

การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*

THE DEVELOPMENT OF A RECREATION PROGRAM TO
PROMOTE THE ASSERTIVE BEHAVIOR OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

ปภณ มะโน*, สุมณรตรี นิมเนตพันธ์, อนันต์ มลารัตน์

Paphon Mano*, Sumonratree Nimnatipun, Anan Malarat

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: Toon_rb118@hotmail.com

*Tel: 080-246-6909

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็น 2) สร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ และ 3) ประเมินผลและขยายผลการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยดำเนินการ 3 ระยะ ได้แก่ 1) การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็น กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 292 คน 2) การพัฒนาโปรแกรม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ 7 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการสนทนากลุ่ม 9 คน และ 3) การทดลองใช้และขยายผลโปรแกรมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน โรงเรียนละ 30 คน เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามความต้องการจำเป็น แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก โปรแกรมนันทนาการ และคู่มือโปรแกรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น และการทดสอบค่าทีสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความต้องการจำเป็นสูงสุดในกิจกรรมนันทนาการทางสังคม ($PNI_{modified} = 0.12$) รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทเดินร่ำ ($PNI_{modified} = 0.11$) และกิจกรรมนันทนาการพิเศษ ($PNI_{modified} = 0.05$) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามกระบวนการ APIE มีคุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.92$, S.D. = 0.29) ภายหลังการทดลองใช้โปรแกรม นักเรียนทั้งกลุ่มทดลอง ($t = 5.918$, $p < .001$) และกลุ่มขยายผล ($t = 7.707$, $p < .001$) มีคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำสำคัญ: โปรแกรมนันทนาการ, พฤติกรรมกล้าแสดงออก, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น, กระบวนการ APIE

Abstract

This research article aimed to: 1) Investigate the problems and needs assessment, 2) Develop a recreation program, and 3) Evaluate and expand the implementation of the recreation program to promote assertive behavior among lower secondary school students. The research was conducted in three phases. 1) Involved a study of problems and needs assessment with a sample of 292 lower secondary school students from demonstration schools under Srinakharinwirot University. 2) Focused on program development, involving seven experts for instrument validation and nine experts for focus group discussion. and 3) Consisted of the implementation and expansion of the recreation program with two groups of Grade 7 students from Srinakharinwirot University Demonstration School, Prasarnmit (Secondary) and Srinakharinwirot University Demonstration School, Pathumwan, with 30 students from each school. The research instruments included a needs assessment questionnaire, an assertive behavior scale, the recreation program, and the program manual. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, the Priority Needs Index Modified ($PNI_{modified}$), and the paired-samples t-test. The results indicated that students reported the highest priority need for social recreation activities ($PNI_{modified} = 0.12$), followed by dance activities ($PNI_{modified} = 0.11$) and special recreation activities ($PNI_{modified} = 0.05$). The recreation program developed based on the APIE process demonstrated the highest overall quality ($\bar{X} = 4.92$, S.D. = 0.29). After the implementation, both the experimental group ($t = 5.918$, $p < .001$) and the expansion group ($t = 7.707$, $p < .001$) showed significantly higher assertive behavior scores than before participating in the program. These findings indicate that the developed recreation program was effective in promoting assertive behavior among lower secondary school students.

Keywords: Recreation Program, Assertive Behavior, Junior High School Student, Apie Process

บทนำ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพและสมรรถนะที่สอดคล้องกับบริบทการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกในศตวรรษที่ 21 ถือเป็นเป้าหมายสำคัญของการจัดการศึกษาในทุกระดับ โดยมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพในอนาคต อาทิ ทักษะ การคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 - 2579 ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะสำคัญในการดำรงชีวิต มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก และสามารถสื่อสารความคิดเห็นของตนได้อย่างสร้างสรรค์ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) ทั้งนี้ พฤติกรรมการกล้าแสดงออกนับเป็นองค์ประกอบสำคัญ

ของการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน เนื่องจากเป็นพื้นฐานของการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม สถานการณ์ปัจจุบันยังสะท้อนให้เห็นว่า เด็กและวัยรุ่นจำนวนหนึ่งเผชิญปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นใจ การสื่อสาร และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้หรือกิจกรรมทางสังคม โดยกรมสุขภาพจิตรายงานข้อมูลการประเมินผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ระหว่างวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2565 ถึง 14 ตุลาคม 2567 ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวนสะสม 503,884 ราย พบว่า มีผู้เสี่ยงซึมเศร้า 51,789 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.28 และเสี่ยงทำร้ายตนเอง 87,718 ราย คิดเป็นร้อยละ 17.4 (Hfocus, 2567); (องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย, 2565) รายงานว่า วัยรุ่นไทยอายุ 10 - 19 ปี ประมาณ 1 ใน 7 คน มีความผิดปกติทางจิตประสาทและอารมณ์ และปัญหาสุขภาพจิตดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมที่ช่วยส่งเสริมความมั่นใจ การสื่อสาร และการปรับตัวทางสังคมของผู้เรียนอย่างเหมาะสม พฤติกรรมการกล้าแสดงออก (Assertive Behavior) จึงได้รับการยอมรับว่าเป็นทักษะทางสังคมที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นความสามารถของบุคคล ในการแสดงความคิด ความรู้สึก ความต้องการ และสิทธิของตนเองอย่างเหมาะสม ภายใต้การเคารพสิทธิของผู้อื่น (Lange, A. J. & Jakubowski, P., 1976); (Fensterheim, H., 1993) อีกทั้งยังเป็นพฤติกรรมที่สามารถพัฒนาและส่งเสริมได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การฝึกฝน และประสบการณ์ทางสังคมที่เหมาะสม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2565)

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมอย่างสมัครใจ เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กิจกรรมดังกล่าวสามารถส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง พัฒนาทักษะทางสังคม การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการปรับตัวของเด็กและเยาวชนได้อย่างเหมาะสม (Caldwell, L. L. & Witt, P. A., 2011) การนำกิจกรรมนันทนาการมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการกล้าแสดงออก จึงมีความสอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียนวัยมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดความตึงเครียด สร้างบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก และเอื้อให้ผู้เรียนได้ฝึกแสดงออกผ่านสถานการณ์จริง โดยใช้กระบวนการ APIE (Assessment, Planning, Implementation and Evaluation) ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมิน (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมินผล (Evaluation) โดยขั้นการประเมินช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ขั้นการวางแผนช่วยกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม และวิธีดำเนินการให้เหมาะสม ขั้นการนำไปใช้เป็นการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนด และขั้นการประเมินผลเป็นการตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรม กระบวนการดังกล่าวจึงเหมาะสมต่อการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเป็นระบบ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยประยุกต์ใช้กระบวนการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิด APIE ร่วมกับแนวคิดพฤติกรรมการกล้าแสดงออกเพื่อพัฒนาโปรแกรมที่มีความเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน และสามารถนำไปใช้ได้จริงในบริบทของสถานศึกษา ตลอดจนศึกษาประสิทธิผลและการขยายผลของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น อันจะนำไปสู่องค์ความรู้เชิงประจักษ์เกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออก



ผ่านกิจกรรมนันทนาการ และเป็นแนวทางสำหรับครู ผู้บริหารสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนด้านการสื่อสาร ความเชื่อมั่นในตนเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อประเมินผลและขยายผลการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนาในการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สร้างและตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม ทดลองใช้ และประเมินผลโปรแกรม การวิจัยดำเนินการ 3 ระยะ ได้แก่ 1) การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็น เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบโปรแกรม 2) การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการและตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ และ 3) การทดลองใช้และขยายผลโปรแกรมนันทนาการ เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมในการส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 1,215 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตาราง Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. โดยกำหนดให้สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากรเท่ากับ 0.5 ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% และระดับความเชื่อมั่น 95% ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 292 คน (Krejcie, R. V. & Morgan, D. W., 1970)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน สำหรับตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ของเครื่องมือ และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 คน สำหรับการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโปรแกรมและคู่มือโปรแกรม โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์คุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ หรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ การปรับพฤติกรรม จิตวิทยาพฤติกรรม การพัฒนาโปรแกรม หรือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 3 การประเมินผลและขยายผลการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 30 คน

ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) กลุ่มตัวอย่างในการขยายผล ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power โดยกำหนดค่าอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ 0.50 ค่าความคลาดเคลื่อน (α) เท่ากับ 0.05 และค่าอำนาจการทดสอบ (Power) เท่ากับ 0.80 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 27 คน ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 30 คน

การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามความต้องการจำเป็น ของกิจกรรมนันทนาการ แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก โปรแกรมนันทนาการ และคู่มือโปรแกรม โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. แบบสอบถามความต้องการจำเป็นของกิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามจากการศึกษา เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและ ความเหมาะสมของข้อคำถาม ก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ ด้านการปรับพฤติกรรม และด้านจิตวิทยาพฤติกรรม ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา ความชัดเจนของภาษา และความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย พร้อมทั้งตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้ดัชนี ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ผลการประเมิน พบว่า แบบสอบถามความต้องการจำเป็น ของกิจกรรมนันทนาการมีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์การวิจัยและครอบคลุมเนื้อหา

2. แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผู้วิจัยสร้างแบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกจากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของข้อ คำถาม ก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกับการตรวจสอบแบบสอบถามความต้องการจำเป็น พิจารณาความครอบคลุมของเนื้อหา ความชัดเจนของภาษา และความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ การวิจัย พร้อมทั้งตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ผลการประเมินพบว่า แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.87 แสดงให้เห็นว่า เครื่องมือมีความตรงเชิงเนื้อหาอยู่ในระดับที่ยอมรับได้

3. โปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออก การทดลองใช้เครื่องมือและตรวจสอบ ค่าความเชื่อมั่น หลังจากปรับปรุงเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความต้องการ จำเป็นของกิจกรรมนันทนาการและแบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่มีลักษณะ ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการประเมิน พบว่า แบบสอบถามความต้องการจำเป็นของกิจกรรมนันทนาการมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .933 และแบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .928 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือทั้งสองฉบับ มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง และมีความเหมาะสมสำหรับนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจริง

4. คู่มือโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออก ผู้วิจัยนำแบบร่างโปรแกรมนันทนาการ ที่พัฒนาขึ้นจากผลการตอบแบบสอบถามความต้องการจำเป็นของกิจกรรมนันทนาการ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ ด้านการปรับพฤติกรรม และด้านจิตวิทยาพฤติกรรม เพื่อร่วมตรวจสอบ



และอภิปรายกลุ่ม (Focus Group) ในการพิจารณาจุดบกพร่อง รวมทั้งเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม พร้อมทั้งประเมินคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือโปรแกรมใน 3 ด้าน ได้แก่ ความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ ผลการประเมินพบว่า ด้านความถูกต้องมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.30 ด้านความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 และด้านความเป็นไปได้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.93 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.27 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมและคู่มือโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด และมีความเหมาะสมสำหรับนำไปทดลองใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ระยะ โดยระยะที่ 1 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 292 คน ด้วยแบบสอบถามความต้องการจำเป็น ระยะที่ 2 ผู้วิจัยนำผลการศึกษาที่ได้มาพัฒนาโปรแกรมและคู่มือโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออก นำเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ 7 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการสนทนากลุ่ม จำนวน 9 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ของโปรแกรม ก่อนปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และระยะที่ 3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 30 คน และขยายผลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 30 คน โดยเข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ครั้งละ 90 นาที รวม 16 กิจกรรม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม “กล้าเล่า กล้าฟัง เรื่องของฉัน” กิจกรรม “นิทานของฉัน เสียงจากใจ”

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรม “แดนซ์แบทเทิล” (Dance Battle) กิจกรรม “เรื่องเล่าของเพื่อน”

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม “OX จริงหรือเท็จ” กิจกรรม “Random Play Dance”

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม “ตัวตนของฉัน” กิจกรรม “ฉันเป็นอะไรบนโลกใบนี้”

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรม “Twerk Post-It” กิจกรรม “ปั้นหุ่นดินน้ำมัน”

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรม “เล่นบท เรียนวัฒนธรรม” กิจกรรม “ลูกโป่งแห่งความฝัน”

สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรม “แชร์บอลทีม” กิจกรรม “จรวดมอญ”

สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรม “Worms Gone Wild” กิจกรรม “ปาร์ตี้พลังเพื่อน”

โดยดำเนินการเก็บข้อมูลพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อนำมาศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความต้องการจำเป็นโดยใช้ดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น ($PNI_{modified}$) และเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมด้วยการทดสอบค่าทีสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Samples t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

จากการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สรุปตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นของกิจกรรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

ความต้องการจำเป็นกิจกรรม นันทนาการ	สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน			สภาพที่ควรจะเป็น			PNI _{modified}	ลำดับ
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล		
1. นันทนาการประเภทการฝีมือและ ประเภทศิลปะหัตถกรรม	3.75	1.12	มาก	3.69	1.12	มาก	-0.02	7
2. นันทนาการประเภทเกม กีฬา กรีฑา	3.99	0.98	มาก	4.03	1.07	มาก	0.01	5
3. นันทนาการประเภทดนตรีและ ร้องเพลง	3.93	1.09	มาก	3.95	1.05	มาก	0.01	5
4. นันทนาการประเภทละครภาพยนตร์	4.08	1.02	มาก	4.01	1.07	มาก	-0.02	7
5. นันทนาการประเภทงานอดิเรก	3.63	1.22	มาก	3.64	1.27	มาก	0.00	6
6. นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม	3.70	1.31	มาก	4.13	1.09	มาก	0.12	1
7. นันทนาการประเภทเดินร่ำ	3.50	1.25	ปานกลาง	3.88	1.12	มาก	0.11	2
8. นันทนาการประเภทนอกสถานที่ (นอกเมือง)	3.78	1.13	มาก	3.62	1.17	มาก	-0.04	8
9. นันทนาการประเภทอ่าน พูด เขียน และทางวรรณกรรม	3.80	1.07	มาก	3.94	1.07	มาก	0.04	4
10. นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ	3.78	1.15	มาก	3.97	1.03	มาก	0.05	3
11. นันทนาการประเภทอาสาสมัคร	3.76	1.11	มาก	3.75	1.10	มาก	0.00	6
รวม	3.79	1.14	มาก	3.87	1.12	มาก	0.02	

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยภาพรวมสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบันอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.79$, S.D. = 1.14) และสภาพที่ควรจะเป็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 1.12) เมื่อวิเคราะห์ด้วยดัชนี PNI_{modified} พบว่า กิจกรรมนันทนาการทางสังคมมีความต้องการจำเป็นสูงสุด (PNI_{modified} = 0.12) รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทเดินร่ำ (PNI_{modified} = 0.11) และกิจกรรมนันทนาการพิเศษ (PNI_{modified} = 0.05) ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่มีค่า PNI_{modified} ติดลบ ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทนอกสถานที่ (นอกเมือง) (PNI_{modified} = -0.04) กิจกรรมนันทนาการประเภทการฝีมือและศิลปะหัตถกรรม (PNI_{modified} = -0.02) และกิจกรรมนันทนาการประเภทละครและภาพยนตร์ (PNI_{modified} = -0.02) สะท้อนว่าสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพที่ควรจะเป็น จึงไม่ใช่ประเด็นความต้องการจำเป็นเร่งด่วนเมื่อเปรียบเทียบกับกิจกรรมที่มีค่า PNI_{modified} เป็นบวก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำกิจกรรมนันทนาการทางสังคม กิจกรรมนันทนาการประเภทเดินร่ำ และกิจกรรมนันทนาการพิเศษไปใช้เป็นข้อมูลสำคัญในการออกแบบโปรแกรมสนับสนุนการ



ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมนันทนาการตามกระบวนการ APIE (Assessment, Planning, Implementation and Evaluation) โดยนำผลการศึกษาความต้องการจำเป็นมาใช้เป็นข้อมูลในการออกแบบกิจกรรม โปรแกรมประกอบด้วย กิจกรรมนันทนาการ จำนวน 16 กิจกรรม จัดกิจกรรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ครั้งละ 90 นาที รวม 8 ครั้ง โดยมีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม “กล้าเล่า กล้าฟัง เรื่องของฉัน” กิจกรรม “นิทานของฉัน เสียงจากใจ”

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรม “แดนซ์แบทเทิล” (Dance Battle) กิจกรรม “เรื่องเล่าของเพื่อน”

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม “OX จริงหรือเท็จ” กิจกรรม “Random Play Dance”

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม “ตัวตนของฉัน” กิจกรรม “ฉันเป็นอะไรบนโลกใบนี้”

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรม “Twerk Post-It” กิจกรรม “ป็นหุ่นดินน้ำมัน”

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรม “เล่นบท เรียนวัฒนธรรม” กิจกรรม “ลูกโป่งแห่งความฝัน”

สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรม “แชร์บอลทีม” กิจกรรม “จรวดมอญ”

สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรม “Worms Gone Wild” กิจกรรม “ปาร์ตี้พลังเพื่อน” จากนั้นนำร่างโปรแกรมให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินผล ด้านความถูกต้อง ด้านความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ด้านการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ความถูกต้อง	4.92	0.30	มากที่สุด
ความเหมาะสม	4.92	0.31	มากที่สุด
ความเป็นไปได้	4.93	0.27	มากที่สุด
รวม	4.92	0.29	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการประเมินคุณภาพโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 ท่าน พบว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามกระบวนการ APIE (Assessment, Planning, Implementation and Evaluation) มีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน โดยด้านความถูกต้องมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.92 (S.D. = 0.30) ด้านความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.92 (S.D. = 0.31) และด้านความเป็นไปได้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.93 (S.D. = 0.27)

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมการกล้าแสดงออก	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
การกล้าแสดงออกขั้นพื้นฐาน	3.61	0.71	4.23	0.56	6.513	.000
การกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ	3.77	0.63	4.34	0.51	5.334	.000
การกล้าแสดงออกในลักษณะของการเพิ่มระดับ	3.82	0.74	4.39	0.49	4.282	.000
การกล้าแสดงออกในลักษณะการเผชิญหน้า	3.92	0.88	4.54	0.46	4.306	.000

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
กลุ่มทดลอง (ต่อ)

พฤติกรรมการกล้าแสดงออก	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
การกล้าแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษาผม/ดิฉัน	4.06	0.70	4.61	0.44	4.205	.000
การกล้าแสดงออกและการชักจูง	3.94	0.74	4.62	0.44	5.125	.000
รวม	3.85	0.63	4.46	0.38	5.918	.000

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
กลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นพบว่าการ พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนน
พฤติกรรมการกล้าแสดงออกโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 (S.D. = 0.63) และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนน
เฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.46 (S.D. = 0.38) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า คะแนน
พฤติกรรมการกล้าแสดงออกหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 ($t = 5.918, p < .001$)

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
กลุ่มขยายผล

พฤติกรรมการกล้าแสดงออก	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
การกล้าแสดงออกขั้นพื้นฐาน	3.39	0.89	4.46	0.66	6.355	.000
การกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ	3.49	0.97	4.44	0.46	4.814	.000
การกล้าแสดงออกในลักษณะของการเพิ่มระดับ	3.61	0.83	4.40	0.54	5.634	.000
การกล้าแสดงออกในลักษณะการเผชิญหน้า	3.78	0.79	4.28	0.62	3.660	.000
การกล้าแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษาผม/ดิฉัน	3.71	0.92	4.20	0.55	3.631	.000
การกล้าแสดงออกและการชักจูง	3.74	0.68	4.33	0.54	4.992	.000
รวม	3.62	0.62	4.35	0.39	7.707	.000

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการขยายผลโปรแกรมนั้นพบว่าการ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการกล้าแสดงออกโดยรวม
เฉลี่ยเท่ากับ 3.62 (S.D. = 0.62) และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.35 (S.D. = 0.39)
เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า คะแนนพฤติกรรมการกล้าแสดงออกหลัง
การเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 7.707, p < .001$)
แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปขยายผลในบริบทสถานศึกษาอื่นได้

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยกิจกรรมนันทนาการทางสังคมมีความต้องการจำเป็นสูงสุด รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทเดินร่ำ และกิจกรรมนันทนาการพิเศษ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากกิจกรรมดังกล่าว เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ฝึกการสื่อสาร การแสดงความคิดเห็น การทำงานร่วมกัน และการแสดงออกในสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้เรียนอยู่ระหว่างการพัฒนาทักษะทางสังคม การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน และการสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ Austin, D. R. ที่กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม อารมณ์ และบุคลิกภาพของผู้เข้าร่วม (Austin, D. R., 2018) และสอดคล้องกับ Caldwell, L. L. & Witt, P. A. ที่อธิบายว่า กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยส่งเสริมทักษะทางสังคม การสร้างสัมพันธภาพ และการปรับตัวของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม (Caldwell, L. L. & Witt, P. A., 2011) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญศิริ นิยมทัศน์ ที่ศึกษาการจัดกิจกรรม “ร้อง เล่น เต้น ร่ำ” เพื่อเสริมสร้างความกล้าแสดงออกของเด็กและเยาวชนในชุมชนศาลเจ้าพ่อสมบุญ 54 พบว่า ความกล้าแสดงออกของเด็กและเยาวชนเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้นในระดับมากที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่ากิจกรรมช่วยให้มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 92.00 (บุญศิริ นิยมทัศน์, 2564) อีกทั้งยังสอดคล้องกับ เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว และคณิต เขียววิชัย ที่พัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ จำนวน 40 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว และคณิต เขียววิชัย, 2562) สะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม การมีปฏิสัมพันธ์ และการปรับตัวของนักเรียนวัยมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า การออกแบบโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมทางสังคม การเคลื่อนไหว การเดินร่ำ การสื่อสาร และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เนื่องจากกิจกรรมลักษณะดังกล่าวเอื้อต่อการพัฒนาความมั่นใจ การสร้างสัมพันธภาพ และพฤติกรรมกล้าแสดงออกของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่พัฒนาขึ้นมีความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมอย่างเป็นระบบตามกระบวนการ APIE ประกอบด้วย การประเมินความต้องการจำเป็น (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมินผล (Evaluation) ส่งผลให้กิจกรรมที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับความต้องการและลักษณะพัฒนาการของกลุ่มเป้าหมาย สอดคล้องกับ Austin, D. R. ที่เสนอว่า

กระบวนการ APIE เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมเน้นหนทางการให้มีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ได้จริง (Austin, D. R., 2018) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb, D. A. และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura, A. ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Kolb, D. A., 1984); (Bandura, A., 1986) อีกทั้งยังสอดคล้องกับ วิรัตน์ ทองแก้ว ที่พบว่า การพัฒนาโปรแกรมเน้นหนการอย่างเป็นระบบสามารถส่งเสริมคุณลักษณะเชิงบวกของผู้เข้าร่วมและสามารถนำไปใช้ได้จริงในบริบทการศึกษา ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญจึงสะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพและมีศักยภาพในการนำไปใช้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม (วิรัตน์ ทองแก้ว, 2561) ดังนั้น ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญจึงสะท้อนให้เห็นว่า โปรแกรมเน้นหนการที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพในด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ มีความสอดคล้องกับแนวคิดทางทฤษฎีและบริบทของกลุ่มเป้าหมาย ตลอดจนมีศักยภาพในการนำไปใช้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างเหมาะสม

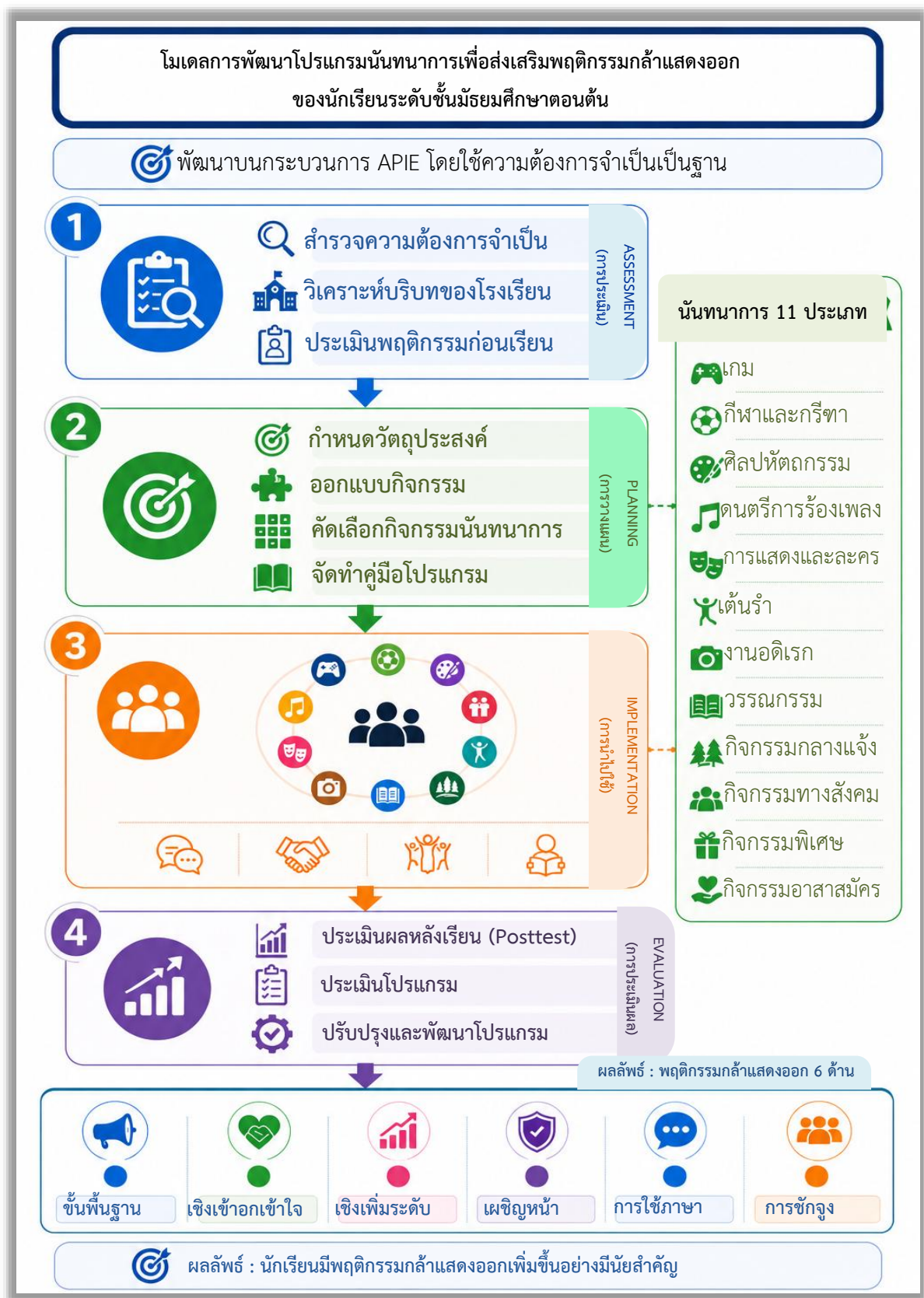
3. ผลการทดลองใช้และการขยายผลโปรแกรมเน้นหนการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มขยายผลมีคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ การกล้าแสดงออกขั้นพื้นฐาน การแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ การแสดงออกในลักษณะของการเพิ่มระดับ การแสดงออกในลักษณะการเผชิญหน้า การแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษา และการแสดงออกและการชักจูง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากกิจกรรมเน้นหนการที่พัฒนาขึ้นเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกการสื่อสาร การแสดงความคิดเห็น การทำงานร่วมกับผู้อื่น การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดพฤติกรรมกล้าแสดงออกของ Lange, A. J. & Jakubowski, P. ที่อธิบายว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง (Lange, A. J. & Jakubowski, P., 1976) ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Fensterheim, H. ที่เสนอว่าการฝึกการสื่อสาร การแสดงความคิดเห็น และการแสดงสิทธิของตนเองอย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกและเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองได้ (Fensterheim, H., 1993) นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ บุษราคม รักษ์พวก และคณะ ที่ศึกษาการเสริมสร้างพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (บุษราคม รักษ์พวก และคณะ, 2567) อีกทั้งยังสอดคล้องกับ Parray, W. M. & Kumar, S. ที่ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่อพฤติกรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเครียด ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสุขภาวะทางจิตใจของผู้เรียน โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง พบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกช่วยส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออก ความภาคภูมิใจในตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสุขภาวะทางจิตใจ รวมทั้งช่วยลดความเครียดได้ ผลดังกล่าวสนับสนุนว่า โปรแกรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกการสื่อสาร การแสดงออก การตัดสินใจ และการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมอย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของผู้เรียนได้ (Parray, W. M. & Kumar, S., 2022) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ ตรรกพร สุขเกษม ที่พบว่า การจัดกิจกรรมบทบาทสมมติช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอยู่ในระดับดีเยี่ยม (ตรรกพร สุขเกษม, 2554) อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้

แตกต่างจาก กฤตภัค ใจกล้า ที่พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาและทดลองใช้โปรแกรมนันทนาการที่ออกแบบขึ้นเฉพาะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยเน้นกิจกรรมเชิงประสบการณ์และการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนและพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเป็นระบบมากกว่าการศึกษาสภาพพฤติกรรมตามธรรมชาติของผู้เรียนเพียงอย่างเดียว (กฤตภัค ใจกล้า, 2561)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ โมเดลการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการประยุกต์ใช้กระบวนการพัฒนาโปรแกรม APIE ประกอบด้วย การประเมิน (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมินผล (Evaluation) ร่วมกับแนวคิดพฤติกรรมกล้าแสดงออก การพัฒนาโปรแกรมเริ่มจากการศึกษาความต้องการจำเป็นของนักเรียน ก่อนนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการออกแบบกิจกรรมจากประเภทกิจกรรมนันทนาการ 11 ประเภท ได้แก่ เกม กีฬาและกรีฑา ศิลปหัตถกรรม ดนตรีและการร้องเพลง การแสดงและละคร เต้นรำ งานอดิเรก วรรณกรรม กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมพิเศษ และกิจกรรมอาสาสมัคร โดยคัดเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน

โมเดลดังกล่าวมุ่งส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออก 6 ด้าน ได้แก่ การกล้าแสดงออกขั้นพื้นฐาน การกล้าแสดงออกเชิงเข้าอกเข้าใจ การกล้าแสดงออกเชิงเพิ่มระดับ การกล้าแสดงออกเชิงเผชิญหน้า การใช้ภาษาชม/ติชม และการกล้าแสดงออกและการชักจูง ผ่านกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วม การสื่อสาร การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโมเดลที่พัฒนาขึ้นสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทของสถานศึกษาอื่นได้ตามความเหมาะสม ดังภาพ



ภาพที่ 1 โมเดลการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็น พัฒนาโปรแกรม และ ประเมินผลการใช้โปรแกรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมสนับสนุนการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยกิจกรรมสนับสนุนการทางสังคมมีความต้องการสูงสุด รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมเดินร่ำ และกิจกรรมพิเศษ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามกระบวนการ APIE ได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญว่ามีความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด นอกจากนี้ ผลการทดลองใช้และการขยายผลโปรแกรม พบว่า นักเรียน มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมสนับสนุนการที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สถานศึกษาสามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อส่งเสริมทักษะการสื่อสาร ความมั่นใจในตนเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นของนักเรียน ได้อย่างเหมาะสม สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาผลของโปรแกรมในกลุ่มนักเรียนหรือบริบทสถานศึกษา ที่แตกต่างกัน รวมทั้งศึกษาผลระยะยาวและตัวแปรทางจิตสังคมอื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อขยายองค์ความรู้และเพิ่ม ประสิทธิภาพของโปรแกรมต่อไป ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้ 1) สถานศึกษาสามารถนำโปรแกรม สนับสนุนการที่พัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมชุมนุม หรือกิจกรรมโฮมรูม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออกและพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนให้เหมาะสมกับช่วงวัย 2) ผู้รับผิดชอบ การจัดกิจกรรมควรออกแบบกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมสร้างสรรค์ ซึ่งเอื้อต่อการฝึกการสื่อสาร การแสดงความคิดเห็น และ การทำงานร่วมกับผู้อื่น 3) การจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความคุ้นเคย มีความมั่นใจในการแสดงออก และสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้อย่างยั่งยืน และ 4) ผู้สอนหรือ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย เป็นมิตร และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น อย่างอิสระ เพื่อส่งเสริมความมั่นใจและลดความวิตกกังวลในการแสดงออก ในส่วนข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้ 1) ควรมีการศึกษาการพัฒนาและประเมินผลโปรแกรมสนับสนุนการในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นอื่น หรือในบริบท ของสถานศึกษาที่มีลักษณะแตกต่างกัน เพื่อยืนยันประสิทธิผลและขยายขอบเขตการนำโปรแกรมไปใช้ 2) ควรศึกษา ผลของกิจกรรมสนับสนุนการประเภทอื่นเพิ่มเติม เช่น กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมอาสาสมัคร หรือกิจกรรมศิลปะ สร้างสรรค์ เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของผู้เรียน 3) ควรมีการติดตามผล ในระยะยาวหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมกล้าแสดงออกและประเมิน ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และ 4) ควรศึกษาตัวแปรทางจิตสังคมอื่นร่วมด้วย เช่น ความมั่นใจในตนเอง ทักษะ ทางสังคม ภาวะผู้นำ หรือสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับผลของโปรแกรมสนับสนุนการ ในมิติที่กว้างและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กฤตภาค ใจกล้า. (2561). พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว และคณิต เขียววิชัย. (2562). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and Arts), 12(1), 548-565.
- ตรรกพร สุขเกษม. (2554). การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้วิธีแสดงบทบาทสมมติ ของนักศึกษา ระดับชั้นปีที่ 1. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- บุญศิริ นิยมพัศน์. (2564). การจัดกิจกรรมร้อง เล่น เต้น รำ เพื่อเสริมสร้างความกล้าแสดงออกของเด็กและเยาวชน ในชุมชนศาลเจ้าพ่อสมบุญ 54. วารสารลวะศรี, 5(1), 17-26.
- บุษราคัม รักพวก และคณะ. (2567). การเสริมสร้างพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสิริรัตนาร โดยการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา, 18(1), 72-85.
- วิรัตน์ ทองแก้ว. (2561). การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการกลางแจ้งเพื่อสร้างเสริมการเป็นผู้นำของเยาวชนอาสาสมัคร การท่องเที่ยว. ใน ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ. มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2565). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 - 2579. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
- องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย. (2565). ยูนิเซฟและกรมสุขภาพจิตชี้สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยน่าเป็นห่วง ต้องยกระดับบริการสุขภาพจิตโดยเร่งด่วน. เรียกใช้เมื่อ 7 กรกฎาคม 2569 จาก <https://www.unicef.org/thailand/th/press-releases/ยูนิเซฟและกรมสุขภาพจิตชี้สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยน่าเป็นห่วง>
- Austin, D. R. (2018). Therapeutic Recreation Processes and Techniques. (8th ed.). Illinois: Sagamore-Venture.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action. New Jersey: Prentice Hall.
- Caldwell, L. L. & Witt, P. A. (2011). Leisure, recreation, and play from a developmental context. New Directions for Youth Development, 2011(130), 13-27.
- Fensterheim, H. (1993). Don't Say Yes When You Want to Say NO. New York: Dell Publishing.
- Hfocus. (2567). สธ. เผยผลสำรวจสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นปี 65-67 เสี่ยงซึมเศร้า 51,789 ราย. เรียกใช้เมื่อ 7 กรกฎาคม 2569 จาก <https://www.hfocus.org/content/2024/10/32003>
- Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development. New Jersey: Prentice Hall.

- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Lange, A. J. & Jakubowski, P. (1976). *Responsible Assertive Behavior: Cognitive/behavioral Procedures for Trainers*. Illinois: Research Press.
- Parry, W. M. & Kumar, S. (2022). The Effect of Assertiveness Training on Behaviour, Self-esteem, Stress, Academic Achievement and Psychological Well-Being of Students: A Quasi-Experimental Study. *Research & Development*, 2(2), 83-90.