

## ATTITUDE TOWARDS RECREATION ACTIVITIES PROGRAM PARTICIPATION OF THE STUDENT IN MATHAYOM SUKSA III

Rutcharavalai Sawangaroon Sumonratee Nimnatipun Mayuree Suphawibul

Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

---

### Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study and compare attitude towards recreation activities program of the student in Mathayomsuksa III. The samples were 60 students both male and female studying in Mathayomsuksa III at 2012 academic years in Wattakramean School Thamaka, Kanchanaburi. They were selected by Multi-stage Random Sampling. The subjects were examined by attitude towards recreation activities program participation test made by the researcher to measure the cognitive, affective and behavior. Then the subjects were divided into experimental group and control group by using match group method. The experimental group was assigned to participate in the specific group for 90 minutes, 2 times a week, for 8 weeks. Evaluation of the attitude towards recreation activities program participation test of all groups were measured after 8<sup>th</sup> week of the experiment. The research instrument were (1) the recreation program for the student in Mathayomsuksa III and (2) attitude towards recreation activities program participation test. The content validity of both instruments were approved by 5 experts. Both index of congruence was 0.80-1.00 and 0.60-1.00 respectively. The coefficient of reliability by using Cronbach method of attitude towards recreation activities program participation test was 0.93. Data were then analyzed in term of means and standard deviation, t-test Dependent and t-test Independent to determine the results with significant difference at the level .05.

The result were as follows :

1. The effect of the attitude towards recreation activities program within the experimental group after 8<sup>th</sup> week of the experiment. The attitude towards recreation activities program to over all were rather good and each item was cognitive and behavior were rather good and affective was good.
2. The comparison of the attitude towards recreation activities program within the experimental group after participating in recreation program of the student in Mathayomsuksa III was higher than before participating in recreation program was significant difference at the .05 level.
3. The comparison of the attitude towards recreation activities program between the experimental group after participating in recreation program of the student in Mathayomsuksa III was higher

than the control group was significant difference at the .05 level in 3 components were cognitive, affective and behavior.

**Keyword** : Attitude, Recreation activities program, Student

## ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รัชราวไล สว่างอรุณ สุมนรติ นิ่มเหนติพันธ์ มยุรี ศุภวิบูลย์

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย และหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 60 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) และให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 60 คน ทำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม จัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Match group) แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดำเนินการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผู้วิจัยทำการวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของทั้ง 2 กลุ่ม หลังทดลองในสัปดาห์ที่ 8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ (1) โปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ(2) แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ซึ่งเครื่องมือทั้ง 2 ชุดได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.80-1.00 และ 0.60-1.00 ตามลำดับแล้วนำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นแล้วนำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเท่ากับ 0.93 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างเปรียบเทียบภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (t-test Dependent) และวิเคราะห์ความแตกต่างเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (t-test Independent) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความรู้ และด้านพฤติกรรม อยู่ในระดับค่อนข้างดี และด้านความรู้สึกอยู่ในระดับดี
2. ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ ทั้ง 3 ด้าน คือด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**Keyword :** ทัศนคติ, โปรแกรมนันทนาการ, นักเรียน

### บทนำ

ในสภาพปัจจุบัน สังคมเจริญขึ้น ผู้คนมีเวลามากขึ้นและอยู่ดีกินดีขึ้น เกิดการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมกันมากขึ้น กิจกรรมนันทนาการของคนในยุคจึงมีการเปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งเกิดปัญหาทางสังคม ทำให้สังคมมีความเครียดสูง เกิดกิจกรรมที่เบี่ยงเบนโดยเฉพาะด้านนันทนาการ เช่น เที่ยวเตร่ กิจกรรมบันเทิง ที่ไม่เป็นประโยชน์กับสังคมและครอบครัว มีการแพร่ระบาดของยาและสิ่งเสพติดอย่างมากมาย (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2551: 1) ทำให้เกิดการรับรู้ มีทัศนคติในทางลบ และเกิดประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่เบี่ยงเบนไม่ก่อให้เกิดประโยชน์

ทัศนคติเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้คนกระทำสิ่งต่างๆ คือ มีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมไปตามทัศนคติที่ชี้นำให้เป็นไป เป็นสิ่งที่มีองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ความรู้สึกผสมผสาน แม้จะมีความคงทนถาวรแต่ก็เปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากทัศนคติของเราตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนอื่น ทัศนคติ มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ด้านความรู้ ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม (จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย, 2553: 185-186) ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของมนุษย์นั้น มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงอยู่ 3 ระดับ คือ การเปลี่ยนแปลงความคิด การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและการเปลี่ยนพฤติกรรม (จุมพล รอดคำดี, 2532)

นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นช่วงวัยรุ่นที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง และอาจเกิดการสับสนในบทบาทของตนเองได้ง่าย เพราะวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่ประสบความยุ่งยาก มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น โดยช่วงวัยรุ่นที่แท้จริงประมาณอายุ 14-18 ปี เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ เป็นวัยที่กำลังเลียนแบบและทดลองบทบาทในแง่ต่างๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545: 56 – 57) เวลาว่างส่วนใหญ่จะหมกมุ่นกับเรื่องของการคลั่งไคล้ดารานักร้อง แฟชั่นการแต่งกาย การสนใจเพศตรงข้าม ถ้าหาทางออกที่ไม่เหมาะสมก็จะนำไปสู่การกระทำที่ทำให้เสื่อมเสีย เนื่องจากไม่สามารถจัดการกับเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้ และขาดทักษะในการเลือกกิจกรรมนันทนาการสำหรับเวลาว่าง

จากลักษณะดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นั้นแสดงให้เห็นถึงการขาดความรู้ความเข้าใจ ความตระหนักรู้ ความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และทักษะการเลือกกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม ดังนั้นการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการถือเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อชักนำให้บุคคลแสดงออก มีความรู้สึก หรือ อารมณ์ จากสภาพจิตใจได้ตอบ ในด้านดีต่อบุคคลอื่น เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าขึ้นไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ฉะนั้นการพัฒนาให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีทักษะในการใช้เวลาว่าง จึง

เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการให้เกิดขึ้น ทั้งด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

กิจกรรมนันทนาการถือเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมต่างๆช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกระดับ ทุกเพศ และทุกวัย ในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจ ดังนั้นกระบวนการที่เป็นพื้นฐานสำคัญและเป็นหัวใจของการพัฒนาอย่างยั่งยืน คือ ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ผ่านโปรแกรมนันทนาการ เป็นกระบวนการวางแผนที่สร้างโอกาสให้แต่ละคนได้เข้าร่วมเป็นการวางแผนกิจกรรมนันทนาการอย่างมีเป้าหมายเพื่อให้บรรลุความต้องการของผู้เข้าร่วมเป็นการสร้างประสบการณ์ที่มีความหมาย และนำไปสู่ความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การตัดสินใจ และพัฒนาทักษะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในเวลาว่าง

จากปัญหาการขาดการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนักรู้ ความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และทักษะการเลือกกิจกรรมนันทนาการ และจากความสำคัญและคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการและโปรแกรมนันทนาการ ผู้วิจัยจึงจัดโปรแกรมนันทนาการ และมุ่งศึกษาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และสังเกตผลการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่เกิดขึ้น และความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่ากิจกรรมนันทนาการที่ได้พัฒนาขึ้นนั้นจะช่วยให้การส่งเสริมทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้จริงหรือไม่ และสามารถนำผลที่ได้ไปศึกษาและพัฒนาต่อเนื่องเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมนันทนาการ
3. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับกลุ่มควบคุม

#### ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งประโยชน์และแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีประสิทธิภาพ ในการส่งเสริมทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างประสบการณ์ และเป็นตัวกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ ทำให้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีสุขภาพดี จนนำไปสู่ทักษะในการใช้เวลาว่างด้วยกิจกรรมนันทนาการไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสมจนเป็นวิถีชีวิต

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย และหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2555 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 7 โรงเรียน โดยมีนักเรียนรวมทั้งหมดจำนวน 344 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย และหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมนันทนาการ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้, ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

## สมมติฐานการวิจัย

1. ทักษะการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
2. ทักษะการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

## วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีหลักการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับช่วงวัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลักการสร้างแบบวัดทัศนคติ และการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจ
2. สร้างเครื่องมือการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ (1) โปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (2) แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
3. เลือกกลุ่มตัวอย่างจากการทำแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการนำข้อมูลมาแปลผลคะแนนและจัดเรียงคะแนนตามลำดับจากคะแนนสูงที่สุดไปจนถึงคะแนนต่ำที่สุดมาเรียงตามลำดับจาก 1-60 ทำการจัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Match group) แล้วแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ
  - 3.1 กลุ่มทดลอง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 30 คน
  - 3.2 กลุ่มควบคุม ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แต่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ (กิจกรรมแนะแนว, กิจกรรม

พัฒนาผู้เรียน ได้แก่ ชุมนุมกีฬา, ชุมนุมศิลปะ, ชุมนุมรักษ์ภาษา, ชุมนุมภาษาอังกฤษ และชุมนุมคอมพิวเตอร์) จำนวน 30 คน

4. ดำเนินการทดลองโดยใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมจำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ต่อโปรแกรมหนึ่งหนทางการ 1 โปรแกรม

โดยดำเนินการทดลองจำนวน 2 วัน คือ วันพุธและวันศุกร์ เวลา 14.00-15.30 น. ตามโปรแกรมหนึ่งหนทางการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. ทำการวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมหนึ่งหนทางการกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมหนึ่งหนทางการชุดเดิมที่ได้ทำก่อนการทดลอง โดยทำหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

6. สรุปผล และอภิปรายผลที่ได้จากการวิจัย

### สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 กิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่ทำเป็นประจำมากที่สุด คือ ดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 36.67 ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาใช้เวลาในเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งหนการต่อสัปดาห์ จำนวน 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 53.33 โดยมีวัตถุประสงค์ประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งหนการเพื่อสร้างความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน คิดเป็นร้อยละ 23.81 สถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งหนการเป็นประจำ คือ โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 86.67 และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งหนการด้วยกันเป็นประจำ คือ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ 86.67 และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 63.33 และหญิง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 กิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่ทำเป็นประจำมากที่สุด คือ ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 50.00 ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาใช้เวลาในเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งหนการต่อสัปดาห์ มากกว่า 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 46.66 โดยมีวัตถุประสงค์ประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งหนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 21.84 สถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งหนการเป็นประจำ คือ โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 83.33 และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งหนการด้วยกันเป็นประจำ คือ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ 100

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมหนึ่งหนการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2.1 ผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมหนึ่งหนการโดยรวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมหนึ่งหนการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมหนึ่งหนการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมหนึ่งหนการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 2.82 S.D. = .693) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมหนึ่งหนการอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมหนึ่งหนการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมหนึ่งหนการโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ( $\bar{x}$  = 4.35, S.D. = .632) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมหนึ่งหนการด้านความรู้ และด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างดี และด้านความรู้สึกอยู่ในระดับดี

2.2 ผลของทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 2.82 S.D. = .677) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน เมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 2.82, S.D. = .650) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน

3. ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายในกลุ่มก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

3.2 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ โดยรวมสูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าไม่แตกต่างกันทุกด้าน

4. ผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

#### อภิปรายผลการวิจัย

จากสมมุติฐานข้อที่ 1 ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการด้านศิลปะ ทัศนศิลป์ หัตถกรรม เกมและกีฬา การละคร ดนตรีและการร้องเพลง และกิจกรรมกลางแจ้ง ที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ามาเพื่อสร้างโปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการสำหรับวัยรุ่นสามารถใช้พัฒนาทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนได้ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัยและพัฒนาการของนักเรียน ดังที่อาร์มอนด์ นาวากาญจน์ และคณะ (2546: 142-143) กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นชอบกีฬาประเภททีม อ่านหนังสือ เต้นรำงานสังสรรค์ กิจกรรมกลุ่ม สนใจ



เรื่องสมรรถภาพ ดนตรี การละคร การเดินทางไกล กีฬาที่แข่งขันระหว่างโรงเรียน กีฬาประเภทบุคคล ทั้งนี้ เพราะโปรแกรมเน้นหนักการประกอบด้วยกิจกรรมเน้นหนักการซึ่งเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนมีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน นักเรียนได้รับความสนุกสนาน เคลื่อนไหวร่างกาย รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีประสบการณ์ในรูปแบบใหม่ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสมบัตินิพนธ์ (2544: 30) กล่าวไว้ว่า กระบวนการเน้นหนักการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมเน้นหนักการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ช่วยให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ ดังนั้นเมื่อนักเรียนมีโอกาสได้เข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการที่สามารถตอบสนองความต้องการนักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจ ความสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการ การมีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรมเน้นหนักการ พร้อมทั้งเปิดโอกาสสามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึกลักษณะเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนมีทัศนคติต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการสูงกว่าก่อนการทดลอง เนื่องจากได้รับความรู้เกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการ มีโอกาสลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนิวแคมป์, ซีโอดอร์, แร็ป, ทูเนอร์ และฟินลิป (Newcomb, Theodore, Ralph, Turner, & Philip. 1965: 107) กล่าวไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงทัศนคติขึ้นอยู่กับความรู้ คือทัศนคติสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ถ้ามีความรู้ความเข้าใจที่ดี เมื่อทัศนคติเปลี่ยนแปลงก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม ดังนั้นการที่จะให้มีการยอมรับหรือปฏิเสธในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจึงต้องพยายามเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยการให้ความรู้ก่อน และทัศนคติจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งกำลังดำเนินการตอบสนองความต้องการ หรือแรงผลักดันพื้นฐานทางร่างกายอยู่ บุคคลดังกล่าวจะสร้างทัศนคติที่ดีต่อบุคคลหรือสิ่งของที่สามารถช่วยให้เขามีโอกาสตอบสนองความต้องการของตนได้ และในทางตรงกันข้าม จะสร้างทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งของหรือบุคคลที่ขัดขวางมิให้เขาตอบสนองความต้องการได้

จากสมมติฐานข้อที่ 2 ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนกำหนดไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมุติที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั่นคือ โปรแกรมเน้นหนักการ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องเน้นหนักการเพิ่มเติม มีความสุข ความพึงพอใจ เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการ เกิดความประทับใจมีความสนใจและมีพฤติกรรมที่แสดงออก นักเรียนได้ร่วมทำกิจกรรมและได้รับรู้ผ่านสื่อกิจกรรมที่สร้างขึ้นตามโปรแกรม จากการเล่นและความสนุกสนาน นักเรียนมีความสุขและพร้อมที่จะเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสมบัตินิพนธ์ (2535: 41-42) กล่าวไว้ว่ากิจกรรมเน้นหนักการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนานและความสุขสงบลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนา การควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย ทำให้กลุ่มทดลองมีทัศนคติต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเน้นหนักการสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจุมพล รอดคำดี (2532) กล่าวไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของมนุษย์

นั้น มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงอยู่ 3 ระดับคือ (1) การเปลี่ยนแปลงความคิด โดยสิ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้จะมาจากข้อมูลข่าวสารซึ่งอาจ มาจากสื่อมวลชนหรือบุคคลอื่น (2) การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก โดยการเปลี่ยนแปลงนี้จะมาจากประสบการณ์หรือความประทับใจหรือสิ่งทำให้เกิดความสะเทือนใจ และ (3) การเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นการเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งไม่มีผลต่อบุคคลทำให้ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ อีกทั้งผู้วิจัยให้ความสำคัญและเอาใจใส่กับนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมและชี้แนวทางให้คำปรึกษา สังเกตพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

จากที่ได้กล่าวมาในข้างต้นจึงเป็นเหตุผลสนับสนุนผลการวิจัยที่พบว่าทัศนคติที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีทัศนคติที่สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และกลุ่มทดลองมีทัศนคติที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ อีกทั้งโปรแกรมนันทนาการถือเป็นสิ่งเข้าที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากโปรแกรมนันทนาการ เป็นกระบวนการวางแผนที่สร้างโอกาสให้แต่ละคนได้เข้าร่วมเป็นการวางแผนกิจกรรมนันทนาการอย่างมีเป้าหมายเพื่อให้บรรลุความต้องการของผู้เข้าร่วมเป็นการสร้างประสบการณ์ที่มีความหมาย และนำไปสู่ความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การตัดสินใจ และพัฒนาทักษะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังนั้นต้องมีกระบวนการสร้างให้ตรงกับความสนใจและความต้องการของผู้เข้าร่วม จะทำให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขขณะเข้าร่วม และก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการนั้น

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่น และระดับการศึกษาอื่นๆ เช่น ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 หรือเทียบเท่า รวมทั้งควรนำไปศึกษากับกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นเด็กด้อยโอกาส ที่มีโอกาสเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการน้อย ขาดการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนักรู้ ความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และทักษะการเลือกกิจกรรมนันทนาการ
2. ควรมีการศึกษาความต้องการ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่างก่อนสร้างโปรแกรมเพื่อสร้างโปรแกรมนันทนาการให้เหมาะสมตรงกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพอย่างแท้จริง
3. ควรศึกษาโปรแกรมนันทนาการต่อตัวแปรอื่นที่เป็นการพัฒนาด้านอื่นๆ อาทิเช่น การตัดสินใจ ทักษะในการใช้เวลาว่าง

### กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่โรงเรียนวัดตะคร้ำเอน รวมถึงนักเรียนทุกคนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในงานวิจัย จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้มอบทุนสนับสนุนการทำปริญญาโทให้แก่วิจัย

**บรรณานุกรม**

- จุมพล รอดคำดี. (2532). **สื่อมวลชนเพื่อการพัฒนา**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. (2553). **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการ:ชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2544). **นันทนาการอุตสาหกรรมท่องเที่ยว**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). **แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ.2550-2554)**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- อารมณี นาวากาญจน์ และคณะ. (2546). **เอกสารประกอบการเรียน วิชา พล 101 การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Newcomb; et al. (1965). **Converse**. New York: Rinehart and Winston.