



ผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่มีต่อคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กนาวิน วัฒนากุล และสุวิมล ตั้งสัจจะพจน์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่มีต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนกีฬาคณะการบริบาลส่วนจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองจากแบบสอบถามคุณภาพชีวิต และการสุ่มแบบจับคู่ (Match - Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย: - 1) แบบประเมินคุณภาพชีวิต ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิการใช้เวลาว่าง จำนวน 4 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่า อยู่ในช่วง 0.75 - 1.00 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น Cronbach มีค่า = .82 และ 2) โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก 8 สัปดาห์ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิการใช้เวลาว่าง จำนวน 4 ท่าน ได้ค่าโปรแกรมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า: - 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และมีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต; โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก; นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



EFFECTS OF LEISURE EDUCATION AFTERSCHOOL PROGRAM ON THE QUALITY OF LIFE OF GRADE 9 STUDENTS

Kanawin Wattanakul, and Suvimol Tangsujjapoj

Faculty of Education, Kasetsart University

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effects of leisure education afterschool program on the quality of life of grade 9 students. Samples were 60 students of Phitsanulok Provincial Administrative Organization Sports Schools. They were selected by the quality of life evaluation questionnaire, and then match - paired sampling into experimental and control groups, 30 for each. The research instruments were: - 1) the quality of life evaluation questionnaire – the content validity was approved by 4 leisure experts (IOC = 0.75 - 1.00) as well as the Cronbach Alpha coefficient correlation reliability was 0.82, and 2) the leisure education afterschool program was approved by 4 leisure experts – the face validity was in the most appropriate level. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and t-test.

Findings were found that: - 1) after the experimental group attending the 8-week leisure education afterschool program, there was more quality of life than before attending at the statistic of .05; and 2) after attending the 8 - week leisure education afterschool program, the experimental group had more quality of life than the control group at .05. It can be concluded that the leisure education afterschool program effect on the quality of life of junior high school students. It possesses appropriateness to further application.

Keywords: Quality of life, Leisure education afterschool program, Grade 9 students

บทนำ

จากการสำรวจสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของประชาชนในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (Department of Health, 2017) พบว่า เด็กและวัยรุ่น จำนวน 2 ใน 3 มีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอ แต่กลับมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากถึง 14 ชั่วโมงต่อวัน ทั้ง ๆ ที่เด็กวัยรุ่นควรมีกิจกรรมทางกายระดับ ปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เด็กและเยาวชน อายุ 13 – 17 ปี ที่มีอยู่ 4 ล้านกว่าคน มีพฤติกรรม ก้าวร้าวร้อยละ 3.8 คิดเป็น 1.5 แสนคนทั่วประเทศ (Department of Mental Health, 2018) ส่วนใหญ่จะเป็นชาย สาเหตุเกิดจากสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่พบว่า เด็กดูภาพยนตร์ เล่นเกมที่มีเนื้อหาก้าวร้าว จะมี ผลทำให้เด็กมีจิตใจก้าวร้าว อยากเลียนแบบ นอกจากนี้จากการสำรวจขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2023) พบว่า ปี 2021 วัยรุ่นช่วงอายุ 13 - 17 ปี มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 17.6

ปัญหาเด็กติดเกม เมื่อเล่นเกมแพ้จะทุบตีเครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยอารมณ์เสีย และก่อปัญหาแก่สังคม ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2019) ได้ประกาศ “โรคติดเกม (Gaming Disorder)” เป็นหนึ่งในโรคทางจิตเวช ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสพติด ในทางสมองมีลักษณะคล้ายกับติดสารเสพติด เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาสมอง พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก หลังประเทศไทยมีการประกาศให้ E - Sport เป็นกีฬาประเภทหนึ่งแล้วพบว่า ตัวเลขของเด็กติดเกมที่เข้ารับคำปรึกษากับกรมสุขภาพจิตมีเพิ่มขึ้น ถึง 7 เท่า การเล่นเกมจนกลายเป็นการเสพติดกลับยิ่งทำให้เด็กไม่ได้พัฒนาทักษะและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

ปัญหาเด็กอายุ 17 ปี ผันตัวเป็นผู้แทนจำหน่ายยาบ้าให้แก่เด็กวัยรุ่นเพื่อหาเงินไปเที่ยวเตร่ (PPTV36 Online, 2020) เด็กอายุ 15 – 21 ปี ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร จากการสำรวจวัยรุ่นสตรีไทย อายุ 15 - 21 ปี จำนวน 2,001 คนของสำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (Office of the Minister of Public Health, 2019) พบว่า วัยรุ่นไทยร้อยละ 46.7 มีพฤติกรรมเสี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งสาเหตุมาจาก วัยรุ่นมีความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมากถึง ร้อยละ 95.5 รวมไปถึงการเข้าถึงสื่อลามกในโลกออนไลน์ได้ง่ายขึ้น ในขณะที่เดียวกันสื่อทางโทรทัศน์มักนำเสนอ ฉากแสดงความรักอย่างแพร่หลายในสังคมไทย จึงทำให้วัยรุ่นเชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องความพึงพอใจของแต่ละ บุคคล และกลายเป็นเรื่องที่สังคมยอมรับได้

การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education) เป็นการสอนความรู้ และทักษะที่เกี่ยวกับกิจกรรมที่ หลากหลาย อีกทั้งเป็นกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ให้ผู้เกิดโอกาสในการเข้าร่วมโดยผ่านโปรแกรม นันทนาการและการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก เพื่อสอนให้รู้จักใช้เวลาว่างให้คุ้มค่า กล่าวอีกนัยหนึ่ง Leisure Education เป็นกระบวนการพัฒนาองค์รวมให้ผู้บุคคลได้พัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่าง ความสัมพันธ์ของ ตัวเองกับการใช้เวลาว่าง และความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของตนเองกับสังคม (Mundy, 1998 as cited in Edginton, Dieser, Lankford, & Kowalski, 2019)

โปรแกรมหลังโรงเรียนเล็ก (Afterschool Programs: ASPs) ได้มีการใช้เพิ่มมากขึ้นในช่วง 15 ปี ที่ผ่านมา (Hirsch, 2011) ประมาณร้อยละ 15 หรือ 8.4 ล้านคน ของนักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้าร่วมในโปรแกรมนี้นี้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง สถานที่วัยรุ่นและเยาวชนสามารถพัฒนาทักษะที่ จำเป็นในการเข้าและได้รับโอกาสในการพัฒนากิจกรรมทางกาย นอกจากโรงเรียนก็คือ โปรแกรมนันทนาการ และการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก (ASPs) มีเป้าหมายให้เกิดบรรยากาศและกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ในการสร้างทักษะที่ก่อให้เกิดสุขภาพ คุณลักษณะ ความรอบรู้ (Literacy) และทักษะการมีความคิดสร้างสรรค์ (Marttinen, & Fredrick, 2017)

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อชีวิต การศึกษาเกี่ยวกับ ประชากร เทคโนโลยี พลวัตของครอบครัว กระบวนการทางการเมือง โครงสร้างทางสังคมและเศรษฐกิจการ เปลี่ยนแปลงทางสังคมและค่านิยมอย่างรวดเร็ว มีผลกระทบต่อการจัดโปรแกรมนันทนาการและการใช้เวลาว่าง ในศตวรรษที่ 21 การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จำเป็นต้องมีการสร้างโปรแกรมฯ ที่ช่วยสร้างการรับรู้ การเปลี่ยนแปลง

ของชีวิตอย่างเป็นระบบ โปรแกรมการใช้เวลาว่างช่วยให้เกิดความสมดุลกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวัน และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็ว การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างก่อให้เกิดทักษะใหม่ ความรู้ และความสามารถในการเยียวยา และรักษาให้ชีวิตเกิดความมั่นคง (Edginton et al., 2019) อีกประการหนึ่ง คนสามารถติดต่อกันด้วยการเข้าถึงเทคโนโลยี อินเทอร์เน็ต และรูปแบบต่าง ๆ ของสื่อสังคม (social media) ประเภทของโปรแกรมที่อำนวยความสะดวกแก่วัยรุ่นที่ความเสี่ยงให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความหมาย (Meaningful Life) และเกิดความสมดุลในชีวิตให้แก่ Generation Z จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้เห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญในการใช้โปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาว่างมาช่วยพัฒนาให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมที่มีความเสี่ยง และไม่พึงประสงค์ ไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการใช้กระบวนการของ Leisure Education ในการสร้างความตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง ตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ได้เลือกตัดสินใจ เข้าร่วมการใช้เวลาว่าง เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นระหว่างการใช้เวลาว่าง และได้ทักษะและประสบการณ์ ในการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่มีต่อคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบ Two groups Pretest – Posttest Design มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก ที่มีต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ผ่านการรับรองของคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565 โดยมีหมายเลขรับรอง คือ COE No. COA65 / 081

ประชากร คือ โรงเรียนกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดทั่วประเทศ จำนวน 11 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มหลายขั้นตอน (Multi - stage random sampling) เริ่มจากการสุ่มตัวอย่าง ของเครื่องซี และมอร์แกน (Krejcie, & Morgan, 1970, p. 670) จากประชากร 11 โรงเรียน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยการจับฉลาก ได้โรงเรียนกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลกมีนักเรียน 122 คน นำแบบสอบถามประเมินคุณภาพชีวิตนักเรียนมาคัดกรองนักเรียน จำนวน 122 คน ด้วยการเรียง ค่ะแนคุณภาพชีวิตนักเรียนจากคะแนนสูงสุด ถึงคะแนนต่ำสุด นำคะแนนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 30 คน และคะแนนที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 30 คน มาสุ่มแบบจับคู่ (Match - paired sampling) ออกเป็นกลุ่ม ทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามประเมินคุณภาพชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิด คุณภาพชีวิตของ รัชกิน และซิวัน (Ruskin, & Sivan, 2002) จำนวน 26 ข้อคำถาม ประกอบด้วย มุมมอง 4 ด้าน



ได้แก่ มุมมองทางร่างกาย มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ มุมมองทางสังคม และมุมมองทางวัสดุ เป็นแบบสอบถามแบบประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ (4 Point -Scale) โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของ เบสท์ (Best, 1970, p. 670)

1.1 นำแบบประเมินคุณภาพชีวิต ไปหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการตรวจพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - objective Congruence: IOC) มีค่าอยู่ในช่วง 0.75 - 1.00

1.2 นำแบบประเมินคุณภาพชีวิตนำไปทดสอบกับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หาค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ภายใน (Coefficient of Internal Consistency) ตามวิธีของ Cronbach's Alpha ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นอัลฟา เท่ากับ 0.82

2. โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่างของ มันดี (Mundy, 1998) และหลักการจัดกิจกรรมที่เป็นระบบตามสถานการณ์ (Six Key Elements of Situated Activity System) ของ โรสแมน และชแลตเตอร์ (Rossman, & Schlatter, 2015, p. 39) ประกอบด้วย: -1) การมีปฏิสัมพันธ์กับคน (Interacting People) 2) ที่ตั้งทางกายภาพ (Physical Setting) 3) วัสดุอุปกรณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure Objects) 4) โครงสร้างของกิจกรรม (Structure) 5) ความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วม (Relationship) และ 6) ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการเคลื่อนไหว (Animation) ใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ในทุกวันพุธของแต่ละสัปดาห์ ประกอบไปด้วย กิจกรรมนันทนาการ ประเภทเกม กีฬา ดนตรี เต้นรำ ศิลปะ และหัตถกรรม

นำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง ได้ค่าโปรแกรมฯ อยู่ในระดับมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้

หัวข้อกิจกรรมของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็ก ประกอบด้วย :-

- สัปดาห์ที่ 1 กลุ่มสัมพันธ์
- สัปดาห์ที่ 2 คุณภาพชีวิต
- สัปดาห์ที่ 3 QOL ทางร่างกาย
- สัปดาห์ที่ 4 QOL ทางอารมณ์
- สัปดาห์ที่ 5 QOL ทางจิตใจ
- สัปดาห์ที่ 6 QOL ทางสังคม
- สัปดาห์ที่ 7 QOL ทางวัสดุ
- สัปดาห์ที่ 8 การศึกษาการใช้เวลาว่างไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ตัวบ่งชี้การปฏิบัติ (Key Performance Indicator: KPI) ของโปรแกรมฯ นั้นใช้องค์ประกอบคุณภาพชีวิต 4 ด้านของ รัชกิน และซิแวน (Ruskin, & Sivan, 2002, p. 6) ซึ่งประกอบด้วย 13 KPI ได้แก่

1. มุมมองทางร่างกาย (Physical Aspects)
 - 1) ปราศจากโรค (PA₁)
 - 2) ปรับปรุงสุขภาพ (PA₂)
2. มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ (Emotional Mental Aspects)
 - 3) สัจจะการแห่งตน (EMA₁)
 - 4) ความสัมฤทธิ์ผล (EMA₂)
 - 5) ความคิดสร้างสรรค์ (EMA₃)
 - 6) ความท้าทาย (EMA₄)
 - 7) ความสนใจ (EMA₅)

- 8) ความเข้าใจ(EMA₆)
3. มุมมองทางสังคม (Social Aspects)
 - 9) การยอมรับจากคนอื่น (SA₁)
 - 10) ความรักจากคนรอบข้าง (SA₂)
 - 11) ความเป็นเจ้าของในกลุ่มที่สังกัด (SA₃)
4. มุมมองทางวัสดุ (Material Aspects)
 - 12) มีสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต (MA₁)
 - 13) มีความปลอดภัยจากการบาดเจ็บจากรถจักรยานและแบบคิที่เรีย (MA₂)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ในทุกวันพุธ เวลา 15.30 – 17.00 น. ของแต่ละสัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมโปรแกรมปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้ โดยให้นักเรียนกรอกใบยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมฯ (Consent Form) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. นำแบบประเมินคุณภาพชีวิตให้นักเรียนทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อนำไปวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์แบบประเมินคุณภาพชีวิตโดยใช้ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ใช้ Dependent Sample t - test เปรียบเทียบความแตกต่างของคุณภาพชีวิต ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และIndependent Sample t - test เปรียบเทียบความแตกต่างการมีคุณภาพชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เป็นผู้หญิง 20 คน (33.33 %) และเป็นผู้ชาย 40 คน (66.67%) มีอายุ 15 ปี จำนวน 45 คน (75%) และอายุ 14 ปี จำนวน 15 คน (25 %)

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายด้าน ได้แก่ มุมมองทางร่างกาย มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ มุมมองทางสังคม และมุมมองทางวัสดุ

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลอง

ลำดับ	คุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	Sig.
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	มุมมองทางร่างกาย	1.770	0.306	3.650	0.291	-28.095	.000*
2	มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ	1.680	0.382	3.630	0.260	-24.262	.000*
3	มุมมองทางสังคม	1.770	0.346	3.610	0.289	-23.497	.000*
4	มุมมองทางวัสดุ	1.780	0.329	3.620	0.333	-23.397	.000*
รวม		1.750	0.308	3.630	0.244	-29.908	.000*

* $P > 0.5$

จากตารางที่ 1 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายด้าน ได้แก่ มุมมองทางร่างกาย มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ มุมมองทางสังคม และมุมมองทางวัสดุ

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และโปรแกรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ของกลุ่มควบคุม

ลำดับ	คุณภาพชีวิต	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig.
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	มุมมองทางร่างกาย	3.650	0.291	2.250	0.616	16.998	.000*
2	มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ	3.630	0.260	2.660	0.290	11.260	.000*
3	มุมมองทางสังคม	3.600	0.289	2.590	0.396	13.614	.000*
4	มุมมองทางวัสดุ	.620	0.333	2.580	0.588	11.310	.000*
รวม		3.630	0.244	2.520	0.262	16.897	.000*

* $P < .05$

จากตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก และโปรแกรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ของกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงระดับคุณภาพชีวิตในรายด้านอยู่ในระดับดีถึงดีที่สุดในทุกด้านมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลอง

ผลของการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีระดับคุณภาพทั้ง 4 มุมมองอยู่ระดับพอใช้ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก 8 สัปดาห์ เกิดมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนทั้ง 4 มุมมองอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีมุมมองทางร่างกาย แปรปรวนมากที่สุด ($\bar{X} = 3.660$) รองลงมา คือ มุมมองทางอารมณ์และจิตใจ ($\bar{X} = 3.637$) มุมมองทางวัสดุ ($\bar{X} = 3.612$) และมุมมองทางสังคม ($\bar{X} = 3.609$) นั้น เนื่องจากโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก ได้ดำเนินโปรแกรมตามขบวนการศึกษาการใช้เวลาว่างของมุนด์ดี้ (Mundy, 1998, p. 59) และจัดกิจกรรมในโปรแกรมตามหลักการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์อย่างเป็นระบบ 6 ประการของ โรสแมน และชแลตเตอร์ (Rossman, & Schlatter, 2015, p. 39) ซึ่งสอดคล้องกับ ไชมอนส์ ปีเมอร์ และโรเบิร์ตสัน (Symonds, Beemer, & Robertson, 2019) ที่กล่าวถึง คุณภาพชีวิตเป็นปริมาณความรู้สึกลึกถึงสุขภาวะของคน สอดคล้องกับ แอนเดอร์สัน และเฮย์น (Anderson, & Heyne, 2012) ที่กล่าวว่า คุณภาพชีวิตเป็นประสบการณ์ส่วนตัวว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายและมีความพึงพอใจ และสอดคล้องกับ เจนกินส์ และ ไพเกรม (Jenkins, & Pigram, 2003, pp. 406 - 407) ที่ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่เพียบพร้อมด้วย

ตัวบ่งชี้ 4 ตัว ได้แก่ โอกาสการใช้เวลาว่าง ประสบการณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และสิ่งแวดล้อมที่ดี ความพึงพอใจของการใช้เวลาว่างจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจของชีวิต คนที่มีความพึงพอใจการใช้เวลาว่างเป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย สอดคล้องกับ มันดี (Mundy, 1998, p. 78) ที่กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education) เป็นกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ให้กับบุคคลเกิดโอกาสในการเข้าร่วมโดยผ่านโปรแกรมเน้นหนทางการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก เพื่อสอนให้รู้จักใช้เวลาว่างให้คุ้มค่า การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการ พัฒนาที่เสริมสร้างคุณภาพชีวิตโดยผ่านการใช้เวลาว่าง อีกทั้งเป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของการใช้เวลาว่าง สอดคล้องกับเดทติโล (Dattilo, 2002, p. 211) ที่ชี้ให้เห็นว่าการศึกษาการใช้เวลาว่างให้โอกาสแก่บุคคลได้เพิ่มคุณภาพชีวิต มีความเข้าใจเกี่ยวกับโอกาส ศักยภาพ และความท้าทายในการใช้เวลาว่าง เข้าใจถึงผลกระทบของการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิต และเพิ่มความรู้ ทักษะและการเห็นคุณค่าในตนเอง และสอดคล้องกับ ลิทเนอร์และลิทเนอร์ (Leitner, & Leitner, 2012) ที่กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ กระบวนการที่วางแผนที่จะช่วยอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการมีสุขภาวะที่ดี นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับรัสกิน และซิแวน (Ruskin, & Sivan, 2002, p. 27) กล่าวว่า การศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นกลไกในการพัฒนาชุมชนเป็นวิธีการในการควบคุมประชากรที่มีความต้องการพิเศษผ่านวิธีการแบบครบวงจร และเป็นมาตรการป้องกันสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความเสี่ยงเป็นสิ่งหนึ่งของกระบวนการขัดเกลาทางสังคม

2. สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม

ผลของการทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น เนื่องจากโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเลิก ผู้วิจัยได้พัฒนาตามองค์ประกอบคุณภาพชีวิต 4 ด้านของรัสกิน และซิแวน (Ruskin & Sivan, 2002, p. 6) ซึ่งประกอบด้วย 13 KPI และดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการของการศึกษาการใช้เวลาว่างของมันดี (Mundy, 1998) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์ (Pornchan Lojanasupareuk, 2018) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 60 คน ได้มาจากแบบคัดกรองคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยการสุ่มแบบจับคู่ (Match - paired sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้ากิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความแตกต่างในคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และวัตถุที่ระดับ .05

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชมวาสน์ เพชรแดง (Chomwart Phetdaeng, 2020) ที่ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนอนุบาลเมืองชุมพรวัดสุบรรณนิมิตร จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองจากแบบประเมินสุขภาวะ และการสุ่มแบบจับคู่ (Match - paired sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้ากิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า: - 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองมีระดับสุขภาวะ

โดยภาพรวมทั้ง 6 ด้าน (สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ สุขภาวะทางความคิด สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ) เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทั้ง 6 ด้าน พบว่า ระดับสุขภาวะของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลพลฤกษ์ พลสร (Kanlapruk Polson, 2016) ได้ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ จำนวน 30 คน กำหนดให้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ผลการทดลองพบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากนั้นนำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไปขยายผลการศึกษาให้กับนักเรียน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคใต้จังหวัดสุราษฎร์ธานี โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่นจังหวัดขอนแก่น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์จังหวัดเชียงใหม่ และ โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่พัทยา ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติมา เทียบพุด (Kittima Teumput, 2008) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ประชากร คือ นักเรียน 294 คน ทำการสุ่มด้วยแบบประเมินการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาทางสังคมออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการพัฒนาสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทางโรงเรียนพัทลุงได้จัดให้ ผลการศึกษาพบว่า: - 1) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางสังคมแตกต่างกันในด้านการสร้างความสัมพันธ์ภาพและการทำงานร่วมกับคนอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางสังคมดีกว่ากลุ่มควบคุมในด้านการสร้างความสัมพันธ์ภาพ การติดต่อสื่อสาร และการทำงานร่วมกับคนอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1. ผลการศึกษาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมุมมองทางด้านร่างกายของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ เลนนี วอลเลซ รีเบคก้า ซิงการเรลลี และซีเกล (Lynne, Wallace, Rebecca, Zingarelli, & Siegele, 2015, pp. 99 – 100) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมหลังโรงเรียนเล็กสำหรับเยาวชนที่อาศัยอยู่ในเมืองนิวยอร์ก จากการประเมินผลเชิงคุณภาพพบว่า นักเรียนและผู้ปกครองยินดีกับประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาทางการแพทย์หลังโรงเรียนเล็ก (MIM ASP) ผู้ปกครองส่วนใหญ่ระบุว่า เด็กของพวกเขาได้รับความรู้กับสิ่งที่พวกเขามีความหวัง ทำให้พวกเขามีโอกาสมากขึ้นที่จะได้รับการดูแลสุขภาพ เห็นถึงความสำคัญต่อการเพิ่มปริมาณการให้การศึกษาที่ดีในชีวิติของมนุษย์ และการปรับปรุงทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพสำหรับประชากรที่ค้นหาตัวเองเกี่ยวกับความเสียเปรียบ ภายใต้ชนกลุ่มน้อยของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเมืองนิวยอร์ก

2. ผลการศึกษาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมุมมองทางด้านอารมณ์และจิตใจ กับมุมมองทางด้านสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของนอร์เซียและคณะ (Norcia et al., 2022) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมการใช้เวลาว่างและความสัมพันธ์กับเพื่อนออนไลน์ที่มีต่อการพัฒนาความยากลำบากทางจิตใจของวัยรุ่นในระหว่างที่มีการล็อกดาวน์ COVID - 19 ในประเทศอิตาลี กลุ่มตัวอย่าง

เป็นเด็กวัยรุ่นจำนวน 1,020 คน ที่มีอายุระหว่าง 14 - 18 ปี เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามที่เป็น 3 - Point Scale ในเดือนเมษายน - พฤษภาคม ปี 2020 โดยผู้ปกครองของเด็กวัยรุ่นเป็นผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์และพฤติกรรมของเด็ก (Active play sport กับกิจกรรมทางสังคม) ก่อนการแพร่ระบาดของ COVID - 19 และระหว่างล็อกดาวน์ ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นมีความเครียดทางจิตใจ (Psychological Distress) มาก ในระหว่างการแพร่ระบาดของ COVID - 19 แตกต่างจากก่อนการแพร่ระบาดของ COVID - 19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เด็กวัยรุ่นกลับมีการติดต่อกับเพื่อนทางออนไลน์ ในระหว่างที่มีการล็อกดาวน์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 78 นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นยังเพิ่มกิจกรรมการอ่านหนังสือ การเล่นเกม และการออกกำลังกาย เพื่อชดเชยการขาดช่วงการเล่นกีฬาและการมีกิจกรรมทางสังคมก่อนการล็อกดาวน์

3. ผลการศึกษาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมุมมองทางด้านอารมณ์และจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของอีร์ตูซัน (Ertuzun, 2015) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างรวมทั้งกิจกรรมกีฬาที่มีต่อการได้รับอิสระการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่นที่มีความพิการทางสติปัญญา วัยรุ่นของงานทดลองนี้เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างรวมทั้งกิจกรรมกีฬาที่มีต่อการได้รับอิสระการใช้เวลาว่าง (Perceived Freedom in Leisure) ของเด็กวัยรุ่นที่มีความพิการทางสติปัญญา กลุ่มตัวอย่าง 71 คน ประกอบด้วย กลุ่มทดลอง 37 คน และกลุ่มควบคุม 34 คน ในภาคต้น ปีการศึกษา 2015 ของประเทศตุรกี กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง รวมทั้งกิจกรรมการใช้เวลาว่างในกีฬา โดยมี Leisure Coach เป็นผู้นำ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าโปรแกรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ ใช้เครื่องมือ Leisure Diagnostic Battery ฉบับสั้น ทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Paired sample t - tests และ Independent sample t - tests จาก R Project package program ผลการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลอง นอกจากนี้ ยังพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮอก เดทติโล และวิลเลียม (Hog, Dattilo & Williams, 1999) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีต่อการได้รับอิสระการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นที่เป็นปัญญาอ่อน งานวิจัยนี้เป็น Nonequivalent Control Group Design เพื่อตรวจสอบผลของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีต่อการได้รับอิสระการใช้เวลาว่าง (Perceived Freedom in Leisure) ของวัยรุ่นที่เป็นปัญญาอ่อน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นเวลา 18 สัปดาห์ จากการสอนที่เป็นระบบและการช่วยเหลือจาก Leisure Coach สมาชิกในครอบครัวและเพื่อน ผู้เข้าร่วมทุกคนได้รับการประเมินทั้งก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมฯ ด้วย Leisure Diagnostic Battery ฉบับสั้น ผลการศึกษาพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนที่เพิ่มขึ้นระหว่างผู้เข้าร่วมกับผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างมีผลดีต่อการจำแนกแยกแยะและธำรงรักษาไว้ซึ่งการรับรู้อิสระในการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นที่เป็นปัญญาอ่อน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการนำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างหลังโรงเรียนเล็กที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนและหน่วยงานของชุมชนต่าง ๆ ที่ขาดแคลนโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. ควรใช้หลักการของ SOPS ที่ประกอบด้วย การให้การสนับสนุนจากโรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (Supports) การให้โอกาสแก่นักเรียนที่ขาดแคลน (Opportunities) การจัดโปรแกรมที่เป็นระบบตามสถานการณ์และสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของกลุ่มเป้าหมาย (Programs) และการอำนวยความสะดวก



ความสะดวกแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม (Services) ในการจัดโปรแกรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างให้แก่ วัยรุ่น / นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

3. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เน้น Person - centered Approach เพื่อช่วยให้เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง เช่น ปรับทัศนคติ วิธีการช่วยให้เยาวชนที่มีความเสี่ยงเปลี่ยนทักษะการตัดสินใจการใช้เวลาว่างไปสู่การใช้เวลาว่างในแง่บวก

4. กระทรวงศึกษาธิการ สำนักพัฒนานันทนาการ กรมพลศึกษา และหน่วยงานนันทนาการในชุมชน ควรกำหนดนโยบายในการส่งเสริมให้มีการจัดโปรแกรมนันทนาการหลังโรงเรียนเลิกแก่เด็กวัยรุ่นที่ขาดแคลน โอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

References

- Anderson, L., & Heyne, L. A. (2012). *Therapeutic recreation practice: A strengths approach*. PA: Venture Publishing.
- Best, J. W. (1970). *Research in education* (3rd ed.). NJ: Prentice Hall.
- Chomwart Phetdaeng. (2020). Effects of leisure program on well - being of junior high school students. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 14(2), 189 - 200.
- Dattilo, J. (2002). *Inclusive leisure services: Responding to the rights of people with disabilities*. PA: Venture Publishing.
- Department of Health. (2017). Thai people are in sedentary activity 14 hours /day. *Matichon Newspaper*, 40(14510), December 8, p. 7.
- Department of Mental Health. (2018). *Remind parents don't avoid the problem of their aggressive children*. Bangkok: The Website of Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Retrieved from: <https://dmh.go.th/newsdmh/view.asp?id=27971>
- Edginton, C. R., Dieser, R. B., Lankford, S. V., & Kowlski, C. L. (2019). *Recreation and leisure programming: A 21st century perspective*. IL: Sagamore - Venture.
- Ertuzun, E. (2015). Effects of leisure education program including sportive activities on perceived freedom in leisure of adolescents with intellectual disabilities. *Academic Journals*, 10(6), 2362 - 2369.
- Hirsch, B.J. (2011). Learning and development in afterschool programs. *Phi Delta Kappan*, 92(5), 66 - 69.
- Hog, G., Dattilo, J. & Williams, R. (1999). Effects of leisure education on perceived freedom in leisure of adolescents with mental retardation. *Therapeutic Recreation Journal*, Fourth Quarter, 320 - 322.
- Jenkins, J. M & Pigram, J. J. (2003). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. New York: Routledge.
- Kanlapruk Polson. (2016). *The development of leisure program for promoting well - being of visually impaired students* (Doctoral Dissertation), Srinakharinwirot University.
- Kittima Teumput. (2008). *Effects of leisure program on social development of high school students at Pattaloung School in Pattaloung Province* (Master's Thesis), Kasetsart University.



- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607 – 610.
- Leitner, M.J. & Leitner, S.F. (2012). *Leisure enhancement*. IL: Sagamore Publishing.
- Lynne, H.A., Wallace, B. C., Rebecca, B. D., Zingarelli, D., & Siegele, E. (2015). After - school program for urban youth: Evaluation of a health careers course in New York City High Schools. *Information Services & Use*, 35, 141 – 160. doi: 10.3233/ISU-150773
- Marttinen, R., & Fredrick, R.N. (2017). An afterschool approach to physical education. *Strategies*, 30(Jan - Feb), 8 - 14.
- Mundy, J. (1998). *Leisure education: Theory and practice*. IL: Sagamore Publishing.
- Norcia, A.D, Mascaró, C., Bianchi, D. et al. (2022). Adolescent psychological well - being during the covid-19 lockdown: the role of leisure activities and online peer communication. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03679-7>
- Office of the Minister of Public Health. (2019). *Catch Youth 19 years old to transfer drug agent in order to find money for travel*. Retrieved from <https://www.sanook.com/news/7712650/>
- Pornchan Lojanasupareuk. (2018). *The development of a leisure education program for promoting quality of life of upper elementary school students* (Doctoral Dissertation), Srinakharinwirot University.
- PPTV36 Online. (2020). *Catch adolescent 17 years old to be a drug merchant*. Retrieved from www.pptvhd36.com/news/ประเด็นร้อน/129988,
- Rossmann, J. R., & Schlatler, B. E. (2015). *Recreation programming: Designing and staging leisure experiences*. IL: Sagamore.
- Ruskin, H., & Sivan, A. (2002). *Leisure education in school system*. Jerusalem: Studio Hashlosa Printers.
- Symonds, N., Beemer, B. C., & Robertson, T. (2019). Health, wellness and quality of life. In T. Tapps & M.S. Wells. (Eds.). *Introduction to recreation and leisure*. IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2019). *Signal reminds “Children addict games”, guide to treat before late*. Retrieved from <https://news.thaipbs.or.th/content/285367>
- World Health Organization. (2023). Starting from education to political works. *Matichon Newspaper*, 46(16390).

Received: 2023, March 29

Revised: 2023, May 5

Accepted: 2023, June 23