

ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคมของนิสิตคณะพลศึกษา
สาขาวิชาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
The Effects of Participation in a Recreational Program to Promote Social Skills among
First-Year Students in the Recreation Leadership Program, Faculty of Physical Education,
Srinakharinwirot University

กัญยารัตน์ ทูมมานาม¹ หฤทัย เข้มทอง¹ ณัฐวุฒิ สิทธิชัย² ชินะโอภาส สะพานทอง³ อติศัย มัดเดช³
Kanyarat thummanam¹, Haruthai Khemthong¹, Nuttawut Sittichai², Chinaopas Sapanthong³, Adisai Mutdeth³

¹สาขาผู้นำนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

¹Department of Recreation Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University.

²คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

²Program in Physical Education, Phuket Rajabhat University

³คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University.

*Correspond Author, Email: Adisai@g.swu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาพัฒนาการด้านทักษะทางสังคมของนิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างที่วิจัยในครั้งนี้คือ นิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน ที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคมได้ครบทุกครั้ง ซึ่งได้กลุ่มประชากรแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มประชากร แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 และเพศหญิงจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70 ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.30 ความถี่ 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.70 และความถี่ 1 -2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 สรุปได้ว่านิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 มีทักษะทางสังคมก่อนการเข้าร่วม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.64 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.11 และหลังเข้าร่วมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.07 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ด้านทักษะการทำงานเป็นทีม ด้านทักษะการตัดสินใจ ด้านทักษะการสื่อสาร และด้านการแก้ปัญหา หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ: โปรแกรมนันทนาการ, ทักษะทางสังคม

Abstract

This research aimed to investigate the development of social skills among first-year undergraduate students in the Faculty of Physical Education, majoring in Recreation Leadership, at Srinakharinwirot University. The analysis was conducted by classifying participants according to the variables of gender and frequency of participation in activities. The sample consisted of 30 first-year Recreation Leadership students from the Faculty of Physical Education who expressed interest in participating in a recreational program designed to enhance social skills. The sample was selected using purposive sampling. Data were analyzed using percentage, mean, and standard deviation. The research instrument used for data collection was a questionnaire developed by the researcher, which demonstrated a reliability coefficient of 0.94. The results revealed that.

This study divided into 19 males students (63.33%) and 11 females students (36.70%). Regarding the frequency of participation in recreational activities, 7 students (23.30%) participated five times per week, 17 students (56.70%) participated 3-4 times per week, and 6 students (20.00%) participated 1-2 times per week. The results showed that, prior to participation in the program, the overall level of social skills among first-year Recreation Leadership students was at a high level, with a mean score of 2.64 and a standard deviation of 0.11. After participation in the recreational program, the overall level of social skills increased to the highest level, with a mean score of 3.70 and a standard deviation of 0.07. Specifically, improvements were observed in teamwork skills, decision-making skills, communication skills, and problem-solving skills, all of which were rated at the highest level following participation in the recreational program designed to promote social skills

Keywords: recreational program, social skills

บทนำ

เนื่องจากสภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด มีการพัฒนาขึ้นจากอดีตทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา การแพทย์ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ แต่ในขณะที่เดียวกันก็เกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนในสังคม จากการศึกษาสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วผู้คนมีค่านิยมที่เน้นในด้านวัตถุมากกว่าคุณธรรมหรือศีลธรรม [1] ทำให้เราพบกับข่าวสารเหตุการณ์รุนแรงที่พบเห็นได้มากขึ้นในปัจจุบัน เช่น ปัญหาอาชญากรรม การลักทรัพย์ การทำนาคาร การหย่าร้าง การฆ่าตัวตาย และการก่อความไม่สงบรูปแบบต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาการอยู่ร่วมกันในสังคม ยิ่งสภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปเร็วมากเท่าไร ทักษะทางสังคมยิ่งมีความจำเป็นมากยิ่งขึ้น เพราะการปรับตัวให้เข้า กับสภาพแวดล้อม บุคคลหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ จะนำไปสู่การเรียนรู้และอยู่รอดในสังคม เป็นข้อได้เปรียบที่จะทำให้บุคคลต่าง ๆ มีวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ต่างกัน

ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นกลุ่มของทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันภายในสังคม รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ที่หลากหลาย กฎกติกาต่าง ๆ ในสังคม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่นและการนึกถึงคนรอบข้างอย่างเข้าใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย [2] ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญในการที่จะเตรียมเด็กให้คิดเป็น ทำเป็นแก้ปัญหาเป็น [3] โดยเฉพาะการที่นิสิตต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน ในมหาวิทยาลัย ที่ผู้คนมาอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ต้องรีบปรับตัวในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยต้องใช้ทักษะทางสังคมอย่างมาก เพราะเป็นการ

เปลี่ยนแปลงสภาพความเป็นอยู่จากระดับมัธยม สู่มหาวิทยาลัยทั้งในเรื่องของการเรียน การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป บวกกับความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้เกิดการชีวิตอย่างเร่งรีบท่ามกลางการแข่งขันในมหาวิทยาลัย

ปัจจัยหนึ่งที่จะก่อให้เกิดทักษะทางสังคมที่ดีได้นั้นเริ่มจากการที่เห็นคุณค่าในตนเองก่อน การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นความรู้สึกภายใน ซึ่งมาจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตนเอง หากประเมินคุณค่าของตนเองสูงเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกหลงตนหรือเห็นแก่ตัว แต่ถ้าบุคคลใดมีอคติต่อตนเองก็จะทำให้ปฏิเสธไม่นับถือตนเองและขาดความเชื่อมั่นในตนเองได้ [4] หากเรามีการยอมรับนับถือตนเองย่อมจะเกิดความภาคภูมิใจเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดีและมีแรงต้านทานเมื่อต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ดี โดยเชื่อมโยงไปถึงการเชื่อว่าทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเองและต่างเป็นสมาชิกของสังคม ส่งผลให้เกิดความรู้สึกยอมรับและตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะมีความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเองมองโลกในแง่ดี มีอิสระในการคิด การตัดสินใจ มีมนุษยสัมพันธ์และรู้จักไว้ใจผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จะนำไปสู่ทักษะทางสังคมที่มากขึ้นนอกจากปัจจัยภายในตนเองแล้ว มหาวิทยาลัยก็ยังเหมือนเป็นสังคมที่นิสิตต้องเจอ ก่อนที่จะออกสู่สังคมภายนอกได้ การปรับตัวในสถาบันการศึกษาจึงถือว่าเป็นสำคัญที่สุดเช่นกัน เนื่องจากการพัฒนาความรู้ พฤติกรรม และทักษะต่าง ๆ ที่ต้องการปลูกฝังให้พร้อม เพราะหากมีทักษะทางสังคมที่ดี รู้จักเคารพกฎกติกา มีอิสระในการแสดงออกถูกต้องตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ จะเกิดความมั่นคงทางอารมณ์ คิดอย่างมีเหตุผลปรับตัวเข้ากับบุคลากรรอบข้างและสังคมได้ดีซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีทักษะทางสังคมของบุคคล และช่วยเสริมสร้างเป็นพลังอันเข้มแข็งสู่ประเทศชาติต่อไป [5]

ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมให้นิสิตชั้นปีที่ 1 เข้าร่วมกิจกรรมที่พัฒนาทักษะทางสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นการวางรากฐานที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำนันทนาการ ซึ่งต้องอาศัยทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี นอกจากนี้ยังช่วยให้นิสิตสามารถปรับตัวเข้าสู่สภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยได้อย่างเหมาะสม เสริมสร้างการทำงานเป็นทีม ภาวะผู้นำ และเตรียมความพร้อมต่อการเรียนรู้และการประกอบวิชาชีพในอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพทักษะทางสังคมที่ส่งผลโดยตรงต่อการดำเนินชีวิตของ นิสิตคณะพลศึกษา สาขาวิชานันทนาการ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ที่เพิ่งเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัยทักษะทางสังคมจึงเป็นส่วนสำคัญในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จในการศึกษาอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคมของนิสิตคณะพลศึกษา สาขาวิชานันทนาการชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัย ได้แก่ นิสิตคณะพลศึกษา สาขาวิชานันทนาการชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทุกครั้งตามที่ผู้วิจัยกำหนด จำนวน 30 คน โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามพัฒนาการด้านทักษะทางสังคมของนิสิตคณะพลศึกษา สาขาวิชานันทนาการชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมทางนันทนาการพัฒนาทักษะทางสังคม

ขั้นตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาเรียบเรียงเพื่อกำหนดโครงสร้างเครื่องมือ และสร้างแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับการด้านทักษะสังคมของนิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด [6] แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพัฒนาการด้านทักษะทางสังคมของนิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยกำหนดให้คะแนนในแต่ละระดับ ดังนี้

- | | | |
|---|-------------------------|------------|
| 4 | หมายถึงระดับความต้องการ | มากที่สุด |
| 3 | หมายถึงระดับความต้องการ | มาก |
| 2 | หมายถึงระดับความต้องการ | น้อย |
| 1 | หมายถึงระดับความต้องการ | น้อยที่สุด |

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย [7]

- | | | |
|-------------|------------------------|------------|
| 3.26 - 4.00 | หมายถึงระดับการประเมิน | มากที่สุด |
| 2.51 - 3.25 | หมายถึงระดับการประเมิน | มาก |
| 1.76 - 2.50 | หมายถึงระดับการประเมิน | น้อย |
| 1.00 - 1.55 | หมายถึงระดับการประเมิน | น้อยที่สุด |

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นคำถามปลายเปิด (Open-ended question) ให้ผู้ตอบได้แสดงความคิดเห็น

ขั้นตอนที่ 3 นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ พิจารณา แนะนำ แก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 4 นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยกำหนดเป็นค่า +1, 0 และ -1 ซึ่งได้ค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และมีข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทั้ง 15 ข้อ ผู้วิจัยนำมาใช้ 12 ข้อ

ขั้นตอนที่ 5 นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้แก่ นิสิตสาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (a - Coefficient) ของครอนบัก ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

ขั้นตอนที่ 6 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มประชากร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำเรื่องขออนุญาตจากภาควิชาสันนันทนาการไปยังอาจารย์ที่ปรึกษาของนิสิตสาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 เพื่อทำการเก็บข้อมูล

2. สร้างโปรแกรมนันทนาการพัฒนาการด้านทักษะทางสังคม และเก็บข้อมูลจากการเข้าร่วมของนิสิตสาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดังนี้

2.1 สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 จัดกิจกรรมวิ่งพลัด XO ให้นิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 ในวันจันทร์ ซึ่งระยะกิจกรรมครั้งละ 2 ชั่วโมง

2.2 สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2 จัดกิจกรรมกับระเบิด ให้นิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 ในวันพฤหัสบดี ซึ่งระยะกิจกรรมครั้งละ 2 ชั่วโมง

2.3 สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1 จัดกิจกรรมทนายเพลงฮิตติดกระแส ให้นิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการ ชั้นปีที่ 1 ในวันจันทร์ ซึ่งระยะกิจกรรมครั้งละ 2 ชั่วโมง

2.4 สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2 กิจกรรมแต่งเพลงแร็ปให้นิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 ในวันพฤหัสบดี ซึ่งระยะกิจกรรมครั้งละ 2 ชั่วโมง

3. ขอความร่วมมือให้ผู้ตอบแบบสอบถามโดยตอบแบบสอบถามผ่าน Google Form

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมาแล้วตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ซึ่งวิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2. วิเคราะห์พฤติกรรมทางสังคมของนิสิต สาขาวิชาผู้นำนันทนาการ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มประชากรตามตัวแปร เพศ และความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม (N = 30)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	19	63.33
หญิง	11	36.70
รวม	30	100
1 – 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	6	20.00
3 – 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	17	56.67
5 ครั้ง ต่อสัปดาห์	7	23.33
รวม	30	100

จากตารางที่ 1 แสดงว่านิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มประชากรมีจำนวนทั้งสิ้น 30 คน จำแนกข้อมูลเบื้องต้นได้ดังนี้

เพศ พบว่านิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มประชากร แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 และเพศหญิง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70

ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ พบว่า ความถี่ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33 ความถี่ 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 และความถี่ 1 -2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและทักษะทางสังคมของนิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำนันทนาการชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อน-หลัง เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ (N = 30)

ทักษะ	ก่อนเข้าร่วม		แปลผล	หลังเข้าร่วม		แปลผล
	m	a		m	a	
ทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีม						
1. นิสิตมีความเคารพและให้เกียรติต่อบุคคลรอบข้างเสมอ	2.90	0.87	มาก	3.83	0.38	มากที่สุด
2. นิสิตปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้	2.87	0.85	มาก	3.73	0.45	มากที่สุด
3. นิสิตไม่มีปัญหาและไม่ทะเลาะกับบุคคลรอบข้าง	2.90	0.91	มาก	3.83	0.38	มากที่สุด
รวม	2.89	0.03	มาก	3.80	0.04	มากที่สุด
ทักษะการตัดสินใจ						
4. นิสิตจะคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะลงมือทำสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ	2.33	0.79	น้อย	3.63	0.56	มากที่สุด
5. นิสิตสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เลือกแก้ไขปัญหาค้นหาหลายวิธี และตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ถูกต้อง	2.53	0.96	มาก	3.47	0.51	มากที่สุด
6. นิสิตสามารถวิเคราะห์จำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสารและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวด้วยเหตุผลที่เชื่อถือถือได้	2.70	0.78	มาก	3.87	0.35	มากที่สุด
รวม	2.52	0.10	มาก	3.66	0.11	มากที่สุด
ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ						
7. เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น นิสิตจะทำหน้าที่ของตนเองได้เป็นอย่างดี	2.77	0.88	มาก	3.67	0.55	มากที่สุด
8. นิสิตสามารถเลือกวิธีการสื่อสารได้เหมาะสมกับความแตกต่างระหว่างบุคคล	2.40	0.71	น้อย	3.63	0.56	มากที่สุด
9. นิสิตสามารถถ่ายทอดเรื่องราวที่ได้รับรู้มาเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้	2.77	0.88	มาก	3.73	0.45	มากที่สุด
รวม	2.64	0.10	มาก	3.68	0.06	มากที่สุด
ทักษะการแก้ปัญหา						
10. นิสิตมีความพร้อมในการเผชิญปัญหา ที่จะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา	2.23	1.12	น้อย	3.60	0.50	มากที่สุด
11. นิสิตสามารถคาดการณ์ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับนิสิตในอนาคตได้	2.53	0.85	มาก	3.63	0.49	มากที่สุด
12. นิสิตสามารถแนะนำและเสนอแนวทางในการดำเนินงานและแก้ปัญหาให้กับบุคคลรอบข้างได้	2.77	0.76	มาก	3.77	0.43	มากที่สุด
รวม	2.51	0.19	มาก	3.67	0.04	มากที่สุด
รวม	2.64	0.11	มาก	3.70	0.07	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 แสดงว่า การจัดโปรแกรมหนักหนากการทักษะทางสังคมของนิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำ
หนักหนากการชันปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อนเข้าร่วม และหลังการเข้าร่วม ก่อนการเข้าร่วม โดยรวมอยู่ใน
ระดับมาก ($m = 2.64$; $a = 0.11$) และหลังเข้าร่วมอยู่ในระดับมากที่สุด ($m = 3.70$; $a = 0.07$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน
พบว่า

ด้านทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีมก่อนเข้าร่วม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($m = 2.89$; $a = 0.03$) และหลังเข้าร่วม
โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($m = 3.80$; $a = 0.44$)

ด้านทักษะการตัดสินใจก่อนเข้าร่วม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($m = 2.52$; $a = 0.10$) และหลังเข้าร่วม โดยรวม
อยู่ในระดับมากที่สุด ($m = 3.66$; $a = 0.11$)

ด้านทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพก่อนเข้าร่วม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($m = 2.64$; $a = 0.10$) และ
หลังเข้าร่วม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($m = 3.68$; $a = 0.06$)

ด้านทักษะการแก้ปัญหาก่อนเข้าร่วม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($m = 2.51$; $a = 0.19$) และหลังเข้าร่วม โดยรวม
อยู่ในระดับมากที่สุด ($m = 3.67$; $a = 0.04$)

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาทักษะทางสังคมของนิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำหนักหนากการชันปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
หลังเข้าร่วมโปรแกรมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมกิจกรรมหนักหนากการช่วยส่งเสริมทักษะ
การทำงานเป็นทีม การตัดสินใจ การสื่อสาร และการแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ [8] ที่
ทำการศึกษารื่องผลของกิจกรรมหนักหนากการที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า หลังการ
ทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่า
นักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งในเรื่องของด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการ
ทำงานร่วมกันกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาทักษะทางสังคมของนิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำหนักหนากการชันปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
หลังเข้าร่วมโปรแกรมของเพศชายและเพศหญิงโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เพราะว่ามีว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศ
หญิงเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมหนักหนากการซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกับผู้อื่น ต้องรู้จักรับฟัง ตัดสินใจและเสนอแนะการทำ
กิจกรรมให้ได้ตามเป้าหมายทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ [9] ที่
ทำการศึกษารื่อง การศึกษาผลกิจกรรมหนักหนากการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร
พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมหนักหนากการนักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น สามารถ
สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นด้วยการสื่อสารทางบวก กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น
ตามวิถีประชาธิปไตยและมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น

การพัฒนาทักษะทางสังคมของนิสิตคณะพลศึกษา สาขาผู้นำหนักหนากการชันปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
หลังเข้าร่วมโปรแกรมของทุกความถี่โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด อาจเป็นเพราะผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมหนักหนากการเป็น
ประจำจะสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดีทั้งในเรื่องของการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น มี

ความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นกล้าตัดสินใจ และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกวิธี พร้อมทั้งสามารถสื่อสารให้
ผู้อื่นเข้าใจได้ง่ายขึ้นอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ [10] พบว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียนทั้งหมด
10 กิจกรรม ทางด้านทักษะทางสังคมหลังติดตาม 1 เดือน ด้านการแก้ปัญหาสูงที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 ค่าส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.21 รองลงมาคือด้านสื่อสาร ด้านการทำงานกลุ่ม ด้านการสร้างสัมพันธภาพ และด้านความมั่นใจ
ในตนเอง ช่วยให้นักเรียนจดจำและเก็บประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในทักษะทางสังคมแต่ละด้านได้ดี และสอดคล้อง
กับการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

เอกสารอ้างอิง

- [1] ไกรสร ชันทจร. ผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กและเยาวชนชาย ที่กระทำความผิด ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จังหวัดอุบลราชธานี ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2553.
- [2] กิตติวัฒน์ อัจฉนาภิตติ. ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย. ปรินญาณิพนธ์ วท.บ.(การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2554.
- [3] กฤษฎาภรณ์ ทิพโส และคณะ. การพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนระดับปฐมวัยโรงเรียนบ้านดุม (นพค.15 กรป. กลางอุปถัมภ์) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 4 จังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้การจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์. วารสารการวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ธันวาคม 2556;19(2):1-12.
- [4] อาริรัตน์ มุกดามนตรี. การพัฒนากิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กกำพร้าชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณิพนธ์ กศ .ม. (ศิลปศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2558.
- [5] พูนสุข เวชวิฐาน. ทฤษฎีครอบครัวเบื้องต้น = An introduction to family theories (พิมพ์ครั้งที่ 1 ed.): กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์; 2557.
- [6] รังสรรค์ โฉมยา. สเกลคู่มือการใช้แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ท.วารสารเทคโนโลยี สื่อสาร การศึกษา. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2548
- [7] สุทธิ ชัตติยะ; และวิไลลักษณ์ สุวจิตตานนท์. แบบแผนการวิจัยและสถิติ.พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : เปเปอร์เฮาส์; 2553.
- [8] ธวัชชัย บุตรงาม และประยุทธ์ ไทยธานี. ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วารสารนันทนาการศึกษาศาสตร์ปริทรรศน์. กรกฎาคม – ธันวาคม 2565;9(2):37 – 47.
- [9] จิราภรณ์ ภูอุดม. การศึกษาผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปกร; 2561.
- [10] ภัทราวรรณ รุ่งเรืองวงศ์, นงลักษณ์ เขียนงาม และสมบัติ ห้ายเรือคำ. ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนนานาชาติลานนา. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พฤษภาคม – มิถุนายน 2568;44(3):482 – 495.