



รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม*

A MODEL OF PARTICIPATORY RECREATIONAL ACTIVITIES TO ENHANCE THE HAPPINESS
OF PUPILS AT JUNIOR DEMONSTRATION SCHOOLS
IN NAKHON PATHOM PROVINCE

ดวงนภา ศรีนันทวงศ์, คณิต เขียววิชัย และ วรณวีร์ บุญคุ้ม

Duangnapa Srinantawong, Kanit Kheovichai and Wannawee Boonkum

มหาวิทยาลัยศิลปากร

Silpakorn University

Email: srinuntawong_d@su.ac.th and bwannawee@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของดัชนีพนธ์เรื่องรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน 2) เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน และ 3) ทดลองใช้ ประเมินปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน เป็นการวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม รวม 291 คน ได้มาด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ 1) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในโรงเรียนสาธิต 21 คน และ 2) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในโรงเรียนสาธิต 9 คน ได้มาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง รวบรวมข้อมูลโดยการสอบถาม สัมภาษณ์เชิงลึก และจัดสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) สภาพกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนในโรงเรียนสาธิต มีกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย
- 2) รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนที่พัฒนาขึ้นคือ Dokkaew Moodel (ดอกแก้วโมเดล) มี 7 องค์ประกอบคือ 1) D: Demonstration Demand 2) O: Objective 3) K: Knowledge 4) K: Keen 5) A: Activity 6) E: Enjoyment และ 7) W: Wise โดยผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่า รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด และ

* Received Feb 12, 2023; Revised April 20, 2023; Accepted April 30, 2023



3) ผลการทดลองใช้ ประเมิน ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่พัฒนาขึ้น พบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนักเรียนมีความสุขอยู่ระดับในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรกคือ รู้สึกว่ากิจกรรมช่วยลดความเครียด กิจกรรมช่วยให้เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และกิจกรรมทำให้เกิดประสบการณ์ในชีวิต

คำสำคัญ: รูปแบบกิจกรรม; กิจกรรมนันทนาการ; การเสริมสร้างความสุข; นักเรียนโรงเรียนสาธิต

ABSTRACT

The study of a model of participatory recreational activities to enhance the happiness of pupils at Junior Demonstration Schools in Nakhon Pathom Province was aimed to 1) study the current situations of participatory recreational activities to enhance the happiness of junior pupils; 2) to develop a model of participatory recreational activities to enhance the happiness of junior pupils, and; 3) to certify the developed model of participatory recreational activities to enhance the happiness of junior pupils in demonstration schools in Nakhon Pathom province. The research and development was conducted and the samples in the study were 291 junior pupils randomly selected by proportional random sampling. The key informants were 1) 21 people involved in the provision of education in the demonstration schools, and 2) 9 people involved in the management of education in the demonstration schools. The data were collected by using a questionnaire, an in-depth interview, and focus group discussion.

The findings showed that:

1) The situations of participatory recreational activities to enhance the happiness of junior pupils in demonstration schools showed the demonstration schools provided various recreational activities, namely, sports activities, boy scout/ girl guide camp activities, academic camp activities, and learning skill camps.

2) The developed model of the participatory recreational activities to enhance the happiness of the junior pupils in Nakhon Pathom province was called the Dokkaew model, with 7 elements: 1) D = demand of the demonstration school pupils, 2) O = Objective, 3) K = knowledge, 4) K = keen, 5) A = Activities, 6) E = enjoyment, and 7) W = wise. The evaluation of the 5 experts showed the appropriateness of the developed model at the highest level.

3) The results of implementation and evaluation the developed model showed the happiness of pupils at a high level. The first three items were the activities helped the pupils relaxed, could better face problems, and gave them life experience.



Keywords; Activity model; Recreational activities; Happiness enhancement; Pupils in demonstration school

บทนำ

การพัฒนาประเทศให้มีความมั่นคงยั่งยืนนั้นจะต้องให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคนให้มีคุณภาพและมีความสุข แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ต่อเนื่องมาจนถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) ได้มุ่งเน้นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและนันทนาการคือ การมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี โดยแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560-2564) กำหนดยุทธศาสตร์สำคัญไว้ 5 ยุทธศาสตร์ คือ 1. การส่งเสริมประชาชนให้เห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิต 2. การพัฒนาการจัดการทรัพยากรนันทนาการ 3. การพัฒนาการจัดการความรู้ นวัตกรรม นันทนาการ การเผยแพร่และการนำไปใช้อย่างแพร่หลาย 4. การพัฒนาการบริหารจัดการนันทนาการ และ 5. การพัฒนานันทนาการเชิงพาณิชย์ เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจและสังคม (กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, 2559; สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการและเศรษฐกิจแห่งชาติ, 2554; 2565)

จากการศึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนในปัจจุบัน พบว่า นักเรียนต้องเผชิญปัญหาหรือความเครียดจากระบบการศึกษาและสภาพแวดล้อมรอบตัวหลากหลายรูปแบบทั้งปัญหาด้านพฤติกรรมความรุนแรง การทะเลาะวิวาท เป็นต้น จากข้อมูลเกี่ยวกับความรุนแรงของวัยรุ่นไทย พบว่า วัยรุ่นถูกข่มขู่ด้วยวาจาหรือทำร้ายร่างกาย อยู่ในเหตุการณ์ที่มีการต่อสู้ทำร้ายร่างกาย มีภาวะซึมเศร้า เคยรู้สึกเศร้า หดหู่ในชีวิต เคยคิดจะฆ่าตัวตาย มีพฤติกรรมการใช้สิ่งเสพติด พบว่า วัยรุ่นร้อยละ 10.1 เคยสูบบุหรี่ โดยกลุ่มอายุ 13-16 ปี พบมากที่สุดถึง ร้อยละ 73.4 (กรมสุขภาพจิต, 2549) นอกจากนั้นยังพบปัญหาภาวะอื่น ๆ ในระบบการศึกษาของสถานศึกษา เช่น ภาวะไม่อยากไปโรงเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน เป็นต้น ดังนั้น การจัดกิจกรรมที่จะสร้างความสุขให้กับนักเรียนจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกาย จิตใจ และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล กิจกรรมนันทนาการจึงมีบทบาทและความสำคัญยิ่งต่อบุคคล สังคม ชุมชน และประเทศชาติ

เนื่องจากนันทนาการเป็นกิจกรรมในยามว่างจากภารกิจประจำ เป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินมีสุขภาพกายและจิตที่ดี โดยกิจกรรมนันทนาการมีมากถึง 11 ประเภท (สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ กรมพลศึกษา, 2555) ได้แก่ ศิลปหัตถกรรม เกมและกีฬา ดนตรีและร้องเพลง ฟ้อนรำ-การเต้นรำ ละครและภาพยนตร์ นันทนาการนอกเมือง การอ่าน เขียนและพูด กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมพิเศษ และกิจกรรมอาสาสมัครต่าง ๆ ความหลากหลายของกิจกรรมนันทนาการสามารถนำมาพัฒนาประชาชนได้ในทุกช่วงวัย สำหรับเยาวชนในวัยเรียน กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยสร้างเสริมความสุข และป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น



ในวัยเรียนได้ นันทนาการมีประโยชน์ทั้งในด้านการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การพัฒนาความคิดและสติปัญญา การพักผ่อนหย่อนใจ การช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ การสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การยอมรับในตนเองและผู้อื่น การเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิต ช่วงลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมไม่เหมาะสม โดยกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ทั้งผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ทุกฝ่าย นักเรียน ผู้ปกครอง เพื่อแสดงทัศนะ แลกเปลี่ยนข้อมูล แสวงหาทางเลือกและการตัดสินใจต่าง ตลอดจนร่วมรับผิดชอบในการดำเนินการจัดกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงการประเมินผลเพื่อให้ได้กิจกรรมที่มุ่งเน้นความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข (เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว, 2561)

ในการพัฒนาผู้เรียนหรือเยาวชน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งความสุข (Happiness) หมายถึง ความพึงพอใจ และความสนุกสนาน ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะที่ต้องมีสิ่งที่มากระทำ หรือมีผลกระทบต่องานหนึ่งสิ่งใดในอารมณ์ของบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกที่มีความสุข ส่วนความสนุกสนาน จะเป็นลักษณะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ดำเนินกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมีลักษณะที่ ไม่คงที่เปลี่ยนแปลงได้ด้วย ส่วนความสุขจะเป็นลักษณะของอารมณ์ความรู้สึกที่แสดงออกทางพฤติกรรมค่อนข้างคงทนยาวนานกว่า และเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ (อโณทัย อีระธิป, 2561) และความสุขของวัยรุ่นไทย หมายถึง ภาวะที่วัยรุ่นมีสุขภาวะที่ดี มีความพึงพอใจต่อตนเองและสภาพแวดล้อม มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เชื่อมมั่นในตนเอง และสามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตได้อย่างเหมาะสม (กนกวรรณ วังมณี, 2554)

โรงเรียนจัดได้ว่าเป็นแหล่งบริการทางวิชาการแก่เด็กและเยาวชนที่สำคัญแห่งหนึ่ง นอกจากจะให้ความรู้ทางวิชาการแก่นักเรียนแล้ว ทางโรงเรียนควรดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาจิตเจ้านักเรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ กิจกรรมนันทนาการที่ควรจัดในโรงเรียนควรเป็นกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียน สำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา เป็นกลุ่มที่มีช่วงอายุระหว่าง 13-18 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นและมีการปรับตัวในทุก ๆ ด้าน อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและพฤติกรรมจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ (เกรียงไกร ยาม่วง, 2554) นอกจากนี้ สภาพทางการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา นักเรียนมีความมุ่งหวังในเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อนำไปสู่การสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาหรือระดับที่สูงขึ้น ทำให้นักเรียนมุ่งมั่นในเรื่องการเรียน การสอบ จนทำให้นักเรียนมีความสุขในวัยเรียนลดน้อยลง และนำไปสู่ภาวะความเครียด ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะครูในโรงเรียนสาธิต ระดับชั้นมัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้เล็งเห็นความสำคัญอย่างยิ่งในการร่วมมือกันในการพัฒนาผู้เรียนโดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสุขอย่างเหมาะสม สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียนในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ พัฒนาความคิดและสติปัญญา การพักผ่อนหย่อนใจ ช่วยให้เกิดความสุข การเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การสร้างความรู้สึกให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น พัฒนาบุคคลให้ทำงาน



ร่วมกับผู้อื่นได้ จึงสนใจศึกษาการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม
2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม
3. เพื่อทดลองใช้และประเมิน ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยและพัฒนา (Research Development : R & D) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 Research (R₁) สำรวจสภาพกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน และระดับความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร (มัธยมศึกษา) จำนวน 526 ท่าน โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา จำนวน 284 ท่าน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 120 ท่าน รวมจำนวนประชากรทั้งสิ้น 930 ท่าน (โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร (มัธยมศึกษา), 2565; โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา, 2565; โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2565)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม จำนวน 291 ท่าน ประกอบด้วย โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร 165 ท่าน โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 89 และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม 37 ท่าน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการเปิดตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie and Morgan (1970; Cohen Manion and Morrison, 2000) ที่ระดับความเชื่อมั่นในการสุ่ม 95% จากประชากรนักเรียนจำนวนไม่เกิน 1,200 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 291 ท่าน จากนั้นสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional stratified random sampling)

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) ได้แก่ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้เรียน ประกอบด้วย ผู้บริหารการศึกษา ครู นักวิชาการ/ผู้เกี่ยวข้องกับการนันทนาการ เครือข่ายสมาคมผู้ปกครอง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก รวม 21 ท่าน



เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1. แบบสอบถามสภาพกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2. แนวทางการสัมภาษณ์เชิง

ขั้นตอนที่ 2 Development (D₁) พัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นการนำผลที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 (R₁) และแนวคิดทฤษฎีที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อออกแบบพัฒนากิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐมโดยให้ครู นักเรียน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีส่วนร่วมในการคิดออกแบบ วางแผนร่วมกันในการพัฒนา หลังจากนั้นนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ ที่พัฒนาขึ้นไปขอความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน เพื่อรับรองและประเมินความเหมาะสมของนวัตกรรม โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมแบบ Rating Scale 5 ระดับของ Likert จากนั้นแปลผลคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์การแปลผลค่าคะแนนเฉลี่ยของ Best (1981) โดยความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม จะต้องมีความเหมาะสมในระดับมากขึ้นไปจึงจะนำนวัตกรรมการเรียนรู้ไปทดลองใช้ในโรงเรียน

ขั้นตอนที่ 3 Research (R₂) การนำไปทดลองใช้ (Implementation) โดยนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนไปทดลองใช้ กับนักเรียนในโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากรซึ่ง กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน ประกอบด้วย นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 36 คน ได้มาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจงจากผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยทำการวัดระดับความสุขก่อนและหลังการทดลองและทำการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 16 ชั่วโมง

เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1. รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 2. แบบประเมินความสุขของนักเรียน ที่พัฒนามาจากแบบประเมินความสุขของกรมสุขภาพจิต

ขั้นตอนที่ 4 ที่ 4 Development (D₂) ประเมินผล ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาด้านความสุขของนักเรียน ในขั้นตอนนี้ เป็นการประเมินผล ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาด้านความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิต โดยผู้วิจัยจัดสนทนากลุ่มร่วมกับนักวิชาการ ตัวแทนครู และผู้บริหาร รวมจำนวน 9 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือประเด็นสนทนากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบสอบถามสภาพกิจกรรมนันทนาการ มีวิธีการและขั้นตอนการสร้าง ดังนี้ 1. ศึกษาหลักการแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม
2. กำหนดประเด็นในการสอบถาม เพื่อให้มีรายละเอียดครอบคลุม ครบถ้วนในเรื่องที่ต้องการศึกษา



3. สร้างแบบสอบถามสภาพกิจกรรมนันทนาการ และแบบประเมินระดับความสุขของนักเรียน

4. นำแบบสอบถามสภาพกิจกรรมนันทนาการ และแบบสอบถามความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนที่สร้างขึ้นแล้วไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยตรวจสอบความถูกต้อง และความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) โดยพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป โดยข้อคำถามในแบบสอบถามสภาพกิจกรรมนันทนาการทั้ง 35 ข้อ มีค่า IOC เป็นไปตามเกณฑ์คือ มีค่า IOC = 1.00 ทุกข้อ ส่วนแบบแบบสอบถามความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนจำนวน 17 ข้อ มีค่า IOC = 1.00 ทุกข้อ 5. นำเครื่องมือที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบแล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้น ม.1-3 โรงเรียนสาธิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่า Reliability ของ Cronbach (1974) โดยแบบสอบถามสภาพกิจกรรมนันทนาการมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .755 ส่วนแบบแบบสอบถามความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนค่าความเที่ยงเท่ากับ .744 และ 6. นำแบบสอบถามสภาพกิจกรรมนันทนาการไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน

2. แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความสุขของนักเรียน โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมิน โดยมีวิธีการดังนี้ 1. ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความสุข 2. กำหนดกรอบประเด็นคำถาม เพื่อให้มีรายละเอียดครอบคลุม ครบถ้วน 3. เขียนข้อคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิต 4. นำข้อคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความตรงเชิงเนื้อหา 5. นำเครื่องมือที่ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และ 6. นำแนวทางการสัมภาษณ์กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความสุขนักเรียนของโรงเรียนสาธิต ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมิน โดยมีวิธีการดังนี้ 1. ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบประเมินการจัดโครงการหรือรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม 2. กำหนดประเด็นคำถาม 3. สร้างแบบประเมินความคิดเห็นรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความสุขของนักเรียน 4. นำแบบประเมินความคิดเห็นรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความตรงเชิงเนื้อหา 5. นำเครื่องมือที่ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ 6. นำแบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประเมินความเหมาะสม

4. ประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Guideline) ดำเนินการดังนี้ 1. ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการสนทนากลุ่ม 2. กำหนดกรอบแนวคิด ประเด็นการสนทนา



กลุ่ม เพื่อให้มีรายละเอียดครอบคลุมครบถ้วนในประเด็นที่ต้องการศึกษา 3. สร้างประเด็นการสนทนากลุ่ม 4. นำแบบประเด็นการสนทนากลุ่มที่สร้างขึ้นแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านตรวจสอบความถูกต้อง และความตรงเชิงเนื้อหา 5. นำเครื่องมือที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ 6. นำแบบประเด็นสนทนากลุ่มไปเก็บข้อมูลกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตามที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐมทั้ง 3 แห่ง โดยใช้แบบสอบถาม สัมภาษณ์เชิงลึก ทดลองรูปแบบกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ แล้วให้นักเรียนทำแบบประเมินความสุขหลังการทดลอง จากนั้นจัดสนทนากลุ่มเพื่อประเมิน ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) แล้วนำเสนอเป็นรายประเด็น สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามใช้การวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นนำเสนอในลักษณะตารางประกอบการบรรยาย โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนนตามแนวคิดของเบสท์ (Best, 1981)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม พบว่าโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมมีกิจกรรมนันทนาการที่สร้างความสุขให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับมาก กิจกรรมนันทนาการที่โรงเรียนจัดให้กับนักเรียนมีรูปแบบหลากหลายโดยกิจกรรมที่ทุกโรงเรียนจัดขึ้น ได้แก่ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมค่ายลูกเสือ - เนตรนารี กิจกรรมค่ายทางวิชาการ เช่น ค่ายคณิตศาสตร์ ค่ายภาษาไทย และค่ายทักษะการเรียนรู้

2. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐมที่พัฒนาขึ้นคือ Dokkaew Moodel (ดอกแก้วโมเดล) ที่ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบ 7 องค์ประกอบคือ D-O-K-K-A-E-W และมีความหมายดังนี้

D: Demonstration Demand ความต้องการด้านนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิต หมายถึง การส่งเสริม สนับสนุนให้โรงเรียนจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการของนักเรียน และส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุขจากการทำกิจกรรม



O: Objective วัตถุประสงค์ หมายถึง มีกิจกรรมนันทนาการที่มีวัตถุประสงค์ชัดเจนในการส่งเสริมการเรียนรู้ ส่งเสริมการมีส่วนร่วม และส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุข ผ่อนคลายจากการเรียน

K: Knowledge หมายถึง ความรู้ หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากการทำกิจกรรมนันทนาการเป็นความรู้ที่เป็นประโยชน์โดยตรงต่อนักเรียน

K: Keen หมายถึง เชี่ยวชาญ หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่โรงเรียนจัดขึ้นเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ ความสามารถ หรือทักษะเฉพาะด้านที่จะก่อให้เกิดความเชี่ยวชาญในกิจกรรมนั้น ๆ

A: Activity กิจกรรม หมายถึง มีกิจกรรมนันทนาการที่มีความหลากหลาย สอดคล้องกับความสนใจของนักเรียน บริบทของโรงเรียน และสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

E: Enjoyment ความสนุกสนาน หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่โรงเรียนจัดขึ้น ก่อให้เกิดความสนุกสนาน รื่นเริง สร้างความสุขให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

W: Wise ฉลาดเฉลียว หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่โรงเรียนจัดขึ้น ได้ช่วยพัฒนาหรือส่งเสริมให้นักเรียนมีรอบรู้ ความเฉลียวฉลาด

โดยรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐมมีผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านว่า มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาความเหมาะสมเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความเหมาะสมมากที่สุดเรียงตามลำดับ 3 ลำดับแรกคือ A: Activity มีกิจกรรมนันทนาการที่มีความหลากหลาย ($\bar{X} = 4.80$) รองลงมาคือ K: Knowledge ความรู้ที่เกิดจากการทำกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 4.65$) และ E: Enjoyment หรือความสนุกสนาน ($\bar{X} = 4.65$) หมายถึง นักเรียนมีความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุข

3. ผลการทดลองใช้และประเมิน ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม พบว่า

3.1 ระดับความสุขของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนอยู่ระดับในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรกคือ รู้สึกว่ากิจกรรมช่วยลดความเครียด กิจกรรมช่วยให้เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และกิจกรรมทำให้เกิดประสบการณ์ในชีวิต ตามลำดับ

3.2 นักเรียนมีความพึงพอใจหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความสุขที่เกิดจากการจัดกิจกรรม รองลงมาคือ ด้านการจัดการและการดำเนินการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดได้แก่ กิจกรรมทำให้มีความสุข กิจกรรมทำให้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น และกิจกรรมเสริมสร้างมิตรภาพระหว่างบุคคล และกิจกรรมทำให้นักเรียนกล้าแสดงออก



อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพสภาพกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม พบว่าโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมมีกิจกรรมนันทนาการที่สร้างความสุขให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับมาก กิจกรรมนันทนาการที่โรงเรียนจัดให้กับนักเรียนมีรูปแบบหลากหลาย โดยกิจกรรมที่ทุกโรงเรียนจัดขึ้น ได้แก่ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมค่ายลูกเสือ - เนตรนารี กิจกรรมค่ายทางวิชาการ เช่น ค่ายคณิตศาสตร์ ค่ายภาษาไทย และค่ายทักษะการเรียนรู้ ผลที่ได้จากการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ และแนวคิดการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยเสริมสร้างความสุขให้กับผู้เรียน การมีกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลายจะช่วยให้เด็กนักเรียนได้เลือกทำกิจกรรมตามความถนัดและความสนใจ โดยกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นได้ช่วยเสริมสร้าง ทักษะ และประสบการณ์ให้กับนักเรียน ทั้งยังเสริมสร้างการทำงานร่วมกันกับเพื่อนนักเรียนอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องนันทนาการที่สมบัติ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ได้ให้ความหมายไว้นว่า นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความสุข โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล เช่นเดียวกับ พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ (2544) กล่าวว่า นันทนาการเป็นวิถีชีวิตแห่งความสุขและ เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ผลที่ได้รับจากนันทนาการคือพลังแห่งความสุข และยังสอดคล้องกับที่แนวคิดในเรื่องนันทนาการที่ คณิต เขียววิชัย (2554: 18) ได้ให้ความหมายไว้นว่ากิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งเป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่ากิจกรรมนันทนาการที่โรงเรียนสาธิตระดับชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดนครปฐมจัดขึ้นโดยเฉพาะกิจกรรมค่ายค่ายลูกเสือ - เนตรนารี เป็นกิจกรรมนอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่ช่วยส่งเสริมประสบการณ์ ทักษะชีวิต และการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน

2. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐมที่พัฒนาขึ้นคือ Dokkaew Moodel (ดอกแก้วโมเดล) ที่ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบ 7 องค์ประกอบ มีผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พบว่า มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาความเหมาะสมเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีความเหมาะสมมากที่สุดเรียงตามลำดับ 3 ลำดับแรกคือ A: Activity มีกิจกรรมนันทนาการที่มีความหลากหลาย ($\bar{X} = 4.80$) รองลงมาคือ K: Knowledge ความรู้ที่เกิดจากการทำกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 4.65$) และ E: Enjoyment หรือความสนุกสนาน ($\bar{X} = 4.65$) หมายถึง นักเรียนมีความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุข

ผลที่ได้จากการศึกษานี้ สะท้อนให้เห็นถึงองค์ประกอบของกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนสาธิตของสถาบันอุดมศึกษาทั้ง 3 แห่งของจังหวัดนครปฐมที่มีความโดดเด่นในเรื่องกิจกรรมส่งเสริมนักเรียน มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับ



พัฒนาการของวัยรุ่นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง จึงจำเป็นต้องมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กัน ผลจากการศึกษาที่พบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัด นครปฐมเข้ามามีส่วนร่วม มีความพร้อมในการส่งเสริมให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมนี้ มีความสอดคล้องกับ องค์ประกอบในเรื่อง Objective หรือวัตถุประสงค์ ที่หมายถึงมีกิจกรรมนันทนาการที่มีวัตถุประสงค์ชัดเจนในการ ส่งเสริมการเรียนรู้ ส่งเสริมการมีส่วนร่วม ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับผลที่ได้จากการศึกษาของ ปฐมพร บำเรอ สมุนทรศรี นิมนต์พันธ์ และ อนันต์ มลารัตน์ (2565) ที่ศึกษาผลของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำที่ส่งเสริม ความคิด สร้างสรรค์และนวัตกรรมสำหรับผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา ที่พบว่ารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ประเภทการเต้นรำส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมสำหรับผู้เรียน และได้สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ให้กับผู้เรียน ทั้งยังช่วยส่งเสริมผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์การเต้นรำมากขึ้น

ผลที่ได้จากการศึกษานี้ในเรื่ององค์ประกอบของ Dokkaew Model ในด้านความต้องการ (Demonstration Demand) สอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องวัยรุ่นกับกิจกรรมที่ตามธรรมชาติของวัยรุ่นนั้นมีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองสิ่งใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ ทั้งในเรื่องหลักการและแนวคิดเรื่องที่ทำหายนอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความพยายามที่จะปรับปรุงตนเอง แก้ไขข้อบกพร่องของตน และมีความมุ่งมั่นในงานที่ได้รับผิดชอบ วัยรุ่นจึงมักใช้เวลาว่างในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น (พรพิมล เจียมนาคินทร์, 2539) ดังนั้น การใช้กิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนจึงนับว่าเป็นประโยชน์ต่อการหล่อหลอมให้เยาวชนประพฤติปฏิบัติตน ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ผลที่ได้จากการศึกษาในเรื่ององค์ประกอบเรื่อง Objective หรือวัตถุประสงค์ของกิจกรรมซึ่งหมายถึง มีกิจกรรมนันทนาการที่มีวัตถุประสงค์ชัดเจนในการส่งเสริมการเรียนรู้ ส่งเสริมการมีส่วนร่วม และส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุข ผ่อนคลายจากการเรียน ในประเด็นการมีส่วนร่วมนี้ มีความสอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องความสำคัญของนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว ซึ่งเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัว เกี่ยวข้องกับชุมชนชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ กิจกรรมนันทนาการมาช่วยในการสร้างเสริมสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน ลดปัญหาอาชญากรรม (สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งในสังคมไทย

ผลจากการศึกษาที่พบว่า องค์ประกอบของกิจกรรมนันทนาการด้านหนึ่งคือ Wise หรือความเฉลียวฉลาด ซึ่งหมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่โรงเรียนจัดขึ้น ได้ช่วยพัฒนาหรือส่งเสริมให้นักเรียนมีรอบรู้ ความเฉลียวฉลาดนี้สอดคล้องกับผลจากการศึกษาของ เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว (2560) ที่พัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และพบว่า การใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ผลจากการศึกษาที่พบองค์ประกอบในเรื่อง Knowledge หรือความรู้ ซึ่งหมายถึงความรู้ที่เกิดจากการทำกิจกรรมนั้นนันทนาการ และเป็นความรู้ที่เป็นประโยชน์โดยตรงต่อนักเรียน รวมทั้งองค์ประกอบในเรื่องความเชี่ยวชาญ หรือ Keen ที่หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่โรงเรียนสาธิตจัดขึ้นเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ ความสามารถ หรือทักษะเฉพาะด้านที่จะก่อให้เกิดความเชี่ยวชาญในกิจกรรมนั้น มีความสอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องนันทนาการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสนองความพึงพอใจ และความต้องการของมนุษย์ นันทนาการเป็นการแสดงออกในทางที่ดีต่อความต้องการในช่วงเวลาว่างและเป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าทางสังคมกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อส่วนรวม จึงเอื้อประโยชน์ทั้งต่อบุคคลและสังคม

3. ผลการทดลองใช้และประเมิน ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนอยู่ระดับในระดับมาก และนักเรียนมีความพึงพอใจหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดได้แก่ กิจกรรมทำให้มีความสุข กิจกรรมทำให้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น และกิจกรรมเสริมสร้างมิตรภาพระหว่างบุคคล และกิจกรรมทำให้นักเรียนกล้าแสดงออก

ผลที่ได้จากการศึกษาองค์ประกอบในเรื่อง Activity หรือการมีกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น ค่ายอาสา ค่ายทักษะการเรียนรู้ ซึ่งนักเรียนสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามความสนใจ กิจกรรมทำให้นักเรียนกล้าแสดงออก ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดในเรื่อง การบูรณาการนันทนาการกับการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องเป้าหมายของนันทนาการที่สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ระบุว่านันทนาการเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่างช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการทางนันทนาการก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตการทำงาน การพักผ่อน ความรักและความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน (สมบัติ กาญจนกิจ (2544; พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์, 2544 และ คณิต เขียววิชัย 2554) ผลที่ได้จากการศึกษายังมีความสอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องเรื่องความสุข ที่ให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตของบุคคลบนพื้นฐานของสภาพแวดล้อมที่ดีทั้งจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข เช่น ครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษา

องค์ความรู้วิจัย

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้คือ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐมคือ Dokkaew Moodel มีองค์ประกอบ 7 ด้านคือ 1. D: Demonstration Demand 2. O: Objective 3. K: Knowledge 4. K: Keen 5. A: Activity 6. E: Enjoyment และ 7. W: Wise โดยผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นนี้มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด จึงน่าจะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนที่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมที่จะนำไปประยุกต์ใช้พัฒนาผู้เรียน



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. โรงเรียนสาธิตระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมควรนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐมไปประยุกต์เพื่อพัฒนากิจกรรมนันทนาการของนักเรียน อันจะช่วยเสริมสร้างความสุขให้กับนักเรียน
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา และนันทนาการในโรงเรียน ควรนำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาผู้เรียน เสริมสร้างความสุขโดยมีกิจกรรมนันทนาการที่ตรงกับความต้องการและความสนใจของนักเรียน
3. นักวิชาการและผู้สนใจ สามารถนำองค์ความรู้ หรือรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐมไปพัฒนา ต่อยอดในเชิงวิชาการต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาหรือนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตไปใช้ในการพัฒนาผู้เรียนในโรงเรียนสาธิต หรือในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอื่น ๆ
2. ควรมีการวิจัยที่ส่งเสริมการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในการพัฒนาผู้เรียน หรือเยาวชน ที่ตอบสนองความต้องการ พฤติกรรมของนักเรียนหรือเยาวชนในช่วงวัยต่าง ๆ

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ วังมณี. (2554). *การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมพลศึกษา. (2555). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ: กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). *รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการศึกษาแนวทางการพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- เกรียงไกร ยาม่วง. (2554). ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ. ปทุมธานี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว. (2561). *การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.



- คณิต เขียววิชัย. (2554). การจัดการค่ายพักแรม. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- ปฐมพร บำเรอ สุนทรตรี นิ่มเนติพันธ์ และ อนันต์ มลารัตน์. (2565). ผลของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินร่ำที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมสำหรับผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 7(8) 131-147.
- ประเวศ วะสี. (2544). *การพัฒนาพลังสร้างสรรค์ขององค์กร*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์. (2544). นันทนาการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากรอยพยุคลบาท. *วารสารพลศึกษา*, 4(1) 22.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อน แกรมมี่.
- โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร (มัธยมศึกษา). (2565). *ข้อมูลโรงเรียน*. สืบค้น 20 ตุลาคม 2565, จาก <http://www.satit.su.ac.th>
- โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา. (2565). *ข้อมูลโรงเรียน*. สืบค้น 20 ตุลาคม 2565, จาก <http://www.kus.ku.ac.th>
- โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. (2565). *ข้อมูลโรงเรียน*. สืบค้น 20 ตุลาคม 2565, จาก <http://www.st.npru.ac.th>
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- (2565). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 – 2570)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- อโนทัย ธีระทีป. (2561). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา*. สาขาการวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Best, J. (1981). *Research in education*. (4th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2000). *Research methods in education*. (5th ed.). London: Routledge Falmer.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2000). *Research methods in education*. (5th ed.). London: Routledge Falmer.
- Cronbach, L. (1974). *Essentials of psychological testing*. (3rd ed.). New York: Harper & Row.
- Krejcie R. V. and Morgan. D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Education and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.