

# ผลของโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู A Recreation Program for Increasing the Adversity Quotient (AQ) Score among Student Teachers in Bangkok

ชวพงษ์ เมธีธรรมวัฒน์<sup>1\*</sup>, ภาณุภูมิ รัตนโรจนกุล<sup>1</sup>, สราวุธ ชัยวิชิต<sup>1</sup> และ อมลวรรณ วีระธรรมโม<sup>1</sup>  
Chawapong Metheethammawat<sup>1\*</sup>, Parkpoom Ratanarojnakool<sup>1</sup>,  
Saravudh Chaivichit<sup>1</sup> and Amonwan Werathammo<sup>1</sup>  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ<sup>1\*</sup>  
Srinakharinwirot University<sup>1\*</sup>

(Received: July 22, 2021; Revised: December 30, 2021; Accepted: January 26, 2022)

## บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้าง  
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู และ 2) ศึกษาผลการใช้  
โปรแกรมนันทนาการ ดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 พัฒนาโปรแกรมนันทนาการ  
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครูโดยศึกษาความ  
ต้องการจากนิสิตวิชาชีพครู จำนวน 260 คน และนำผลมาพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อ  
เสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู ระยะที่ 2 ศึกษาผล  
การใช้โปรแกรมนันทนาการ จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 60 คน  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการ มีค่าความ  
เชื่อมั่น เท่ากับ .90 และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค มีค่าความ  
เชื่อมั่น เท่ากับ .85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
และสถิติ Dependent t-test ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค  
ของนิสิตวิชาชีพครู พบว่า 1) ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนิสิตวิชาชีพครู 3 ลำดับแรก  
ได้แก่ 1) ดนตรีและร้องเพลง 2) เกมและกีฬา และ 3) ละครและภาพยนตร์ ตามลำดับ โดย  
โปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ การควบคุม การมองหาสาเหตุ  
ความรับผิดชอบ ความเข้าใจ และความอดทน ลักษณะกิจกรรมในโปรแกรม ประกอบด้วย  
กิจกรรมเดี่ยว กิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่ม เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง

2. หลังใช้การใช้โปรแกรมนี้มีผลความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่า  
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.77, P<.001$ ) โดยมีความสามารถในด้าน  
ความอดทนและความเข้าใจสูงกว่าด้านอื่น ( $M=3.45, SD=0.20; M=3.39, SD=0.25$ ) ตามลำดับ

โปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของ  
นิสิตวิชาชีพครูที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้ได้จริงและเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาวิชาชีพครู

คำสำคัญ: โปรแกรมนันทนาการ, ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค, นิสิตวิชาชีพครู

\*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: chawapongmethee@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 081-5432154)

## Abstract

This developmental research aimed to create a recreation program, and to study the effects of it, with the aim of increasing the adversity quotient (AQ) score among student teachers in Bangkok. The research was divided in two steps. Step 1 was to study the need for recreational activities among 260 student teachers, and to use the results for developing a recreation program so to enhance the adversity quotient (AQ) score among student teachers. Step 2 was to study the effects of using such a program, with a sample from purposive sampling of 60 participants. The tools used for data collection were a questionnaire regarding the need for recreational activities, as well as an adversity quotient (AQ) evaluation form. Reliability of the tools was tested using Cronbach's alpha coefficient, yielding values of .90 and .85, respectively. Data were analyzed using percentage, means, standard deviation, and dependent t-test.

1. The top 3 needs of recreation activities among student teachers were: 1) music and singing, 2) games and sports, as well as 3) drama and movies. The recreation program was developed based on 5 domains, namely control, origin, ownership, reach, and endurance. The program activity pattern consisted of individual activities, couples' activities, and group activities of 2 hours each, for 8 consecutive weeks.

2. In terms of AQ, after having participated in the recreation program, students had a better score than before participating into the program with the statistical significance ( $t=0.77$ ,  $P<.05$ ), particularly in the domains of reach and endurance ( $M=3.45$ ,  $SD=0.20$ ;  $M=3.39$ ,  $SD=0.25$ , respectively).

The recreation program can increase the AQ score among student teachers. Therefore, it should be applied.

**Keywords:** Recreation Program, Adversity Quotient Score, AQ, Student Teachers

## บทนำ

สภาพสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การปรับตัวเพื่อให้ทันกับสภาพการเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง รวมทั้งวิกฤตทางธรรมชาติ ล้วนทำให้เกิดภาวะตึงเครียดได้ง่ายกับบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ทุกคนต่างมุ่งหมายเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขและความสำเร็จ การได้มาหรือพบกับสิ่งเหล่านี้มักเกิดวิถียาและนักวิชาการพบว่า ผู้ที่จะพบกับความสุขหรือประสบความสำเร็จได้ทั้งในหน้าที่การงาน ส่วนตัว หรือครอบครัวได้ จะต้องมีความฉลาดหรือเชาว์อย่างน้อย 6 ด้าน ที่เรียกว่า 6 Qs (Six Quotients) ได้แก่ IQ (เชาว์ทางปัญญา) EQ (เชาว์ทางอารมณ์) AQ (เชาว์แห่งความอดทน) MQ (เชาว์ทางคุณธรรมจริยธรรม) SQ (เชาว์ทางด้านจิตวิญญาณ) และ HQ (เชาว์ทางด้านสุขภาพ) (Office of the Education Council, 2009)

ความสำเร็จของแต่ละบุคคลนั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยง่าย ต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก เพราะทุกคนต่างก็มุ่งหวังในสิ่งเดียวกันทำให้ต้องแข่งขันเพื่อจะประสบความสำเร็จ มีหลายคนที่มีสมหวัง และก็มีหลายคนที่มีผิดหวัง สิ่งที่ต้องมีนอกจาก IQ และ EQ แล้วนั้นยังต้องมี AQ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในสังคมที่ต้องการทักษะในการแก้ไขปัญหา (Shinawatra, 2019) กล่าวว่า “การศึกษาแบบนั่งฟังนั่งจดเพื่อเอาความรู้ไปสอบเลย สร้างคนฉลาดที่จะไปสอบแข่งขัน เก่งในสนามสอบที่เก่งกันเอาไว้ แต่เป็นคนที่ไม่เจอปัญหาที่ไม่เคยเจอ หรือพอต้องลงมือทำแล้วเจอปัญหา กลับตัดสินใจถอยหรือหาทางเลี่ยงเพื่อหนีไปทางอื่นโดยอัตโนมัติ การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับโลกยุคใหม่ควรเป็นการศึกษาแบบ Learning by Doing หรือ Activity Based Learning “

โลกในวันนี้ถูกพัฒนาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันที่มีผลมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และนวัตกรรมนักเรียนควรมีความพร้อมรับมือกับเทคโนโลยี โดยผู้ที่สร้างความพร้อมให้กับเยาวชน คือ ผู้ที่เกี่ยวข้อง สัมพันธ์กัน ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ผู้ปกครองและคุณครู ซึ่งบุคคลเหล่านี้ก็ไม่สามารถบอกได้ว่าเมื่อไหร่นักเรียนจะมีความพร้อม ไม่สามารถกำหนดเป็นช่วงเวลาตายตัวได้ว่าเมื่อไหร่นักเรียนถึงจะสามารถรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่รายล้อมรอบตัวเขา ไม่สามารถรู้ได้ว่าเมื่อไหร่เขาจะมีความพร้อมที่จะสามารถจัดการกับชีวิตของเขาได้ด้วยตนเอง แต่สิ่งที่ทำได้คือการให้ทักษะที่จะช่วยให้นักเรียนมีความพร้อม เพื่อที่จะเติบโตได้อย่างมั่นคง และเข้มแข็ง นั่นคือ ทักษะในศตวรรษที่ 21 ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ 1) ทักษะด้านวิชาการเบื้องต้น หรือความรู้พื้นฐาน และ 2) ทักษะด้านความสามารถเฉพาะตัว ซึ่งทักษะด้านความสามารถเฉพาะตัวจะช่วยให้นักเรียนมีความสามารถ แก้ไขปัญหา ได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีความสามารถในการแข่งขันกับคนอื่นได้ มีทักษะในการสื่อสารและการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น จากบทความวิชาการขององค์การยูนิเซฟของประเทศไทย (Delaney, 2019) ได้สนับสนุนเพิ่มว่าความพร้อมของระบบการพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาและความเชื่อมั่นของครูที่จะปฏิบัติตามแนวทางใหม่เป็นเรื่องที่สำคัญต่อความสำเร็จในการนำหลักสูตรที่เน้นการพัฒนาสมรรถนะผู้เรียนไปปฏิบัติอีกด้วย

โปรแกรมสนับสนุนการจะเป็นการใช้กิจกรรมนันทนาการ 11 ประเภทมาใช้เป็นหลักในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะที่ต้องการเสริมสร้าง ซึ่ง Edginton, Hudsun, & Scholl (1995) ได้กล่าวว่าโปรแกรมสนับสนุนการเป็นส่วนสำคัญในการศึกษาเนื่องจากเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความสำเร็จเพราะโปรแกรมจะช่วยให้เพิ่มศักยภาพ และตอบสนองความต้องการและมีความสัมพันธ์กันอย่างมีความหมาย สอดคล้องกับที่ Kerdkaew (1999) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับการพลศึกษามาก สามารถพัฒนาบุคคลด้วยกิจกรรมนันทนาการให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพกายและจิตใจดีมีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข เพราะเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งตนเอง และเพื่อนร่วมงานหรือร่วมกิจกรรม

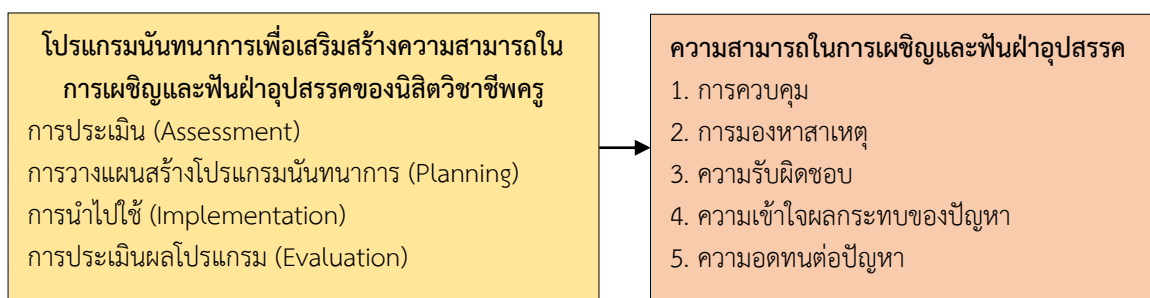
ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและความเชื่อมโยงของความฉลาดหรือเชาว์ต่างๆ โดยใช้โปรแกรมสนับสนุนการในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคหรือเชาว์แห่งความอดทน เป็นผู้ที่สามารถเผชิญกับปัญหา ฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ สามารถที่จะพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสได้ ด้วยเหตุนี้จึงต้องการทำวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู

### วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมสนับสนุนการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การออกแบบโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู ผู้วิจัยสร้างตามแนวคิดของ APIE (Austin, 2013) หลักการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างเป็นระบบ (Six Keys Elements of Situated Activity System) ของ Rossman, & Schlatter (2008) และแนวคิดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Stoltz, 2000) แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการควบคุม 2) ด้านการมองหาสาเหตุ 3) ด้านความรับผิดชอบ 4) ด้านความเข้าใจผลกระทบของปัญหา และ 5) ด้านความอดทนต่อปัญหา โดยกิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมเดี่ยว กิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ นิสิตวิชาชีพครูแสดงความสามารถของตนเอง มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และยอมรับการเข้าร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่น



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (R&D) ดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1 ศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนิสิตวิชาชีพครู** โดยนำผลมาพัฒนาโปรแกรม นันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู ขั้นตอนนี้เป็น การวิจัยเชิง บรรยาย (Descriptive Research) มีการดำเนินการดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิต/นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 หลักสูตรวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ จากสถาบันอุดมศึกษาเขตภาคใต้ตอนล่าง จำนวน 3 สถาบัน ดังนี้ 1) มหาวิทยาลัยทักษิณ จำนวน 359 คน 2) มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 243 คน และ 3) มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จำนวน 195 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิต/นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 หลักสูตรวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยทักษิณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จำนวน 260 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างจะต้องเป็นผู้ที่มี ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ในระดับสถาบัน อย่างน้อยปีการศึกษาละ 1 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 3 ปี และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครชี และมอร์แกน ได้จำนวน 260 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการของนิสิตวิชาชีพครู ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามหลักการ APIE ของ Austin (2013) จำนวน 33 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 4 ระดับ จากระดับ 4 หมายถึง ความต้องการมากที่สุด ถึงระดับ 1 หมายถึง ความต้องการน้อยที่สุด

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามความต้องการกิจกรรม นันทนาการของนิสิตวิชาชีพครูที่ได้เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ได้ค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.80-1.0 และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความต้องการกิจกรรม นันทนาการของนิสิตวิชาชีพครู ตามวิธีของ Cronbach หรือ วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient –  $\alpha$ ) ได้ค่าความ เชื่อมั่นเท่ากับ .90

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดยให้นิสิต/นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 260 คน ทำ แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนิสิตวิชาชีพครู

2. พัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครูที่สอดคล้องกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนิสิตวิชาชีพครู ตามหลักการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับ สถานการณ์อย่างเป็นระบบ (Six Keys Elements of Situated Activity System) ร่วมกับแนวคิดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของ Stoltz (2000)

3. นำโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านเพื่อพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรม  
นันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู

4. นำข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข และจัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อ  
เสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนิสิตวิชาชีพครูโดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน

**ระยะที่ 2 ศึกษาผลการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู** ขั้นตอนนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ชนิดกลุ่มเดียว โดยทดสอบก่อนและหลัง (One Group Pre-test and Post-test Design) มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จำนวน 359 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยทักษิณ จำนวน 60 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่ และมอร์แกน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือก  
กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คุณสมบัติจะต้องเป็นผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม  
นันทนาการของสถาบันมาก่อน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู ตาม  
แนวคิดหลักการของ APIE (Austin, 2013) หลักการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างเป็นระบบ (Six Key  
Elements of Situated Activity System) ของ Rossman, & Schlatter (2008) และแนวคิดความสามารถในการ  
เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของ Stoltz (2000) 5 ด้าน ได้แก่ การควบคุม (Control) การมองสาเหตุ (Origin) ความ  
รับผิดชอบ (Ownership) ความเข้าใจ (Reach) และความอดทน (Endurance) เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ละ 2  
ชั่วโมง โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมเดี่ยว กิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ นิสิตวิชาชีพครูได้แสดง  
ความสามารถของตนเอง มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และยอมรับการเข้าร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่น

2. แบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู โดยปรับจากแบบประเมิน  
ตามแนวคิดของ Stoltz (2000) 5 ด้าน ได้แก่ การควบคุม (Control) การมองสาเหตุ (Origin) ความรับผิดชอบ  
(Ownership) ความเข้าใจ (Reach) และความอดทน (Endurance) ด้านละ 5 ข้อ รวมทั้งสิ้น 25 ข้อ เป็นแบบมาตรา  
ส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 4 ระดับ จากระดับ 4 หมายถึง ระดับความสามารถมากที่สุด ถึง ระดับ 1 หมายถึง  
ระดับความสามารถน้อยที่สุด

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบประเมินความสามารถในการ  
เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครูที่ได้เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ได้ค่า IOC (Index of Item-  
Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.0 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) แบบประเมินความสามารถใน  
การเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู ตามวิธีของ Cronbach หรือ วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient-  
 $\alpha$ ) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

##### ขั้นก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยประสานงานกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อบอกหมายในการทำความเข้าใจในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจากการตอบแบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู สำหรับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม (Pre-test)

### ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ รายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 โปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

| สัปดาห์ที่ | แผนกิจกรรมนันทนาการ          | AQ            | เวลา      |
|------------|------------------------------|---------------|-----------|
| 1          | เล็งปล่อยให้ตรงเป้า          | Co/En         | 2 ชั่วโมง |
| 2          | สื่อสารไร้สาย ลวดลายไร้เสียง | Co/Or/Ow      | 2 ชั่วโมง |
| 3          | รวมหมู่สู้เชือก              | Co/En/ Or/Ow  | 2 ชั่วโมง |
| 4          | ต่อความยาวสาวความยืด         | Co/En         | 2 ชั่วโมง |
| 5          | กีฬาสร้างสปิริต              | Co/ Or/Ow /En | 2 ชั่วโมง |
| 6          | สนุกไปกับ The Jungle Book    | Re/Co/En      | 2 ชั่วโมง |
| 7          | เข้าใจชีวิตผ่านภาพยนตร์      | Co/En         | 2 ชั่วโมง |
| 8          | โอลิมปิกกิจกรรม              | Co/En         | 2 ชั่วโมง |

หมายเหตุ: Co คือ การควบคุม Or คือ การมองหาสาเหตุ Ow คือ ความรับผิดชอบ

Re คือ ความเข้าใจ En คือ ความอดทน

### ขั้นหลังการทดลอง

หลังการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู สำหรับหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (Post-test)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู โดยใช้ Dependent t-test ผู้วิจัยทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) เพื่อทดสอบการแจกแจงโค้งปกติ (Normality test) ด้วยการทดสอบจากสถิติ Kolmogorov-Smirnov พบว่าข้อมูลมีลักษณะการแจกแจงปกติ ( $p=.071$ )

### จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC-G-191/2563X ลงวันที่ 10 สิงหาคม 2563

### ผลการวิจัย

1. การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู

- 1.1 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนิสิตวิชาชีพครู และนำผลมาพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู

- 1.1.1 ข้อมูลทั่วไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต/นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ที่ขึ้นทะเบียนหลักสูตรวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ จากสถาบันอุดมศึกษาเขตภาคใต้ตอนล่าง รวม 260 คน เป็นเพศชายจำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 65 และเพศหญิงจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 35

## 1.1.2 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนิสิตวิชาชีพครู

**ตาราง 2** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนิสิตวิชาชีพครู จำแนกตามประเภทของกิจกรรม

| กิจกรรมการใช้เวลาว่าง                                 | M           | SD          | แปลผล      |
|-------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|
| 1. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม                | 3.37        | 0.84        | มาก        |
| 2. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา                   | 3.53        | 0.76        | มากที่สุด  |
| 3. กิจกรรมนันทนาการประเภทเดินร่ำหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ | 2.31        | 0.82        | น้อย       |
| 4. กิจกรรมนันทนาการประเภทละครและภาพยนตร์              | 3.49        | 0.63        | มาก        |
| 5. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก                    | 3.33        | 0.96        | มาก        |
| 6. กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง             | 3.74        | 0.89        | มากที่สุด  |
| 7. กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง              | 2.75        | 0.78        | มาก        |
| 8. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม                     | 3.39        | 0.92        | มาก        |
| 9. กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม              | 3.20        | 0.79        | มาก        |
| 10. กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการพิเศษ              | 3.13        | 0.74        | มาก        |
| 11. กิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัคร                   | 3.39        | 0.97        | มาก        |
| <b>รวม</b>                                            | <b>3.24</b> | <b>0.62</b> | <b>มาก</b> |

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนิสิตวิชาชีพครู อยู่ในระดับมาก ( $M=3.24$ ,  $SD=0.62$ ) เมื่อพิจารณาแต่ละประเภทของกิจกรรม พบว่า กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง มีความต้องการสูงที่สุดอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M=3.74$ ,  $SD=0.89$ ) รองลงมาได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา และกิจกรรมนันทนาการประเภทละครและภาพยนตร์ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M=3.53$ ,  $SD=0.76$ ) และมาก ( $M=3.49$ ,  $SD=0.63$ ) ตามลำดับ

### 1.2 การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู

ผู้วิจัยออกแบบและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการตามแนวคิดของ APIE หลักการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างเป็นระบบ (Six Keys Elements of Situated Activity System) ประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านเพื่อพิจารณาความเหมาะสมได้ผลดังตาราง

**ตาราง 3** ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

| ประเด็น                                                    | สรุปประเด็น                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ความเป็นไปได้ของโปรแกรม                                 | 1. สามารถพัฒนาโปรแกรมเพื่อนำไปใช้ประโยชน์แก่ผู้เรียนได้<br>2. เมื่อกระบวนการพัฒนาเรียบร้อยแล้วควรมีการเผยแพร่เพื่อผู้สอนนำไปใช้กับผู้เรียนกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป                                                                                                                    |
| 2. ความเหมาะสมของกิจกรรม<br>วัตถุประสงค์ วิธีการและอุปกรณ์ | 1. ควรระบุจำนวนอุปกรณ์ให้ชัดเจนว่ามีจำนวนเท่าใด<br>2. ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินการกิจกรรมให้ชัดเจน<br>3. กิจกรรม วิธีการ ควรอธิบายให้มีรายละเอียดที่ชัดเจน ทั้งนี้หากผู้ช่วยวิจัยหรือผู้สนใจต้องการนำกิจกรรมไปใช้งานจะได้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเสมือนผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเอง |

ตาราง 3 (ต่อ)

| ประเด็น                                                                | สรุปประเด็น                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. การประเมินโปรแกรม รวมถึงการพิจารณาความเหมาะสมของคู่มือการใช้โปรแกรม | 1. การประเมินจำเป็นต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม การพัฒนา AQ<br>2. ควรปรับภาษาของโปรแกรมและคู่มือเพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น<br>3. ปรับคู่มือการใช้ให้มีความสอดคล้องกับโปรแกรมที่ปรับแก้ |

ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข และจัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมนั้นนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 4 คู่มือการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู

| หัวข้อ                     | รายละเอียด                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วัตถุประสงค์               | เพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู                                                                                                                                                                                                     |
| วิสัยทัศน์                 | สร้างโปรแกรมนันทนาการที่ใช้กิจกรรมนันทนาการให้เกิดประสบการณ์นันทนาการ (Recreation Experiences) เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู ตามมิติ CO2RE ของ Stoltz (2000)                                                                                                |
| พันธกิจ                    | พัฒนาโปรแกรมนันทนาการจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ตามกรอบแนวคิดของ CO2RE และบรรลุตามวัตถุประสงค์ของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุม (Control) ด้านการมองสาเหตุ (Origin) ด้านความรับผิดชอบ (Ownership) ด้านความเข้าใจ (Reach) และด้านความอดทน (Endurance) |
| กลุ่มเป้าหมาย              | นิสิต/นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2563 หลักสูตรวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ จากสถาบันอุดมศึกษาเขตภาคใต้ตอนล่าง                                                                                                                                                               |
| รูปแบบกิจกรรม              | ใช้องค์ประกอบในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์หกประการ (Six Keys Elements of Situated Activity System) ของ Rossman & Schlatter (2015) เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคทั้ง 5 ด้านของ Stoltz (2000)                                                                           |
| ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม | 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง                                                                                                                                                                                                                                                                        |

2. ผลการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครู

ตาราง 5 การเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

| ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |      | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |      | df | t      | p-value (1-tailed) |
|---------------------------------------|---------------------|------|---------------------|------|----|--------|--------------------|
|                                       | M                   | SD   | M                   | SD   |    |        |                    |
| 1. การควบคุม (Control)                | 2.31                | 0.41 | 3.41                | 0.25 | 59 | -6.464 | <.001              |
| 2. การมองสาเหตุ (Origin)              | 2.32                | 0.57 | 3.10                | 0.26 | 59 | -2.265 | .027               |
| 3. ความรับผิดชอบ (Ownership)          | 2.25                | 0.43 | 3.04                | 0.27 | 59 | -5.798 | <.001              |
| 4. ความเข้าใจ (Reach)                 | 2.44                | 0.47 | 3.09                | 0.25 | 59 | -3.134 | .003               |
| 5. ความอดทน (Endurance)               | 2.33                | 0.39 | 3.11                | 0.18 | 59 | -5.766 | <.001              |
| รวม                                   | 2.33                | 0.38 | 3.15                | 0.16 | 59 | -6.975 | <.001              |

จากตาราง 5 พบว่า ผลการประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครูในภาพรวม นิสิตมีค่าเฉลี่ยความสามารถหลังใช้โปรแกรม ( $M=3.15$ ,  $SD=0.16$ ) สูงกว่าก่อนใช้โปรแกรม ( $M=2.33$ ,  $SD=0.38$ ) และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในรายด้านอยู่ในระดับมาก ทุกด้าน ดังนี้ ด้านการควบคุม ( $M=3.41$ ,  $SD=0.25$ ) ด้านความอดทน ( $M=3.11$ ,  $SD=0.18$ ) ด้านการมองหาสาเหตุ ( $M=3.10$ ,  $SD=0.26$ ) ด้านความเข้าใจ ( $M=3.09$ ,  $SD=0.25$ ) และด้านความรับผิดชอบ ( $M=3.04$ ,  $SD=0.27$ ) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, .01 และ .05 สรุปได้ว่า หลังการใช้โปรแกรมนั้นสนับสนุนการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครูส่งผลให้ผู้เรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมากขึ้น

## อภิปรายผล

การศึกษาความต้องการนันทนาการ และความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค เป็นขั้นตอนพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียน นิสิต นักศึกษา อันเป็นข้อมูลที่มาจากการประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ที่ช่วยสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่ผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับ Hurd & Anderson (2011) ที่กล่าวถึงการเลือกกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษาว่าต้องคำนึงถึง ความสนุกสนาน และมุมมองที่สร้างสรรค์ การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมจะเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จของผู้ที่เข้าร่วม รวมถึงผู้จัดนันทนาการด้วยอธิบายว่านันทนาการ เป็นประสบการณ์หรือการกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้เลือกสรรเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ

1. กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบันความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้น การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมาก ทำให้สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางจิตใจและร่างกายลดลง ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานก็ลดตามไปด้วย ทำให้มีนักศึกษา นักสังคมศาสตร์ต่างก็มีแนวคิดในการจัดการนำกิจกรรมนันทนาการมาเป็นปัจจัยในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยจัดร่วมกับหลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียนทุกระดับชั้น ตั้งแต่ระดับก่อนอนุบาล จนกระทั่งถึงอุดมศึกษาและนอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรนอกเวลาเรียนด้วย สอดคล้องกับ Hurd & Anderson (2011) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดนันทนาการแก่ผู้เข้าร่วมต้องคำนึงถึงความสามารถของผู้เข้าร่วม และโปรแกรมที่จัดต้องเหมาะสมกับช่วงอายุของผู้เข้าร่วมจึงจะสามารถช่วยปรับปรุงสุขภาพ และส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้ Tangsujjapoj (2021) กล่าวว่า การเข้าร่วมนันทนาการต้องมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ทางด้านพุทธิพิสัยที่สามารถใช้ความรู้ทางสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเคลื่อนไหว เจตนาพิสัยที่เน้นทัศนคติทักษะทางสังคมในการปฏิสัมพันธ์กับนันทนาการที่ได้เข้าร่วม และทักษะพิสัยในการใช้ความสามารถทางกายในการเคลื่อนไหวของแต่ละคน

เมื่อพิจารณากิจกรรมแยกแต่ละประเภท พบว่า กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง มีความต้องการสูงที่สุดอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะการฟังเพลง ชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และการเล่นดนตรีและการร้องเพลง มีความต้องการอยู่ในระดับมากตามลำดับ เป็นเพราะนิสิต นักศึกษายังอยู่ในช่วงวัยที่รักสนุก รักกิจกรรมที่เพลิดเพลินและมีการตอบสนองต่อเสียงดนตรีที่เป็นกิจกรรมที่ทำได้อยู่เสมอ สอดคล้องกับ Bhatti, Majid, Anwar, & Khan (2016) ที่กล่าวว่า การฟังเพลงทำให้รู้สึกดีกับเนื้อหาของเพลง และดนตรีมีผลต่อการตอบสนองเชิงอารมณ์ของผู้ฟังทั้งยังเป็นการประโลมใจ ดังที่ Edginton, Hudson, & Scholl (2002) กล่าวถึงลักษณะของนันทนาการไปในทิศทางลักษณะของความคิด ที่ให้ความสำคัญกับการคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคลไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ชุมชน และองค์กร รวมไปถึงความรู้สึกต่อกิจกรรมในเวลาว่างมาจากภายในระดับของความรู้สึกและจิตใจของบุคคล หรือต่อสถานการณ์ทางสังคม รวมไปถึงบริบททางวัฒนธรรมที่บุคคลนั้นดำรงอาศัยอยู่ ทั้งนี้ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทชนิดต่าง ๆ เป็นสื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ พัฒนาจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและร่างกาย สอดคล้องกับที่ Khamplew (2018) ได้ศึกษาเจตคติที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกาปฏิบัติ

เกี่ยวกับนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่ส่งผลในทางบวกแสดงให้เห็นถึงผลสัมฤทธิ์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการจึงควรส่งเสริมสร้างค่านิยมเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม

2. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) เป็น กระบวนการทางความคิดที่มีต่อการตอบสนองกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่มีความรู้สึกเป็นอุปสรรค เป็นผลให้เกิดความตระหนักและมีแนวคิดต่อสู้เพื่อผ่านกับอุปสรรคทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคศึกษา โดยปรับตามแนวคิดของ Stoltz (2000) และ Office of the Education Council (2009) กล่าวถึงองค์ประกอบความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค มีมิติ 4 มิติคือ CO2RE ประกอบด้วย 1) การควบคุม (C=Control) 2) สาเหตุและความรับผิดชอบ (O2=Origin and Ownership) 3) เข้าใจผลกระทบของปัญหา (R=Reach) และ 4) ความอดทนต่อปัญหา (E=Endurance) ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นเกี่ยวกับ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของบุคคลได้ว่าอยู่ในระดับสูง ปานกลาง หรือต่ำ เป็นการทำนายระดับความสำเร็จของบุคคลได้ดี (Modthond, Tanpichai, & Sajjasoporn, 2019)

3. ผลการเข้าร่วมโปรแกรม นิสิตมีค่าเฉลี่ยความสามารถหลังใช้โปรแกรม สูงกว่าก่อนใช้โปรแกรม รวมถึงในทุกประเด็นอีกด้วย สรุปได้ว่า หลังการใช้โปรแกรมนันทนาการส่งผลให้ผู้เรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมากขึ้น สอดคล้องกับ Sungthong, Tangon, & Kluanuan (2013) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟื้นอุปสรรคของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ และงานวิจัยของ Polsorn (2018) วิจัยการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน พบว่า ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ผลการประเมินความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อโปรแกรม จะเห็นว่าในภาพรวมนิสิตมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมในระดับมากที่สุด และเมื่อแยกรายด้านก็มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทุกด้านเช่นกัน ด้วยนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความเต็มใจและสนุกไปกับการเรียนรู้และการปฏิบัติในทุก ๆ กิจกรรมอีกด้วย แสดงให้เห็นว่าการที่นิสิตมีความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรม และสนใจที่ร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ของโปรแกรมทำให้สามารถเรียนรู้และพัฒนาความสามารถได้ สอดคล้องกับผลการตอบแบบสอบถามความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการของนิสิตวิชาชีพครู ซึ่งพบว่า มีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง มีความต้องการสูงที่สุดอยู่ในระดับมาก อีกทั้งการฟังเพลง ชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง การเล่นดนตรีและการร้องเพลงมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดและระดับมากตามลำดับ รวมถึงกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม โดยเฉพาะกิจกรรมกีฬาหรือ การเข้าชมรม กลุ่มต่าง ๆ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

สรุปได้ว่า โปรแกรมนันทนาการสำหรับนิสิตวิชาชีพครูสามารถเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคให้กับนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มนี้ได้ อย่างไรก็ตามกิจกรรมนันทนาการของนิสิตวิชาชีพครูอาจจะต้องประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละสถาบันอุดมศึกษา

## การนำผลการวิจัยไปใช้

โปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครูมีผลในการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอให้ทดลองใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตวิชาชีพครูในสถาบันอุดมศึกษาที่ผลิตบัณฑิตครูในเขตภาคใต้ตอนบน

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรพัฒนาโปรแกรมให้เป็นรูปแบบโปรแกรมออนไลน์ เพื่ออำนวยความสะดวกต่อการใช้งาน และขยายกลุ่มใช้งานได้มากยิ่งขึ้น

2. ควรทำการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสามารถในด้านอื่น ๆ ของนิสิต/นักศึกษา
3. ควรทำการศึกษาถึงปัจจัย หรือศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลส่งผลต่อการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
4. ควรทำการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสามารถในสาขาวิชาชีพที่สำคัญสาขาอื่น เช่น นักเรียนพยาบาล
5. ควรมีการศึกษาความพึงพอใจของนิสิตในประเด็นที่แตกต่างต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

## References

- Austin, D. R. (2013). *Therapeutic Recreation Processes & Techniques: Evidenced-Based Recreational Therapy (7<sup>th</sup> ed)*. Illinois: Sagamore Publishing.
- Bhatti, A. M., Majit, M., Anwar, S. M., & Khan, B. (2016). Human Emotion Recognition and Analysis in Response to Audio Music Using Brain Signal. *Computers in Human Behavior*, 65, 267-275.
- Delaney, H. (2019). *Education for the 21st Century*. Retrieved June 12, 2019 from <https://www.unicef.org/thailand/th/stories/>
- Edginton, C. R., Hudsun, S. D., & Scholl, K. G. (1995). *Leisure and Life Satisfaction*. Iowa: Brown and Benchmark.
- Edginton, C. R., Hudsun, S. D., & Scholl, K. G. (2002). *Leisure and Life Satisfaction: Foundational Perspectives Dubuque*. Iowa: McGraw-Hill.
- Hurd, A. P., & Anderson, D. M. (2011). *The Park and Recreation Professional Handbook*. Illinois: Human Kinetic.
- Khamplew, J. (2018). *Relationships Between Attitude and Behavior Towards Recreation Among Student at Rajamangala University of Technology Krungthep*. Presented in Partial Fulfillment of Requirements for the Master of Arts Degree in Sport and Leisure Management at Srinakharinwirot University. (in Thai).
- Modthond, K., Tanpichai, P., & Sajjasoporn, R. (2019) Factors Affecting Adversity Quotient of Undergraduate Students in Kasetsart University Kampheang Saen Campus, Nakhonpathom Province. *Journal for Social Sciences Research*, 10(2), 18-33. (in Thai).
- Office of the Education Council. (2009). A Cognitive Study on Desirable Characteristics of Thai People: *The Ability to Face and Overcome Obstacles (Adversity Quotient: AQ)*. Bangkok: (in Thai)
- Polsorn, K. (2018). Effects of a Recreation Program for Improvement of Adversity Quotient of Hearing Impaired Students, *Liberal Arts Journal Prince of Songkla University*, 10(2), 333-359. (in Thai).
- Rossmann, J. R., & Schlatter, B. E. (2008). *Recreation Programming: Designing Leisure Experiences*. Illinois: Sagamore.
- Shinawatra, T. (2019). *IQ EQ is Not Enough, Must have AQ*. Retrieved June 12, 2019 from <https://www.thaksinofficial.com/good-monday/iq-eq-aq/>
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient @ Work: Make Everyday Challenges the Key to Your Success*. New York: Harper Collins.
- Sungthong, M., Tangon, K., & Kluanuan, P. (2013). The Factors Related to Adversity Quotient of Students in Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, *Journal of Association of Research*, 18(1), 97-108. (in Thai)

Tangsujjapoj, S. (2021). *Organization of Physical Activities for Recreation in Educational Institutions*. Retrieved July 05, 2021 from [http://ped.edu.ku.ac.th/home/research/data/29\\_08\\_2015\\_21\\_16\\_24.pdf](http://ped.edu.ku.ac.th/home/research/data/29_08_2015_21_16_24.pdf)