

# ผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชมาวสน์ เพชรแดง สุวิมล ตั้งสัจพจน์ และกัลพฤกษ์ พลศรี  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนอนุบาลเมืองชุมพรวัดสุบรรณนิมิตร จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองจากแบบประเมินสุขภาวะ และการสุ่มแบบจับคู่ (Match - Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เครื่องมือวิจัย คือ 1) แบบประเมินสุขภาวะ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach มีค่า = 0.88 และ 2) โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะนักเรียน 8 สัปดาห์ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าโปรแกรมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า โปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และโปรแกรม ฯ มีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

**คำสำคัญ:** โปรแกรมการใช้เวลาว่าง; สุขภาวะ; นักเรียน

## EFFECTS OF LEISURE PROGRAM ON WELL-BEING OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Chomwart Phetdaeng, Suvimol Tangsujjapoj, and Kalapruet Polsor

Faculty of Education, Kasetsart University

---

### Abstract

The objective of this quasi - experimental research was to study the effects of leisure program on the well - being of junior high school students. Samples were 60 students of Anuban Muang Chumphon Watsubannimit School who were selected by wellbeing evaluation, and then match-paired sampling into experimental and control groups (30 for each). The research instruments were: - 1) the well - being evaluation questionnaire - the content validity was approved by 5 leisure experts (IOC = 0.8 - 1.0) as well as the Cronbach alpha coefficient correlation reliability was 0.88, and 2) the leisure program - the face validity was in the most appropriate level. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and t - test.

The findings were found that: - 1) after the experimental group attending the 8 - week leisure program, there were more wellbeing than before attending at the statistic of .05; and 2) after attending the 8 - week leisure program, the experimental group had more well-being than the control group at .05. It can be concluded that the leisure program affected the wellbeing of junior high school students. It possesses appropriateness to application.

**Keywords:** Leisure program, Well - being, Student

## บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีวัยรุ่น (อายุ 13 - 15 ปี) จำนวน 2,402,807 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2563) (Department of Provincial Administration, 2019) จากการสำรวจสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของประชาชนของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขพบว่า เด็กและวัยรุ่นจำนวน 2 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ แต่กลับมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากถึง 14 ชั่วโมงต่อคน ทั้ง ๆ ที่เด็กวัยรุ่นควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ทั้งนี้พฤติกรรมการนั่งติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะส่งผลต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง (Matichon, 2017)

อีกประการหนึ่ง สถานการณ์เสี่ยงด้านพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในชุมชนเมืองและท้องถิ่นที่กำลังเติบโตเป็นเมืองใหญ่มีพฤติกรรมเสี่ยงที่จำเป็นต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน ได้แก่ คุณธรรมจริยธรรมลดลง ใช้เวลาว่างเชิงสร้างสรรค์ลดลง มีสภาพร่างกายอ่อนแอ มีภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ (Committee of Child Development and National Youth, 2018) ปัญหาเหล่านี้มีผลต่อสุขภาวะของวัยรุ่นทั้งสิ้น

Carruthers, & Hood (2007) ได้พัฒนารูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของบุคคลในสิ่งแวดล้อมที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure Experience) ให้เกิดการพัฒนา ดังนี้

1. ความเชื่อในคุณค่าการใช้เวลาว่าง (จิตวิญญาณ)
2. แสดงออกจากการกระทำ (ทางร่างกาย)
3. เกี่ยวข้องกับความเป็นเจ้าของ (สังคม)
4. คิดและเรียนรู้ (ความคิด/การรับรู้)
5. รับรู้จากความรู้สึก (จิตใจและอารมณ์)
6. การละเล่นและนันทนาการ (ทักษะและความรู้การใช้เวลาว่าง)

ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองของชีวิต (Hood & Carruthers, 2007) ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เกิดจากสภาวะความสำเร็จ (Success) ความพึงพอใจ (Satisfy) และผลิตภาพ (Product) จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างไปสู่การมีสุขภาวะ 6 ด้าน ได้แก่

1. สุขภาวะการใช้เวลาว่าง (Leisure Well - being)
2. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ (Psychological and Emotional Well - being)
3. สุขภาวะทางความคิด (Cognitive Well - being)
4. สุขภาวะทางสังคม (Social Well - being)
5. สุขภาวะทางร่างกาย (Physical Well - being)
6. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well - being)

การใช้เวลาว่าง (Leisure) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตมนุษย์และเป็นพื้นฐานของคุณภาพชีวิต ช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างจิตวิญญาณ จิตใจ ร่างกาย และพัฒนาการของแต่ละบุคคล (Jenkins & Pigram, 2003 as cited in Suvimol Tangsujjapoj, 2010, p. 35) ตามที่แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ว่าด้วยยุทธศาสตร์ที่ 1 ต้องการส่งเสริมประชาชนให้เห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิต (Department of Physical Education, 2017, p. 16) การใช้เวลาว่างจึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาตัวบุคคล ชุมชน และประเทศ สนับสนุนคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดี (World Leisure Organization, n.d.)

อันที่จริง วัยรุ่นเป็นช่วงวัยของโอกาสและการเปลี่ยนแปลงที่ต้องได้รับการคุ้มครองและการเอาใจใส่เป็นพิเศษ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม ปัจจัยด้านชีวภาพ และบทบาททางสังคม (Usanee Petchruschatachart, Karnsunaphat Balthip, & Siriwan Piriyakoonorn, 2016) การใช้รูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นทางเลือกหนึ่ง (Alternative Way) ในการนำพาให้วัยรุ่นไปสู่การมีสุขภาวะ

อีกประการหนึ่ง เพื่อที่จะให้สอดคล้องกับแผนแม่บทของชาติในการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ได้มุ่งเน้นการเสริมสร้างการจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี และมีทักษะด้านสุขภาวะที่เหมาะสม (National Strategy Master Plan, 2019) อีกทั้งสอดคล้องกับนโยบายของสหประชาชาติ และองค์การอนามัยโลก (United Nations, 2015) ที่กำหนดสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับเป้าประสงค์ในการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) 17 ข้อ ให้ประชากรโลกมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างมีสุขภาพดีและมีสุขภาวะทุกกลุ่มอายุในปี ค.ศ. 2030 โดยมีสุขภาวะ (Well - being) อยู่ใน SDGs ข้อที่ 3

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีการพัฒนาสุขภาวะการใช้เวลาว่าง สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ สุขภาวะทางความคิด สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยมีการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่สอดคล้องตามความต้องการ ความสามารถ และเกิดความพึงพอใจของนักเรียนในการเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างเพื่อสร้างเสริมการมีสุขภาวะ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ
2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่ากลุ่มควบคุม

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi - experimental research) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทําวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน พ.ศ.2563 โดยมีหมายเลขรับรอง คือ COA No. COA63/057

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่ศึกษาในโรงเรียนของจังหวัดชุมพร ภายใต้สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 1 ประเภทอนุบาล - มัธยมศึกษา แบ่งเป็น 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองชุมพร อำเภอท่าแซะ และอำเภอปะทิว รวมทั้งสิ้น 42 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 3,052 คน (Office of the Basic Education Commission, 2020)

การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage random sampling) ดังนี้

1. การสุ่มจากประชากร 3,052 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 346 คน จาก 42 โรงเรียน (Krejcie, & Morgan, 1970) ทำการสุ่มเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โรงเรียนขนาดใหญ่ที่มีนักเรียน จำนวน 601 – 1,500 คน ได้จำนวน 3 โรงเรียน แล้วทำการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) ด้วยการจับสลากจากโรงเรียน ขนาดใหญ่ 3 โรงเรียนอีกครั้ง ได้โรงเรียนอนุบาลเมืองชุมพร วัดสุบรรณนิมิตร อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

2. ให้กลุ่มตัวอย่าง 346 คน ของโรงเรียนอนุบาลเมืองชุมพร วัดสุบรรณนิมิตรทำการทดสอบแบบ ประเมินสุขภาวะ นำคะแนนทั้งหมดมาเรียงจากคะแนนจากสูงสุดถึงคะแนนต่ำสุด เลือกนักเรียนที่มีคะแนน มากกว่าค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) จำนวน 30 คน และคะแนนที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยอีก 30 คน มาสุ่มแบบจับคู่ (match - paired sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน รวมทั้งหมด 60 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินสุขภาวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดสุขภาวะของ Hood, & Carruthers (2007, pp. 276 - 297) ที่แบ่งสุขภาวะออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะการใช้เวลาว่าง สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ สุขภาวะทางความคิด สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ แบบประเมินนี้ เป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 - Point Scale ตามเกณฑ์การประเมินของ Best (1970, p. 670) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

|                   |         |            |
|-------------------|---------|------------|
| 0.00 - 1.50 คะแนน | หมายถึง | น้อยที่สุด |
| 1.51 - 2.50 คะแนน | หมายถึง | น้อย       |
| 2.51 - 3.50 คะแนน | หมายถึง | มาก        |
| 3.51 - 4.00 คะแนน | หมายถึง | มากที่สุด  |

แบบประเมินสุขภาวะนี้ ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง เชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 และนำแบบประเมินสุขภาวะไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างใน การวิจัยจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นแอลฟาตามวิธีของ Cronbach เท่ากับ 0.88

2. โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 8 สัปดาห์ ยึดหลักการสร้างโปรแกรมตามหลักการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ 6 ประการ (Six - key Elements of a Situated Activity System) ของ Rossman, & Schlatter (2015, pp. 41 - 52) ได้แก่ การมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดสถานที่ทางกายภาพ อุปกรณ์การใช้เวลาว่าง โครงสร้างของกิจกรรม มีความสัมพันธ์กัน และการเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม

โปรแกรมฯ ใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที โดยยึดการวัดการปฏิบัติหลัก (Key Performance Measure) จากกรอบแนวคิดสุขภาวะ 6 ด้านของ Hood, & Carruthers (2007, pp. 276 - 297) ออกเป็นดัชนีตัวบ่งชี้ (KPI) จำนวน 12 ตัว ได้แก่ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ประสพการณ์การใช้เวลาว่าง ความสุข การควบคุมชีวิต การคิดพิจารณาอย่างไตร่ตรอง ความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี กับคนอื่น การเห็นคุณค่าในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การเห็นความสำคัญในการมีกิจกรรมทางกายทุกวัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเห็นคุณค่าของการมีสุขภาวะ และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย สำหรับหัวข้อ ของกิจกรรมที่จัดในโปรแกรมฯ แต่ละครั้ง ประกอบด้วย

- ครั้งที่ 1 รูปแบบของสุขภาวะการใช้เวลาว่าง
- ครั้งที่ 2 แนวคิดและการเห็นคุณค่าของการมีสุขภาวะที่ดี
- ครั้งที่ 3 แรงจูงใจในการใช้เวลาว่างเพื่อนำไปสู่สุขภาวะ



ครั้งที่ 4 การตัดสินใจใช้เวลาว่างอย่างมีความหมายต่อสุขภาวะ

ครั้งที่ 5 ทักษะการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย

ครั้งที่ 6 การใช้เวลาว่างกับความสุข

ครั้งที่ 7 ประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ส่งผลต่อสุขภาวะ

ครั้งที่ 8 การใช้เวลาว่างส่งผลต่อความเจริญรุ่งเรืองของชีวิต

โปรแกรมฯ นี้ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าของโปรแกรมฯ อยู่ในระดับที่เหมาะสมมาก

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนการทดลอง - ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามประเมินสุขภาวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาคัดกรองนักเรียนของโรงเรียนอนุบาลเมืองชุมพร วัดสุบรรณนิมิตร จำนวน 346 คน และสุ่มด้วยการจับคู่แบบ (match - paired sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มตัวอย่าง 30 คน

2. ขั้นตอนการทดลอง - กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้สัปดาห์ละ 90 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง - เมื่อครบกำหนดระยะเวลาของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะ จำนวน 8 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินสุขภาวะ

4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ผล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์แบบประเมินสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การหาความแตกต่างสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองใช้ Dependent Sample t - test โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. การหาความแตกต่างสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมใช้ Independent Sample t - test โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ผลการวิจัย

ผลจากโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

**ตารางที่ 1** ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และหลังเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ของกลุ่มทดลอง

| สุขภาวะ                     | ก่อนเข้าร่วม |      | หลังเข้าร่วม |      | t       | Sig   |
|-----------------------------|--------------|------|--------------|------|---------|-------|
|                             | $\bar{X}$    | S.D. | $\bar{X}$    | S.D. |         |       |
| 1. สุขภาวะการใช้เวลาว่าง    | 2.26         | .333 | 3.88         | .227 | -21.773 | .000* |
| 2. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ | 2.45         | .453 | 3.88         | .251 | -15.283 | .000* |
| 3. สุขภาวะทางความคิด        | 2.27         | .526 | 3.83         | .328 | -13.478 | .000* |
| 4. สุขภาวะทางสังคม          | 2.39         | .416 | 3.82         | .303 | -13.839 | .000* |
| 5. สุขภาวะทางร่างกาย        | 2.20         | .397 | 3.81         | .363 | -15.448 | .000* |
| 6. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ      | 2.33         | .373 | 3.87         | .288 | -16.911 | .000* |
| รวม                         | 2.32         | .258 | 3.85         | .269 | -21.162 | .000* |

\*P > .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบระดับสุขภาวะในภาพรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| สุขภาวะ                     | เวลา | กลุ่ม  | n  | $\bar{X}$ | S.D. | t      | df | Sig   |
|-----------------------------|------|--------|----|-----------|------|--------|----|-------|
| 1. สุขภาวะการใช้เวลาว่าง    | ก่อน | ทดลอง  | 30 | 2.26      | .333 | .317   | 58 | .752  |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.28      | .345 |        |    |       |
|                             | หลัง | ทดลอง  | 30 | 3.88      | .227 | 14.872 | 58 | .000* |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.84      | .308 |        |    |       |
| 2. สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ | ก่อน | ทดลอง  | 30 | 2.45      | .453 | -.242  | 58 | .809  |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.42      | .435 |        |    |       |
|                             | หลัง | ทดลอง  | 30 | 3.88      | .251 | 15.394 | 58 | .000* |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.68      | .343 |        |    |       |
| 3. สุขภาวะทางความคิด        | ก่อน | ทดลอง  | 30 | 2.27      | .227 | -.083  | 58 | .934  |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.26      | .504 |        |    |       |
|                             | หลัง | ทดลอง  | 30 | 3.83      | .328 | 13.620 | 58 | .000* |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.84      | .229 |        |    |       |
| 4. สุขภาวะทางสังคม          | ก่อน | ทดลอง  | 30 | 2.39      | .416 | -.266  | 58 | .791  |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.37      | .392 |        |    |       |
|                             | หลัง | ทดลอง  | 30 | 3.82      | .303 | 14.414 | 58 | .000* |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.79      | .246 |        |    |       |
| 5. สุขภาวะทางร่างกาย        | ก่อน | ทดลอง  | 30 | 2.20      | .397 | .765   | 58 | .447  |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.28      | .390 |        |    |       |
|                             | หลัง | ทดลอง  | 30 | 3.81      | .363 | 10.829 | 58 | .000* |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.89      | .289 |        |    |       |
| 6. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ      | ก่อน | ทดลอง  | 30 | 2.20      | .397 | .765   | 58 | .447  |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.28      | .390 |        |    |       |
|                             | หลัง | ทดลอง  | 30 | 3.81      | .363 | 10.829 | 58 | .000* |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.89      | .289 |        |    |       |
| รวม                         | ก่อน | ทดลอง  | 30 | 2.32      | .258 | .187   | 58 | .852  |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.33      | .241 |        |    |       |
|                             | หลัง | ทดลอง  | 30 | 3.85      | .269 | 18.094 | 58 | .000* |
|                             |      | ควบคุม | 30 | 2.82      | .158 |        |    |       |

\*P > .05

จากตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า ระดับสุขภาวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันทุกด้าน และเมื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

## อภิปรายผล

1. จากสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นพบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Verma (2017) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างและสุขภาวะเชิงคุณภาพในกลุ่มวัยรุ่นจำนวน 10 คน ที่มีอายุระหว่าง 14 - 19 ปี ผลการวิจัยพบว่า 1) การใช้เวลาว่างช่วยเพิ่มความสามารถของผู้เข้าร่วมในการรับมือและปรับปรุงประสิทธิภาพ 2) สิ่งอำนวยความสะดวกการใช้เวลาว่างในการเชื่อมต่อการมีความหมายกับตนเองและผู้อื่น และการให้บริการมีวัตถุประสงค์พื้นฐานของการขัดเกลาทางสังคม และ 3) เพิ่มกลไกทางจิตวิทยา ได้แก่ การฟื้นตัว แรงจูงใจภายในและการติดต่อบทบาทเป็นสื่อกลางในการรักษาสุขภาวะ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับศศิธร จันจักษ์ (Sasithon Jamnongrak, 2015) ที่ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างด้านสุขภาวะดีกว่ากลุ่มควบคุม

2. จากสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมโปรแกรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของสัมฤทธิ์ สมนาม และอำนาจ ชนวงค์ (Samrit Somnam, & Amnat Chanawong, 2019) ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะสามารถส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (อาทิ ก้าวร้าว เห็นแก่ตัว ขาดความมั่นใจ ไร้ระเบียบ และไม่มีมารยาท) ทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sarriera และคณะ (2013) ที่ศึกษามุมมองของการใช้เวลาว่างต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นในประเทศสเปนและบราซิลพบว่า แรงจูงใจ การจัดระเบียบเวลาว่าง และการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความพึงพอใจเป็นปัจจัยในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นให้เกิดสุขภาวะที่ดี และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Padhy, Valli, Pienyu, & Padiri (2015) ที่ได้ศึกษาแรงจูงใจการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของวัยรุ่น โดยใช้แบบวัดตรวจสอบความแตกต่างของแรงจูงใจเพื่อการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ สำนวจความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจเพื่อการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ และตรวจสอบผลของแรงจูงใจการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะ ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจภายในที่กระตุ้นให้เกิดประสบการณ์ และแรงจูงใจภายนอกให้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นปัจจัยที่ทำให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น

สอดคล้องกับพินนา หมวกยอด (Pinnapa Muakyod, 2015) ได้ศึกษาการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา และศึกษาผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย จากกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมแบ่งออกเป็นสามส่วน ได้แก่ 1) ปัจจัยป้อน - การเตรียมกลุ่มผู้ร่วมวิจัยเพื่อสร้างสัมพันธ์ ความเข้าใจในกระบวนการวิจัย และสุขภาวะทางปัญญา 2) กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม 5 แผน ได้แก่ แผนพัฒนาสติ แผนพัฒนาศรัทธา แผนพัฒนาปัญญา แผนพัฒนาการประยุกต์ใช้ และแผนพัฒนาความสุข และ 3) ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาและสุขภาวะทางปัญญา

สอดคล้องกับอุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (Urairat Nayai, 2016) ที่ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ผลการศึกษา



พบว่า กิจกรรมที่ปรับสมดุลด้วยการผ่อนคลายตนเอง การเรียนรู้หลักคิดด้วยกิจกรรมผ่านประสบการณ์ และการสรุปบทเรียนการเรียนรู้กิจกรรมทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพทางปัญญาด้านการจัดการอย่างมีสติของเด็กและเยาวชนดีขึ้น

นอกจากนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hertting, & Kostenius (2012) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมการใช้เวลว่างและสุขภาพของเด็กพบว่า กิจกรรมการใช้เวลว่างเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพของเด็ก การสนทนารวมถึงการค้นหาความสมดุลระหว่างกิจกรรมการใช้เวลว่างที่จัดขึ้นก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีแก่เด็ก และยังสอดคล้องกับ Zhang, & Zheng (2017) ได้ศึกษาความเครียดทางวิชาการและอิทธิพลของกิจกรรมการใช้เวลว่างที่มีต่อสุขภาพทางอารมณ์ของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดทางวิชาการภายในบุคคลและระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอารมณ์ด้านลบ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลว่างมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอารมณ์เชิงบวก และความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลว่างและอารมณ์ด้านบวกมีในนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชาย ผลลัพธ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการลดความเครียดทางวิชาการอย่างมีประสิทธิภาพและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลว่างมีความสำคัญในการส่งเสริมและเสริมสร้างสุขภาพทางอารมณ์

อีกประเด็นหนึ่ง ในช่วงเวลา 8 สัปดาห์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มตัวอย่างนั้นพบว่า ช่วยปลูกฝังให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ เล็งเห็นถึงการให้ความสำคัญกับตนเองในการใช้เวลาว่างเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ กระบวนการกลุ่มในการดำเนินโปรแกรมส่งผลต่อนักเรียนในการทำงานเป็นทีม (Teamwork) การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เคารพในหลักการของประชาธิปไตยและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พิจารณาปัญหาด้วยเหตุและผล เกิดทักษะการตัดสินใจ ตระหนักรู้ถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย เห็นคุณค่าในตัวเอง (Self - Esteem) เกิดความมั่นใจในตนเอง ตลอดจนเห็นความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลว่างของบุคคลในสิ่งแวดล้อมที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์การใช้เวลว่างของ Carruthers, & Hood (2007) ให้เกิดการพัฒนา 1) ความเชื่อในคุณค่าการใช้เวลว่าง (จิตวิญญาณ) 2) แสดงออกจากการกระทำ (ทางร่างกาย) 3) เกี่ยวข้องกับความเป็นเจ้าของ (สังคม) 4) คิดและเรียนรู้ (ความคิด / การรับรู้) 5) รับรู้จากความรู้สึก (จิตใจและอารมณ์) และ 6) การละเล่นและนันทนาการ (ทักษะและความรู้การใช้เวลว่าง) แก่นักเรียน

## สรุป

โปรแกรมการใช้เวลว่างที่มีต่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีผลดีต่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางการใช้เวลาว่าง สุขภาพทางจิตใจและอารมณ์ สุขภาพทางความคิด สุขภาพทางสังคม สุขภาพทางร่างกาย และสุขภาพทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้ โปรแกรม ฯ มีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. โปรแกรมการใช้เวลว่างฯ นี้ สามารถนำไปขยายผลได้กับกลุ่มนักเรียน หรือกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนเอกชนและรัฐบาล กลุ่มวัยรุ่นในชุมชน หรือจังหวัดที่อยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ
2. เพิ่มระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมมากกว่า 8 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในการสร้างเสริมวิถีชีวิตการใช้เวลว่าง (Leisure Lifestyle) ให้นักเรียนมีสุขภาพดีมากขึ้น
3. ควรพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาให้ประชาชนมีความเข้าใจในการใช้เวลาว่าง เพื่อยกระดับการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

## References

- Best, J. W. (1970). *Research in Education* (3<sup>rd</sup> ed.). NJ: Prentice - Hall.
- Carruthers, C., & Hood, C. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well - being model, Part 1. *Therapeutic Journal*, 41(4), 276 - 297.
- Committee of Child Development and National Youth. (2018). *The 2<sup>nd</sup> Child and Youth Development National Master Plan. 2017 – 2021 (2)*. Bangkok: JS Printing.
- Department of Physical Education. (2017). *The 3<sup>rd</sup> National Recreation Master Plan 2017-2021*. Retrieved from <https://www.dpe.go.th/news-files-411891791865>
- Department of Provincial Administration. (2019). *Demographic statistic and housing*. Retrieved from <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx>
- Hertting, K., & Kostenius, C. (2012). Organized leisure activities and well - being: Children getting it just right. *LARNet Spring*, 15(2), 13 - 28.
- Hood, C., & Carruthers, C. (2007). Enhancing leisure experience and developing resources: The leisure and well - being model, Part 2. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 298 - 325.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607 – 610.
- Matichon. (2017). Sedentary behavior in Thai people 14 hours / day. *Matichon Newspaper*, 40(14516): 7 December, P. 7
- National Strategy Master Plan. (2019). *National Strategy Master Plan: Strengthen Thai Citizen Well-being*. Retrieved from <https://www.shorturl.at/tyZ19>
- Office of the Basic Education Commission. (2019). *Primary Data of Primary Educational Service 1<sup>st</sup> Area*. Retrieved from [https://data.boppobec.info/emis/school.php?Area\\_CODE=8601](https://data.boppobec.info/emis/school.php?Area_CODE=8601)
- Padhy, M., Valli, S. K., Pienyu, R., & Padiri, R. A. (2015). Leisure motivation and well - being among adolescents and young adults. *Psychol Stud*, 60(3), 314 – 320.
- Pinnapa Muakyod. (2015). *Development of student potential in promoting intellectual well - being* (Doctoral Dissertation), Srinakharinwirot University.
- Rossman, J. R., & Schlatter, B. E. (2015). *Recreation programming: Designing and staging leisure experiences* (6<sup>th</sup> ed.). IL: Sagamore.
- Samrit Somnam, & Amnart Chanawong. (2019). Health condition development model of the students in the small - sized primary schools. *Journal of Education, Mahasarakham University*, 13(2).
- Sarriera, C. J., Casas, F., Bedin, L., Paradiso, A. C., Daniel, A., & González, M. (2013). Aspects of leisure on adolescent's well - being in two countries. *Springer Science*, 7, 245 - 265.
- Sasithon Jamnongrak. (2015). *Effects of participation in leisure motivation program on positive leisure lifestyle of senior high school students* (Master's thesis), Kasetsart University.
- Suvimol Tangsujjapoj. (2010). *Recreation and Leisure*. Bangkok: Adison Place Product Company.

- United Nations. (2015). *UN Sustainable development summit 2015*. Retrieved from <https://www.who.int/mediacentre/events/meetings/2015/un-sustainable-development-summit/en/>
- Urairat Nayai. (2016). *The development of spiritual health activity model for children and youth in the juvenile observation and protection center of Pattani Province* (Master's thesis), Prince of Songkla University.
- Usanee Petchruschatachart, Karnsunaphat Balthip, & Siriwan Piriyaakoonorn. (2016). Life's assets and quality of life of Thai junior high school adolescent, Songkhla Province. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 36 (Supplement), 56.
- Verma, G. (2017). Leisure and well - being among adolescents: A qualitative study. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(8), 936 - 943.
- World Leisure Organization. (n.d.). *About us*. Retrieved from <https://www.worldleisure.org/about-us/>
- Zhang, J., & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well - being? a daily diary investigation. *Journal of Adolescence*, 60, 114 - 118.

---

Received: April, 7, 2021

Revised: May, 12, 2021

Accepted: June, 11, 2021

The background is a light blue gradient with various abstract geometric shapes. There are several hexagons, some solid blue and others with a diagonal line pattern. There are also circles, some solid blue and others with a diagonal line pattern. A large, thick blue curved line runs from the top left towards the bottom right. Another thick blue curved line runs from the top right towards the bottom right. The text is centered in the middle of the page.

# Academic Journal of Thailand National Sports University