



การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ธมกร แก้วสว่าง และสุวิมล ตั้งสัจจะพจน์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ที่มีต่อทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดใหญ่พิทยาคม จำนวน 367 คนที่ได้มาจากการสุ่มจากตารางกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกนจากประชากร 41 โรงเรียน โดยทำการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก นำแบบประเมินทักษะการใช้เวลาว่างมาคัดกรองนักเรียน 367 คน ด้วยการสุ่มแบบจับคู่ (Match - Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือวิจัยคือ 1) แบบสอบถามประเมินทักษะการใช้เวลาว่าง มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ในช่วง .60 – 1.0 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach เท่ากับ 0.71 และ 2) โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยพัฒนาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า: - 1) โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาประกอบด้วย 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าความเหมาะสมของโปรแกรมฯ อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่จะนำไปใช้ และ 2) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีทักษะการใช้เวลาว่างดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีทักษะการใช้เวลาว่างดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างฯ มีผลต่อทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้

คำสำคัญ: โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง; ทักษะการใช้เวลาว่าง; นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



DEVELOPING A LEISURE EDUCATION PROGRAM FOR ENHANCING LEISURE SKILLS OF GRADE 9 STUDENTS

Thamakorn Kaewsawang, and Suvimol Tangsujjapoj

Faculty of Education, Kasetsart University

Abstract

This quasi – experimental research aimed to: - 1) develop a leisure education program for enhancing the leisure skills of grade 9 students, and 2) study effects of the leisure education program participation on the leisure skills of grade 9 students. Samples were 367 grade 9 students from Hatyaipittayakom School who were selected from Krejcie & Morgan’s sampling table from 41 schools by simple random sampling (drawing). They were assigned to test the leisure skills evaluation questionnaire in order to match - paired sampling them into experimental and control groups, 30 for each. The research instruments were: - 1) leisure skills evaluation questionnaire- the content validity (IOC) was in the range of 0.60 – 1.00, as well as the Cronbach alpha coefficient correlation reliability was 0.71, and 2) leisure education program for enhancing leisure skills of grade 9 students that was the researcher developed. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and t-test. Findings were found that: - 1) the leisure education program for enhancing the leisure skills of grade 9 students included 8 weeks of leisure activities, once a week, and 90 minutes for each. 5 leisure experts approved the face validity of the program. It was at the most appropriate level; and 2) after the experimental group attended the 8-week leisure education program, there were more leisure skills than before attending at the statistic of .05, meanwhile the experimental group had more leisure skills than the control group at .05. It can be concluded that the leisure education program effects on leisure skills of Grade 9 students. It possesses appropriateness to further application.

Keywords: Leisure education program, Leisure skills, Grade 9 students

บทนำ

ทรัพยากรมนุษย์มีความสำคัญมากต่อประเทศ ทุกภาคส่วนต่างให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพบุคลากรของชาติ และได้วางรากฐานทางการศึกษาตั้งแต่วัยเด็กเพื่อการก้าวไปสู่ผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ปัจจุบันจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office, 2564) มีเด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนสร้างปัญหาเป็นอย่างมาก พฤติกรรมเหล่านี้มีสาเหตุมาจากหลาย ๆ ด้าน เช่น ปัญหาทางบ้าน ปัญหาเศรษฐกิจ และอีกหนึ่งสาเหตุที่สำคัญ คือ การใช้เวลาว่างอย่างไม่เกิดประโยชน์ในหนึ่งวันนักเรียนจะมีเวลาว่างประมาณ 2 - 4 ชั่วโมง โดยเป็นเวลาว่างหลังจากการนอนหลับ ทำงาน เรียนหนังสือ การเดินทาง การทำกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ เวลาเหล่านี้เรียกว่า “เวลาว่าง” เวลาเหล่านี้หากนำไปใช้อย่างไม่เกิดประโยชน์สามารถส่งผลเสียได้ ดังนั้นการใช้เวลาว่างจึงเป็นเรื่องสำคัญที่มีส่วนทำให้นักเรียนพบความสำเร็จและเติบโตเป็นบุคลากรที่ดีของชาติ โดยเป็นหน้าที่ของครูและผู้ปกครองที่ช่วยให้นักเรียนสามารถแบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและใช้เวลาที่มีอยู่อย่างถูกต้อง พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติได้กำหนดแนวทางในการจัดการศึกษา นอกเหนือจากการศึกษาในโรงเรียน โดยสถานศึกษาจะต้องมีการจัดกิจกรรม ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ดังนั้นการใช้เวลาว่างจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการศึกษา นักเรียนบางคนยังขาดความรู้และทักษะในการใช้เวลาว่างที่มีอยู่อย่างชาญฉลาด

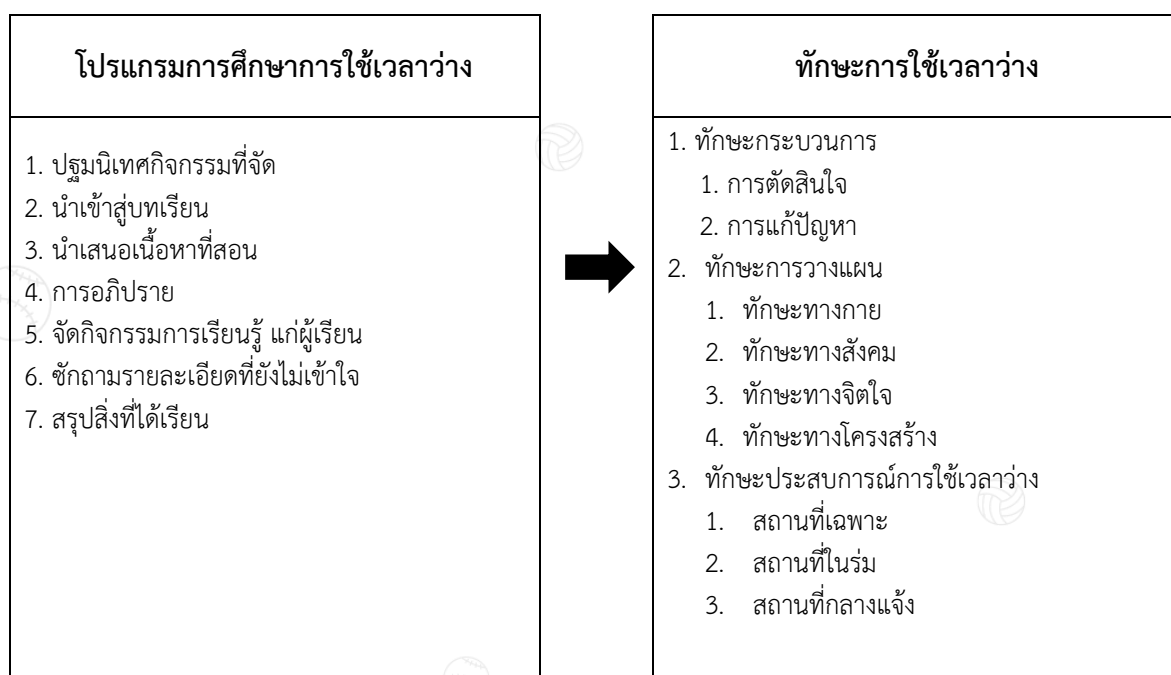
ปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อชีวิตโดยเฉพาะเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตในโทรศัพท์มือถือ ซึ่งจากข้อมูลของสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (Digital Economy Promotion Office, 2017) พบว่าเด็กไทยใช้เวลากับหน้าจอโทรศัพท์บนโลกอินเทอร์เน็ต 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศต่าง ๆ บนโลกถึง 3 ชั่วโมง โดยเป็นการเข้าอินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ตโฟนสูงสุดร้อยละ 73 อินเทอร์เน็ตนำมาซึ่งปัญหาที่กำลังเริ่ม “ใหญ่” มากขึ้น ถึงสื่ออินเทอร์เน็ตจะมีข้อดีอยู่มากมาย แต่ก็มีหลายข้อที่น่ากังวลเช่นกันและนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น เพราะหากเด็กอยู่กับสื่อมาก ๆ ย่อมส่งผลเสียต่อสติปัญญาและขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและกิจกรรมที่ได้เรียนรู้โดยธรรมชาติ ทำให้เด็กรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง และอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าจากโลกเสมือนจริงขึ้นได้ สุดท้ายส่งผลถึงผลการเรียนที่ตกต่ำ มีปัญหาสุขภาพตามมาโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากพฤติกรรม อาทิ โรคอ้วน จนถึงกระทั่งฆ่าตัวตาย

ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skill) หมายถึง ทักษะที่บุคคลสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในช่วงเวลาว่าง และเป็นทักษะที่ทำโดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น กล่าวอีกนัยหนึ่งทักษะการใช้เวลาว่างหมายถึง ทักษะที่ช่วยกำกับชีวิต และประสบการณ์การใช้เวลาว่างไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลที่เป็นจริง และสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตนได้กำหนดไว้ (Mundy, 1998, p. 60) การสร้างทักษะการใช้เวลาว่างมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการเด็กทั้งเด็กพิการและเด็กที่ไม่มีความพิการ (Williams, 2018) ทักษะการใช้เวลาว่างเป็นทักษะที่เด็กสามารถใช้เพื่อจัดการตนเองได้เมื่อมีเวลาว่างหรือไม่มีเวลาว่าง ทักษะเหล่านี้สามารถทำให้เด็กทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ทักษะการใช้เวลาว่างจึงมีความสำคัญต่อชีวิตเด็ก ๆ เช่นเดียวกับพัฒนาการโดยรวมของพวกเขา ทักษะเหล่านี้จะถูกนำมาใช้สม่ำเสมอเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การทำให้แน่ใจว่าเด็ก ๆ มีทักษะการใช้เวลาว่างที่เพียงพอจะช่วยให้พวกเขามีทักษะที่จำเป็น ไม่เพียงแต่ใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมเท่านั้น แต่อาจมีผลกระทบเชิงบวกต่อพัฒนาการทางสังคม

อีกประการหนึ่ง โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education Program) ต้องนำเอาสิ่งที่คนสนใจ และงานอดิเรก (Hobby) ไปให้บริการเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย (Relaxation) มีสังคมปะกิตกับบุคคลอื่นที่ได้เข้าร่วม (Socialization) และเกิดความสนุกสนาน (Williams, 2018) ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความพึงพอใจในตัวเอง เกิดประสบการณ์ที่มีความหมายต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และเพิ่มโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วม (Dattilo, 2015, p. 171) กิจกรรมที่จัดต้องมีความหลากหลายให้มากที่สุด เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างในสถานที่ต่าง ๆ และถ้าจำเป็นควรจำกัดระยะเวลาที่เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อไม่ให้เกิดความสูญเสียคุณค่าที่ช่วยดึงดูดใจ การเสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างไม่

เพียงสร้างช่วงเวลาที่น่าสนุกสนานให้กับเด็ก ๆ เท่านั้น แต่ยังทำให้ครอบครัวมีโอกาสมากขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน (Williams, 2018) สถานศึกษาควรจัดโปรแกรมการศึกษาประสบการณ์อิงโอกาส (Experience Education Based Opportunities Program) แก่ผู้เรียนเพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดการพัฒนาความเจริญงอกงามและความสัมฤทธิ์ผลในการใช้เวลาว่างแก่ผู้เรียน (Valmis, Bell, & Gass, 2011) ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีแนวความคิดในการจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างขึ้นให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อส่งเสริมทักษะการใช้เวลาว่าง ซึ่งจะก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพราะการใช้เวลาว่างที่ดีมีประโยชน์และคุณค่าต่อมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในสังคม

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่เสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีต่อทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองมีทักษะการใช้เวลาว่างดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีต่อทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองมีทักษะการใช้เวลาว่างดีกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยได้ผ่านการรับรองของคณะกรรมการการทําวิจัยในมนุษย์จาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 โดยมีหมายเลขรับรอง คือ COA No. COA66 / 009

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 16 จังหวัดสงขลา จำนวน 41 โรงเรียน จำนวน 8,461 คน อ้างอิงจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 16 จังหวัดสงขลา (The Office of Secondary Education District in Area 16 of Songkha Province, 2019)

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi – stage random Sampling) ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 367 คน ของโรงเรียนหาดใหญ่พิทยาคมที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p. 670) จากประชากร 41 โรงเรียน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลาก

2. ใช้แบบประเมินทักษะการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทำการประเมินนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (Pre - test) จำนวน 367 คน นำคะแนนที่ได้จากการประเมินมาเรียงลำดับจากคะแนนสูงสุดไปจนถึงคะแนนต่ำสุด หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสูงกว่า ($\bar{X}$) 30 คน และต่ำกว่า ($\bar{X}$) 30 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบจับคู่ (Match - Paired Sampling) โดยการดึงคะแนนที่มากที่สุดและน้อยที่สุดออกมาเป็นคู่ แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุมจะมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) น้อยที่สุด กำหนดให้กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมจะเข้าร่วมโปรแกรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินทักษะการใช้เวลาว่าง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง (Self - administered questionnaire) เป็น 4 Point - Rating Scale ประกอบด้วย 18 ข้อคำถาม ที่ยึดตามแนวคิดทักษะการใช้เวลาว่างตามแนวคิดของมุนด์ตี้ (Mundy, 1998, p. 60) แบ่งออกเป็น 3 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะกระบวนการ (Process skills) ประกอบด้วย 4 ข้อย่อย: - การตัดสินใจ มี 2 ข้อย่อย และการแก้ปัญหา มี 2 ข้อย่อย 2) ทักษะการวางแผน (Planning skills) ประกอบด้วย 8 ข้อย่อย: - ทักษะทางกาย มี 2 ข้อย่อย ทักษะทางสังคม มี 2 ข้อย่อย ทักษะทางจิตใจ มี 2 ข้อย่อย และทักษะทางโครงสร้าง มี 2 ข้อย่อย และ 3) ทักษะประสบการณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure experience skills) ประกอบด้วย 6 ข้อย่อย: - ทักษะที่เกิดขึ้นในสถานที่เฉพาะ มี 2 ข้อย่อย ทักษะที่เกิดขึ้นในสถานที่ในร่ม (Indoor) มี 2 ข้อย่อย และทักษะที่เกิดขึ้นในสถานที่กลางแจ้ง (Outdoor) มี 2 ข้อย่อย

แบบประเมินทักษะการใช้เวลาว่างผ่านการประเมินค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิทางนันทนาการ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 และนำแบบสอบถามประเมินทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 30 คน หาค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ภายใน (Coefficient of Internal Consistency) ตามวิธีของ Cronbach's Alpha ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นอัลฟา เท่ากับ 0.71

แบบสอบถามแบ่งระดับทักษะการใช้เวลาว่างออกเป็น 4 ช่วงคะแนน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ ของเบส (Best, 1970, p. 60) โดยมีช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้

0.00 – 1.50 คะแนน	=	น้อยที่สุด
1.51 – 2.50 คะแนน	=	น้อย
2.51 – 3.50 คะแนน	=	มาก
3.51 – 4.00 คะแนน	=	มากที่สุด

2. โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที รวมทั้งหมด 8 ครั้ง ได้ยึดโครงสร้างการจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างตามแนวคิดของดัตติโล (Dattilo, 2015, p. 178) ประกอบด้วย



1) ปฐมนิเทศกิจกรรมที่จัด 2) นำเข้าสู่บทเรียน 3) นำเสนอเนื้อหาที่สอน 4) การอภิปราย 5) จัดกิจกรรมการเรียนรู้แก่ผู้เรียน 6) ซักถามรายละเอียดที่ยังไม่เข้าใจ และ 7) สรุปสิ่งที่ได้เรียน โปรแกรมนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิทางนันทนาการ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าเครื่องมืออยู่ในระดับที่เหมาะสมมาก สำหรับหัวข้อของกิจกรรมในโปรแกรม 8 สัปดาห์ ประกอบด้วย

- สัปดาห์ที่ 1 การปฐมนิเทศและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง
- สัปดาห์ที่ 2 การตัดสินใจด้วยทักษะกระบวนการ
- สัปดาห์ที่ 3 การแก้ปัญหาด้วยทักษะกระบวนการ
- สัปดาห์ที่ 4 การวางแผนประสบการณ์การใช้เวลาว่าง จากทักษะทางกาย
- สัปดาห์ที่ 5 การวางแผนประสบการณ์การใช้เวลาว่างจากทักษะทางสังคมและจิตใจ
- สัปดาห์ที่ 6 ความสุขกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างในโรงยิมเนเซียม
- สัปดาห์ที่ 7 ความสุขกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างในร่ม
- สัปดาห์ที่ 8 ความสุขกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างกลางแจ้ง

กำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนา ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมโปรแกรมที่ทางโรงเรียนจัดให้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ 8 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินด้วยแบบประเมินทักษะการใช้เวลาว่าง

2. เก็บข้อมูล 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที ในทุกวันพุธ 13.30 – 15.00 น. ณ โรงยิมเนเซียม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์แบบประเมินทักษะการใช้เวลาว่างโดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบความแตกต่างของทักษะการใช้เวลาว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ภายในกลุ่มด้วยสถิติ t - test Dependent และระหว่างกลุ่มด้วย t - test Independent

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบทักษะการใช้เวลาว่างรายด้านก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทักษะการใช้เวลาว่าง	กลุ่ม	n	$\bar{x}$	S.D.	t	df	Sig	
1. การตัดสินใจ	ก่อน	ทดลอง	30	2.07	.521	-.232	58	.818
		ควบคุม	30	2.10	.593			
	หลัง	ทดลอง	30	2.72	.486	4.070	58	.000*
		ควบคุม	30	2.15	.438			
2. การแก้ปัญหา	ก่อน	ทดลอง	30	2.25	.612	-.346	58	.732
		ควบคุม	30	2.30	.581			
	หลัง	ทดลอง	30	3.22	.449	4.817	58	.000*
		ควบคุม	30	2.55	.578			
3. ทักษะทางกาย	ก่อน	ทดลอง	30	2.78	.409	.328	58	.745
		ควบคุม	30	2.63	.414			
	หลัง	ทดลอง	30	3.30	.362	2.986	58	.006*
		ควบคุม	30	2.92	.527			



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ทักษะการใช้เวลาว่าง		กลุ่ม	n	$\bar{x}$	S.D.	t	df	Sig
4. ทักษะทางสังคม	ก่อน	ทดลอง	30	2.13	.524	.242	58	.810
		ควบคุม	30	2.10	.423			
	หลัง	ทดลอง	30	3.30	.362	10.686	58	.000*
		ควบคุม	30	2.92	.527			
5. ทักษะทางจิตใจ	ก่อน	ทดลอง	30	2.28	.387	.000	58	1.000
		ควบคุม	30	2.28	.520			
	หลัง	ทดลอง	30	3.42	.349	11.179	58	.000*
		ควบคุม	30	2.37	.490			
6. ทางโครงสร้าง	ก่อน	ทดลอง	30	2.42	.708	-.096	58	.924
		ควบคุม	30	2.43	.568			
	หลัง	ทดลอง	30	3.38	.468	5.707	58	.000*
		ควบคุม	30	2.50	.557			
7. สถานที่เฉพาะเจาะจง	ก่อน	ทดลอง	30	2.40	.593	-1.104	58	.918
		ควบคุม	30	2.42	.644			
	หลัง	ทดลอง	30	3.28	.364	6.049	58	.000*
		ควบคุม	30	2.53	.586			
8. สถานที่ในร่ม	ก่อน	ทดลอง	30	2.22	.639	-1.107	58	.916
		ควบคุม	30	2.23	.653			
	หลัง	ทดลอง	30	3.62	.449	9.278	58	.000*
		ควบคุม	30	2.23	.666			
9. สถานที่กลางแจ้ง	ก่อน	ทดลอง	30	2.32	.517	-.441	58	.662
		ควบคุม	30	2.33	.497			
	หลัง	ทดลอง	30	3.58	.349	9.976	58	.000*
		ควบคุม	30	2.40	.532			
1. การตัดสินใจ	ก่อน	ทดลอง	30	2.07	.521	-.232	58	.818
		ควบคุม	30	2.10	.593			
	หลัง	ทดลอง	30	2.72	.486	4.070	58	.000*
		ควบคุม	30	2.15	.438			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นถึงก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างทางสถิติทุกรายด้าน และหลังจากเข้าโปรแกรมฯ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายด้าน

สรุปผลการวิจัย

1. โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีผลดีต่อทักษะการใช้เวลาว่างทั้ง 9 ด้าน และมีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างฯ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีทักษะการใช้เวลาว่างมากขึ้นก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีทักษะการใช้เวลาว่างดีกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมโปรแกรมปกติ 8 สัปดาห์ที่ทางโรงเรียนจัดหาให้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับน้อย หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง 8 สัปดาห์โดยยึดโครงสร้างการจัดโปรแกรมโดยยึดโครงสร้างการจัดโปรแกรมของ ดัตติโล่ (Dattilo, 2015) ช่วงเสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนทั้ง 9 ด้านอยู่ในระดับมาก พบว่า รายด้านที่มีการพัฒนามากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ทักษะสถานที่ในร่ม ($\bar{X} = 3.62$) ทักษะสถานที่กลางแจ้ง ($\bar{X} = 3.58$) และทักษะทางจิตใจ ($\bar{X} = 3.42$) ตามลำดับ สำหรับรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยทักษะการใช้เวลาว่างน้อยที่สุด คือ ทักษะการตัดสินใจ ($\bar{X} = 2.72$) ซึ่งสอดคล้องกับ เจนคิง (Jenking, 2006) ที่กล่าวไว้ว่าการตัดสินใจ เป็นกระบวนการจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง กล่าวคือ กระบวนการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม นั้นหนทางการ จะต้องขึ้นอยู่กับความชอบในการเข้าร่วมนั้นหนทางการ และโอกาสที่เอื้อต่อการเข้าร่วม นอกจากนี้ ยังต้องขึ้นอยู่กับตัวเลือกที่ให้ตัดสินใจ ได้แก่ ชนิดของกิจกรรม เวลาที่เข้าร่วม ระยะเวลาที่ประกอบกิจกรรม และสถานที่ตั้งในการประกอบกิจกรรม

1. ผลของการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองมีทักษะการใช้เวลาว่างดีกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายด้าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาววิน พชรบุรณศิริ (Papawin Puchaburanasiri, 2009) ได้ศึกษาผลของการใช้นวัตกรรมกระดาดพับเพื่อการเรียนรู้ที่มีต่อ ทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถม ศึกษาปีที่ 4 ที่ เข้าร่วมการใช้นวัตกรรมกระดาดพับเพื่อการเรียนรู้มีคะแนนทักษะการใช้เวลาว่างทั้งโดยรวมและรายด้าน ดีวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังสัปดาห์ที่ 8 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการ เปลี่ยนแปลงทักษะการใช้เวลาว่างดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับ .05

สอดคล้องกับงานวิจัยของคาลด์เวลล์ และบอลด์วิน (Caldwell & Baldwin, 2004) ที่ศึกษาผลของ โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาพของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น โดยการประเมินผลปีแรกการใช้หลักสูตรของโครงการ TimeWise - การเรียนรู้ทักษะการใช้เวลาว่าง เพื่อเพิ่มการใช้เวลาว่างในแง่บวก กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นจำนวน 624 คน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น 9 โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกของประเทศสหรัฐอเมริกา ผลจากข้อมูลรายงานตนเองของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ TimeWise มีความสามารถที่ดีขึ้นในการจัดการโครงสร้างที่ทำให้เกิดความเบื่อ หน่ายต่อเวลาว่าง ไปสู่การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่น่าสนใจ (Leisure Interest) ใหม่ ๆ มากขึ้น มีทักษะการ ตัดสินใจในระดับสูง มีความคิดริเริ่ม ตระหนักรู้ในชุมชน เข้าร่วมในกีฬา และกิจกรรมอิงธรรมชาติมากขึ้น

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับดัตติโล่ (Dattilo, 2008) ที่ชี้ให้เห็นว่า การศึกษาการใช้เวลาว่างส่งเสริม ทักษะการใช้เวลาว่างนักเรียน/วัยรุ่นโดยผ่านประสบการณ์ และวิธีการใช้เวลาว่างภายนอกสิ่งแวดล้อมการ เรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Leisure Participation) และมีการตัดสินใจด้วยตัวเอง ในพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง (Self-determined in Leisure Behavior) เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้การเข้าร่วม โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างก่อให้เกิดการเรียนรู้กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่น่าสนใจในชุมชนที่อยู่รอบตัว วัยรุ่น เพิ่มความสามารถให้ผู้เรียนถ่ายโอนทักษะ และบทเรียนที่เรียนนอกเหนือจากโปรแกรมการศึกษาการใช้ เวลาว่าง อีกทั้งเป็นสะพานเชื่อมช่องว่างระหว่างการเรียนรู้ How to participate? และ Where to participate? นำไปสู่ความเป็นอิสระ (Autonomy) และตัดสินใจตัวเลือกในพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของตัวเอง

2. ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง เพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองมีทักษะการใช้เวลาว่างดีกว่า

กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการใช้เวลาว่างดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายด้าน ได้แก่ ทักษะกระบวนการ ทักษะการวางแผน และทักษะประสบการณ์การใช้เวลาว่าง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสวานี (Vaswani, 2021) ได้ศึกษาการสอนทักษะการใช้เวลาว่างให้กับบุคคลที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการด้วยการใช้การวิดีโอส่งเสริม (Teaching Leisure Skills to Individuals with Developmental Disability Using Video Promoting) วัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบการใช้วิดีโอที่ส่งเสริมการสอนทักษะการใช้เวลาว่าง แก่วัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการ ทักษะการใช้เวลาว่างแต่ละอย่างได้รับการวิเคราะห์หน้าที่ที่ผู้เข้าร่วมต้องปฏิบัติ และพัฒนาวิดีโอกำหนดหน้าที่ที่ผู้เข้าร่วมต้องปฏิบัติในแต่ละขั้นตอน ใช้เครื่องมือวัดหลายตัวในทักษะการใช้เวลาว่าง การดำเนินงานถูกนำไปใช้กับหน้าที่ที่เลือก ผลการวิจัยพบว่า การใช้วิดีโอสามารถส่งเสริมการสอนทักษะการใช้เวลาว่างให้เกิดประสิทธิผลในการรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับดัตติโล (Dattilo, 2015) ที่กล่าวไว้ว่า การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและทรัพยากร เพื่อให้ได้ทักษะการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างตลอดชีวิต อีกประการหนึ่งนันทนาการและการศึกษาการใช้เวลาว่างมีอิทธิพลต่อความเข้าใจการใช้เวลาว่างของเด็กและผู้ใหญ่ที่มีความต้องการเฉพาะเจาะจง เช่น ความบกพร่องทางสติปัญญา ซึ่งต้องสร้างความรู้และการเรียนรู้ทักษะการใช้เวลาว่างตลอดชีวิตทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนกับบุคคลทุกกลุ่มอายุ (Erikson as cited in Kleiber et al., 2011)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรเพิ่มระยะเวลาของการจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างให้มากกว่า 8 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดพัฒนาการอย่างต่อเนื่องในการสร้างทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills) แก่ผู้เข้าร่วม
2. ควรนำโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้เวลาว่างไปขยายผลให้กับผู้เข้าร่วมวัยต่าง ๆ เช่น วัยรุ่น เยาวชน ประชาชน และผู้สูงอายุในชุมชน

References

- Best, J. W. (1970). *Research in education*. New Jersey: Prentice - Hall.
- Caldwell, L. L., Baldwin, C. K., Walls, T., & Smith, E. (2004). Preliminary effects of the leisure education program to promote the healthy use of free time among middle school adolescents. *Journal of Leisure Research*, 36, 310 - 355.
- Dattilo, J. (2008). *Leisure education program planning: A systematic approach*. Philadelphia: Venture Publishing Inc.
- Dattilo, J. (2015). *Leisure education program planning*. Philadelphia: Venture Publishing Inc.
- Digital Economy Promotion Office. (2017). *Thai children's behavior survey results vulnerable to 4 types of threats*. Retrieved from <https://shorturl.asia/zxVTs>
- Jenkins, H. (2006). *The decision process in recreation involvement*. Retrieved from www.harappa.education.decision
- Kleiber, D. A. Walker, G. J., & Mannell, R. C. (2011). *A social psychology of leisure*. Philadelphia: Venture Publishing, Inc.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607 - 610.
- Mundy, J. (1998). *Leisure education*. Illinois: Sagamore Publishing.



- National Statistical Office. (2021). *The 2021 health behavior of population survey*. Retrieved from <https://shorturl.at/gpqE8>
- Papawin Putchaburanasiri. (2009). *Effects of using paper fold innovation on leisure skills of grade 4 students* (Master's thesis), Kasetsart University.
- The Office of Secondary Education District in Area 16 of Songkha Province. (2019). *Basic data of schools in Songkha Province*. Retrieved from <https://shorturl.asia/ZM9yS>
- Valmis, E., Bell. J., & Gass, M. (2011). Effects of a college adventure orientation program on student development behavior. *Journal of Experiential Education*, 34, 127 - 148.
- Vaswani, K. D. (2021). *Teaching leisure skills to individuals with developmental disability using video promoting*. New Jersey: The State University of New Jersey Press.
- Williams, D. (2018). *The importance of building leisure skills*. Retrieved from <https://shorturl.asia/Tf9K1>