ยมญาติ/เพื่อน พักผ่อนนอกสถานที่ (Picnic) ชมการแข่งขันกีฬา เล่นกีฬา เรียนกิจกรรมพิเศษ ไปห้องสมุด ไปเที่ยวต่างจังหวัด นั่งสมาธิ ทำบุญ และอื่น ๆ

3. รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความคิดริเริ่ม และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เช่น ร้องเพลง เล่นดนตรี วาดรูป แกะสลัก ถ่ายภาพ เย็บปัก เดินร่ำ และอื่น ๆ

4. รูปแบบกิจกรรมกีฬาและสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย เสริมสร้างความแข็งแรงและสุขภาพ เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน วายน้ำ โบว์ลิ่ง เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล กอล์ฟ วิ่ง แอโรบิก นวดแผนโบราณ ออกกำลังกาย โยคะ เป็นต้น

จึงกล่าวได้ว่ารูปแบบของการใช้เวลาว่าง หมายถึง รูปแบบกิจกรรมที่นักศึกษาออกระบบทำหลังจากสำเร็จจากภารกิจต่าง ๆ ของตนเอง เป็นกิจกรรมภายในบ้านและนอกบ้านเพื่อ



269776977

SWU -Thesis gs571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

การผ่อนคลาย และได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านดนตรี กีฬา เกม สะสมความรู้ด้านการอ่าน เขียน พูด สร้างสัมพันธภาพ ด้านกิจกรรมจิตอาสาหรืองานภายในบ้าน เพิ่มรายได้ ด้วยการทำงานพิเศษ เป็นต้น พร้อมกับปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบกิจกรรมที่ทำเหล่านั้นเพื่อให้เกิดสมดุลในช่วงชีวิตนักศึกษา

### 1.3 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

คนเราเมื่อเกิดมาในโลก ล้วนมีความมุ่งหวังเพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความสุข ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ไม่มีอุปสรรคใดเข้ามาขัดขวางการดำเนินชีวิตด้วยกันทั้งสิ้น แต่อย่างไรก็ตามการเลือกวิถีการที่จะนำพาบุคคลไปพบกับความสุขหรือความพึงพอใจของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป ซึ่งขึ้นอยู่กับเป้าหมายของบุคคลที่วางเอาไว้ และนำเวลาว่างที่แต่ละคนมีไปใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ซึ่งการใช้เวลาว่างในปัจจุบันมีความแตกต่างจากสมัยก่อน เนื่องจากปัจจัยการเปลี่ยนแปลงของสังคม ชีวะโอกาส สะพานทอง (2554, น. 87) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และเทคโนโลยี อันเป็นผลมาจากการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศ การเปลี่ยนแปลงทางด้านนโยบายในการขับเคลื่อนประเทศ ทำให้การติดต่อสื่อสารในยุคปัจจุบันกระชับรวดเร็วมากขึ้น นั้นหมายถึงว่าประชาชนมีเสรีภาพมากขึ้น การใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์นั้น ควรเกิดจากการทำกิจกรรมอย่างเป็นอิสระ และช่วยผ่อนคลายความเครียด หรือกระทำสิ่งที่ตนพอใจ จึงกล่าวได้ว่าการใช้เวลาว่างมีความสำคัญในแง่ของพัฒนาการของมนุษย์ ที่จะนำไปสู่การมีความฉลาดในการหาวิธีพักผ่อน และทำกิจกรรมอย่างอิสระ ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและสังคม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ตอบสนองต่อความสนใจและความพึงพอใจของบุคคลนั้น กิจกรรมนั้นเกิดจากความสมัครใจ และควรเป็นเวลาว่าง เช่น เวลาที่เหลือจากงานประจำ เวลาที่เหลือจากการหลับนอน หรือเวลาที่เหลือจากการประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยเหตุผลดังกล่าว มนุษย์จึงจำเป็นต้องประกอบกิจกรรมบางอย่างในยามว่าง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้าต่าง ๆ และเป็นประโยชน์กับตนเอง โดย สมบัติ กาญจนกิจ (2533, น. 37-41) ได้สรุปประโยชน์ของการใช้เวลาว่างไว้ ดังนี้

1. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย
2. ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์
3. ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส ช่วยทำให้บุคคลพัฒนาสุขภาพจิต และทำให้เกิดพัฒนาการด้านการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพของตนเอง
4. ทำให้ครอบครัวได้แสวงหาความสุขร่วมกัน

5. ทำให้มีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยทำให้บุคคลได้รับความสนุกสนาน และมีความสุขในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

6. ทำให้ได้รับความรู้เพิ่มเติม

7. สร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดี ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ทำให้บุคคล ได้แสดงออกในการอยู่ร่วมกัน การอยู่ร่วมกันอย่างสุขใจ ดังเช่น การเล่นเกมกีฬาด้วยกันที่ช่วยส่งเสริม น้ำใจนักกีฬา

8. สร้างรายได้นอกเหนือจากงานปกติ

9. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของ เยาวชนและเด็ก

10. ช่วยเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนมีสมาชิกที่ใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ มาเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เกิดประโยชน์ จะเป็นการสร้างการเรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ รับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม มีน้ำใจ มี ใจรักในการบริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองที่ดี

11. ช่วยส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การเล่นพื้นเมือง ประเพณีพื้นบ้าน การส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติ และความซาบซึ้ง

12. ส่งเสริมด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งบุคคลจะได้เรียนรู้การรักษา ทรัพยากรจากการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา การอยู่ค่ายพักแรม การเดินป่า และการศึกษา ธรรมชาติ เป็นต้น

ประโยชน์ที่เกิดจากการมีเวลาว่างยังส่งผลใน 4 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับบุคคล โดยได้ ประโยชน์เรื่องการผ่อนคลายด้านจิตใจ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เกิดการปรับปรุงและ พัฒนาบุคลิกภาพและจิตใจของตนเอง 2) ระดับครอบครัว ได้รับประโยชน์จากการที่บุคคลใช้เวลา ว่างให้เกิดประโยชน์ นั่นคือ ทำให้ครอบครัวมีความสุขจากการทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดบรรยากาศ สนุกสนานร่วมกัน มีความสามัคคีกันในครอบครัว 3) ระดับสังคม ได้รับประโยชน์จากการที่บุคคล ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ย่อมทำให้บุคคลนั้นเกิดความเข้าใจ สามารถใช้ความรู้ตัดสินใจ เลือกลงใช้เวลาว่างได้ มีความรู้และทักษะที่เพิ่มพูน มีปฏิสัมพันธ์และมิตรภาพอันดีต่อกัน ลด อาชญากรรมหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบน เกิดการพึ่งพิงตนเองได้ด้วยการหารายได้เสริม จึงลดปัญหา การพึ่งพิงครอบครัวหรือสวัสดิการสังคม และ 4) ระดับประเทศชาติ ได้รับประโยชน์จากการที่ บุคคลใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ คือ การได้รับพลเมืองที่ดีมีคุณภาพ การเป็นสมาชิกที่ดีในสังคม มีคุณธรรม และรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเป็นผู้ยึดมั่นในระบอบประชาธิปไตย



269776977

SWU - IThesis gs571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

มีจริยธรรมในการครองตน มีจิตอาสา มีการสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชาติ อนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติ นอกจากนี้ สัมพรณี เสตสุบรรณ (2549, น. 4) ยังได้อธิบายความหมายของการใช้เวลาว่างจากการที่บุคคลสามารถแบ่งเวลา 24 ชั่วโมงในแต่ละวันหลังจากการดำเนินชีวิตประจำวันและพักผ่อนแล้วให้ได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ 1) การใช้เวลาว่างที่เหมาะสมในด้านการเรียน ได้แก่ การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การเตรียมบทเรียนที่กำลังจะเรียน และการอ่านหนังสือเตรียมสอบ และ 2) การใช้เวลาว่างที่เหมาะสมในด้านการงานอดิเรก ได้แก่ การออกกำลังกาย การช่วยงานบ้าน เล่นดนตรี และเขียนบันทึกประจำวัน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยให้ความสำคัญกับการใช้เวลาว่างไปในแนวทางที่เหมาะสมกับการทำกิจกรรมอดิเรก หรือกิจกรรมนันทนาการ ที่สร้างเสริมให้บุคคลเกิดความผ่อนคลายแต่เป็นไปเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกด้วยการปฏิบัติ กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือประเมินได้ ในช่วงเวลาที่นอกเหนือจากการดำเนินภารกิจประจำวัน เป็นเวลาแห่งอิสระ โดยกิจกรรมที่บุคคลนำมาใช้ในช่วงเวลาว่าง ต้องปราศจากข้อผูกมัดใด ๆ โดยการกระทำนั้นมีประโยชน์ในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต เกิดกระบวนการพัฒนาความเข้าใจหรือทักษะในการใช้ความรู้เรื่องการใช้เวลาว่าง มีประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในเวลาว่าง สามารถใช้ความรู้ในการตัดสินใจเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตระหว่างเวลาว่าง และสามารถกำกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างของตน และเกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในระหว่างการใช้เวลาว่าง และผู้วิจัยได้นำมาใช้ประโยชน์ 2 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการพัฒนาการเกิดประโยชน์ต่อตนเอง หมายถึง การแสดงออกของนักศึกษาในการสร้างประโยชน์ให้กับตนเองอันเกิดจากการใช้เวลาว่าง และเป็นกระบวนการที่พัฒนาทางด้านร่างกาย ดังเช่น การเล่นกีฬาทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น การพัฒนาด้านจิตใจ ดังเช่น การได้เห็นแบบอย่างที่ดีทำให้มีสภาพจิตใจสดชื่นแจ่มใส มีกำลังใจมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น เกิดการตระหนักรู้ มีทักษะ โดยเฉพาะด้านการตัดสินใจอย่างเป็นอิสระ และการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมได้เป็นอย่างดี รวมถึงพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนให้ดีขึ้น และ 2) ด้านการพัฒนาการเกิดประโยชน์ต่อสังคม หมายถึง การแสดงออกของนักศึกษาในการสร้างประโยชน์ให้เกิดกับสังคมจากการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมเพื่อสังคม กิจกรรมนันทนาการที่สร้างประโยชน์ให้กับสังคม เช่น การเป็นจิตอาสา การสืบทอดขนบธรรมเนียมประเพณีของชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อขัดเกลาด้านจิตใจ และการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม เป็นต้น ซึ่งประโยชน์เหล่านั้นสามารถช่วยส่งเสริมให้บุคคลมี



269776977

คุณภาพชีวิตที่ดี ลดการพึ่งพิงสวัสดิการรัฐ เกิดความพอใจในการดำเนินชีวิต และเป็นผู้รับบทบาทหน้าที่ของตนเอง

#### 1.4 การวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีผู้สร้างเครื่องมือวัดที่ใกล้เคียงกับการศึกษาครั้งนี้คือ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของเด็กสถานสงเคราะห์ ดังเช่นแบบวัดของ วิพงษ์ชัย ร่องชันแก้ว (2557) มีความสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างในครั้ง นี้ มีลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ “มากที่สุด” ให้ 5 คะแนน ถึง “น้อยที่สุด” ให้ 1 คะแนน ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า โดยแบบประเมินดังกล่าวมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) มีค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 และมีความเชื่อมั่นของแบบวัด (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 ส่วนแบบวัดการใช้เวลาว่างของ อภินันท์ สิริรัตนจิตต์ (2558) ซึ่งพัฒนาตามแนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของ Bammel และ Burrus-Bammel (1996) และ Kelly (1982) โดยผู้วิจัยได้สังเคราะห์ตัวแปรจากทฤษฎีมาเป็นแนวคิดของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการเรียน กิจกรรมพักผ่อน กิจกรรมสุขภาพ และกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ โดยทั้ง 4 กิจกรรมนี้เป็นพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่อิสระจากการทำงานประจำตามความหมายการใช้เวลาว่างนั้น ว่าเป็นประโยชน์ทางตรงหรือทางอ้อมต่อเพื่อน ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคม

การวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่สร้างข้อคำถามขึ้นตามแนวคิดการใช้เวลาว่างของ Godbey และ Parker (1975) ที่มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ให้ 6 คะแนน ถึง “ไม่จริงเลย” ให้ 1 คะแนน ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า และใช้แบบประเมินที่เป็นเชิงคุณภาพที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และสมุดบันทึกประจำวันของนักศึกษา ที่วัดจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านปริมาณของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ปริมาณเวลาหรือความถี่ของการกระทำกิจกรรมในชั้นเรียน นอกเวลาเรียน และกิจวัตรประจำวัน ที่เป็นประโยชน์และที่ไม่เป็นประโยชน์

2. ด้านความเข้มข้นของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ปริมาณที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างถูกต้องโดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นจากการกระทำ กิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงเวลาว่างนั้น

3. ด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง คุณภาพของผลที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ครอบคลุมทั้งต่อตนเองในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคมของตนเอง รวมถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับประโยชน์ของการกระทำ กิจกรรมในยามว่างนั้น ว่าเป็นประโยชน์ทางตรงหรือทางอ้อมต่อเพื่อน ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคม

### 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

สุธิภา อักษรนันท์ (2550) ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและความพึงพอใจการใช้เวลาว่างของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีต่อการให้บริการใช้เวลาว่างของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบกีฬา นิสิตส่วนมากจะเข้าร่วม การเดินเร็วและวิ่งเหยาะ ๆ รูปแบบกิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม ดนตรี ส่วนมากเข้าร่วมการร้องเพลง รูปแบบการอ่านและงานอดิเรก ส่วนมากเข้าร่วมการดูโทรทัศน์ วีดีโอ รูปแบบกิจกรรมนอกระบบที่ ส่วนมากเข้าร่วมการชมภาพยนตร์ 2) นิสิตมีความพึงพอใจต่อการให้บริการใช้เวลาว่างของ สำนักการกีฬา สำนักหอสมุด สำนักบริการคอมพิวเตอร์ และสถานีวิทย์ มก. อยู่ในระดับมาก และ 3) เพศ ชั้นปี ระดับคะแนนเฉลี่ย มีผลต่อความพึงพอใจในการให้บริการของสำนักหอสมุด สำนัก การกีฬา สำนักบริการคอมพิวเตอร์ และสถานีวิทย์ มก. อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่ พักอาศัยและระดับคะแนนเฉลี่ย มีผลต่อความพึงพอใจในการให้บริการของสำนักหอสมุด สำนัก การกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีผลต่อความพึงพอใจในการให้บริการของ สำนักบริการคอมพิวเตอร์และสถานีวิทย์ มก. คณะมีผลต่อความพึงพอใจในการให้บริการของ สำนักการกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีผลต่อความพึงพอใจในการให้บริการ ของสำนักหอสมุด สำนักบริการคอมพิวเตอร์ และสถานีวิทย์ มก. เงินค่าใช้จ่ายรายเดือนมีผลต่อ ความพึงพอใจในการให้บริการของสำนักบริการคอมพิวเตอร์ และสถานีวิทย์ มก. อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีผลต่อความพึงพอใจในการให้บริการของสำนักหอสมุดและสำนักการ กีฬา

อรุณี ฐูปแก้ว (2552) ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยพยาบาล ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล ศาสตร์บัณฑิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายเดือน พบว่า ด้านสังคม

ด้านวิชาการ ด้านบำเพ็ญประโยชน์ ด้านนันทนาการ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านกีฬาและด้านหารายได้ พบว่า อยู่ในระดับน้อย

ศศิธร จำนงรักษ์ (2558) ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีวิถีชีวิตและคุณภาพชีวิตด้านความพึงพอใจการใช้เวลาว่างดีกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Mahoney และ Stattin (2000) ศึกษากิจกรรมการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมที่เข้ากับผู้อื่นไม่ได้ของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในระดับสูงนั้นจะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเข้ากับผู้อื่นได้มากกว่าที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Aslan (2009) ได้ทำการทดสอบการใช้เวลาว่างในครอบครัวและความพึงพอใจในครอบครัวของชาวตุรกี ผลการศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างในครอบครัวมีความสอดคล้องกับความพึงพอใจของครอบครัวอย่างเห็นได้ชัด และการใช้เวลาว่างในครอบครัว รวมไปถึงการเห็นคุณค่าของครอบครัว ยังส่งผลไปถึงความพึงพอใจกับชีวิตครอบครัว ตลอดจนรูปแบบทางสังคมในการพึ่งพาอาศัยกันภายในครอบครัว ที่เป็นการสนับสนุนความสามัคคีในครอบครัว ความพึงพอใจในความรู้สึกละและความสนิทสนม ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับระบบครอบครัว ที่จะปรับเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมที่พบในการศึกษา นั่นคือ ครอบครัวในสังคมเมืองของชาวตุรกี จะมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมภายในครอบครัวน้อย นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่า การใช้เวลาว่างของครอบครัวมีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับความพึงพอใจในครอบครัว และการใช้เวลาว่างในครอบครัวมีบทบาทสำคัญกับความพึงพอใจในครอบครัวของชาวตุรกี

## ส่วนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย กระทรวงศึกษาธิการ จัดการศึกษานอกระบบในประเทศไทย ได้ยึดหลักการและความมุ่งหมายโดยภาพรวม ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ควบคู่กับหลักการศึกษานอกระบบ หลักความเสมอภาค การมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบ กระบวนการเรียนรู้ ความหลากหลาย ความยืดหยุ่น การบูรณาการ และการกระจายอำนาจ เพื่อให้การศึกษานอกระบบเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน โดยความเชื่อพื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งเป็นลักษณะที่โดดเด่น คือ ความเชื่อที่ว่ามนุษย์ทุกคนต้องการความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต การคิดตัดสินใจ การเลือกกระทำหรือไม่กระทำใด ๆ ล้วนใช้เหตุผล และเน้นปรัชญาการคิดเป็น ซึ่งเป็นการใช้ข้อมูลประกอบการคิดอย่างรอบด้าน นำมาสู่การ



ตัดสินใจเลือกที่จะเชื่อ เลือกที่จะกระทำ โดยสามารถอธิบายเหตุผลของตนเองได้ ซึ่งความคิดของแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกันเสมอไป การจัดการศึกษานอกระบบจึงเน้นที่การส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง และหัวใจสำคัญคือการยอมรับและเคารพในการตัดสินใจของผู้เรียน ซึ่งเป็นรากฐานของความเป็นประชาธิปไตยในระดับพื้นฐาน (อัญชลี ธรรมะวิทีกุล, 2551) พระราชบัญญัติส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 มาตรา 4 ที่ได้ให้คำจำกัดความว่า กิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการ และวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบ หลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาเรียน หรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลาย ตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และมีวิธีการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีมาตรฐาน เพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษา หรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้ โดยกลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกระบบส่วนมากเป็นเยาวชนและผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้มีวุฒิภาวะ มีประสบการณ์ มีความรับผิดชอบในการประกอบอาชีพ ดูแลครอบครัว และมีข้อจำกัดมากมายในการเรียนรู้ ซึ่งลักษณะดังกล่าวทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนจึงไม่เหมือนการศึกษาในระบบ เพราะมีอะไรที่แตกต่างกันหลายอย่าง เช่น ความคิดอ่าน ประสบการณ์ ความพร้อม การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนจึงจำเป็นต้องให้สอดคล้องกับความต้องการและธรรมชาติของผู้เรียน ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการนำความรู้ และประสบการณ์ที่มีอยู่มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง และมีภารกิจสำคัญที่มุ่งให้ประชาชนได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะการศึกษาพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตตามมาตรฐานของสังคม ซึ่งเป็นสิทธิที่คนทุกคนพึงได้รับการศึกษาที่ต่อเนื่องจากการศึกษาพื้นฐาน เพื่อนำความรู้ไปพัฒนาอาชีพ พัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาชุมชนและสังคมในที่สุด (อัญชลี ธรรมะวิทีกุล, 2553)

## 2.1 หน่วยงานที่จัดการศึกษานอกระบบให้กับนักศึกษานอกระบบ

หน่วยงานที่จัดการศึกษานอกระบบให้กับนักศึกษานอกระบบ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ สถานศึกษาหรือศูนย์ กศน. อำเภอ และระดับการเรียนการสอนหรือห้องเรียน เป็นการศึกษาจากครูผู้สอนในหน่วยงาน กศน.ตำบล/แขวง โดยหน่วยงานทั้ง 2 ระดับ มีหน้าที่ดังนี้

1. สถานศึกษาหรือศูนย์ กศน. อำเภอ/เขต มีหน้าที่ในการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) การส่งเสริมสนับสนุนและประสานภาคีเครือข่ายเพื่อการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย การจัดส่งส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาแหล่งเรียนรู้ และภูมิปัญญาท้องถิ่น การวิจัยและพัฒนาคุณภาพหลักสูตร สื่อกระบวนการเรียนรู้ และมาตรฐานการศึกษานอกระบบ การดำเนินการเทียบโอนผลการเรียน การเทียบโอนความรู้และประสบการณ์

การกำกับดูแลตรวจสอบนิเทศภายใน รายงานผลการดำเนินงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย การพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย การระดมทรัพยากรเพื่อใช้ในการจัดและพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย และการดำเนินการประกันคุณภาพภายในให้สอดคล้องกับระบบหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดและการปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย (สุรพล นิติไกรพจน์, 2556, น. 12)

2. ระดับการเรียนการสอน เป็นการศึกษาค้นคว้าผู้สอนในหน่วยงาน กศน. ตำบล/แขวง ซึ่งเปรียบเสมือนห้องเรียน และเป็นหน่วยจัดกิจกรรมการเรียนรู้การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยที่ตั้งอยู่ในระดับตำบล/แขวง หลักการทำงานจะยึดชุมชนเป็นฐานในการทำงานและการเรียนรู้ โดยใช้ต้นทุนของชุมชน เช่น อาคาร สถานที่ แหล่งวิทยากร ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรม ประเพณี มีการประสานเครือข่ายในชุมชนร่วมจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนในชุมชน/สังคมเข้ามามีส่วนร่วมเป็นภาคีเครือข่ายในการดำเนินการจัดกิจกรรม กศน. ตำบล ทั้งในฐานะผู้ให้บริการ ผู้รับบริการ มีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา บูรณาการกระบวนการเรียนรู้ และจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เรียนและชุมชน มีคณะกรรมการ กศน. ตำบล ที่เป็นคนในชุมชนให้การส่งเสริมสนับสนุน ติดตามดูแล และร่วมประเมินผลการดำเนินงาน กศน. ตำบล (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2553, น. 1-6)

## 2.2 โครงสร้าง

เพื่อให้การจัดการศึกษาเป็นไปตามหลักการ จุดหมาย และมาตรฐานการเรียนรู้ ที่กำหนดไว้ให้สถานศึกษาและภาคีเครือข่ายมีแนวปฏิบัติในการจัดหลักสูตรสถานศึกษา จึงได้กำหนดโครงสร้างของหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ไว้ดังนี้

1. ระดับการศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. สาระการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 สาระ ดังนี้

2.1 สาระทักษะการเรียนรู้ เป็นสาระเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง การใช้แหล่งเรียนรู้การจัดการความรู้ การคิดเป็น และการวิจัยอย่างง่าย

2.2 สาระความรู้พื้นฐาน เป็นสาระเกี่ยวกับภาษาและการสื่อสาร คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

2.3 สารระการประกอบอาชีพ เป็นสารระเกี่ยวกับการมองเห็นช่องทาง และการตัดสินใจประกอบอาชีพ ทักษะในอาชีพ การจัดการอาชีพอย่างมีคุณธรรม และการพัฒนาอาชีพให้มีความมั่นคง

2.4 สารระทักษะการดำเนินชีวิต เป็นสารระเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต ศิลปะและสุนทรียภาพ

2.5 สารระการพัฒนาสังคม เป็นสารระเกี่ยวกับภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ การเมือง การปกครอง ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี หน้าที่พลเมือง และการพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

3. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

4. มาตรฐานการเรียนรู้ โดยหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ตามสารระการเรียนรู้ทั้ง 5 สารระ ที่เป็นข้อกำหนดคุณภาพของผู้เรียน ดังนี้

4.1 มาตรฐานการเรียนรู้การศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นมาตรฐานการเรียนรู้ในแต่ละสารระการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนเรียนจบหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

4.2 มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ เป็นมาตรฐานการเรียนรู้ในแต่ละสารระการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนเรียนจบในแต่ละระดับ ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

5. เวลาเรียน ในแต่ละระดับใช้เวลาเรียน 4 ภาคเรียน ยกเว้นกรณีที่มีการเทียบโอนผลการเรียน ทั้งนี้ผู้เรียนต้องลงทะเบียนเรียนในสถานศึกษาอย่างน้อย 1 ภาคเรียน

6. หน่วยกิต ใช้เวลาเรียน 40 ชั่วโมง มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิต

7. หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย

7.1 สารระการเรียนรู้ 5 สารระ คือ ทักษะการเรียนรู้ ความรู้พื้นฐาน การประกอบอาชีพ ทักษะการดำเนินชีวิต และการพัฒนาสังคม

7.2 จำนวนหน่วยกิตในแต่ละระดับ ดังนี้

1) ระดับประถมศึกษา ไม่น้อยกว่า 48 หน่วยกิต แบ่งเป็นวิชาบังคับ 36 หน่วยกิต และวิชาเลือกไม่น้อยกว่า 12 หน่วยกิต

2) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่น้อยกว่า 56 หน่วยกิต แบ่งเป็นวิชา บังคับ 40 หน่วยกิต และวิชาเลือกไม่น้อยกว่า 16 หน่วยกิต

3) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ไม่น้อยกว่า 76 หน่วยกิต แบ่งเป็นวิชา บังคับ 44 หน่วยกิต และวิชาเลือกไม่น้อยกว่า 32 หน่วยกิต

7.3 ผู้เรียนต้องทำกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับละไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง

## 2.3 ศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย และบริบทศูนย์การเรียนรู้ชุมชนของนักเรียนจากระบบในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

### 2.3.1 ศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

ศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพุทธมณฑล สังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดนครปฐม สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ ตั้งอยู่หมู่ที่ 5 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จัดตั้งเมื่อ พ.ศ. 2536 มีหน้าที่ในการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย การส่งเสริม สนับสนุนและประสานภาคีเครือข่าย เพื่อการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย การจัดส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาแหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น การวิจัยและพัฒนาคุณภาพ หลักสูตร สื่อกระบวนการเรียนรู้ และมาตรฐานการศึกษานอกระบบ การดำเนินการเทียบโอนผล การเรียนการเทียบโอนความรู้และประสบการณ์ การกำกับดูแลตรวจสอบนิเทศภายใน รายงานผล การดำเนินงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย การพัฒนาครูและบุคลากร ทางการศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย และการระดมทรัพยากรเพื่อใช้ในการจัดและ พัฒนาการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย การดำเนินการประกันคุณภาพภายในให้ สอดคล้องกับระบบหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดและการปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย (สุรพล นิติไกรพจน์, 2556, น. 12)

ระดับการศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้คือ ระดับประถมศึกษา ระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สาระการเรียนรู้ประกอบด้วย 5 สาระ ได้แก่ 1) สาระทักษะการเรียนรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง 2) สาระความรู้พื้นฐาน เป็นสาระเกี่ยวกับ ภาษาและการสื่อสาร คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 3) สาระการประกอบอาชีพการ มองเห็นช่องทาง และการตัดสินใจประกอบอาชีพ ทักษะในอาชีพ การจัดการอาชีพอย่างมี คุณธรรม และการพัฒนาอาชีพให้มีความมั่นคง 4) สาระทักษะการดำเนินชีวิต เป็นสาระเกี่ยวกับ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต ศิลปะและ

สุนทรียภาพ และ 5) สาระการพัฒนาสังคม เป็นสาระเกี่ยวกับภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ การเมือง การปกครอง ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี หน้าที่พลเมือง และการพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

สำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพุทธมณฑล 3 ศูนย์การเรียนรู้ตำบล ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้ตำบลคลองโยง ศูนย์การเรียนรู้ตำบลศาลายา และ ศูนย์การเรียนรู้ตำบลคลองมหาสวัสดิ์ มีนักศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวน 642 คน แบ่งเป็น ระดับประถมศึกษา 55 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 220 คน ระดับการศึกษาตอนปลาย 217 คน และบ้านมุทิตา 150 คน นักศึกษานอกระบบส่วนใหญ่มักเป็นประชากรแฝง เนื่องจากปัจจุบันเป็นพื้นที่ชานเมืองที่มีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว มีประชากรแฝงจากการย้ายถิ่นจำนวนมาก การเดินทางสะดวกสบายมีถนนตัดผ่านไปยังสถานที่สำคัญต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดนครปฐม สถาบันวิชาการทหารเรือชั้นสูง (โรงเรียนเสนาธิการทหารเรือ) วิทยาลัยนาฏศิลป์ปะ กองบังคับการฝึกอบรมตำรวจกลาง (โรงเรียนนายสิบตำรวจ) วิทยาลัยการอาชีพพุทธมณฑล สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย นครปฐม (พระตำหนักสวนกุหลาบมัธยม) โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์ โรงเรียนสาธิตนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล โรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ มหามงคล ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพุทธมณฑล พร้อมทั้งหน่วยราชการ สถาบันเทว และห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ ทำให้หลายพื้นที่กลายเป็นสังคมเมืองอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ประชากรในพื้นที่นี้ ความเป็นอยู่ที่แตกต่างในฐานะเศรษฐกิจ และวัฒนธรรมความเป็นอยู่ (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย, 2562)

### 2.3.2 บริบทศูนย์การเรียนรู้ชุมชนของนักศึกษานอกระบบ

ศูนย์การเรียนรู้ตำบลในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เป็นพื้นที่ที่ทำการเกษตรเป็นหลัก โดยบรรพบุรุษได้บุกเบิกหักร้างถางพงในบริเวณ “ทุ่งนครชัยศรี” เพื่อเป็นที่อยู่อาศัยและที่ทำมาหากิน และพัฒนาต่อยอดไปสู่แนวความคิดการทำเกษตรแบบยั่งยืน ปลูกพืชอินทรีย์ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน จึงปฏิเสธไม่ได้ว่าเกษตรกรต้องประสบกับปัญหาราคาผลผลิตตกต่ำ ทำนาปลูกข้าวไม่คุ้มกับต้นทุน และยังคงเป็นหนี้เป็นสิน เกษตรกรจำนวนมากไม่สามารถรักษาพื้นที่ ที่เป็นมรดกตกทอดมาแต่รุ่นบรรพบุรุษได้ต้องขายที่ให้ให้นายทุน เพื่อนำเงินไปใช้หนี้ที่เกิดจากการทำการเกษตร หรือการมีวิถีชีวิตเป็นชาวนา อีกทั้งที่น่าหดหู่ใจ คือ เมื่อขายที่ไปแล้ว ต้องขอเช่าที่ที่เคย

เป็นของตนเองทำกินต่อไปจนกลายมาเป็นกลุ่มที่ยากจนที่สุด (เอี่ยม ทองดี, 2546, น. 15-16) ประชากรในอดีตมีการสัญจรไปมาด้วยเรือโยงในแม่น้ำท่าจีนและตามคลองต่าง ๆ ซึ่งเป็นพื้นที่ราบลุ่มมีน้ำใช้ตลอดทั้งปีประชาชนมีอาชีพในการทำเกษตรในตำบลนี้ แบ่งออกเป็น 7 หมู่บ้าน จำนวน 1,871 หลังคาเรือน มีประชากร 6,942 คน ตั้งอยู่ที่ทิศเหนือของอำเภอ ห่างจากที่ว่าการอำเภอ 14 กิโลเมตรด้วยถนนสายศาลายาถึงบางภาษีมีรถประจำทางวิ่งทุกวันถึงวัดมะเกลือ (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย, 2562) ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแห่งนี้ จัดตั้งในปี 2551 เกิดจากการรวมตัวของคณะกรรมการหมู่บ้าน และใช้เป็นอาคารเรียนร่วมกับ กศน. ตั้งอยู่ภายในวัด ระดับการเรียนการสอน เป็นการศึกษาจากครูผู้สอนในหน่วยงาน กศน. ตำบล ซึ่งเปรียบเสมือนห้องเรียน และเป็นหน่วยจัดกิจกรรมการเรียนรู้การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ที่ตั้งอยู่ในระดับตำบล หลักการทำงานจะยึดชุมชนเป็นฐานในการทำงานและการเรียนรู้ โดยใช้ต้นทุนของชุมชน เช่น อาคาร สถานที่ แหล่งวิทยากร ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรมประเพณี มีการประสานเครือข่ายในชุมชนร่วมจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยส่งเสริม สนับสนุนให้ทุกภาคส่วนในชุมชน/สังคม เข้ามามีส่วนร่วมเป็นภาคีเครือข่ายในการดำเนินการจัดกิจกรรม กศน. ตำบล ทั้งในฐานะผู้ให้บริการ ผู้รับบริการ มีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา บูรณาการกระบวนการเรียนรู้ และจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เรียนและชุมชน มีคณะกรรมการ กศน. ตำบล ที่เป็นคนในชุมชนให้การส่งเสริมสนับสนุน ติดตามดูแล และร่วมประเมินผลการดำเนินงาน กศน. ตำบล (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2553, น. 1-6) ศูนย์การเรียนรู้ตำบลแห่งนี้ ที่เป็นพื้นที่วิจัยครั้งนี้ มีนักศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ต้องเรียนสาระการเรียนรู้ 5 สาระ คือ ทักษะการเรียนรู้ ความรู้พื้นฐาน การประกอบอาชีพ ทักษะการดำเนินชีวิต และการพัฒนาสังคม มีจำนวนหน่วยกิตระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่น้อยกว่า 56 หน่วยกิต แบ่งเป็นวิชาบังคับ 40 หน่วยกิต และวิชาเลือกไม่น้อยกว่า 16 หน่วยกิต ผู้เรียนต้องทำกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับละไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง จึงจะสำเร็จการศึกษา มีนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 33 คน มีนางสาวปนัดดา คงชื่น เป็นครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน สำหรับนักศึกษานอกระบบระดับมัธยมศึกษาตอนปลายต้องเรียนสาระการเรียนรู้ 5 สาระ คือ ทักษะการเรียนรู้ ความรู้พื้นฐาน การประกอบอาชีพ ทักษะการดำเนินชีวิต และการพัฒนาสังคม ไม่น้อยกว่า 76 หน่วยกิต แบ่งเป็นวิชาบังคับ 44 หน่วยกิต และวิชาเลือกไม่น้อยกว่า 32 หน่วยกิตผู้เรียนต้องทำกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง มีนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 25 คน มีนายสมพงษ์ รุยปลิง เป็นครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นประชากรแฝงที่เข้ามาทำงานหรือติดตามบิดามารดาทำงานและมาเรียน

นอกระบบ มีฐานะยากจน ส่วนใหญ่ใช้รถจักรยานยนต์ในการเดินทาง ผลการเรียนรู้ในระดับปานกลาง

### ส่วนที่ 3 แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษาสาเหตุและส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

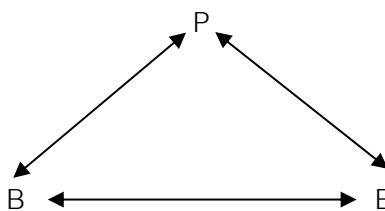
ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเรื่องการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการใช้โปรแกรมที่ผู้วิจัยได้ออกแบบขึ้นไปพัฒนาพฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ ทฤษฎีทางปัญญาสังคม และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 3.1 ทฤษฎีทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory)

การอธิบายหรือการปรับพฤติกรรมของมนุษย์นั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายส่วน มีอาทิถูกอธิบายได้ด้วยปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง สอดคล้องกับทฤษฎีทางปัญญาสังคมของ Bandura (1986) ที่เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาให้เห็น แต่ถ้าแสดงออกมาให้เห็นเป็นพฤติกรรมภายนอกก็ยืนยันว่าเกิดการเรียนรู้ (ประทีป จินึง, 2540, น.95) จึงถูกนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยจุดเน้นที่สำคัญของทฤษฎีนี้คือ การอธิบายในเชิงความสัมพันธ์แบบมีทิศทางระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรม โดยมีฐานความเชื่อว่า พฤติกรรม (B = Behavior) ของบุคคลนั้นไม่ได้เกิดขึ้นหรือมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่อีกพฤติกรรมหนึ่งเนื่องจากปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม (E = Environment) แต่เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการมีเงื่อนไขด้านปัจจัยภายในตัวบุคคล (P = Person) ร่วมด้วย นั่นคือ ปัจจัยทั้งสามร่วมกันกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 ต่างก็มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแบ่งแยกออกจากกันได้ และปัจจัยทั้ง 3 นี้ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน หากแต่ต้องอาศัยระยะเวลาในการที่ปัจจัยใดในช่วงนั้นมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยภายในบุคคลกับปัจจัยด้านพฤติกรรมแสดงให้เห็นถึงความคิดความรู้สึก การกระทำ ความคาดหวัง ความเชื่อ การรับรู้ตนเอง เป้าหมาย และความตั้งใจ นั่นคือ สิ่งที่บุคคลคิด เชื่อ คาดหวัง และรู้สึก จะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมเช่นใด และมีทิศทางเป็นอย่างไร ในขณะเดียวกัน การแสดงพฤติกรรมของบุคคลก็เป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดการคิดและการตอบสนองของบุคคลเช่นกัน ลักษณะของร่างกาย ระบบการรับรู้ และระบบประสาท มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม การแสดงศักยภาพของบุคคลเช่นเดียวกัน การศึกษาเหตุทั้งทางด้านจิตใจและสภาพแวดล้อมไปพร้อมกันจะช่วยให้เข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์ได้มากกว่าการศึกษาเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ดังภาพประกอบ 1



269776977



ภาพประกอบ 1 การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยภายในบุคคล

ที่มา: Bandura. (1989). Social Cognitive Theory.

### ปัจจัยสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมของบุคคล

1. ระหว่าง P  $\longleftrightarrow$  B เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับพฤติกรรม ได้แก่ ความคิด การคาดหวัง เป้าหมาย ความเชื่อ ความรู้สึก การรับรู้ตนเอง ความตั้งใจกับพฤติกรรมตนเอง และยังเป็นกำหนดลักษณะและทิศทางพฤติกรรม ขณะเดียวกัน การกระทำของบุคคลก็เป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดลักษณะการคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ โดยลักษณะทางกาย ระบบการรับรู้ ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมและศักยภาพของบุคคล

2. ระหว่าง E  $\longleftrightarrow$  P เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและตัวบุคคล โดยความคาดหวัง ความเชื่อ อารมณ์ และความสามารถทางปัญญาของแต่ละบุคคลจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปด้วยอิทธิพลทางสังคม สิ่งแวดล้อมจะเป็นตัวกระตุ้นความคิด ความรู้สึก การรับรู้ตนเอง และลักษณะอื่น ๆ ของบุคคล โดยผ่านตัวแบบ หรือการสนับสนุนทางสังคม และบุคคลก็จะมี การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ การตอบสนองนั้นยังขึ้นอยู่กับบทบาทและอัตลักษณ์ต่าง ๆ ทางสังคม ที่กล่าวได้ว่า สถานภาพทางสังคมอันเป็นอัตลักษณ์ที่เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมนั่นเอง

3. ระหว่าง B  $\longleftrightarrow$  E เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยพฤติกรรมจะเปลี่ยนเงื่อนไขสภาพแวดล้อม และสภาพแวดล้อมก็จะเปลี่ยนพฤติกรรมไปด้วย สภาพแวดล้อมจะไม่มีผลใด ๆ จนกว่าพฤติกรรมบางอย่างจะเกิดขึ้น เช่น ครูที่สอนดีก็มีอิทธิพลต่อการเรียนในรายวิชานั้น ๆ หรือพ่อแม่ชื่นชมในความสามารถของลูก ลูกก็แสดงความสามารถนั้นบ่อยขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน บุคคลก็จะเป็นผู้ก่อให้เกิดผลิตผลของสภาพแวดล้อมด้วย ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองของกระบวนการสนับสนุนทางสังคมด้วยเช่นกัน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)



269776977



พฤติกรรมจะเกิดขึ้นเมื่อปัจจัยภายในบุคคล พฤติกรรม และสภาพแวดล้อมเกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ปัจจัยภายในบุคคลสามารถกำหนดพฤติกรรม พฤติกรรมก็สามารถกำหนดลักษณะปัจจัยภายในบุคคล สภาพแวดล้อมสามารถกำหนดลักษณะปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยภายในบุคคลก็สามารถกำหนดสภาพแวดล้อมได้เช่นกัน และพฤติกรรมก็ส่งผลต่อสภาพแวดล้อม ดังนั้น ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ ความเชื่อ การรับรู้ความสามารถของตนเอง แรงจูงใจ สามารถทำการกำกับหรือควบคุมพฤติกรรมควบคู่กับสภาพแวดล้อม ด้วยการเห็นตัวแบบและการสนับสนุนทางสังคมได้ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมจึงเป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายว่า การเกิดพฤติกรรมของบุคคลต้องประกอบด้วยลักษณะปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อม ดังนั้น พฤติกรรมของบุคคลนอกจากจะปรับเปลี่ยนจากอิทธิพลสภาพแวดล้อมแล้ว ยังเกิดจากลักษณะปัจจัยภายในบุคคล คือ ปัญญา ซึ่งหากกระบวนการทางปัญญาเปลี่ยนแปลง ก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษาปัจจัยทางสังคม คือ การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observation learning) การสนับสนุนทางสังคม (Social support) และปัจจัยทางจิต คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

และแรงจูงใจ (Motivation) มาใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบ โดยจากทฤษฎีทางปัญญาสังคมดังกล่าวได้เน้นแนวคิด 3 ประการ ได้แก่

1. แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observation learning) หมายถึง การได้ยินและได้เห็นการกระทำต่าง ๆ ผ่านสื่อ โดยเชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่เกิดโดยการสังเกตจากตัวแบบ ที่สามารถถ่ายทอดได้ทั้งแนวคิดและการแสดงออก โดยผ่านประสบการณ์ของผู้อื่น
2. แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง การตัดสินใจในตัวบุคคลที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมของตนเองให้ไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้
3. แนวคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง สิ่งที่บุคคลสามารถกระทำบางสิ่งเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้น

จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม แสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้ของบุคคลเกิดจากการที่แต่ละบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมและปัจจัยภายในบุคคล ที่เป็นสาเหตุให้แต่ละบุคคลสามารถพัฒนาการใช้เวลาว่างของตนเองได้ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม 3 ประการ คือ 1) การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ 2) การกำกับตนเอง และ 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่เกี่ยวกับการตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมาย

ดังนั้น ปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการพัฒนาความสามารถย่อมเกิดจากการเรียนรู้จากตัวแบบ การมีแรงจูงใจ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาในระบบ

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว สรุปได้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์สาเหตุและเงื่อนไขของงานวิจัยในวงรอบที่ 1 ว่ามีคุณลักษณะทางจิตด้านใด และมีสภาวะแวดล้อมทางสังคมใด ที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และใช้ในการออกแบบการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการปรับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในวงรอบที่ 2

### 3.2 แนวคิดบุคลิกภาพของกลุ่ม

ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่ม เป็นทฤษฎีของ Cattell ซึ่งอาศัยหลักการจากทฤษฎีการเสริมแรง คือ กฎแห่งผล (Law of effect) เพื่ออธิบายพฤติกรรมของกลุ่ม แนวคิดในทฤษฎีนี้มีลักษณะของกลุ่ม ประกอบด้วย 1) กลุ่มแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยสมาชิกซึ่งมีพฤติกรรมเฉพาะตัว (Population traits) ได้แก่ สถิติปัญญา ทำศนคติ บุคลิกภาพ และ 2) กลุ่มแต่ละกลุ่มจะมีบุคลิกภาพเฉพาะกลุ่ม (Syntality traits หรือ Personality traits) หรือมีความสามารถที่กลุ่มได้รับจากสมาชิกมาแล้ว ซึ่งจะทำให้แต่ละกลุ่มมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป บุคลิกภาพของกลุ่ม ได้แก่ ความสามารถกลุ่มที่มีอยู่ การกระทำของสมาชิกร่วมกัน การตัดสินใจ รวมทั้งพฤติกรรมหรือการแสดงออกของสมาชิก

พลังหรือการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของกลุ่ม (Dynamics of syntality) หมายถึง การแสดงกิจกรรมหรือความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มเพื่อจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง การกระทำของสมาชิกจะมีลักษณะ 2 ประการ คือ 1) ลักษณะที่ทำให้กลุ่มรวมกันได้ (Maintenance synergy) หมายถึง ลักษณะของความร่วมมือในการกระทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกเป็นไปอย่างราบรื่น ที่ก่อให้เกิดความสามัคคีและความร่วมแรงร่วมใจกัน และ 2) ลักษณะที่ทำให้กลุ่มประสบผลสำเร็จ (Effective synergy) หมายถึง กิจกรรมที่สมาชิกกระทำเพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

### 3.3 แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองจะช่วยให้บุคคลไม่รู้สึกหวาดหวั่นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดความมานะอดทนไม่ท้อถอยเมื่อพบกับปัญหา ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง ก็จะมี ความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จมากขึ้น และยังเป็น การเสริมแรงในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้นเมื่อต้องพบกับปรากฏการณ์เดิม ๆ

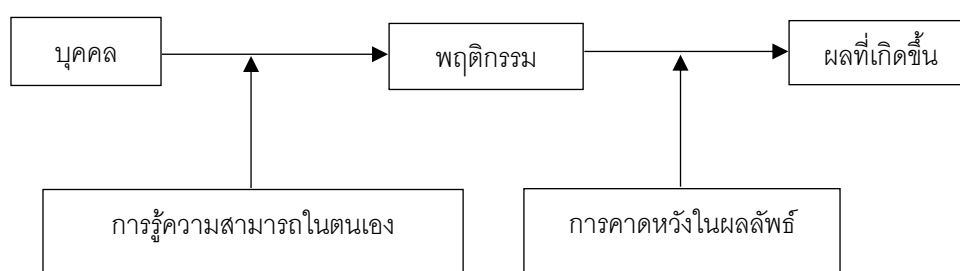


269776977

SWU -Thesis gs571120046 dissertation / recv : 15082563 14:21:56 / seq: 36

### ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่คาดหวังไว้ได้ โดย Bandura (1986) ได้พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม และได้กล่าวว่า การตัดสินใจของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมในสภาพการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ชนิด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเป็นตัวตัดสินความสามารถของการกระทำที่จะให้บรรลุผลระดับหนึ่ง ส่วนความคาดหวังเป็นการตัดสินใจว่าการกระทำนั้นก่อให้เกิดผลอย่างไร ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์

ที่มา: สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.

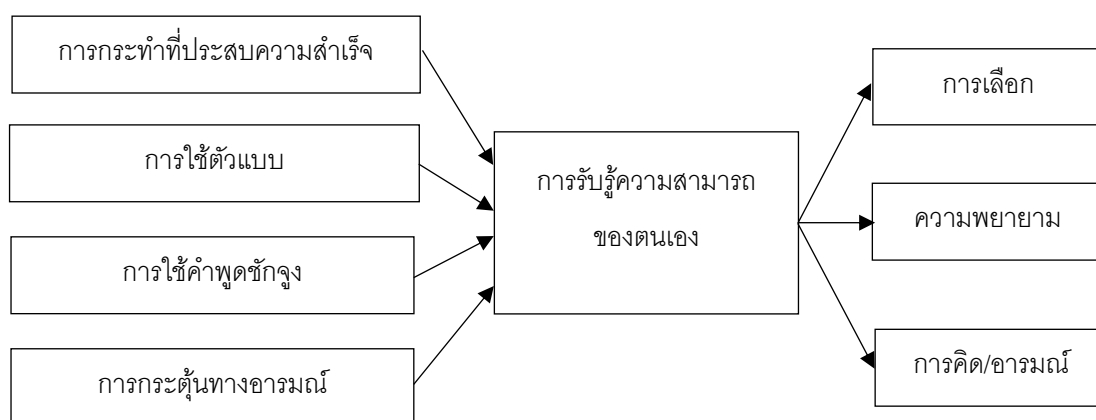
การรับรู้ความสามารถของตนเองจะสูงหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับระดับความยากของพฤติกรรมที่กระทำ แบบดูราเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล ถ้าบุคคล 2 คนมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ซึ่งพบว่าคนสองคนนั้นมีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในบุคคลเพียงคนเดียวก็เช่นกัน ความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพการณ์นั้น ๆ นั่นคือ หากบุคคลรู้ว่าตนเองนั้นมีความสามารถในการพัฒนาการใช้เวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลนั้นจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และประสบความสำเร็จในที่สุด

(Evans, 1989 อ้างถึงใน ประทีป จินฉิ่ง, 2540, น. 110) การที่บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง ต่อการกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งสูง ก็จะมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นสูงตามไปด้วย ในทางกลับกัน หากบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำ ก็จะมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำหรืออาจไม่ทำพฤติกรรมนั้นเลย โดยบุคคลจะสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองได้จากแหล่งที่มา 4 แหล่ง (Evans, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชาติ, 2553) ได้แก่ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรง ความสำเร็จที่บุคคลได้รับนั้นจะทำให้บุคคลเชื่อว่าเขาสามารถกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องฝึกให้บุคคลมีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้ พร้อมทั้งการทำให้รู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น อันจะทำให้บุคคลนั้นได้ใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด 2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่ซับซ้อนและได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ ทำให้ผู้สังเกตมีความรู้สึกว่าเขาเองก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้เช่นกัน ถ้าหากเขามีความพยายามและไม่ย่อท้อ 3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการบอกกล่าวว่าคุณคนนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ซึ่งวิธีการนี้ค่อนข้างใช้ง่ายและใช้กันทั่วไป แต่การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ได้ผลมากเท่าใดนัก ในการที่จะทำให้บุคคลพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง การใช้วิธีการนี้ให้ได้ผลนั้นควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จโดยตรง วิธีนี้จะใช้สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เกิดความสำเร็จเป็นไปตามขั้นตอน โดยใช้คำพูดชักจูงร่วมด้วย และ 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยบุคคลที่ถูกกระตุ้นทางอารมณ์ในเชิงลบ จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียดและความกลัว นำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ และหากอารมณ์ดังกล่าวเกิดมากขึ้น จะทำให้บุคคลแสดงออกได้ไม่ดี นำไปสู่ประสบการณ์ของความล้มเหลว ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลงไปอีก หากบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ในเชิงลบได้ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น และทำให้การแสดงออกในด้านความสามารถของตนเองดีขึ้นตามไปด้วย



269776977

SWU -Thesis gs571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36



ภาพประกอบ 3 ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ที่มา: วิชาสัทศาสตร์ ชัยวัลลี. (2542). ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของคนที่มีความตั้งใจภายในของนักเรียน.

จากภาพประกอบ 3 จะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถเกิดได้จากหลายปัจจัย ทั้งจากประสบการณ์ส่วนตัวและจากบุคคลอื่น และความสำเร็จในการกระทำของตนเองจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุด โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ (Bandura, 1986) ดังนี้

1. ผลต่อการเลือกกระทำในชีวิตประจำวัน ที่บุคคลต้องตัดสินใจเลือกอยู่ตลอดเวลาในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ และต้องตัดสินใจเลือกกิจกรรมในการกระทำสิ่งต่าง ๆ การที่บุคคลตัดสินใจว่าจะแสดงพฤติกรรมใดในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้น ย่อมเป็นผลมาจากการตัดสินใจจากการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นหลัก

2. ผลต่อการใช้ความพยายามและความอดทนในการทำงาน การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวกำหนดว่าต้องใช้ความพยายามและความอดทนเท่าใดในการเผชิญปัญหา หรือประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจ โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความพยายามในการทำงานให้สำเร็จ และมีแนวโน้มจะทำให้สำเร็จมากกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ

3. ผลต่อความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีอิทธิพลต่อแนวคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคลในขณะที่แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และ

ส่งผลต่อการคาดคะเนเกี่ยวกับการจัดการสภาพแวดล้อมที่แต่ละบุคคลได้รับรู้ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะพยายามและใส่ใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อพบปัญหา ก็จะกระตุ้นตนเองให้ใช้ความพยายามมากยิ่งขึ้น

4. เป็นผู้กำกับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมมากกว่าที่จะเป็นผู้นำนายพฤติกรรม กล่าวคือ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีความพยายามที่จะแสดงพฤติกรรมและยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง ที่เลือกกระทำในลักษณะที่ท้าทายและใช้ความพยายามอย่างมากที่จะให้บรรลุเป้าหมาย ดังนั้น บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีแนวโน้มในการกระทำสิ่งต่าง ๆ สูงตามไปด้วย และในทางกลับกัน บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะมีแนวโน้มในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ต่ำหรืออาจไม่ทำเลย

#### **งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์**

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาในประเด็นนี้โดยตรง จึงศึกษางานวิจัยที่ใกล้เคียงกันในแง่พฤติกรรมตั้งใจเรียน ดังงานวิจัยของ วัชระ ประทาน (2556) ที่ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและการวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเองทางวิชาการต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนในเครือสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองทางวิชาการมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียน ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบว่า ตัวแปรที่นำมาศึกษาในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรพฤติกรรมตั้งใจเรียนได้ร้อยละ 40

จากความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ หมายถึง ความเชื่อ ความมั่นใจของนักศึกษาที่มีต่อตนเองว่าจะเลือกกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตที่ต้องใช้ความพยายาม อดทน ต่อความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตนเอง ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมใช้เวลาว่าง ทั้งประโยชน์ที่เกิดต่อตนเองและต่อสังคม โดยสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ภายหลังจากวิจัยในระยะที่ 1 ในการศึกษาครั้งนี้

### 3.4 แนวคิดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

#### ความหมายของแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง

แรงจูงใจ (Motivation) เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการกระตุ้น ผลักดัน และดึงดูดให้บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลมาจากการได้รับการตอบสนองต่อความต้องการภายในบุคคล ประกอบไปด้วย แรงขับ (Drive) อิทธิพลที่อยู่ภายใต้จิตสำนึก (Conscious) และจิตไร้สำนึก (Unconscious) เป็นสาเหตุให้บุคคลต้องการบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ซึ่งแรงจูงใจมีอิทธิพลต่อรูปแบบพฤติกรรมของมนุษย์ ความหมายของแรงจูงใจตามที่ รัตติกรณ์ จงวิศาล (2550) กล่าวว่า แรงจูงใจ คือ กระบวนการที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย สอดคล้องกับ ญัฐรัฐสิริ แฉล้มวงศ์ (2552) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นแรงผลักดัน แรงกระตุ้นที่เกิดจากความต้องการที่จะได้รับการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น ก่อให้เกิดแรงขับที่แสดงพฤติกรรมขึ้น

จากความหมายแรงจูงใจดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่กระตุ้นความต้องการ เป็นแรงผลักดัน และเป็นแรงปรารถนาที่จะพยายามดิ้นรนเพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ประเภทของแรงจูงใจนั้น มีนักวิชาการ (อิระพัฒน์ โยธากา, 2549; แสงเดือน ทวีสิน, 2545) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจมี 2 ประเภท คือ 1) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายนอกตัวบุคคลซึ่งมีผลกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามความต้องการหรือตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ได้แก่ เป้าหมายต่าง ๆ เช่น รางวัล คำชมเชย หรือกำลังใจ เป็นต้น 2) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการที่จะทำหรือเรียนรู้บางอย่างด้วยจิตใจของตนเองที่รักการแสวงหา ซึ่งแรงจูงใจประเภทนี้เกิดจากความสนใจ เจตคติ และความต้องการ นอกจากนี้ แรงจูงใจยังส่งผลต่อความพึงพอใจ และความรู้สึก อันเป็นผลไปสู่ผลสัมฤทธิ์และเป้าหมายได้ (ศศิธร จำนงรักษ์, 2558) ดังนั้น บุคคลจะมองเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่ทำ จึงทำด้วยความเต็มใจ และตระหนักว่าการบรรลุผลสำเร็จในกิจกรรมนั้นเป็นรางวัลอยู่ในตัวอยู่แล้ว

สำหรับแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง (Leisure motivation) เป็นแรงจูงใจที่แสดงถึงความต้องการและแรงขับในการแสวงหากิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเป็นศูนย์กลางของจิตวิทยาการใช้เวลาว่าง ศศิธร จำนงรักษ์ (2558) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างไว้ว่า แรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง หมายถึง สิ่งที่บันดาลใจให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อันก่อให้เกิดความพึงพอใจตามความปรารถนาของแต่ละบุคคล ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบ ดังนั้น



269776977

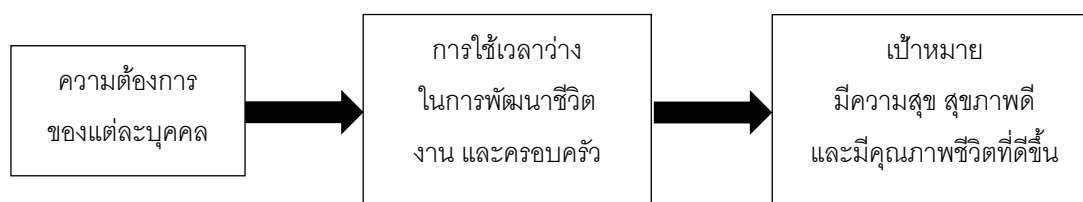
แรงจูงใจในการใช้เวลาว่างของนักศึกษาจึงเป็นตัวแปรหนึ่งที่สำคัญ ที่จะทำให้ทราบว่าแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบ ที่มีต่อการใช้เวลาว่างตามความปรารถนาของนักศึกษานอกระบบแต่ละคน ซึ่งแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างนั้นจะเกิดได้จากทั้งภายใน (Intrinsic motivation) กล่าวคือ เกิดจากกิจกรรมที่น่าสนใจ สนุกสนาน และการกระทำที่เกิดขึ้นจากตัวเอง โดย Vallerand และ Losier (1999) ได้แบ่งแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1) แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่ความรู้ (Toward knowledge) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากเกิดความเพลิดเพลินในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ 2) แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่สัมฤทธิ์ผล (Toward accomplishment) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากเกิดความเพลิดเพลินที่จะพยายามไปให้ถึงเป้าประสงค์ของตน และ 3) แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่การกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์ (Toward experiencing stimulation) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากเกิดการรับรู้ที่แน่นอนเกี่ยวกับความเพลิดเพลิน และเกิดจากภายนอก (Extrinsic motivation) เป็นกิจกรรมที่ได้รับรางวัลจากเหตุผลภายนอก ที่เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากเหตุจูงใจ นอกจากนี้ Ryan และ Deci (2000) ได้แบ่งแรงจูงใจภายนอกออกเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้ 1) แรงจูงใจเอกลักษณ์ (Identified) หมายถึง กิจกรรมที่ไม่ได้เกิดจากรางวัลหรือสิ่งที่น่าสนใจจริง ๆ แต่เกิดจากความเชื่อที่ว่ามีความสำคัญและคุ้มค่า 2) แรงจูงใจภายใน (Introjected) หมายถึง กิจกรรมที่เกิดจากแรงกดดันภายใน เป็นการกระทำที่ถูกควบคุมความรู้สึกว่าควรจะทำมากกว่าตอบสนองต่อความต้องการที่เกิดขึ้นเอง 3) แรงจูงใจจากการควบคุมภายนอก (External regulation) เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมโดยปัจจัยภายนอกไปสู่เอกัตบุคคล เช่น สัญญาว่าจะให้รางวัลเมื่อทำสำเร็จ และ 4) สภาวะไม่มีแรงจูงใจ (Amotivation) คือ สถานการณ์ที่ไม่ได้เกิดจากแรงจูงใจภายนอกและแรงจูงใจภายใน เป็นสภาวะที่บุคคลขาดความสนใจที่จะเข้าร่วม เนื่องจากขาดทั้งการรับรู้ในประสิทธิภาพ หรือขาดการรู้ในผลลัพธ์ที่พึงปรารถนา และ Herzberg, Mausner, และ Snyderman (1959) ยังได้เสนอว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มี 2 ปัจจัย ได้แก่ 1) ปัจจัยตัวกระตุ้น (Motivation factors) เป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงกับแรงจูงใจ ได้แก่ การกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ประสบผลสำเร็จ การได้รับการยอมรับนับถือ และการได้รับความรับผิดชอบในหน้าที่ และ 2) ปัจจัยบำรุงรักษา (Hygiene factors) เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อแรงจูงใจ ได้แก่ กฎ ระเบียบ และการบริหารจัดการ



269776977

SWU -Thesis gs571120046 dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36





ภาพประกอบ 4 แรงจูงใจสนับสนุนและเป้าหมายของการใช้เวลาว่างในการพัฒนาชีวิต

ที่มา: ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. (2527). นันทนาการ.

สรุปได้ว่าแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง หมายถึง สิ่งที่กระตุ้นให้นักศึกษาเลือกทำตามความต้องการของตนด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ ต่อกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง ต่อการใช้เวลาว่าง และแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการใช้เวลาว่าง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนเองตั้งความหวังไว้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ยังไม่พบบางงานวิจัยที่ศึกษาในประเทศดังกล่าวโดยตรง แต่มีงานที่เกี่ยวข้อง ดังเช่น งานวิจัยของ Watson (1997) ได้ศึกษาผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2-3 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมนันทนาการที่ไม่มีการเคลื่อนไหว เพราะขาดทัศนคติและแรงจูงใจ และไม่เห็นความสำคัญต่อกิจกรรมนันทนาการด้านการออกกำลังกาย Iso-Ahola และ Allen (1982 อ้างถึงใน ศศิธร จันทวงศ์, 2558) ได้ทำการวัดระดับการพัฒนาการวัดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง และความต้องการใช้เวลาว่างก่อนและหลังการทำงานของกลุ่มคนเล่นบาสเกตบอลในวิทยาลัย พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างกับการเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นไปในทิศทางบวก งานวิจัยของ Fehmi, Gulle, Kürşad, Ihsan, และ Erdi (2014) ทำการศึกษาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของประเทศตุรกี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีแรงจูงใจภายในในการใช้เวลาว่างที่นำไปสู่ความรู้ (Toward knowledge) มากที่สุด โดยนักเรียนเพศหญิงจะมีแรงจูงใจด้านนี้มากกว่าเพศชาย สำหรับแรงจูงใจภายนอกนั้น พบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจด้านเอกลักษณ์มากที่สุด งานวิจัยของ ศศิธร จันทวงศ์ (2558) ได้ทำการศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้

เวลาว่างที่ดีของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยทำการศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างดีกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของมนัส นิลสวัสดิ์ (2547) ทำการศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยทำการศึกษา 4 ด้าน คือ ด้านการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านการช่วยเหลือสังคม ด้านการเรียนเพื่อรู้และการพัฒนาตนเอง และด้านการประกอบอาชีพ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตทั้งเพศหญิงและเพศชาย และนิสิตที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่แตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกัน ส่วนนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน

Watson (1997) ทำการศึกษาผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2-3 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหว กล่าวคือ นักศึกษามีเวลาว่าง แต่ไม่ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในด้านการออกกำลังกาย ขาดทัศนคติที่ดี และขาดแรงจูงใจ ตลอดจนไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการในด้านการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Schuitema, Peetsma, และ Van der Veen (2011) ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจการใช้เวลาว่างในขนาดเท่ากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในประเทศเนเธอร์แลนด์ อายุระหว่าง 12-13 ปี จำนวน 1,200 คน จากการศึกษาให้บุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยสร้ระว่างกายมี 2 ระดับ ซึ่งผลการศึกษาพบความสัมพันธ์ในทางลบ และเมื่อพิจารณาในระยะยาวเพื่อเปรียบเทียบกับการพัฒนาแรงจูงใจและผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ที่แบ่งระดับคะแนนออกเป็น 3 ระดับ (ต่ำสุด ปานกลาง และสูงสุด) โดยทำการศึกษา 4 ช่วง ในตลอดระยะเวลา 1 ปี ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าความแตกต่างแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ 1) กลุ่มต่ำสุดมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเล็กน้อย 2) กลุ่มปานกลางเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย และ 3) กลุ่มสูงสุดมีการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้นในระยะยาว

สรุปได้ว่า แรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมาใช้ในการวัดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่กระทำในลักษณะของการตรวจสอบการจัดกระทำ (Manipulation check) โดยได้ทำการตรวจสอบแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างจากแบบวัดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง ว่าในการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นั้น นักศึกษานอก

ระบบได้รับแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างในพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ตาม  
กระบวนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหรือไม่

### 3.5 แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม เป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะการแลกเปลี่ยนสนับสนุนซึ่งกัน  
และกัน ในการมีปฏิสัมพันธ์แต่ละครั้ง บุคคลเป็นได้ทั้งผู้รับและผู้ให้การสนับสนุนทางสังคม โดย  
การสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้รับนั้นมาจากอดีตหรือประสบการณ์ ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม  
ของบุคคลทั้งในปัจจุบันและอนาคต (Bhanthumnavin, 2000; Pierce, Sarason, Sarason,  
Joseph, & Henderson, 1996)

#### ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม เป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะการแลกเปลี่ยนสนับสนุนซึ่ง  
กันและกัน ในการมีปฏิสัมพันธ์แต่ละครั้ง บุคคลเป็นได้ทั้งผู้รับและผู้ให้การสนับสนุนทางสังคม  
โดยการสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้รับนั้นมาจากอดีตหรือประสบการณ์ ล้วนมีอิทธิพลต่อ  
พฤติกรรมของบุคคลทั้งในปัจจุบันและอนาคต (Pierce, Sarason, Sarason, Joseph, &  
Henderson, 1996) และ Bhanthumnavin (2000) ได้รวบรวมและสรุปนิยามปฏิบัติการของการ  
สนับสนุนทางสังคมว่าหมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคนในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยผู้ที่ให้  
การสนับสนุนทางสังคมมักจะให้การสนับสนุนใน 3 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์  
(Emotional support) เช่น การปลอบโยน การให้ความเป็นห่วงเป็นใย ความรัก ความอบอุ่น  
ความเห็นอกเห็นใจ หรือการยอมรับ เป็นต้น 2) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational  
support) เช่น การให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ข้อมูลย้อนกลับ การให้รางวัล-ลงโทษ การ  
กล่าวติชม เป็นต้น และ 3) การสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์ รวมทั้งทรัพยากร งบประมาณ และ  
แรงงาน (Material support) เช่น อุปกรณ์การเรียน เงินในการจัดทำโครงการต่าง ๆ และการให้  
ความช่วยเหลือในการติดต่อประสานงาน เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้  
เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและ  
การศึกษาตามอัธยาศัย โดยบุคคลที่จะเข้ามามีปฏิสัมพันธ์และให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เกิด  
พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้แก่ ครอบครัวและศูนย์การศึกษานอกระบบและ  
การศึกษาตามอัธยาศัย

สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่นักศึกษานอกระบบรับรู้ว่าจะ  
ได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัวและศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อ  
ช่วยให้มีการจัดการเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้ ใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านอารมณ์ เป็นการแสดงความ  
รักความเอาใจใส่ ให้กำลังใจ ให้ความรู้สึกไว้วางใจ และกระตุ้นตักเตือน 2) ด้านข้อมูลข่าวสาร



269776977

SUW-IThesis 95571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

เป็นการให้ความรู้ ข่าวสาร ข้อเท็จจริง แนะนำ หรือให้ข้อมูลย้อนกลับเรื่องต่าง ๆ และ 3) ด้านวัตถุประสงค์ของ เป็นการจัดหาและช่วยเหลือโดยตรงในด้านวัตถุประสงค์ และบริการในเรื่องต่าง ๆ

### งานวิจัยเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่พบบางงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยตรง จึงใช้งานวิจัยที่ใกล้เคียงกันในแง่พฤติกรรมการใช้เวลาว่างแทน อาทิเช่น งานวิจัยของ นาริรัตน์ โพธิ์สุวรรณ (2553) ที่ได้ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดยาของวัยรุ่นจำนวน 120 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ สามารถทำนายพฤติกรรมการติดยาได้ร้อยละ 35.50 นอกจากนี้ สุขจิตร์ ตั้งเจริญ (2554) ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมและความสามารถในการบริหารเวลาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรับผิดชอบของนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคสมทบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 260 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคม ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ สามารถทำนายพฤติกรรมรับผิดชอบได้ร้อยละ 61 ส่วนงานวิจัยของ วชิรชิตาน เข้มทอง (2555) ที่ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำนวน 341 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ สามารถทำนายพฤติกรรมการติดยาได้ร้อยละ 37.10 และ วิชา ศาสตรา (2560) ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 540 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ สามารถทำนายพฤติกรรมการติดยาได้ร้อยละ 38.70 นอกจากนี้ Raymore (1994 อ้างถึงใน ธันยรัตน์ ทองบุญตา, 2551) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในช่วงเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสู่ช่วงวัยรุ่นในมหาวิทยาลัยจนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยทำการศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่าง ได้แก่ ระดับของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมบันเทิง กิจกรรมที่บ้าน และกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เสี่ยงอันตราย ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและการคงอยู่ของรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามช่วงวัยดังกล่าว ได้แก่ เพื่อนสนิท และผู้ปกครอง โดยนักเรียนเมื่ออยู่ในช่วงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในเกณฑ์ต่ำ และจะมีการเปลี่ยนแปลงการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างสูงขึ้นเมื่อเข้าเรียนในระดับวิทยาลัย และจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้งเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือ จะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างน้อยลง



สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมประสานเข้าไปในกิจกรรมการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งกระทำในลักษณะของการตรวจสอบการจัดกระทำ (Manipulation check) โดยเมื่อทำการตรวจสอบการเห็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นั้น นักศึกษานอกระบบได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการจัดการเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามกระบวนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

### 3.6 แนวคิดกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

กระบวนการกลุ่ม เป็นวิธีการที่สำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เนื่องจากกระบวนการกลุ่มจะทำให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ พร้อมทั้งสะท้อนความคิด และการอภิปราย จนได้ความคิดรวบยอดสู่การมีส่วนร่วม และบรรลุเป้าหมายได้สูงสุด

#### ความหมายกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม มีคำใช้เรียกชื่อหลายคำในความหมายเดียวกัน เช่น กระบวนการกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ พลวัตกลุ่มพลังกลุ่ม หรือกลศาสตร์กลุ่ม ในภาษาอังกฤษมีคำที่ใช้ได้หลายคำ เช่น Group dynamics, Group process, Group psychology เป็นต้น (ไพโรจน์ ปานอยู่, 2536 อ้างถึงใน คณิงนิจ พุ่มพวง, 2546) กิจกรรมกลุ่มเป็นวิทยาการแขนงหนึ่ง ซึ่งพยายามศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือพฤติกรรมของบุคคล อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการปรับปรุงการทำงานของบุคคลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (ทิสนา แชมมณี, 2522) และคณิงนิจ พุ่มพวง (2546) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การรวมตัวกันของกลุ่มคน เพื่อดำเนินกิจกรรมของกลุ่มให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ตั้งไว้ โดยใช้ศักยภาพของสมาชิกในกลุ่มสร้างสรรค์อย่างเต็มความสามารถ

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาให้กับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการคิด การวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการลงมือทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมายแน่นอน อันก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ



269776977

S.W.U. :Thesis 95571120046 dissertation / recv : 15082563 14:21:56 / seq: 36

### ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แชมมณี (2522) ได้นำเสนอทฤษฎีสนาม (Field theory) ของเคิร์ตเลวิน (Kurt Lewin) โดยมีหลักการปฏิบัติสำคัญที่สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมจะเป็นผลมาจากพลังความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม
2. โครงสร้างของกลุ่มเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน
3. การรวมกลุ่มแต่ละครั้งจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยเป็นปฏิสัมพันธ์ในรูปแบบของการกระทำ (Act) ความรู้สึก (Feel) และความคิด (Think)
4. องค์ประกอบด้านการกระทำ ความรู้สึก และความคิด จะก่อให้เกิดโครงสร้างของกลุ่มแต่ละครั้ง ที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม
5. สมาชิกในกลุ่มมีการปรับตัวเข้าหากัน และพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งการที่บุคคลพยายามปรับปรุงบุคลิกภาพของตนที่มีความแตกต่างกันนี้ จะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และก่อให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันของกลุ่มที่ทำให้การทำงานเป็นไปได้อย่างดี

### 3.7 แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นการเรียนรู้ที่เน้นให้นักศึกษาเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543; สุพิชชา วงศ์จันทร์, 2557) โดยองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบไปด้วย 4 ประการ ได้แก่

1. ประสบการณ์ (Experiential) เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยพยายามกระตุ้นให้นักศึกษานำประสบการณ์ของตนเองที่มีอยู่ออกมาใช้ในการเรียน และการแบ่งปันในประสบการณ์ของตนเองและเพื่อน ที่อาจจะเหมือนหรือแตกต่างกัน เพื่อการเรียนรู้
2. การสะท้อนความคิดและการอภิปราย (Reflect and discussion) เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษามีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกร่วมกันกับเพื่อนสมาชิก โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจาร์ณ เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นที่แตกต่างจากความคิดของตนเอง ช่วยให้เกิดความรู้ที่เปิดกว้างขึ้น พร้อมทั้งเป็นผลสะท้อนในความคิดเห็นที่มีความหลากหลาย อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
3. การสร้างความเข้าใจและการเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and conceptualization) เป็นขั้นตอนการสร้างความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด โดยผู้วิจัยควรเป็นฝ่ายริเริ่มและให้นักศึกษาช่วยต่อยอดความคิดในเรื่องต่าง ๆ ให้เกิดความสมบูรณ์ในความคิดรวบยอดเหล่านั้น

4. การทดลองหรือการประยุกต์แนวคิด (Experimentation/Application) เป็นขั้นตอนที่นักศึกษานำเอากระบวนการเรียนรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ จนเป็นแนวทางของนักศึกษาเอง

### 3.8 แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกตด้วยตัวแบบ (Observation learning)

Bandura เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงความคิดหรือการเรียนรู้ของบุคคล โดยมากมักเกิดจากการสังเกตตัวแบบ แล้วเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ โดยเฉพาะตัวแบบที่ได้รับการเสริมแรงเป็นรางวัล โดยไม่จำเป็นต้องทำตามตัวแบบในทันที แต่อาจเก็บจำไว้คิดหรือทำตามในภายหลัง ซึ่งการเรียนรู้นี้จะแฝงอยู่ในความคิดก่อนแสดงออกมาให้เห็นอย่างเด่นชัด โดยตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อการเรียนรู้ คือ ความสนิทสนมคุ้นเคยเป็นหลัก ผู้เลียนแบบจะให้ความสนใจต่อผลตอบแทนที่ตัวแบบได้รับน้อยหรือมาก และอีกตัวแปรหนึ่งคือ ผลตอบแทนที่ตัวแบบได้รับเมื่อแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ไปแล้ว ว่าตัวแบบได้รับผลตอบแทนอย่างไร ก่อนที่ผู้เลียนแบบจะตัดสินใจเลือกเลียนแบบ (สุมิตรา เจิมพันธ์, 2545, น. 24-25)

ตัวแบบแบ่งได้ 2 ประเภท คือ 1) ตัวแบบบุคคลจริง (Live model) คือ ตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง และ 2) ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หรือหนังสือ เพราะตัวแบบสามารถถ่ายทอดได้ทั้งความรู้ ความคิด และการแสดงออกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยโสตทัศนศาสตร์ของตนเอง ในการเรียนรู้ผ่านตัวแบบนี้สามารถถ่ายทอดทั้งความรู้ ความคิด และการแสดงออกไปได้พร้อมกัน โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ 1) ตัวแบบทางพฤติกรรม (Behavior modeling) หมายถึง การมีตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมให้บุคคลอื่นได้เห็น และมีอิทธิพลอย่างมากต่อการสร้างพฤติกรรมใหม่ เช่น เห็นเพื่อนช่วยงานคุณครูจึงทำตามบ้าง ซึ่งเป็นตัวแบบที่มีอิทธิพลอย่างสูงต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ 2) ตัวแบบทางวาจา (Verbal modeling) หมายถึง การมีตัวแบบที่สามารถพูดหรือเขียนบอกให้ทำอะไร แบบไหน อย่างไร ทำให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้จากการพูด การฟัง หรือการอ่านจากผู้อื่น เช่น ฝึกซ้อมคอมพิวเตอร์จากตำรา เป็นต้น 3) ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic modeling) หมายถึง การมีตัวแบบภาพ และเสียง ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และคอมพิวเตอร์ โดยบุคคลในสภาพปัจจุบันมักเรียนรู้ผ่านสื่อเหล่านี้ ทั้งในรูปแบบรูปธรรม เช่น การใช้สินค้า การแต่งกาย และนามธรรม เช่น ค่านิยม เจตคติ เป็นต้น ซึ่งตัวแบบดังกล่าวเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ที่มีอิทธิพลต่อตัวบุคคลเป็นอย่างมาก เพราะมีการเผยแพร่ตัวแบบได้อย่างทั่วถึง ทำให้บุคคลสามารถรับประสบการณ์ผ่านทางสื่อที่ทันสมัย ทำให้บุคคลสามารถเห็นภาพและจดจำได้ง่าย แล้วนำกลับมาเชื่อมโยงพฤติกรรมตนเองได้อย่างรวดเร็ว และ 4) ตัวแบบ

สัมผัส (Kinesthetic modeling) หมายถึง การมีตัวแบบโดยใช้การสัมผัส เช่น คนตาบอด หูหนวก เป็นต้น

การเรียนรู้ด้วยตัวแบบ ประกอบด้วย 4 กระบวนการ (สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, 2553; Bandura, 1986) ดังนี้

1. กระบวนการตั้งใจ (Attentional process) บุคคลจะมีการเรียนรู้ด้วยการสังเกตหากมีความตั้งใจ ทำให้เกิดการรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อการแสดงของตัวแบบ โดยองค์ประกอบของกระบวนการตั้งใจแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบของตัวแบบเอง ต้องเป็นตัวแบบที่มีลักษณะเด่น จนผู้สังเกตเกิดความพอใจ จึงจะเกิดพฤติกรรมเลียนแบบ 2) องค์ประกอบของผู้สังเกต ได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ การได้เห็น การสัมผัส และความชอบ เป็นต้น

2. กระบวนการเก็บจำ (Retention modeling) ตัวแบบต้องมีอิทธิพลเพียงพอที่จะทำให้บุคคลสามารถจดจำตัวแบบได้ และจะแปลงข้อมูลจากตัวแบบมาเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อการเก็บจำ คือ การเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ในความคิดตนเองและนำไปปฏิบัติ

3. กระบวนการกระทำ (Production modeling) เป็นการแปลงสัญลักษณ์เป็นการกระทำ ซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งที่จำได้ในการสังเกตของผู้สังเกตว่าทำได้หรือไม่ และขึ้นอยู่กับความสามารถทางกาย และทักษะในพฤติกรรมย่อย เช่น พฤติกรรม และการแสดงความคิดต่าง ๆ

4. กระบวนการจูงใจ (Motivational modeling) การที่บุคคลเกิดการเรียนรู้แล้ว จะแสดงพฤติกรรมหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการจูงใจ ซึ่งการที่ผู้เลียนแบบสามารถเลียนแบบจากตัวแบบได้ ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจ และเป็นการได้ชื่นชมตัวแบบไปด้วย ทำให้เหมือนได้รับการเสริมแรงทางบวก และเมื่อสำเร็จจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเองหรือเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า ครอบครัว ครู และกลุ่มเพื่อน จะเป็นกลุ่มที่สามารถเป็นบุคคลอ้างอิงให้กับนักศึกษาสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยได้ดีที่สุด เพราะเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดมากที่สุด ที่นักศึกษาจะสามารถมองเห็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการเวลาร่างให้เป็นประโยชน์

#### งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นแบบอย่างที่ดีกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นแบบอย่างที่ดีในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์กับพฤติกรรมการใช้เวลาร่าง ไม่พบบางงานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาร่างให้เป็นประโยชน์โดยตรง จึงใช้งานวิจัยที่ใกล้เคียงกันในแง่พฤติกรรมการใช้เวลาร่างแทน ดังเช่น



งานวิจัยของ จุฑาพัฒน์ รัตนดิลก ณ ภูเก็ต (2547) ศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับชมรายการโทรทัศน์ที่มีประโยชน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 728 คน พบว่า นักเรียนที่มีตัวแบบจากบิดามารดาและเพื่อนในการรับชมรายการโทรทัศน์ที่มีประโยชน์แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการรับชมรายการโทรทัศน์ที่มีประโยชน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรตัวแบบจากบิดามารดาในการรับชมรายการโทรทัศน์ที่มีประโยชน์ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับชมรายการโทรทัศน์ที่มีประโยชน์ได้ร้อยละ 43.90 ส่วน วัชชิตาน เข้มทอง (2555) ทำการศึกษาปัจจัยทางจิตและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสียสละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำนวน 341 คน พบว่า การมีแบบอย่างจากครู บิดามารดา และเพื่อน ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสียสละได้ร้อยละ 37.10 และ วรทัศน์ วัฒนชีวินปกรณ์ (2555) ทำการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมใฝ่รู้ใฝ่ดีของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 424 คน พบว่า การมีแบบอย่างที่ดีจากผู้ปกครอง ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมได้ร้อยละ 36.30

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว สรุปได้ว่า การเห็นแบบอย่างที่ดีในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรการเห็นแบบอย่างที่ดีในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ประสานเข้าไปในกิจกรรมการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ซึ่งกระทำในลักษณะของการตรวจสอบการจัดกระทำ (Manipulation check) โดยเมื่อทำการตรวจสอบการเห็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นั้น นักศึกษามีการเห็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามกระบวนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

#### ส่วนที่ 4 แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธี (Mixed Methods Action Research-MMAR)

การวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธี หมายถึง กระบวนการวิจัยที่ร่วมมือกันระหว่างผู้ร่วมวิจัยเพื่อพัฒนา ปรับปรุง และแก้ไขร่วมกันเพื่อแสวงหาความจริงที่เป็นระบบ ประกอบด้วยขั้นการวางแผน การลงมือปฏิบัติ สังเกต สะท้อนผล และใช้การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ และการผสมผสานข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเข้าไว้ด้วยกันในการศึกษาเรื่องเดียวกันตามแนวคิดของ Ivankova (2005) เป็นวิธีในการค้นหาคำตอบที่เสนอในสาขาจิตวิทยาสังคม หลักแนวคิดคือ ทฤษฎีและการปฏิบัติสามารถที่จะดำเนินการควบคู่กันไปได้อย่างมีประโยชน์ร่วมกันสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ ฉัตรภากรณ์ (2555, น. 343) หมายถึง การเชื่อมผสาน

ระหว่างการศึกษาเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ ทำให้นักวิจัยได้ทราบถึงความเป็นจริงต่อการวิจัยอย่างครอบคลุมกลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดกระบวนการทัศน์ใหม่ของการวิจัยและการปฏิบัติการ (Action research) เป็นการนำวิจัยเชิงคุณภาพมาใช้ในการพัฒนากิจกรรมต่าง ๆ เพื่อหารูปแบบหรือแนวทางต่อกิจกรรมนั้น ๆ จนได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ซึ่งมีความแตกต่างจากการวิจัยเชิงคุณภาพทั่วไปคือ ต้องลงมือปฏิบัติจริงและปรับปรุงจนได้ผลเป็นที่ต้องการ

สำหรับการวิจัยผสมผสานวิธีครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบคู่ขนานพร้อมกัน (The convergent parallel design) ที่ดำเนินการวิจัยตามกระบวนการเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณพร้อมกันอย่างเป็นอิสระจากกัน และทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสองวิธีจึงนำผลทั้งสองวิธีเพื่อตีความผลการวิจัยและตรวจสอบความถูกต้องให้มีความสมบูรณ์ของกระบวนการวิจัย

### ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

Kemmis และ McTaggart (1988) ได้ให้ความหมายการวิจัยเชิงปฏิบัติการว่า เป็นกระบวนการวิจัยที่ร่วมมือกันระหว่างผู้ร่วมวิจัยเพื่อพัฒนา ปรับปรุง และแก้ไขร่วมกัน ประกอบด้วยการรวบรวมปัญหาและสถานที่เกี่ยวข้อง วางแผน ลงมือปฏิบัติ สังเกตและสะท้อนการปฏิบัติจนได้รับการปรับปรุงแผนการปฏิบัติเพื่อยืนยันความรู้และทฤษฎีว่าใช้ได้กับการปฏิบัติมากขึ้นเพียงใด (Holter & Scharf-Barcott, 1993 อ้างถึงใน ฤติวัฒน์ ฉัตรทอง, 2553) สอดคล้องกับ Kemmis และ Wilkinson (1998) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติ 6 ประการ ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการว่า

- 1) เป็นกระบวนการทางสังคมที่ผู้วิจัยแลกเปลี่ยนความคิดอย่างรอบคอบกับผู้อื่น
- 2) การวิจัยอาจเริ่มต้นโดยนักวิจัย แต่ในระหว่างกระบวนการควรเน้นการมีส่วนร่วมของทุกคนในกลุ่ม ด้วยการนำเสนอความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจ ทักษะ และมุมมองต่าง ๆ
- 3) เป็นการวิจัยที่เน้นกลวิธีและการมีส่วนร่วม โดยการมีส่วนร่วมเป็นการวิพากษ์ร่วมกับคนอื่น ๆ จนได้ข้อสรุปที่ปราศจากอคติต่าง ๆ
- 4) เป็นกระบวนการวิจัยที่มีความเป็นอิสระ ทำให้บุคคลหลุดพ้นข้อจำกัดจากโครงสร้างต่าง ๆ
- 5) เจตนาของการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่ช่วยให้บุคคลมีอิสระจากตัวเอง จากอิทธิพลสื่อ ภาษา ขั้นตอนการทำงานและอำนาจทางการศึกษาที่ควบคุม และ
- 6) มีการดำเนินการที่ต่อเนื่อง โดยมีการสะท้อนผลที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงกลวิธีโดยมีลักษณะเป็นวงรอบการปฏิบัติการ

### กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research)

กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการสามารถอธิบายในรูปแบบของกระบวนการที่เป็นวงจร (Cyclical process) ที่มีหลายขั้นตอนเป็นวงรอบ (Coate & Chamber, 1990 อ้างถึงใน ฤติวัฒน์ ฉัตรทอง, 2553; Kemmis & McTaggart, 1988) ได้แก่ การวินิจฉัยปัญหา การวางแผน

แก้ไขปัญหา ปฏิบัติตามแผน ประเมินผล และปรับปรุงแผนใหม่ ด้วยความร่วมมือระหว่างผู้วิจัยกับผู้ร่วมวิจัยฝ่ายต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างกับการวิจัยรูปแบบเดิม (Systemic problem-solving) ที่มักยึดวิธีการและผลที่ได้รับที่กำหนดการตายตัว (The ends are fixed) ส่วนการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการสะท้อนคิดในตนเอง (Self-reflection) ของผู้ปฏิบัติ แนวทางการพัฒนาจึงขึ้นอยู่กับทำให้ความหมายและการแปลความของผู้ปฏิบัติที่เป็นวิธีการแบบประชาธิปไตยที่ให้อำนาจแก่สมาชิกในการแก้ไขปัญหาได้ (Empowerment) (Meyer, 1993 อ้างถึงใน พิกุล นันทชัยพันธ์, 2539) ด้วยเทคนิคที่สำคัญ ดังนี้

1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ผู้สัมภาษณ์จะตั้งคำถามกว้าง ๆ ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ เพื่อโยนเข้าสู่ประเด็นที่สนใจแบบหลายคำถามแต่เป็นเรื่องเดียวกัน (Probe) ที่จะค้นหาข้อเท็จจริงในเรื่องนั้น โดยกำหนดให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) ที่มีรายละเอียดลึกซึ้งเพียงพอและสามารถถ่ายทอดได้อย่างถูกต้อง (Burgess, 1982)

2. การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพที่ใช้เวลาน้อยกว่าการสัมภาษณ์เชิงลึก และมีความสอดคล้องต่อการสัมภาษณ์รายบุคคลประมาณ 70% โดยให้กลุ่มได้มีส่วนร่วมภายใต้การสนับสนุนของผู้ดำเนินการ (Moderators) ที่ให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างอิสระ โดยผู้วิจัยควรเป็นผู้มีความรู้ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม เช่น การใช้เวลาว่าง แรงจูงใจ และเจตคติที่เป็นเป้าหมาย เพื่อให้ทุกคนได้ร่วมคิดและตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหา (Burg, 2001)

3. การสังเกต (Observation) เป็นวิธีทางธรรมชาติที่นิยมกันมากที่สุดในการระบวนการสังเกต ประกอบด้วย การสัมภาษณ์และการจดบันทึกร่วมไปด้วย การบันทึกอาจใช้เทคนิคอื่น ๆ ประกอบ เช่น การบันทึกเสียง บันทึกภาพ ถ่ายรูป เพื่อเสริมความสมบูรณ์ของข้อมูลและเป็นการสังเกตโดยตรงหรือทางอ้อมก็ได้ (May, 1993)

นอกจากการใช้เทคนิค การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การสังเกตแล้วยังมีเทคนิคที่สำคัญในการนำมาใช้ได้แก่ เทคนิคเอไอซี (A-I-C) ดังรายละเอียดดังนี้

#### **แนวคิดเทคนิคเอไอซี (A-I-C)**

เทคนิคเอไอซี (Appreciation influence control: A-I-C) เป็นเทคนิคที่พัฒนามาจากแนวคิดของสถาบันเอกชน โดยทูริต ซาโต และ วิลเลียมสมิธ กระบวนการนี้ได้นำมาทดลองและเผยแพร่ในประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 โดยจากการศึกษาพบว่า เทคนิคเอไอซีเป็นกระบวนการที่มีศักยภาพในการสร้างพลังและกระตุ้นการยอมรับของกลุ่มหรือชุมชน เทคนิคนี้ถูก

นำมาประยุกต์สำหรับการประชุมระดมความคิดในการพัฒนาหมู่บ้าน ที่ให้ความสำคัญต่อความคิดและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในชุมชนบนพื้นฐานแห่งความเสมอภาค นอกจากนี้ ยังเป็นกระบวนการที่ให้ความสำคัญกับคนในการเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา และมีการนำไปใช้ในสาขาต่าง ๆ อย่างกว้างขวางในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งใช้กับการดำเนินการประชุมต่าง ๆ (อรอินท์ สฟโชคชัย, 2537 อ้างถึงใน สุภัทร ชูประดิษฐ์, 2550; Smith, 1991)

### **ความหมายของเทคนิคเอไอซี**

ศศิวิมล จุลศิลป์ (2551) ได้นิยามความหมายของเทคนิคเอไอซี หมายถึง วิธีการประชุมเชิงปฏิบัติการที่มีการระดมพลังสมอง พลังความคิดสร้างสรรค์ของสมาชิกในชุมชน เพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาในเชิงสร้างสรรค์อย่างเป็นขั้นตอน โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้มีโอกาสสื่อสาร แลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลและประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างเป็นประชาธิปไตย อันจะนำไปสู่ความเข้าใจถึงสภาพปัญหา ข้อจำกัด ความต้องการ และศักยภาพของผู้เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การสร้างความรู้ (Appreciation: A) การสร้างแนวทางการพัฒนา (Influence: I) และการสร้างแนวทางปฏิบัติ (Control: C)

### **แนวคิดพื้นฐานของเทคนิคเอไอซี**

เทคนิคเอไอซี เป็นแนวคิดที่คิดว่าบุคคล กลุ่มคนในองค์กร หรือสังคม มีพลังและปัญญาในการเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคได้ดีกว่าการคิดอย่างโดดเดี่ยว บุคคลที่อาจนำมาใช้ในเชิงลบที่มุ่งเอาชนะผู้อื่น การพัฒนาต้องมีการจัดระดมความคิดให้กลายเป็นพลังสร้างสรรค์ และเปิดโอกาสให้ทุกคนที่มีประโยชน์เกี่ยวข้อง (Stakeholder) มีส่วนร่วมในการวางแผนและตัดสินใจ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่เหมาะสมและยั่งยืน (Sustainable Development) เพราะเป็นการสร้างความเข้าใจ การยอมรับด้วยการเป็นเจ้าของร่วมกัน เปิดโอกาสให้ผู้เกี่ยวข้องได้ประชุมพูดคุยอย่างเปิดใจ กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีวิจารณญาณ และเกิดการยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นความจริงที่จะนำไปกำหนดแผนของงานต่อไป เป็นเทคนิคที่ใช้ได้ดีกับการวางแผนทุกระดับ ในการหาข้อสรุปที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน (อรอินท์ สฟโชคชัย, 2537 อ้างถึงใน สุภัทร ชูประดิษฐ์, 2550)

### **ขั้นตอนของเทคนิคเอไอซี**

กระบวนการเอไอซี เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้มีเวทีแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ ประสบการณ์ที่จะทำให้เกิดความเข้าใจถึงสภาพปัญหา ความต้องการ และข้อจำกัด ช่วยให้มีการระดมความคิด วิเคราะห์ทางเลือก เพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาร่วมกัน โดยมีขั้นตอนดังนี้ (สุภัทร ชูประดิษฐ์, 2550)

1. **ขั้นสร้างความรู้หรือความพึงพอใจ (Appreciation หรือ A)** เป็นขั้นตอนเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้แสดงความคิดเห็น รับฟังและหาข้อสรุปร่วมกัน ได้แก่ กำหนดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ร่วมกัน ในเรื่องการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบ วิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาการใช้เวลาว่างด้วยการเขียนแผนภาพ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อธิบาย ชักถามข้อมูล เพื่อกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนจนได้ข้อมูลที่อึดอัด
2. **ขั้นการสร้างแนวทางการพัฒนา (Influence หรือ I)** เป็นขั้นตอนการหาวิธีการ หาทางเลือก และแนวทางในการพัฒนาตามที่ได้กำหนดเป้าหมายหรือวิสัยทัศน์เอาไว้ โดย 1) การคิดและกำหนดโครงการที่กระทำให้บรรลุตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ และ 2) จัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. **ขั้นตอนการสร้างแนวทางปฏิบัติ (Control หรือ C)** คือ การยอมรับและทำงานร่วมกันในกิจกรรม และกำหนดผู้รับผิดชอบแต่ละกิจกรรม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานต่อไป

### หลักการสำคัญของเทคนิคเอไอซี

หลักการสำคัญของเทคนิคเอไอซีประกอบด้วย 5 ประการ ดังนี้ (สุภัทร ชูประดิษฐ์, 2550)

1. การเข้าใจสถานการณ์และการกำหนดเป้าหมายร่วมกันสำหรับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholder) ในที่นี้ คือ ผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษานอกระบบ
2. การคิดค้นวิธีการสำคัญ ที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกันได้แก่ การใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การวิเคราะห์ (แยกแยะ) การสังเคราะห์ (รวบรวม) การใช้ปัญญาในการใช้ปฏิสัมพันธ์ (แลกเปลี่ยน) ที่ไม่ยึดติดอยู่กับฐานความคิดเพื่อให้ได้วิธีการสำคัญที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการบรรลุเป้าหมายร่วมกัน
3. การกำหนดแผนปฏิบัติการและผู้รับผิดชอบ คือ การนำวิธีการสำคัญที่คิดค้นที่ได้ข้อตกลงร่วมกันมากำหนดเป็น “แผนปฏิบัติการ” ว่าต้องทำอะไร เกิดผล มีหลักการและเหตุผล รายละเอียดในการทำงาน ระยะเวลา ทรัพยากรที่ต้องใช้เป็นอย่างไร มีอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมีวิธีป้องกันและแก้ไขอย่างไร
4. การนำ “แผนปฏิบัติการ” ไปปฏิบัติจริง หมายถึง การปฏิบัติตามรายละเอียดตามแผนที่กำหนดไว้ใน “แผนปฏิบัติการ” อาจมีการยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์บ้างตามที่กำหนดไว้ตามแผน

5. การศึกษาเรียนรู้และการปฏิบัติจริง เพื่อนำมาปรับปรุงให้บรรลุผลยิ่งขึ้น ทำให้เกิดผลของการ “ทำความเข้าใจสถานการณ์” จากประสบการณ์จริง เพื่อนำมาพิจารณา กำหนด “เป้าหมาย” การคิดค้น “วิธีการสำคัญ” ทำเป็น “แผนปฏิบัติการ” แล้วนำไปปฏิบัติจริงต่อไป

### ปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จของเทคนิคเอไอซี

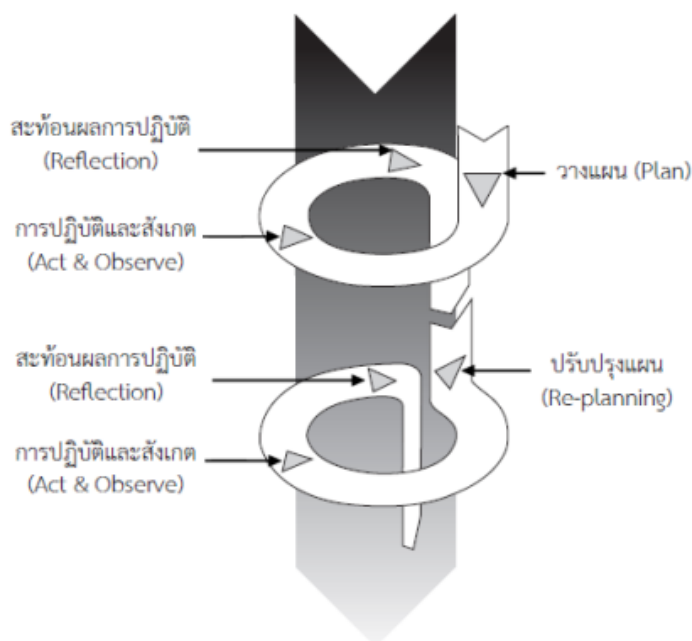
การนำเสนอเทคนิคเอไอซีเพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการดำเนินการ มีดังนี้ (พีรสิทธิ์ คำนวนศิลาปะ, 2541 อ้างถึงใน กฤตยัตวิวัฒน์ ฉัตรทอง, 2553; Smith, 1991)

1. การจัดการประชุมด้วยการใช้เทคนิคเอไอซี เน้นที่กระบวนการระดมความคิด และสร้างการยอมรับในกลุ่มสมาชิก โดยให้ความสำคัญกับการร่วมตัดสินใจ กำหนดอนาคตร่วมกัน เน้นพลังความคิด วิเคราะห์ และเสนอทางเลือกในการพัฒนาอย่างเป็นมิตร

2. การศึกษาและเตรียมชุมชน เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์และความสามารถของกลุ่มสมาชิก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เพียงพอในการกำหนดอนาคตทางเลือก รวมทั้งวิธีที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา แล้วนำมาสรุปความคิดเห็นที่แท้จริง โดยไม่สอดแทรกความคิดเห็นของตนเอง

สรุปได้ว่า แนวคิดเทคนิคเอไอซีเป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญในประเด็นปัญหาด้วยตนเอง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เกี่ยวข้องได้แสดงความคิดเห็นและร่วมกันวางแผนอนาคตร่วมกัน ด้วยความเป็นอิสระในความคิด เพื่อสร้างแนวทางในการพัฒนา ลงมือปฏิบัติ ประเมิน และปรับปรุงผลด้วยตนเอง อันจะทำให้เกิดความพึงพอใจต่อการแก้ปัญหาร่วมกันอย่างยั่งยืน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคเอไอซีไปใช้ในขั้นตอนการวางแผน ตามหลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการผลานวิธี

นอกจากนี้ Walter (2009) ยังได้กล่าวถึงกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมว่า การมีส่วนร่วมมีความจำเป็นที่ประยุกต์ในการวิจัยมากกว่าการใช้แนวทางที่เป็นมาตรฐานทั่วไปในการวิจัย การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการวิจัยที่เป็นวงรอบ กระบวนการวิจัยจะถูกทำซ้ำ 4 ขั้นตอนคือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การปฏิบัติ (Action) 3) การสังเกต (Observation) และ 4) การสะท้อนกลับผลการปฏิบัติ (Reflection) โดยวงจรนี้เป็นลักษณะพื้นฐานของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ดังนี้



ภาพประกอบ 5 วงจรของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ที่มา: Kemmis & McTaggart. (1988). The Action Research Planner.

ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการวิจัยหลักที่หมุนเคลื่อนไปเป็นวัฏจักรของกระบวนการวิจัยนี้ ทำให้เกิดความรู้เชิงปฏิบัติการและการนำกลไกจากความรู้ไปแก้ไขปัญหาอย่างต่อเนื่อง คือ การดำเนินการวิจัยที่ไม่แยกกิจกรรมการค้นหาคำจริงออกจากกิจกรรมการพัฒนา (องอาจ นัยพัฒน์, 2548) ดังนี้

1. การวางแผน (Planning) เป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติการไว้ก่อนล่วงหน้า โดยอาศัยการคาดคะเนแนวโน้มของผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขตามประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อมของผู้ร่วมวางแผนที่ต้องมีความยืดหยุ่น เพื่อที่จะสามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในอนาคตได้

2. การปฏิบัติการ (Action) เป็นการลงมือดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้อย่างควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามที่ระบุไว้ในแผน มีโอกาสแปรเปลี่ยนไปตามเงื่อนไขและข้อจำกัดของสถานการณ์ ดังนั้น แผนการปฏิบัติที่ดีต้องมีลักษณะเป็นเพียงแผนชั่วคราว ซึ่งเปิดช่องให้ผู้ปฏิบัติการสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามเงื่อนไขและปัจจัยที่เป็นอยู่ในขณะนั้น การปฏิบัติการที่ดีจะต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเป็นพลวัตรภายใต้การใช้ดุลยพินิจในการตัดสินใจ

3. การสังเกตการณ์ (Observation) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือกระทำลงไป ว่าได้ดำเนินไปตามแผนที่ได้วางไว้ระหว่างปฏิบัติการว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร และมีการวางแผนล่วงหน้าอย่างคร่าว ๆ ที่ไม่ต้องมีขอบเขตที่จำกัด สำหรับเป็นแนวทางการสะท้อนกลับของกระบวนการและผลการปฏิบัติที่เกิดขึ้น

4. การสะท้อนกลับ (Reflection) เป็นการให้ข้อมูลถึงการกระทำตามที่บันทึกข้อมูลไว้ จากการสังเกตในเชิงวิพากษ์กระบวนการและผลการปฏิบัติงานตามที่วางแผนไว้ว่า เป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ การสะท้อนกลับโดยอาศัยกระบวนการกลุ่มในลักษณะวิพากษ์วิจารณ์ หรือประเมินผลการปฏิบัติงานระหว่างบุคคลที่มีส่วนร่วมในการวิจัย เพื่อปรับปรุงวิธีการปฏิบัติตามแนวคิดเดิมหรือวิธีการใหม่ ในการทบทวนและปรับปรุงวางแผนปฏิบัติการในวงจรกระบวนการวิจัยในรอบหรือเกี่ยวต่อไป

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธี (Mixed Methods Action Research) กล่าวคือ เริ่มต้นด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพและตามด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีคุณภาพมากขึ้น โดยอาศัยกระบวนการวิจัยตามแนวทางของ Kammis และ McTaggart (1988) มาปรับใช้ในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เนื่องจากเป็นการวิจัยที่ชัดเจนจากลักษณะของเกลียวที่ต่อเนื่องกัน ตั้งแต่การวางแผน การปรับปรุงแผน การปฏิบัติตามแผนแบบยืดหยุ่น และการสะท้อนผล ที่ผู้ร่วมวิจัยมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนจนประสบผลสำเร็จจึงหยุดเกลียววงรอบนั้น

### ส่วนที่ 5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

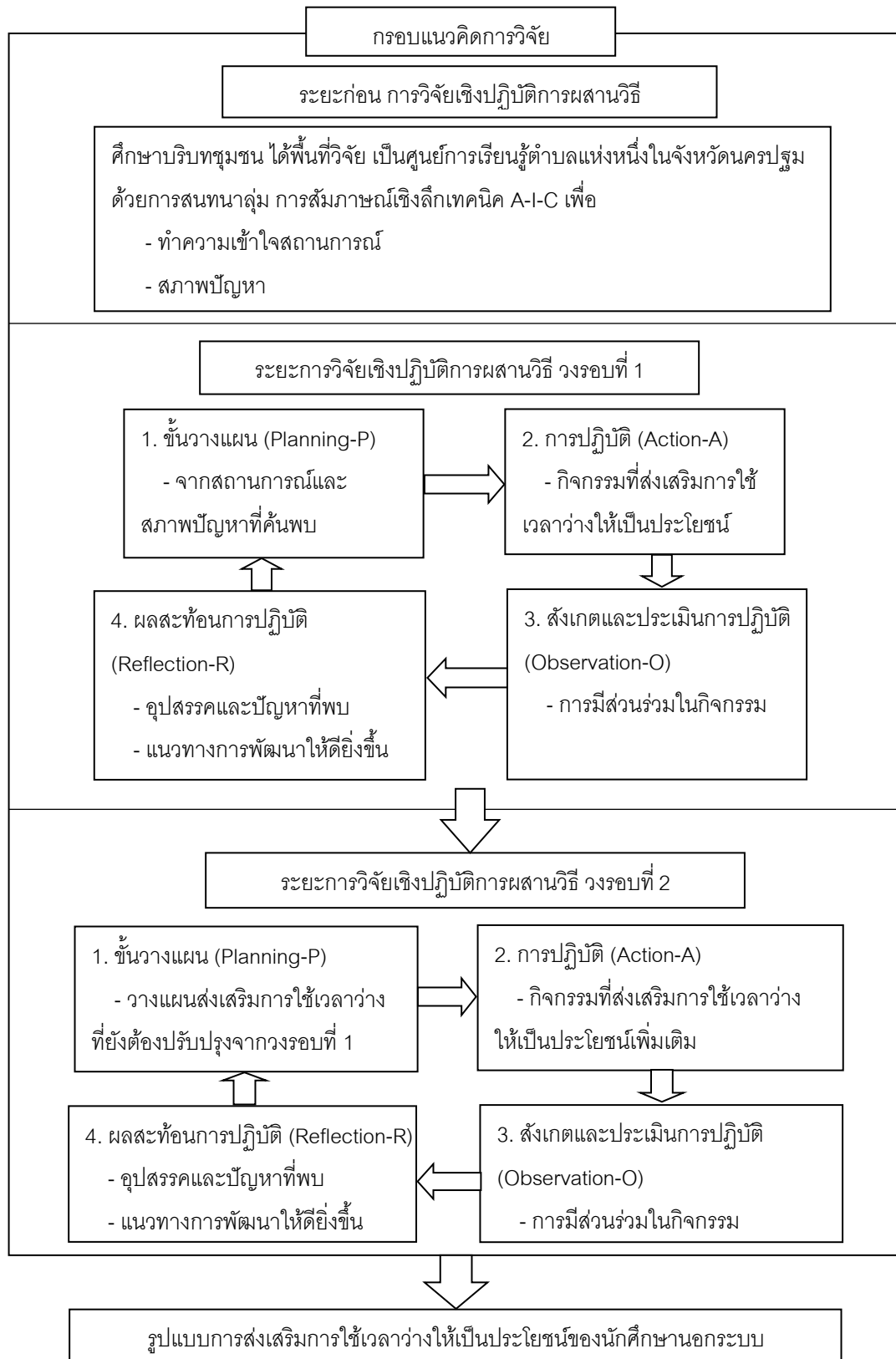
ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธี เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาในอกระบบ ตามแนวทางของ Kammis และ McTaggart (1988) โดยในการดำเนินการตามเกลียววงรอบที่ต่อเนื่องในช่วงของการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มี 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย การวางแผนงาน (Planning) การลงมือปฏิบัติ (Action) การสังเกตผลการปฏิบัติงาน (Observation) และการสะท้อนกลับการปฏิบัติงาน (Reflection) ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัย ดังนี้



1. ทำความเข้าใจสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอก  
ระบบ จำนวน 14 คน
2. เสริมสร้างและพัฒนาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ  
ตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ 4 ขั้นตอน คือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การปฏิบัติ  
(Action) 3) การสังเกต (Observation) และ 4) การสะท้อนกลับผลการปฏิบัติ (Reflection)
3. ศึกษาผลการพัฒนาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ  
หลังจากดำเนินการตามวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ดังแสดงในภาพประกอบ 6



269776977



ภาพประกอบ 6 กรอบแนวคิดการวิจัย

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมผสานวิธี (Mixed Methods Action Research) เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกกระบบ โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ส่วนที่ 1 พื้นที่ดำเนินการวิจัยและผู้ร่วมวิจัย
- ส่วนที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
- ส่วนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้
- ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล
- ส่วนที่ 5 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล
- ส่วนที่ 6 การพิทักษ์สิทธิ์และจรรยาบรรณในการวิจัย

#### ส่วนที่ 1 พื้นที่ดำเนินการวิจัยและผู้ร่วมวิจัย

##### 1.1 พื้นที่ดำเนินการวิจัย

พื้นที่ดำเนินการวิจัยครั้งนี้ คือ ศูนย์การเรียนรู้ตำบลแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นชุมชนที่ประชากรในอดีตมีการสัญจรไปมาด้วยเรือโยงในแม่น้ำท่าจีนและตามคลองต่าง ๆ และเป็นพื้นที่ราบลุ่มมีน้ำใช้ตลอดทั้งปี ประชาชนมีอาชีพในการทำเกษตร โดยในตำบลแห่งนี้แบ่งออกเป็น 8 หมู่บ้าน 1,871 หลังคาเรือน มีประชากรรวมจำนวน 6,942 คน (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย, 2562) ที่พบปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกกระบบเข้าไปในด้านความสุขส่วนตัวและการพักผ่อนมากกว่าการนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองและผู้อื่น ที่อาจส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนนอกกระบบ ครอบครัว ชุมชนและสังคมผู้วิจัยจึงมีแนวความคิดที่จะสร้างและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อแก้ปัญหาการใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมของนักเรียนนอกกระบบตามบริบทของสังคมในจังหวัด ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมผสานวิธี นอกจากนี้ในศูนย์การเรียนรู้ตำบลแห่งนี้ยังมีสถานพินิจคุ้มครองเด็กบ้านมุทิตา บ้านอุเบกขา โรงพยาบาลตุลาการ มีสถานที่พักอบรมเยาวชน และมีประชากรนักเรียนนอกกระบบในอำเภอพุทธมณฑลจำนวนมากกว่า 400 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในระดับพื้นฐาน จึงทำให้เป็นพื้นที่ที่เหมาะสมทำการวิจัยให้เกิดการพัฒนาให้นักเรียนนอกกระบบในพื้นที่และนักเรียนนอกกระบบในศูนย์ฝึกอบรม



269776977

SWU-IThesis 95571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

## 1.2 ผู้ร่วมวิจัย

ผู้ร่วมวิจัยและเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษานอกกระบวนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2/2562 ในศูนย์การเรียนรู้ตำบลแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม จำนวน 14 คน ที่ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนส่งรายชื่อให้และนักศึกษานอกกระบวนมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมวิจัยตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการวิจัย (จากนักศึกษานอกกระบวนที่มีรายชื่อสมัครเรียน 40 คน มาเรียนจริง 18 คน และเข้ามาให้ข้อมูล 12 คนในตอนแรก เมื่อได้สถานการณืเบื้องต้นขอออกจากโครงการ 2 คน จากนั้นมาขอเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มอีก 4 คน รวมเป็น 14 คนอยู่จนจบกระบวนการวิจัย)

นอกจากนี้ยังมีผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษานอกกระบวนที่เป็นผู้ให้ข้อมูลรอง ได้แก่ ผู้บริหาร และครูของศูนย์การศึกษานอกกระบวนจำนวน 8 คน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้ข้อมูลสถานการณืการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และมีส่วนในการสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลงจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษานอกกระบวน

## ส่วนที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

### 2.1 ก่อนดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ก่อนดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยทำการศึกษาศานการณืที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบวน โดยทำการศึกษาทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยเริ่มจากการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อทำความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างลึกซึ้ง และเพื่อเป็นแนวทางในการลงสนามวิจัย จากนั้นผู้วิจัยลงพื้นที่ศูนย์การศึกษานอกกระบวน และศูนย์การเรียนรู้ตำบล เพื่อทำการศึกษาศานการณืที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่มกับผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนักศึกษานอกกระบวน ผู้บริหาร และครู ด้วยเทคนิค A-I-C เพื่อทำความเข้าใจสถานการณื รวมถึงปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบวน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาศานการณืการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบวน โดยใช้เครื่องมือเชิงปริมาณ คือ แบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่สะท้อนองค์ประกอบการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านปริมาณของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อนำผล



269776977

จากการวิเคราะห์สถานการณ์ทั้งในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณไปใช้ในการวางแผน และกำหนดกิจกรรม ในช่วงก่อนการวิจัยเชิงปฏิบัติการต่อไป

## 2.2 ช่วงการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ในช่วงของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. คัดเลือกผู้ร่วมวิจัยที่สมัครใจ และสามารถเป็นผู้ร่วมวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการดำเนินการวิจัยกลุ่มให้ข้อมูลครั้งแรก 12 คน เหลือสมัครใจเข้าร่วม 10 คน และมาขอเข้าร่วมวิจัยเพิ่มอีก 4 คน รวมสมัครใจเข้าร่วม 14 คนจากนักศึกษาทั้งหมดที่มาเรียนจริง 18 คน จากที่ลงทะเบียนเรียน 40 คน

2. ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์สถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ เพื่อสะท้อนภาพการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบและสถานการณ์ปัญหา อันนำไปสู่การวางแผน และกำหนดกิจกรรมการแก้ปัญหาและส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อไป

3. ดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ดังต่อไปนี้

3.1 ขั้นวางแผน เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันวางแผนการดำเนินการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยเริ่มจากกำหนดประเด็นความต้องการในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จากผลการศึกษาศาสนาการณจากทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ กำหนดสิ่งที่ต้องการพัฒนา การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง และกำหนดกิจกรรมกิจกรรมที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง พร้อมวิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยกำหนดประเด็นที่ต้องการพัฒนา ดังนี้ 1) ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 2) พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง 3) พัฒนาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และ 4) ได้รับการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม โดยแต่ละประเด็นมีการเปลี่ยนแปลงที่คาดหวังและกิจกรรมที่ดำเนินการ ดังนี้

ตาราง 1 การวางแผนกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง

การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง	กิจกรรม
- มีความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น - มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น จากก่อนทำกิจกรรม	กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์
- มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น - มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น (ด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ)	กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง
- เกิดแรงจูงใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ - มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น (ด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ)	กิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์
- ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น - มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น (ด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ)	กิจกรรมจากการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการสนับสนุน ทางสังคม: บทเรียนจากการลงมือปฏิบัติ

3.2 ขั้นการปฏิบัติการและสังเกต เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยเริ่มปฏิบัติการตามแผนที่วางไว้ด้วยกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ในขณะที่ลงมือปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้ทำการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาออกระบบที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมถึงบริบทอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การมีส่วนร่วมของผู้ร่วมวิจัย การแสดงออกซึ่งความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรม โดยการศึกษาครั้งนี้ ดำเนินการ 2 วงรอบ ดังนี้

วงรอบที่ 1 กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และวงรอบที่ 2 กิจกรรมจากการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ และกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการสนับสนุนทางสังคม: บทเรียนจากการลงมือปฏิบัติ

3.3 ขั้นการสะท้อนผลจากการปฏิบัติ เป็นการสะท้อนทั้งระดับบุคคลและระดับกลุ่ม ด้วยเทคนิคการสะท้อนผลหลังการปฏิบัติ (After action review) ด้วยการจัดการระดมความคิดทันทีที่เสร็จกิจกรรม และกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิเคราะห์เกี่ยวกับเป้าหมายของกิจกรรม สำเร็จหรือไม่สำเร็จเพราะเหตุใด สิ่งที่ได้เรียนรู้มีประโยชน์และนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างไร และมีข้อเสนอแนะอย่างไร เพื่อนำไปสู่การวางแผนกิจกรรมในวงรอบต่อไป

เมื่อเสร็จสิ้นวงรอบของการวิจัยที่ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลว่าเกิดผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้วตามแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาในระบบที่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้ยุติการทำกิจกรรมในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาในระบบ

4. การสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยทำการสังเคราะห์โดย ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

4.1 วิเคราะห์กิจกรรมที่ดำเนินการแล้วประสบความสำเร็จ และผลของกิจกรรม เพื่อนำมาสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

4.2 สังเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงจากการดำเนินกิจกรรมทั้ง 2 วงรอบ โดยเชื่อมโยงกับกระบวนการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 3 ด้าน ทั้ง ด้านปริมาณของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

4.3 สังเคราะห์เป็นรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาในระบบ ที่เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของกระบวนการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง และองค์ประกอบของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

### ส่วนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้

#### 3.1 แนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยอาศัยการเก็บข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาในระบบ ซึ่งเป็นการส่งเสริมทั้งด้านความรู้ความเข้าใจ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การเสริมสร้างแรงจูงใจ และการสนับสนุนทางสังคม เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาในระบบ ผู้วิจัยใช้การเก็บข้อมูลหลากหลายวิธีเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมประเด็นที่ศึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 2 แนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย	เทคนิคที่ใช้	เครื่องมือในการเก็บข้อมูล
1. เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ	- การสัมภาษณ์เชิงลึก - การสนทนากลุ่ม - เทคนิค A-I-C - การสังเกต - การทำแบบวัดพฤติกรรม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยตนเอง	- แนวคำถามการสัมภาษณ์ - แนวคำถามการสนทนากลุ่ม - แนวคำถามของเทคนิค A-I-C - แนวทางการสังเกต เช่น บริบทแวดล้อม พฤติกรรม ของนักศึกษานอกระบบ - แบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์
2. เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ	- การสัมภาษณ์เชิงลึก - การสะท้อนผลการปฏิบัติ - การสังเกต - การบันทึกประจำวัน - เครื่องมือเชิงปริมาณ เป็นการตอบแบบวัดพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์	- แนวคำถามการสัมภาษณ์ - แนวคำถามการสะท้อนผล การปฏิบัติ - แนวทางการสังเกต เช่น บริบทแวดล้อม พฤติกรรม ของนักศึกษานอกระบบ หลังทำกิจกรรม - ประเด็นการบันทึกประจำวัน - แบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์
3. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ	- การสัมภาษณ์เชิงลึก - การสะท้อนผลการปฏิบัติ - การสังเกต	- แนวคำถามการสัมภาษณ์ - แนวคำถามการสะท้อนผล การปฏิบัติ - แนวทางการสังเกต เช่น บริบทแวดล้อม พฤติกรรม ของนักศึกษานอกระบบ ขณะที่ทำกิจกรรม



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36



### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ อาศัยเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเครื่องมือเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ เพื่ออธิบายรายละเอียดของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ใน 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านปริมาณของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ปริมาณ เวลาหรือความถี่ของการกระทำกิจกรรมในชั้นเรียน นอกเวลาเรียน และกิจกรรมประจำวัน ที่เป็นประโยชน์และที่ไม่เป็นประโยชน์

2. ด้านความเข้มข้นของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ปริมาณที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างถูกต้องโดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นจากการกระทำ กิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงเวลาว่างนั้น

3. ด้านคุณภาพของเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง คุณภาพของผลที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ครอบคลุมทั้งต่อตนเองในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคมของตนเอง รวมถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับประโยชน์ของการกระทำ กิจกรรมในยามว่างนั้น ว่าเป็นประโยชน์ทางตรงหรือทางอ้อมต่อเพื่อน ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคม

โดยเครื่องมือเชิงคุณภาพ ได้แก่ แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม เกี่ยวกับสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แนวทางของเทคนิค A-I-C ในการระบุ ประเด็นปัญหาที่ต้องการพัฒนา แนวคำถามสำหรับการสะท้อนผลการปฏิบัติ

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยใช้ระยะวัดก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเครื่องมือวัดเชิงปริมาณ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### แบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่สร้างข้อคำถามขึ้นตามแนวคิดการใช้เวลาว่างของ Godbey และ Parker (1975) ร่วมกับการปรับปรุงแบบวัดการใช้เวลาว่างของ วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557) และแบบวัดการใช้เวลาว่างของ อภินันท์ สิริรัตนจิตต์ (2558) โดยปรับปรุงแบบวัดให้มีความสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ตัวแปรและองค์ประกอบการวัดจากแนวคิดทฤษฎีของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ในกิจกรรมการเรียน กิจกรรมพักผ่อน กิจกรรมสุขภาพ และกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ เป็นบริบทเนื้อหาของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่อิสระ จากการทำงานประจำตามความหมายของการใช้เวลาว่างของ Godbey และ Parker (1975) และ

องค์ประกอบการวัดที่ได้จากการศึกษาบริบทและสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านปริมาณของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ให้ 6 คะแนน ถึง “ไม่จริงเลย” ให้ 1 คะแนน รวมจำนวน 36 ข้อ พิสูจน์ตั้งแต่ 12-72 คะแนน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนทั้งทางบวกและทางลบ และข้อมูลเชิงคุณภาพประกอบ ที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกต และสมุดบันทึกประจำวันของนักศึกษา

### การหาคุณภาพของแบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ขั้นตอนการหาคุณภาพของแบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้แก่ การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญในสาขาพฤติกรรมศาสตร์และการศึกษารวม 5 ท่าน ด้วยค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่สอดคล้องกันระหว่างข้อคำถาม นิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรในการวิจัย (Item-objective congruence index: IOC) ผลการพิจารณาค่า IOC และพิจารณาปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ รวมแล้วมีข้อคำถามที่คงอยู่ จำนวน 45 ข้อ จากนั้นนำไปทดลองใช้เพื่อหาคุณภาพรายข้อของแบบวัด ด้วยการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดทั้งฉบับที่ไม่รวมข้อนั้น พบว่า มีข้อไม่ผ่านเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนก จำนวน 9 ข้อ จึงได้พิจารณาตัดข้อคำถามทิ้งไป คงเหลือข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ เมื่อทำการวิเคราะห์อีกครั้ง พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดทั้งฉบับที่ไม่รวมข้อนั้น มีค่าอยู่ระหว่าง 0.210 - 0.794 และมีความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's  $\alpha$ -Coefficient) เท่ากับ 0.950 แสดงว่าแบบวัดที่พัฒนาขึ้นนี้มีคุณภาพด้านความสอดคล้องภายในอยู่ในระดับที่ยอมรับได้



269776977

## ตัวอย่างคำถาม

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
ปริมาณของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง 000 ชั่วโมงที่บ้าน เช่น ซักเสื้อผ้า ทำความ สะอาดบ้าน ฯลฯ เป็นประจำเมื่อมีเวลาว่าง	.....	.....	.....	.....	.....	.....
ความเข้มข้นของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง 000 ชั่วโมงทำกิจกรรมจนสำเร็จจึงทำให้ ฉันรับรู้ว่าการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ส่งผล ต่อการดำเนินชีวิตที่ดี	.....	.....	.....	.....	.....	.....
คุณภาพของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง 000 ชั่วโมงทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและมักจะชวนคนอื่นร่วมกันทำด้วย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม	.....	.....	.....	.....	.....	.....

## ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของการศึกษา ดังนี้

4.1 ทำความเข้าใจสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาออก  
ระบบ เมื่อผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณแล้ว ดำเนินการวิเคราะห์  
ข้อมูลดังนี้

4.1.1 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการ  
สัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และจากการสังเกต ผู้ร่วมวิจัยและผู้ให้ข้อมูลรอง ด้วยการ  
วิเคราะห์เนื้อหา โดยผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มจัดประเภทของข้อมูล ลงรหัสข้อมูล จากนั้นหาข้อสรุป  
ตีความ และตรวจสอบความถูกต้องตรงประเมิณของผลการวิจัย

4.1.2 ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบวัด  
พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ หาค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ

4.2 การปฏิบัติการตามวงจรของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย การวางแผน  
การลงมือปฏิบัติ การสะท้อนผลการปฏิบัติในแต่ละวงรอบของกิจกรรม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้  
จากการสังเกต การจดบันทึก และการสัมภาษณ์ของผู้วิจัย ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อหาข้อสรุป  
ของผลการวิจัย ตีความ และตรวจสอบความถูกต้องตรงประเด็นของผลการวิจัย

4.3 การศึกษาผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ โดยในเชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย และสถิติทดสอบค่า t (Dependent t-test)

4.4 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการให้รหัสข้อมูล โดยผู้วิจัยได้ทำการ ตรวจสอบความเชื่อถือของการให้รหัสข้อมูล เพื่อให้แน่ใจว่าการให้รหัสข้อมูลของผู้วิจัยนั้นมีความ เข้าใจตรงกันกับผู้อื่น ซึ่งผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยผู้เชี่ยวชาญ (Peer debriefing) ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษา และเพื่อนนักวิจัย

### ส่วนที่ 5 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การศึกษานี้ ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยอาศัยการ ตรวจสอบ 2 วิธี ได้แก่ 1) การตรวจสอบด้วยวิธีการสามเส้า (Triangulation) และ 2) การให้สมาชิก ตรวจสอบข้อมูล (Member checking) โดยผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. การตรวจสอบด้วยวิธีการสามเส้า (Triangulation) ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความ น่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า โดยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลมากกว่า 1 วิธี ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการสังเกต โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการเก็บ รวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการที่หลากหลายนี้ มาตรวจสอบความถูกต้องที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง และใช้แหล่งข้อมูลมากกว่า 1 แหล่ง ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทั้งจากผู้ร่วมวิจัย สมาชิกในชุมชน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้ร่วมวิจัย เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดย ผู้วิจัยดำเนินการสอบถามและสัมภาษณ์

2. การให้สมาชิกตรวจสอบข้อมูล (Member checking) การให้สมาชิกและผู้ให้ ข้อมูลตรวจสอบในขณะที่ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยทำการสะท้อนผลของข้อมูลไปยังผู้ร่วมวิจัย

### ส่วนที่ 6 การพิทักษ์สิทธิและจรรยาบรรณในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอก ระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ซึ่งเป็นการทดลองในมนุษย์ ดังนั้น เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของ ผู้เข้าร่วมวิจัย จึงทำเรื่องขออนุมัติโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยใน มนุษย์ ของสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยได้รับการ พิจารณารับรองโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-215/2562 รวมถึงทำหนังสือยินยอมเข้าร่วม โครงการที่ลงนามโดยผู้ปกครองหรือครู พร้อมอธิบายการวิจัยให้นักศึกษาทุกคนทราบ เพื่อให้ มั่นใจว่านักศึกษามีความเข้าใจอย่างแท้จริง และในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ นักศึกษาสามารถ



269776977

บอกเลิกการเข้าร่วมโครงการเมื่อไรก็ได้ แม้ว่าโครงการจะยังไม่สิ้นสุดก็ตาม และผู้วิจัยต้องชี้แจงให้นักศึกษามั่นใจว่า การบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยไม่มีผลกระทบต่อผลการเรียนหรือด้านอื่น ๆ นอกจากนี้ นักศึกษาต้องได้รับทราบว่าข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจะเป็นความลับ โดยในการนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นการสรุปในภาพรวมเท่านั้น จะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลรายบุคคล และภายหลังจากสิ้นสุดการวิจัย นักศึกษาในกลุ่มควบคุมจะได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง เพื่อให้ให้นักศึกษาในกลุ่มควบคุมได้รับความรู้และทักษะเช่นเดียวกัน



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / recv : 15082563 14:21:56 / seq: 36

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมวิธี (Mixed Methods Action Research-MMAR) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนออกระบบ เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนออกระบบ และเพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนออกระบบ ดำเนินการวิจัยโดยเน้นการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการของผู้ร่วมวิจัย ซึ่งเป็นนักเรียนออกระบบ ของศูนย์การศึกษาออกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 บริบทพื้นที่ดำเนินการวิจัยและผู้ร่วมวิจัย ส่วนที่ 2 สถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนออกระบบก่อน ส่วนที่ 3 ผลการเปลี่ยนแปลงการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนออกระบบ และส่วนที่ 4 การสร้างและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 บริบทพื้นที่ดำเนินการวิจัยและผู้ร่วมวิจัย

##### 1. บริบทของผู้ร่วมวิจัย

ส่วนที่ 2 สถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนออกระบบก่อนการพัฒนา

##### 2.1 ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนออกระบบ

##### 2.2 สถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนออกระบบ

2.3 ความต้องการในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนออกระบบ

ส่วนที่ 3 ผลการเปลี่ยนแปลงการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนออกระบบ

##### 3.1 ผลการเปลี่ยนแปลงด้านปริมาณของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

##### 3.2 ผลการเปลี่ยนแปลงด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

##### 3.3 ผลการเปลี่ยนแปลงด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ส่วนที่ 4 การสร้างและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนออกระบบ



269776977

SWU\_1Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563\_14:21:56 / seq: 36

4.1 กระบวนการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาออกระบบ

4.2 ผลการสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาออกระบบ

### ส่วนที่ 1 บริบทพื้นที่ดำเนินการวิจัยและผู้ร่วมวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการในพื้นที่ศูนย์การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และบริบทการเรียนรู้ชุมชนของนักศึกษาออกระบบ ผู้วิจัยนำเสนอบริบทของพื้นที่ดำเนินการวิจัยและผู้ร่วมวิจัย เพื่อแสดงให้เห็นถึงบริบทและโครงสร้างที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ร่วมวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดผู้ร่วมวิจัยเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ผู้ร่วมวิจัย ได้แก่ นักศึกษานอกกระบบ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัยหลักในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ และกลุ่มที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลรอง ได้แก่ ผู้บริหารและครู ศูนย์การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพุทธมณฑล ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ร่วมวิจัยจากการสนทนากลุ่มด้วยเทคนิค A-I-C ก่อนการดำเนินการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 นักศึกษานอกกระบบ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 14 คน เป็นผู้สมัครใจเป็นผู้ร่วมวิจัยตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 3 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ร่วมวิจัย

ลำดับ	นามสมมุติ	อายุ	อาชีพ	สถานภาพ	การใช้เวลาว่างของผู้ร่วมวิจัย
1	นางสาว อึ้งเปา	19	รับจ้าง ผู้ช่วย QC	โสด	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำงานบ้าน 2. หารายได้เสริม - ช่วยแม่ขายของ 3. พักผ่อนหย่อนใจ - เล่นโทรศัพท์ นอนเล่น เทีวร้ายันเหล่า
2	นางสาว อ้อมเอ๋ย	19	ไม่ได้ทำงาน	สมรส	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำงานบ้าน เลี้ยงลูก 2. หารายได้เสริม - ขายของออนไลน์ 3. พักผ่อนหย่อนใจ - เล่นโทรศัพท์ นอนเล่น ไปเที่ยว

ตาราง 3 (ต่อ)

ลำดับ	นามสมมุติ	อายุ	อาชีพ	สถานภาพ	การใช้เวลาว่างของผู้ร่วมวิจัย
3	นายต้นไม้	34	รับจ้าง ดูแลพาร์ทเมนท์	สมรส	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำงานบ้าน 2. พักผ่อนหย่อนใจ - นอนเล่น เที่ยวห้าง เล่นเกม อ่านการ์ตูน 3. การเรียน - เรียนพีดีกรี ม.รามคำแหง
4	นางสาว ปลาการ์ตูน	25	รับจ้าง แคทตี้ สนามกอล์ฟ	โสด	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำงาน บ้านเลี้ยงลูก 2. พักผ่อนหย่อนใจ - ออกกำลังกาย เล่นโทรศัพท์ ดูทีวี ไปเที่ยว
5	นางสาวใบพัด	21	รับจ้าง เสิร์ฟอาหาร	โสด	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำงานบ้าน ไปบ้านพ่อแม่ 2. พักผ่อนหย่อนใจ - เที่ยวห้าง ไปสวนอาหาร เล่นโทรศัพท์ นอนเล่น ดูหนังฟังเพลง
6	นางสาวแคน	17	รับจ้าง โรงเพาะเห็ด	โสด	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำงานบ้าน ทำกับข้าว 2. หารายได้เสริม - เอาของมาขาย 3. พักผ่อนหย่อนใจ - ออกกำลังกาย นอนเล่น ดูหนังฟังเพลง
7	นายปลายด์	27	รับจ้าง ลูกจ้าง ร้านกาแฟ	โสด	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำงานบ้าน 2. พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ไปเที่ยว เล่นโทรศัพท์ ดูหนังฟังเพลง นอนเล่น
8	นางสาว นั่งหนอง	17	รับจ้าง โรงเพาะเห็ด	โสด	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำงานบ้าน 2. หารายได้เสริม - ขายของเพื่อน ร่วมงาน 3. พักผ่อนหย่อนใจ - เล่นโทรศัพท์ ออกกำลังกาย
9	นางสาว ใบหยก	20	รับจ้าง ร้านอาหาร เกาหลี	โสด	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำงานบ้าน 3. พักผ่อนหย่อนใจ - เล่นโทรศัพท์ ดูหนังฟังเพลง



ตาราง 3 (ต่อ)

ลำดับ	นามสมมุติ	อายุ	อาชีพ	สถานภาพ	การใช้เวลาว่างของผู้ร่วมวิจัย
10	นางสาว แต่รี่ควีน	18	รับจ้าง ร้านสะดวกซื้อ	โสด	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำงานบ้าน 2. หารายได้เสริม - ช่วยแม่ขายของ 3. พักผ่อนหย่อนใจ - เล่นกีตาร์ ขับรถเล่น ไปเที่ยว นอน ดูหนังฟังเพลง เล่นเกม
11	นางสาว รชเบ็นซ์	18	รับจ้าง เสิร์ฟอาหาร	โสด	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำงานบ้าน 2. พักผ่อนหย่อนใจ - นอนเล่น เล่นโทรศัพท์ เกี่ยวกับเพื่อน
12	นางสาวผักบุ้ง	18	ไม่ได้ทำงาน	โสด	1. การเรียน - ทำการบ้าน 2. พักผ่อนหย่อนใจ - อ่านหนังสือ เล่นโทรศัพท์ ดูหนังฟังเพลง ไปเที่ยว
13	นายแม็คซี่	25	รับจ้าง ทำงานเดินรถ มือสอง	โสด	1. แบ่งเบาภาระครอบครัว - ทำอาหาร 2. พักผ่อนหย่อนใจ - ขับรถเล่น อ่านหนังสือ ดูหนังฟังเพลง นอนเล่น
14	นายอามมี	17	ไม่ทำงาน	โสด	1. พักผ่อนหย่อนใจ - ขับรถเล่น ดูหนัง ฟังเพลง นั่งเล่น ไปสังสรรค์ เล่นโทรศัพท์ หาอะไรกินกับเพื่อน

จากตาราง 3 แสดงข้อมูลพื้นฐานของผู้ร่วมวิจัย จะเห็นได้ว่าผู้ร่วมวิจัยที่คัดเลือกเข้ามา นั้น ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 17-34 ปี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง เช่น เป็น พนักงานร้านอาหาร พนักงานร้านสะดวกซื้อ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นลูกจ้างรายวัน นอกจากนี้มีผู้ร่วมวิจัย ที่ไม่ได้ทำงานจำนวน 3 คน สถานภาพส่วนใหญ่เป็นโสด สำหรับการใช้เวลาว่างของผู้ร่วมวิจัยแต่ ละคนมีลักษณะแตกต่างกัน และแต่ละคนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ แบ่งเบา ภาระช่วยเหลืองานครอบครัว เช่น ช่วยขายของ ช่วยเหลืองานบ้าน เป็นต้น ใช้เวลาว่างพักผ่อน และทำกิจกรรมส่วนตัว เช่น เล่นเกม อ่านหนังสือ สังสรรค์ เป็นต้น รวมถึงใช้เวลาในการทบทวน การบ้าน และหารายได้เสริมบ้าง

จะเห็นได้ว่าผู้ร่วมวิจัยส่วนใหญ่ยังอยู่ในช่วงอายุที่เป็นวัยรุ่น คือ 17-25 ปี มีเพียง 1 คนที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ คือ 34 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ยังมีชีวิตที่ชอบความเป็นอิสระ และยังไม่ได้มีการ วางแผนในชีวิตมากนัก และส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด รูปแบบการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ยังเป็นการ

ทำกิจกรรมส่วนตัวมากกว่าการช่วยเหลืองานของครอบครัว หรือการทำกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและครอบครัว เช่น การฝึกทักษะทางอาชีพ การช่วยเหลือกิจการงานของครอบครัว การหารายได้เสริม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ยังพบได้น้อยในกลุ่มผู้ร่วมวิจัย ดังนั้น การส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบจึงเป็นสิ่งจำเป็น อันจะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถ การฝึกทักษะ และความรู้ที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต เพื่อต่อยอดไปสู่การประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตในอนาคตอย่างมีคุณภาพ

กลุ่มที่ 2 ผู้บริหารและครู ประจำศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพุทธมณฑล จำนวน 8 คนซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลรองในการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลรอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 4 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลรอง

ลำดับ	นามสมมติ	อายุ	ระดับการศึกษา	ตำแหน่งงาน	ประสบการณ์ การเป็นครูของ กศน. (ปี)
1	นางสมศรี	58	ปริญญาโท บริหารการศึกษา	ผู้อำนวยการ	36
2	นางสาวอรุณี	40	ปริญญาโท บริหารการศึกษา	ครู กศน.อำเภอ	16
3	นายสมหวัง	56	ป.บัณฑิตวิชาชีพครู	ครู ๒รช.คลองโยง	10
4	นางสาวชนัดดา	32	ปริญญาตรี การตลาด	ครู ๒รช.คลองโยง	7
5	นางสาววาริน	27	ปริญญาตรี คุรุศาสตร์	ครู ๒รช.สาละยา	5
6	นางสาวธัญนิกา	23	ปริญญาตรี รัฐประศาสตร์	ครู ๒รช.สาละยา	2
7	นางนงรักษ์	55	ปริญญาตรี พละศึกษา	ครู ๒รช.คลอง มหาสวัสดิ์	20
8	นางสาวจีพร	51	ปริญญาตรี พัฒนาชุมชน	ครู อาสา	15

ผู้ให้ข้อมูลรองในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องและใกล้ชิดกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนทั้งจากศูนย์ กศน.อำเภอ และครูผู้สอนที่อยู่ประจำศูนย์การเรียนรู้ รวมถึงครูอาสาที่ไม่ใช่ครูประจำศูนย์ การศึกษานอกระบบ จากข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลรองโดยผู้ให้ข้อมูลรองเข้ามามีส่วนร่วมใน

การศึกษาครั้งนี้ คือ เป็นผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักศึกษาในศูนย์การศึกษานอกระบบที่เป็นผู้ร่วมวิจัย เพื่อสะท้อนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา และเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนการทำกิจกรรมส่งเสริมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาได้สอดคล้องกับพฤติกรรมของแต่ละคน โดยบุคลากรทางการศึกษาแต่ละคนมีความใกล้ชิดและรับรู้พฤติกรรมของผู้ร่วมวิจัยเป็นอย่างดี รวมถึงมีส่วนร่วมในการสะท้อนสถานการณ์การใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบด้วย

## ส่วนที่ 2 สถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบก่อนการพัฒนา

สถานการณ์การใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบ เป็นการสะท้อนสถานการณ์หรือเหตุการณ์ของการใช้เวลาว่างในอดีตจนถึงปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร รวมถึงบริบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัย อันจะนำไปสู่การวิเคราะห์เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมหรือพัฒนานักศึกษาให้สามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อไป การนำเสนอสถานการณ์การใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบนี้ ผู้วิจัยนำเสนอ 4 ประเด็น ประกอบด้วย 1) ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 2) สถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ 3) ความต้องการในการพัฒนาการพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ และ 4) แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ดังนำเสนอให้เห็นแต่ละประเด็นดังต่อไปนี้

### 2.1 ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ

ผู้วิจัยทำการศึกษาความหมายการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากมุมมองของนักศึกษานอกระบบ ซึ่งมุมมองของนักศึกษาแต่ละคนมีความแตกต่างกันตามบริบทและประสบการณ์ของแต่ละคน แต่สิ่งที่นักศึกษานอกระบบมีความคิดและสะท้อนออกมาในแนวทางเดียวกัน คือการใช้เวลาว่าง เป็นการใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากภารกิจประจำที่ทำ ซึ่งพบว่าผู้ให้ข้อมูลสะท้อนความหมายการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 4 นัย คือ 1) การช่วยเหลืองานของครอบครัว 2) การหารายได้เสริม 3) การพักผ่อนหย่อนใจ และ 4) การศึกษาหาความรู้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้วิจัยทำการศึกษาความหมายการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากมุมมองของนักศึกษานอกระบบ ซึ่งมุมมองของนักศึกษานอกระบบแต่ละคนมีความแตกต่างกันตามบริบทและประสบการณ์ของแต่ละคน แต่สิ่งที่นักศึกษานอกระบบมีความคิดและสะท้อนออกมาในแนวทางเดียวกัน คือการใช้เวลาว่าง เป็นการใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากภารกิจประจำที่ทำ ซึ่งพบว่าผู้ให้ข้อมูลสะท้อนความหมายการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 4 นัย คือ 1) การช่วยเหลือ



269776977

SWU-IThesis 95571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

งานของครอบครัว 2) การหารายได้เสริม 3) การพักผ่อนหย่อนใจ และ 4) การศึกษาหาความรู้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**2.1.1 การช่วยเหลืองานของครอบครัว** ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนถึงความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง การช่วยเหลืองานของครอบครัว โดยมองถึงการแบ่งเบาภาระงานบ้านของครอบครัวภายหลังจากที่ว่างจากงานหลักหรืองานประจำ เช่น หลังเลิกงาน เด็กเรียน โดยส่วนใหญ่เป็นการทำงานบ้านที่เป็นงานในชีวิตประจำวันเพื่อแบ่งเบาภาระของสมาชิกในครอบครัว เช่น ทำความสะอาดบ้าน ทำอาหาร ซักผ้า ล้างจาน เป็นต้น เพียงได้แบ่งเบาภาระครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลก็เห็นว่าเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้ว

“.....หลังจากทำงานมาเหนื่อยแล้วก็อยู่บ้าน ทำงานบ้าน ล้างรถ แค่นี้ก็มีความสุขแล้วที่ได้ช่วยภรรยาแบ่งเบาภาระกัน.....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

“.....การใช้เวลาว่างคือ หุงข้าว ล้างจาน ซักผ้า กวาดบ้านในวันทุกวันต้องทำก่อนเลยคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: แคน)

“.....ทำความสะอาดห้องพัก ล้างขวดนมลูก ทำอาหาร ล้างจาน หลังจากลูกหลับแล้วคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: อ้อมเอ๋ย )

**2.1.2 การหารายได้เสริม** ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ความสามารถในการหารายได้เสริมให้แก่ตนเองและครอบครัวได้ เป็นการใช้เวลาว่างจากงานประจำ หรือว่างจากภารกิจทางบ้าน เช่น เลี้ยงลูก ทำงานบ้าน เป็นต้น หางานพิเศษหรือช่องทางในการสร้างรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัว เช่น ขายของออนไลน์ รับจ้าง เป็นต้น ซึ่งการที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถหารายได้เสริมจากเวลาว่างนั้นถือว่าเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้อย่างหนึ่ง

“.....หารายได้พิเศษด้วยการเอาของไปขายให้คนงานที่ทำงานคะ อยากรีบเงินให้เยอะ พ่อแม่จะได้สบาย.....” (นักศึกษานอกระบบ: นิ่งหน่อง)

“.....อยู่บ้านเลี้ยงลูก เมื่อเสร็จงานก็ขายของออนไลน์ไปด้วยช่วยแฟนอีกทางนึ่งคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: อ้อมเอ๋ย)



269776977

“ไปทำงานร้านกาแฟคะ ได้เป็นรายวันๆละ 350 บาท ไม่ต้องขอเงินพ่อแม่ เพราะไม่ได้ทำอะไรที่บ้านอยู่แล้ว ทำแค่ 11 โมงถึง 3 ทุ่ม.....” (นักศึกษานอกระบบ: ปลาย)

**2.1.3 การพักผ่อนหย่อนใจ** ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจ เป็นการให้เวลากับตัวเองเพื่อความผ่อนคลายและความสุขให้แก่ตนเอง เนื่องจากเห็นว่าตนเองเหน็ดเหนื่อยจากกิจกรรมประจำวันแล้ว ดังนั้นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จึงควรเป็นการพักผ่อนเพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลาย เช่น ดูหนัง สังสรรค์ ออกกำลังกาย ใช้เวลาอยู่กับครอบครัว เป็นต้น

“...ขับรถเล่นดูหนัง เล่นโทรศัพท์ ออกไปสังสรรค์กับเพื่อน ไปดูเพื่อนแต่งรถแบบใหม่ๆ...” (นักศึกษานอกระบบ: อารมมี)

“...ว่างหนุกก็ เล่นโทรศัพท์ แชทกับเพื่อน ดูหนังฟังเพลง นอนเล่น...” (นักศึกษานอกระบบ: ผักบุ้ง)

“...ไปเดินห้าง ไปออกกำลังกาย ไปกินข้าวกับพ่อแม่ รดน้ำต้นไม้ ดูทีวีก็มีความสุขแล้วคะ...” (นักศึกษานอกระบบ: ใบพัด)

**2.1.4 การศึกษาหาความรู้** ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง การศึกษาหาความรู้ เป็นการใช้เวลาไปกับการพบกลุ่มเพื่อการศึกษา กศน. เรียนรู้จากครูของศูนย์การเรียนรู้ชุมชนของตนเอง แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กับเพื่อนที่เรียนด้วยกัน การทำงานกลุ่ม อันเป็นการเพิ่มพูนความรู้และเปิดโลกทัศน์ให้แก่ตนเอง อันนำไปสู่การนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตต่อไป

“.....มาเรียนหนังสือในทุกๆ วันอาทิตย์ เพื่ออนาคต.....” (นักศึกษานอกระบบ: รถเบ็นซ์)

“.....มีเวลาแค่วันเดียวได้มาเรียน กศน. ถือว่าเป็นการได้รับโอกาสที่ดีในชีวิตแล้วครับ.....” (นักศึกษานอกระบบ: แม่สซี่)



269776977

“.....ผมเรียนพีดีกรีของรามคำแหงควบคู่ไปด้วยกับการเรียน กศน.ครับจะได้จบปริญญาเร็วๆ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

กล่าวโดยสรุป การให้ความหมายการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คือ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบที่นอกเหนือจากเวลาเรียน เวลาทำงาน หรือว่างเว้นจากภารกิจประจำ ซึ่งแต่ละคนสะท้อนการใช้เวลาว่างในมิติที่แตกต่างกัน แบ่งเป็น 4 ความหมาย คือ การช่วยเหลืองานของครอบครัว การหารายได้เสริม การพักผ่อนหย่อนใจ และการศึกษาหาความรู้ ซึ่งการทำความเข้าใจความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นำไปสู่การทำความเข้าใจสถานการณ์ปัญหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จากมุมมองของนักศึกษาซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัย ที่มองความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่แตกต่างกัน ดังได้นำเสนอสถานการณ์ปัญหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในหัวข้อถัดไป

## 2.2 สถานการณ์ปัญหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ

การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากมุมมองของนักศึกษานอกระบบ คือการใช้เวลานอกเหนือหรือเวลาว่างจากการทำภารกิจประจำ มาทำกิจกรรมด้านอื่น ๆ ในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งจากความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากมุมมองของนักศึกษานอกระบบ มี 4 ความหมาย คือการช่วยเหลืองานของครอบครัว การหารายได้เสริม การพักผ่อนหย่อนใจ และการศึกษาหาความรู้ ประกอบกับนิยามของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปริมาณของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้นักศึกษานอกระบบสะท้อนสถานการณ์ปัญหาที่ส่งผลต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มาจากหลายหลายรูปแบบ

การศึกษาสถานการณ์ปัญหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นี้ ผู้วิจัยศึกษาทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยทำการศึกษาเชิงปริมาณจากแบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 36 ข้อ ที่สะท้อนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านต่าง ๆ และการศึกษาเชิงคุณภาพ จากการสนทนากลุ่มกับกลุ่มผู้ร่วมวิจัย รวมถึงการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบ ได้แก่ผู้บริหารและครู การนำเสนอสถานการณ์ปัญหาจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) สถานการณ์ปัญหาของการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบ: ผลการศึกษาเชิงปริมาณ และ 2) สถานการณ์ปัญหาของการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบผลการศึกษาเชิงคุณภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

## 2.2.1 สถานการณ์ปัญหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษา นอกระบบ ผลการศึกษาเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยทำการศึกษาสถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ โดยในส่วนของการศึกษาเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยมีลักษณะเป็นแบบวัดประเมินค่า 6 ระดับ จำนวน 36 ข้อ ซึ่งข้อคำถามของแบบวัดครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้านของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้แก่ ด้านปริมาณของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยมีเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538 น. 8-11)

1.00 - 2.66	หมายถึง นักศึกษานอกระบบมีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในระดับต่ำ
2.67 - 4.33	หมายถึง นักศึกษานอกระบบมีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในระดับปานกลาง
4.34 - 6.00	หมายถึง นักศึกษานอกระบบมีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในระดับสูง

จากการศึกษาพฤติกรรมของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ พบผลดังนี้

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ

ข้อ	คำถาม	ค่าเฉลี่ย	SD	แปลความหมาย
<u>ด้านปริมาณของการใช้เวลาว่าง</u>				
1	เมื่อมีโอกาสฉันจะแอบไปนอนเล่นในทุกวันที่ไม่มีอะไรทำมากกว่าวันละ 3 ชั่วโมง	1.64	.50	ต่ำ
2	ฉันดูหนัง ละคร ฟังเพลง นานมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อครั้งในแต่ละวัน	1.79	.70	ต่ำ
3	ฉันไปเดินห้างสรรพสินค้ามากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ถึงจะไม่มีใครไปด้วยก็ตาม	2.14	.77	ต่ำ
4	ฉันใช้โทรศัพท์ คุย เล่นไลน์หรือแชทกับผู้อื่นตลอดเวลาเป็นเวลามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	1.86	.66	ต่ำ
5	ฉันใช้คอมพิวเตอร์เล่นเกมมากกว่าใช้หาความรู้หรือข่าวสารต่างๆมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อครั้งต่อวัน	2.79	1.05	ปานกลาง
6	ฉันออกกำลังกายเมื่อมีโอกาสแค่เพียงเล็กน้อยก็ตามให้ได้ 3 ครั้งต่อสัปดาห์เพื่อสุขภาพของตัวเอง	3.57	1.55	ปานกลาง
7	ฉันปลูกผักสวนครัว ต้นไม้ชนิดต่างๆ เลี้ยงสัตว์ เป็นสิ่งที่ฉันชอบทำที่มีเวลาว่างในแต่ละวัน	2.71	1.38	ปานกลาง
8	ฉันทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ทำอาหาร ไปทำบุญกับครอบครัว ไปเที่ยวกับครอบครัว มากกว่านอนเล่น	3.86	.95	ปานกลาง
9	ฉันไปสถานบันเทิงต่างๆเพื่อดื่มเหล้าเต็นรำกับเพื่อนๆอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	3.50	1.61	ปานกลาง
10	ฉันทำกิจกรรมภายในห้องเรียนกับเพื่อนและอาจารย์มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อครั้งใน 1 สัปดาห์	3.29	.83	ปานกลาง
11	ฉันเอาเวลาส่วนใหญ่ไปทำในสิ่งที่ชอบเป็นการส่วนตัว เช่น การแต่งรถ ดูนิตยสารเพื่อความบันเทิง พูดคุยกับเพื่อน แทบทุกวัน	4.07	.99	ปานกลาง
<u>ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่าง</u>				
12	ฉันอ่านนิยายหรือนิตยสารบันเทิงต่าง ๆ ก่อนอ่านหนังสือเรียนหรือทำการบ้าน	2.86	1.23	ปานกลาง
13	ฉันศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมจากโทรศัพท์มือถือหรือห้องสมุดหลังจากที่ได้เรียนมาแล้วในแต่ละสัปดาห์	3.93	.99	ปานกลาง



269776977

SWU -Thesis gs571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36



ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ค่าเฉลี่ย	SD	แปลความหมาย
14	ฉันร่วมแข่งขันในด้านกิจกรรมหรือวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและการเรียนเสมอ	3.07	1.07	ปานกลาง
15	ฉันมักพุดคุยเรื่องอื่น ๆ เพื่อความบันเทิงมากกว่าเรื่องการเรียนรู้ที่หนักสมองถึงแม้จะมีโอกาสก็ตาม	2.79	1.48	ปานกลาง
16	ฉันช่วยงานอาจารย์ทุกครั้งเพราะมันคือการเรียนรู้และเป็นการใช้เวลาให้มีประโยชน์อีกวิธีหนึ่งของฉัน	4.00	1.04	ปานกลาง
17	ฉันหารายได้ เช่น ขายของออนไลน์ควบคู่กับการเรียนเสมอ	3.50	.86	ปานกลาง
18	เวลาส่วนใหญ่ของฉันไม่ได้ใช้ไปกับการทำงานเพื่อตนเองและผู้อื่นเลยแต่ทำเพื่อสนองความสุขส่วนตัวมากกว่า	4.00	1.11	ปานกลาง
19	เมื่อมีเวลว่างฉันชอบปรึกษากับอาจารย์ด้านการเรียนเมื่อมีโอกาสเพื่อการพัฒนาตนเอง	3.50	1.22	ปานกลาง
20	ฉันใช้เวลาไปกับเรื่องส่วนตัวหรือกิจกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ยังดีกว่าต้องไปช่วยงานสังคม	2.93	.92	ปานกลาง
21	ฉันใช้เวลาว่างทำกิจกรรมจนสำเร็จจึงทำให้ฉันรับรู้ว่าการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดี	3.71	1.07	ปานกลาง
22	ฉันมีการกำหนดเป้าหมายที่ทำในเวลว่างเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น	4.00	1.04	ปานกลาง
23	ฉันบันทึกลงในสมุดเพื่อให้ทราบว่าในแต่ละวันฉันได้ทำอะไรบ้างที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์	3.14	1.35	ปานกลาง
24	บ่อยครั้งที่ฉันปฏิเสธผู้อื่นที่ชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมเพราะคิดว่าคงเป็นเรื่องไร้ประโยชน์แม้ว่าว่างอยู่ก็ตาม	3.57	1.40	ปานกลาง
25	ฉันมักอาสาในการทำงานหรือกิจกรรมของอาจารย์โรงเรียน หรือชุมชนที่แจ้งความต้องการมาเสมอ	3.86	1.10	ปานกลาง

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ค่าเฉลี่ย	SD	แปลความหมาย
ด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่าง				
26	ฉันใช้เวลาไปกับการอ่านหนังสือเรียน มากกว่า การเที่ยวกลางคืน	3.14	1.51	ปานกลาง
27	การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นเกมทำให้ฉันลด ความเครียดได้ดีกว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	4.07	1.44	ปานกลาง
28	ฉันใช้เวลาว่างค้นหาความรู้ต่าง ๆ ในโทรศัพท์มือถือแทนการไปใช้ห้องสมุด	2.93	1.07	ปานกลาง
29	ฉันใช้เวลากับเพื่อน ๆ ในการศึกษาบทเรียนล่วงหน้า ดีกว่าไปคุยกันในเรื่องไร้สาระ	3.43	1.16	ปานกลาง
30	ในแต่ละวันถ้าฉันได้ทบทวนสิ่งที่ได้กระทำผ่านมา ในแต่ละวันคงทำให้ฉันทราบได้ว่าฉันทำอะไร ที่เป็นประโยชน์บ้าง	3.21	1.19	ปานกลาง
31	ฉันใช้เวลาไปกับการอ่านหนังสืออ่านเล่นมากกว่า อ่านหนังสือเรียนจึงทำให้ฉันเรียนไม่ค่อยเข้าใจ	3.57	1.34	ปานกลาง
32	ฉันเรียนวิชาชีฟต่าง ๆ ที่เปิดสอนให้เพื่อไปทำอาชีพ เสริมสร้างรายได้เพิ่มเติมดีกว่านอนเล่นอยู่บ้าน	4.29	1.38	ปานกลาง
33	การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการอ่านหนังสือ เสริมการเรียนรู้ช่วยให้ฉันได้เพิ่มพูนความรู้ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น	4.14	1.03	ปานกลาง
34	ฉันใช้เวลาว่างไปกับการทำกิจกรรมเพื่อสังคม หรือกิจกรรมจิตอาสามากกว่ากิจกรรมส่วนตัว	3.29	.99	ปานกลาง
35	ฉันใช้เวลาไปเที่ยวในที่ต่างๆกับเพื่อนถือว่า เป็นประโยชน์เพราะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี กับเพื่อนทุกคน	3.50	.94	ปานกลาง
36	ฉันช่วยผู้ปกครองทำงานอื่น ๆ ที่ฉันทำได้และ ยังหาเวลาช่วยทำงานบ้านเสมอเมื่อฉันได้ทำ แล้วมีความสุข	3.57	1.16	ปานกลาง

จากตาราง 5 ผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง คือ มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.71 - 4.29 มี 4 ข้อที่ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ คือ ข้อ 1 – ข้อ 4 ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.64 – 2.14 โดยประเด็นที่นักเรียนนอกระบบมีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ชั้นเรียนวิชาชีฟต่าง ๆ ที่เปิดสอนให้เพื่อไปทำอาชีพเสริมสร้างรายได้เพิ่มเติมดีกว่านอนเล่นอยู่บ้าน ค่าเฉลี่ย 4.29 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการอ่านหนังสือเสริมการเรียนรู้ให้ฉันได้เพิ่มพูนความรู้ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ค่าเฉลี่ย 4.14 อยู่ในระดับปานกลาง และฉันเอาเวลาส่วนใหญ่ไปทำในสิ่งที่ชอบเป็นการส่วนตัว เช่น การแต่งรถ ดูนิตยสารเพื่อความบันเทิง พูดคุยกับเพื่อน แทบทุกวัน และการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นเกมทำให้ฉันลดความเครียดได้ดีกว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 4.07 อยู่ในระดับปานกลางตามลำดับ ส่วนประเด็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่นักเรียนนอกระบบสะท้อนพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ เมื่อมีโอกาสฉันจะแอบไปนอนเล่นในทุกวันที่ไม่มีอะไรทำมากกว่าวันละ 3 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ย 1.64 ฉันดูหนัง ละคร ฟังเพลง นานมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อครั้งในแต่ละวัน ค่าเฉลี่ย 1.79 ฉันใช้โทรศัพท์ คุย เล่นไลน์หรือแชทกับผู้อื่นตลอดเวลาเป็นเวลามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ค่าเฉลี่ย 1.86 และฉันไปเดินห้างสรรพสินค้ามากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ถึงจะไม่มีใครไปด้วยก็ตาม ค่าเฉลี่ย 2.14 ตามลำดับ

## 2.2.2 สถานการณ์ปัญหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ

การศึกษาสถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างของนักเรียนนอกระบบ จากการศึกษาเชิงคุณภาพโดยการสนทนากลุ่มกับนักเรียนนอกระบบ พบว่า นักศึกษาสะท้อนสถานการณ์ที่เป็นปัญหาการใช้เวลาว่างมาจากปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง 3 ประการ ได้แก่ 1) ด้านบุคคล 2) ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม และ 3) ด้านการจัดระบบการศึกษา สถานการณ์ปัญหาแต่ละด้านดังรายละเอียดต่อไปนี้

### ด้านบุคคล

สถานการณ์ปัญหาที่มาจากปัจจัยเงื่อนไขส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ นักเรียนนอกระบบมองว่ามาจากปัจจัยเงื่อนไข 2 ประการ ได้แก่ นักเรียนนอกระบบ และครูผู้สอน ดังนำเสนอให้เห็นภาพต่อไปนี้

#### 1. นักเรียนนอกระบบ

สถานการณ์ปัญหาที่เกิดจากนักเรียนนอกระบบ ที่เกี่ยวข้องกับใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ นักเรียนนอกระบบเห็นว่าการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ยังไม่สามารถ

ทำได้เหมาะสม เกิดประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลรอบข้าง และสังคม อย่างแท้จริง เนื่องจากตัวนักศึกษานอกกระบบเองที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ขาดแรงกระตุ้นในชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1.1 ขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** การขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องของนักศึกษานอกกระบบนี้ นักศึกษาสะท้อนว่า การที่ตนเองไม่สามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้อย่างแท้จริงตามที่คาดหวัง หรือตามที่ผู้อื่นคาดหวัง ส่วนหนึ่งมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เห็นว่าสิ่งที่ตนเองปฏิบัติอยู่นั้นเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพียงพอแล้ว เช่น การเข้าเรียนหรือทำกิจกรรมกลุ่มตามที่ได้รับคำแนะนำ

“.....เวลาว่างของผมนั้นก็คือการขับรถเล่นไปเรื่อย ๆ เพราะไม่ได้ทำ  
ความดีอะไรอื่นให้ใครนี้ว่างก็มาเรียนครับ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: อาร์มมี่)

“.....การมาพบกลุ่มในวันอาทิตย์ คือ การใช้เวลาว่างให้เป็น  
ประโยชน์แล้วในการมาเรียนแต่นักศึกษาใช้เวลาเรียนไม่เต็มที่ชอบมานั่งคุยกันในห้องเรียน.....”  
(ครู ทราย: สมหวัง)

**1.2 ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง** นักศึกษานอกกระบบสะท้อนการไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่า เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ไม่สามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถทำได้ แม้โอกาสในการศึกษาจะแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม จึงเห็นว่าหากจะทำสิ่งอื่นที่นอกเหนือจากที่เคยทำประจำ หรือซับซ้อนกว่าปกติจะเกิดความไม่มั่นใจและคิดว่าตนเองไม่สามารถทำได้

“.....เรียน กศน. คงสู้คนที่เค้าเรียนในระบบได้อย่างไรละครับ  
วิธีการก็สู้เค้าไม่ได้แล้วครับ จะทำอย่างอื่นก็น่าจะทำได้.....” (นักศึกษานอกกระบบ: แม็คซี่)

“.....เขาจะทำตัวสบายๆ ไม่ค่อยกระตือรือร้น ขาดความเชื่อมั่นใน  
ตนเองเห็นว่าตนเองคงทำอะไรไม่ได้เหมือนคนอื่น.....” (ครู ทราย: วาริน)

“.....เป็นไปได้มันยากเกินไปสำหรับเขาๆ จะคิดว่าทำอะไรให้เกินตัวเพราะเราไม่มีโอกาสและฐานะยากจนต้องหาเลี้ยงตัวเองให้รอดไปวันๆ ก่อนเรื่องอื่นค่อยว่ากันอีกที่ครับเท่าที่ฟังมาจากพวกเขา.....” (ครู ศรช: สมหวัง)

**1.3 ขาดแรงจูงใจในชีวิต** ขาดแรงจูงใจในชีวิต นักศึกษานอกระบบสะท้อนการขาดแรงกระตุ้นในชีวิตทำให้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไม่ได้ทำอย่างเต็มที่เนื่องจากส่วนใหญ่ นักศึกษานอกระบบไม่ได้มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มาเรียนเพื่อปรับวุฒิการศึกษาและนำไปประกอบอาชีพที่รับวุฒิที่ตนเองมี โดยที่ไม่ระระบุนชัดเจนว่าจะต้องประกอบอาชีพด้านไหน สอดคล้องกับความต้องการหรือความสามารถของตนเองหรือไม่ การกระตุ้นหรือคาดหวังจากคนรอบข้างก็ไม่ได้มีอย่างชัดเจน ทำให้นักศึกษานอกระบบขาดแรงกระตุ้นในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งในมิติของปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

“.....ผมมาเรียนเพื่อปรับวุฒิ ยอมรับคงสู้การเรียนการสอนในระบบปกติคงไม่ได้หรอกครับ จบ ม.ปลายเหมือนกันก็คงได้รับการยอมรับไม่เท่ากันแล้วละครับ.....” (นักศึกษานอกระบบ)

“.....ชีวิตไม่ได้กดดันหรือใครมาคาดหวัง ทำงานด้วยเรียนด้วย ไม่ได้มีเป้าหมายชัดเจนว่าเราต้องทำโน่นทำนี้ได้ ต้องเก่งเหมือนคนอื่นจบแล้วจะมีงานดีๆ ทำหรือเปล่าก็ไม่รู้...” (นักศึกษานอกระบบ)

## 2. ครูผู้สอน

จากการสะท้อนของนักศึกษานอกระบบ บัจจุบันเงื่อนไขประการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คือ ครูผู้สอน โดยนักศึกษาสะท้อนว่า ครูผู้สอนบางคนจบไม่ตรงกับวิชาที่ต้องสอน โดยเฉพาะวิชาเฉพาะ เช่น วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และภาษาอังกฤษ ครูที่สอนไม่ได้จบสาขาเหล่านี้โดยตรง ทำให้ส่งต่อความรู้ได้อย่างไม่เต็มที่ รวมถึงเมื่อครูไม่ได้สอนในสิ่งที่ตนเองถนัดก็ส่งผลให้บางครั้งขาดความมั่นใจในการสอน ส่งผลต่อกระบวนการจัดการเรียนรู้ให้แก่นักเรียนและอาจจะขาดทักษะและเวลาในการสอนเรื่องทักษะชีวิตด้านต่างๆที่รวมถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่างในกสรพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองและผู้อื่นได้

“...ที่นี้ไม่มีครูที่จบวิชาเอกเฉพาะมา ครูสอนเองหมดทุกกลุ่มสาระ วิชานี้ ...แต่ครูเค้าจะมีวิธีการสอนเอง เช่น ในหมวดวิชา ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ให้อุในคลิปทำให้ไม่มีประสิทธิภาพเท่ากับครูในระบบที่เป็นครูเฉพาะทางทำให้เรียนไม่ค่อยเข้าใจ ครบถ้วนเรื่องการสอนทักษะอื่นๆ คงไม่มีเวลาหรอกครับ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

“...คุณครูก็พยายามหาวิธีการสอนแบบใหม่ มีแต่ให้งานที่เป็น รายงานให้นักศึกษาต้องนำมาส่งเพื่อเก็บคะแนนในทุกสัปดาห์ที่มาเข้ากลุ่ม และจะสั่งงานเพิ่มให้ พอดีกับเวลาในแต่ละสัปดาห์ ถ้านักศึกษาคนใดทำไม่เสร็จก็จะเป็นงานที่ค้างเพิ่มไปอีก คงไม่มี เวลาการสอนเรื่องประโยชน์การใช้เวลาว่างหรอกคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ปลาการ์ตูน)

### 3. สภาพแวดล้อมทางสังคมของนักศึกษา

จากการสะท้อนสถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ พบว่าสภาพแวดล้อมทางสังคมมีความเกี่ยวข้องข้องด้วยเช่นกัน โดยนักศึกษานอกระบบเห็นว่าลักษณะของการใช้เวลาว่างของตนเองยังไม่เกิดประโยชน์อย่าง แท้จริงส่วนหนึ่งมาจากการที่ได้รับประสบการณ์จากสภาพแวดล้อมรอบตัวที่สะท้อนการใช้เวลา ว่างในลักษณะทั่วไป เช่น การช่วยเหลืองานครอบครัว การปฏิบัติตามสิ่งที่ครูบอก ทำให้ปริมาณ ความเข้มข้นและคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบยังไม่มาก เท่าที่ควรดังรายละเอียดต่อไปนี้

**3.1 สภาพแวดล้อมจากครอบครัว** นักศึกษานอกระบบสะท้อนว่าการ ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่เป็นการช่วยเหลืองานของครอบครัว ซึ่งครอบครัวได้ปลูกฝังและสร้าง ประสบการณ์การใช้เวลาว่างให้แก่ตนเอง เป็นการช่วยเหลืองานบ้าน รวมถึงเห็นว่าการเที่ยวนอก บ้านเป็นสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ และสมาชิกในครอบครัวก็มีการปฏิบัติการใช้เวลาว่างด้วยการ ทำงานบ้าน ซึ่งเห็นว่าเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้ว

“.....อยู่บ้านแล้วเห็นพ่อแม่ช่วยกันทำความสะอาดบ้านและให้หนู ช่วยทำ พอมาอยู่หอพักหนูก็ทำด้วยตัวเองทั้งหมดเลยคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ใบพัด)

“.....พ่อ แม่จะคอยเตือนเรื่องการออกไปเที่ยวนอกบ้าน และโทร ตามเมื่อผิดเวลาครับ.....” (นักศึกษานอกระบบ: แม่สี)

### 3.2 สภาพแวดล้อมจากโรงเรียน นักศึกษานอกระบบสะท้อน

สภาพแวดล้อมของโรงเรียนที่ส่งผลต่อการใช้เวลาว่างเป็นการทำกิจกรรมของโรงเรียน ที่เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทางโรงเรียนได้ออกแบบและวางแผนให้นักศึกษาได้ปฏิบัติ เช่น การทำงานกลุ่ม การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอน เป็นต้น ซึ่งการทำกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่นักเรียนสามารถเลือกที่จะทำหรือไม่ทำก็ได้ นักเรียนจึงมองว่าการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนเหล่านี้เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพราะไม่ใช่การนั่งเรียนกับครู เป็นการทำงาน การเข้ากลุ่ม เป็นความรับผิดชอบที่นอกเหนือจากการเข้าชั้นเรียนปกติ

“.....ถ้าเขาเข้ากลุ่มดีเพื่อนในกลุ่มก็จะช่วยเหลือกัน กลุ่มแบบนี้ไม่ต้องห่วงเลยครับ เรื่องการเรียนและงานกลุ่มไปได้สบายเลยอยู่ที่เราเลือกกลุ่มด้วยครับ.....”  
(นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

“.....ผมใช้เวลาว่างในการทำงานกลุ่ม ช่วยเหลืองานกลุ่มครับ ครู และเพื่อน ๆ มีผลต่อการเรียนของผมมากเลยครับ ถ้าเป็นเรื่องใหม่มันก็น่าสนใจ และเพื่อนด้วยกันตอบหรือทำงานกลุ่มได้ดีก็ทำให้ได้คะแนนดีไปด้วยครับ.....” (นักศึกษานอกระบบ: แม็คซี่)

## 4. การจัดระบบการศึกษา

ในด้านการจัดระบบการศึกษา คือ ปัญหาเกี่ยวกับนโยบายหลักของสำนักงานส่งเสริมการเรียนนอกระบบหรือการศึกษาตามอัธยาศัยที่จัดการพบกลุ่มเฉพาะวันอาทิตย์เท่านั้น และไม่มีระบบการเยี่ยมบ้านเหมือนนักเรียนในระบบ ทำให้ไม่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาให้บรรลุผลได้ แม้ว่าจะเป็นนโยบายของผู้บริหารระดับสูงที่มุ่งส่งเสริมในเรื่องดังกล่าวข้างต้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“.....การจัดระบบการศึกษาในการเรียนการสอนให้พบกลุ่มและทำงานเพิ่มเติมอยากให้คุณครูได้อธิบายหรือเพิ่มคำแนะนำให้พวกเราได้แนวทางในการทำงานกลุ่มหรือการเรียนให้ตรงตามสิ่งที่ครูต้องการควรมีการกำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้ชัดเจนครับ.....”  
(นักศึกษานอกระบบ: อังเปา)

“.....อุปสรรคของผมหลัก ๆ เลย คือ คะแนน กพช เพราะงานผมมัน จะลาไม่ค่อยได้ ก็กิจกรรม กพช จัดตรงวันที่ผมทำงานการแจ้งก็จะแจ้งกะทันหัน ทำให้ผมไม่สามารถเขียนใบลาได้ทำให้พลาดคะแนนเหล่านี้ไปครับ....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

“.....การศึกษานอกระบบ เป็นการเรียนที่นักศึกษาต้องเข้าใจว่าการ มาพบกลุ่มคือการเอาเรื่องที่ได้ไปศึกษามาแล้วมาทำการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกันไม่ใช่ให้ครูมาสอนในราย ชั่วโมง.....” (ผู้บริหาร: สมศรี)

“...การติดตามการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สามารถสังเกตได้ใน วันที่นักศึกษามาพบกลุ่มเท่านั้น แต่หลังจากที่เขากลับบ้านหรือทำอย่างอื่นเราไม่รู้เลย.....” (ครู ศรช: ชนิดดา)

จากผลการศึกษาด้านการณปัญหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของ นักศึกษานอกระบบ ทั้งการศึกษาเชิงปริมาณและการศึกษาเชิงคุณภาพ จะเห็นได้ว่าการใช้เวลา ว่างส่วนใหญ่เป็นไปเพื่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการใช้เวลาว่างเพื่อการเรียน การใช้เวลาว่างเพื่อทำ กิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ เช่น การพูดคุยกับเพื่อน อ่านนิตยสาร เล่นเกม ถึงแม้ว่าสิ่งที่นักศึกษานอกระบบสะท้อนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จะมีความเกี่ยวข้องกับการใช้เวลา เพื่อการเรียน การฝึกฝนอาชีพเสริม หรือแม้แต่การช่วยเหลืองานของครอบครัว แต่ในระดับมิติ ปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ยังอยู่ในระดับปานกลาง ที่ สะท้อนผลจากการศึกษาเชิงปริมาณ ทั้งนี้ มีความสอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพที่พบว่า การ ที่นักศึกษานอกระบบยังมีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้ยังไม่เต็มศักยภาพมีปัจจัยเงื่อนไขที่ เกี่ยวข้องหลายประการ ทั้งปัจจัยเงื่อนไขส่วนบุคคล เช่น ขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และขาดแรงกระตุ้นในชีวิต การถ่ายทอดความรู้จากครูผู้สอนยังไม่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ปัจจัยเงื่อนไขจาก สภาพแวดล้อมทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นจากครอบครัว และโรงเรียน ที่ยังไม่สะท้อนการเป็นต้นแบบ ของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมถึงการจัดระบบการศึกษา ที่ยังส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบยังไม่เต็มประสิทธิภาพ

จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าว นำไปสู่ความต้องการในการพัฒนาพฤติกรรม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ดังนำเสนอในหัวข้อถัดไป



### 2.3 ความต้องการในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของ นักศึกษานอกระบบ

จากการให้ความหมายและสถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของ นักศึกษานอกระบบ ผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันสะท้อนความต้องการในการพัฒนาเพื่อให้การใช้เวลาว่าง เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในมิติของปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ ตามเนื้อหาที่ผู้ร่วมวิจัยแต่ละคนต้องการพัฒนาจากการสนทนากลุ่มด้วยเทคนิค A-I-C และทำการจดลงสมุดบันทึก ซึ่งผู้ร่วมวิจัยสะท้อนประเด็นที่ต้องการพัฒนา 3 ด้าน ได้แก่ ความ ต้องการในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านการเรียน ด้านการแบ่งเบา ภาระของครอบครัว และด้านการหารายได้เสริม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 6 ความต้องการในการพัฒนาการพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

สถานการณ์ปัญหา	ความต้องการในการพัฒนา	การเปลี่ยนแปลง ที่คาดหวัง
ขาดความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการ ใช้เวลาว่าง ให้เกิดประโยชน์	- พัฒนาความรู้ ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งในมิติของปริมาณ ความเข้มข้น และ คุณภาพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สูงสุด	- มีความเข้าใจการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น
	- พัฒนาความรู้ความเข้าใจด้านการเรียน การแบ่งเบาภาระของครอบครัว ด้านการหา รายได้เสริม	- มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น จากก่อนทำกิจกรรม
ขาดความเชื่อมั่น ในความสามารถ ของตนเอง	- พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง	- มีการรับรู้ความสามารถของ ตนเองมากขึ้น
	- พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการเรียน การแบ่งเบาภาระของ ครอบครัว ด้านการหารายได้เสริม	- มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น (ด้านปริมาณ ด้านความ เข้มข้น และด้านคุณภาพ)



269776977

ตาราง 6 (ต่อ)

สถานการณ์ปัญหา	ความต้องการในการพัฒนา	การเปลี่ยนแปลง ที่คาดหวัง
ขาดแรงกระตุ้นในชีวิต	- พัฒนาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์ ทั้งแรงจูงใจจากภายในตนเอง และตัวแบบทางสังคม หรือแรงจูงใจภายนอก	- เกิดแรงจูงใจในการใช้เวลา ว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น - มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น
	- พัฒนาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ ด้านการเรียน การการแบ่งเบาภาระ ของครอบครัว ด้านการหารายได้เสริม	(ด้านปริมาณ ด้านความ เข้มข้น และด้านคุณภาพ)
ขาดการสนับสนุน ทางสังคมที่ส่งเสริม การใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์	ได้รับการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม ด้านการหารายได้เสริม	- ได้รับการสนับสนุนทาง สังคมเพิ่มขึ้น - มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น (ด้านปริมาณ ด้านความ เข้มข้น และด้านคุณภาพ)

จากสถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบนำไปสู่สิ่งที่ต้องการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงที่คาดหวังให้เกิดขึ้นจากการพัฒนา โดยพบว่านักศึกษานอกระบบซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัย สะท้อนสถานการณ์ปัญหาที่อยากพัฒนาใน 3 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ประเด็นด้านขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ประเด็นขาดแรงกระตุ้นในชีวิต และประเด็นขาดการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยนักศึกษานอกระบบเห็นว่าประเด็นเหล่านี้เป็นประเด็นสำคัญที่นำไปสู่การวางแผนเพื่อแก้ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาจากสถานการณ์ปัญหาที่พบ ได้แก่ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านการเรียนด้านการแบ่งเบาภาระของครอบครัว ด้านการหารายได้เสริม โดยพฤติกรรมการพัฒนานั้น มีประเด็นที่ต้องการพัฒนาหลายประเด็น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 2.3.1 ความต้องการในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านการเรียน

นักศึกษานอกระบบเห็นว่า เมื่อพิจารณาสถานการณ์ปัญหาแล้ว พฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาที่สำคัญประเด็นหนึ่งคือ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านการเรียน เพราะหากสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและส่วนรวมได้ ซึ่งจากสถานการณ์ปัญหาพบว่า สิ่งที่ยังเป็นอุปสรรคในการก่อเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในด้านการเรียน มีทั้งเรื่องของการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ขาดแรงกระตุ้นในชีวิต จึงนำมาซึ่งเนื้อหาที่ต้องการพัฒนา ได้แก่ พัฒนาความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งในมิติของปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สูงสุด พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง พัฒนาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งแรงจูงใจจากภายในตนเอง และตัวแบบทางสังคม หรือแรงจูงใจภายนอก

“.....อยากเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่เป็นประโยชน์ อยากเรียนให้มีความรู้เยอะๆเพื่อไปพัฒนางานที่ทำอยู่...” (นักศึกษานอกระบบ: รถเบนซ์)

“.....ตอนแรกคิดกลับมาเรียนแล้วไปสมัครไว้แต่ไม่ได้เรียน มันไม่มีแรงกระตุ้นให้มาเรียน ตอนหลังคิดว่าวุฒิเท่านี้ก็เลยว่างกลับมาเรียนดีกว่าถึงจบช้าแต่ก็ยังมีวุฒิ ถ้าเราสามารถใช้เวลาว่างเรื่องการเรียนรู้ได้เต็มที่มันก็เป็นประโยชน์.....” (นักศึกษานอกระบบ: แดรี่ควีน)

“.....ว่างตอนกลางคืนไม่ได้ทำอะไรก็ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนครับ ไปฟังเพลง ดื่มเหล้ากับเพื่อน สี่ทุ่มถึงตีหนึ่งค่าใช้จ่ายก็หารกันครับคนละสี่ห้าร้อยบาทครับ ต้องยอมรับว่าไม่เคยคิดว่าตอนกลางคืนต้องใช้เวลาว่างทำอะไร ไม่มีใครบอก ไม่มีตัวอย่างให้เห็น ถ้ามีตรงนี้ก็อาจสร้างแรงจูงใจให้เราได้เหมือนกัน .....” (นักศึกษานอกระบบ: อาร์มมี่)

### 2.3.2 ความต้องการในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านการแบ่งเบาภาระของครอบครัว

นักศึกษานอกระบบสะท้อนความต้องการในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านการแบ่งเบาภาระงานของครอบครัวว่า เป็นสิ่งที่ต้องการทำให้มีประสิทธิภาพสามารถช่วยแบ่งเบาภาระงานได้อย่างแท้จริง ที่ผ่านมามีบ้างไม่ทำบ้างเพราะเห็นว่าบางอย่างไม่สามารถทำได้ดี ก็จะไม่ทำ ทำเพียงเล็กน้อยและเอาเวลาไปทำอย่างอื่น เช่น คุยกับเพื่อน เล่นเกม หรือทำงานอดิเรกส่วนตัวที่คิดว่าเป็นการผ่อนคลาย ไม่มีแรงกระตุ้นให้ต้องช่วยเหลืองานครอบครัว หรือไม่มีต้นแบบให้เห็นอย่างชัดเจน และส่วนหนึ่งมาจากที่เรายังไม่รู้ชัดเจนว่าการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จริง ๆ แล้วเป็นยังไง ต้องทำมากน้อยแค่ไหน หรือเป็นประโยชน์กับใครบ้าง ดังนั้นหากสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการแบ่งเบาภาระครอบครัวได้จะเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพ

“.....บางครั้งพอว่างเกินไปเราก็เผลอไปทำอะไรที่ไม่เหมาะสมไม่ควร อย่างเช่นเมื่อก่อนพอไปเที่ยวบ้านเพื่อนมันก็นอนทำโน่นทำนี่ก็เผลอพลาดไปทำคะ เราไม่มีแรงกระตุ้นให้ต้องแบ่งเบาภาระที่บ้าน ไม่มีใครบอกว่าต้องทำหรือมีประโยชน์ยังไง ถ้ามีก็อยากช่วยแบ่งเบา นะคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: แครีควีน)

“.....ก็อยากพัฒนาการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระของครอบครัวบ้าง อย่างเมื่อก่อนทำงานบ้านไม่ดีก็ไม่อยากทำ แม่บอกว่าทำเองดีกว่า ก็เลยไม่ค่อยได้ช่วยเพราะตัวเองทำไม่ได้ แต่จริงๆ ถ้าฝึกทำก็น่าจะพอทำได้...” (นักศึกษานอกระบบ: ปลาการ์ตูน)

### 2.3.3 ความต้องการในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านการหารายได้เพิ่ม

จากการศึกษาพบว่า นักศึกษานอกระบบสะท้อนความต้องการในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านการหารายได้เสริมว่า รายได้เสริมมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับนักศึกษานอกระบบเป็นอย่างมาก เนื่องจากหลายคนไม่ได้มีงานประจำ ส่วนใหญ่รับจ้างทั่วไป และเป็นลูกจ้างรายวัน รวมถึงบางคนไม่ได้ทำงาน ส่วนหนึ่งที่เข้ามาเรียนการศึกษานอกระบบเนื่องจากต้องการนำวุฒิการศึกษา และทักษะในการไปประกอบอาชีพ เพื่อสร้างรายได้ให้แก่ตนเอง แต่เนื่องจากยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดแรงกระตุ้น รวมถึงการสนับสนุนต่าง ๆ ทำให้ไม่สามารถ

ที่จะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อการหารายได้เสริมอย่างเต็มความสามารถ ดังนั้นจึงมีความต้องการในการพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านนี้

“.....ตอนเช้าว่างเยอะอยากมีรายได้เสริม แต่ก็ไม่มั่นใจว่าจะทำได้หรือเปล่า เราไม่มีเครือข่าย ไม่มีอะไรเลย อยากหาขายของ เช่น หมูπίงตอนเช้าอยากได้สูตรเด็ดๆ จะได้ขายดีๆ มีทุนไปเรียนPDG.....” (นักศึกษานอกระบบ: แนนซี่)

“.....หารายได้เสริมที่ไม่ต้องลงทุนมากและเบียดเบียนงานประจำ เช่น ขายของออนไลน์ อยากพัฒนาภาษาที่ 3 เพื่อโอกาสในการทำงานที่ดีในอนาคตแต่ไม่รู้จะไปเริ่มตรงไหนก่อนดีครับ” (นักศึกษานอกระบบ: ปลายด์)

“.....อยากให้มีคนมานแนะนำ มาสร้างแรงจูงใจ แรงกระตุ้นในการหารายได้เสริมจากการขายของออนไลน์อยากมีธุรกิจเล็กๆ เป็นของตนเอง เช่น ร้านกีฟชอฟ ร้านเสื้อผ้า อยากมีเงินเยอะๆพ่อแม่จะได้สบาย.....” (นักศึกษานอกระบบ: ใบพัด)

“.....อยากหารายได้เสริมแต่ขาดความเข้าใจและเงินทุน จะมีใครให้โอกาสบ้างไหมครับ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

จากประเด็นปัญหาสิ่งที่ต้องการพัฒนา นำมาสู่เนื้อหาที่ต้องการพัฒนาและความเปลี่ยนแปลงที่นักศึกษานอกระบบคาดหวัง ได้แก่ พัฒนาความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งในมิติของปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สูงสุด เพื่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง พัฒนาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งแรงจูงใจจากภายในตนเอง และตัวแบบทางสังคม หรือแรงจูงใจภายนอก พร้อมฝึกปฏิบัติการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังได้นำเสนอการวางแผนการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในส่วนของ การสร้างและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อไป

### ส่วนที่ 3 ผลการเปลี่ยนแปลงการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของ นักศึกษานอกระบบ

การเปลี่ยนแปลงการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง การแสดงออกของนักศึกษาต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่สังเกตได้หรือประเมินได้ ในช่วงเวลาที่ นอกเหนือจากการดำเนินภารกิจประจำวัน เป็นเวลาแห่งอิสระ โดยกิจกรรมที่นักศึกษานำมาใช้ใน ช่วงเวลาว่าง ต้องปราศจากข้อผูกมัดใด ๆ โดยการกระทำนั้นมีประโยชน์ในด้านการพัฒนา คุณภาพชีวิต เกิดกระบวนการพัฒนาความเข้าใจหรือทักษะในการรับรู้เรื่องการใช้เวลาว่าง ใช้ ประสพการณ์ของเวลาว่างเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตต่อตนเอง จากการศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงจาก การส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ พบผลลัพธ์ของการ เปลี่ยนแปลง 3 ด้าน คือ 1) ผลการเปลี่ยนแปลงด้านปริมาณของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 2) ผลการเปลี่ยนแปลงด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และ 3) ผลการ เปลี่ยนแปลงด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างมี ประสิทธิภาพ ดังนี้

#### 3.1 ผลการเปลี่ยนแปลงด้านปริมาณของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การเปลี่ยนแปลงด้านปริมาณของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ปริมาณ เวลาหรือความถี่ของการกระทำกิจกรรมในชั้นเรียน นอกเวลาเรียนและกิจวัตรประจำวันที่เป็น ประโยชน์ ซึ่งจากการศึกษาพบว่านักศึกษานอกระบบที่ได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์ มีการเปลี่ยนแปลงด้านปริมาณของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนี้

##### 3.1.1 ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น

นักศึกษานอกระบบสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่มีสะท้อนการเปลี่ยนแปลงด้านปริมาณ ว่าหลังจากได้ร่วมกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ กระบวนการอย่างมีส่วนร่วม ทำให้เกิดความรู้สึกอยากใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น เช่น ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการหาความรู้เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน ช่วยเหลืองานของ ครอบครัวมากขึ้น บ่อยขึ้น เป็นต้น

“.....สมัยก่อนที่บ้านยากจนไม่มีเงินไปเรียนครับเรียนไม่จบ ปวช.ด้วย ก็เลย ตัดสินใจเรียน กศน และตอนนี้ดีขึ้นและไปสมัครลงเรียนเพิ่มที่มหาวิทยาลัยรามคำแหงแบบพีดีกรี ที่เรียนควบคู่ไปกับการเรียน กศน.ครับ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

“.....สอนให้เราเห็นว่าเวลาว่างเป็นสิ่งที่มีความหมาย ถ้ามีจุดมุ่งหมาย ใช้ความพยายามมุ่งมั่น อดทน ลงมือทำ ขยันหารายได้พิเศษก็ช่วยตัวเราและช่วยเหลือภาระครอบครัวได้ เป็นอย่างดีก่อนหน้านี้ไม่เคยได้ทำเลยคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: อังเปา)

### 3.1.2 รับรู้ว่าคุณสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้

นักศึกษานอกระบบสะท้อนผลว่า เกิดความรู้สึกรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าสิ่งที่ตนเองมีก็สามารถนำมาใช้ให้เกิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้ หรือสิ่งที่คิดว่ายังทำได้ไม่ดีหากได้ทำบ่อย ๆ ก็สามารถทำได้เช่นกัน เช่น การช่วยเหลืองานของครอบครัว การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อการเรียน การหารายได้เสริมจากหลากหลายช่องทาง

“.....การใช้คอมพิวเตอร์ครับ เพราะผมไม่ได้ใช้คอมพิวเตอร์มานานมากเราไม่ได้จับมันมา 10 กว่าแล้วครับ พอได้ลงมือทำก็ได้ค่อยๆ ได้ความรู้เพิ่มเติมขึ้นมา จากที่เราเคยเล่นเพียงแต่มันง่ายขึ้นตอนนี้ใช้ทุกวันเลยครับ แต่ว่ายังไม่ค่อยต้องศึกษาไปเรื่อยๆครับ ดีกว่าก่อนที่ไม่ค่อยกล้าครับ ตอนนี้ใช้โปรแกรมเอ็กซ์เซลครับ เรื่องการจัดเซลล์ พอทำได้เพิ่มขึ้นมากครับ จากไม่กล้าจนตอนนี้ทำออกมาเป็นหน้ากระดาษได้....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

“.....ได้เรื่องการเปลี่ยนแปลงความคิดในตนเองที่ว่าเราทำไม่ได้ แต่พอเรามีแนวคิดร่วมกันทำให้รู้ถึงความสามารถของตนเอง และรับฟังผู้อื่น ไม่ปิดกั้นความคิดแต่ในกรอบ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ใบพัด)

### 3.1.3 เกิดเจตคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

จากการศึกษา พบว่านักศึกษานอกระบบสะท้อนการเกิดเจตคติที่ดีในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ว่ารู้สึกเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น จากการที่ได้รับรู้ว่าการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไม่ได้มีเพียงในมิติของการทำงานอดิเรก หรือการช่วยเหลืองานครอบครัว การพักผ่อนหย่อนใจ แต่ยังมีผลซึ่งหลากหลายมิติ นักศึกษานอกระบบจึงเจตคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น

“.....อย่างแรกเลยนะครับเป็นการเรียนรู้ในสิ่งที่เราไม่เคยทำแล้วเราได้มาทำตอนแรกก่อนที่จะทำเราคิดว่ามันเป็นไปได้ทำไม่ได้หรอกครับ แต่พอเราทำแล้วมันก็ทำได้ง่ายๆเลยครับตอนนี้มันใจและทำบ่อยขึ้นครับ.....” (นักศึกษานอกระบบ: แม็สซี่)

“.....ได้มีการพัฒนาตนเองมากขึ้น มีเป้าหมาย มีแผนการที่จะทำให้สำเร็จ เป็นรูปร่างตามที่ได้วางไว้ พัฒนาตนเองเกี่ยวกับงานที่ทำมากขึ้นโดยศึกษาจากผู้รู้ อินเทอร์เน็ต เกี่ยวกับเรื่องที่เราไม่เข้าใจเพื่อพัฒนางานให้ดีขึ้นไม่มีข้อบกพร่องหรือให้หน่อยที่สุด.....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

### 3.1.4 มีความสามารถในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น

นักศึกษานอกระบบสะท้อนการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ว่ามีการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์มากขึ้น เช่น ใช้เวลาว่างเพื่อช่วยเหลืองานครอบครัวเพิ่มขึ้น เพื่อการเรียนเพิ่มขึ้น อันเป็นการเพิ่มความถี่ในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

“.....สิ่งที่ภูมิใจตอนนี้คือทำงานหาเงินโดยไม่เป็นภาระพ่อแม่ กลับมาตั้งใจเรียนเพื่อสร้างโอกาสและความสำเร็จในชีวิตตนเอง.....” (นักศึกษานอกระบบ: แนนซี่)

“.....ทำให้ได้ปรับเปลี่ยนชีวิตตนเองที่อยากทำให้สำเร็จเร็วๆเหมือนตัวอย่างที่อาจารย์เอามาให้ดูมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้นมากเลยคะ....” (นักศึกษานอกระบบ: รดเป็นซ์)

## 3.2 ผลการเปลี่ยนแปลงด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การเปลี่ยนแปลงด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ปริมาณที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างถูกต้องโดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นจากกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงเวลานั้น

### 3.2.1 มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

นักศึกษานอกระบบสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลงว่า สามารถตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น จากเมื่อก่อนที่เห็นว่าการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เป็นเพียงการพักผ่อนหย่อนใจ หรือทำงานอดิเรก แต่เมื่อได้เรียนรู้และเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น ทำให้การเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มีความเข้มข้นขึ้น เช่น จากเมื่อก่อนเล่นเกมพักผ่อน สัมผัสกับเพื่อน เปลี่ยนเป็นการรวมกลุ่มกับเพื่อน เพื่อหารายได้เสริม ช่วยเหลืองานครอบครัวในสิ่งที่ไม่เคยทำ เป็นต้น



“.....เปลี่ยนการใช้เวลาว่างที่ไม่เป็นประโยชน์ เช่น ปรับเปลี่ยนการใช้  
จ่ายเงินในการไปเที่ยวห้างสรรพสินค้ามาเป็นการขายของออนไลน์เพื่อหารายได้เสริมเป็นของ  
ตัวเอง.....” (นักศึกษานอกระบบ: ปลายด์)

“.....มีการสร้างรายได้ด้วยการขายของ และสุดท้ายมีกำลังใจมากขึ้นจน  
อยากเรียนให้จบไวๆคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ไบพัด)

### 3.2.2 รู้จักควบคุมตนเองในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

นักศึกษานอกระบบสะท้อนว่า ผลการเปลี่ยนแปลงทำให้รู้จักควบคุมตนเองใน  
การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากได้เห็นตัวแบบของความพยายาม และ  
รับรู้ความสามารถของตนเอง รวมถึงตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์  
เมื่อทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ก็สามารถควบคุมตนเองให้ทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้จน  
สำเร็จ หรือสุดความสามารถ ไม่ล้มเลิกระหว่างทาง เช่น การหารายได้เสริมจากหลากหลาย  
ช่องทาง การใช้เวลาว่างในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เป็นต้น

“.....ทำให้เกิดการพัฒนาตัวเองในการใช้เวลาได้อย่างมีคุณค่าเห็น  
ความสำคัญของเวลา มีการตั้งเป้าหมายในการออมเงินทำให้ใช้เงินอย่างระมัดระวังมากขึ้น มีเวลา  
ให้กับครอบครัวมากขึ้น.....” (นักศึกษานอกระบบ: ปลาการ์ตูน)

“.....กับโครงการนี้สนุกกับการได้ทำกิจกรรม แล้วนำมาสรุปพร้อมกันให้แต่ละ  
คนได้พูด ทำให้เราได้เห็นมุมมองที่เรายังต้องพัฒนาตัวเองอีกหลายด้าน.....” (นักศึกษานอกระบบ:  
แนนซี่)

### 3.2.3 เกิดการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

นักศึกษานอกระบบสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลงว่า เกิดการสนับสนุนทางสังคม  
จากการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การสนับสนุนจากครอบครัวในด้านของเวลา การ  
สนับสนุนจากเพื่อน โรงเรียน ในด้านของความรู้ การช่วยเหลือในกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็น  
ประโยชน์ และการสนับสนุนจากคนภายนอก เพื่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษา  
นอกระบบ เนื่องด้วยการทำกิจกรรมที่มีการคิด ร่วมมือร่วมใจ และวางแผนร่วมกัน อันส่งผลให้การ  
ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

“.....อาจารย์ให้แต่ละคนพูดออกมา หนูรู้สึกว่หนูทำอะไรหลายอย่างทีที่ๆ เขายังทำไม่ได้เหมือนหนูเลย หนูจะเรียนให้สูงเลยจะได้มีอนาคตทีดีจะได้เลี้ยงพ่อแม่ได้.....” (นักศึกษานอกกระบบ: ผักนึ่ง)

“.....ได้เรียนรู้ความเป็นมาต่างๆของแต่ละคนทีไม่เท่ากัน อันไหนมีประโยชน์ เราก็เอามาใช้กับชีวิตได้อันไหนไม่มีประโยชน์ก็รับรู้ไว้ มันปรับใช้กับชีวิตเราได้จริงๆคะไม่เหมือนใน ตำราบางทีก็อ่านไม่ค่อยรู้เรื่องคะ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: นิ่งหนอง)

### 3.3 ผลการเปลี่ยนแปลงด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

คุณภาพของผลทีเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างว่ทีครอบคลุมทั้งต่อตนเองใน ประโยชน์ทีเกิดขึ้นกับผู้รับประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมในยามว่างนั้น ว่เป็น ประโยชน์ทางตรงหรือทางอ้อมต่อเพื่อน ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม นักศึกษานอกกระบบ สะท้อนการเปลี่ยนแปลงในมิติด้านคุณภาพ ดังนี้

#### 3.3.1 เข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างรอบด้าน

ผลการเปลี่ยนแปลง พบว่ นักศึกษานอกกระบบมีความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างรอบด้านมากยิ่งขึ้น มองอย่างรอบด้านมากขึ้น ไม่ได้มองเป็นเพียงการพักผ่อน หย่อนใจ หรือการใช้เวลาว่างเพื่อการทำกิจกรรมทีเป็นเรื่องส่วนบุคคล แต่มองถึงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทีก่อให้เกิดประโยชน์ได้ทั้งตนเองและผู้อื่น เช่น การหารายได้เสริมทีสามารถสร้างรายได้ให้แก่ตนเองและเป็นการช่วยเหลือสังคมด้วย จากการคิดขายเจลล้างมือ และแก้วลดโลกร้อน

“.....ตอนนี้หนูรู้สึกว่หนูมีความรับผิดชอบมากขึ้น ทำอะไรก็คิดก่อนทำไม่ ใจร้อน ไม่อยากเสียเวลาไปตามเพื่อนๆคะ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: ไบหยก)

“.....ทำให้เป็นคนทีมีมุมมองกว้างขึ้น กล้าแสดงออกออกเพิ่มมากขึ้น มีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้นว่เมื่อก่อน เพราะได้เห็นจากการทำกิจกรรมและตัวอย่างทีคุณครูได้เอามาให้ชม.....” (นักศึกษานอกกระบบ: อาร์มมี)



269776977

### 3.3.2 ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

นักศึกษาออกระบบสะท้อนว่ามีความต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น เนื่องจากเห็นว่าการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นได้เช่นกัน เช่น การช่วยเหลือสังคม การช่วยเหลือคนรอบข้าง ดังนั้นนักศึกษาออกระบบจึงเกิดความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อยังประโยชน์แก่ผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

“.....เป็นกิจกรรมที่สนุกจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองและเพื่อนๆ หนูจะชวนเพื่อนกลุ่มอื่นทำแบบนี้กันคะ.....” (นักศึกษาออกระบบ: แนนซี่)

“....ตอนนี้หนูก็เริ่มเอาไปสอนน้องๆ บ้างแล้วนะคะว่าการช่วยทำงานอื่นก็เป็นการเรียนรู้และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้เหมือนกันคะ....” (นักศึกษาออกระบบ: อังเปา)

### 3.3.3 เกิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อตนเอง

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษาออกระบบ คือมีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อตนเองมากขึ้น จากเมื่อก่อนที่ไม่ได้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ก็เปลี่ยนความคิดและการปฏิบัติมาใช้เวลาว่างที่ว่างเว้นจากการเรียน การทำงาน มาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองมากขึ้น เช่น หาความรู้เพิ่มเติมเพื่อการประกอบอาชีพ การหาอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ให้แก่ตนเอง เป็นต้น

“.....ในส่วนของงานผมเอาไปใช้กับความละเอียดรอบคอบ ความตั้งใจ ปรังใช้ได้ดีครับ เหมือนได้รับแรงบันดาลใจให้อยากทำได้เหมือนชายพิการที่ไม่ยอมแพ้เลยชายของออนไลน์ได้แล้วครับ.....” (นักศึกษาออกระบบ: ต้นไม้)

“.....มีการตั้งเป้าหมายในการออมเงินทำให้ใช้เงินอย่างระวังมากขึ้น มีเวลาให้กับครอบครัวมากขึ้น มีการสร้างรายได้ด้วยการขายของ และสุดท้ายมีกำลังใจมากขึ้นจนอยากเรียนให้จบไวๆ ค่ะ.....” (นักศึกษาออกระบบ: ใบพัด)

### 3.3.4 เกิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น

นักศึกษานอกกระบบมีการใช้เวลาว่างเพื่อทำประโยชน์แก่ผู้อื่น หรือสังคมส่วนรวมมากขึ้น ด้วยเห็นความสำคัญและตระหนักว่าตนเองสามารถทำประโยชน์ให้แก่คนรอบข้างได้จากเวลาว่างที่ตนเองมีอยู่ จากที่เมื่อก่อนไม่ค่อยได้ปฏิบัติเพราะคิดว่าไม่ใช่เรื่องของตนเอง เช่น ช่วยเหลืองานชุมชน ช่วยเหลืองานโรงเรียน เป็นต้น

“.....ผมก็จะนำในเรื่องความตั้งใจ ความมุ่งมั่นไปใช้ในที่ทำงานเพื่อกระตุ้นให้เกิดประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงของการทำงานร่วมกันกับน้องๆ ครับ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: ต้นไม้)

“.....เอาไปใช้ประโยชน์ในการทำงานครับ และใช้ในชีวิตประจำวันแล้วก็เอาไปสอนเพื่อนที่ทำงานได้ครับ เพราะเค้าจะทำไม่เป็นเลยผมก็พอมีความรู้ก็จะไปสอนเค้าได้นิดหน่อยครับ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: แม็คซี่)

### 3.3.5 เกิดการรวมกลุ่มอย่างสร้างสรรค์

นักศึกษานอกกระบบมีการรวมกลุ่มใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างสร้างสรรค์ คือ รวมกลุ่มเพื่อการสร้างรายได้เสริม รวมกลุ่มเพื่อช่วยเหลืองานโรงเรียนและชุมชน เป็นต้น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างเครือข่ายการทำประโยชน์และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

“.....พวกเรานำความรู้ที่ได้ไปรับจากครู ในเรื่องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทำให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถต่อยอดไปใช้กับเรื่องอื่นๆได้อีกมากมายเลยครับ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: ใบพัด)

ตอนนี้ก็รวมกลุ่มขายของออนไลน์กันเพิ่มขึ้นไม่เหมือนเมื่อก่อนแทบไม่รู้จักกันเลยคะ ดีมากๆ เลยคะครูที่ได้ทำกิจกรรมนี้ร่วมกัน เอาไปใช้ในชีวิตจริงของพวกเราได้ด้วยคะ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: แดรี่ควีน)

นอกจากนี้ จากการศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของ นักศึกษานอกระบบ จากการวัดพฤติกรรมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ด้วยการทดสอบสถิติ t-test Dependent สะท้อนการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ หรือประโยชน์ของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 7 ผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ก่อน และ หลังการเข้าร่วมกิจกรรม

การวัดพฤติกรรมการใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	ก่อนการทดลอง (n=14)		หลังการทดลอง (n=14)		Dependent t-test	df	p-value
	M	SD	M	SD			
	ด้านปริมาณของการใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	2.68	.37	3.51			
ด้านความเข้มข้นของการใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	3.12	.35	3.91	.46	4.038*	13	.000
ด้านคุณภาพของการใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	3.55	.77	4.13	.42	3.533*	13	.004
รวม	3.13	.38	3.85	.33	8.790*	13	.000

\*p < .05

จากตาราง 7 หลังจากนี้นักศึกษานอกระบบได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งด้านปริมาณของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านประโยชน์ของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านปริมาณการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็น

ประโยชน์ของนักศึกษาอิสระ อันเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากกระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษาอิสระที่ต้องการพัฒนาตนเองในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ นำไปสู่การพัฒนาบุคคลให้สามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน เนื่องจากเป็นการเปลี่ยนทั้งความคิดและพฤติกรรม

### 3.4 ผลการเปลี่ยนแปลงเป็นรายบุคคล

ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์และสรุปเนื้อหาจากสมุดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาอิสระ จำนวน 14 คน ดังนี้

ตาราง 8 ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เป็นรายบุคคล

ชื่อ อายุ อาชีพ สถานภาพ	กิจกรรม	จำนวนครั้ง/สัปดาห์	
		ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม
1. นางสาวอังเปา อายุ 19 ปี โสด ผู้ช่วย QC บริษัทเอกชน	1. ด้านแม่บ้าน/การทำความสะอาด		
	1.1 ช่วยแม่ชายของ	1	3
	1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน	2	6
	1.3 ล้างจาน	3	7
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	1	5
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	0	5
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	7	2
	4.2 เดินเล่นในห้าง	5	1
	4.3 นอนเล่น	7	3
	4.4 เที่ยวร้านเหล้า	2	1
2. นางสาวอ้อมเอ๋ย อายุ 19 ปี โสด ไม่ได้ทำงาน	1. ด้านแม่บ้าน/การทำความสะอาด		
	1.1 ล้างจาน ล้างขวดนมลูก	2	7
	1.2 ซักผ้า	1	3
	1.3 กวาดบ้าน ถูบ้าน	2	5
	1.4 เลี้ยงลูก	2	5
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	1	3

ตาราง 8 (ต่อ)

ชื่อ อายุ อาชีพ สถานภาพ	กิจกรรม	จำนวนครั้ง/สัปดาห์	
		ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	3	6
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	7	2
	4.2 ไปเที่ยว	3	1
	4.3 นอนเล่น	7	3
3. นายต้นไม้ อายุ 34 ปี สมรสอาชีพพนักงาน บริษัทผู้จัดการดูแลหอพัก	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว		
	1.1 ล้างจาน	1	5
	1.2 ล้างรถ	1	1
	1.3 กวาดบ้าน ถูบ้าน	1	5
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	3	5
	2.2 ลงเรียนเพิ่มที่รามคำแหง	3	5
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	0	2
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	5	2
	4.2 ไปเที่ยวกับเพื่อน	1	0
	4.3 นอนเล่น	5	2
	4.4 อ่านหนังสือการ์ตูน	5	1
	4.5 เดินเล่นในห้าง	4	1
4. ปลาดการ์ตูน อายุ 25 ปี โสด แคตตี้สนามกอล์ฟ	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว		
	1.1 ล้างจาน	1	5
	1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน	2	5
	1.3 เลี้ยงลูก	1	3
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	0	3

ตาราง 8 (ต่อ)

ชื่อ อายุ อาชีพ สถานภาพ	กิจกรรม	จำนวนครั้ง/สัปดาห์	
		ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	0	1
	3.2 ขายตรง	0	5
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	5	0
	4.2 ไปเที่ยวร้านเหล้า	3	0
	4.3 นอนเล่น	5	2
	4.4 เดินเล่นในห้าง	5	3
	4.5 ออกกำลังกาย	3	3
5. นางสาวใบพัด อายุ 17 ปี โสด รับจ้างรายวันเสิร์ฟอาหาร	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว		
	1.1 ล้างจาน	2	5
	1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน	2	5
	1.3 ซักผ้า	2	3
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	0	2
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	0	1
	3.2 ขายตรง	0	3
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	7	1
	4.2 ไปเที่ยวกับเพื่อน	1	1
	4.3 นอนเล่น	7	3
	4.4 เดินเล่นในห้าง	5	2
6. นางสาวแคน อายุ 17 ปี โสด รับจ้างโรงเพาะเห็ด	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว		
	1.1 ล้างจาน	2	6
	1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน	1	3
	1.3 ซักผ้า	1	3
	1.4 ทำอาหาร	0	1



ตาราง 8 (ต่อ)

ชื่อ อายุ อาชีพ สถานภาพ	กิจกรรม	จำนวนครั้ง/สัปดาห์	
		ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	0	2
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	0	2
	3.2 ขายตรง	1	4
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	7	1
	4.2 ไปเที่ยวต่างจังหวัด	1	1
	4.3 นอนเล่น	5	2
	4.4 เดินเล่นในห้าง	3	2
7. นายปลายด์ อายุ 27 ปี โสด รับจ้างรายวันร้าน กาแฟ	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว		
	1.1 ล้างจาน	1	5
	1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน	1	3
	1.3 ซักผ้า	1	3
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	0	1
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	0	1
	3.2 ขายตรง	2	4
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	7	0
	4.2 ไปเที่ยวต่างจังหวัด	1	1
	4.3 นอนเล่น	5	2
	4.4 เดินเล่นในห้าง	5	2
8. นางสาวนิงหน่อง อายุ 17 ปี โสด รับจ้างโรงเพาะเห็ด	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว		
	1.1 ล้างจาน	2	5
	1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน	1	5
	1.3 ซักผ้า	1	3

ตาราง 8 (ต่อ)

ชื่อ อายุ อาชีพ สถานภาพ	กิจกรรม	จำนวนครั้ง/สัปดาห์	
		ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม
	1.4 ทำอาหาร	1	3
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	0	3
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	0	2
	3.2 ขายตรง	3	5
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	5	1
	4.2 ไปเที่ยวต่างจังหวัด	1	1
	4.3 นอนเล่น	5	2
	4.4 เดินเล่นในห้าง	5	2
	4.5 ออกกำลังกาย	1	3
9. นางสาวใบหยก อายุ 20 โสด รับจ้าง ร้านอาหารเกาหลี	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว		
	1.1 ล้างจาน	2	5
	1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน	1	3
	1.3 ซักผ้า	0	3
	1.4 ทำอาหาร	0	2
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	0	2
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	0	1
	3.2 ขายตรง	0	5
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	5	1
	4.2 ไปเที่ยวต่างจังหวัด	2	0
	4.3 นอนเล่น	7	2
	4.4 เดินเล่นในห้าง	3	2
	4.5 ออกกำลังกาย	0	1

ตาราง 8 (ต่อ)

ชื่อ อายุ อาชีพ สถานภาพ	กิจกรรม	จำนวนครั้ง/สัปดาห์	
		ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม
10. นางสาวแตร์ควีณ อายุ 18 ปี โสด พนักงานร้านสะดวกซื้อ	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว 1.1 ล้างจาน 1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน 1.3 ซักผ้า 1.4 ทำอาหาร 1.5 ช่วยแม่ขายของ	1 0 1 0 3	3 3 3 1 5
	2. ด้านการเรียน 2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	0	2
	3. ด้านหารายได้เสริม 3.1 ขายของออนไลน์ 3.2 ขายตรง	0 0	5 3
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน 4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์ 4.2 ไปเที่ยวต่างจังหวัด 4.3 นอนเล่น 4.4 เดินเล่นในห้าง 4.5 ออกกำลังกาย	7 2 5 3 0	2 1 3 1 1
11. นางสาวรทเบ็นท์ อายุ 18 ปี โสด รับจ้างรายวันเสิร์ฟอาหาร	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว 1.1 ล้างจาน 1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน 1.3 ซักผ้า 1.4 ทำอาหาร	3 1 1 1	5 3 3 4
	2. ด้านการเรียน 2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	0	2
	3. ด้านหารายได้เสริม 3.1 ขายของออนไลน์ 3.2 ขายตรง	0 0	1 3

ตาราง 8 (ต่อ)

ชื่อ อายุ อาชีพ สถานภาพ	กิจกรรม	จำนวนครั้ง/สัปดาห์	
		ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม
4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน			
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	5	2
	4.2 ไปเที่ยวต่างจังหวัด	1	0
	4.3 นอนเล่น	5	2
	4.4 เดินเล่นในห้าง	5	1
	4.5 ออกกำลังกาย	0	1
12. นางสาวฝักนึ่ง อายุ 18 ปี โสด ไม่ได้ ทำงาน	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว		
	1.1 ล้างจาน	0	2
	1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน	0	3
	1.3 ซักผ้า	0	1
	1.4 ทำอาหาร	0	1
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	3	5
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	0	1
	3.2 ขายตรง	0	2
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	7	2
	4.2 ไปเที่ยวต่างจังหวัด	2	2
	4.3 นอนเล่น	7	2
	4.4 เดินเล่นในห้าง	5	2
	4.5 ออกกำลังกาย	0	1
13. นายเม็สซี่ อายุ 25 โสด รับจ้างเน็ทมือสอง	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว		
	1.1 ล้างจาน	0	2
	1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน	0	2
	1.3 ซักผ้า	0	0
	1.4 ทำอาหาร	1	3

ตาราง 8 (ต่อ)

ชื่อ อายุ อาชีพ สถานภาพ	กิจกรรม	จำนวนครั้ง/สัปดาห์	
		ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	0	3
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	0	1
	3.2 ขายตรง	0	2
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	7	2
	4.2 ไปเที่ยวต่างจังหวัด	5	3
	4.3 นอนเล่น	5	2
	4.4 เดินเล่นในห้าง	5	3
	4.5 ออกกำลังกาย	0	2
	4.6 เที่ยวร้านเหล้า	3	1
14. นายอาร์มมี อายุ 17 ปี โสด ไม่ได้ ทำงาน	1. ด้านแบ่งเบาภาระครอบครัว		
	1.1 ล้างจาน	0	1
	1.2 กวาดบ้าน ถูบ้าน	0	1
	1.3 ซักผ้า	0	0
	1.4 ทำอาหาร	0	0
	2. ด้านการเรียน		
	2.1 ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน	0	1
	3. ด้านหารายได้เสริม		
	3.1 ขายของออนไลน์	0	2
	3.2 ขายตรง	0	0
	4. ด้านนันทนาการ/การพักผ่อน		
	4.1 เล่นเกมในโทรศัพท์	7	4
	4.2 ขับรถเล่น	6	2
	4.3 นอนเล่น	7	3
	4.4 เดินเล่นในห้าง	5	2

ตาราง 8 (ต่อ)

ชื่อ อายุ อาชีพ สถานภาพ	กิจกรรม	จำนวนครั้ง/สัปดาห์	
		ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม
	4.5 ออกกำลังกาย	0	1
	4.6 เทียวร้านเหล้า	4	1

จากการดูรายงานการเปลี่ยนแปลงจากสัปดาห์ที่หกของนักศึกษาออกระบบเป็นรายบุคคลพบว่า นักศึกษาออกระบบเองใช้เวลาว่างไปในการทำประโยชน์แล้วในการช่วยเหลือครอบครัว เรียนหนังสือ หารายได้เสริม แต่เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมพบว่านักศึกษานอกกระบบเกิดความรู้ ความเข้าใจ ในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคมเพิ่มมากขึ้น

สรุปได้ว่านักศึกษานอกกระบบที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นในด้านความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกที่ได้รับการพัฒนาเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งด้านปริมาณการใช้เวลาว่าง ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่าง และด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งจากผลการสังเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

#### ส่วนที่ 4 การสร้างและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ

##### 4.1 กระบวนการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ

กระบวนการในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การสำรวจสถานการณ์ปัญหา วิเคราะห์ความต้องการในการพัฒนา กำหนดกิจกรรมการพัฒนา ดำเนินกิจกรรม และสะท้อนผลการปฏิบัติจากกิจกรรม ก่อนสังเคราะห์กิจกรรมที่ดำเนินการแล้วประสบผลสำเร็จมาเป็นรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

จากการวิเคราะห์ผลการศึกษาด้านการแก้ปัญหา นำไปสู่ความต้องการในการพัฒนา และผลลัพธ์ที่คาดหวัง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความต้องการในการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง และกิจกรรมการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาอนุรักษนิยม

ความต้องการในการพัฒนา	การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง	กิจกรรม
- พัฒนาความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งในมิติของปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด	- มีความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น	- กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- พัฒนาความรู้ความเข้าใจด้านการเรียน การแบ่งเบาระยะของครอบครัว ด้านการหารายได้เสริม	- มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น จากก่อนทำกิจกรรม	
- พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง	- มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น	- กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง
- พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการเรียน การแบ่งเบาระยะของครอบครัว ด้านการหารายได้เสริม	- มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น (ด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ)	- กิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- พัฒนาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งแรงจูงใจจากภายในตนเอง และตัวแบบทางสังคม หรือแรงจูงใจภายนอก	- เกิดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น	- กิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- พัฒนาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านการเรียน การแบ่งเบาระยะของครอบครัว ด้านการหารายได้เสริม	- มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น (ด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ)	
- ได้รับการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม ด้านการหารายได้เสริม	- ได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น	- กิจกรรมจากการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ
	- มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น (ด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ)	- กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการสนับสนุนทางสังคม: บทเรียนจากการลงมือปฏิบัติ



269776977

จากสถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ทำให้เห็นถึงความต้องการพัฒนาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของผู้ร่วมวิจัย รวมถึงแนวทางหรือกิจกรรมการพัฒนา ซึ่งผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้นำมากำหนดเป็นกิจกรรมการพัฒนา เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง อันนำไปสู่การแก้ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการของแต่ละบุคคล โดยอาศัยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผสานวิธีในการขับเคลื่อนกิจกรรม โดยผู้วิจัยนำเสนอแต่ละวงรอบของการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

### วงรอบที่ 1 การพัฒนาความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การรับรู้ความสามารถในตนเอง และการสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

จากการศึกษาสถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ผู้วิจัยเห็นช่องว่างของปัญหาดังกล่าว จึงนำมาสู่การกำหนดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบในวงรอบที่ 1 โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

#### ขั้นการวางแผน

การวางแผนและกำหนดแนวทางการดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 1 ผู้วิจัยเริ่มจากการนำผลจากการวิเคราะห์ความต้องการในการพัฒนา ผลการเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง และกำหนดกิจกรรมที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงนั้น ซึ่งก่อนกำหนดกิจกรรม ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ความต้องการและผลการเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง ให้แก่ผู้ร่วมวิจัยได้เห็นภาพรวมในสิ่งที่ต้องการพัฒนา จากนั้นจึงร่วมกันกำหนดกิจกรรมการพัฒนา ดังนี้

ตาราง 10 การวางแผนและกำหนดแนวทางการดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 1

ความต้องการในการพัฒนา	การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง	กิจกรรมการพัฒนา
- พัฒนาความรู้ความเข้าใจ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	- มีความเข้าใจในการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น	กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจการใช้เวลาว่าง
ทั้งในมิติของปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพการใช้เวลาว่าง	- มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้นจากก่อน ทำกิจกรรม	ให้เป็นประโยชน์
ให้เป็นประโยชน์สูงสุด		



## ตาราง 10 (ต่อ)

ความต้องการในการพัฒนา	การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง	กิจกรรมการพัฒนา
- พัฒนาความรู้ความเข้าใจด้าน การเรียนรู้ การแบ่งเบาภาระของ ครอบครัว ด้านการหารายได้เสริม		
- พัฒนาการรับรู้ความสามารถของ ตนเอง	- มีการรับรู้ความสามารถ ของตนเองมากขึ้น	กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ ความสามารถของตนเอง
- พัฒนาการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง ด้านการเรียนรู้ การแบ่ง เบาภาระของครอบครัว ด้านการหารายได้เสริม	- มีกิจกรรมที่สะท้อนการใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อย่างเป็นรูปธรรม	
- พัฒนาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์ ทั้งแรงจูงใจ จากภายในตนเอง และตัวแบบ ทางสังคม หรือแรงจูงใจภายนอก	- เกิดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น - เกิดกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม	กิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจ ในการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์
- พัฒนาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์ ด้านการเรียนรู้ การแบ่งเบาภาระของครอบครัว ด้านการหารายได้เสริม		

ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันกำหนดกิจกรรมในวงรอบที่ 1 และวางแผนการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน โดยในวงรอบที่ 1 นี้ มีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ 3 ประการ คือ พัฒนาความรู้ความเข้าใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และเสริมสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ของนักศึกษานอกระบบผู้ร่วมวิจัย ดังการวางแผนแต่ละกิจกรรมดังต่อไปนี้

### 1. ทำการสอนความรู้การใช้เวลาว่าง และประโยชน์ของเวลาว่างสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลได้อย่างไร

ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันวางแผนกิจกรรม โดยกำหนดเนื้อหาในการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกี่ยวกับความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลักษณะและองค์ประกอบของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อันครอบคลุม



269776977

SWU -Thesis gs571120046 dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36

มิติของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยวิทยากรที่มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างลึกซึ้ง และผู้ร่วมวิจัยเห็นว่า ผู้วิจัยมีความเหมาะสมที่จะเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ด้านนี้ เนื่องจากมีความเชี่ยวชาญในเนื้อหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เป็นอย่างดี

“.....การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จริงๆ แล้วคืออะไร ถ้าเราารู้เรื่องนี้อย่างเข้าใจ เราก็จะสามารถเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้มากขึ้น...” (นักศึกษานอกกระบบ: ปลายด์)

“...ก่อนอื่นเลยเราก็อยากูก่อนว่าการใช้เวลาว่างนี้มันคืออะไรจริงๆ เราถึงจะใช้เวลาว่างที่เรียกว่าเป็นประโยชน์ได้ ต้องมีความรู้ความเข้าใจตรงนี้ก่อน...” (นักศึกษานอกกระบบ: นิ่งหนอง)

## 2. กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยเห็นว่า การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความจำเป็นสำหรับการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ ซึ่งจากสถานการณ์ปัญหาพบว่า นักศึกษาหลายคนไม่สามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในมิติของปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกิดจากการไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คิดว่าตนเองทำไม่ได้ หรือไม่กล้าลงมือปฏิบัติเพราะไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง

“.....มันจะยากไหมคะหนูไม่ค่อยเก่งด้วยเรื่องเรียน แต่ก็ลองดูคะ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: แคน)

“....ผมคิดว่าผมไม่ค่อยมั่นใจคนเดียว พอฟังๆไปเพื่อนหลายคนก็คล้ายๆผมเหมือนกันครับ จะได้หาทางแก้ไขไปในทางเดียวกันเลยครับ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: แม็สซี่)

เมื่อผู้ร่วมวิจัยเห็นว่า การที่ตนเองไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองเป็นปัญหาอุปสรรคในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จึงเห็นว่าการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเป็นด่านแรกหลักจากที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลา

ว่างให้เป็นประโยชน์แล้ว จะสามารถนำพาให้นักศึกษานอกระบบใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง จึงร่วมกันกำหนดกิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในวงรอบที่ 1 โดยดำเนิน 4 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1) กิจกรรมทำไม่ถึงเป็นไปได้ เพื่อสะท้อนการรับรู้ความสามารถของตนเองผ่านการรับรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ 2) กิจกรรมรับรู้ความสามารถของตนเองจากตัวแบบโดยผ่านการเรียนรู้และวิเคราะห์ประสบการณ์การดำเนินชีวิตของ เนตรนภา แซ่หลี 3) กิจกรรมข้าพเจ้าเป็นใคร เพื่อสะท้อนลักษณะเด่นของตนเองจากผู้อื่น และ 4) เรียนรู้ เรื่องมองต่างมุมที่ยังมองไม่เห็นของชายพิการ เป็นการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองจากการได้รับการกระตุ้นด้วยบทเรียนประสบการณ์ของผู้อื่น

### 3. กิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

จากการสะท้อนสถานการณ์ปัญหาและสิ่งที่ต้องการพัฒนา จะเห็นได้ว่าผู้ร่วมวิจัยขาดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หลายคนยังมองไม่เห็นเป้าหมายและข้อดีของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่ชัดเจนว่าส่งผลต่อตนเองอย่างไร หลายคนเห็นว่าสิ่งที่ตนเองทำอยู่ปัจจุบันเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้ว จึงไม่มีแรงจูงใจหรือต้นแบบที่ชัดเจนเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จึงเห็นว่าหากมีกิจกรรมที่เสริมสร้างแรงจูงใจในเรื่องดังกล่าวได้ จะช่วยให้มองเห็นภาพและอยากใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น

“.....อยากให้มีคนมาแนะนำ มาสร้างแรงจูงใจ แรงกระตุ้นในการหารายได้เสริมจากการขายของออนไลน์อยากมีธุรกิจเล็กๆ เป็นของตนเอง เช่น ร้านกึ่งซอฟ ร้านเสื้อผ้า อยากมีเงินเยอะๆพ่อแม่จะได้สบาย.....” (นักศึกษานอกระบบ: ใบพัด)

“...อยากเห็นตัวอย่างหรือกิจกรรมที่เค้าใช้เวลาว่างกันว่าเข้าทำอะไรทำแล้วเกิดประโยชน์ยังไง ใ้ที่เราทำอยู่ทุกวันนี้มันต่างจากคนอื่นยังไง อยากเห็น...” (นักศึกษานอกระบบ: การ์ตูน)

จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยจึงร่วมกันวางแผนกิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยดำเนินการ 2 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1) สร้างแรงจูงใจผ่านการเรียนรู้จากบทบาทสมมติ 2) บทเรียนจากประสบการณ์ผู้อื่น

## ขั้นปฏิบัติการ สังเกต และสะท้อนผลการปฏิบัติ

### 1. กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

#### 1.1 ปฏิบัติการและสังเกต

ในขั้นปฏิบัติการและสังเกต เป็นการลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่ได้ร่วมกันวางแผนไว้ ซึ่งกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้ปฏิบัติกิจกรรม ดังนี้

1) สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้ร่วมวิจัย และระหว่างผู้ร่วมวิจัยด้วยกันเอง

2) ชี้แจงจุดมุ่งหมายของการดำเนินกิจกรรม รวมถึงผลการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากกิจกรรมนี้

3) ผู้วิจัยเข้าสู่กระบวนการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และประโยชน์ของเวลาว่างสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลได้อย่างไร โดยประยุกต์เนื้อหาจากแนวคิด ทฤษฎีที่ได้ศึกษามา ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบที่เชื่อมโยงกับสิ่งที่ผู้ร่วมวิจัยปฏิบัติ เช่น การเรียน การช่วยเหลืองานครอบครัว การหารายได้เสริม เป็นต้น เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเห็นภาพการใช้เวลาว่างที่ชัดเจนและเข้าใจมากขึ้น จากกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ขณะที่ดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยทำการสังเกตการเปลี่ยนแปลงและผลจากการดำเนินกิจกรรม ปรากฏผลดังนี้

จากกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ขณะที่ดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยทำการสังเกตการเปลี่ยนแปลงและผลจากการดำเนินกิจกรรม ปรากฏผลดังนี้

จากการสังเกตขณะจัดกิจกรรม พบว่า ลักษณะของการเริ่มต้นกิจกรรมด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้ร่วมวิจัยมีความเป็นกันเอง ทำให้บรรยากาศในการจัดกิจกรรมมีความผ่อนคลาย ผู้ร่วมวิจัยเคยรู้จักกันมาก่อน เมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกัน จึงช่วยทำให้เปิดใจในการทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น

ในระหว่างทำกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ ผู้ร่วมวิจัยตั้งใจฟังในขณะที่ผู้วิจัยถ่ายทอดความรู้ และในระหว่างที่ยกตัวอย่างกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ก็มี การซักถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง เมื่อซักถามก็สามารถตอบและแลกเปลี่ยน



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / recv: 15082563\_14:21:56 / seq: 36

ความรู้อันได้ เนื่องจากอยู่ในสถานการณ์ปัญหาที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น

## 1.2 สะท้อนผลการปฏิบัติ

หลังจากดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนผลการปฏิบัติจากกิจกรรม เพื่อประเมินผลการดำเนินกิจกรรม ซึ่งผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลในกิจกรรมเสริมสร้างความรู้การใช้เวลาว่าง และประโยชน์ของเวลาว่างสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ดังนี้

ด้านความรู้ความเข้าใจ ผู้ร่วมวิจัยเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น โดยสะท้อนว่าก่อนที่จะได้รับความรู้ ผู้ร่วมวิจัยเห็นว่าการใช้เวลาว่างเป็นการทำในสิ่งที่ตนเองต้องการหลังจากที่ว่างจากภารกิจประจำ เช่น เล่นเกม ดูหนัง ช่วยเหลืองานบ้าน เป็นต้น ซึ่งสิ่งที่ทำนี้ถือว่าการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์แล้ว รวมถึงเป็นการพักผ่อนและไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้ใคร

“.....การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คือการใช้เวลาที่เหลืออยู่ของเราไปพัฒนาความรู้ความสามารถของตัวเราให้มีคุณค่าเพิ่มมากขึ้นครับ....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

“.....คือการเอาเวลาที่มีอยู่ไปทำสิ่งอื่นๆ ที่เรายังไม่ได้ลงทำให้เป็นเกิดประโยชน์มากขึ้นกับตัวเองได้อย่างมีคุณค่าคะ....” (นักศึกษานอกระบบ: อังเปา)

ด้านอารมณ์ความรู้สึก ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกว่า หลังจากได้รับความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าต้องการทำกิจกรรมที่เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น ไม่ว่าจะด้านการเรียน ด้านการช่วยเหลืองานครอบครัว หรือการสร้างรายได้ ทั้งมิติของความรู้ ความเข้มข้น และการพัฒนาการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด

“.....หนูรู้สึกว่าการได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ครูได้ให้ดูแลและทำให้หนูต้องพัฒนาตัวเองเพิ่มขึ้นให้มากกว่านี้คะ....” (นักศึกษานอกระบบ: อ้อมเอ๋ย)

“.....คนอื่นเค้ายังทำได้แล้วหนูก็คิดว่าคนอย่างหนูก็ทำได้ เพียงแต่ยังไม่คิดที่จะทำมันเองต่างหากคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ผักบุ้ง)



269776977

## 2. กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง

### 2.1 ปฏิบัติการและสังเกต

ในการปฏิบัติกิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยดำเนินกิจกรรมย่อย 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมทำไม่ถึงเป็นไปไม่ได้ เพื่อสะท้อนการรับรู้ความสามารถของตนเองผ่านการรับรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ 2) กิจกรรมรับรู้ความสามารถของตนเองจากตัวแบบโดยผ่านการเรียนรู้และวิเคราะห์ประสบการณ์การดำเนินชีวิตของ เนตรนภา แซ่หลี่ 3) กิจกรรมข้าพเจ้าเป็นใคร เพื่อสะท้อนลักษณะเด่นของตนเองจากผู้อื่น และ 4) เรียนรู้ เรื่องมองต่างมุมที่ยังมองไม่เห็นของชายพิการ โดยปฏิบัติภารกิจดังนี้

ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยกิจกรรมกลุ่มการสร้างสัมพันธภาพเพื่อละลายพฤติกรรม และกระตุ้นความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ร่วมวิจัย จากนั้นจึงเริ่มเข้าสู่การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองจากกิจกรรม “ทำไม่ถึงเป็นไปไม่ได้” เป็นลักษณะของเกมการวางตะปู 15 ตัว ต้องลอยไว้บนหัวตะปูบนฐานไม้ที่ต้องทำตะปูทั้ง 15 ตัวลอยอยู่เหนือพื้นทั้งหมดให้ประสบความสำเร็จ เมื่อทุกกลุ่มทำกิจกรรมแล้ว ผู้วิจัยอธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถในตนเอง ในด้านประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ

เมื่อเสร็จกิจกรรมย่อยที่ 1 แล้ว ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้ดำเนินกิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมรับรู้ความสามารถของตนเองจากตัวแบบผ่านการเรียนรู้และวิเคราะห์ประสบการณ์การดำเนินชีวิตของ เนตรนภา แซ่หลี่ การดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยเปิดวีดีทัศน์เรื่อง “เราทำได้ถ้ามุ่งมั่นในการกระทำของเนตรนภา แซ่หลี่” เป็นเรื่องเกี่ยวกับการได้เห็นตัวแบบที่เป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพราะเกิดในครอบครัวที่ยากจนขาดโอกาสแต่ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่มีกลับใช้เป็นแรงผลักดันต่อสู้ชีวิต ใช้เวลาที่มีอยู่ทั้งหมดกับการไปทำงานหารายได้พิเศษมาช่วยเหลือครอบครัว ทั้งงานที่ต้องทำที่บ้านและออกไปรับจ้างขายผักในตลาด การเรียนก็อยู่ในเกณฑ์ที่ดีมากจนได้รับทุนให้ได้เรียนต่อจนจบปริญญาเอก จากนั้นให้นักศึกษาร่วมกันสรุปและนำเสนอสิ่งที่ได้รับ พร้อมกับให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถในตนเอง ในด้านการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ จากนั้นเข้าสู่กิจกรรมข้าพเจ้าเป็นใคร เพื่อกระตุ้นการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้ร่วมวิจัยจากการสะท้อนภาพของตนเองและการสะท้อนภาพตนเองจากผู้อื่น โดยผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม ดังนี้

ผู้วิจัยแจกกระดาษที่มีหัวข้อว่า “ข้าพเจ้าเป็นใคร” ให้ผู้ร่วมวิจัยคนละ 1 แผ่น ให้ผู้ร่วมวิจัยตอบคำถามตามที่ได้ระบุไว้ในกระดาษด้วยการตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ซึ่งเป็นคำถามที่เกี่ยวกับตนเอง เช่น ความชอบ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง นิสัยส่วนตัว เป้าหมายในอนาคต จากนั้นส่งให้เพื่อนได้อ่านเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองเขียน และให้เพื่อน ๆ ร่วมกันเขียนบันทึกสิ่ง



269776977

ดี ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง (เจ้าของกระดาษ) จนครบทุกคนแล้วถึงส่งกลับไปให้เจ้าของบันทึกได้อ่าน พร้อมกับให้แสดงความรู้สึกถึงสิ่งที่เพื่อน ๆ ได้เขียนว่าทำให้เรารู้สึกอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยจึงได้สรุป และให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการใช้คำพูดชักจูงที่ส่งผลต่อความคิดและการกระทำของแต่ละบุคคลอย่างไร เชื่อมโยงสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองจากการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ

เมื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้เห็นภาพของตนเองจากการสะท้อนตนเองและจากมุมมองของผู้อื่นแล้ว ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 4 เรียนรู้ เรื่องมองต่างมุมที่ยังมองไม่เห็น ของชายพิการ โดยการเปิดวิดีโอทัศน์เรื่อง “มองต่างมุมที่หลายครั้งยังมองไม่เห็นเรื่องของชายพิการ” จากนั้นให้นักศึกษาร่วมกันสรุปและนำเสนอสิ่งที่ได้รับ พร้อมกับให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถในตนเอง ในด้านการกระตุ้นทางอารมณ์

ในขณะที่ทำกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม ผู้วิจัยได้สังเกตและพูดคุยกับผู้ร่วมวิจัย พบว่า ผู้วิจัยเริ่มเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น จากสิ่งที่เห็นว่าเป็นไปไม่ได้เมื่อได้ลองปฏิบัติ นักศึกษานอกกระบวนเกิดความรู้สึกว่าตนเองก็สามารถทำได้ และเห็นความสามารถของตนเองจากการได้สะท้อนคุณลักษณะของตนเองและจากการสะท้อนของผู้อื่น สังเกตได้จากเมื่อผู้ร่วมวิจัยได้อ่านสิ่งที่เพื่อนในกลุ่มเขียนถึงตนเองจะเกิดรอยยิ้มขึ้น แสดงสีหน้าที่บ่งบอกถึงความภาคภูมิใจ และบางคนได้ถามที่มาของการเขียนถึงตนเองว่าทำไมเพื่อนถึงมองตนเองแบบนั้น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นว่าตนเองยังมีความสามารถที่จะทำในสิ่งที่คิดว่าทำไม่ได้

## 2.2 สะท้อนผลจากการปฏิบัติ

หลังจากดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยได้ให้ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลการปฏิบัติด้วยคำถาม 3 ประเด็น คือ 1) ได้เรียนรู้อะไร 2) รู้สึกอย่างไร 3) หากจะทำใหม่ให้ดีขึ้นจะทำอย่างไร ปรากฏผลดังนี้

**เกิดความรู้ความเข้าใจ** นักศึกษานอกกระบวนสะท้อนความรู้ความเข้าใจจากกิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า รู้ว่าตนเองจะสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไรบ้าง จากการได้รับรู้ความสามารถของตนเอง

“.....ถ้าเราล้าที่จะทำอะไรที่เราคิดว่ามันดีและเป็นการพัฒนาตนเองเราก็ต้องทำได้เพราะเราก็ทำสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาได้แล้วเหมือนกัน เพียงแต่เรายังไม่เข้าใจมันเองครับ.....” (นักศึกษานอกกระบวน: ต้นไม้)



269776977

“.....กิจกรรมต่างที่ครูให้พวกหนูทำมันทำให้หนูเข้าใจเลยคะว่า องค์ประกอบต่างๆ ในตัวเราที่มีสามารถนำมาออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์จากตัวเราและผู้อื่นได้ เช่นกันคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

**ด้านอารมณ์ความรู้สึก** นักศึกษานอกระบบสะท้อนจากกิจกรรมว่า รู้สึกว่าตนเองสามารถทำในสิ่งที่ยากได้ รู้สึกว่าสิ่งที่เคยคิดว่าเป็นไปไม่ได้หรือทำไม่ได้ หากช่วยเหลือกันก็สามารถทำได้

“.....ก็รู้สึกดีใจคะที่เราทำได้ทั้งที่เราไม่คิดว่าเราจะทำได้ ตอนแรกเห็นแล้วก็ท้อเลยคะว่ามันจะเป็นไปได้ไ้คะกับการนำตะปู 15 ตัวไปวางบนตุ๊ดตะปูโดยลอปันจากพื้น ดีที่เพื่อนหลายคนช่วยกันลงทำแล้วครูก็แนะนำเมื่อพวกเราทำไปถูกทางคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: รถเบ็นซ์)

นอกจากนี้ นักศึกษานอกระบบยังเห็นว่ากิจกรรมที่ท่ายังทำให้เกิด ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นด้วย เห็นถึงความสามารถของตนเอง จากการได้สะท้อนสิ่งที่เคยทำแล้วประสบความสำเร็จ

“.....ทำให้หนูรู้สึกดีนะคะเหมือนตอนที่ได้ซื้อทองให้แม่ ตอนนั้น หนูอายุแค่ 13 เอง ปิดเทอมแล้วไปทำงานไม่คิดว่าจะทำได้แล้วมันก็ทำได้เหมือนเกมตะปูนี้เลยคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ไบหยก)

“.....หนูไม่เคยทำอะไรเป็นสักอย่างอยู่บ้านก็ไม่ต้องทำอะไร แต่สิ่งที่พี่เขาเขียนหนูรู้สึกว่ามีคุณค่ามากขึ้นเลยคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ผักบุ้ง)

“....ขอบคุณเพื่อนๆ นะที่สะท้อนเรื่องบางเรื่องที่เราคิดว่าเราไม่เคยมีเลยแต่เพื่อนกลับมาให้เราได้เห็นอีกมุมของตัวเอง ทำให้รู้สึกดีจัง....” (นักศึกษานอกระบบ: อังเป่า)

“....คิดว่าจะไม่มีใครเขียนให้แล้วเพราะเราเป็นคนปากไวพูดออกไปโดยไม่ได้คิด ขอบคุณเพื่อนๆ ที่ทำให้เราเห็นข้อดีๆ ของเราอีกหลายข้อที่เราไม่เคยรู้เลย....” (นักศึกษานอกระบบ: ปลาการ์ตูน)



269776977

SWU\_1Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563\_14:21:56 / seq: 36



อีกทั้งยังรู้สึกอยากใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น จากการรับรู้  
ว่าสิ่งที่ตนเองเคยทำ และความพยายามในการแก้ปัญหาจากกิจกรรมจนประสบความสำเร็จ

“.....ผมคิดว่าความสำเร็จมันอยู่ที่ความคิดของเราแหละครับ ถ้าเรา  
คิดว่าเราทำได้เราก็จะมีความพยายามทำมันจนประสบความสำเร็จ ก็อยากทำอะไรที่เป็น  
ประโยชน์มากขึ้น.....” (นักศึกษานอกกระบบ: แม่สฐี)

**เกิดแรงผลักดันในการทำงานให้สำเร็จ** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลจาก  
กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า ทำให้เกิดแรงผลักดันในการทำงานให้  
สำเร็จ ไม่ว่าจะป็นด้านใดก็ตามหากมีความพยายาม อดทน และตั้งใจก็สามารถทำสำเร็จได้ ไม่ว่าจะ  
จะเป็นด้านการเรียน การช่วยเหลือผู้อื่น

“.....ผมชอบในคำพูดของเขาครับที่ว่าอย่ามองว่าเขาขาดแต่เค้า  
มีสิ่งที่พวกเรามีไม่เท่าเขาคือหัวใจที่ไม่ยอมแพ้ครับ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: ต้นไม้)

“...เป็นคนอื่นก็คงท้อแท้คิดว่าตัวเองเป็นคนพิการ แต่ผู้ชายคนไม่  
เคยยอมแพ้ ผมยังอายุเลยครึ่งที่เห็นแบบนี้ต้องสู้แบบพี่เค้าครับ...” (นักศึกษานอกกระบบ: อาร์มมี่)

“....เป็นอีกเรื่องที่หนูรู้สึกประทับใจในกิจกรรมที่ได้เข้าร่วมมันทำ  
ให้หนูรู้สึกว่าถ้าเราไม่ยอมแพ้ก็จะไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้หรอกคะ ทั้งการเรียน การทำประโยชน์ให้  
สังคม.....” (นักศึกษานอกกระบบ: ไบหยก)

### 3. กิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

กิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็น  
กิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษานอกกระบบเห็นความสำคัญและเกิดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้  
เป็นประโยชน์มากขึ้น จนนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยสะท้อน  
จากการทดลองปฏิบัติบทบาทสมมติ และเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น ให้ผู้ร่วมวิจัยได้เรียนรู้  
จากการได้เห็นตัวแบบ และจากการได้สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยดำเนิน 2 กิจกรรมย่อย คือ  
1) สร้างแรงจูงใจผ่านการเรียนรู้จากบทบาทสมมติ และ 2) บทเรียนจากประสบการณ์ผู้อื่น

### 3.1 ปฏิบัติการและสังเกต

#### 1) กิจกรรมสร้างแรงจูงใจผ่านการเรียนรู้จากบทบาทสมมติ

กิจกรรมนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่เกิดจากภายในตนเอง โดยให้ผู้ร่วมวิจัยได้แสดงบทบาทสมมติ เช่น การขาดแรงจูงใจ คนที่มีแรงจูงใจภายในตนเอง และการได้รับแรงจูงใจจากบุคคลอื่น

การปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม สมาชิกตามที่ได้แบ่งไว้เป็น 3 กลุ่ม แจกกระดาษที่มีบทละครของแต่ละคนเขียนไว้ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงให้เป็นไปตามหัวข้อที่กำหนด และทำการแสดงให้สมาชิกได้เห็น พร้อมกับให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการการสร้างแรงจูงใจจากภายในและภายนอกตนเอง

ในระหว่างปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยได้ทำการสังเกตและสอบถามผู้ร่วมวิจัย พบว่ากิจกรรมสร้างแรงจูงใจผ่านการเรียนรู้บทบาทสมมติ ทำให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดความรู้สึกถึงการมีแรงจูงใจที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเมื่อผู้วิจัยได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจและเชื่อมโยงกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยยกตัวอย่างทั้งด้านการเรียน การช่วยเหลืองานครอบครัว และการสร้างรายได้ พร้อมกับเชื่อมโยงกับองค์ประกอบของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในมิติของปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพ ผู้วิจัยเกิดความรู้สึกมีแรงจูงใจในการที่จะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

#### 2) กิจกรรมบทเรียนจากประสบการณ์ผู้อื่น

กิจกรรมบทเรียนจากประสบการณ์ผู้อื่น มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากการได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น ทั้งที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ เส้นทางประสบการณ์ก็จะมาถึงทุกวันนี้เป็นอย่างไร เพื่อกระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดความรู้สึกมีแรงจูงใจในการทำในสิ่งที่ยากหรือซับซ้อนขึ้น รวมถึงเห็นต้นแบบของความพยายามจากบุคคลอื่น และผลลัพธ์จากความพยายามนั้นส่งผลอย่างไร

การดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยได้เชิญรุ่นพี่ที่ประสบความสำเร็จ 2 ท่าน มาเล่าประสบการณ์ เส้นทางชีวิตของตนเอง ทั้งที่ไม่ดีในวัยเด็กและเปลี่ยนแปลงตนเองจนชีวิตดีขึ้นว่าอะไรทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และให้นักศึกษารุ่นน้องได้มีโอกาสซักถาม จากนั้นให้นักศึกษาร่วมกันสรุปและนำเสนอสิ่งที่ได้รับ พร้อมกับให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ในขณะที่ดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตและพูดคุยกับผู้ร่วมวิจัย พบว่ากิจกรรมบทเรียนจากประสบการณ์ของผู้อื่นนี้ ทำให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดแรงจูงใจในการทำสิ่ง



269776977

ต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ แม้ว่าเรื่องนั้นจะเคยทำแล้วไม่สำเร็จก็ตาม ซึ่งสะท้อนจากการที่ผู้ร่วมวิจัยได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองกับวิทยากรที่มาสร้างประสบการณ์

### 3.2 สะท้อนผลจากการปฏิบัติ

#### 1) กิจกรรมสร้างแรงจูงใจผ่านการเรียนรู้จากบทบาทสมมติ

หลังจากดำเนินกิจกรรมสร้างแรงจูงใจผ่านการเรียนรู้จากบทบาทสมมติ ผู้วิจัยได้ให้ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลการปฏิบัติด้วยคำถาม 3 ประเด็น คือ 1) ได้เรียนรู้อะไร 2) รู้สึกอย่างไร 3) หากจะทำใหม่ให้ดีขึ้นจะอย่างไร ปราบกฏผลดังนี้

**เกิดความรู้ความเข้าใจ** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนการเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ว่า หลังจากที่ได้สวมบทบาทสมมติและจากการให้ความรู้ของผู้วิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจที่เชื่อมโยงกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจมากขึ้นว่า หากมีแรงจูงใจที่ดีจากตนเองในการจะปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ก็จะทำให้เกิดพลังหรือความรู้สึกอยากทำสิ่งนั้น

“.....แรงจูงใจภายในสามารถที่จะสร้างได้ด้วยตัวเองและเหมือนการแสดงของกลุ่มหนูเลยคะเราต้องสร้างด้วยตัวเองก่อน.....” (นักศึกษานอกระบบ: รถเป็นซ์)

“.....ผมว่าแรงจูงใจนี้ก็สำคัญนะครับกับความสำเร็จของเราทั้งแรงจูงใจจากภายในและภายนอกเลยครับ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

**เกิดแรงจูงใจในการเรียน** จากกิจกรรมผู้ร่วมวิจัยสะท้อนว่าเกิดแรงจูงใจในการนำไปใช้ในด้านกรเรียน โดยเห็นว่าหากมีการช่วยเหลือกัน หรือให้กำลังใจ สร้างพลังใจให้แก่กัน การเรียนก็จะประสบความสำเร็จ

“.....มีกำลังใจในการเรียนเลยคะถ้าพวกเราช่วยกันเหลือกันให้กำลังใจและช่วยกันทำงานกลุ่มหรืองานส่วนตัวด้วยตัวเราและเพื่อนๆคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ผักบุ้ง)

**เกิดความรู้สึกอยากทำกิจกรรมที่เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนว่า จากการที่ได้ทำกิจกรรมสวมบทบาทสมมตินี้ ตนเองเกิดความรู้สึกอยากใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น จากบทบาทที่ได้แสดง สะท้อนการสร้างแรงจูงใจโดย

ผลลัพธ์ของคนที่มีแรงจูงใจในตนเองหรือได้รับแรงจูงใจจากบุคคลอื่น จะสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้

“...พอหนูได้รับบทเป็นที่ต้องแสดงก็ทำให้หนูเกิดแรงจูงใจในเรื่องของการที่ต้องแสดงให้สมบทบาทตามที่ได้รับมาแล้วคะ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: แคน)

“....จากการที่ได้เห็นเพื่อนๆออกมาแสดงบทบาทต่างๆ มันก็ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับเราเลยครับเพียงแต่เราไม่คิดจะทำมันเองต่างหากครับครู....” (นักศึกษานอกกระบบ: แม็คซี่)

2) กิจกรรมบทเรียนจากประสบการณ์ผู้อื่น หลังจากดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยได้ให้ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลการปฏิบัติด้วยคำถาม 3 ประเด็น คือ 1) ได้เรียนรู้อะไร 2) รู้สึกอย่างไร 3) หากจะทำใหม่ให้ดีขึ้นจะอย่างไร ปรากฏผลดังนี้

**เกิดแรงจูงใจจากแบบอย่างของผู้อื่น** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนว่า จากกิจกรรมบทเรียนจากประสบการณ์ของผู้อื่น ทำให้เกิดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต แม้จะต้องเจออุปสรรคหรือประสบความสำเร็จล้มเหลว แต่ถ้ามีความพยายาม ตั้งใจ หรือทำอย่างเต็มความสามารถก็สามารถประสบความสำเร็จได้

“.....แรงจูงใจชั้นดีเลยคะอาจารย์หนูจะทำให้ได้เหมือนพี่เค้าเลยจะเรียนให้จบและสอนคนอื่น ๆ ที่ขาดแรงจูงใจคะ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: อ้อมเอ๋ย)

**เกิดความรู้สึกอยากใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนจากการได้ฟังต้นแบบจากรุ่นพี่ว่าจากประสบการณ์ของรุ่นพี่ทำให้ตนเองอยากกลับไปช่วยเหลืองานของครอบครัวมากขึ้น จากที่ไม่เคยช่วยเหลือ และไม่ค่อยทำอะไรด้วยตนเอง ก็อยากจะทำ

“.....หนูไม่เคยทำอะไรเลยที่บ้านต่อไปนี้หนูจะเริ่มทำงานบ้านช่วยแม่บ้างแล้วคะอย่างน้อยก็ได้รู้จักคำว่าเริ่มต้นด้วยตนเอง.คะ.....” (นักศึกษานอกกระบบ: ผักบุ้ง)



269776977

จากการดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 1 เพื่อตอบผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง พัฒนา ความรู้ความเข้าใจความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพัฒนาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลการปฏิบัติว่าสามารถ ตอบการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการได้ โดยจากการสะท้อนผลการปฏิบัติของกิจกรรมส่วนใหญ่สะท้อน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากภายใน เช่น รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถมากขึ้น เกิดแรงจูงใจในการที่ จะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น รวมถึงเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของกรใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น แต่ยังไม่สะท้อนพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมถึงจาก กิจกรรมการเสริมสร้างแรงจูงใจกรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ยังได้เห็นประเด็นการสนับสนุน ทางสังคมที่เป็นแรงจูงใจจากภายนอกที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนั้นหากมี กิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม ก็จะช่วยให้ นักศึกษานอกระบบมีการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น

เมื่อผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 1 แล้วเสร็จ จึงได้สะท้อนผลไปสู่ผู้ร่วมวิจัย ทำให้เห็นว่ายังขาดในส่วนของกรปฏิบัติที่เป็นการสะท้อนพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยจึงมีความเห็นพ้องต้องกันว่า ควรมีกิจกรรมที่ได้ฝึกฝนการปฏิบัติ นอกจากนี้ จากผลการดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 1 ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนถึงการจะประสบความสำเร็จ จากกรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นอกจากมาจากตนเองแล้ว บุคคลรอบข้างหรือการสนับสนุน ทางสังคมยังมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้กรใช้เวลาว่างประสบความสำเร็จ ดังนั้นจากการ สะท้อนผลดังกล่าวจึงนำมาสู่การวางแผนเพื่อดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 2 ดังได้นำเสนอต่อไป

## วงรอบที่ 2 การพัฒนาแผนการปฏิบัติจริงจากการสนับสนุนทางสังคมโดย การหารายได้เสริม

จากการสะท้อนผลกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรม ในวงรอบที่ 1 ยังทำให้เห็นประเด็นที่ ต้องเพิ่มเติมเพื่อพัฒนากรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ เพื่อสะท้อนการ ส่งเสริมทั้งภายในและภายนอก อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ จึงนำมาสู่การวางแผนและปฏิบัติการในวงรอบที่ 2 ดังต่อไปนี้

### ขั้นวางแผน

การวางแผนในวงรอบที่ 2 พิจารณาจากผลการสะท้อนในกิจกรรมในวงรอบที่ 1 เพื่อปรับปรุงกิจกรรมให้บรรลุการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ คือ ส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งในมิติของปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพ ของกรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



269776977

SWU -Thesis gs571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

ตาราง 11 การวางแผนและปฏิบัติการในวงรอบที่ 2

การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง	การสะท้อนผลจากวงรอบที่ 1	กำหนดกิจกรรมวงรอบที่ 2
- มีความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น	เกิดความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	
- มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น	- รับรู้ความสามารถของตนเอง - เกิดความต้องการในการทำ	- จากการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ
- มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น ในมิติด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ	กิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	- เสริมสร้างความเข้าใจ การสนับสนุนทางสังคม: บทเรียนจากการลงมือปฏิบัติ
- เกิดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น	- เกิดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	- จากการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ: สร้างรายได้เสริมอย่างสร้างสรรค์
- มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น ในมิติด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ		- เสริมสร้างความเข้าใจ การสนับสนุนทางสังคม: บทเรียนจากการลงมือปฏิบัติ

จากผลการปฏิบัติในวงรอบที่ 1 นำมาสู่การกำหนดกิจกรรมในวงรอบที่ 2 ดังนี้

### 1. กิจกรรมจากการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ: สร้างรายได้เสริมอย่างสร้างสรรค์

จากการดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 1 ผู้ร่วมวิจัยเห็นว่ากิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างถูกต้องและได้เรียนรู้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ทั้งในมิติของด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองจากทั้งประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การได้เห็นความสำเร็จของผู้อื่น จากคำพูดของผู้อื่น รวมถึงการได้รับการกระตุ้นทางอารมณ์ เกิดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งส่งผลให้ผู้ร่วมวิจัยมีความต้องการในการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น

“...มันก็น่าจะลองดูนะคะว่าหนูจะทำได้ไหม อยากมีรายได้เพิ่ม เหมือนกันคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ใบพัด)

“....กลัวๆกลัวๆค่ะ เพราะไม่เคยทำเลยเป็นคนขี้อายมากๆ แต่ก็อยากลองดูค่ะ พอเห็นตัวอย่างคนที่ทำสำเร็จก็อยากลองทำ....” (นักศึกษานอกระบบ: อ้อมเอ๋ย)

นอกจากนี้ ผู้ร่วมวิจัยยังเห็นว่าจากกิจกรรมในวงรอบที่ 1 สิ่งที่มีส่วนในการประสบความสำเร็จในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ส่วนหนึ่งที่สำคัญนอกจากตัวนักศึกษาเองแล้ว สภาพแวดล้อมหรือการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างก็มีส่วนสำคัญในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม

“....ที่ดูวิดีโอก็เห็นว่าคนที่สำเร็จบางทีเขาก็มีคนช่วย มีคนแนะนำ ถ้าเราทำแล้วมีคนแนะนำก็อาจจะสำเร็จได้... .ปกติหนูก็ขายของออนไลน์อยู่แล้วคะ น่าจะช่วยให้คำแนะนำเพื่อนได้อยู่คะเพราะมีประสบการณ์พอสมควรคะ....” (นักศึกษานอกระบบ: นิ่งหน่อง)

“.....หนูว่าหนูต้องขายได้หมดก่อนใครแน่นอนเลยเพราะเพื่อนหนูเยอะแต่ไปบอกเค้าก็ช่วยกันซื้ออยู่แล้วคะหนูมั่นใจเพราะเพื่อนกลุ่มนี้ช่วยกันดีคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ปลาการ์ตูน)

ดังนั้น ผู้ร่วมวิจัยเห็นว่าควรมีกิจกรรมที่มีการฝึกปฏิบัติการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่เป็นการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้เห็นภาพการปฏิบัติแล้วประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง ซึ่งจากวงรอบที่ 1 ยังไม่ได้มีกิจกรรมให้ลงมือปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม

## 2. เสริมสร้างความเข้าใจการสนับสนุนทางสังคม: บทเรียนจากการลงมือปฏิบัติ

ผู้ร่วมวิจัยเห็นว่านอกจากการได้ลงมือปฏิบัติซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผนวกกับการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างแล้ว ควรมีกิจกรรมเสริมสร้างความเข้าใจหรือการสะท้อนบทเรียนเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมจากการได้ลงมือปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ร่วมได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์การลงมือปฏิบัติ และได้สะท้อนการสนับสนุนทางสังคมที่จะเป็นแรงผลักดันให้เกิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ

“.....การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลต่างๆ ก็ส่งผลต่อความสำเร็จของเราได้ทุกอย่างเลยนะครับ...” (นักศึกษานอกระบบ: แม่สตี)

“.....น้องในกลุ่มคุยเจียบๆเฉยๆตอนเรียนแต่พอให้มาช่วยกันขายของไม่น่าเชื่อเลยครับน้องเก่งมาก อธิบายและชี้ประเด็นให้เห็นจนสามารถปฏิบัติได้เลยครับ....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

## ชั้นลงมือปฏิบัติ สังเกต และสะท้อนผลการปฏิบัติ

### 1. กิจกรรมจากการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ: สร้างรายได้อย่างสร้างสรรค์

#### 1.1 ปฏิบัติการและสังเกต

กิจกรรมจากการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้ดำเนินการโดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้เรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากการได้ลงมือปฏิบัติจริง โดยเป็นการลงมือปฏิบัติการด้วยกิจกรรมการสร้างรายได้ เนื่องจากเห็นว่าหากประสบความสำเร็จจะเป็นการเสริมสร้างกำลังใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก่ผู้ร่วมวิจัยได้อย่างเป็นรูปธรรม ส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ทั้งในมิติของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ รวมถึงเป็นกิจกรรมที่มีการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมหรือบุคคลรอบข้างอย่างเป็นรูปธรรม เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกปฏิบัติการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่ครอบคลุมทั้งด้านการเรียน การช่วยเหลืองานครอบครัว และการสร้างรายได้เสริมอีกด้วย

การปฏิบัติกิจกรรม เริ่มต้นกิจกรรมจากการแบ่งกลุ่มเพื่อเรียนรู้การปฏิบัติร่วมกัน 2 กลุ่ม จากนั้น ให้ผู้ร่วมวิจัยแต่ละกลุ่มระดมความคิดวางแผนการสร้างรายได้ว่าจะดำเนินการอย่างไร ที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดหรือผู้บริโภค โดยพิจารณาถึงคุณภาพสินค้า ราคา แหล่งผลิต ช่องทางและวิธีการจำหน่าย รวมถึงการขอการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างที่เกี่ยวข้อง ทั้งการสนับสนุนในมิติขององค์ความรู้ เวลา และงบประมาณ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สนับสนุนงบประมาณเริ่มต้นในการดำเนินกิจกรรมแก่ผู้ร่วมวิจัย เพื่อเป็นต้นทุนในการดำเนินการ

ในขณะที่ทำกิจกรรม ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตและพูดคุยกับผู้ร่วมวิจัยถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัตินี้ ผู้ร่วมวิจัยได้ฝึกฝนการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากการได้ลงมือปฏิบัติ ตั้งแต่การเริ่มต้นการวางแผนร่วมกัน การค้นหาสินค้าที่จะมาสร้างรายได้ให้แก่กลุ่ม



วิธีการได้มาซึ่งสินค้านั้น ช่องทางและวิธีการจำหน่าย ซึ่งสะท้อนจากที่มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนกัน อย่างรอบด้าน เช่น ในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ควรมีการจำหน่ายเจลล้างมือ การสนับสนุนวิธีการทำจะได้มาอย่างไร ผู้ร่วมวิจัยได้เรียนรู้การคิดอย่างรอบด้านเพื่อนำมาซึ่งการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างมีคุณภาพ

## 1.2 สะท้อนผลจากการปฏิบัติ

หลังจากดำเนินกิจกรรมจากการเรียนรู้ผู้ลงมือปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ให้ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลการปฏิบัติด้วยคำถาม 3 ประเด็น คือ 1) ได้เรียนรู้อะไร 2) รู้สึกอย่างไร 3) หากจะทำใหม่ให้ดีขึ้นจะทำอย่างไร ปรากฏผลดังนี้

**เกิดความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนความรู้ความเข้าใจจากการได้ลงมือปฏิบัติว่า มีความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น ว่าสามารถทำได้หลากหลาย และเกิดประโยชน์ได้ทั้งกับตนเองและผู้อื่น

“.....การใช้กิจกรรมที่ครูเอามาให้ทำและให้ดูคลิปต่างๆ ทำให้หนูเข้าใจตัวเองเลยคะว่าเรายังใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้ยังไม่ดีเท่าที่ควรคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ผักบุ้ง)

“.....ผมเริ่มแก้ไขตนเองและนำมาใช้เกี่ยวกับการทำงานได้ดีขึ้นตอนนี้กำลังนำไปใช้กับการเรียนเพิ่มขึ้นครับ....” (นักศึกษานอกระบบ: ต้นไม้)

นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้วิธีการและช่องทางการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่หลากหลายมากยิ่งขึ้นเรียนรู้วิธีการและช่องทางการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

“.....ปกติหนูขายแต่น้ำร้านตอนนี้เริ่มขายออนไลน์ตามที่พี่เค้าแนะนำก็มีคนซื้อคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ใบหยก)

“.....หนูเป็นแคทตี้คะเลยเอาเจลไปขายให้นายในสนามคะขายได้หลายชิ้นอยู่เพราะนายใจดีคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: การ์ตูน)

**เห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนว่า จากการได้ปฏิบัติกิจกรรมทำให้เห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้นว่าสามารถใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งตนเอง และผู้อื่น รวมถึงสามารถทำได้อย่างหลากหลายวิธี

“....เวลาที่เรารู้สึกว่าเราใช้เวลาว่างเพื่อการพักผ่อนของเรา แต่จริงๆแล้วเราสามารถทำให้เกิดประโยชน์ด้านความคิด และการนำไปใช้เรื่องอื่นๆได้ด้วยนะค่ะ....” (นักศึกษานอกกระบบ: อังเปา)

“.....ทุกวันนี้ก็ว่าได้ช่วยเหลืองานบ้าน ลดภาระให้กับพ่อแม่ แต่ก็ยังไม่อีกหลายอย่างที่เรายังไม่ได้ทำและมันสามารถช่วยพัฒนาความสามารถของเราได้อีกตั้งหลายเรื่องเลยคะครู....” (นักศึกษานอกกระบบ: รถมเป็นซ์)

**ได้ช่วยเหลือสังคม** จากการเลือกการสร้างรายได้จากการขายเจลล้างมือในช่วงสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา และขายแก้วเยติ ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนว่า นอกจากจะใช้เวลาว่างในการสร้างรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัวแล้ว ยังสามารถช่วยเหลือสังคมได้อีกด้วย เป็นการช่วยเหลือสังคมจากสินค้าที่เราเลือกจำหน่าย ทั้งการป้องกันการระบาดของเชื้อโรค และช่วยลดโลกร้อน รักษาสิ่งแวดล้อม

“.....ตอนนี้ได้ชวนเพื่อนๆ ช่วยกันทำสวนหย่อมด้านหน้าห้องเรียน เห็นต้นไม้มันเขียวและบางต้นตายก็เลยช่วยกันรับผิดชอบรดน้ำและดูแลให้เป็นสมบัติของรุ่นเราครับ....” (นักศึกษานอกกระบบ: การ์ตูน)

“.....กำลังคิดโครงการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมเหมือนที่ครูมาทำให้พวกเราทำกับน้องๆ ที่เรียนระดับมัธยมต้นอยู่ครับผมว่ามันทำให้เกิดการพัฒนาการเรียนรู้ได้ครับ....” (นักศึกษานอกกระบบ: ต้นไม้)

**กล้าทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลการปฏิบัติว่า จากสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติทำให้ตนเองได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำและไม่คิดว่าจะทำได้ แต่เมื่อได้ลงมือปฏิบัติร่วมกับเพื่อนๆ หรือได้รับคำแนะนำจากคนรอบข้าง และได้ลองทำจริง ก็เกิดความกล้าทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ

“.....ปกติไม่ค่อยกล้าทำอะไรแบบนี้เพราะขี้อาย แต่พอพี่เค้าให้ความคิดให้กำลังใจหนูก็เลยทำตามพี่เค้าบอกมันก็ขายได้คะ....” (นักศึกษานอกกระบบ: ผักบุ้ง)



269776977

“...ผมว่าการได้เห็นแบบอย่างที่ดีก็ทำให้เราอยากทำสิ่งต่าง  
เหล่านั้นเพิ่มขึ้นเหมือนผมไม่กล้าที่จะนำเสนอในการพูดตอนที่ครูให้แสดงความคิดเห็นแต่พอเห็น  
คนอื่น ๆ นำเสนอแล้วมันทำให้เรากล้าที่จะพูดสิ่งต่างๆ ที่ได้ทำเหมือนคนอื่นบ้างครับ...” (นักศึกษานอก  
ระบบ: แม็คซี่)

**เกิดเครือข่ายการทำงาน** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลการปฏิบัติว่า  
นอกจากได้ฝึกฝนการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้นแล้ว ยังเกิดเครือข่ายในการทำงานและ  
การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งเครือข่ายจากเพื่อนในกลุ่ม ระหว่างกลุ่ม

“...ตอนนี้ได้ร่วมกันทำงานกลุ่มเพิ่มมากขึ้นกว่าเมื่อก่อนมากเลย  
คะ งานก็ไม่ค่อยได้ค้างกันเท่าไรแล้วส่งผลต่อการเรียนของพวกเรามากขึ้นคะ.....” (นักศึกษานอก  
ระบบ: ไบหยก)

“...ขอบคุณเพื่อนๆ นะที่เขียนให้กำลังใจในการกิจกรรมข้าพเจ้า  
เป็นใคร ทำให้ผมเปิดใจรับฟังเพื่อนๆ เพิ่มขึ้นทำให้พวกเรารู้สึกเข้าใจกันมากขึ้นในการจะ  
ทำอะไรครับ...” (นักศึกษานอกระบบ: แม็คซี่)

**เกิดช่องทางในการสร้างรายได้เสริมจากการใช้เวลาว่างให้เป็น  
ประโยชน์** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนว่า จากกิจกรรมทำให้เห็นช่องทางในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์  
ว่าสามารถทำได้หลายช่องทาง จากที่เคยว่างช่วงที่ว่าง ช่วยเหลืองานครอบครัว หรือค้าขาย  
ช่องทางเดียว ก็มีช่องทางในการค้าขายเพิ่มขึ้น เช่น การขายของออนไลน์ รวมถึงเรียนรู้การเลือก  
สินค้าที่จะมาจำหน่ายได้อย่างหลากหลายและตรงกับความต้องการของตลาดมากขึ้น

“...ตอนนี้หนูเอาของอย่างอื่นมาขายออนไลน์ได้หลายอย่างแล้ว  
คะ ตั้งแต่ได้เริ่มขายเจลล้างมือทำให้เรามั่นใจในการหารายได้เสริมเพิ่มขึ้นคะ.....” (นักศึกษานอก  
ระบบ: แดรี่ควีน)

“...ตอนนี้ขายที่สนามกอล์ฟก็ฝากให้หนูหาของไปขายให้ก็มี  
รายได้เพิ่มขึ้นอีกคะ สนุกดีได้เงินด้วย...” (นักศึกษานอกระบบ: ปลาการ์ตูน)



269776977

## 2. เสริมสร้างความเข้าใจการสนับสนุนทางสังคม: บทเรียนจากการลงมือปฏิบัติ

### 2.1 ปฏิบัติการและสังเกต

กิจกรรมเสริมสร้างความเข้าใจการสนับสนุนทางสังคม: บทเรียนจากการลงมือปฏิบัติ มีเป้าหมายเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบริบทต่าง ๆ ของบุคคลในสังคมที่ส่งผลต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อน ครู รวมถึงบุคคลอื่นในสังคมที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนในความสำเร็จของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นักศึกษาในระบบ

การปฏิบัติกิจกรรม เริ่มต้นจากการระดมความคิดจากกิจกรรมจากการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ: สร้างรายได้อย่างสร้างสรรค์ อันเป็นการสร้างรายได้เสริมจากการขายของ ว่าบุคคลได้บ้างที่มีส่วนสนับสนุนความสำเร็จ และมีส่วนอย่างไร แล้วนำมาเสนอให้ผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมแลกเปลี่ยน จากนั้นผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมาย และแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม ครอบคลุมการการสนับสนุนใน 3 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) เช่น การปลอบโยน การให้ความเป็นห่วงเป็นใย ความรัก ความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจ หรือการยอมรับ เป็นต้น 2) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational support) เช่น การให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ข้อมูลย้อนกลับ การให้รางวัล-ลงโทษ การกล่าวติชม เป็นต้น และ 3) การสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์ รวมทั้งทรัพยากร งบประมาณ และแรงงาน (Material support) รวมถึงเชื่อมโยงให้เห็นการสนับสนุนทางสังคมกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาในระบบว่าการสนับสนุนทางสังคมนี้ช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนได้อย่างไรบ้าง

ในขณะที่ทำกิจกรรม ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรม รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้ร่วมวิจัย พบว่า ผู้ร่วมวิจัยได้เกิดการเรียนรู้และเห็นความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมถึงมองเห็นภาพว่าจะมีใครบ้างที่สามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการสนับสนุนการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของตนเองได้บ้าง และช่วยเหลือในมิติใด ซึ่งสะท้อนจากการนำเสนอการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ: สร้างรายได้อย่างสร้างสรรค์ ที่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่นในด้านต่าง ๆ เช่น การให้กำลังใจ การช่วยเหลือด้านองค์ความรู้ การสนับสนุนงบประมาณ เป็นต้น



269776977

SWM-IThesis 95571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

## 2.2 สะท้อนผลการปฏิบัติ

หลังจากดำเนินกิจกรรมจากการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ให้ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลการปฏิบัติด้วยคำถาม 3 ประเด็น คือ 1) ได้เรียนรู้อะไร 2) รู้สึกอย่างไร และ 3) หากจะทำใหม่ให้ดีขึ้นจะทำอย่างไร ปรากฏผลดังนี้

**เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนว่าจากการที่ดีทำกิจกรรมเสริมสร้างความเข้าใจการสนับสนุนทางสังคม: บทเรียนจากการลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น ว่าไม่ได้มีเพียงการสนับสนุนในเรื่องของงบประมาณเพียงอย่างเดียว ยังมีในเรื่องการสนับสนุนด้านอารมณ์ เช่น การให้กำลังใจ การเสริมแรงใจ และการสนับสนุนด้านข้อมูลหรือด้านองค์ความรู้ ซึ่งมีส่วนในการช่วยให้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของเราสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

“.....ผมเคยคิดว่าไม่เห็นมีใครจะช่วยเหลือเราเลยแต่จริงๆ แล้วมีหลายคนพร้อมที่จะช่วยเหลือเราในสิ่งต่างๆ ที่ไม่เหมือนกันอยู่ที่เราจะไปขอแบบไหนครับ.....”  
(นักศึกษานอกระบบ: อารัมมี)

“.....หนูก็สามารถช่วยเหลือพ่อแม่ได้เหมือนกันนะคะ จากการที่ครูได้สอนการทำตัวเป็นคนดีมีประโยชน์ก็ได้ช่วยเหลือพ่อแม่และสังคมได้แล้วคะ.....” (นักศึกษานอกระบบ: ผักนึ่ง)

**เกิดความรู้สึกอยากใช้เวลาว่างในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น** ผู้ร่วมวิจัยสะท้อนว่าจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เห็นว่าตนเองสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการสนับสนุนหรือช่วยเหลือผู้อื่นได้ โดยที่เป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนทางสังคมให้แก่บุคคลอื่น โดยอาจเริ่มจากคนใกล้ตัว เช่น เพื่อน คนในครอบครัว เป็นต้น

“.....ตัวเราก็มีส่วนในการสนับสนุนทางสังคมให้เพื่อนได้เหมือนกันนะคะ ต่อไปหนูจะพยายามช่วยเพื่อนเท่าที่จะช่วยได้คะ.....” (นักศึกษานอกระบบ)

จากการปฏิบัติในวงรอบที่ 2 นี้ เป็นวงรอบที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่ผู้ร่วมวิจัยนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ทั้งในด้านการเรียน การช่วยเหลืองานครอบครัว และการหารายได้เสริม ซึ่งมีการปฏิบัติที่สะท้อนทั้งมิติของปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ ของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อันสะท้อนถึงการนำไปสู่ความต่อเนื่อง



ยั่งยืนของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อันเกิดจากการที่ผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมคิด ร่วมลงมือปฏิบัติ สังเกตและสะท้อนผลการปฏิบัติ ร่วมกัน นำไปสู่ผลการเปลี่ยนแปลงจากการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบ และสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนำเสนอในหัวข้อถัดไป

#### 4.2 ผลการสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ

การสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผู้วิจัยดำเนินการสังเคราะห์โดยพิจารณาจากหลายประการ ได้แก่ สถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ การเปลี่ยนแปลงจากการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และองค์ประกอบของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านปริมาณของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของการนำเวลาว่างไปใช้ประโยชน์ โดยในการสังเคราะห์ความสำเร็จดังกล่าว ผู้วิจัยเชื่อมโยงกับกิจกรรมที่ดำเนินการในแต่ละวงรอบ ที่สะท้อนความเปลี่ยนแปลงของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จนสามารถนำมาสร้างข้อสรุปเป็นรูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ

##### 4.2.1 ผลการสังเคราะห์ความสำเร็จจากการดำเนินกิจกรรม

จากการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์ความสำเร็จจากกิจกรรมปฏิบัติการจาก 2 วงรอบ ซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของกิจกรรมในแต่ละวงรอบ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงความรู้ความเข้าใจ เปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก และเปลี่ยนการปฏิบัติ ดังแสดงในตารางวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตาราง 12 ผลการสังเคราะห์ความสำเร็จจากการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	ด้านความรู้ความเข้าใจ				ด้านอารมณ์ ความรู้สึก		พฤติกรรม การใช้เวลาว่าง		
	นับคะแนน แบบเฉพาะเจาะจง	แบบเฉพาะ เจาะจง เชิง เฉพาะ	เชิง เฉพาะ เจาะ จง	แบบ เฉพาะ เจาะ จง	แบบ เฉพาะ เจาะ จง	แบบ เฉพาะ เจาะ จง	แบบ เฉพาะ เจาะ จง	แบบ เฉพาะ เจาะ จง	แบบ เฉพาะ เจาะ จง
1. กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์					✓	✓	✓	✓	✓
2. กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓
3. กิจกรรมสร้างแรงจูงใจ	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓
4. กิจกรรมจากการเรียนรู้ผู้การลงมือปฏิบัติ: สร้างรายได้ อย่างสร้างสรรค์	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการสนับสนุนทางสังคม: บทเรียนจากการลงมือปฏิบัติ	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

จากตารางวิเคราะห์ความสำเร็จในการดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 5 กิจกรรมปฏิบัติการทั้ง 2 วงรอบ พบว่าในกิจกรรมสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ในแต่ละวงรอบส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 3 ประการ ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงความรู้ความเข้าใจ เปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก เปลี่ยนการปฏิบัติ ที่ส่งผลต่อการเรียน การแบ่งเบาภาระครอบครัว และการหารายได้เพิ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้



269776977

SWU iThesis gs571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

## การเปลี่ยนแปลงในวงรอบที่ 1

1. **กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** เน้นการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งในด้านปริมาณของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของพฤติกรรม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของการนำเวลาว่างไปใช้ประโยชน์ เพื่อนำไปสู่ การเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผลการเปลี่ยนแปลงจากกิจกรรมนี้ เกิดการ เปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความเข้าใจในความหมาย องค์ประกอบ และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ นอกจากนี้ ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ความรู้สึก คือ รู้สึก อยากปฏิบัติการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น เช่น ด้านการเรียน การช่วยเหลืองาน ครอบครัว เป็นต้น

2. **กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง** เน้นการ เปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความเข้าใจและอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงการเกิดพฤติกรรมใช้เวลา ว่างให้เป็นประโยชน์ในด้านปริมาณ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมนี้ ด้านความรู้ความ เข้าใจ ผู้ร่วมวิจัยเข้าใจการการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้นจากความสามารถหรือสิ่งที่ ตนเองทำได้ ด้านอารมณ์ความรู้สึก รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ เห็นคุณค่าในตนเอง ต้องการใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น และรู้สึกมีแรงผลักดันอยากทำงานให้สำเร็จ

3. **กิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** กิจกรรมนี้เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึก และเกิด พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในด้านปริมาณ และด้านความเข้มข้น การเปลี่ยนแปลง จากกิจกรรมนี้ ด้านความรู้ความเข้าใจ เกิดความรู้ความเข้าใจในการสร้างแรงจูงใจในการใช้เวลา ว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านอารมณ์ความรู้สึก เกิดแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อ ตนเองมากขึ้น เกิดแรงจูงใจในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น และรู้สึกอยากใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มากขึ้น เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น และมีความเข้มข้นขึ้น

## การเปลี่ยนแปลงในวงรอบที่ 2

1. **กิจกรรมจากการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ: สร้างรายได้อย่าง สร้างสรรค์** กิจกรรมนี้เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้าน จากการได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คือเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้าน การปฏิบัติ ที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพ การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความเข้าใจ พบว่า เข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์มากขึ้น ทั้งในด้านปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์



269776977

SWU\_1Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563\_14:21:56 / seq: 36



ความรู้สึก เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม พบว่า เกิดการใช้เวลาว่างเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ลงมือปฏิบัติการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น

**2. กิจกรรมเสริมสร้างความเข้าใจการสนับสนุนทางสังคม :**  
**บทเรียนจากการลงมือปฏิบัติ** กิจกรรมนี้เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความเข้าใจ และการปฏิบัติ ด้านความรู้ความเข้าใจ พบว่าผู้ร่วมวิจัยเข้าใจการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านการปฏิบัติ พบว่า เกิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น นอกจากนี้ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ความรู้สึก คือ รู้สึกอยากใช้เวลาว่างในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

#### 4.2.2 ผลการสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คือความสัมพันธ์ของกระบวนการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผลการเปลี่ยนแปลงจากการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์ผลจากการสร้างและพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้ง 2 วงรอบ รวมถึงผลความสำเร็จจากการดำเนินกิจกรรม ซึ่งในการสังเคราะห์การส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์กิจกรรมที่ประสบความสำเร็จและผลของกิจกรรม เพื่อนำผลความสำเร็จจากการดำเนินกิจกรรมนี้มาสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2. สังเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงจากกิจกรรมทั้ง 2 วงรอบ เชื่อมโยงกับกระบวนการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ

3. สังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาออกระบบ

ผลการสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาออกระบบ พบผลดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 7 รูปแบบการส่งเสริมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ

รูปแบบการการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาอนกระบบ ประกอบด้วย 1) สะท้อนความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 2) เสริมสร้างการรับรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 3) เสริมพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 4) ลงมือปฏิบัติการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 5) ลงมือปฏิบัติการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และ 6) สะท้อนผลการปฏิบัติอย่างสร้างสรรค์ โดยจากรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านอารมณ์ความรู้สึก และเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนำเสนอต่อไปนี้

### 1. สะท้อนความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การสะท้อนความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คือ การที่นักศึกษาอนกระบบได้มีการวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อันเป็นการวิเคราะห์ทั้งในระดับบุคคล คือ นักศึกษาอนกระบบ ระดับกลุ่ม เช่น โรงเรียน ครอบครัว เป็นต้น อันเป็นการสะท้อนถึงสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งในมิติของความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาอนกระบบ ทำให้เห็นช่องว่างของปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาอนกระบบแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ บริบทแวดล้อม และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

นักศึกษาอนกระบบสะท้อนความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้ว่าการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของแต่ละบุคคลโดยการวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ปัญหาการใช้เวลาว่างในอดีต สถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งการวิเคราะห์สถานการณ์สามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น การสะท้อนจากตัวนักศึกษาอนกระบบ การสะท้อนจากบุคคลรอบข้างที่เกี่ยวข้อง เช่น เพื่อน ครู ผู้ปกครอง เป็นต้น เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์จุดเด่น จุดที่ควรพัฒนา และนำไปสู่การวางแผนเพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหาที่แท้จริง

### 2. เสริมสร้างการรับรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การเสริมสร้างการรับรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก่นักศึกษาอนกระบบ โดยเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะนำไปสู่การส่งเสริมด้านอื่น ๆ เพื่อให้นักศึกษาอนกระบบเกิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เนื่อง โดยการกำหนดประเด็นในการเสริมสร้างการรับรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ประกอบด้วย ความหมาย ลักษณะและองค์ประกอบ แนวทางการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็น

ประโยชน์ รวมถึงตัวอย่างกิจกรรมการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และบริบทของแต่ละบุคคล

### 3. เสริมพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การเสริมสร้างพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการกระตุ้นทางจิตใจ เพื่อให้ให้นักศึกษานอกระบบเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เห็นคุณค่า รวมถึงเกิดแรงจูงใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อันจะนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งด้านปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การเสริมสร้างพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ประกอบด้วย 1) การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง 2) เสริมสร้างแรงจูงใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และ 3) ส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม

### 4. ลงมือปฏิบัติการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เป็นการสร้างประสบการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก่นักศึกษานอกระบบ โดยการเปิดโอกาสให้ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่สะท้อนการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งในด้านปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพ ในเนื้อหากการเรียนรู้ที่กระตุ้นความสนใจและก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมแก่นักศึกษานอกระบบ เช่น การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากกิจกรรมสร้างรายได้เสริม กิจกรรมการช่วยเหลือครอบครัว กิจกรรมด้านการเรียน เป็นต้น เพื่อให้ให้นักศึกษานอกระบบได้รับประสบการณ์การเผชิญหน้ากับความสำเร็จ และได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านจิตใจ ด้านองค์ความรู้ และทรัพยากร

### 5. สะท้อนผลการปฏิบัติอย่างสร้างสรรค์

เป็นการสะท้อนผลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และผู้อื่น โดยทุกครั้งที่มีการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จะต้องมีการสะท้อนผลการปฏิบัติ ทั้งการสะท้อนในระดับบุคคล คือสะท้อนตนเอง และการสะท้อนผลจากผู้อื่น เพื่อให้เห็นถึงผลที่เกิดจากการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ชัดเจนขึ้น หรือเห็นพฤติกรรมในเชิงปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อย่างเป็นรูปธรรม อันจะช่วยกระตุ้น และส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของบุคคลมากยิ่งขึ้น



269776977

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมผสานวิธีเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ทำความเข้าใจสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ 2) ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ และ 3) สร้างและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมผสานวิธีเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบในจังหวัดนครปฐม แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การศึกษาสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ทั้งจากเอกสาร สัมภาษณ์และสนทนากลุ่มกับนักเรียนนอกระบบและผู้ที่เกี่ยวข้อง และวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยแบบวัดเชิงปริมาณ ระยะที่ 2 เป็นช่วงเริ่มการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมผสาน โดยความร่วมมือของนักเรียนนอกระบบซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัยตามขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย 1) ขั้นตอนวางแผนการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 2) ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม 3) ขั้นตอนสังเกตการณ์ และ 4) ขั้นตอนสะท้อนกลับผลการปฏิบัติ โดยดำเนินการ 2 วงรอบ จากนั้นจึงทำการสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ และผลการเปลี่ยนแปลงจากการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ ผู้วิจัยนำเสนอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ
  - 1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จากมุมมองของนักเรียนนอกระบบ สะท้อนความหมาย 4 มิติ คือ 1) การช่วยเหลืองานของครอบครัว 2) การหารายได้เสริม 3) การพักผ่อนหย่อนใจ และ 4) การศึกษาหาความรู้
  - 1.2 สถานการณ์ปัญหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ

1.2.1 ผลการศึกษาจากแบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ฉันทเรียนวิชาซีพีต่าง ๆ ที่เปิดสอนให้เพื่อไปทำอาชีพเสริมสร้างรายได้เพิ่มดีกว่านอนเล่นอยู่บ้าน ค่าเฉลี่ย 4.29 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนประเด็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่นักศึกษานอกระบบสะท้อนพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ เมื่อมีโอกาสฉันจะแอบไปนอนเล่นในทุกวันที่ไม่มีอะไรทำมากกว่าวันละ 3 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ย 1.64 ฉันดูหนัง ละคร ฟังเพลง นานมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อครั้งในแต่ละวัน ค่าเฉลี่ย 1.79 ฉันใช้โทรศัพท์ คุยเล่นไลน์หรือแชทกับผู้อื่นตลอดเวลาเป็นเวลามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ค่าเฉลี่ย 1.86 และฉันไปเดินห้างสรรพสินค้ามากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ถึงจะไม่มีใครไปด้วยก็ตาม ค่าเฉลี่ย 2.14 ตามลำดับ

1.2.2 สถานการณ์ปัญหาการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบ จากการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า นักศึกษาสะท้อนสถานการณ์ที่เป็นปัญหาการใช้เวลาว่างมาจากปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง 3 ประการ ได้แก่ 1) ด้านบุคคล ประกอบด้วย จากนักศึกษานอกระบบ และจากครูผู้สอน 2) ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม ประกอบด้วย สภาพแวดล้อมจากครอบครัว และสภาพแวดล้อมจากโรงเรียน และ 3) ด้านการจัดระบบการศึกษา

2. ผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ พบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านปริมาณการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ นอกจากนี้ จากการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เปรียบเทียบก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งด้านปริมาณของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ จากการศึกษา พบรูปแบบดังนี้ 1) สะท้อนความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 2) เสริมสร้างการรับรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 3) เสริมพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 4) เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ และ 5) สะท้อนผลการปฏิบัติ



269776977

## อภิปรายผล

การนำเสนอการอภิปรายผล ผู้วิจัยนำเสนอไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยประเด็นในการอภิปราย ประกอบด้วย 1) สถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ 2) ผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ และ 3) รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. สถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ผลการศึกษา สถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ศึกษา 2 ส่วน คือ ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และสถานการณ์ปัญหาของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ

1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จากมุมมองของนักศึกษานอกระบบ เห็นว่าเป็นการใช้เวลาที่นอกเหนือจากการทำภารกิจหรืองานประจำ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำเป็นประจำ เมื่อว่างเว้นจากงานเหล่านี้จึงถือว่าเป็นเวลาว่าง ซึ่งนักศึกษานอกระบบได้สะท้อนความหมาย 4 มิติ คือ 1) การช่วยเหลืองานของครอบครัว 2) การหารายได้เสริม 3) การพักผ่อนหย่อนใจ และ 4) การศึกษาหาความรู้ ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของเวลาว่างของ Kraus (1971, p. 253) ที่ให้นิยามความหมายไว้ว่า เป็นเวลาอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากกิจกรรมที่จำเป็น ดังเช่น การทำงานประจำ เวลานอน การเรียน เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่ารูปแบบของเวลาว่างมีความหลากหลาย สามารถทำกิจกรรมได้มากมาย เพราะไม่มีข้อผูกมัด สอดคล้องกับ Bammel และ Burrus-Bammel (1996) ที่กล่าวถึงลักษณะของการใช้เวลาว่าง มี 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) เวลาว่างเป็นเวลาที่คงเหลืออยู่ (Leisure is a residual) คือ เวลาที่เกิดขึ้นหลังจากทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำแล้ว มีความเป็นอิสระ 2) เวลาว่างเป็นภาวะของการดำรงอยู่ (Leisure is a state of being) เป็นภาวะแห่งเจตคติ สภาพจิตใจ ทศนคติของบุคคลในการมองต่อสถานการณ์ ซึ่งมีความแตกต่างในการจัดแบ่งเวลาว่างกันออกไป ดังนั้นบุคคลหนึ่งเห็นว่าเป็นเวลาว่างในขณะที่อีกคนหนึ่งอาจไม่ได้เห็นเป็นเวลาว่าง และ 3) เวลาว่างเป็นเรื่องของกิจกรรมที่ใช้ในเวลาว่าง (Leisure is as leisure does) เป็นการใช้เวลาว่างเพื่อการสร้างอุปนิสัย สิ่งที่บ่งบอกให้ผู้อื่นทราบในตัวตนของตนเองผ่านกิจกรรมที่ใช้ในเวลาว่าง ดังเช่น นำเวลาว่างไปทำงานที่เหลือเพื่อให้ตนเองกลายเป็นคนรักการทำงาน การนำเวลาว่างไปฝึกหัดทำกิจกรรมหัตถศิลป์ เพื่อให้ตนเองกลายเป็นคนที่มีจิตใจอ่อนโยน ละเอียดลอบ และเวลาว่างนั้นยังแตกต่างกันไปตามช่วงวัย เพราะแต่ละคนมีกิจกรรมที่เป็นภารกิจประจำ หรือมีลำดับการใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป

(Tinsley et al., 1997) ซึ่งนักศึกษานอกระบบได้ให้ความหมายที่สะท้อนถึงลักษณะของการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกัน เช่น การทำงานอดิเรก การช่วยเหลืองานครอบครัว การหารายได้เสริม การใช้เวลาว่างเพื่อการหาความรู้เพิ่มเติมด้านการเรียน อันสะท้อนให้เห็นว่าการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันตามการรับรู้ ประสบการณ์ ของแต่ละบุคคล รวมถึงบริบทอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น สอดคล้องกับ สรวารุช ชัยวิจิต (2555) ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของเจเนอเรชั่นต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ให้นิยามของรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย 4 รูปแบบ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดของ Robert (1978, p. 3) ได้แก่ 1) ประเภทสร้างสรรค์ (Creative) เช่น การใช้เวลาว่างภายในบ้านและภายนอกบ้าน 2) ประเภทท่องเที่ยว เช่น การใช้เวลาว่างร่วมกัน เช่น การตั้งแคมป์ การเล่นเรือ การใช้เวลาว่างแบบดึงดูดจากประวัติศาสตร์ ธรรมชาติ สวรรค์ และการเล่นกีฬา และการใช้เวลาว่างแบบมีการประชาสัมพันธ์ เช่น บริการทัวร์ และการเดินทาง เป็นต้น 3) ประเภทกีฬา (Sport) เช่น การออกกำลังกาย หรือการเข้าชมกีฬา และ 4) การใช้เวลาว่างทางสังคม (Leisure & socializing)

1.2 ผลการศึกษาสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จากการสถานการณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พบว่านักศึกษานอกระบบส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นที่นักศึกษานอกระบบมีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การเรียนอาชีพเพื่อเสริมสร้างรายได้เพิ่ม ค่าเฉลี่ย 4.286 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนประเด็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่นักศึกษานอกระบบสะท้อนพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ เมื่อมีโอกาสฉันจะแอบไปนอนเล่นในทุกวันที่ไม่มีอะไรทำมากกว่าวันละ 3 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ย 1.64 ฉันดูหนัง ละคร ฟังเพลง นานมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อครั้งในแต่ละวัน ค่าเฉลี่ย 1.77 ใช้โทรศัพท์ คุย เล่นไลน์หรือแชทกับผู้อื่นตลอดเวลาเป็นเวลามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ค่าเฉลี่ย 1.86 และไปเดินห้างสรรพสินค้ามากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ถึงแม้จะไม่มีใครไปด้วยก็ตาม ค่าเฉลี่ย 2.143 ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของ อรุณี อุบแก้ว (2552) ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายเดือนพบว่า ด้านสังคม ด้านวิชาการ ด้านบำเพ็ญประโยชน์ ด้านนันทนาการ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านกีฬาและด้านหารายได้พบว่าอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อาจต้องอาศัยเงื่อนไขที่หลากหลายเข้ามาสนับสนุนส่งเสริม เพราะแต่ละบุคคลมีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยเงื่อนไขหลายประการ เช่น ประสบการณ์ การรับรู้เกี่ยวกับการใช้เวลา



ว่างให้เป็นประโยชน์ ความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่นำไปสู่การ แสดงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคล เทียบเคียงได้กับแนวคิดปัญญาสังคมของ Bandura (1986) ที่อธิบายในเชิงความสัมพันธ์แบบมีทิศทางระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรม โดยมีฐานความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลนั้นไม่ได้เกิดขึ้นหรือมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่อีก พฤติกรรมหนึ่งเนื่องจากปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการมีเงื่อนไข ด้านปัจจัยภายในตัวบุคคลร่วมด้วย นั่นคือ ปัจจัยทั้งสามร่วมกันกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 ต่างก็มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแบ่งแยกออกจากกัน ได้ และปัจจัยทั้ง 3 นี้ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน หากแต่ต้องอาศัยระยะเวลาในการที่ปัจจัยใดในช่วงนั้น มีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ

นอกจากนี้ จากการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า นักศึกษาสะท้อนสถานการณ์ที่เป็น ปัญหาการใช้เวลาว่างมาจากปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง 3 ประการ ได้แก่ 1) ด้านบุคคล 2) ด้าน สภาพแวดล้อมทางสังคม และ 3) ด้านการจัดระบบการศึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ด้านบุคคล นักศึกษานอกระบบมองว่ามาจากปัจจัยเงื่อนไข 2 ประการ ประกอบด้วย 1) นักศึกษานอกระบบ ได้แก่ ขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เวลา ว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ขาดแรงกระตุ้นในชีวิต และ 2) ครูผู้สอน เกิดจากการที่ครูอาจจบไม่ตรงสาขาที่สอน ขาดความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้ และ ประสบการณ์ของครู เป็นต้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากมุมมองเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ของนักศึกษาที่สะท้อนจากการให้ความหมาย ส่วนใหญ่มองเป็นการใช้เวลาว่างเพื่อการพักผ่อน หย่อนใจ การช่วยเหลืองานของครอบครัว การทำงานอดิเรก หรือการหารายได้เสริมเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ จึงทำให้เห็นว่าเป็นเรื่องที่ยังไม่สำคัญ ยังขาดการมองถึงการพัฒนาตนเองจากการใช้เวลา ว่างให้เป็นประโยชน์ เทียบเคียงได้กับที่เบนดูราเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีผล ต่อการกระทำของบุคคล ถ้าบุคคล 2 คนมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่ แตกต่างกันได้ ซึ่งพบว่าคนสองคนนั้นมีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในบุคคล เพียงคนเดียวก็เช่นกัน ความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในสภาพการณ์นั้น ๆ นั่นคือ หากบุคคลรับรู้ว่าคุณภาพความสามารถในการพัฒนาการใช้เวลา ว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลนั้นจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989 อ้างถึงใน ประทีป จินฉิ่ง, 2540, น. 110) การที่บุคคลรับรู้ ความสามารถของตนเองต่อการกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งสูง ก็จะมีแนวโน้มที่จะกระทำ

พฤติกรรมนั้นสูงตามไปด้วย ในทางกลับกัน หากบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำ ก็จะมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำหรืออาจไม่ทำพฤติกรรมนั้นเลย ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถเกิดได้จากหลายปัจจัย ทั้งจากประสบการณ์ส่วนตัวและจากบุคคลอื่น และความสำเร็จในการกระทำของตนเองจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุด โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ (Bandura, 1986) นอกจากนี้ยังเทียบเคียงได้กับแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีผลกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามความต้องการหรือตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ดังที่ รัตติกรณ์ จงวิศาล (2550) กล่าวว่า แรงจูงใจคือกระบวนการที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2) ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ สภาพแวดล้อมจากครอบครัว และสภาพแวดล้อมจากโรงเรียน ที่ไม่เอื้อต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนนอกระบบ ทั้งนี้ สิ่งแวดล้อมมีส่วนสนับสนุนและเกี่ยวข้องกับเวลาว่างให้เป็นประโยชน์เป็นอย่างมาก เนื่องจากสามารถสนับสนุนได้ทั้งระดับจิตใจและระดับของการแสดงออกทางพฤติกรรม การที่ไม่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นปัญหาให้นักเรียนนอกระบบไม่สามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ Stumbo และ Peterson (2004) ได้อธิบายว่า เวลาว่างเป็นองค์ประกอบที่ครอบคลุมการสนับสนุนและให้คำแนะนำด้านทักษะกิจกรรม การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เตรียมเป็นแหล่งทรัพยากรของการใช้เวลาว่าง โดยผู้เข้าร่วมควรมีการพัฒนาศักยภาพของตนเอง พัฒนาทักษะทางสังคม พัฒนาทักษะของการเป็นผู้นำ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต นั่นคือ การพัฒนาตนเอง ครอบครัว โรงเรียน และสังคม นอกจากนี้ Nese (2009, pp. 157-176) ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาว่างในครอบครัวและความพึงพอใจในครอบครัวชาวตุรกี ผลการศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างในครอบครัวมีความสอดคล้องกับความพึงพอใจของครอบครัวอย่างเห็นได้ชัด และการใช้เวลาว่างในครอบครัว รวมถึงการเห็นคุณค่าของครอบครัว ยังส่งผลต่อความพึงพอใจกับชีวิตครอบครัว รูปแบบทางสังคมในการพึ่งพาอาศัยกันภายในครอบครัว อันเป็นการสนับสนุนความสามัคคีในครอบครัว และความพึงพอใจ ที่แสดงถึงความรู้สึก ความสนิทสนม ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับระบบครอบครัวที่จะปรับเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมสิ่งทีพบในการศึกษา นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า การใช้เวลาว่างของครอบครัวจะมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับความพึงพอใจในครอบครัว การใช้เวลาว่างในครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญกับความพึงพอใจในครอบครัวชาวตุรกี อันเป็นการ



269776977

SWU\_1Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

สะท้อนให้เห็นว่า สภาพแวดล้อมรอบตัวมีความสำคัญต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์หรือไม่ เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ

3) ด้านการจัดระบบการศึกษา ที่ไม่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา ทั้งระดับนโยบายและระดับโรงเรียน ซึ่งการจัดระบบการศึกษาเป็นสภาพแวดล้อมประการหนึ่งที่สำคัญในการส่งเสริมให้นักศึกษานอกระบบสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งนี้ นักศึกษาสะท้อนว่าการจัดระบบการศึกษายังไม่เอื้อต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เท่าที่ควร ทั้งด้านเวลาและกิจกรรมที่สนับสนุนนักศึกษา ดังที่ Dattilo (2008 อ้างถึงใน วิพงษ์ชัย ร่องชันแก้ว, 2557) ได้กล่าวถึงแนวคิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ว่า เป็นการเปิดโอกาสของแต่ละบุคคลเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง สร้างความเข้าใจในศักยภาพ ความท้าทายในการใช้เวลาว่าง เข้าใจบทบาทการใช้เวลาว่างต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งได้รับความรู้ ทักษะ และเกิดความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง โดยขอขยายของการใช้ทรัพยากรเพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่าง (Use resources facilitating leisure) มีเป้าหมายเพื่อการสร้างโอกาสให้แก่ผู้เข้าร่วมเพื่อที่จะได้เรียนรู้วิธีการค้นหาและการระบุแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโอกาสในการใช้เวลาว่าง โดยเฉพาะเรื่องสิ่งอำนวยความสะดวกหรือแหล่งอำนวยความสะดวกที่นำไปสู่การได้โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ ยังเทียบเคียงได้กับผลการศึกษาของ วัชรวิธาน เข็มทอง (2555) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยทางจิตและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสียสละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำนวน 341 คน พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ สามารถทำนายพฤติกรรมเสียสละได้ร้อยละ 37.10

2. รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ พบรูปแบบ ดังนี้ 1) สะท้อนความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 2) เสริมสร้างการรับรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 3) เสริมพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 4) เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ และ 5) สะท้อนผลการปฏิบัติ ซึ่งรูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เริ่มจากการสะท้อนความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาสถานการณ์ปัญหาที่สะท้อนความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบที่ยังเข้าใจไม่ครอบคลุม การสะท้อนความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการสะท้อนทั้งในมิติของความรู้ความเข้าใจ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก รวมถึงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ อันเป็นการสะท้อนสถานการณ์ในอดีตและปัจจุบันของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เห็นว่าสถานการณ์ที่เป็นมาและเป็นอยู่นั้นเป็นอย่างไร

นำไปสู่การวางแผนการส่งเสริมและพัฒนาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบต่อไป ซึ่งการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม ดังที่ ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527, น. 12) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่างมีความสำคัญในแง่ของพัฒนาการของมนุษย์ โดยประโยชน์ที่เกิดจากการมีเวลาว่างยังส่งผลใน 4 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ระดับครอบครัว ระดับสังคม และระดับประเทศชาติ Mundy (1988) ได้อธิบายการศึกษาการใช้เวลาว่างไว้ว่า เป็นกระบวนการพัฒนาความคิด พัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง ในรูปแบบการดำเนินชีวิต สังคมของตน ผลของการศึกษาหรือจัดการเรียนรู้เรื่องการใช้เวลาว่างนั้นทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) การเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง 2) พัฒนาความเข้าใจในโอกาส ศักยภาพ และความท้าทายในการใช้เวลาว่าง 3) ความเข้าใจในผลกระทบของการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล และโครงสร้างของสังคม และ 4) สร้างให้เกิดบุคคลมีความรู้ทักษะในการเลือกใช้เวลาว่างให้เกิดคุณค่าแก่ตนเอง นอกจากนี้ Dattilo (2002) ได้อธิบายเรื่องเวลาว่างว่าเป็นการเปิดโอกาสของแต่ละบุคคลเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง สร้างความเข้าใจในศักยภาพ ความท้าทายในการใช้เวลาว่าง เข้าใจบทบาทการใช้เวลาว่างต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งได้รับความรู้ ทักษะ และเกิดความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง โดยการพัฒนาดังกล่าว Dattilo ได้กล่าวว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่าง ในประเด็นการตระหนักรู้ในตนเองในการใช้เวลาว่าง (Be aware of self in leisure) มีเป้าหมายเพื่อการสร้างโอกาสสำหรับผู้เข้าร่วมให้ตระหนักถึงทัศนคติในเรื่องเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ให้เกิดความเข้าใจถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พิจารณาการใช้เวลาว่างที่ผ่านมาและการใช้เวลาว่างที่เข้าร่วมในปัจจุบันและระบุความเป็นไปได้ในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบในอนาคต

หลังจากที่เสริมสร้างการรับรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้ว เข้าสู่การเสริมพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษานอกระบบเกิดความต้องการในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น โดยการเสริมสร้างพลังการเรียนรู้นี้สามารถทำได้หลากหลายวิธีการ เช่น เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทั้งจากตนเองและจากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล ดังที่ Bandura (1986) กล่าวว่า การตัดสินใจของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมในสภาพการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ชนิด คือ การรับรู้ความสามารถของตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเป็นตัวตัดสินใจความสามารถของการกระทำที่จะให้บรรลุผลระดับหนึ่ง ส่วนความคาดหวังเป็นการ



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

ตัดสินใจว่าการกระทำนั้นก่อให้เกิดผลอย่างไร ความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนในสภาพการณ์นั้น ๆ นั่นเอง นั่นคือ ถ้าบุคคลรับรู้ว่าคุณเองนั้นมีความสามารถในการพัฒนาการใช้เวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลนั้นจะมีความอดทนอดสูหา ไม่ท้อถอย และประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989 อ้างถึงใน ประทีป จินฺงี, 2540, น. 110) นอกจากนี้ การเสริมสร้างพลังการเรียนรู้ ยังสามารถเสริมสร้างจากการสร้างแรงจูงใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อันสามารถสร้างแรงจูงใจทั้งจากตนเอง และจากการเห็นแบบอย่างภายนอก ดังที่ รัตติกอร์ณ จงวิศาล (2550) กล่าวว่า แรงจูงใจคือกระบวนการที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้ แรงจูงใจมี 2 ประเภทคือ 1) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายนอกตัวบุคคลซึ่งมีผลกระตุ้นให้บุคคลแสดงออกพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามความต้องการหรือตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ได้แก่ เป้าหมายต่าง ๆ เช่น รางวัล คำชมเชย หรือกำลังใจ เป็นต้น 2) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการที่จะทำหรือเรียนรู้บางอย่างด้วยจิตใจของตนเองที่รักการแสวงหา แรงจูงใจประเภทนี้เกิดจากความสนใจ เจตคติ ความต้องการ (เดียน ทวีสิน, 2545; Maslow, 1968 อ้างถึงใน ธีระพัฒน์ โยธการ, 2549) ซึ่ง Vallerand และ Losier (1999) ได้แบ่งแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1) แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่ความรู้ (Toward knowledge) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากเกิดความเพลิดเพลินในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ 2) แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่สัมฤทธิ์ผล (Toward accomplishment) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากเกิดความเพลิดเพลินที่จะพยายามไปให้ถึงเป้าประสงค์ของตน และ 3) แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่การกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์ (Toward experiencing stimulation) การสร้างแรงจูงใจ จึงเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ให้นักศึกษานอกระบบ

ขั้นต่อมาเป็นขั้นของเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ การส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบนอกจากสร้างความรู้ การเสริมพลังเกิดความต้องการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์แล้ว การเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้นักศึกษานอกระบบได้เรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง ทั้งในด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ สอดคล้องกับ Godbey และ Parker (1975) ที่ทำการพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ปริมาณของพฤติกรรมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ปริมาณเวลาหรือความถี่ของการกระทำกิจกรรมที่นอกเหนือจาก



เวลาเรียนในชั้นเรียนและกิจวัตรประจำวันที่เป็นประโยชน์และที่ไม่เป็นประโยชน์ 2) ความเข้มข้นของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ปริมาณที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างถูกต้องโดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นจากการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงเวลาว่างนั้น และ 3) ประโยชน์ของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง คุณภาพของผลที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างว่าที่ครอบคลุมทั้งต่อตนเองในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ สังคมของตนเอง และประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมในยาม และเมื่อนักศึกษานอกระบบได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติแล้ว และขั้นสุดท้าย คือ สะท้อนผลการปฏิบัติเป็นกระบวนการที่นักศึกษาจะได้เรียนรู้จากการสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสะท้อนผลจากประสบการณ์ของตนเอง และการสะท้อนจากประสบการณ์ของผู้อื่น

2. ผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบพบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และจากการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เปรียบเทียบก่อนและหลังการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งด้านปริมาณของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านประโยชน์ของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากผลการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบนี้ ทั้งมิติของปริมาณ ความเข้มข้น และคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ความเข้าใจ เช่น นักศึกษานอกระบบมีความรู้ความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น รับรู้ว่าตนเองสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้ เกิดเจตคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังที่ Mundy (1988) ได้อธิบายการศึกษาการใช้เวลาว่างไว้ว่า เป็นกระบวนการพัฒนาความคิด พัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง ในรูปแบบการดำเนินชีวิต สังคมของตน แนวคิดของ Dattilo (2002) ได้อธิบายเรื่องเวลาว่างว่า เป็นการเปิดโอกาสของแต่ละบุคคลเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง สร้างความเข้าใจในศักยภาพ ความท้าทายในการใช้เวลาว่าง เข้าใจบทบาทการใช้เวลาว่างต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งได้รับความรู้ ทักษะ และเกิดความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง โดยการพัฒนาดังกล่าว Dattilo (2008 อ้างถึงใน วิพงษ์ชัย รุ่งชันแก้ว, 2557, น. 41-42) ได้กล่าวว่า เป้าหมายสำคัญของ



269776977

การศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่าง มี 6 ขอบข่าย (Six leisure education components) ได้แก่ การซาบซึ้งในคุณค่าของการใช้เวลาว่าง (Appreciate leisure) การตระหนักรู้ในตนเองในการใช้เวลาว่าง (Be aware of self in leisure) การกำหนดตนเองในการใช้เวลาว่าง (Be self-determined in leisure) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการใช้เวลาว่าง (Interact socially during leisure) การใช้ทรัพยากรเพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่าง (Use resources facilitating leisure) และการกำหนดการตัดสินใจในการใช้เวลาว่าง (Make decisions about leisure)

นอกจากนี้ ยังเทียบเคียงได้กับงานวิจัยของ Watson (1997) ได้ศึกษาผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2-3 ชั่วโมงในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมนันทนาการที่ไม่มีการเคลื่อนไหว เนื่องจากขาดทัศนคติและแรงจูงใจ รวมถึงไม่เห็นความสำคัญต่อกิจกรรมนันทนาการด้านการออกกำลังกาย และงานวิจัยของ Iso-Ahola และ Allen (1982 อ้างถึงใน ศศิธร จำนงค์รักษ์, 2558) ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง ความต้องการใช้เวลาว่าง ในก่อนและหลังการทำงานของกลุ่มคนเล่นบาสเกตบอลในวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างกับการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นไปในทิศทางบวก และงานวิจัยของ FehmiCalik (2014) ที่ทำการทดสอบแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของประเทศตุรกี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัศึกษามีแรงจูงใจภายในในการใช้เวลาว่างที่นำไปสู่ความรู้ (Toward knowledge) มากที่สุด โดยนักเรียนเพศหญิงจะมีแรงจูงใจด้านนี้มากกว่าเพศชาย สำหรับแรงจูงใจภายนอกนั้น พบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจด้านเอกลักษณ์มากที่สุด

สำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น มีความสามารถในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งในด้านปริมาณ คือ นักศึกษานอกระบบใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในระดับที่มากขึ้น ถี่ขึ้น ด้านความเข้มข้น คือ นักศึกษานอกระบบมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากขึ้น เช่น จากที่เคยใช้เวลาว่างทำงานอดิเรก เล่นเกมส์ พักผ่อนหย่อนใจ ก็เปลี่ยนมาเป็นการหาความรู้เพิ่มเติม หารายได้เสริมหลากหลายช่องทางมากขึ้น สร้างเครือข่ายในการสร้างรายได้เสริม เป็นต้น ด้านคุณภาพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ นักศึกษานอกระบบมีการมองถึงการใช้เวลาว่างเพื่อประโยชน์ในระดับที่กว้างมากขึ้น เช่น ระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม มีกิจกรรมที่เป็นการใช้เวลาว่างเพื่อสังคม เช่น การช่วยเหลืองานโรงเรียน ช่วยเหลืองานชุมชน รวมถึงในยามที่ใช้

เวลาว่างเพื่อหารายได้เสริม ก็นึกถึงสังคมส่วนรวมด้วย เช่น การจำหน่ายแก้วรักษ์โลก เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการสะท้อนว่าการเสริมสร้างการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก่นักศึกษานอก ระบบ ช่วยให้ให้นักศึกษานอกระบบมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก บุคคลรับรู้ความสามารถของตนจะส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งสูง ก็จะมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นสูงตามไปด้วย (Bandura, 2000) นอกจากนี้ แบนดูราได้กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถในตนเองมีผลต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้ บุคคลจะสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเองได้ มาจากแหล่งที่มา 4 แหล่ง (Evans, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เขียมสุภาชิต, 2553, น. 59-60) ดังนี้ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดใน การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรง ความสำเร็จที่บุคคลได้รับนั้น จะทำให้บุคคลเชื่อว่าเขาสามารถกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องฝึกให้บุคคลมี ทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้รู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะ กระทำพฤติกรรมนั้น อันจะทำให้บุคคลนั้นได้ใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด 2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่ซับซ้อนและได้รับผล เป็นที่น่าพอใจ ทำให้ผู้สังเกตมีความรู้สึก ว่า ตนเองก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้เช่นกัน ถ้า หากเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ 3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการบอกกล่าว ว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการนี้ค่อนข้างใช้ง่ายและใช้กันทั่วไป แต่ แบนดูราได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ได้ผลมากเท่าใดนักในการที่จะทำให้บุคคลพัฒนาการ รับรู้ความสามารถของตน การใช้วิธีการนี้ให้ได้ผลนั้นควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ ของความสำเร็จโดยตรง วิธีนี้จะใช้สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้ เกิดความสำเร็จเป็นไปตามขั้นตอน โดยใช้คำพูดชักจูงร่วมด้วย และ 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลที่ถูกกระตุ้นทางอารมณ์ในเชิง ลบ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียดและความกลัว นำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเอง ต่ำ ถ้าอารมณ์ดังกล่าวเกิดมากขึ้น จะทำให้บุคคลแสดงออกได้ไม่ดี นำไปสู่ประสบการณ์ของความ ล้มเหลว ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนต่ำลงไปอีก ถ้าหากบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูก กระตุ้นทางอารมณ์ในเชิงลบได้ จะทำให้การรับรู้ความสามารถตนดีขึ้น ทำให้การแสดงออกในด้าน ความสามารถของตนเองดีขึ้นด้วย

นอกจากนี้ยังเทียบเคียงกับการศึกษาของ วัชรระ ประทาน (2556) ที่ทำการศึกษา ปัจจัยเชิงสาเหตุและการวิเคราะห์หือทธิพลส่งผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเองทางวิชาการต่อ



269776977

SWU -Thesais g9571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36



พฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนในเครือข่าย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองทางวิชาการมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบว่าตัวแปรที่นำมาศึกษาในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองทางวิชาการได้ร้อยละ 39 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรพฤติกรรมตั้งใจเรียนได้ร้อยละ 40

เกิดการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การที่นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติและสะท้อนผลการปฏิบัติ ทำให้เกิดการสร้างเครือข่าย สร้างกลุ่มในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกิดการสนับสนุนทางสังคมในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเวลา ความร่วมมือ องค์กรความรู้ หรืองบประมาณ ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะการแลกเปลี่ยนสนับสนุนซึ่งกันและกัน ในการมีปฏิสัมพันธ์แต่ละครั้ง บุคคลเป็นได้ทั้งผู้รับและผู้ให้การสนับสนุนทางสังคม โดยการสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้รับนั้นมาจากอดีตหรือประสบการณ์ ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลทั้งในปัจจุบันและอนาคต (Pierce et al., 1996) และ Bhanthumnavin (2000) ได้รวบรวมและสรุปนิยามปฏิบัติการของการสนับสนุนทางสังคมว่า หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคนในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยผู้ที่ให้การสนับสนุนทางสังคมมักจะให้การสนับสนุนใน 3 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) เช่น การปลอบโยน การให้ความเป็นห่วงเป็นใย ความรัก ความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจ หรือการยอมรับ เป็นต้น 2) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational support) เช่น การให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ข้อมูลย้อนกลับ การให้รางวัล-ลงโทษ การกล่าวติชม เป็นต้น และ 3) การสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์ รวมทั้งทรัพยากร งบประมาณ และแรงงาน (Material support) เช่น อุปกรณ์การเรียน เงินในการจัดทำโครงการต่าง ๆ การให้ความช่วยเหลือในการติดต่อประสานงาน เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย บุคคลที่จะเข้ามามีปฏิสัมพันธ์และให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้แก่ ครอบครัวและศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย Raymore (1994 อ้างถึงใน ถิ่นยพันธ์ ทองบุญตา, 2551) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในช่วงนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสู่มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า เพื่อนสนิทและผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างสูงเมื่อเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย และนาวิรัตน์ โพธิ์สุวรรณ (2553) ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดเกม

ของวัยรุ่น จำนวน 120 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ สามารถทำนายพฤติกรรมการติดเกมได้ร้อยละ 35.50 นอกจากนี้ สุขจิตร์ ตั้งเจริญ (2554) ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมและความสามารถในการบริหารเวลาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรับผิดชอบของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคสมทบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 260 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคม ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ สามารถทำนายพฤติกรรมรับผิดชอบได้ร้อยละ 61 เช่นเดียวกับ วัชชีรทาน เข้มทอง (2555) ที่ทำการศึกษาระดับปริญญาตรีทางจิตและสถานการณณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสียสละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำนวน 341 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ สามารถทำนายพฤติกรรมเสียสละได้ร้อยละ 37.10

3. รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ พบรูปแบบ ดังนี้ 1) สะท้อนความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 2) เสริมสร้างการรับรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 3) เสริมพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 4) เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ และ 5) สะท้อนผลการปฏิบัติ ซึ่งรูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เริ่มจากการสะท้อนความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาสถานการณ์ปัญหาที่สะท้อนความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษานอกระบบที่ยังเข้าใจไม่ครอบคลุม การสะท้อนความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการสะท้อนทั้งในมิติของความรู้ความเข้าใจ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก รวมถึงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ อันเป็นการสะท้อนสถานการณ์ในอดีตและปัจจุบันของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เห็นว่าสถานการณ์ที่เป็นมาและเป็นอยู่นั้นเป็นอย่างไร นำไปสู่การวางแผนการส่งเสริมและพัฒนาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบต่อไป ซึ่งการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม ดังที่ ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527, น. 12) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่างมีความสำคัญในแง่ของการพัฒนาของมนุษย์ โดยประโยชน์ที่เกิดจากการมีเวลาว่างยังส่งผลใน 4 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ระดับครอบครัว ระดับสังคม และระดับประเทศชาติ Mundy (1988) ได้อธิบายการศึกษาการใช้เวลาว่างไว้ว่า เป็นกระบวนการพัฒนาความคิด พัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง ในรูปแบบการดำเนินชีวิต สังคมของตน ผลของการศึกษาหรือจัดการเรียนรู้เรื่องการใช้เวลาว่างนั้นทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) การเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง 2) พัฒนาความเข้าใจในโอกาส ศักยภาพ และความท้าทายในการใช้เวลาว่าง 3) ความเข้าใจในผลกระทบของการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของ



269776977

SWU\_1Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

แต่ละบุคคล และโครงสร้างของสังคม และ 4) สร้างให้เกิดบุคคลมีความรู้ทักษะในการเลือกใช้เวลาว่างให้เกิดคุณค่าแก่ตนเอง นอกจากนี้ Dattilo (2002) ได้อธิบายเรื่องเวลาว่างว่าเป็นการเปิดโอกาสของแต่ละบุคคลเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง สร้างความเข้าใจในศักยภาพความท้าทายในการใช้เวลาว่าง เข้าใจบทบาทการใช้เวลาว่างต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งได้รับความรู้ทักษะ และเกิดความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง โดยการพัฒนาดังกล่าว Dattilo ได้กล่าวว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่าง ในประเด็นการตระหนักรู้ในตนเองในการใช้เวลาว่าง (Be aware of self in leisure) มีเป้าหมายเพื่อสร้างโอกาสสำหรับผู้เข้าร่วมให้ตระหนักถึงทัศนคติในเรื่องเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง เกิดความเข้าใจถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พิจารณาการใช้เวลาว่างที่ผ่านมาและการใช้เวลาว่างที่เข้าร่วมในปัจจุบันและระบุความเป็นไปได้ในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบในอนาคต

หลังจากที่เสริมสร้างการรับรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้ว เข้าสู่การเสริมพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาระบบเกิดความต้องการในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น โดยการเสริมสร้างพลังการเรียนรู้นี้สามารถทำได้หลากหลายวิธีการ เช่น เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทั้งจากตนเองและจากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล ดังที่ Bandura (1986) กล่าวว่า การตัดสินใจของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมในสภาพการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ชนิด คือ การรับรู้ความสามารถของตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเป็นตัวตัดสินใจความสามารถของการกระทำที่จะให้บรรลุผลระดับหนึ่ง ส่วนความคาดหวังเป็นการตัดสินใจว่าการกระทำนั้นก่อให้เกิดผลอย่างไร ความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนในสภาพการณ์นั้น ๆ นั่นเอง กล่าวคือ หากบุคคลรับรู้ว่าคุณภาพตนเองนั้นมีความสามารถในการพัฒนาการใช้เวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลนั้นจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989 อ้างถึงใน ประทีป จินฺงี, 2540, น. 110) นอกจากนี้ การเสริมสร้างพลังการเรียนรู้ ยังสามารถเสริมสร้างจากการสร้างแรงจูงใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อันสามารถสร้างแรงจูงใจทั้งจากตนเอง และจากการเห็นแบบอย่างภายนอก ดังที่ รัตติกรณ์ จงวิศาล (2550) กล่าวว่า แรงจูงใจคือกระบวนการที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้ แรงจูงใจมี 2 ประเภทคือ 1) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายนอกตัวบุคคลซึ่งมีผลกระตุ้นให้



269776977

SWU\_1Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

บุคคลแสดงออกพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามความต้องการหรือตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ได้แก่ เป้าหมายต่าง ๆ เช่น รางวัล คำชมเชย หรือกำลังใจ เป็นต้น 2) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการที่จะทำหรือเรียนรู้บางอย่างด้วยจิตใจของตนเองที่รักการแสวงหา แรงจูงใจประเภทนี้เกิดจากความสนใจ เจตคติ ความต้องการ (เดียนทวิสัน, 2545; Maslow, 1968 อ้างถึงใน ธีระพัฒน์ โยธากา, 2549) ซึ่ง Vallerand และ Losier (1999) ได้แบ่งแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1) แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่ความรู้ (Toward knowledge) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากเกิดความเพลิดเพลินในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ 2) แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่สัมฤทธิ์ผล (Toward accomplishment) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากเกิดความเพลิดเพลินที่จะพยายามไปให้ถึงเป้าประสงค์ของตน และ 3) แรงจูงใจภายในที่นำไปสู่การกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์ (Toward experiencing stimulation) การสร้างแรงจูงใจ จึงเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมพลังการเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ให้นักศึกษานอกระบบ

ขั้นต่อมาเป็นขั้นของเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ การส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบนอกจากจะสร้างความรู้ การเสริมพลังเกิดความต้องการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์แล้ว การเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัตินับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ให้นักศึกษานอกระบบได้เรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง ทั้งในด้านปริมาณ ด้านความเข้มข้น และด้านคุณภาพ สอดคล้องกับ Godbey และ Parker (1975) ที่ทำการพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ปริมาณของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ปริมาณเวลาหรือความถี่ของการกระทำกิจกรรมที่นอกเหนือจากเวลาเรียนในชั้นเรียนและกิจวัตรประจำวันที่เป็นประโยชน์และที่ไม่เป็นประโยชน์ 2) ความเข้มข้นของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ปริมาณที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างถูกต้องโดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นจากการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงเวลาว่างนั้น และ 3) ประโยชน์ของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง คุณภาพของผลที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ครอบคลุมทั้งต่อตนเองในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ สังคมของตนเอง และประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมในยามและเมื่อนักศึกษานอกระบบได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติแล้ว และขั้นสุดท้าย คือ สะท้อนผลการปฏิบัติ เป็นกระบวนการที่นักศึกษาจะได้เรียนรู้จากการสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสะท้อนผลจากประสบการณ์ของตนเอง และการสะท้อนจากประสบการณ์ของผู้อื่น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

#### ระดับนักศึกษานอกกระบบ

1. จากข้อค้นพบจากกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่นักศึกษานอกกระบบ พบว่ากิจกรรมที่นักศึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และแรงจูงใจในเรื่องของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คือกิจกรรมการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ: สร้างรายได้เสริม สะท้อนให้เห็นว่าการได้ลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษานอกกระบบ ที่ช่วยให้เกิดการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้รับความสนใจ และสร้างการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ควรเน้นกิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมการสร้างรายได้เสริมเพราะเป็นกิจกรรมที่เกิดประโยชน์แก่นักศึกษานอกกระบบอย่างเป็นรูปธรรมที่เป็นแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อการมีรายได้เพิ่มอย่างสูงกว่าด้านอื่น ๆ

2. จากผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่พบว่า มีการเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปริมาณการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านความเข้มข้นของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และด้านคุณภาพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมที่ร่วมดำเนินการสามารถเปลี่ยนการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบได้ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ อารมณ์ ความรู้สึก และเปลี่ยนการปฏิบัติ ภายใต้การร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมลงมือปฏิบัติ และสะท้อนผลการปฏิบัติ ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบ ควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้วยกิจกรรมกลุ่มที่ใช้เผชิญกับความสำเร็จของตนเอง การสร้างแรงจูงใจจากกิจกรรมการได้เห็นความสำเร็จของผู้อื่น และการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง และกิจกรรมที่ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติ เช่น การรวมกลุ่มเพื่อสร้างรายได้เสริม เป็นต้น

3. จากผลการศึกษา พบว่า การทำกิจกรรมเป็นกลุ่มกับเพื่อนของนักศึกษานอกกระบบสามารถส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะขั้นการลงมือปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งนักศึกษานอกกระบบได้ร่วมกันคิด วางแผน ลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดการช่วยเหลือและการทำงานร่วมกัน สนับสนุนซึ่งกันและกัน ดังนั้นในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกกระบบควรมีทั้งการจัดกิจกรรมระดับบุคคลและระดับกลุ่มที่ทำให้นักศึกษานอกกระบบได้ลงมือปฏิบัติ เช่น กิจกรรมการสร้างรายได้เสริม



269776977

SWU -Thesis gs571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

ที่ให้เป็นกลุ่ม โดยเริ่มตั้งแต่การเลือกกลุ่ม การวางแผน ค้นหาเครือข่ายต่าง ๆ ลงมือปฏิบัติ และสะท้อนผลการปฏิบัติ

### **ระดับครอบครัวของนักศึกษานอกระบบ**

จากผลการศึกษา พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ โดยเฉพาะการสนับสนุนจากครอบครัวทั้งในมิติของเวลาการให้กำลังใจ การสร้างแรงจูงใจ ที่ทำให้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านปริมาณการใช้เวลาว่าง ด้านความเข้มข้นในการใช้เวลาว่าง และด้านคุณภาพของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนั้น ในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบครั้งต่อไป ควรให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของครอบครัวโดยการจัดกิจกรรมให้ครอบครัวได้เข้ามามีส่วนร่วมด้วย เช่น ช่างกิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจ และช่างกิจกรรมการลงมือปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างให้ครอบครัวเห็นความสำคัญและเกิดการสนับสนุนการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบมากขึ้นในระดับที่เข้มข้นขึ้นกว่าเดิม

### **ระดับศูนย์การเรียนรู้และชุมชน**

จากผลการศึกษา พบว่า สถานศึกษามีส่วนสำคัญในการสนับสนุนการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ทั้งการสนับสนุนด้านทรัพยากร ด้านกระบวนการเรียนรู้ องค์ความรู้ รวมถึงการสร้างแรงจูงใจ ดังนั้น ศูนย์การเรียนรู้และชุมชนอาจบูรณาการ การจัดการเรียนรู้ที่เป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ไปในกระบวนการเรียนการสอนรายวิชาที่เกี่ยวข้อง โดยอาจมีกิจกรรมที่เป็นการสนับสนุนส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ที่เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในการเรียน เช่น การส่งเสริมองค์ความรู้เรื่องการหารายได้เสริม และการส่งเสริมการสร้างเครือข่ายในการประกอบอาชีพ เป็นต้น

### **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป**

1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้ได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ ซึ่งเป็นผลการดำเนินการในบริบทของสำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และยังไม่ได้นำไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน เช่น ด้านภูมิหลังทางเศรษฐกิจ ลักษณะครอบครัวของนักศึกษานอกระบบ เป็นต้น ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไปอาจนำรูปแบบที่ได้พัฒนาขึ้นครั้งนี้ขยายผลไปในพื้นที่อื่น ๆ และมีการติดตามประเมินผลให้ยาวนานมากขึ้น และการใช้รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้

เป็นประโยชน์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพและประสิทธิผลของรูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และการพัฒนาเป็นคู่มือเพื่อให้พื้นที่อื่น ๆ ได้นำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

2. การศึกษาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลอาจมีความยากในการค้นพบความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างแท้จริง เนื่องจากการรับรู้และการใช้ชีวิตมีความเป็นพลวัต ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลา ดังนั้น ในการที่จะวัดพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงควรตระหนักและคำนึงถึงการสร้างเครื่องมือวัดที่ชัดเจน รวมถึงการสร้างกิจกรรม จึงควรทำข้อมูลเป็นรายบุคคลร่วมกับการพัฒนาด้วยกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่ม การศึกษาในครั้งต่อไปควรต้องพัฒนาลงไปโดยเฉพาะด้านของแต่ละบุคคลมากยิ่งขึ้น โดยมีการกำกับ ติดตาม ประเมินผล และติดตามการใช้ชีวิตในแต่ละวันที่ต้องใช้การขยายเวลาให้มากยิ่งขึ้นเพื่อจะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ซึ่งนักวิจัยสามารถสร้างเครื่องมือและการติดตามในรูปแบบต่าง ๆ ได้ เช่น การทำบันทึกประจำวัน การสะท้อนผลอย่างต่อเนื่องผ่านสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

3. จากการศึกษาครั้งนี้เน้นที่กลุ่มนักเรียนนอกระบบ ครอบครัวก็มีความสำคัญต่อการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การทำวิจัยครั้งต่อไปอาจพิจารณานำครอบครัวเข้ามาเป็นหนึ่งในผู้เข้าร่วมในการทำวิจัยด้วย เช่น ช่วงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้ครอบครัวและนักศึกษาได้มีกิจกรรมร่วมกันที่จะทำให้นักเรียนนอกระบบและครอบครัวได้มีส่วนร่วมสร้างการวิจัยอย่างยั่งยืนต่อไป



269776977

## บรรณานุกรม

- Aslan, N. (2009). An Examination of Family Leisure and Family Satisfaction Among Traditional Turkish Families. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 157-176.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1996). *Leisure and Human Behaviour* (3rd ed.). Dubuque, IA: Brown and Benchmark.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. In L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality*. NY: Guilford Publications.
- Bhanthumnavin, D. (2000). Importance of Supervisory Social Support and its Implications for HRD in Thailand. *Psychology and Developing Societies*, 12(2), 155-166.
- Brooks, R. (2006). Learning and Work in the Lives of Young Adults. *International Journal of Lifelong Education*, 25, 271-289.
- Burgess, R. G. (1982). *Field Research: A Sourcebook and Field Manual*. London: Unwin Hyman.
- Dattilo, J. (2002). *Inclusive leisure services: Responding to the rights of people with disabilities*. State College, PA: Venture.
- Dattilo, J. (2008). *Leisure Education Program Planning A Systematic Approach* (3rd ed.). PA: Venture.
- Edginton, C. R., & Chen, P. (2008). *Leisure as transformation*. Urbana, IL: Sagamore.
- Fehmi, Ç., Gulle, M., Kürşad, S., Ihsan, S., & Erdi, K. (2014). Analysis and examination of the relationship between leisure motivation and academic motivation of students of schools of physical education and sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 14, 127-133.
- Godbey, G., & Parker, S. (1975). *Leisure Study and Services and Overview Philadelphia*. Philadelphia, PA: WB Saunders.
- Henderson, K., Casper, J., Wilson, B., & Dern, L. (2012). Behaviors, reasons, and outcomes perceived by senior games participants. *Journal of Parks and Recreation*



- Administration*, 30(1), 19-35.
- Henderson, K. A. (2009). Expanding the meanings of leisure in a both/and world. *Loisir & Societe*, 13(1), 15-30.
- Henderson, K. A. (2010). The future of leisure studies: The sky is falling? *Leisure Sciences*, 32(4), 391-400.
- Herzberg, F., Mausner, B., & Snyderman, B. (1959). *The motivation to work*, 2nd ed The motivation to work, 2nd ed. Oxford, England: John Wiley.
- Israel, B. A. (1985). Social networks and social support: Implications for natural helper and community level interventions. *Health Education Quarterly*, 12(1), 65-80.
- Ivankova, N. V. (2015). *Mixed methods applications in action research: From methods to community action*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Jinge, P. (1997). *Behavior Analysis and Behavior Modification*. Bangkok: Srinakharinwirot University.
- Kelly, J. R. (1982). *Leisure*. Upper Saddle River, NJ: Prentice- Hall.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner* (3rd ed.). Geelong, Australia: Deakin University.
- Kemmis, S., & Wilkinson, M. (1998). Participatory action research and the study of practice. In B. Atweh, S. Kemmis, & P. Weeks (Ed.), *Action research in practice: Partnerships for social justice in education* (pp. 21-36). London: Routledge.
- Kleiber, D., Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1986). The Experience of Leisure in Adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18, 169-176.
- Kraus, R. G. (1971). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kraus, R. G. (1990). *Recreation and Leisure in Modern Society* (4th ed.). NY: HarperCollins College.
- Kudlacek, M., Bocarro, J. N., Jirasek, I., & Hanus, R. (2009). The Czech way of inclusion in using an experiential education framework. *Journal of Experiential E*, 32(1), 14- 27.
- Mahoney, J., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of adolescence*, 23, 113-127.

- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* Toward a psychology of being, 2nd ed. (2nd ed.). Oxford, England: D. Van Nostrand.
- Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice* (2nd ed.). Champaign, IL: Sagamore.
- Neulinger, J. (1981). *To Leisure: An Introduction*. Boston: Ally and Bacon.
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Brière, N. M. (1991). Leisure Motivation Scale (LMS-28). Retrieved from [https://www.lrcs.uqam.ca/wp-content/uploads/2017/08/eml28\\_en.pdf](https://www.lrcs.uqam.ca/wp-content/uploads/2017/08/eml28_en.pdf)
- Pierce, C. A., Byrne, D., & Aguinis, H. (1996). Attraction in organizations: A model of workplace romance. *Journal of Organizational Behavior*, 17(1), 5-32.
- Pierce, G. R., Sarason, B. R., Sarason, I. G., Joseph, H. J., & Henderson, C. A. (1996). Conceptualizing and assessing social support in the context of the family *Handbook of social support and the family*. (pp. 3-23). New York, NY, US: Plenum Press.
- Pilisuk, M. (1982). Delivery of social support: The social innocalation. *American Journal Orthopsychiatry*, 52, 20.
- Ruskin, H., & Sivan, A. (1995). *Leisure Education Towards the 21st Century*. Utah: Brigham Young University.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schuitema, J., Peetsma, T., & Van der Veen, I. (2014). Enhancing Student Motivation: A Longitudinal Intervention Study Based on Future Time Perspective Theory. *The Journal of Educational Research*, 107, 467-481.
- Sivan, A. (1995). School as socializing agents for leisure: the case of Hong Kong. In H. Ruskin & A. Sivan (Ed.), *Leisure Education Towards the 21st Century*. Utah: Brigham Young University.
- Smith, W. E. (1991). *The AIC Model: Concepts and Practice*. Washington, DC: Organizing for Development.

- Stanis, S. A. W., Schneider, I. E., & Anderson, D. H. (2009). Parks and public health; Leisure time physical activity, constraints and negotiation strategies. *Journal of Park & Recreation Administration*, 27(3), 21-41.
- Stumbo, N. J., & Peterson, C. A. (2004). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures* (4th ed.). San Francisco: Pearson.
- Tinsley, H. E. A., Colbs, S. L., Teaff, J. D., & Kaufman, N. (1987). The relationship of age, gender, health and economic status to the psychological benefits older persons report from participation in leisure activities. *Leisure Sciences*, 9, 53-65.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Walter, M. (2009). Participatory Action Research. In A. Bryman (Ed.), *Social Research Methods* (pp. 151-158). London: The Falmer.
- Watson, J. F. (1997). *The impact of leisure attitude and motivation on the physical recreation/leisure participation time of college students*. (Doctoral dissertation). Purdue University, West Lafayette.
- เอ็ดดี้ พิทยากร. (2556). *About Time: เพราะเวลามีค่า*. สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/content/376169>
- เอี่ยม ทองดี. (2546). วันวาน วันนี้ และวันพรุ่งนี้ของชาวนา. ใน วรรณนา นาวิกมูล (บ.ก.), *ข้าวกับชาวนา*. กรุงเทพฯ: เอกสารเผยแพร่ลำดับที่ 3 ของมูลนิธิข้าวไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- โกสินทร์ มณีอินทร์. (2553). *การใช้เวลาว่างของผู้ใช้แรงงานในการประกอบกิจกรรมนันทนาการในจังหวัดชุมพร*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม*. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กฤตยติวัฒน์ ฉัตรทอง. (2553). *การพัฒนารูปแบบการป้องกันโรคไข้เลือดออกในชุมชนนาชะอังจังหวัดชุมพร*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กิตติพงษ์ พิชรพงศ์พรพรรณ. (2553). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้เวลาที่เหมาะสมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).

- บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- คณิงนิจ พุ่มพวง. (2546). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี. (ปริญญานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- จิรพัฒน์ ศิริรักษ์. (2555). ลักษณะสถานการณ์ในโรงเรียน ครอบครัว และจิตพอเพียงที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรับผิดชอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จุฑาพัฒน์ รัตนดิลก ณ ภูเก็ต. (2547). ปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับชมรายการโทรทัศน์ที่มีประโยชน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จุฑารัตน์ ทิพย์บุญทรัพย์. (2553). การเปรียบเทียบและวิเคราะห์ความสัมพันธ์รูปแบบการใช้เวลาว่างของนักศึกษาวิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล. (สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- ชินะโอภาส สะพานทอง. (2554). การใช้เวลาว่างกับการเปลี่ยนแปลง. วารสารคณะพลศึกษา, 14(ฉบับพิเศษ), 87-93.
- ณัฐฐิสิริ แฉล้มวงศ์. (2552). แรงจูงใจที่มีต่อการเลี้ยงสุนัขเพื่อนันทนาการของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ดวงเดือน พิศาลบุตร. (2515). การแนะนำ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: มงคลการพิมพ์.
- ทิตนา เขมมณี. (2522). กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: บุรพาศิลป์การพิมพ์.
- ธันยนันท์ ทองบุญตา. (2551). พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. สืบค้นจาก <http://libdoc.dpu.ac.th/research/146686.pdf>
- นารีรัตน์ โพธิ์สุวรรณ. (2553). ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดยาของวัยรุ่น. (สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ประทีป จินฉิ่ง. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม [เอกสารประกอบการสอน]. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. (2527). นันทนาการ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ ตริยมงคลกุล, และ สุภาพ ฉัตรภรณ์. (2555). การออกแบบการวิจัย (Research

- Design*) (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พิกุล นันทชัยพันธ์. (2539). *รูปแบบการพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเองในผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- มนัส นิลสวัสดิ์. (2547). *แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนิสิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- รวี วิชาศาสตร์. (2560). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมในโรงเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัตติกอณ์ จงวิศาล. (2550). *มนุษย์สัมพันธ์: พฤติกรรมมนุษย์ในองค์กร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วงธรรม สรณะ, และ ราตรี พิงกุล. (2555). *พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาหลักสูตร รัฐประศาสนศาสตร์บัณฑิต*. จันทบุรี: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- วรทัศน์ วัฒนชีวโนปกรณ์. (2555). *ปัจจัยเชิงเหตุทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่รู้ใฝ่ดีของนักศึกษาระดับปริญญาตรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วัชชีรทาน เข้มทอง. (2555). *ปัจจัยทางจิตและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสียสละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วัชระ ประทาน. (2556). *การพัฒนาโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุและการวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเองทางวิชาการต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนในเครือสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). *ค่าเฉลี่ยและการแปลความหมาย*. *วารสารวิจัยทางการศึกษา*, 18(3), 8 - 11.
- วิลักษณ์ ลังกา. (2560). *การประยุกต์ใช้ การผสมวิธี ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการ*. *วารสารวิจัย มสค สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 13(3), 247-251.
- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2557). *การพัฒนาโปรแกรมการศึกษากการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กในสถาน*

- สงเคราะห์. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วิภาพร สติธิตาตร์. (2542). ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วิลาสลักษณ์ ชังวัลลี. (2542). ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของคนที่มีความตั้งใจภายในของนักเรียน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศศิธร จำนงค์รักษ์. (2558). ผลการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ศศิวิมล จุลศิลป์. (2551). การพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้จัดการศึกษาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน: การประยุกต์ใช้กระบวนการเอไอซี. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุดพิงศ์. (2554). การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต. วารสารคณะพลศึกษา, 14(2), 10-21.
- ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย. (2562). ประเทศไทย. สืบค้นจาก <https://thailand.kapook.com/>
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต. (2553). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาย ไวยากรณ์. (2549). ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของวัยรุ่นนชุมชนเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สรารุช ชัยวิจิต. (2555). รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของเจเนอเรชั่นต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารคณะพลศึกษา, 15(ฉบับพิเศษ), 527-539.
- สัมพรณี เสตสุบรรณ. (2549). การใช้เวลาว่างที่เหมาะสมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพศิลาเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2560). *แนวทางการดำเนินงานการมีส่วนร่วมการบริหารการจัดการศึกษา*. สืบค้นจาก <https://www.obec.go.th/>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบ พ.ศ. 2555-2559*. กรุงเทพฯ: สำนักงาน.
- สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. (2553). *คู่มือปฏิบัติงานครู กศน. ตำบล*. กรุงเทพฯ: สำนักงาน กศน.
- สุขจิตร ตั้งเจริญ. (2554). *ปัจจัยทางจิตสังคมและความสามารถในการบริหารเวลาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรับผิดชอบของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคสมทบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุจินดา ประเสริฐ. (2554). *ผลของการพัฒนาแรงจูงใจภายในในการเรียนรู้และความสามารถในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุธิภา อักษรนนท์. (2550). *รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีต่อการให้บริการการใช้เวลาว่างของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุพัฒนา บุญแก้ว. (2556). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอาสาสมัครของอาสาสมัครในเขตกรุงเทพมหานคร*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุพิชชา วงศ์จันทร์. (2557). *ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3-Self เพื่อลดภาวะอ้วนของวัยรุ่นตอนปลาย*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุภัทร ชูประดิษฐ์. (2550). *วัฏจักร 5 ขั้นตอนของกระบวนการ A-I-C*. สืบค้นจาก <http://gotoknow.org/blog/communityblog/21663>
- สมิตตรา เจิมพันธ์. (2545). *จิตลักษณะและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.

- สุรพล นิติไกรพจน์. (2556). รายงานการวิจัย เรื่องแนวทางและความเป็นไปได้ในการปรับเปลี่ยน  
ภารกิจ บทบาท และอำนาจหน้าที่ของสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษา  
ตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.) ให้สอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องการส่งเสริมการศึกษาดลอด  
ชีวิต. กรุงเทพฯ: บริษัทนำทองการพิมพ์.
- หัตถ์นันทน์ เนื่อนวล. (2551). ศึกษาการใช้เวลาว่างของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธร อำเภอเมือง  
จังหวัดสุรินทร์. *วารสารคณะพลศึกษา*, 12(1), 114-122.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). วิถีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และ  
สังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อภิวัฒน์ สิริรัตนจิตต์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลากับรูปแบบการเรียนรู้  
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. *วารสารบรรณศาสตร์ มศว*, 8(1),  
26-37.
- อรุณี อุปแก้ว. (2552). ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต  
วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม (รายงานการวิจัย).
- อักษรภาค แมนมาศวิหค. (2544). การวิเคราะห์ปัจจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ของ  
บุคคลต่างวัย. (สารนิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อัญชลี ธรรมะวิทีกุล. (2551). หลักการของการจัดการศึกษานอกระบบและปรัญญาการศึกษาที่  
เกี่ยวกับการศึกษานอกระบบ. สืบค้นจาก  
<https://panchalee.wordpress.com/2009/03/28/>
- อัญชลี ธรรมะวิทีกุล. (2553). การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยในปัจจุบัน. สืบค้น  
จาก [https://panchalee.wordpress.com/2010/12/21/nfe\\_ac1/](https://panchalee.wordpress.com/2010/12/21/nfe_ac1/)
- อัศวิน มณีอินทร์. (2547). การศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒ. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนคริน  
ทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2542). การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชา  
การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์. (2534). การวิจัยเชิงปฏิบัติการในการพัฒนาคุณภาพการพยาบาล.  
*จดหมายข่าวสมาคมวิจัยเชิงคุณภาพแห่งประเทศไทย*, 5(1-2), 3-10.



## ภาคผนวก



269776977

SWU iThesis gs571120046 dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36

ภาคผนวก ก

กิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์  
ของนักศึกษานอกระบบ



269776977

SWU iThesis gs571120046 dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36

## ครั้งที่ 1

## การพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเอง

**ชื่อกิจกรรม:** ทำไม่ถึงเป็นไปไม่ได้

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้วิจัย และกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันที่แจ่มชัดมุ่งหมายของงานวิจัย
2. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของเวลาว่างและการนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้เกิดความเข้าใจการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จและการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

## แนวความคิด

1. การใช้กิจกรรมกลุ่มของเคิร์ต เลวิน (Kurt Lewin) เน้นสร้างความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าที่จะพูดเปิดเผยข้อมูลของตนเองตามความเป็นจริงได้ ทั้งในเรื่องความคิด ความรู้สึก
2. แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1986) ในด้านประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ เพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. แนวคิดการใช้เวลาว่างของ Dattilo (2002, 2008) เพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

**ระยะเวลา** 120 นาที

## วิธีดำเนินงาน

## ขั้นเริ่มต้น (50 นาที)

1. ผู้วิจัยทำการแนะนำตนเอง และกล่าวถึงจุดมุ่งหมายและความสำคัญในการทำกิจกรรมร่วมกัน ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้การละลายพฤติกรรมด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น ปรบมือ 1 ครั้ง 2 ครั้ง 3 ครั้ง หลังจากนั้นให้หันไปจับคู่กับเพื่อนคนใดก็ได้แล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมปรบมือเป็นจังหวะตามคำพูด คือ มือเราให้ปรบมือตนเอง ตักเราให้นำมือทั้งสองข้างปรบที่ตักตนเอง แล้วกลับมาที่มือเราอีกครั้ง และจังหวะสุดท้ายคือมือเพื่อนให้คู่ของเราเอามือไปประกบกันกับเพื่อนตรงข้ามให้เหมือนการปรบแปะ จะได้จังหวะคือ มือเรา ตักเรา มือเรา มือเพื่อน เมื่อได้เป็นจังหวะแล้วผู้วิจัยจะร้องเพลงประกอบไปด้วยเพื่อให้เกิดความพร้อมเพียงกัน หลังจากนั้นก็ให้หยุดแล้วถามเพื่อนที่อยู่ตรงหน้าว่า ชื่อเล่นอะไร บ้านเกิดอยู่ไหน เป็นลูกคนที่เท่าไร จบการศึกษาที่ไหนมา มีพี่



269776977

SUW-IThesis 95571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

น้องก็คน สิ่งที่ชอบ และสิ่งที่ไม่ชอบ เมื่อได้ข้อมูลจนพอประมาณก็ให้เปลี่ยนคู่โดยผู้วิจัยให้จังหวะอีกครั้งว่ามีเรา ตักเรา มีเรา มีเพื่อน แล้วพูดครบว่าเปลี่ยนคู่ ผู้เข้ารับการอบรมก็จะต้องหาคู่ใหม่ที่ไม่ใช่คนเดิมพร้อมกับถามในหัวข้อที่กล่าวมาแล้วกับคนใหม่และทำอย่างนี้สลับไปสัก 5 คน หลังจากนั้นก็ให้เป็นเป็นจับคู่ 3 คน พร้อมกับซักถามชื่อเล่น บ้านเกิด การศึกษา เมื่อได้ครบแล้วก็ให้เพิ่มเป็น 4 คน 5 คน 6 คนไปเรื่อย ๆ จนได้เวลาที่เหมาะสม ก็ทำการแบ่งกลุ่มเพื่อให้ทุกคนได้เข้าไปตามกลุ่มตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ เป็น 2 กลุ่ม ผู้เข้ารับการอบรมก็จะถูกแบ่งไปตามกลุ่มต่าง ๆ ตามที่กำหนด จากนั้นเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับเวลาว่าง และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคมของ

#### **ขั้นตอนการ (40 นาที) ด้านประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ**

1. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่มประกอบไปด้วย ตะปูขนาด 3.5 นิ้ว จำนวน 15 ตัว และฐานที่เป็นไม้พร้อมทั้งตอกตะปูขนาด 3.5 นิ้วติดไว้กับฐานไม้ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำตะปูทั้ง 15 ตัวที่ได้รับในแต่ละกลุ่มมาวางไว้บนหัวตะปูที่ตอกไว้กับฐานไม้โดยตะปูทั้ง 15 ตัวต้องลอยไว้บนหัวตะปูบนฐานไม้ทั้งหมดโดยห้ามใช้มือของทุกคนจับไว้แล้วไปวางและตะปูทั้ง 15 ตัวต้องไม่สัมผัสกับฐานไม้ต้องลอยอยู่เหนือพื้นทั้งหมด เมื่ออธิบายเสร็จแล้วและไม่มีคำถามเพิ่มเติมผู้วิจัยก็ให้แต่ละกลุ่มเริ่มลงมือปฏิบัติ จากนั้นเมื่อปฏิบัติไปได้สักพักผู้วิจัยจะถามคำถามว่า “ท่านคิดว่ามันเป็นไปไม่ได้ไหม” ให้สมาชิกของแต่ละกลุ่มตอบผู้วิจัย ส่วนใหญ่จะบอกว่า “เป็นไปไม่ได้” ผู้วิจัยก็ให้ลงมือทำต่อไปแต่ให้พูดคุยกันมากขึ้นถ้ามีคำใดที่เป็นประโยชน์ผู้วิจัยก็จะให้คำแนะนำเพิ่มเติมจนสมาชิกแต่ละกลุ่มเริ่มมีแนวทางและปฏิบัติจนประสบความสำเร็จได้ จากนั้นผู้วิจัยได้ให้สมาชิกร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้วิจัยก็สรุปถึงกิจกรรมนี้ในหลักทฤษฎีการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านประสบการณ์ที่สำเร็จส่งผลต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างไร

#### **ขั้นสรุป (30 นาที)**

1. ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการอบรมได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อกิจกรรม และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

#### **สื่อและอุปกรณ์**

1. ฟลิปชาร์ต, ปากกาเคมี, สมุดจดบันทึก
2. กระดาษ เอ4, ปากกา
3. ตะปูขนาด 3.5 นิ้ว 15 ตัว พร้อมฐาน

### การประเมินผล

1. การสังเกตการณ์มีส่วนร่วมของสมาชิก
2. สังเกตจากปฏิบัติการมีส่วนร่วมและการอภิปรายของผู้เข้ารับการอบรม



269776977

SWU eThesis gs571120046 dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36

## ครั้งที่ 2

## การพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเอง

**ชื่อกิจกรรม:** ตัวแบบกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

## แนวความคิด

1. การใช้กิจกรรมกลุ่มของเคิร์ต เลวิน (Kurt Lewin) เน้นสร้างความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าที่จะพูดเปิดเผยข้อมูลของตนเองตามความเป็นจริงได้ ทั้งในเรื่องความคิด ความรู้สึก

2. การรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1986) ในด้านการใช้ตัวแบบ เพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

**ระยะเวลา** 120 นาที

## วิธีดำเนินงาน

## ขั้นเริ่มต้น (40 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เข้ารับการอบรมก่อนนำเข้าสู่ขั้นดำเนินการ

2. ผู้วิจัยได้ทำการสอบถามเกี่ยวกับตัวแบบ ความหมาย และการนำไปใช้ประโยชน์

3. ทำความเข้าใจหลักการและวิธีการใช้ตัวแบบ

## ขั้นดำเนินการ (40 นาที) ด้านการใช้ตัวแบบ

1. ผู้วิจัยได้เปิดวิดีโอทัศน์เรื่อง “เราทำได้ถ้ามุ่งมั่นในการกระทำของเนตรนภา แซ่หลี่” หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สังเกตปฏิกิริยาต่อสถานการณ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งสอบถามความรู้สึกที่ได้จากวิดีโอทัศน์ดังกล่าว ให้สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอมุมมองของตนเองต่อวิดีโอทัศน์ดังกล่าวและให้จดลงในสมุดบันทึกของตนเองที่ได้เรียนถึงความสามารถของตนเองหากมีความพยายาม

## ขั้นสรุป (40 นาที)

1. ผู้วิจัยได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้อันเป็นการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเอง ด้านประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ กับการใช้ตัวแบบเพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



269776977

S.W.U. iThesis 95571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

### สื่อและอุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ต, ปากกาเคมี
2. กระดาษ เอ4, ปากกา
3. วีดิทัศน์เรื่อง “เราทำได้ถ้ามุ่งมั่นในการกระทำของเนตรนภา แซ่หลี”
4. สมุดบันทึกที่สมาชิกได้รับไปแล้ว
5. คอมพิวเตอร์กระเป่าหิ้ว

### การประเมินผล

1. สอบถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการใช้ตัวแบบ
2. สังเกตจากปฏิริยาการมีส่วนร่วมและการอภิปรายของผู้เข้ารับการอบรม



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36

## ครั้งที่ 3

## การพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเอง

**ชื่อกิจกรรม:** ข้าพเจ้าเป็นใคร

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการใช้คำพูดชักจูงและการกระตุ้นทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

**แนวความคิด**

1. การใช้กิจกรรมกลุ่มของเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) เน้นสร้างความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่จะพูดคุยเปิดเผยข้อมูลของตนเองตามความเป็นจริงได้ ทั้งในเรื่องความคิด ความรู้สึก

2. แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1986) ในด้านประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ เพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

**ระยะเวลา** 120 นาที

**วิธีดำเนินงาน**

**ขั้นดำเนินการ** (80 นาที) ด้านการใช้คำพูดชักจูง

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม สมาชิกตามที่ได้แบ่งไว้ เป็น 3 กลุ่มเหมือนเดิม แจกกระดาษที่มีหัวข้อว่า “ข้าพเจ้าเป็นใคร” ให้สมาชิกทุกคนละ 1 แผ่น แจกดินสอ หลังจากนั้นให้สมาชิกไปตอบคำถามตามที่ได้ระบุไว้ในกระดาษด้วยการตอบคำถามให้ครบทุกข้อ (ใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที) หลังจากนั้นให้สมาชิกกับมารวมกันที่กลุ่มแล้วนั่งล้อมเป็นวงกลมแล้วส่งกระดาษของตนเองไปทางขวามือเพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้อ่านสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเขียนถึงตัวเค้าเองว่าเป็นอย่างไรเห็นด้วยหรือไม่ หลังจากนั้นให้เขียนหลังกระดาษของเพื่อนสมาชิกหัวข้อ “ประกาศความดีและความสามารถ” ว่าความดีและความสามารถของเพื่อนสมาชิกที่ท่านเห็นมีอะไรบ้างเขียนใส่ลงในช่องที่กำหนดพร้อมทั้งลงชื่อตนเอง เมื่อสำเร็จแล้วก็ส่งให้สมาชิกในกลุ่มคนทางขวามือต่อไปให้ได้อ่านประวัติเพื่อนสมาชิกและเขียนประกาศความดีและความสามารถที่เราเห็นจนสำเร็จและส่งต่อไปก็จะวนกลับไปหาเจ้าของบันทึกเองทุกคน หลังจากนั้นให้อ่านสิ่งที่เพื่อนได้เขียนถึงความเป็นตัวตนของเราอย่างไรบ้างจนจบทุกข้อความ จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนสรุปว่าเพื่อนได้เขียนถึงตนเองอย่างไรมีความสามารถด้านไหนพร้อมนำเสนอให้เพื่อนได้รับฟังทุกคน และผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการสรุปมีการสรุปเนื้อหา ให้ข้อคิดเห็น และการให้ข้อมูลย้อนกลับส่งผลต่อตนเองด้านการใช้คำพูดจูงใจอย่างไร



269776977

SUW\_IThesis 95571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36



### ขั้นสรุป (40 นาที)

1. ผู้วิจัยได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้วิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเอง ด้านการใช้คำพูดชักจูงกับการกระตุ้นทางอารมณ์ เพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานซ้ำพเจ้าเป็นใคร และใบงานประกาศความดี
2. ดินสอ
3. คอมพิวเตอร์กระเป่าหิ้ว

### การประเมินผล

1. สอบถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้คำพูดชักจูง
2. สังเกตจากปฏิบัติการมีส่วนร่วมและการอภิปรายของผู้เข้ารับการอบรม



269776977

### ข้าพเจ้าเป็นใคร

ชื่อ.....นามสกุล.....วันเกิด.....

ชื่อเล่น.....ฉายาที่เพื่อนๆตั้งให้.....

ลักษณะเด่นที่ใครเห็นแล้วต้องจำได้อย่างแม่นยำคือ.....

การศึกษาระดับ.....ศูนย์การเรียน.....

หน้าที่รับผิดชอบคือ.....

ความสามารถพิเศษ.....

ถ้าขอพรได้หนึ่งครั้งอยากขอให้.....

เหตุผล คือ.....

จงบอกข้อดีของตนเองมา 5 ข้อ	จงบอกข้อเสียตนเองมา 5 ข้อ
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

สิ่งที่มีความสุขที่สุดในชีวิตคือ.....

เหตุการณ์ที่ทำให้เสียใจที่สุดในชีวิตคือ.....

ถ้าพรุ่งนี้ต้องตาย วันนี้อะไรจะทำอะไรมากที่สุด.....

วาดชีวิตอีก 5 ปีข้างหน้าตัวเราจะเป็นอย่างไร.....

จงบอกปัญหาในการเรียนของท่านที่พบในสถานที่แห่งนี้

.....

ความรู้สึกของท่านที่มีต่อเพื่อนในสถานที่แห่งนี้.....

ประกาศนียบัตรแห่งความดี

- 1. ชื่อ-นามสกุล.....  
 ความดีของเพื่อนคือ.....  
 .....
- 2. ชื่อ-นามสกุล.....  
 ความดีของเพื่อนคือ.....  
 .....
- 3. ชื่อ-นามสกุล.....  
 ความดีของเพื่อนคือ.....  
 .....
- 4. ชื่อ-นามสกุล.....  
 ความดีของเพื่อนคือ.....  
 .....
- 5. ชื่อ-นามสกุล.....  
 ความดีของเพื่อนคือ.....  
 .....
- 6. ชื่อ-นามสกุล.....  
 ความดีของเพื่อนคือ.....  
 .....
- 7. ชื่อ-นามสกุล.....  
 ความดีของเพื่อนคือ.....  
 .....
- 8. ชื่อ-นามสกุล.....  
 ความดีของเพื่อนคือ.....  
 .....

## ครั้งที่ 4

## การพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเอง

**ชื่อกิจกรรม:** การกระตุ้นทางอารมณ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านการกระตุ้นทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

**แนวความคิด**

1. การใช้กิจกรรมกลุ่มของเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) เน้นสร้างความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าที่จะพูดเปิดเผยข้อมูลของตนเองตามความเป็นจริงได้ ทั้งในเรื่องความคิด ความรู้สึก

2. แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1986) ในด้านประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ เพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

**ระยะเวลา** 120 นาที

**วิธีดำเนินงาน**

**ขั้นดำเนินการ** (80 นาที) ด้านการกระตุ้นทางอารมณ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

1. ผู้วิจัยได้เปิดวีดิทัศน์เรื่อง “มองต่างมุมที่หลายครั้งยังมองไม่เห็นเรื่องของชายพิการ” หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สังเกตปฏิกิริยาต่อสถานการณ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งสอบถามความรู้สึกที่ได้จากวีดิทัศน์ดังกล่าว และให้สมาชิกได้ร่วมกันระดมความคิดเห็นต่อวีดิทัศน์

2. ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการกระตุ้นทางอารมณ์และการนำไปปรับใช้

**ขั้นสรุป** (40 นาที)

1. ผู้วิจัยได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้วิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเอง ด้านการกระตุ้นทางอารมณ์เพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

**สื่อและอุปกรณ์**

1. กระดาษ
2. ดินสอ
3. วีดิทัศน์เรื่อง “มองต่างมุมที่หลายครั้งยังมองไม่เห็นเรื่องของชายพิการ”
4. คอมพิวเตอร์กระเป๋านิ้ว

### การประเมินผล

1. สอบถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกระตุ้นทางอารมณ์
2. สังเกตจากปฏิริยาการมีส่วนร่วมและการอภิปรายของผู้เข้ารับการอบรม



269776977

SWU eThesis gs571120046 dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36

## ครั้งที่ 5

## การพัฒนาแรงจูงใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

**ชื่อกิจกรรม:** บทบาทสมมุติของการใช้แรงจูงใจภายในและภายนอกตนเอง

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการสร้างแรงจูงใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากภายในและภายนอกตนเอง

## แนวความคิด

การสร้างแรงจูงใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของ Maslow (1968) เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้นักศึกษาเลือกทำตามความต้องการของตนเองด้วยความมุ่งมั่นจากภายใน ที่ตั้งใจกระทำต่อกิจกรรมต่างของตนเองในการใช้เวลาว่าง และพบว่าแรงจูงใจจากภายนอกก็ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดประโยชน์ ด้วยการพัฒนาความสามารถแรงจูงใจทั้ง 2 รูปแบบนี้ทำให้บรรลุเป้าหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ตามที่ตนเองตั้งความหวังไว้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

**ระยะเวลา** 120 นาที

## วิธีดำเนินงาน

## ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการอบรมก่อนนำเข้าสู่ขั้นตอนการ

2. ผู้วิจัยได้นำเสนอด้วยวาจาเกี่ยวกับหัวข้อของกิจกรรมเมื่อปฏิบัติแล้วผู้วิจัยจะนำเข้าสู่แรงจูงใจของการใช้เวลาว่างจะเกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง

3. ให้สมาชิกได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหัวข้อดังกล่าวอย่างเต็มที่

## ขั้นดำเนินการ (60 นาที)

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม สมาชิกตามที่ได้แบ่งไว้ เป็น 3 กลุ่มเหมือนเดิม แจกกระดาษที่มีข้อความเขียนไว้ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงให้เป็นไปตามหัวข้อที่กำหนด โดยกลุ่มที่ 1 ได้หัวข้อแรงจูงใจที่มาจากภายในตนเอง ด้วยการให้สมาชิกแสดงเป็น มาลี ที่มีความตั้งใจจะอ่านหนังสือและทบทวนการเรียนเพื่อที่จะสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันที่ตนเองสนใจเพราะเหลือเวลาน้อยมากแล้วแต่ตนเองคิดว่ายังเตรียมความพร้อมไม่ได้เต็มที่ตอนนี้ และเพื่อน ๆ ก็ได้มาชวนออกไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าเพื่อเป็นการผ่อนคลาย แต่มาลีก็ไม่อยากไปเพราะตนเองยังอยากอ่านหนังสือและลองทำข้อสอบที่ได้มาใหม่เพิ่มเติมอีก กลุ่มที่ 2 ได้หัวข้อแรงจูงใจที่มาจากภายนอก ด้วยการ



269776977

SUW\_IThesis 95571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36

ให้สมาชิกแสดงเป็น มานะ มีความตั้งใจจะอ่านหนังสือและทบทวนการเรียนเพื่อที่จะสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันที่ตนเองสนใจ ต่อมาเพื่อนได้ชวนให้ไปดูโครงการงานวิทยาศาสตร์ที่จัดแสดงในที่แห่งหนึ่งที่ไม่ไกลจากบ้านตนเองมากนักประกอบกับมานะสนใจเรื่องราวเกี่ยวกับโครงการทางวิทยาศาสตร์อยู่แล้วจึงตอบตกลงไปกับเพื่อนเพื่อศึกษาโครงการดังกล่าวเพื่อจะได้ต่อยอดความรู้ของตนเองได้ต่อไป และกลุ่มที่ 3 ได้หัวข้อขาดแรงจูงใจทั้งภายในและภายนอก ด้วยการให้สมาชิกแสดงเป็น ปรีชา ตั้งใจจะทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาก็เบื่อ ๆ ไม่อยากจะทำอะไรอยากนอนเล่นแก้เบื่อ ๆ ไปก่อน ต่อมาเพื่อน ๆ ได้ชวนออกไปเดินชมนิทรรศการเกี่ยวกับอาชีพเสริมที่ตนเองชอบ แต่ปรีชาก็คิดอยู่นานและสุดท้ายก็ตัดสินใจไม่ไปในที่สุด

#### **ขั้นแสวงหาความรู้และสรุป (40 นาที)**

1. ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กลุ่มเพื่อนได้แสดงออกมามีสาเหตุมาจากสิ่งใดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจในการกระทำของตัวแสดงในแต่ละเรื่อง และผู้วิจัยได้ทำการสอนหัวข้อแรงจูงใจต่อการพัฒนาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จนจบจากนั้นเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้สอบถามจนได้ข้อยุติและสะท้อนกลับต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของตนเองด้วยแรงจูงใจได้อย่างไร

#### **สื่อและอุปกรณ์**

1. ฟลิบชาร์ท,ปากกาเคมี
2. กระดาษ เอ4 ,ดินสอ,ปากกาเคมีและสีต่าง ๆ
3. คอมพิวเตอร์กระเป๋าคาด
4. แผ่นเนื้อหาและข้อความในการแสดงบทบาทสมมุติ

#### **การประเมินผล**

1. การสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิก

## ครั้งที่ 6

## วิธีการพัฒนาแรงจูงใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

**ชื่อกิจกรรม:** วีดีทัศน์และใช้ตัวแบบเรื่องเกี่ยวกับการใช้แรงจูงใจภายในและภายนอกตนเอง

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการสร้างแรงจูงใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากภายในและภายนอกตนเอง

## แนวความคิด

1. การสร้างแรงจูงใจการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของ Maslow (1968) เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้นักศึกษาเลือกทำตามความต้องการของตนเองด้วยความมุ่งมั่นจากภายใน ที่ตั้งใจกระทำต่อกิจกรรมต่างของตนเองในการใช้เวลาว่าง และพบว่าแรงจูงใจจากภายนอกก็ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดประโยชน์ ด้วยการพัฒนาความสามารถแรงจูงใจทั้ง 2 รูปแบบนี้ทำให้บรรลุเป้าหมายของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ตามที่ตนเองตั้งความหวังไว้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

**ระยะเวลา** 120 นาที

## วิธีดำเนินงาน

## ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เข้ารับการอบรมก่อนนำเข้าสู่ขั้นดำเนินการ
2. ผู้วิจัยได้นำเสนอด้วยวาจาเกี่ยวกับหัวข้อของกิจกรรมเมื่อปฏิบัติแล้วผู้วิจัยจะนำเข้าสู่แรงจูงใจของการใช้เวลาว่างจะเกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง
3. ให้สมาชิกได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหัวข้อดังกล่าวอย่างเต็มที่

## ขั้นดำเนินการ (60 นาที)

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม สมาชิกตามที่ได้แบ่งไว้ เป็น 3 กลุ่มเหมือนเดิม ให้ทำการจดลงในสมุดไดอารี่ที่แจกสมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นกับสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พบ เมื่อได้ชมวีดีทัศน์จนจบผู้วิจัยก็จะให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอธิบายว่าแต่ละคนได้เห็นมุมมองอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมนี้และร่วมกันนำเสนอให้สมาชิกทั้งหมดได้รับทราบพร้อมกัน ๆ จนครบทุกกลุ่มจนได้ข้อมูลครบถ้วน ผู้วิจัยได้เข้าสู่กิจกรรมต่อไปด้วยการเชิญนักศึกษา กศน. รุ่นพี่ที่มีความรู้ความสามารถและประสบความสำเร็จในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันมาพูดคุยกับนักศึกษา



269776977

SUW-IThesis 95571120046 dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36



### ขั้นแสวงหาความรู้และสรุป (40 นาที)

1. ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กลุ่มเพื่อนได้แสดงออกมาว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจในการกระทำของตัวแสดงในแต่ละเรื่อง และให้นักศึกษาตอบคำถามที่ผู้วิจัยได้สอบถามเกี่ยวกับเรื่องแรงจูงใจ (ตามเอกสารแนบท้าย) แรงจูงใจคืออะไร

### สื่อและอุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ท,ปากกาเคมี
2. กระดาษ เอ4, ดินสอ,ปากกาเคมีและสีต่าง ๆ
3. คอมพิวเตอร์กระเป่าหิ้ว
4. เอกสารแรงจูงใจคืออะไร

### การประเมินผล

1. การสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิก



269776977

## ครั้งที่ 7

## การสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน

**ชื่อกิจกรรม:** การเรียนรู้สู่การปฏิบัติจริง

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม

1. เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยมีความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้านการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และชุมชน
2. เพื่อทำความเข้าใจหลักการเกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การปฏิบัติจริงในการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการสร้างรายได้เสริม

**แนวความคิด**

Pilisuk (1982, p. 20) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคน ไม่เฉพาะแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ ความมั่นคง ทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าเขาเองได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย 2 แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม โดยปกติกลุ่มสังคม จัดแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ กลุ่มปฐมภูมิและกลุ่มทุติยภูมิ กลุ่มปฐมภูมิเป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน ส่วนกลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์ตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคมกลุ่มนี้ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่นๆ ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคมของเฮ้าส์ (House) (Israel, 1985, p. 66) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมในการให้การสนับสนุนทางสังคม เป็น 4 ประเภท คือ 1) Emotional Support คือ การสนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือ การแสดงถึงความห่วงใย 2) Appraisal Support คือ การสนับสนุนด้านการให้การประเมินผล เช่น การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feed Back) การเห็นพ้องหรือให้รับรอง (Affirmation) ผลการปฏิบัติ หรือการบอกให้ทราบผลถึงผลดี ที่ผู้รับได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 3) Information Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การให้คำแนะนำ (Suggestion) การตักเตือน การให้คำปรึกษา(Advice) และการให้ข่าวสารรูปแบบต่าง ๆ 4) Instrumental Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ เช่น แรงงาน เงิน เวลา

**ระยะเวลา** 120 นาที

## วิธีดำเนินงาน

### ขั้นดำเนินการ (80 นาที)

1. ผู้วิจัยผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันเรียนรู้สู่การปฏิบัติจริงด้วยการหารายได้เสริม โดยผู้วิจัยได้ให้เงินทุนสนับสนุนต่อการปฏิบัติจริงของการหารายได้เสริม ให้นักศึกษานอกระบบแบ่งกลุ่มกันเป็น 2 กลุ่ม เพื่อสร้างรายได้เสริมด้วยการขายสินค้าที่เป็นความต้องการของตลาดและวิธีการจำหน่าย จนได้ข้อสรุปออกมาว่า กลุ่มที่ 1 ขายเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ กลุ่มที่ 2 ขายแก้วเยติ โดยนำเสนอถึงวิธีการหาแหล่งผลิต ราคา คุณภาพ การจัดซื้อ ราคาจำหน่าย วิธีการจำหน่าย แล้วให้แต่ละกลุ่มได้นำเสนอเพื่อน ๆ ฟังในกระบวนการดังกล่าวพร้อมให้เพื่อน ๆ ได้สอบถามและนำเสนอประเด็นต่างๆได้มีการเรียนรู้ร่วมกัน

### ขั้นแสวงหาความรู้ และสรุป (40 นาที)

1. ผู้วิจัย ครู และผู้ร่วมวิจัยได้ทำแผนการดำเนินการเรียนรู้สู่การปฏิบัติจริงด้วยการหารายได้เสริม และทำการจัดจำหน่ายภายในเวลา 8 วัน ตั้งแต่วันที่ 8 -15 มีนาคม 2563

### สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกา
2. สมาร์ทโฟน ในการหาข้อมูล สินค้า
3. เงินทุนสนับสนุนกลุ่มละ 4,000 บาท

### การประเมินผล

1. การสังเกตการณ์มีส่วนร่วมของสมาชิก

## ครั้งที่ 8

## การสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน

**ชื่อกิจกรรม:** วัตถุประสงค์และใช้ตัวแบบเรื่องเกี่ยวกับการการสนับสนุนทางสังคมด้านครอบครัว และชุมชน

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้มีความรู้ด้านการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และชุมชน
2. ทำความเข้าใจหลักการการได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษาและผู้อื่น

**แนวความคิด**

Pilisuk (1982, p. 20) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคน ไม่เฉพาะแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ ความมั่นคง ทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย 2 แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม โดยปกติกลุ่มสังคม จัดแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ กลุ่มปฐมภูมิและกลุ่มทุติยภูมิ กลุ่มปฐมภูมิเป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน ส่วนกลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์ตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคมนั้นได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่น ๆ ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคมของเฮ้าส์ (House) (Israel, 1985, p. 66) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมในการให้การสนับสนุนทางสังคม เป็น 4 ประเภท คือ 1) Emotional Support คือ การสนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือ การแสดงถึงความห่วงใย 2) Appraisal Support คือ การสนับสนุนด้านการให้การประเมินผล เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed Back) การเห็นพ้องหรือให้รับรอง (Affirmation) ผลการปฏิบัติ หรือการบอกให้ทราบผลถึงผลดี ที่ผู้รับได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 3) Information Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การให้คำแนะนำ (Suggestion) การตักเตือน การให้คำปรึกษา(Advice) และการให้ข่าวสารรูปแบบต่าง ๆ 4) Instrumental Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ เช่น แรงงาน เงิน เวลา

**ระยะเวลา** 80 นาที



269776977

SNU\_Thesis\_95571120046\_dissertation / rev: 15082563\_14:21:56 / seq: 36

## วิธีดำเนินงาน

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม สมาชิกตามที่ได้แบ่งไว้ เป็น 3 กลุ่มเหมือนเดิม ให้ทำการจดลงในสมุดไดอารี่ที่แจกสมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นกับสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พบ เมื่อได้ชมวีดิทัศน์เรื่องคู่แฝด A กับ B และน้องคิม จนจบผู้วิจัยก็จะให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอธิบายว่าแต่ละคนได้เห็นมุมมองอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อการเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมด้านครอบครัวจากกิจกรรมนี้และร่วมกันนำเสนอให้สมาชิกทั้งหมดได้รับทราบพร้อมกัน ๆ จนครบทุกกลุ่ม

2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยได้ทำการสอนในเรื่องของการสนับสนุนทางสังคมคืออะไรและส่งผลกระทบต่อตัวนักศึกษาและผู้อื่นได้อย่างไร และสรุปการได้ไปเข้าร่วมกิจกรรมการที่ทางผู้บริหารและครูได้จัดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันที่ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนวัดสุวรรณ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

## ขั้นสรุป (40 นาที)

1. ให้นักศึกษาร่วมกันสะท้อนต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่ได้เรียนและนำไปปรับใช้ในการกระทำของตัวเองในแต่ละประเด็น และการนำไปใช้เพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้อย่างไรต่อไป

## สื่อและอุปกรณ์

1. ฟลิปชาร์ท,ปากกาเคมี
2. กระดาษ เอ4 ,ดินสอ,ปากกาเคมีและสีต่าง ๆ
3. คอมพิวเตอร์กระเป่าหิ้ว
4. เอกสารการสนับสนุนทางสังคมด้านครอบครัว และสังคมส่งผลกระทบต่อความสำเร็จเราได้อย่างไร

อย่างไร

## การประเมินผล

1. การสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิก

ภาคผนวก ข

ภาพรวมของการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง  
ให้เป็นประโยชน์ของนักศึกษานอกระบบ



269776977

SWU iThesis gs571120046 dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36

### ระยะก่อน การวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมผสานวิธี

การสนทนากลุ่ม ด้วยเทคนิค A-I-C 2 ครั้งกับผู้บริหารและครูเพื่อค้นหาสถานการณ์และสาเหตุ  
การใช้เวลาว่าง ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ ดร.ยงยุทธ แสนประสิทธิ์ สำนักงาน กศน. พุทธมณฑล



269776977

SWU iThesis 95571120046 dissertation / recv: 15082563 14:21:56 / seq: 36

การสนทนากลุ่ม ด้วยเทคนิค A-I-C 2 ครั้ง กับนักศึกษานอกระบบเพื่อค้นหาสถานการณ์  
และสาเหตุการใช้เวลาว่าง และทำแบบวัดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์





### ระยะการวิจัยเชิงปฏิบัติการผสมผสานวิธี

การทำแบบวัดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การรับรู้ความสามารถ แรงจูงใจ ให้ความรู้เรื่องการใช้เวลาว่าง เริ่มวงรอบที่ 1 กิจกรรมที่ ด้วยการสอนเกี่ยวกับประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง



กิจกรรมที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง และกิจกรรมที่ 3 การสร้างแรงจูงใจ

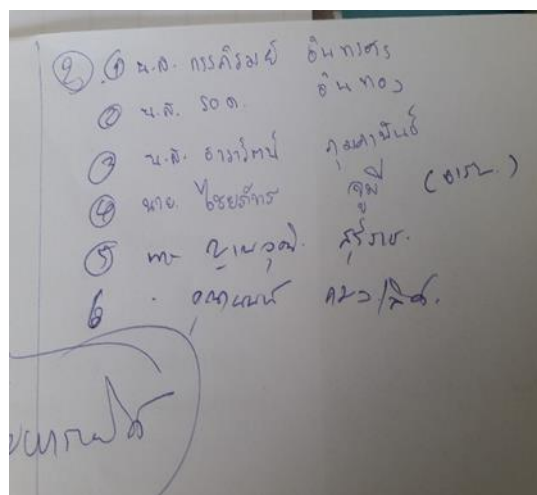
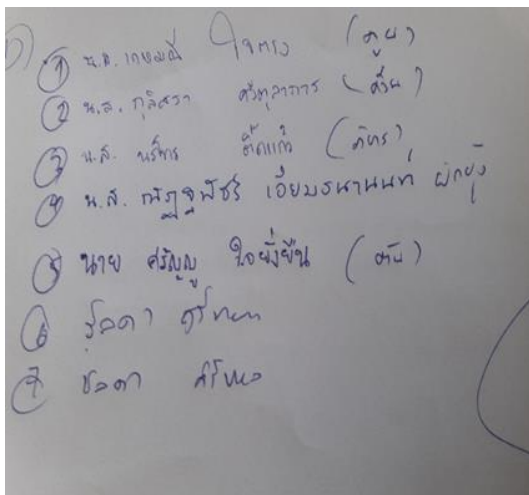


269776977

การสะท้อนผลทั้งสองวงรอบกับผู้บริหารและครู



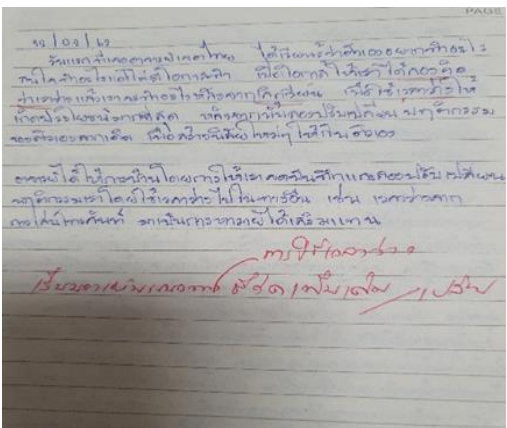
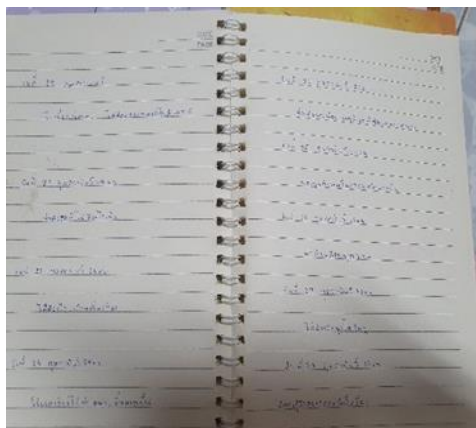
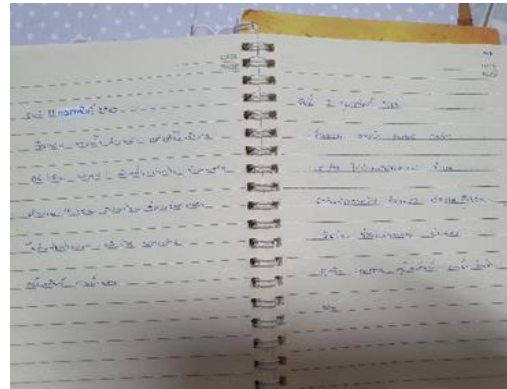
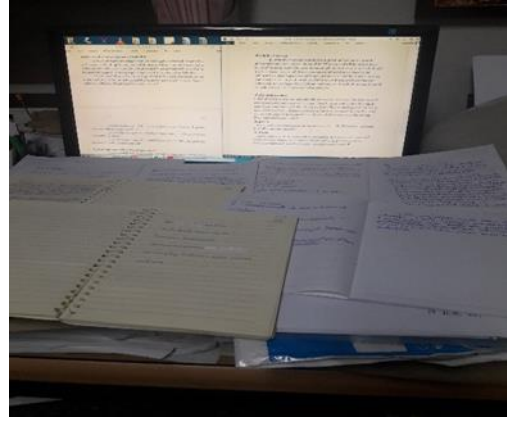
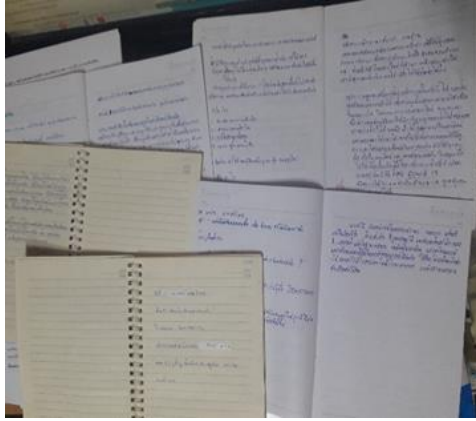
กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมการเรียนรู้สู่การลงมือปฏิบัติ ด้วยการได้รับการสนับสนุนทางสังคม



กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมการสร้างรายได้เสริมอย่างสร้างสรรค์ ของออนไลน์



### สมุดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมการวิจัย



### สมุดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมการวิจัย

วันที่ ๑๕/๐๓/๒๕๖๓  
 การรวมครอบครัว  
 ตอนเช้า ตอนบ่าย ตอนเย็น ได้ไปเยี่ยมครอบครัวที่บ้าน  
 มีคนในครอบครัวที่ให้การดูแลและช่วยเหลือได้  
 ตอนเช้า พนักงานหรือครอบครัวได้มาเยี่ยมได้ คือเวลา  
 การติดต่อหรือมาขอความช่วยเหลือหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับ  
 การดูแลหรือให้คำปรึกษาได้

วันที่ ๑๖/๐๓/๒๕๖๓  
 วันที่ ๑๖/๐๓/๒๕๖๓ ได้ไปเยี่ยมครอบครัวที่บ้าน  
 ตอนเช้า ตอนบ่าย ตอนเย็น ได้ไปเยี่ยมครอบครัวที่บ้าน  
 มีคนในครอบครัวที่ให้การดูแลและช่วยเหลือได้  
 ตอนเช้า พนักงานหรือครอบครัวได้มาเยี่ยมได้ คือเวลา  
 การติดต่อหรือมาขอความช่วยเหลือหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับ  
 การดูแลหรือให้คำปรึกษาได้

วันที่ ๑๗/๐๓/๒๕๖๓  
 วันที่ ๑๗/๐๓/๒๕๖๓ ได้ไปเยี่ยมครอบครัวที่บ้าน  
 มีคนในครอบครัวที่ให้การดูแลและช่วยเหลือได้  
 ตอนเช้า พนักงานหรือครอบครัวได้มาเยี่ยมได้ คือเวลา  
 การติดต่อหรือมาขอความช่วยเหลือหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับ  
 การดูแลหรือให้คำปรึกษาได้

วันที่ ๑๘/๐๓/๒๕๖๓  
 วันที่ ๑๘/๐๓/๒๕๖๓ ได้ไปเยี่ยมครอบครัวที่บ้าน  
 มีคนในครอบครัวที่ให้การดูแลและช่วยเหลือได้  
 ตอนเช้า พนักงานหรือครอบครัวได้มาเยี่ยมได้ คือเวลา  
 การติดต่อหรือมาขอความช่วยเหลือหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับ  
 การดูแลหรือให้คำปรึกษาได้

วันที่ ๑๙/๐๓/๒๕๖๓  
 วันที่ ๑๙/๐๓/๒๕๖๓ ได้ไปเยี่ยมครอบครัวที่บ้าน  
 มีคนในครอบครัวที่ให้การดูแลและช่วยเหลือได้  
 ตอนเช้า พนักงานหรือครอบครัวได้มาเยี่ยมได้ คือเวลา  
 การติดต่อหรือมาขอความช่วยเหลือหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับ  
 การดูแลหรือให้คำปรึกษาได้

วันที่ ๒๐/๐๓/๒๕๖๓  
 วันที่ ๒๐/๐๓/๒๕๖๓ ได้ไปเยี่ยมครอบครัวที่บ้าน  
 มีคนในครอบครัวที่ให้การดูแลและช่วยเหลือได้  
 ตอนเช้า พนักงานหรือครอบครัวได้มาเยี่ยมได้ คือเวลา  
 การติดต่อหรือมาขอความช่วยเหลือหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับ  
 การดูแลหรือให้คำปรึกษาได้

๒๕/๒/๖๒

ต้นเทศที่เกาะพาราณสีไทย  
 ๑๐๕ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย

อารามได้ให้ทุนการศึกษาโดยทางโรงเรียนวัด  
 วัดพระธาตุเขาน้อย ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย

วันที่ ๒๕/๒/๖๒ นริศจากล่อนนิง ✓ ok

ให้ชื่อของโรงเรียนอีก ๓๐ แห่ง จัดทำบัญชีรายชื่อ  
 ๓๓๓ แห่ง มณฑลวิเศษกันดารโรงเรียนมัธยม  
 แห่งเป็นพวกไว้ไว้ไว้ และเก็บเงินเข้าบัญชีธนาคารโรงเรียน  
 แต่โรงเรียนโรงเรียนอื่น ส่วน มณฑลวิเศษกันดาร  
 ดียว มีให้ทำตัวครูเอง ก็ให้หนังสือกันไว้  
 เป็นหลักฐาน และให้ส่งรายชื่อโรงเรียนที่ขึ้นปกครองด้วยมาให้  
 มาตรา (๒๕๖๓)

๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย

๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย

๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย

๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย  
 ๒๕๖๓ ไร่เศษ ที่วัดพระธาตุเขาน้อย





## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	เขตไทย สิ้นธุสุวรรณย์
วัน เดือน ปี เกิด	26 เมษายน 2509
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2538 วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ สถาบันราชภัฏธนบุรี พ.ศ. 2548 การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2562 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



269776977

SWU\_Thesis\_gs571120046\_dissertation / rev: 15082563 14:21:56 / seq: 36