

ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิต ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

พรจันทร์ โลณะศุภฤกษ์¹ วัพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว¹ สุวิมล ตั้งสัจพจน์²

¹คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเอกชนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 10,282 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างจากการเทียบตารางกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครซี่และมอร์แกน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญทางนันทนาการ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.6-1.0 และหาความเชื่อมั่นได้ค่าเท่ากับ 0.85 และ 2) แบบวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.6 -1.0 และความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ เล่นดนตรี ($\bar{X} = 2.96$) ฟังเพลง ($\bar{X} = 2.84$) และแบดมินตัน ($\bar{X} = 2.83$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ประเภทดนตรี มีความต้องการมากที่สุดคือ เล่นดนตรี ($\bar{X} = 2.96$) ประเภทงานอดิเรก คือ ฟังเพลง ($\bar{X} = 2.84$) ประเภทเกมและกีฬา คือ แบดมินตัน ($\bar{X} = 2.83$) และประเภทศิลปหัตถกรรม คือ งานฝีมือ ($\bar{X} = 2.63$) และ 2) นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.21$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านวัตถุ มีความพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบันมากที่สุด ($\bar{X} = 3.44$) รองลงมาด้านอารมณ์ คือ ฉันมีความสุขและเพลิดเพลินกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และ ฉันรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เข้าร่วม ($\bar{X} = 3.42$) ด้านสังคม คือ ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว ($\bar{X} = 3.41$) และด้านร่างกาย คือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 3.27$) ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง / คุณภาพชีวิต / นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

Corresponding Author: นางสาวพรจันทร์ โลณะศุภฤกษ์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

E-mail: princess_mui@hotmail.com

LEISURE ACTIVITY NEEDS AND QUALITY OF LIFE OF UPPER ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Pornchan Lojanasupareuk¹, Wipongchai Rongkhankaew¹ and Suvimol Tangsujjapoj²

¹Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

²Faculty of Education, Kasetsart University

Abstract

The purposes of this survey research were to study needs of leisure activities and quality of life of upper elementary school students. Populations were 10,282 upper elementary private school students at the Office of Suratthani Elementary School Service Area in Suratthani province. 400 samples were selected by multi-stage sampling from the sample size table of Krejci and Morgan. Research instruments were: - 1) leisure activity needs questionnaire which was approved by 5 leisure experts - the range of IOC was 0.6 - 1.0, meanwhile the reliability was 0.85; and 2) the quality of life questionnaire- IOC was 0.6 -1.0, as well as the reliability was 0.90. Data were analyzed by percentage, mean and standard deviation.

Findings were found that: 1) three priorities of leisure activity that upper elementary students need most were playing music ($\bar{x}$ = 2.96), listening to music ($\bar{x}$ = 2.84) and playing badminton ($\bar{x}$ = 2.83). The highest items in each category of activities were found that, playing music ($\bar{x}$ = 2.96) in music category; listening to music ($\bar{x}$ = 2.84) in the hobby category; playing badminton ($\bar{x}$ = 2.83) in the games and sports category; and making craft ($\bar{x}$ = 2.63) in the arts and craft category. 2) Overall quality of life of upper elementary students were in the high level ($\bar{x}$ = 3.21). When considering in each category, satisfy my housing in the material category ($\bar{x}$ = 3.44) was in the highest level; then both items in having happiness and pleasure, and exciting in attend leisure activity ($\bar{x}$ = 3.42) in emotional category, receiving affection from member of family ($\bar{x}$ = 3.41) in social category, and leisure activity made me good health ($\bar{x}$ = 3.27) in physical category respectively.

Keywords: leisure activity needs / quality of life / upper elementary school students

*Corresponding Author: Miss Pornchan Lojanasupareuk. Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
E-mail: princess_mui@hotmail.com*

บทนำ

สภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รวมถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศยุคการสื่อสารไร้พรมแดนทำให้วัฒนธรรมต่างประเทศได้เข้ามามีอิทธิพลต่อสังคมไทยเยาวชนจึงซึมซับแนวคิดและกระแสนิยมบางอย่างเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อเยาวชนที่เป็นอนาคตของชาติ ทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามวัย จากข้อมูลของ (Quality Learning Foundation, 2012) พบว่า เด็กและเยาวชนในประเทศไทยกำลังประสบปัญหาและเผชิญกับความท้าทายรอบด้าน ได้แก่ ปัญหาการใช้ความรุนแรงในสถานศึกษาที่เริ่มพบมากในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ปัญหาการทะเลาะวิวาท การติดยาเสพติด การพนัน การติดเกม (Thai News Agency, 2014) นอกจากนี้อิทธิพลของสื่อโฆษณาได้แพร่กระจายความรุนแรงและเพศ ทั้งสื่อทางภาพยนตร์ โทรทัศน์ เพลง วิดีโอเกม รวมถึงรายการเกมโชว์ที่แพร่ภาพออกอากาศเป็นรายการสด ทำให้เด็กเสพติดสื่อและจดจ่อกับการติดตามรายการ ทำให้เกิดภาวะโรคอ้วน เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งวิธีการดำรงชีวิตแบบอยู่บ้านที่กำลังเป็นที่แพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว ผลจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เด็กและเยาวชนไม่ได้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงและส่งผลกระทบต่ออนาคตและคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน (The American Association for Physical Activity and Recreation, 2011)

การมีคุณภาพชีวิตที่ดีจะเป็นภูมิคุ้มกันสำหรับสถานการณ์และภาวะแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก เพราะคุณภาพชีวิตที่ดีต้องการอนามัยโลก (World Health Organization, 1997) ได้กล่าวถึงเป็นความสุข ความพึงพอใจในชีวิต มีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคมเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตสามารถทำได้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม

จากแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555–2559) สถานศึกษาจำเป็น ต้องปลูกฝังให้เด็กนักเรียนได้มีความรู้ ทักษะและประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาที่มีอายุ 7-12 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการทางกายที่ดี การพัฒนาด้านทักษะการรับรู้ที่ดี มีความสนใจในสิ่งต่างๆ ได้ยาวนานขึ้นกว่าเด็กปฐมวัย เป็นการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการให้เกิดประโยชน์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับนักเรียนในช่วงวัยนี้ (Tangsujapoj, 2010) ดังเช่นในประเทศอิสราเอลที่ได้นำรูปแบบหลักสูตรการศึกษาการใช้เวลาว่างแห่งอิสราเอล (Israel's Leisure Education Curriculum Model) มาเป็นหลักสูตรในโรงเรียนของรัฐ โดยมีกลยุทธ์ที่มีความชัดเจนและนำไปสู่การปฏิบัติหรือนำไปใช้ได้ เช่น การสอนให้เห็นความสำคัญและความจำเป็นของการใช้เวลาว่าง การตระหนักถึงการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาไปสู่การใช้เวลาว่างในช่วงอายุถัดไป (AAPAR, 2011) สถานศึกษาจึงมีบทบาทในการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับผู้เรียนเพื่อผู้เรียนได้มีความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ อาทิ ศิลปะ ดนตรี การศึกษานอกสถานที่ งานหัตถกรรม งานอดิเรก เกมและกีฬา เพื่อสนับสนุนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีพัฒนาการที่ดีในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัจจัยทางวัตถุและก่อให้เกิดความสุขในการเรียน (Chalermputipong, S., 2011)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหารโรงเรียน อาจารย์และผู้ปกครอง นำข้อมูลมาส่งเสริมสนับสนุนให้มีกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนเพื่อส่งเสริมให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ตอบสนองนโยบายของรัฐที่รณรงค์ให้เยาวชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเหมาะสม และพัฒนาคุณภาพชีวิต ในด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและวัตถุ ให้ดีขึ้น เพื่อเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีศักยภาพที่ดีในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเอกชนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 10,282 คน (Educational statistics, Ministry of Education, 2015) โดยเทียบตารางกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่ และมอร์แกน ที่จำนวนประชากร 10,282 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. การสร้างและหาคุณภาพของแบบ สอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีขั้นตอนดังนี้

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- 1.2 สร้างแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย
- 1.3 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0
- 1.4 ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
- 1.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับ

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นในระดับสูง

1.6 ปรับปรุงแบบสอบถามก่อนนำไปเก็บข้อมูลหาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายกับกลุ่มตัวอย่างที่แท้จริงจำนวน 400 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน

1.7 นำข้อมูลการประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของ (Best, 1977) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

น้อยกว่า 1.50	คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด
1.51 – 2.50	คะแนน หมายถึง น้อย
2.51 – 3.50	คะแนน หมายถึง มาก
มากกว่า 3.51	คะแนน หมายถึง มากที่สุด

2. การสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบวัดคุณภาพชีวิต

2.2 จัดทำแบบวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

2.3 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย และคุณภาพชีวิต ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0

2.4 ตรวจสอบแก้ไขแบบวัดคุณภาพชีวิตตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 นำแบบวัดคุณภาพชีวิตที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 แสดงว่าแบบวัดคุณภาพชีวิตมีความเชื่อมั่นในระดับสูง

2.6 ปรับปรุงแบบวัดคุณภาพชีวิตก่อนนำไปเก็บข้อมูลหาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายกับกลุ่มตัวอย่างที่แท้จริงจำนวน 400 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน

2.7 นำข้อมูลการประเมินคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมาประเมินค่าเป็นระดับคะแนน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของ (Best, 1977) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

น้อยกว่า 1.50	คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด
1.51 – 2.50	คะแนน หมายถึง น้อย
2.51 – 3.50	คะแนน หมายถึง มาก
มากกว่า 3.51	คะแนน หมายถึง มากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป นำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) และค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 ความต้องการกิจกรรมทางกาย นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตอนที่ 3 ระดับคุณภาพชีวิต นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ในการสำรวจความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 400 คน ผลการวิจัยเป็นไปตามตารางดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
นักเรียนชาย	200	50
นักเรียนหญิง	200	50
รวม	400	100

จากตารางที่ 1 นักเรียนชายที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และนักเรียนหญิงที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รวมจำนวน 400 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ตารางที่ 2 แสดงการประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ประเภทกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
เกมและกีฬา	2.65	1.06	มาก
1. ฟุตบอล	2.57	1.28	มาก
2. วอลเลย์บอล	2.62	0.95	มาก
3. แบดมินตัน	2.83	0.95	มาก
4. แฮร์บอล	2.66	1.03	มาก
5. ปิงปอง	2.67	0.99	มาก
6. เกม	2.60	1.16	มาก
งานอดิเรก	2.66	0.93	มาก
7. อ่านหนังสือ	2.70	0.83	มาก
8. ฟังเพลง	2.84	0.83	มาก
9. ทำอาหาร	2.69	0.98	มาก
10. ปลุกต้นไม้	2.52	0.94	มาก
11. สะสมสิ่งของ	2.56	1.09	มาก
ประเภทดนตรี	2.68	0.97	มาก
12. เล่นดนตรี	2.96	0.81	มาก
13. เต้นรำ	2.54	0.98	มาก
14. กิจกรรมเข้าจังหวะ	2.67	1.06	มาก
15. ร้องเพลง	2.55	1.06	มาก
ศิลปหัตถกรรม	2.45	1.05	น้อย
16. งานฝีมือ	2.63	0.96	มาก
17. วาดภาพ	2.57	1.01	มาก
18. งานปั้น	2.44	1.07	น้อย
19. เย็บปักถักร้อย	2.34	1.12	น้อย
20. พับกระดาษ	2.31	1.11	น้อย
รวม	2.61	1.01	มาก

จากตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.61$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ เล่นดนตรี ($\bar{X} = 2.96$) ฟังเพลง ($\bar{X} = 2.84$) แบดมินตัน ($\bar{X} = 2.83$) ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแต่ละด้าน พบว่า ประเภทดนตรี ได้แก่ เล่นดนตรี ($\bar{X} = 2.96$) ประเภทงานอดิเรก ได้แก่ ฟังเพลง

($\bar{X}$ = 2.84) ประเภทเกมและกีฬา ได้แก่ แบดมินตัน ($\bar{X}$ = 2.83) และประเภทศิลปะหัตถกรรม ได้แก่ งานฝีมือ ($\bar{X}$ = 2.63) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาประเมินคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ในการสำรวจคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 400 คน ผลการวิจัยเป็นไปตามตารางดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

คุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ด้านสังคม	3.16	0.74	มาก
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ	3.20	0.79	มาก
2. ฉันได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว	3.41	0.63	มาก
3. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนๆ และครอบครัว	3.27	0.74	มาก
4. เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	2.95	0.77	มาก
5. ฉันและเพื่อนๆ ต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วม	3.17	0.81	มาก
6. ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	3.01	0.70	มาก
7. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	3.14	0.79	มาก
8. ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.17	0.73	มาก
ด้านอารมณ์	3.24	0.74	มาก
ฉันมีความสุขและเพลิดเพลินกับกิจกรรมการใช้เวลาร่วม	3.42	0.65	มาก
9. ฉันชอบตัวตนของฉัน	3.40	0.71	มาก
10. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.30	0.75	มาก
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการที่ตนเองทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น	3.28	0.72	มาก
12. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้	2.98	0.81	มาก
13. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมการใช้เวลาร่วม	3.18	0.73	มาก
14. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง	3.21	0.74	มาก
15. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ฉันผ่อนคลายความเครียดวิตกกังวล	3.29	0.73	มาก
16. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ฉันเกิดความคิดสร้างสรรค์	3.23	0.79	มาก
17. ฉันรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมการใช้เวลาร่วมที่เข้าร่วม	3.42	0.72	มาก
18. ฉันมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วม	3.19	0.64	มาก
19. กิจกรรมการใช้เวลาร่วมทำให้ฉันกล้าแสดงออก	3.02	0.88	มาก
20. ฉันรู้สึกมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาร่วมที่ชอบ	3.22	0.78	มาก

ตารางที่ 3 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ด้านร่างกาย	3.13	0.81	มาก
21. ฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	3.00	0.90	มาก
22. ฉันดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี	3.08	0.73	มาก
23. ฉันรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนทุกเช้า	3.09	0.90	มาก
ด้านร่างกาย	3.13	0.81	มาก
24. ฉันสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้	3.22	0.71	มาก
25. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง	3.27	0.80	มาก
ด้านวัตถุ	3.28	0.75	มาก
26. ฉันมีเครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอต่อความต้องการ	3.34	0.67	มาก
27. ฉันมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต	3.30	0.73	มาก
28. ฉันพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน	3.44	0.67	มาก
29. ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ	3.17	0.79	มาก
30. ฉันรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	3.17	0.81	มาก
31. ฉันพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่พักอาศัย	3.30	0.79	มาก
32. สภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่ช่วยให้ฉันสามารถทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้	3.27	0.81	มาก
รวม	3.21	0.75	มาก

จากตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.21$) เมื่อพิจารณา รายด้าน พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมากทุกด้าน ดังนี้ ด้านวัตถุ ($\bar{X} = 3.28$) ด้าน อารมณ์ ($\bar{X} = 3.24$) ด้านสังคม ($\bar{X}=3.16$) และด้านร่างกาย ($\bar{X}=3.13$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ฉันพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัย ในปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.44$) ฉันรู้สึกตื่นเต้นในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เข้าร่วม และฉันมีความสุขและเพลิดเพลิน กับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 3.42$) ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

1. นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ใน ระดับมาก เพราะนักเรียนระดับชั้นดังกล่าวเป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนปลายที่มีอายุ 9-12 ปี เป็นระยะ ที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น ที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ทำให้เด็กวัยนี้ ให้ความสำคัญกับการสร้างมิตรภาพระหว่างบุคคลทั้งคนใกล้ชิดหรือคนอื่นๆ และมีความสนใจใฝ่รู้ แสวงหา ความรู้ใหม่ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (Lahey, 2001:34) และแนวคิดของ

(Tangsujjapoj, S., 2010) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมของเด็กประถมศึกษาตอนปลาย ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง การสร้างมิตรภาพ เริ่มเรียนรู้ค่านิยม และกฎเกณฑ์ทางสังคมจากกลุ่มเพื่อน และบุคคลรอบข้าง มีพัฒนาการเพิ่มขึ้นทำให้รู้จักตนเองและยอมรับผู้อื่น กล้าเผชิญความท้าทาย กล้าแสดงออก มุ่งมั่นตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ กีฬาและเกม ดนตรี ท่องเที่ยว งานอดิเรก ศิลปหัตถกรรม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Tianthawat et al., 2015) ที่ได้ศึกษากิจกรรมในเวลาว่างของนักเรียนในจังหวัดกระบี่ พบว่า นักเรียนใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนในการทำกิจกรรมประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย งานอดิเรก ดนตรีและวรรณกรรมในระดับปานกลาง และกิจกรรมท่องเที่ยวในระดับสูง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Cheaychom, K., 2015) ที่ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ป.4-6 อายุ 10-12 ปี จะเน้นเรื่องสุขภาพดีไม่มีโรค การดูแลเบื้องต้นการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย เพราะการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำลายความสามารถ ดังนั้น จึงส่งผลให้เด็กวัยนี้มีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างตามความสนใจ เพื่อพัฒนาทักษะทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และทำให้รู้สึกกล้าแสดงออก แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองและเกิดความสุขสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเด็กวัยนี้ได้รับการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตขั้นพื้นฐานที่มาจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย ครอบครัว และบุคคลในชุมชน ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ทำให้เด็กเจริญเติบโตเตรียมความพร้อมสู่ช่วงวัยรุ่นและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบันราชานุกูลร่วมกับแผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน (Wipulakorn, P., 2010) ที่ได้มีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียนในปี พ.ศ. 2553 ซึ่งจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นหนึ่งในหกจังหวัดพื้นที่นำร่อง โดยเน้นการมีส่วนร่วมของเด็กผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างต้นทุนชีวิตอย่างยั่งยืน นอกจากนี้คุณภาพในการจัดการศึกษาของโรงเรียนเอกชนเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Issarawiriyakul, P., 2011) ที่ได้ศึกษายุทธศาสตร์การบริหารจัดการโรงเรียนเอกชนคุณภาพ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ยุทธศาสตร์การจัดการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติที่สอดคล้องกับความถนัดและความสนใจอันจะก่อให้เกิดความรู้ คุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม ทักษะและกระบวนการคิดที่สามารถนำมาประยุกต์ในการดำรงชีวิตในอนาคตได้อย่างมีความสุข (สถาบันแห่งชาติเพื่อปฏิรูปการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, มปป.) นอกจากนี้บุคลากรในสถานศึกษา เช่น ครูพลศึกษาก็เป็นบุคคลสำคัญที่ทำให้นักเรียนรู้จักกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและมีความสุข (Srisapha, K., 2015)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาประเภทกิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ 1) ประเภทดนตรี คือ เล่นดนตรี 2) ประเภทงานอดิเรก คือ ฟังเพลง และ 3) ประเภทเกมและกีฬา คือ แบดมินตัน และนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่บูรณาการทักษะการรับรู้ ทักษะทางกาย ทักษะทางสติปัญญา ให้กับเด็กประถมศึกษาตอนปลาย
2. ควรให้คำปรึกษาแก่เด็กประถมศึกษาตอนปลายให้รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ครบทุกหมู่ ตามหลักโภชนาการ เพื่อให้เด็กวัยนี้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีผ่านกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ต้องการ และชื่นชอบ
3. ควรจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เป็นที่นิยมของเด็กประถมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เกม เล่นดนตรี ศิลปะและหัตถกรรม งานอดิเรก และกิจกรรมทางสังคม
4. ควรจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษา (Campus Recreation) ให้แก่เยาวชน เพื่อสร้างเสริมให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดีโดยได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2561

Reference

- Best, John W. (1977). *Research in Education*. 3rd ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Chalermputipong, S. (2011). Leisure education to promote quality of life. *Journal of Faculty of Physical Education*. 14(2), 10-21. [in thai]
- Cheaychom, K. (2015). Exercise behavior of pupils in Krabi province. *Academic Journal Institute of Physical Education*. 7(1), 29-38. [in thai]
- Educational Statistics, Ministry of Education. (2015). *Report of the 2015 educational statistics*. Retrieved December 20, 2015, from http://www.mis.moe.go.th/misth/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=146.

- Issarawiriyakul, P. (2011). Strategies for the administration of quality private schools. *NEU Academic and Research Journal*. 3(1), 77-87. [in thai]
- Lahey, B.B. (2001). *Psychology : an introduction*. 7th ed. New York: McGraw-Hill.
- National Institute for Learning Reforms. Office of the National Education Commission. (n.d.). *Guidelines for management of education according to the National Education Act*. Bangkok: NILR. [in thai]
- Quality Learning Foundation. (2012). *The development of project learning of the 10 provinces*. Bangkok: QLF. [in thai]
- Srisapha, K. (2015). Health-related physical fitness of age 10-12 years old students private school, Saunlaung district in Academic year 2014. *Academic Journal Institute of Physical Education*. 7(3), 183-195. [in thai]
- Tangsujjapoj, S. (2010). *Leisure and recreation*. Bangkok: Faculty of Physical Education. Kasetsart University. [in thai]
- Thai News Agency. (2014). *Elementary school students revealed a trend to be act and treated more in school*. Retrieved July 28, 2014, from <http://www.mcot.net/site/content?id=53b26591be047084328b4501#Vbd3070qqko>. [in thai]
- The American Association for Physical Activity and Recreation. (AAPAR). (2011). *Leisure Education in Schools: Promoting Healthy Lifestyles for All Children and Youth*. Retrieved November 14, 2015, from www.aapar.org.
- Tianthawat, P., Yaosiri, P., & Bobethong, W. (2015). Leisure Time for Recreation of Students in Krabi Province. *Proceedings of the 5th. Institute of Physical Education International Conference 2015*. (pp.136-142). Institute of Physical Education. [in thai]
- Wipulakorn, P. (2010). Develop quality of life in middle school child by “Development Assets Empowerment”. *Rajanukul Institute Journal*. 25(2), 25-34. [in thai]
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Geneva: World Health Organization Publishing.

Received : 31 May, 2018

Revised : 16 October, 2018

Accepted : 18 December, 2018