



รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรม  
การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาขนาดนครราชสีมา

THE STRUCTURAL MODEL AND EFFECTIVENESS OF THE LEISURE BEHAVIOR  
DEVELOPMENT PROGRAM FOR SELF DEVELOPMENT SENIOR HIGH SCHOOL

วิทยา ยางกลาง

รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรม  
การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา นครราชสีมา



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์  
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2565  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE STRUCTURAL MODEL AND EFFECTIVENESS OF THE LEISURE BEHAVIOR  
DEVELOPMENT PROGRAM FOR SELF DEVELOPMENT SENIOR HIGH SCHOOL  
OF THE SECONDARY EDUCATIONAL SERVICE NAKHON RATCHASIMA



WITTHAYA YANGKLANG

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

Behavioral Science Research Insitute, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรม

การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาขนาดนครราชสีมา

ของ

วิทยา ยางกลาง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุทธนา ไชยจุฑกุล)

..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สภ)



ชื่อเรื่อง	รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรม การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา นครราชสีมา
ผู้วิจัย	วิทยา ยางกลาง
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ยุทธนา ไชยจุลกุล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษา รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุและขนาดอิทธิพลของตัวแปรที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 340 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามจำนวน 9 ฉบับ และระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนธรรมาภิบาลเพชรวิทยา จังหวัดนครราชสีมา สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 20 คน โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 9 ฉบับ ใช้การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้นและการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุตัวแปร ผลการวิจัยพบว่าแบบจำลองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยตัวแปร ทักษะการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ .77 .74 .67 และ 0.36 ตามลำดับ ส่วนการตัดสินใจเลือกกิจกรรม มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ .41 ส่วนการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีการทำกิจกรรมที่ดี มีความเป็นอิสระ และตอบสนองจิตใจ เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การเงิน และการพัฒนาตนเอง ในด้าน กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับ ครู อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้อง กับนักเรียน และระบบการศึกษา ในการนำไปใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียน หรือบุคคลในกลุ่มต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

คำสำคัญ : โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรม พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เยาวชน

Title	THE STRUCTURAL MODEL AND EFFECTIVENESS OF THE LEISURE BEHAVIOR DEVELOPMENT PROGRAM FOR SELF DEVELOPMENT SENIOR HIGH SCHOOL OF THE SECONDARY EDUCATIONAL SERVICE NAKHON RATCHASIMA
Author	WITTHAYA YANGKLANG
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Assistant Professor Yuttana Chaijukul , Ph.D.

The purposes of this sequential quantitative method research are to develop a structural model and the effectiveness of the leisure behavior development program for self-development senior high school students in the secondary educational service in Nakhon Ratchasima. This study consisted of two research phases. In the first phase, the samples were 340 high school students using the multistage sampling method. The data were collected using nine questionnaires, and in the latter phase, the samples consisted of high school students in Than Prasat Phet Wittaya School in Nakhon Ratchasima province. There were 20 participants per group, who were randomly assigned to the experimental and control groups by using nine questionnaires, using linear structural equation modeling and multivariate covariance analysis. The results showed that the model created by the researcher was consistent with the empirical data. The factors of leisure skills, self-awareness, leisure awareness and social interaction had a direct influence on decision-making. The influence values were .77, .74, .67 and 0.36, respectively. The decision to choose activities had a direct influence on leisure behavior with an influence value of .41. The test of the effectiveness of the leisure behavior development program for self-development. It was found that the students who took the leisure behavior development program for self-development, including positive activities, such as freedom and happiness. The time spent on physical, emotional, social, intellectual, financial, and self-improvement in physical, emotional, social, intellectual and financial activities was significantly higher than non-programmed students at a level of .01. This will be useful for teachers and those involved with students and the education system to develop the leisure behaviors of students for self-development or for individuals in different groups in order to be effective.

Keyword : behavior development program youth leisure behavior



## กิตติกรรมประกาศ

### ประกาศคุณูปการ

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ยุทธนา ไชยจุฑา ที่กรุณาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และให้การสนับสนุนในทุกด้าน ทั้งวิชาความรู้ กำลังใจและความเชื่อมั่นในตัวข้าพเจ้า ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยะดา สมบัติวัฒนา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร. อังศิรินทร์ อินทรกำแหง สำหรับข้อชี้แนะและการเอาใจใส่เสมอมา ขอขอบพระคุณประธานและกรรมการสอบ และผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. ดุษฎิ อินทรประเสริฐ รองศาสตราจารย์ ดร. ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นริศรา พึ่งโพธิ์สม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุภาศุภร์ จันประเสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประทีป จินนี่

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ คณาจารย์และนักเรียนของโรงเรียนธรรปราชสาทเพชรวิทยา ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณบิดามารดาและทุกคนในครอบครัวที่คอยให้ความช่วยเหลือ กำลังใจ และอยู่เคียงข้างผู้วิจัยมาโดยตลอดรวมทั้งขอบคุณพี่น้องและเพื่อนร่วมสถาบันฯ โดยเฉพาะเพื่อน ปรด เน้นวิจารย์หัส 59 ที่เป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนผู้วิจัยเสมอมา

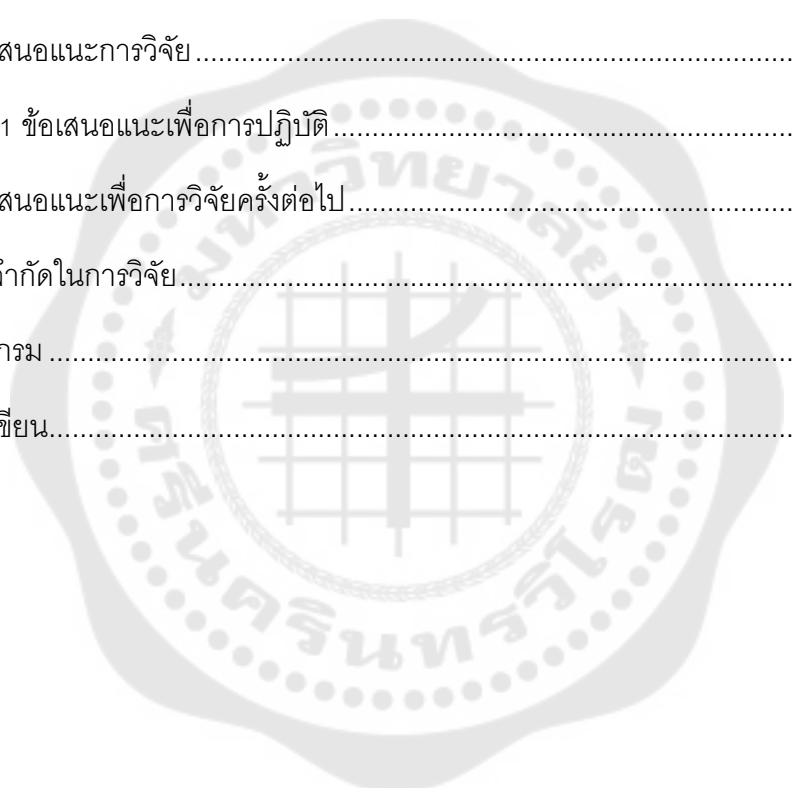
วิทยา ยางกลาง

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ .....	ฅ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญรูปภาพ .....	๗
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย .....	8
ขอบเขตของการวิจัย .....	8
ขอบเขตด้านเนื้อหา .....	8
ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	9
ขอบเขตด้านตัวแปร.....	10
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	11
นิยามเชิงปฏิบัติการ .....	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	20
1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง .....	21
1.1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง.....	21
2.1 การพัฒนาตนเอง .....	42
2. แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง .....	47

2.1 สาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง.....	47
2.2 การเกิดปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง .....	49
3. รูปแบบความสัมพันธ์ โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง .....	57
3.1 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม.....	57
3.2 การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) .....	67
3.3 การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness).....	75
3.4 ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) .....	83
กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 1 .....	100
สมมุติฐานการวิจัย ระยะที่ 1 .....	104
4. โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง .....	105
กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 2 .....	131
สมมุติฐานการวิจัย ระยะที่ 2 .....	132
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	133
1. การวิจัยระยะที่ 1 .....	134
1.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	134
1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	136
2. การวิจัยระยะที่ 2 .....	157
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	189
1 ผลการวิจัยระยะที่ 1 .....	190
1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง .....	192
1.2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร .....	192
2. ผลการวิจัยระยะที่ 2.....	200
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	223

1. การวิจัยระยะที่ 1 .....	224
1.1 สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1.....	224
1.2 อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1 .....	227
2. การวิจัยระยะที่ 2 .....	231
2.1 สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2.....	231
2.2 อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2 .....	232
3. ข้อเสนอแนะการวิจัย .....	235
3.1 ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ.....	235
4. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป.....	238
5. ข้อจำกัดในการวิจัย.....	239
บรรณานุกรม .....	256
ประวัติผู้เขียน.....	377



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง.....	27
ตาราง 2 สรุปหัวข้อคำถามที่ใช้ในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง .....	40
ตาราง 3 แนวคิดของการพัฒนาการใช้เวลาว่างของ มันดี (Mundy, 1998) .....	50
ตาราง 4 แสดงกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม.....	135
ตาราง 5 คุณภาพเครื่องมือตัวแปรสังเกตในขั้นตอนการทดสอบและใช้จริง.....	150
ตาราง 6 สรุปเกณฑ์ค่าสถิติที่เหมาะสมที่ใช้ในการวิเคราะห์โมเดล .....	154
ตาราง 7 สรุปกิจกรรมของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	169
ตาราง 7 (ต่อ) .....	170
ตาราง 8 สรุปการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	171
ตาราง 9 การทดสอบและวัดตัวแปรตามแบบแผนการทดลองเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1-2 แบบ การวิจัยมีการวัดก่อน-หลังและกลุ่มควบคุมแบบสุ่ม (Randomized Control Group Pretest Posttest Design) .....	185
ตาราง 10 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	190
ตาราง 11 สัญลักษณ์ของตัวแปรที่ทำการศึกษา .....	191
ตาราง 12 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง .....	192
ตาราง 13 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกต .....	193
ตาราง 14 ค่าดัชนีความกลมกลืนที่ได้จากการวิเคราะห์เกณฑ์และผลการพิจารณา (ก่อนและหลัง ปรับ) .....	196
ตาราง 15 คะแนนมาตรฐานของอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมระหว่างตัวแปร อิสระกับตัวแปรตาม .....	197



ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม.....	202
ตาราง 17 พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง.....	203
ตาราง 18 การพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง .....	204
ตาราง 18 (ต่อ) .....	205
ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	208
ตาราง 20 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (MANCOVA) .....	209
ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรการพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อ พัฒนาตนเอง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีอิสระ และการทำกิจกรรมที่ ตอบสนองจิตใจ จำแนกตามกลุ่มการทดลอง และช่วงเวลาที่ทำการวัด .....	210
ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อ พัฒนาตนเอง จำแนกตามกลุ่มการทดลอง และช่วงเวลาที่ทำการวัด .....	211
ตาราง 23 ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขององค์ประกอบพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	212
ตาราง 24 เปรียบเทียบคะแนนองค์ประกอบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หลังการทดลอง ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) .....	213
ตาราง 25 ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการพัฒนาตนเองในการ ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	214
ตาราง 26 เปรียบเทียบคะแนนพัฒนาตนเองหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	215
ตาราง 27 การพัฒนาตนเองทางกาย .....	216
ตาราง 28 การพัฒนาตนเองทางอารมณ์.....	217
ตาราง 29 การพัฒนาตนเองทางสังคม.....	218

ตาราง 30 การพัฒนาตนเองทางสติปัญญา.....219

ตาราง 31 การพัฒนาตนเองทางการเงิน .....220

ตาราง 32 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง  
.....221

ตาราง 33 ผลการประเมินความพึงพอใจ ในการจัดกิจกรรม ตามโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรม  
การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง..... 222



## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยในปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง .....	51
ภาพประกอบ 2 องค์ประกอบของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม .....	61
ภาพประกอบ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมการตัดสินใจเลือกกิจกรรมและพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง.....	67
ภาพประกอบ 4 องค์ประกอบของการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง.....	72
ภาพประกอบ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง .....	75
ภาพประกอบ 6 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง.....	79
ภาพประกอบ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง .....	83
ภาพประกอบ 8 องค์ประกอบของทักษะการใช้เวลาว่าง .....	87
ภาพประกอบ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง .....	90
ภาพประกอบ 10 องค์ประกอบของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม.....	95
ภาพประกอบ 11 ความสัมพันธ์ระหว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง .....	100
ภาพประกอบ 12 กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่ 1 .....	102
ภาพประกอบ 13 แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง .....	103
ภาพประกอบ 15 กระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญา.....	106
ภาพประกอบ 16 แนวคิดการตัดสินใจด้วยตัวเอง .....	107

ภาพประกอบ 17 แนวคิดทฤษฎีการสั่นไหล (Flow Theory)..... 109

ภาพประกอบ 18 กรอบแนวคิดการวิจัยในระยะที่ 2 ..... 132

ภาพประกอบ 19 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 ..... 156

ภาพประกอบ 20 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2..... 186

ภาพประกอบ 21 ความสัมพันธ์ของการวิจัยระยะที่ 1 และ 2..... 188

ภาพประกอบ 22 รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ ของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อ 198



## บทที่ 1 บทนำ

### ที่มาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย

เยาวชนในปัจจุบันนี้ จะเป็นผู้ที่ก้าวไปพัฒนาประเทศชาติในอนาคต คุณภาพของเยาวชนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศให้เจริญให้ก้าวหน้าอย่างมั่นคง ในการพัฒนาประเทศ เยาวชนต้องได้รับการพัฒนาตนเองก่อน เพื่อให้มีคุณภาพ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และนำคุณลักษณะที่ดีเหล่านั้นไปพัฒนาประเทศต่อไป การแสดงพฤติกรรมที่ดีของเยาวชนย่อมเป็นสิ่งสำคัญในการชี้ให้เห็นว่าเยาวชนเป็นผู้มีคุณลักษณะที่ดี ดังนั้นการพัฒนาพฤติกรรมของเยาวชนย่อมหมายถึงการพัฒนาประเทศ ซึ่งการแสดงพฤติกรรมที่ดีของเยาวชน จะเป็นสิ่งชี้วัดที่สำคัญถึงคุณลักษณะที่ดีของเยาวชน การแสดงพฤติกรรมที่ดีควรเป็นการแสดงออกมาจากภายใน ไม่มีการบังคับ เป็นการแสดงออกอย่างอิสระ และเป็นการทำกิจกรรมที่ดี ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการแสดงออกของพฤติกรรมในการทำกิจกรรมในลักษณะนี้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่แสดงถึงคุณลักษณะที่ดีของเยาวชน ซึ่งมันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้เรียกว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่นอกเหนือจากการทำสิ่งต่างๆ ที่จำเป็น เช่น การทำกิจวัตรประจำวัน การเรียน การทำงาน หากเยาวชนได้ใช้เวลาว่างไปในทางที่ดี เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นแล้ว เยาวชนย่อมนำคุณลักษณะที่ดีที่มีอยู่นั้นไปพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองได้ต่อไป ดังนั้นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศชาติก็คือ การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองของเยาวชน

จากข้อมูลการสำรวจของ สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (2565) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2565) กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน (2565) และ สถาบันจิตพัฒนาบริหารศาสตร์ (2564) มีความสอดคล้องกัน โดยพบว่าการใช้เวลาในชีวิตประจำวันของเยาวชนในปัจจุบัน เยาวชนจำนวนมากใช้เวลาไปกับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ เช่น การอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร การนั่งๆ นอนๆ อยู่กับที่ บางครั้งทำกิจกรรมไม่เกิดประโยชน์ ไม่มีสาระ เช่น การติดโทรศัพท์มือถือ การติดเกมคอมพิวเตอร์ ติดการสื่อสารออนไลน์ หรือบางครั้งยังทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การเสพยาเสพติด การมั่วสุม การทำความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน ความผิดเกี่ยวกับชีวิต และร่างกาย ความผิดเกี่ยวกับเพศ โดยพบว่าเยาวชนในช่วงอายุระหว่าง 15 ถึง 18 ปี เป็นช่วงที่มีการทำความผิดมากที่สุด นอกจากนี้ปัญหาเหล่านี้ยังสามารถแพร่มาสู่เยาวชนคนอื่นๆ ในชุมชน โรงเรียน และสังคมได้อีกด้วย ซึ่งการทำผิดเหล่านี้มีพื้นฐานมาจากการใช้เวลาว่างไปในทางที่ไม่เหมาะสมของเยาวชน

ในปัจจุบันรูปแบบการใช้เวลาว่างของเยาวชนมีความแตกต่างไปจากเมื่อก่อนมาก โดยมีผู้ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของเยาวชน เช่น ธนารีย์ จรินทร์ (2563) และ ญาณาทิร เปรมกมล (2562) พบว่า เยาวชนในปัจจุบันส่วนใหญ่นิยมทำกิจกรรมเวลาว่างในรูปแบบที่เน้นให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน การผ่อนคลายความเครียด เช่น การเล่นเกมกับเพื่อนๆ การฟังเพลงร้องเพลงเพื่อลดความเครียด ออกไปข้างนอกเที่ยวห้างสรรพสินค้า ไปในสถานที่ที่มีคนเยอะ และมีอาหารของกินมากมาย ดูหนัง ดูละคร หรือนอนอยู่เฉยๆ ไม่ได้ทำอะไร มีเพียงส่วนน้อยที่กล่าวว่าตนเองทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย และอ่านหนังสือ

ความก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงไป วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีผลต่อรูปแบบการใช้เวลาว่างของเยาวชนอย่างมาก มีผู้ที่ได้ศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่างของเยาวชนในปัจจุบัน (Generation Z) เช่น ญาณิ รัชต์บริรักษ์ (2565) พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน ถูกใช้ไปกับการทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การเล่นเกมออนไลน์ การเสพติดลามกอนาจาร การลงทุนในสินทรัพย์ดิจิทัลที่ขาดข้อมูลครบถ้วน การพูดคุยเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม การหลอกให้ทำผิดกฎหมายผ่านออนไลน์ และก่อให้เกิดปัญหาตามมา ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2565) ที่ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของเยาวชน พบว่า กิจกรรมที่เยาวชนตั้งใจทำในช่วงปิดภาคเรียน อันดับแรก คือ เล่นโทรศัพท์มือถือ เล่นอินเทอร์เน็ตจำนวนร้อยละ 71 ไพโรจน์ เสาน่วม (2561) ได้ศึกษาพบว่าเยาวชนไทยในปัจจุบันใช้เวลาว่างไปกับการทำกิจกรรมไม่เคลื่อนไหว เช่น การดูทีวี การเล่นเกมอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ รวมเวลาประมาณวันละ 3-6 ชั่วโมง ซึ่งปัญหานี้ยังเป็นปัญหาที่สำคัญที่เกิดขึ้นทั่วโลก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อานนท์ จันทวิช (2560) ได้กล่าวในทำนองเดียวกันว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้เวลาว่างของเยาวชนในปัจจุบัน ถูกใช้ไปกับการดูโทรทัศน์ถึง 3 ชั่วโมง ท่องอินเทอร์เน็ต และใช้เวลากับโซเชียลเน็ตเวิร์กประมาณ 2 ชั่วโมง ซึ่งถือได้ว่าเป็นจำนวนเวลาที่ยาว ส่วน ธนารีย์ จรินทร์ (2563) ศึกษาพบในทำนองเดียวกันว่า เยาวชนในปัจจุบัน มีการใช้เวลาว่างไปในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้เวลาไปกับการเล่นเกมออนไลน์ ติดโทรศัพท์มือถือ การเล่นเกมพนัน มั่วสุม การเข้าสถานบันเทิงต่างๆ จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้รูปแบบการใช้เวลาว่างของเยาวชนในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาในการใช้เวลาว่างของเยาวชนตามมา

ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่ไม่เหมาะสมของเยาวชน ส่งผลเสียต่อตัวเยาวชนเองทั้งด้านสุขภาพ การเรียน และยังส่งผลกระทบต่อชุมชน ครอบครัว และประเทศชาติ โดยเฉพาะการขาดแคลนเยาวชนที่มีคุณภาพที่จะมาพัฒนาชาติ ดังนั้นในการแก้ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ จำเป็นต้อง

ใช้การแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง นั่นก็คือ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน ในการพัฒนาประเทศต้องเริ่มจากการพัฒนาคนก่อน โดยจากหลักการทรงงานของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงเน้น “การพัฒนาคน” เป็นตัวตั้งซึ่งอาศัยหลักการ ความ “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” เป็นแนวทาง (ศูนย์ปฏิบัติการเพื่อสนับสนุนโครงการอันเนื่องมาจาก พระราชดำริ, 2562) ดังนั้นในการส่งเสริมคุณลักษณะที่ดีของเยาวชน จึงต้องใช้การเข้าใจ เข้าถึง และการพัฒนาเยาวชน

จากการศึกษาการส่งเสริม พัฒนา และแก้ปัญหา ในด้านการใช้เวลาว่างของเยาวชนใน ประเทศไทย พบว่ายังไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้เท่าที่ควร และไม่สอดคล้องกับสภาพของ เยาวชนในปัจจุบัน ซึ่งเห็นได้จากสถิติที่ผ่านมา โดยพบว่าระบบการศึกษาของไทยยังไม่สามารถทำ ให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ตามความต้องการของหลักสูตรทั้ง 3 ด้านคือ องค์ความรู้ การคิด วิเคราะห์ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญ ในการพัฒนาสังคมและ ประเทศชาติ จากมาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตรแกนกลาง พุทธศักราช 2551 พบว่า นักเรียนมี ปัญหาในด้านพฤติกรรม คุณธรรม จริยธรรม และมีแนวโน้มของการเกิดปัญหาที่เพิ่มสูงขึ้น (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2565) อีกทั้งในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา รัฐบาลได้ใช้งบประมาณ ด้านการศึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาเหล่านี้ เพิ่มขึ้นทุกปีจนมีจำนวนมากกว่า 2 เท่าของงบประมาณเมื่อ 10 ปีที่แล้ว (สำนักงานงบประมาณ, 2564) และมีสัดส่วนของงบประมาณไม่น้อยกว่าประเทศอื่นๆ ใน ภูมิภาคเดียวกัน แต่เมื่อเทียบผลลัพธ์ที่ได้ กลับพบว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ตามจุดประสงค์ ที่ตั้งไว้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2555) แสดงว่าการแก้ปัญหาด้านพฤติกรรมของนักเรียน จึงไม่ใช่ เกิดจากการขาดเงินสนับสนุน ดังนั้นสถาบันการศึกษาควรจะได้หาแนวทางในการพัฒนา พฤติกรรม และแก้ปัญหาของเยาวชนที่ถูกต้อง เพื่อสามารถแก้ปัญหาต่างๆ (สำนักงาน ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2565) ดังนั้นสถานศึกษาต่างๆ และหน่วยงานต่างๆ จึงจำเป็นต้องมี การศึกษา และร่วมมือพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนให้เป็นไปในแนวทางที่ เหมาะสม นอกจากนี้ยังพบอีกว่าหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) ยังได้เน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองให้ครบทุกด้าน ทั้งด้าน กาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นการแก้ปัญหาของเยาวชน ควรทำให้เกิดการพัฒนาตนเองแก่ เยาวชน ในด้านต่างๆ ด้วย

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของ เยาวชน พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมใช้เวลาว่าง และการพัฒนา พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนมีอยู่อย่างจำกัด โดยที่พบจะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการใช้



เวลาว่างของผู้ใหญ่ในวัยทำงาน เช่น งานวิจัยของ พัชฌมน จิตตสุโก (2554), ศักดิ์ทิพย์ เฉลิมพุมพิ พงศ์ (2556), โกสินท์ มณีอินทร์ (2554), วิรุฬห์ แสงเรือน (2549), หัสนันท์ เนื่อนวล (2552), รอด บินหมัดหนี (2551), วัฒนา น้ำค้าง (2552), ปัทมา จิตปรีดากร (2547), พัชฌมน จิตตสุโก (2554), ปัทมา รอดทั้ง (2540), สมितिชาติ จัตุมาศ (2549), เฉลิมเกียรติ เฟื่องแก้ว (2556), , รุ่งกานต์ จริยาภิรัต (2549), ชินะภิญญา สะพานทอง (2547), กัณทิมา เนตรทอง (2555), ชจีมาศ จุงพิวัฒน์ (2550) ซึ่งส่วนใหญ่ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะรูปแบบการใช้เวลาว่าง ความต้องการ ปัญหา อุปสรรค ของการใช้เวลาว่างในวัยผู้ใหญ่ และคนในวัยทำงาน โดยการศึกษาส่วนใหญ่ พบว่าลักษณะรูปแบบการใช้เวลาว่างของคนทำงานจะใช้เวลาว่างหลังเลิกงานไปกับการออกกำลังกาย พักผ่อน พุดคุย ส่วนความต้องการพบว่ามีความต้องการสถานที่ และอุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง ส่วนปัญหาและอุปสรรคที่พบส่วนใหญ่จะเกิดจากการขาดสถานที่ อุปกรณ์ ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ และการใช้เวลาว่างบางครั้งไม่ได้กระทำอย่างสม่ำเสมอ

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของเยาวชนที่พบ เช่น งานวิจัยของ เสกสรร กุญช (2554), สัมพรธนี เสตสุบรรณ (2549), ดวงใจ สิทธิไชย (2521), สมชาย ไวยากรณ์ (2549), เสกสรร กุญช (2554), คำรณ มาลาคำ (2546), เสน่ห์ใจเอื้อย (2555), ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2542), อรรณอดันท์ เพชรทองคำ (2551), กัลพฤกษ์ พลศรี (2551), กิตติพงษ์ พัชรพงศ์พรรณ (2553) ซึ่งเป็นงานวิจัยที่มีลักษณะเน้นการศึกษา รูปแบบการใช้เวลาว่าง โดยส่วนใหญ่พบ สอดคล้องกันไปในการทำนองเดียวกันว่า การใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ของเยาวชนส่วนใหญ่ทำ กิจกรรมเล่นกีฬา เช่น บาสเกตบอล แบดมินตัน ฟุตบอล การท่องเที่ยวการออกไปกับเพื่อน ฟัง เพลง เล่นเกม เล่นโทรศัพท์มือถือ เล่นอินเทอร์เน็ต อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร โดยการทำ กิจกรรมเน้นไปที่การทำกิจกรรมเพื่อความบันเทิงเป็นส่วนใหญ่ ส่วนเพศหญิงและเพศชายมี รูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกัน โดยผู้ชายมักเล่นกีฬาหรือกิจกรรมทางกาย มากกว่าผู้หญิง

ส่วนการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน ที่พบมีอยู่ 1 เรื่องได้แก่งานวิจัยของ วันรัฐ ชาติหัตถกร (2548) ซึ่งศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อ การใช้เวลาว่างของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งพบว่าตัวแปร ได้แก่ บุคลิกภาพ มโนภาพแห่งตน ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในโรงเรียน มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ของเยาวชน ส่วนการศึกษาในด้านที่เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างของเยาวชนที่พบ จะมีงานวิจัยของ วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557) ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ศึกษา โปรแกรมการใช้เวลาว่างของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาในสถานสงเคราะห์ โดยได้พัฒนาการ ตระหนักถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ให้กับเด็กระดับชั้นประถมศึกษาในสถานสงเคราะห์ และพบว่า



เด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่จัดขึ้น มีความรู้สึกพึงพอใจกับการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ส่วนการศึกษาและการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ในต่างประเทศพบว่าม้งงานจำนวนมากที่ได้ใช้แนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ซึ่งได้กล่าวถึงปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างประกอบด้วย การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making) ทรัพยากรการใช้เวลาว่าง (Leisure resources) และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) ผู้ที่ได้ศึกษาโดยใช้แนวคิดดังกล่าว หรือมีแนวทางที่สอดคล้องกัน เช่น สตัมโบ และพีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2009), เดททิลโล (Datillo, 2011), ฟาวเซทท์ (Fawcett, 2007), เพสซาเวนโต (Pesavento, 2011), ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012), และ ไดเซออร์ (Dieser, 2012) เป็นต้น ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีของ มันดี (Mundy, 1998) ซึ่งเป็นแนวคิดด้านการใช้เวลาว่างที่ได้กล่าวถึงทฤษฎีและแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยตรง เพื่อใช้ในการศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

นอกจากนี้ ในงานวิจัยของหลายๆ ท่าน ยังพบว่า การใช้เวลาว่างของเยาวชน ยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาตนเองของเยาวชนในด้านต่างๆ ด้วย เช่น ด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน เช่น งานวิจัยของ วิพงษ์ชัย ร่องขันแก้ว (2557) เพสซาเวนโต (Pesavento, 2011) เดททิลโล (Datillo, 2011) ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012) ธอร์ลินด์สัน และกันนาร์ (Thorlindsson & Gunnar, 2006), เบิร์น และ คนอื่นๆ (Byrne et al., 2006) ที่พบสอดคล้องกันว่า การใช้เวลาว่างในทางที่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดประโยชน์ ต่อเยาวชนในด้านต่างๆ ได้อีกด้วย

จากการศึกษางานวิจัยที่กล่าวมาแล้ว พบว่า ยังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยที่ผ่านมาพบเพียงแค่การสำรวจลักษณะรูปแบบการใช้เวลาว่าง ความต้องการ ปัญหา อุปสรรค ของการใช้เวลาว่างในวัยผู้ใหญ่ และคนในวัยทำงาน อาจมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างบ้าง แต่ไม่ได้ศึกษาถึงความสำคัญของแต่ละปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการนำปัจจัยที่สำคัญแต่ละปัจจัย ไปสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน เพื่อให้ได้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง โดยได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ระยะ โดยระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุซึ่งเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างซึ่ง มันดี (Mundy, 1998) ได้สังเคราะห์มาจากการศึกษาโครงการต่างๆ และรวบรวมความรู้ ข้อค้นพบ จากในหลายๆ มหาวิทยาลัย ในต่างประเทศ ซึ่งมีบริบทโดยทั่วไป

ของสังคมและกลุ่มของประชากรที่ศึกษา แตกต่างจากประเทศไทย ดังนั้นเพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ของเยาวชนในประเทศไทย จึงมีการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยใช้รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ (Causal Model) เพื่อศึกษาปัจจัยตามแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) อีกครั้ง และนำไปสร้างเป็นโปรแกรมที่ใช้สำหรับพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมกับเยาวชนในประเทศไทยต่อไป ส่วนในระยาะที่ 2 เป็นการนำตัวแปรที่มีความสำคัญในระยาะที่ 1 ที่มีการศึกษาถึงผลของตัวแปรแล้วว่าเหมาะสมกับการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามบริบทและลักษณะของเยาวชนในประเทศไทย นำมาศึกษาเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองเพื่อให้เหมาะสมกับเยาวชนไทย โดยใช้รูปแบบการจัดโปรแกรม จากการศึกษางานวิจัยในประเทศไทยในอดีต พบว่า มีการศึกษาการใช้โปรแกรมปรับพฤติกรรมใช้เวลาว่าง ในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และผลที่ได้พบว่า กลุ่มนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่จัดให้ในโปรแกรม ที่ทำให้นักเรียนเกิดความสุข เพลิดเพลิน ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ส่วนงานวิจัยที่มีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งสองระยะในงานเดียวกัน ยังไม่พบว่ามีผู้ศึกษา

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยเลือกศึกษา และพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา เนื่องจากนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อยู่ในช่วงวัยรุ่น และเป็นช่วงที่กำลังสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพื่อใช้เป็นรูปแบบในการดำเนินชีวิตในวัยผู้ใหญ่ (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2561) และอีกทั้งจังหวัดนครราชสีมาเป็นจังหวัดที่มีขนาดใหญ่ มีจำนวนเยาวชนมาก และมีจำนวนของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) มากที่สุดในประเทศไทย จำนวน 1,442 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนมากที่สุดถึง 379,066 คน ซึ่งเหมาะจะเป็นพื้นที่ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของเยาวชน ซึ่งเยาวชนจำนวนมากใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม และไม่เกิดประโยชน์ เช่น การเที่ยวเตร่ การมั่วสุม การดื่มสุรา สูบบุหรี่ และปัญหาเหล่านี้มีแนวโน้มสูงขึ้น เห็นได้จากข้อมูลซึ่งมีความสอดคล้องกันจากหลายหน่วยงานในจังหวัดนครราชสีมา เช่น สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 3 จังหวัดนครราชสีมา (2562) ศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง (2562), สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2565) และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครราชสีมา (2562) ซึ่งพบว่า นักเรียน และเยาวชนในจังหวัดนครราชสีมา มีพฤติกรรมการใช้เวลาไปกับสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น มีการใช้เวลาว่างไปกับ

การเสพยาเสพติด ปัญหาการดื่มสุรา บุหรี่ การพนัน การติดเกม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การตกเป็นเหยื่อการบริโภควัตถุอันตราย การใช้ ความรุนแรง การทะเลาะวิวาท และถูกชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ซึ่งสาเหตุของปัญหาเหล่านี้ ที่เกิดขึ้นกับเยาวชน มาจากการขาดการส่งเสริม ชี้นำ และได้รับการพัฒนาการใช้เวลาว่างไปในทางที่เหมาะสม คอลด์เวลล์ และวิทท์ (Caldwell & Witt, 2011) อีกทั้งจังหวัดนครราชสีมาเป็นจังหวัดที่มีความหลากหลายทางสังคม คือเป็นพื้นที่ที่มีทั้ง สังคมเมือง และสังคมชนบท มีความแตกต่างด้านประชากร และวัฒนธรรม ซึ่งจะทำให้การศึกษา สามารถครอบคลุมด้านประชากรที่มีลักษณะต่างๆ ได้มากกว่า ดังนั้นจึงสามารถเป็นตัวอย่งในการพัฒนาและอ้างอิงกับประชากรในลักษณะที่มีความแตกต่างกันได้มากกว่า

จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว ทำให้ผู้วิจัยเลือกศึกษา รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ และประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาานครราชสีมา

### **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และขนาดอิทธิพลของปัจจัยต่างๆ ในรูปแบบความสัมพันธ์
2. เพื่อสร้างและศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง

## ความสำคัญของการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งความสำคัญของการวิจัยดังนี้

### ความสำคัญในเชิงการสร้างองค์ความรู้

1. ผู้วิจัยได้ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ข้อมูลที่ได้เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานด้านการศึกษา และครู เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน
3. ทำให้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ปัจจัย เพื่อนำไปวางแผนในการเสริมสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเองของนักเรียน
4. เป็นข้อมูลเพื่อใช้ในการศึกษาต่อยอด ให้แก่งานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ทำการศึกษาด้านพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน

### ความสำคัญด้านการนำไปใช้

1. ครู ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปรวมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และนักเรียนกลุ่มอื่นๆ
2. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้อย่างเหมาะสม โดยเป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ ตอบสนองจิตใจ และนักเรียนได้รับการพัฒนาตนเอง เป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคม และประเทศไทย

## ขอบเขตของการวิจัย

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุ และขนาดอิทธิพลของตัวแปรที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แล้วนำผลที่ได้มาสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สำหรับการวิจัยระยะที่ 2

การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการศึกษาเชิงทดลอง เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

## ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมาจำนวน 50 โรงเรียน รวมจำนวนนักเรียน 70,293 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ระยะดังนี้

การวิจัยในระยะที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (SEM) มีข้อตกลงเบื้องต้นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ต้องมีขนาดใหญ่พอสมควร และจำนวนประชากรต่อตัวแปรสังเกต พิจารณาจากวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ ต้องมีขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นสัดส่วนกับจำนวนตัวแปรอิสระ ในอัตราอย่างน้อย 15 – 20 ต่อหนึ่งตัวแปรอิสระ (Hair et al., 2019) สำหรับการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนตัวแปร จำนวน 17 ตัว ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจะเท่ากับ 340 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563 ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

การวิจัยในระยะที่ 2 ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อสร้าง พัฒนา และศึกษาผลของ โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และนำโปรแกรมไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการวิจัยในระยะที่ 1 ซึ่งเป็นโรงเรียนที่นักเรียน และผู้บริหาร คณะครู ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย จำนวน 1 โรงเรียน จาก 10 โรงเรียนที่อยู่ในการวิจัยระยะที่ 1 จากนั้นทำการสุ่มนักเรียนจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นรายบุคคลเข้าในกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวนห้องละ 20 คน

## ขอบเขตด้านตัวแปร

### การวิจัยในระยะที่ 1

ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) มาใช้ในการศึกษา โดยตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วยตัวแปรแฝง 6 ตัว ได้แก่

#### ตัวแปรแฝงภายนอก

##### 1. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

- ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว
- ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว

##### 2. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

- การรับรู้ความหมาย
- การรับรู้ประโยชน์

##### 3. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

- การรับรู้ตนเอง
- การรับรู้ความรู้สึก

##### 4. ทักษะการใช้เวลาว่าง

- ทักษะในการทำกิจกรรม
- ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม

#### ตัวแปรแฝงภายใน

##### 5. การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

- การรวบรวมข้อมูล
- การสร้างทางเลือก
- การประเมินทางเลือก
- การเลือกกิจกรรม

##### 6. พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

- ทางกาย
- ทางอารมณ์
- ทำสังคม
- ทางสติปัญญา
- ทางการเงิน



## การวิจัยในระยะที่ 2

### ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เวลาว่าง หมายถึง ช่วงเวลาที่มีอิสระจากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่อยู่นอกเหนือจากเวลาที่ต้องทำกิจวัตรประจำวันที่เป็น เช่น การเรียน การทำงาน และสามารถนำเวลานั้นไปทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระ
2. การใช้เวลาว่าง หมายถึง การทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่อยู่นอกเหนือเวลาที่จำเป็น เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน หรือการทำกิจวัตรที่จำเป็น โดยมีอิสระในการเลือกและทำกิจกรรม ไม่มีการบังคับ ถูกกำหนดโดยปัจจัยภายในตัวบุคคลนั้น โดยมีวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม และการทำกิจกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี ตอบสนองความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข สนุกสนาน เกิดสุนทรียภาพ อีกทั้งก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง และผู้อื่น

### นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่อยู่นอกเหนือเวลาที่จำเป็น เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน หรือการทำกิจวัตรประจำวันที่เป็น โดยมียุทธศาสตร์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้แก่

#### 1.1 องค์ประกอบ

- 1) เป็นกิจกรรมที่ดี วัตถุประสงค์ จาก กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่นักเรียนทำ เป็นกิจกรรมที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม โดยกิจกรรมนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง หรือผู้อื่น
- 2) มีอิสระ วัตถุประสงค์ จาก กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่นักเรียนทำไม่ใช่การทำกิจวัตรที่จำเป็น นักเรียนเลือกและทำกิจกรรมด้วยตนเอง โดยไม่ถูกบังคับหรือกดดันจากบุคคลอื่น
- 3) ตอบสนองจิตใจ หมายถึง กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่นักเรียนทำก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี เกิดความพึงพอใจ ความสุข หรือความสนุกสนานเพลิดเพลิน

โดยมีวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม การทำกิจกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี ตอบสนองความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข สนุกสนาน เกิดสุนทรียภาพ อีกทั้งก่อให้เกิด

ประโยชน์กับตนเอง และผู้อื่น การแสดงออกของการทำกิจกรรมเป็นไปอย่างเป็นประจำ สม่ำเสมอ ซึ่งการแสดงออกในการทำกิจกรรมนั้นสามารถสังเกต วัด เปลี่ยนแปลง และพัฒนาได้ โดยมีตัวแปรสังเกตที่สำคัญ ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม วัดจากเวลาเฉลี่ยโดยประมาณในการทำกิจกรรม ทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

## 1.2 รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

- 1) การใช้เวลาว่างทางกาย หมายถึง การทำกิจกรรมของนักเรียน ที่เป็นการออกกำลังกาย หรือ การทำงานที่ต้องออกแรง
- 2) การใช้เวลาว่างทางอารมณ์ หมายถึง การทำกิจกรรมของนักเรียนที่มีผลทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย
- 3) การใช้เวลาว่างทางสังคม หมายถึง การทำกิจกรรมของนักเรียนที่เป็นการช่วยเหลือผู้อื่น หรือสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- 4) การใช้เวลาว่างทางสติปัญญา หมายถึง การทำกิจกรรมของนักเรียนที่ทำให้เกิดการคิดและการค้นคว้าหาความรู้
- 5) การใช้เวลาว่างทางการเงิน หมายถึง การทำกิจกรรมของนักเรียนที่เป็นการหารายได้ หรือลดค่าใช้จ่าย

การวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม โดยถามเกี่ยวกับเวลาที่นักเรียนใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและการเงิน ซึ่งจะคิดเป็นรวม ชั่วโมง/นาที่ ต่อสัปดาห์ เช่น ทำครั้งละประมาณ 30 นาที เป็นเวลา 4 วัน ในหนึ่งสัปดาห์ ก็จะเท่ากับประมาณ 120 นาที หรือประมาณ 2 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์โดยประมาณ โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้ ถ้าไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย ได้ 0 คะแนน ถ้าทำกิจกรรมโดยใช้เวลา ตั้งแต่ 1 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ได้ 1 คะแนน มากกว่า 1 ชั่วโมงถึง 2 ชั่วโมง ได้ 2 คะแนน มากกว่า 2 ชั่วโมงถึง 3 ชั่วโมง ได้ 3 คะแนน มากกว่า 3 ชั่วโมงถึง 4 ชั่วโมง ได้ 4 คะแนน มากกว่า 4 ชั่วโมงได้ 5 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2. การพัฒนาตนเอง หมายถึง การที่ทำให้ตนเองดีขึ้นเจริญขึ้น ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาในด้านต่างๆ ที่สำคัญทั้ง 5 ด้าน ได้แก่

2.1 การพัฒนาด้านกาย (Physical development) หมายถึง การที่นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นจากการทำกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การนอนหลับที่ดี ความรู้สึกมีกำลังและไม่เหนื่อยง่าย การรับประทานอาหารได้ดี ความรู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง ความรู้สึกสด



ขึ้นกระปรี้กระเปร่า แจ่มใส ความรู้สึกกระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว การมีทักษะทางด้าน การออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนที่ทำกิจกรรมด้วยกัน

ในการวัดการพัฒนาด้านกาย (Physical development) ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามแบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนจากการทำกิจกรรมทางกาย โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนผู้ที่ตอบน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน ตอบน้อยได้ 2 คะแนน ปานกลางได้ 3 คะแนน มากได้ 4 คะแนน มากที่สุดได้ 5 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีการพัฒนาด้านกายสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2.2 การพัฒนาด้านอารมณ์ (Mental development) หมายถึง การที่นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในทางที่ดีขึ้น เกิดสภาพอารมณ์ที่ดี ซึ่งเป็นผลจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น และเหมาะสมขึ้น

ในการวัดการพัฒนาด้านอารมณ์ (Emotional development) ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีข้อความถามเกี่ยวกับ สภาพอารมณ์ที่ดี ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความรู้สึกผ่อนคลาย การมีสมาธิ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความรู้สึกที่ดีกับเพื่อนที่ร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน แบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนจากการทำกิจกรรมทางกาย โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนผู้ที่ตอบน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน ตอบน้อยได้ 2 คะแนน ปานกลางได้ 3 คะแนน มากได้ 4 คะแนน มากที่สุดได้ 5 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีการพัฒนาด้านอารมณ์สูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2.3 การพัฒนาด้านสังคม (Social development) หมายถึง การที่นักเรียนรู้สึกมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างมากขึ้น รู้สึกสนิทกับเพื่อนมากขึ้น มีผู้อื่นได้รับประโยชน์จากสิ่งที่นักเรียนทำเพิ่มมากขึ้น และนักเรียนรู้สึกดีจากการทำกิจกรรมเพื่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการทำกิจกรรมทางสังคมที่เพิ่มขึ้น และเหมาะสมขึ้น

ในการวัดการพัฒนาด้านสังคม (Social development) ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม โดยถามความเปลี่ยนแปลงด้านการทำกิจกรรมทางสังคมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และเปรียบเทียบหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม โดยมีข้อความถามเกี่ยวกับผลดีทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความสนิทสนมกับเพื่อนที่เพิ่มขึ้น การรู้วิธีการช่วยเหลือดูแลผู้อื่น ความรู้สึกสุขใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น การได้รับคำชื่นชม การรู้สึกตัวเองมีคุณค่า โดยใช้แบบสอบถามแบบมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนจากการทำกิจกรรมทางกาย โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนผู้ที่ตอบน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน ตอบ

น้อยได้ 2 คะแนน ปานกลางได้ 3 คะแนน มากได้ 4 คะแนน มากที่สุดได้ 5 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีการพัฒนาด้านสังคมสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2.4 การพัฒนาด้านสติปัญญา (Intellectual development) หมายถึง การที่นักเรียนได้รับความรู้มากขึ้น มีการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้คิดมากขึ้น ค้นคว้าได้ดีขึ้น มากกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม ซึ่งเป็นผลมาจากการทำกิจกรรมทางสติปัญญาที่เพิ่มมากขึ้น และเหมาะสมขึ้น

ในการวัดการพัฒนาด้านสติปัญญา (Intellectual development) ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม ซึ่งถาม ความเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม เปรียบเทียบกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม โดยมีข้อคำถามเกี่ยวกับ นักเรียนได้รับความรู้มากขึ้น นักเรียนได้คิดมากขึ้น นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน นักเรียนค้นคว้าได้ดีขึ้น โดยแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนจากการทำกิจกรรมทางกาย โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนผู้ที่ตอบน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน ตอบน้อยได้ 2 คะแนน ปานกลางได้ 3 คะแนน มากได้ 4 คะแนน มากที่สุดได้ 5 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีการพัฒนาด้านสติปัญญาสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2.5 การพัฒนาด้านการเงิน (financial development) หมายถึง การที่นักเรียนทำกิจกรรมที่เป็นการหารายได้ หรือลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของนักเรียน ซึ่งก่อให้เกิด รายได้เพิ่มขึ้น หรือลดค่าใช้จ่ายลง ซึ่งเป็นผลมาจากการทำกิจกรรมทางการเงินที่เพิ่มขึ้น และเหมาะสมขึ้น

ในการวัดการพัฒนาด้านการเงิน (financial development) ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม ซึ่งถาม ความเปลี่ยนแปลงด้านการเงิน ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม เปรียบเทียบกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม โดยมีข้อคำถามเกี่ยวกับ การทำกิจกรรมที่เป็นการหารายได้ หรือลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของนักเรียน ซึ่งก่อให้เกิด รายได้เพิ่มขึ้น หรือลดค่าใช้จ่ายลง โดยใช้แบบสอบถามที่เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนจากการทำกิจกรรมทางกาย โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนผู้ที่ตอบน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน ตอบน้อยได้ 2 คะแนน ปานกลางได้ 3 คะแนน มากได้ 4 คะแนน มากที่สุดได้ 5 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีการพัฒนาด้านการเงินสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

3. การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making) หมายถึง การที่นักเรียนพิจารณาเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จากกระบวนการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ จุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน สร้างทางเลือกโดยระบุ

กิจกรรมหลากหลายกิจกรรมให้สอดคล้องกับการรวบรวมข้อมูล จากนั้นการประเมินทางเลือก โดยพิจารณาผลดี ผลเสีย ของการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และใช้เหตุผลในการพิจารณาเลือกกิจกรรมที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุดสำหรับนักเรียน ซึ่งอยู่ภายใต้เงื่อนไข เป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ

3.1 การรวบรวมข้อมูล หมายถึง การที่นักเรียนระบุถึง จุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน

3.2 การสร้างทางเลือก หมายถึง การที่นักเรียนระบุถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนหลากหลายกิจกรรม

3.3 การประเมินทางเลือก หมายถึง การที่นักเรียนพิจารณาผลดี ผลเสีย ของการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

3.4 การเลือกกิจกรรม หมายถึง การที่นักเรียนเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนจากหลายกิจกรรม โดยใช้เหตุผล คำนึงถึงผลดี ผลเสีย ความเหมาะสมของกิจกรรม แล้วเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมที่สุดสำหรับนักเรียนซึ่งอยู่ภายใต้เงื่อนไข เป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ

การวัดการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม โดยถามเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมของนักเรียน 4 ด้าน ซึ่งได้แก่ การรวบรวมข้อมูล การสร้างทางเลือก การประเมินทางเลือก และการเลือกกิจกรรม ในการวัดใช้แบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ การรวบรวมข้อมูล การสร้างทางเลือก การประเมินทางเลือก และการเลือกกิจกรรม ในระดับใด จริงที่สุด จริง ไม่แน่ใจ ไม่จริง ไม่จริงเลย สำหรับข้อความทางบวก ผู้ที่ตอบจริงที่สุดได้ 5 คะแนน ผู้ที่ตอบจริงได้ 4 คะแนน ผู้ที่ตอบไม่แน่ใจได้ 3 คะแนน ผู้ที่ตอบไม่จริงได้ 2 คะแนน และผู้ที่ตอบไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้สามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสมกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

4. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หมายถึง การที่นักเรียนมีความสัมพันธ์มีการติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลที่อยู่รอบข้าง ซึ่งได้แก่บุคคลในครอบครัว ประกอบด้วย พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และบุคคลภายนอกครอบครัว ประกอบด้วย ครู อาจารย์ และเพื่อน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีตัวแปรสังเกตที่สำคัญ 2 ตัว ได้แก่

4.1 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว หมายถึง การมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลในครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ซึ่งส่งผลต่อ พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

4.2 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว หมายถึง การมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลที่อยู่ภายนอกครอบครัว ได้แก่ ครู อาจารย์ เพื่อน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

ในการวัดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมวัดจากองค์ประกอบของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมดังนี้

4.3 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว วัดจากการมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

4.4 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว วัดจากการมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จาก ครู อาจารย์ เพื่อน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

แบบวัดที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในด้านการใช้เวลาว่าง ได้แก่ จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริง และไม่จริงเลย สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริง บางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะ ได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าถือว่าเป็นผู้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าผู้ที่ได้ คะแนนน้อยกว่า

5. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) หมายถึง การที่นักเรียน มีการรับรู้ ความหมาย ประโยชน์ที่เกิดจากการใช้เวลาว่างของนักเรียน และต้องการทำกิจกรรม การใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับความหมาย และประโยชน์ที่ต้องการให้เกิดขึ้น โดยมีตัวแปรสังเกต ที่สำคัญ 2 ตัว ได้แก่

5.1 การรับรู้ความหมาย หมายถึง นักเรียนรู้ และเข้าใจ ความหมายของการทำ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง และต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับความหมายของ การใช้เวลาว่าง

5.2 การรับรู้ประโยชน์ หมายถึง นักเรียนรู้ และเข้าใจ ความสัมพันธ์ของประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง

ในการวัดการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง วัดจากองค์ประกอบของการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย

5.3 การรับรู้ความหมายวัดจากการรู้และเข้าใจความหมายของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และความต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับความหมายของการใช้เวลาว่าง

5.4 การรับรู้ประโยชน์ วัดจาก การรู้ เข้าใจ ความสัมพันธ์ของประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และความต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง

แบบวัดที่ใช้ในการวัดการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของความคิดเห็นซึ่งเรียงลำดับจาก จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริง และไม่จริงเลย เกณฑ์การให้คะแนน สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าถือว่าเป็นผู้มีการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

6. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-Awareness) หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ลักษณะของตนเอง และรับรู้ความรู้สึกตนเองต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ลักษณะ และการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง โดยมีองค์ประกอบ 2 อย่าง ได้แก่ การรับรู้ลักษณะตนเอง และการรับรู้ความรู้สึกของตนเองต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และต้องการทำกิจกรรมให้สอดคล้องกับการรับรู้ นั้น โดยมีตัวแปรสังเกต 2 ตัว ได้แก่

6.1 การรับรู้ตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนรู้ลักษณะของตนเอง ซึ่งได้แก่ จุดเด่น ข้อจำกัด ของตนเอง และต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับลักษณะของตนเอง

6.2 การรับรู้ความรู้สึก หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนเอง

ในการวัดการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีข้อความเกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย

6.3 การรับรู้ตนเอง วัดจาก การที่นักเรียนรู้ลักษณะของตนเอง ซึ่งได้แก่ จุดเด่น และ ข้อจำกัดของตนเอง และต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ให้สอดคล้องกับลักษณะของตนเอง

6.4 การรับรู้ความรู้สึก วัดจาก การที่นักเรียนรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้น และต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนเอง

โดยแบบวัดที่ใช้ในการวัดการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของความคิดเห็นซึ่งเรียงลำดับจาก จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริง และไม่จริงเลย มีเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าถือว่าเป็นผู้มีการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่างผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

7. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง สามารถแบ่งองค์ประกอบ ได้เป็น 2 ด้าน ได้แก่

7.1 ทักษะการทำกิจกรรม หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทั้ง ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน

7.2 ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนที่มีผลทำให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้ดีขึ้น ได้แก่ การวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล

ในการวัดทักษะการใช้เวลาว่าง ใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีข้อความเกี่ยวกับทักษะการใช้เวลาว่างที่นักเรียนมี ซึ่งประกอบด้วย

7.3 ทักษะการทำกิจกรรม วัดจากการรับรู้ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน

7.4 ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม วัดจากการรับรู้ ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนที่มีผลทำให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้ดีขึ้น ได้แก่ การวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล

แบบวัดทักษะการใช้เวลาว่าง มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของความคิดเห็นซึ่งเรียงลำดับจาก จริงที่สุด จริง จริง



บางครั้ง ไม่จริง และไม่จริงเลย มีเกณฑ์การให้คะแนน สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุด ได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าถือว่าเป็นผู้มีทักษะในการใช้เวลาว่าง มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

8. โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง หมายถึง ชุดกิจกรรม ซึ่งมีการจัดกิจกรรมอย่างมีรูปแบบ มีแบบแผน เป็นระยะเวลาพอสมควร เพื่อให้เกิด หรือมีพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนเพิ่มขึ้น ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยนำปัจจัยที่มีความสำคัญในการวิจัยระยะที่ 1 ตามแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ซึ่งได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การตระหนักรู้กิจกรรมกรใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเองต่อกรใช้เวลาว่าง ทักษะกรใช้เวลาว่าง และการตัดสินใจเลือกกิจกรรม มาพัฒนาเป็นแนวคิดในการสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยกิจกรรมเน้นการพัฒนาปัจจัยที่สำคัญ นำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และ ส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมกรใช้เวลาว่าง ซึ่งมีลักษณะ เป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ โดยเกิดการพัฒนาด้าน กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน ตามแนวทางในการพัฒนาเยาวชนเพื่อให้มีชีวิตที่ดี (Well Being) และสามารถใช้เวลาว่างอย่างมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพสังคมและเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน ตามแนวทางการพัฒนานักเรียนตามหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพัฒนาตามปัจจัยที่สำคัญที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 ในการจัดกิจกรรมมีผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ให้คำปรึกษาดูแล (Mentoring) เน้นการให้ความสำคัญกับตัวผู้เรียน เชื่อว่าผู้เรียนสามารถสร้างความรู้และพัฒนาด้วยตนเองจากภายใน จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม กระบวนการพัฒนาฝึกอบรมเน้นการพัฒนาตามความรู้สึก ความต้องการ ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยมีครู บุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียน ผู้ปกครอง ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่นๆ และนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ได้มีส่วนร่วมในการวางแผนจัดกิจกรรม มีการปรึกษาหารือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกันแก้ปัญหา อย่างเป็นระบบ มีการนิเทศติดตามผล ในการฝึกอบรมใช้การทำกิจกรรมเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลา 12 ชั่วโมง

## บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ และ ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา ตามแนวคิดการเรียนรู้ และการฝึกฝน เพื่อพัฒนาการใช้เวลาว่าง ของ มันดี (Mundy, 1998) ซึ่งกลุ่มประชากรที่ใช้ศึกษาคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา ในการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียน และการจัดทำโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามขอบเขตของเนื้อหา โดยแบ่งเป็น 4 หัวข้อ ดังนี้

1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง
  - 1.1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
  - 1.2 การพัฒนาตนเอง
2. แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
  - 2.1 สาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
  - 2.2 การเกิดปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
3. รูปแบบความสัมพันธ์ โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
4. โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง
  - 4.1 แนวคิดที่ใช้ในโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง
  - 4.2 การสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง



## 1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง

### 1.1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

#### 1.1.1 ความหมายพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

ในการให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จะประกอบด้วยคำที่สำคัญคือคำว่า “การใช้เวลาว่าง” โดยความหมายจาก พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ได้กล่าวถึง คำว่า เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วยคำ 2 คำ โดยคำแรกคือคำว่า “เวลา” ซึ่งหมายถึง ช่วงระยะเวลาความยาวนานที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ โดยนิยามกำหนดขึ้นเป็นคู่คราว วัน เดือน ปี เป็นต้น เช่น เวลาเป็นเงินเป็นทอง ขอเวลาสักครู่ ส่วนอีกคำคือคำว่า “ว่าง” ซึ่งหมายถึง ไม่มีภาระผูกพัน ส่วนสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2550) ได้กล่าวถึงคำว่า เวลาว่าง (Leisure) เอาไว้ว่า คำว่าเวลาว่างมาจากรากศัพท์มาจากภาษาลาตินคือคำว่า Leisure แปลว่า การได้รับอนุญาต มีอิสระจากการทำงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำ โดยมีอิสระในการกระทำ

นอกจากนี้ ยังมีอีกหลายคนที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความหมายของคำว่าเวลาว่าง เอาไว้ เช่น สรวุฑ ชัยวิจิต (2555) ได้สรุปความหมายของคำว่า เวลาว่าง เอาไว้ว่า หมายถึง เวลาที่นอกเหนือจากภาระหน้าที่ เวลาที่ไม่ทำงาน มีอิสระจากการบังคับจากภายนอกหรือการอยู่ภายใต้กฎข้อบังคับใดๆ นำมาสู่การตอบสนองตนเองที่มีคุณค่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งทำในเวลาว่างเกิดจากความพึงพอใจของตนเอง และเป็นกิจกรรมที่ได้แสดงความคิดสร้างสรรค์อย่างเป็นอิสระโดยแท้จริง และกิจกรรมที่กระทำทุกอย่างเป็นไปโดยสมัครใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับจุฑารัตน์ ทิพย์บุญทรัพย์ (2560) ที่ได้กล่าวในทำนองเดียวกันว่า เวลาว่างเป็นเวลาอิสระที่เหลือนอกจากงานประจำหรือกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลใช้เวลาเพื่อตนเอง และสามารถเลือกทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ เพื่อส่งเสริมความต้องการของตนเอง ให้คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้เพิ่มเติมความหมายในส่วนที่กล่าวไว้ว่า เวลาว่างมีความสำคัญกับการดำรงชีวิตของทุกคน เราสามารถใช้เวลาว่างนั้นมาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ส่วน ธนิญฐา ช่วงมณีโชติ (2554) ก็ได้กล่าวในทำนองเดียวกันว่า การใช้เวลาว่างเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลเลือกที่จะทำในยามว่างของตน โดยเวลาว่างนั้น คือเวลาที่ว่างจากภารกิจหน้าที่ การงาน งานบ้าน ในแต่ละวัน และกิจกรรมที่ทำนั้นก่อให้เกิดความพอใจ ความสุข สนุกสนานให้กับบุคคลโดยปราศจากการบังคับ การใช้เวลาว่างของบุคคลมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความชอบ ฐานะ เครื่องอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่าง ความต้องการหลีกเลี่ยงจากการงาน และเป็นปัจจัยที่สำคัญในการจำแนกลักษณะวิถีชีวิตของบุคคล ส่วนบุษบง สุขกุล (2552) ได้ให้ความหมายของคำว่า เวลาว่าง สอดคล้องกับท่านอื่นที่กล่าวมาแล้ว โดยกล่าวว่า เวลาว่าง

หมายถึง สัดส่วนเวลาของบุคคลที่ไม่ได้ใช้เวลาในการทำงาน เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตตั้งแต่เกิดจนตายเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหา เวลาว่างจะอยู่นอกเหนือจากเวลาทำงาน เวลานอน และกิจวัตรประจำวันต่างๆ เป็นเวลาที่มนุษย์ทุกคนมีอิสระในการเลือกที่จะทำตามความสมัครใจ โดยการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างในรูปแบบต่างๆ จะเป็นไปได้ในทางสร้างสรรค์ ไม่ผิดกฎหมายศีลธรรม ส่งเสริมความต้องการของบุคคล เพื่อให้คุณค่าทางจิตใจผ่อนคลายความตึงเครียดเกิดความสุขสนาน เพลิดเพลินใจและความพึงพอใจ จุดประสงค์ของการใช้เวลาว่างที่สำคัญ คือการใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมจะช่วยส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในการใช้ชีวิต

ส่วนในต่างประเทศ พบว่ามีผู้ที่ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า เวลาว่าง ซึ่งมีความสอดคล้องกับความหมายที่ได้จากงานวิจัยในประเทศไทย และมีบางท่านที่ได้กล่าวเพิ่มเติมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างของนักเรียน เช่น ดาร์ลิงและคนอื่นๆ (Darling et al., 2005) ได้กล่าวถึงเวลาว่างสำหรับนักเรียนว่า หมายถึง เวลาในการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรของโรงเรียนเป็นการทำแบบมีส่วนร่วมโดยสมัครใจ ทำให้เกิดความรู้สึกละลายเครียด ผ่อนคลาย เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับ ศิลปะ ดนตรี และการพลศึกษา การละคร หรือการพักผ่อนหย่อนใจ ส่วน พาวไร และคนอื่นๆ (Powrie et al., 2020) ได้ให้ความหมายของคำว่าเวลาว่างในอีกลักษณะหนึ่งซึ่งเป็นความหมายที่รวบรวมมาจากความคิดของเด็กและเยาวชน ซึ่งกล่าวได้ว่า เวลาว่างเป็นการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุก ได้รับประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจ และมีการเลือกทำกิจกรรมอย่างเป็นอิสระ มีการเติมเต็มสิ่งที่อยากรู้อยากเห็น เพิ่มศักยภาพของตนเอง และได้รับมิตรภาพทางสังคมจากผู้อื่น

จากความหมายที่กล่าวมาแล้ว ทั้งการศึกษาจากในประเทศ และต่างประเทศ พบว่าความหมายของคำว่า เวลาว่าง จะมีความคล้ายคลึงและสอดคล้องกัน โดยสามารถสรุปได้ว่า เวลาว่าง หมายถึง ช่วงเวลาที่มีอิสระจากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่อยู่นอกเหนือจากเวลาที่ต้องทำกิจวัตรประจำวันที่เป็น เช่น การเรียน การทำงาน และสามารถนำเวลานั้นไปทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระ

ส่วนคำว่า “การใช้เวลาว่าง” มีผู้ให้ความหมาย เอาไว้ทั้งงานในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งจากการศึกษางานในประเทศไทย พบว่ามีผู้ให้ความหมายของคำว่า การใช้เวลาว่าง เอาไว้ เช่น บริพัทธ์ อัครวณิชย์ (2550) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นการใช้เวลาอิสระที่ไม่ใช่เวลาทำงาน เลือกปฏิบัติกิจกรรมตามความพอใจของตนเอง ก่อให้เกิดคุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลาย ความตึงเครียด และเป็นประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งคล้ายกับ ศุทธฤทัย เขิญขวัญมา (2546) ที่

ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง หมายถึงการใช้เวลาเลือกทำกิจกรรมอย่างอิสระ เพื่อทำกิจกรรม ในรูปแบบต่างๆ เป็นการส่งเสริมความต้องการของบุคคล เพื่อให้คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความพึงพอใจ ช่วยให้สังคมอยู่เป็นสุข ซึ่งสอดคล้องกับ อภิชาติ โชติบัญญัติ (2550) ที่ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่างเป็นการทำกิจกรรมที่เป็นอิสระ ทุกอย่างที่จะทำในเวลานั้น เป็นไปอย่างเต็มใจและสมัครใจ และเป็นกิจกรรมที่นอกเหนือจากภาระหน้าที่ของการทำงาน ก่อให้เกิดคุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายจากความตึงเครียด และเป็นประโยชน์ต่อสังคม ส่วน อารีรัตน์ สูงสมสกุล (2557) ก็ได้กล่าวถึงความหมายซึ่งสอดคล้องกับคนอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว โดยกล่าวว่า การใช้เวลาว่างเป็นการใช้เวลาอิสระที่ไม่ใช่เวลาทำงาน เป็นเวลาที่เลือกปฏิบัติกิจกรรมตามความพึงพอใจของตนเองก่อให้เกิดคุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียดและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ก่อให้เกิด ความสุข ความเพลิดเพลิน และภาวะทางจิตใจอื่นๆ การใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้ปราศจากโรค เกิดความพึงพอใจและคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น ประสบการณ์การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ดีสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม การใช้เวลาว่างทำให้เกิดสิ่งที่ดีอย่างมีนัยสำคัญกับทางร่างกาย สังคมและอารมณ์ เกิดสุขภาวะที่ดี ส่วน ชวิตรา ตันติมาลา (2560) ได้ให้ความหมายที่แตกต่างไปจากคนอื่นๆ โดยได้ให้ความหมายของคำว่า การใช้เวลาว่าง (Leisure studies) หมายถึงอิสรภาพ 2 อย่างหนึ่ง การเป็นอิสระจาก (Freedom-from) ภาระหน้าที่ที่ถูกกำหนดโดยระเบียบทางสังคม โดยเฉพาะด้านอาชีพการงานและสำนักงาน ซึ่งสำหรับปัจเจกแล้วยังหมายถึงการเป็นอิสระที่จะ (Freedom-to) ทำหรือสร้างสรรค์สิ่งแปลกใหม่ รวมทั้งอิสระที่จะอยู่เหนือหรือพ้นจากข้อกำหนดทางสังคม กิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นไปเพื่อการผ่อนคลาย ทำให้เพลิดเพลิน หรือขยายความรู้ให้กับตนเอง และเป็นสื่อกลางในการแสดงตัวตนของคน

ส่วนการศึกษาคความหมายคำว่า การใช้เวลาว่าง ในต่างประเทศ จะมีความสอดคล้องกับงานในประเทศ เนื่องจากงานวิจัยในประเทศไทยส่วนใหญ่จะนำแนวคิดของความหมายมาจากต่างประเทศ เช่นเดซี และไรอัน (Deci & Ryan, 2010) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นการทำกิจกรรมอย่างเป็นอิสระ มีการแสดงออกให้เห็น เกิดความรู้สึก และอารมณ์ที่ดี เคราส์ (Kraus, 2001) กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นการตัดสินใจทำหรือไม่กระทำ กิจกรรม ในระยะเวลาที่ไม่ได้อยู่ในช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวัน หรือเวลาที่ใช้ในการดูแลตนเอง ส่วนฮอง และ เยียนนาโคโพลอส (Hong & Giannakopoulos, 1994) กล่าวในทำนองเดียวกับกับคนอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว โดยกล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นการทำกิจกรรมที่เกิดจากความพึงพอใจส่วนบุคคล เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้สึกพึงพอใจ เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีตามมา และเป็นการทำกิจกรรมนอกเวลาการทำงาน ส่วน เคลลี (John R. Kelly, 2012) กล่าวในทำนอง

เดียวกันว่า การใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมที่เลือกโดยอิสระ และทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำกิจกรรม เฮิร์ด และ แอนเดอร์สัน(Hurd & Anderson, 2010) ยังได้กล่าวถึง การใช้เวลาว่างว่ามีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1. การใช้เวลาว่างจะเกี่ยวข้องกับเวลา (Leisure as time) โดยการใช้เวลาว่าง จะเป็นช่วงเวลาที่ปราศจากภาระผูกพันการทำงาน และงานที่จำเป็น หรือกิจวัตรในชีวิตประจำวันที่เป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การนอนหลับ การรับประทานอาหาร เวลาว่างคือเวลาที่เหลือ แต่บางคนแย้งว่าเวลาว่างเป็นเวลาเพียงเล็กน้อยเวลาที่นอกจากเวลาทำงานก็ได้ 2. การใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับกิจกรรม (Leisure as activity) การใช้เวลาว่าง เป็นการทำให้กิจกรรมที่เราทำด้วยเหตุผลต่างๆ เช่น เพื่อการผ่อนคลาย การแข่งขัน การเจริญเติบโต ความเพลิดเพลิน เช่น การอ่านหนังสือ การนั่งสมาธิ การวาดภาพ และการมีส่วนร่วมในกีฬา โดยกิจกรรมบางอย่างมีเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ เพราะเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ไม่ได้ทำงาน และไม่ได้ทำกิจวัตรประจำวัน 3. การใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับจิตใจ (Leisure as mind) คำนียามของการใช้เวลาว่าง จะเป็นการทำให้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของจิตใจ เป็นเรื่องที่สำคัญมากในแง่ของการรับรู้ถึงกิจกรรมของแต่ละคน เช่น มีอิสระที่จะทำกิจกรรมจากแรงจูงใจภายใน ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ส่วนทางศาสตร์ในแขนงอื่นๆ ก็จะมีผู้ให้ความหมายของคำว่าเวลาว่างเอาไว้ ซึ่งอาจมีความคล้ายคลึงและแตกต่างจากคนอื่นๆ ที่กล่าวมาบ้าง เช่น เฮนเดอร์สันและคนอื่นๆ (Henderson et al., 2002) ได้ให้ความหมายของคำว่า การใช้เวลาว่าง ในศาสตร์ทางสังคมวิทยา โดยจะมีความหมายแตกต่างจากการใช้เวลาว่างในศาสตร์สาขาอื่น ในส่วนที่การใช้เวลาว่างทางสังคมวิทยา จะเน้นไปที่เป็นการใช้เวลาที่เป็นอิสระทำกิจกรรม มีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เช่น กีฬา ศิลปะ กิจกรรมกลางแจ้ง ดนตรี การเล่น แต่มีติของการใช้เวลาว่างยังคงกล่าวถึงการให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีด้านความรู้สึก ความพึงพอใจ สภาวะจิตใจ หรือประสบการณ์ส่วนตัว สก็อตต์ (Scott, 2009) ได้กล่าวไว้ถึงคำกล่าวถึงความหมายของการใช้เวลาว่างในทางสังคมวิทยาในพจนานุกรมทางสังคมวิทยา (Dictionary of Sociology.) ในทำนองเดียวกันว่า การใช้เวลาว่าง หมายถึง ช่วงเวลาที่ไม่อยู่ในช่วงการทำกิจกรรมประจำ เช่น การทำงาน และการใช้เวลาว่างเป็นการทำกิจกรรม แบบมีส่วนร่วมกับบุคคล ที่ทำกิจกรรมจะเกิดความพึงพอใจ ส่วนการใช้เวลาว่าง ส่วนในทางมานุษยวิทยา ราคิช และเลสเตอร์ (Rakić & Lester, 2016) กล่าวว่า การใช้เวลาว่างตามความหมายทางมานุษยวิทยา จะเป็นการใช้เวลาว่างที่เน้นด้านสุนทรียภาพของมนุษย์ ความหมายคือการใช้เวลาว่างให้เกิดความสุข ทางความรู้สึกสุนทรีย์ ผ่อนคลายทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ รัสเซล (Russell, 2013) ที่กล่าวว่า การใช้เวลาว่างในทางมานุษยวิทยา จะเน้นไปที่การให้ความสำคัญกับการใช้เวลาว่างไปในด้านการพักผ่อน ศิลปะ ดนตรี การผ่อนคลาย ส่วน

การใช้เวลาว่างในทางปรัชญา ชาโมวิทซ์ และไวส์ (Chamovitz & Weiss, 2008) ได้ให้ความหมายของคำว่าเวลาว่างในทางปรัชญาว่า เป็นช่วงเวลาที่อยู่นอกเหนือการทำงาน ที่บุคคลไม่ได้ทำอะไร แต่ไม่ใช่เวลาที่ไม่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้ เช่น อยู่ในช่วงที่เป็นทารก หรือว่างจากการป่วย โดยช่วงเวลานั้นสามารถนำไปพักผ่อน เล่น หรือทำอะไรต่าง ๆ ที่ต้องการได้

ซึ่งความหมายของคำว่า การใช้เวลาว่าง ในประเทศและต่างประเทศ จะมีความคล้ายคลึง และสอดคล้องกัน ซึ่งคำที่พบในการใช้เวลาว่างที่สำคัญคือคำว่า “เวลา” “กิจกรรม” และ “จิตใจ” ซึ่งแสดงว่า การใช้เวลาว่าง ต้องมีเวลา มีการทำกิจกรรม และเกิดผลด้านจิตใจ เป็นส่วนประกอบสำคัญ ดังนั้นจึงสามารถสรุปความหมายของคำว่า การใช้เวลาว่าง ได้ว่า การใช้เวลาว่าง หมายถึง การทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่อยู่นอกเหนือเวลาที่จำเป็น เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน หรือการทำกิจวัตรที่จำเป็น โดยมีอิสระในการเลือกและทำกิจกรรม ไม่มีการบังคับ ถูกกำหนดโดยปัจจัยภายในตัวบุคคลนั้น โดยมีวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม และการทำกิจกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี ตอบสนองความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข สนุกสนาน เกิดสุนทรียภาพ อีกทั้งก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง และผู้อื่น

ส่วนคำว่า “พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง” จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยพบว่ามีกาให้ความหมายคำว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ส่วนใหญ่ที่พบจะเป็นเอกสารและงานวิจัยจากต่างประเทศ โดย แดททิลโล และเคนซิงเกอร์ (J Dattilo & Kensinger, 2016) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรม ว่าเป็นการกระทำ การแสดงออก การตอบสนอง หรือการเคลื่อนไหวใดๆ ที่สามารถสังเกตได้ และวัดได้ โดยพฤติกรรมสามารถพัฒนา เปลี่ยนแปลงได้ จากการเรียนรู้ ส่วนคำว่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เบิร์น และ คนอื่นๆ (Byrne et al., 2006) กล่าวว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างหมายถึงการทำกิจกรรมที่เป็นไปอย่างอิสระ โดยการเลือกและทำกิจกรรมที่ไม่มีการบังคับ และไม่รวมถึงเวลาที่ใช้ในโรงเรียน ทำงานบ้าน หรือรับจ้างทำงาน ตัวอย่างพฤติกรรม เช่น การเล่นเกม กีฬา ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง เล่นเกม ใช้คอมพิวเตอร์ การอ่านหนังสือ ดนตรี เดินรำ ละคร กิจกรรมการบริการชุมชน อาสาสมัคร และกลุ่มคริสตจักร ส่วนฟรายซิงเกอร์ และเคลลี (J. R. Kelly & Freysinger, 2002) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นการทำกิจกรรมที่เลือกทำด้วยตนเอง และถูกกำหนดโดยทัศนคติ หรือสภาวะจิตใจของบุคคลนั้นเป็นส่วนสำคัญ ส่วน ฟาวเซต (Fawcett, 2007) ได้มีการกล่าวถึงปัจจัยส่วนบุคคลเพิ่มขึ้นมา โดยกล่าวว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างหมายถึง การแสดงออกภายนอก ที่เป็นการใช้เวลาที่นอกเหนือจากเวลาการทำงาน ทำกิจกรรมซึ่งเลือกด้วยตัวเอง ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยภายในส่วนบุคคล และสามารถวัดได้ ส่วนเฮิร์ด และ แอนเดอร์สัน (Hurd & Anderson, 2010) กล่าวเพิ่มเติมจากผู้อื่นในส่วนที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ



ภายใน และผลดีต่อจิตใจ โดยให้ความหมายว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง การใช้เวลาในการทำกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมปราศจากการควบคุมจากผู้อื่น ซึ่งเวลาที่ใช้เป็นเวลาที่ไมเกี่ยวข้องกับภาระดูแลบำรุงรักษาชีวิต ปราศจากภาระผูกพันในการทำงาน หรือการทำกิจวัตรที่จำเป็น เช่น การนอนหลับ การรับประทานอาหาร โดยในการทำกิจกรรมมีผลมาจากแรงจูงใจภายใน เป็นการทำตามความรู้สึก ก่อให้เกิดดีต่อจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ การผ่อนคลาย ความสนุกสนาน

ส่วนฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012) ได้กล่าวคล้ายกับคนอื่น ว่าการใช้เวลาว่างเป็นการตอบสนองความต้องการของตนเอง และก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆ แก่ตนเอง โดยกล่าวว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างหมายถึง การเลือกทำกิจกรรม ด้วยความตั้งใจที่จะทำเพื่อให้เกิดความพึงพอใจ ซึ่งมาจากแรงจูงใจ กิจกรรมที่เลือกไม่เพียงแต่ตอบสนองความต้องการของตนเอง ยังก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆ แก่ตนเองอีกด้วย ส่วน แมนเนลล์ และ ไคลเบอร์ (Mannell & Kleiber, 1997) ได้เพิ่มเติมจากคนอื่น ๆ ในส่วนของวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม โดยได้กล่าวถึงความหมายว่า หมายถึง การที่ทำกิจกรรมในเวลาว่าง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ และเป็นการทำกิจกรรมที่มาจากความรู้สึกภายในของตนเอง และบุคคลนั้นได้รับความพึงพอใจจากการทำกิจกรรมนั้น ส่วน วอส (Voss, 1967) กล่าวคล้ายๆ กับคนอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้ว โดยให้ความหมายว่า หมายถึง การทำกิจกรรมในเวลาที่เหลือจากการทำงาน และกิจกรรมการบำรุงรักษาชีวิตอื่นๆ ด้วยความเป็นอิสระ ส่วน ไฮล (Zeijl et al., 2001), จะกล่าวเพิ่มเติมในส่วนความหมายที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน และเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมที่มีโครงสร้าง (Structured Leisure Activities) และกิจกรรมที่ไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Leisure Activities) โดยกล่าวว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างหมายถึง การทำกิจกรรมโดยอิสระ เช่นเวลาหลังเลิกเรียนและกิจกรรมที่เลือกนั้นจะเป็นกิจกรรมแบบมีโครงสร้าง หรือไม่มีโครงสร้างก็ได้ เช่น การออกไปเล่นข้างนอก กีฬาข้างถนน (Street sport) เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือเขียนหนังสือ เล่นดนตรี วาดภาพ ส่วน ชานและเว่ย (Zhan & Wei., 2022) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยเพิ่มเติมด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และประโยชน์จากการทำกิจกรรมในด้านสุขภาพจิต ร่างกาย และสังคม โดยกล่าวว่า เป็นการที่บุคคลทำกิจกรรม หรือเข้าร่วมกิจกรรม ด้วยความเต็มใจ และกิจกรรมนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพจิต ร่างกาย และสังคม ของพวกเขา ในช่วงการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง บุคคลจะเกิดความรู้สึกพอใจ ความสุข และการเสริมสร้างสมรรถนะด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาแล้วสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง การแสดงออกในการทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่อยู่นอกเหนือเวลาที่จำเป็น เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน หรือการทำกิจวัตรประจำวันที่เป็น โดยไม่มีอิสระในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ไม่มีการบังคับ ถูกกำหนดโดยปัจจัยภายใน และมีอิสระในการทำกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมการทำกิจกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี ตอบสนองความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข สนุกสนาน เกิดสุนทรียภาพ อีกทั้งก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง และผู้อื่น การแสดงออกของการทำกิจกรรมเป็นไปอย่างเป็นประจำ สม่ำเสมอ ซึ่งการแสดงออกในการทำกิจกรรมนั้นสามารถสังเกต วัด เปลี่ยนแปลง และพัฒนาได้

### 1.1.2 องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

จากการศึกษาค้นคว้า ยังไม่พบว่ามีผู้ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำความหมาย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของคำว่า การใช้เวลาว่าง และ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง นำมาสังเคราะห์ รวบรวม เป็น องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ดังนี้

ตาราง 1 องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

	ความเป็นอิสระ ของเวลา	ความเป็น อิสระในการ เลือกกิจกรรม	ความเป็น อิสระในการ ทำกิจกรรม	การสนอง ความรู้สึกด้าน จิตใจ	ผลดีที่เกิดขึ้น
สวารุช ชัย วิจิต (2552: 51- 52)	-เวลาที่ นอกเหนือจาก ภาระหน้าที่ เวลา ที่ไม่ทำงาน	-กิจกรรมที่ทำ ทุกอย่างเป็นไปได้ โดยสมัครใจ -เกิดจากความ พึงพอใจของ ตนเอง	-มีอิสระจาก การบังคับ ภายนอกหรือ อยู่ภายใต้กฎ ข้อบังคับใด		



ตาราง 1 (ต่อ)

	ความเป็นอิสระ ของเวลา	ความเป็น อิสระในการ เลือกกิจกรรม	ความเป็น อิสระในการ ทำกิจกรรม	การสนอง ความรู้สึกด้าน จิตใจ	ผลดีที่เกิดขึ้น
จุฑารัตน์ ทิพย์บุญ ทรัพย์ (2553: 16)	- เวลาว่างเป็น เวลาอิสระที่เหลือ จากงานประจำ หรือกิจวัตร ประจำวัน ซึ่งเป็น ช่วงที่บุคคลใช้ เวลาเพื่อตนเอง		-สามารถ เลือกทำ กิจกรรมได้ อย่างอิสระ	-เพื่อส่งเสริม ความต้องการ ของบุคคล -ให้คุณค่าทาง จิตใจผ่อนคลาย ความตึงเครียด เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน	-เวลาว่างมี ความสำคัญกับ การดำรงชีวิต ของทุกคน -เราสามารถใช้เวลา ว่างเพื่อ พัฒนาคุณภาพ ชีวิต
ธนิษฐา ช่วง มณีโชติ (2554: 42)	- เวลาที่ว่างจาก ภารกิจหน้าที่ การทำงาน งานบ้าน ในแต่ละวัน	-ปราศจากการ บังคับ		- และกิจกรรมที่ ทำนั้นก่อให้เกิด ความพอใจ ความสุข สนุกสนานให้กับ บุคคล	
บุษบง สุข กุล (2552: 16)	- สัดส่วนเวลา ของบุคคลที่ไม่ได้ ใช้เวลาในการ ทำงาน - เวลาว่างจะอยู่ นอกเหนือจาก เวลาทำงาน เวลา นอน และกิจวัตร ประจำวันต่างๆ	- ตามความ สมัครใจ	-เป็นเวลา ที่มนุษย์ทุกคนมี อิสระในการ เลือกที่จะทำ	-เป็นสิ่งที่มนุษย์ แสวงหา -ส่งเสริมความ ต้องการของ บุคคลเพื่อให้ คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความ ตึงเครียดเกิด ความสนุก สนาน เพลิดเพลินใจและ ความพึงพอใจ	-จะช่วยส่งเสริม ให้มีคุณภาพ ชีวิตที่ดีมีความ สุขในการใช้ ชีวิต ไม่ฝืด กฏหมาย ศีลธรรม

ตาราง 1 (ต่อ)

	ความเป็นอิสระ ของเวลา	ความเป็น อิสระในการ เลือกกิจกรรม	ความเป็น อิสระในการ ทำกิจกรรม	การสนอง ความรู้สึกด้าน จิตใจ	ผลดีที่เกิดขึ้น
ดาร์ลิง และเซฟ เวอร์ (Darling; & Shaver. 2003)	-เวลาในการทำ กิจกรรมนอก หลักสูตรของ โรงเรียน	-เป็นการทำ แบบมีส่วนร่วม โดยสมัครใจ		-ทำให้เกิด ความรู้สึกคลาย เครียด ผ่อน คลาย	
ดาร์ลิง และเซฟ เวอร์ (Darling; & Shaver. 2003)	-เวลาในการทำ กิจกรรมนอก หลักสูตรของ โรงเรียน	-เป็นการทำ แบบมีส่วนร่วม โดยสมัครใจ		-ทำให้เกิด ความรู้สึกคลาย เครียด ผ่อนคลาย	
พาวไร และ คนอื่นๆ (Powrie; et all. 2015)			-มีการเลือก ทำกิจกรรม อย่างเป็น อิสระ	-เวลาว่างเป็นการ ทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดความ สนุก	-ได้รับ ประสบการณ์ที่ น่าพึงพอใจ -มีการเติมเต็ม สิ่งที่อยากรู้ อยากเห็น -เพิ่มศักยภาพ ของตนเอง -ได้รับมิตรภาพ จากผู้อื่น
บริพัทธ์ อัศวานิชย์ (2550: 9)	- เป็นเวลาอิสระที่ ไม่ใช่เวลาทำงาน		-เป็นเวลา ที่เลือกปฏิบัติ กิจกรรมตาม ความพอใจ	-ก่อให้เกิดคุณค่า ทางจิตใจ คลาย ความตึง เครียด	

ตาราง 1 (ต่อ)

	ความเป็นอิสระของเวลา	ความเป็นอิสระในการเลือกกิจกรรม	ความเป็นอิสระในการทำกิจกรรม	การสนองความรู้สึกด้านจิตใจ	ผลดีที่เกิดขึ้น
ศุภฤทัย เชิฐขวัญ มา และคน อื่นๆ. (2546 : 6)			- การใช้เวลา เลือกทำ กิจกรรมอย่าง อิสระ	- ส่งเสริมความ ต้องการของ บุคคล - เพื่อให้คุณค่า ทางจิตใจ ผ่อน คลายความตึง เครียด ความพึง พอใจ	- ช่วยให้สังคม อยู่เป็นสุข
อภิชาติ ชาติ บัญชา (2550: 7)	-เป็นกิจกรรมที่ นอกเหนือจาก ภาระหน้าที่	-เป็นไปอย่าง เต็มใจและ สมัครใจ	-เป็นการทำ กิจกรรมที่เป็น อิสระ	-ก่อให้เกิดคุณค่า ทางจิตใจ ผ่อน คลายจากความ ตึงเครียด	-เป็นประโยชน์ ต่อสังคม
อารีรัตน์ สูง สมสกุล (2557: 8)	-การใช้เวลาว่าง เป็นการใช้เวลา อิสระที่ไม่ใช่ เวลาทำงาน	- เป็นเวลาที่ เลือกปฏิบัติ กิจกรรมตาม ความพึงพอใจ ของตนเอง		-ก่อให้เกิดคุณค่า ทางจิตใจผ่อน คลาย ความเครียด -ก่อให้เกิด ความสุขความ เพลิดเพลินและ ภาวะทางจิตใจ	-เป็นประโยชน์ ต่อสังคม
ชวีตรา ดันติ มาลา (2560)	- การเป็นอิสระ จาก (Freedom- from) ภาระหน้าที่ที่ ถูกกำหนดโดย ระเบียบทาง สังคม		- อิสระที่จะทำ รวมทั้งอิสระที่ จะอยู่เหนือหรือ พ้นจากข้อ กำหนดทาง สังคม	-กิจกรรมที่ เกิดขึ้นเป็นไปเพื่อ การผ่อนคลายทำ ให้เพลิดเพลิน	-สร้างสรรค์สิ่ง แปลกใหม่ -ขยายความรู้ ให้กับตน

ตาราง 1 (ต่อ)

	ความเป็นอิสระของเวลา	ความเป็นอิสระในการเลือกกิจกรรม	ความเป็นอิสระในการทำกิจกรรม	การสนองความรู้สึกด้านจิตใจ	ผลดีที่เกิดขึ้น
เดซี และไรอัน (Deci & Ryan. 2000)			-เป็นการทำกิจกรรมอย่างเป็นอิสระ	-มีการแสดงออกให้เห็นเกิดความรู้สึกและอารมณ์ที่ดี	
เคราส์ (Kraus. 2001)	-เวลาที่ไม่ได้อยู่ในช่วงการทำกิจกรรมที่จำเป็น / กิจวัตรประจำวัน				
ฮอง และ เยียนนาโค โพลอส (Hong; & Giannako Poulos.1994)	-เป็นการทำกิจกรรมนอกเวลาการทำงาน	- เป็นการทำกิจกรรมที่เกิดจากความพึงพอใจส่วนบุคคล		- เป็นกิจกรรมที่ทำให้ความรู้สึกพึงพอใจเกิดอารมณ์ ความรู้สึกที่ดีตามมา	
เคลลี (Kelly. 2012)			-เป็นกิจกรรมที่เลือกโดยอิสระ	-เกิดความพึงพอใจในการทำกิจกรรม	
เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2017)			-เวลาที่เป็นอิสระทำกิจกรรม	-ก่อให้เกิดผลดีด้านความรู้สึก เกิดความพึงพอใจ	-เกิดประสบการณ์ส่วนตัว
พจนานุกรมทางสังคมวิทยา (Dictionary of Sociology .1998)	-ไม่อยู่ในช่วงการทำกิจกรรมประจำ			-กิจกรรมจะเกิดความพึงพอใจ	

ตาราง 1 (ต่อ)

	ความเป็นอิสระของเวลา	ความเป็นอิสระในการเลือกกิจกรรม	ความเป็นอิสระในการทำกิจกรรม	การสนองความรู้สึกด้านจิตใจ	ผลดีที่เกิดขึ้น
ไวส์ (Weiss. 2012)	-ช่วงเวลาที่อยู่นอกเหนือการทำงาน ที่บุคคลไม่ได้ทำอะไร		-สามารถนำไปพักผ่อน เล่น หรือทำสิ่งต่างๆ ที่ต้องการได้		
เบิร์น และคนอื่นๆ (Byrne; et al. 2006)	-ไม่รวมถึงเวลาที่ใช้ในโรงเรียน ทำงานบ้าน หรือรับจ้างทำงาน	-ทำกิจกรรมที่ไม่มีมีการบังคับ	-การทำกิจกรรมที่เป็นไปอย่างอิสระ		
ฟรายซิงเกอร์ และเคลลี่ (Freysinger; & Kelly. 2000)		-ถูกกำหนดโดยทัศนคติ หรือสภาวะจิตใจของบุคคลนั้น เป็นส่วนสำคัญ	-เป็นการทำกิจกรรมที่เลือกทำด้วยตนเอง		
ฟาวเซต (Fawcett. 2007)	-เป็นการใช้เวลาที่นอกเหนือจากเวลาการทำงาน	-ทำกิจกรรมซึ่งเลือกด้วยตัวเอง มีผลมาจากปัจจัยภายในส่วนบุคคล			
เอิร์ด และ แอนเดอร์สัน (Hurd; & Anderson. 2011)	-เวลาที่ใช้ไม่เกี่ยวข้องกับ การดูแล บำรุงรักษาชีวิต ปราศจากภาระผูกพันในการทำงาน หรือการทำกิจกรรมที่จำเป็น	-เลือกกิจกรรม ปราศจากการควบคุมจากผู้อื่น มีผลมาจากความคิด แรงจูงใจภายใน	-การใช้เวลาในการทำกิจกรรมอย่างมีเสรีภาพ เป็นการทำตามความรู้สึก	-ก่อให้เกิดดีต่อจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ การผ่อนคลาย ความสนุกสนาน	

ตาราง 1 (ต่อ)

	ความเป็นอิสระ ของเวลา	ความเป็น อิสระในการ เลือกกิจกรรม	ความเป็น อิสระในการ ทำกิจกรรม	การสนอง ความรู้สึก ด้านจิตใจ	ผลดีที่เกิดขึ้น
ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012)		-การเลือกทำ กิจกรรม ด้วย ความตั้งใจที่จะ ทำซึ่งมาจาก แรงจูงใจ		-ตอบสนอง ความต้องการ ของตนเอง เกิดความพึง พอใจ	-ก่อให้เกิด ประโยชน์ในด้าน ต่างๆ แก่ตนเอง
แมนเนลล์ และ ไคล เบอร์ (Mannell; & Kleiber. 1997)		-เป็นการทำ กิจกรรมที่มา จากความรู้สึก ภายในของ ตนเอง ซึ่งเป็น กิจกรรมที่มี วัตถุประสงค์		-บุคคลนั้น ได้รับความพึง พอใจจากการ ทำกิจกรรมนั้น	
วอส (Voss. 2001)	-การทำกิจกรรมใน เวลาที่เหลือจาก การทำงาน และ กิจกรรมการ บำรุงรักษาชีวิต อื่นๆ		-ด้วยความ เป็นอิสระ		
ไซล (Zeijl. 2001)	-การทำกิจกรรม โดยอิสระ เช่น เวลาหลังเลิกเรียน		-การทำ กิจกรรมโดย อิสระ		
ชาน (Zhan. 2001)		-เข้าร่วม กิจกรรม ด้วย ความเต็มใจ		-บุคคลจะเกิด ความรู้สึก พอใจ ความสุข	-ทำกิจกรรมด้าน สุขภาพจิต ร่างกาย และ สังคม เสริม สร้างสมรรถนะ ของตนเอง

จากตาราง 1 ในด้านที่เกี่ยวกับ องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง สามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบด้านลักษณะของกิจกรรมการใช้เวลาว่างมี 3 ด้านที่สำคัญ ได้แก่

1) เป็นกิจกรรมที่ดี หมายถึง กิจกรรมที่นักเรียนทำ เป็นกิจกรรมที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม โดยกิจกรรมนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง หรือผู้อื่น

2) มีอิสระ หมายถึง กิจกรรมที่นักเรียนทำไม่ใช้การทำกิจกรรมที่จำเป็น นักเรียนเลือกและทำกิจกรรมด้วยตนเอง โดยไม่ถูกบังคับหรือกดดันจากบุคคลอื่น ซึ่งสามารถแบ่งความเป็นอิสระออกเป็นด้านๆ ได้ 3 ด้าน ได้แก่

2.1) มีอิสระของเวลา หมายถึง การที่มีการทำกิจกรรมต่างๆ ในช่วงเวลาที่ไม่มีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมอื่นๆ

2.2) มีอิสระในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม หมายถึง การที่สามารถเลือกกิจกรรมที่ต้องการทำ ในเวลาที่ไม่มีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมอื่นๆ ด้วยตนเอง และไม่ถูกบังคับ หรือกดดันจากบุคคลอื่น เป็นการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่มาจากความรู้สึกภายใน ความสมัครใจ ความพึงพอใจของตนเอง

2.3) มีอิสระในการทำกิจกรรม หมายถึง การที่ทำกิจกรรมในเวลาที่ไม่มีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมอื่นๆ โดยขณะที่ทำกิจกรรม สามารถทำได้อย่างอิสระ และไม่ถูกบังคับ หรือกดดันจากบุคคลอื่น

3) ตอบสนองจิตใจ หมายถึง กิจกรรมของนักเรียนทำก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี เกิดความพึงพอใจ ความสุข หรือความสนุกสนานเพลิดเพลิน

### 1.1.3 การวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

ในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้มีผู้ศึกษาวิธีการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเอาไว้หลายท่านทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ซึ่งแบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างมีความคล้ายคลึงกัน สอดคล้อง หรือแตกต่างกันไปบ้างตามจุดประสงค์ และกลุ่มตัวอย่างของสิ่งที่ต้องการวัด จากการศึกษพบว่าแบบวัดในประเทศไทยที่พบได้แก่แบบวัดของ กิตติมา เทียบพุด (2564) ซึ่งในการวัดใช้แบบสอบถาม จำนวน 40 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 ด้านข้อมูลทั่วไปโดยถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ ได้แก่ เพศ อายุ ผลการเรียน ส่วนที่ 2 แบบประเมินผลของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างจากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ที่มีผลต่อการพัฒนาทางสังคม ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีระดับความคิดเห็น 4 ระดับ จากเห็นด้วยมากที่สุด ไปจนถึงไม่เห็นด้วย โดยข้อคำถาม ถามเกี่ยวกับการพัฒนาทางสังคม 3 ด้านได้แก่ 1. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น 2. การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และ 3. การทำงาน



ร่วมกับผู้อื่น ส่วนที่ 3 แบบประเมินการพัฒนาสังคมด้านการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีข้อคำถาม 13 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับการทำกิจกรรม โดยมีตัวเลือก 2 ตัวเลือกในการตอบ ส่วน วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557) ได้ศึกษาพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเด็ก โดยหลังจากใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแล้ว ได้ทำการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังได้รับการพัฒนาพฤติกรรม ในการวัดพฤติกรรมจะวัดจากข้อคำถาม ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยวัดในด้านต่างๆ 5 ด้านได้แก่ การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง เวลาที่ทำกิจกรรม การรับรู้ความรู้สึก ข้อค้นพบเกี่ยวกับตัวเอง การเห็นคุณค่าในตัวเอง

ส่วนการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในต่างประเทศ จากการศึกษาพบว่าผู้ได้ทำการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น เฮนรี (Henry, 1998) ได้ทำการศึกษาการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น ซึ่งวัดจากความสนใจในกิจกรรมของวัยรุ่น การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง และความรู้สึกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ยังได้วัดความสนใจในกิจกรรมเพื่อการใช้เวลาว่างและการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นที่มีและไม่มีเวลาพัก จากนั้นได้มีการตรวจสอบความสามารถเพื่อเลือกปฏิบัติในกลุ่มวัยรุ่น 4 กลุ่ม ในการดำเนินการศึกษาความเชื่อมั่นของแบบวัด โดยการนำไปใช้กับเด็กวัยรุ่นจำนวน 88 คน ที่มีความบกพร่องทางจิตเวช การเรียนรู้ และร่างกาย และวัยรุ่นที่ไม่มีความบกพร่อง 28 คน ใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเพื่อประเมินความสอดคล้องภายใน และ ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันในการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของแบบวัด ส่วน เบิร์น และ คนอื่นๆ (Byrne et al., 2006) ได้ทำการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในลักษณะที่คล้ายกัน โดยมีข้อคำถามที่ถามเกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่มีอิสระ ไม่มีการบังคับไม่รวมถึงเวลาที่ใช้ในโรงเรียน การทำงานบ้าน หรือรับจ้างทำงาน โดยใช้ การสัมภาษณ์ สันทนาการกลุ่ม ซึ่งสามารถแบ่งการวัดออกเป็นด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านข้อมูลทั่วไปโดยถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ และด้านพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

คอลลด์เวลล์ และวิทท์ (Caldwell & Witt, 2011) ได้ศึกษาการพักผ่อนหย่อนใจและการเล่นจากบริบทในการพัฒนาตนเองและผู้อื่น ได้กล่าวว่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่างสามารถวัดได้จากกิจกรรมที่ทำ เวลาในการทำกิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับต่อตนเองและผู้อื่น ส่วน แดททิลโล และเคนซิงเกอร์ (J Dattilo & Kensinger, 2016) ได้ใช้แบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้วยวิธีที่คล้ายกับคนอื่นที่กล่าวมาแล้ว โดยใช้แบบวัดที่มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบถูกผิด 10 ข้อ วัดความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือกจำนวน 15 ข้อ วัดพฤติกรรมที่ควรแสดงออก และไม่ควรถูกแสดงออก โดยมีตัวเลือกแบบ 2 ตัวเลือกจำนวน 20 ข้อ และวัดความรู้ใน

การอธิบายพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวน 15 ข้อ ส่วน ดาร์ลิงและคนอื่นๆ (Darling et al., 2005) ได้ใช้แบบสอบถามในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีข้อคำถามแบ่งออกเป็น ด้านลักษณะทั่วไปของบุคคล เช่น เพศ ชั้นปี เชื้อชาติ รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่โรงเรียนจัดขึ้น ผลลัพธ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ส่วน ดิแอสและคนอื่นๆ (Dias, Loch, & Ronque, 2015) ได้วัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านการออกกำลังกายคล้ายกับคนอื่นๆ โดยใช้แบบสอบถามการออกกำลังกายนานาชาติฉบับที่ 4 เวอร์ชันที่ 21 ประกอบด้วยคำถาม 6 ด้าน มีข้อคำถามเกี่ยวกับ จำนวนวันและเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม การใช้เวลาว่างในชีวิตประจำวัน ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย โดยคะแนนสำหรับการออกกำลังกาย จะขึ้นอยู่กับเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการใช้เวลาที่ใช้ในกิจกรรมหนักจะถูกคูณด้วยสอง สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาทีต่อสัปดาห์ จะถือว่าไม่ผ่าน ส่วน ฟาวเซต (Fawcett, 2007) ได้วัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง สอดคล้องกับคนอื่นๆ โดยวัดจากกิจกรรมนอกโรงเรียนที่วัยรุ่นมีส่วนร่วมในโครงสร้างแต่ละประเภท เช่น ทางกายภาพ และระดับปฏิสัมพันธ์แต่ละกลุ่ม พัฒนาการทางจิตวิทยาและสังคม ผลกระทบของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยใช้แบบสอบถาม ถามเยาวชนจำนวน 1,280 คน ในช่วงอายุ 12 ถึง 17 ปี จากเมืองหลวงของออสเตรเลียตะวันตก การใช้แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 8 ตอน โดยมีการตอบหลายรูปแบบเช่น ใช่ ไม่ใช่ ตอบตามระดับความมากน้อย ตอบได้หลายคำตอบ เขียนตอบสั้นๆ จำนวนทั้งหมด 139 ข้อ โดยถามในหลายๆ ด้าน เช่น เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในด้านต่างๆ เช่น ด้านกิจกรรมที่ทำเป็นการส่วนตัว กิจกรรมที่ทำเป็นทีม กิจกรรมทางกายภาพ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมทำงานหารายได้ โดยถามเกี่ยวกับเหตุผล และปัจจัยที่ทำให้เกิดการพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในด้านต่างๆ มีตารางสำหรับบันทึกกิจกรรมการใช้เวลาว่างในแต่ละสัปดาห์ที่นักเรียนทำ นอกจากนี้ยังใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยมีข้อคำถามแบบปลายเปิด ที่ใช้ในการสนทนาจำนวน 12 ข้อ เช่น การใช้เวลาว่าง หมายถึงอะไร กิจกรรมในเวลาว่างที่นักเรียนทำ มีข้อดีข้อเสียอย่างไร พ่อแม่ได้ให้คำแนะนำอะไรบ้าง เพื่อนของนักเรียนแนะนำอะไรบ้าง อิทธิพลจากเพื่อนมีมากน้อยแค่ไหน อะไรคือปัจจัยที่สำคัญที่สุดสำหรับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ฯลฯ

ส่วน ฟินน์ (Finn, 2006) ใช้แบบสอบถามเช่นเดียวกันกับคนอื่นๆ ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในลักษณะต่างๆ เช่น ความต้องการใช้เวลาว่าง ความรู้สึกในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การรับรู้

การจัดการใช้เวลาว่าง ความสม่ำเสมอของการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมการใช้เวลาว่างในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา แบ่งเป็น 10 หัวข้อ ลักษณะตัวเลือกที่ใช้การเรียงลำดับความคิดเห็น จากมากไปน้อย ส่วน แฮนเซนและเซา (Hansen & Tsao, 2010) ได้ใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ โดยมีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ มีข้อความถามเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนตัว รูปแบบการใช้เวลาว่าง และปัจจัย ผลของการโฆษณาประชาสัมพันธ์ ทักษะคิด การตัดสินใจ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในด้านการใช้อินเทอร์เน็ต

แฮบเบอร์สติก และคนอื่นๆ (B.C. Haberstick et al., 2005) ได้ศึกษาพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น โดยได้ศึกษาจากคู่มือในลักษณะต่างๆ ในการศึกษาคู่มือชุมชน ใช้แบบสอบถามในการสอบถาม โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 15.1 ปี (SD 2.2 ปี) ร้อยละของเด็กอายุ 12 ถึง 18 ปี ในกลุ่มตัวอย่างจะมีการเปรียบเทียบสัดส่วนอายุ ผิวพรรณ เชื้อชาติ โดยในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างจะวัดจากการทำกิจกรรมนอกเวลาโดยมีจำนวนข้อความถาม 17 ข้อ ซึ่งรูปแบบของแบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า แบบ Likert scale 6 ระดับ โดยมีการให้คะแนนคือ ไม่มีการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ได้คะแนน 0 คะแนน ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยใช้เวลาน้อยกว่าสองชั่วโมง ได้คะแนน 1 คะแนน ตั้งแต่สองชั่วโมงแต่น้อยกว่า 4 ชั่วโมงได้คะแนน 2 คะแนน ตั้งแต่สี่ชั่วโมงแต่น้อยกว่าหกชั่วโมง ได้คะแนน 4 คะแนน ตั้งแต่หกแต่น้อยกว่าแปดชั่วโมงได้คะแนน 5 คะแนน แปดชั่วโมงขึ้นไป ได้คะแนน 6 คะแนน โดยวัดจากการทำกิจกรรมหลังจากเลิกเรียนและในช่วงสุดสัปดาห์ นับจากจำนวนเวลา (ชั่วโมง) ต่อสัปดาห์ที่ทำกิจกรรม

ส่วน เวง และคนอื่นๆ (Wang et al., 2011) ได้ทำการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีความแตกต่างจากคนอื่นๆ คือ การใช้การสัมภาษณ์ในเชิงลึก และการสังเกต มีการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ และให้ความรู้ในการสัมภาษณ์ กับทีมวิจัยเพื่อให้แน่ใจว่าสามารถสัมภาษณ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยสัมภาษณ์เกี่ยวกับ: 1) ข้อมูลส่วนบุคคล ภูมิหลัง 2) การทำกิจกรรมประจำวัน 3) การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทั่วไป 4) ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 5) ปัญหาและอุปสรรคในการทำกิจกรรม และ 6) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นอกจากนี้ยังใช้การสังเกต ในหัวข้อต่างๆ ได้แก่ 1) ลักษณะต่างๆ ของบุคคล 2) เหตุการณ์ที่ทำให้ประเภทของกิจกรรมที่ทำ 3) เวลา - ช่วงเวลาในการทำกิจกรรม 4) สถานที่ที่ใช้ทำกิจกรรม 5) วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำกิจกรรม ส่วนเพสซาเวนโต และแอสตัน (Pesavento & Ashton, 2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนในโรงเรียน เพื่อการส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาพของเด็กและเยาวชน ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยได้กล่าวว่า การวัดพฤติกรรมการใช้เวลา

ว่างสามารถดูได้จาก รูปแบบกิจกรรมที่เด็กและเยาวชนทำ การเข้าร่วมกิจกรรม เวลาในการทำกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับต่อตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกในการทำกิจกรรม และการพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมในเวลารว่าง เช่นเดียวกับ ลิน และ เปา (Lin & Pao, 2011) ได้ใช้แบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามที่แบ่งออกเป็นหลายตอน มีข้อความประกอบด้วย ข้อมูลผู้ตอบ ประเภทการใช้เวลารว่างที่นิยม รูปแบบการใช้เวลารว่าง สาเหตุแรงจูงใจในการทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง บุคคลที่มีผลต่อการใช้เวลารว่าง โดยแปรผลออกมาเป็นค่าร้อยละ ส่วน เยอริซู และเทอร์แคน (Yerlisu & Tercan, 2019) ได้ใช้แบบสอบถามซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ 1.ด้านข้อมูลส่วนบุคคล เช่น เพศ, อายุ, สถานภาพการสมรส, ระดับการมีส่วนร่วมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา ผู้คนที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา และเหตุผลในการดำเนินกิจกรรมเหล่านี้ 2.ความพึงพอใจในชีวิตโดยใช้มาตรวัดแบบ Likert Scale 3.ความพึงพอใจในการใช้เวลารว่าง โดยใช้มาตรวัดแบบ Likert Scale จำนวน 5 ระดับ วัดในด้านการศึกษา สังคม การพักผ่อน สรีรวิทยา และสุนทรียศาสตร์ 4. การรับรู้ความเป็นอิสระในการใช้เวลารว่าง เสรีภาพในการรับรู้ความบันเทิง การรับรู้ความคิดเห็นในการใช้เวลารว่าง

เซอร์ราด และคนอื่นๆ (Sirard et al., 2005) วัดพฤติกรรมการใช้เวลารว่างในด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลารว่างด้านกีฬา โดยใช้แบบสอบถามการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลารว่างด้านกีฬา มีการถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับแรงจูงใจการมีส่วนร่วมในโปรแกรม นอกจากนี้ยังถามถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในด้านกีฬา โดยใช้มาตรวัดแบบ Likert scale 5 ระดับ ส่วน ธอมมี และคนอื่นๆ (Thomé et al., 2015) ใช้แบบสอบถามซึ่งถามเกี่ยวกับการใช้เวลารว่าง ซึ่งมีรูปแบบที่แตกต่างในการส่งแบบสอบถาม โดยใช้การส่งทางไปรษณีย์ หรือทางออนไลน์ และมีการจับฉลากให้รางวัลสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม โดยเป็นเงินเล็กน้อย และตัวสำหรับดูหนัง เพื่อเป็นการกระตุ้นในการตอบ ส่วน กระทรวงแรงงานสหรัฐฯ (US. Department Labor, 2015) ได้ทำการวัดค่าเฉลี่ยการใช้เวลารว่างของคนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยใช้แบบสัมภาษณ์ ATUS (American Time Use Survey) สัมภาษณ์เก็บข้อมูลพฤติกรรมการใช้เวลารว่างและถามถึงตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง โดยแบบสัมภาษณ์นี้ได้รับการพัฒนาจนสามารถทำการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ และคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้ โดยข้อความถามถามเกี่ยวกับการใช้เวลารว่าง การทำงาน การทำงานบ้าน การใช้เวลารว่าง การดูแลเด็กที่บ้าน

นอกจากนี้ยังมีผู้ที่กล่าวถึงองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง เพิ่มขึ้นมาจากที่หลายท่านได้กล่าวมาแล้ว เช่น แฮบเบอร์สติก (Brett C. Haberstick, 2013) ,แฮบเบอร์สติก และคนอื่นๆ (B.C. Haberstick et al., 2005), เวง (Wang et al., 2011),กระทรวงแรงงานสหรัฐฯ

(US. Department Labor, 2015) และ เพสซาเวนโต และแอสตัน (Pesavento & Ashton, 2011) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการใช้เวลาว่าง โดยกล่าวเพิ่มขึ้นมาในด้านของความถี่ความสม่ำเสมอในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งในการมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จะเป็นต้องมีการเกิดพฤติกรรมโดยมีการทำกิจกรรมเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นพฤติกรรมการใช้เวลาว่างจึงสามารถสังเกตได้จาก ระยะเวลา ความถี่ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งทำให้สามารถบอกถึงระดับของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างได้ โดยในการสังเกตเวลาในการทำกิจกรรม จะสังเกตจำนวนเวลาในการทำกิจกรรมใน 1 สัปดาห์ และสามารถวัดและแปลงระยะเวลาในการทำกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์เป็นคะแนนของพฤติกรรม เช่น แสบเบอร์สติก และคนอื่นๆ (B.C. Haberstick et al., 2005) ทำการวัดจากเวลาในการทำกิจกรรม ซึ่งมีระดับของคะแนนคือ ไม่มีการใช้เวลาในการทำกิจกรรมได้ 0 คะแนน ทำกิจกรรมหนึ่งชั่วโมงหรือน้อยกว่าได้ 1 คะแนน สองถึงสามชั่วโมงได้ 2 คะแนน สี่ถึงห้าชั่วโมงได้ 4 คะแนน หกถึงเจ็ดชั่วโมงได้ 5 คะแนน และ แปดชั่วโมงหรือมากกว่าได้ 6 คะแนน นอกจากนี้ยังมีอีกหลายท่านที่ได้ศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยมีการศึกษาถึงระยะเวลาในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้วย เช่น คอลด์เวลล์ และวิทท์ (Caldwell & Witt, 2011), ดีแอส และคนอื่นๆ (Dias et al., 2015), ฟาวเซต (Fawcett, 2007), ฟินน์ (Finn, 2006), แฮนเซนและเซา (Hansen & Tsao, 2010), เคนเนท (Kenneth, 2018), เพสซาเวนโต และแอสตัน (Pesavento & Ashton, 2011), ลิน และ เปา (Lin & Pao, 2011) ดังนั้น องค์ประกอบอีกด้านที่สำคัญของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง นอกเหนือจาก มีอิสระ กิจกรรมเป็นไปในทางที่ดี และกิจกรรมตอบสนองด้านจิตใจแล้ว ยังมีส่วนที่สำคัญอีกส่วนคือ ความถี่ในการเกิดพฤติกรรม คือระยะเวลาในการทำกิจกรรมในการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องสังเกตและวัด เพื่อบอกระดับของพฤติกรรม

จากที่กล่าวมาแล้วพบว่า ข้อคำถามในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จะมีความคล้ายคลึงกัน และแตกต่างกันไปบ้างตามสิ่งที่ต้องการจะวัด ซึ่งสามารถนำเสนอเป็นตารางได้ดังนี้

ตาราง 2 สรุปหัวข้อคำถามที่ใช้ในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

	รูปแบบของกิจกรรมที่ทำ	ความร่วมมือในการทำกิจกรรม	มีอิสระในการทำกิจกรรม	จำนวนวันที่ใช้เวลาทำกิจกรรม	เวลาในการทำกิจกรรม	ความรู้สึที่เกิดจากการทำกิจกรรม	ผลจากการทำกิจกรรมต่อตนเอง	ผลจากการทำกิจกรรมต่อผู้อื่น
กิตติมา เทียบพุดม (2551)	✓	✓					✓	✓
วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557)		✓	✓			✓	✓	
สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ (2547)	✓		✓					
Alexis D. Henry (1998)	✓	✓				✓		
Caldwell ,Linda L & Witt ,Peter A. (2011)	✓			✓	✓		✓	✓
Darling Nancy (2005)	✓	✓				✓	✓	
Dias Douglas Fernando (2015)	✓			✓	✓			
Fawcett Lillian M. (2007)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Finn Paul Robert (2006)	✓				✓	✓	✓	
Haberstick, Brett C: et al.	✓			✓	✓			
Hansen Sara Steffes & Tsao James (2010)	✓				✓	✓	✓	
Kenneth H. C. Wang (2011)	✓			✓	✓			
Pesavento, Lisa C.& Ashton,Candace (2011)	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Byrne, Tina; et al. (2006)	✓							
Haberstick Brett C. (2013)	✓			✓	✓			
Lin Tzu-Ching (2011)	✓				✓			
Lapa Tennur Yerlisu (2013)	✓	✓	✓			✓	✓	
Sirard et al (2006)	✓	✓				✓		
US. Department Labor (2015)	✓				✓			
รวมความถี่	18	8	5	6	11	9	9	4



จากตาราง 2 พบว่า การวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ที่พบจะเป็นแบบวัดที่มีความแตกต่างกัน เพื่อให้สามารถใช่วัดได้ตรงกับสิ่งที่ต้องการศึกษา แต่ก็มีส่วนที่แบบวัดต่างๆ มีความสอดคล้องกัน คือ ลักษณะหัวข้อคำถามจะสอบถามในหัวข้อที่คล้ายๆ กัน เช่น ลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง เช่น รูปแบบของกิจกรรมที่ทำ ความร่วมมือในการทำกิจกรรม มีอิสระในการทำกิจกรรม จำนวนวันที่ใช้ในการทำกิจกรรมในช่วงระยะเวลาเช่น สัปดาห์ เดือน เวลาในการทำกิจกรรมนับเป็นนาที หรือเป็นชั่วโมงในแต่ละวัน หรือแต่ละสัปดาห์ ความรู้สึกที่เกิดจากการทำกิจกรรม ผลจากการทำกิจกรรมต่อตนเอง และต่อผู้อื่น การวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมที่ต้องมีความสอดคล้องกับ องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้แก่ เป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ ตอบสนองจิตใจ และรูปแบบของกิจกรรม ซึ่งในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างจะวัดจาก เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม

โดยลักษณะรูปแบบการวัดที่พบ เช่น การใช้แบบสอบถาม แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม แบบประเมินการพัฒนาในด้านต่างๆ แบบทดสอบในลักษณะต่างๆ เช่น ถูกผิด ตอบสั้น คำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ตารางบันทึกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การสนทนากลุ่ม (Focus Group) การสัมภาษณ์ เช่น การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ หรือระบบออนไลน์ หรือใช้หลายๆ วิธีรวมกัน แต่ที่พบได้มากนิยมใช้แบบสอบถามในการวัดซึ่งมักจะพบในลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของ ลิเคิร์ต (Likert) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เฮนเดอร์สันและคนอื่นๆ (Henderson et al., 2002) ที่สำรวจการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในงานวิจัยในช่วงปี 1992–2002 จากงานวิจัย จำนวน 808 ฉบับ พบว่าการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ใช้แบบสอบถามคิดเป็นจำนวน 49% การตอบแบบความคิดเห็นสั้น 17 % การสัมภาษณ์ 11 % แบบผสมผสาน 7 % การทดลอง 7 % กรณีศึกษา 3 % ทฤษฎี / เมตา 3 % การสนทนากลุ่ม 1 % อื่น ๆ เช่นการวิเคราะห์เนื้อหา การสังเกต 2 % ซึ่งในการสอบถามให้ได้ผลที่ครอบคลุม อาจจำเป็นต้องใช้หลายวิธีรวมกัน

จากที่กล่าวมาแล้ว สามารถสรุปเป็นแนวทาง เพื่อนำไปใช้ในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งถามเกี่ยวกับเวลาที่ใช้ ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งจะคิดเป็นรวม ชั่วโมง/นาที ต่อสัปดาห์ เช่น ทำครั้งละประมาณ 30 นาที เป็นเวลา 4 วัน ในหนึ่งสัปดาห์ ก็จะเท่ากับประมาณ 120 นาที หรือประมาณ 2 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์โดยประมาณ โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้ ถ้าไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย ได้ 0 คะแนน ถ้าทำกิจกรรมโดยใช้เวลาตั้งแต่ 1 นาทีถึง 1 ชั่วโมง ได้ 1 คะแนน มากกว่า 1 ชั่วโมงถึง 2 ชั่วโมง ได้ 2 คะแนน มากกว่า 2 ชั่วโมงถึง 3 ชั่วโมง ได้ 3 คะแนน มากกว่า 3 ชั่วโมงถึง 4 ชั่วโมง ได้ 4 คะแนน มากกว่า 4 ชั่วโมง



ได้ 5 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

## 2.1 การพัฒนาตนเอง

### 2.1.1 ความหมายการพัฒนาตนเอง

ส่วนคำว่า การพัฒนาตนเอง จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 ได้ให้ความหมายเอาไว้ว่า “พัฒนา” หมายถึง ทำให้เจริญ ดังนั้นคำว่า การพัฒนาตนเอง จึงหมายถึง การที่ทำให้ตนเองดีขึ้นเจริญขึ้น ส่วนเสกพรสวรรค์ บุญเพชร (2563) การพัฒนา หมายถึง การทำความเจริญ การเปลี่ยนแปลงในทางเจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางที่ดี นอกจากนี้ ส่วน วินัย เพชรช่วย (2557) ได้กล่าวถึง การพัฒนาตน ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การพัฒนาตน และมักใช้แทนกัน บ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับ สิ่งที่สังคมคาดหวัง และได้กล่าวถึง ความหมายของการพัฒนาตนเอง ใน 2 ความหมาย ได้แก่ ความหมายที่ 1 การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ และ ความหมายที่ 2 การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน ส่วนสุนิษา กลิ่งพงษ์ (2556) กล่าวว่า การพัฒนาตนเอง หมายถึง การพัฒนาตนเองด้วยตนเองตามศักยภาพ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อตอบสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ และเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า พัฒนาตนเอง หมายถึง การที่ทำให้ตนเองดีขึ้นเจริญขึ้น ด้วยตนเอง ในด้านต่างๆ เช่น ด้าน กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา

### 2.1.2 องค์ประกอบของการพัฒนาตนเอง

องค์การอนามัยโลก (Organization, 1946) ได้กล่าวถึงคำว่า Well-being ซึ่งคือการที่บุคคลเกิดสภาวะที่ดี คือ คำว่า สุขภาพดี ซึ่งหมายถึง ภาวะของการดำรงชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ รวมทั้งการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยดี อยู่บนพื้นฐานของคุณธรรม และการใช้สติปัญญา ในปัจจุบันแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

1. สุขภาพทางร่างกาย (Physical Health) หมายถึง การมีร่างกายที่ดีซึ่งได้แก่ ร่างกายและอวัยวะต่างๆ มีลักษณะที่ดี มีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัย สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆได้เป็นอย่างดี ร่างกายทำงานได้เป็นระบบ มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งส่งผลให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพ

2. สุขภาพจิต/อารมณ์ (Mental Health) หมายถึง การที่มีจิตใจที่แจ่มใส เบิกบาน ไม่เครียด สามารถควบคุมตนเอง มีการปรับตัวที่ดี เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่เกิดความขัดแย้ง มีสุขภาพจิตที่ดี

3. สุขภาพทางสังคม (Social Health) หมายถึง การที่บุคคลมีสภาพการเป็นอยู่ทางสังคม ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข เป็นปกติสุข ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี

4. สุขภาพทางสติปัญญาและจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง การที่บุคคลมีความคิด สติปัญญาปัญญา มีความรู้ สามารถเข้าใจ แยกแยะ มีเหตุผล แห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ หลักสูตรแกนกลาง ของกระทรวงศึกษาธิการ (2560) พระราชบัญญัติ ส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ (ฉบับที่ ๒) (2560) และพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2556) ที่ได้กล่าวถึงจุดเน้นของคุณสมบัติความสามารถตาม มาตรา 6 โดยเน้น ความสามารถด้านกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด การพัฒนาผู้เรียนในหลักสูตรแกนกลาง ของกระทรวงศึกษาธิการ (2551) ที่มุ่งเน้นการพัฒนา ผู้เรียน ในด้าน กาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของผู้เรียน นอกจากนี้ยังต้องสอดคล้องกับ สภาพสังคมและเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน แนวคิดในการพัฒนาเยาวชนนี้ยังสอดคล้องกับ พระราชบัญญัติ ส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ (ฉบับที่ ๒) (2560) สมเด็จพระ เจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ให้ไว้ ณ วันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ให้กระทำการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนโดยมีแนวทาง ที่กล่าวถึงการพัฒนาทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากที่กล่าวมาแล้ว สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาตนเองหมายถึงการที่ นักเรียนได้รับการเปลี่ยนแปลงในด้าน กาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ยังพบว่าในนโยบายการปฏิรูปการศึกษา ของ กระทรวงศึกษาธิการ (2555) ให้ยึดคุณธรรมนำความรู้ สร้างความตระหนักสำนึกในคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นวิถีในการพัฒนาผู้เรียนโดยใช้คุณธรรมเป็นพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ โดยมี

จุดเน้นเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี มีความรู้ และอยู่ดีมีสุข หนึ่งในคุณธรรมที่สำคัญประการหนึ่งคือ การรู้จักเก็บออม ถนอมใช้ทรัพย์สิน สิ่งของแต่พอควรพอประมาณ ให้เกิดประโยชน์คุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย ฟุ้งเฟ้อ ผู้ที่มีความประหยัดจะดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย รู้จักฐานะการเงินของตน คิดก่อนใช้ คิดก่อนซื้อ ไม่ใช่จ่ายสุรุ่ยสุร่ายเกินตัว รู้จักคุณค่าของเงิน เก็บออมใช้ทรัพย์สินสิ่งของอย่างคุ้มค่า รู้จักทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายของตนเองอยู่เสมอ ดังนั้นการพัฒนาผู้เรียนด้านการเงินจึงเป็นอีกสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาผู้เรียนตามจุดเน้นของกระทรวงศึกษาธิการ

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจึงสามารถสรุปได้ว่า พัฒนาตนเอง หมายถึง การที่ทำให้ตนเองดีขึ้นเจริญขึ้น ดังนั้น คำว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง หมายถึง การแสดงออกของบุคคลในการทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่อยู่นอกเหนือเวลาที่จำเป็น เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน หรือการทำกิจวัตรที่จำเป็น โดยมีอิสระในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ไม่มีการบังคับ ถูกกำหนดโดยปัจจัยภายในตัวบุคคลนั้น และมีอิสระในการทำกิจกรรมกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม การทำกิจกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี ตอบสนองความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข สนุกสนาน เกิดสุนทรียภาพ อีกทั้งก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง และผู้อื่น การแสดงออกของการทำกิจกรรมเป็นไปอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งการแสดงออกในการทำกิจกรรมนั้นสามารถสังเกต วัด เปลี่ยนแปลง และพัฒนาได้ โดยมีกระบวนการให้ความรู้ ความเข้าใจ กับบุคคลนั้น จากนั้นบุคคลนั้น จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ความเชื่อ ความรู้สึก ทักษะติดก่อให้เกิดการแสดงออกซึ่งการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นไปในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม ตามความต้องการของสังคม และซึ่งการทำกิจกรรมนั้นมีผลทำให้ตนเองดีขึ้น เจริญขึ้น เกิดประโยชน์กับตนเองในด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา หรือด้านการเงิน อย่างน้อยด้านใดด้านหนึ่ง

### 2.1.3 วิธีวัดการพัฒนาตนเอง

จากความหมายของการพัฒนาตนเอง ซึ่งหมายถึง การที่ทำให้ตัวนักเรียนดีขึ้นเจริญขึ้น และประกอบด้วย การพัฒนาในด้านต่างๆ ที่สำคัญทั้ง 5 ด้าน ได้แก่

1.การพัฒนาด้านกาย (Physical development) หมายถึง ร่างกายของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางกายจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม โดยมีลักษณะไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อทำกิจกรรม นอนหลับได้ดีขึ้น รับประทานอาหารได้ดีขึ้น ในการวัดการพัฒนา ด้านกาย (Physical development) ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม โดยถามความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม ซึ่งมีข้อคำถาม เกี่ยวกับ

การไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อทำกิจกรรม การที่นักเรียนนอนหลับได้ดีขึ้น นักเรียนรับประทานอาหารเช้าได้ดีขึ้น แบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ กิจกรรมที่ทำนักเรียนได้รับผลดีในด้านต่างๆ ในระดับใด มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบมากที่สุดได้ 5 คะแนน ผู้ที่ตอบมากได้ 4 คะแนน ผู้ที่ตอบปานกลางได้ 3 คะแนน ผู้ที่ตอบน้อยได้ 2 คะแนน และผู้ที่ตอบน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีการพัฒนาด้านกายสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2. การพัฒนาด้านอารมณ์ (Emotional development) หมายถึง สภาพอารมณ์ของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นจากการทำกิจกรรมในเวลาว่าง เช่น นักเรียนมีความสุขเพิ่มขึ้น นักเรียนรู้สึกได้รับความสนุก นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย นักเรียนรู้สึกมีความเครียดลดลง นักเรียนมีความรู้สึกชอบในการทำกิจกรรม เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม ในการวัดการพัฒนาด้านอารมณ์ (Emotional development) ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม โดยถามความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม โดยมีข้อความเกี่ยวกับนักเรียนมีความสุขเพิ่มขึ้น นักเรียนรู้สึกได้รับความสนุก นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย นักเรียนรู้สึกมีความเครียดลดลง นักเรียนมีความรู้สึกชอบในการทำกิจกรรม แบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ กิจกรรมที่ทำนักเรียนได้รับผลดีในด้านต่างๆ ในระดับใด มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบมากที่สุดได้ 5 คะแนน ผู้ที่ตอบมากได้ 4 คะแนน ผู้ที่ตอบปานกลางได้ 3 คะแนน ผู้ที่ตอบน้อยได้ 2 คะแนน และผู้ที่ตอบน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีการพัฒนาด้านอารมณ์สูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

3. การพัฒนาด้านสังคม (Social development) หมายถึง นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างมากขึ้นก่อนการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น นักเรียนสนิทกับเพื่อนมากขึ้น นักเรียนรู้สึกว่าผู้อื่นได้รับประโยชน์จากสิ่งที่นักเรียนทำ นักเรียนรู้สึกว่านักเรียนสามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ นักเรียนรู้สึกดีจากการทำกิจกรรมเพื่อผู้อื่น นักเรียนรู้สึกว่าบุคคลรอบข้างมองนักเรียนในแง่ดีขึ้น มากกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ในการวัดการพัฒนาด้านสังคม (Social development) ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามโดยถาม ความเปลี่ยนแปลงด้านสังคมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม โดยมีข้อความเกี่ยวกับนักเรียนมีเพื่อนเพิ่มขึ้น นักเรียนสนิทกับเพื่อนมากขึ้น นักเรียนรู้สึกว่าผู้อื่นได้รับประโยชน์จากสิ่งที่นักเรียนทำ นักเรียนรู้สึกว่านักเรียนสามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ นักเรียนรู้สึกดีจากการทำกิจกรรม

เพื่อผู้อื่น นักเรียนรู้ว่าบุคคลรอบข้างมองนักเรียนในแง่ดีขึ้น แบบสอบถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ กิจกรรมที่ทำนักเรียนได้รับผลดีในด้านต่างๆ ในระดับใด มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบมากที่สุดได้ 5 คะแนน ผู้ที่ตอบมากที่สุดได้ 4 คะแนน ผู้ที่ตอบปานกลางได้ 3 คะแนน ผู้ที่ตอบน้อยได้ 2 คะแนน และผู้ที่ตอบน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีการพัฒนาด้านสังคมสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

4.การพัฒนาด้านสติปัญญา (Intellectual development) หมายถึง การที่นักเรียนได้รับความรู้มากขึ้น นักเรียนมีแนวทางในการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน นักเรียนได้คิดมากขึ้น นักเรียนค้นคว้าได้ดีขึ้น นักเรียนมีทักษะในการหาความรู้เพิ่มมากขึ้น ก่อนการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในการวัดการพัฒนาด้านสติปัญญา (Intellectual development) ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามโดยถาม ความเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม โดยมีข้อความเกี่ยวกับ นักเรียนได้รับความรู้มากขึ้น นักเรียนได้คิดมากขึ้น นักเรียนมีแนวทางในการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน นักเรียนค้นคว้าได้ดีขึ้น นักเรียนมีทักษะในการหาความรู้ เช่น การอ่าน การฟัง ดีขึ้น แบบสอบถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ กิจกรรมที่ทำนักเรียนได้รับผลดีในด้านต่างๆ ในระดับใด มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบมากที่สุดได้ 5 คะแนน ผู้ที่ตอบมากที่สุดได้ 4 คะแนน ผู้ที่ตอบปานกลางได้ 3 คะแนน ผู้ที่ตอบน้อยได้ 2 คะแนน และผู้ที่ตอบน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีการพัฒนาด้านสติปัญญาสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

5.การพัฒนาด้านการเงิน (financial development) หมายถึง การที่นักเรียนได้ทำกิจกรรมของนักเรียนที่เป็นการหารายได้ หรือลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของนักเรียน ซึ่งก่อให้เกิด รายได้ที่เพิ่มขึ้น หรือลดค่าใช้จ่ายลง มากกว่าก่อนการเข้าร่วมทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในการวัดการพัฒนาด้านการเงิน (financial development) ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามโดยถาม ความเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม โดยมีข้อความเกี่ยวกับ ทำกิจกรรมของนักเรียนที่เป็นการหารายได้ หรือลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของนักเรียน ซึ่งก่อให้เกิด รายได้ที่เพิ่มขึ้น หรือลดค่าใช้จ่ายลง แบบสอบถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ กิจกรรมที่ทำนักเรียนได้รับผลดีในด้านต่างๆ ในระดับใด มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบมากที่สุดได้ 5 คะแนน ผู้ที่ตอบมากที่สุดได้ 4 คะแนน ผู้ที่ตอบปานกลางได้ 3 คะแนน ผู้ที่ตอบน้อยได้ 2 คะแนน



และผู้ที่มีเวลาน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน สำหรับข้อคำถามทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีการพัฒนาด้านการเงินสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

## 2. แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

### 2.1 สาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่า การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นกระบวนการพัฒนาการโดยรวม ซึ่งทำให้บุคคลมีการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น สามารถพัฒนาความเข้าใจในเรื่องการใช้เวลาว่างของตนเอง และเกิดความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง กับการใช้ชีวิต ซึ่งคล้ายกับ มันดี และอดดัม (J. Mundy & Odum, 1979) ที่กล่าวว่า การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นการพัฒนาในหลายๆ ส่วนของตัวบุคคล เช่น การตระหนักรู้ ทักษะ การมีส่วนร่วมในกิจกรรม เสริมสร้างประสบการณ์ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างด้วยตนเอง ส่วนองค์การเพื่อการใช้เวลาว่างแห่งโลก (World Leisure Organization, 2011) ได้กล่าวถึงการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างว่า เป็นการเปลี่ยนแปลง การแสดงออก ลักษณะทั่วไป ของบุคคลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม เป็นที่พึงปรารถนา ของบุคคล และสังคม ส่วน แดททิลโล (Datillo, 2011) ได้กล่าวแตกต่างไปจากคนอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้วในบางส่วน โดยกล่าวว่า การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการที่มีความเป็นระบบระเบียบ โดยเริ่มจากการให้ความรู้ความเข้าใจ กับผู้ที่ต้องการจะพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จากนั้นผู้ที่ได้รับการพัฒนาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ทศนคติ ค่านิยม และนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และเลือกแนวทางรูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้เวลาว่างด้วยตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เกิดผลดีต่อตนเองและสังคมของตนเอง ส่วนเพสซาเวนโต (Pesavento, 2011), ได้กล่าวแตกต่างจากคนอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว ในด้านที่เกี่ยวกับทักษะด้านต่างๆ และผลดีที่จะเกิดขึ้นตามมา โดยกล่าวว่า การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น ได้รับความชื่นชมในการใช้เวลาว่าง และเข้าใจผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของพวกเขา มีการเรียนรู้ทักษะการใช้เวลาว่าง เช่น ทักษะในกิจกรรม ทักษะทางสังคมและการแก้ปัญหา เกิดความตระหนัก และเรียนรู้วิธีการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรการใช้เวลาว่าง การพัฒนาการใช้เวลาว่าง ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีสุขภาพที่ดี เกิดความสนุกสนาน ส่วน เฟรดริคสัน (Fredrickson, 2001) ได้กล่าวถึง การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างสอดคล้องกับท่านอื่นๆ ที่กล่าวมาโดยกล่าวว่า เป็นการปรับเปลี่ยนการใช้เวลาว่างไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดชีวิตที่ดีขึ้น จากการทำกิจกรรมที่เลือกจากด้วยตัวเอง เช่น การใช้เวลาว่างด้าน ศิลปะ วัฒนธรรม งานอดิเรก สังคม กีฬา อาสาสมัคร กิจกรรมเกี่ยวกับ

ธรรมชาติ ส่วน ซิวเวน และรัสกิน (Sivan & Ruskin, 2000) กล่าวถึงการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในลักษณะที่เกี่ยวกับเด็กและเยาวชน ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ความรู้สึก ทักษะคิด ความรู้ ทักษะเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชน ซึ่งสอดคล้องกับ ฟินน์ (Finn, 2006) ที่กล่าวถึงการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับเยาวชน เช่นกัน โดยกล่าวว่า การพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างของเยาวชน เป็นการสร้างการใช้เวลาว่าง และกิจกรรมในเวลาว่างของเยาวชนให้ไปในทางที่เหมาะสมถูกต้อง สามารถพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ เป็นการกระตุ้น เต็มเต็มประสบการณ์ให้เยาวชนเกิดสิ่งที่ดีขึ้นในชีวิต

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่า การพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง เป็นกระบวนการการสร้าง หรือปรับเปลี่ยน การแสดงออกของบุคคลในการทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่นอกเหนือจากเวลาที่จำเป็น โดยมีกระบวนการเริ่มจากการให้ความรู้ ความเข้าใจกับบุคคลนั้น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ทักษะคิด ก่อให้เกิดการแสดงออกซึ่งการทำกิจกรรมในเวลาว่างเป็นไปอย่างถูกต้อง เหมาะสม ตามความต้องการของสังคม และเกิดประโยชน์ กับตนเองในด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการเงิน อย่างน้อยด้านใดด้านหนึ่ง

ในการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างตามแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ซึ่งได้นำเสนอแนวคิดในการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่าง และปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่าง โดยกล่าวว่า การพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดผลดีมากที่สุด ต้องเป็นกระบวนการพัฒนาโดยรวมซึ่งทำให้บุคคลต่างๆ ได้พัฒนาความเข้าใจในเรื่องการใช้เวลาว่างของตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง การใช้ชีวิต และสังคม ส่วนการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างของเยาวชน จะมีผลมาจากระบบการศึกษาของรัฐมากที่สุด ชุมชนเป็นสถานที่ที่สำคัญที่สุดในการมอบประสบการณ์การเรียนรู้ ที่สามารถสร้างรูปแบบการใช้เวลาว่างของเยาวชนได้ตลอดชีวิต แต่ไม่ว่าการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในโรงเรียนหรือนอกโรงเรียนก็จะมีเป้าหมายคือ เพื่อให้การใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคล สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของพวกเขาได้ นั่นหมายความว่า การพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างของเยาวชน มักจะเกิดการเรียนรู้ในโรงเรียน และนอกโรงเรียน แนวคิดในการใช้เวลาว่างของ มันดี (Mundy, 1998) ได้นำแนวคิดในการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่าง โดยนำปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมใช้เวลาว่าง มาจากโครงการและโปรแกรมต่างๆ ซึ่งบางโครงการหรือบางโปรแกรม มันดี (Mundy, 1998) ได้มีส่วนร่วมด้วย ซึ่งได้แก่



- Scope and Sequence of Leisure Education,
- NRPA Leisure Education Advancement Project Model (LEAP)
- Leisure Education Curriculum developed by the National Curriculum Development Commission for the State of Israel.

- Peterson's Leisure Education Content Model

จากนั้น มันดี (Mundy, 1998) ได้รวบรวมและสังเคราะห์ปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งมี 5 ปัจจัยที่สำคัญได้แก่ ได้แก่

1. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction)
2. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness)
3. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness)
4. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills)
5. การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making)

## 2.2 การเกิดปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

มันดี (Mundy, 1998) ได้นำปัจจัยต่างๆ จากที่กล่าวมาแล้ว มาศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างซึ่ง มันดี (Mundy, 1998) ได้เขียนความเชื่อมโยงของปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการพฤติกรรมการใช้เวลาว่างดังนี้

ตาราง 3 แนวคิดของการพัฒนาการใช้เวลาว่างของ มันดี (Mundy, 1998)

Input	Process	Output
<p>การพัฒนาการใช้ เวลาว่างที่สามารถ ออกแบบการ เรียนรู้ ประสบการณ์ ได้ ด้วยตัวเองเพื่อให้ ถึงผลลัพธ์ขั้น สุดท้ายของการ พัฒนาการใช้เวลา ว่าง</p>	<p>กระบวนการในการเกิดการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง</p>	<p>1) ใช้ความรู้ ความเข้าใจ ในด้าน การใช้เวลาว่าง และ ประสบการณ์จากการใช้เวลา ว่างเพื่อ เพิ่มคุณภาพชีวิตของ ตนเอง</p> <p>2) ใช้ความรู้ความเข้าใจในการ ตัดสินใจเลือกกิจกรรมในการใช้ เวลาว่าง เพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิต</p> <p>3) มีความสามารถใช้ ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง เพื่อการบรรลุเป้าหมายในการใช้ เวลาว่างของตนเอง</p> <p>4) สามารถพัฒนาสิ่งอื่นใน ลักษณะที่ใกล้เคียงกันเพื่อให้ บรรลุเป้าหมาย</p>

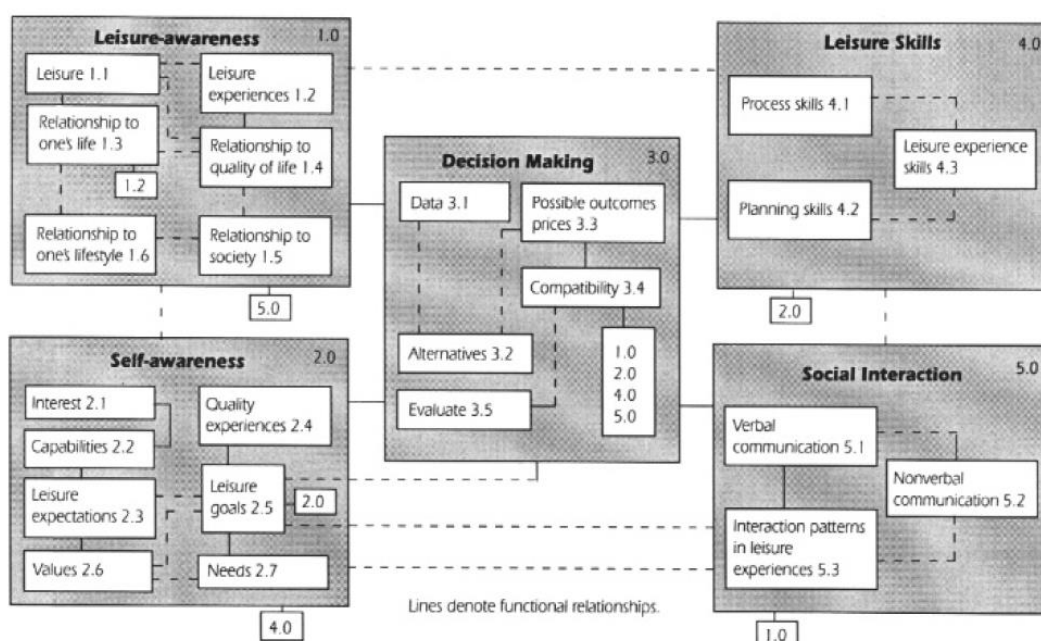
จากตาราง 3 เป็นกระบวนการเกิดขึ้นของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง  
ซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญ 5 ปัจจัย โดยเขียนตามลำดับตัวเลขในการเกิด ได้ดังนี้

1. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness)
2. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness)
3. การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making)
4. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills)
5. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction)

ซึ่งในกระบวนการเกิดแต่ละปัจจัยมีลำดับ และมีความสัมพันธ์กัน โดยลำดับของการเกิดตามตัวเลขประจำปัจจัยดังภาพในตาราง

ส่วนความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อย ในปัจจัยที่สำคัญ ในการเกิดพฤติกรรมกรการใช้เวลาว่าง สามารถเขียนได้เป็นความสัมพันธ์ ตามองค์ประกอบย่อย ในปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างแต่ละด้านดังนี้

### Leisure Education Components and Subcomponents



ภาพประกอบ 1 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยในปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรใช้เวลาว่าง

จากภาพประกอบ 1 จะพบว่ามีลักษณะของเส้นที่เชื่อมความสัมพันธ์ ที่เป็นเส้นประ หมายถึง ความสัมพันธ์ 2 ทาง ทั้งสององค์ประกอบย่อยที่ถูกเชื่อมด้วยเส้นประ จะมีความสัมพันธ์โดยส่งผลซึ่งกันและกัน ส่วนเส้นทึบจะแสดงถึงการมีความสัมพันธ์ทางเดียว โดยจะเป็นความสัมพันธ์แบบทิศทางเดียว ไปตามลำดับของตัวเลขกำกับองค์ประกอบย่อย จากตัวเลขน้อยไปตัวเลขมาก

ในการพัฒนาพฤติกรรมกรใช้เวลาว่าง มันดี (Mundy, 1998) กล่าวว่า จำเป็นต้องพัฒนา ปัจจัยที่สำคัญดังที่กล่าวมาแล้ว โดยการจัดทำเป็นโปรแกรมพัฒนากรใช้เวลาว่าง ซึ่งใน

การจัดทำโปรแกรมมีข้อสังเกตคือ ในการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม(Social interaction) ซึ่งพัฒนาได้ยาก มันดี (Mundy, 1998) จึงได้ใช้วิธีในการพัฒนาด้านนี้ โดยการเปลี่ยนปฏิสัมพันธ์ทางสังคม(Social interaction) ให้เป็นทักษะ คือ ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม(Social interaction skills) ซึ่งเป็นทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้แก่ ทักษะทางด้านการใช้ภาษาพูด ทักษะทางด้านการใช้ภาษาท่าทาง และทักษะการติดต่ออย่างเป็นทางการ และเปลี่ยนการตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making) ให้อยู่ในกลุ่มของทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) ซึ่งเป็นการพัฒนาฝึกฝนในด้านการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ดังนั้นเมื่อเข้าสู่โปรแกรมปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาจึงถูกลดเหลือเพียง 4 ด้าน ได้แก่ 1. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) 2. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) 3. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) 4. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction)

มันดี (Mundy, 1998) ได้กำหนดลำดับในการเกิดขึ้นของปัจจัยที่สำคัญ ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ตามลำดับ โดยจะเริ่มจากการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) เป็นอันดับแรก ซึ่งในการเรียงลำดับ ของการเกิดปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งให้การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นเป็นอันดับแรก เพราะเป็นการทำให้เกิดความรู้ มองเห็นถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่าง เมื่อมองเห็นความสำคัญของการใช้เวลาว่าง แล้ว ย่อมเกิดความพร้อม และแรงจูงใจที่ต้องการจะพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เดททิลโล (Datillo, 2011), สตั้มโบ และ พีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2009) อีกทั้งมีผู้ที่ได้กล่าวในลักษณะที่ว่าในการพัฒนาบุคคล ควรเริ่มมาจากการรับรู้ รู้ถึงประโยชน์ ของสิ่ง ที่ต้องการจะพัฒนาแล้วบุคคลนั้นย่อมเกิดความต้องการจะพัฒนาด้วยตนเอง โดยเกิดมาจากข้างในและจะทำให้การพัฒนานั้นประสบความสำเร็จ เช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551), อัครา วัฒนโยธิน (2553), เอกลักษณ์ ธนเจริญพิศาล (2554), กรนภา วัชรระอำรุงกุล (2552), ส่วนลำดับต่อมาคือการเกิด การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่า เป็นการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความสนใจ (Interest) ค่านิยม (Values) ทักษะคติ (Attitudes) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความสามารถ (Capabilities) ซึ่งจากรูปภาพที่ 1 มันดี (Mundy, 1998) ได้เชื่อมโยงไปเป็นอันดับที่ 2 ในการเกิดปัจจัย หลังจากเกิดการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เดททิลโล (Datillo, 2011), โฮวี-เมอร์ฟี และชาร์บอนิว (Howe-Murphy & Charboneau, 1987) ที่ได้กล่าวว่า การเกิดของปัจจัยการตระหนักรู้ตนเอง จะเกิดต่อมาหลังจากเกิดการเกิดการตระหนักรู้

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง หรือการเห็นประโยชน์ รับรู้ประโยชน์ของการใช้เวลาว่างแล้ว ส่วนอันดับ 3 มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making) ว่าเป็นปัจจัยที่มีลำดับในการเกิดถัดมา ซึ่งสอดคล้องกับ โฮวี-เมอร์ฟี และชาร์โบเนียว (Howe-Murphy & Charboneau, 1987), เบคฟอร์ด และบราวน์ (Beck-Ford, Brown, Gillberry, & Rolf, 1984) ที่ได้กล่าวถึงการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ว่าเป็นสิ่งที่เกิดมาเป็นลำดับต่อจากการตระหนักรู้ตนเอง ส่วนอันดับที่ 4 มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึงทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) เป็นการศึกษาในอันดับต่อมา โดยสอดคล้องกับ โฮวี-เมอร์ฟี และชาร์โบเนียว (Howe-Murphy & Charboneau, 1987) ที่ได้กล่าววาทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) เป็นการศึกษาต่อมาหลังจากการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ส่วนในอันดับสุดท้าย มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าววาทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) ซึ่งเป็นการที่มีการติดต่อ สื่อสาร กับบุคคลอื่น

แต่ในการนำเข้าสู่โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง มันดี (Mundy, 1998) ได้นำปัจจัย 2 อย่างสุดท้าย คือ การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making) ทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction skills) รวมอยู่ใน ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) ดังนั้น ลำดับในการเกิดการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสามารถนำไปพัฒนาให้เกิดขึ้นอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างได้

ดังนั้นในการจัดโปรแกรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการพัฒนาแต่ละด้านตามลำดับ ดังนี้

1. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าววาทในการพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีองค์ประกอบที่จำเป็นซึ่งควรได้รับการพัฒนา ได้แก่

- คำจำกัดความของเวลาว่าง (Definition of leisure)
- การรับรู้อิสระเสรี (Perceived freedom)
- แรงจูงใจภายใน (Internal motivation)
- ประสบการณ์การเลือกด้วยตัวเอง (Self-selected experiences)
- ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility)
- ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure experiences)
- ความสัมพันธ์ต่อหนึ่งชีวิต (Relationship to one's life)
- ความสัมพันธ์ต่อหนึ่งรูปแบบการใช้ชีวิต (Relationship to one's lifestyle)
- ความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิต (Relationship to quality of life)

- ความสัมพันธ์ต่อเวลา (Relationship to time)

2. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่า เป็นการให้ความรู้ความเข้าใจ ในการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง มีองค์ประกอบในการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง ได้แก่

- ความสนใจ (Interest)
- ค่านิยม (Values)
- ทักษะคติ (Attitudes)
- แรงจูงใจ (Motivation)
- ความพึงพอใจ (Satisfaction)
- ความสามารถ (Capabilities)
- ความต้องการ (Needs)
- ความคาดหวังของการใช้เวลาว่าง (Leisure expectations)
- เป้าหมาย (Goals)
- ผลลัพธ์ (Outcomes)
- ข้อจำกัดของการใช้เวลาว่าง (Leisure constraints)

3. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่า การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง จำเป็นต้องพัฒนาทักษะต่างๆ ได้แก่

- การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making)
- การแก้ปัญหา (Problem solving)
- การอธิบายคุณค่า (Value clarification)
- การวางแผน (Planning)
- การประเมินผล (Evaluation)
- ทักษะในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure activity skills)
- ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction)
- เทคนิคการปรับพฤติกรรม (Behavioral change techniques)

4. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) เป็นการพัฒนาในลักษณะที่ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับด้านต่างๆ ได้แก่

- กลไก กฎเกณฑ์ของสังคม (Understand social rules)
- ความเหมาะสมของพฤติกรรมที่สังคมต้องการในด้านการใช้เวลาว่าง



- ทักษะด้านการสร้างความสัมพันธ์ (Relationship-building skills)
- การพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร (Communication skills)
- การให้ความรู้ เข้าใจ และฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับวิธีการติดต่อสื่อสาร
- ภาษาพูด ภาษากาย (Gestures)

ลำดับการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง มันดี (Mundy, 1998) ได้เขียนลำดับในการพัฒนาและผลที่เกิดขึ้นจากลำดับการพัฒนาเอาไว้ คือ 1. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) 2. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) 3. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) 4. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) 5. การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1 การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) จะมีพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (Behavioral Outcomes) คือ

- เข้าใจความหมายคำว่ากรใช้เวลาว่าง และสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิิตได้ (Understands the concept of leisure and is able to apply it to one's life.)
- กำหนดถึงประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่หลากหลาย (Identifies a variety of potential leisure experiences.)
- รับทราบและยอมรับผลที่เกิดจากการใช้เวลาว่าง (Acknowledges and accepts personal responsibility for leisure.)
- รู้ความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างที่มีความสัมพันธ์กับด้านอื่น ๆ ของชีวิิต (Relates the concept of leisure and its relationship to other areas of one's life)

2. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) จะมีพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (Behavioral Outcomes) คือ

- รู้ เข้าใจถึงความสนใจ, ความรู้สึก, ทศนคติ, ความสามารถและความต้องการที่มีต่อกรใช้เวลาว่าง (Understands how one's interests, values, attitudes, capabilities, and needs interact with and impact leisure experiences)
- กำหนดถึงระดับความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างในปัจจุบันและปัจจัยที่นำไปสู่ความพึงพอใจ (Identifies current level of leisure satisfaction and the factors that contribute to or detract from it.)



- กำหนดความคาดหวังในการใช้เวลาว่างสำหรับตัวเองและปรับชีวิตให้เข้า  
กับเป้าหมายเพื่อการใช้เวลาว่าง (Identifies realistic leisure expectations for self. Determines  
and reconciles life with leisure goals.)

- กำหนดและเข้าใจการผลลัพธ์และความต้องการในการใช้เวลาว่าง  
(Identifies and understands current and desired outcomes for leisure)

- เข้าใจถึงข้อจำกัด ด้านการใช้เวลาว่างและวิธีแก้ไขปัญหาจากข้อจำกัด  
(Understands leisure constraints and ways to deal with them.)

### 3. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) จะมีการใช้ทักษะ คือ

- ใช้การตัดสินใจ, การแก้ปัญหา, การวางแผน, และกระบวนการประเมินผล  
เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการใช้เวลาว่าง (Utilizes decision-making, problem solving, planning,  
and evaluation processes to achieve leisure goals. Clarifies value issues in relation to  
leisure goals.)

- มีความสามารถในการวางแผนเพื่อการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้  
เวลาว่าง (Is competent to realistically plan for leisure and leisure experiences.)

- มีการประมวลผลทักษะในการทำกิจกรรมเพื่อประสบการณ์การใช้เวลาว่าง  
ที่เลือกเอง (Possesses activity skills for self-selected leisure experiences.)

### 4. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction)

- กำหนดและใช้ประเภทของการสื่อสารด้วยวาจา และอวัจนภาษาที่เอื้อต่อ  
การบรรลุเป้าหมายในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Identifies and uses types of verbal and  
nonverbal communications that contribute to reaching her leisure goals)

- กำหนด เลือก และใช้รูปแบบการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในประสบการณ์การ  
พักผ่อนที่สอดคล้องกับการตระหนักรู้ในตนเองของเขา (Identifies, selects, and uses patterns  
of social interaction in leisure experiences compatible with his awareness of self)

### 5. การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making)

- กำหนด รวบรวม และใช้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง  
(Identifies, gathers, and applies information regarding leisure and leisure  
experiences)

- กำหนดทางเลือกและใช้ในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม เกี่ยวกับ  
ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง (Identifies alternatives and uses them in making  
decisions related to leisure and leisure experiences)

- กำหนดผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง  
(Identifies possible outcomes of leisure choices)

- เลือกกิจกรรมในเวลาว่างที่สอดคล้องกับความตระหนักในตนเอง และการ  
ประเมินผลการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Makes leisure decisions compatible  
with awareness of self Evaluates leisure decisions)

### 3. รูปแบบความสัมพันธ์ โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ ใช้ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิด  
พฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามแนวคิดของมันดี (Mundy, 1998) ซึ่งมีรายละเอียดตามหัวข้อดังนี้

#### 3.1 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

##### 3.1.1 ความหมายของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พบว่ามีผู้ให้ความ  
ความหมายของคำๆ นี้เอาไว้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยงานในประเทศ เช่น สุรพงษ์ ลือ  
ทองจักร (2552) ได้กล่าวว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหมายถึง การที่บุคคลหนึ่งมีอิทธิพล ต่อ  
พฤติกรรมและ ทัศนคติ ของอีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งกันและกัน โดยมีการตอบโต้ และมีปฏิริยาซึ่งกัน  
และกัน (Two-way process) ซึ่งสอดคล้องกับ มณีรัตน์ ปิ่นวิเศษ (2550) ที่ได้ให้ความหมาย โดย  
กล่าวว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม(Social Interaction) หมายถึง การที่บุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดย  
จะต้องมีบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีการติดต่อ สื่อการ มีความสัมพันธ์กัน อาจเป็นกลุ่ม ครอบครัว  
หรือกลุ่มเพื่อน ส่วน อบรม สนิทบาล (2520) ได้กล่าวในทำนองเดียวกันว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม  
(Social Interaction) หมายถึง การกระทำระหว่างกันทางสังคม เป็นการกระทำระหว่างบุคคลใน  
กลุ่มหรือกลุ่มต่อกลุ่ม มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกันด้วยเจตนาและมีความหมายที่เข้าใจ  
กัน

ส่วนในต่างประเทศพบว่ามีผู้ให้ความหมายของคำๆ นี้ในทำนองเดียวกัน เช่น  
มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นทักษะทางสังคมอย่างหนึ่ง ที่บุคคล  
ติดต่อสื่อสารกัน ทั้งแบบภาษาทางกาย (nonverbal communication) แบบภาษาพูด (verbal  
communication) และการติดต่อแบบเป็นทางการโดยตรง (Interaction patterns in leisure

experience) กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อน บุคคลในชุมชน ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมและการตัดสินใจเลือกกิจกรรมจะส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ยังมี เชงค์แมน (Scheinkman, 2003) ที่ได้กล่าวในทำนองเดียวกันกับมันดี (Mundy, 1998) โดยกล่าวว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหมายถึง ลักษณะรูปแบบจากภายนอกที่มีลักษณะเป็นกลุ่มอ้างอิงมีผลต่อบุคคลทำให้มีลักษณะรูปแบบต่างๆ โดยปกติกลุ่มเหล่านั้นจะเป็นครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อน หรือคนรอบข้าง ส่วน อัดัม (Addams, 2018) ได้กล่าวถึงความหมายของคำๆนี้ สอดคล้องกับก่อนหน้านี โดยกล่าวว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหมายถึง การกระทำทางสังคมระหว่างบุคคล หรือกลุ่ม ที่ปรับเปลี่ยนการกระทำ และปฏิกริยาของพวกเขาเนื่องจากการกระทำโดยคู่ปฏิสัมพันธ์ของตน ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนทางสังคมระหว่างบุคคลสองคนหรือมากกว่า ปฏิสัมพันธ์เหล่านี้เป็นพื้นฐานสำหรับโครงสร้างทางสังคม นอกจากนี้ นูเจนท์ (Nugent, 2009) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นกระบวนการกระตุ้นหรือตอบสนอง ซึ่งกันและกันระหว่าง 2 คน ซึ่งมีอิทธิพลต่อบทบาททางสังคมและสถานะและความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการดูแล ช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆในบุคคล

ส่วนความหมายของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในด้านที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่า หมายถึง การที่บุคคลได้รับองค์ความรู้ ทฤษฎี ความเข้าใจ และมีสถานที่ในการใช้เวลาว่าง จากบุคคลรอบข้าง ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และมีผลอย่างมากในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง อีกทั้งยังเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับ ครอน Crohn (1982) ที่กล่าวว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในด้านที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง หมายถึง การที่สิ่งต่างๆ เช่น บุคคล ธุรกิจ อาคาร พื้นที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม โครงสร้างของรัฐ และเอกชน คุณภาพการศึกษา การบริการ มนุษย์ ภูมิทัศน์ที่สวยงาม และถนน สวนสาธารณะ และวัฒนธรรมสังคม ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

จากที่กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หมายถึง การที่นักเรียนมีความสัมพันธ์ มีการติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลที่อยู่รอบข้าง ซึ่งได้แก่บุคคลในครอบครัว ประกอบด้วย พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และบุคคลภายนอกครอบครัว ประกอบด้วย ครู อาจารย์ และเพื่อน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีตัวแปรสังเกตที่สำคัญ 2 ตัว ได้แก่

### 3.1.2 องค์ประกอบของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเกี่ยวข้องกับบุคคลที่นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ ติดต่อกับอยู่เป็นประจำ มีดังนี้ งานวิจัยในประเทศมีผู้ศึกษาและกล่าวเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ นิกร ยาสมร (2556) ได้กล่าวว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคมประกอบด้วย ความไว้วางใจ การติดต่อสื่อสาร และการทำงานประสานกัน มีความสัมพันธ์และผลกระทบเชิงบวกกับความสามารถในการจัดการความรู้ และความสามารถในการจัดการความรู้มีความสัมพันธ์และผลกระทบเชิงบวกกับควมมีประสิทธิผลขององค์กรและความสำเร็จขององค์กร ส่วน วิพงษ์ชัย รุ่งชันแก้ว (2557) ได้กล่าวไว้ว่าครอบครัว ครู เพื่อน ชุมชนจะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับแต่ละระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ส่วน ศักดิ์ภัทร เฉลิมพุมพิพงศ์ และ ภูษงค์ รุ่งอินทร์ (2550) พบในทำนองเดียวกันว่า ครอบครัว และเพื่อน ส่งผลต่อการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และความสุขที่เกิดขึ้นของนักศึกษา และศักดิ์ภัทร เฉลิมพุมพิพงศ์ (2556) พบว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสถาบันครอบครัว กับสถาบันการศึกษา และสถาบันสังคม มีผลต่อการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน ทวี ฯลฯ เป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดบรรทัดฐานของพฤติกรรม ส่วนอารีรัตน์ สุขสมสกุล (2557) ได้ศึกษาและพบในทำนองเดียวกันว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เยาวชนตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุดมีผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามครอบครัว และรองลงมา มาจากการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามเพื่อน นอกจากนี้ บุชบง สุขกุล (2552) ที่ได้กล่าวว่าการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นตอนต้นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ชอบทำกิจกรรม กับเพื่อนมากที่สุด (75%)

ส่วนงานวิจัยในต่างประเทศที่มีการศึกษาเอาไว้ เช่น การศึกษาหลักสูตรการพัฒนากิจกรรมใช้เวลาว่าง 'The Scope and Sequence of Leisure Education. พบว่า บุคคลในครอบครัว ครูอาจารย์ เพื่อน และบุคคลในชุมชน มีผลต่อการทำกิจกรรมในเวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับ เจอร์ซี่ สมอราวินสกี (Smorawinski, 2005) ซึ่งได้ทำการศึกษาด้านการใช้เวลาว่างของเยาวชน ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนากิจกรรมใช้เวลาว่าง ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน เพื่อน และชุมชน ซึ่งมีผลต่อการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ โอเอลเลต และธิโบลท์ (Ouellet & Thibault, 2001) ได้ทำการศึกษากิจกรรมการใช้เวลาว่างเมื่ออยู่นอกโรงเรียน และศึกษาลักษณะทางสังคมของครอบครัว พบว่าสภาพครอบครัวมีผลต่อการใช้เวลาว่างของเยาวชน ซึ่งคล้ายกับการศึกษาของ แมคเคย์ (McKay, 2012) ที่ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของพันธุกรรม และสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนพบว่า การทำกิจกรรมของครอบครัวที่ดีจะส่งผลดี

ต่อพฤติกรรมการทำกิจกรรมในเวลาว่าง ส่วนฟาวเซต (Fawcett, 2007) ได้ศึกษาปัจจัย และระดับปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างนอกโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่ามีปัจจัยที่สำคัญ และส่งผลต่อการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้แก่ ผู้ปกครอง และเพื่อน

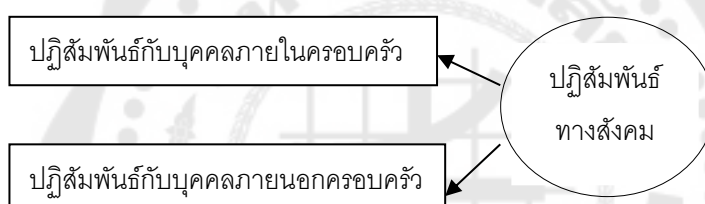
ส่วน คอลดเวลล์ (Caldwell, 2010) ได้ศึกษาการวิธีการพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชน โดยศึกษาพบว่าแรงจูงใจที่เกิดจากพ่อแม่ผู้ปกครอง และแรงจูงใจที่เกิดจากเพื่อนจะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมในเวลาว่าง ส่วน เพสซาเวนโต และแอสตัน (Pesavento & Ashton, 2011) ได้ศึกษาการพัฒนาการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่อยู่ในช่วงเยาวชน จากโรงเรียนในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ปกครองจะส่งผลอย่างมากต่อการเลือกกิจกรรมและพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง อีกทั้ง โรเมน และคนอื่นๆ (Romain et al., 2015) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน เพื่อพัฒนาการใช้เวลาว่างในชุมชนของเยาวชน พบว่าอิทธิพลจากครอบครัว เพื่อน ชุมชน มีผลต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน เช่นเดียวกับ ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012) ได้ศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกกิจกรรมและการแสดงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างได้แก่ ปัจจัยทางสังคมซึ่ง ได้แก่ ครอบครัว และ เพื่อน ส่วน ธอร์ลินด์สัน และกันนาร์ (Thorlindsson & Gunnar, 2006) ได้ใช้การวิจัยแบบสำรวจศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน โดยศึกษาปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อน และพบว่ากลุ่มเพื่อนมีผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมและแสดงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น ทั้งในทางที่ดีและไม่ดี นอกจากนี้ ลิน และ เปา (Lin & Pao, 2011) ได้ศึกษารูปแบบใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในภาคกลางของไต้หวัน พบว่า เพื่อนมีผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมในเวลาว่าง (22.2%) ส่วน นีเดอร์ไฮเซอร์ (Neiderhiser, 1996) ได้ศึกษาพบว่า ครอบครัวและสมาชิกภายในครอบครัวมีผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างซึ่งสอดคล้องกับคนอื่นที่กล่าวมา

จากที่กล่าวมาแล้วบุคคลที่มีความสำคัญในด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่สำคัญกับนักเรียน ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อน ดังนั้นหากจัดกลุ่มตามแนวคิดสถาบันทางสังคม จะพบว่า พ่อแม่ ผู้ปกครอง เป็นกลุ่มสถาบันครอบครัว ส่วนครู และเพื่อน จะอยู่นอกกลุ่มสถาบันครอบครัว ดังนั้นจึงใช้หลักการแบ่งตามแนวคิดของสถาบันทางสังคม ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญของ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมและส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย

1. ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลภายในครอบครัว หมายถึง การมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลในครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

2. ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัว หมายถึง การมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลที่อยู่ภายนอกครอบครัว ได้แก่ ครู อาจารย์ เพื่อน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

สรุปองค์ประกอบของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สามารถแสดงดัง ภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 องค์ประกอบของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

### 1.1.3 การวัดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ในการวัดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในประเทศไทยพบได้บ้างเช่น ไพศาล แยมวงษ์ (2555) ใช้การวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมแบบหลายมิติ จำนวน 12 ข้อ (The Multidimensional Scale of Perceived Social Support) ในการวัดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งแบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีข้อคำถามเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ ครอบครัว และเพื่อน และงานวิจัยในต่างประเทศ พบว่ามีผู้ที่ศึกษา เช่น ดาร์ลิง และคนอื่นๆ (Darling et al., 2005) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลของการมีส่วนร่วมในหลักสูตรการใช้เวลาว่างของนักเรียน ซึ่งในการวัดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจะวัดจาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อน ในด้านที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยใช้แบบสอบถามซึ่งสร้างขึ้นเอง ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ส่วน ฟาวเซต (Fawcett, 2007) ได้ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง ซึ่งใช้การตอบแบบทำเครื่องหมายลงหน้าข้อความหรือคำตอบที่เลือก มีทั้งแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ถามความถี่ในการทำ ข้อคำถามแบบจริง เท็จ



และแบบเติมคำในช่องว่าง โดยถามเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ของเยาวชนที่มีต่อผู้ปกครอง และเพื่อน ส่วน ฟินน์ (Finn, 2006) ได้ใช้แบบสอบถามซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ถามเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในส่วนที่เกี่ยวกับพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อน โดยให้วงกลมระดับความคิดเห็น โดยมีระดับความเห็นด้วยมากที่สุดให้ 5 คะแนน มาก 4 คะแนน ปานกลาง 3 คะแนน น้อย 2 คะแนน น้อยที่สุด 1 คะแนน

ดังนั้นในการวัดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจึงเป็นการวัดจากการมีความสัมพันธ์ มีการติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ บุคคลภายในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และบุคคลที่อยู่ภายนอกครอบครัว เช่น ครู เพื่อน และส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ในการวัดใช้แบบสอบถามที่มีข้อความถามเกี่ยวกับ การที่นักเรียนได้ติดต่อสื่อสารและเกิดการรับรู้ การแนะนำ ชักชวน ส่งเสริม ช่วยเหลือ จากบุคคลภายในครอบครัว และบุคคลที่อยู่ภายนอกครอบครัว เช่น ครู อาจารย์ เพื่อน และนักเรียนรับรู้ถึงความต้องการ ความคาดหวัง ของคนรอบข้าง ซึ่งแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในด้านการใช้เวลาว่าง เช่น จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริง ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบจริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าถือว่าเป็นผู้มีการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

### 3.1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับการใช้เวลาว่าง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างของเยาวชนด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่กล่าวสนับสนุนว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคมประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ครอบครัว ครู เพื่อน ชุมชน ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อการพัฒนาเยาวชน เช่นงานวิจัยของ วิพงษ์ชัย ร่องชันแก้ว (2557) ซึ่งได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาตอนปลายในสถานสงเคราะห์ และพบว่าปัจจัยทางสังคม มีผลต่อการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และศักดิภัทร์ เฉลิมพุมพิพงศ์ และ ภูษงค์ รุ่งอินทร์ (2550) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะศึกษาการใช้เวลาว่างและปัจจัยที่ส่งผล



ให้เกิดความสุขของนิสิต โดยพบว่าบุคคลที่อยู่รอบข้าง ได้แก่ ด้านครอบครัว และเพื่อน ส่งผลต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างและความสุขที่เกิดขึ้นของนักศึกษา ส่วน คักดิภักดิ์ เฉลิมพุมพิพงษ์ (2556) ซึ่งได้ศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยพบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้แก่ สถาบันครอบครัว กับสถาบันการศึกษา และสถาบันสังคม มีผลต่อการใช้เวลาว่าง โดยผู้ที่ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันครอบครัว กับสถาบันการศึกษา และสถาบันสังคม จะสามารถพัฒนาการใช้เวลาว่างได้ดีกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนน้อยกว่า หากปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นไปในทางลบ ก็จะทำให้เกิดการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เป็นปัญหา อีกทั้งยังเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดบรรทัดฐานของพฤติกรรม ค่านิยม ประเพณี บทบาท และความคาดหวังของสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ หากเขาได้รับการขัดเกลาทางสังคมในทางที่ถูกต้อง ก็ย่อมเกิดการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างในทางบวก ในทางตรงข้ามหากบุคคลได้รับการมีปฏิสัมพันธ์ในทางลบ เขาย่อมมีการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นไปในทางลบเช่นกัน นอกจากนี้อารีรัตน์ สูงสมสกุล (2557) ยังได้ศึกษาพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุดมีผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามครอบครัวมากที่สุด และรองลงมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามเพื่อน นั่นคือ เพื่อนและครอบครัวมีส่วนที่สำคัญต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

นอกจากนี้การศึกษาหลักสูตรการพัฒนากิจกรรมใช้เวลาว่างต่างๆ เช่น "The Scope and Sequence of Leisure Education." ซึ่งโมเดลของการศึกษาได้รับการพัฒนาโดยมหาวิทยาลัยแห่งรัฐฟลอริดา ในโมเดลได้กล่าวถึง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social interaction) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับโมเดล Leisure Education Advancement Project (LEAP) ซึ่งพบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีผลสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง นอกจากนั้นยังมีอีกหลายท่านที่ได้กล่าวถึงปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและศึกษาพบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมว่าเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างและส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยผลจากการศึกษาพบคล้ายกันว่า ผู้ที่ได้รับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง บุคคลในครอบครัว ครูอาจารย์ เพื่อน และบุคคลในชุมชน เช่น คนรู้จัก เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่รัฐ หากเอาใจใส่ดูแล ให้ความรู้ ให้การชี้แนะแก่เยาวชน ชักชวนทำกิจกรรมที่ดี เป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการใช้เวลาว่าง ย่อมจะทำให้เยาวชนมีการเลือกทำกิจกรรมที่ดี และส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในทางที่ดีตามไปด้วย นอกจากนี้ เจอร์ซี่ สมอราวินสกี (Smorawinski, 2005) ซึ่งได้ทำการศึกษาด้านการใช้เวลาว่างของเยาวชน ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนากิจกรรมใช้เวลาว่าง ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ครอบครัว เป็นสถาบันหลักในการพัฒนากิจกรรมใช้เวลาว่าง พ่อแม่และผู้ปกครองควรให้การสนับสนุน

ในบทบาทของพวกเขาในฐานะครูของเด็กเพื่อให้กระบวนการเลี้ยงดูเด็กสามารถนำไปสู่การพัฒนาคุณสมบัติทางจิตและทางสังคมได้อย่างเหมาะสม และต้องมีการสร้างเงื่อนไขที่เหมาะสมสำหรับกระบวนการ เพื่อให้ไม่เกิดความเครียดความกดดันที่ไม่จำเป็น และเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการมีส่วนร่วมในการเล่น ทางกายภาพ ความคิดสร้างสรรค์และสังคม เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้การพัฒนาซึ่งเกิดโดยพ่อแม่และครู และเพื่อนฝูงในบริเวณใกล้เคียง เช่น สนามเด็กเล่น โรงเรียนเริ่มมีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่างตั้งแต่ชั้นอนุบาล โรงเรียนควรมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่และผู้ปกครอง เพื่อความร่วมมือที่เหมาะสมในการพัฒนา ซึ่งจะสามารถช่วยให้เด็กเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้อย่างถูกต้องและเต็มเต็มส่วนต่างๆ ที่ช่วยในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก โดยบทบาทของโรงเรียนในด้านการศึกษาเพื่อการใช้เวลาว่าง ได้รับการกำหนดไว้อย่างชัดเจนในกฎบัตรระหว่างประเทศ เพื่อการพัฒนาการใช้เวลาว่างที่ได้รับการยอมรับจากสมาคมการใช้เวลาว่างและการใช้เวลาว่างทั่วโลกในปี 1993 ชุมชนท้องถิ่นเป็นปัจจัยหนึ่งสร้างโอกาสในการกระตุ้นความสนใจ และตอบสนองความต้องการของบุคคลและกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในชุมชน โดยกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับความต้องการของเด็กและเยาวชน มีการปฏิสัมพันธ์ที่ดี สร้างเงื่อนไขให้ทัศนคติที่เป็นมิตรกับผู้อยู่อาศัย มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น มีสนามพื้นที่สำหรับเด็กและเยาวชน สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่จัดการประชุม และทำกิจกรรมที่หลากหลายในช่วงเวลาว่าง และสามารถจัดดูแลโดยเด็กและเยาวชนได้ ควรกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้รับการสนับสนุน จากอาสาสมัครและประชาชน และควรมีการสร้างทัศนคติที่เหมาะสมกับการพัฒนาการใช้เวลาว่าง

แมคเคย์ (McKay, 2012) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของพันธุกรรม และสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนพบว่า การทำกิจกรรมของครอบครัวที่ดีจะส่งผลดีต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และส่งผลถึงพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ส่วน สมอราวินสกี (Smorawinski, 2005) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างในส่วนของปัจจัยทางกายภาพทางสังคมและกลุ่มคนที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาการใช้เวลาว่าง ได้แก่ พ่อแม่ผู้ปกครอง โรงเรียน เพื่อน และพบว่า เยาวชนที่เลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างไปในทางที่ไม่ดี มักมีความสัมพันธ์กับเพื่อนสูง รัฐควรมีส่วนในการช่วยเหลือพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชนในประเทศ หากครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน ได้มีส่วนร่วมสนับสนุนการใช้เวลาว่างของเยาวชนย่อมทำให้เยาวชนมีการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างในทางที่ดี และทำให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างไปในทางที่ดี

ฟาวเซต (Fawcett, 2007) ได้ศึกษาปัจจัย และระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างนอกโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยสร้างโมเดล และสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างนอกโรงเรียน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา พบว่ามีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างได้แก่ ผู้ปกครอง และเพื่อน โดยปัจจัยที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างของนักเรียนมากที่สุดคือ การสนับสนุนจากผู้ปกครอง

ส่วน คอลดเวลล์ (Caldwell, 2010) ได้ศึกษาการวิธีการพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชน โดยใช้หลักสูตรแบบ Health Wise curriculum. และศึกษาพบว่าแรงจูงใจที่เกิดจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และแรงจูงใจที่เกิดจากเพื่อนส่งผลต่อการเลือกทำกิจกรรมในเวลาว่าง อีกทั้งความสำเร็จของโปรแกรมมีผลมาจากการได้รับความร่วมมือสนับสนุนจากคณะครู และนักเรียนในโรงเรียน เพสซาเวนโต และแอสตัน (Pesavento & Ashton, 2011) ได้ศึกษาการพัฒนาการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่อยู่ในช่วงเยาวชน จากโรงเรียนในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยศึกษาโมเดลของมหาวิทยาลัยของรัฐฟลอริดา ชื่อว่า Scope and Sequence Model และพบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้โปรแกรม AAPAR (formerly AALR)'s Kids at Hope Project ยังมีการศึกษาพบว่าผู้ปกครองที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวในชีวิตของเยาวชน ให้การดูแลเยาวชน และให้การคาดหวังเชิงบวกกับเยาวชนทุกคน จะส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และเป็นการสร้างโอกาสในการประสบความสำเร็จกับเยาวชน เช่นเดียวกันกับ โรมैन และคนอื่นๆ (Romain et al., 2015) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน เพื่อพัฒนาการใช้เวลาว่างในชุมชนของเยาวชน โดยศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชน และผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ในเมืองควิเบค ประเทศแคนาดา ซึ่งปัจจัยที่ศึกษาได้แก่ อิทธิพลจากครอบครัว เพื่อน ชุมชน โดยพบว่า การใช้เวลาว่างของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับ ครอบครัว เพื่อน ชุมชน หากครอบครัว เพื่อน และชุมชนให้การสนับสนุนจะทำให้เยาวชนใช้เวลาว่างไปในทางที่เหมาะสม

ส่วน ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012) ได้ศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พบว่า ปัจจัยทางสังคมซึ่ง ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน อีกทั้ง ธอร์ลินด์สัน และกันนาร์ (Thorlindsson & Gunnar, 2006) ได้ใช้การวิจัยแบบสำรวจศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนในประเทศไอซ์แลนด์ โดยศึกษาปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อน และพบว่ากลุ่มเพื่อนมีผลต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น ทั้งในทางที่ดีและไม่ดี ถึงแม้พ่อแม่ผู้ปกครอง และโรงเรียน จะอบรมชี้แนะมาอย่างไร แต่อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนก็มีผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออก หากวัยรุ่นเข้ากับกลุ่มที่ไม่ดีย่อมมีการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่ดีตามมา เช่นการดื่มแอลกอฮอล์ หรือทำสิ่งไม่ดี นอกจากนี้ เบิร์น (Byrne et al., 2006) ยังได้ศึกษาและพบในลักษณะ

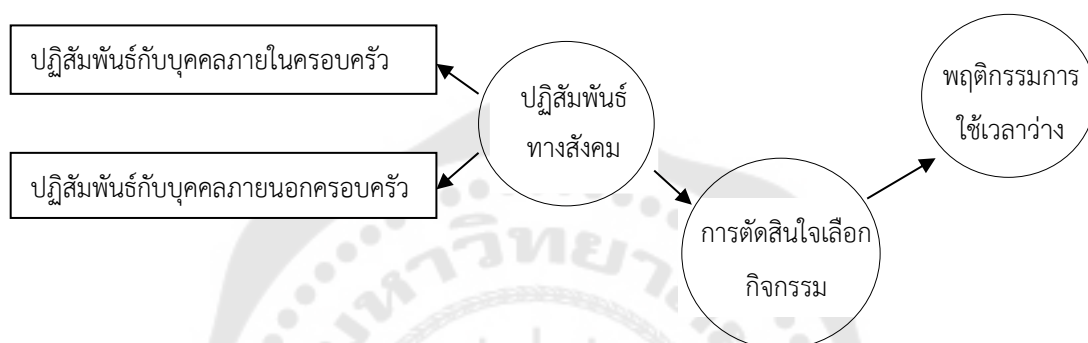
ที่สอดคล้องกับทั้งสองคนก่อนหน้านี้ โดยศึกษาลักษณะทางด้านกายภาพ และสังคมที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างของเยาวชน (12-18 ปี) เป็นเยาวชนในเขตชุมชนที่ด้อยโอกาสในด้านต่างๆ ในเมืองดับลิน ประเทศไอร์แลนด์ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพพบว่าการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เป็นปัญหาของเยาวชนส่วนใหญ่มักใช้เวลาว่างไปกับสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ ซึ่งมีผลมาจากการคบเพื่อนเช่นการเที่ยวเตร่ จับกลุ่มทำสิ่งไม่ดี มีว่ตามแหล่งต่างๆ เทร็ดเตร่ไปเรื่อยตามท้องถนน และรุ่นพี่เกเร บางส่วนอยู่เฉยๆ ไม่ทำสิ่งใดที่เกิดประโยชน์

ลิน และ เปา (Lin & Pao, 2011) ได้ศึกษารูปแบบใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เทคนิคการเกษตรนานาชาติ ในภาคกลางของไต้หวัน ทั้งที่เรียนภาคปกติ และภาคค่ำ อายุระหว่าง 15-19 ปี พบว่าการตัดสินใจเลือกกิจกรรมในเวลาว่างมีผลมาจากการตัดสินใจเลือกด้วยตัวเอง (54.4%) ตัดสินใจเลือกตามเพื่อน (22.2%) ตัดสินใจตามเพื่อนในห้องเรียน (10%) และเลือกตามความต้องการของครอบครัว (6.9%) นั่นคือเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกตัดสินใจในการทำกิจกรรมในเวลาว่าง แสดงว่า เพื่อนและครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญทางด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ต่อการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ นิดเดอร์ไฮเซอร์และคนอื่นๆ (Neiderhiser; et al. 1996) ศึกษาพบว่า ครอบครัวและสมาชิกภายในครอบครัวที่ดีจะเห็นว่าการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างร่วมกันเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสมาชิกในครอบครัว วัยรุ่นได้การสนับสนุนจากผู้ปกครองในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้าง และการใช้เวลาว่างของบุคคลในครอบครัว หรือพ่อแม่ มีความสำคัญอย่างมากต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะเรียนรู้การใช้เวลาว่างของตนเอง จากพ่อแม่และคนในครอบครัวเป็นสำคัญ พ่อแม่จึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น และการพัฒนาทักษะในการใช้เวลาว่าง นอกจากนั้น พ่อแม่สามารถถ่ายทอดความเชื่อ ค่านิยม ของตนให้กับเด็กวัยรุ่น และคุณลักษณะต่างๆ ให้กับบุตรหลานของตนโดยผ่านการกระทำของตัวเองซึ่งจะเป็นแบบอย่างกับวัยรุ่น กลายมาเป็นค่านิยมในครอบครัว ผ่านประสบการณ์ และสนับสนุนพวกเขา เช่น การสนับสนุนจากผู้ปกครองการสนับสนุนด้านสิ่งของ และการให้กำลังใจ และรวมไปถึงการให้รางวัลและการลงโทษ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเลือกกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

จากที่กล่าวมาแล้ว พบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนอย่างมาก โดยบุคคลที่อยู่ภายในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และบุคคลที่อยู่ภายนอกครอบครัว เช่น ครู เพื่อน คนในชุมชน หากเยาวชนมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในทางที่ดี ก็ย่อมส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี และเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างไปในทางที่ดี ในทางตรงข้าม

หากบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในทางลบ ย่อมส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมในทางลบ และส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในทางที่ไม่ดี

สามารถสรุปความสัมพันธ์ระหว่างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมการตัดสินใจเลือกกิจกรรมและพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

### 3.2 การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness)

#### 3.2.1 ความหมายการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายของคำว่าตระหนักเอาไว้ว่า ตระหนัก หมายถึง รู้ประจักษ์ชัด, รู้ชัดแจ้ง ส่วนคำว่าตระหนักรู้ อัครา วัฒนโยธิน (2553) ได้กล่าวว่า ตระหนักรู้ หมายถึง ความสำนึก ความเข้าใจ ความรู้ตัว ของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ ที่บุคคลนั้นกำลังประสบอยู่ หรือสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวของบุคคล ดังนั้นความตระหนักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสัมผัสกับสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมแล้ว จะเกิดการรับรู้ (Perceptions) ขึ้น และนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด การเรียนรู้ ความตระหนัก ตามลำดับ การเรียนรู้และความตระหนักจะนำไปสู่การกระทำ หรือแสดงเป็นพฤติกรรม ซึ่งคล้ายกับ เอกลักษณ์ ธนเจริญพิศาล (2554) ที่ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ (Awareness) ว่าหมายถึง การการที่บุคคลมีการรับรู้ขึ้นมาแบบกะทันหัน มีการชูกิจ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่คล้ายกับการเกิดความรู้สึก ซึ่งบางครั้งไม่อาจแยกได้ว่า เป็นการตระหนัก หรือเป็นอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นแบบกะทันหัน ทั้งนี้ความตระหนักจะเกิดขึ้นได้ จากองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม รอบตัว และการกระทำในอดีต ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก โดยทั้งหมดที่เป็นผลของการกระทำที่เกิดขึ้น ซึ่งเรียกได้ว่า “ความ



ตระหนัก” ส่วน กรนภา วัชระธำรงกุล (2552) ได้สรุปความหมายของคำว่า ความตระหนักรู้ เอาไว้ในทำนองเดียวกันว่า ความตระหนักรู้ หมายถึง ความสำนึกซึ่งบุคคล มีการรับรู้ หรือเคยมีความรู้มาก่อน เมื่อมีสิ่งเร้าใดมากระตุ้นจะทำให้เกิดการกราก สำนึก หรือมีความตระหนักรู้ขึ้นมา การตระหนักรู้จึงเป็นลักษณะ ทางจิตใจ ที่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความคิดต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการรับรู้ และความรู้สำนึก ซึ่งเป็นการที่บุคคลได้รับรู้ ได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ มาก่อนหน้าแล้ว โดยมีการประเมินค่า และตระหนักถึงความสำคัญ ที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดรวบยอด การเรียนรู้และการตระหนักรู้ตามลำดับ

ส่วนคำว่า การใช้เวลาว่าง จากที่กล่าวมาแล้วในหัวข้อความหมายของพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง ซึ่งการใช้เวลาว่าง หมายถึง การทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่อยู่นอกเหนือเวลาที่จำเป็น เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน หรือการทำกิจวัตรที่จำเป็น โดยมีอิสระในการเลือกและทำกิจกรรม ไม่มีการบังคับ ถูกกำหนดโดยปัจจัยภายในตัวบุคคลนั้น โดยมีวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม และการทำกิจกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี ตอบสนองความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข สนุกสนาน เกิดสุนทรียภาพ อีกทั้งก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง และผู้อื่น

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง การที่นักเรียนมีการรับรู้ ความหมาย ประโยชน์ที่เกิดจากการใช้เวลาว่างของนักเรียน และต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับความหมาย และประโยชน์ที่ต้องการให้เกิดขึ้น

### 3.2.2 องค์ประกอบของการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ในต่างประเทศมีผู้ศึกษาองค์ประกอบของการพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) เช่น

มันดี้ (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบ ในการพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) ดังนี้

- ความหมายของคำว่าเวลาว่าง (Definition of leisure)
- ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure experiences)
- มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเวลาว่างกับชีวิต (Relationship to one's life)
- มองเห็นความสัมพันธ์ของเวลาว่างต่อคุณภาพชีวิต (Relationship to quality of life)
- มองเห็นความสัมพันธ์การใช้เวลาว่างกับสังคม (Relationship to society)

- ความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการใช้ชีวิต (Relationship to one's lifestyle)

ส่วน แดททิลโล (Datillo, 2011) ได้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับมันดี (Mundy, 1998) โดยให้การให้ความรู้ และพัฒนา ในสิ่งต่อไปนี้

- การเห็นคุณค่าการใช้เวลาว่าง (Appreciate leisure) (Leisure Appreciation)

- ความเข้าใจการใช้เวลาว่าง (Understand leisure)

- การพิจารณาประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง (Consider leisure benefits)

- การตระหนักถึงความยืดหยุ่นในการใช้เวลาว่าง (Realize flexibility of leisure)

เช่นการไม่ยึดติดกรอบมากเกินไป (Leisure is flexible & doesn't require a special time frame to occur)

- ระบุเนื้อหาของการใช้เวลาว่าง (Identify contexts for leisure)

- สภาพแวดล้อมที่เป็นไปได้ (Possible environments)

- กิจกรรมที่ชอบ (activities likely to promote leisure)

สตั้มโบ และ พีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2009) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างตามแนวคิดแบบ TR โมเดล (Leisure education is part of the overall TR model) ว่าการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

โดยการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง Leisure Awareness (cognitive awareness) มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

- ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง (Knowledge of leisure)

- การรับรู้เกี่ยวกับเวลาว่างของแต่ละบุคคล เช่น การใช้เวลาว่างอะไรคือ มีประโยชน์อย่างไร ความคุ้มค่าของการใช้เวลาว่างเป็นอย่างไร ความสมดุลระหว่างการใช้เวลาว่างกับการทำงานเป็นอย่างไร ฯลฯ

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่กล่าวมาแล้ว พบว่า องค์ประกอบของการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง สามารถแยกออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มการรับรู้ความหมาย ซึ่งประกอบด้วย ความเข้าใจการใช้เวลาว่าง การตระหนักถึงความยืดหยุ่นในการใช้



เวลาว่าง การระบุเนื้อหาของการใช้เวลาว่าง ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การรับรู้เกี่ยวกับเวลาว่างของแต่ละบุคคล ส่วนการรับรู้ประโยชน์ ได้แก่ การเห็นคุณค่าการใช้เวลาว่าง การพิจารณาประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างมีประโยชน์อย่างไร ความคุ้มค่าของการใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างกับการทำงาน ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าองค์ประกอบของการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย

1. การรับรู้ความหมาย หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ และเข้าใจถึงลักษณะของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี ซึ่งมีลักษณะเป็นการทำกิจกรรมที่อยู่นอกเหนือช่วงเวลาที่จำเป็นต้องทำกิจวัตรอย่างอื่น เป็นกิจกรรมในทางที่ดีไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม เกิดประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น มีอิสระในการเลือกและทำกิจกรรม ตอบสนองต่อความรู้สึกของตนเอง และต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับความหมายของการใช้เวลาว่าง

2. การรับรู้ประโยชน์ หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ เข้าใจถึงประโยชน์ เห็นคุณค่า ความสำคัญที่จะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดความต้องการที่จะทำกิจกรรมจากการประเมินถึงประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของการทำกิจกรรม และต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง

### 3.2.3 การวัดการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

จากการศึกษาการวัดการตระหนักรู้ พบว่า กรนภา วัชระธำรงกุล (2552) ได้ศึกษาการสร้างแบบวัดความตระหนักรู้ (Awareness) โดยวัดเกี่ยวกับการรู้สำนึกว่าสิ่งนั้นมีอยู่ (Conscious of something) การจำแนกและการรับรู้ (Recognitive) ซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและอารมณ์ ดังนั้นในการวัดและการประเมินในด้านนี้ ควรมีหลักการและวิธีการที่มีความละเอียด มีวิธีการเฉพาะ จึงจะสามารถวัดความรู้สึกและอารมณ์ หลายประเภทได้ และจากแนวทางในการวัดของ ชวาล แพรัตกุล (2526) ได้กล่าวถึงแนวทางการวัดความตระหนักรู้สามารถทำได้โดยวิธีต่างๆ ซึ่งได้แก่

1. การสัมภาษณ์ (Interview) วิธีการสัมภาษณ์ อาจใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structure item) โดยมีข้อคำถามและมีตัวเลือกที่เหมือนกัน แบบสอบถามชนิดเลือกตอบและคำถาม จะต้องตั้งไว้ก่อน เรียงลำดับก่อนหลังไว้อย่างดี หรืออาจเป็นแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructure item) ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ที่มีไว้แต่หัวข้อใหญ่ๆ ให้ผู้ตอบมีเสรีภาพในการตอบมากๆ

2. แบบสอบถาม (Questionnaire) แบบสอบถามที่ใช้ อาจมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด หรือปลายปิด ก็ได้

3. แบบตรวจสอบรายการ (Checklist) มีลักษณะเป็นเครื่องมือที่ใช้ตรวจสอบความคิดเห็น หรือการมีหรือไม่มี สิ่งที่กำหนดตามรายการ หรืออาจอยู่ในลักษณะของการตอบว่าใช่ หรือไม่ใช่ก็ได้

4. มาตรฐานอันดับคุณภาพ (Rating scale) เป็นเครื่องมือที่มีความเหมาะสมสำหรับการวัดอารมณ์หรือความรู้สึก ในลักษณะที่ มีความรู้สึกมากน้อยอย่างไรในเรื่องนั้นๆ

5. การเข้าใจความหมายทางภาษา (Semantic differential) เป็นวิธีการวัด โดยโดยใช้การแปลความหมายของภาษา ซึ่งจะประกอบด้วยเนื้อหา และมีคำคุณศัพท์ที่ตรงข้ามกัน ในแต่ละคู่ ซึ่งจะมี 2 ด้าน และแบ่งโดยใช้ตัวเลข ใช้วัดการประเมินค่า วัดด้านศักยภาพ และวัดเกี่ยวกับกิจกรรม

ส่วน ทิศนา แคมณี (2556) ได้กล่าวถึง กระบวนการในการพัฒนาการตระหนักรู้ว่าเป็นกระบวนการ ที่กระตุ้นให้บุคคลให้เกิดความสนใจ เกิดการเอาใจใส่ รับรู้ เห็นคุณค่าในเหตุการณ์ หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่างๆ ทั้งเป็นรูปธรรมและนามธรรม โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. สังเกต และให้ข้อมูลที่ผู้เรียนต้องการให้เกิดความสนใจ เกิดการเอาใจใส่ และให้เห็นคุณค่า

2. การวิจารณ์ การให้ตัวอย่าง จำลองสถานการณ์ หรือประสบการณ์ตรง เพื่อให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์หาสาเหตุ และผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

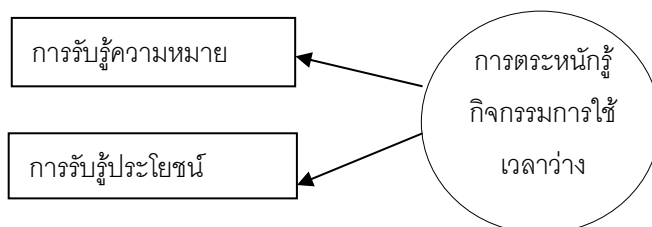
3. สรุปหาข้อมูลหรือหลักฐานเพื่อนำมาสนับสนุน คุณค่าของสิ่งที่จะต้องตระหนักและวางแผนวางเป้าหมายเพื่อที่จะพัฒนาในเรื่องนั้น

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้การวัดการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) ที่สร้างขึ้นเอง เพื่อให้เหมาะสมกับเรื่องที่ศึกษา และตรงกับจุดประสงค์ของการวัด การวัดการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

1. การรับรู้ความหมาย วัดจาก การที่นักเรียนรับรู้ และเข้าใจถึงลักษณะของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี ซึ่งมีลักษณะเป็นการทำกิจกรรมที่อยู่นอกเหนือช่วงเวลาที่จำเป็นต้องทำกิจวัตรอย่างอื่น เป็นกิจกรรมในทางที่ดีไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม เกิดประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น มีอิสระในการเลือกและทำกิจกรรม ตอบสนองต่อความรู้สึกของตนเอง

2. การรับรู้ประโยชน์ วัดจาก การที่นักเรียนรับรู้ เข้าใจถึงประโยชน์ เห็นคุณค่า ความสำคัญที่จะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดความต้องการที่จะทำกิจกรรมจากการประเมินถึงประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของการทำกิจกรรม

สรุปองค์ประกอบของการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง สามารถแสดงดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 องค์ประกอบของการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

แบบวัดที่ใช้ในการวัดการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของความคิดเห็นซึ่งเรียงลำดับจาก จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริงได้ และไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบจริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าถือว่าเป็นผู้มีการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

### 3.2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่างกับการใช้เวลาว่าง

ในการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียน ได้มีผู้ทำการ ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของเยาวชน และได้กล่าวถึงการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่ส่งผลต่อการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของเยาวชน มีดังนี้ อัครา วัฒนโยธิน (2553) ได้ศึกษาพบว่าความตระหนักรู้เป็นผลที่เกิดมาจากกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) โดยเมื่อบุคคลนั้นได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่างๆ หรือรับสิ่งเร้า แล้วจะทำให้เกิดการรับรู้ เมื่อเกิดการรับรู้แล้วขั้นต่อไปก็จะสามารถเข้าใจในสิ่งเร้า นั้น และเกิดเป็นความคิดรวบยอดและนำไปสู่การเรียนรู้ คือการมีความรู้ในสิ่งนั้น และนำไปสู่การเกิดความตระหนักในที่สุด ซึ่งความรู้และความตระหนักต่างก็นำไปสู่การกระทำ หรือการแสดงพฤติกรรมของบุคคลต่อสิ่งเร้า นั้นๆ ความตระหนักของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ บุคคลนั้นจะต้องผ่านการมีความรู้มาก่อนดังนั้นการเรียนรู้ที่มีจุดหมายเพื่อให้บุคคลมองเห็นความสำคัญ ความรับผิดชอบ รวมทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้นจะส่งผลและทำให้บุคคลเกิด

ความตระหนักต่อสิ่งนั้นๆ ไปในที่สุด ส่วน วิพงษ์ชัย รุ่งชันแก้ว (2557) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็ก ชั้นประถมศึกษาตอนปลายในสถานสงเคราะห์ ซึ่งพบว่าปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อ โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย คือ การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ดังนั้นในการพัฒนาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กและเยาวชน จำเป็นต้องมีการพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้วยการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง จะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมในการใช้เวลาว่าง ซึ่งคล้ายกับ ศักดิ์สิทธิ์ เฉลิมพุฒิพงษ์ (2556) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยพบว่า การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กันกับปัจจัยอื่นๆ ด้วย โดยจะมุ่งเน้นไปที่ การตัดสินใจเลือกกิจกรรมจะเป็นตัวเชื่อมในทุกๆ องค์ประกอบ และเมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาครบทุกด้าน จะสามารถจัดการกับปัญหา ส่งผลให้ชีวิตมีมาตรฐานดีขึ้น

ส่วนงานวิจัยในต่างประเทศ ที่ศึกษาเกี่ยวกับการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่พบได้แก่ งานวิจัยของสมอราวินสกี (Smorawinski, 2005) ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการใช้เวลาว่าง จากปัจจัย ซึ่งประกอบด้วยการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง และปัจจัยอื่นๆ พบว่า หากเยาวชนมีการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ไปในทางที่ดี ย่อมส่งผลให้เยาวชนเลือกไปใช้เวลาว่างในสถานที่ต่างๆ ที่ชุมชน รัฐจัดทำให้ ดังนั้นการที่จะให้เยาวชนได้พัฒนาการใช้เวลาว่างย่อมสร้างการตระหนักรู้การใช้เวลาว่างให้เกิดขึ้นกับเยาวชนด้วย นอกจากนี้ ฟาวเซต (Fawcett, 2007) ได้ศึกษาปัจจัย และระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างนอกโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ช่วงอายุ 12 ถึง 17 ปี ในเขตโอลด์เวสเทิร์น (Old Western) ในประเทศออสเตรเลีย โดยสร้างโมเดล และสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างนอกโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งพบว่า มีปัจจัย ที่สามารถสร้างแรงจูงใจในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมและแสดงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างปัจจัยหนึ่งก็คือ การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง และยังสามารถพัฒนาทักษะความสามารถด้านต่างๆ และอัตมโนทัศน์ ของเยาวชนได้อีกด้วย

ส่วนเพสซาเวนโต และแอสตัน (Pesavento & Ashton, 2011) ได้ศึกษาการพัฒนาการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่อยู่ในช่วงเยาวชน จากโรงเรียนในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยทำการศึกษาโมเดลของมหาวิทยาลัยของรัฐฟลอริดา ชื่อว่า Scope and Sequence Model และ Israel's Leisure Education Curriculum Model ซึ่งมีความสอดคล้องกันโดยการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัย ที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และ

ส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และโมเดลทั้งสองมีความเหมาะสม นอกจากนี้ยังได้ศึกษา Florida State University's Scope and Sequence Model พบว่า การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ มันดี (Mundy, 1998) ส่วน โรเมน และคนอื่นๆ (Romain et al., 2015) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน เพื่อพัฒนาการใช้เวลาว่างในชุมชนของเยาวชน โดยใช้ทฤษฎีการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของ คอลด์เวลล์ และวิทท์ (Caldwell & Witt, 2011) นำมาสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง สำหรับเยาวชนที่ต้องความผิด ซึ่งมีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่ถูกตัดสินว่ากระทำผิดโดยศาลคดีเด็กและเยาวชน ในรัฐฟลอริดา ใช้การวิเคราะห์เส้นทางตรวจสอบโมเดลที่สร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎี โดยมีตัวแปรที่สำคัญคือ การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) ในการทดลองแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มควบคุม กลุ่มการสร้างความตระหนักรู้ และกลุ่มให้ทั้งความรู้และฝึกทักษะ พบว่ากลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น และแสดงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้นด้วย ส่วน สตัมโบ และ ปีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2009) ได้ศึกษารูปแบบของโมเดล Leisure Ability Model ซึ่งเป็นแบบจำลองของการปฏิบัติ เพื่อการบริการบำบัดรักษาโรคผู้ให้บริการในพื้นที่ศึกษาด้านการใช้เวลาว่าง พบว่า การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น การรับรู้ถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง ความสนใจทักษะการทำกิจกรรม ทักษะทางสังคม เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012) ได้รวบรวมงานวิจัย เพื่อศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และพบว่ามีปัจจัยหลายอย่างส่งผลต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีปัจจัยภายใน ได้แก่ สุขภาพจิต เช่น การมองตนเองในแง่ดี ความรู้สึกที่ดี การรับมือกับปัญหา การแก้ปัญหา ความมั่นใจ ทักษะ ประสบการณ์ ความสนใจ ทัศนคติ ค่านิยม และการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

จากงานวิจัยที่กล่าวมาแล้ว และพบว่า การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) มีผลสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยเยาวชนที่มีการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่ดี จะรู้ เข้าใจ เห็นประโยชน์ความสำคัญของกิจกรรมการใช้เวลาว่างในทางที่ถูกต้อง และไม่ปล่อยเวลาว่างให้สูญไปโดยเปล่าประโยชน์ จึงทำให้เกิดการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างไปในทางที่ดี ซึ่งส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ดังนั้นในการจะพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างจึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ไปด้วย



สามารถสรุปความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

### 3.3 การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness)

#### 3.3.1 ความหมายของการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง พบว่ามีผู้ให้ความหมายของคำว่า การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่างเอาไว้ดังนี้ คำว่า การตระหนักรู้ตนเอง ทัทสนีย์ สุริยะไชย (2554) ได้ให้ความหมายเอาไว้ว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการรู้ทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ สามารถรู้ถึงสาเหตุ สามารถประเมินตนเอง และผลของการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) ที่ได้กล่าวถึงความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ว่าหมายถึง การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถจัดการควบคุมแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถรับรู้ มีสติและตระหนักว่าขณะนี้รู้สึกอย่างไร กำลังทำอะไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

ส่วนคำว่า การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) ในต่างประเทศมีผู้ให้ความหมายเอาไว้ เช่น มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่าการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) หมายถึง การรับรู้ปัจจัยภายในของตนเองที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น การรู้ความสนใจของตนเอง การรู้ค่านิยมของตนเอง การรู้ทัศนคติของตนเอง การรู้ความต้องการของตนเอง การรู้เป้าหมายของตนเอง ส่วนโกลแมน (Goleman, 1998) ได้กล่าวถึงการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับมันดี

(Mundy, 1998) โดยกล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง หมายถึง การรู้ถึงสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองที่มีผลต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น รู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น จุดแข็ง ข้อจำกัด และจุดมุ่งหมายของตัวเอง ส่วนแดททิลโล (Datillo, 2011) ได้กล่าวถึงความหมายในทำนองเดียวกัน โดยกล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-Awareness) หมายถึง การรับรู้ปัจจัยของตัวเองที่มีผลต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น ลักษณะของตนเอง กิจกรรมที่ตนเองชอบ ข้อจำกัดของตนเอง การรับรู้ทักษะและความสามารถของตนเอง ค่านิยม และทัศนคติของตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ส่วน ดูวอล และ วิคลินด์ (Duval & Wicklund, 1972) ได้กล่าวถึงความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ว่าหมายถึง ความสามารถในการรับรู้ตนเอง โดยเป็นความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองซึ่งเชื่อมโยงกับสิ่งภายนอก ทำให้สามารถประเมินตนเอง โดยเปรียบเทียบตัวเองกับมาตรฐานภายนอก

จากที่กล่าวมาแล้วสามารถสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-Awareness) หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ลักษณะของตนเอง และรับรู้ความรู้สึกตนเองต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ลักษณะ และการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง เกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง

### 3.3.2 องค์ประกอบการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีผลมาจากปัจจัย ดังนี้

- ความสนใจ (Interest)
- ค่านิยม (Values)
- ทัศนคติ (Attitudes)
- แรงจูงใจ (Motivation)
- ความพึงพอใจ (Satisfaction)
- ความสามารถ (Capabilities)
- ความต้องการ (Needs)
- ความคาดหวังของการใช้เวลาว่าง (Leisure expectations)
- เป้าหมาย (Goals)



- ผลลัพธ์ (Outcomes)
- ข้อจำกัดของการใช้เวลาว่าง (Leisure constraints)

ส่วนในโมเดลของ แดททิลโล (Datillo, 2011) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-Awareness) ซึ่งเป็น ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย

- การกำหนดรูปแบบของตน (Identify preferences)
  - การมีปฏิกริยาในกิจกรรม (Reflect on past participation)
- เช่น การมีส่วนสนับสนุนในการกระทำกิจกรรม (Identify factors that encourage participation) หรือการปฏิเสธการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางอย่าง (causes to decline to participate)
- การพิจารณาการมีส่วนร่วมกิจกรรมในปัจจุบัน (Consider current involvement)

พิจารณาถึงกิจกรรมที่ตนเองรู้สึกเพลิดเพลิน (ID activities that provide enjoyment) พิจารณาถึงข้อจำกัดของตนเอง (ID constraints)

- การวางแผนถึงการใช้เวลาว่างในอนาคต (Project future leisure)
- การรับรู้ทักษะและความสามารถในการเป็นจริง (Realistic perception of skills & abilities)
- การเข้าใจทักษะการใช้เวลาว่าง (Understand skills)
- ตรวจสอบค่านิยม และทัศนคติของตนเอง (Examine values & attitudes)
- การกำหนดความพึงพอใจ (Determine satisfaction)

รู้สึกพึงพอใจในกิจกรรมที่ทำอยู่ (Currently satisfied with leisure participation)

ส่วน โกลแมน (Goleman, 1998) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ว่ามี 3 ส่วนดังนี้

1) การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม การแสดงออกของตนเอง และใช้อารมณ์เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจได้ ซึ่งประกอบด้วย

- รู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและสาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นๆ

คำพูด

- ตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และความคิด การกระทำ และ

- ยอมรับได้ว่าอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก

- มีแนวทางในการตระหนักถึงคุณค่าและเป้าหมาย

2) การประเมินตนเอง ตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment)

หมายถึงความสามารถของบุคคลในการวิเคราะห์จุดเด่น และข้อจำกัดที่ตนเองมี สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ และเกิดความต้องการปรับปรุง ซึ่งประกอบด้วย

- การรับรู้จุดเด่น ข้อจำกัดของตนเอง

- การเรียนรู้จากประสบการณ์ และไตร่ตรองในเรื่องต่างๆ

- การรับรู้ข้อมูล มุมมอง ความคิดใหม่ๆ และมีการพัฒนาตัวเอง

- การมีความรู้สึกลงทางที่ดีต่อตนเอง

3) ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นใน

ความสามารถ จุดมุ่งหมาย ความกล้า คุณค่า ในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

- ความมั่นใจในตนเอง

- การกล้าแสดงออก และยืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง

- การมีความสามารถในการตัดสินใจ

ดูวอล และ วิคลินด์ (Duval & Wicklund, 1972) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) มี 2 องค์ประกอบคือ

1. การตระหนักรู้แบบการรับรู้ตนเอง (OSA : objective self-awareness)

เป็นการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งมุ่งความสนใจมาที่การมองตนเองว่าตนเองมีลักษณะอย่างไร และทำให้เกิดการตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างตนเองในอุดมคติกับลักษณะตัวตนที่แท้จริง

2. การตระหนักรู้ที่เป็น การรับรู้ความรู้สึก (SSA : subjective self-awareness) คือ การตระหนักรู้ที่เป็น การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ซึ่งมุ่งความสนใจมาที่ความรู้สึกของตนเองเมื่อมีสิ่งภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง

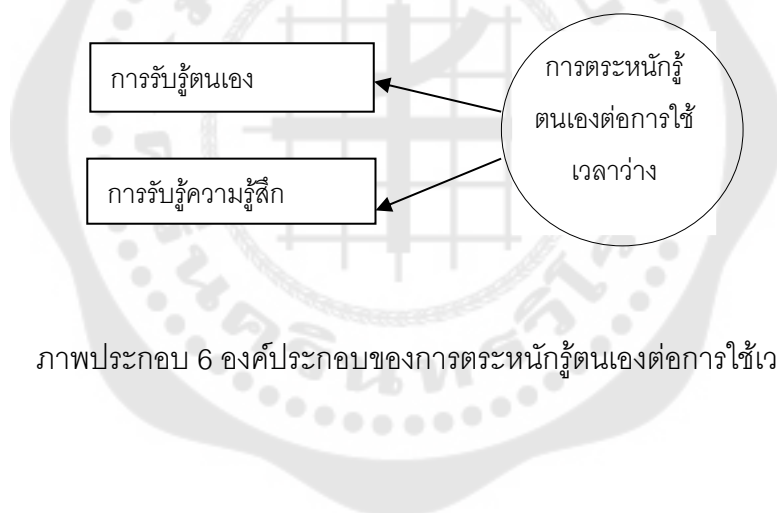
จากที่กล่าวมาแล้วพบว่า แนวคิดของ ดูวอล และ วิคลินด์ (Duval & Wicklund, 1972) ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้แบบการรับรู้ตนเอง และการตระหนักรู้ที่เป็น การรับรู้ความรู้สึก มีความเหมาะสม สำหรับการแบ่งองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเอง เนื่องจากแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) แดททิลโล (Datillo, 2011) และ โกลแมน (Goleman, 1998)

สามารถจัดกลุ่มองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเอง ได้อย่างสอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว ดังนั้น การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง จึงมีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประเภท ได้แก่

1. การรับรู้ตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ลักษณะของตนเอง ซึ่งได้แก่ จุดเด่น ข้อจำกัด เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง

2. การรับรู้ความรู้สึก หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ความรู้สึกของตนเอง เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง

สรุปองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง สามารถแสดงดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

### 3.3.3 การวัดการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

จากการศึกษาการวัดการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่างในประเทศไทยยังไม่มีแบบวัดโดยตรง แต่พบการวัดการตระหนักรู้ตนเอง เช่น ทศนีย์ สุริยะไชย (2554) ได้ใช้แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นเองโดยศึกษาจากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองของ โกลแมน (Goleman, 1998) มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 6 ระดับ จำนวน 30 ข้อ ส่วน อัครา วัฒนโยธิน (2553) ได้สร้างแบบแบบสอบถาม (Questionnaire) เกี่ยวกับความตระหนัก ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) ตามแบบของ Likert ซึ่งเป็นแบบเลือกคำตอบโดยกำหนดให้ 5 ระดับเพื่อเก็บข้อมูลและข้อความที่

จะให้ตอบมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยกำหนดเกณฑ์ให้คะแนน คือ ความคิดเห็น ข้อความเชิงบวก เห็นด้วยอย่างยิ่ง เท่ากับ 5 เห็นด้วย เท่ากับ 4 ไม่แน่ใจ เท่ากับ 3 ไม่เห็นด้วย เท่ากับ 2 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เท่ากับ 1 ซึ่งข้อความทางลบให้คะแนนในทางตรงข้าม ส่วนเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งออกเป็นระดับคะแนน 1.00 – 1.80 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักน้อยที่สุด , 1.81 – 2.60 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักน้อย, 2.61 – 3.40 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักปานกลาง, 3.41 – 4.20 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักมาก, 4.21 – 5.00 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักมากที่สุด ส่วนงานวิจัยในต่างประเทศพบว่า ฟาวเซต (Fawcett, 2007) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างนอกโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยใช้แบบสอบถามที่วัดการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ในการใช้เวลาว่างซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม มีทั้งแบบถูกผิด มีตัวเลือกให้เลือกตอบ และระดับความคิดเห็นแบบ มาตราประมาณค่า (rating scale) 4-7 ระดับ โดยมีข้อคำถามเกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ความรู้สึก เหตุผล ความชอบความพึงพอใจของตนเอง

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยที่กล่าวมาแล้ว พบว่า การวัดการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดที่มีการสร้างขึ้นเอง และใช้แบบวัดที่มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้การวัดการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง โดยใช้แบบสอบถาม ที่มีข้อคำถามเกี่ยวกับองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย

1. การรับรู้ตนเอง วัดจาก การที่นักเรียนรับรู้ลักษณะของตนเอง ซึ่งได้แก่ จุดเด่น ข้อจำกัด เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง

2. การรับรู้ความรู้สึก วัดจาก การที่นักเรียนรับรู้ความรู้สึกของตนเอง เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง

โดยแบบวัดที่ใช้ในการวัดการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของความคิดเห็นซึ่งเรียงลำดับจาก จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริงได้ และไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริง บางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า ถือว่าเป็นผู้มีการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

### 3.3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ที่มีต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

มีงานวิจัยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของเยาวชน และพบว่า การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกพอใจต่อกิจกรรมในการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ความรู้สึกต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งมีต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557) ได้ทำการพัฒนาโปรแกรม การศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาตอนปลายในสถานสงเคราะห์ ซึ่งมีการศึกษาและพัฒนาตัวแปรที่สำคัญ คือ การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง และพบว่า การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีผลต่อการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งสอดคล้องกับ ศักดิ์ภัทร เฉลิมพุมพิงศ์ (2557) ที่ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ซึ่งได้เสนอกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง ซึ่งการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา โดยพบว่า ถ้าบุคคลใดมีความตระหนักรู้ในตนเองเป็นไปในทางที่ดี ก็จะสามารถพัฒนาการใช้เวลาว่างให้ดีขึ้นและเหมาะสมกับตนเองยิ่งขึ้น

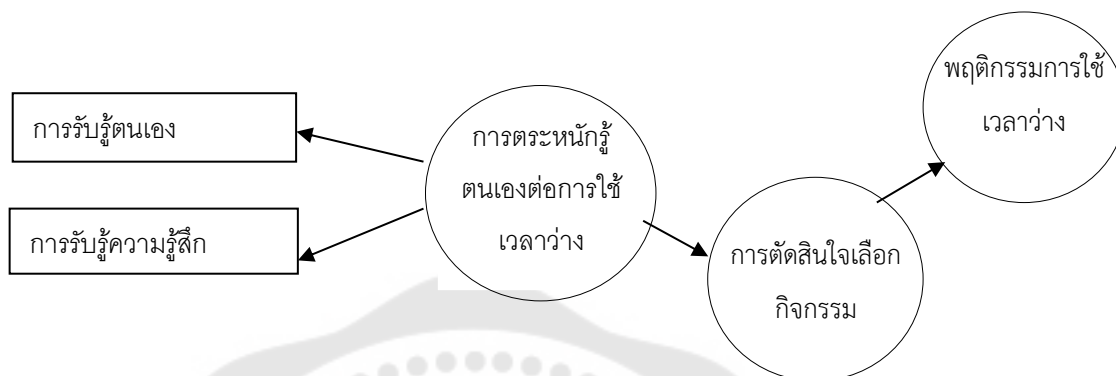
นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยต่างประเทศเช่น สมอราวินสกี (Smorawinski, 2005) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการใช้เวลาว่าง และมีปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ซึ่งปัจจัยนี้ถูกนำไปใช้ในโปรแกรมการพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชน และพบว่า การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีผลต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน และโปรแกรมการพัฒนาการใช้เวลาว่างของ สมอราวินสกี (Smorawinski, 2005) ก็มีการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ด้วย และผลของโปรแกรมพบว่า เยาวชนที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง จะมีการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างในทางที่ดี และมีการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างไปในทางที่ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ เพสซาเวนโต (Pesavento, 2011) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่อยู่ในช่วงเยาวชน จากโรงเรียนในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยการพบว่า การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัย ที่สำคัญ

ปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสามารถพัฒนาทักษะความสามารถด้านต่างๆ ของเยาวชนได้ นอกจากนี้ยังมี ฟินน์ (Finn, 2006) ซึ่งได้ศึกษาผลของโปรแกรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนที่ต้องความผิด เครื่องมือที่ใช้เป็นโปรแกรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และการฝึกทักษะการใช้เวลาว่าง โปรแกรมมีการพัฒนามาจากแนวคิดของ คอลด์เวลล์ และวิทท์ (Caldwell & Witt, 2011) ซึ่งมีระดับในการเรียนรู้ 9 ระดับ เป้าหมายของโปรแกรมคือ ให้เยาวชนมีแรงจูงใจที่ดี มีพฤติกรรมที่ดี และมีความรู้สึกที่ดีโดยได้ศึกษาและพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนที่ต้องความผิด และพบว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ส่งผลทำให้เกิดการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้กระทำผิดเป็นไปในทางที่ดีขึ้น เช่นเดียวกับ ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012) ได้ศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยทำการศึกษาแบบมุมมองกว้าง A Bird's Eye "North American" View of Leisure Education และมีจุดมุ่งหมายเพื่อ พัฒนาการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาเยาวชนในด้านต่างๆ เช่น การพัฒนาด้านสุขภาพ ความมีชีวิตชีวา และการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยศึกษาอ้างอิงจากแนวคิดของ มันดี้ (Mundy, 1998) พบว่า มีตัวแปรการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการศึกษา และสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making) และส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนได้ เช่นเดียวกับ เบิร์น (Byrne et al., 2006) ได้ศึกษาศึกษาลักษณะทางด้านกายภาพ และสังคมที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างของเยาวชนอายุ 12-18 ปี โดยเป็นเยาวชนในเขตชุมชนที่ด้อยโอกาสในด้านต่างๆ ในเมืองดับลิน ประเทศไอร์แลนด์ ใช้การศึกษาสภาพทั่วไป ศึกษาปัญหาในชุมชน ให้คำแนะนำแก้ปัญหาและพัฒนาการใช้เวลาว่างตามตัวแปรที่มีผลต่อปัจจัยการใช้เวลาว่างของเยาวชนโดยโปรแกรมที่ใช้มีชื่อว่า RAPID programme (Revitalising Areas by Planning, Investment and Development) ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ได้รับการสนับสนุนจาก โครงการพัฒนาระดับชาติ National Development Plan (NDP) ซึ่งการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีการศึกษาและพัฒนา และพบว่า การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีผลต่อการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่ง ของเยาวชน ในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งของนักเรียน ในการทำกิจกรรมในเวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ตนเอง และการรับรู้ความรู้สึก



สามารถสรุปความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้ดังภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

### 3.4 ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills)

#### 3.4.1 ความหมายทักษะการใช้เวลาว่าง

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ได้ให้ความหมายของคำว่าทักษะเอาไว้ว่า หมายถึง ความชำนาญ ส่วนพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย ได้ให้ความหมายของคำว่า ทักษะ (skill) เอาไว้ในทำนองเดียวกันว่าหมายถึง ความสามารถหรือความชำนาญในการกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมในด้านต่างๆ เช่น ด้านร่างกาย สังคม หรือสติปัญญา ที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติ จากการใช้ความหมายใน พจนานุกรมออนไลน์ ฉันทรักแปล (<https://th49.llovetranslation.com>) ได้ให้ความหมายของคำว่า ทักษะ (Skill) เอาไว้ว่าหมายถึง ความชำนาญ และในเรื่องต่างๆ ที่บุคคลสามารถสร้างจากการเรียนรู้ เช่น การกีฬา ทักษะอาชีพ ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น การจัดการ การอ่าน การสอน ทักษะทางภาษา ทักษะทางคณิตศาสตร์ ทักษะทางการใช้เทคโนโลยี ฯลฯ ซึ่งเป็นทักษะที่เกิดจากการปฏิบัติ ซึ่งทักษะดังกล่าวนี้เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะทำให้ผู้มีทักษะเหล่านั้น มีชีวิตที่ดีสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้ดีกว่าผู้ไม่มีทักษะ ซึ่งทักษะประเภทนี้เรียกว่า Livelihood skill

ส่วนแนวคิดในต่างประเทศ ได้มีผู้ให้ความหมายของคำๆ นี้เอาไว้ เช่น มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่า ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญ ของบุคคลที่มีผลในต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น การแก้ปัญหา การวางแผน การ

ประเมินผล ซึ่งมีผลต่อกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ส่วน สตั้มโบ และ พีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2009) ได้กล่าวในทำนองเดียวกันว่าทักษะการใช้เวลารว่าง (Leisure skills) หมายถึง ความสามารถที่มีผลต่อการใช้เวลาว่าง เช่น ทักษะด้านกีฬา การเดินร่ำ ศิลปะ งานฝีมือ เลี้ยงสัตว์ ปลูกพืช คอมพิวเตอร์

จากที่กล่าวมาแล้วสามารถสรุปได้ว่า ทักษะการใช้เวลารว่าง (Leisure skills) หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญ ซึ่งเกิดขึ้นจากการฝึกฝน หรือการกระทำบ่อยๆ ของนักเรียน เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง โดยทักษะเหล่านั้นอาจแบ่งได้เป็นทักษะการทำกิจกรรม เช่น ด้านกีฬา การเดินร่ำ ศิลปะ งานฝีมือ เลี้ยงสัตว์ ปลูกพืช คอมพิวเตอร์ และทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม เช่น การวางแผน การแก้ปัญหา การประเมินผล ซึ่งทักษะเหล่านี้จะเป็นปัจจัยส่งเสริมการทำกิจกรรมการใช้เวลารว่างของนักเรียน ซึ่งทักษะการใช้เวลารว่างส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลารว่าง และส่งผลต่อไปยังการแสดงพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง

### 3.4.2 องค์ประกอบของทักษะการใช้เวลารว่าง

จากแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่า ทักษะการใช้เวลารว่าง (Leisure skills) เป็นปัจจัย ที่สำคัญ และมีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง โดยทักษะการใช้เวลารว่าง มีองค์ประกอบดังนี้

- การแก้ปัญหา (Problem solving)
- การอธิบายคุณค่า (Value clarification)
- การวางแผน (Planning)
- การประเมินผล (Evaluation)
- ทักษะในกิจกรรมการใช้เวลารว่าง (Leisure activity skills)
- ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction)
- เทคนิคการปรับพฤติกรรม (Behavioral change techniques)

ส่วนแดททิลโล (Datillo, 2011) ได้กล่าวถึง ทักษะ (Skills) ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง มีดังนี้

- 1) ทักษะทางสังคม (Social Skills)
  - การสื่อสารโดยไม่ใช้เสียง Communicate nonverbally
  - สื่อสารด้วยวาจา (Communicate verbally)
  - การเข้าใจกฎทางสังคม (Understand social rules)

- การมีความสามารถทางสังคม (Acquire social competence)
- การพัฒนามิตรภาพ (Develop friendships)

### 2) ทักษะการทำกิจกรรมยามว่าง (Leisure Activity Skills)

- เลือกกิจกรรมที่มีความหมายและสนุกสนาน (Choose meaningful & enjoyable activities)
- มีส่วนร่วมกิจกรรมกับการสนับสนุนเพื่อเอาชนะความกลัว (Participate with support to overcome fears)

### 3) ทักษะของชุมชน Community Skills

- การใช้ระบบขนส่งสาธารณะ (Use of public transportation)
- ทักษะด้านการจัดการเงิน (Money-handling skills)
- จัดการเงินได้อย่างปลอดภัยในที่สาธารณะ (Safely handle money in public)

สตั้มโบ และ ปีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2009) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างตามแนวคิดแบบ TR โมเดล (Leisure education is part of the overall TR model) ว่าทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) อาจแบ่งได้เป็น

ทักษะพื้นฐานทั่วไป (Traditional leisure skills) เช่น กีฬา (Sports) การเต้นรำ (dance) เพลง (music) ศิลปะ (arts) และงานฝีมือ (crafts) งานอดิเรก (hobbies) ฯลฯ

ทักษะเฉพาะด้าน (Nontraditional leisure skills) เช่น ฟิตเนส (Fitness), การพักผ่อน (relaxation) ช็อปปิ้ง (shopping) เลี้ยงสัตว์ (pets) ปลูกพืช (plants) คอมพิวเตอร์ (computer) ฯลฯ

จากการศึกษาของ จินดาร์ตัน โฟธินอก (2557) ได้แบ่งทักษะออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) สมรรถนะทักษะ หมายถึง ความสามารถความชำนาญ ในการทำงานที่ได้จากการฝึกฝน เรียนรู้ ทางวิชาการ หรือวิชาชีพ ตามหลักสูตร เพื่อใช้ในการประกอบอาชีพ หรือศึกษาต่อ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ การเขียน การอ่าน การฟัง การพูด การทำบัญชี วิชาช่าง การใช้เครื่องจักรกล เครื่องมือ การขับรถ การทำอาหาร การเพาะพันธุ์ไม้ การบริหารจัดการ การประมง การทำเกษตรกรรม การออกแบบ การคำนวณการก่อสร้าง การวิจัย การแสดง การเล่นกีฬา การ

วาดภาพ การเล่นเกมดนตรี การขับร้องเพลง สมรรถนทักษะมีลักษณะเป็นรูปธรรม สามารถมองเห็นได้ วัดและประเมินผลได้

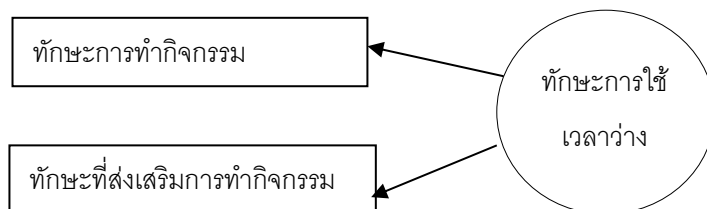
2) จรณทักษะ หมายถึง ทักษะที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น ความสามารถทาง อารมณ์ ความมีคุณธรรม ความฉลาด มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น ความสุภาพ อุบิสัย บุคลิกภาพ ความอ่อนน้อมถ่อมตน การใช้ภาษา การมองโลกในแง่ดี ความเป็นมิตร มีวุฒิภาวะ การควบคุมอารมณ์ การมีความคิดริเริ่ม ความเข้าใจความเป็นจริงของสภาพต่างๆ จรณทักษะจะ ช่วยให้บุคคล ดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้สงบสุขอย่างราบรื่น ทำงาน ประกอบอาชีพ ให้ก้าวหน้าได้ เป็นอย่างดี จรณทักษะสามารถสร้างให้เกิดได้ตั้งแต่วัยเด็ก จากการเรียนรู้ การอบรมเลี้ยงดู ซึ่งต้อง อาศัยระยะเวลา นานกว่าการเรียนรู้ทางวิชาการ ในการวัดจรณทักษะจะทำได้ยาก มักจะต้องใช้ วิธีการสังเกต วิเคราะห์ และบันทึกพฤติกรรมต่อเนื่อง

จากองค์ประกอบทักษะการใช้เวลาว่างของ มันดี (Mundy, 1998), แดททิโล (Datillo, 2011), สตั้มโบ และ พีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2009), จินดาร์ตัน โปธินอก (2557) สามารถจัดกลุ่มองค์ประกอบของทักษะการใช้เวลาว่าง ออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ทักษะการ ทำกิจกรรม และทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม โดยทักษะการทำกิจกรรม มีองค์ประกอบที่จัดเข้า กลุ่มได้ คือ ทักษะในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทักษะพื้นฐานทั่วไป ทักษะการทำกิจกรรมในเวลา ว่าง ทักษะเฉพาะด้าน สมรรถนทักษะ ส่วนทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม ได้แก่ การแก้ปัญหา การอธิบายคุณค่า การวางแผน การประเมินผล ทักษะทางสังคม ทักษะของชุมชน และจรณ ทักษะ ดังนั้น ทักษะการใช้เวลาว่างจึงประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบหลักได้แก่

1) ทักษะการทำกิจกรรม หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญ ของ นักเรียนในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

2) ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล ที่มีผลทำให้การทำกิจกรรมการใช้ เวลาว่างของนักเรียนให้ดีขึ้น

สรุปองค์ประกอบของทักษะการใช้เวลาว่าง สามารถแสดงดัง ภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 องค์ประกอบของทักษะการใช้เวลาว่าง

### 3.4.3 การวัดทักษะการใช้เวลาว่าง

จากการศึกษาแบบวัดทักษะการใช้เวลาว่างในต่างประเทศ พบว่า ฟาวเซทท์ (Fawcett, 2007) ได้ใช้แบบสอบถามในการวัดทักษะด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นแบบตอบสั้น และแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ นอกจากนี้ยังมี ฟินน์ (Finn, 2006) ใช้แบบสอบถามในการ สอบถามด้านทักษะความสามารถในการใช้เวลาว่างที่มี ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม และแบบเขียนตอบ โดยมีข้อความถามเกี่ยวกับความสามารถที่นักเรียนมี

ในการวัดทักษะการใช้เวลาว่างในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง โดยวัดตามองค์ประกอบของทักษะการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย

1. ทักษะการทำกิจกรรม วัดจาก การรับรู้ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
2. ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม วัดจาก การรับรู้ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล ที่มีผลทำให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนให้ดีขึ้น

โดยแบบวัดทักษะการใช้เวลาว่าง มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของความคิดเห็นซึ่งเรียงลำดับจาก จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริงได้ และไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะ

ได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าถือว่าเป็นผู้มีทักษะในการใช้เวลาว่างมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

### 3.4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการใช้เวลาว่างที่มีต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

มีผู้ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของเยาวชน และพบว่าทักษะการใช้เวลาว่าง มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยงานวิจัยในประเทศที่พบได้แก่งานวิจัยของ ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงษ์ (2556) ซึ่งได้ศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต การศึกษาการใช้เวลาว่าง และแหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างที่มีบทบาทต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จากการศึกษาของผู้วิจัยพบว่าทักษะการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ส่วนงานวิจัยในต่างประเทศที่พบได้แก่งานของ คอลด์เวลล์ (Caldwell, 2010) ได้ศึกษาวิธีการพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชน โดยใช้หลักสูตรแบบ Health Wise curriculum. เป็นการพัฒนาความสนใจ พัฒนาทักษะ พัฒนาประสบการณ์ในการใช้เวลาว่าง การหาจุดหมายของการใช้เวลาว่าง มีการพัฒนาทั้งแรงจูงใจภายนอกและภายใน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มีอายุระหว่าง 12 ถึง 16 ปี จำนวน 2,193 คน โดยมาจากโรงเรียนทั้งหมด 9 โรงเรียน ซึ่งมีโรงเรียน 4 โรงเรียน เป็นโรงเรียนที่ได้รับการทำกิจกรรม, อีก 5 โรงเรียนเป็นกลุ่มควบคุม โดยมาจากรอบๆ เมือง Cape Town, ในแอฟริกาใต้ โดยมีการสร้างโมเดล และทดสอบสมมุติฐานโมเดล จากการศึกษาการใช้เวลาว่างมีผลต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และโมเดลจากการทดลองเหมือนกับโมเดลสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ คอลด์เวลล์ และวิทท์ (Caldwell & Witt, 2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การใช้เวลาว่าง และเล่น เพื่อการพัฒนา มีการสร้างโมเดลทางจิตวิทยา ใช้การศึกษากรณี (case study) ศึกษารวบรวมงานวิจัย โดยศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนา การเล่น การพักผ่อน การใช้เวลาว่าง ใช้การศึกษาแบบเชิงลึก ศึกษากรณี ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก การเก็บรวบรวมข้อมูลเน้นเป็นรายบุคคล และสามารถนำมาสรุปเป็นกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนอายุระหว่าง 12 ถึง 17 ปี โดยพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้แก่เอกลักษณ์เฉพาะตน ทักษะในการทำกิจกรรมในเวลาว่าง ความคิดริเริ่ม การเข้าสังคม หากเยาวชนคนใดที่มีความสามารถในด้านใดก็มักจะใช้เวลาไปตามสิ่งที่เยาวชนถนัดและมีความสามารถ

นอกจากนี้ยังมี เพสซาเวนโต และแอสตัน (Pesavento & Ashton, 2011) ซึ่งได้ศึกษาการพัฒนาการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่อยู่ในช่วงเยาวชน จากโรงเรียนในประเทศ

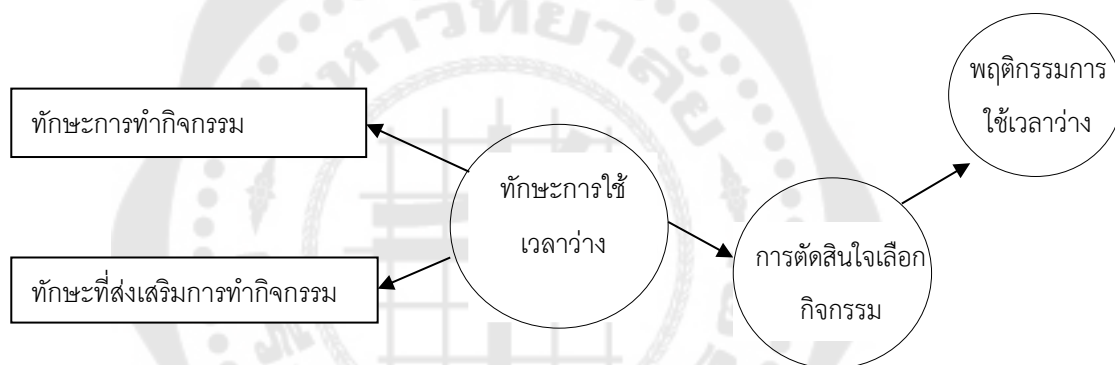


สหรัฐอเมริกา โดยศึกษาโมเดลของมหาวิทยาลัยของรัฐฟลอริดา ชื่อว่า Scope and Sequence Model และพบว่า ทักษะการใช้เวลาว่างมีผลต่อการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และโมเดลIsrael's Leisure Education Curriculum Model เป็นโมเดลที่กล่าวถึงทักษะการใช้เวลาว่าง ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้โมเดล Florida State University's Scope and Sequence Model ซึ่งเป็นโมเดลที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จากโมเดลที่ศึกษาพบว่า ทักษะในการใช้เวลาว่างมีผลต่อการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และ ฟินน์ (Finn, 2006) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนที่ต้องความผิด เครื่องมือที่ใช้เป็นโปรแกรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และการฝึกทักษะการใช้เวลาว่าง โดยโปรแกรมมีการพัฒนามาจากแนวคิดของ คอลด์เวลล์ และวิทท์ (Caldwell & Witt, 2011) เป้าหมายของโปรแกรม คือ ให้เยาวชนมีแรงจูงใจที่ดี มีพฤติกรรมที่ดี และมีความรู้สึกที่ดี แบบสอบถามที่ใช้มี 144 ข้อ แบ่งเป็น 5 ระดับ ตามความคิดเห็น ให้เวลาทำ 30 นาที โดยวัดก่อนเรียน และหลังเรียน ใช้การสุ่มตัวอย่างเยาวชนเข้ากลุ่มโปรแกรม เป็นเยาวชน อายุ 15 ถึง 18 ปี ที่ถูกตัดสินว่ากระทำผิดโดยศาลคดีเด็กและเยาวชน ในรัฐฟลอริดา ใช้การวิเคราะห์เส้นทางโมเดลที่สร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎี ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมทำให้พฤติกรรมของเยาวชนที่ต้องความผิด มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น โดยทั้ง 3 กลุ่มมีความแตกต่างกัน โดยคะแนนพฤติกรรมของเยาวชนในกลุ่มทดลอง ดีกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ให้ทั้งความรู้ และการฝึกทักษะการใช้เวลาว่าง มีคะแนนพฤติกรรมดีกว่ากลุ่มทดลองที่ให้ความรู้เพียงอย่างเดียวการใช้ความรู้สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ และพบว่าการฝึกทักษะความสามารถด้านการใช้เวลาว่าง จะสามารถการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้ดีขึ้น เนื่องจากเยาวชนจะใช้เวลาไปกับความสามารถที่เยาวชนมี แต่หากต้องการให้เกิดผลดีควรใช้ทั้ง 2 อย่างทั้งการให้ความรู้ และการเพิ่มทักษะความสามารถในการใช้เวลาว่าง เพื่อทำให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมี ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012) ได้ศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมใช้เวลาว่าง โดยศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมใช้เวลาว่าง ใช้การสังเคราะห์งานวิจัย รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง ปัจจัยต่างในการใช้เวลาว่าง โดยพบว่า ครอบครัวจะเป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง และตามมาด้วยสังคมที่เยาวชนได้ใช้ชีวิตอยู่ และสุขภาพจิตก็เป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่เป็นตัวกำหนดให้เยาวชนตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมในเวลาว่าง พฤติกรรมใช้เวลาว่างสามารถเกิดได้ทั้งพฤติกรรมที่ดีและไม่ดี ดังนั้นหากสามารถป้องกันตัวแปรที่ดีไปยังเยาวชนก็ย่อมทำให้เยาวชนเกิดการตัดสินใจเลือกกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ดีขึ้นได้ ส่วนปัจจัยสำคัญในการใช้เวลาว่างพบว่า การแก้ปัญหา ความมั่นใจ ทักษะความสามารถในการใช้เวลาว่าง ประสบการณ์ ความสนใจ

ทัศนคติ ค่านิยม มีผลต่อการพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชน จะเห็นได้ว่าทักษะความสามารถของเยาวชนจะเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน

จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) มีความสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง

สามารถสรุปความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

### 3.5 การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making)

#### 3.5.1 ความหมายการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

มีผู้ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และได้ให้ความหมายของคำว่าการตัดสินใจเลือกกิจกรรมเอาไว้ดังนี้ จารุวรรณ วิจิตรวงศ์วาน (2556) ได้กล่าวถึงความหมายของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ว่าหมายถึง กระบวนการพื้นฐานที่เกิดขึ้นมาจากการรวมความรู้ ทักษะต่างๆ จากประสบการณ์ จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด ในการปฏิบัติงาน หรือดำเนินการต่างๆ ให้บรรลุตามเป้าหมาย ส่วนระพีพรรณ พิริยะกุล 2550 ได้กล่าวว่าการตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making) หมายถึง การพิจารณาตกลงใจชี้ขาด ในการเลือก ทางเลือก (alternative) ใดทางเลือกหนึ่ง ที่มีอยู่มากกว่า 1 ทางเลือก ในการจะดำเนินกิจกรรมของตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ โดยตั้งอยู่บนบรรทัดฐานที่ว่าทางเลือกนั้นมีโอกาสบรรลุ เป้าหมายได้มากที่สุด หรือมีความเสี่ยงที่จะล้มเหลวต่ำที่สุด โดยที่มีการพิจารณาเลือกและ ตรวจสอบทางเลือกนั้นอย่างรอบคอบแล้ว ส่วนในต่างประเทศ พบว่ามันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึงความหมายของการตัดสินใจเลือกกิจกรรมว่า เป็นกระบวนการรวบรวมข้อมูล สร้างทางเลือก การเปรียบเทียบทางเลือก ใช้เหตุผล และเลือกทางเลือกในการทำกิจกรรมในการใช้เวลาว่าง โอปเพนแฮม (Oppenheim, 1966) ได้กล่าวว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรม หมายถึงการพิจารณาไตร่ตรองสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างรอบคอบก่อนลงมือกระทำ การตัดสินใจเลือกกิจกรรมมีความสำคัญในกระบวนการจัดการสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วน ดรักเกอร์ (Drucker, 1969) กล่าวว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรมหมายถึงการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งในทางเลือกที่มีอยู่หลายทางเลือก ส่วนเบอร์ตัน ((Burton, 1995) ได้กล่าวคล้ายๆ กันว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรม หมายถึง กระบวนการที่รวบรวม วิเคราะห์ และการกำหนดปัญหา เพื่อการกำหนดทางเลือก และเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด จากนั้นจึงนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนั้น แม็คกรูและวิลสัน (McGrew & J., 1982) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรมว่า หมายถึงการเลือกจากทางเลือกหรือตัวเลือกที่มีอยู่ (an act of choice between alternatives) การตัดสินใจเลือกกิจกรรมเป็น กระบวนการ โดยมีผลสืบเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยรอบข้าง

สรุปได้ว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making) หมายถึง การที่นักเรียนพิจารณาเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จากกระบวนการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ จุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกรู้ชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน สร้างทางเลือกโดยระบุกิจกรรมหลากหลายกิจกรรมให้สอดคล้องกับการรวบรวมข้อมูล จากนั้นการ

ประเมินทางเลือก โดยพิจารณาผลดี ผลเสีย ของการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และใช้เหตุผลในการพิจารณาเลือกกิจกรรมที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุดสำหรับนักเรียน ซึ่งอยู่ภายใต้เงื่อนไข เป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ

### 3.5.2 องค์ประกอบของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

มันดี (Mundy, 1998) กล่าวว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรมเป็นกระบวนการสำคัญของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นไปในทิศทางต่างๆ หากมีการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่ถูกต้องแล้วพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในชีวิตประจำวันย่อมมีความเหมาะสมตามไปด้วย โดยมีองค์ประกอบดังนี้

- การรวบรวมข้อมูล
- สร้างทางเลือก
- การเปรียบเทียบทางเลือก
- การใช้เหตุผล
- การเลือกทางเลือกในการทำกิจกรรม

วิลเลียมและแมคกี (Williams & McGee, 1991) ได้กล่าวถึงกระบวนการในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ว่ามี 5 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) การรับรู้ความต้องการ (Need Recognition)
- 2) การค้นคว้าข้อมูล (Information Search)
- 3) การประเมินทางเลือก (Evaluation of Alternatives)
- 4) การตัดสินใจ (Decision- Making)
- 5) การเกิดพฤติกรรม (Behaviour)

ส่วนโอปเพนแฮม (Oppenheim, 1966) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนของกระบวนการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ว่ามี 6 ขั้นตอนดังนี้

- 1) กำหนดปัญหา ที่ต้องมีทางเลือก
- 2) วิเคราะห์ทางเลือกแต่ละทาง
- 3) เลือกทางเลือกที่ดีที่สุดหรือทางเลือกที่มีปัญหาน้อยที่สุด
- 4) ตัดสินใจเลือกทำจากทางเลือกที่ได้เลือก
- 5) ยอมรับกับผลที่ตามมาจากการเลือกกระทำ
- 6) ประเมินผลการเลือก

ส่วนแดททิลโล (Datillo, 2011) ได้กล่าวถึง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making) ว่าเป็น ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย

- การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับกิจกรรม (Awareness of self in relation to leisure)
- การนึกถึงคุณค่าของกิจกรรม (Appreciation of the value of leisure)
- การพัฒนาการกำกับตนกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม (Development of a sense of self-determination related to leisure involvement)
- ความสามารถในการระบุเป้าหมาย (Ability to identify goals)
- ความสามารถในการแก้ปัญหา (Ability to solve problems)

จากการศึกษาความหมายของการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีผู้ได้กล่าวถึงความหมายและลักษณะของการใช้เวลาว่างที่ดี มีความเหมาะสมเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสม เช่น สราวุธ ชัยวิจิต (2555) ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า เวลาว่างว่าหมายถึง เวลาที่นอกเหนือจากภาระหน้าที่ เวลาที่มีอิสระ การตัดสินใจเลือกกิจกรรมเกิดจากความพึงพอใจของตนเอง เป็นไปโดยสมัครใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ จุฑารัตน์ ทิพย์บุญทรัพย์ (2560) ที่กล่าวว่า เวลาว่างเป็นเวลาอิสระที่เหลือจากงานประจำหรือกิจวัตรประจำวัน และสามารถเลือกทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ ให้คุณค่าทางจิตใจ เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน และสามารถใช้เวลาว่างนั้นพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ส่วน ธัญญา ช่างมณีโชติ (2554) ได้กล่าวว่าการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความพอใจ ความสุข สนุกสนานโดยปราศจากการบังคับ ซึ่งสอดคล้องกับ (บุษบง สุขกุล, 2552) ที่กล่าวว่า เป็นเวลาของบุคคลที่อยู่นอกเหนือจากเวลาทำงาน และการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ มีอิสระในการเลือกทำกิจกรรม และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ ไม่ผิดกฎหมายศีลธรรม ให้คุณค่าทางจิตใจผ่อนคลายความตึงเครียดเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ความพึงพอใจ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ส่วนในต่างประเทศ มีผู้ที่ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า เวลาว่าง เอาไว้ เช่น ดาร์ลิ่งและคนอื่นๆ (Darling et al., 2005) ที่ได้กล่าวถึงเวลาว่างว่า เป็นเวลาในการทำกิจกรรมด้วยความสมัครใจ ทำให้เกิดความรู้สึกคลายเครียด ผ่อนคลาย ส่วน พาวไร และคนอื่นๆ (Powrie et al., 2020) กล่าวว่า เวลาว่าง เป็นการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข ได้รับประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจ และมีการเลือกทำกิจกรรมอย่างเป็นอิสระ เต็มเต็มสิ่งที่อยาก رؤ้อยากเห็น เพิ่มศักยภาพของตนเอง นอกจากนี้ เดซี่ และไรอัน (Deci & Ryan, 2010) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นการ

ทำกิจกรรมอย่างเป็นอิสระ มีการแสดงออกให้เห็นเกิดความรู้สึก และอารมณ์ที่ดี ส่วน Kraus (Kraus, 2001) กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นการตัดสินใจทำหรือไม่กระทำ กิจกรรม ในระยะเวลาที่ไม่ได้อยู่ในช่วงเวลาที่ต้องทำกิจวัตรประจำวัน นอกจากนี้ ฮอง และ เยียนนาโคโพลอส (Hong & Giannakopoulos, 1994) กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นการทำกิจกรรมที่เกิดจากความพึงพอใจ เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดี และเป็นการทำกิจกรรมนอกเวลาการทำงาน ส่วน เคลลี (John R. Kelly, 2012) กล่าวในทำนองเดียวกันว่า การใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมที่เลือกโดยอิสระ และทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำกิจกรรม ส่วน เฮิร์ด และ แอนเดอร์สัน (Hurd & Anderson, 2010) ได้กล่าวถึง การใช้เวลาว่างว่ามีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1. การใช้เวลาว่าง จะเป็นช่วงเวลาที่ไม่ใช่เวลาในการทำงาน หรือทำกิจวัตรประจำวัน 2. การใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับกิจกรรม (Leisure as activity) 3. การใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับจิตใจ (Leisure as mind) กิจกรรมมาจากแรงจูงใจภายใน เกิดความเพลิดเพลิน ส่วน แมนเนลล์ และ ไคลเบอร์ (Mannell & Kleiber, 1997) ได้กล่าวว่า การทำกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นการทำกิจกรรมที่มาจากความรู้สึกภายในของตนเอง และบุคคลนั้นได้รับความพึงพอใจจากการทำกิจกรรม

สรุปองค์ประกอบของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม องค์ประกอบหลักๆ จะมาจากกระบวนการในการตัดสินใจซึ่งได้แก่ 1 การรวบรวมข้อมูล 2 สร้างทางเลือก 3 การเปรียบเทียบทางเลือก 4 การใช้เหตุผล และ 5 การเลือกทางเลือกในการทำกิจกรรม เมื่อตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างแล้วจะทำให้เกิดการทำการใช้เวลาว่าง ตามลักษณะของการใช้เวลาว่างที่ดี ได้แก่ 1 เป็นการทำการในทางที่ดี ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น 2 มีอิสระ โดยการทำกิจกรรมโดยกิจกรรมจะอยู่นอกเหนือเวลาที่จำเป็น เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน หรือการทำกิจวัตรที่จำเป็น โดยมีอิสระในการเลือกและทำการกิจกรรม ไม่มีการบังคับ 3. กิจกรรมนั้นจะตอบสนองความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น เกิดความพึงพอใจ ความเพลิดเพลิน การผ่อนคลายความเครียด ความสุข สนุกสนาน เกิดสุนทรีภาพ

จากแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) วิลเลียม (Williams, 2002) โอเพนแฮม (Oppenheim, 1979) และแดททิลโด (Datillo, 2011) สามารถนำมาจัดกลุ่มของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making) โดยอ้างอิง และปรับมาจากแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) เป็นหลัก ซึ่งมีความครอบคลุม และสอดคล้องกับแนวคิดของท่านอื่น ดังที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้น องค์ประกอบของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making) จึงแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1) การรวบรวมข้อมูล หมายถึง การที่นักเรียนระบุถึง จุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน

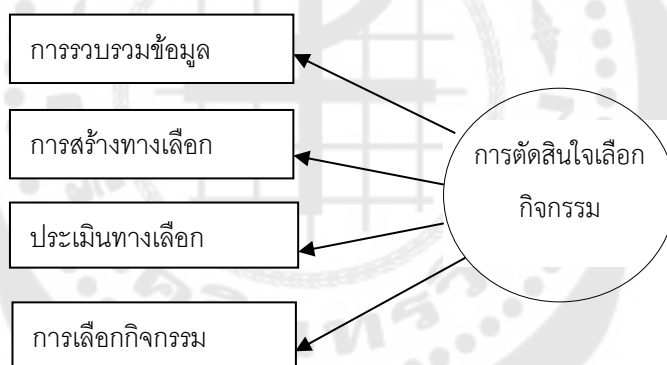


2) การสร้างทางเลือก หมายถึง การที่นักเรียน ระบุถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนหลากหลายกิจกรรม

3) ประเมินทางเลือก หมายถึง การที่นักเรียนพิจารณาผลดี ผลเสีย ของการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

4) การเลือกกิจกรรม หมายถึง การที่นักเรียนเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนจากหลากหลายกิจกรรม โดยใช้เหตุผล คำนึงถึงผลดี ผลเสีย ความเหมาะสมของกิจกรรม แล้วเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมที่สุดสำหรับนักเรียนซึ่งอยู่ภายใต้เงื่อนไข เป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ

สรุปองค์ประกอบของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม สามารถแสดงดัง ภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 องค์ประกอบของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

### 3.5.3 การวัดการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

ในการวัดการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ได้พบว่ามีผู้ได้ศึกษาและทำการวัดลักษณะของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งนำไปใช้เป็นเหตุผลในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม โดยแบบวัดมีความคล้ายคลึงกัน สอดคล้อง หรือแตกต่างกันไปบ้างตามจุดประสงค์ และกลุ่มตัวอย่างของสิ่งที่ต้องการวัด เช่น วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557) ได้ศึกษาพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเด็ก โดยวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังได้รับการพัฒนาพฤติกรรม ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ วัดในด้านต่างๆ 5 ด้าน ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง เวลาที่ทำกิจกรรม การรับรู้ความรู้สึก ข้อค้นพบเกี่ยวกับตัวเอง การเห็นคุณค่าในตัวเอง

ส่วนการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในต่างประเทศ พบว่ามีผู้ได้ทำการวัดลักษณะที่ดีของการใช้เวลาว่าง เช่น เฮนรี (Henry, 1998) ได้ทำการวัดการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นซึ่งวัดจากความสนใจในกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง และความรู้สึกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเพื่อประเมินความสอดคล้องภายใน และ ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันในการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของแบบวัด ส่วนเบิร์น และ คนอื่นๆ (Byrne et al., 2006) ได้ทำการวัดในลักษณะที่คล้ายกัน โดยมีข้อคำถามที่ถามเกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่มีอิสระ ไม่มีการบังคับไม่รวมถึงเวลาที่ใช้ในโรงเรียน การทำงานบ้าน หรือรับจ้างทำงาน โดยใช้ การสัมภาษณ์ สันทนาการกลุ่ม ซึ่งสามารถแบ่งการวัดออกเป็นด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านข้อมูลทั่วไปโดยถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ และด้านพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมใช้เวลาว่าง ส่วน คอลด์เวลล์ และวิทท์ (Caldwell & Witt, 2011) ได้ทำการวัดพฤติกรรมใช้เวลาว่าง โดยวัดจากองค์ประกอบของกิจกรรมที่ทำ เวลาในการทำกิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับต่อตนเองและผู้อื่น ส่วน แดททิลโล และเคนซิงเกอร์ (J Dattilo & Kensinger, 2016) ได้ใช้แบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยใช้แบบวัดที่มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบถูกผิด 10 ข้อ วัดความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือกจำนวน 15 ข้อ วัดพฤติกรรมที่ควรแสดงออก และไม่ควรแสดงออกโดยมีตัวเลือกแบบ 2 ตัวเลือกจำนวน 20 ข้อ และวัดความรู้ในการอธิบายพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวน 15 ข้อ ส่วน ดาร์ลิงและคนอื่นๆ (Darling et al., 2005) ได้ใช้แบบสอบถามในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีข้อคำถามแบ่งออกเป็น ด้านลักษณะทั่วไปของบุคคล เช่น เพศ ชั้นปี เชื้อชาติ รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่โรงเรียนจัดขึ้น ผลลัพธ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ส่วน ฟินน์ (Finn, 2006) ใช้แบบสอบถามซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 5

ระดับ ในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในลักษณะต่างๆ เช่น ความต้องการใช้เวลาว่าง ความรู้สึกในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมการใช้เวลาว่างในช่วงที่ผ่านมา ส่วน แฮนเซนและเซา (Hansen & Tsao, 2010) ได้ใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ โดยมีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ มีข้อคำถามเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนตัว รูปแบบการใช้เวลาว่าง ปัจจัยที่มีผลด้านจิตวิทยา การตัดสินใจเลือกกิจกรรม ส่วนเพสชาเวนโต และแอสตัน (Pesavento & Ashton, 2011) ได้ทำการวัดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนในโรงเรียน โดยวัดจาก รูปแบบกิจกรรมที่เด็กและเยาวชนทำ การเข้าร่วมกิจกรรม เวลาในการทำกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับต่อตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกในการทำกิจกรรม และการพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมในเวลาว่าง เช่นเดียวกับ ลิน และ เปา (Lin & Pao, 2011) ได้ใช้แบบวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามที่แบ่งออกเป็นหลายตอน มีข้อคำถามซึ่งวัด สาเหตุแรงจูงใจในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยแปรผลออกมาเป็นค่าร้อยละ ส่วน เยอริซู และเทอร์แคน (Yerlisu & Tercan, 2019) ได้ใช้แบบสอบถามซึ่งวัด เหตุผลในการทำกิจกรรม ความพึงพอใจในชีวิตโดยใช้มาตรวัดแบบ Likert Scale 3. ความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง โดยใช้มาตรวัดแบบ Likert Scale จำนวน 5 ระดับ

จากที่กล่าวมาแล้วจะพบว่า การวัดการตัดสินใจเลือกกิจกรรมในด้านการใช้เวลาว่าง ยังไม่มีแบบวัดที่ใช้เป็นแบบมาตรฐาน ส่วนใหญ่แบบวัดที่ใช้จะเป็นแบบสอบถาม ที่สร้างขึ้นมาจากตามบริบทของเรื่องและกลุ่มประชากรที่ศึกษา และใช้วัดร่วมกับการวัดในด้านอื่นๆ ดังนั้น ในการการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยจึงใช้แบบสอบถามที่ถาม เกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างซึ่งสร้างขึ้นเอง ตามแนวคิดของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม 4 ด้านซึ่งได้แก่

- 1) การรวบรวมข้อมูล วัดจาก การที่นักเรียนระบุถึง จุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน
- 2) การสร้างทางเลือก วัดจาก การที่นักเรียนระบุถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนหลากหลายกิจกรรม
- 3) การประเมินทางเลือก วัดจาก การที่นักเรียนพิจารณาผลดี ผลเสีย ของการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
- 4) การเลือกกิจกรรม วัดจาก การที่นักเรียนเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ของนักเรียนจากหลายกิจกรรม โดยใช้เหตุผล คำนึงถึงผลดี ผลเสีย ความเหมาะสมของกิจกรรม แล้วเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมที่สุดสำหรับนักเรียนซึ่งอยู่ภายใต้เงื่อนไข เป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ

ซึ่งแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในด้านการใช้เวลาว่าง เช่น จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริง ไม่จริงเลย สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบมากที่สุดได้ 5 คะแนน มากได้ 4 คะแนน ปานกลางได้ 3 คะแนน เล็กด้วยน้อยได้ 2 คะแนน และน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนใน ทางตรงข้าม

เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริง บางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าถือว่าเป็นผู้มีการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่ดี มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

### 3.5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

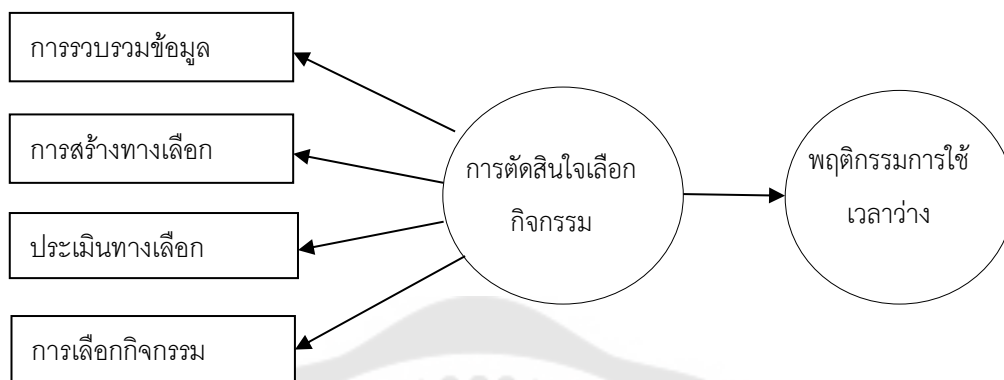
จากการศึกษาเกี่ยวกับ การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พบว่ามีหลาย ท่านที่ได้ศึกษาและกล่าวถึงการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ว่ามีผลสำคัญต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น วิพงษ์ชัย รุ่งชันแก้ว (2557), ซึ่งได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับเด็ก ชั้น ประถมศึกษาตอนปลายในสถานสงเคราะห์ และพบว่าการตัดสินใจเลือกกิจกรรมเป็นปัจจัยที่ สำคัญอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ในการศึกษาที่จะทำให้ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง

ส่วนงานในต่างประเทศ พบว่ามีหลายท่านที่ได้กล่าวถึงการตัดสินใจเลือก กิจกรรมซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น มันดี (Mundy, 1998), และ มันดี และ ออดดัม (Mundy & Odum, 1979) ได้กล่าวว่าการตัดสินใจเลือกกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราแสดง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างออกมา โดยการตัดสินใจเลือกกิจกรรมนั้นเป็นขั้นตอนสุดท้ายหลังจากที่ ได้รับความรู้ ความเข้าใจ และได้รับปัจจัยต่างๆ จากภายนอกมาแล้ว หากบุคคลนั้นมีการตัดสินใจ เลือกกิจกรรมที่ดี ย่อมเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีตามไปด้วย และการตัดสินใจเลือก กิจกรรมเป็นสิ่งที่ควรได้รับการพัฒนาเพื่อให้บุคคลเกิดการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่ดี เพื่อให้

เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี ส่วน สตั้มโบ และ พีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2009) และ แดททิลโล (Datillo, 2011) ได้กล่าวในทำนองเดียวกันกับ มันดี (Mundy, 1998) และนำแนวคิดในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมไปใช้ในการศึกษาพัฒนาแนวคิดการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ สมอราวีนสกี (Smorawinski, 2005) ได้กล่าวในทำนองเดียวกันกับคนอื่น โดยกล่าวว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรมมีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพราะการตัดสินใจเลือกกิจกรรมจะนำไปสู่พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน ส่วน ฟาวเซทท์ (Fawcett, 2007), ได้ศึกษาการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรของเยาวชน และพบในทำนองเดียวกันว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรมมีผลต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนหลังจากเลิกเรียน หรือในเวลาอื่นที่นอกเหนือจากเวลาเรียน เช่นเดียวกับ คอลด์เวลล์ และวิทท์ (Caldwell & Witt, 2011) ได้ศึกษาและพบในทำนองเดียวกันว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างควรพัฒนาการตัดสินใจเลือกกิจกรรมด้วย ส่วน ฟินน์ (Finn, 2006) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมในการทำกิจกรรมต่างๆ และพบว่า การที่บุคคลมีการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม ย่อมจะทำให้บุคคลนั้นแสดงการทำกิจกรรมที่เหมาะสมด้วย นอกจากนี้มีผู้ที่ศึกษาและพบในทำนองเดียวกันกับคนอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว โดยพบว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่ดี ที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี เช่น เพสซาเวนโต และแอสตัน (Pesavento & Ashton, 2011), แดททิลโล (J Dattilo & Kensinger, 2016), โฮวี-เมอร์ฟี และชาร์บอนิว (Howe-Murphy & Charboneau, 1987)

จากงานวิจัยที่กล่าวมาแล้ว พบว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making) เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งของเยาวชนในการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมในเวลาว่าง โดยการตัดสินใจเลือกกิจกรรมจะส่งผลโดยตรง และเป็นตัวกำหนดการแสดงพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หากนักเรียนมีการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่ดี ถูกต้องเหมาะสม ย่อมมีการแสดงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี ถูกต้องเหมาะสมด้วย และการตัดสินใจเลือกกิจกรรมเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ ดังนั้นในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ควรมีการพัฒนาการตัดสินใจเลือกกิจกรรมด้วย

สามารถสรุปความสัมพันธ์ระหว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 ความสัมพันธ์ระหว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

### กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 1

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดตามหลักแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าแนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวทางของการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นแนวคิดที่กล่าวว่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน มีปัจจัยมาจากตัวแปรตามแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรแฝง 6 ตัว ตัวแปรสังเกต 15 ตัว ได้แก่

1. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการที่นักเรียนมีการพูดคุย ติดต่อกับ สื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ การสนับสนุน สิ่งต่างๆ ในด้านการใช้เวลาว่าง จากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อน ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 อย่าง ได้แก่

1.1 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว

1.2 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว

2. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อโดยตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นการที่นักเรียนรับรู้ เข้าใจ ถึงลักษณะการใช้เวลาว่างที่ดี และรู้ถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดความต้องการที่จะทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเนื่องมาจากการรับรู้ที่นั่น ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 อย่าง ได้แก่

2.1 การรับรู้ความหมาย



## 2.2 การรับรู้ประโยชน์

3. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อโดยตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นการการที่นักเรียนรับรู้ได้ลักษณะของตนเอง ซึ่งได้แก่ จุดเด่น ข้อจำกัด เป้าหมาย และรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 อย่างได้แก่

### 3.1 การรับรู้ตนเอง

### 3.2 การรับรู้ความรู้สึก

4. ทักษะการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อโดยตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นความสามารถ ความชำนาญ ซึ่งเกิดขึ้นจากการฝึกฝน หรือการกระทำบ่อยๆ ของนักเรียนเกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 อย่างได้แก่

#### 4.1 ทักษะในการทำกิจกรรม

#### 4.2 ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม

5. การตัดสินใจเลือกกิจกรรม เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อโดยตรงต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นการที่นักเรียนพิจารณาเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จากการรวบรวมข้อมูล การสร้างทางเลือก การประเมินทางเลือก และการเลือกกิจกรรม ภายใต้เงื่อนไขเป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 อย่างได้แก่

#### 5.1 การรวบรวมข้อมูล

#### 5.2 การสร้างทางเลือก

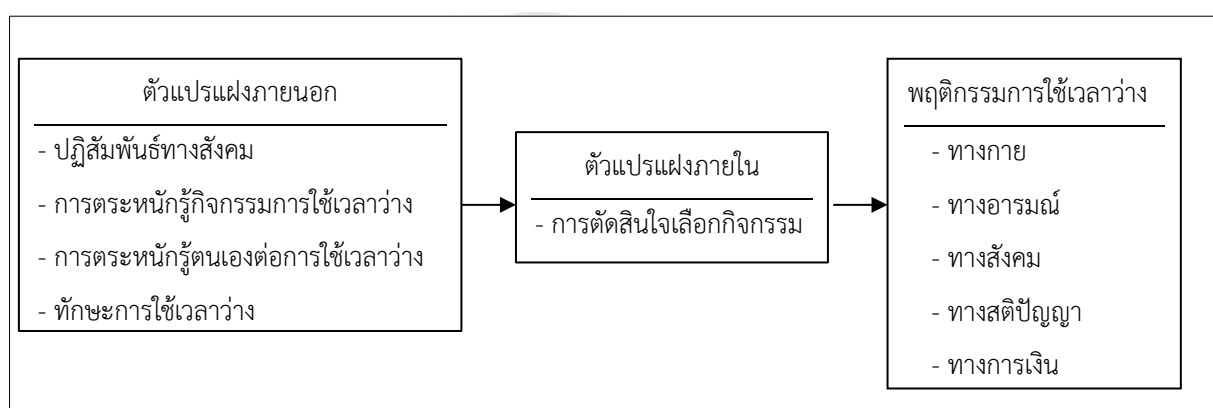
#### 5.3 การประเมินทางเลือก

#### 5.4 การเลือกกิจกรรม

6. พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นการแสดงออกของนักเรียนในการทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่อยู่นอกเหนือเวลาที่จำเป็น เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน หรือเวลาในการทำกิจกรรมประจำวันที่เป็น โดยมิวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี ไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม อีกทั้งก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง หรือผู้อื่น โดยมีอิสระในการเลือกและทำกิจกรรม และกิจกรรมนั้นตอบสนองความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข สนุกสนาน เกิดสุนทรีภาพ การแสดงออกของการทำกิจกรรมเป็นไปอย่างเป็นประจำ สม่ำเสมอ สามารถสังเกต วัด เปลี่ยนแปลง และพัฒนาได้ ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 อย่างได้แก่

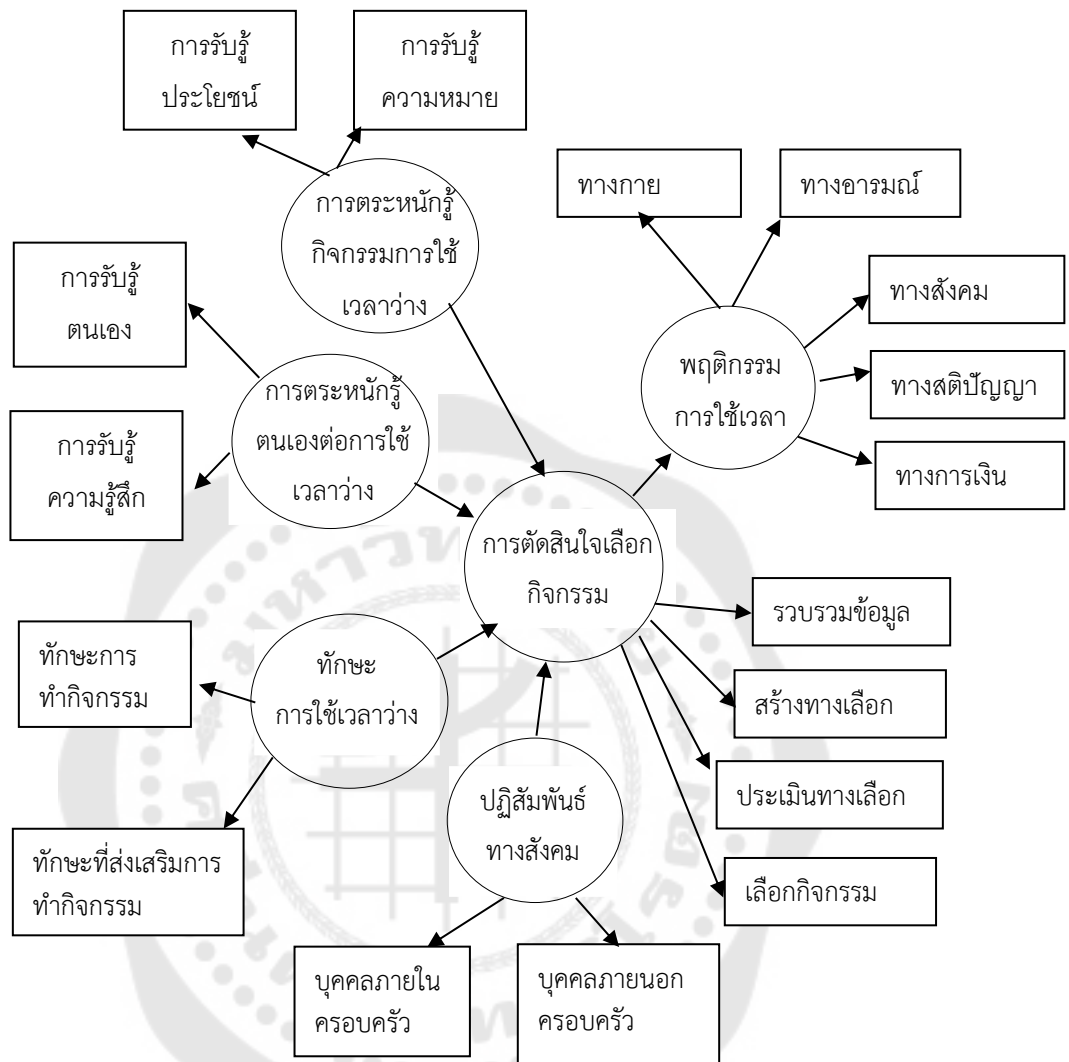
- 6.1 การทำกิจกรรมทางกาย
- 6.2 การทำกิจกรรมทางอารมณ์
- 6.3 การทำกิจกรรมทางสังคม
- 6.4 การทำกิจกรรมทางสติปัญญา
- 6.5 การทำกิจกรรมทางการเงิน

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดตามหลักทฤษฎีการใช้เวลาว่างของ มันดี (Mundy, 1998) โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



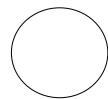
ภาพประกอบ 12 กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่ 1

แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง



ภาพประกอบ 13 แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

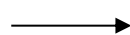
สัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้ในแบบจำลองสมมติฐานการวิจัย



แทน ตัวแปรแฝง



แทน ตัวแปรสังเกต



แทน ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรตาม

โดยหัวลูกศรจะแสดงทิศทางของอิทธิพล

### สมมุติฐานการวิจัย ระยะที่ 1

1. รูปแบบความสัมพันธ์ โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียน มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. ปัจจัยเชิงสาเหตุ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง และทักษะการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และการตัดสินใจเลือกกิจกรรม มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยผ่านการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยผ่านการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยผ่านการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

ทักษะการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยผ่านการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

การตัดสินใจเลือกกิจกรรม มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

#### 4. โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง และการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ดังนั้นในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างจำเป็นต้องมีการพัฒนาปัจจัยที่สำคัญตามที่กล่าวมาแล้ว

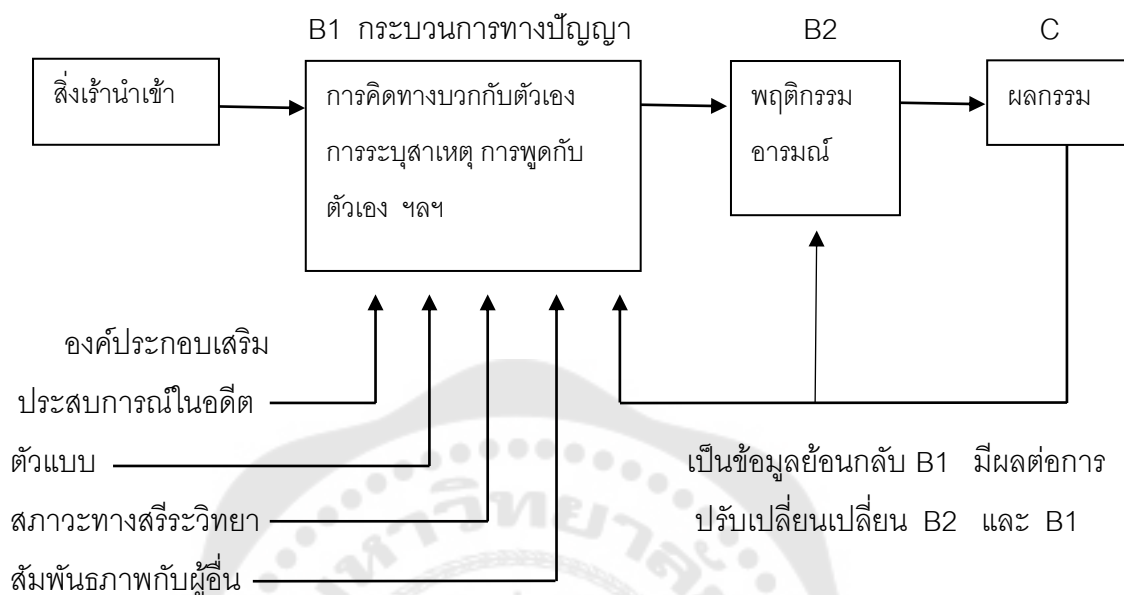
##### 4.1 แนวคิดที่ใช้ในโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

###### 4.1.1 การปรับพฤติกรรมโดยใช้กระบวนการทางปัญญา

แนวคิดการปรับพฤติกรรมโดยใช้กระบวนการทางปัญญา ซึ่งมีผู้ที่ได้ศึกษาแนวคิดนี้ได้แก่ Kalish (1981) (อ้างถึงใน ประทีป จินฉัตร (2540)) ซึ่งได้กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นการนำหลักการทางพฤติกรรม (Behavior Principles) มาประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ในการปรับพฤติกรรมนั้นจะนำเอาหลักของพฤติกรรมและหลักการเรียนรู้นำมาประยุกต์ใช้ร่วมกัน เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือไม่เหมาะสม เปลี่ยนมาเป็นพฤติกรรมที่ต้องการ หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์

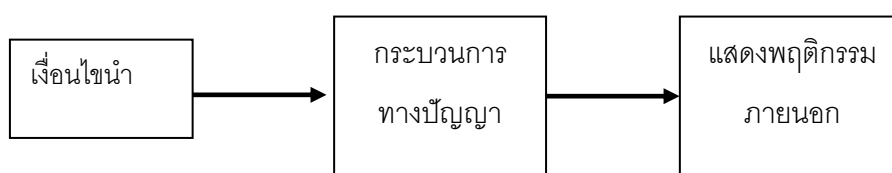
กระบวนการการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification) เป็นแนวคิดของกลุ่มนักจิตวิทยา ที่มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคล จะเกิดมาจากกระบวนการทางรู้คิด โดยมีขั้นตอนจากการรวบรวมข้อมูล และจากนั้นเปลี่ยนแปลงไปเป็นสัญลักษณ์ โดยใช้ปัญญา (Dryden and Golden 1987 อ้างถึงใน ประทีป จินฉัตร (2540)) ส่วน มาฮอเนย์ Mahoney (1974) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะมีการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อม จะเกิดมาจากการรับรู้ และปัญญาจะเป็นตัวแปรที่อยู่ระหว่าง สิ่งเร้ากับการตอบสนองของบุคคล ซึ่งบุคคลจะสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้า ได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า ในแนวคิดกระบวนการทางปัญญา ซึ่งมีองค์ประกอบได้แก่ การแสดงพฤติกรรม อารมณ์ และผลกรรม สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีสิ่งเร้าไปกระตุ้นยังบุคคล จะส่งผลให้บุคคลมีการแสดงออกของพฤติกรรม เกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ความสัมพันธ์ในลักษณะนี้ เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยเกิดจากการชี้แนะ (Prompting) ซึ่งมาจากกระบวนการทางปัญญา และเกิดพฤติกรรม ซึ่งเป็นการนำเอาภาวะทางจิตใจ (Psychological Events) กระบวนการทางปัญญา และภาวะทางสรีระวิทยา (Physiological) นำมารวมกัน ซึ่งสามารถแสดงดังภาพ 14



ภาพประกอบ 13 ความสัมพันธ์ในลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้ คาซดิน (Kazdin, 1978) ยังได้ให้ความหมายของกระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญาว่า เป็นกระบวนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก ซึ่งมาจากการเปลี่ยนตัวแปรภายในบุคคลด้านในด้าน ความเชื่อ ความคิด การตีความหมายของบุคคล เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก ซึ่ง ดอบสัน และโดซัวส์ (Dobson & Dozois, 2019) ได้กล่าวเอาไว้ว่า กระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญาประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) กระบวนการทางปัญญาจะมีผลต่อพฤติกรรม 2) กระบวนการทางปัญญาสามารถปรับเปลี่ยนได้ และ 3) พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป อาจเนื่องมาจากผลของการการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา ซึ่งแสดงได้ตามแผนภาพ



ภาพประกอบ 14 กระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญา



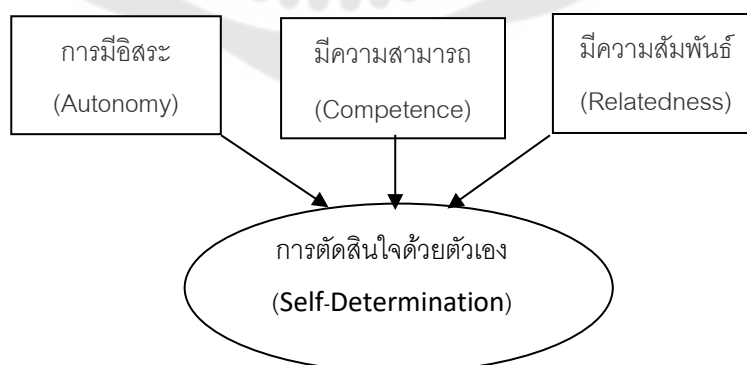
จากที่กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่าในการปรับพฤติกรรม กระบวนการทางปัญญาจะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้สามารถทำให้เกิดการ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายในทางที่เหมาะสม ถูกต้องได้ ดังนั้นในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จึงควรเริ่มมาจากการพัฒนากระบวนการทางปัญญา ซึ่งเป็นการอบรม ให้ความรู้ ความเข้าใจทางปัญญาก่อน

#### 4.1.2 ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory)

ในช่วงสิบกว่าปีที่ผ่านมา เดซี และ ไรอัน (Deci & Ryan, 2010) ได้พัฒนาทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง การกำหนดตนเอง การตัดสินใจด้วยตนเอง โดยปราศจากการแทรกแซงจากคนอื่น ๆ และมีอิสระอย่างที่เราเลือก การมีอำนาจควบคุมชีวิตของตนเอง โดยทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) เป็นการตัดสินใจโดยมีพื้นฐานทางจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งประกอบด้วย มีอิสระ ไม่ถูกบังคับ ความสามารถ ความสัมพันธ์ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของการเชื่อมต่อกับคนอื่น ๆ โดยทฤษฎีนี้มีผลที่สำคัญต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของบุคคล ซึ่งในการสร้างให้คนเราเกิดแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) นั้น จะจำเป็นต้องมีการทำให้เกิดการสนองต่อความต้องการพื้นฐาน (Basic Needs) 3 อย่าง ซึ่งได้แก่

1. มีอิสระในการตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง (Need for Autonomy)
2. ความต้องการเป็นคนที่มีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ (Need for Competence)
3. ความต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Need for Relatedness)

ดังภาพประกอบ 16



ภาพประกอบ 15 แนวคิดการตัดสินใจด้วยตัวเอง

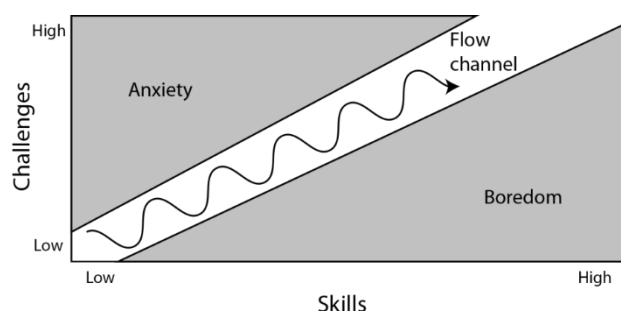
จากทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตัวเอง จะมีแนวคิดที่สำคัญคือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเริ่มมาจากแรงจูงใจภายนอก มาเป็นพฤติกรรมที่มาจากแรงจูงใจภายใน เพื่อให้มีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างมั่นคง ยั่งยืน โดยสิ่งที่มีผลต่อการเปลี่ยนจากแรงจูงใจภายนอก ไปเป็นแรงจูงใจภายในนั้น อาจเริ่มจากการให้รางวัล การเสริมแรง การลงโทษ ซึ่งให้เห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับ การให้การสนับสนุน ดังนั้นทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) จึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

#### 4.1.3 ทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory)

โดยซิคเซนทมิไฮยี (Csikszentmihalyi, 1990) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) ว่าเป็นทฤษฎีเหมาะสำหรับการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) จะมีลักษณะในการจัดกิจกรรมดังนี้

1. มีการจัดกิจกรรมที่มีความท้าทายตรงกับระดับทักษะความสามารถของบุคคล
2. มีการตั้งกฎเกณฑ์ในการจัดกิจกรรม และรักษากฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ตั้งไว้
3. มีการตั้งเป้าหมายของกิจกรรมที่ชัดเจน และพยายามทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย
4. ให้การตอบสนองถึงความก้าวหน้า ความสำเร็จ หรือมอบรางวัลที่จะได้รับทันที

จากวิธีดังกล่าวจะทำให้บุคคลที่เข้าร่วมในกิจกรรมมีสมาธิ มีความพยายาม และมีการควบคุมสถานการณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากแรงจูงใจภายในและความเพลิดเพลินที่เกิดขึ้น การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ ส่วนความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งจะมีอิทธิพลต่อโปรแกรมการใช้เวลาว่าง โดยในทางจิตวิทยาการลื่นไหล (Flow Theory) กล่าวว่าการทำงานกิจกรรมที่ให้เกิดผลสำเร็จควรทำกิจกรรมด้วยความสุข เกิดความเพลิดเพลิน มีความท้าทาย เนื่องจากได้การทำสิ่งที่ทำท่ายและอยู่ในระดับที่สามารถทำได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน และเป็นการทำกิจกรรมที่ได้ผลมากที่สุด ความรู้สึกแบบนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการทำกิจกรรมอยู่ตรงกลางระหว่าง ความง่ายสุดจนน่าเบื่อ กับความยากเกินไปไม่สามารถทำได้จนก่อให้เกิดความเครียด แนวทางตรงกลางนี้ จึงเป็นช่วงที่ดีที่สุดในการพัฒนาพฤติกรรมจากการทำกิจกรรมต่างๆ ดังแสดงตามภาพประกอบ 17



ภาพประกอบ 16 แนวคิดทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory)

ภาพประกอบ 17 แกนด้านล่าง คือ ทักษะในการทำกิจกรรม (skill) ส่วนแกนตั้ง คือ ความท้าทาย (challenges) ซึ่งถ้าหากกิจกรรมมีความง่ายเกินไป มีความท้าทายน้อยเกินไป จะเกิดผลลัพธ์ คือ ความน่าเบื่อหน่าย ไม่อยากทำกิจกรรม (boredom) และถ้าหากมีความท้าทายสูงเกินไป แต่ทักษะมีน้อยไม่พอกับการทำกิจกรรมให้สำเร็จจะก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้นช่องของการทำกิจกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นช่องที่อยู่ตรงกลาง ซึ่งผู้ปฏิบัติกิจกรรมจะรู้สึก ทำงานอย่างลื่นไหล เพลิดเพลิน มีความสุขกับการทำกิจกรรม ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองจึงควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสม ให้มีความสมดุลระหว่างทักษะของผู้ทำกิจกรรม และความยากความท้าทาย ของกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความสุขในการทำกิจกรรม ซึ่งจะทำให้กิจกรรมเกิดความสำเร็จไปตามที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้

#### 4.1.4 กิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แชมณี (2556) กล่าวว่า การศึกษาเรื่องกลุ่มสัมพันธ์ ผู้ศึกษาจะได้ศึกษาพฤติกรรมของบุคคลที่ร่วมกิจกรรม มีโอกาสทดลองและเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม กิจกรรมกลุ่มจะเหมือนห้องทดลองปฏิบัติการ ซึ่งมีลักษณะต่อเนื่อง และทำให้เกิดความเข้าใจอย่างละเอียด

ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม โรเจอร์ (Roger. 1970, อ้างถึงในสุภาวดี กิจประเสริฐ (2550) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ทำให้บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ สามารถแสดงออกตามความรู้สึกของตนเอง 2. มีความรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น 3. สามารถสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Self-actualization) 4. มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติ เห็นค่าของตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ส่วน สุณี แสงทอง (2552) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการเรียนการสอน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี ทำให้ไม่เกิดความน่าเบื่อหน่าย ส่วน ทรายแก้ว ก่องแก้ว (2560) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มช่วยฝึกทักษะการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เป็นการ

ฝึกการรับฟัง การเสนอแนะ ฝึกทักษะในการคิด การเสริมสร้างระเบียบวินัย การเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรม ค่านิยมต่างๆ

รูปแบบกิจกรรมกลุ่ม ทิศนา แชมณี (2556) ได้กล่าวถึง รูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม เอาไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มประกอบด้วยการทำกิจกรรม เช่น

1. เกม ( Game ) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้เล่น ภายใต้ข้อตกลง ที่กำหนดไว้ ช่วยให้เกิดความสนุกสนาน

2. บทบาทสมมติ ( Role Playing ) เป็นการนำสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา ให้ผู้เรียนได้สวมบทบาท และแสดงออกตามความรู้สึกรู้สึกของตนเอง

3. สถานการณ์จำลอง ( Simulation ) เป็นการนำสถานการณ์อาจจะจริงหรือใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในสถานการณ์นั้น

4. กรณีตัวอย่าง ( Case ) เป็นการนำเรื่องราว เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษา ทำการคิดวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น

5. ละคร ( Acting or Dramatization ) เป็นการแสดงบทบาทตามเนื้อเรื่องที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องแสดงเป็นบทบาทตามกำหนด มีใช้ตนเอง

6. กลุ่มย่อย ( Small Group ) เป็นการทำกิจกรรมกลุ่มเล็กเพื่อให้ผู้เรียน ได้มีโอกาสแสดงออกมากขึ้น

บทบาทของครูและนักเรียนในการสอนแบบกลุ่ม บทบาทของครู ควร สร้างบรรยากาศที่ดี มีความเป็นกันเอง มีการพูดคุย ซักถาม ให้กำลังใจ ครูไม่ควรพูดเยาะเย้ยเกินไป ควรทำหน้าที่ แนะนำ ให้การช่วยเหลือ ส่วนนักเรียน จะเป็นผู้กิจกรรม ค้นหาความรู้ด้วยตนเอง ช่วยเหลือแลกเปลี่ยน ซึ่งกันและกัน แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นอย่างอิสระ รับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สุณี แสงทอง (2552) กล่าวว่า ควรเข้ากิจกรรมสัปดาห์ละประมาณ 2 ครั้ง และไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้ง ส่วนช่วงเวลาในการทำกิจกรรมไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจ เกิดความเบื่อหน่ายได้ อัญชิสรา สุรีย์แสง (2553) กล่าวว่า จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง และช่วงเวลาประมาณสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และใช้เวลาครั้งละประมาณ 60-90 นาที เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย นอกจากนี้ ทราญแก้ว ก่องแก้ว (2560) ได้กล่าวว่าควรจัดสัปดาห์ละประมาณ 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ส่วนจำนวนครั้งไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง และใช้ที่ใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที

ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม อีตตาเวย์ (Ottaway, 1996), สุณี แสงทอง (2552) และทรายแก้ว ก่องแก้ว (2560) ได้กล่าวในลักษณะเดียวกันว่า สมาชิกกลุ่มไม่ควรมีมากกว่า 15 คน โดยกลุ่มที่เหมาะสมควรมีจำนวนสมาชิกประมาณ 2-7 คน เนื่องจากถ้าหากกลุ่มใหญ่เกินไป จะทำให้สมาชิกไม่ได้แสดงออกทุกคน และต้องพูดด้วยเสียงที่ดังมากขึ้น เกิดความสัมพันธ์กันน้อยลง

จากที่กล่าวมาแล้วสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อจัดการเรียนการสอน เพื่อเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ทักษะคิด สร้างแรงจูงใจ การเข้าใจตนเอง การตัดสินใจด้วยตนเอง การแสดงออก การพัฒนาตนเอง ได้เป็นอย่างดี การจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และใช้เวลาอยู่ในช่วงประมาณ 50-90 นาที แต่ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม เนื้อหา และรูปแบบของการจัดกิจกรรมนั้น ส่วนขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการกิจกรรม ควรมีจำนวนไม่มากนักเพื่อที่สมาชิกในกลุ่มจะได้ทำกิจกรรมโดยไม่ต้องใช้เสียงมาก และทุกคนมีโอกาสได้แสดงออก โดยทั่วไปควรมีจำนวนอยู่ระหว่าง 5-15 คนโดยประมาณ แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับลักษณะของเนื้อหา รูปแบบของกิจกรรม และองค์ประกอบอื่นๆ อีกด้วย

#### 4.1.5 แนวคิดลักษณะของการทำกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรม การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยของ ฟาวเซทท์ (Fawcett, 2007) ซึ่งได้ใช้การศึกษากิจการกรรมาการใช้เวลาว่างโดยแบ่งลักษณะของกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน ซึ่งได้แก่ กิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้าง (Structured Activities) และ กิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Activities) ซึ่งพบว่ากิจกรรมทั้ง 2 แบบนอกจากมีรูปแบบการทำกิจกรรมที่แตกต่างกันแล้ว ยังส่งผลต่อผลลัพธ์ที่แตกต่างกันด้วย นอกจากนี้ยังมีอีกหลายท่านที่ได้แบ่งกิจกรรมการใช้เวลาว่างออกเป็น กิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้าง (Structured Activities) และ กิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Activities) เช่น เบิร์น และ คนอื่นๆ (Byrne et al., 2006), ไชล (Zeijl et al., 2001), เฮิร์ด และ แอนเดอร์สัน (Hurd & Anderson, 2010), ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012), วอส (Voss, 1967), ดวอร์คินและคนอื่นๆ (Dworkin et al., 2003), การ์ตัน และคนอื่นๆ (Garton, Harvey, & Price, 2004), นีพโพลด์ และคนอื่นๆ (Nippold, Duthie, & Larsen, 2005) โดยแต่ละด้านผู้วิจัยได้รวบรวมออกมาเป็นรายละเอียดเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตัวเอง ดังนี้

### 1) กิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้าง (Structured Activities)

เป็นกิจกรรม ได้เลือกทำอย่างอิสระทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีผู้คอยดูแลช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เช่น ผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง ครู มีตารางการทำกิจกรรม มีระดับการทำ มีส่วนร่วมอย่างสม่ำเสมอ และมีความคาดหวังในการกระทำ เน้นการพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ โดยพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมีความหมายในเชิงบวก และมีประโยชน์ดังนี้

1.1) การปรับตัวและชีวิตที่ดี (Adjustment and well-being) โดยแนวคิดเรื่องความเป็นอยู่ที่ดี มีอยู่ 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ โดยทั้ง 5 ด้านจะมีความสัมพันธ์กัน จากการศึกษาผลจากชีวิตที่ดี (well-being) ของ บอยด์ และไฮร์ไซโค (Boyd & Hrycaiko, 1997) และโคลแมน (D. Coleman, 1993) พบว่ามักมีผลมาจากกิจกรรมที่มีโครงสร้าง และผลดีที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ส่งผลแค่ต่อตัวเอง ยังส่งผลทางอ้อมต่อสังคม คนรอบข้างอีกด้วย นอกจากนี้ ไอโซ (Iso-Ahola, 1980) ยังพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้างสามารถลดปัญหาต่างๆ เช่น ลักษณะการต่อต้านสังคม บรรเทาความรู้สึกเบื่อหน่าย และช่วยให้เยาวชนรู้สึกดีกับตัวเอง นอกจากนี้ในโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้าง จะทำให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เป็นที่ยอมรับของสังคม และมีความชัดเจนของพฤติกรรม

1.2) ความรู้สึกเป็นส่วนร่วมในกลุ่มสังคม (Sense of belonging) ทัจเฟล (Tajfel, 1982) ชี้ให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการกำหนดความรู้สึกของตัวเอง และการให้อัตลักษณ์ทางสังคมเป็นพื้นฐาน สำหรับค่านิยม ทศนคติ และพฤติกรรมที่ดีของแต่ละคน โดยกลุ่มทางสังคม จะมีการแบ่งโดยใช้ความแตกต่าง หรือความคล้ายคลึงกันภายในกลุ่ม วัยรุ่นสามารถจัดกลุ่มและระบุกลุ่มเพื่อนตามลักษณะเฉพาะ (Denholm et al., 1992) การมีส่วนร่วมของวัยรุ่นในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีโครงสร้างจะเป็นทุนทางสังคม และคุณค่าที่มีอยู่ในตัวความสัมพันธ์เหล่านี้ จะเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี มีผลทำให้พฤติกรรมทางลบลดลง และเพิ่มระดับจิตสำนึกและศีลธรรมขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอ็กเคิล และคนอื่นๆ (Eccles, Barber, Stone, & Hunt, 2003) ที่พบว่าวัยรุ่นที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม มักไม่เป็นเด็กที่ติ่ม แอลกอฮอล์และยาเสพติด หรือ เป็นเด็กที่มีปัญหาขาดลง และประสบความสำเร็จในโรงเรียน อีกทั้งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้างในช่วงวัยรุ่นจะสามารถกำหนดรูปแบบพฤติกรรม และการมีส่วนร่วมในชุมชนศาสนาและองค์กรทางการเมืองในอนาคต (Schmidt & Padilla, 2003) บริบททางสังคมของกิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้าง



ประกอบด้วยคำแนะนำจากผู้ใหญ่ จึงเป็นเหมือนกับ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ ทำให้เกิดการเชื่อมโยงที่มีดีงามกับสังคม และเป็นแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางอารมณ์ อีกด้วย(Dworkin et al., 2003)

1.3) การพัฒนาทักษะทางสังคม (Social Skill development) กิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้าง สามารถช่วยให้วัยรุ่นสามารถได้รับการพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ หลายรูปแบบรวมถึงการเรียนรู้ที่จะร่วมมือ ทำงานกับผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ กำหนดความรับผิดชอบในการบรรลุเป้าหมาย พัฒนาทักษะ การเป็นผู้นำ การพัฒนาสมรรถนะทางสังคม การจัดการเวลา และการหากกลยุทธ์เพื่อจัดการความเครียด(Dworkin et al., 2003) กล่าวว่าทักษะต่างๆ ทำให้เยาวชนสามารถนำไปใช้เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น อยู่ในสังคมได้ และส่งผลต่อการทำงานร่วมกันเช่นการแบ่งความรับผิดชอบ การเคารพซึ่งกันและกัน การให้ข้อเสนอแนะ รู้จักบทบาทผู้นำผู้ตาม ดอร์คินและคนอื่นๆ Dworkin et al. (2003) ได้ศึกษาพบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้าง ทำให้เยาวชนได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารและฟังอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดทักษะที่สำคัญต่อการประกอบอาชีพมากมาย ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ แพทริค (Patrick et al., 1999) พบว่าการได้รับทักษะ และความเชื่อมั่นทางสังคม และเพื่อน ผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการพัฒนาความสามารถของพวกเขา ทำให้สามารถการพัฒนาทักษะทางสังคมของตนเองและของทีมได้

1.4) การพัฒนาอัตมโนทัศน์ และการพัฒนาเอกลักษณ์เฉพาะตน (Self-concept and identity development) เอริกสัน (Erikson, 1968) ได้กล่าวถึง แนวคิดเรื่องลักษณะเอกลักษณ์ของตนเอง มีผลมาจากการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น คอลด์เวลล์ และไคลเบอร์ (L. L. Caldwell & Kleiber, 1995) วาเลนไทน์ และคนอื่นๆ (Valentine et al., 2002) และ ดอร์คินและคนอื่นๆ (Dworkin et al., 2003) ซึ่งให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สร้างสรรค์ ช่วยให้วัยรุ่นได้พบสิ่งใหม่ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาตนเอง โดย ผ่านการทดลอง และปรับปรุงข้อผิดพลาด ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตนเอง นำมาสู่การระบุตัวตนของตนเอง เอ็กเคิล และบาร์เบอร์ (Eccles & Barber, 1999) พบว่าเอกลักษณ์วัยรุ่นมักเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง วิลเลียม และแมคกี (Williams & McGee, 1991) ได้ศึกษานักเรียนชาวอิสราเอลเกี่ยวกับผลของการใช้เวลาว่าง เช่น ดนตรี โรงละคร กีฬาประเภททีม และกิจกรรมทางศาสนา เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดอัตลักษณ์เฉพาะตัว เอ็กเคิล และบาร์เบอร์ (Eccles & Barber, 1999) พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นกลไกในการกำหนดลักษณะและแนวคิดของตนเอง

1.5) การทำงานประกอบอาชีพ (Employment) ในสังคมวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาในการใช้เงิน และหลายคนได้หางานทำ ในการศึกษาของ วาเลนไทน์ และคนอื่นๆ (Valentine et al., 2002) พบว่า นักเรียนที่มีงานทำในระดับชั้นหกถึงเก้า มีจำนวน 33% และ 81.4% ของผู้ที่อยู่ในชั้นเรียน ระดับ 10 ถึง 12 ทำงานมากกว่าห้าชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับ ชานาฮาน และคองเกอร์ (Shanahan, Elder, Burchinal, & Conger, 1996), ลาร์จี้ และคนอื่นๆ (Largie, Field, Hernandez-Reif, Sanders, & Diego, 2001), สเตนเบิร์ก และคนอื่นๆ (Steinberg, Fegley, & Dornbusch, 1993) ที่มีการศึกษาพบว่า การคัดเลือกนักเรียนในการเข้าทำงาน มีผลเกี่ยวเนื่องมาจากการใช้เวลาว่าง โดยนักเรียนที่ใช้เวลาว่างได้ดี มักจะได้รับการคัดเลือกเข้าทำงาน ซึ่งมีผลมาจากการที่นักเรียนใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้างทำให้เป็นคนที่ไม่มีภาระทำผิด ไม่ใช่แอลกอฮอล์ สารเสพติด และมีสภาพจิตใจที่ดี จึงมีโอกาสในการรับเลือกเข้าทำงานเพื่อหารายได้

## 2) กิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Activities)

เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นโดยไม่มีกฎเกณฑ์หรือการแนะนำจากผู้ใหญ่ ไม่มีเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ การทำกิจกรรมค่อนข้างเป็นธรรมชาติ โดยส่วนใหญ่เยาวชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้โดยอะพอสสมควรร เช่นการดูทีวี การเที่ยวเตร่ ออกไปกับเพื่อน แต่กิจกรรมเหล่านี้อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมในทางลบ หรือผลเสียในด้านต่างๆ ต่อเยาวชน

2.1) กิจกรรมเข้าสังคม (Social activities) การ์ตัน และคนอื่นๆ (Garton et al., 2004) กล่าวว่า วัยรุ่นต้องการใช้เวลากับเพื่อน โดยการพบปะ หรือทางโทรศัพท์ กิจกรรมทางสังคมที่ไม่มีโครงสร้าง เป็นกิจกรรมที่พบได้มากของชีวิตวัยรุ่น คอลีแมน และเฮนรี่ (J. C. Coleman & Hendry, 2000) กล่าวว่า การใช้เวลาว่างในการเข้าสังคมกับเพื่อน เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและส่งเสริมการพักผ่อน โดยกิจกรรมเหล่านี้ทำหน้าที่สำคัญสำหรับการพัฒนาเครือข่ายมิตรภาพ การเข้าสังคมกับเพื่อน และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นการพักผ่อนรูปแบบหนึ่ง เยาวชนมักจะรู้สึกมีความสุข ได้รับการยอมรับ เมื่ออยู่ในกลุ่ม ได้ทำกิจกรรมตามความต้องการ และ เฟอร์เนม (Cheng & Furnham, 2004) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดปัญหาในด้านต่างๆตามมา เยาวชนที่กระทำผิดและในช่วงวัยรุ่นมีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบไม่มีโครงสร้าง ก่อให้เกิดการกระทำผิดเกิดผลเสียตามมา ได้เนื่องจากไม่มีการดูแลควบคุมจากผู้ใหญ่

2.2) กิจกรรมแบบเคลื่อนไหวน้อย (Passive activities) เป็นกิจกรรมที่มักทำอยู่คนเดียว มีลักษณะอยู่เฉยๆ ไม่ค่อยเคลื่อนไหว มักพบว่าเป็นกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์มากนัก แต่บางครั้งกิจกรรมนี้ก็สามารคลคลายความเครียดได้ การ์ตัน และคนอื่นๆ (Garton et al.,

2004) ศึกษาพบว่า เยาวชนจำนวนมากใช้เวลาในการทำกิจกรรมอยู่น้ำจืด เช่นการดูทีวี การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มากขึ้น ฟาน รุสมาลเดน และคราห์น (van Roosmalen & Krahn, 1996) ศึกษาพบว่าเวลาที่ใช้ในกิจกรรมแบบเคลื่อนไหวน้อย มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ กิจกรรมแบบเคลื่อนไหวน้อย ทำให้เกิดความสุข และการผ่อนคลายน้อยกว่าการเล่นกีฬา หรือการใช้เวลาว่างแบบอื่นๆ ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะมีกิจกรรมแบบเคลื่อนไหวน้อย จำนวนมากแต่นั้นก็ไม่จัดว่าเป็นกิจกรรมที่เหมาะสม เพราะทำให้เกิดการ ติดอยู่กับที่ไม่ไปไหน ทำให้อาจเกิดความเครียด ปัญหาสุขภาพจิต พัฒนาการของตัวตน ความภาคภูมิใจในตนเอง การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา แต่บางครั้งกิจกรรมแบบเคลื่อนไหวน้อย ก็เป็นกิจกรรมที่ดีได้ เช่น การอ่านหนังสือ หลายคนอ่านเพื่อความบันเทิง นิฟโพลด์ และคนอื่นๆ (Nippold et al., 2005) ซึ่งในความเป็นจริง คนเรามีเวลาอยู่คนเดียวเสมอ และมักใช้เป็นเวลาของการพักผ่อนด้วย ดังนั้นเยาวชนอาจเลือกที่จะใช้เวลาอยู่คนเดียว และใช้เวลาในการปรับตัวทางจิตวิทยา สนุกกับกิจกรรมที่ทำคนเดียว หลายกิจกรรมช่วยกระตุ้นจิตใจ กระบวนการของการรับรู้, การแก้ปัญหา และเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ เช่น ศิลปะ การแต่งเพลง, เกมคอมพิวเตอร์, งานอดิเรก

2.3) กิจกรรมเกิดจากความเบื่อหน่าย (Boredom) มีเยาวชนจำนวนหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ที่เกิดจากความเบื่อหน่าย และอาจนำไปสู่การกระทำผิด เช่น การใช้ยาเสพติด การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ซึ่งอาจมีผลมาจาก ขาดความตระหนักในกิจกรรม การขาดแรงจูงใจที่แท้จริง ที่จะกระทำการบรรเทาความเบื่อในทางสร้างสรรค์ (Caldwell & Witt, 2011) วัยรุ่นจะมีแรงจูงใจภายในที่น้อย ในการทำกิจกรรมที่เหมาะสม และมักอ้างว่าขาดทางเลือกในการทำกิจกรรม มีความกดดันจากภายนอก หรือคิดว่าการรับรู้ว่ามีอะไรจะทำ แมคเฮล (McHale, 2001) ศึกษาพบว่า กิจกรรมที่ไม่มีโครงสร้างเป็นสิ่งที่วัยรุ่น เลือกทำเมื่อพวกเขาไม่มีอะไรสร้างสรรค์ที่จะทำ และเนื่องจากกิจกรรมเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องมีระเบียบวินัย ความต่อเนื่อง ความพยายาม หรือการทำงานเป็นทีม อาจนำไปสู่การพัฒนาที่น้อย นำไปสู่พฤติกรรมในทางลบได้

จากที่กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า ในการจัดโปรแกรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ครั้งนี้ผู้วิจัยใช้รูปแบบกิจกรรมที่มีโครงสร้าง (Structured Activities) โดยมีลักษณะรูปแบบในการจัดคือ มีผู้คอยดูแลช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เช่น ผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง ครู มีตารางการทำกิจกรรม มีระดับการทำกิจกรรม เน้นมีส่วนร่วมอย่างสม่ำเสมอ และมีความคาดหวังในการกระทำ เน้นการพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ คือ เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในทางที่ดี การปรับตัว และชีวิตที่ดี (well-being) ความรู้สึกเป็นส่วนร่วมในกลุ่มสังคม การพัฒนาทักษะทางสังคม การพัฒนาอัตมโนทัศน์ มีผลดีต่อการทำงานประกอบอาชีพ

## 4.2 การสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

### 4.2.1 แนวคิดในการสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง

จากการศึกษาการสร้าง และใช้โปรแกรมเกี่ยวกับ การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง มีหลายท่านที่ได้สร้างเอาไว้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557) ได้สร้างโปรแกรมเพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายในสถานสงเคราะห์ และศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ และใช้แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง แบบประเมินการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง และแบบสัมภาษณ์ความต้องการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง โดยโปรแกรมสามารถพัฒนา การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในสถานสงเคราะห์ได้ และนอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายในสถานสงเคราะห์ได้อีกด้วย

ส่วนการศึกษาและใช้โปรแกรมเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในต่างประเทศ จะพบได้มากกว่างานในประเทศไทย เช่นงานของ คอลเวลล์ (Caldwell, 2004) ได้ศึกษาพัฒนาหลักสูตรเพื่อการใช้เวลาว่าง ในลักษณะที่เป็นการใช้โปรแกรมตามหลักสูตร Time Wise ซึ่งออกแบบมาเพื่อพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชนในเชิงบวก เพื่อให้มีการใช้เวลาว่างได้ดีขึ้น เป็นไปในทางที่เหมาะสม และยังต้องการลดการใช้ยาเสพติด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมที่ผิดกฎหมายต่างๆ โดยมีนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา 600 กว่าคนเข้าร่วมโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่ได้รับการพัฒนาจากหลักสูตรการใช้เวลาว่าง จะมีแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างไปในทางที่ดีมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม และมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น สามารถลดการใช้ยาเสพติด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงได้ โปรแกรมหลักสูตรการใช้เวลาว่าง Time Wise ซึ่งได้รับการสนับสนุนรัฐบาลจากสหรัฐ สถาบันสุขภาพแห่งชาติและสถาบันยาเสพติดแห่งชาติ (NIDA) หลักสูตร Time Wise ประกอบด้วยบทเรียนพื้นฐาน 6 บทเรียน ที่ทำให้นักเรียนตระหนักถึงเวลาว่างมากขึ้น และประโยชน์ในทางที่ดีจากการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จากนั้น คอลเวลล์ (Caldwell, 2005) ก็ได้้นำโปรแกรมหลักสูตร Time Wise ไปใช้ในการพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ที่ถูกขังอยู่ในสถานกักขัง โดยผลจากโปรแกรมสามารถพัฒนาพฤติกรรม หรือสิ่งที่พึงประสงค์ และปรับลดพฤติกรรม หรือสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ได้ ซึ่งได้แก่ช่วยพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ช่วยเพิ่มระดับแรงจูงใจของผู้กระทำผิด มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในผู้กระทำผิดความผิดให้เป็นไปในทางดีขึ้น โปรแกรมจะช่วยลดความน่าเบื่อในชีวิตของผู้กระทำผิด

ผู้กระทำผิดมีความรู้ความสามารถและแรงจูงใจมากขึ้น โปรแกรมทำให้ผู้กระทำผิดมีความรู้ความชำนาญและรายงานการใช้เวลาว่างได้ดีขึ้น ผู้คนที่มีความรู้ด้านการใช้เวลาว่างมาก จะเกิดความไม่เบื่อหน่าย ทำให้ผู้ที่กระทำผิดในระดับมากจะมีการใช้เวลาว่างได้ดีขึ้น ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย

ส่วนการจัดโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมกรรมการใช้เวลาว่างของ ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012) ได้รวบรวมความรู้ แนวคิด เขียนออกมาเป็นโมเดลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ที่ส่งผลต่อความต้องการในการใช้เวลาว่างได้แก่ ค่านิยม (Value) ทักษะ (Attitude) ความสนใจ (Interest) ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) ประสบการณ์ (Experience) ความตั้งใจ (Intended behavior) ส่งผ่านความต้องการที่เกิดขึ้น (Need Arises) และยังมี ปัจจัยแทรกแซงภายนอก (External Intervening Factors) และปัจจัยแทรกแซงภายใน (Internal Intervening Factors) ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Behavior)

ส่วน เบิร์น และ คนอื่นๆ (Byrne et al., 2006) ได้ใช้โปรแกรมในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการใช้เวลาว่าง โดยทำการศึกษาความต้องการด้านเวลาว่าง ของเยาวชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ด้อยโอกาส และได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานเพื่อการต่อสู้กับความยากจน ภายใต้โครงการวิจัยความยากจนในปี 2004 โปรแกรมที่ใช้คือโปรแกรม FAS เป็นโปรแกรมที่ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (Youthreach และ Garda Diversion) โดยมีเยาวชนถูกสัมภาษณ์เพื่อวัตถุประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างการศึกษา เยาวชนหญิง 42 คน และเยาวชนชาย 38 คน โดยแบ่งเป็นเยาวชนอายุ 12-15 ปี 45 คน และอายุ 16-18 ปี 35 คน โดยใช้โปรแกรม Youthreach หรือ FAS Community Training Workshops มีกิจกรรมให้เยาวชนพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง สร้างความชอบส่วนบุคคล และทดลองกับบทบาททางสังคมต่างๆ ส่วนกิจกรรมเชิงโครงสร้างจะจัดโดยพนักงานอาสาสมัครในท้องถิ่น มีเยาวชนจำนวนมากที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมด้านกีฬา แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งมาจากการขาดเงินสนับสนุนจากรัฐบาล และการขาดแคลนอุปกรณ์พื้นฐาน ดังนั้นเยาวชนส่วนหนึ่งรู้สึกไม่พึงพอใจกับการให้บริการ ส่วนผู้ชายมีแนวโน้มที่จะเป็นสมาชิกของสโมสรกีฬามากกว่าผู้หญิง สภาพแวดล้อมทางสังคมที่พวกเขาอาศัย มีผลเป็นอุปสรรคในการใช้เวลาว่าง อายุ เพศ และสภาพทาง ภูมิศาสตร์ สิ่งแวดล้อมทางสังคม มีผลต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมการใช้เวลาว่างสามารถลดปัญหาการขายนายและการใช้ยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย การดื่มเหล้าในที่สาธารณะ พฤติกรรมต่อต้านสังคม และอาชญากรรมอื่นๆ ได้

ส่วน ดาร์ลิง และคนอื่นๆ (Darling et al., 2005) ได้ศึกษา การใช้โปรแกรมrapid (RAPID Program) ตามแผนงานการวางแผนการลงทุนและการพัฒนา (RAPID) ในปี 2004



โปรแกรม RAPID มีวัตถุประสงค์หลักของการศึกษาไปที่เยาวชนอายุระหว่าง 12-18 ปี ซึ่งเป็นผู้ด้อยโอกาสของประเทศไอร์แลนด์ ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรม สิ่งแรกคือการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ประสานงาน จากนั้นเลือกสถานที่ สำนวณความต้องการด้านการใช้เวลาว่างของเยาวชน ติดต่อกับเยาวชนที่อาจจะยินดีเข้าร่วมการศึกษา จากนั้นติดต่อกับโรงเรียน และสโมสรเยาวชนต่างๆ กลุ่มและอื่นๆ หน่วยงานต่างๆ ใช้หลักการของความยินยอม โดยขอความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองของเยาวชน โดยการจดหมายส่งไปยังผู้ปกครอง เพื่อบอกวัตถุประสงค์และเหตุผลของการศึกษา และขออนุญาตให้เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรม และติดต่อนักวิจัยเพื่อซักถามเกี่ยวกับข้อสงสัยต่างๆ เมื่อบิดามารดายินยอมให้บุตรของตนเข้าร่วมในการวิจัย จะมีการจัดประชุมเยาวชนอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของการวิจัยและความคาดหวังเกี่ยวกับพวกเขา ก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรม มีการสัมภาษณ์ทั้งแบบรายบุคคล และรายกลุ่ม ผลการวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ เยาวชนสามารถปฏิเสธที่จะมีส่วนร่วมในการวิจัยในเวลาใดก็ได้ ในระหว่างการสัมภาษณ์รายบุคคลหรือกลุ่มย่อย หากพวกเขาารู้สึกอึดอัด และต้องการยุติ ก็สามารถทำได้ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาได้ใช้วิธีการเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาข้อมูลของชีวิต ประสบการณ์ของเยาวชนที่เข้าร่วม นอกจากนี้ยังมีการบันทึกภาพสำหรับเก็บข้อมูลของกิจกรรมที่มีโครงสร้างใดๆ ที่พวกเขาเข้าร่วม รูปถ่ายจะถูกนำมาใช้ในการรายงาน การสัมภาษณ์บุคคลกับเยาวชนเป็นแบบกึ่งโครงสร้างการสนทนากลุ่ม (focus group) ใช้การบันทึกเสียงเพื่อเก็บข้อมูล นอกจากนี้ยังได้ตรวจสอบทัศนคติต่อเวลาว่าง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การจัดหา การเข้าถึง และความพร้อมใช้งาน การพักผ่อนที่มีโครงสร้าง ระดับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง และการเฝ้าติดตาม ความสำคัญของเวลาว่าง การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่มีโครงสร้าง การใช้เวลาว่างที่ไม่มีโครงสร้าง กิจกรรมที่บ้าน อิทธิพลของผู้ปกครอง และการประเมินความต้องการ นอกจากนี้ยังรวบรวมข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ อายุ เพศ สภาพความเป็นอยู่ การบริโภคแอลกอฮอล์ การเข้ายาเสพติด ประวัติการศึกษา การทำงาน ความพร้อม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีโครงสร้าง และสโมสรเยาวชน

แจคสัน และคนอื่นๆ (Jackson, 1999) ได้เสนอแนวทางในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กและเยาวชนว่า ควรให้เด็กและเยาวชนเสนอแนะแนวทาง อย่างหลากหลาย เพื่อแก้ไขปัญหาที่ทำให้พวกเขาไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยอาจเลือกที่จะแก้ไขตารางเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม หรือใช้ความยืดหยุ่นของเวลาในการจัดกิจกรรม หรืออาจปรับลดระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และข้อจำกัดด้านการเงิน ควรมีการลดค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือให้เกิดค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการทำ



กิจกรรม ข้อจำกัดอีกอย่างที่พบในการใช้เวลาว่างก็คือการเดินทาง ปัญหานี้เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่สำคัญในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ผู้จัดควรต้องมีการพิจารณาเพื่อแก้ปัญหาในการเดินทาง ให้เกิดกับเยาวชนน้อยที่สุด

ส่วน ก๊อดเบย์ และคนอื่นๆ (Godbey et al., 2010) ได้กล่าวถึงปัญหาในการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างว่า ปัญหาอุปสรรคที่พบได้บ่อยจากการร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนของเยาวชน พบว่าเยาวชนที่มีความประพฤติก่อนข้างไม่เหมาะสมมักมีข้ออ้างในการไม่เข้าร่วมกิจกรรมแบบมีโครงสร้าง เช่น การจัดกีฬาโรงเรียน วงดนตรีหลังเลิกเรียน การเรียนว่ายน้ำ ฯลฯ เยาวชนเหล่านั้นมักมีข้ออ้างว่าพวกเขาไม่มีเวลาเพียงพอ พ่อแม่ผู้ปกครองของพวกเขาไม่อนุญาตให้พวกเขาเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ แซมดาล และเจคอบอวิช (Samdahl & Jekubovich, 2018) ที่ได้กล่าวถึงข้อจำกัดของบุคคลที่ทำให้กลุ่มนักเรียนจำนวนหนึ่งไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้ ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ เวลา เงิน พร้อมทั้งเสนอแนะว่าควรลดข้อจำกัดต่างๆ เหล่านี้ให้ลดลงไป เช่นการ แนะนำการควบคุมการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้มีเวลาว่างอย่างเพียงพอ เปลี่ยนกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมกับตนเองเพื่อลดข้อจำกัดทางการเงิน หากิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับสภาพครอบครัว สุขภาพ และการเงิน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการใช้เวลาว่าง

ส่วนแนวคิดตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ของกระทรวงศึกษาธิการ (2560) กล่าวถึงแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการจัดโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้แก่

1. การสร้างบรรยากาศที่ดี ทำให้นักเรียนมีความสุข ซึ่งเป็นการสร้างปัจจัยที่เอื้อต่อการก้าวสู่เป้าหมาย คือ หนุนการเรียนรู้และการทำสิ่งที่สร้างสรรค์
2. ให้นักเรียนอยู่ในบรรยากาศแห่งความรู้สึกที่ดี ให้ขยายความรู้สึกที่ดีออกไปยังผู้อื่น
3. สร้างนิสัยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และร่วมกันคิดร่วมกันทำให้มาก สร้างความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัย
4. ปัจจัยภายนอกจะช่วยให้สถานการณ์ สามารถเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาปัจจัยภายใน เช่น ความคิด การใฝ่เรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์
5. ในส่วนการเรียนรู้ที่สนุกสนาน จะต้องไม่ทำให้นักเรียนหลงในความสนุก จนเกินไป โดยจะต้องให้เกิดการเรียนรู้จากความสนุกนั้นด้วย

นอกจากนี้หลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ (2560) ยังได้กล่าวถึงการพัฒนานักเรียนควรวินิจฉัยนักเรียนมีความสามารถที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพสังคมเทคโนโลยีในปัจจุบัน และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันโดยเฉพาะปัญหาทางเทคโนโลยี เช่น ปัญหาการติดเกม ติดโทรศัพท์ ติดอินเทอร์เน็ต ติดแชท ติดคอมพิวเตอร์ ดังนั้นในการจัดกิจกรรมจึงควรเน้นการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมกับสภาพสังคมเทคโนโลยีและการลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากสังคมและเทคโนโลยีในปัจจุบัน

ศรัณยา พงศ์มันจิต (2550) ได้กล่าวว่า เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการ ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ ช่วยเหลือกัน เกิดความสนุกสนาน และเกิดการเรียนรู้ที่ได้ผลและมีความสุข ควรใช้การฝึกให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกันมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม เทคนิคที่ใช้ประกอบด้วย

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่างๆร่วมกัน
2. บทบาทสมมติ เป็นกิจกรรมการแสดงที่มีการกำหนดสถานการณ์สมมติขึ้นมา และกำหนดบทบาทเฉพาะตัวให้แก่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มนั้น เป็นการแสดงที่ไม่มีการซ่อนลวงหน้า แสดงบทบาทไปตามลักษณะนิสัยของตัวละครในสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการใช้กรณีหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง แล้วนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน สร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหา
4. เกม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดไว้ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ

จากที่กล่าวมาแล้วสามารถสรุปได้ว่า แนวทางการจัดกิจกรรมในโปรแกรมควรมีลักษณะเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับนักเรียนในหลายๆ ควรให้นักเรียนได้เสนอแนะแนวทาง อย่างหลากหลายเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น การไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ลักษณะกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลเช่นด้านร่างกาย สุขภาพ ความสนใจ และข้อจำกัดด้านการเงิน การชักชวนนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่มีความประพฤติค่อนข้างไม่เหมาะสม มักจะไม่เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยต้องคำนึงถึงจุดนี้ให้มาก ส่วนรูปแบบในการจัดกิจกรรมควรเน้น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การสร้างบรรยากาศให้นักเรียนมีความสุข รู้สึกสนุกสนาน ใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เน้นการให้ลงมือปฏิบัติจริง และปลูกฝังคุณธรรมด้านต่างๆ เน้นการใช้เวลาว่างให้

เหมาะสมกับสภาพสังคม เทคโนโลยีในปัจจุบัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสังคม เทคโนโลยีในปัจจุบันควบคู่ไปด้วย

จากตัวอย่างโปรแกรมที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า โปรแกรมจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การใช้เวลาว่างของนักเรียนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยการสร้างโปรแกรมจะอาศัยแนวคิดหลักการต่างๆ และในการสร้างโปรแกรมนิยมใช้การสร้างโดยลักษณะของกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่มีโครงสร้าง คือมีผู้คอยให้ แนะนำดูแล ช่วยเหลือ มีการขอความยินยอมจากผู้ปกครองก่อน การจัดกิจกรรมนิยมจัดในลักษณะกลุ่มมากกว่าจัดรายบุคคล มีการให้ความรู้ความเข้าใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โปรแกรมเป็นไปในลักษณะการยินยอมร่วมมือ ไม่ใช้การบังคับ ข้อมูลบางอย่างของผู้เข้าร่วมโปรแกรมถูกเก็บเอาไว้เป็นความลับหากไม่ต้องการให้เปิดเผย การขอยกเลิกการเข้าร่วมโปรแกรมสามารถทำได้ตลอดเวลา

#### 4.2.2 การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในโปรแกรม

ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ มันดี(Mundy, 1998) ในการพัฒนา โดยการพัฒนาจะเน้นการพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อนำไปสู่การพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง โดยมีรายละเอียดของการพัฒนาแต่ละปัจจัยดังนี้

##### 1) การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึง การพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยที่มันดี (Mundy, 1998) ได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนา โดยจะเน้นไปที่การพัฒนาบุคคลให้มีทักษะด้านการสื่อสาร เพื่อเข้าหาบุคคล ได้รับความรู้ ข้อมูล คำแนะนำ หรือสิ่งอื่น เช่น ความรู้เทคนิควิธีการในการทำกิจกรรม เช่น ทักษะในการเล่นกีฬา การทำงานศิลปะ การทำอาหาร หรือ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม เช่น อุปกรณ์การออกกำลังกาย อุปกรณ์การทำงานศิลปะ อุปกรณ์เครื่องใช้ในการทำอาหาร หรือเงินสำหรับค่าใช้จ่ายในการทำกิจกรรม ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง

##### จุดประสงค์

ในการฝึกโดยให้ความรู้ความเข้าใจในการติดต่อสื่อสารกับบุคคล เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อฝึกฝนทักษะการสื่อสารที่สำคัญ 3 อย่าง ได้แก่

- 1) การใช้ภาษาทางกาย (nonverbal communication)
- 2) การใช้ภาษาพูด (verbal communication)

3) การติดต่อแบบเป็นทางการ (Interaction patterns in leisure experience)

ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

กิจกรรม

การฝึกในการพัฒนาด้านนี้ จะมีเป็นการให้ความรู้ในการพัฒนาทักษะทางสังคม (Social Skills) แนวคิดเพื่อฝึกการติดต่อสื่อสาร พูดคุย กับคนรอบข้างเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งต่างๆที่ช่วยส่งเสริมการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้แก่

1) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแบบภาษาทางกาย (Communicate nonverbally) เช่น ท่าทาง (Gestures), การแสดงออกทางสีหน้า (facial expressions), ระดับเสียง (voice volume), การสบตา (eye contact), ใกล้ชิดทางกายภาพ (physical proximity)

2) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแบบภาษาพูด (Communicate verbally) เช่น มีส่วนร่วมในการสนทนา, การทักทาย (Greet), การซักถาม (ask questions), รอจังหวะในการพูด (wait turn to speak), มีส่วนร่วมในบทสนทนา (contribute to conversations) ทักษะความกล้าแสดงออก (Assertiveness skills) ทักษะการสนทนา (conversational skills) ทักษะการฟัง (listening skills) ฯลฯ

3) การสอนให้เข้าใจกฎเกณฑ์ของสังคม (Understand social rules) ได้แก่ การให้ความรู้ด้านเครือข่ายสังคม (social networks) ฯลฯ

4) การสอนให้มีความสามารถทางสังคม (Acquire social competence) เช่น การสร้างความดูดี (Self-presentation skills) ทักษะด้านสุขอนามัย (Hygiene & grooming skills) และการแต่งกายที่เหมาะสม (appropriate attire)

5) การสอนด้านวิธีการพัฒนาความสัมพันธ์ (Develop friendships) ได้แก่ การพัฒนามิตรภาพ (Friendship development)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

นักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจในวิธีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายในครอบครัว จะทำให้ได้รับความรู้ ข้อมูล คำแนะนำ เทคนิควิธีการในการทำกิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม เงินสำหรับค่าใช้จ่ายในการทำกิจกรรม ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม ถูกต้อง และเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยเป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ ทั้งด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน และเกิดการพัฒนาตนเอง

นักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจในวิธีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอกครอบครัว เช่น ครู เพื่อน คนในชุมชน การฝึกความรู้ ความเข้าใจในวิธีการติดต่อสื่อสาร จะทำให้ได้รับ ความรู้ ข้อมูล คำแนะนำ เทคนิควิธีการในการทำกิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม สถานที่ทำ กิจกรรม ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม ถูกต้อง และเกิด พฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยเป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนององจิตใจ และเกิดการ พัฒนาตนเองทั้งด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน

จากที่กล่าวมาแล้วแนวทางการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการจัดโปรแกรม พัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มิใช่เป็นการพัฒนาบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือบุคคลภายนอกครอบครัว เช่น ครู เพื่อน คนในชุมชน แต่จะเป็นการพัฒนา ฝึกฝนที่จะสามารถเข้าหา ติดต่อสื่อสารกับบุคคลต่างๆ เหล่านั้น เพื่อให้ได้รับสิ่งต่างๆ ที่ส่งผลต่อ พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น ความรู้ความเข้าใจ คำแนะนำ การให้กำลังใจดูแลช่วยเหลือ เช่น การใช้ภาษาทางกาย การใช้ภาษาพูด รวมทั้งการติดต่อแบบเป็นทางการ ในการติดต่อกับบุคคลใน ครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และบุคคลภายนอกครอบครัว เช่น ครู เพื่อน บุคคลในชุมชน นอกจากนี้ยังมีการเรียนรู้เกี่ยวกับกฎเกณฑ์ของสังคม การมีความสามารถทางสังคม การพัฒนา ความสัมพันธ์ การพัฒนาทักษะด้านบุคลิกภาพการสร้างความดีให้กับตนเอง

## 2) การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) โดยใช้แนวทางการให้ความรู้ความเข้าใจ เพื่อให้เกิดสิ่งต่างๆ การที่นักเรียนรับรู้ เข้าใจ ถึงลักษณะการใช้เวลาว่างที่ดี และรู้ถึงประโยชน์ที่จะ เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดความต้องการที่จะทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เนื่องมาจากการรับรู้ที่นั้น ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และ การพัฒนาตนเอง

### จุดประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง จากการรับรู้ เข้าใจ ถึง ลักษณะการใช้เวลาว่างที่ดี และรู้ถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น จากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และ เกิดความต้องการที่จะทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเนื่องมาจากการรับรู้ที่นั้น

### กิจกรรม

#### การรับรู้ความหมาย

- ให้อธิบายจำกัดความของเวลาว่าง (Definition of leisure)

- ให้ความรู้ถึงลักษณะการใช้เวลาว่างที่ดี
- การรับรู้ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง
- ให้ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเวลาว่างกับชีวิต (Relationship to one's life)

- ให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ความสัมพันธ์ของเวลาว่างต่อคุณภาพชีวิต (Relationship to quality of life) ทั้งทางด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การเงิน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

นักเรียนรับรู้เกิดความรู้ การรับรู้ความหมาย การรับรู้ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง เข้าใจการใช้เวลาว่าง การมองประสบการณ์การใช้เวลาว่าง มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเวลาว่างกับชีวิต มองเห็นความสัมพันธ์การใช้เวลาว่างกับสังคม รู้ถึงความยืดหยุ่นในการใช้เวลาว่าง เห็นถึงความบันเทิงเพลิดเพลินที่จะได้รับ ความสมดุลระหว่างการใช้เวลาว่างกับการเรียน และนำความรู้ไปใช้ในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดการพัฒนาตนเอง

จากที่เกี่ยวข้องที่กล่าวมาแล้ว สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในโปรแกรมจะใช้การพัฒนาจะเน้นที่การจัดกิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจในด้านต่างๆ เพื่อให้เกิดการรับรู้ความหมาย การรับรู้ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง ของการใช้เวลาว่าง เข้าใจการใช้เวลาว่าง การมองประสบการณ์การใช้เวลาว่าง มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเวลาว่างกับชีวิต มองเห็นความสัมพันธ์การใช้เวลาว่างกับสังคม รู้ถึงความยืดหยุ่นในการใช้เวลาว่าง เห็นถึงความบันเทิงเพลิดเพลินที่จะได้รับ ความสมดุลระหว่างการใช้เวลาว่างกับการทำงาน นำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดการพัฒนาตนเอง

3) การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

มันดี้ (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนา การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) ว่าเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจ ให้เกิดการการรับรู้ตนเอง และการรับรู้ความรู้สึก รู้เห็นถึงความเหมาะสม ความถูกต้อง สิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายในตนเอง ที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้แก่

- รับรู้ความสนใจ (Interest)
- การรับรู้ความสามารถ (Capabilities)
- รับรู้ความคาดหวังของการใช้เวลาว่าง (Leisure expectations)



- รับรู้ประสบการณ์ที่มีคุณค่า (Quality experiences)
- รับรู้เป้าหมาย (Leisure goals)
- รับรู้ความต้องการ (Needs)

#### จุดประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรับรู้ลักษณะของตนเอง ซึ่งได้แก่ จุดเด่น ข้อจำกัด เป้าหมาย และรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง และเกิดการตัดสินใจเลือกกิจกรรมสอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง นำไปสู่พฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี และการพัฒนาตนเอง

#### กิจกรรม

การรับรู้ตนเอง เป็นการให้ความรู้เพื่อให้ที่นักเรียนรับรู้ถึงลักษณะของตนเอง ซึ่งได้แก่ ความสนใจ ความสามารถ จุดเด่น ข้อจำกัด และเป้าหมายของตนเอง เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

การรับรู้ความรู้สึก เป็นการให้ความรู้เพื่อให้ที่นักเรียนรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

นักเรียนค้นพบ และรับรู้ จุดเด่น ข้อจำกัด เป้าหมาย และรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง และเกิดการตัดสินใจเลือกกิจกรรมสอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง นำไปสู่พฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี และการพัฒนาตนเอง

จากที่กล่าวมาแล้วสามารถสรุปได้ว่า แนวทางการจัดโปรแกรมเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองสามารถทำได้โดย ให้ความรู้ ความเข้าใจ ให้เกิดการการรับรู้ตนเอง การรับรู้ความรู้สึก กระตุ้นให้เกิดจุดเด่น ข้อจำกัด เป้าหมาย และรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง และเกิดการตัดสินใจเลือกกิจกรรมสอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง นำไปสู่พฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี และการพัฒนาตนเอง

#### 4) การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

จากแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึงการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) ว่า ในการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง ควรพัฒนาทักษะที่สำคัญ 3 ด้าน ดังนี้

- (1) ทักษะการวางแผนทำกิจกรรม (Planning skills)
- (2) ทักษะด้านกระบวนการที่จะพัฒนาการใช้เวลาว่าง (Process skills)
- (3) ผูกทักษะการทำกิจกรรมตามระดับประสบการณ์ ได้แก่ระดับพื้นฐาน ระดับกลาง และระดับสูง (Leisure experience skills)

และนอกจากนี้ยังมีทักษะที่ควรได้รับการพัฒนาซึ่งได้แก่ ทักษะการตัดสินใจเลือก กิจกรรม ทักษะการทำกิจกรรม ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เทคนิคการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทักษะการวางแผน ทักษะการประเมินผลและทักษะในการทำกิจกรรม เช่น กีฬา การเดินร่ำ ดนตรี ศิลปะ งานฝีมือ ฟิตเนส การพักผ่อน การช้อปปิ้ง เลี้ยงสัตว์ ปลูกพืช ส่วนรูปแบบพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง ด้านผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดในด้านการพัฒนาทักษะปฏิบัติของ Fitts พิททส์ (Fitts, 1964) ซึ่งมีรูปแบบที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน นักเรียนสามารถนำไปใช้ปฏิบัติฝึกฝนได้ด้วยตัวเอง โดยมีหลักแนวคิดในการพัฒนาทักษะเพื่อเพิ่มความชำนาญ ว่าทักษะจะเกิดจากขั้นตอนการพัฒนา 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1) ขั้นค้นหาหาความรู้

เป็นขั้นที่นักเรียนค้นหาหาความรู้เพื่อให้ได้แนวทางในการพัฒนาทักษะ เช่น การค้นหา วิธีการทำกิจกรรม อาจจะใช้การเปิดดูในเว็บไซต์ต่างๆจากอินเทอร์เน็ต ถามผู้รู้ หรืออ่านจากหนังสือตำราต่างๆ

#### 2) ขั้นทดลองปฏิบัติ

เป็นการกระทำการเพื่อทดลองการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อให้เป็นไปตามรูปแบบที่ ถูกต้อง โดยการลงมือปฏิบัติ และจะทำให้เห็น ข้อผิดพลาด ข้อบกพร่อง การกระทำที่ไม่ถูกต้อง ข้อควรปรับปรุงต่างๆ จนได้แนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง

3) ขั้นชำนาญ เป็นขั้นที่นักเรียนได้รู้แนวปฏิบัติในทักษะนั้นในทางที่ถูกต้อง และได้แก้ไขข้อผิดพลาด ข้อบกพร่องต่างๆ แล้ว และนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว

#### จุดประสงค์

เพื่อพัฒนาทักษะทักษะใช้เวลาว่าง ได้แก่ ความสามารถ ความชำนาญ ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน ซึ่งเกิดขึ้นจากการฝึกฝน หรือการกระทำบ่อยๆ โดยทักษะเหล่านั้นอาจแบ่งได้เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น การวางแผน การแก้ปัญหา การประเมินผล หรือทักษะในการทำกิจกรรม ด้านกีฬา การเดินร่ำ ศิลปะ งานฝีมือ เลี้ยงสัตว์ ปลูกพืช คอมพิวเตอร์ ซึ่งทักษะเหล่านี้จะเป็นปัจจัยส่งเสริมการทำกิจกรรมการ

ใช้เวลาว่าง เยาวชนจะใช้ทักษะการใช้เวลาว่างที่มีอยู่เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง และส่งผลต่อไปยังการแสดงพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

ทักษะการทำกิจกรรม ได้แก่ ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน

ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม ได้แก่ ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนที่มีผลทำให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้ดีขึ้น โดยการวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล

#### กิจกรรม

การพัฒนาทักษะการทำกิจกรรม ใช้การพัฒนาตามขั้นตอนดังนี้

1) นักเรียนค้นคว้าหาความรู้ เพื่อให้นักเรียน ได้หาแนวทางในการพัฒนาทักษะในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน รวมทั้งทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม เป็นการให้ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนที่มีผลทำให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้ดีขึ้น การฝึกการวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

2) ขั้นปฏิบัติ เป็นการกระทำการเพื่อให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นไปตามรูปแบบที่ ถูกต้อง การลงมือปฏิบัติจะทำให้เห็น ข้อผิดพลาดการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นนักเรียนควรได้ลงมือฝึกปฏิบัติ เพื่อหาข้อบกพร่อง แนวทางที่ถูก และการแก้ไขข้อผิดพลาด

3) ขั้นชำนาญ เป็นขั้นที่นักเรียนได้รู้แนวปฏิบัติในทักษะนั้นในทางที่ถูกต้อง และได้แก้ไขข้อผิดพลาด ข้อบกพร่องต่างๆ แล้ว และนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ เป็นไปอย่างอัตโนมัติ ซึ่งต้องใช้การปฏิบัติ จะทำให้เกิดทักษะพิสัย ซึ่งในขั้นนี้นักเรียนควรได้ฝึกทักษะจนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว

การนำทักษะการใช้เวลาว่าง ไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง และนำไปสู่การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

นักเรียนได้พัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง และนำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง และเกิดการตัดสินใจเลือกกิจกรรมสอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง นำไปสู่พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

จากที่กล่าวมาแล้วสามารถสรุปได้ว่า แนวทางการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างสามารถทำได้โดย ให้ความรู้ ความเข้าใจ ฝึกฝนในการวางแผนทำกิจกรรม การแก้ปัญหา การ

ประเมินผล และหาแนวทางในการฝึกพัฒนาทักษะในการทำกิจกรรม เช่น ฝึกทักษะตามระดับ  
ประสบการณ์ ฝึกการมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การฝึกทักษะต่างๆ ตามที่นักเรียนต้องการ  
เช่น กีฬา การเต้นรำ ดนตรี ศิลปะ งานฝีมือ ฟิตเนส การพักผ่อน การช้อปปิ้ง เลี้ยงสัตว์ ปลูกพืช  
การใช้สื่อเทคโนโลยี คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ฯลฯ

#### 5) การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนา การตัดสินใจเลือกกิจกรรม  
(Decision Making) ว่าเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจ ให้เกิดการรู้เห็น รู้ถึงความเหมาะสม ความ  
ถูกต้อง ของการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่ต้องการทำ ที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้แก่

- กำหนด รวบรวม และใช้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง (Identifies, gathers, and applies information regarding leisure and leisure experiences)

- กำหนดทางเลือกและใช้ในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม เกี่ยวกับประสบการณ์การใช้  
เวลาว่าง (Identifies alternatives and uses them in making decisions related to leisure  
and leisure experiences)

- กำหนดผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง  
(Identifies possible outcomes of leisure choices)

- เลือกกิจกรรมในเวลาว่างที่เข้ากันกับความตระหนักในตนเอง และการประเมินผล  
การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Makes leisure decisions compatible with  
awareness of self values leisure decisions)

#### วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกพัฒนาการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และนำไปสู่การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง  
กิจกรรม

การฝึกการกำหนด รวบรวม และใช้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง การ  
นึกถึงคุณค่าของกิจกรรม การระบุเป้าหมาย รูปแบบลักษณะของตนเอง

การฝึกกำหนดทางเลือก การฝึกการกำหนดผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของการตัดสินใจเลือก  
กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

การฝึกประเมินทางเลือก การฝึกพิจารณาผลดี ผลเสีย ของการทำกิจกรรมแต่ละ  
กิจกรรม

การฝึกการเลือกกิจกรรมในเวลาว่างที่เข้ากันกับตนเอง เลือกทางเลือกที่ดีที่สุดหรือทางเลือกที่มีปัญหาน้อยที่สุด และประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

นักเรียนได้ฝึกการตัดสินใจและนำไปสู่การเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับนักเรียน และนำไปสู่การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

จากที่กล่าวมาแล้วสามารถสรุปได้ว่า แนวทางการจัดโปรแกรมเพื่อพัฒนาการเลือกกิจกรรมสามารถทำได้โดย ฝึกการรวบรวมประสบการณ์เดิม ฝึกการกำหนดทางเลือกของกิจกรรม ฝึกการกำหนดผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และฝึกการประเมินผลของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

6) การจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดพัฒนาตนเอง

เรียม ศรีทอง (2542) ได้กล่าวถึง ขั้นตอน และหลักในการพัฒนาตนเอง ทั้งหมด 7 ขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย

1 การสำรวจ และพิจารณาตนเอง เป็นการรับรู้สภาพของตนเอง เป้าหมาย สภาพปัญหาหรือความต้องการของตน

2 การวิเคราะห์จุดเด่น ข้อจำกัดของตนเอง เป็นการหาสิ่งที่เป็นข้อได้เปรียบของตนเอง และข้อจำกัด เพื่อที่จะนำไปกำหนดเป้าหมายต่อไป

3 การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เป็นการเลือกการปรับปรุงพฤติกรรม ว่าตนเองต้องการปรับพฤติกรรมไปอย่างไร มีการกำหนดแนวทางอย่างไร

4 การรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมเป้าหมายได้ดีขึ้น เหมาะสมมากขึ้น

5 การเลือกวิธีการปรับปรุงตนเอง เป็นการเลือกวิธีให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการพัฒนาตนเอง

6 การทดลองปรับปรุง เป็นการทดลองดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้

7 การประเมินและขยายผลการพัฒนาตนเอง เป็นการประเมินผลสำเร็จของกิจกรรม เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

ในการพัฒนาตนเองควรมุ่งเน้นการพัฒนา 5 ด้าน ซึ่งได้แก่ ด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน โดยมีแนวทางในการพัฒนาตามแนวทางของกระทรวงศึกษาธิการ (2555)

ที่ได้กล่าวถึงแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน ดังนี้

1) การพัฒนาทางกาย ควรจัดกิจกรรม เช่น การออกกำลังกาย อย่างน้อย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ แต่แต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที โดยยึดหลัก หนัก นาน บ่อย และควรออกกำลังกายตามสมรรถนะของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานของระบบต่างในร่างกาย สุขภาพแข็งแรง ทั้งนี้ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ เห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพร่างกายและตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อร่างกาย อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี การจัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ในบ้านให้เป็นระเบียบ เรียบร้อย ทำความสะอาดบ้าน ควรทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันโรค

2) การพัฒนาทางอารมณ์ ควรจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การอ่านหนังสือธรรมะ การฟังเพลง การวาดภาพ การฟังนิทานคติสอนใจ การทำสมาธิ การดูละครที่มีคติสอนใจ การร้องเพลง เล่นดนตรี การทำงานประดิษฐ์

3) การพัฒนาทางสังคม ใช้การจัดกิจกรรม เช่น การร่วมกิจกรรมตามประเพณี ในท้องถิ่น หรือการทำกิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสามารถชีวิตร่วมกับผู้อื่นอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี

4) การพัฒนาทางปัญญา ใช้การฝึกฝนการคิด เพื่อค้นพบสาเหตุของปัญหา จากเรื่องราว หรือเหตุการณ์ต่างๆ และผลที่จะเกิดขึ้น เพื่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยฝึก การอ่านหนังสือ การฟัง การพูด ฝึกการค้นคว้า ศึกษาความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ฝึกการใช้ อุปกรณ์ค้นหาความรู้ต่างๆ

5) การพัฒนาทางการเงิน ใช้การนักเรียนฝึกคิด ให้เข้าใจสภาพการเงินของนักเรียน ฝึกการลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของนักเรียน ฝึกการทำบัญชีรายรับรายจ่าย ฝึกทำ กิจกรรมหารายได้ หรือ ซึ่งก่อให้เกิด รายได้ที่เพิ่มขึ้น หรือลดค่าใช้จ่ายลง สังเกตความเปลี่ยนแปลงด้านการเงิน

แต่ในการทำกิจกรรมต่างๆ มิได้พัฒนาด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว แต่จะสามารถพัฒนาในหลายๆ ด้านไปพร้อมกัน เพียงแต่อาจจะมีด้านใดด้านหนึ่งที่ได้รับการพัฒนาอย่างเด่นชัดกว่าด้านอื่น

7) องค์ประกอบด้านอื่นๆ ในการจัดกิจกรรม

สมอราวินสกี (Smorawinski, 2005) ได้เสนอแนวคิดในการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองเป็นข้อต่างๆ ดังนี้



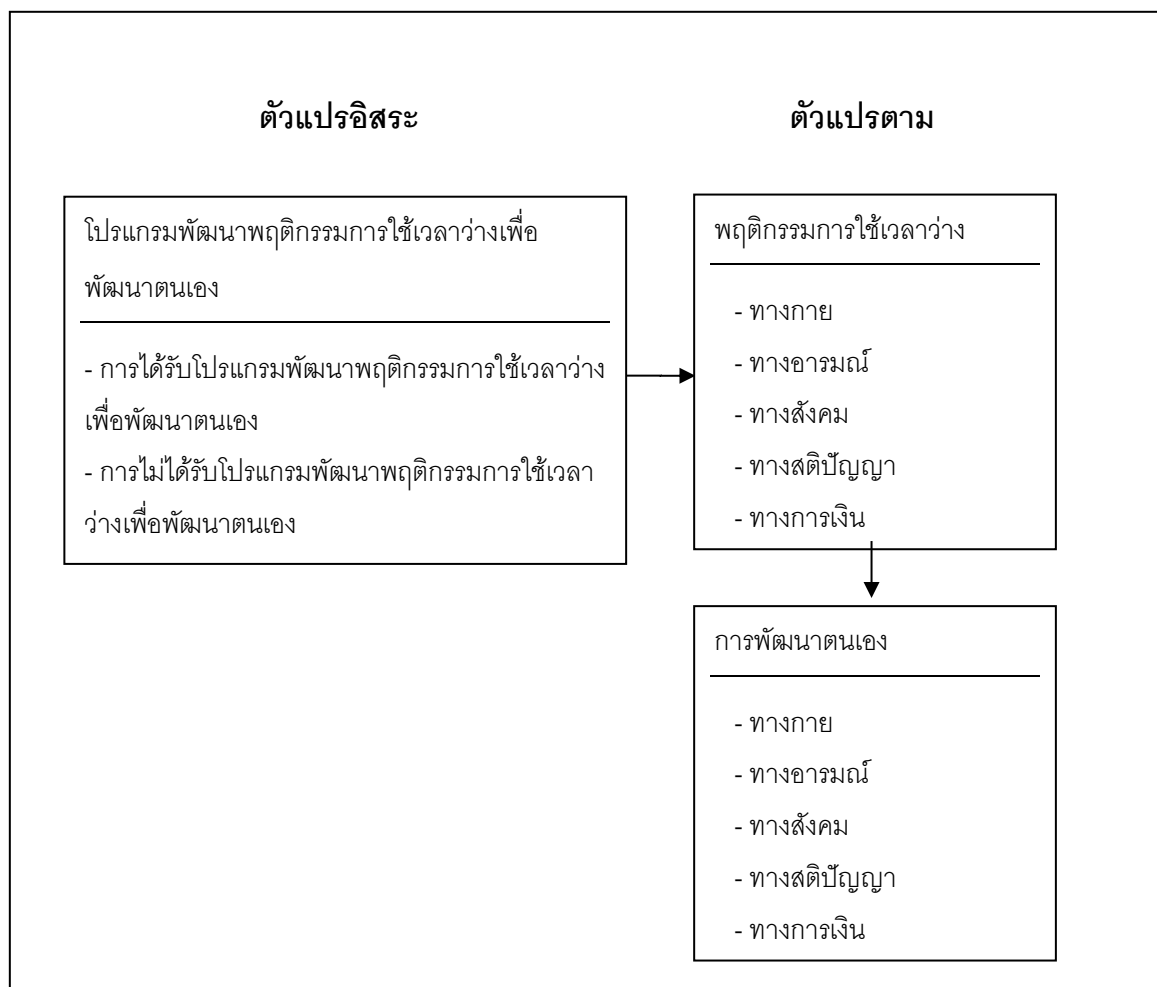
- 1) ภาครัฐควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม
- 2) ส่งเสริมการเข้าร่วมของเยาวชน
- 3) การจัดกิจกรรมควรสอดคล้องกับความต้องการของประชากร แตกต่างทางประชากรศาสตร์ วัฒนธรรม สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล
- 4) ควรจัดในรูปของโปรแกรม เพื่อให้เกิดมีประสิทธิภาพ มีผู้คอยให้การดูแลที่มีความรู้ความชำนาญ เช่น สังคมวิทยา จิตวิทยา การศึกษา เศรษฐศาสตร์ และปรัชญา และมีอาสาสมัครคอยช่วยเหลือ โดยผู้แทนจากศาสตร์แขนงต่างๆ
- 5) การพัฒนาการใช้เวลาว่างควรมุ่งหมายเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ และทักษะ ของผู้ที่ได้รับการพัฒนา และส่งเสริมให้พวกเขาได้ใช้เวลาว่างเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิต

จากที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง ใช้แนวความคิดเรียนรู้สู่การปฏิบัติของ มันดี (Mundy, 1998) ในการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และควรจัดให้เป็นกิจกรรมแบบมีโครงสร้าง ซึ่งจะทำให้สามารถพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่อง มีผู้ให้การช่วยเหลือแนะนำ มากกว่าการจัดกิจกรรมแบบไม่มีโครงสร้าง และใช้ทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรม และทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตัวเอง (Self-Determination Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่สามารถสร้างแรงจูงใจ จาก การมีอิสระในการทำกิจกรรม และการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น

## กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 2

ในการศึกษาวิจัยในระยะที่ 2 เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experiment Study) โดยใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างในด้านทั้ง 5 ด้านได้แก่ ด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน โดยทำกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ มากขึ้นกว่าเดิม และเกิดการพัฒนาตนเอง ในด้านทั้ง 5 ด้านได้แก่ ด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน โดยกรอบแนวคิดในการวิจัยได้แสดงดังภาพประกอบ 18

## กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 2



ภาพประกอบ 17 กรอบแนวคิดการวิจัยในระยะที่ 2

### สมมุติฐานการวิจัย ระยะที่ 2

1. หลังการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในด้าน กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน สูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาตนเองในด้าน กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน สูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย ครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ระยะ โดยระยะที่ 1 เป็นการพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์ โครงสร้างเชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง และค้นหาตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีความสำคัญ เพื่อนำมาใช้ในงานวิจัยระยะที่ 2 ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 1. การวิจัยระยะที่ 1

- 1.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 1.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ
- 1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 1.5 การจัดกระทำข้อมูล
- 1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 1.7 การนำผลจากการศึกษาในระยะที่ 1 ไปใช้

#### 2. การวิจัยระยะที่ 2

- 2.1 กลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 2
- 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 2.3 ขั้นตอนการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง
- 2.4 การดำเนินการปฏิบัติตามโปรแกรม
- 2.5 การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล
- 2.6 การพิทักษ์สิทธิ์และจรรยาบรรณในการวิจัย

## 1. การวิจัยระยะที่ 1

### 1.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 1) ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2563 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา จำนวน 50 โรงเรียน ซึ่งมีนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 32,615 คน

#### 2) กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (SEM) มีข้อตกลงเบื้องต้นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ต้องมีขนาดใหญ่พอสมควร และจำนวนประชากรต่อตัวแปรสังเกต พิจารณาจากวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ ต้องมีขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นสัดส่วนกับจำนวนตัวแปรอิสระ ในอัตราอย่างน้อย 15 – 20 ต่อหนึ่งตัวแปรอิสระ (Hair et al., 2019) สำหรับการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนตัวแปร จำนวน 17 ตัว ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจะเท่ากับ 340 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อสำหรับแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์อีก 50 ฉบับ ดังนั้น ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 390 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563 ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) มีวิธีการสุ่มตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มตามขนาดของโรงเรียน ซึ่งโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 31 มีโรงเรียนที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมด 50 โรงเรียน โดยแบ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ 11 โรงเรียน ขนาดใหญ่ 12 โรงเรียน ขนาดกลาง 19 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดเล็ก 8 โรงเรียน จากนั้นสุ่มโรงเรียนตามขนาดของโรงเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) ด้วยอัตราส่วนจำนวนโรงเรียนของประชากร ต่อจำนวนโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 4 : 1 จึงทำให้ได้โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ 3 โรงเรียน ขนาดใหญ่ 3 โรงเรียน ขนาดกลาง 2 โรงเรียน โรงเรียนขนาดเล็ก 2 โรงเรียน รวมเป็น 10 โรงเรียน

ขั้นที่ 2 สุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนที่ได้จากการสุ่มในขั้นที่ 1 โดยให้กระจายครบทุกระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โดยสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ระดับชั้นละ 2 ห้องเรียน จาก 10 โรงเรียน รวมเป็น 20 ห้องเรียน

ขั้นที่ 3 ใช้การกำหนดโควตา (Quota Sampling) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษจำนวน 14 คน ขนาดใหญ่จำนวน 12 คน ขนาดกลาง 7 คน และขนาดเล็ก 6 คน จากนั้นใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดจำนวน 300 คน ในขั้นเก็บข้อมูลจึงใช้การสุ่มแบบสอบถามออกโดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple

Random Sampling) เพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างตามต้องการ โดยมีรายละเอียดตามตารางต่อไปนี

ตาราง 4 แสดงกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม

ที่	ชื่อโรงเรียน	ขนาด	จำนวนห้องเรียน	จำนวนนักเรียน	รวม
1	พิมายวิทยา	ใหญ่พิเศษ	4	14	56
2	จักราชวิทยา	ใหญ่พิเศษ	4	14	56
3	โนนสูงศรีธานี	ใหญ่พิเศษ	4	14	56
4	สุนทรวิทยา 2	ใหญ่	3	12	36
5	มหาราชบริดี	ใหญ่	3	12	36
6	ขามสะแกแสง	ใหญ่	3	12	36
7	ศรีสุขวิทยา	กลาง	2	9	18
8	ธารปราสาทเพชรวิทยา	กลาง	2	9	18
9	เทพาลัย	เล็ก	2	7	14
10	มิตรภาพวิทยา	เล็ก	2	7	14
รวม			29	110	340

ในการแจกแบบสอบถามโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 340 คน เพื่อป้องกันในกรณี  
ที่แบบสอบถามไม่สมบูรณ์ หรือแบบสอบถามใช้ไม่ได้ ผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามเกินกว่าจำนวน  
กลุ่มตัวอย่าง ตามตาราง รวมเป็น 390 ฉบับ แต่ผู้วิจัยต้องการแบบสอบถามเพียง 340 ฉบับ ดังนั้น  
ผู้วิจัยจึงใช้วิธีสุ่มแบบสอบถามออกจากแบบสอบถามที่เกินมาจากจำนวนที่ต้องการ โดยการสุ่ม  
อย่างง่าย (Simple Random Sampling) รวมเป็นแบบสอบถามที่ถูกนำมาใช้ในการวิเคราะห์จริง  
เพียง 340 ฉบับ

## 1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยแบบสอบถามแบ่งออกได้เป็น 9 ตอน เพื่อใช้วัดตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาร่างซึ่งได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามองค์ประกอบพฤติกรรมการใช้เวลาร่าง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาร่าง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาร่าง

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

ตอนที่ 7 แบบสอบถามทักษะการใช้เวลาร่าง

ตอนที่ 8 แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

ตอนที่ 9 แบบสอบถามการพัฒนาตนเอง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ลักษณะแบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถามที่ถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา โรงเรียน โดยมีตัวอย่างดังนี้

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความตามความเป็นจริง

โรงเรียน.....

เพศ .....หญิง .....ชาย

ฉันมีอายุ ..... น้อยกว่า 16 ปี

..... 16 ปี

..... 17 ปี

..... 18 ปี

..... มากกว่า 18 ปี

ฉันเรียนอยู่ชั้น

..... ม.4

..... ม.5

..... ม.6



## ตอนที่ 2 แบบสอบถามองค์ประกอบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

ในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง ตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติของมุนด์ี้ (Mundy, 1998) และการสังเคราะห์ความหมาย องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง แล้วนำมาสร้างเป็นแบบวัด โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีข้อความคำถามจะถามเกี่ยวกับ การแสดงออกของบุคคลในการทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่อยู่นอกเหนือเวลาที่จำเป็น เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน หรือการทำกิจวัตรที่จำเป็น โดยมีความเป็นอิสระในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ไม่มีการบังคับ ถูกกำหนดโดยปัจจัยภายในตัวบุคคลนั้น และมีความเป็นอิสระในการทำกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม การทำกิจกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี ตอบสนองความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข สนุกสนาน เกิดสุนทรียภาพ อีกทั้งก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง และผู้อื่น การแสดงออกของการทำกิจกรรมเป็นไปอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งการแสดงออกในการทำกิจกรรมนั้นสามารถ สังเกต วัด เปลี่ยนแปลง และพัฒนาได้ โดยมีตัวแปรสังเกตที่สำคัญ 3 ตัวได้แก่

- 1) เป็นกิจกรรมที่ดี หมายถึง กิจกรรมที่นักเรียนทำ เป็นกิจกรรมที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม โดยกิจกรรมนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง หรือผู้อื่น
- 2) มีความเป็นอิสระ หมายถึง กิจกรรมที่นักเรียนทำไม่ใช้การทำกิจวัตรที่จำเป็น นักเรียนเลือกและทำกิจกรรมด้วยตนเอง โดยไม่ถูกบังคับหรือกดดันจากบุคคลอื่น
3. ตอบสนองจิตใจ หมายถึง กิจกรรมของนักเรียนทำก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี เกิดความพึงพอใจ หรือความสนุกสนานเพลิดเพลิน

### การวัด

ในการวัดองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของการวัดองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริง และไม่จริงเลย

### เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบจริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลย 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

ตัวอย่างข้อคำถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับของความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	ครึ่งบางครึ่ง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	กิจกรรมที่ฉันทำในเวลาว่างฉันจะทำกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน ความรำคาญแก่ผู้อื่น					
2	ฉันเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำด้วยตัวฉันเอง					
3	กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำก่อให้เกิดความสุข					

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

ในการวัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง ตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติของมันดี (Mundy, 1998) และการสังเคราะห์ความหมาย องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง แล้วนำมาสร้างเป็นแบบวัด โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีข้อคำถามจะถามเกี่ยวกับ เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ เพื่อให้ทราบความถี่ของการทำกิจกรรมของนักเรียน โดยวัดจากการทำกิจกรรมใช้เวลาว่าง ในช่วงเวลาวันหยุดเสาร์อาทิตย์ หรือตอนเย็นหลังเลิกเรียน 5 ด้านได้แก่

- 1) เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย วัดจาก เวลาที่นักเรียนใช้ในการทำกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นการออกกำลังกายหรือการทำงานที่ต้องออกแรง เช่น การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย เดินเล่น
- 2) เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านอารมณ์ วัดจาก เวลาที่นักเรียนใช้ในการทำกิจกรรมที่มีลักษณะทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย ทำให้สภาพอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ทำให้เกิดความสนุกสนาน รื่นเริง จิตใจสงบ เช่น วาดภาพ เล่นดนตรี ฟังเพลง ทำงานศิลปะ อ่านหนังสือนิยาย ทำบุญ นั่งสมาธิ
- 3) เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านสังคม วัดจาก เวลาที่นักเรียนใช้ใน

การทำกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น หรือสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เช่น กิจกรรมอาสาสมัคร การทำกิจกรรมกับเพื่อน การทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม การทำกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อคนส่วนใหญ่

4) เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลารว่างด้านสติปัญญา วัดจาก เวลาที่นักเรียนใช้ในการทำกิจกรรมที่มีลักษณะทำให้เกิดการคิด การเรียนรู้ และการค้นคว้าหาความรู้ ความคิด เพิ่มพูนสติปัญญาในทางที่ถูกต้อง หรือมีการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มมากขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง เช่น อ่านหนังสือที่ให้ความรู้ ประดิษฐ์สิ่งของ การทดลองต่างๆ การค้นคว้าแสวงหาความรู้จากแหล่งต่างๆ

5) เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลารว่างด้านการเงิน วัดจาก เวลาที่นักเรียนใช้ในการทำกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นการหารายได้ หรือลดค่าใช้จ่าย เช่น การซ่อมแซมสิ่งของให้กลับมาใช้งานได้ การหารายได้พิเศษ จำหน่ายสินค้า

การวัด

ในการวัดเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง เป็นการวัดเวลาในการทำกิจกรรมในช่วงเวลาวันหยุดเสาร์อาทิตย์ หรือตอนเย็นหลังเลิกเรียน แต่ละประเภทโดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

เกณฑ์การให้คะแนน

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม วัดจากเวลาเฉลี่ยโดยประมาณในการทำกิจกรรมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม ทางสติปัญญา และทางการเงิน ซึ่งจะคิดชั่วโมง นาที ต่อสัปดาห์ เช่น ทำครั้งละประมาณ 30 นาที เป็นเวลา 4 วัน ในหนึ่งสัปดาห์ ก็จะเท่ากับประมาณ 120 นาที หรือประมาณ 2 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์โดยประมาณ โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้ ถ้าไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย ได้ 0 คะแนน ถ้าทำกิจกรรมโดยใช้เวลา ตั้งแต่ 1 นาทีถึง 1 ชั่วโมง ได้ 1 คะแนน มากกว่า 1 ชั่วโมงถึง 2 ชั่วโมง ได้ 2 คะแนน มากกว่า 2 ชั่วโมงถึง 3 ชั่วโมง ได้ 3 คะแนน มากกว่า 3 ชั่วโมงถึง 4 ชั่วโมง ได้ 4 คะแนน มากกว่า 5 ชั่วโมง ได้ 5 คะแนน

### ตัวอย่างข้อคำถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อ	ข้อคำถาม	เวลาในการทำกิจกรรมต่อสัปดาห์						
		ไม่ได้ปฏิบัติ	ตั้งแต่ 1 นาทีถึง 1 ชม.	มากกว่า 1 ชม. ถึง 2 ชม.	มากกว่า 2 ชม. ถึง 3 ชม.	มากกว่า 3 ชม.- 4 ชม.	มากกว่า 4 ชม.- 5 ชม.	มากกว่า 5 ชม.
1	เวลาตอนเย็นหลังเลิกเรียนฉันเล่นกีฬาประเภทต่างๆ							
2	หลังจากเลิกเรียน ฉันดูหนังที่ทำให้ฉันเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย							
3	เวลารว่าง ฉันช่วยงานต่างๆ ของส่วนรวม							

#### ตอนที่ 4 แบบวัดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ในการวัดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง ตามแนวความคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติของมันดี (Mundy, 1998) ซึ่งมาจากการสังเคราะห์ความหมาย และองค์ประกอบของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จากนั้นนำมาสร้างแบบแบบวัดโดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีข้อคำถามจะถามเกี่ยวกับการที่นักเรียนมีความสัมพันธ์มีการติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับการสนับสนุน ให้ความรู้ การช่วยเหลือ หรือสิ่งต่างๆ จากบุคคลที่อยู่รอบข้าง ได้แก่บุคคลในครอบครัว ประกอบด้วย พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และบุคคลภายนอกครอบครัว ประกอบด้วย ครู อาจารย์ และเพื่อน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง โดยมีตัวแปรสังเกตที่สำคัญ 2 ตัว ได้แก่

1) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว วัดจาก การมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลในครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจและส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง

2) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว วัดจาก การมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้

ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลที่อยู่ภายนอกครอบครัว ได้แก่ ครู อาจารย์ เพื่อน  
ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจและส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

การวัด

แบบวัดที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมี  
ระดับของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในด้านการใช้เวลาว่าง ได้แก่ จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริง และ  
ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้  
3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนน  
ในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าถือว่าเป็นผู้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อย  
กว่า

ตัวอย่างข้อคำถาม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแบบสอบถามปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับของความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ผู้ปกครองให้เงินแก่ฉันสำหรับซื้ออุปกรณ์ต่างๆ สำหรับทำกิจกรรม ในเวลาว่างที่ฉันชอบ					
2	ผู้ปกครองไม่เคยถามฉันว่าฉันทำอะไรในเวลาว่างหลังจากการ เรียน					
3	ครูที่โรงเรียนของฉันจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อให้ฉันได้ทำ กิจกรรมตามที่ต้องการ					

## ตอนที่ 5 แบบวัดการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ในการวัดการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามแนวความคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติของมันดี (Mundy, 1998) ซึ่งมากจากการสังเคราะห์ความหมาย และองค์ประกอบของการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง จากนั้นนำมาสร้างเป็นแบบวัดโดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีข้อความคำถามจะถามเกี่ยวกับ การที่นักเรียนมีความรู้เข้าใจ เห็นความจำเป็น เห็นประโยชน์ รู้เหตุผล ในการใช้เวลาว่างของนักเรียน โดยมีตัวแปรสังเกตที่สำคัญ 2 ตัว ได้แก่

1. การรับรู้ความหมาย วัดจาก การที่นักเรียนรับรู้ และเข้าใจถึงลักษณะของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี ซึ่งมีลักษณะเป็นการทำกิจกรรมที่อยู่นอกเหนือช่วงเวลาที่จำเป็นต้องทำกิจวัตรอย่างอื่น เป็นกิจกรรมในทางที่ดีไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม เกิดประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น มีอิสระในการเลือกและทำกิจกรรม ตอบสนองต่อความรู้สึกรักของตนเอง

2. การรับรู้ประโยชน์ วัดจาก การที่นักเรียนรับรู้ เข้าใจถึงประโยชน์ เห็นคุณค่า ความสำคัญที่จะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดความต้องการที่จะทำกิจกรรมจากการประเมินถึงประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของการทำกิจกรรม

### การวัด

แบบวัดที่ใช้ในการวัดการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของความคิดเห็นซึ่งเรียงลำดับจาก จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริงได้ และไม่จริงเลย

### เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า ถือว่าเป็นผู้มีการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มากกว่า ผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า



ตัวอย่างข้อคำถาม

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับของความ คิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ฉันรู้ว่า ฉันควรได้เลือกกิจกรรมที่ฉันต้องการทำในเวลาว่างด้วยตัวฉันเอง					
2	ฉันรู้ว่าการทำกิจกรรมในเวลาว่างไม่จำเป็นต้องเป็นการทำกิจกรรมในทางที่ดีก็ได้					
3	การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมนอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตัวฉัน					

#### ตอนที่ 6 การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

ในการวัดการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติของมุนดี้ (Mundy, 1998) ซึ่งมากจากการสังเคราะห์ความหมาย และองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง จากนั้นนำมาสร้างแบบวัด โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีข้อคำถามจะถามเกี่ยวกับการที่นักเรียนรับรู้ตนเองต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 อย่าง ได้แก่

1. การรับรู้ตนเอง วัดจาก การที่นักเรียนรับรู้ลักษณะของตนเอง ซึ่งได้แก่ จุดเด่น ข้อจำกัด และเป้าหมายของตนเอง เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง
2. การรับรู้ความรู้สึก วัดจาก การที่นักเรียนรับรู้ความรู้สึกของตนเอง เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง

## การวัด

โดยแบบวัดที่ใช้ในการวัดการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของความคิดเห็นซึ่งเรียงลำดับจาก จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริงได้ และไม่จริงเลย

## เกณฑ์การให้คะแนน

มีเกณฑ์การให้คะแนน สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าถือว่าเป็นผู้มีการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่างผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

## ตัวอย่างข้อคำถาม

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับของความ คิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ฉันรับรู้ว่าฉันมีจุดเด่นด้านใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง ฉันจึงพยายามทำกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดเด่นนั้น					
2	ฉันรับรู้ว่าตนเองมีข้อจำกัดบางอย่าง จึงพยายามทำกิจกรรมโดย หลีกเลี่ยงจากข้อจำกัดนั้น					
3	ฉันรู้ว่าฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น ดังนั้นฉันมักจะทำกิจกรรมที่เป็น ประโยชน์ในช่วงที่มีเวลาว่าง					

## ตอนที่ 7 ทักษะการใช้เวลาว่าง

ในการวัดทักษะการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง ตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติของมันดี (Mundy, 1998) ซึ่งมากจากการสังเคราะห์ความหมาย และองค์ประกอบของทักษะการใช้เวลาว่าง จากนั้นนำมาสร้างแบบวัด โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีข้อความถามเกี่ยวกับ ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ด้านได้แก่

1) ทักษะการทำกิจกรรม วัดจาก ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

2) ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม วัดจาก ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล ที่มีผลทำให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนให้ดีขึ้น

การวัด

แบบวัดทักษะการใช้เวลาว่าง มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีระดับของความคิดเห็นซึ่งเรียงลำดับจาก จริงที่สุด จริง จริงบางครั้ง ไม่จริงได้ และไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าถือว่าเป็นผู้มีทักษะในการใช้เวลาว่าง มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

ตัวอย่างข้อความถาม

ตอนที่ 7 แบบสอบถามทักษะการใช้เวลาว่าง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับของความ คิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ฉันมีความสามารถ ความชำนาญในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งทำให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้ดี					
2	ฉันสามารถคิดวางแผนได้อย่างถูกต้อง เกี่ยวกับการเตรียมอุปกรณ์ เครื่องใช้สำหรับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
3	ฉันสามารถใช้วิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้เป็นอย่างดี					

### ตอนที่ 8 แบบวัดการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

ในการวัดการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง ตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติของมุนด์ตี้ (Mundy, 1998) ซึ่งมากจากการสังเคราะห์ความหมายองค์ประกอบของการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แล้วนำมาสร้างเป็นแบบวัด โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีข้อคำถามจะถามเกี่ยวกับ ลักษณะของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี มีความเหมาะสม เป็นเหตุผลที่ดีในการเลือกทำกิจกรรมในเวลาว่าง 3 ด้านซึ่งได้แก่

1) การรวบรวมข้อมูล หมายถึง การที่นักเรียนระบุถึง จุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน

2) การสร้างทางเลือก หมายถึง การที่นักเรียนระบุถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนหลากหลายกิจกรรม

3) ประเมินทางเลือก หมายถึง การที่นักเรียนพิจารณาผลดี ผลเสีย ของการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

4) การเลือกกิจกรรม หมายถึง การที่นักเรียนเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนจากหลายกิจกรรม โดยใช้เหตุผล คำนึงถึงผลดี ผลเสีย ความเหมาะสมของกิจกรรม แล้วเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมที่สุดสำหรับนักเรียนซึ่งอยู่ภายใต้เงื่อนไข เป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ

#### การวัด

ในการวัดการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม โดยถามเกี่ยวกับการเลือกทำกิจกรรมของนักเรียน ที่สอดคล้องกับเหตุผล 4 ด้าน ซึ่งได้แก่ การรวบรวมข้อมูล การสร้างทางเลือก ประเมินทางเลือก และการเลือกกิจกรรม ในการวัดใช้แบบสอบถามแบบมาตราส่วนค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่นักเรียนตัดสินใจเลือกเลือกทำ มีการรวบรวมข้อมูล การสร้างทางเลือก ประเมินทางเลือก และการเลือกกิจกรรม ในระดับใด จริงที่สุด จริง บางครั้ง ไม่จริง และไม่จริงเลย

#### เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบจริงที่สุดได้ 5 คะแนน จริงได้ 4 คะแนน จริงบางครั้งได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน และไม่จริงเลย 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้าม โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้มีการตัดสินใจเลือกกิจกรรมได้ดีกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

#### ตัวอย่างข้อคำถาม

ตอนที่ 8 แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับของความ คิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ฉันศึกษาถึงข้อดี ข้อเสีย และการใช้เวลาว่างแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับฉันมากที่สุด					
2	ฉันสร้างทางเลือก โดยนึกถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่หลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับความสามารถ และความชอบของฉัน					
3	ฉันคิด วิเคราะห์ และประเมินว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างใด ที่เหมาะสมกับฉันมากที่สุด					

### ตอนที่ 9 แบบสอบถามการพัฒนาดตนเอง

ในการวัดการพัฒนาดตนเอง ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง ตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติของมุนด์ดี้ (Mundy, 1998) และแนวคิด Well-being ขององค์การอนามัยโลก (Organization, 1946) แล้วนำมาสร้างเป็นแบบวัด โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีข้อความคำถามจะถามเกี่ยวกับ สิ่งดีที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทั้ง 5 ด้านได้แก่

1) การพัฒนาดตนเองทางกาย วัดจาก การที่นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นจากการทำกิจกรรมทางกาย เช่น การนอนหลับที่ดี ความรู้สึกมีกำลัง และไม่เหนื่อยง่าย การรับประทานอาหารได้ดี ความรู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง ความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แจ่มใส

2) การพัฒนาดตนเองทางอารมณ์ วัดจาก การที่นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เกิดสภาพอารมณ์ที่ดี ซึ่งเป็นผลจากการทำกิจกรรมทางอารมณ์ เช่น สภาพอารมณ์ที่ดี ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความรู้สึกผ่อนคลาย การมีสมาธิ ทักษะในการทำกิจกรรมทางอารมณ์

3) การพัฒนาดตนเองทางสังคม วัดจาก การที่นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นจากการทำกิจกรรมทางสังคม เช่น การที่นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างมากขึ้น สนทนากับเพื่อนมากขึ้น และนักเรียนรู้สึกดีจากการทำกิจกรรมเพื่อผู้อื่น



4) การพัฒนาตนเองด้านสติปัญญา วัดจาก การที่นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นจากการทำกิจกรรมทางสติปัญญา เช่น ได้รับความรู้รอบตัวมากขึ้น มีความรู้เพื่อการศึกษาต่อ การมีข้อมูลที่ทันสมัย การมีความรู้ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

5) การพัฒนาตนเองด้านการเงิน วัดจาก มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นจากการทำกิจกรรมทางการเงิน เช่น รู้วิธีการหารายได้ รายได้ที่เพิ่มขึ้น ความเพลิดเพลินจากการทำกิจกรรมการวัด

การวัดจะวัด 2 ครั้ง คือก่อนและหลังเข้าโปรแกรม โดยการวัดก่อนเข้าโปรแกรม จะใช้การวัดโดยใช้แบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบมาตรฐานค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งถามเกี่ยวกับสภาพด้านการ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงินที่นักเรียนเป็นอยู่ ส่วนการวัดหลังการเข้าโปรแกรมจะใช้การวัดโดยใช้แบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบมาตรฐานค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นกับนักเรียนหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม

เกณฑ์การให้คะแนน

การวัดสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบเท่าเดิมได้ 0 คะแนน ผู้ที่ตอบเพิ่มขึ้นน้อยที่สุดได้ 1 คะแนน ตอบเพิ่มขึ้นน้อยได้ 2 คะแนน เพิ่มขึ้นปานกลางได้ 3 คะแนน เพิ่มขึ้นมากได้ 4 คะแนน เพิ่มขึ้นมากที่สุดได้ 5 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า เป็นผู้ที่มีการพัฒนาด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงินสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

ตัวอย่างข้อคำถาม

ตอนที่ 9 แบบสอบถามการพัฒนาตนเอง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อ	ข้อคำถาม	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้นน้อยที่สุด	เพิ่มขึ้นน้อย	เพิ่มขึ้นปานกลาง	เพิ่มขึ้นมาก	เพิ่มขึ้นมากที่สุด
1	ฉันมีการนอนหลับที่ดี						
2	ฉันมีสภาพอารมณ์ที่ดี						
3	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนที่ร่วมทำกิจกรรมทางอารมณ์						

### 1.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการหาคุณภาพของเครื่องมือวัดแต่ละฉบับ ดังนี้

1) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นนำเครื่องมือที่ผ่านการปรับปรุงแล้ว ไปทำการทดสอบหาค่า ความเที่ยงตรง เชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การวัดและประเมินผลการศึกษา จำนวน 1 คน ด้านศึกษาศาสตร์ เอกภยศึกษ จำนวน 1 คน และด้าน พฤติกรรมศาสตร์ จำนวน 3 คน รวมทั้งหมด 5 คน เลือกข้อคำถาม ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ที่มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 (ล้วน สายยศ & อังคณา สายยศ, 2543) เพื่อนำไปใช้

2) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขจัดทำเป็นแบบสอบถามฉบับร่าง แล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

จากนั้นนำไปหาค่าความเชื่อมั่นความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (r) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป (สุวิมล ติรพานันท์, 2554) โดยสามารถสรุป คุณภาพของเครื่องมือได้ตามตาราง

ตาราง 5 คุณภาพเครื่องมือตัวแปรสังเกตในขั้นตอนการทดสอบและใช้จริง

ตัวแปร	ทดลองใช้ (Try out) N = 30		ฉบับจริง (Final) N = 340	
	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	Cronbach's Alpha	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	Cronbach's Alpha
1) องค์ประกอบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง	.241-.628	.786	.242-.636	.825
2) เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	.238-.774	.757	.231-.820	.834
3) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	.250-.752	.842	.224-.808	.751
4) การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	.262-.731	.834	.280-.765	.843
5) การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง	.431-.711	.761	.324-.673	.727
6) ทักษะการใช้เวลาว่าง	.273-.742	.769	.327-.739	.829
7) การตัดสินใจเลือกกิจกรรม	.207-.764	.857	.285-.672	.830
8) การพัฒนาตนเอง	.281-.696	.739	.377-.759	.718

#### 1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในการออกหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

2) ติดต่อส่งหนังสือไปยังโรงเรียนที่จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล และนัดหมายวัน เวลาที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล

3) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยส่งแบบสอบถามไปยังโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบ และผู้วิจัยนัดหมายวันเวลารับแบบสอบถามคืนหรือไปรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

#### 1.5 การจัดกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถามและคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความถูกต้องสมบูรณ์

2) สร้างคู่มือการลงรหัส (Coding Form) และลงข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้อง

3) ดำเนินการวิเคราะห์ ประมวลผลข้อมูล

#### 1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ กำหนดให้ระดับนัยสำคัญหรือระดับของความคลาดเคลื่อน ( $\alpha$ ) ในการทดสอบสมมติฐาน มีค่าเท่ากับ .01 ( $\alpha = .01$ ) ทุกสมมติฐานที่ทำการทดสอบ การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยใช้ค่าสถิติต่างๆ ดังนี้

1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในโมเดลเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งได้แก่ การหาค่าเฉลี่ย (mean) การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ความเบ้ (skewness) ความโด่ง (kurtosis) และสัมประสิทธิ์การกระจาย (coefficient of variation)

2) ทำการทดสอบโมเดลเพื่อหาความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป LISREL ด้วยวิธีการกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดล (Specification of the Model) เพื่อศึกษาว่าตัวแปรใด ส่งผลทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ในรูปแบบการวิเคราะห์โมเดลโครงสร้างเชิงสาเหตุ จะประกอบไปด้วยตัวแปรสังเกต และตัวแปรแฝง

ซึ่งลักษณะของความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุจะมีลักษณะเป็นเส้นตรง และเป็นความสัมพันธ์ทางในทิศทางเดียว

3) ประมาณค่าพารามิเตอร์ของโมเดล (Parameter Estimation from the Model) จะใช้วิธีการประมาณค่าไลค์ลิตูดสูงสุด (Maximum Likelihood) ซึ่งจะสามารถตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดล (Goodness of fit) กับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าชี้วัดความกลมกลืน ดังนี้

3.1) ชุดดัชนีวัดความสอดคล้องเชิงสัมบูรณ์ (Absolute fit index) ใช้ตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดล ความสัมพันธ์ตามสมมติฐานการวิจัย โดยการวัดระดับความกลมกลืน (Fit) ของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้ดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดล โดยใช้สถิติดังนี้

(1) ค่าไค-สแควร์  $\chi^2$  (Chi-Square) ใช้ทดสอบสมมติฐาน ความกลมกลืนระหว่างโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าไค-สแควร์ ที่ใช้ทดสอบความกลมกลืนของข้อมูล (Chi-Square goodness of fit index) โดยเกณฑ์การพิจารณาดูจากค่าไค-สแควร์ที่คำนวณได้น้อยกว่าไค-สแควร์ตาราง หรือพิจารณาค่า p-value ต้องมากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์

(2) ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ RMR (Root Mean Squared Residuals) เป็นค่าที่บอกขนาดของส่วนที่เหลือโดยเฉลี่ยจากการเปรียบเทียบระดับความกลมกลืนของโมเดลสองโมเดลกับข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ ค่าดัชนี RMR ยิ่งเข้าใกล้ศูนย์แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ โดยทั่วไปดัชนี RMR ที่น้อยกว่า 0.10 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Kline, 2005)

(3) ดัชนีวัดความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ RMSEA (Root Mean Squared Error of Approximation) เป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการวัดความกลมกลืน ของโมเดลโดยถ้าค่า RMSEA มีค่าน้อยกว่า 0.05 แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนสูง แต่ถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.05 - 0.08 จะแสดงว่า โมเดลนั้นมีความกลมกลืนในระดับดี แต่ถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.08-0.10 แสดงว่าโมเดลนั้นมีความกลมกลืนอยู่ในระดับไม่ค่อยดีนัก และถ้ามีค่ามากกว่า 0.10 แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนน้อยมากจาก (Brown; & Cudeck, 1993 อ้างถึงใน ณัฐวรุณ แก้วสุทธา (2558))

(4) ค่ามาตรฐานรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อน SRMR (Standardized Root Mean Squared Residual) เป็นค่าที่ใช้บอกค่าความคลาดเคลื่อน ของการ

เปรียบเทียบ ระหว่างความกลมกลืนของโมเดล กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่า SRMR จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0-1 โดยหากมีค่าน้อยกว่า 0.05 แสดงว่าโมเดลนั้น มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

(5) ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน GFI (Goodness of Fit Index) เป็นค่าดัชนีที่บ่งบอกถึงอัตราส่วนของ Observed Covariance Matrix (S) ที่สามารถอธิบายได้ด้วย Covariance ของโมเดล ค่า GFI มีค่าอยู่ระหว่าง 0-1 ค่ายิ่งเข้าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืน และค่า GFI ที่เหมาะสมควรมีค่ามากกว่า 0.90

### 3.2) ชุดดัชนีวัดความสอดคล้อง Incremental fit index ประกอบด้วย

(1) ค่า NFI (Normal fit index) เป็นดัชนีที่พัฒนาขึ้นโดย เบนท์เลอร์และโบแนท ซึ่งค่า NFI อยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 โดยที่ถ้าค่า NFI ตั้งแต่ .90 ถือว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ทั้งนี้ค่า NFI มีค่าเข้าใกล้ 1 จะบ่งบอกถึงความสอดคล้องของข้อมูล กับโมเดลมากขึ้นเท่านั้น (Hair et al., 2019)

(2) ค่า TLI (Tucker Lewis Index) ค่าดัชนีที่ทักเคอร์ลูอิส มีค่าตั้งแต่ 0 ถึง 1 ถ้าดัชนีนี้มีค่าตั้งแต่ .90 ขึ้นไป แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นระดับโมเดลที่ควรจะถูกยอมรับ (พุลงศ์ สุขสว่าง, 2563)

(3) ค่า CFI (Comparative fit index) เป็นดัชนีที่ปรับปรุงมาจาก NFI ซึ่ง ค่า CFI อยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ความซับซ้อนของโมเดลไม่มีผลต่อดัชนีนี้เมื่อดัชนีนี้มีค่าตั้งแต่ .90 ขึ้นไป แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

### 3.3) ดัชนีความกลมกลืนชุด Parsimony fit index ประกอบด้วย

(1) ค่าความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (Adjust goodness of fit index: AGFI) เป็นค่าที่คำนวณจาก GFI โดยเป็นดัชนีที่ทำการปรับค่า GFI ด้วย df เป็นดัชนีที่พิจารณาถึงจำนวนเส้นอิทธิพลที่อยู่ในโมเดล โดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0-1 หากมีค่ามากแสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืน โดยหากมีค่ามากกว่า 0.90 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

(2) ค่า PNFI (Parsimony normal fit index) เป็นค่าที่ใช้แสดงถึงความแปรปรวน และความแปรปรวนร่วม จากโมเดลที่ปรับแก้แล้ว ซึ่งค่า PNFI จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0-1 โดยหากมีค่ามาก จะแสดงว่าโมเดลนั้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าที่เหมาะสมจะมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป (พุลงศ์ สุขสว่าง, 2563)

(3) ดัชนีอัตราส่วนไค-สแควร์สัมพัทธ์ ( $\chi^2 / df$ ) (Relative Chi-Square Ratio) เป็นอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์กับระดับความเป็นอิสระ (df) โดยมีค่าเป็นบวก และหากมีค่าน้อยกว่า 3 ถือว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Kline, 2005)

ตาราง 6 สรุปเกณฑ์ค่าสถิติที่เหมาะสมที่ใช้ในการวิเคราะห์โมเดล

ลำดับ	สถิติ	เกณฑ์ที่เหมาะสม
1	ค่า Chi-Square Statistic ( $\chi^2$ )	ค่า p-value ต้องสูงกว่า 0.05 จึงจะแสดงว่าโมเดลมีความเหมาะสม (goodness of fit) และสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2	ค่า Root Mean Squared Residuals RMR	ค่า RMR ควรมีค่าน้อยกว่า 0.05 จึงแสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์
3	ค่า Root Mean Squared Error of Approximation (RMSEA)	ควรอยู่ระหว่าง 0.05-0.08 โดยค่าที่เข้าใกล้ 0 เป็นค่าที่ดีที่สุด
4	ค่า Standardized Root Mean Squared Residual (SRMR)	ควรอยู่ระหว่าง 0.05-0.08 โดยค่าที่เข้าใกล้ 0 เป็นค่าที่ดีที่สุด
5	ค่า Goodness of Fit Index (GFI)	อยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 โดยค่า 1 หมายถึงค่าชี้วัดที่แสดงว่าโมเดลนั้นๆ เหมาะสมดีที่สุดใน
6	ค่า Normal fit index (NFI)	จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 โดยควรมีค่าตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไป จะถือว่าแบบจำลองนั้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าที่ดีควรมีค่าเข้าใกล้ 1
7	ค่า Tucker Lewis Index (TLI)	ผลการเปรียบเทียบ จะให้ค่าระหว่าง 0 ถึง 1 โดยค่าดัชนีที่ระดับ 0.90 เป็นระดับโมเดลที่ควรจะถูกยอมรับ
8	ค่า Comparative Fit Index (CFI)	ค่าที่ได้จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 โดยค่าที่ได้ควรมีค่าตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไป
9	ค่า Adjust goodness of fit index (AGFI)	ค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ถ้ามีค่าตั้งแต่ .90 ขึ้นไป แสดงว่าแบบจำลองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
10	ค่า Parsimony normal fit index (PNFI)	ควรมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป
11	ค่า Relative Chi-Square Ratio ( $\chi^2 / df$ )	ค่าที่ตรวจสอบค่าความคลาดเคลื่อนระหว่างคู่ตัวแปร โดยค่าที่เหมาะสมจะต้องมีค่าไม่เกิน 3



3.4) การปรับโมเดล (Model Adjustment) ในการปรับโครงสร้างโมเดล (Respecified model) ผู้วิจัยเลือกใช้วิธี และขั้นตอนในการปรับโมเดลดังนี้

(1) การลดจำนวนตัวแปร (Data reduction) ในโมเดล โดยการเลือกลดตัวแปรที่ค่า Modification Indices (MI) แนะนำให้ปรับ วิธีนี้เป็นการลดจำนวนตัวแปรที่มีอยู่ในโมเดล (Data Reduction) ให้น้อยลง เนื่องจากตัวแปรบางคู่มีความสัมพันธ์กันมาก หรือสามารถเป็นตัวชี้วัดตัวเดียวกันได้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องลดทอนตัวแปรลง โดยเลือกลดตัวแปรที่มีค่า Factor loading ต่ำออกไป แล้วจึงวิเคราะห์หาค่าสถิติใหม่อีกครั้ง

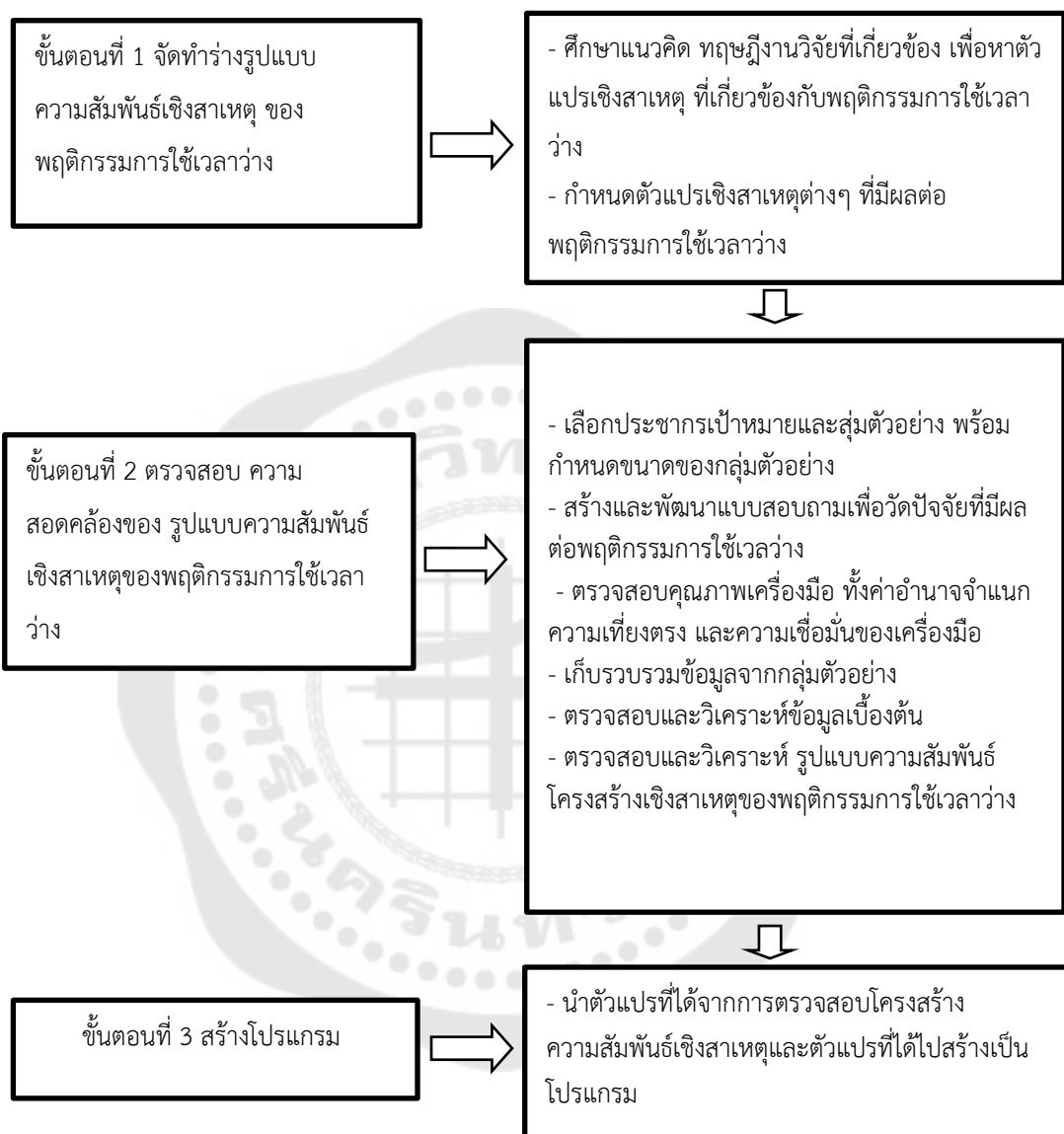
(2) การรวมตัวแปร (Item parceling) แล้วสร้างเป็นปัจจัยแฝงใหม่ เป็นการปรับโครงสร้างโมเดลใหม่ เนื่องจากโมเดลมีตัวแปรมีความสัมพันธ์กันสูงและผู้วิจัยเลือกที่จะไม่ลดตัวแปรโดยอาจรวมตัวแปรเพื่อสร้างเป็นปัจจัยแฝงใหม่ หรือรวมตัวแปรหลายเป็นตัวแปรเดียว แต่วิธีนี้ไม่นิยมใช้เนื่องจากการรวมตัวแปรอาจทำให้ไม่สะท้อนข้อมูลที่แท้จริง ข้อควรคำนึงเมื่อต้องการทำการรวมตัวแปรเป็นปัจจัยแฝงใหม่คือ ผู้วิจัยต้องตรวจสอบว่า ปัจจัยแฝง (Latent variable) ทั้งหมดในโมเดลยังคงต้องมีตัวแปรที่เป็นปัจจัยวัดประเภทเดียวกัน

(3) การเชื่อมลูกศรสองหัวระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนของตัวแปรตามที่มี Modification Indices (MI) แนะนำให้ปรับ การเชื่อมหัวลูกศรสองหัวระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนสองตัวแปรเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ค่าสถิติดีขึ้น เนื่องจากการเพิ่มหัวลูกศรหนึ่งเส้นถือเป็นการเพิ่มพารามิเตอร์อีกหนึ่งพารามิเตอร์ ซึ่งมีผลทำให้ค่า df ลดจำนวนลง 1 ค่าทุกครั้งที่มีการเพิ่มลูกศรเชื่อมระหว่างความคลาดเคลื่อนของสองตัวแปร

### 1.7 การนำผลจากการศึกษาในระยะที่ 1 ไปใช้

ในการนำผลที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 เพื่อไปใช้ต่อในระยะที่ 2 มีแนวทางโดยนำตัวแปรที่มีความสำคัญ ในระยะที่ 1 ไปทำการพัฒนา ในโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งตามแนวคิดของมันดี้ (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่าควรนำปัจจัยทั้งหมดไปพัฒนา ซึ่งได้แก่ การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การตัดสินใจเลือกกิจกรรม จากนั้นนำปัจจัยที่สำคัญทั้งหมดนำไปสร้างและออกแบบ โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ในระยะที่ 2 ซึ่งในการพัฒนาจะพัฒนาทุกตัวแปร โดยพิจารณาจากความสำคัญของค่าน้ำหนักของตัวแปร ตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักมาก จะได้รับการเน้นในการพัฒนามากกว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักน้อยกว่า

### สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1



ภาพประกอบ 18 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1

## 2. การวิจัยระยะที่ 2

การวิจัยในระยะที่ 2 ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อสร้างพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และนำโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### 2.1. กลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 2

กลุ่มตัวในการวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษา นครราชสีมา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการวิจัยในระยะที่ 1 ซึ่งเป็นโรงเรียนที่นักเรียน และผู้บริหาร คณะครู ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย จำนวน 1 โรงเรียน จาก 10 โรงเรียนที่อยู่ในการวิจัยระยะที่ 1 จากนั้นทำการสุ่มเลือกห้อง โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 2 ห้อง เข้าในกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน

เกณฑ์ในการคัดเลือกนักเรียน เข้ากลุ่มทดลอง เพื่อรับการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ตามโปรแกรมพัฒนาการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นนักเรียนที่มีความสมัครใจ ในการเข้าร่วมโปรแกรม
2. ไม่เคยได้รับการฝึกอบรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มาก่อน
3. มีความพร้อมเข้าร่วมโปรแกรมทดลองการฝึกอบรม ระยะเวลา 20 ชั่วโมง
4. มีเจตนาตอบรับยินยอมอนุญาตจากผู้ปกครองและครูที่ปรึกษา

ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมมีลักษณะดังนี้

1. เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง
2. ไม่เคยได้รับการฝึกอบรม การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มาก่อน

### แบบแผนการทดลอง

แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 2 นี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental designs) เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลา

ว่างเพื่อพัฒนาตนเอง กับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลัง (pretest-posttest) ได้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีการออกแบบการทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองอยู่ในโรงเรียนเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ให้เหมือนกันทั้งสองกลุ่มโดยให้เพศชายและหญิงทั้งสองกลุ่มมีจำนวนเท่ากัน และทำกิจกรรมได้ในช่วงเวลาเดียวกันของการเรียน โดยตัวแปรที่ศึกษามีดังนี้

1) ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ

โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรม และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้โปรแกรม โดยมีการนำปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมตามโปรแกรม

2) ตัวแปรตาม (Dependent variable) ประกอบด้วย ตัวแปร 2 ตัว คือ

2.1) พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

- ทางกาย
- ทางอารมณ์
- ทางสังคม
- ทางสติปัญญา
- ทางการเงิน

2.2) การพัฒนาตนเองของนักเรียน โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่

- ทางกาย
- ทางอารมณ์
- ทางสังคม
- ทางสติปัญญา
- ทางการเงิน

## 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1. เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร 2. เครื่องมือที่ใช้ในพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1) เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรเพื่อใช้วัดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามองค์ประกอบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

ตอนที่ 7 แบบสอบถามทักษะการใช้เวลาว่าง

ตอนที่ 8 แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

ตอนที่ 9 แบบสอบถามการพัฒนาตนเอง

### 2) เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยประยุกต์จาก แนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ซึ่งใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยพัฒนาผ่านการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง และทักษะการใช้เวลาว่าง โดยในการสร้างเครื่องมือมีขั้นตอนดังนี้

#### 2.2.1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างของ มันดี (Mundy, 1998) และแนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรม ได้แก่ ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) และทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory)

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดวัตถุประสงค์ ของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนด วัตถุประสงค์การเรียนรู้ดังนี้

- 1) นักเรียนรู้ และเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญ ของการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง
- 2) นักเรียนรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับ ประโยชน์ของการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง
- 3) นักเรียนรู้ถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง
- 4) นักเรียนรู้วิธีการพัฒนาปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง
- 5) นักเรียนสามารถกำหนดแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดพฤติกรรม การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองได้
- 6) นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหา ที่เกิดขึ้นในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองได้
- 7) นักเรียนได้รับการฝึกประสบการณ์ตรง จากการพัฒนาและปฏิบัติตาม หลักการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง
- 8) ผู้เรียนมีการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองไปใน ทิศทางที่ดีขึ้นมีความสอดคล้องกับสภาพสังคม และเทคโนโลยีในปัจจุบัน ลดการทำกิจกรรมที่เป็น ปัญหาที่สำคัญที่เกิดจากการติดการใช้เทคโนโลยี เช่น ติดเกม ติดโทรศัพท์ ติดอินเทอร์เน็ต ติดแชท ติดคอมพิวเตอร์
- 9) นักเรียนนำผลที่ได้รับ จากการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง ไปประยุกต์ใช้ในด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดชีวิตที่ดี

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างกิจกรรมในโปรแกรม

ในการสร้างกรอบการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

### 3.1 ระยะเตรียมการทดลอง

ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- (1) เตรียมความพร้อมของวิทยากร คณะครูผู้ร่วมงาน อุปกรณ์ และเอกสารที่ใช้
- (2) ชี้แจงคณะครู ผู้ที่เกี่ยวข้องในโรงเรียน และผู้ปกครอง เพื่อทำความเข้าใจ



เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของโครงการ

(3) เชิญชวนนักเรียนที่สนใจ และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเองร่วมโปรแกรม จำนวน 40 คน โดยสุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 20 คน โดยทั้งสองกลุ่มมีลักษณะใกล้เคียงกัน ทั้งด้าน เพศ อายุ และผลการเรียน

### 3.2 ระยะเวลาทดลอง

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มในการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการเรียนการสอนในโรงเรียนตามปกติ และอีกกลุ่มคือกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้เข้ารับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม 2 ขั้นตอนได้แก่

1) ขั้นตอนการให้ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

2) ขั้นตอนการนำความรู้ความเข้าใจไปปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

3. ระยะเวลาหลังทดลอง ในระยะนี้เป็นการติดตามและประเมินผลกลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้รับแจ้งกิจกรรมผ่านไป 1 เดือน เพื่อเก็บข้อมูลว่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ยังคงมีอยู่เหมือนเดิมหรือไม่อย่างไร

#### 2.2.2) การทดลองใช้และปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้

ในการทดลองใช้ โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มีการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ความเหมาะสม ความสอดคล้องด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และรูปแบบการจัดกิจกรรม จากนั้นนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุง และนำโปรแกรมไปใช้ทดลอง โดยทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน เพื่อหาข้อบกพร่องต่างๆ ของโปรแกรม หลังจากที่ได้ทดลองใช้โปรแกรม ผู้วิจัยนำข้อบกพร่องต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไปปรับปรุง จนได้โปรแกรมที่มีความสมบูรณ์พร้อมที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมต่อไป

## 2.3 ขั้นตอนการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

ในขั้นตอนการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง และการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และ 2. ขั้นปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นขั้นนำความรู้ความเข้าใจ และผลจากการได้รับการพัฒนาปัจจัยสำคัญ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองนำไปสู่การปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองตามแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ซึ่งได้กำหนดแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยจะเริ่มจาก 1) การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) เป็นอันดับแรก ซึ่งเป็นขั้นต้นทำให้เกิดการมองเห็นถึงความสำคัญ ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง และย่อมจะทำให้นักเรียนเกิด แรงจูงใจในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง 2) การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) เป็นการให้ความรู้ความเข้าใจ ในการรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความสนใจ (Interest) ค่านิยม (Values) ทศนคติ (Attitudes) ความพึงพอใจ (Satisfaction) 3) ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้นำทักษะที่นักเรียนมีอยู่ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อเป็นการส่งเสริมการทำกิจกรรมในเวลาว่าง 4) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) เป็นการฝึกการติดต่อสื่อสารกับคนรอบข้าง เพื่อนำมาซึ่งการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making) ซึ่งจะเป็นการทำให้นักเรียนเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม

### 2.3.1 ขั้นตอนการพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

ช่วงการรับความรู้ เป็นช่วงการพัฒนาให้ความรู้ความเข้าใจ ตามแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) โดยมุ่งให้ความรู้ความเข้าใจในด้านต่างๆ ซึ่งจะพัฒนาตามลำดับของการเกิดพฤติกรรมดังนี้ 1. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) 2. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) 3. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) 4. การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) 5. การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision making) เพื่อนำไปใช้ในการวางแผน กำหนดกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างโดยเป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ ตอบสนองจิตใจ และเพื่อการพัฒนาตนเองทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการเงิน

### 1) การพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ในการพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยใช้การจัดกิจกรรมตามแนวคิดของมันดี (Mundy, 1998) โดยลักษณะของกิจกรรมเป็นการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนา ให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ- ให้อำนาจจำกัดความของเวลาว่าง (Definition of leisure) ลักษณะการใช้เวลาว่างที่ดี ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง ความสัมพันธ์ระหว่างเวลาว่างกับชีวิต (Relationship to one's life) ประโยชน์ความสัมพันธ์ของเวลาว่างต่อคุณภาพชีวิต (Relationship to quality of life) ประโยชน์ของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้านได้แก่

(1) การรับรู้ความหมาย ใช้การทำให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ โดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) ศึกษาใบงาน ค้นคว้า แลกเปลี่ยน นำเสนอระหว่างเพื่อนในกลุ่ม บันทึก ทำแบบฝึกหัด เกี่ยวกับความหมายคำจำกัดความของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ฝึกปฏิบัติโดยการเขียนความหมายคำจำกัดความ แยกกิจกรรมว่า กิจกรรมใดเป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมใดไม่เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

(2) การรับรู้ประโยชน์ ใช้การให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ โดยจัดกิจกรรมให้

นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) ศึกษาใบงาน ค้นคว้า แลกเปลี่ยนนำเสนอระหว่างเพื่อนในกลุ่ม บันทึก ทำแบบฝึกหัด เกี่ยวกับการรับรู้ เข้าใจถึงประโยชน์ เห็นคุณค่า ความสำคัญที่จะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และสร้างให้เกิดความต้องการที่จะทำกิจกรรมจากการประเมินถึงประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของการทำกิจกรรม โดยการให้ค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับชีวิตประจำวัน ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการใช้เวลาว่าง และผลดีที่จะเกิดขึ้น จากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

จากนั้นนักเรียนร่วมกันสรุป นำเสนอความรู้ที่ได้ ข้อคิด แนวทางการทำกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยเป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ ตอบสนองจิตใจ และเพื่อการพัฒนาตนเองทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการเงิน

### 2) การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

ในการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยใช้การจัดกิจกรรมตามแนวคิดของมันดี (Mundy, 1998) โดยลักษณะของกิจกรรมเป็น ให้ความรู้ ความเข้าใจ ฝึกปฏิบัติตนเอง เกี่ยวกับความสนใจ (Interest) ความสามารถ (Capabilities) ความ

คาดหวังของการใช้เวลาว่าง (Leisure expectations) ประสบการณ์ที่ดี (Quality experiences) เป้าหมาย (Leisure goals) ความต้องการ (Needs) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำหนดเลือกกิจกรรม การทำกิจกรรมตามความเหมาะสมของตนเอง

(1) การรับรู้ตนเองใช้การทำให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ โดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) ศึกษาใบงาน ค้นคว้า แลกเปลี่ยนนำเสนอระหว่างเพื่อนในกลุ่ม บันทึก ทำแบบฝึกหัด เกี่ยวกับการรับรู้ลักษณะของตนเอง ซึ่งได้แก่ จุดเด่น ข้อจำกัด และเป้าหมายของตนเอง เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง

(2) การรับรู้ความรู้สึก ใช้การทำให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ โดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) ศึกษาใบงาน ค้นคว้า แลกเปลี่ยนนำเสนอระหว่างเพื่อนในกลุ่ม บันทึก ทำแบบฝึกหัด เกี่ยวกับการที่นักเรียนรับรู้ความรู้สึกของตนเอง เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเกิดการประเมินการรับรู้ นำไปสู่ความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง

จากนั้นนักเรียนร่วมกันสรุป นำเสนอความรู้ที่ได้ ข้อคิด แนวทางการทำกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยเป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ ตอบสนองจิตใจ และเพื่อการพัฒนาตนเองทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการเงิน

### 3) การพัฒนาด้านทักษะการใช้เวลาว่าง

ในการพัฒนาด้านทักษะการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยใช้การจัดกิจกรรมตามแนวคิดของมุนดี (Mundy, 1998) โดยลักษณะของกิจกรรมเป็นให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับแนวทางการฝึกทักษะเพื่อความสามารถในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในทักษะพื้นฐานทั่วไป เช่น กีฬา การเต้นรำ เพลง ศิลปะ และงานฝีมือ ทักษะเฉพาะด้าน เช่น เลี้ยงสัตว์และปลูกพืช การใช้สื่อเทคโนโลยี คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะการทำกิจกรรมการทำกิจกรรมตามระดับประสบการณ์ ได้แก่ระดับพื้นฐาน ระดับกลาง และระดับสูง (Leisure experience skills) โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ ดังนี้

(1) ทักษะการทำกิจกรรม ใช้การให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ โดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) ศึกษาใบงาน ค้นคว้า แลกเปลี่ยนนำเสนอระหว่างเพื่อนในกลุ่ม บันทึก ทำแบบฝึกหัด เกี่ยวกับแนวทางที่จะพัฒนา ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

(2) ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรมใช้การให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติโดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) ศึกษาใบงาน ค้นคว้า แลกเปลี่ยนนำเสนอระหว่างเพื่อนในกลุ่ม บันทึก ทำแบบฝึกหัด เกี่ยวกับความหมาย และวิธีการวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล ที่มีผลทำให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนให้ดีขึ้น

จากนั้นนักเรียนร่วมกันสรุป นำเสนอความรู้ที่ได้ ข้อคิด แนวทางการจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยเป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ ตอบสนองจิตใจ และเพื่อการพัฒนาตนเองทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการเงิน

#### 4) การพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ในการพัฒนาด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผู้วิจัยใช้การจัดกิจกรรม ตามแนวคิดของมันดี (Mundy, 1998) โดยลักษณะของกิจกรรมเป็นเรียนรู้ความคาดหวังของคนรอบข้างทั้งพ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ ครู เพื่อน และคนในชุมชน ให้ความรู้ความเข้าใจในกลไกทางสังคม กฎเกณฑ์ของสังคม ความคาดหวังทางสังคมที่มีผลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ความเหมาะสมของพฤติกรรมที่สังคมต้องการในด้านการใช้เวลาว่าง ทักษะการสร้างความสัมพันธ์หรือสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง (Relationship-building skills) ทักษะด้านการสื่อสาร (Communication skills) ทักษะความกล้าแสดงออก (Assertiveness skills) ทักษะการสนทนา (conversational skills) ทักษะการฟัง (listening skills) การซักถาม (ask questions), รอจังหวะในการพูด (wait turn to speak), มีส่วนร่วมในบทสนทนา (contribute to conversations) ในการติดต่อสื่อสาร

(1) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว หมายถึง การที่นักเรียนมีการพูดคุย ติดต่อ สื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลภายในครอบครัว เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ การสนับสนุนสิ่งต่างๆ ในด้านการใช้เวลาว่าง

(2) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว หมายถึง การที่นักเรียนมีการพูดคุย ติดต่อ สื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลภายนอกครอบครัว เช่น ครู อาจารย์ เพื่อน ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ การสนับสนุนสิ่งต่างๆ ในด้านการใช้เวลาว่าง

จากนั้นนักเรียนร่วมกันสรุป นำเสนอความรู้ที่ได้ ข้อคิด แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

โดยเป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ ตอบสนองจิตใจ และเพื่อการพัฒนาตนเองทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการเงิน

#### 5) การพัฒนาการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

ในการพัฒนาด้านการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ผู้วิจัยใช้การจัดกิจกรรมตามแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) โดยลักษณะของกิจกรรมเป็นการจัดกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ ความจำเป็นในการพัฒนาการตัดสินใจเลือกกิจกรรม แนวทางเกี่ยวกับขั้นตอนในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ได้แก่

(1) การรวบรวมข้อมูล ใช้การจัดกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับการรวบรวมข้อมูลด้านการใช้เวลาว่าง การที่นักเรียนระบุถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างต่างๆ จุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

(2) การสร้างทางเลือก ใช้การจัดกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับการ ระบุถึง กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนหลากหลายกิจกรรม

(3) การประเมินทางเลือก ใช้การจัดกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับการพิจารณาผลดี ผลเสีย ของการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

(4) การเลือกกิจกรรม ใช้การจัดกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนจากหลายกิจกรรม โดยใช้เหตุผล คำนึงถึงผลดี ผลเสีย ความเหมาะสมของกิจกรรม แล้วเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมที่สุดสำหรับนักเรียน ซึ่งอยู่ภายใต้เงื่อนไข เป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ

จากนั้นนักเรียนร่วมกันสรุป นำเสนอความรู้ที่ได้ ข้อคิด แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยเป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ ตอบสนองจิตใจ และเพื่อการพัฒนาตนเองทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการเงิน



### 2.3.2. ขั้นการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

ในขั้นนี้เป็นการนำความรู้ความเข้าใจหลังจากที่นักเรียนได้รับการพัฒนาปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ที่สำคัญแล้ว นักเรียนจะนำความรู้ คุณลักษณะต่างๆ มาสู่การปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งนักเรียนจะเลือกกิจกรรมที่ต้องการพัฒนาด้วยตนเอง จากด้านกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยนักเรียนจะมีเหตุผลของนักเรียนในการพัฒนาในด้านที่นักเรียนต้องการ ขึ้นอยู่กับเหตุผลและความพึงพอใจของนักเรียน ซึ่งเป็นการกำหนดแนวทางและการพัฒนาด้วยตนเอง ตามแนวคิดจากทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) กำหนดกิจกรรมด้วยตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเอง โดยปราศจากการแทรกแซงจากคนอื่น ๆ และมีอิสระในการวางแผน มีอำนาจควบคุมการทำกิจกรรม มีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกร่วมของการเชื่อมต่อกับคนอื่น ๆ โดยมาจากแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ส่วนทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง ทักษะในการทำกิจกรรม (skill) และความท้าทาย (challenges) ซึ่งถ้าหากกิจกรรมมีความง่ายเกินไป มีความท้าทายน้อยเกินไป จะเกิดผลลัพท์ คือ ความน่าเบื่อหน่าย ไม่อยากทำกิจกรรม (boredom) ส่วนอีกทาง ถ้าหากมีความท้าทายสูงเกินไป แต่ทักษะมีน้อยไม่พอกับการทำกิจกรรมให้สำเร็จจะก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้นการทำกิจกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นการที่นักเรียนได้ทำงานที่ยากและมีความท้าทาย ซึ่งไม่เกินความสามารถของนักเรียน แล้วนักเรียนจะเกิดความรู้สึกรื่นไหล มีความสุข มีความพยายาม และมีการควบคุมสถานการณ์ มีความสุขกับการทำกิจกรรม สามารถทำกิจกรรมได้อย่างยาวนาน ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย และผลของการทำกิจกรรมจะออกมาในทางที่ดี ซึ่งการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) จะใช้ลักษณะในการจัดกิจกรรม คือ

- 1) มีการจัดกิจกรรมที่มีความท้าทายตรงกับระดับทักษะความสามารถของนักเรียน
- 2) นักเรียนมีการตั้งกฎเกณฑ์ในการจัดกิจกรรม และรักษากฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ตั้งไว้
- 3) นักเรียนมีการตั้งเป้าหมายของกิจกรรมที่ชัดเจน และพยายามทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย
- 4) นักเรียนได้รับการตอบสนองถึงความก้าวหน้า ความสำเร็จ หรือรางวัลที่จะได้รับทันที

จากแนวคิดของทั้งสองทฤษฎีดังกล่าว สามารถนำมาจัดทำกิจกรรมตามขั้นตอนต่างๆ ซึ่งในแต่ละขั้นตอน นักเรียนจำเป็นต้องได้รับการให้ความรู้ความเข้าใจ กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาตามแนวคิดทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) และ ทฤษฎีการลื่นไหล

(Flow Theory) จากผู้วิจัย ซึ่งทฤษฎีทั้งสองจะถูกนำมาใช้ร่วมกันในแต่ละขั้นตอน จากนั้นนักเรียนเป็นผู้กำหนดแนวทางตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1) นักเรียนเลือกกำหนด การพัฒนาตนเองอย่างน้อยในด้านใดด้านหนึ่งด้วยตัวเอง จากเหตุผลต่างๆ อาจเป็นด้านที่นักเรียนได้รับการพัฒนาน้อย หรือนักเรียนมีความต้องการที่จะพัฒนาเพื่อประโยชน์กับตัวนักเรียนเอง

2) การตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่นักเรียนต้องการทำ โดยเป็นกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาตนเองตามด้านที่นักเรียนต้องการ ควรเป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ ตอบสนองจิตใจ และเพื่อการพัฒนาตนเองทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการเงิน

3) กำหนดเป้าหมายวัตถุประสงค์ในการพัฒนาตนเอง โดยนักเรียนเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมด้วยตนเอง และกำหนดระดับความยากโดยให้มีระดับความยากมากขึ้นกว่ากิจกรรมที่นักเรียนทำในชีวิตประจำวัน อาจมีความแปลกใหม่ของวัตถุประสงค์ หรือเป็นวัตถุประสงค์ที่นักเรียนไม่เคยทำได้มาก่อน โดยเป้าหมายควรสามารถวัดได้ มีการเพิ่มระดับการทำกิจกรรมในระดับที่ยากกว่าที่เคยทำมา หรือมีระดับการทำกิจกรรมบ่อยกว่าที่เคยทำมา

4) กำหนดช่วงเวลาในการทำกิจกรรม โดยนักเรียนจะเลือกช่วงเวลาในการทำกิจกรรม ว่าควรจะทำในช่วงเวลาใดจึงจะสะดวก และมีความเหมาะสม โดยเวลารว่างส่วนใหญ่จะเป็นช่วงเวลารับประทานอาหารหรือตอนเย็นหลังเลิกเรียน และในหนึ่งสัปดาห์นักเรียนจะทำกิจกรรมในวันใดบ้าง ซึ่งควรมีระยะเวลาเพิ่มมากขึ้นจากระยะเวลาก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น กำหนดช่วงเวลาให้มีความเหมาะสมกับการทำกิจกรรม กำหนดจำนวนครั้งที่ทำกิจกรรมให้มากขึ้นกว่าที่ผ่านมา

5) นักเรียนกำหนดระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละช่วงเวลาว่าจะทำกิจกรรมวันละกี่นาที กี่ชั่วโมง หรือ แต่ละวันจะเป็นเวลาประมาณเท่าไร โดยการทำกิจกรรมควรมีระยะเวลาในการทำกิจกรรมมากขึ้น

6) นักเรียนกำหนดทรัพยากร สถานที่ สื่ออุปกรณ์ ที่สอดคล้อง และจำเป็นต่อการทำกิจกรรม นักเรียนกำหนดวิธีการแสวงหาสถานที่ สื่ออุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำกิจกรรม โดยกำหนดทรัพยากรที่ต้องการใช้ในการทำกิจกรรม กำหนดแนวทางในการจัดหาทรัพยากร กำหนดวิธีใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุด

7) นักเรียนกำหนดแนวทาง วิธีการประเมินผลระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อเป็นการตรวจสอบว่าขณะทำกิจกรรมนักเรียนสามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้หรือไม่

อย่างไร มีจุดใดที่ต้องมีการปรับปรุงพัฒนา เช่น -การสรุปกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ทำ  
ความสำเร็จของกิจกรรม ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น ข้อควรปรับปรุง ความรู้สึก ความพึงพอใจใน  
การทำกิจกรรม ผลจากการพัฒนาตนเอง

8) กำหนดการรายงาน สรุปผลจากการปฏิบัติกิจกรรม ผลจากการพัฒนาตนเอง  
ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนให้เพื่อนๆ ทราบ เช่น รายงานกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ทำ ว่าทำกิจกรรม  
อะไรบ้าง รายงานความสำเร็จของกิจกรรมเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่อย่างไร รายงานปัญหา  
อุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม รายงานข้อควรปรับปรุงในการทำกิจกรรมของตนเอง  
รายงานผลของความรู้สึก ความพึงพอใจในการทำกิจกรรม รายงานผลจากการทำกิจกรรม  
สามารถพัฒนาด้านกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้อย่างไรบ้าง รายงานผลดีที่เกิดขึ้นใน  
ด้านอื่นๆ รายงานการนำแนวทางในการปฏิบัติที่ได้รับเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิต

ซึ่งการทำแต่ละขั้นตอนจะมีการบันทึกใส่สมุดบันทึกการทำกิจกรรมในแต่ละ  
ขั้นตอนเพื่อเป็นหลักฐาน ให้เห็นความก้าวหน้า การพัฒนาที่เกิดขึ้น หรือเปรียบเทียบผลการทำ  
กิจกรรมกับตนเองและผู้อื่น

ตาราง 7 สรุปกิจกรรมของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คาบ ที่	เป้าหมายของกิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม /สื่อที่ใช้	ทฤษฎี /แนวคิดที่ใช้
1-2	1) เพื่อให้นักเรียนได้คุ้นเคยกับทุกคนที่เกี่ยวข้อง กับโปรแกรม 2) เพื่อให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ของโปรแกรม 3) เพื่อให้นักเรียน มีความรู้พื้นฐานพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง	- กิจกรรมกลุ่มย่อย - การให้ความรู้ - การนำเสนอ แลกเปลี่ยนความ คิดเห็น - แบบฝึกหัด	การให้ความรู้ ความเข้าใจ Cognitive กิจกรรมกลุ่ม ทฤษฎีปัญญา สังคม

ตาราง 8 (ต่อ)

คาบ ที่	เป้าหมายของกิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม /สื่อที่ใช้	ทฤษฎี /แนวคิดที่ใช้
3-6	<p>2) เพื่อให้ นักเรียนมีการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้น</p> <p>3) เพื่อให้ นักเรียนมีการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้น</p> <p>4) เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะการใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้น</p> <p>5) เพื่อให้ นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในด้านการใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้น</p>	<p>- กิจกรรมกลุ่มย่อย</p> <p>- การให้ความรู้</p> <p>- การนำเสนอ</p> <p>แลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p> <p>- ใบความรู้</p> <p>- แบบฝึกหัด</p>	<p>การให้ความรู้</p> <p>ความเข้าใจ</p> <p>ทฤษฎีปัญญา</p> <p>สังคมทฤษฎี</p> <p>การตัดสินใจ</p> <p>ด้วยตัวเอง</p> <p>และทฤษฎีการ</p> <p>สิ้นไหล</p> <p>การเรียนรู้สู่การ</p> <p>ปฏิบัติ</p>
7-10	<p>5) เพื่อให้ นักเรียนมีการนำความรู้ความเข้าใจจากการพัฒนาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างนำมาใช้</p> <p>6) เลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ถูกต้องและเหมาะสม</p> <p>7) เพื่อให้ นักเรียนมีการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี มีอิสระ และตอบสนองของจิตใจ</p> <p>8) เพื่อให้ นักเรียนมีการพัฒนาตนเองในด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน</p>	<p>- กิจกรรมกลุ่มย่อย</p> <p>- การให้ความรู้</p> <p>- การนำเสนอ</p> <p>แลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p> <p>- ใบความรู้</p> <p>- แบบฝึกหัด</p> <p>- การลงมือปฏิบัติจริง</p> <p>- การออกกิจกรรมภาคสนาม</p> <p>- การทำกิจกรรมกลุ่มใหญ่</p>	<p>การให้ความรู้</p> <p>ความเข้าใจ</p> <p>กิจกรรมกลุ่ม</p> <p>ทฤษฎีปัญญา</p> <p>สังคมทฤษฎี</p> <p>การตัดสินใจ</p> <p>ด้วยตัวเอง</p> <p>และทฤษฎีการ</p> <p>สิ้นไหล</p> <p>การเรียนรู้สู่การ</p> <p>ปฏิบัติ</p>

ตาราง 9 สรุปการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
1. รู้จักกัน ฉันและ เธอ	1) นักเรียนได้รู้ และเข้าใจถึง วัตถุประสงค์ รายละเอียด ประโยชน์ที่จะ ได้รับจากการเข้า ร่วม โปรแกรม พัฒนาพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนา ตนเอง	1) จัดกิจกรรมกลุ่มโดย วิทยากรแนะนำตัวและ ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย ภายในกลุ่ม กับนักเรียน โดยการพูดคุย 2) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ ของกิจกรรม 2) วิทยากรแนะนำการ ปฏิบัติตนและ รายละเอียดในการเข้า ร่วมกิจกรรม 3) วิทยากรแนะนำผลดีที่ จะเกิดขึ้นจากการเข้าร่วม กิจกรรม	30 นาที	1) ใบงาน แนะนำ โปรแกรม พัฒนา พฤติกรรม การใช้เวลา ว่างเพื่อ พัฒนาตนเอง	- สังเกตความ สนใจ - การมีส่วนร่วม ในกิจกรรม - การพูดคุย ซักถาม
	2) นักเรียนมี ความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับ โปรแกรมพัฒนา พฤติกรรมการใช้ เวลาว่างเพื่อ พัฒนาตนเอง	4) วิทยากรแนะนำ โปรแกรมพัฒนา พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง 5) นักเรียนศึกษาใบ ความรู้ และ ทำกิจกรรม	30 นาที	1) ใบความรู้ แนะนำ โปรแกรม พัฒนา พฤติกรรม การใช้เวลา ว่างเพื่อ พัฒนาตนเอง	- สังเกตความ สนใจ - การมีส่วนร่วม ในกิจกรรม - การพูดคุย ซักถาม

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
	3) เพื่อเก็บ ข้อมูลความรู้ พื้นฐาน และวัด พฤติกรรมการใช้ เวลาว่างก่อน เข้าร่วม โปรแกรม	นักเรียนทำแบบสอบถาม วัดความรู้ และพฤติกรรม การใช้เวลาว่างของตนเอง โดยวัดจากประเภท กิจกรรมที่ทำ และเวลาที่ ใช้ในการทำกิจกรรม เพื่อ ใช้เป็นข้อมูลก่อนเข้าร่วม กิจกรรมตามโปรแกรม	1 ชม.	1) แบบวัด ความรู้ พื้นฐานการใช้ เวลาว่าง และแบบวัด พฤติกรรม การใช้เวลา ว่าง	- การทำ แบบสอบถาม ความรู้ พื้นฐานการใช้ เวลาว่างใน ด้าน และ พฤติกรรมการใช้ เวลาว่าง
2. เวลา ว่างคือ อะไร	1) เพื่อให้ นักเรียนได้รับ ความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับ ความรู้พื้นฐาน ของพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง เกี่ยวกับ ความหมาย ประเภท องค์ประกอบ ลักษณะที่ดีของ การใช้เวลาว่าง	1) จัดกิจกรรมกลุ่มโดย นักเรียนศึกษาใบงาน 3 ใบงาน ความหมาย ประเภท ลักษณะที่ดีของ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง 2) นำเสนอแลกเปลี่ยน ความคิดของตนเองกับ เพื่อนในกลุ่ม 3) นักเรียนร่วมกันสรุป - ความหมาย - ประเภท - องค์ประกอบ ลักษณะที่ดี ของกิจกรรมการใช้เวลา ว่างลงในใบงาน	1 ชม.	1) ใบงาน ความหมาย ของการใช้ เวลาว่าง 2) ใบงาน ประเภทของ การใช้เวลา ว่าง 3) ใบงาน องค์ประกอบ ลักษณะที่ดี ของกิจกรรม การใช้เวลา ว่าง	- สังเกตความ สนใจ - การมีส่วนร่วม ใน กิจกรรม - การพูดคุย ซักถาม - สังเกตการ ตอบคำถาม - การนำเสนอ แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น - การบันทึก ความรู้ที่ได้รับ ลงในใบงาน



## ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
3. เหนือ ใหม่เวลา ว่างมี ประโยชน์ นะ	1) เพื่อพัฒนา การตระหนักรู้ กิจกรรมการใช้ เวลาว่าง ใน ด้านการรับรู้ ประโยชน์ของ การการใช้เวลา ว่างในด้าน ต่างๆ ซึ่งได้แก่ ทางกาย ทาง อารมณ์ ทาง สังคม ทาง สติปัญญา และ ทางการเงิน	1) จัดกิจกรรมกลุ่มศึกษาใบ งานความหมาย องค์ประกอบ การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้ เวลาว่าง และประโยชน์จาก การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 2) ทำแบบฝึกหัดความหมาย องค์ประกอบการตระหนักรู้ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง และ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการทำ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง 2) นักเรียนนำเสนอแลกเปลี่ยน ความคิดจากเนื้อหาในใบงาน 3) นักเรียน ร่วมกันนำเสนอ และเชื่อมโยงนำมาสู่การ ตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง 4) นักเรียนร่วมกันสรุป ความหมาย องค์ประกอบการ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการทำ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง และ การเชื่อมโยงที่นำมาสู่การ ตัดสินใจเลือกกิจกรรม	1 ชม.	1) ใบงาน ที่ 4.1 ความหมา ย องค์ประก อบการ ตระหนักรู้ กิจกรรม การใช้ เวลาว่าง 2) ใบงาน ที่ 4.2 ประโยชน์ ของการทำ กิจกรรม การใช้ เวลาว่าง	- สังเกตการณ์ มีส่วนร่วมใน กิจกรรม - การคิด และ การเสนอแนะ ประโยชน์ที่ เกิดขึ้นจาก การทำ กิจกรรมการใช้ เวลาว่าง - การเชื่อมโยง ประโยชน์ของ การใช้เวาว่าง กับการ ตัดสินใจเลือก กิจกรรมการใช้ เวลาว่าง

## ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
4. รู้จักตัว เราก่อน	1) เพื่อ พัฒนาการ ตระหนักรู้ตนเอง ที่มีต่อการทำ กิจกรรมการใช้ เวลาว่าง ในด้าน การรับรู้ลักษณะ ของตนเอง และ ความรู้สึกรู้สึกของ ตนเอง ที่ เกี่ยวข้องกับการ ทำกิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง	1) จัดกิจกรรมกลุ่มศึกษาใบ งานที่ 5 ความหมายการ ตระหนักรู้ตนเองต่อกิจกรรม การใช้เวลาว่าง 2) ศึกษาใบความรู้การรับรู้ ตนเอง ในด้าน จุดเด่น ข้อจำกัด และเป้าหมาย ที่ เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง 3) นักเรียนศึกษาใบความรู้ การรับรู้ความรู้สึกความชอบ และความต้องการในการทำ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง 4) นักเรียนร่วมกันนำเสนอ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิด การเชื่อมโยงนำไปสู่การ ตัดสินใจเลือกกิจกรรม 4) นักเรียนร่วมกันสรุป ความหมาย การเชื่อมโยงการ ตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้ เวลาว่าง นำไปสู่การตัดสินใจ เลือกกิจกรรม และสรุปลงใน ใบงาน	1 ชม	1) ใบงาน ที่ 5 การ ตระหนักรู้ ตนเองต่อ การใช้ เวลาว่าง	- สังเกตการ มีส่วนร่วมใน กิจกรรม - การตอบ คำถาม และ การบันทึก ในใบงาน -การนำเสนอ แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น - การ เชื่อมโยงการ รับรู้ตนเอง กับการ ตัดสินใจ เลือก กิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง - การทำ แบบฝึกหัด ในใบงาน

## ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรม	เวลา	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
5. เวลา ว่างที่ดี ต้องมี ทักษะ	1) เพื่อสร้าง แนวทางในการ พัฒนาทักษะ การใช้เวลาว่าง และการนำ ทักษะการใช้ เวลาว่างที่ นักเรียนมีอยู่ มาใช้ให้เกิด ประโยชน์	1) จัดกิจกรรมกลุ่ม ศึกษา ใบงานที่ 6 เรื่องทักษะการ ใช้เวลาว่าง ในหัวข้อ ทักษะในการทำกิจกรรม และทักษะที่ช่วยส่งเสริม การทำกิจกรรม 2) นักเรียนศึกษาทักษะที่ นักเรียนควรมี ในการทำ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง 3) นักเรียนนำเสนอ อภิปราย แลกเปลี่ยน ความคิด เกี่ยวกับ แนวทางในการพัฒนา ทักษะการใช้เวลาว่าง นำไปสู่การจัดสนใจเลือก กิจกรรม 4) นักเรียนร่วมกันสรุป แนวทางในการพัฒนา ทักษะการใช้เวลาว่าง การ เชื่อมโยงไปสู่การจัดสนใจ เลือกกิจกรรม และเขียน บันทึกลงในใบงาน	1 ชม.	1) ใบงานที่ 6 ทักษะใน การทำ กิจกรรม และทักษะ ที่ช่วย ส่งเสริมการ ทำกิจกรรม และการ พัฒนา ทักษะ	- สังเกตการณ์ มีส่วนร่วมใน กิจกรรม - การตอบ คำถาม และ การบันทึก ทักษะในการ ทำกิจกรรม และทักษะที่ ช่วยส่งเสริม การทำ กิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง และแนวทาง การพัฒนา ทักษะ

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรม	เวลา	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
6. คน รอบตัว ช่วยฉันได้	นักเรียนได้รับ ความรู้เกี่ยวกับ การขอความรู้ ความช่วยเหลือ อุปกรณ์ และ คำแนะนำจาก คนรอบข้าง เพื่อนำไปใช้ให้ เกิดประโยชน์ ในการทำ กิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	1) จัดกิจกรรมกลุ่มนักเรียน ศึกษาใบงานที่ 7 ความหมาย ประเภทของปฏิสัมพันธ์ทาง สังคมซึ่ง 2) นักเรียนศึกษาแนวทาง การติดต่อสื่อสารการขอ ความรู้ ความช่วยเหลือ อุปกรณ์ และคำแนะนำ จาก บุคคลที่อยู่รอบข้าง เพื่อการ ทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง 3) นักเรียนนำเสนอ เกี่ยวกับ บุคคลที่จะช่วยเหลือนักเรียน ในการทำกิจกรรมด้านต่างๆ และนำไปสู่การเลือกกิจกรรม การใช้เวลารว่าง 4) นักเรียนร่วมกันสรุป แนว ทางการขอความช่วยเหลือ ด้านต่างๆ จากบุคคลรอบ ข้าง และนำไปสู่การตัดสินใจ เลือกกิจกรรมการ และบันทึก ลงในใบงาน	1 ชม.	1) ใบงานที่ 7 ความหมาย ประเภทของ ปฏิสัมพันธ์ ทางสังคม	- สังเกตการมี ส่วนร่วมใน กิจกรรม - การตอบ คำถาม และ การบันทึก ความรู้ในใบ งาน - การเชื่อมโยง ปฏิสัมพันธ์ ทางสังคม นำไปสู่การ ตัดสินใจเลือก กิจกรรมการใช้ เวลารว่าง

## ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
7. เลือก ให้ตรง เลือกให้ ถูก	1) เพื่อ ทบทวน ความรู้ความ เข้าใจ เกี่ยวกับ กิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง เพื่อนำไปสู่ การตัดสินใจ เลือกกิจกรรม	1) จัดกิจกรรมกลุ่ม นักเรียน ศึกษาใบงานที่ 8 ทบทวน ความหมาย ประเภท ลักษณะ ที่ดีของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 2) นักเรียนศึกษาใบงานที่ 9 ทบทวนเกี่ยวกับการตระหนักรู้ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การ ตระหนักรู้ตนเอง ทักษะการใช้ เวลาว่าง และ ปฏิสัมพันธ์ทาง สังคม	30 นาที	1) ใบงานที่ 8 ทบทวนความรู้ เกี่ยวกับการใช้ เวลาว่าง ประโยชน์ของ กิจกรรมการใช้ เวลาว่าง การรู้จัก ตนเอง ทักษะ การใช้เวลาว่าง และคนรอบตัว ช่วยฉันได้	- สังเกตการมี ส่วนร่วมใน กิจกรรม - การตอบ คำถาม และ การบันทึก ความรู้พื้นฐาน การทำกิจกรรม การใช้เวลาว่าง
	2) เพื่อ พัฒนาการ เลือกกิจกรรม การใช้เวลา ว่างของ นักเรียนให้ เหมาะสม	3) นักเรียนศึกษาใบงานที่ 9 แนวทางการเลือกกิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง 4) นักเรียนเลือกกิจกรรมที่ นักเรียนต้องการทำด้วยตัว นักเรียนเอง - นักเรียนนำเสนอกิจกรรมที่ เลือกพร้อมทั้งเหตุผล จากนั้น นำเสนอ อภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น และบันทึกลงใน ใบงาน	30 นาที	1) ใบงานที่ 10 แนวทางการ เลือกกิจกรรม การใช้เวลาว่าง	- สังเกตการมี ส่วนร่วมใน กิจกรรม - การเลือก กิจกรรม - เหตุผลในการ เลือกกิจกรรม

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
8. ทำ กิจกรรม กันเลย	เพื่อให้นักเรียน ได้ฝึกลงมือ ปฏิบัติกิจกรรม การใช้เวลาว่าง ตามความ ต้องการของ ตนเอง	1) จัดกิจกรรมกลุ่มโดย นักเรียนลงมือทำกิจกรรม การใช้เวลาว่างตามที่ วางแผนเอาไว้ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยสามารถคิด สร้างสรรค์กิจกรรมตาม ความต้องการของนักเรียน อย่างอิสระตามหลักของ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง 2) นำเสนอการทำกิจกรรม โดยการบันทึกภาพ และ เขียนบันทึกลงในสมุด บันทึกประจำตัว โดยบันทึก ตามประเภทของกิจกรรม การใช้เวลาว่าง จำนวน ชั่วโมงที่ทำกิจกรรม โดยประมาณต่อสัปดาห์ ประโยชน์ การพัฒนา ตนเองที่ได้รับจากการทำ กิจกรรม	1 สัปดาห์	1) สมุดบันทึก กิจกรรม	- ตรวจสอบการ นำเสนอ กิจกรรมมี ความ สอดคล้องกับ ความหมาย ประเภท ลักษณะ กิจกรรมการใช้ เวลาว่างที่ดี มี อิสระ และ ตอบสนอง จิตใจ - เวลาที่ใช้ใน การทำกิจกรรม โดยประมาณ ต่อสัปดาห์



ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
	เพื่อให้กำลังใจ วิเคราะห์ ประเมินผล ถึง ผลดี ปัญหา อุปสรรค ที่ เกิดขึ้น และ เสนอแนะแนว ทางแก้ไข เพื่อ นำไปใช้ในการ ทำกิจกรรม ครั้งต่อไป	3) ร่วมกันนำเสนอ อภิปรายชมเชย วิเคราะห์ ประเมินผล ถึงผลดี ปัญหา อุปสรรค ที่เกิดขึ้น และ แนวทางแก้ไข จากการ นำเสนอของเพื่อน การ พัฒนาตนเองที่เกิดขึ้น เพื่อ นำไปใช้ในการทำกิจกรรม ครั้งต่อไป			- การให้ กำลังใจเพื่อน การประเมินผล วิเคราะห์ผลดี ปัญหา อุปสรรค ที่ เกิดขึ้น และการ เสนอแนว ทางแก้ไข - การพัฒนา ตนเองที่เกิดขึ้น

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของ กิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรม	เวลา	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
9. ทำ กิจกรรม คราวนี้ ต้อง ดีกว่า เดิม	เพื่อให้นักเรียน ได้ลงมือปฏิบัติ กิจกรรมการใช้ เวลาว่าง ตาม ความต้องการ ของตนเอง หลังจากได้มี การปรับปรุง แก้ไข ข้อบกพร่องแล้ว	- นักเรียนนำเสนอการทำ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ตามที่ได้ปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องจากการทำ กิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา โดยใช้ระยะเวลาในการทำ กิจกรรม 2 สัปดาห์ โดย นำเสนอการทำกิจกรรม เป็นภาพ และอธิบายการ ทำกิจกรรม และบันทึกการ ทำกิจกรรมลงในสมุด บันทึก ตามประเภทของ กิจกรรม และจำนวน ชั่วโมงที่ทำกิจกรรมต่อ สัปดาห์ การพัฒนาตนเอง ที่เกิดขึ้น  - ร่วมกันให้กำลังใจ วิเคราะห์ถึงผลดี ปัญหา อุปสรรค ที่เกิดขึ้น และ แนวทางแก้ไข เพื่อนำไปใช้ ในการทำกิจกรรมในระยะ ยาวต่อไป	2 สัปดาห์	1) สมุด บันทึก กิจกรรม	- การให้ กำลังใจเพื่อน การ ประเมินผล วิเคราะห์ผลดี ปัญหา อุปสรรค ที่ เกิดขึ้น และ การเสนอแนว ทางแก้ไขเพื่อ ใช้ในการทำ กิจกรรมใน ระยะยาว  - การพัฒนา ตนเองที่ เกิดขึ้น

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
10. สัญญา ว่าจะ พัฒนา ต่อไป	1) เพื่อสรุป ความรู้ที่ได้รับ จากการเข้าร่วม กิจกรรมใน โปรแกรม	1) จัดกิจกรรมกลุ่มโดยทบทวน ความรู้ทั้งหมดที่ได้รับ ตอบคำถาม ความรู้พื้นฐาน แนวคิดที่ใช้ในการ ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	30 นาที	1) แบบฝึกหัด	- สังเกตการ มีส่วนร่วมใน กิจกรรม - การตอบ คำถาม
	2) เพื่อสรุปการ พัฒนาตนเองที่ เกิดขึ้นจากการ ทำกิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง	1) นักเรียนเล่าประสบการณ์จาก การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 2) นักเรียนนำเสนอ อภิปราย สรุป การพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้น			
	2) ประเมินผล ความ เปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นจากการ ทำกิจกรรม	1) นักเรียนทำแบบสอบถามความ เปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้น 2) นักเรียนเขียนสรุปความ เปลี่ยนแปลงความก้าวหน้า และ ผลดีที่เกิดขึ้น จากการทำกิจกรรม 3) นักเรียนวิเคราะห์ และนำเสนอ ข้อดี ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นจาก การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางการ พัฒนา แก้ปัญหา 4) สรุปความพึงพอใจความรู้สึกที่ เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม	1 ชม.	1) แบบสอบ ถามความ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรม การใช้เวลา ว่าง 2) แบบ สอบถาม ความพึง พอใจใน กิจกรรม	- การตอบ แบบ สอบถาม

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของ กิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
	3) ให้กำลังใจผู้ ร่วมกิจกรรมคน อื่น	1) นักเรียนร่วมชื่นชมให้กำลังใจ เพื่อนในการทำกิจกรรม	10 นาที		- การชมเชย ให้กำลังใจ
	4) เพื่อสัญญา กับตัวเองและ เพื่อนในการจะ ปฏิบัติกิจกรรม ต่อไป และนำ ความรู้ไป เผยแพร่ให้ผู้อื่น	1) นักเรียนทำกิจกรรมสัญญา กับ ตนเองและเพื่อนว่าจะปฏิบัติ กิจกรรมการใช้เวลาว่างตลอดไป และ นำความรู้ไปเผยแพร่ให้ผู้อื่น บุคคลใกล้เคียงได้นำไปใช้ปฏิบัติ 2) กล่าวปิดการเข้าอบรมตาม โปรแกรม มอบของที่ระลึก ของ รางวัลให้กับทุกคน และพิเศษ สำหรับผู้มีผลงานดีเด่นต่างๆ	20 นาที	1) ของที่ ระลึกของ รางวัล	- สังเกตการมี ส่วนร่วมใน กิจกรรม  - การบันทึก คำสัญญา

## 2.4 การดำเนินการปฏิบัติตามโปรแกรม

ผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการทดลองออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

(1) ระยะเตรียมการก่อนเริ่มโปรแกรม (ใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์) ในระยะนี้ผู้วิจัยได้เตรียมดังนี้

(1.1) ผู้วิจัยทำหนังสือจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยจากโรงเรียนที่ใช้ในการทดลอง

(1.2) ติดต่อประสานงานกับครู เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดจุดประสงค์ ขั้นตอนในการทำวิจัย

(1.3) เชิญชวน และรับสมัครนักเรียน ที่มีความต้องการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง โดยขอความช่วยเหลือจากคณะครูในโรงเรียน ในการช่วยเหลือประชาสัมพันธ์ จนได้จำนวนนักเรียนตามกำหนดในกลุ่มทดลองและควบคุม

(1.4) ทำหนังสือชี้แจง และขออนุญาตผู้ปกครองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม โดยมีหนังสือตอบรับและอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

(1.5) จัดเตรียมสถานที่ วิทยากรเพิ่มเติม ผู้ช่วยในการทำกิจกรรม และอุปกรณ์ต่างๆ

(1.6) ส่งเอกสารเข้ารับการพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยในมนุษย์ ของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และผ่านการพิจารณา และได้รับเลขที่รหัสโครงการ 516/2564

(2) ระยะดำเนินการตามโปรแกรม

ใช้ระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

(2.1) ระยะเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ในระยะนี้ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง โดยเก็บข้อมูลตามตัวแปรแต่ละตัว ซึ่งได้แก่

- พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
- ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
- การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง
- ทักษะการใช้เวลาว่าง
- การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

(2.2) ระยะดำเนินการปรับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามแนวความคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ ของมันดี (Mundy, 1998) ในการกำหนดการดำเนินการผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มทดลอง ในระยะนี้นักเรียนจะเข้าร่วมกิจกรรมตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ สำหรับกลุ่มทดลอง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์โดยการทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละประมาณ 50 นาที

กลุ่มควบคุม ในระยะนี้กลุ่มควบคุมจะได้รับการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมตามแนวทางปกติของทางโรงเรียน

(2.3) ระยะติดตามผล เป็นระยะหลังจากที่นักเรียนได้เข้ารับโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองแล้ว เป็นระยะเวลา 3 เดือน ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลจากนักเรียนอีกครั้ง โดยเก็บตามตัวแปรแต่ละตัว

(3) รูปแบบที่ใช้ในการทดลอง เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (EXPERIMENTAL DESIGNS) เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง กับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบก่อนและหลังได้เข้าร่วมกิจกรรม โดยที่การจัดกิจกรรม มี 2 แบบ คือ การได้รับการกิจกรรมจัดการเรียนรู้ด้วยโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง และการไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการทดสอบสมมุติฐานจากการวิจัยระยะที่ 2 ที่กล่าวว่า หลังการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมโดยสามารถเขียนแสดงเป็นตารางได้ดังนี้

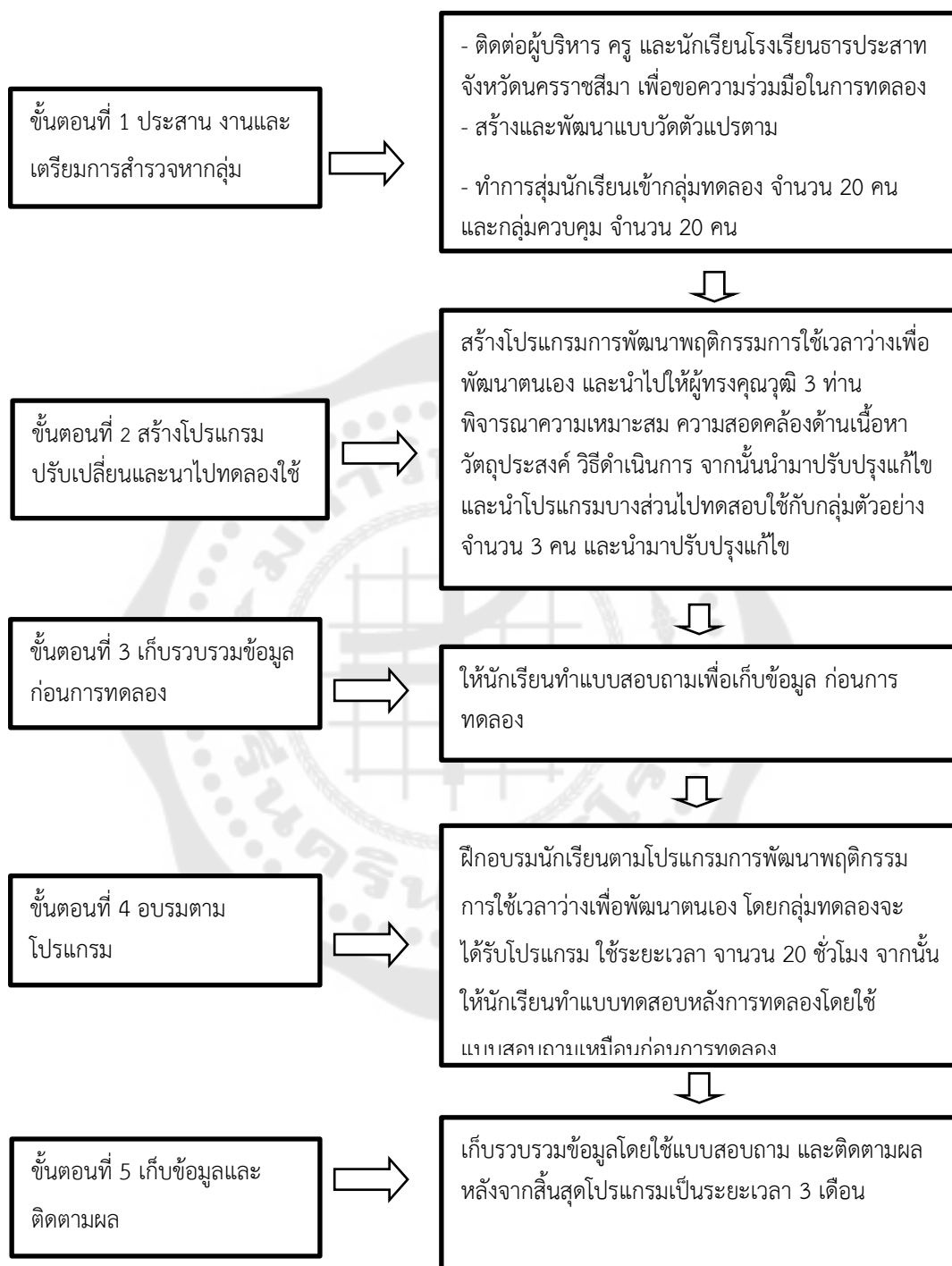


ตาราง 10 การทดสอบและวัดตัวแปรตามแบบแผนการทดลองเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1- 2 แบบการวิจัยมีการวัดก่อน-หลังและกลุ่มควบคุมแบบสุ่ม (Randomized Control Group Pretest Posttest Design)

กลุ่มหลังการสุ่ม	วัดก่อนเข้าร่วม โปรแกรม	โปรแกรม (Treatment)	วัดหลังเข้าร่วม โปรแกรม ในทันที	วัดหลังเข้าร่วม โปรแกรม 3 เดือน
กลุ่มทดลอง	So LA SA Sk Dec Bo1 Em1 So1 In1 Mo1 Dev1	ได้รับ โปรแกรม	Bo2 Em2 So2 In2 Mo2 Dev2	Bo3 Em3 So3 In3 Mo3
กลุ่มควบคุม	So LA SA Sk Dec Bo1 Em1 So1 In1 Mo1 Dev1	ไม่ได้รับ โปรแกรม	Bo2 Em2 So2 In2 Mo2 Dev2	

So	=	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
LA	=	การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง
SA	=	การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง
Sk	=	ทักษะการใช้เวลาว่าง
Dec	=	การตัดสินใจเลือกกิจกรรม
Bo	=	พฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย
Em.	=	พฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางอารมณ์
So	=	พฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางสังคม
In	=	พฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางสติปัญญา
Mo	=	พฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางการเงิน
Dev	=	การพัฒนาตนเอง

## สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2



ภาพประกอบ 19 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2

## 2.5 การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

- 1) ข้อมูลทั่วไปและลักษณะพื้นฐานของตัวแปร วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสัย และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร
- 2) ตรวจสอบการแจกแจงปกติ โดยใช้ความเบ้ความโด่ง และสถิติ Kolmogorov-Smirnov Test
- 3) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม และพฤติกรรมของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม กับไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (MANCOVA)

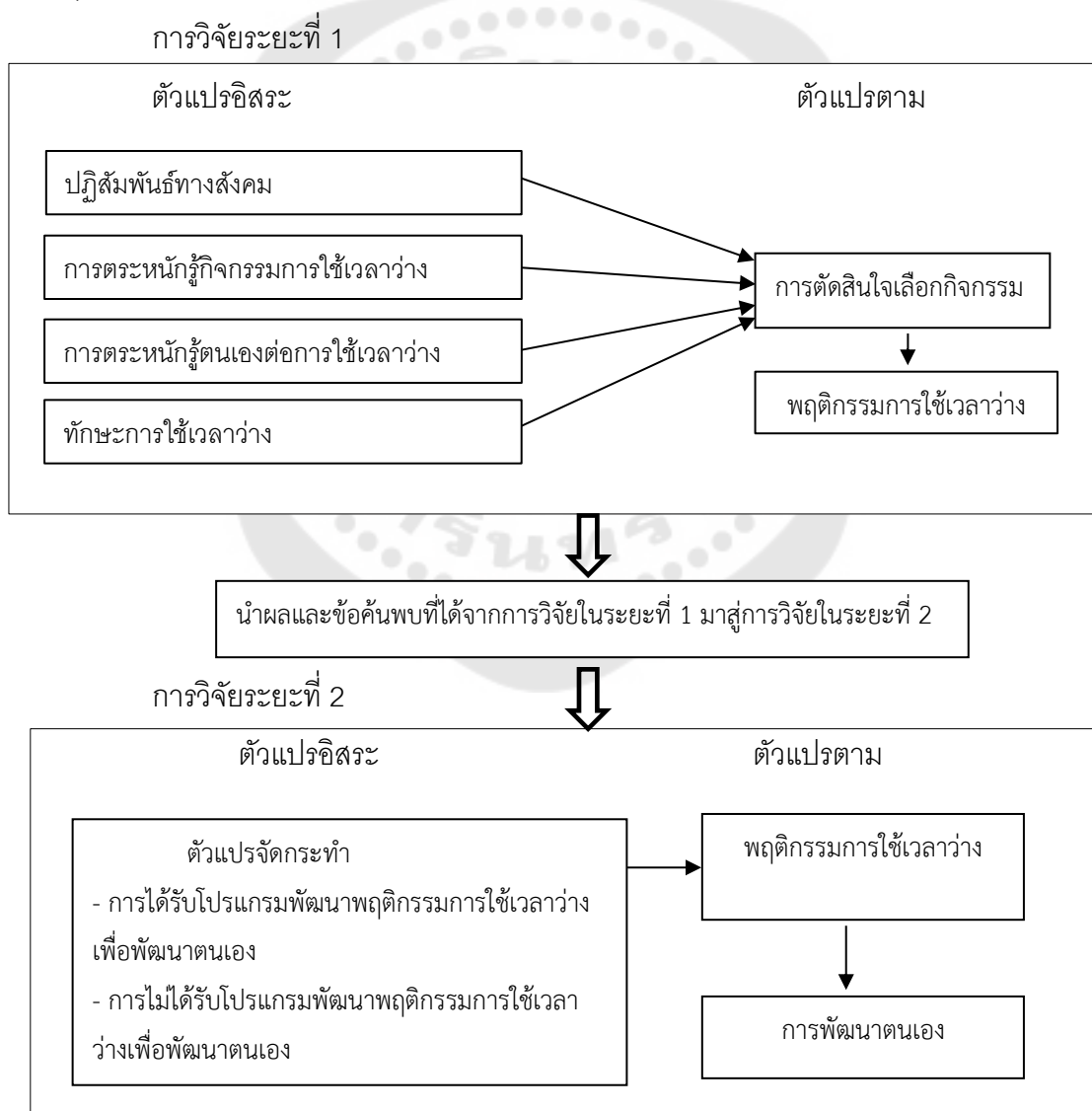
## 2.6 การพิทักษ์สิทธิและจรรยาบรรณในการวิจัย

ในการพิทักษ์สิทธิและรักษาจรรยาบรรณในการวิจัย ผู้วิจัยจะทำการขออนุญาตผู้ปกครอง ครูที่ปรึกษา และอธิบายการวิจัยให้ทุกคนรับทราบ ถึงประเด็นในการรักษาสิทธิของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย

- 1) การชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพความปลอดภัย ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย สิทธิต่างๆ และความปลอดภัยที่นักเรียนจะได้รับ
- 2) นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิ์จะยกเลิกการร่วมโครงการโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวนักเรียน
- 3) ข้อมูลในการวิจัยของนักเรียนทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ
- 4) การวิจัยในครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยในมนุษย์ ของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีเลขที่รหัสโครงการ 516/2564

## สรุปความสัมพันธ์ของการวิจัยระยะที่ 1 และ 2

การวิจัยในครั้งนี้แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ โดยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนในระยะที่ 2 เป็นการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองตามแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ซึ่งการดำเนินการวิจัยทั้ง 2 ระยะ มีความสัมพันธ์กันโดยที่การวิจัยระยะที่ 1 ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงสาเหตุ และขนาดของอิทธิพลที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง และในระยะที่ 2 จะนำข้อค้นพบจากการวิจัยระยะที่ 1 ที่เป็นตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีความสำคัญมาพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง



## บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ และประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา ในครั้งนี้ เป็นการวิจัย 2 ระยะ โดยการวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุ และขนาดอิทธิพลของตัวแปรที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยแต่ละระยะตามหัวข้อดังนี้

### 1. ผลการวิจัยระยะที่ 1

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง  
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ

### 2. ผลการวิจัยระยะที่ 2

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

## 1 ผลการวิจัยระยะที่ 1

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสนองมาตรฐานการวิจัย และได้นำเสนอสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตาราง 11 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์	ความหมาย
M	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
Sk	ค่าความเบ้ (Skewness)
Ku	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
r	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)
R <sup>2</sup>	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณยกกำลังสอง (Squared multiple correlation)
$\chi^2$	ค่าสถิติไค - สแควร์ (Chi - square)
df	องศาแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
p	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Statistical Significant)
SE	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
t	อัตราส่วน t ใช้ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (t-test)
F	ค่าอัตราส่วน F ใช้ทดสอบความสัมพันธ์ร่วมของการพยากรณ์ (F-test)
MSE	ค่าความคลาดเคลื่อนกำลังสองเฉลี่ย (Mean square error)
GFI	ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of fit index)
AGFI	ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (Adjusted goodness of fit index)
RMSEA	ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (Root mean square error of approximation)
SRMR	ค่าดัชนีของรากกำลังสองเฉลี่ยมาตรฐานของส่วนที่เหลือ (Standardized root mean square residual)
RMR	ค่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อน (Root mean square)
TLI	ค่าดัชนีทักเคอร์ลูอิส (Tucker-Lewis index)
DE	อิทธิพลทางตรง (Direct effect)
IE	อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect)
TE	อิทธิพลรวม (Total effect)



ส่วนสัญลักษณ์ของตัวแปรที่ทำการศึกษา ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์แทนตัวแปรต่างๆ ดัง  
ตาราง 11

ตาราง 12 สัญลักษณ์ของตัวแปรที่ทำการศึกษา

ตัวแปรแฝง	ตัวแปรสังเกต
1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง (Be)	1. ทางกาย (Bo) 2. ทางอารมณ์ (Em) 3. ทางสังคม (So) 4. ทางสติปัญญา (In) 5. ทางการเงิน (Mo)
2. การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Dec)	1. การรวบรวมข้อมูล (coll) 2. การสร้างทางเลือก (Choi) 3. ประเมินทางเลือก (Eva) 4. การเลือกกิจกรรม (Sele)
3. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้ เวลาว่าง (LA)	1. การรับรู้ความหมาย (LAMe) 2. การรับรู้ประโยชน์ (LABe)
4. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้ เวลาว่าง (SA)	1. การรับรู้ตนเอง (SAM) 2. การรับรู้ความรู้สึก (SAL)
5. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (So)	1. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว (Soln) 2. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว (SoOu)
6. ทักษะการใช้เวลาว่าง (SK)	1. ทักษะในการทำกิจกรรม (SKAc) 2. ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม (SkHe)

## 1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 340 คน โดยเป็นเพศชาย 145 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 ซึ่งแบ่งออกเป็น นักเรียนชายชั้น ม.4 มีจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 12.94 นักเรียนชายชั้น ม.5 มีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 13.24 และนักเรียนชายชั้น ม.6 มีจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 16.42 ส่วนเพศหญิงทั้งหมดจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 57.35 โดยในเพศหญิง แบ่งออกเป็น นักเรียนหญิงชั้น ม.4 มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 18.24 นักเรียนหญิงชั้น ม.5 มีจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 19.41 และนักเรียนหญิงชั้น ม.6 มีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 19.71 ดังข้อมูลตามตาราง 12

ตาราง 13 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลคุณลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย		
ระดับชั้น ม.4	44	12.94
ระดับชั้น ม.5	45	13.24
ระดับชั้น ม.6	56	16.42
รวม	145	44.00
หญิง		
ระดับชั้น ม.4	62	18.24
ระดับชั้น ม.5	66	19.41
ระดับชั้น ม.6	67	19.71
รวม	195	57.35
รวมทั้งหมด	340	100

## 1.2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

การศึกษาค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกต ที่ทำการศึกษาในรูปแบบความสัมพันธ์ โครงสร้างเชิงสาเหตุ ของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาตัวแปรโดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ค่าสถิติทดสอบไค-สแควร์ (Chi-square) จากนั้นจึงทำการทดสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normal distribution) โดยพิจารณาจากผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของทั้งความเบ้และความโด่ง ถ้าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าตัวแปรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ผลการทดสอบปรากฏว่า ตัวแปรสังเกตทุกตัวแปรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ดังข้อมูลแสดงตามตาราง 13

ตาราง 14 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกต

ตัวแปรสังเกต	M	SD	Sk	Ku	p
1. การรับรู้ความหมาย	2.973	1.152	-0.172	-0.472	2.543
2. การรับรู้ประโยชน์	2.126	1.181	0.724	-0.323	2.342
3. การรับรู้ตนเอง	2.534	1.204	0.275	-0.708	2.293
4. การรับรู้ความรู้สึก	3.831	1.179	-0.126	-0.542	2.873
5. ทักษะในการทำกิจกรรม	3.621	1.295	-0.543	-0.633	2.741
6. ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม	2.438	1.142	0.271	-0.828	2.488
7. ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว	2.543	1.177	0.242	-0.704	2.572
8. ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัว	2.482	1.072	0.539	-0.354	2.734
9. การรวบรวมข้อมูล	2.683	1.139	0.206	-0.569	2.682
10. การสร้างทางเลือก	2.472	1.314	0.158	-0.730	1.822
11. ประเมินทางเลือก	2.627	1.146	0.143	-0.674	2.612
12. การเลือกกิจกรรม	2.824	1.142	0.237	-0.632	3.254
13. กิจกรรมทางกาย	3.101	1.115	-0.419	-0.419	2.468
14. กิจกรรมทางอารมณ์	4.019	1.433	-0.312	-0.515	2.202
15. กิจกรรมทางสังคม	4.250	1.295	-0.929	0.027	1.107
16. กิจกรรมทางสติปัญญา	3.623	1.343	-0.385	-0.574	2.296
17. กิจกรรมทางการเงิน	3.384	1.175	-0.943	0.049	1.144

ข้อมูลจากตาราง 13 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสังเกตที่ทำการศึกษา มีค่าอยู่ระหว่าง 2.126-4.250 สำหรับตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การรับรู้ประโยชน์ สำหรับตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กิจกรรมทางสังคม ในส่วนของการกระจายของข้อมูล ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ทำการศึกษา มีค่าอยู่ระหว่าง 1.072-1.433 สำหรับตัวแปรสังเกตที่มีการกระจายของข้อมูลน้อยที่สุด คือ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว สำหรับตัวแปรสังเกตที่มีการกระจายของข้อมูลมากที่สุด คือ กิจกรรมทางอารมณ์ การตรวจสอบความเบ้ (Skewness) ของตัวแปรสังเกต พบว่า ตัวแปรสังเกตทั้งหมดมีค่าส่วนใหญ่มิใช่ค่าความเบ้เป็นบวก แสดงว่าข้อมูลค่อนข้างเบ้ไปทางขวาหรือค่าเฉลี่ยมีค่ามากกว่าค่ามัธยฐาน โดยมีค่า อยู่ระหว่าง -0.943 ถึง 0.724 ตัวแปรสังเกตที่มีค่าความเบ้น้อยที่สุด คือ กิจกรรมทางการเงิน สำหรับตัวแปรที่มีค่าความเบ้มากที่สุด คือ การรับรู้ประโยชน์ การตรวจสอบค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรสังเกต พบว่า ตัวแปรสังเกตทั้งหมดมีค่า ความโด่งติดลบ แสดงว่าข้อมูลโด่งน้อยกว่าปกติ มีค่าอยู่ระหว่าง -0.828 ถึง 0.049 ตัวแปรสังเกตที่มีค่าความโด่งน้อยที่สุด คือ ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม สำหรับตัวแปรที่มีค่าความโด่งมากที่สุด คือ กิจกรรมทางการเงิน การทดสอบลักษณะของการแจกแจงแบบปกติ (Normal distribution) ของตัวแปรสังเกต โดยสถิติทดสอบไค-สแควร์ (Chi-square) พิจารณาจากค่านัยสำคัญทางสถิติ ผลการตรวจสอบ พบว่า ตัวแปรทุกตัวมีค่าไค-สแควร์ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ตัวแปรดังกล่าว มีการแจกแจงแบบปกติ เมื่อพิจารณาในภาพรวมแล้ว ตัวแปรสังเกตทุกตัวมีการแจกแจงแบบปกติ จึงมีความเหมาะสมกับการวิเคราะห์โมเดล ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นได้

หลังจากที่ได้ดำเนินการตรวจสอบ การแจกแจงแบบโค้งปกติของตัวแปรสังเกตแล้ว ลำดับต่อไปผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าตัวแปรสังเกตที่ศึกษา จะต้องไม่มีความสัมพันธ์กันสูง จนเกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงเชิงพหุ (Multicollinearity) โดยผลการตรวจสอบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่ศึกษา พบว่า มีทั้งค่าความสัมพันธ์เชิงบวกและค่าความสัมพันธ์เชิงลบ โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง -0.162 ถึง 0.577 โดยตัวแปรสังเกตที่มีความสัมพันธ์น้อยที่สุด คือ ปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว กับ การรับรู้ความรู้สึก ( $r = -0.126, p < .05$ ) และตัวแปรสังเกตที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกมากที่สุด คือ ทักษะการทำกิจกรรม กับ การรับรู้ตนเอง ( $r = 0.577, p < .01$ ) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร พบว่า ในภาพรวม คู่ความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตทุกตัวไม่มีคู่ใดที่มีค่าความสัมพันธ์เกิน 0.85 ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงเชิงพหุ

(Multicollinearity) (Kline. 2005) ดังนั้น ตัวแปร สังเกตที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้จึงไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงเชิงพหุ ถือว่าเป็นข้อมูลที่เหมาะสม สำหรับการวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้นได้

### 1.3 การวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ

ผลจากการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ จะเป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ ของโมเดล ซึ่งได้สร้างมาจากคิตฤษฎีต่างๆ ว่ามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เพียงใด และจะได้ค่าอิทธิพลของแต่ละปัจจัย ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งหากพบว่ารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจะดำเนินการปรับแก้ ให้มีความสอดคล้องมากยิ่งขึ้น โดยพิจารณาจากค่าดัชนีปรับแก้ (Modification index) และยอมให้ตัวแปรสังเกตในแบบจำลองสมการโครงสร้างบางตัว มีความสัมพันธ์กันได้ ซึ่งต้องยคำนึงถึงแนวคิดและทฤษฎีด้วย โดย ผลจากการตรวจสอบความกลมกลืนของแบบจำลองโครงสร้างเชิงสาเหตุ กับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า ได้ค่า  $p = 0.001$  ค่าไค-สแควร์สัมพันธ์ ( $\chi^2/df$ ) มีค่าเท่ากับ 1.524, RMR = 0.027, RMSEA = 0.041, GFI = 0.944, NFI = 0.886, TLI = 0.947 และ CFI = 0.957 ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเหล่านี้ กับเกณฑ์ที่ บ่งชี้ว่าแบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า แบบจำลองตามสมมติฐานยังไม่มี ความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากนัก เนื่องจากค่าไค-สแควร์ยังมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่า  $p$  ยังน้อยกว่า .05 รวมทั้งค่า NFI, และ GFI มีค่าน้อยกว่า 0.90

ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการปรับแก้แบบจำลอง โดยการพิจารณาถึงความเป็นไปได้ทางทฤษฎีและ การอธิบายผล และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีการปรับค่าของโมเดล (Modification Index) จึงได้ทำการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ทั้งด้านการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ การตอบสนององจิตใจ เข้าด้วยกัน ตามแนวคิดของมันดี (Mundy, 1998) ได้ศึกษาพบว่า ปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จะส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวม แสดงว่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่างจะมีความเกี่ยวข้องกัน เมื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแล้วจึงทำการวิเคราะห์อีกครั้ง ซึ่งพบว่าความกลมกลืนของแบบจำลองภายหลังการปรับแก้แบบจำลองกับข้อมูลเชิง ประจักษ์ ค่าดัชนีวัดความสอดคล้องมีค่าที่เหมาะสมเป็นไปตามเกณฑ์ทุกค่า โดยมีค่าดังนี้ ค่า  $p = 0.148$  ค่าไค-สแควร์สัมพันธ์ ( $\chi^2/df$ ) มีค่าเท่ากับ 1.174, RMR = 0.023, RMSEA = 0.037, GFI = 0.958, NFI = 0.935, TLI = 0.983 และ CFI = 0.974 ซึ่งแสดงผลตามตาราง 14

ตาราง 15 ค่าดัชนีความกลมกลืนที่ได้จากการวิเคราะห์เกณฑ์และผลการพิจารณา (ก่อนและหลังปรับ)

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าดัชนีก่อนปรับ	ค่าดัชนีหลังปรับ	ผลการพิจารณา
$\chi^2$	p-value > 0.05	0.001	0.135	ผ่านเกณฑ์
$\chi^2/df$	น้อยกว่า 2.00	1.642	1.174	ผ่านเกณฑ์
RMR	น้อยกว่า 0.05	0.043	0.023	ผ่านเกณฑ์
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.052	0.037	ผ่านเกณฑ์
GFI	มากกว่า 0.90	0.939	0.958	ผ่านเกณฑ์
NFI	มากกว่า 0.90	0.871	0.935	ผ่านเกณฑ์
TLI	มากกว่า 0.90	0.930	0.983	ผ่านเกณฑ์
CFI	มากกว่า 0.90	0.946	0.974	ผ่านเกณฑ์

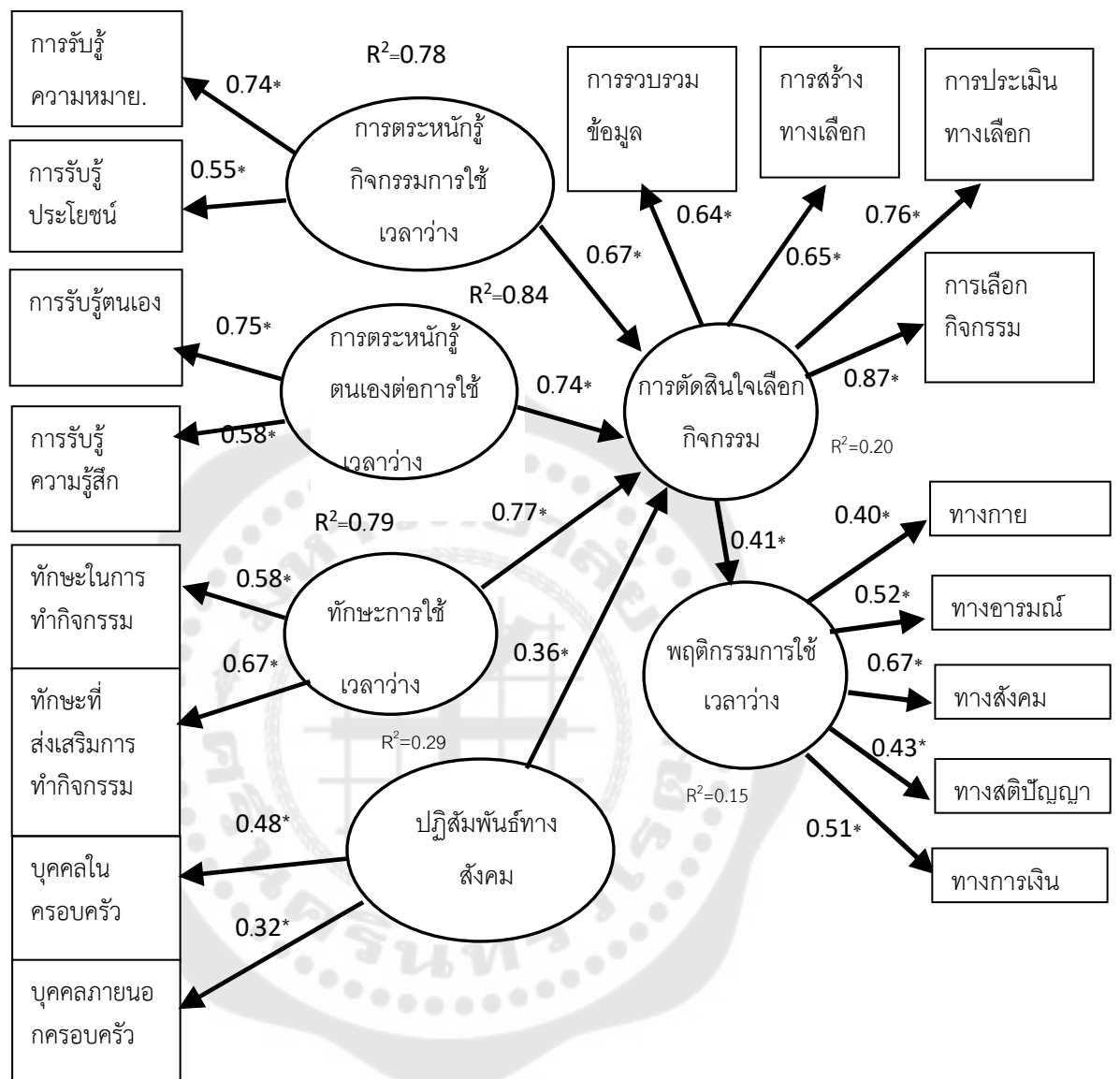
จากค่าดัชนีหลังปรับ ผลการพิจารณากับเกณฑ์ พบว่า ค่าที่แสดงถึงความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งได้แก่  $\chi^2$ ,  $\chi^2/df$ , RMR, RMSEA, GFI, NFI, TLI และ CFI พบว่าทุกค่าซึ่งได้แก่  $\chi^2$ ,  $\chi^2/df$ , RMR, RMSEA, GFI, NFI, TLI และ CFI ผ่านเกณฑ์ ซึ่งบ่งชี้ว่าแบบจำลองมีความสอดคล้อง กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งแสดงว่า รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ และประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ปรับแก้แล้วมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถประมาณค่าขนาดอิทธิพลในแบบจำลองดังกล่าวเป็นที่ยอมรับได้ และถือว่าเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ 1 ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 15



ตาราง 16 คะแนนมาตรฐานของอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมระหว่างตัวแปร  
อิสระกับตัวแปรตาม

ตัวแปรตาม	R <sup>2</sup>	ความสัมพันธ์	ตัวแปรอิสระ				
			การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาร่าง	การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาร่าง	ทักษะการใช้เวลาร่าง	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	การตัดสินใจเลือกกิจกรรม
การตัดสินใจเลือกกิจกรรม	0.20	DE	0.67*	0.74*	0.77*	0.36*	-
		IE	-	-	-	-	-
		TE	0.67*	0.74*	0.77*	0.36*	-
พฤติกรรมการใช้เวลาร่าง	0.15	DE	-	-	-	-	0.41*
		IE	0.27*	0.30*	0.32*	0.15*	
		TE	0.27*	0.30*	0.32*	0.15*	0.41*

ค่า p = 0.148 ค่าไค-สแควร์สัมพันธ์ ( $\chi^2$ /df) มีค่าเท่ากับ 1.174, RMR = 0.023, RMSEA = 0.037  
GFI = 0.958, NFI = 0.935, TLI = 0.983 และ CFI = 0.974



หมายเหตุ : \* = มีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < .05$

ภาพประกอบ 21 รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ ของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

จากภาพประกอบ 22 พบว่า

1. การตัดสินใจเลือกกิจกรรม มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.41)
2. ทักษะการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.77)
3. ทักษะการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.32)
4. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.74)
5. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.30)
6. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.67)
7. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.27)
8. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.36)
9. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.15)

สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1 ได้ว่า โมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุตามสมมุติฐาน มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่า ค่า  $p = 0.148$  ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ ( $\chi^2 / df$ ) มีค่าเท่ากับ 1.174, RMR = 0.023, RMSEA = 0.037, GFI = 0.958, NFI = 0.935, TLI = 0.983 และ CFI = 0.974

ทั้งนี้ ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรง ต่อผลของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้แก่ ทักษะการใช้เวลาว่าง มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.77 อันดับที่สองได้แก่ การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.74 อันดับที่สามได้แก่ การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.67 และลำดับสุดท้ายได้แก่ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.36 และการตัดสินใจเลือกกิจกรรมมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.41

ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อม ต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ได้แก่ ทักษะการใช้เวลาว่าง มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.32 อันดับที่สองได้แก่ การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.30 อันดับที่สามได้แก่ การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.27 และอันดับสุดท้ายได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.15 ดังนั้นจึงนำปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งนำปัจจัยทั้งหมดมาใช้ ในขั้นตอนการสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง เนื่องจากปัจจัยทั้งหมดมีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมุนด์ (Mundy, 1998) แต่มีการจัดลำดับความสำคัญของปัจจัย โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ซึ่งได้แก่ การตัดสินใจเลือกกิจกรรม ทักษะการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยการสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้ความสำคัญของปัจจัยตามลำดับความสำคัญ ซึ่งปัจจัยที่มีความสำคัญมากจะได้รับการเน้นความรู้ความเข้าใจ มีการฝึกฝน และพัฒนามากกว่าปัจจัยที่มีความสำคัญน้อยกว่า

## 2. ผลการวิจัยระยะที่ 2

การวิจัยระยะที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของ โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นการใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ และการพัฒนาตนเองของนักเรียน ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน ระหว่างนักเรียนที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ในการศึกษา ได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

### 2.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- M หมายถึง ค่าเฉลี่ย
- SD หมายถึง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- F หมายถึง ค่าสถิติ F ที่ได้จากการคำนวณความแปรปรวนหลายตัวแปร
- N หมายถึง จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
- Sig หมายถึง ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 2 นี้ มีการนำเสนอข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปร และตอนที่ 3 การ วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

### 2.2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปี การศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษานครราชสีมา โดยมี เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมีความสมัครใจและได้รับการยินยอมจาก ผู้ปกครองในการเข้าร่วมการวิจัย ไม่มีปัญหาส่วนตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการวิจัย และไม่เคยได้รับ โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาใช้เวลาว่างมาก่อน ทั้งนี้ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้ นักเรียนตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลา ว่าง เป็นกิจกรรมที่ดี มีอิสระ ตอบสนองจิตใจ และแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อ พัฒนาตนเอง ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน จากนั้นผู้วิจัยจึง จะส่งจดหมายถึงผู้ปกครองและครูผู้ดูแลนักเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ประโยชน์ และรายละเอียดขั้นตอนในการทำกิจกรรมตลอดจนการทำวิจัย รวมถึงหนังสือแสดงความ ยินยอม ซึ่งมีนักเรียนที่สมัครใจและได้รับการยอมรับจากผู้ปกครองให้เข้าร่วม กิจกรรมตลอด โปรแกรม จำนวน 40 คน และอยู่ร่วมจนครบโปรแกรมทั้ง 40 คน โดยผู้วิจัยได้สุ่ม กลุ่มตัวอย่างเพื่อ จัดเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน โดยให้เพศชายและหญิงมี จำนวนเท่ากันทั้งสองกลุ่ม เพื่อลดความแตกต่างในเรื่องเพศ ใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งข้อมูลรายละเอียดลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างแสดงในตาราง 16

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (N=20)		กลุ่มควบคุม (N=20)		รวม (N=40)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	เพศ					
ชาย	8	20.00	8	20.00	16	40.00
หญิง	12	30.00	12	30.00	24	60.00
อายุ						
อายุ 17 ปี	3	7.50	5	12.50	8	20.00
อายุ 18 ปี	15	37.50	12	30.00	27	67.50
อายุ 18 ปีขึ้นไป	2	5.00	3	7.50	5	12.50
ผลการเรียนเฉลี่ย						
1.01-2.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
2.01-3.00	7	17.50	12	30.00	19	47.50
3.01-4.00	13	32.50	8	20.00	21	52.50

จากตาราง 16 สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน ทั้งสองกลุ่มมีเพศ อายุ และผลการเรียน ไม่มีความแตกต่างกันมากนักในทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยมีเพศชาย และหญิง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีจำนวนเท่ากันคือเพศชาย 8 คน และเพศหญิง 12 คน ส่วนอายุและระดับผลการเรียนอยู่ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน



## 2.2.2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตัวแปรตามในการวิจัยระยะที่ 2 ได้แก่ พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้มาจากเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมทั้ง 5 ด้านได้แก่ ทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม ทางสติปัญญา และทางการเงิน โดยข้อมูลรายละเอียดสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับตัวแปรตามดังกล่าวแสดงไว้ในตาราง 17

ตาราง 18 พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (N=20)		กลุ่มควบคุม (N=20)		รวม (N=40)	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>กิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย</b>						
ก่อนการทดลอง	3.04	2.31	3.11	2.76	3.07	2.54
หลังการทดลอง	3.83	2.17	3.12	2.29	3.48	2.26
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	0.79	-	0.01	-	0.41	-
<b>กิจกรรมการใช้เวลาว่างทางอารมณ์</b>						
ก่อนการทดลอง	4.18	2.79	4.27	2.64	4.23	2.71
หลังการทดลอง	5.06	3.14	4.34	2.80	4.70	2.99
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	0.88	-	0.07	-	0.47	-
<b>กิจกรรมการใช้เวลาว่างทางสังคม</b>						
ก่อนการทดลอง	3.91	2.74	4.08	3.03	4.00	2.75
หลังการทดลอง	4.83	3.15	4.05	2.73	4.44	2.96
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	0.92	-	-0.03	-	0.44	-
<b>กิจกรรมการใช้เวลาว่างทางสติปัญญา</b>						
ก่อนการทดลอง	4.15	2.89	3.97	2.61	4.06	2.75
หลังการทดลอง	5.03	2.91	3.74	2.45	4.38	2.76
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	0.88	-	-0.23	-	0.32	-
<b>กิจกรรมการใช้เวลาว่างทางการเงิน</b>						
ก่อนการทดลอง	3.54	2.93	3.33	3.29	3.43	3.11
หลังการทดลอง	4.30	3.24	3.26	3.17	3.78	3.24
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	0.76	-	-0.07	-	0.35	-

จากตาราง 17 เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมสรุปได้ว่า คะแนนเฉลี่ยของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกายพบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X}=3.04, 3.83$ ) และกลุ่มควบคุม ( $\bar{X}=3.11, 3.12$ ) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางอารมณ์พบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X}=4.18, 5.06$ ) และกลุ่มควบคุม ( $\bar{X}=4.27, 4.34$ ) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม สำหรับคะแนนเฉลี่ยของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางสังคมพบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X}=3.91, 4.83$ ) แต่กลุ่มควบคุมกลับมีค่าเฉลี่ยลดลง ( $\bar{X}=4.08, 4.05$ ) ส่วนคะแนนเฉลี่ยของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางสติปัญญาพบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X}=4.15, 5.03$ ) แต่กลุ่มควบคุมกลับมีค่าเฉลี่ยลดลง ( $\bar{X}=3.97, 3.74$ ) และคะแนนเฉลี่ยของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางการเงิน พบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X}=3.54, 4.30$ ) แต่กลุ่มควบคุมกลับมีค่าเฉลี่ยลดลง ( $\bar{X}=3.33, 3.26$ )

ตาราง 19 การพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (N=20)		กลุ่มควบคุม (N=20)		รวม (N=40)	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>กิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย</b>						
ก่อนการทดลอง	3.31	0.98	3.24	0.75	3.28	0.71
หลังการทดลอง	6.19	1.41	3.82	0.85	5.01	1.45
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	2.88	-	0.58	-	1.73	-
<b>กิจกรรมการใช้เวลาว่างทางอารมณ์</b>						
ก่อนการทดลอง	3.43	0.81	3.29	0.68	3.36	0.75
หลังการทดลอง	6.33	1.45	3.90	1.11	5.12	1.52
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	2.9	-	0.61	-	1.76	-
<b>กิจกรรมการใช้เวลาว่างทางสังคม</b>						
ก่อนการทดลอง	3.19	1.00	3.44	0.69	3.32	0.86
หลังการทดลอง	6.07	1.42	3.99	0.93	5.03	1.48
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	2.88	-	0.55	-	1.71	-

ตาราง 20 (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (N=20)		กลุ่มควบคุม (N=20)		รวม (N=40)	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>กิจกรรมการใช้เวลาว่างทางสติปัญญา</b>						
ก่อนการทดลอง	3.54	0.73	3.23	0.72	3.39	0.75
หลังการทดลอง	7.08	1.20	4.18	0.91	5.63	1.48
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	3.54	-	0.95	-	2.24	-
<b>กิจกรรมการใช้เวลาว่างทางการเงิน</b>						
ก่อนการทดลอง	2.49	0.96	2.29	0.72	2.39	0.85
หลังการทดลอง	5.59	1.33	2.83	0.91	4.21	1.45
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	3.1	-	0.54	-	1.82	-

จากตาราง 18 สามารถสรุปได้ว่า เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมสรุปได้ว่า สำหรับคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาตนเอง จากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย พบว่า มีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X}=3.31, 6.19$ ) และกลุ่มควบคุม ( $\bar{X}=3.24, 3.82$ ) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาตนเองจากการกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางอารมณ์พบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X}=3.43, 6.33$ ) และกลุ่มควบคุม ( $\bar{X}=3.29, 3.90$ ) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม สำหรับคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางสังคม พบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X}=3.19, 6.07$ ) และกลุ่มควบคุม ( $\bar{X}=3.44, 3.99$ ) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางสติปัญญา พบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X}=3.54, 7.08$ ) และกลุ่มควบคุม ( $\bar{X}=3.23, 4.18$ ) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางการเงิน พบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X}=2.49, 5.59$ ) และกลุ่มควบคุม ( $\bar{X}=2.29, 2.83$ ) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

### 2.2.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ก่อนการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติทดสอบสมมติฐาน โดยการใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การแจกแจงเป็นปกติ โดยได้ทำการตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลว่า มีการแจกแจง ปกติหรือไม่ จึงใช้การตรวจสอบความเบ้และโด่งของตัวแปรตามแต่ละตัว ควบคู่กับการใช้ค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov test ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรตามในด้านองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทั้ง 3 ตัวแปร ประกอบด้วย การทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) และตัวแปรในด้านเวลาในการทำกิจกรรมทั้ง 5 ตัวแปร ประกอบด้วยเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) เช่นกัน ดังนั้น ตัวแปรในแต่ละกลุ่มจึงมีการแจกแจงเป็นปกติ ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นเรื่องการแจกแจงเป็นปกติ (Normality assumption)

2) ความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วม โดยได้ทำการตรวจสอบ โดยใช้สถิติ Box's M Test ผลการวิเคราะห์พบว่า มีค่าสถิติ Box's M test องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาดำเนินการ เท่ากับ 2.99 และเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเท่ากับ 14.68 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) และตรวจสอบความเท่ากันของตัวแปรทุกตัว โดยใช้วิธี Levene's test ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์พบว่า ทั้งองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ตัวแปรส่วนใหญ่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) แสดงว่า เมทริกซ์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วมของตัวแปรตามมีความเท่ากันทุกกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นเรื่องความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วม (Homogeneity of variance-covariance matrix)

3) ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม โดยได้ใช้สถิติการทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า ตัวแปรองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือตัวแปรตามทุกตัวมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (Linearity) และไม่เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงเชิงพหุ (Multicollinearity) ซึ่งต้องมีค่าความสัมพันธ์ไม่เกิน .85 (Kline, 2005)

จากผลความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามดังกล่าวข้างต้น ซึ่งในการทดสอบประสิทธิผลของ โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จึงควรใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) ดังนี้

สมมติฐาน นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองจะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) สำหรับการเปลี่ยนแปลงคะแนนของพฤติกรรมการใช้เวลากลาง ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งนี้เมื่อกำหนดให้คะแนนพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเริ่มต้นเท่ากัน (โดยพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ทางกาย = 3.07 ทางอารมณ์ = 4.23 ทางสังคม = 4.00 ทางสติปัญญา = 4.06 และทางการเงิน = 3.43) และจะพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมในกลุ่มทดลอง = 3.86 กลุ่มควบคุม = 3.09) นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางอารมณ์ดีกว่ากลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมในกลุ่มทดลอง = 5.10 กลุ่มควบคุม = 4.30) นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางสังคมดีกว่ากลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมในกลุ่มทดลอง = 4.90 กลุ่มควบคุม = 3.98) นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางสติปัญญาดีกว่ากลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมในกลุ่มทดลอง = 4.97 กลุ่มควบคุม = 3.80) และนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางการเงินดีกว่ากลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมในกลุ่มทดลอง = 4.20 กลุ่มควบคุม = 3.36)

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	$\bar{X}$	SE	95% CI	
			Lower Bound	Upper Bound
<b>ทางกาย</b>				
กลุ่มควบคุม	3.09	0.10	2.89	3.29
กลุ่มทดลอง	3.86	0.10	3.66	4.07
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	0.77	-	-	-
<b>ทางอารมณ์</b>				
กลุ่มควบคุม	4.30	0.12	4.07	4.54
กลุ่มทดลอง	5.10	0.12	4.86	5.33
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	0.8	-	-	-
<b>ทางสังคม</b>				
กลุ่มควบคุม	3.98	0.13	3.73	4.23
กลุ่มทดลอง	4.90	0.13	4.64	5.15
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	0.92	-	-	-
<b>ทางสติปัญญา</b>				
กลุ่มควบคุม	3.80	0.14	3.52	4.08
กลุ่มทดลอง	4.97	0.14	4.69	5.25
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	1.17	-	-	-
<b>ทางการเงิน</b>				
กลุ่มควบคุม	3.36	0.11	3.15	3.57
กลุ่มทดลอง	4.20	0.11	3.99	4.41
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	0.84	-	-	-

จากตาราง 19 สามารถสรุปได้ว่าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) ของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนา



พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมใดๆ โดยใช้คะแนนพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงินก่อนการทดลอง เป็น ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม พบว่า อิทธิพลหลักของการทดลอง (Main effect) คือ กลุ่มการทดลอง (กลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม) มีผลต่อเวลาในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilks' Lambda = .66,  $F = 3.60$ ,  $p < .000$ ) แสดงว่า โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มีประสิทธิผลต่อตัวแปรพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน ข้อมูลแสดงในตาราง 20

ตาราง 22 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (MANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	df	ค่าสถิติ	Multivariate
		Wilks' Lambda	F-test
กลุ่มของการทดลอง (กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม)	5	0.66	23.60**

\*\*  $P < .01$

จากผลการทดลองตามตาราง 20 สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานข้างต้น

## 2.2.4 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของการใช้เวลาร่าง

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรการพฤติกรรมการใช้เวลาร่างเพื่อพัฒนาตนเอง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ จำแนกตามกลุ่มการทดลอง และช่วงเวลาที่ทำกรวัด

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (N=20)		กลุ่มควบคุม (N=20)		รวม (N=40)	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>การทำกิจกรรมที่ดี</b>						
ก่อนการทดลอง	2.88	0.95	2.74	0.88	2.81	0.91
หลังการทดลอง	3.85	0.97	2.88	1.00	3.36	1.10
<b>การทำกิจกรรมที่มีอิสระ</b>						
ก่อนการทดลอง	2.73	0.76	3.16	1.01	2.94	0.92
หลังการทดลอง	3.95	0.98	2.98	1.10	3.46	1.15
<b>การทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ</b>						
ก่อนการทดลอง	2.93	0.92	3.13	0.91	3.03	0.92
หลังการทดลอง	4.09	0.96	3.36	1.08	3.73	1.08

จากตาราง 21 สามารถสรุปได้ว่า สำหรับคะแนนเฉลี่ยของการทำกิจกรรมที่ดี พบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X} = 2.88, 3.85$ ) และกลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 2.74, 2.88$ ) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนคะแนนเฉลี่ยของการทำกิจกรรมที่มีอิสระ พบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X} = 2.73, 3.95$ ) แต่กลุ่มควบคุมกลับมีค่าเฉลี่ยลดลง ( $\bar{X} = 3.16, 2.98$ ) และคะแนนเฉลี่ยของการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ พบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ( $\bar{X} = 2.93, 4.09$ ) และกลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 3.13, 3.36$ ) แต่กลุ่มทดลองจะมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

ตาราง 24 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จำแนกตามกลุ่มการทดลอง และช่วงเวลาที่ทำกรวัด

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (N=20)	
	$\bar{X}$	SD
<b>การทำกิจกรรมที่ดี</b>		
วัดหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที	3.85	0.97
วัดหลังสิ้นสุดโปรแกรม 3 เดือน	3.71	0.97
<b>การทำกิจกรรมที่มีอิสระ</b>		
วัดหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที	3.95	0.98
วัดหลังสิ้นสุดโปรแกรม 3 เดือน	3.96	1.00
<b>การทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ</b>		
วัดหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที	4.09	0.96
วัดหลังสิ้นสุดโปรแกรม 3 เดือน	3.96	1.00

จากตาราง 22 สามารถสรุปได้ว่า สำหรับคะแนนเฉลี่ยซึ่งวัดหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมทันที และวัดหลังสิ้นสุดโปรแกรม 3 เดือน ด้านการทำกิจกรรมที่ดี พบว่ามีค่าเฉลี่ยลดลงในด้านการทำกิจกรรมที่ดี ( $\bar{X} = 3.85, 3.71$ ) ส่วนการทำกิจกรรมที่มีอิสระมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ( $\bar{X} = 3.95, 3.96$ ) และด้านการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ พบว่ามีค่าเฉลี่ยลดลงเล็กน้อย ( $\bar{X} = 4.09, 3.96$ )

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขององค์ประกอบพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	$\bar{X}$	SE	95% CI	
			Lower Bound	Upper Bound
<b>การทำกิจกรรมที่ดี</b>				
กลุ่มควบคุม	2.87	0.11	2.66	3.10
กลุ่มทดลอง	3.85	0.11	3.63	4.06
<b>การทำกิจกรรมที่มีอิสระ</b>				
กลุ่มควบคุม	2.97	0.12	2.73	3.21
กลุ่มทดลอง	3.96	0.12	3.72	4.19
<b>การทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ</b>				
กลุ่มควบคุม	3.36	0.12	3.13	3.59
กลุ่มทดลอง	4.09	0.12	3.86	4.33

จากตาราง 23 สามารถสรุปได้ว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม หลายตัวแปร (MANCOVA) ของการทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมใดๆ โดยใช้คะแนนการทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจก่อนการทดลองเป็น ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม พบว่า อิทธิพลหลักของการทดลอง (Main effect) คือ กลุ่มการทดลอง (กลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม) มีผลต่อการทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilks' Lambda = 0.73, F = 19.20, p < .000) แสดงว่า โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มีประสิทธิผลต่อการทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ

ตาราง 26 เปรียบเทียบคะแนนองค์ประกอบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	df	ค่าสถิติ	Multivariate
		Wilks' Lambda	F-test
กลุ่มของการทดลอง (กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม)	3	0.73	19.20**

\*\* P < .01

จากตาราง 24 สามารถสรุปได้ว่าคะแนนการทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ หลังการทดลอง ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานข้างต้น

### 2.2.5 ผลการวิเคราะห์การพัฒนาดตนเอง

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการพัฒนาดตนเองในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นำเสนอค่าตามตาราง 25

ตาราง 27 ค่าเฉลี่ยที่ปรับตามตัวแปรร่วมและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการพัฒนาตนเองในการ  
ทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	$\bar{X}$	SE	95% CI	
			Lower Bound	Upper Bound
<b>ทางกาย</b>				
กลุ่มควบคุม	3.74	0.26	3.18	4.30
กลุ่มทดลอง	6.27	0.26	5.70	6.83
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	2.53	-	-	-
<b>ทางอารมณ์</b>				
กลุ่มควบคุม	3.98	0.39	3.12	4.83
กลุ่มทดลอง	6.26	0.39	5.40	7.11
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	2.28	-	-	-
<b>ทางสังคม</b>				
กลุ่มควบคุม	4.04	0.40	3.18	4.90
กลุ่มทดลอง	6.02	0.40	5.16	6.88
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	1.98	-	-	-
<b>ทางสติปัญญา</b>				
กลุ่มควบคุม	4.22	0.29	3.60	4.84
กลุ่มทดลอง	7.04	0.29	6.42	7.66
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	2.82	-	-	-
<b>ทางการเงิน</b>				
กลุ่มควบคุม	2.85	0.26	2.30	3.40
กลุ่มทดลอง	5.57	0.26	5.02	6.12
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	2.72	-	-	-

จากตาราง 25 สามารถสรุปได้ว่าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) ของพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมใดๆ โดยใช้ คะแนนพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงินก่อนการทดลองเป็น ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม พบว่า อิทธิพลหลักของการทดลอง (Main effect) คือ กลุ่มการทดลอง (กลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม) มีผลต่อพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilks' Lambda = .07,  $F = 22.49$ ,  $p < .000$ ) แสดงว่า โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มีประสิทธิผลต่อตัวแปรเวลาในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน ข้อมูลแสดงในตาราง 26

ตาราง 28 เปรียบเทียบคะแนนพัฒนาตนเองหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	ค่าสถิติ	Multivariate
		Wilks' Lambda	F-test
กลุ่มของการทดลอง (กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม)	4	0.07	22.49**

\*\*  $P < .01$

จากผลการทดลองในตาราง 26 สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีการพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงินสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานข้างต้น



### 2.2.6 ผลจากการพัฒนาตนเอง

ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองโดยวัดจากนักเรียนที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน ได้ผลดังแสดงตามตาราง 27

ตาราง 29 การพัฒนาตนเองทางกาย

	การพัฒนาทางกาย	ค่าเฉลี่ย	ระดับของการพัฒนา
1	ความรู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง	4.15	มากที่สุด
2	การนอนหลับที่ดี	3.80	มาก
3	การรับประทานอาหารได้ดี	3.85	มาก
4	ความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แจ่มใส	4.25	มากที่สุด
5	ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนที่ทำกิจกรรมทางกายด้วยกัน	2.90	ปานกลาง
6	ความรู้สึกมีกำลัง และไม่เหนื่อยง่าย	1.70	น้อย
7	ความรู้สึกกระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว	1.50	น้อย
8	ทักษะทางด้านกายออกกำลังกาย	2.85	ปานกลาง
	โดยรวม	3.13	ปานกลาง

จากตาราง 27 สามารถสรุปได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มีการพัฒนาตนเองทางกาย โดยเฉลี่ย 3.13 อยู่ในระดับ ปานกลาง โดยด้านที่มีการพัฒนาสูงสุด 3 อันดับ ได้แก่ ด้านตามลำดับได้แก่ ความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แจ่มใส ( $\bar{X} = 4.25$ ) อยู่ระดับมากที่สุด ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง ( $\bar{X} = 4.15$ ) อยู่ระดับมากที่สุด และด้าน การรับประทานอาหารได้ดี ( $\bar{X} = 3.85$ ) อยู่ระดับมากที่สุด

ตาราง 30 การพัฒนาตนเองทางอารมณ์

	การพัฒนาทางอารมณ์	ค่าเฉลี่ย	ระดับของการพัฒนา
1	ความรู้สึกผ่อนคลาย	4.10	มากที่สุด
2	สภาพอารมณ์ที่ดี	4.10	มากที่สุด
3	ความสนุกสนานเพลิดเพลิน	4.65	มากที่สุด
4	ทักษะในการทำกิจกรรมทางอารมณ์	1.50	น้อย
5	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	2.75	ปานกลาง
6	การพัฒนาความสามารถพิเศษที่ได้จากการทำกิจกรรมทางอารมณ์	2.70	ปานกลาง
7	ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนที่ร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน	1.90	ปานกลาง
8	การมีสมาธิ	2.00	น้อย
	โดยรวม	2.90	ปานกลาง

จากตาราง 28 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มีการพัฒนาตนเองทางอารมณ์มีการพัฒนาโดยเฉลี่ย 2.90 ซึ่งอยู่ในระดับ ปานกลาง โดยด้านที่มีการพัฒนาสูงสุด 3 อันดับ ได้แก่ ด้าน ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ( $\bar{X} = 4.65$ ) อยู่ในระดับ มากที่สุด และความรู้สึกผ่อนคลาย ( $\bar{X} = 4.10$ ) มีค่าเท่ากับด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ( $\bar{X} = 4.10$ ) อยู่ในระดับ มากที่สุด

ตาราง 31 การพัฒนาตนเองทางสังคม

	การพัฒนาทางสังคม	ค่าเฉลี่ย	ระดับของการพัฒนา
1	ความรู้สึกสุขใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น	4.55	มากที่สุด
2	การรู้สึกตัวเองมีคุณค่า	4.00	มากที่สุด
3	ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	3.70	มาก
4	ทักษะในการติดต่อสื่อสาร	2.25	ปานกลาง
5	การได้รับคำชื่นชม	2.60	ปานกลาง
6	การรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ	1.90	น้อย
7	ทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	2.25	ปานกลาง
8	การรู้วิธีการช่วยเหลือดูแลผู้อื่น	2.75	ปานกลาง
	โดยรวม	3.00	ปานกลาง

จากตาราง 29 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มีการพัฒนาตนเองทางสังคมมีการพัฒนาโดยเฉลี่ย 2.88 ซึ่งอยู่ในระดับ ปานกลาง โดยด้านที่มีการพัฒนาสูงสุด 3 อันดับ ได้แก่ ด้าน ด้านความรู้สึกสุขใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ( $\bar{X} = 4.55$ ) อยู่ในระดับ มากที่สุด ด้านการรู้สึกตัวเองมีคุณค่า ( $\bar{X} = 4.00$ ) อยู่ในระดับ มากที่สุด และความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ( $\bar{X} = 3.70$ ) อยู่ในระดับ มาก

ตาราง 32 การพัฒนาตนเองทางสติปัญญา

	การพัฒนาทางสติปัญญา	ค่าเฉลี่ย	ระดับของการพัฒนา
1	ความรู้ที่นำไปใช้ในการเรียนหรือการเรียนต่อ	4.15	มาก
2	การได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทันเหตุการณ์	3.95	มาก
3	การได้รับความรู้รอบตัว	4.45	มากที่สุด
4	การคิดริเริ่มในการทำสิ่งต่างๆ	3.90	มาก
5	ความสนุกสนานเพลิดเพลิน	2.70	ปานกลาง
6	ความสามารถและทักษะในการค้นคว้าหาข้อมูล	3.10	มากที่สุด
7	แนวทางในการแก้ปัญหาเรื่องต่างๆ	3.30	มาก
8	มีความรู้ไปใช้เพื่อดูแลช่วยเหลือผู้อื่น	2.70	ปานกลาง
	โดยรวม	3.53	มาก

จากตาราง 30 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง มีการพัฒนาตนเองทางสติปัญญา โดยเฉลี่ย 7.08 อยู่ในระดับ มาก โดยด้านที่มีการพัฒนาสูงสุด 3 ด้านตามลำดับได้แก่ การได้รับความรู้รอบตัว ( $\bar{X}=4.45$ ) อยู่ในระดับ มาก ที่สุด ความรู้ที่นำไปใช้ในการเรียนหรือการเรียนต่อ ( $\bar{X}=4.15$ ) อยู่ในระดับ มากที่สุด ด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทันเหตุการณ์ ( $\bar{X}=3.95$ ) อยู่ในระดับ มาก

ตาราง 33 การพัฒนาตนเองทางการเงิน

	การพัฒนาทางการเงิน	ค่าเฉลี่ย	ระดับของการพัฒนา
1	ความสามารถในการลดค่าใช้จ่าย	4.10	มากที่สุด
2	การวางแผนการใช้จ่ายเงิน	4.00	มากที่สุด
3	ความรู้เกี่ยวกับวิธีการสร้างรายได้	2.70	ปานกลาง
4	ความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรมทางการเงิน	3.40	มาก
5	เงินเก็บจากการทำกิจกรรมทางการเงิน	2.95	ปานกลาง
6	การได้รับคำชื่นชมจากบุคคลรอบข้าง	2.65	ปานกลาง
7	การเห็นคุณค่าของเงิน	3.30	มาก
8	การได้รับคำชื่นชมจากบุคคลรอบข้างจากการทำกิจกรรมทางการเงิน	2.70	ปานกลาง
	โดยรวม	3.23	มาก

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มีการพัฒนาตนเองทางการเงิน โดยเฉลี่ย 3.23 อยู่ในระดับ มาก โดยด้านที่มีการพัฒนาสูงสุด 3 ด้านตามลำดับได้แก่ ความสามารถในการลดค่าใช้จ่าย ( $\bar{X} = 4.10$ ) อยู่ในระดับ มากที่สุด ด้านการวางแผนการใช้จ่ายเงิน ( $\bar{X} = 4.00$ ) อยู่ในระดับ มากที่สุด และความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรมทางการเงิน ( $\bar{X} = 3.40$ )

และผลรวมจากการพัฒนาทั้ง 5 ด้าน มีค่าเฉลี่ย 3.17 ซึ่งถือได้ว่าการพัฒนาในระดับ มาก

### 2.2.7 ความคงทนของพฤติกรรม

จากการศึกษาความคงทนของพฤติกรรม โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ ANOVA ของตัวแปรพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยวัดจากกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที และวัดเมื่อเวลาผ่านไป 3 เดือน ได้ผลดังตาราง 32

ตาราง 34 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

แหล่งความแปรปรวน	df	ค่าสถิติ	Multivariate
		Wilks' Lambda	F-test
ช่วงเวลาในการวัด (วัดทันที-วัดหลัง 3 เดือน)	4	0.99	1717.23**

\*\* P < .01

จาก ตาราง 32 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของตัวแปรการพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ จากการวัดหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที กับการวัดหลังสิ้นสุดโปรแกรม เป็นระยะเวลา 3 เดือน พบว่าทุกด้านมีความคงทนของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง คือยังคงมีพฤติกรรม การใช้เวลาว่างหลังผ่านไป 3 เดือน ไม่แตกต่างจากเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม แสดงว่าโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ก่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่มีความคงทนของพฤติกรรม

### 2.2.8 ความพึงพอใจ ในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

ภายหลังจากการจัดกิจกรรม จนเสร็จสิ้นตามโครงการ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนในกลุ่มทดลอง ประเมินความพึงพอใจ ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนากิจกรรม ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม จะมีระดับการให้คะแนนตั้งแต่ “มากที่สุด” (5 คะแนน) ถึง “น้อยที่สุด” (1 คะแนน) สรุปผลการประเมินความพึงพอใจ แสดงในตาราง 33

ตาราง 35 ผลการประเมินความพึงพอใจ ในการจัดกิจกรรม ตามโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรม  
การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

ข้อ	รายการ	คะแนนเฉลี่ย
1	กิจกรรมมีวัตถุประสงค์ชัดเจน	4.55
2	เนื้อหาของกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.55
3	สามารถนำเนื้อหาจากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ได้	4.90
4	ระยะเวลาที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.20
5	กิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงวิเคราะห์ของนักเรียน	4.55
6	สื่อการสอนมีความเหมาะสม	4.55
7	เอกสารประกอบ มีความเหมาะสม เข้าใจง่าย	4.35
8	วิทยากรมีวิธีดำเนินกิจกรรมที่น่าสนใจ	4.65
9	ความรู้และประสบการณ์ที่ได้เป็นไปตามความคาดหวังของนักเรียน	4.60
10	โดยภาพรวม นักเรียนพึงพอใจกับกิจกรรมในโครงการโดยรวม	4.65
	โดยรวม	4.56

จากตาราง 33 สามารถสรุปได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มีความพึงพอใจ โดยเฉลี่ยในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง เท่ากับ 4.56 ซึ่งถือว่า นี้ได้รับความพึงพอใจในระดับดีมาก โดยทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับที่สูงกว่า 4 คะแนน ซึ่งเป็นเกณฑ์ดี โดยข้อที่มีความพึงพอใจสูงสุดคือ ข้อที่ 4 สามารถนำเนื้อหาจากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ได้ โดยได้คะแนนเฉลี่ย 4.90 คะแนน รองลงมาคือข้อที่ 8 และ 10 วิทยากรมีวิธีดำเนินกิจกรรมที่น่าสนใจ และ โดยภาพรวม นักเรียนพึงพอใจกับกิจกรรมในโครงการโดยรวม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 4.65 เท่ากัน ซึ่งแสดงว่าโดยภาพรวม นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก



## บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะได้แก่

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงสาเหตุ (Causal Research) เพื่อทราบโครงสร้างเชิงสาเหตุและผล ว่าตัวแปรเชิงสาเหตุตัวใดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และเพื่อค้นหาตัวแปรที่สำคัญ เพื่อนำตัวแปรดังกล่าวมาใช้ในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อตรวจสอบประสิทธิผล ของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในการวิจัยระยะที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา ผู้วิจัยเลือกใช้การกำหนดตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 340 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถาม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยแบ่งออกเป็น 7 ตอน ดังนี้ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง 3) แบบสอบถามปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 4) แบบสอบถามการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง 5) แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง 6) แบบสอบถามทักษะการใช้เวลาว่าง และ 7) แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกกิจกรรม โดยผู้วิจัยจะมอบหมายให้ครูผู้สอนในโรงเรียนเป็นผู้แจกแบบสอบถามให้กับนักเรียน ในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และตอนที่ 3 การวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์ โครงสร้างเชิงสาเหตุ

ในการวิจัยระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นักเรียนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนธารปราสาทเพชรวิทยา ใช้กลุ่มตัวอย่างจากการวิจัยระยะที่ 1 จำนวน 40 คน นำเข้ากลุ่มทดลอง 20 และ กลุ่มควบคุม 20 คน รวมทั้งสิ้น 40 คน ซึ่งมีรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง โดยกลุ่ม ตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในโรงเรียนเดียวกัน เพื่อให้มีบริบทใกล้เคียงกันมากที่สุด ในทั้ง 2 กลุ่ม ผู้วิจัยใช้แบบแผนการทดลองแบบวัด

ก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest design) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร ได้แก่ แบบสอบถาม 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ประกอบด้วย 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2. แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง 3. แบบสอบถามปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 4. แบบสอบถามการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง 5. แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง 6. แบบสอบถามทักษะการใช้เวลาว่าง 7. แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ตอนที่ 8. แบบสอบถามองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และ 9. แบบสอบถามการพัฒนาตนเอง และ ตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เป็นโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยในบทที่ 5 นี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอถึงการสรุปผลการศึกษาและการอภิปรายผล และการนำเสนอข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาและการวิจัยในครั้งต่อไป ได้ดังนี้

## 1. การวิจัยระยะที่ 1

### 1.1 สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1

การนำเสนอการสรุปผลการวิจัย เริ่มจากการสรุปผลการวิจัยเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และสรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานที่สำคัญ โดยสามารถนำเสนอได้ดังนี้

#### 1) สรุปผลการวิจัยเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 340 คน โดยเป็นเพศชาย 145 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 ซึ่งแบ่งออกเป็น นักเรียนชายชั้น ม.4 มีจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 12.94 นักเรียนชายชั้น ม.5 มีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 13.24 และนักเรียนชายชั้น ม.6 มีจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 16.42 ส่วนเพศหญิงทั้งหมดจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 57.35 โดยในเพศหญิง แบ่งออกเป็น นักเรียนหญิงชั้น ม.4 มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 18.24 นักเรียนหญิงชั้น ม.5 มีจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 19.41 และนักเรียนหญิงชั้น ม.6 มีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 19.71

คะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสังเกตที่ทำการศึกษามีค่าอยู่ระหว่าง 2.126-4.250 สำหรับตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การรับรู้ประโยชน์ สำหรับตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กิจกรรมทางสังคม ในส่วนของการกระจายของข้อมูล ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ทำการศึกษามีค่าอยู่ระหว่าง 1.072-1.433 สำหรับตัวแปรสังเกตที่มีการกระจายของข้อมูลน้อยที่สุด คือ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว สำหรับตัวแปรสังเกตที่มีการกระจายของข้อมูลมากที่สุด คือ กิจกรรมทางอารมณ์

การตรวจสอบความเบ้ (Skewness) ของตัวแปรสังเกต พบว่า ตัวแปรสังเกตทั้งหมดมีค่าส่วนใหญ่มีค่าความเบ้เป็นบวก แสดงว่าข้อมูลค่อนข้างเบ้ไปทางขวาหรือค่าเฉลี่ยมีค่ามากกว่ากว่าค่ามัธยฐาน โดยมีค่า อยู่ระหว่าง  $-0.943$  ถึง  $0.724$  ตัวแปรสังเกตที่มีค่าความเบ้น้อยที่สุด คือ กิจกรรมทางการเงิน สำหรับตัวแปรที่มีค่าความเบ้มากที่สุด คือ การรับรู้ประโยชน์

การตรวจสอบค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรสังเกต พบว่า ตัวแปรสังเกตทั้งหมดมีค่า ความโด่งติดลบ แสดงว่าข้อมูลโด่งน้อยกว่าปกติ มีค่าอยู่ระหว่าง  $-0.828$  ถึง  $0.049$  ตัวแปรสังเกตที่มีค่าความโด่งน้อยที่สุด คือ ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม สำหรับตัวแปรที่มีค่าความโด่งมากที่สุด คือ กิจกรรมทางการเงิน

การทดสอบลักษณะของการแจกแจงแบบปกติ (Normal distribution) ของตัวแปรสังเกต โดยสถิติทดสอบไค-สแควร์ (Chi-square) พิจารณาจากค่านัยสำคัญทางสถิติ ผลการตรวจสอบ พบว่า ตัวแปรทุกตัวมีค่าไค-สแควร์ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05$  แสดงว่า ตัวแปรดังกล่าว มีการแจกแจงแบบปกติ เมื่อพิจารณาในภาพรวมแล้ว ตัวแปรสังเกตทุกตัวมีการแจกแจงแบบปกติ จึงมีความเหมาะสมกับการวิเคราะห์โมเดล ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นได้

การหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) พบว่า มีทั้งค่าความสัมพันธ์เชิงบวกและค่าความสัมพันธ์เชิงลบ โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง  $-0.162$  ถึง  $0.577$  โดยตัวแปรสังเกตที่มีความสัมพันธ์น้อยที่สุด คือ ปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว กับ การรับรู้ความรู้สึก ( $r = -0.126, p < .05$ ) และตัวแปรสังเกตที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกมากที่สุด คือ ทักษะการทำกิจกรรม กับ การรับรู้ตนเอง ( $r = 0.577, p < .01$ ) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร พบว่า ในภาพรวม คู่ความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตทุกตัวไม่มีคู่ใดที่มีค่าความสัมพันธ์เกิน  $0.85$  ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงเชิงพหุ (Multicollinearity) (Kline, 2005) ดังนั้น ตัวแปร สังเกตที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้จึงไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงเชิงพหุ ถือว่าเป็นข้อมูลที่เหมาะสม สำหรับการวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้นได้

## 2) สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ โดยการตรวจสอบความสัมพันธ์ โครงสร้างเชิงเส้นที่ได้พัฒนาจากพื้นฐานทางแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องว่ามีความกลมกลืนกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ พบว่า แบบจำลองยังไม่มี ความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากนัก ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการปรับแก้แบบจำลองให้มีความกลมกลืนมากยิ่งขึ้น โดยพิจารณาจากรายงานค่าดัชนีปรับแก้ (Modification index) และยอมให้ค่าความคลาดเคลื่อนของ

ตัวแปรสังเกตในแบบจำลอง สมการโครงสร้างบางคู่มีความสัมพันธ์กันได้ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมและความเป็นไปได้ทาง แนวคิดและทฤษฎีตลอดจนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและความเป็นไปได้ในการอธิบายผลการวิจัย หลังจากการแก้ไขแบบจำลอง จึงทำให้ค่าดัชนีวัดความสอดคล้องมีค่าดีขึ้น โดยได้ค่าต่างๆ ดังนี้  $p = 0.001$  ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ ( $\chi^2/df$ ) มีค่าเท่ากับ 1.524, RMR = 0.027, RMSEA = 0.041, GFI = 0.944, NFI = 0.886, TLI = 0.947 และ CFI = 0.957 เมื่อพิจารณาถึงค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเหล่านี้กับเกณฑ์ที่ใช้บ่งชี้ว่าแบบจำลองโดยภาพรวมมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพบว่า รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ปรับแก้ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถประมาณค่าขนาดอิทธิพลในแบบจำลองดังกล่าวเป็นที่ยอมรับได้ ถือว่าเป็นการ ยอมรับสมมติฐานที่ 1 เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานย่อย พบว่า

1. ทักษะการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม
2. ทักษะการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
3. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม
4. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
5. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม
6. การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
7. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม
8. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
9. การตัดสินใจเลือกกิจกรรม มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

## 1.2 อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการอภิปรายผลการวิจัยที่เกิดขึ้นตามสมมุติฐานในแต่ละตัวแปร ดังนี้

1) การตัดสินใจเลือกกิจกรรม จากผลการวิจัย พบว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรม มีอิทธิพลทางตรงต่อ พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และมีมากที่สุด นั่นคือ การตัดสินใจเลือกกิจกรรม มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง อาจเนื่องมาจากการตัดสินใจเลือกกิจกรรม เป็นปัจจัยซึ่งส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน ซึ่งจะ เป็นสิ่งที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification) (ประทีป จิน่ง, 2540) ที่กล่าวว่า บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาจาก สิ่งที่อยู่ภายใน ซึ่งเกิดมาจากความรู้ที่ทำให้เกิดปัญญา และปัจจัยภายในจะส่งผลต่อพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาจากผู้ที่ได้ศึกษาหลายๆ ท่าน เช่น เคราส์ (Kraus, 2001) กล่าวว่า ผลจากการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการ ใช้เวลาว่าง และจากการศึกษาโมเดลของ แดททิลโล (John Dattilo, 2021) พบว่าการตัดสินใจเลือก กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และสามารถนำไปสู่การพัฒนา พฤติกรรมการใช้เวลาว่างได้ ซึ่งการตัดสินใจเลือกกิจกรรมจะมาจากการได้รับการเปลี่ยนแปลง ความคิด ทักษะคติ ค่านิยม ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เพื่อนำไปใช้ในการตัดสินใจ และนำไปสู่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้เวลาว่าง ส่วนการศึกษาของ มันดี (Mundy, 1998) พบว่า การตัดสินใจเลือกกิจกรรมเป็นกระบวนการสำคัญของบุคคลที่ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการใช้เวลา ว่าง ซึ่งการตัดสินใจเลือกกิจกรรมจะควบคุมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นไปในทิศทางต่างๆ หากมีการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่ถูกต้องแล้วพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในชีวิตประจำวันของ บุคคลย่อมมีความเหมาะสมตามไปด้วย นอกจากนี้ ลิน และ เปา (Lin & Pao, 2011) ได้ศึกษา การรูปแบบใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เทคนิคการเกษตรนานาชาติ ในภาคกลาง ของไต้หวัน ทั้งที่เรียนภาคปกติ และภาคค่ำ อายุระหว่าง 15-19 ปี พบว่าการตัดสินใจเลือก กิจกรรมในเวลาว่าง เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีผลโดยตรงต่อการแสดงพฤติกรรมในเวลาว่าง และ เคราส์ (Kraus, 2001) ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง มีผลโดยตรงมาจากการตัดสินใจ เลือกกิจกรรม

2) ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) จากผลการวิจัย พบว่า ทักษะการใช้เวลา ว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อ การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ใน ลำดับที่ 2 รองลงมาจากการตัดสินใจเลือกกิจกรรม สาเหตุที่ปัจจัยด้านนี้มีความสำคัญในลำดับที่



2 อาจเนื่องมาจากนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น จะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง จะทำกิจกรรมตามที่ตนเองชอบ ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น เช่น วิชาที่ชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน (พนม เกตุมาน, 2561) นั่นคือทักษะการใช้เวลาว่าง มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในระดับที่มากเป็นอันดับ 2 รองลงมาจากการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาจากผู้ที่ได้ศึกษาหลายๆ ท่าน เช่น แดททิลโล (Datillo, 2011) ได้อธิบายในโมเดลของเขา Dattilo's Model (2011) ว่าทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) ว่าเป็นปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อการตัดสินใจ และส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง คอลด์เวลล์ (Caldwell, 2004) ได้ศึกษานักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีอายุระหว่าง 12 ถึง 16 ปี จากรอบๆ เมือง Cape Town, ในแอฟริกาใต้ โดยมีการสร้างโมเดล และทดสอบสมมุติฐานโมเดล และพบว่า ทักษะการใช้เวลาว่างมีผลต่อการตัดสินใจ และสามารถนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนๆ ได้นอกจากนี้ สตัมโบ และ พีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2009) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างตามแนวคิดแบบ TR โมเดล (Leisure education is part of the overall TR model) ได้พบว่าทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

3) การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) จากผลการวิจัย พบว่าการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลโดยตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และส่งผลโดยอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีความสำคัญเป็นอันดับ 3 รองลงมาจาก การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และทักษะการใช้เวลาว่าง อาจเนื่องมาจาก การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง เป็นการรับรู้ความเป็นตัวของตัวเอง โดยนักเรียนในวัยนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่น ดังนั้นการตัดสินใจเลือกกิจกรรมต่างๆ มักจะยึดถึง ความชอบ ความรู้สึกของตัวเองเป็นหลัก (พนม เกตุมาน, 2551) ดังนั้น การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) จึงมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลทางอ้อมไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาจากผู้ที่ได้ศึกษาหลายๆ ท่าน เช่น มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึงการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) ว่าการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลโดยทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ส่วนแดททิลโล (Datillo, 2011) ได้กล่าวถึง การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-Awareness) ว่าเป็น ปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง สมอราวินสกี (Smorawinski, 2005) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการใช้เวลาว่าง พบว่าการตระหนักรู้ตนเองต่อ

การใช้เวลาว่าง (Self-awareness) เป็นปัจจัยนี้ถูกนำไปใช้ในโปรแกรมการพัฒนากการใช้เวลาว่างของเยาวชน เนื่องจากการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน เพสซาเวนโต และแอสตัน (Pesavento & Ashton, 2011) ได้ศึกษาการพัฒนากการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่อยู่ในช่วงเยาวชน จากโรงเรียนในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) เป็นปัจจัยที่สำคัญ ปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012) ได้ศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และมีจุดมุ่งหมายเพื่อ พัฒนากการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาเยาวชนในด้านต่างๆ พบว่า มีตัวแปรการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) สามารถส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนได้ และ เบิร์น (Byrne et al., 2006) ได้ศึกษาศึกษาลักษณะทางด้านกายภาพ และสังคมที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างของเยาวชน (12-18 ปี) โดยเป็นเยาวชนในเขตชุมชนที่ด้อยโอกาสในด้านต่างๆ ในเมืองดับลิน ประเทศไอร์แลนด์ ใช้การศึกษาสภาพทั่วไป ศึกษาปัญหาในชุมชน ให้คำแนะนำแก้ปัญหาและพัฒนากการใช้เวลาว่างตามตัวแปรที่มีผลต่อปัจจัยการใช้เวลาว่างของเยาวชนโดยโปรแกรมที่ใช้มีชื่อว่า RAPID programme (Revitalising Areas by Planning, Investment and Development) ซึ่งการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการการศึกษาศึกษาและพัฒนา เนื่องจากการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชน

4) การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง จากผลการวิจัย พบว่า การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีอิทธิพลทางตรงต่อ การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง อาจเป็นเพราะว่า การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นการรับรู้ความหมาย ประโยชน์ ของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ดังนั้นหากนักเรียนมีการรับรู้ความหมาย และประโยชน์ของการใช้เวลาว่างแล้ว ย่อมทำให้นักเรียนพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และส่งผลทางอ้อมไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง นั่นคือ การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลทางอ้อมไปยังพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ มันดี (Mundy, 1998) ศึกษาพบว่า การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม ซึ่งการตัดสินใจเลือกกิจกรรมจะเป็นตัวเชื่อมปัจจัยต่างๆ และส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับโมเดลพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของ แดททิลโล (Dattilo, 2008) ที่ศึกษาพบว่าปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อ การใช้เวลาว่างสำหรับเด็กและเยาวชน คือ การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ดังนั้นในการพัฒนากการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กและเยาวชน จำเป็นต้องมี



การพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่างด้วย ซึ่งการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่างจะส่งผลต่อการตัดสินใจในการใช้เวลาว่าง นอกจากนั้น สตัมโบ และ พีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2009) ได้ศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างตามแนวคิดแบบ TR โมเดล (Leisure education is part of the overall TR model) ปัจจัยด้านการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีผลต่อผลโดยตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และยังส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ยังพบว่าการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น ฟาวเซทท์ (Fawcett, 2007) ได้ศึกษาปัจจัย และระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างนอกโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ช่วงอายุ 12 to 17 ปี ในเขต old Western ในประเทศออสเตรเลีย โดยศึกษาจากการสร้างโมเดลและสร้างโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างนอกโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่าการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง สามารถสร้างแรงจูงใจในการตัดสินใจแสดงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนได้

5) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จากผลการวิจัย พบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงต่อ การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง นั่นคือ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง แต่มีค่าน้ำหนักความสำคัญค่อนข้างน้อยกว่าปัจจัยตัวอื่น อาจเนื่องมาจากนักเรียนในวัยนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง ฟุ้งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง และมีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง บางครั้งมีอารมณ์ความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่ หรือบุคคลในครอบครัว (พนม เกตุมาน, 2561) ดังนั้นอาจส่งผลให้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีความสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง น้อยกว่าปัจจัยอื่น แต่ถึงอย่างไรก็ตามก็ยังถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาจากผู้ที่ได้ศึกษาหลายๆ ท่าน เช่น มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวถึงปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในแผนภาพแสดงองค์ประกอบของการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Education Components) พบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรม และส่งผลโดยทางอ้อมต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง นอกจากนี้ ลิน และ เปา (Lin & Pao, 2011) ได้ศึกษาการรูปแบบใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เทคนิคการเกษตรนานาชาติ ในภาคกลางของไต้หวัน ทั้งที่เรียนภาคปกติ และภาคค่ำ อายุระหว่าง 15-19 ปี พบว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจากเพื่อน และครอบครัวมีผลต่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมในเวลาว่าง อีกทั้ง นิดเดอร์ไฮเซอร์

(Neiderhiser, 1996) ยังกล่าวในทำนองเดียวกันว่า การสนับสนุนการใช้เวลาว่างจากครอบครัว และสมาชิกภายในครอบครัว มีผลโดยตรงต่อทัศนคติในการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะเรียนรู้การใช้เวลาว่างของตนเอง จากพ่อแม่และคนในครอบครัวเป็นสำคัญ พ่อแม่จึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น การสนับสนุนจากผู้ปกครอง เช่น การสนับสนุนด้านสิ่งของ และการให้กำลังใจ และรวมไปถึงการให้รางวัลและการลงโทษ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง อีกทั้ง คลอดเวลล์ (Caldwell, 2010) ได้ศึกษาการวิธีการพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชน โดยใช้หลักสูตรแบบ Health Wise curriculum. และศึกษาพบว่า การสนับสนุนการใช้เวลาว่างจากจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ส่งผลต่อโดยตรงต่อการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมในเวลาว่าง อีกทั้งความสำเร็จของโปรแกรมมีผลมาจากการได้รับความร่วมมือสนับสนุนการใช้เวลาว่างจากคณะครู และนักเรียนในโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ อัดัม (Addams, 2018) ซึ่งศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างของบุคคลในครอบครัว หรือพ่อแม่ มีความสำคัญอย่างมากต่อการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะเรียนรู้การใช้เวลาว่างของตนเอง จากพ่อแม่และคนในครอบครัวเป็นสำคัญ ดังนั้นพ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น มีผลโดยตรงกับการตัดสินใจ และนำไปสู่การพัฒนาการใช้เวลาว่าง

## 2. การวิจัยระยะที่ 2

### 2.1 สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2

จากการวิจัยระยะที่ 2 สามารถสรุปผลได้ดังนี้

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ทั้งทาง กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน และคุณลักษณะของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย การทำกิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม และมีสูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนด้านการพัฒนาตนเอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรม จะมีการพัฒนาตนเอง ทั้ง 5 ด้านซึ่งประกอบด้วย ด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม และนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมมีความคงทนของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเมื่อผ่านไป 3 เดือน นักเรียนยังคงมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่ลดลงจากเดิม ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า

นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม และมีความคงทนของพฤติกรรม ดังนั้นจึงเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ 1

## 2.2 อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง จะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม จากผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1 พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรม การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสนับสนุนหรือยอมรับสมมติฐานที่ 1 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น จากหลักการ แนวคิด และทฤษฎีการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) และผลจากตัวแปรเชิงสาเหตุที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 1 มาใช้ในการออกแบบและพัฒนา มีประสิทธิผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นการแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง สามารถพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดการพัฒนาตนเองในด้าน กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงินได้จริง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระยะยาว และมีความคงอยู่ของพฤติกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ คอลเวลล์ และวิทท์ (Caldwell & Witt, 2011) ที่ได้ศึกษาพัฒนาหลักสูตรเพื่อการใช้เวลาว่าง ในลักษณะที่เป็นการใช้โปรแกรมตามหลักสูตร Time Wise ซึ่งออกแบบมาเพื่อพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชนในเชิงบวก เพื่อให้มีการใช้เวลาว่างได้ดีขึ้น เป็นไปในทางที่เหมาะสม และยังต้องการลดการใช้ยาเสพติด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมที่ผิดกฎหมายต่างๆ ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่ได้รับการพัฒนาจากหลักสูตรการใช้เวลาว่าง จะมีแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างไปในทางที่ดีมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม และมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น สามารถลดการใช้ยาเสพติด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงได้ จากนั้น คอลเวลล์ (Caldwell, 2005) ก็ได้นำโปรแกรมหลักสูตร Time Wise ไปใช้ในการพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ที่ถูกขังอยู่ในสถานกักขัง โดยผลจากโปรแกรมสามารถพัฒนาพฤติกรรม หรือสิ่งที่พึงประสงค์ และปรับลดพฤติกรรม หรือสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ได้ และช่วยพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ช่วยเพิ่มระดับแรงจูงใจของผู้กระทำผิด มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในผู้กระทำความผิดให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ส่วนการจัดโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของ ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012) ได้รวบรวมความรู้ แนวคิด เขียนออกมาเป็นโมเดลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ที่ส่งผลต่อความต้องการในการใช้เวลาว่างได้แก่ ค่านิยม (Value) ทักษะคติ (Attitude) ความสนใจ (Interest) ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) ประสบการณ์ (Experience) ความตั้งใจ (Intended behavior) ส่งผ่านความต้องการที่เกิดขึ้น (Need Arises) และยังมีปัจจัยแทรกแซงภายนอก (External

Intervening Factors) และปัจจัยแทรกแซงภายใน (Internal Intervening Factors) ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของบุคคลให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น (Leisure Behavior) ส่วน เบิร์น และคนอื่นๆ (Byrne et al., 2006) ได้ใช้โปรแกรม Youthreach หรือ FÁS Community Training Workshops ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยทำการศึกษาความต้องการด้านเวลาว่างของเยาวชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ด้อยโอกาส และได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานเพื่อการต่อสู้กับความยากจน โดยมีกิจกรรมให้เยาวชนพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง สร้างความชอบส่วนบุคคล และทดลองกับบทบาททางสังคมต่างๆ ส่วนกิจกรรมเชิงโครงสร้างจะจัดโดยพนักงานอาสาสมัครในท้องถิ่น ซึ่งสามารถลดปัญหาการขายและการใช้ยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย การดื่มเหล้าในที่สาธารณะ พฤติกรรมต่อต้านสังคม และอาชญากรรมอื่นๆ ได้ ส่วนดาร์ลิง และคนอื่นๆ (Darling et al., 2005) ได้ใช้โปรแกรมrapid (RAPID Program) ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลักของการศึกษาในเยาวชนอายุระหว่าง 12-18 ปี ซึ่งเป็นผู้ด้อยโอกาสของประเทศไอร์แลนด์ เน้นการทำกิจกรรมใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้าง ผลการใช้โปรแกรมพบว่าสามารถทำให้เยาวชนใช้เวลาว่างที่มีประโยชน์และเป็นการใช้เวลาว่างแบบมีรูปแบบที่เหมาะสมมากขึ้น สามารถเพิ่มการมีส่วนร่วมในกิจกรรมใช้เวลาว่าง และลดการบริโภคแอลกอฮอล์ การใช้ยาเสพติดได้ การศึกษาในครั้งนี้ที่ได้ผลเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าปัจจัยต่างๆที่ใช้ในโปรแกรมได้รับการศึกษาและพัฒนาในต่างประเทศมาพอสมควร เมื่อนำมาใช้ในประเทศไทยย่อมให้ผลลัพธ์ที่ไม่แตกต่างกัน

ส่วนเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม นักเรียนจะเลือกกิจกรรมที่ต้องการทำด้วยตนเอง ตามด้านที่นักเรียนต้องการ ดังนั้นการเพิ่มขึ้นของเวลาในการทำกิจกรรมจึงเพิ่มมากขึ้นในด้านที่นักเรียนตัดสินใจเลือก ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเพิ่มทั้ง 5 ด้านพร้อมกัน แต่ส่วนใหญ่พบว่ามีเพิ่มขึ้นในทุกด้าน ส่วนด้านที่นักเรียนมีความต้องการทำกิจกรรมมากที่สุดคือด้านสติปัญญา อาจสืบเนื่องมาจากนักเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ต้องการใช้เวลาในการเรียน เพื่อการเรียนต่อในระดับสูงขึ้นไป ดังนั้นการทำกิจกรรมใช้เวลาว่างด้านสติปัญญา จึงเป็นด้านที่มีนักเรียนเลือกเป็นจะนวนมาก รองลงมาได้แก่ด้านสังคม เนื่องจากนักเรียนส่วนใหญ่ต้องสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่น จึงได้เลือกกิจกรรมใช้เวลาว่างด้านสังคมมากเป็นอันดับรองลงมา

ในด้านการพัฒนาตนเอง นักเรียนส่วนใหญ่มีการพัฒนาตนเองขึ้นทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง แต่การเพิ่มขึ้นของกลุ่มควบคุมจะมีการเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ส่วนกลุ่มทดลองจะมีการเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด อาจเนื่องมาจากทั้งสองกลุ่มมีการทำกิจกรรมใช้เวลาว่างทั้ง 5 ด้านอยู่บ้าง แต่ กลุ่มทดลองมีการเพิ่มของการพัฒนาตนเอง มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างเห็นได้ชัด เนื่องมาจากเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมใช้เวลาว่างทั้ง 5 ด้าน ที่เพิ่มขึ้นมากกว่าอย่างชัดเจน

และมีการทำกิจกรรมที่มีแบบแผนมากกว่า ซึ่งนักเรียนที่ทำกิจกรรมทางใด ย่อมมีการพัฒนาตนเองทางนั้นเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เช่น นักเรียนที่มีการทำพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทางกายมากขึ้น ย่อมมีการนอนหลับที่ดี ความรู้สึกมีกำลัง และไม่เหนื่อยง่าย การรับประทานอาหารได้ดี ความรู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง ความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แจ่มใส ซึ่งแสดงถึงการพัฒนาทางกายมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นย่อมส่งผลให้มีการพัฒนาตนเองของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิพงษ์ชัย รุ่งชนแก้ว (2557), เพสซาเวนโต (Pesavento, 2011), แดททิลโล (Datillo, 2011), ฮัทชินสัน (Hutchinson, 2012), ธอร์ลินด์สัน และกันนาร์ (Thorlindsson & Gunnar, 2006) และเบียร์น (Byrne et al., 2006) ที่พบสอดคล้องกันว่า การใช้เวลาว่างในทางที่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดประโยชน์ ต่อเยาวชนในด้านต่างๆ ดังนั้นการใช้เวลาว่างจึงส่งผลต่อการพัฒนาตนเองของเยาวชนในด้านต่างๆ ได้

ด้านความคงทนของพฤติกรรม พบว่าเมื่อเวลาผ่านไป 3 เดือน นักเรียนยังมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ไม่แตกต่างจากหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม อาจเนื่องมาจากโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรม การใช้เวลาว่างเป็นการทำกิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจ เมื่อนักเรียนมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ดังนั้นเมื่อเกิดความเข้าใจแล้วย่อมทำให้การเลือนหายไปของความรู้อ ความเข้าใจย่อมเกิดขึ้นได้ยาก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification) ที่กล่าวว่า การให้ความรู้ความเข้าใจ ย่อมเป็นสิ่งเร้ากระตุ้นความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของพฤติกรรมที่มีความคงทน (ประทีป จินนี่, 2540) และทำให้นักเรียนยังคงแสดงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างไม่แตกต่างจากเดิม จึงทำให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง เป็นโปรแกรมที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนได้เป็นอย่างดี อาจเนื่องมาจากโปรแกรมนี้ได้ใช้แนวคิดต่างๆ ซึ่งได้แก่ การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้การให้ความรู้ เพื่อเป็นสิ่งเร้า กระตุ้นความคิดความรู้สึก และนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรม ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการยอมรับว่า สามารถนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาพฤติกรรมได้จริง ส่วนแนวคิด ทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) ก็เป็นแนวคิดหนึ่งที่มีความเหมาะสม ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมที่มีความท้าทาย แต่ไม่ยากไม่ง่ายจนเกินไป จึงทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินในการทำกิจกรรม และทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้นได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน ไม่รู้สึกเบื่อ นอกจากนี้ยังมีแนวคิดทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทุกอย่างด้วย



ตนเอง ทั้งการกำหนดรูปแบบการทำกิจกรรม ระยะเวลา วัตถุประสงค์ ความสำเร็จ การประเมินผล เมื่อนักเรียนได้กำหนดทุกอย่างด้วยตนเองแล้ว ทำให้นักเรียนทำกิจกรรมนั้นได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง มีความพึงพอใจ ไม่กดดัน ไม่เกิดความเครียด สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง นอกจากนี้ยังมีแนวคิด กิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมแบบกลุ่ม ซึ่งนักเรียนในวัยนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่น จะมีความรู้สึกพึงพอใจ สนุกสนาน ที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ดังนั้นการเข้าร่วม และการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้นประสบผลสำเร็จ จากแนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ในโปรแกรมแล้วแต่มีผลในทางที่ทำให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างประสบผลสำเร็จ ดังนั้นจึงส่งผลทำให้การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างได้จริง

### 3. ข้อเสนอแนะการวิจัย

#### 3.1 ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

ผลการวิจัยดังกล่าว สามารถให้ข้อเสนอที่สำคัญในเชิงปฏิบัติแก่หน่วยงานต่างๆ ดังนี้

##### 3.1.1 ผลการวิจัยระยะที่ 1

จากผลการวิจัยระยะที่ 1 ที่พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างมีสาเหตุมาจากตัวแปรที่มีความสำคัญ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ การตัดสินใจเลือกกิจกรรม ทักษะการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ตามลำดับ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ที่มีความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้น ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างของนักเรียน จึงควรได้นำผลการศึกษาที่ได้ และนำปัจจัยที่มีความสำคัญโดยเฉพาะปัจจัยที่สำคัญมาก ไปประยุกต์ใช้ โดยการวางแผน หรือจัดทำ แผนการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับตัวนักเรียน เพื่อจะทำให้เกิด พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยวางแผนหรือจัดทำ แผนการพัฒนาตามลำดับความสำคัญของตัวแปรดังนี้

1) ด้านการตัดสินใจเลือกกิจกรรม เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุด ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการฝึกเน้นย้ำมากที่สุด โดยพัฒนาตามองค์ประกอบซึ่ง ได้แก่ การรวบรวมข้อมูล การสร้างทางเลือก การประเมินทางเลือก และการเลือกกิจกรรม

2) ทักษะการใช้เวลาว่าง เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญเป็นอันดับสอง ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการฝึกเน้นย้ำมาก โดยวางแผนการพัฒนาตาม องค์ประกอบซึ่งได้แก่ ทักษะที่ใช้ในการทำกิจกรรม และทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม

3) การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง มีความสำคัญเป็นอันดับสาม ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องยังควรมีฝึกและพัฒนาอยู่ โดยการวางแผนการพัฒนาให้สอดคล้องกับ องค์ประกอบซึ่งได้แก่ การรับรู้ตนเอง และการรับรู้ความรู้สึก

4) การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ถึงแม้มีความสำคัญอยู่ในลำดับที่สี่ แต่ก็ ยังถือได้ว่ามีความสำคัญอยู่ แต่อาจใช้เวลาในการฝึกพัฒนาน้อยลงกว่าปัจจัยที่มีความสำคัญ มากกว่า โดยวางแผนการฝึกให้สอดคล้องกับองค์ประกอบซึ่งได้แก่ การรับรู้ความหมาย และการรับรู้ประโยชน์ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

5) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีความสำคัญน้อยที่สุด แต่ก็ยังมีความสำคัญอยู่ ดังนั้นจึง ยังคงต้องมีการฝึกพัฒนาอยู่ แต่ให้เวลาและความสำคัญน้อยกว่าปัจจัยอื่น โดยวางแผนการฝึกให้ เป็นไปตามองค์ประกอบซึ่งได้แก่ ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลภายในครอบครัวและ ปฏิสัมพันธ์กับ บุคคลภายนอกครอบครัว

### 3.1.2 ผลการวิจัยระยะที่ 2

จากผลการวิจัยระยะที่ 2 ที่ค้นพบว่า โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อ พัฒนาตนเองที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มีรูปแบบที่เข้าใจง่าย สามารถศึกษาเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และ สามารถนำไปจัดกิจกรรมในโรงเรียน หรือในชั้นเรียนวิชาต่างๆได้ ดังนั้น คณะครู ผู้บริหารใน โรงเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรได้มีการศึกษาการใช้โปรแกรมให้เข้าใจและนำไปใช้จัดกิจกรรม การเรียนการสอนในห้องเรียน นอกห้องเรียน หรือประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลา ว่างของนักเรียน นอกจากนี้ แนวคิดในโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งได้แก่ การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification) ทฤษฎีการกำหนด ตนเอง (Self-Determination Theory) ทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) และการจัดกิจกรรมกลุ่ม (Group Activity) เป็นแนวคิดที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างได้จริง ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและ เยาวชน ควรมีการศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่างๆเหล่านี้ ให้เข้าใจ มีการฝึกฝน และนำไปใช้ปฏิบัติ หรือ ประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน หรือการจัดกิจกรรมในลักษณะอื่นที่มีความคล้ายคลึงกัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพ



ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา สามารถนำแนวทางการพัฒนา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างไปใช้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาการตัดสินใจเลือกกิจกรรมเป็นขั้นตอนที่มีความค่าความสำคัญมากที่สุด ดังนั้นครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรได้เน้นฝึกนักเรียนมากที่สุด ใช้เวลาในการฝึกฝนส่วนนี้มากที่สุด โดยเน้นย้ำ ให้เป็นผู้มีการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่ดี โดยใช้วิธีการให้ความรู้ ความเข้าใจ ให้เกิดการรู้เห็น รู้ถึงความเหมาะสม ความถูกต้อง ของการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่ ต้องการทำ ที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้แก่ การฝึกกำหนด รวบรวมข้อมูล การกำหนดทางเลือก การประเมินทางเลือก และการเลือกกิจกรรมในเวลาว่างที่ดีที่สุด เหมาะสมกับตนเองที่สุด เกิด ประโยชน์มากที่สุด

แนวทางการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง เมื่อนักเรียนทราบถึงทักษะการใช้เวลาว่างที่ ตนเองมี หรือตนเองถนัด หรือกิจกรรมที่นักเรียนต้องการพัฒนาทักษะ แล้ว ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรฝึกนักเรียนให้รู้จักการวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล ค้นคว้าหา ความรู้ในการฝึกฝน และทดลองปฏิบัติ ปรับปรุง จนเกิดความชำนาญ ในการพัฒนาทักษะการ ใช้ เวลาว่าง เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญเป็นอันดับสอง รองจากการ ตัดสินใจเลือกกิจกรรม และนักเรียนมักจะเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามที่ตนเองชอบ ตนเอง ถนัด

แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง เป็นการให้ความรู้ ความ เข้าใจ ให้เกิดการการรับรู้ลักษณะตนเองตามความเป็นจริง รับรู้ถึงจุดเด่น จุดด้อย เป้าหมาย ใช้ จุดเด่นให้เป็นประโยชน์ และให้เกิดการค้นหาคำตอบรับรู้ความรู้สึก ความชอบ เพื่อให้เกิดการตัดสินใจ เลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับนักเรียน

ส่วนแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยใช้แนวทางการให้ ความรู้ความเข้าใจ ถึงลักษณะการใช้เวลาว่างที่ถูกต้อง และรู้ถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดความต้องการที่จะทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยการแนะนำให้รู้ ค่าจำกัดความของเวลาว่าง รู้ถึงลักษณะการใช้เวลาว่างที่ดี และรู้ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดความรู้สึกอยากทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

แนวทางการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมถึงแม้ด้านนี้มีความสำคัญน้อยที่สุด แต่ก็ควรได้ ฝึกนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้รับการพัฒนาปัจจัยครบทุกด้าน แต่อาจให้ความสำคัญน้อยกว่าด้าน อื่นๆ โดยครู และผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรจะเน้นไปที่การพัฒนาให้นักเรียนให้มีการค้นหาบุคคลที่อยู่รอบข้าง

ที่จะช่วยให้ได้รับความรู้ ข้อมูล คำแนะนำ หรืออุปกรณ์ สิ่งของ เงิน อีกทั้งฝึกการใช้ภาษาทางกาย การใช้ภาษาพูด การติดต่อแบบเป็นทางการ

ดังนั้นในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ควรมีการพัฒนาให้ครบทุกปัจจัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมันดี (Mundy, 1998) ที่กล่าวว่า ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ควรมีการพัฒนาให้ครบทุกปัจจัย แต่ให้ความสำคัญไปที่ปัจจัยที่มีค่าสำคัญมากกว่า และลดลงมาตามความสำคัญของแต่ละปัจจัย

#### 4. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัยดังกล่าว สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ต่อไปในการต่อยอดได้ในอนาคต ดังนี้

1) เนื่องจากในบริบทครั้งนี้ เป็นบริบทของโรงเรียนที่มีเฉพาะในจังหวัดนครราชสีมา เท่านั้น ซึ่งอาจจะมี ความแตกต่างกันไปในบริบทของโรงเรียนในจังหวัดอื่นๆ ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไป จึงควรมีการใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในพื้นที่อื่นๆ นอกเหนือจากจังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้เกิดผลที่มีความชัดเจนครอบคลุมกลุ่มประชากรมากยิ่งขึ้น

2) การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ ทั้ง 2 ระยะ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป อาจใช้การศึกษาเชิงคุณภาพเพิ่มเติมเข้ามา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน ครอบคลุม และเห็นบริบทอีกหลายอย่าง que การวิจัยเชิงปริมาณยังไม่สามารถบอกได้ครบถ้วน เช่น การศึกษาความรู้สึกของนักเรียน การสังเกตความถูกต้อง ความคล่องแคล่วขณะทำกิจกรรม อุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม

3) ควรมีการวิจัยโดยศึกษาหาตัวแปรอื่นๆ เช่น อายุ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการตัดสินใจเลือกกิจกรรม มาเพิ่มเพื่อให้เกิดความรู้ที่กว้างและครอบคลุมต่อการศึกษา

4) ควรมีการศึกษารวบรวมของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หลังจากที่นักเรียนได้เข้าสู่โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองแล้ว

5) ควรมีการศึกษาเชิงเปรียบเทียบกลุ่มนักเรียนที่ศึกษา ระหว่างนักเรียนในชุมชนเมือง และชุมชนชนบท เพื่อศึกษาถึงข้อแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ตามบริบทของนักเรียนในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท

6) ควรมีการศึกษาในระดับชั้นอื่นๆ นอกเหนือจากระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เช่น ศึกษา กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา นิสิต นักศึกษา บุคคลทั่วไป และจัดทำโปรแกรมให้สามารถใช้กับนักเรียนได้ในหลายๆ ระดับ รวมทั้ง นิสิต

นักศึกษา และบุคคลทั่วไป เพื่อที่จะสามารถพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองให้ครอบคลุมกับกลุ่มคนทุกช่วงอายุ

#### 5. ข้อจำกัดในการวิจัย

1) การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยในช่วงเกิดโรคระบาด COVID-19 ซึ่งส่งผลให้การทำกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียน ไม่สามารถกระทำได้ตามปกติ อาจส่งผลกระทบต่อผลที่ได้จากการวิจัย โดยอาจมีความคลาดเคลื่อนต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในความเป็นจริง



- Addams, J. (2018). Social Vision: Revisiting the Gospel of Individualism and Solidarity. *The American Sociologist*, 49(2).
- Beck-Ford, V., Brown, R. I., Gillberry, M., & Rolf, C. (1984). *Leisure Training and Rehabilitation: A Program Manual*. C.G. Thomas.
- Boyd, K. R., & Hrycaiko, D. W. (1997). The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence*, 32(127), 693-708.
- Burton, G. (1995). *Management today : principles and practice*: New Delhi : Tata mcGraw-Hill.
- Byrne, T., Nixon, E., Mayock, P., & Whyte, J. (2006). *Free-time and Leisure Needs of Young People Living in Disadvantaged Communities*. Islandbridge Dublin: Conyngham Road.
- Caldwell. (2004). *TimeWise Student Workbook: Taking Charge of Leisure Time, Preventing Substance Abuse*. England: ETR Associates.
- Caldwell. (2005). *TimeWise Student Workbook: Taking Charge of Leisure Time, Preventing Substance Abuse*: ETR Associates.
- Caldwell. (2010). Leisure and health: why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Caldwell, & Witt, P. A. (2011). Leisure, recreation, and play from a developmental context. *New directions for youth development*, 2011(130), 13-27.
- Caldwell, L. L., & Kleiber, D. A. (1995). *Boredom, Stress and Social Control in the Daily Activities of Adolescents*. *Journal of Leisure Research* 28, 274-292.
- Chamovitz, S. Y., & Weiss, P. L. (2008). Virtual reality as a leisure activity for young adults with physical and intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 29(3), 273-287.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2004). Perceived Parental Rearing Style, Self-Esteem and Self-Criticism as Predictors of Happiness. *Journal of happiness studies*, 5(1), 1-21.

- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of leisure research*, 25, 350-362.
- Coleman, J. C., & Hendry, L. B. (2000). *The nature of adolescence*. New York: Routledge.
- Crohn, L. (1982). *CONSIDERATION FOR ESTABLISHING A POSITIVE COMMUNITY CLIMATESITIVE*. Portland Oregon Northwest Regional Educational Laboratory
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
- Darling, N., Caldwell, L. L., & Smith, R. (2005). Participation in School-Based Extracurricular Activities and Adolescent Adjustment. *Journal of leisure research*, 37(1), 51-76.
- Dattilo, J. (2011). *Facilitation Techniques in Therapeutic Recreation*. Pennsylvania USA: Venture Publishing Penn State University.
- Dattilo, J. (2021). Creating a path to inclusion: Educating practitioners to provide inclusive leisure services. *Loisir et société*, 44(2), 182-197.
- Dattilo, J., & Kensinger, K. (2016). *Application of behavior analysis in leisure contexts*. Champaign Sagamore.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). *Self-Determination* (Topic overview) (Vol. 4): John Wiley & Sons, Inc.
- Denholm, C., Horniblow, T., & Smalley, R. (1992). The times they are still a'changing: characteristics of Tasmanian adolescent peer groups. *Youth studies Australia*, 11(2), 18-25.
- Dias, D. F., Loch, M. R., & Ronque, E. R. V. (2015). Perceived barriers to leisure-time physical activity and associated factors in adolescents. *Ciência & saúde coletiva*, 20(11), 3339-3350.
- Dieser, R. B. (2012). Leisure education research and the fundamental attribution error. *World leisure journal*, 54(1), 48-57.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2019). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: The Guilford Press.

- Drucker, P. F. (1969). *The practice of management* Modern Asia Editions (Non-fiction): Tuttle.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*: Academic Press.
- Dworkin, J. B., Larson, R., & Hansen, D. (2003). Adolescents' Accounts of Growth Experiences in Youth Activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 17-26.
- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student Council, Volunteering, Basketball, or Marching Band: What Kind of Extracurricular Involvement Matters? *Journal of adolescent research*, 14(1), 10-43.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of social issues*, 59(4), 865-889.
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. 1968. *Journal of extension*, 6(4).
- Fawcett, L. M. (2007). *School's out: Adolescent 'leisure time' activities, influences and consequences*. (Doctor of Philosophy). Edith Cowan University. (Faculty of Computing, Health and Science).
- Finn, P. R. (2006). *An evaluation of the effects of a leisure education curriculum on delinquents' motivation, knowledge, and behavior changes related to boredom*. University of Central Florida Orlando, Florida. USA. (Philosophy in Public Affairs in the College of Health and Public Affairs ).
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology : The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56, 118-126.
- Garton, A. F., Harvey, R., & Price, C. (2004). *The influence of perceived family environment on adolescent leisure participation*. *Australian Journal of Psychology*, 56, 18-24.
- Godbey, G., Crawford, D. W., & Shen, X. S. (2010). Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory after Two Decades. *Journal of leisure research*, 42(1), 111-134.

- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*: New York : Bantam Books.
- Haberstick, B. C. (2013). *Institute for Behavioral Genetics (IBG)*. University of Colorado Boulder.
- Haberstick, B. C., Lessem, J. M., Hopfer, C. J., Smolen, A., Timberlake, D., & Hewitt, J. K. (2005). *Monoamine oxidase A (MAOA) and antisocial behaviors in childhood and adolescent maltreatment*: Am J Med Genet.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis*. Boston: : Cengage.
- Hansen, S. S., & Tsao, J. (2010). Effects of Teenagers' Internet Motivations and Leisure Activities on Trust, Attitude and Use of Advertising. *Journal of Mass Communication Research* 22.
- Henderson, K. A., Hodges, S., & Kivel, B. D. (2002). Context and Dialogue in Research on Women and Leisure. *Journal of leisure research*, 34(3), 253-271.
- Henry, A. D. (1998). Development of a Measure of Adolescent Leisure Interests. *The American journal of occupational therapy*, 52(7), 531-539.
- Hong, S.-M., & Giannakopoulos, E. (1994). The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristics. *The journal of psychology*, 128(5), 547-558.
- Howe-Murphy, R., & Charboneau, B. G. (1987). *Therapeutic Recreation Intervention: An Ecological Perspective*: Prentice-Hall.
- Hurd, A. R., & Anderson, D. M. (2010). *The Park and Recreation Professional's Handbook*: Human Kinetics.
- Hutchinson, S. (2012). Leisure Education: A New Goal for An Old Idea Whose Time Has Come Pedagogia Social. *Revista Interuniversitaria*, 19, 127-139
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*: Dubuque, Iowa : W. C. Brown Co. Publishers.
- Jackson, E. L. (1999). *Experiencing leisure: Constraints to leisure*: University of Alberta.
- Kazdin, A. E. (1978). *Behavior modification*: Baltimore : University Park Press.
- Kelly, J. R. (2012). Changing Issues in Leisure-Family Research-Again. *Journal of leisure research*, 29(1), 132-134.



- Kelly, J. R., & Freysinger, V. J. (2002). *21st century leisure: Current issues MA: Allyn and Bacon.*
- Kenneth, R. (2018). Leisure. *Journal of leisure research*, 4(1), 81-82.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: The Guilford Press.
- Kraus, R. (2001). *Recreation and leisure in modern society* (6th ed.): Boston : Jones and Bartlett.
- Largie, S., Field, T., Hernandez-Reif, M., Sanders, C. E., & Diego, M. (2001). Employment during adolescence is associated with depression, inferior relationships, lower grades, and smoking. *Adolescence*, 36(142), 395-401.
- Lin, T.-C., & Pao, T.-P. (2011). Leisure activities' selection and motivation. *he International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 1(4), 489-502.
- Mahoney, M. J. (1974). *Cognition and behavior modification*. Cambridge: Mass:Ballinger.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. Venture Publishing. Inc.
- McGrew, A. G., & J., W. M. (1982). *Decision Making: Approaches and Analysis*. Manchester University
- McHale, S. M. (2001). *Sibling influences on gender development in middle childhood and early adolescence A longitudinal study*. *Developmental Psychology*.
- McKay, C. (2012). *The psychological benefits of participation in leisure pursuits for adolescents*. University of New Hampshire (Repository Honors).
- Mundy. (1998). *Leisure Education*. Illinois. USA: Sagamore Publishing LLC.
- Mundy, J., & Odum, L. (1979). *Leisure education : theory and practice* (Non-fiction): Wiley.
- Neiderhiser. (1996). *Relationships between parenting and adolescent adjustment over time*. *Developmental Psychology*, 35(3), 680-692.

- Nippold, M. A., Duthie, J. K., & Larsen, J. (2005). Literacy as a Leisure Activity: Free-Time Preferences of Older Children and Young Adolescents. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools, 36*(2), 93-102.
- Nugent, T. T. (2009). *The impact of teacher -student interaction on student motivation and achievement*: SemanticSchola.
- Oppenheim, A. N. (1966). *Questionnaire design and attitude measurement*. New York: Basic Book.
- Organization, W. H. (1946). Constitution of the World Health Organization. *American Journal of Public Health, 36*(11), 1315-1323.
- Ottaway, A. K. C. (1996). *Learning Through Group Experience*: Routledge & K. Paul.
- Ouellet, G., & Thibault, A. (2001). Sports and Physical Activity: Key Elements of Personal, Community, Social and Economic Life. *Loisir et Société / Society and Leisure, 24*(1), 15-17.
- Patrick, H., Ryan, A. M., Alfeld-Liro, C., Fedricks, J. A., Hruda, L. Z., & Eccles, J. S. (1999). Adolescents' commitment to developing talent: The role of peers in continuing motivation for sports and the arts. *Journal of Youth and Adolescence, 28*, 741-764.
- Pesavento, C. (2011). *Leisure Education In the Schools. A Position Paper of the American Association for Physical Activity and Recreation (AAPAR)*. .
- Pesavento, C., & Ashton, C. (2011). *Leisure Education In the Schools. A Position Paper of the American Association for Physical Activity and Recreation (AAPAR)*. California: AAHPERD Convention.
- Powrie, B., Copley, J., Turpin, M., Ziviani, J., & Kolehmainen, N. (2020). The meaning of leisure to children and young people with significant physical disabilities: Implications for optimising participation. *British Journal of Occupational Therapy, 83*(2), 67-77.
- Rakić, T., & Lester, J.-A. (2016). *Travel, Tourism and Art*. London: Routledge.

- Romain, R., Chantal, R., Denis, A., & Jean-Marc, A. (2015). Development of adolescents' leisure interests and social involvement: perspectives and realities from youth and local stakeholders in Quebec. In: Informa UK Limited.
- Russell, R. V. (2013). *Pastimes : the context of contemporary leisure* (5th ed.) (Non-fiction): Sagamore.
- Samdahl, D. M., & Jekubovich, N., J. (2018). A Critique of Leisure Constraints: Comparative Analyses and Understandings. In (Vol. 29, pp. 430-452): Informa UK Limited.
- Scheinkman, J. A. (2003). *Social Interactions Princeton University and NBER. princeton university new jersey.*
- Schmidt, J. A., & Padilla, B. (2003). Self-Esteem and Family Challenge: An Investigation of Their Effects on Achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 37-46.
- Scott, J. (2009). *A Dictionary of Sociology*. England: A. H. Halsey, University of Oxford.
- Shanahan, M. J., Elder, G. H., Burchinal, M., & Conger, R. D. (1996). Adolescent Paid Labor and Relationships with Parents: Early Work-Family Linkages. *Child development*, 67(5), 2183.
- Sirard, J., Trost, S., Pfeiffer, K., & Dowda M, P. R. (2005). Calibration and evaluation of an objective measure of physical activity in preschool children. *J Phys Act Health*, 3, 345–357.
- Sivan, A., & Ruskin, H. (2000). *Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs* (Book). Oxon, UK: CABI Publishing.
- Smorawinski, J. (2005). *Education for leisure activities. Report Committee on Culture, Science and Education Raporteu Poland.*
- . Steinberg, L., Fegley, S., & Dornbusch, S. M. (1993). *Negative impact of part-time work on adolescent adjustment: Evidence from a longitudinal study. Journal of Developmental Psychology*, 29(2)
- Stumbo, N. J., & Peterson, C. A. (2009). *Therapeutic recreation program design : principles and procedures* (5th ed.) (Non-fiction): Pearson.

- Tajfel, H. (1982). Social Psychology of Intergroup Relations. *Annual review of psychology*, 33(1), 1-39.
- Thomée, S., Lissner, L., Hagberg, M., & Grimby-Ekman, A. (2015). Leisure time computer use and overweight development in young adults--a prospective study. *BMC public health*, 15(1), 839-839.
- Thorlindsson, T., & Gunnar, B., Jon. (2006). Peer groups and substance use : Examining the direct and interactive effect of leisure activity. *Adolescence*, 41(162), 321-339.
- US. Department Labor. (2015). *AMERICAN TIME USE SURVEY — 2015 RESULTS*. USA: BLS.
- Valentine, J., C., C., H., Bettencourt, B. A., & DuBois, D. (2002). Out of school activities and academic achievement : The mediating role of self-beliefs. *Educational Psychologist*, 37, 245-256.
- van Roosmalen, E., & Krahn, H. (1996). Boundaries of youth. *Youth and Society*, 28, 3-39.
- Voss, J. (1967). *The definition of leisure*. *Journal of Economic* 1, 96-106.
- Wang, Y. N., Lin, L. C., Chang, P. C., Huang, Y. R., & Wang, C. D. (2011). Preliminary investigation of visitor arrivals and management implication in Xitou Nature Education Are. *Journal of the Experimental Forest of National Taiwan University*, 25(3), 181-191.
- Williams, S., & McGee, R. (1991). Adolescent self-perceptions of their strengths. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 325-337.
- World Leisure Organization. (2011). History of the World Leisure Organization. *World Leisure*, 55(3), 264-297.
- Yerlisu, L. T., & Tercan, K. E. (2019). Perceived Freedom in Leisure Scale-25: Testing the construct validity for university students: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği-25: Üniversite öğrencileri için yapı geçerliğinin sınanması. *International journal of human sciences*, 16(4), 1071-1083.

- Zeijl, E., Bois-Reymond, M. D. U., & Te Poel, Y. (2001). Young adolescents' leisure patterns: Culture et mode de vie. *Loisir et société*, 24(2), 377-402.
- Zhan, Y., & Wei., X. (2022). Influence of swimming athletes' sports psychological fatigue on sports performance. *Journal of Sport Psychology*, 31(2), 229-238.
- กรรณภา วัชรธำรงกุล. (2552). การสร้างแบบวัดความตระหนักรู้ต่อผลกระทบของสภาวะโลกร้อน สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1. (ปริญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2565). รายงานผลสัมฤทธิ์ ของแผนปฏิบัติการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2565. กรุงเทพมหานคร.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2555). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน.ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน.พุทธศักราช 2551 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2556). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 : แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553 (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ: เดอะ บุคส์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 255 (พิมพ์ ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กัณฑ์มา เนตรทอง. (2555). แบบแผนการใช้เวลาของแรงงานก่อสร้าง. (ปริญญาานิพนธ์ปริญา มหาบัณฑิต ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กัลพฤกษ์ พลศร. (2551). การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ และ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรม สำนัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร.
- กิตติพงษ์ พัชรพงศ์พรณ. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้เวลาที่เหมาะสมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ปริญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กิตติมา เทียบพุ่ม. (2564). การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของ การทำกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ, 47(2), 261-272.

- โกสินทร์ มณีรินทร์. (2554). การใช้เวลาว่างของผู้ใช้แรงงานในการประกอบกิจกรรมนันทนาการในจังหวัดชุมพร. วารสารคณะพลศึกษา 14(1), 66-74.
- ขจีมาศ จุ่งพิวัฒน์. (2550). อุปสงค์เวลาว่างเพื่อการพักผ่อนของแรงงาน. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (เศรษฐศาสตร์การพัฒนา มนุษย์).
- คำรณ มาลาคำ. (2546). การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (บัณฑิตวิทยาลัย).
- จินดารัตน์ โพธิ์นอก. (2557). การนำนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติ: กรณีธรรมนุญ สุขภาพเฉพาะพื้นที่. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ. (คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- จุฑารัตน์ ทิพย์บุญทรัพย์. (2560). การศึกษาความผูกพันของนักศึกษาต่อวิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล. มหิดล R2R, 4(1), 56-69.
- เฉลิมเกียรติ เฟื่องแก้ว. (2556). แบบจำลองความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีผลต่อข้อจำกัดของการใช้เวลาว่างเดินทางท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดต่อเนื่อง. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาานิพนธ์ (ปร.ด. (การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว))).
- ชวาล แพร่ตกุล. (2526). การวัดความถนัดทางการเรียน. วารสารการวัดผลการศึกษา ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (พ.ค.-ส.ค. 2526), หน้า 1-12.
- ชวิตรา ตันติมาลา. (2560). การสร้างอัตลักษณ์ของตลาดนัดภายในมหาวิทยาลัยของรัฐเขต กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560. (ปริญญาานิพนธ์ (ปร.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์))).
- ชินะภิญญา สะพานทอง. (2547). ความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547. (ปริญญาานิพนธ์ (วท.ม. (การจัดการนันทนาการ))).
- ญาณธร เปรมกมล. (2562). การใช้เวลาว่างและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, ปีที่ 45 (ฉบับที่ 1).
- ญาณิ รัชต์บริรักษ์. (2565). ทศวรรษหน้า เด็ก-เยาวชนเสี่ยงภัยคุกคามออนไลน์ วารสารวิจัยและพัฒนาด้านสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา, ปีที่ 5 (ฉบับที่ 1).



- ณัฐวุธ แก้วสุทธา. (2558). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลอนามัยช่องปากและสภาวะอนามัยช่องปากของวัยรุ่นตอนต้น. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญานิพนธ์ (ปร.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์))).
- ดวงใจ สิทธิไชย. (2521). การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว))).
- ทรายแก้ว ก่องแก้ว. (2560). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดเสนหา (สมัครพลผดุง). วารสารอิเล็กทรอนิกส์ *Veridian* มหาวิทยาลัยศิลปากร (มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ), 10, 2618-2633.
- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554. (สารนิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ))).
- ทีศนา เขมณี. (2556). การเสริมสร้างสมรรถภาพการสอนของครูประถมศึกษา โดยการใช้กระบวนการฝึกอบรมแบบเน้นการสอนแนะ. In: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2013-05-29T09:48:42Z 2013-05-29T09:48:42Z 2538.
- ธนารีย์ จรินทร์. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการใช้เวลาว่างกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ คณะพลศึกษา ).
- ธัญญา ช่างมณีโชติ. (2554). วิธีชีวิตการใช้เวลาว่างของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พลศึกษา)). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. (บัณฑิตวิทยาลัย).
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย. (2542). การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542.
- นิกร ยาสมร. (2556). การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถในการจัดการความรู้ และความสำเร็จขององค์กร :การทดสอบเชิงประจักษ์ของธุรกิจสปาในประเทศไทย. มหาสารคาม: สถาบันการพลศึกษา.



- บริพัฒน์ อัครวณิชช์. (2550). การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างของประชาชน ในเขตบางกะปิที่มีต่อการให้บริการทางนันทนาการ ของกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, (นันทนาการ). (วิทยานิพนธ์. วท.ม. ).
- บุษบง สุขกุล. (2552). การใช้เวลาว่างของวัยรุ่นตอนต้นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์. วท.ม. (นันทนาการ)).
- ประทีป จินฉี. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ :สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัทมา จิตปริดากร. (2547). สภาพและปัญหาการใช้เวลาว่างของประชากรในชุมชนแออัดคลองลำปัก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาานิพนธ์ (วท.ม. (การจัดการนันทนาการ))).
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (ปริญญาานิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา))).
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (ภาควิชาการแนะแนว. และจิตวิทยาการศึกษา).
- พนม เกตุมาน. (2561). จิตวิทยา ปัญหาพฤติกรรม และโรคทางจิตเวชในเด็กและวัยรุ่น. <https://drpanom.wordpress.com/2018/>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). ชีวิตที่สมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ระฆังทอง.
- พระราชบัญญัติ ส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ (ฉบับที่ ๒). (2560). ราชกิจจานุเบกษา.
- พัทธมน จิตตสุโก. (2554). การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทู้คอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาานิพนธ์ (วท.ม. (การจัดการนันทนาการ))).
- พูลพงษ์ สุขสว่าง. (2563). โมเดลสมการโครงสร้าง *Structural equation modeling* (พิมพ์ครั้งที่ 3.). ชลบุรี.
- ไพโรจน์ เสา่นวม. (2561). ขยับเพื่อสุขภาพ กรมสุขภาพจิต. นนทบุรี: บ้านเมือง.
- มณีรัตน์ ปิ่นวิเศษ. (2550). ภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพฯ: เอมพันธ์

- รอด บินหมัดหนี่. (2551). การใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัทหลักทรัพย์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (การจัดการนันทนาการ))).
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- รุ่งกานต์ จริยาภิรัต. (2549). ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (การจัดการนันทนาการ))).
- เรียม ศรีทอง. (2542). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ: เอิรด์เวฟ เอ็ดดูเคชัน.
- ล้วน สายยศ, & อังคณา สายยศ. (2543). การวัดด้านจิตพิสัย: สุ่วิทยาสาส์น.
- วัฒนา น้ำค้าง. (2552). การศึกษาการใช้เวลาว่างของชายและหญิง. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (เศรษฐศาสตร์การพัฒนามนุษย์)).
- วันรัฐ ชาติหัตถกร. (2548). องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัยเขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)).
- วินัย เพชรช่วย (2557). การพัฒนาตน Self Development.  
[http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self\\_Development.htm](http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm)
- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2557). การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาตอนปลายในสถานสงเคราะห์. วารสารคณะพลศึกษา, 17(1 (ม.ค.-มิ.ย. 2557)), 67-78.
- วิรุพห์ แสงเรือน. (2549). ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในกลุ่มสำนักงานเขตที่ 4 กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ)).
- ศรัณยา พงศ์มันจิต. (2550). โปรแกรมการฝึกความเป็นกัลยาณมิตรของนักเรียนวัยรุ่น. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว).
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (2561). สภาพจิตใจของผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิงศ์. (2556). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต (การกีฬา นันทนาการ และการท่องเที่ยว)).
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิงศ์. (2557). ผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสารคณะพลศึกษา 17 (2 (ก.ค.-ธ.ค. 2557)), 186-196.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิงศ์, & ภูษงค์ รุ่งอินทร์. (2550). การใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (หกีฟ้า นันทนาการและการท่องเที่ยว).
- ศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง. (2562). หนังสือรายงานสถิติคดีของศาลทั่วราชอาณาจักร. กรุงเทพฯ: ศาลยุติธรรม.
- ศุภฤทัย เชิญขวัญมา. (2546). การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการและการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ศูนย์ปฏิบัติการเพื่อสนับสนุนโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. (2562). ศาสตร์พระราชา. กรุงเทพฯ: สำนักงาน กปร.
- สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. (2564). Gen Z มีอะไรจะบอกต่อสังคมไทย. จาก <https://www.bizpromptinfo.com/>
- สมชาย ไวยากรณ์. (2549). ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของวัยรุ่นชุมชนเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ)).
- สมิทธิชาติ จัตุมาศ. (2549). ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ)).
- สรารุช ชัยวิจิต. (2555). รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของเจเนอเรชั่นต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร : รายงานวิจัยเรื่อง = *Leisure participation patterns of each generation in Bangkok*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันนทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สัมพรณี เสตสุบรรณ. (2549). การใช้เวลาว่างที่เหมาะสมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพลีลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)).

- สำนักงานประมาณ. (2564). เอกสารงบประมาณ คู่มือรหัสงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. 2564. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรื.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2565). วัยใส ใจเสียง. จาก <https://www.hfocus.org/content/2022/01/24291>
- สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ. (2565). สุขภาพ. สืบค้นจาก <https://mgronline.com/qol/detail/9650000073338>
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 3 จังหวัดนครราชสีมา. (2562). สถานการณ์ยาเสพติด นครราชสีมา: กระทรวงยุติธรรม.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2565). แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ สิบเอ็ด พ.ศ. 2555 – 2559.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2550). การศึกษาการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนศึกษาพิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน : รายงานผล. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครราชสีมา. (2562). รายงานสถานการณ์ทางสังคม จังหวัดนครราชสีมา. นครราชสีมา: ศูนย์ข้อมูลทางสังคม.
- สุณี แสงทอง. (2552). ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเจตคติในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทองสุทธาราม กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ. (บัณฑิตวิทยาลัย ).
- สุนิษา กลิ้งพงษ์. (2556). ความต้องการพัฒนาตนเองของบุคลากรสายปฏิบัติการ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (สาขาวิชาการอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย ).
- สุภาวดี กิจประเสริฐ. (2550). รายงานผลการใช้โปรแกรมการพัฒนานักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในการคบเพื่อนต่างเพศไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 2.
- สุรพงษ์ ลือทองจักร. (2552). หลักมานุษยวิทยาและหลักสังคมวิทยา: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- สุวิมล ตีรกานันท์. (2554). สถิติและการวิจัยเบื้องต้นทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 9, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]). กรุงเทพฯ: ภาควิชาการประเมินและการวิจัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- เสกพรสวรรค์ บุญเพ็ชร. (2563). การพัฒนาตนเอง. *Automotive Navigator*, เดือน ต.ค. - ธ.ค. 2563.
- เสกสรร กุญชร. (2554). ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของวัยรุ่นในเขตพื้นที่หนองจอก กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (ปริญญา นิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).
- เสน่ห์ใจเอื้อย. (2555). การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนในเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).
- หัตถ์นันท์ นี้ออนวล. (2552). ศึกษาการใช้เวลาว่างของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธร อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์. วารสารคณะพลศึกษา 12(1 ม.ค.-มิ.ย. 2552), 114-122.
- อบรม สนิทบาล. (2520). วิชาการศึกษา 121 จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- อภิชาติ โชติปัญญา. (2550). รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง และความพึงพอใจของเยาวชนที่มีต่อการให้บริการการใช้เวลาว่างของสวนสัตว์ดุสิต. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- อรรถนอลันซ์ เพชรทองคำ. (2551). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนในการใช้เวลาว่างของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).
- อัครา วัฒนโยธิน. (2553). ความตระหนักของพนักงานต่อการป้องกันรักษาทรัพย์สินทางด้านสารสนเทศ กรณีศึกษา : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สำนักงานกลาง. In. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อัญชิสรา สุรีย์แสง. (2553). การใช้กิจกรรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี. มหาวิทยาลัยศิลปากร. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย).
- อานนท์ จันทวิช. (2560). รายงานผลการสำรวจการใช้เวลาว่างของนักเรียน นักศึกษา. กรุงเทพฯ :
- อารีรัตน์ สูงสมสกุล. (2557). รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของประชาชนในจังหวัดตะวันออกเฉียงเหนือ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- เอกลักษณ์ ธนเจริญพิศาล. (2554). ความตระหนักและการยอมรับการนำระบบการจัดการสิ่งแวดล้อม มาใช้ในองค์การภาครัฐ. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).

บรรณานุกรม







ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล



**แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง  
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา นครราชสีมา**

แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา

เขต 31 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการทำปริญญาโทของนายวิทยา ยางกลาง หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ (เน้นวิจัย) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

แบบสอบถามชุดนี้สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง  
ได้แก่

1. แบบสอบถามองค์ประกอบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
2. แบบสอบถามเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
3. แบบสอบถามปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
4. แบบสอบถามการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง
5. แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง
6. แบบสอบถามทักษะการใช้เวลาว่าง
7. แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกกิจกรรม
8. แบบสอบถามการพัฒนาตนเอง

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ**

**คำชี้แจง :** กรุณาทำเครื่องหมาย  ลงใน  และตอบลงใน.....ตาม

**ความเป็นจริงของนักเรียน**

โปรดใส่เครื่องหมาย  ลงหน้าข้อความตามความเป็นจริง

โรงเรียน.....

เพศ .....หญิง .....ชาย

ฉันมีอายุ ..... น้อยกว่า 16 ปี

..... 16 ปี

..... 17 ปี

..... 18 ปี

..... มากกว่า 18 ปี

ฉันเรียนอยู่ชั้น

..... ม.4

..... ม.5

..... ม.6



## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

### 1. แบบสอบถามองค์ประกอบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของความคิดเห็นที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

แบบสอบถามองค์ประกอบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง						
ข้อ	ข้อความ	ระดับของความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	กิจกรรมที่ฉันทำในเวลาว่างฉันจะทำการที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน ความรำคาญแก่ผู้อื่น					
2	ฉันทำการใช้เวลาว่างที่ไม่ขัดต่อศีลธรรมอันดีงาม					
3	ในการทำการใช้เวลาว่างฉันจะทำการที่เกิดประโยชน์กับตัวฉัน					
4	ในการทำการใช้เวลาว่างฉันทำการที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่นหรือสังคมด้วย					
5	ฉันเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำด้วยตัวฉันเอง					
6	ไม่มีใครมาบังคับขณะที่ฉันทำการใช้เวลาว่างของฉัน					
7	ฉันทำการใช้เวลาว่างในเวลาที่ไม่จำเป็นต้องทำการอื่น					
8	ฉันทำการใช้เวลาว่างโดยคำนึงถึงความมีอิสระเสรี					
9	กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำก่อให้เกิดความสุข					
10	ฉันรู้สึกพอใจที่ได้ทำการใช้เวลาว่างทำให้เกิดผลที่ฉันต้องการให้เกิด					
11	กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำตรงความต้องการของฉัน					
12	กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน					

## 2. แบบสอบถามเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องเวลาในการทำกิจกรรมต่อสัปดาห์ ที่ตรงกับความเป็นจริง ตามเวลาของนักเรียนที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างแต่ละประเภท

ข้อ	ข้อคำถาม	เวลาในการทำกิจกรรมต่อสัปดาห์						
		ไม่ได้ปฏิบัติ	ตั้งแต่ 1 นาทีถึง 1 ชม.	มากกว่า 1 ชม. ถึง 2 ชม.	มากกว่า 2 ชม. ถึง 3 ชม.	มากกว่า 3 ชม.- 4 ชม.	มากกว่า 4 ชม.- 5 ชม.	มากกว่า 5 ชม.
1	เวลาตอนเย็นหลังเลิกเรียนฉันเล่นเกมกีฬาประเภทต่างๆ							
2	เวลาว่างฉันทำกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว							
3	หลังเลิกเรียน ฉันทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย							
4	ตอนเย็นหลังเลิกเรียน ฉันเดินเล่น เพื่อออกกำลังกาย							
5	วันหยุด ฉันออกกำลังกายโดยการทำงานบ้าน							
6	ในเวลาว่างฉันออกกำลังกายเพื่อให้รูปร่างสัดส่วนดูดี							
7	เวลาว่างฉันฟังเพลงที่ฉันชอบ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย							
8	หลังจากเลิกเรียน ฉันดูหนัง ที่ทำให้ฉันเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย							
9	เมื่อมีเวลาว่างฉันจะเข้าชมเว็บไซต์ต่างๆ เพื่อความเพลิดเพลิน							
10	ในเวลาว่างฉันทำงานศิลปะ เพื่อความรู้สึกละผ่อนคลาย							

ข้อ	ข้อความ	เวลาในการทำกิจกรรมต่อสัปดาห์						
		ไม่ได้ปฏิบัติ	ตั้งแต่ 1 นาที ถึง 1 ชม.	มากกว่า 1 ชม. ถึง 2 ชม.	มากกว่า 2 ชม. ถึง 3 ชม.	มากกว่า 3 ชม.- 4 ชม.	มากกว่า 4 ชม.- 5 ชม.	มากกว่า 5 ชม.
11	หลังเลิกเรียนฉันร้องเพลง เพื่อเป็นการผ่อนคลาย							
12	ในเวลารว่างหลังเลิกเรียน ฉันจะเล่นเกมที่ฉันทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน							
13	ฉันใช้เวลาว่างดูแลคนในครอบครัวของฉัน เพื่อให้คนเหล่านั้นได้รับความช่วยเหลือและรู้สึกใกล้ชิดผูกพัน							
14	เวลารว่างจากการเรียน ฉันช่วยเหลือเพื่อนของฉันในด้านการเรียน							
15	วันหยุด ฉันช่วยงานต่างๆ ของส่วนรวม							
16	ฉันใช้เวลาว่างพูดคุยกับเพื่อนของฉัน							
17	ในวันหยุด หรือหลังเลิกเรียน ฉันไปเที่ยวกับเพื่อนของฉัน							
18	ฉันรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อช่วยทำกิจกรรมของโรงเรียน							
19	หลังจากทำงานบ้านเสร็จฉันเล่นเกมที่ช่วยฝึกการคิดของฉัน							
20	เวลารว่างฉันฝึกทำแบบฝึกหัด ต่างๆ ที่อยู่นอกเหนือจากบทเรียน							
21	เมื่อมีเวลารว่าง ฉันคิดประดิษฐ์สิ่งต่างๆ							



ข้อ	ข้อความ	เวลาในการทำกิจกรรมต่อสัปดาห์						
		ไม่ได้ปฏิบัติ	ตั้งแต่ 1 นาที ถึง 1 ชม.	มากกว่า 1 ชม. ถึง 2 ชม.	มากกว่า 2 ชม. ถึง 3 ชม.	มากกว่า 3 ชม.- 4 ชม.	มากกว่า 4 ชม.- 5 ชม.	มากกว่า 5 ชม.
22	ฉันใช้เวลาออกเหนือจากการเรียน ติดตามข่าวสารต่างๆ เพื่อให้ได้ความรู้ ทันท่วงการเปลี่ยนแปลงของโลก							
23	เวลารว่างฉันศึกษาหาความรู้ในเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน							
24	หลังจากเลิกเรียนในห้องเรียน ฉันหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนเพิ่มเติม							
25	วันหยุด หรือหลังจากเลิกเรียนฉันไปรับจ้างทำงานต่างๆ เพื่อให้ได้เงินเป็นค่าใช้จ่าย							
26	วันหยุด หรือหลังจากเลิกเรียนฉันทำสินค้าประเภทต่างๆ เพื่อจำหน่าย							
27	เวลารว่างฉันเก็บรวบรวมของที่ไมใช้แล้วเพื่อนำไปขาย							
28	เมื่อฉันมีเวลารว่างฉันประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ขึ้นใช้เอง เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่าย							
29	เวลารว่างฉันนำสิ่งของที่ไมใช้แล้วมาซ่อมแซม เพื่อให้สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก							
30	เวลารว่างฉันปลูกผักสวนครัว เพื่อเป็นการลดรายจ่ายของครอบครัว							

### 3. แบบสอบถามปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของความคิดเห็นที่ตรงกับความเป็นจริง  
ของนักเรียน

แบบสอบถามปฏิสัมพันธ์ทางสังคม						
ข้อ	ข้อความ	ระดับของความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ผู้ปกครองให้เงินแก่ฉันสำหรับซื้ออุปกรณ์ต่างๆ สำหรับทำกิจกรรมในเวลาว่างที่ฉันชอบ					
2	ผู้ปกครองสนับสนุนการทำกิจกรรมในเวลาว่างเมื่อรู้ว่าฉันทำกิจกรรมที่มีประโยชน์					
3	ผู้ปกครอง <u>ไม่เคย</u> ถามฉันว่าฉันทำอะไรในเวลาว่างหลังจากการเรียน					
4	ผู้ปกครอง หรือบุคคลภายในครอบครัวของฉัน ให้ความรู้คำแนะนำในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างแก่ฉันอยู่เสมอ					
5	ครูที่โรงเรียนของฉัน <u>ไม่ได้</u> จัดหาอุปกรณ์ เพื่อให้ฉันทำกิจกรรมในเวลาว่างตามที่ฉันต้องการ					
6	ครูที่โรงเรียนของฉันจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อให้ฉันได้ทำกิจกรรมตามที่ฉันต้องการ					
7	เพื่อนของฉันแบ่งปัน หรือให้ฉันยืมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ฉันชอบ					
8	เพื่อนของฉัน <u>ไม่ได้</u> ให้ความรู้ คำแนะนำ ในการใช้เวลาว่าง ให้แก่ฉันเลย					

#### 4. แบบสอบถามการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริง  
ของนักเรียน

แบบสอบถามการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง						
ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับของความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ฉันรู้ว่า ฉันควรได้เลือกกิจกรรมที่ฉันต้องการทำในเวลาว่างด้วยตัวฉันเอง					
2	ฉันรู้ว่าการทำกิจกรรมในเวลาว่างไม่จำเป็นต้องเป็นการทำกิจกรรมในทางที่ดีก็ได้					
3	ฉันรู้ว่าการใช้เวลาว่างควรเป็นการทำกิจกรรมนอกเหนือจากเวลาที่จำเป็นต้องทำกิจกรรมอย่างอื่น					
4	ฉันรู้ว่าขณะที่ฉันทำกิจกรรมในเวลาว่าง ฉันต้องทำด้วยความมีอิสระ ควรไม่ถูกบังคับ					
5	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายในเวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับฉัน					
6	การใช้เวลาว่างทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน รู้สึกผ่อนคลาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตัวฉัน					
7	การได้ช่วยเหลือผู้อื่น ในเวลาว่างเป็นสิ่งที่มีประโยชน์					
8	การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมนอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตัวฉัน					

### 5. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริง  
ของนักเรียน

การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง						
ข้อ	ข้อความ	ระดับของความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ฉันรู้ว่าฉันมีจุดเด่นด้านใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรม การใช้เวลาว่าง ฉันจึงพยายามทำกิจกรรมให้สอดคล้องกับ จุดเด่นนั้น					
2	ฉันทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยไม่ได้คำนึงถึงความสามารถ ความขี้จำกัด หรือลักษณะต่างๆของฉันเลย					
3	ฉันรู้ว่าตนเองมีข้อจำกัดบางอย่าง จึงพยายามทำกิจกรรมโดย หลีกเลี่ยงจากข้อจำกัดนั้น					
4	ฉันรู้ตนเองว่ามีความสามารถที่จะทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ในยามที่ฉันมีเวลาว่าง					
5	ฉันรู้ตัวว่าในเวลาว่างฉันชอบทำกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน และการผ่อนคลาย ดังนั้นในเวลาว่างฉันจึงพยายามทำกิจกรรม เพื่อความเพลิดเพลิน และการผ่อนคลายอยู่เสมอ					
6	ฉันรู้ตัวว่าฉันชอบศึกษาค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ ในเวลาว่าง และ ฉันมักจะศึกษาค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ ในเวลาว่างอยู่เสมอ					
7	ฉันรู้ตัวว่าฉันชอบทำกิจกรรมเพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่าย หรือหา รายได้เสริมในเวลาว่าง และฉันมักจะทำกิจกรรมเพื่อเป็นการลด ค่าใช้จ่าย หรือหารายได้เสริม					
8	ฉันรู้ว่าฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น ดังนั้นฉันมักจะทำกิจกรรมที่เป็น ประโยชน์ในช่วงที่มีเวลาว่าง					

## 6. แบบสอบถามทักษะการใช้เวลาว่าง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริง  
ของนักเรียน

แบบสอบถามทักษะการใช้เวลาว่าง						
ข้อ	ข้อความ	ระดับของความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ฉันค้นหาความสามารถในการใช้เวลาว่างที่โดดเด่นของฉัน เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
2	ฉันฝึกฝนความสามารถในการทำกิจกรรมในเวลาว่างจนเกิดความชำนาญ					
3	ฉันพยายามนำความสามารถของฉันมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการทำกิจกรรมให้มากที่สุด					
4	ฉันมีความสามารถ ความชำนาญในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งทำให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้ดี					
5	ฉันสามารถคิดวางแผนได้อย่างถูกต้อง เกี่ยวกับการเตรียมอุปกรณ์ เครื่องใช้สำหรับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
6	ฉันสามารถใช้วิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้เป็นอย่างดี					
7	ฉันคิดคำนึงถึงผลดี ผลเสีย ความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรม					
8	ฉันใช้ การวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จนเกิดผลของการทำกิจกรรมที่ดี					

## 7. แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริง  
ของนักเรียน

แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกกิจกรรม						
ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับของความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ฉันคิดคำนึงถึง จุดเด่น ข้อจำกัด ความชอบของฉัน เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
2	ฉันศึกษาถึงข้อดี ข้อเสีย และการใช้เวลาว่างแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับฉันมากที่สุด					
3	ฉันนึกถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่หลากหลาย เพื่อใช้เป็นตัวเลือกในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของฉัน					
4	ฉันสร้างทางเลือก โดยนึกถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่หลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับความสามารถ และความชอบของฉัน					
5	ฉันคิด วิเคราะห์ และประเมินว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างใด ที่เหมาะสมกับฉันมากที่สุด					
6	ฉันคิด วิเคราะห์ และประเมิน ถึง ข้อดี ข้อเสีย ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างแต่ละอย่าง ก่อนทำการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรม					
7	ฉันเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จากการรวบรวมข้อมูล การสร้างทางเลือก และการประเมินทางเลือก อย่างรอบคอบแล้ว					
8	ฉันเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้วยตัวฉันเอง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ดี และตรงกับความชอบของฉัน					

### 8. แบบสอบถามการพัฒนาตนเอง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริง  
ของนักเรียน โดยหลังจากที่นักเรียนได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างประเภทต่างๆ ตาม  
โปรแกรมแล้ว นักเรียนมีคุณลักษณะต่างๆ ตามข้อคำถามเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

	การพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมทางกาย	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้นน้อยที่สุด	เพิ่มขึ้นน้อย	เพิ่มขึ้นปานกลาง	เพิ่มขึ้นมาก	เพิ่มขึ้นมากที่สุด
1	ฉันมีการนอนหลับที่ดี						
2	ฉันมีความรู้สึกรู้สึกมีกำลัง และไม่เหนื่อยง่าย						
3	ฉันรับประทานอาหารได้ดี						
4	ฉันมีความรู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง						
5	ฉันมีความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แจ่มใส						
6	ฉันมีความรู้สึกกระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว						
7	ฉันมีทักษะทางด้านการออกกำลังกาย						
8	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนที่ทำกิจกรรมทางกายด้วยกัน						

	การพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมทาง อารมณ์	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้นน้อยที่สุด	เพิ่มขึ้นน้อย	เพิ่มขึ้นปานกลาง	เพิ่มขึ้นมาก	เพิ่มขึ้นมากที่สุด
9	ฉันมีสภาพอารมณ์ที่ดี						
10	ฉันรู้สึกมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน						
11	ฉันมีความรู้สึกผ่อนคลาย						
12	ฉันมีสมาธิ						
13	ฉันมีทักษะในการทำกิจกรรมทางอารมณ์						
14	ฉันมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์						
15	ฉันมีเพื่อนจากการทำกิจกรรมทางอารมณ์						
16	ฉันมีการพัฒนาความสามารถพิเศษด้านการทำ กิจกรรมทางอารมณ์						



	การพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมทางสังคม	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้นน้อยที่สุด	เพิ่มขึ้นน้อย	เพิ่มขึ้นปานกลาง	เพิ่มขึ้นมาก	เพิ่มขึ้นมากที่สุด
17	ฉันมีความรู้สึกสุขใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น						
18	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น						
19	ฉันรู้วิธีการช่วยเหลือดูแลผู้อื่น						
20	ฉันได้รับคำชื่นชม						
21	ฉันรู้สึกตัวเองมีคุณค่า						
22	ฉันมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น						
23	ฉันมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ						
24	ฉันมีทักษะในการติดต่อสื่อสาร						

	การพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมทางสติปัญญา	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้นน้อยที่สุด	เพิ่มขึ้นน้อย	เพิ่มขึ้นปานกลาง	เพิ่มขึ้นมาก	เพิ่มขึ้นมากที่สุด
25	ฉันมีความรู้รอบตัว						
26	ฉันมีความสามารถและทักษะในการค้นคว้าหาข้อมูล						
27	ฉันมีความรู้ที่นำไปใช้ในการเรียนหรือการเรียนต่อ						
28	ฉันมีการคิดริเริ่มในการทำสิ่งต่างๆ						
29	ฉันมีความรู้ในการแก้ปัญหาต่างๆ						
30	ฉันมีข้อมูลข่าวสารที่ทันเหตุการณ์						
31	ฉันมีความเพลิดเพลินจากการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ						
32	ฉันมีความรู้สำหรับสอนหรือแนะนำผู้อื่น						

	การพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมทางการเงิน	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้นน้อยที่สุด	เพิ่มขึ้นน้อย	เพิ่มขึ้นปานกลาง	เพิ่มขึ้นมาก	เพิ่มขึ้นมากที่สุด
33	ฉันมีการวางแผนการใช้เงิน						
34	ฉันมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการสร้างรายได้						
35	ฉันมีเงินเก็บจากการทำกิจกรรมทางการเงิน						
36	ฉันมีความสามารถในการลดค่าใช้จ่าย						
37	ฉันสามารถสร้างสมดุลระหว่างรายรับรายจ่าย						
38	ฉันเห็นคุณค่าของเงิน						
39	ฉันมีความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรมทางการเงิน						
40	ฉันมีการได้รับคำชื่นชมจากบุคคลรอบข้างจากการทำกิจกรรมทางการเงิน						



ภาคผนวก ข

โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง  
สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



วิทยา ยางกลาง  
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ความเป็นมาของโปรแกรม

เยาวชน จะเป็นผู้ที่ก้าวไปพัฒนาประเทศชาติในอนาคต ดังนั้นคุณภาพของเยาวชนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศให้เจริญให้ก้าวหน้าได้อย่างมั่นคง ปัญหาของเยาวชนในการใช้เวลาว่างในปัจจุบัน พบว่ามีเยาวชนจำนวนมากใช้เวลาไปกับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ เช่น การอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร การทำกิจกรรมไม่เกิดประโยชน์ การติดโทรศัพท์มือถือ การติดเกม คอมพิวเตอร์ ติดการสื่อสารออนไลน์ หรือบางครั้งทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การเสพยาเสพติด การมั่วสุม โดยเฉพาะเยาวชนในช่วงอายุระหว่าง 15 ถึง 18 ปี เป็นช่วงที่มีการกระทำความผิดมากที่สุด และยังอยู่ในวัยเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ในการพัฒนาประเทศ เยาวชนต้องได้รับการพัฒนาตนเอง เพื่อให้มีคุณภาพ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และจากนั้นคุณลักษณะที่ดีที่เกิดขึ้นไปพัฒนาประเทศต่อไป ดังนั้นการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างของเยาวชน ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาประเทศ

โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ใช้แนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ตามแนวคิดของ มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวว่าการใช้เวลาว่างมีลักษณะ เป็นกิจกรรมที่ดี ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวนักเรียน ผู้อื่น หรือสังคม มีความเป็นอิสระ สามารถเลือกกิจกรรมและทำกิจกรรมอย่างมีอิสระ ในเวลาที่ไม่

ความจำเป็นต้องทำกิจกรรมอื่นๆ และตอบสนองจิตใจ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี เกิดความพึงพอใจ หรือความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

ในการพัฒนาจะใช้หลักการพัฒนาปัจจัยที่มีความสำคัญซึ่งได้แก่ 1. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 2. การตระหนักรู้กิจกรรมใช้เวลาว่าง 3. การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง 4. ทักษะการใช้เวลาว่าง 5. การเลือกกิจกรรม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่าง โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมกรการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนตัวแปรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรใช้เวลาว่าง โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

- 1) เพื่อให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในด้านการใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้น
- 2) เพื่อให้นักเรียนมีการตระหนักรู้กิจกรรมกรใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้น
- 3) เพื่อให้นักเรียนมีการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้น
- 4) เพื่อให้นักเรียนมีทักษะกรใช้เวลาว่างเพิ่มขึ้น
- 5) เพื่อให้นักเรียนมีการตัดสินใจเลือกกิจกรรมกรใช้เวลาว่างที่ถูกต้องและเหมาะสม
- 6) เพื่อให้นักเรียนมีการทำกิจกรรมกรใช้เวลาว่างที่ดี มีอิสระ และตอบสนององจิตใจ
- 7) เพื่อให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเองในด้าน กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน

### กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายของโปรแกรม คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนธารปราสาทเพชรวิทยา ซึ่งไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

### หลักการและแนวคิด

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถประมวลแนวคิด ทฤษฎี ที่ใช้โปรแกรม โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1. แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาตัวแปรที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรใช้เวลาว่าง 2. แนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

## แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

1) ในการพัฒนาตัวแปรที่สำคัญซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ใช้แนวคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติของ มันดี (Mundy.1998) ซึ่งได้กล่าวว่า

การพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยจะเน้นไปที่การพัฒนาบุคคลให้รู้จักการสื่อสาร การเข้าหาบุคคล เพื่อรับความรู้ ข้อมูล คำแนะนำ หรือสิ่งอื่น เช่น ความรู้เทคนิควิธีการในการทำกิจกรรม เช่น ทักษะในการเล่นกีฬา การทำงานศิลปะ การทำอาหาร หรือ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม เช่น อุปกรณ์การออกกำลังกาย อุปกรณ์การทำงานศิลปะ อุปกรณ์เครื่องใช้ในการทำอาหาร หรือเงินสำหรับค่าใช้จ่ายในการทำกิจกรรม ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง โดยปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจะเน้นไปที่ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว และ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว

ด้านตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) โดยใช้แนวทางการให้ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการรับรู้ความหมาย และการรับรู้ประโยชน์ ของการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดการรับรู้ เข้าใจ ถึงลักษณะการใช้เวลาว่างที่ดี และรู้ถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดความต้องการที่จะทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเนื่องมาจากการรับรู้ นั้น ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง

การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) เป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการรับรู้ตนเอง และการรับรู้ความรู้สึก ให้เกิดการรู้เห็น รู้ถึงความเหมาะสม ความถูกต้อง สิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายในตนเอง ที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) ในการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง ควรพัฒนาทักษะที่สำคัญ 2 ด้าน ได้แก่ ทักษะในการทำกิจกรรม และทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง

การพัฒนา การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making) เป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจ ให้เกิด การรวบรวมข้อมูล การสร้างทางเลือก ประเมินทางเลือก และการเลือกกิจกรรม ซึ่งเป็น กิจกรรมที่ดี มีอิสระ และตอบสนองจิตใจ และนำไปสู่พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง



## แนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรม

### แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification) ซึ่งกล่าวว่า การปรับพฤติกรรม เป็นการนำเอาหลักพื้นฐานการเรียนรู้ และหลักของพฤติกรรมมาใช้ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยพฤติกรรมของบุคคล จะเกิดจากกระบวนการรู้คิดทางปัญญาก่อน ซึ่งมาจากการฝึกอบรม ชี้นำ (Prompting) ซึ่งทำให้เกิดการรวบรวมข้อมูล บุคคลเกิดความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า และเอภาวะทางจิตใจ(Psychological Events) ร่วมกับกระบวนการทางปัญญา และภาวะทางสรีระวิทยา(Physiological) เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคล ได้แก่ ด้านความคิด ความเชื่อ การตีความของบุคคล และส่งผลให้บุคคลมีกระบวนการคิดตัดสินใจ ในการเลือกแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้น ในการพัฒนาพฤติกรรม กระบวนการทางปัญญาจึงเป็นแนวคิดที่สำคัญ ที่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การใช้เวลาร่าง จึงควรเริ่มจากการใช้กระบวนการทางปัญญา ซึ่งได้แก่การอบรม ให้ความรู้ ความเข้าใจ ทางปัญญาก่อน

### ทฤษฎีการกำหนดด้วยตนเอง

ทฤษฎีการกำหนดด้วยตนเอง (Self-Determination Theory) เป็นการให้นักเรียนมีการกำหนดสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง การตัดสินใจด้วยตนเอง โดยปราศจากการแทรกแซงจากคนอื่น ๆ และมีอิสระอย่างที่เราเลือก การมีอำนาจควบคุมชีวิตของตนเอง มีความเป็นอิสระ ไม่ถูกบังคับความสามารถ ความสัมพันธ์ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของการเชื่อมต่อกับคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นการสร้างให้เกิดแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

### ทฤษฎีการลื่นไหล

ทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) เป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะที่มีความท้าทายตรงกับระดับทักษะความสามารถของบุคคล มีการตั้งกฎเกณฑ์ในการจัดกิจกรรม และรักษากฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ตั้งไว้ มีการตั้งเป้าหมายของกิจกรรมที่ชัดเจน และพยายามทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย ให้การตอบสนองถึงความก้าวหน้า ความสำเร็จ หรือรางวัลที่จะได้รับทันที จากวิธีดังกล่าวจะทำให้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมในกิจกรรมมีสมาธิ มีความพยายาม และมีการควบคุมสถานการณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากแรงจูงใจภายในและ ทำกิจกรรมด้วยความสุข เกิดความเพลิดเพลิน มีความท้าทาย ทำกิจกรรมได้นานและต่อเนื่อง

### แนวคิดการจัดกิจกรรมกลุ่ม

แนวคิดการจัดกิจกรรมกลุ่ม เป็นการที่นักเรียนมาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีกลุ่มของนักเรียน และแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย มีการทำกิจกรรมร่วมกัน มีการ

แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แบ่งบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ใช้รูปแบบในการจัดกิจกรรม ได้แก่

บทบาทสมมติ (Role – Playing) เป็นสถานการณ์สมมติขึ้นมาเกี่ยวกับตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความรู้สึกของตนเป็นหลักดังนั้น วิธีการนี้ จึงมีส่วนช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ

สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความจริง เกี่ยวกับตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง แล้วให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกันวิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่ได้รับจนเกินไป

กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นการใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง แล้วนำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนเองได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้ง การนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้

กลุ่มย่อย (Small Group) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและได้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ มากขึ้นตามหัวข้อเกี่ยวกับตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง และการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

### แนวคิดการฝึกปฏิบัติ

เป็นขั้นตอนที่นักเรียนได้ทดลองฝึกปฏิบัติโดยนำความรู้ที่ได้ มาฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลจากการเรียนรู้

#### 1) ขั้นค้นหาหาความรู้

เป็นขั้นที่นักเรียนค้นหาหาความรู้เพื่อให้ได้แนวทางในการพัฒนาทักษะ เช่น การค้นหา วิธีการทำกิจกรรม อาจจะใช้การเปิดดูในเว็บไซต์ต่างๆจากอินเทอร์เน็ต ถามผู้รู้ หรืออ่านจากหนังสือตำราต่างๆ

#### 2) ขั้นทดลองปฏิบัติ

เป็นการกระทำการเพื่อทดลองการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อให้เป็นไปตามรูปแบบที่ถูกต้อง โดยการลงมือปฏิบัติ และจะทำให้เห็น ข้อผิดพลาด ข้อบกพร่อง การกระทำที่ไม่ถูกต้อง ข้อควรปรับปรุงต่างๆ จนได้แนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง

3) ขั้นชำนาญ เป็นขั้นที่นักเรียนได้รู้แนวปฏิบัติในทักขณะนั้นในทางที่ถูกต้อง และได้แก้ไข ข้อผิดพลาด ข้อบกพร่องต่างๆ แล้ว และนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว

### การดำเนินการปฏิบัติตามโปรแกรม

ผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการทดลองออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1) ระยะเตรียมการก่อนเริ่มโปรแกรม (ใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์) ในระยะนี้ผู้วิจัยได้เตรียมดังนี้

1.1) ผู้วิจัยทำหนังสือจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยจากโรงเรียนที่ใช้ในการทดลอง

1.2) ติดต่อประสานงานกับครู เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดจุดประสงค์ ขั้นตอนในการทำวิจัย

1.3) เชิญชวน และรับสมัครนักเรียนที่มีความต้องการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง โดยขอความช่วยเหลือจากคณะครูในโรงเรียนในการช่วยเหลือประชาสัมพันธ์ จนได้จำนวนนักเรียนตามกำหนดในกลุ่มทดลองและควบคุม

1.4) ทำหนังสือชี้แจง และขออนุญาตผู้ปกครองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม โดยมีหนังสือตอบรับและอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

1.5) จัดเตรียมสถานที่ วิทยากร ผู้ช่วยในการทำกิจกรรม และอุปกรณ์ต่างๆ

2) ระยะดำเนินการตามโปรแกรม

ใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

2.1) ระยะเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ในระยะนี้ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง โดยเก็บข้อมูลตามตัวแปรแต่ละตัว ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง การเลือกกิจกรรม

2.2) ระยะดำเนินการทดลอง ในการกำหนดการดำเนินการผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มทดลอง ในระยะนี้นักเรียนจะเข้าร่วมกิจกรรมตามที่ถูกวิจัยได้กำหนดไว้สำหรับกลุ่มทดลอง เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ โดยการทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ครั้งละประมาณ 1-2 ชั่วโมง

กลุ่มควบคุม ในระยะนี้กลุ่มควบคุมจะได้รับการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมตามแนวทางปกติของทางโรงเรียน

ในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ทั้งหมด 10 ครั้ง โดยการทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง และการปฏิบัติอีก 1 เดือน โดยมีกิจกรรมดังนี้

**กิจกรรมที่ 1** รู้จักฉันรู้จักเธอ เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับความคุ้นเคย แนะนำโปรแกรม เก็บข้อมูลความรู้พื้นฐานและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างก่อนเข้าร่วมโปรแกรม (1 ชั่วโมง) และวัดความรู้พฤติกรรมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม ให้ความรู้พื้นฐานการใช้เวลาว่าง เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ประเภทลักษณะของการใช้เวลาว่าง (2 ชั่วโมง)

**กิจกรรมที่ 2** การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อเป็นการพัฒนา การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในด้านการรับรู้ความหมาย และการรับรู้ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง (2 ชั่วโมง)

**กิจกรรมที่ 3** การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง เพื่อเป็นการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในด้านการรับรู้ลักษณะของตนเอง และความรู้สึกของตนเอง ที่มีต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (2 ชั่วโมง)

**กิจกรรมที่ 4** ทักษะการใช้เวลาว่าง เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง และพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างทั้งทักษะในการทำกิจกรรม กับทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ (2 ชั่วโมง)

**กิจกรรมที่ 5** ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการ ได้มาซึ่งความรู้ ความช่วยเหลือ อุปกรณ์ และคำแนะนำจากบุคคลภายในครอบครัว ครูและเพื่อน เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (1 ชั่วโมง)

**กิจกรรมที่ 6** การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนให้เหมาะสม (1 ชั่วโมง)

**กิจกรรมที่ 8** การลงมือปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ครั้งที่ 1 ปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามที่ได้ออกแบบเอาไว้ เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกลงมือปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ตามการตัดสินใจเลือกกิจกรรมของตนเอง ตรวจสอบการพัฒนาตนเองในแต่ละด้านที่เกิดขึ้น นักเรียนได้ให้

กำลังใจเพื่อน วิเคราะห์ประเมินผล ถึงผลดี ปัญหา อุปสรรค ที่เกิดขึ้น และเสนอแนะแนวทางแก้ไข เพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป (2สัปดาห์)

**กิจกรรมที่ 9** การลงมือปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามที่ได้วางแผนเอาไว้ อีกครั้ง ครั้งที่ 2 เพื่อให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง หลังจากได้มีการปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องแล้ว และตรวจสอบการพัฒนาตนเองในแต่ละด้านที่เกิดขึ้น (2สัปดาห์)

**กิจกรรมที่ 10** ประชุมเพื่อสรุปและปิดค่ายโปรแกรม เพื่อสรุปความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม ประเมินผลความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม ให้กำลังใจผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นเพื่อสัญญากับตัวเองและเพื่อนในการจะปฏิบัติกิจกรรมต่อไป และนำความรู้ไปเผยแพร่ให้ผู้อื่น (2 ชม.)

2.3) ระยะเวลาติดตามผล เป็นระยะหลังจากที่นักเรียนได้เข้ารับโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรม การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองแล้ว เป็นระยะเวลา 3 เดือน ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลจากนักเรียนอีกครั้ง

#### การสร้างกิจกรรมในโปรแกรม

ในขั้นตอนการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองจะแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นตอนการพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจ ให้นักเรียนเห็นถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง โทษของการใช้เวลาว่างในทางที่ไม่ถูกต้อง เหตุผลในด้านต่างๆ ของการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
2. ขั้นฝึกปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นขั้นนำความรู้ความเข้าใจ และผลจากการได้รับการพัฒนาปัจจัยสำคัญ นำไปสู่การค้นหาข้อผิดพลาด ความเหมาะสม ปรับปรุงแก้ไข เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้อง
3. ขั้นปฏิบัติกิจกรรมจนเกิดความชำนาญ ซึ่งเป็นขั้นนำการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ถูกต้องเหมาะสม นำไปปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ ปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว



## รู้จักฉันรู้จักเธอ

เวลาในการทำกิจกรรม 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

วิทยากร และนักเรียนแนะนำตัวเอง วิทยากรแนะนำโปรแกรม และเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อให้นักเรียนได้รับความคุ้นเคยกับเพื่อน กับวิทยากร เข้าใจวัตถุประสงค์ กิจกรรมในโปรแกรม และวัดพฤติกรรมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม

ความหมาย ประเภท ของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

### แนวคิดวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

- 1) กิจกรรมกลุ่ม
- 2) การให้ความรู้

### จุดประสงค์

- 1) นักเรียนมีความคุ้นเคยกับวิทยากร และเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- 2) นักเรียนได้รู้และเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ รายละเอียด ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง
- 3) นักเรียนสามารถบอกความหมาย ประเภท และลักษณะการใช้เวลาว่างที่ดี

### กิจกรรม

#### ขั้นนำ

- 1) วิทยากรแนะนำตัวและกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- 2) วิทยากรแนะนำ โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ให้ความรู้ และพัฒนาตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
- 3) วิทยากรแนะนำการปฏิบัติตนและรายละเอียดผลดีในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 4) แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน และตั้งชื่อกลุ่ม

#### ขั้นให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ

- 1) นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่มโดยการร่วมกันเขียนกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่นักเรียนเคยทำหรือพบเห็นเพื่อนๆทำ ให้เยอะที่สุด
- 2) นักเรียนในกลุ่มบอกข้อดีข้อเสีย ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ยกตัวอย่าง

- 3) นักเรียนร่วมกันคิดลักษณะการใช้เวลาว่างที่ดี ว่าควรมีลักษณะอย่างไรบ้าง
- 4) นักเรียนนำลักษณะที่ดีของการใช้เวลาว่าง ไปสรุปเป็น ความหมาย ลักษณะที่ดี
- 5) นักเรียนแบ่งประเภทของการใช้เวลาว่าง ตามกิจกรรมการใช้เวลาว่างออกเป็นกลุ่ม ได้แก่ ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และทางการเงิน
- 6) นักเรียนศึกษาความหมาย ลักษณะที่ดี และประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพิ่มเติมจากใบความรู้
- 7) นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอ ความหมาย ลักษณะที่ดี และประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

### ขั้นสรุป

- 1) นักเรียนและวิทยากร ร่วมกันสรุป วัตถุประสงค์ รายละเอียด ประโยชน์ของการเข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง
- 2) นักเรียนร่วมกันสรุป ความหมาย ลักษณะที่ดี ประเภท ของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จากใบงาน

### สื่ออุปกรณ์

- 1) ใบความรู้ที่ ความหมายของการใช้เวลาว่าง
- 2) ใบความรู้ที่ ประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- 3) ใบงานที่ ความรู้พื้นฐานกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

### การวัดผล

- 1) สังเกตความสนใจ
- 2) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
- 3) การตอบคำถามการซักถาม



## ใบความรู้

### ความหมาย และลักษณะที่ดีของการใช้เวลาว่าง

#### ความหมาย

เวลาว่าง หมายถึง ช่วงเวลาที่มีความเป็นอิสระจากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่อยู่นอกเหนือจากเวลาที่ต้องทำกิจวัตรประจำวันที่เป็น เช่น การเรียน การทำงาน และสามารถนำเวลานั้นไปทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระ

การใช้เวลาว่าง หมายถึง การทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่อยู่นอกเหนือเวลาที่จำเป็น เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน หรือการทำกิจวัตรที่จำเป็น โดยมีอิสระในการเลือกกิจกรรม ไม่มีการบังคับ ถูกกำหนดโดยปัจจัยภายในตัวบุคคลนั้น และมีอิสระในการทำกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม การทำกิจกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี ตอบสนองความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข สนุกสนาน เกิดสุนทรียภาพ อีกทั้งก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งการกระทำกิจกรรมนั้นสามารถสังเกต วัด เปลี่ยนแปลง และพัฒนาได้

#### ลักษณะที่ดีของการใช้เวลาว่าง

- 1) เป็นกิจกรรมที่ดี หมายถึง กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่นักเรียนทำ เป็นกิจกรรมที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม โดยกิจกรรมนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง หรือผู้อื่น
- 2) มีความเป็นอิสระ วัตถุประสงค์จาก กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่นักเรียนทำไม่ใช่การทำกิจวัตรที่จำเป็น นักเรียนเลือกและทำกิจกรรมด้วยตนเอง โดยไม่ถูกบังคับหรือกดดันจากบุคคลอื่น
- 3) ตอบสนองจิตใจ หมายถึง กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่นักเรียนทำก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี เกิดความพึงพอใจ ความสุข หรือความสนุกสนานเพลิดเพลิน

## ใบความรู้ ประเภทของการใช้เวลาว่าง

### ประเภทของการใช้เวลาว่าง

การใช้เวลาว่างที่พบโดยทั่วไปสามารถแบ่งออกได้เป็นด้านต่างๆ 5 ด้าน ได้แก่

- 1) การใช้เวลาว่างทางกาย หมายถึง การทำกิจกรรมของนักเรียนที่เป็นการออกกำลังกายหรือการทำงานที่ต้องออกแรงการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมการบริหาร การเดินเล่น การออกกำลังกายโดยการทำงาน การบริหารร่างกายเพื่อให้รูปร่างสัดส่วนดูดี
- 2) การใช้เวลาว่างทางอารมณ์ หมายถึง การทำกิจกรรมของนักเรียนที่มีผลทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ เข้าชมเว็บไซต์ต่างๆ เพื่อความเพลิดเพลิน ทำงานศิลปะ ร้องเพลง เล่นเกม
- 3) การใช้เวลาว่างทางสังคม หมายถึง การทำกิจกรรมของนักเรียนที่เป็นการช่วยเหลือผู้อื่น หรือสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เช่น ดูแลคนในครอบครัว ช่วยเหลือเพื่อน ช่วยงานต่างๆ ของส่วนรวม พูดคุยกับเพื่อน ไปเที่ยวกับเพื่อน รวมกลุ่มกับเพื่อนทำกิจกรรม
- 4) การใช้เวลาว่างทางสติปัญญา หมายถึง การทำกิจกรรมของนักเรียนที่ทำให้เกิดการคิดและการค้นคว้าหาความรู้ เช่น เล่นเกมที่ช่วยฝึกการคิด ฝึกทำแบบฝึกหัดต่างๆ คิดประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ ติดตามข่าวสารต่างๆ เพื่อให้ได้ความรู้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก ศึกษาหาความรู้ในเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน หาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนเพิ่มเติม
- 5) การใช้เวลาว่างทางการเงิน หมายถึง การทำกิจกรรมของนักเรียนที่เป็นการหารายได้หรือลดค่าใช้จ่าย เช่น รับจ้างทำงานต่างๆ เพื่อให้ได้เงินเป็นค่าใช้จ่าย ทำสินค้าต่างๆ เพื่อจำหน่าย เก็บรวบรวมของที่ไม่ใช้แล้วเพื่อนำไปขาย ประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ขึ้นใช้เอง เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่าย นำสิ่งของที่ไม่ใช้แล้วมาซ่อมแซม เพื่อให้สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก เวลาว่างฉันปลูกผักสวนครัว เพื่อเป็นการลดรายจ่ายของครอบครัว

ใบงาน  
แบบวัดความรู้พื้นฐานกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

นักเรียนศึกษาความรู้ที่ได้จากใบงาน และตอบคำถามต่อไปนี้

เวลาว่าง หมายถึง

.....

.....

.....

การใช้เวลาว่าง หมายถึง

.....

.....

.....

ลักษณะการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี ได้แก่

- 1.....
- 2.....
- 3.....

ประเภทของการใช้เวลาว่างที่พบโดยทั่วไป

1) การใช้เวลาว่างทางกาย เช่น

.....

2) การใช้เวลาว่างทางอารมณ์ เช่น

.....

3) การใช้เวลาว่างทางสังคม เช่น

.....

4) การใช้เวลาว่างทางสติปัญญา เช่น

.....

5) การใช้เวลาว่างทางการเงิน เช่น

.....

## การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

เวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) หมายถึง การที่นักเรียนมีการรับรู้ ความหมาย ประโยชน์ที่เกิดจากการใช้เวลาว่างของนักเรียน และต้องการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับความหมาย และประโยชน์ที่ต้องการให้เกิดขึ้น โดยมีตัวแปรสังเกตที่สำคัญ 2 ตัว ได้แก่

1) การรับรู้ความหมาย หมายถึง นักเรียนรู้ และเข้าใจ ความหมายของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดความพร้อมความต้องการที่จะทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามความหมาย

2) การรับรู้ประโยชน์ หมายถึง นักเรียนรู้ และเข้าใจ ความสัมพันธ์ของประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดความพร้อมความต้องการที่จะทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อมุ่งหวังให้เกิดประโยชน์จากการทำกิจกรรมนั้น

### แนวคิดวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

- 1) การให้ความรู้
- 2) การทำกิจกรรมกลุ่ม
- 3) การฝึกปฏิบัติ

### จุดประสงค์

1) สามารถตัดสินใจเลือกกิจกรรมให้สอดคล้องตามความหมาย และลักษณะที่ดีของการใช้เวลาว่างได้

2) สามารถตัดสินใจเลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

### ขั้นนำ

1) ทบทวนความหมาย รูปแบบ ลักษณะที่ดี และประโยชน์ของ การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

### ขั้นให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ

นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 4-5 คน และตั้งชื่อกลุ่ม

1) นักเรียนระดมสมอง ร่วมกันพูดคุย อภิปราย ถึงเหตุผล ว่า การทำกิจกรรมใช้เวลาว่าง ว่าทำไมควรเป็นกิจกรรมที่ดี มีความเป็นอิสระ และตอบสนองจิตใจ

- 2) นักเรียนแต่ละกลุ่มบันทึกและนำเสนอให้เพื่อนๆ กลุ่มอื่นฟัง
- 3) นักเรียนระดมสมอง ร่วมกันพูดคุย อภิปราย ถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างในรูปแบบต่างๆ พร้อมทั้งตัวอย่างถึงกิจกรรมที่ทำและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น
- 4) นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียน กิจกรรมการใช้เวลาว่างตามลักษณะของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยแบ่งเป็น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น โดยเขียนเป็น Mind mapping และนำเสนอให้เพื่อนๆ กลุ่มอื่นฟัง
- 5) นักเรียนศึกษาใบงาน ร่วมกันพิจารณาสถานการณ์จำลอง แต่ละแบบพร้อมทั้งให้เหตุผลว่าการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ นั้นมีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
- 6) นักเรียนรับแบบบันทึกการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับความหมายและประโยชน์ของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติ และบันทึกผลเป็นเวลา 1 สัปดาห์

### ขั้นสรุป

- 1) นักเรียนร่วมกันสรุป ว่าการตัดสินใจทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ควรรู้และคำนึงถึง ความหมาย และประโยชน์ ของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

### สื่ออุปกรณ์

- 1) ใบความรู้
- 2) แบบฝึกปฏิบัติ

### การวัดผล

- 1) การทำกิจกรรมกลุ่ม
- 2) การนำเสนอ

## ใบงาน

ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่ม พิจารณาว่าสถานการณ์ต่างๆ ต่อไปนี้ ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ หากไม่เหมาะสมให้ระบุเหตุผล

1) นางสาวโรเซ่ ใช้เวลาเรียนหนีโรงเรียนไปออกกำลังกาย

เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ.....

2) นางสาวลิซ่า ใช้เวลาว่างเล่นฟุตบอลตามคำสั่งของครูทุกๆ ที่ไม่ยอมเล่น

เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ.....

3) นางสาวจีซู ใช้เวลาว่างนั่งฟังเพลง ดูหนัง ที่ตนเองชอบ

เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ.....

4) นางสาวเจนนี่ ใช้เวลาว่างตั้งวงดื่มสุรากับเพื่อน

เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ.....

5) นายแบมแบม ใช้เวลาว่างเล่นกีตาร์โดยมีครูนั่งควบคุม

เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ.....

6) นายหม่า ใช้เวลาว่างฝึกทำขนมครกด้วยตนเอง

เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ.....

7) นายเท่ง ใช้เวลาว่างนอนกลางวันทุกวัน

เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ.....

8) นายโหน่ง ใช้เวลาว่างเล่นการพนันออนไลน์เพื่อหาเงิน

เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ.....



## การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

นักเรียนเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างมา 1 กิจกรรม และบอกเหตุผลการตัดสินใจเลือกกิจกรรมนั้นให้สอดคล้องกับความหมาย และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น จากการทำกิจกรรมนั้น กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันต้องการทำ ได้แก่ .....

1) ความสอดคล้องกับความหมาย

1.1) กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ดี เพราะว่า.....

.....

.....

1.2) กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่มีอิสระ เพราะว่า.....

.....

.....

1.3) กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ เพราะว่า.....

.....

.....

2) นักเรียนเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ต้องการทำ และเหตุผลที่ตัดสินใจทำกิจกรรมนั้น เพราะว่าต้องการให้เกิดประโยชน์กับตัวเองอย่างไรบ้าง (ไม่จำเป็นต้องใส่ครบทุกด้าน)

2.1) ประโยชน์ทางกาย.....

.....

2.2) ประโยชน์ทางอารมณ์.....

.....

2.3) ประโยชน์ทางสังคม.....

.....

2.4) ประโยชน์ทางสติปัญญา.....

.....

2.5) ประโยชน์ทางการเงิน.....

.....



**แบบบันทึกการทำกิจกรรม**  
**การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง**

นักเรียนใช้เวลา 1 สัปดาห์ บันทึกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่นักเรียนทำ และทำ  
เครื่องหมาย  ลงใน  พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่เกิดขึ้น

ชื่อ..... ชื่อเล่น .....

1) วันที่..... เดือน ..... พ.ศ.....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำ ได้แก่ .....

เป็นกิจกรรมที่ดี  มีความเป็นอิสระ  ตอบสนองจิตใจ

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับฉันคือ.....

2) วันที่..... เดือน ..... พ.ศ.....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำ ได้แก่ .....

เป็นกิจกรรมที่ดี  มีความเป็นอิสระ  ตอบสนองจิตใจ

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับฉันคือ .....

3) วันที่..... เดือน ..... พ.ศ.....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำ ได้แก่ .....

เป็นกิจกรรมที่ดี  มีความเป็นอิสระ  ตอบสนองจิตใจ

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับฉันคือ .....

4) วันที่..... เดือน ..... พ.ศ.....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำ ได้แก่ .....

เป็นกิจกรรมที่ดี  มีความเป็นอิสระ  ตอบสนองจิตใจ

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับฉันคือ .....

5) วันที่..... เดือน ..... พ.ศ.....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำ ได้แก่ .....

เป็นกิจกรรมที่ดี  มีความเป็นอิสระ  ตอบสนองจิตใจ

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับฉันคือ .....

6) วันที่..... เดือน ..... พ.ศ.....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำ ได้แก่ .....

เป็นกิจกรรมที่ดี  มีความเป็นอิสระ  ตอบสนองจิตใจ

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับฉันคือ .....

7) วันที่..... เดือน ..... พ.ศ.....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำ ได้แก่ .....

เป็นกิจกรรมที่ดี  มีความเป็นอิสระ  ตอบสนองจิตใจ

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับฉันคือ .....

## รายงานผลการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

เวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) มีความสำคัญ ทำให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ถูกต้อง และเหมาะสม ดังนี้

1) การรับรู้ความหมาย ส่งผลให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยคำนึงถึงความหมายของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง นำไปสู่การปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ถูกต้องตามความหมาย คือเป็นการทำกิจกรรมในทางที่ดี มีความเป็นอิสระ และตอบสนองจิตใจ

2) การรับรู้ประโยชน์ ส่งผลให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และนำไปสู่การปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีประโยชน์ทั้งต่อตัวนักเรียน และบุคคลอื่น

### แนวคิดวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

- 1) กิจกรรมกลุ่ม
- 2) การฝึกปฏิบัติ

### จุดประสงค์

- 1) สามารถปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ให้สอดคล้องกับการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในด้านความหมายและประโยชน์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้
- 2) สามารถบอกประโยชน์ ผลดีที่ได้รับ จากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นจากกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้ปฏิบัติในช่วงเวลาที่ผ่านมา

### ขั้นนำ

- 1) พูดคุย ทบทวนความหมาย รูปแบบ ของการใช้เวลาว่าง

### ขั้นให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ

1) นักเรียน ร่วมกันพูดคุย เล่าถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้ปฏิบัติในรอบ 7 วันที่ผ่านมา โดยให้สอดคล้องกับความหมายและประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม โดยขออาสาสมัครออกมาเล่าประสบการณ์ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้สึก ความชอบ ความพึงพอใจ ผลดี จากการทำกิจกรรมของตนเอง ประมาณ 8-10 คน โดยใช้เวลาคนละประมาณ 5 นาที

- 2) เพื่อนๆ ในกลุ่มอื่นๆ ส่งตัวแทนเสนอแนะ ชื่นชม ให้กำลังใจ

### ขั้นสรุป

นักเรียนร่วมกันสรุป ว่าการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในด้านของความหมาย และประโยชน์จากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม และปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่เหมาะสม ถูกต้องเป็นไปในทางที่ดี เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

### สื่ออุปกรณ์

- 1) แบบบันทึกการทำกิจกรรม

### การวัดผล

- 1) การเล่าถึงกิจกรรมที่ทำ
- 2) ความสอดคล้องของกิจกรรมกับความหมายและประโยชน์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง



## การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

### เวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

#### สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-Awareness) หมายถึง นักเรียนรับรู้ตัวตนของนักเรียนในด้านที่เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ได้แก่

การรับรู้ลักษณะของตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนรู้ จุดเด่น และข้อจำกัด ของตนเอง ซึ่งมีผลต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

การรับรู้ความรู้สึก หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้น

การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดความสำเร็จได้ เราจำเป็นต้องรู้จักจุดเด่น และข้อจำกัดของเรา ก่อน เพื่อที่เราจะสามารถตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด และความรู้สึก ความต้องการของเรา

#### แนวคิดวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

- 1) การให้ความรู้
- 2) การจำลองสถานการณ์
- 3) กิจกรรมกลุ่ม

#### จุดประสงค์

- 1) สามารถค้นหา จุดเด่น ข้อจำกัด ความชอบและความต้องการ เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง
- 2) สามารถตัดสินใจเลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับความชอบและความต้องการ พร้อมทั้งบอกเหตุผลในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมนั้น

#### ขั้นนำ

- 1) พุดคุยซักถามเกี่ยวกับลักษณะของตนเองในเรื่องต่างๆ เช่น ลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ สภาพร่างกาย รูปร่างหน้าตา สติปัญญา ความชอบ

## ขั้นให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ

1) นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4-5 คน วิทยากรนำเสนอสถานการณ์จำลองตามใบงาน โดยมีตัวอย่างเป็นบุคคลที่มี จุดเด่น ข้อจำกัด และความรู้สึก เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างในแบบต่างๆ

2) นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับบุคคลนั้น พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ

3) นักเรียนแต่ละคนเขียนจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึก ของตนเอง ที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมสอดคล้องกับ จุดเด่น ข้อจำกัด และความรู้สึก ของตนเอง นักเรียนรายงานให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

4) เพื่อนในกลุ่มร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงความเหมาะสม ความสอดคล้องของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กับจุดเด่นข้อจำกัด และความรู้สึกของแต่ละคน

5) นักเรียนนำตัวอย่างของเพื่อนบางคนในกลุ่ม นำเสนอเกี่ยวกับ จุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึก และกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เพื่อนตัดสินใจทำ ออกมารายงานให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง เพื่อกลุ่มอื่นพิจารณาถึงความเหมาะสมสอดคล้องของจุดเด่น ข้อจำกัด และความรู้สึก

6) นักเรียนนำใบงานแบบบันทึกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งใช้การตัดสินใจเลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด และความรู้สึก ของตนเองเพื่อบันทึกการทำกิจกรรมเป็นเวลา 7 วัน

## ขั้นสรุป

1) นักเรียนร่วมกันสรุปถึงการตัดสินใจทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ควรคำนึงถึง จุดเด่น ข้อจำกัด และ ความรู้สึก ของตนเอง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีความเหมาะสมกับตนเอง

## สื่ออุปกรณ์

- 1) ใบงานความรู้
- 2) ใบงาน
- 3) แบบบันทึกกิจกรรม

**การวัดผล**

- 1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- 2) การนำเสนอ





## ใบงาน

### สถานการณ์จำลอง

**คำชี้แจง** นักเรียนช่วยกันพิจารณา และอภิปราย ถึงการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของแต่ละคน ว่ากิจกรรมใดบ้างที่เหมาะสมกับแต่ละคน และพร้อมทั้งให้เหตุผลในการพิจารณา

1) พอลใจ เป็นคนมีร่างกายแข็งแรง เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ชอบทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ แต่รอบๆบ้านพอลใจไม่มีสนามกีฬา นักเรียนคิดว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างในลักษณะใดบ้างที่เหมาะสมกับพอลใจ

2) วิณา เป็นคนชอบค้นคว้า ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เป็นคนละเอียดประณีต อยู่บ้านมีหน้าที่ทำงานบ้าน แต่บ้านของสติฐานะทางบ้านไม่ดีนัก นักเรียนคิดว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างในลักษณะใดบ้างที่เหมาะสมกับวิณา

3) สุขสันต์ เล่นดนตรีไม่เป็น แต่สุขสันต์ เป็นคนที่ชอบดนตรีมากๆ สุขสันต์มีความต้องการเป็นนักดนตรี แต่ข้างบ้านสุขสันต์ มีสนามกีฬา นักเรียนคิดว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างในลักษณะใดบ้างที่เหมาะสมกับสุขสันต์

4) น้ำตาล ชอบอ่านหนังสือ ชอบวาดรูป เป็นคนมีจินตนาการ ชอบเล่าเรื่อง ชอบท่องเที่ยว แต่น้ำตาลเป็นคนที่ร่างกายไม่แข็งแรง นักเรียนคิดว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างในลักษณะใดบ้างที่เหมาะสมกับน้ำตาล

5) วีระ เป็นคนไม่ค่อยพูด ชอบอยู่บ้าน ไม่ค่อยออกไปไหน แต่ชอบการออกกำลังกาย ชอบใช้อินเทอร์เน็ต แต่วีระมีเพื่อนสนิทไม่มากนัก

## ใบงาน

### รู้จักตัวฉัน

การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-Awareness) หมายถึง นักเรียนรับรู้ตัวตน  
ของนักเรียนในด้านที่เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

#### การรับรู้ตนเอง

การรับรู้ตนเอง เป็นการรับรู้ลักษณะของตัวเอง ในด้าน จุดเด่น และข้อจำกัด ของนักเรียน  
ในด้านที่เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดความสำเร็จได้ เราจำเป็นต้องรู้จักจุดเด่น และ  
ข้อจำกัดของเรา ก่อน เพื่อที่เราจะสามารถเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้อย่างเหมาะสม  
สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัดของเรา

#### การรับรู้ความรู้สึก

การรับรู้ความรู้สึก เป็นการรับรู้ตนเองในด้าน ความรู้สึกชอบ และความต้องการที่  
เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดความสำเร็จได้ เราจำเป็นต้องรู้จักความรู้สึกชอบ  
และความต้องการของเรา เพื่อที่เราจะสามารถเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้อย่าง  
เหมาะสมสอดคล้องกับความรู้สึกชอบ และความต้องการของเรา

## ค้นหาตัวฉัน

นักเรียนค้นหาจุดเด่น และความชอบในตัวของคุณเอง โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ตามข้อความที่เป็นจุดเด่นของคุณ

<input type="checkbox"/> ฉันเล่นกีฬาเก่ง	<input type="checkbox"/> ฉันมีคนสนับสนุนในการทำกิจกรรม
<input type="checkbox"/> ฉันเป็นคนอดทน	<input type="checkbox"/> ฉันมีร่างกายแข็งแรง
<input type="checkbox"/> ฉันเป็นคนขยัน	<input type="checkbox"/> ฉันมีสถานที่สำหรับทำกิจกรรม
<input type="checkbox"/> ฉันเป็นคนรักธรรมชาติ	<input type="checkbox"/> ฉันเป็นคนใช้เทคโนโลยีได้ดี
<input type="checkbox"/> ฉันเป็นคนอารมณ์ดี	<input type="checkbox"/> ฉันเป็นคนรูปร่างหน้าตาดี
<input type="checkbox"/> ฉันเป็นคนใจเย็น	<input type="checkbox"/> ฉันมีความรู้เยอะ
<input type="checkbox"/> ฉันมีอุปกรณ์ทำกิจกรรมต่างๆเยอะ	<input type="checkbox"/> ฉันทำอาหารเก่ง
<input type="checkbox"/> ฉันเป็นคนประหยัดอดออม	<input type="checkbox"/> ฉันร้องเพลงได้ดี
<input type="checkbox"/> ฉันเป็นคนมีฐานะดี	<input type="checkbox"/> ฉันเล่นดนตรีได้ดี
<input type="checkbox"/> ฉันเป็นคนคิดรวดเร็ว	<input type="checkbox"/> ฉันพูดคุยเก่ง

จุดเด่นของคุณนอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว ได้แก่

.....

.....

## สิ่งที่ฉันชอบ

<input type="checkbox"/> ฉันชอบใช้อินเทอร์เน็ต	<input type="checkbox"/> ฉันชอบเล่นกีฬา
<input type="checkbox"/> ฉันชอบช่วยงานส่วนรวม	<input type="checkbox"/> ฉันชอบทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
<input type="checkbox"/> ฉันชอบคิดประดิษฐ์สิ่งต่างๆ	<input type="checkbox"/> ฉันชอบหาความรู้แขนงต่างๆ
<input type="checkbox"/> ฉันชอบปลูกต้นไม้	<input type="checkbox"/> ฉันชอบทำงานศิลปะ
<input type="checkbox"/> ฉันชอบหาอาหารจากธรรมชาติ	<input type="checkbox"/> ฉันชอบความสุนทรีย์
<input type="checkbox"/> ฉันชอบออกกำลังกายแบบเบาๆ	<input type="checkbox"/> ฉันชอบพูดคุย
<input type="checkbox"/> ฉันชอบติดตามข่าวสาร	<input type="checkbox"/> ฉันชอบเต้นตามเพลง
<input type="checkbox"/> ฉันชอบซ่อมแซมสิ่งของ	<input type="checkbox"/> ฉันชอบร้องเพลง/เล่นดนตรี
<input type="checkbox"/> ฉันชอบอ่านหนังสือ	<input type="checkbox"/> ฉันชอบทำอาหาร
<input type="checkbox"/> ฉันชอบหาสิ่งต่างๆ เพื่อจำหน่าย	<input type="checkbox"/> ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น

สิ่งที่ฉันชอบนอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วยังมี.....

.....

ข้อจำกัดของฉัน

.....

.....

.....

.....

.....



**แบบบันทึกการทำกิจกรรม**  
**การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง**

นักเรียนนักเรียนใช้เวลา 1 สัปดาห์ บันทึกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่นักเรียนทำ ให้สอดคล้องกับ ลักษณะของตนเอง ในด้าน จุดเด่น และข้อจำกัด ของนักเรียน ในด้านที่เกี่ยวกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และด้านความรู้สึกรับชอบ ความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

1) วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ. ....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำได้แก่ .....

สอดคล้องกับจุดเด่นและข้อจำกัด คือ .....

สอดคล้องกับความรู้สึกรับชอบ ความต้องการ คือ .....

2) วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ. ....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำได้แก่ .....

สอดคล้องกับจุดเด่นและข้อจำกัด คือ .....

สอดคล้องกับความรู้สึกรับชอบ ความต้องการ คือ .....

3) วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ. ....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำได้แก่ .....

.....

สอดคล้องกับจุดเด่นและข้อจำกัด คือ .....

.....

สอดคล้องกับความรู้สึกชอบ ความต้องการ คือ .....

.....

4) วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ. ....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำได้แก่ .....

.....

สอดคล้องกับจุดเด่นและข้อจำกัด คือ .....

.....

สอดคล้องกับความรู้สึกชอบ ความต้องการ คือ .....

.....

5) วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ. ....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำได้แก่ .....

.....

สอดคล้องกับจุดเด่นและข้อจำกัด คือ .....

.....

สอดคล้องกับความรู้สึกชอบ ความต้องการ คือ .....

.....

.....

6) วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ. ....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำได้แก่ .....

.....

สอดคล้องกับจุดเด่นและข้อจำกัด คือ .....

.....

สอดคล้องกับความรู้ที่ชื่นชอบ ความต้องการ คือ .....

.....

.....

7) วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ. ....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำได้แก่ .....

.....

สอดคล้องกับจุดเด่นและข้อจำกัด คือ .....

.....

สอดคล้องกับความรู้ที่ชื่นชอบ ความต้องการ คือ .....

.....

.....



## รายงานผลการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

### เวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

#### สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-Awareness) มีความสำคัญต่อการตัดสินใจ ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยทำให้ นักเรียนรับรู้ลักษณะของตนเอง ซึ่งได้แก่ จุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึก และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้น ส่งผลให้นักเรียนตัดสินใจเลือก กิจกรรมการใช้เวลาว่าง และนำไปสู่การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับตนเอง

#### แนวคิดวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

- 1) กิจกรรมกลุ่ม
- 2) การฝึกปฏิบัติ

#### จุดประสงค์

1) สามารถปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ให้สอดคล้องกับการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ในด้านเกี่ยวกับลักษณะ และความต้องการของตนเองต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ได้

2) สามารถบอกข้อดีที่เกิดขึ้น จากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่สอดคล้องกับการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง จากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างในช่วงเวลาที่ผ่านมา

#### ขั้นนำ

- 1) พูดคุย ทบทวนถึงความหมาย ประเภท การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

#### ขั้นให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ

1) นักเรียน ร่วมกันพูดคุย เล่าถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้ปฏิบัติในรอบ 7 วันที่ผ่านมา โดยให้สอดคล้องกับลักษณะ และความต้องการของตนเองต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยขออาสาสมัคร ออกมาเล่าการทำกิจกรรมของตนเอง ประมาณ 8-10 คน

2) นักเรียนเล่าถึงความรู้สึก ความชอบ ความพึงพอใจ สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรม ทั้ง 7 วัน

- 3) เพื่อนๆ ในกลุ่มร่วมกันเสนอแนะ ชื่นชม ให้กำลังใจ

### ขั้นสรุป

นักเรียนร่วมกันสรุป ว่าการตระหนักรู้ตนเองในด้าน ลักษณะ และความต้องการของ ตนเองต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จะทำให้นักเรียนเกิดการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่ เหมาะสมกับตนเอง และเกิดความรู้สึกที่ดี ทำกิจกรรมนั้นได้อย่างยาวนาน ต่อเนื่อง และมีความสุข ในการทำกิจกรรม

### สื่ออุปกรณ์

- 1) แบบบันทึกการทำกิจกรรม

### การวัดผล

- 1) การเล่าถึงกิจกรรมที่ทำ
- 2) ความสอดคล้องของการทำกิจกรรมกับลักษณะ และความต้องการของตนเองต่อการ ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

## ทักษะการใช้เวลาว่าง

### เวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

#### ทักษะในการทำกิจกรรม

ทักษะการใช้เวลาว่าง หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนที่ส่งเสริมการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ทักษะการทำกิจกรรม หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทั้ง 5 ด้านได้แก่ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน

ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม คือ ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนที่มีผลทำให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้ดีขึ้น ได้แก่การวางแผน การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จากการทำกิจกรรม และการประเมินผล

#### แนวคิดวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

- 1) การทำกิจกรรมกลุ่ม
- 2) การฝึกปฏิบัติ

#### จุดประสงค์

- 1) สามารถบอกความหมาย ความสำคัญของทักษะการใช้เวลาว่างได้
- 2) สามารถปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างได้
- 3) สามารถนำทักษะการใช้เวลาว่าง ไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้

#### ขั้นนำ

1) พูดคุยซักถามเกี่ยวกับทักษะความสามารถในด้านต่างๆ ของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

#### ขั้นให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ

1) นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ศึกษาใบความรู้เกี่ยวกับ ความหมาย และความสำคัญของทักษะการทำกิจกรรม และทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม การใช้เวลาว่างจากใบความรู้

2) นักเรียนอ่านสถานการณ์จำลอง และระดมสมองเพื่อหาทางวางแผน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น จากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างในสถานการณ์จำลอง

3) นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาให้เพื่อนๆ กลุ่มอื่นฟัง และเพื่อกลุ่มอื่นช่วยกันวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ในเชิงบวก

4) นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษา ไบความรู้ เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ แนวคิดการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง จากไบความรู้

5) นักเรียนร่วมเขียน Mind mapping ที่มีหัวข้อหลักคือประเภทของการใช้เวลาว่าง โดยแบ่งกลุ่มละ 1 หัวข้อ ได้แก่ ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน หัวข้อรองลงมา ได้แก่ ชนิดของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดย กำหนดให้เขียนกิจกรรมการใช้เวลาว่างกลุ่มละ 2 กิจกรรม และหัวข้อสุดท้ายคือ ทักษะที่ใช้ในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม เท่าที่นักเรียนจะสามารถเขียนได้ โดยให้สอดคล้องกับทักษะการทำกิจกรรม และทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม

6) นักเรียนระดมสมอง เสนอวิธีการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างเหล่านั้น โดยให้สอดคล้องกับแนวคิดในการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

7) นักเรียนนำเสนอ Mind mapping และนำเสนอแนวทางในการพัฒนาทักษะเหล่านั้นให้เพื่อนๆในกลุ่มอื่นได้ฟัง

8) นักเรียนทำใบงาน การนำทักษะการใช้เวลาว่างสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

9) นักเรียนนำแบบฝึกการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง เพื่อฝึกทักษะ เป็นเวลา 7 วัน

### ขั้นสรุป

1) นักเรียนร่วมกัน สรุปความหมาย และความสำคัญของทักษะการใช้เวลาว่าง

2) นักเรียนสรุปแนวทางที่ใช้ในการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

### สื่ออุปกรณ์

1) ใบงานความรู้

2) ใบงาน การทำกิจกรรม

### การวัดผล

1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

2) การนำเสนอ

3) การทำกิจกรรมตามใบงาน

4) การสนทนา และแลกเปลี่ยนความคิด

## ใบความรู้

### ความหมายและความสำคัญทักษะการใช้เวลาว่าง

#### ทักษะในการทำกิจกรรม

ในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และได้ผลสูงสุด นักเรียนต้องรู้ถึงทักษะที่นักเรียนมี และทักษะที่นักเรียนควรสร้างให้เกิดขึ้น

ซึ่งทักษะในการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) คือ ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียน ที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ทักษะในการทำกิจกรรม คือ ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น กีฬา การเต้นรำ เพลง ศิลปะ งานฝีมือ เลี้ยงสัตว์ ปลูกพืช การใช้สื่อเทคโนโลยี คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ

ทักษะในการทำกิจกรรมจะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมการทำกิจกรรมของนักเรียนให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น ดังนั้นนักเรียนควรจะค้นหาทักษะในการทำกิจกรรมของนักเรียน เพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น

#### ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม

ในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และได้ผลสูงสุด นักเรียนต้องรู้ถึงทักษะทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรมที่นักเรียนมี และทักษะที่นักเรียนควรสร้างให้เกิดขึ้น

ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม คือ ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนที่มีผลทำให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้ดีขึ้น ได้แก่การวางแผน การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จากการทำกิจกรรม และการประเมินผล

การวางแผน คือ การที่นักเรียนมีการกำหนดล่วงหน้าในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งในการกำหนดการทำกิจกรรมควรกำหนดให้ครอบคลุมทุกด้าน เช่น กิจกรรมที่ทำ ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ผลลัพธ์ที่ควรเกิดขึ้น สถานที่ที่ใช้ในการทำกิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ ฯลฯ

การแก้ปัญหา คือ การที่นักเรียนคิดหาวิธีและปฏิบัติเพื่อให้ปัญหาที่เกิดขึ้นลดน้อยลงหรือหมดไป

การประเมินผล คือ การที่นักเรียนการนำผลที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมมาเทียบกับเป้าหมายของนักเรียน เพื่อให้ทราบว่าการทำงานกิจกรรมนั้นสำเร็จมากน้อยเพียงใด เพื่อกำหนดแนวทางการแก้ไข ปรับปรุง ต่อไป

ซึ่งทักษะเหล่านี้มีความสำคัญซึ่งนักเรียนควรคำนึงถึงอยู่เสมอ เพื่อให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

## ใบความรู้ แนวทางในการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

ขั้นตอนในการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

### 1) ขั้นค้นหาว่าหาความรู้

เป็นขั้นที่นักเรียนค้นหาหาความรู้เพื่อให้ได้แนวทางในการพัฒนาทักษะในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน รวมทั้งทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม ได้แก่ การฝึกการวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยวิธีการเช่น นักเรียนอาจใช้การค้นหาความรู้ วิธีการทำกิจกรรม อาจจะใช้การเปิดดูในเว็บไซต์ต่างๆ จากอินเทอร์เน็ต อาจถามผู้รู้ หรืออ่านจากหนังสือตำราต่างๆ

### 2) ขั้นทดลองปฏิบัติ

เป็นการกระทำเพื่อให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อให้เป็นไปตามรูปแบบที่ถูกต้อง โดยการลงมือปฏิบัติ แล้วค้นหา ข้อผิดพลาด ข้อบกพร่อง การกระทำที่ไม่ถูกต้อง เพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และการแก้ไขข้อผิดพลาด ไปในแนวทางที่ถูกต้อง

### 3) ขั้นชำนาญ

เป็นขั้นที่นักเรียนได้รู้แนวปฏิบัติในทักษะนั้นในทางที่ถูกต้อง และได้แก้ไขข้อผิดพลาด ข้อบกพร่องต่างๆ แล้ว และนำไปสู่การปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ เป็นไปอย่างอัตโนมัติ ซึ่งต้องใช้การปฏิบัติ จะทำให้เกิดทักษะพิสัย ซึ่งในขั้นนี้นักเรียนควรได้ฝึกทักษะจนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว



### สถานการณ์จำลอง

ปองกานต์ ชอบเสียงเพลง ชอบเสียงดนตรี ปองกานต์จึงอยากเล่นกีตาร์ แต่ปองกานต์ไม่ค่อยมีเงิน และกีตาร์ก็มีราคาค่อนข้างแพง ปองกานต์อยู่กับแม่ และน้อง ซึ่งแม่ก็มีรายได้ไม่มากนัก มีเพียงแค่ว่าสำหรับค่าใช้จ่ายภายในบ้าน และเงินเก็บอีกเล็กน้อย และปองกานต์ไม่มีเงินสำหรับไปเรียนดนตรี

ถ้านักเรียนเป็นปองกานต์ นักเรียนจะมีวิธีอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อที่จะสามารถเล่นกีตาร์ได้ตามต้องการ

ปัญหาของปองกานต์ คืออะไรบ้าง.....

.....

.....

.....

นักเรียนจะทำอย่างไรบ้างจึงจะเป็นการแก้ปัญหาเพื่อให้สามารถเล่นกีตาร์ได้ตามต้องการ.....

.....

.....

.....

หากแก้ปัญหาสำเร็จจะเกิดผลอย่างไรบ้าง.....

.....

.....

.....



แบบฝึกการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

นักเรียนกำหนดกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 1 อย่าง ที่ต้องการทำ และเสนอแนะแนวทางในการฝึกฝนทักษะนั้นตามหัวข้อ ต่อไปนี้

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันทำคือ.....

ฉันคิดว่าหาความรู้ นักเรียนมีวิธีปฏิบัติอย่างไรเพื่อเป็นการค้นคว้าหาความรู้

.....  
 .....  
 .....

ขั้นทดลองปฏิบัติ นักเรียนจะมีวิธีการ

วิธีตรวจสอบว่าทำกิจกรรมได้ถูกต้องหรือไม่โดยใช้วิธีการ

.....  
 .....

หากมีข้อบกพร่องจากการทำกิจกรรมฉันแก้ไขข้อบกพร่องโดยการ

.....  
 .....

ขั้นปฏิบัติเพื่อความชำนาญ

สถานที่นักเรียนจะปฏิบัติกิจกรรม

.....  
 .....

จำนวนวันที่ทำกิจกรรมใน 1 สัปดาห์.....วัน

เวลาที่ใช้การทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ประมาณ ..... ชั่วโมง..... นาที

นักเรียนจะใช้ช่วงเวลาใดบ้างในการทำกิจกรรม

.....  
 .....

ทักษะการทำกิจกรรมที่เกิดขึ้นคือ

.....  
 .....

### การนำเข้าสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

ทักษะการใช้เวลาว่างที่ฉันมี

1) ทักษะการใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายที่ฉันมี หรือต้องการพัฒนา ได้แก่

.....  
 .....

ดังนั้นฉันควรทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น

.....  
 .....

2) ทักษะการใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางอารมณ์ที่ฉันมี หรือต้องการพัฒนา ได้แก่

.....  
 .....

ดังนั้นฉันควรทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น

.....  
 .....

3) ทักษะการใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางสังคมที่ฉันมี หรือต้องการพัฒนา ได้แก่

.....  
 .....

ดังนั้นฉันควรทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น

.....  
 .....

4) ทักษะการใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางสติปัญญาที่ฉันมี หรือต้องการพัฒนา ได้แก่

.....  
 .....

ดังนั้นฉันควรทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น

.....  
 .....

5) ทักษะการใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางการเงินที่ฉันมี หรือต้องการพัฒนา ได้แก่

.....  
 .....

ดังนั้นฉันควรทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น

.....  
 .....

## แบบบันทึกการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

ครั้งที่..... วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ.....

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ต้องการพัฒนาคือ.....

ทักษะที่ต้องการพัฒนา คือ .....

เป็นการพัฒนาทักษะทางด้าน  กาย  อารมณ์  สังคม  สติปัญญา  การเงิน

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ

.....  
 .....

เป็นการพัฒนาทักษะในชั้น  ค้นคว้าหาความรู้  ขั้นทดลองปฏิบัติ  ขั้นปฏิบัติเพื่อความ

ชำนาญ

การปฏิบัติคือ

.....  
 .....  
 .....

ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

.....  
 .....

ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....  
 .....

แนวทางการแก้ปัญหา

.....  
 .....

การประเมินผล ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

มากที่สุด  มาก  ปานกลาง  น้อย  น้อยที่สุด

## รายงานผลการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

### เวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง มีผลทำให้เกิดความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียน ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ทักษะการทำกิจกรรม เป็นการพัฒนาความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทั้ง 5 ด้านได้แก่ ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน และการพัฒนาทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม คือการพัฒนา ความสามารถ ความชำนาญ ของนักเรียนที่มีผลทำให้การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้ดีขึ้น ได้แก่การวางแผน การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จากการทำกิจกรรม และการประเมินผล ซึ่งทักษะเหล่านี้ส่งผลต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้นักเรียนทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### แนวคิดวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

- 1) การฝึกปฏิบัติ
- 2) การทำกิจกรรมกลุ่ม

### จุดประสงค์

- 1) สามารถปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างทั้งด้านทักษะในการทำกิจกรรม และทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรมได้
- 2) สามารถบอกประโยชน์ที่ได้รับ จากการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างได้

### ชั้นนำ

- 1) พูดคุย ทบทวนความหมาย รูปแบบ ของทักษะการใช้เวลาว่าง

### ขั้นให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ

- 1) นักเรียน ร่วมกันพูดคุย เล่าถึงการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง ที่ได้ปฏิบัติในรอบ 7 วันที่ผ่านมา ทั้งด้านทักษะในการทำกิจกรรม และทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม โดยขออาสาสมัครออกมาเล่าประสบการณ์ในการทำกิจกรรมของตนเอง ประมาณ 8-10 คน คนละ 3-5 นาที
- 2) นักเรียนเล่าถึงความรู้สึก ความชอบ ความพึงพอใจ สิ่งต่างๆ และผลที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมทั้ง 7 วัน
- 3) เพื่อนๆ ในกลุ่มร่วมกันเสนอแนะ ชื่นชม ให้กำลังใจ

### ขั้นสรุป

นักเรียนร่วมกันสรุป ว่าการทักษะการใช้เวลาว่าง เป็นสิ่งจำเป็น เพราะส่งผลต่อการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยทำให้นักเรียนทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### สื่ออุปกรณ์

- 1) แบบบันทึกการทำกิจกรรม

### การวัดผล

- 1) การเล่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ทำ
- 2) ผลที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง



## ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

เวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์มีการติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับการสนับสนุน ให้ความรู้ การช่วยเหลือ หรือสิ่งต่างๆ จากบุคคลที่อยู่รอบข้าง

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว คือ การมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลภายในครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว คือ การมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลนอกครอบครัว ได้แก่ ครูอาจารย์ เพื่อน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง

### แนวคิดวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

- 1) การให้ความรู้
- 2) การจำลองสถานการณ์

### จุดประสงค์

- 1) สามารถบอกความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในด้านการใช้เวลาว่างได้
- 2) สามารถบอกวิธีการสร้างความสัมพันธ์ กับบุคคลที่อยู่ในครอบครัว และบุคคลภายนอกครอบครัว เพื่อที่จะได้รับประโยชน์ด้านการใช้เวลาว่าง

### ชั้นนำ

- 1) นักเรียนสนทนาพูดคุยเกี่ยวกับบทบาท ความสัมพันธ์ของบุคคลภายในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง และบุคคลภายนอกครอบครัว เช่น ครู เพื่อน



### ขั้นให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ

- 1) นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยมีจำนวนสมาชิก กลุ่มละ 4-5 คน และตั้งชื่อกลุ่ม จากนั้นศึกษาใบงาน คนรอบตัวช่วยฉันได้ ซึ่งมีเนื้อหา ความหมายของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในด้านการใช้เวลาว่าง และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจากบุคคลภายในครอบครัว และบุคคลภายนอกครอบครัว
- 2) นักเรียนร่วมกันระดมสมอง สนทนา แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ประสพการณ์ สิ่งที่ได้รับจากบุคคลภายในครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ และบุคคลภายนอกครอบครัว ได้แก่ ครู เพื่อน ซึ่งเป็นการได้รับทรัพยากร ความรู้ความเข้าใจ การแนะนำ
- 3) นักเรียนร่วมกันเสนอแนะวิธีการสร้างความสัมพันธ์ ติดต่อสื่อสาร กับบุคคลรอบข้าง ได้แก่ พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ และบุคคลภายนอกครอบครัว ได้แก่ ครู เพื่อน
- 4) นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงาน คนรอบตัวช่วยฉันได้ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การขอความช่วยเหลือจากบุคคลภายในครอบครัว และภายนอกครอบครัว และวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลภายในครอบครัว และภายนอกครอบครัว
- 5) นักเรียนร่วมกันเขียนแนวทางการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ให้สอดคล้องกับทรัพยากร ความรู้ คำแนะนำ ที่ได้รับจากบุคคลภายในครอบครัว และบุคคลภายนอกครอบครัว
- 6) นักเรียนนำเสนอผลจากการระดมสมอง ให้เพื่อกลุ่มอื่นฟัง

### ขั้นสรุป

- 1) นักเรียนร่วมกันสรุปความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ ของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้านการใช้เวลาว่างได้
- 2) นักเรียนสรุปวิธีการสร้างความสัมพันธ์ กับบุคคลที่อยู่ในครอบครัว และบุคคลภายนอกครอบครัว เพื่อที่จะได้รับประโยชน์ในด้านต่างๆ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง
- 3) นักเรียนสรุปการนำปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ไปใช้ในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง



**การวัดผล**

- 1) การทำกิจกรรมตามใบงาน
- 2) กิจกรรมรสนทนา แลกเปลี่ยนความคิด
- 3) การนำเสนอ



## ใบงาน ครอบครัวช่วยฉันได้

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์มีการติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับการสนับสนุน ให้ความรู้ การช่วยเหลือ หรือสิ่งต่างๆ จากบุคคลที่อยู่รอบข้าง

### ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว คือ การมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลภายในครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง

นักเรียนรู้ใหม่ว่า คนที่อยู่ในครอบครัวนักเรียน มีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำกิจกรรม การใช้เวลาว่าง ซึ่งบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเราที่สำคัญ ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง เพราะบุคคลเหล่านี้สามารถให้การสนับสนุน ให้ความรู้ การช่วยเหลือ หรือให้อุปกรณ์สิ่งของต่างๆ เงิน ค่าใช้จ่าย ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ดังนั้นเราจึงควรมีการติดต่อ สื่อสาร พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลเหล่านี้ เพื่อให้การใช้เวลาว่างของเราสำเร็จและมีประสิทธิภาพสูงสุดเราสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากบุคคลภายในครอบครัว เช่น ความรู้ การช่วยเหลือ หรือให้อุปกรณ์สิ่งของต่างๆ เงิน ค่าใช้จ่าย นำมาใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

### ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายนอกครอบครัว คือ การมีความสัมพันธ์ การติดต่อ สื่อสาร ถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ การช่วยเหลือ สนับสนุน จากบุคคลนอกครอบครัว ได้แก่ ครูอาจารย์ เพื่อน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง

นักเรียนรู้ใหม่ว่า คนที่อยู่ในครอบครัวนักเรียน มีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำกิจกรรม การใช้เวลาว่าง ซึ่งบุคคลที่อยู่นอกครอบครัวเราที่สำคัญ ได้แก่ ครูอาจารย์ เพื่อน เพราะบุคคลเหล่านี้สามารถให้การสนับสนุน ให้ความรู้ การช่วยเหลือ หรือให้อุปกรณ์สิ่งของต่างๆ เงิน

ค่าใช้จ่าย ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ดังนั้นเราจึงควรมีการติดต่อ สื่อสาร พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิด กับบุคคลเหล่านี้ เพื่อให้การใช้เวลาว่างของเราสำเร็จและมีประสิทธิภาพ สูงสุด เราสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากบุคคลนอกกรอบครีว เช่น ความรู้ การช่วยเหลือ หรือให้ อุปกรณ์สิ่งของต่างๆ นำมาใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง



## คนรอบตัวช่วยฉันได้

1) บุคคลภายในครอบครัวของฉันสามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือด้านการใช้เวลาว่างของฉันได้แก่

1.1) ..... สามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือฉันโดยการ

.....  
 .....

1.2) ..... สามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือฉันโดยการ

.....  
 .....

1.3) ..... สามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือฉันโดยการ

.....  
 .....

1.4) ..... สามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือฉันโดยการ

.....  
 .....

1.5) ..... สามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือฉันโดยการ

.....  
 .....

2) บุคคลภายนอกครอบครัวของฉันซึ่งได้แก่ ครู และเพื่อน สามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือด้านการใช้เวลาว่างของฉัน ได้แก่

1) .....ครู..... สามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือฉันโดยการ

.....  
 .....

2) .....เพื่อน..... สามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือฉันโดยการ

.....  
 .....

## วิธีการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลภายในครอบครัว

---

ฉันมีวิธีในการพัฒนาความสัมพันธ์กับคนภายในครอบครัว โดยวิธีการ

- 1).....  
.....
- 2) .....  
.....
- 3) .....  
.....
- 4) .....  
.....
- 5).....  
.....

ฉันมีวิธีในการพัฒนาความสัมพันธ์กับครูและเพื่อน โดยวิธีการ

- 1).....  
.....
- 2).....  
.....
- 3).....  
.....
- 4).....  
.....
- 5).....  
.....

### การนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

---

ฉันสามารถนำความช่วยเหลือจากบุคคลภายในครอบครัว และบุคคลภายนอกครอบครัว ไปใช้ในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยการ

.....

.....

.....

.....

.....

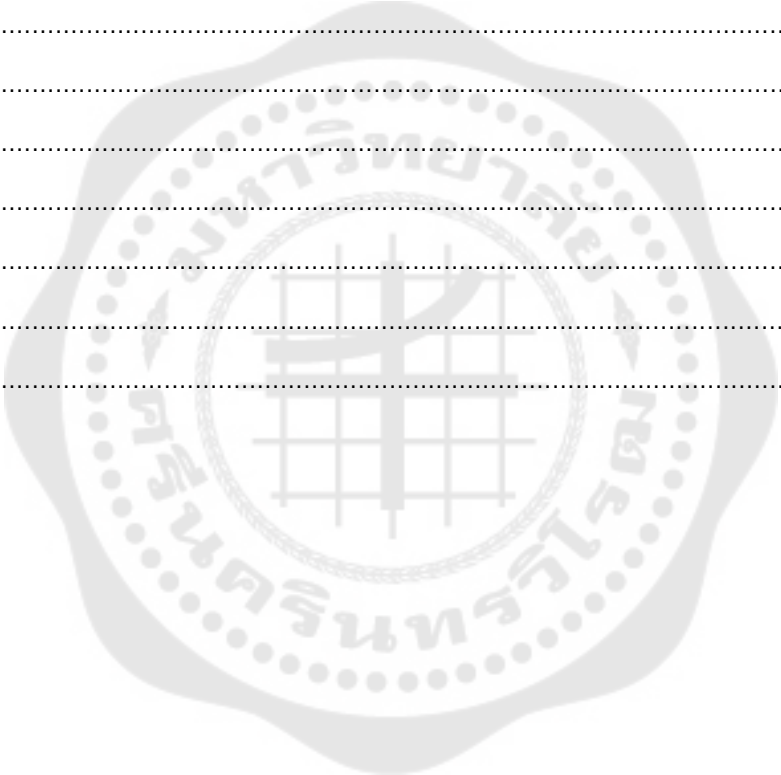
.....

.....

.....

.....

.....



## การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

เวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

ในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ควรคำนึงถึงลักษณะการใช้เวลาว่างที่ดี ซึ่งประกอบด้วย

1. เป็นกิจกรรมที่ดี
2. มีความเป็นอิสระ
3. ตอบสนองต่อจิตใจ

ขั้นตอนในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

- 1 การรวบรวมข้อมูล
- 2 การสร้างทางเลือก
- 3 การประเมินทางเลือก
- 4 การเลือกกิจกรรม

### แนวคิดวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

- 1) การให้ความรู้
- 2) การตัดสินใจในสถานการณ์จำลอง

### จุดประสงค์

- 1) สามารถบอกลักษณะที่ดีของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อนำไปใช้ในการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมให้เหมาะสม
- 2) สามารถบอกขั้นตอนในการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- 3) สามารถบอกเหตุผลในการตัดสินใจทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้

### ขั้นนำ

- 1) ทบทวนถึงลักษณะที่ดีของการทำงานกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

### ขั้นให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ

- 1) นักเรียนแบ่งกลุ่ม ฟังการบรรยาย ศึกษาใบความรู้ โดยมีเนื้อหา องค์ประกอบที่ดีของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้แก่ เป็นกิจกรรมที่ดี มีความเป็นอิสระ ตอบสนองต่อจิตใจ เพื่อนำไปใช้ในการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมให้เหมาะสม
- 2) นักเรียนฝึกการตัดสินใจตามประเภทของกิจกรรม ตามใบงาน โดยแบ่งเป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน โดยให้แต่ละกลุ่ม เลือกกิจกรรม 1 อย่าง และใช้การตัดสินใจ ตามขั้นตอน ต่อไปนี้ การรวบรวมข้อมูล การสร้างทางเลือก การประเมินทางเลือก และการเลือกกิจกรรม
- 3) นักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมารายงานเพื่อน เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ เพื่อนกลุ่มอื่นๆ ช่วยกันให้กำลังใจ วิจารณ์อย่างสร้างสรรค์



**ขั้นสรุป**

- 1) นักเรียนสรุปความหมาย และขั้นตอนของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

**สื่ออุปกรณ์**

- 1) ใบงานความรู้
- 2) ใบงาน การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

**การวัดผล**

- 1) การทำกิจกรรมกลุ่ม
- 2) การรายงาน
- 3) การมีส่วนร่วมในกิจกรรม



## ใบความรู้ การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

ในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ควรคำนึงถึงองค์ประกอบการใช้เวลาว่างที่ดี ซึ่งประกอบด้วย

- 1) เป็นกิจกรรมที่ดี ประกอบด้วย
  - 1.1) เป็นกิจกรรมไม่มีโทษ คือ กิจกรรมนั้นไม่มีโทษต่อตนเอง และต่อผู้อื่น
  - 1.2) เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ คือ กิจกรรมนั้นมีประโยชน์ต่อตนเอง และต่อผู้อื่น
- 2) มีความเป็นอิสระ ประกอบด้วย
  - 2.1) การมีอิสระในการเลือกกิจกรรม คือ การทำกิจกรรมนั้นเราสามารถเลือกกิจกรรมด้วยตัวเอง ไม่ถูกบังคับในการเลือกกิจกรรม
  - 2.2) และมีอิสระในการทำกิจกรรม คือ การทำกิจกรรมนั้นเราสามารถทำกิจกรรมด้วยตัวเอง ไม่ถูกบังคับในการทำกิจกรรม
- 3) ตอบสนองต่อจิตใจ ประกอบด้วย
  - 3.1) ตรงตามความต้องการ คือ การทำกิจกรรมนั้นตรงกับ สิ่งที่ต้องการให้มี อยากให้เกิดขึ้น
  - 3.2) เกิดความสุขในการทำกิจกรรม คือ การทำกิจกรรมนั้นก่อให้เกิดความสุขในการทำกิจกรรม

### ขั้นตอนในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

- 1) การรวบรวมข้อมูล หมายถึง การที่นักเรียนระบุถึง จุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน
- 2) การสร้างทางเลือก หมายถึง การที่นักเรียนระบุถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนหลากหลายกิจกรรม
- 3) การประเมินทางเลือก หมายถึง การที่นักเรียนพิจารณาผลดี ผลเสีย ของการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
- 4) การเลือกกิจกรรม หมายถึง การที่นักเรียนเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่สอดคล้องกับจุดเด่น ข้อจำกัด ความรู้สึกชอบ และความต้องการในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนจากหลายกิจกรรม โดยใช้เหตุผล คำนึงถึงผลดี ผลเสีย ความเหมาะสมของกิจกรรมแล้ว

เลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมที่สุดสำหรับนักเรียนซึ่งอยู่ภายใต้เงื่อนไข เป็นกิจกรรมที่ดี  
มีความเป็นอิสระ และตอบสนองจิตใจ



## ใบความรู้ เลือกให้ตรงตามปัจจัย

---

นักเรียนรุ่นใหม่ในการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จำเป็นต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม มีความสอดคล้องกับความหมาย ประเภท ลักษณะที่ดีของการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้แก่ เป็นกิจกรรมที่ดี มีความเป็นอิสระ ตอบสนองต่อจิตใจ และการเลือกนั้นควรคำนึงถึง

- 1) ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวเรา และคนรอบข้าง
- 2) ลักษณะของงาน ซึ่งได้แก่ จุดเด่น ข้อจำกัดของงาน เป้าหมายในการทำกิจกรรม
- 3) ทักษะการใช้เวลาว่างของงาน ทั้งทักษะในการทำกิจกรรม และทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม
- 4) บุคคลที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุนเรา ทั้งบุคคลภายในและภายนอกครอบครัว

## แบบฝึก การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

1. องค์ประกอบของการใช้เวลาว่างที่ดีประกอบด้วย

1. ....
2. ....
3. ....

2 เมื่อเพื่อนชวนนักเรียนไปเล่นขโมยมะม่วงในเวลาว่าง นักเรียนไม่ควรจะไปเพราะผิดหลักการใช้เวลาว่างอย่างไร

.....

.....

3. การที่นักเรียนถูกบังคับให้วาดรูปในเวลาว่าง ถือว่าผิดหลักการใช้เวลาว่างอย่างไร

.....

.....

.....

.....4. การที่นักเรียนทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แล้วเกิดความเครียดในการทำกิจกรรม ถือว่าผิดหลักการใช้เวลาว่างอย่างไร

.....

.....

**ขั้นตอนในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ประกอบด้วย**

1)..... หมายถึง.....

.....

2)..... หมายถึง.....

.....

3)..... หมายถึง.....

.....

4)..... หมายถึง.....

.....

5)..... หมายถึง.....

.....

.....

## การฝึกการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่กลุ่มของนักเรียนเลือก คือ  ทางกาย  ทางอารมณ์  ทางสังคม  
 ทางสติปัญญา  ทางการเงิน

1 ฉันมีการรวบรวมข้อมูลในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยวิธีการต่างๆ เช่น  
 กิจกรรมที่ฉันเลือกควรสอดคล้องกับความหมาย ของการใช้เวลาว่าง เช่น

.....  
 .....

กิจกรรมที่ฉันเลือกควรมีประโยชน์ เช่น

.....  
 .....

กิจกรรมที่ฉันเลือกควรสอดคล้องกับลักษณะของตัวเองฉัน เช่น

.....  
 .....

กิจกรรมที่ฉันเลือกสอดคล้องกับความชอบของฉัน เช่น

.....  
 .....

กิจกรรมที่ฉันเลือกสอดคล้องกับทักษะในการทำกิจกรรมของฉัน เช่น

.....  
 .....

กิจกรรมที่ฉันเลือกฉันใช้ทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม เช่น

.....  
 .....

กิจกรรมที่ฉันเลือกควรสอดคล้องกับการช่วยเหลือจากบุคคลภายในครอบครัว เช่น

.....  
 .....

กิจกรรมที่ฉันเลือกควรสอดคล้องกับการช่วยเหลือจากบุคคลภายนอกครอบครัว เช่น

.....  
 .....

2. ชั้นสร้างการสร้างทางเลือกในการทำกิจกรรมโดยมีกิจกรรมที่ฉันคิดเอาไว้ เช่น

.....

.....

3. ชั้นประเมินทางเลือกของฉัน โดยวิธีการ

.....

.....

4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ฉันเลือกคือ.....เหตุผลเนื่องจาก

.....

.....





## การลงมือปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ครั้งที่ 1

### สาระสำคัญ

นักเรียนนำความรู้ คุณลักษณะต่างๆ ที่ได้จากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมา นำไปสู่การปฏิบัติจริง

### แนวคิดที่ใช้

ทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) และทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory)

### วัตถุประสงค์ของ กิจกรรม

- 1) เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกลงมือปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ตามความต้องการของตนเอง
- 2) เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเอง
- 3) เพื่อให้นักเรียนได้ วิเคราะห์ประเมินผล ถึงผลดี ปัญหา อุปสรรค ที่เกิดขึ้น และเสนอแนะแนวทางแก้ไข เพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรม ครั้งต่อไป

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- 1) นักเรียนลงมือทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามที่วางแผนเอาไว้ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ โดยสามารถคิดสร้างสรรค์กิจกรรมตามความต้องการของนักเรียน อย่างอิสระตามหลักของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- 2) นำเสนอการทำกิจกรรม โดยการบันทึกภาพ และเขียนบันทึกลงในสมุดบันทึก โดยบันทึกตามประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวนชั่วโมงที่ทำกิจกรรมโดยประมาณต่อสัปดาห์
- 3) นักเรียนนำเสนอถึงการพัฒนาตนเอง และผลดีที่เกิดขึ้น
- 4) นักเรียน วิเคราะห์ประเมินผล ถึงผลดี ปัญหา อุปสรรค ที่เกิดขึ้น และแนวทางแก้ไข เพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ครั้งต่อไป

### สื่อ/อุปกรณ์

-

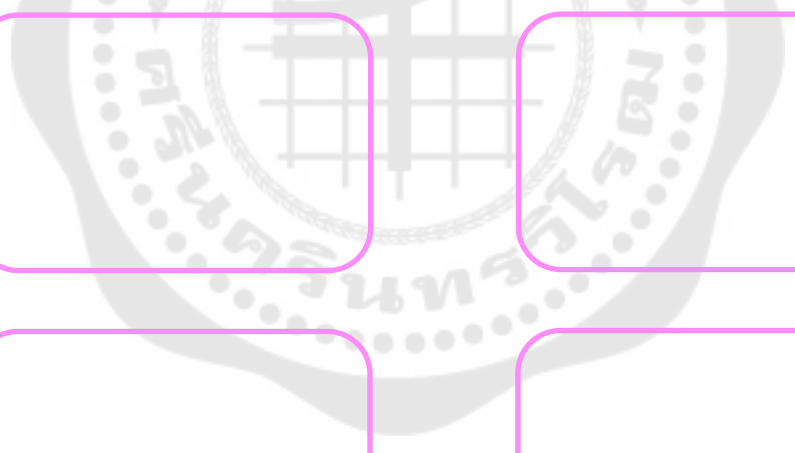
### การประเมินผล

- 1) ตรวจสอบการนำเสนอกิจกรรมมีความสอดคล้องกับความหมาย ประเภท ลักษณะกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดี
- 2) เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมโดยประมาณต่อสัปดาห์
- 3) การพัฒนาตนเองที่ได้จากการทำกิจกรรม
- 4) การประเมินผล วิเคราะห์ผลดี ปัญหา อุปสรรค ที่เกิดขึ้น และการเสนอแนะแนวทางแก้ไข

### ทำกิจกรรมกันเลย

กิจกรรม	กิจกรรมที่ทำ	ระยะเวลา ชั่วโมง/ สัปดาห์	ผลดีที่เกิดขึ้น	ปัญหาและ อุปสรรค	ข้อเสนอแนะ
ทางกาย					
ทางอารมณ์					
ทางสังคม					
ทาง สติปัญญา					
ทางการเงิน					

### ภาพถ่ายการทำกิจกรรม



## รายงานผลการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

เวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จะทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง จากการทำกิจกรรม  
การใช้เวลาว่างทั้ง 5 ด้านได้แก่ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน

### แนวคิดวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

- 1) การฝึกปฏิบัติ
- 2) การทำกิจกรรมกลุ่ม

### จุดประสงค์

- 1) สามารถปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ได้อย่างเหมาะสม
- 2) สามารถบอกการพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม

### ขั้นนำ

- 1) พูดคุย ทบทวนความหมาย รูปแบบ ของทักษะการใช้เวลาว่าง

### ขั้นให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ

- 1) นักเรียนแต่ละคน เล่าถึงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่ได้ปฏิบัติในรอบ 2 สัปดาห์ โดยเล่าถึงความพึงพอใจ จุดเด่น ความภูมิใจ ประโยชน์ที่เกิดขึ้น การพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้น ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น แนวทางแก้ไขปัญหา ใช้เวลาประมาณคนละ 5 นาที
- 2) เพื่อนๆ ในกลุ่มร่วมกันเสนอแนะ ชื่นชม ให้กำลังใจ

### ขั้นสรุป

นักเรียนร่วมกันสรุปการพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้น ปัญหาที่มักพบ แนวทางการแก้ไข เพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมในครั้งต่อไป ให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### สื่ออุปกรณ์

- 1) แบบบันทึกการทำกิจกรรม

### การวัดผล

- 1) การเล่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ทำ
- 2) การพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้น

## การลงมือปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ครั้งที่ 2

### สาระสำคัญ

นักเรียนนำข้อดี ข้อบกพร่อง ประสบการณ์ การวิเคราะห์แก้ปัญหา ที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมานำไปสู่การปฏิบัติอีกครั้ง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเองที่ดีขึ้น

### แนวคิดที่ใช้

- 1) การตัดสินใจ
- 2) ทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) และทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory)

### วัตถุประสงค์ของ กิจกรรม

- 1) เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียน ซึ่งได้แก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่อง จากครั้งที่ผ่านมานำไปสู่การพัฒนาตนเองที่ดีขึ้นว่าครั้งที่ 1

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- 1) นักเรียนลงมือทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามที่ได้แก้ไขปรับปรุง เอาไว้ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ โดยสามารถคิดสร้างสรรค์กิจกรรมตามความต้องการของนักเรียน อย่างอิสระตามหลักของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- 2) นำเสนอการทำกิจกรรม โดยการบันทึกภาพ และเขียนบันทึกลงในสมุดบันทึก โดยบันทึกตามประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวนชั่วโมงที่ทำกิจกรรมโดยประมาณต่อสัปดาห์
- 3) นักเรียนนำเขียนถึงการพัฒนาตนเอง และผลดีที่เกิดขึ้น
- 4) นักเรียน วิเคราะห์ประเมินผล การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่เกิดขึ้น และการพัฒนาตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างต่อไปในอนาคต

### สื่อ/อุปกรณ์

-

### การประเมินผล

- 1) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น เมื่อเทียบกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างครั้งที่ 1
- 2) การพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้น



## ประชุมเพื่อสรุปและปิดค่ายโปรแกรม

(เวลาในการทำกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

### กิจกรรม

สัญญาว่าจะพัฒนาต่อไป

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- 1) นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม
- 2) นักเรียนสามารถบอกผลการพัฒนาตนเอง และผลดีที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม
- 3) นักเรียนสามารถให้กำลังใจผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่น
- 4) นักเรียนสัญญากับตัวเองและเพื่อนในการจะปฏิบัติกิจกรรมต่อไป และนำความรู้ไป

เผยแพร่ให้ผู้อื่น

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- 1) นักเรียนทบทวนความรู้ทั้งหมดที่ได้รับได้แก่ ความรู้พื้นฐาน แนวคิดที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- 2) นักเรียนทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ผ่านมา
- 3) นักเรียนออกมาเล่าประสบการณ์ ความรู้สึก ข้อดี ปัญหาอุปสรรค แนวทางการพัฒนาแก้ปัญหา การพัฒนาตนเอง สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม และผลดีที่เกิดขึ้น คนละ 5 นาที
- 4) นักเรียนสรุปความพึงพอใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม
- 5) นักเรียนเสนอแนะการจัดโปรแกรมครั้งต่อไป
- 6) นักเรียนร่วมชื่นชมให้กำลังใจเพื่อนในการทำกิจกรรม
- 7) นักเรียนทำกิจกรรมสัญญา กับตนเองและเพื่อนว่าจะปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างตลอดไป และ นำความรู้ไปเผยแพร่ให้ผู้อื่น บุคคลใกล้เคียงได้นำไปใช้ปฏิบัติ
- 8) กล่าวปิดการเข้าอบรมตามโปรแกรม มอบของที่ระลึก ของรางวัลให้กับทุกคน และพิเศษสำหรับผู้มีผลงานดีเด่นต่างๆ

### สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ของที่ระลึก ของรางวัล

### การประเมินผล

- 1) สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- 2) การตอบแบบสอบถาม
- 3) การชมเชยให้กำลังใจ

- 4) สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- 5) การให้คำสัญญา





ภาคผนวก ค  
เอกสารแสดงการพิทักษ์สิทธิและจรรยาบรรณการวิจัย





หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 516/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

**ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** โครงการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 31

**ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นาย วิทยา ยางกลาง

**สังกัด:** สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

**เอกสารที่รับรอง:**

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

**เอกสารที่พิจารณาทบทวน**

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 19 มกราคม 2565 |
| 2. โครงร่างการวิจัย                         | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 19 มกราคม 2565 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย          | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 19 มกราคม 2565 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 19 มกราคม 2565 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-516/2564

วันที่ให้การรับรอง : 19/01/2565

วันหมดอายุใบรับรอง : 19/01/2566



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

19 มกราคม 2565

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 516/2564E

เรียน นาย วิทยา ยางกลาง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-516/2564

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง โครงการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 31 โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 516/2564E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2565 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E/G-516/2564

Date of Approval 19 มกราคม 2565 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 19 มกราคม 2566

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 19 มกราคม 2566)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-516/2564) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุธีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430

โทรสาร 0-2259-1822

## หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ข้าพเจ้า..... อายุ.....ปี  
อาศัยอยู่บ้านเลขที่..... ถนน..... แขวง/ตำบล.....  
เขต/อำเภอ..... จังหวัด.....  
รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์ .....

ขอแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

โดยข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและจุดมุ่งหมายในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับของการวิจัย และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งแนวทางป้องกันและแก้ไขหากเกิดอันตรายขึ้น ค่าตอบแทนที่จะได้รับ ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าจะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้

หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัยขึ้นกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะสามารถติดต่อกับ นายวิทยา ยางกลาง 115 หมู่ 6 ต.ในเมือง อ.พิมาย จ.นครราชสีมา 30110 โทร 0862445567

หากข้าพเจ้าได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ต้องการปรึกษาปัญหา ข้อกังวล มีคำถามหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ ชั้น 2 โทร.0 2419 2667-72 โทรสาร 0 2411 0162

ข้าพเจ้าได้ทราบถึงสิทธิ์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับข้อมูลเพิ่มเติมทั้งทางด้านประโยชน์และโทษจากการเข้าร่วมการวิจัย และสามารถถอนตัวหรือต้อเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้าหรือระบุเหตุผล โดยจะไม่มีผลกระทบต่อกรบริการและการรักษาพยาบาลที่ข้าพเจ้าจะได้รับต่อไปในอนาคต และยินยอมให้ผู้วิจัยใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าที่ได้รับจากการวิจัย แต่จะไม่เผยแพร่ต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล โดยจะนำเสนอเป็นข้อมูลโดยรวมจากการวิจัยเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้เข้าใจข้อความในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และหนังสือแสดงเจตนายินยอมนี้ โดยตลอดแล้ว จึงลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับสำเนาหนังสือแสดงเจตนายินยอม เข้าร่วมในการวิจัยไว้แล้ว 1 ฉบับ

ลงชื่อ..... ผู้ร่วมวิจัย/อาสาสมัครหรือผู้แทนโดยชอบธรรม/วันที่.....

(.....)

ลงชื่อ..... ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม/หัวหน้าโครงการวิจัย/วันที่.....

(.....)

ในกรณีผู้ร่วมวิจัย/อาสาสมัคร อ่านหนังสือไม่ออก มีพยานซึ่งไม่มีส่วนได้เสียอยู่ด้วยตลอดเวลาที่มีการให้ข้อมูลและผู้ร่วมวิจัย/อาสาสมัครหรือผู้แทนโดยชอบธรรมให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย พยานขอยืนยันว่าข้อมูลในหนังสือแสดงเจตนายินยอมหรือข้อมูลที่ได้รับและเอกสารอื่นได้รับการอธิบายอย่างถูกต้อง และผู้ร่วมวิจัย/อาสาสมัครหรือผู้แทนโดยชอบธรรมแสดงว่าเข้าใจรายละเอียดต่างๆ พร้อมทั้งให้ความยินยอมโดยสมัครใจ จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยาน

ลงชื่อ..... พยาน/วันที่.....

(.....)

ในกรณีที่ผู้วิจัยต้องการเก็บชีววัตถุของผู้ร่วมวิจัย/อาสาสมัครไว้เพื่อศึกษาต่อในอนาคต โดยโครงการวิจัยดังกล่าว ต้องได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ก่อนเริ่มดำเนินการ

- ข้าพเจ้า  อนุญาต (โปรดระบุ กรณีที่อนุญาต)
- เพื่อโครงการศึกษาวิจัยที่อาจเกี่ยวข้องหรือไม่เกี่ยวข้องกับโรคหรือภาวะนี้
- เพื่อโครงการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับโรคภาวะนี้ในโครงการวิจัยอื่น
- เพื่อศึกษาวิจัยโครงการอื่นที่เกี่ยวกับพันธุกรรม
- ไม่อนุญาต

ลงชื่อ..... ผู้ร่วมวิจัย/อาสาสมัครหรือผู้แทนโดยชอบธรรม

(.....)

วันที่.....

ลงชื่อ..... พยาน

(.....)

วันที่.....

**เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย**  
(Participant Information Sheet)

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามหัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ท่านอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปอ่านที่บ้านเพื่อปรึกษาหารือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแพทย์ท่านอื่น เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

**ชื่อโครงการวิจัย** (ภาษาไทย) การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 31

**ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย** นายวิทยา ยางกลาง

**สถานที่วิจัย** โรงเรียนพิมายวิทยา 397 หมู่ 14 ตำบล ในเมือง อำเภอพิมาย นครราชสีมา 30110 044-471105

**สถานที่ทำงานและหมายเลขโทรศัพท์ของหัวหน้าโครงการวิจัยที่ติดต่อได้ทั้งในและนอกเวลาราชการ**  
โรงเรียนพิมายวิทยา 397 หมู่ 14 ตำบล ในเมือง อำเภอพิมาย นครราชสีมา 30110 โทร 086 2445567 , 044-471105

**ผู้สนับสนุนทุนวิจัย**.....ไม่มี

**ระยะเวลาในการวิจัย**...5 เดือน (3 มกราคม 2565 – 18 พฤษภาคม 2565)

**โครงการวิจัยนี้ทำขึ้นเพื่อ**

พัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนให้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย**

- 1) นักเรียนรู้ และเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญ ของการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง
- 2) นักเรียนรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับ ประโยชน์ของการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง
- 3) นักเรียนรู้ถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง
- 4) นักเรียนรู้วิธีการพัฒนาปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเอง
- 5) นักเรียนสามารถกำหนดแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองได้
- 6) นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหา ที่เกิดขึ้นในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเองได้



7) นักเรียนได้รับการฝึกประสบการณ์ตรง จากการพัฒนาและปฏิบัติตามหลักการเลือกกิจกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

8) ผู้เรียนมีการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีความสอดคล้องกับสภาพสังคม และเทคโนโลยีในปัจจุบัน ลดการทำกิจกรรมที่เป็นปัญหาที่สำคัญที่เกิดจากการติดการใช้เทคโนโลยี เช่น ติดเกม ติดโทรศัพท์ ติดอินเทอร์เน็ต ติดแชท ติดคอมพิวเตอร์

9) นักเรียนนำผลที่ได้รับจากการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองไปประยุกต์ใช้ในด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดชีวิตที่ดี

### ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะ

1. นักเรียนกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. นักเรียนไม่เคยได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง มาก่อน
3. มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมตลอดการฝึกอบรม ระยะเวลา 20 ชั่วโมง
4. นักเรียนมีเจตนาตอบรับยินยอมอนุญาตจากผู้ปกครองและครูที่ปรึกษา

จะมีผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้ทั้งสิ้นประมาณ 40 คน

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว จะมีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้คือ

การให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับ

- 1) ความหมาย ประโยชน์ ความจำเป็นในการพัฒนาการเลือกกิจกรรม
- 2) ให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับขั้นตอนในการเลือกกิจกรรม
  - ฝึกการรวบรวมข้อมูล (Data)
  - ฝึกสร้างทางเลือก (Alternative)
  - ฝึกการเปรียบเทียบทางเลือก (Possible outcome price)
  - ฝึกการพิจารณาความเหมาะสม (Compatibility)
  - ฝึกการประเมินผลทางเลือก (Evaluate)

3) การนำการเลือกกิจกรรมไปใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเองทั้ง 5 ด้าน

ได้แก่ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการเงิน

4) กิจกรรมมารสนทนากลุ่ม (Focus Group) นักเรียนจะสนทนา แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะประสบการณ์ เกี่ยวกับการเลือกกิจกรรมในการพัฒนาพฤติกรรม การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง เช่น ประโยชน์ ความจำเป็นในการพัฒนาทักษะการเลือก กิจกรรมมารรวมรวบข้อมูล การสร้างทางเลือก การเปรียบเทียบทางเลือก การพิจารณาความเหมาะสม ฝึกการประเมินผลทางเลือก แนวทางการนำทักษะการเลือกกิจกรรมไปใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ภาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

5) การสรุป นำเสนอความรู้ที่ได้ ข้อคิด แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการเงิน

#### **ความไม่สบายกาย หรือไม่สบายใจที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการวิจัย**

ในการจัดกิจกรรมจะไม่มีภาระเร่งรีบของเวลาในการจัดกิจกรรม กิจกรรมมีความยืดหยุ่นของเวลา มีการให้ผ่อนคลายด้วยกิจกรรมต่างๆเพื่อลดความเครียด

#### **ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการวิจัย**

ในการตอบแบบสอบถาม จะเน้นการตอบเท่าที่จำเป็น ตรงประเด็น ไม่เร่งเวลาการตอบ หากนักเรียนมีเวลาหรือความพร้อมในการตอบเมื่อไรก็สามารถมาตอบคำถามได้

หากท่านไม่เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อหน้าที่การปฏิบัติงานใดๆ ของท่าน หรือส่งผลกระทบต่อการศึกษา การประเมินผลการเรียนของท่าน (ในกรณีที่ท่านกำลังศึกษาอยู่) แต่อย่างไร

หากมีข้อข้องใจที่จะสอบถามเกี่ยวข้องกับการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย ท่านสามารถติดต่อนายวิทยา ยางกลาง โทร 086 2445567

ท่านจะได้รับการช่วยเหลือหรือดูแลรักษาอันเนื่องมาจากการวิจัยตามมาตรฐานทางการแพทย์ โดยผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาคือ นายวิทยา ยางกลาง โทร 086 2445567

#### **คำตอบแทนหรือของที่ระลึกที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ**

ของขวัญของที่ระลึกของรางวัลต่างๆ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรม และขณะทำกิจกรรม ขนมน้ำดื่มในการทำกิจกรรม

ค่าใช้จ่ายที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องรับผิดชอบเอง ไม่มี

หากมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบโดยรวดเร็วและไม่ปิดบัง

ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะถูกเก็บรักษาไว้โดยไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงาน ผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวมโดยไม่สามารถระบุข้อมูลรายบุคคลได้ ข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นรายบุคคล อาจมีคณะบุคคลบางกลุ่มเข้ามาตรวจสอบได้ เช่น ผู้ให้ทุนวิจัย สถาบัน หรือองค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ตรวจสอบ รวมถึงคณะกรรมการ จริยธรรมการวิจัยในคนมีหน้าที่ตรวจสอบได้

ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด

ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมการวิจัย หรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อหน้าที่การปฏิบัติงานใดๆ ของท่าน หรือส่งผลกระทบต่อ การเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนของท่าน (ในกรณีที่ท่านกำลังศึกษาอยู่) ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนทราบได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย อาคารศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 20 โทร (02) 649-5000 ต่อ 11019 โทรสาร: (02) 259-1822

ลงชื่อ.....

ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย)

(.....)

วันที่.....



ภาคผนวก ง  
ภาพประกอบของการดำเนินการในโปรแกรม





























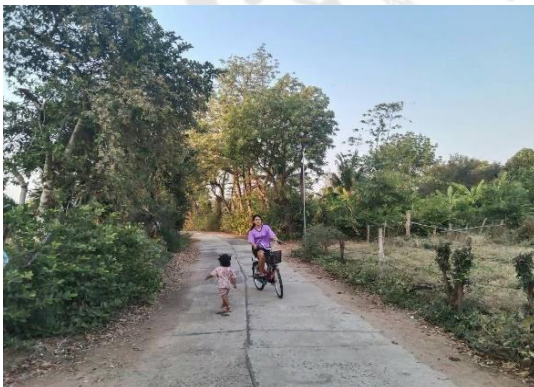






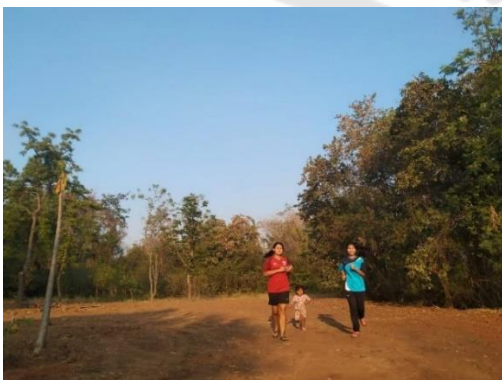
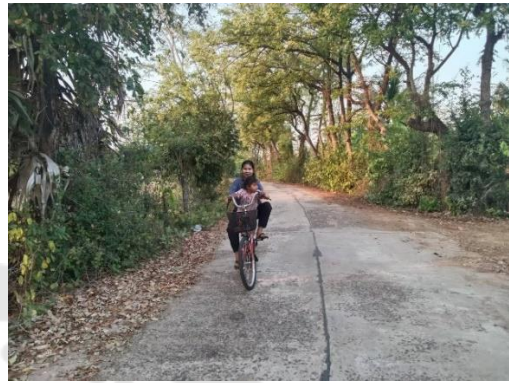








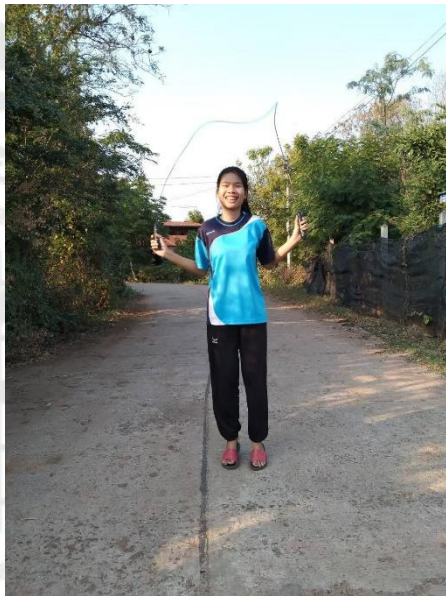


















**ใบงาน**  
ใบที่ ๑๔ เรื่อง ๑๔.๑

**นักเรียนศึกษาความหมายที่ปรากฏในบท และตอบคำถามต่อไปนี้**

เพลงว่า นมาตลี  
งานพฤหัส ๑๖.๓๐ ถึง ๑๘.๐๐ น. จาก เวลาที่ จ้าใหม่ ช่วงหัว  
กิจกรรม ที่ทำเป็น ๑.๕ ชม. เป็น ๓ ชม. สำหรับ ประจำ ๒ ชม. และ  
สมาชิกโรงเรียน ประจำโรงเรียน คือ ๑ ชม. และ ๑ ชม. ๑๕ นาที

กาว่าเพลงว่า นมาตลี  
เพลงดังกล่าว จะ มีการใช้ เวลาช่วงแรกๆ เพื่อ การทำ งาน เป็น  
เวลา ที่ มีการทำ งาน ง่าย ๆ ส่วน เวลา ที่ มีการทำ งาน ที่ ยาก  
โดย เฉพาะ งาน ที่ มีการทำ งาน ๑ ชม. และ ๑ ชม. ๑๕ นาที

ลักษณะการทำการบ้านที่ต่างจากเดิมคือ  
1. ใช้เวลาทำสั้นลง  
2. ใช้วิธีต่าง  
3. ลงมือทำทันที

ประเภทของการบ้านที่นักเรียนได้ทำไป

- 1) การบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น ออกกำลังกาย เดิน
- 2) การบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกม
- 3) การบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น ออกกำลังกาย เล่นเกม
- 4) การบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น ออกกำลังกาย เล่นเกม
- 5) การบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น ออกกำลังกาย เล่นเกม

**การบ้านเข้าสู่การตัดสินใจ**

ทักษะการฟังเพลงที่ฉันมี

- 1) ทักษะการฟังเพลงเกี่ยวกับภาษาต่างประเทศภาษาที่ฉันมี หรือสื่อภาษาพัฒนา ได้แก่ .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

ฉันมีขั้นตอนทำการบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

- 2) ทักษะการฟังเพลงเกี่ยวกับภาษาต่างประเทศภาษาที่ฉันมี หรือสื่อภาษาพัฒนา ได้แก่ .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

ฉันมีขั้นตอนทำการบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

- 3) ทักษะการฟังเพลงเกี่ยวกับภาษาต่างประเทศภาษาที่ฉันมี หรือสื่อภาษาพัฒนา ได้แก่ .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

ฉันมีขั้นตอนทำการบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

- 4) ทักษะการฟังเพลงเกี่ยวกับภาษาต่างประเทศภาษาที่ฉันมี หรือสื่อภาษาพัฒนา ได้แก่ .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

ฉันมีขั้นตอนทำการบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

- 5) ทักษะการฟังเพลงเกี่ยวกับภาษาต่างประเทศภาษาที่ฉันมี หรือสื่อภาษาพัฒนา ได้แก่ .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

ฉันมีขั้นตอนทำการบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

**การบ้านเข้าสู่การตัดสินใจ**

ทักษะการฟังเพลงที่ฉันมี

- 1) ทักษะการฟังเพลงเกี่ยวกับภาษาต่างประเทศภาษาที่ฉันมี หรือสื่อภาษาพัฒนา ได้แก่ .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

ฉันมีขั้นตอนทำการบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

- 2) ทักษะการฟังเพลงเกี่ยวกับภาษาต่างประเทศภาษาที่ฉันมี หรือสื่อภาษาพัฒนา ได้แก่ .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

ฉันมีขั้นตอนทำการบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

- 3) ทักษะการฟังเพลงเกี่ยวกับภาษาต่างประเทศภาษาที่ฉันมี หรือสื่อภาษาพัฒนา ได้แก่ .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

ฉันมีขั้นตอนทำการบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

- 4) ทักษะการฟังเพลงเกี่ยวกับภาษาต่างประเทศภาษาที่ฉันมี หรือสื่อภาษาพัฒนา ได้แก่ .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

ฉันมีขั้นตอนทำการบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

- 5) ทักษะการฟังเพลงเกี่ยวกับภาษาต่างประเทศภาษาที่ฉันมี หรือสื่อภาษาพัฒนา ได้แก่ .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

ฉันมีขั้นตอนทำการบ้านที่ต่างจากเดิม เช่น .....  
เช่น เพลงเกี่ยวกับ ..... และ เพลงเกี่ยวกับ .....

**ใบงาน**  
ใบที่ ๑๕ เรื่อง ๑๕.๑

ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่ม พิจารณาว่าสถานการณ์ต่างๆ ต่อไปนี้ จะมีความเหมาะสมหรือไม่ หาก  
ไม่เหมาะสมให้ระบุเหตุผล

- 1) นายสุวิทย์ ไม่ชอบเรียนหนังสือเลยไปขอทำกิจกรรม .....  
 เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ .....  
เช่น .....  
เช่น .....  
เช่น .....
- 2) นางสาวจตุรี ใช้เวลาว่างเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ที่ไม่ดี .....  
 เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ .....  
เช่น .....  
เช่น .....
- 3) นางสาวจตุรี ใช้เวลาว่างนั่งฟังเพลง .....  
 เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ .....  
เช่น .....  
เช่น .....
- 4) นางสาวณิชา ใช้เวลาว่างนั่งรอเพื่อน .....  
 เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ .....  
เช่น .....  
เช่น .....
- 5) นางสาวณิชา ใช้เวลาว่างเล่นกีฬาที่โรงเรียน .....  
 เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ .....  
เช่น .....  
เช่น .....
- 6) นายสุวิทย์ ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่โรงเรียน .....  
 เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ .....  
เช่น .....  
เช่น .....
- 7) นางสาวจตุรี ใช้เวลาว่างเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ .....  
 เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ .....  
เช่น .....  
เช่น .....
- 8) นายณิชา ใช้เวลาว่างเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ที่บ้าน .....  
 เหมาะสม  ไม่เหมาะสม เพราะ .....  
เช่น .....  
เช่น .....



แบบฝึก  
การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

1. องค์ประกอบของการใช้ตัวชี้วัดประกอบด้วย

1. เป็นกิจกรรมที่ดี
2. มีอิสระ
3. ตอบสนองต่อจิตใจ

2. เมื่อเห็นความจำเป็นที่ไม่เป็นอิสระและไม่เหมาะสมในการใช้ตัวชี้วัดระหว่าง  
อย่างไร  
มี ๒ ประเภท: เป็นกิจกรรมที่ **ไม่ดี**

3. การที่นักเรียนถูกบังคับให้เข้าเรียนในชั้นเรียน หรือมีมติเลือกการใช้ตัวชี้วัดอย่างไร  
มี ๒ ประเภท: ไม่เป็นอิสระ / ไม่ดี / ไม่เหมาะสมต่อการเรียน

4. การที่นักเรียนทำกิจกรรมการใช้ตัวชี้วัด แล้วเกิดความเครียดในการทำกิจกรรม ถือว่ามีมติเลือกการใช้  
ตัวชี้วัดอย่างไร  
มี ๒ ประเภท: เป็น กิจกรรมที่ **ดี** / ไม่ตอบสนองต่อจิตใจ / ทำให้เกิดความเครียด

ขั้นตอนในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ประกอบด้วย

- 1) การรวบรวม ข้อมูล หมายถึง ระบุถึง จุดเด่น จุดด้อย
- 2) การสำรวจความคิดเห็น หมายถึง เลือก กิจกรรม ที่น่าสนใจ
- 3) การประเมินความคิดเห็น หมายถึง วิเคราะห์ความคิดเห็น
- 4) การเลือกกิจกรรม หมายถึง เลือกกิจกรรม ที่มีความรู้ ที่สอดคล้อง กับจุดเด่น จุดด้อย ความยืดหยุ่น และสะดวกต่อครู
- 5) ...

แบบฝึก  
การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

1. องค์ประกอบของการใช้ตัวชี้วัดประกอบด้วย

1. เป็นกิจกรรมที่ดี
2. มีอิสระ
3. ตอบสนองต่อจิตใจ

2. เมื่อเห็นความจำเป็นที่ไม่เป็นอิสระและไม่เหมาะสมในการใช้ตัวชี้วัดระหว่าง  
อย่างไร  
มี ๒ ประเภท: เป็นกิจกรรมที่ **ไม่ดี**

3. การที่นักเรียนถูกบังคับให้เข้าเรียนในชั้นเรียน หรือมีมติเลือกการใช้ตัวชี้วัดอย่างไร  
มี ๒ ประเภท: ไม่เป็นอิสระ / ไม่ดี / ไม่เหมาะสมต่อการเรียน

4. การที่นักเรียนทำกิจกรรมการใช้ตัวชี้วัด แล้วเกิดความเครียดในการทำกิจกรรม ถือว่ามีมติเลือกการใช้  
ตัวชี้วัดอย่างไร  
มี ๒ ประเภท: เป็น กิจกรรมที่ **ดี** / ไม่ตอบสนองต่อจิตใจ / ทำให้เกิดความเครียด

ขั้นตอนในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ประกอบด้วย

- 1) การรวบรวม ข้อมูล หมายถึง ระบุถึง จุดเด่น จุดด้อย
- 2) การสำรวจความคิดเห็น หมายถึง เลือก กิจกรรม ที่น่าสนใจ
- 3) การประเมินความคิดเห็น หมายถึง วิเคราะห์ความคิดเห็น
- 4) การเลือกกิจกรรม หมายถึง เลือกกิจกรรม ที่มีความรู้ ที่สอดคล้อง กับจุดเด่น จุดด้อย ความยืดหยุ่น และสะดวกต่อครู
- 5) ...

แบบฝึก  
การตัดสินใจเลือกกิจกรรม

1. องค์ประกอบของการใช้ตัวชี้วัดประกอบด้วย

1. เป็นกิจกรรมที่ดี
2. มีอิสระ
3. ตอบสนองต่อจิตใจ

2. เมื่อเห็นความจำเป็นที่ไม่เป็นอิสระและไม่เหมาะสมในการใช้ตัวชี้วัดระหว่าง  
อย่างไร  
มี ๒ ประเภท: เป็นกิจกรรมที่ **ไม่ดี**

3. การที่นักเรียนถูกบังคับให้เข้าเรียนในชั้นเรียน หรือมีมติเลือกการใช้ตัวชี้วัดอย่างไร  
มี ๒ ประเภท: ไม่เป็นอิสระ / ไม่ดี / ไม่เหมาะสมต่อการเรียน

4. การที่นักเรียนทำกิจกรรมการใช้ตัวชี้วัด แล้วเกิดความเครียดในการทำกิจกรรม ถือว่ามีมติเลือกการใช้  
ตัวชี้วัดอย่างไร  
มี ๒ ประเภท: เป็น กิจกรรมที่ **ดี** / ไม่ตอบสนองต่อจิตใจ / ทำให้เกิดความเครียด

ขั้นตอนในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ประกอบด้วย

- 1) การรวบรวม ข้อมูล หมายถึง ระบุถึง จุดเด่น จุดด้อย
- 2) การสำรวจความคิดเห็น หมายถึง เลือก กิจกรรม ที่น่าสนใจ
- 3) การประเมินความคิดเห็น หมายถึง วิเคราะห์ความคิดเห็น
- 4) การเลือกกิจกรรม หมายถึง เลือกกิจกรรม ที่มีความรู้ ที่สอดคล้อง กับจุดเด่น จุดด้อย ความยืดหยุ่น และสะดวกต่อครู
- 5) ...

แบบฝึกการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

นักเรียนกำหนดกิจกรรมการใช้ตัวชี้วัด : ว่าง ที่ต้องการทำ และเสนอแผนรายการในการ  
ฝึกปฏิบัติเป็นรายสัปดาห์ ดังนี้

กิจกรรมการใช้ตัวชี้วัดที่เลือกคือ **เรียนรู้จากบทเรียน**

ขั้นตอนในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ประกอบด้วย

- ศึกษาบทเรียนที่เลือกใช้ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่
- ศึกษาจุดเด่น จุดด้อยของบทเรียน
- ศึกษาจุดเด่น จุดด้อยของบทเรียน

ขั้นตอนการปฏิบัติ นักเรียนจะปฏิบัติ  
ใช้ตัวชี้วัดของตัวชี้วัดในชั้นเรียนในวิชา **ภาษาอังกฤษ**

นักเรียนมีบทบาทของครูในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม **ฝึกจากบทเรียน**  
**จดจำบทเรียนที่ตรงจุด และตรงใจ**

ขั้นตอนการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

จำนวนวันที่ทำกิจกรรมใน ๑ สัปดาห์ **3-4** วัน  
เวลาที่ทำการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ประมาณ **๕** ชั่วโมง / นาที  
นักเรียนจะใช้ข้อมูลอย่างไรในการตัดสินใจเลือก **ให้เด็กได้เรียนรู้**  
สาเหตุ **ข้อดีของบทเรียน**

วัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมที่เลือกคือ **ฝึกจากบทเรียน**







ภาคผนวก จ  
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ในโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

แบบสอบถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. แบบสอบถามองค์ประกอบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง	.242-.636
2. แบบสอบถามเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	.231-.820
2) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	.224-.808
3) การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	.280-.765
4) การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง	.324-.673
5) ทักษะการใช้เวลาว่าง	.327-.739
6) การตัดสินใจเลือกกิจกรรม	.285-.672
7) การพัฒนาตนเอง	.377-.759

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ในโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

แบบสอบถาม	ค่าความเชื่อมั่น
1. แบบสอบถามองค์ประกอบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง	.825
2. แบบสอบถามเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	.834
2) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	.751
3) การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	.843
4) การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง	.727
5) ทักษะการใช้เวลาว่าง	.829
6) การตัดสินใจเลือกกิจกรรม	.830
7) การพัฒนาตนเอง	.718

### รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้เชี่ยวชาญ	สถานที่ทำงาน
1. ผศ.ดร. ประทีป จินฉ่ำ	สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผศ.ดร. นริศรา พิงโพธิ์สภ	สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผศ.ดร. ฐาศุภกร์ จันประเสริฐ	สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ดร. ทรายทอง พวงสันเทียะ	สถาบันทดสอบการศึกษาแห่งชาติ
5. ดร.วารุณี เลี้ยววิวัฒน์ชัย	สถาบันทดสอบการศึกษาแห่งชาติ



ประวัติผู้เขียน

