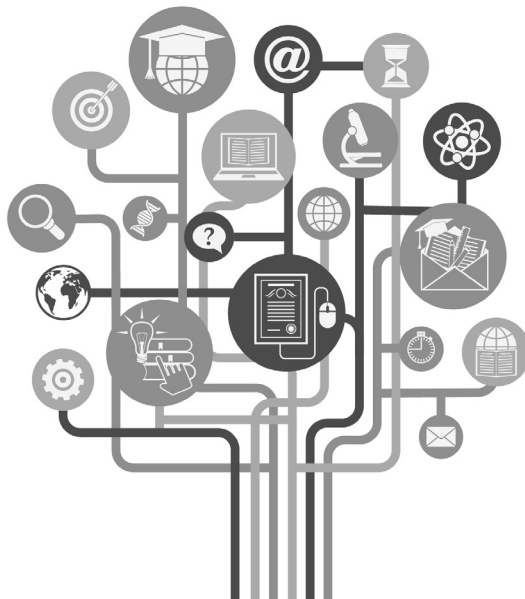


12

พลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อ พัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย The Effectiveness of the Leisure Behavior Development Program for Self Development of Senior High School

วิททยา ยางกลาง และ ยุทธนา ไชยจุกุล

Witthaya Yangklang and Yutthana Chaijukul





ผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

The Effectiveness of the Leisure Behavior Development
Program for Self Development of Senior High School

วิทยา ยางกลาง¹ และ ยุทธนา ไชยจุกุล²

Withthaya Yangklang and Yutthana Chaijukul

¹สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ 10110 ประเทศไทย

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University Bangkok 10110,

Thailand e-mail : withthaya.yang@gmail.com

²สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ 10110 ประเทศไทย

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, Bangkok 10110,

Thailand e-mail: yuttanac.swu@gmail.com

Received : May 9, 2022 Revised : June 27, 2022 Accepted : July 25, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 40 คน โดยทำการสุ่ม อย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน แนวคิดที่ใช้ในโปรแกรมมาจากแนวคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ (Leisure Education theory and practice) ของมันดี (Mundy, 1998) และแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory of Learning) ของแบนดูรา ร่วมกับแนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรมในโปรแกรม เช่น แนวคิดการตัดสินใจด้วยตัวเอง (Self-Determination Theory) และแนวคิดการลื่นไหล (Flow Theory) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามซึ่งถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .701 – .857 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ สถิติทั่วไป ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) เพื่อใช้วัดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลา

ว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และมีการพัฒนาตนเอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)

คำสำคัญ : โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรม; พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง; การพัฒนาตนเอง

Abstract

This research is an experimental research. The objective of this study was to assess the effectiveness of the leisure behavior development program for senior high school students' self-development . These 40 students were randomly assigned to an experimental group of 20 and a control group of 20 using a simple random sampling method. The program's concepts were derived from Leisure Education theory and practice, as well as Bandura's Social Cognitive Theory of Learning, as well as concepts used in program activities like Self-Determination Theory and the concept of Flow Theory. The research instrument was a questionnaire which asked about factors affecting leisure behavior and was classified as a 5 level estimator with confidence values between .701 – .857. To measure leisure behavior and self development the data received were analyzed using general statistical analysis, multivariate covariance (MANCOVA). The findings revealed that the students who participated in the leisure behavior development program for self development had higher leisure behavior for self development than those who did not attend the program ($p < 0.01$).

Keywords : Behavior Development Program; Leisure Behavior; Self Development

บทนำ

เยาวชน คือ อนาคตของชาติ เพราะเยาวชนจะเป็นผู้ที่พัฒนาประเทศชาติในอนาคตข้างหน้า ดังนั้น คุณภาพเยาวชนจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง จากข้อมูลของสำนักงาน



กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2561) ปีพจนานุกรม วรวัฒน์ชัย (2563) และกระทรวงศึกษาธิการ (2563) พบว่า ปัญหาการใช้เวลาว่างของเยาวชนเป็นปัญหาที่พบได้มากในปัจจุบัน เยาวชนจำนวนมากใช้เวลาว่างไปกับการทำกิจกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือถือเกินความจำเป็น การติดการสื่อสารออนไลน์ การติดเกมคอมพิวเตอร์ ติดละคร และมีเพียงส่วนน้อยที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ การศึกษาหาความรู้ การหารายได้พิเศษ นอกจากนี้ยังพบว่า เยาวชนบางคนอาจมีการทำกิจกรรมในทางที่ผิดกฎหมาย เช่น การเสพยาเสพติด การมั่วสุม การทำความผิดทางเพศ ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีผลกระทบต่อหลักพัฒนาการของกระทรวงศึกษาธิการ (2563 : 21) โดยเฉพาะเยาวชนในช่วงวัยศึกษาเล่าเรียนที่มีอายุระหว่าง 15 ถึง 18 ปี เป็นช่วงที่มีการกระทำความผิดมากที่สุด หลายฝ่ายทั้งรัฐบาล กระทรวงศึกษาธิการ ครู ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้พยายามหาวิธีการแก้ไข แต่ปัญหาเหล่านี้กลับไม่ได้ลดลง และยังมีแนวโน้มที่สูงขึ้น ทั้งที่รัฐบาลได้ใช้งบประมาณจำนวนมากและเพิ่มขึ้นในทุกปีในการจัดการเรียนการสอนเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว (สำนักงบประมาณ, 2562) จากสถานการณ์ดังกล่าวช่วยอมแสดงให้เห็นว่าการแก้ปัญหาที่ผ่านมายังไม่ตรงจุด หรือยังมีข้อบกพร่อง จากการศึกษาค้นคว้า การพัฒนาและแก้ปัญหาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของ Mundy (1998) พบว่า มีปัจจัยสำคัญที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ไข และพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนตามหลักการทางพฤติกรรมศาสตร์ ประกอบด้วย ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) และการตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making) ดังนั้น จึงควรที่จะนำปัจจัยเหล่านี้มาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและตรงจุด ด้วยวิธีการนำตัวแปรเหล่านี้มาสร้างเป็นโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง โดยใช้ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของเยาวชน โดยยึดหลักแนวคิดจากทฤษฎี การเรียนรู้สู่การปฏิบัติ (Leisure Education theory and practice) ของมันดี้ Mundy (1998) และทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory of Learning) ของแบนดูรา ซึ่ง

เป็นแนวคิด ที่ใช้ในการพัฒนาปัจจัยภายในของบุคคล ร่วมกับแนวคิดเสริมที่ใช้ในกระบวนการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาพฤติกรรม เช่น ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตัวเอง (Self-Determination Theory) และทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) เพื่อให้มีความเหมาะสมในกลุ่มเยาวชน และเป็นที่มาของการศึกษาในครั้งนี้ ที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของเยาวชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพ เพื่อเพิ่มคุณลักษณะที่ดีของเยาวชน และลดปัญหาการใช้เวลาว่างของเยาวชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเองของเยาวชน

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมใช้เวลาว่าง ในด้านการทำกิจกรรมที่ดี มีความเป็นอิสระ และตอบสนองจิตใจสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

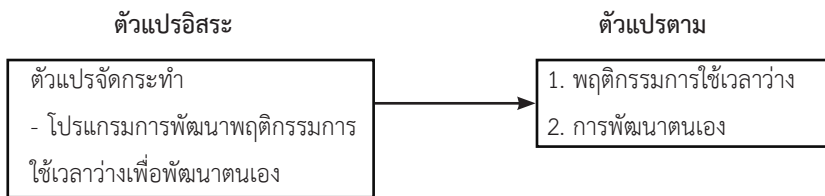
2. หลังการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาตนเองในด้าน กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาวิจัย เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experiment Study) โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งมาจากแนวคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ (Leisure Education theory and practice) ของมันดี



Mundy (1998) โดยพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) และการตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making) เพื่อปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ให้มีลักษณะเป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีความเป็นอิสระ และตอบสนองจิตใจ และเกิดการพัฒนาด้านตนเอง ในด้านทั้ง 5 ด้านได้แก่ ด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน โดยกรอบแนวคิดในการวิจัยได้แสดงดังรูปภาพที่ 1



รูปภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อสร้าง พัฒนา และศึกษาผลของ โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาด้านตนเอง สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และนำโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาด้านตนเอง ไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้ดีขึ้น

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวในการวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 1 โรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษา นครราชสีมา ซึ่งเป็นโรงเรียนที่นักเรียน และผู้บริหาร คณะครู ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย โดยมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 2 ห้อง ซึ่งมีลักษณะโดยทั่วไปใกล้เคียงกัน ทั้งผลการเรียน อายุ สภาพครอบครัว จากนั้นทำการสุ่มเลือกห้อง โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 2 ห้อง เพื่อเข้าในกลุ่มทดลอง 1 ห้อง จำนวน 20 คน และเข้ากลุ่มควบคุม 1 ห้อง จำนวน 20 คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดังนี้

กลุ่มทดลอง

1. เป็นนักเรียนที่มีความสมัครใจ ในการเข้าร่วมโปรแกรม
2. ไม่เคยได้รับการฝึกอบรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองมาก่อน
3. มีความพร้อมเข้าร่วมโปรแกรมตลอดการฝึกอบรม ระยะเวลา 20 ชั่วโมง
4. มีจดหมายตอบรับยินยอมอนุญาตจากผู้ปกครองและครูที่ปรึกษา

กลุ่มควบคุม

1. เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง
2. ไม่เคยได้รับการฝึกอบรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองมาก่อน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรเพื่อใช้วัดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วย

- 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
- 3) แบบสอบถามเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- 4) แบบสอบถามปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
- 5) แบบสอบถามการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- 6) แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง
- 7) แบบสอบถามทักษะการใช้เวลาว่าง
- 8) แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกกิจกรรม
- 9) แบบสอบถามการพัฒนาตนเอง

2) เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองคือ โปรแกรมกาพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา



ตอนปลายซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยประยุกต์จากแนวคิดการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ (Leisure Education theory and practice) ของ มันดี (Mundy, 1998) โดยมีแบบสอบถามใช้เพื่อเก็บข้อมูล และวัดการเปลี่ยนแปลง ทั้ง 9 ฉบับ โดยแบบสอบถามจะถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวน 3 ฉบับ และมีแบบสอบถามซึ่งถามเกี่ยวกับตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวน 5 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถาม ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) การตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) การตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง (Self-awareness) ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skills) การตัดสินใจเลือกกิจกรรม (Decision Making) และแบบสอบถามการพัฒนาตนเอง อีก 1 ฉบับ

วิธีการพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง

เป็นการพัฒนาโดยวิธีการให้ความรู้ความเข้าใจ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยเป็นการทำกิจกรรมที่ดี มีความเป็นอิสระ ตอบสนองจิตใจ และเพื่อการพัฒนาตนเองทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการเงิน โดยมีแนวทางในการพัฒนา ดังนี้

1) การพัฒนาการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ในการพัฒนาด้านการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยใช้การจัดกิจกรรมตามแนวคิดของมันดี Mundy, (1998) โดยลักษณะของกิจกรรมเป็นการพัฒนาให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคำจำกัดความของเวลาว่าง (Definition of leisure) ลักษณะการใช้เวลาว่างที่ดี ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง ความสัมพันธ์ระหว่างเวลาว่างกับชีวิต (Relationship to one's life) ประโยชน์ความสัมพันธ์ของเวลาว่างต่อคุณภาพชีวิต (Relationship to quality of life) ประโยชน์ของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง โดยนักเรียนทำกิจกรรมบันทึก นำเสนอแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเชื่อมโยงการตระหนักรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง นำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และมีการทำแบบฝึกหัด ใบงาน เพื่อการประเมินผล

2) การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง

การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง ใช้การจัดกิจกรรม โดยมีลักษณะเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจ ฝึกปฏิบัติมองตนเอง เกี่ยวกับการค้นหา

ความสนใจ (Interest) ความสามารถ (Capabilities) ความคาดหวังของการใช้เวลาว่าง (Leisure expectations) ประสบการณ์ที่ดี (Quality experiences) เป้าหมาย (Leisure goals) และความต้องการ (Needs) เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยนักเรียนทำกิจกรรมบันทึก นำเสนอแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเชื่อมโยงการตระหนักรู้ตนเองต่อการใช้เวลาว่าง นำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และมีการทำแบบฝึกหัด ใบงาน เพื่อการประเมินผล

3) การพัฒนาด้านทักษะการใช้เวลาว่าง

ในการพัฒนาด้านทักษะการใช้เวลาว่าง ใช้การจัดกิจกรรมซึ่งมีลักษณะเป็นให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับแนวทางการฝึกทักษะ เพื่อเพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมทักษะพื้นฐานทั่วไป เช่น กีฬา การเต้นรำ เพลง ศิลปะ งานฝีมือ และทักษะที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม เช่น ทักษะการวางแผน การแก้ปัญหา และการประเมินผล และให้ความรู้เกี่ยวกับการทำกิจกรรมตามระดับประสบการณ์ ได้แก่ระดับพื้นฐาน ระดับกลาง และระดับสูง (Leisure experience skills) โดยนักเรียนทำกิจกรรมบันทึก นำเสนอแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเชื่อมโยงการทักษะการใช้เวลาว่าง นำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และมีการทำแบบฝึกหัด ใบงาน เพื่อการประเมินผล

4) การพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับ ความคาดหวังของคนรอบข้าง ได้แก่ พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ครู เพื่อน และคนในชุมชน ให้ความรู้ความเข้าใจในกลไกทางสังคม กฎเกณฑ์ของสังคม ความเหมาะสมของพฤติกรรมที่สังคมต้องการในด้านการใช้เวลาว่าง การสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร ทักษะความกล้าแสดงออก ทักษะการสนทนา ทักษะการฟัง การซักถาม การรอจังหวะในการพูด มีส่วนร่วมในบทสนทนา ในการติดต่อสื่อสาร เพื่อนำมาใช้ในการเลือกกิจกรรม โดยนักเรียนทำกิจกรรมบันทึก นำเสนอแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเชื่อมโยงปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นำไปสู่การตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และมีการทำแบบฝึกหัด ใบงาน เพื่อการประเมินผล

5) การพัฒนาการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

ในการพัฒนาด้านการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ใช้การจัดกิจกรรมโดยมีลักษณะของกิจกรรมเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ ความจำเป็นในการพัฒนาการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

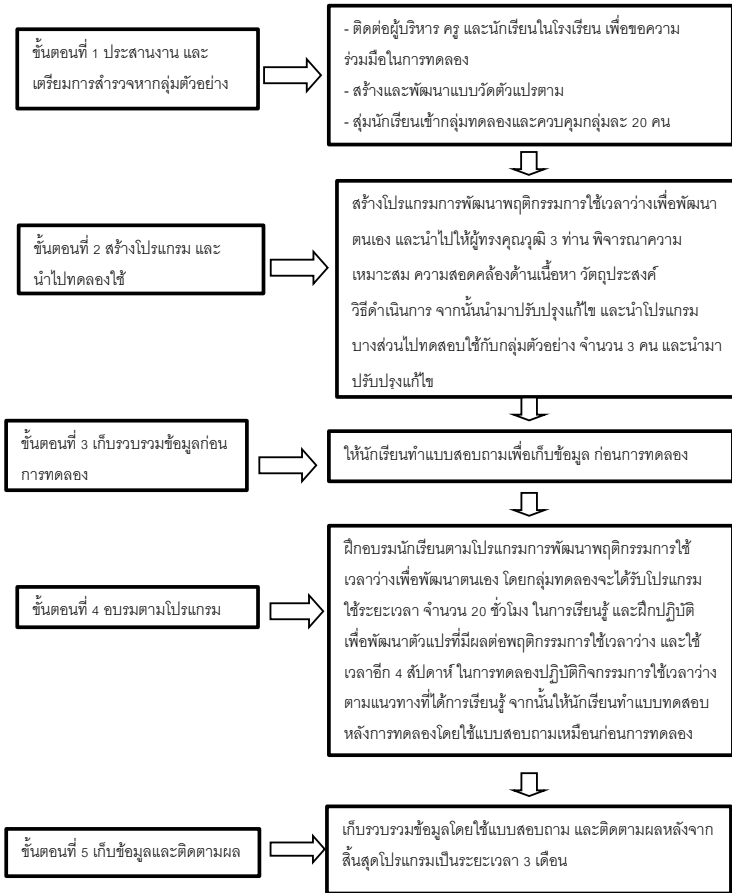


การฝึกการกำหนด รวบรวม ข้อมูล เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การฝึกกำหนดทางเลือก การฝึกการกำหนดผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของการตัดสินใจเลือกกิจกรรม การฝึกประเมินทางเลือก การฝึกพิจารณาผลดี ผลเสีย แต่ละทางเลือก การฝึกการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับกับตนเอง เลือกกิจกรรมที่ดีที่สุดหรือที่มีปัญหาน้อยที่สุด และประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้น โดยนักเรียนทำกิจกรรมบันทึก นำเสนอแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเชื่อมโยงการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมกรใช้เวลาว่างและเกิดการพัฒนาดตนเอง มีการทำแบบฝึกหัด ใบงาน เพื่อการประเมินผล

6) ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาดตนเอง

ในขั้นนี้เป็นการนำความรู้ความเข้าใจหลังจากที่นักเรียนได้รับการพัฒนาปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างแล้ว นักเรียนนำความรู้ คุณลักษณะต่างๆ มาสู่การปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาดตนเอง โดยนักเรียนจะเลือกกิจกรรมที่ต้องการทำและพัฒนาด้วยตนเอง จากกิจกรรมด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน โดยนักเรียนจะใช้เหตุผลในการเลือกกิจกรรมที่นักเรียนต้องการทำ ซึ่งขึ้นอยู่กับเหตุผลและความพึงพอใจ ความท้าทายของนักเรียนแต่ละคน ไม่ได้บังคับ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดจากทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) และทฤษฎีการลื่นไหล (Flow Theory) ซึ่งกล่าวถึง ความท้าทาย ในการทำกิจกรรมซึ่งถ้าหากกิจกรรมมีความง่ายเกินไป จะเกิดผลลัพธ์ คือ ความน่าเบื่อหน่าย ไม่อยากทำกิจกรรม ถ้าหากมีความยากมากเกินไป จะก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้น การทำกิจกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นการที่ได้ทำกิจกรรมที่ยากและมีความท้าทาย ไม่เกินความสามารถของนักเรียน นักเรียนจะเกิดความรู้สึก เพลิดเพลิน มีสมาธิ มีความพยายาม และสามารถควบคุมสถานการณ์ มีความสุขกับการทำกิจกรรม สามารถทำกิจกรรมได้อย่างยาวนาน ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย และผลของการทำกิจกรรมจะออกมาในทางที่ดี

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



รูปภาพที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2

การพิทักษ์สิทธิและจรรยาบรรณในการวิจัย

ในการพิทักษ์สิทธิและรักษาจรรยาบรรณในการวิจัย ผู้วิจัยจะทำการขออนุญาตผู้ปกครอง ครูที่ปรึกษา และอธิบายการวิจัยให้ทุกคนรับทราบ ถึงประเด็นในการรักษาสิทธิของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย



1. การชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพความปลอดภัย ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย และสิทธิต่างๆ ที่นักเรียนจะได้รับ
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิ์จะยกเลิกการร่วมโครงการโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวนักเรียน
3. ข้อมูลในการวิจัยของนักเรียนทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ

จริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยในครั้งนี้ ผ่านการพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ 516/2564 จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี พ.ศ. 2564

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไปและลักษณะพื้นฐานของตัวแปร ใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสัย และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร
2. ตรวจสอบการแจกแจงปกติ โดยใช้ความเบ้ความโด่ง และสถิติ Kolmogorov-Smirnov Test
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม และระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม และกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA)

ผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีความเป็นอิสระ การทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ โดยใช้สถิติพื้นฐานได้ผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ได้แก่ การทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีความเป็นอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ จำแนกตามกลุ่มการทดลอง และช่วงเวลาที่ทำการวัด

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (N=20)		กลุ่มควบคุม (N=20)		รวม (N=40)	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
การทำกิจกรรมที่ดี						
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
การทำกิจกรรมที่มีความเป็นอิสระ						
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
การทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ						
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

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการทำกิจกรรมที่ดี มีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 2.88, 3.85$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 2.74, 2.88$) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนคะแนนเฉลี่ยของการทำกิจกรรมที่มีความเป็นอิสระ พบว่า มีค่าเฉลี่ยมากขึ้นในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 2.73, 3.95$) แต่กลุ่มควบคุมกลับมีค่าเฉลี่ยลดลง ($\bar{X} = 3.16, 2.98$) และคะแนนเฉลี่ยของการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ พบว่า มีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 2.93, 4.09$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.13, 3.36$) แต่กลุ่มทดลองจะมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

ส่วนผลการเปรียบเทียบคะแนนองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) ได้ผลดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

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

** P < .01

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย การทำกิจกรรมที่ดี มีความเป็นอิสระ และตอบสนองจิตใจ หลังการทดลองในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม พบว่านักเรียนมีองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างสูงกว่ากลุ่มของนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม และมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการวิเคราะห์การพัฒนาดตนเอง

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการพัฒนาดตนเอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นำเสนอค่าตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การพัฒนาดตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (N=20)		กลุ่มควบคุม (N=20)		รวม (N=40)	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
การพัฒนาดตนเองทางกาย						
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
การพัฒนาดตนเองทางอารมณ์						
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

ตารางที่ 3 การพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (N=20)		กลุ่มควบคุม (N=20)		รวม (N=40)	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
การพัฒนาตนเองทางสังคม						
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
การพัฒนาตนเองทางสติปัญญา						
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
การพัฒนาตนเองทางการเงิน						
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

จากตารางที่ 3 เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า สำหรับคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกายพบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.31, 6.19$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.24, 3.82$) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาตนเองจากการใช้กิจกรรมการใช้เวลาว่างทางอารมณ์พบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.43, 6.33$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.29, 3.90$) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม สำหรับคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางสังคมพบว่ามีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.19, 6.07$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.44, 3.99$) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางสติปัญญา พบว่า มีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.54, 7.08$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.23, 4.18$) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางการเงิน พบว่า มีค่าเฉลี่ยมากขึ้นทั้งในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 2.49, 5.59$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 2.29, 2.83$) แต่กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

การเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงินหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและ



กลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน ก่อนการทดลองเป็นตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA)

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงินหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	ค่าสถิติ	Multivariate
		Wilks' Lambda	F-test
กลุ่มของการทดลอง (กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม)	5	0.07	22.49**

** $P < .01$

จากผลการทดลองในตารางที่ 4 สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีการพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงินสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ ดังนี้

ผลของโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในด้านองค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้แก่ การทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีความเป็นอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับโปรแกรม มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับโปรแกรม และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แสดงว่าโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น

ส่วนผลจากการพัฒนาตนเองจากการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน โดยพบว่า โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีผลทำให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเองในทุกด้าน ซึ่งได้แก่ ด้านกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง จะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น สามารถพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีองค์ประกอบ การทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีความเป็นอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจ รวมทั้งเกิดการพัฒนาตนเองในด้าน กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน ได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ คอลเวลล์ และคณะ Caldwell et al. (2010) ที่ได้ศึกษาพัฒนาการใช้โปรแกรมตามหลักสูตร Time Wise ซึ่งออกแบบมาเพื่อพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชนในเชิงบวก ผลการศึกษา พบว่า เยาวชนที่ได้รับการพัฒนาจากหลักสูตรการใช้เวลาว่าง จะมีแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างไปในทางที่ดีมากขึ้น และมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น สามารถลดปัญหาการใช้ยาเสพติด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงได้ คอลเวลล์ และ วิทท์ Caldwell & Witt. (2011) ได้นำโปรแกรมหลักสูตร Time Wise ไปใช้ในการพัฒนาการใช้เวลาว่างของเยาวชนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ที่ถูกขังอยู่ในสถานกักขัง โดยผลจากโปรแกรมพบว่าสามารถพัฒนาพฤติกรรม หรือสิ่งที่พึงประสงค์ และปรับลดพฤติกรรม หรือสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ได้ และช่วยพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ช่วยเพิ่มระดับแรงจูงใจของผู้กระทำผิด มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในผู้กระทำผิดให้เป็นไปในทางดีขึ้น ส่วนการจัดโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของ ฮัทชินสัน Hutchinson. (2012) ได้รวบรวมความรู้ แนวคิด เขียนออกมาเป็นโมเดลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ที่ส่งผลต่อความต้องการในการใช้เวลาว่างได้แก่



ค่านิยม (Value) ทักษะ (Attitude) ความสนใจ (Interest) ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) ประสบการณ์ (Experince) ความตั้งใจ (Intended behavior) ส่งผ่านความต้องการที่เกิดขึ้น (Need Arises) และยังมีปัจจัยแทรกแซงภายนอก (External Intervening Factors) และปัจจัยแทรกแซงภายใน (Internal Intervening Factors) ซึ่งพบว่าสามารถส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของบุคคลให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ส่วน เบิร์น และคณะ Byrne; et all. (2006 : 5) ได้ใช้โปรแกรม Youthreach หรือ FÁS Community Training Workshops ในการพัฒนาพฤติกรรม การใช้เวลาว่าง โดยทำการศึกษาความต้องการด้านเวลาว่างของเยาวชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ด้อยโอกาส และได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานเพื่อการต่อสู้กับความยากจน โดยมีกิจกรรมให้เยาวชนพัฒนาความสัมพันธ์กับครอบครัว สร้างความชอบส่วนบุคคล และทดลองกับบทบาททางสังคมต่างๆ ส่วนกิจกรรมเชิงโครงสร้างจะจัดโดยพนักงานอาสาสมัครในท้องถิ่น ซึ่งสามารถลดปัญหาการขายและการใช้ยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย การดื่มเหล้าในที่สาธารณะ พฤติกรรมต่อต้านสังคมและอาชญากรรมอื่นๆ ได้ ส่วน ดาร์ลิง และคอลลเวลล์ Darling & Caldwell, (2005) ได้ใช้โปรแกรมราปิด (RAPID Program) ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลักของการศึกษาในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนอายุระหว่าง 12-18 ปี ซึ่งเป็นผู้ด้อยโอกาสของประเทศไอร์แลนด์ เน้นการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบมีโครงสร้าง ผลการใช้โปรแกรมพบว่า สามารถทำให้เยาวชนใช้เวลาว่างที่มีประโยชน์และเป็นการใช้เวลาว่างแบบมีรูปแบบที่เหมาะสมมากขึ้น สามารถเพิ่มการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และลดการบริโภคแอลกอฮอล์ การใช้ยาเสพติดได้

จากการศึกษาที่ได้ผลเช่นนี้ อาจเป็นเพราะว่าปัจจัยต่างๆ ที่ใช้ในโปรแกรมได้รับการศึกษาและพัฒนาในต่างประเทศมาพอสมควร เมื่อนำมาใช้ในประเทศไทยย่อมให้ผลลัพธ์ที่ไม่แตกต่างกัน

ในด้านการพัฒนาตนเองนักเรียนส่วนใหญ่มีการพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น กลุ่มทดลองมีการพัฒนาตนเองที่มากขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม และมีการเพิ่มขึ้นของการพัฒนาตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระดับปานกลาง มาก และมากที่สุด อาจเนื่องมาจากโปรแกรมทำให้นักเรียนมีการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นการทำกิจกรรมที่ดี การทำกิจกรรมที่มีความเป็นอิสระ และการทำกิจกรรมที่ตอบสนองจิตใจมากขึ้น เมื่อมีการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากขึ้นย่อมส่งผลทำให้เกิดผลการพัฒนา

ตนเองเพิ่มขึ้นด้วย โดยมีการพัฒนาทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ภาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเงิน เกิดขึ้นมากน้อยตามการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

ผลการวิจัยดังกล่าว สามารถให้ข้อเสนอที่สำคัญในเชิงปฏิบัติแก่หน่วยงานต่างๆ ดังนี้ จากผลการวิจัยที่พบว่า โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น สามารถพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และเกิดการพัฒนาตนเองได้จริง ดังนั้น คณะครู ผู้บริหารในโรงเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรได้มีการศึกษาทำความเข้าใจ และนำโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียน หรือประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัยดังกล่าว สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ต่อไปในการต่อยอดได้ในอนาคต ดังนี้

1. เนื่องจากในบริบทครั้งนี้ เป็นบริบทของโรงเรียนที่มีเฉพาะในจังหวัดนครราชสีมาเท่านั้น ซึ่งอาจจะมี ความแตกต่างกันไปในบริบทของโรงเรียนในจังหวัดอื่นๆ ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไป จึงควรมีการใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในพื้นที่อื่นๆ นอกเหนือจากจังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้เกิดผลที่มีความชัดเจนครอบคลุมกลุ่มประชากรมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการวิจัยโดยศึกษาหาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการตัดสินใจเลือกกิจกรรม มาเพิ่มเพื่อให้เกิดความรู้ที่กว้างและครอบคลุมต่อการศึกษา

3. ควรมีการศึกษาเชิงเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนในชุมชนเมือง และชุมชนชนบท เพื่อศึกษาถึงข้อแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ตามบริบทของนักเรียนในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท

4. ควรมีการศึกษาในระดับชั้นอื่นๆ นอกเหนือจากระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เช่น ศึกษาที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หรือนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา เพื่อนำประโยชน์จากผลที่ได้รับไปใช้พัฒนาให้ครอบคลุมกับกลุ่มนักเรียนทั้งหมด



เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2563). *สภาวการณ์การจัดการเรียนรู้เชิงพื้นที่ในบริบทประเทศไทย*. สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ปัญญาญา วรวัฒน์ชัย. (2563). พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของสังคม. *วารสารสารสนเทศ*, 19(2), 1-16.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2561). *รายงานประจำปี 2561 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : มปท.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Byrne, Tina ; et al. (2006). *Free-time and leisure needs of young people living in disadvantaged communities*. Dublin : Children’s Research Centre, Trinity College. Dublin & Combat Poverty Agency.
- Caldwell Linda L. ; et al. (2010). Influencing Adolescent Leisure otivation:Understanding leisure-related program effects. HealthWise South Africa project. *Journal of Park and Recreation Administration*, 32(2), 146–162.
- Caldwell, Linda L, & Witt Peter A. (2011). *Leisure, recreation, and play from a developmental context*. USA : The Pennsylvania State University.
- Darling, N., & Caldwell, L. (2005). Participation in school-based Extracurricular activities and adolescent adjustment. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 51-77.
- Hutchinson S. (2012). Leisure Education: A New Goal for An Old Idea Whose Time Has Come. *Pedagogía Social*, 19(1), 127-139.
- Mundy, J. (1998). *Leisure Education*. Champaign. Illinois. USA : Sagamore Publishing LLC.