

## พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

พloyyawan คุ้มภัย<sup>1</sup> สุนันทา ศรีศิริ<sup>1\*</sup> สุนันทา มัณสมงคล<sup>2</sup>

<sup>1</sup> คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยครินทร์กรุงวิโรฒ

<sup>2</sup> สถาบันอาคารศิลป์

\*Corresponding author

E-mail address: sununts@m.swu.ac.th

รับทบทวน: 3 เมษายน 2567

แก้ไขบทความ: 14 มิถุนายน 2567

ตอบรับทบทวน: 21 มิถุนายน 2567

### บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่องดับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการปรับตัว และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ และการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประเภทงานวิจัยเป็นแบบสำรวจแบบภาคตัดขวางเพื่อหาความสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละคณะ จำนวน 361 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง ตอบ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

### ผลการศึกษาพบว่า

1) นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมอยู่ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีในภาพรวมอยู่ในระดับดี และมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับพฤติกรรมการปรับตัวมีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เช่นเดียวกับความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการปรับตัวมีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ, การมองโลกในแง่ดี, พฤติกรรมการปรับตัว

บทความวิจัย

พฤติกรรมการบูรณาการกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

**THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR  
AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF  
TECHNOLOGY PHRA NAKHON**

**Ploywan Khoomphai<sup>1</sup> Sununta Srisiri<sup>1\*</sup> Sununta Manusmongkol<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

<sup>2</sup>Arsom Silp Institute of the Arts

\*Corresponding author

**E-mail address:** sununts@m.swu.ac.th

Received: April 3, 2023

Revised: June 14, 2024

Accepted: June 21, 2024

**Abstract**

The objective of this research is to study the level of recreation activities behavior, optimism, and adjustment behavior. It also investigates the relationship between recreation activities behavior and optimism with adjustment behavior among undergraduate students at Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. The research type is a survey to explore correlations. The sample group was 361 first year undergraduate students, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon, derived from cluster random sampling according to the proportion of the population in each faculty. The research tool used in this research was questionnaires. The data was collected by distributing questionnaires to the sample group. The statistical analysis used involve frequency, percentage, mean, standard deviation and Pearson's correlation analysis.

The results of the study found that 1) Undergraduate students at Rajamangala University of Technology Phra Nakhon had an overall average score for recreation activities behavior at a good level. The average overall optimism score was at a good level, and the average of the overall adjustment behavior score was at a high level 2) The relationship between the recreation activities behavior and adjustment behavior was at a moderate correlation level, which was statistically significant at the 0.001 level. Similarly, there was a moderate correlation level between optimism and adjustment behavior, which was statistically significant at the 0.001 level.

**Keyword:** Recreation activity behaviors, Optimism, Adjustment behaviors

## บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่ยุคตัวรุ่งที่ 21 เป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพแวดล้อม วัฒนธรรมและมีความก้าวหน้าของเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสังคมที่เรียบง่ายไปสู่สังคมที่มีความซับซ้อน ส่งผลให้มนุษย์ทุกช่วงวัยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงชัดเจนมากที่สุดเนื่องจากได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยภายนอก คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ฮอร์โมน จิตใจ รวมถึงวัฒนธรรม ด้านอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี การขาดทักษะการปรับตัวในการใช้ชีวิตในสังคม และปัจจัยภายนอก คือ ครอบครัว การศึกษา สังคมที่สร้างความกดดัน เช่น การบังคับ ลงโทษ กวดขันอย่างเข้มงวด ปิดกันไม่ให้อิสระ เป็นต้น ด้วยสาเหตุดังกล่าวข้างต้นนี้ ทำให้กลุ่มช่วงวัยรุ่นจะมีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่างมาก จะพบว่าวัยรุ่นทุกช่วงวัยโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีอายุระหว่าง 18 - 21 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และสังคมมากที่สุด (Siriattakul, 2015)

นักศึกษาหรือวัยรุ่น/เยาวชน เปรียบเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญในการขับเคลื่อนอนาคตของประเทศไทย ที่ต้องพัฒนาทางด้านร่างกายและสติปัญญา เป็นช่วงแห่งการสะสมประสบการณ์ของชีวิต เป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวจากวัยเด็กสู่วัยใหญ่ ดังนั้นจึงเป็นวัยที่เหมาะสมที่จะปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้อง รวมถึงการเห็นคุณค่าในตัวเองเพื่อเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าเป็นผู้ใหญ่ในแบบฉบับที่ต้องการได้ (Bar-on, 2006) ซึ่งในการเรียนระดับปริญญาตรีนี้ นักศึกษาใหม่ชั้นปีที่ 1 จัดอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่ในวัยปรับตัวด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเรียนการสอน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน สภาพแวดล้อม และการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย เป็นวัยที่สมควรให้การช่วยเหลือ การที่จะรอหรือคาดหวังให้มีการปรับตัวดีขึ้นภายหลังจะเป็นเรื่องยากด้วยเหตุผลหลายประการ เป็นต้นว่า ลักษณะการปรับตัวที่ไม่ดีได้ดังนั้น แล้ว โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลง บุคลิกภาพเป็นไปได้ยาก สอดคล้องกับ Niyomtham, Thepmanee & Thongthai (2017) ที่กล่าวว่า การศึกษาในระดับอุดมศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีอายุ 17-25 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายและเข้าสู่วัยใหญ่ ตอนต้น ซึ่งช่วงดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในเรื่องหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล อาจารย์ กลุ่มเพื่อน ก្មรรบเนียบต่าง ๆ รวมทั้งสภาพแวดล้อม จึงต้องอาศัยการปรับตัวเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงปีแรกจะเห็นได้ว่าการปรับตัวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับนิสิตชั้นปีที่ 1 หากนิสิตสามารถปรับตัวได้ดี จะทำให้นิสิตสามารถที่จะเรียนจบได้ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในการเรียน

การปรับตัวเป็นการตอบสนองสิ่งเร้า โดยเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ ส่งผลให้ชีวิตมีความสมดุลมากขึ้น บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะมีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม สามารถบริหารจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Naipinij, Krirksakul & Phromsaka Na Sakon Nakhon, 2014) รวมถึงการมองโลกในแง่ดีคือเป็นองค์ประกอบสำคัญของสติปัญญาทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของอีคิว (Emotional Quotient) ที่จะช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ การปรับตัวดีเป็นทักษะสังคมอีกทางหนึ่งที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากการดำรงชีวิตมุ่งมั่นจะต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ปัญหาเกี่ยวกับการทำงาน และปัญหาสังคม เป็นต้น ดังนั้น ทักษะการปรับตัวในการใช้ชีวิต จึงเป็นกระบวนการที่จะสามารถแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ อีกทั้งสถาบันการศึกษาเป็นอีกหนึ่งองค์กรทางสังคมที่เป็นศูนย์กลาง เนื่องจากนักศึกษาจะใช้เวลาส่วนใหญ่ศึกษาสิ่งต่าง ๆ ในสถาบันการศึกษา และสถาบันการศึกษาอีกที่หนึ่งที่สามารถพัฒนานักศึกษาให้มีคุณภาพด้วยการเรียนรู้ที่เสริมสร้างให้นักศึกษามีความรู้ รวมถึงยังต้องมีส่วนช่วยส่งเสริมกิจกรรมนอกหลักสูตรให้เหมาะสมกับนักศึกษาเพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษาในการใช้พื้นที่การเรียนรู้อย่างเต็มที่ภายใต้การกำหนดกิจกรรมนันทนาการ (Boonlaeed, 2011) กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมในเวลาว่างที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์มีคุณค่าสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนับรู้และส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม เป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมผู้เข้าร่วมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ได้รับความสนุกสนาน

## บทความวิจัย

พอดีกรรมการปฏิบัติกรรมนักเรียน การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาจะดับริญญาตีไว้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

เพลิดเพลิน ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนาทักษะทางการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ย่อมจะส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ (Keawwichai, 1991)

จากการทบทวนวรรณกรรมหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการปรับตัว พบร่วมกันว่า การศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและการมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลกับพฤติกรรมการปรับตัวของวัยรุ่นตอนปลายมีไม่นานนัก ได้แก่ การศึกษาของ Koo & Lee (2015) พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการออกกำลังกายมีผลต่อการมองโลกในแง่ดี ในขณะที่ระยะเวลาการมีส่วนร่วมจะมีผลต่อการมองโลกในแง่บวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของ Smith & Johnson (2018); Brown & Lee (2019); Rodriguez & Nguyen (2021); Noimanop, et.al. (2022) พบว่า การมองโลกในแง่ดีอาจมีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว และการท้ากิจกรรมนันทนาการอาจมีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว ประกอบกับการที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในฐานะที่เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีนัก พัฒนาการผลิตบัณฑิตให้เป็นคนเก่ง คณิต และมีความสุขเพื่อออกไปทำงานประกอบอาชีพรับใช้สังคมประเทศไทยได้ปัจจุบันที่ว่า “มุ่งมั่นที่จะพัฒนาบัณฑิต เป็นนักปฏิบัติ ให้รู้สึกงานเชี่ยวชาญเทคโนโลยี มีคุณธรรม” รวมถึงผู้วิจัยในฐานะที่รับผิดชอบงานพัฒนานักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สังเกตพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประสบปัญหาการปรับตัว มีความเครียดสูงในการเรียน การเข้ากับเพื่อน ๆ และอาจารย์มาก จากสภาพบัญชาและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องการปรับตัวกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลกับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และมีคาดหวังว่า ผลการศึกษาในครั้นี้สามารถนำไปใช้พัฒนาและส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ตอบสนองพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีให้มีพฤติกรรมการปรับตัวที่ดี อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาในระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป

## วัดถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับพุทธิกรรมการปฏิบัติกรรมนักศึกษาที่มีความสามารถทางด้านภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. เพื่อศึกษาระดับพุทธิกรรมการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
3. เพื่อศึกษาระดับพุทธิกรรมการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
4. เพื่อศึกษาระดับความสัมพันธ์ของพุทธิกรรมการปฏิบัติกรรมนักศึกษา พุทธิกรรมการมองโลกในแง่ดีกับพุทธิกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

## วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2565 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 3,634 คน และกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 361 คน ได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane (1973) ประกอบด้วย 9 คณะ ได้แก่ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน คณะบริหารธุรกิจ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี คณะศิลปศาสตร์ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ตามสัดส่วนของประชากรในแต่

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาตั้งบัณฑุณัตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

ลักษณะ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria) ได้แก่ (1) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 อายุ 18-19 ปี จำนวน 9 คน และ (2) เป็นเพศชายและเพศหญิงที่ยินยอมเข้าร่วมการศึกษาโดยสมัครใจ และ (3) ไม่มีบัญชาด้านการสื่อสาร และการได้ยิน สำหรับใช้เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Exclusion criteria) ได้แก่ (1) ไม่ยินยอมเข้าร่วมการศึกษาโดยสมัครใจ และ (2) ไม่อยู่ในมหาวิทยาลัยฯ ในช่วงการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงสัดส่วนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คณะ	จำนวนประชากรนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 (คน)	ค่าร้อยละ	กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	147	4.40	16
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	385	10.50	38
คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	375	39.00	141
คณะบริหารธุรกิจ	1,425	21.10	76
คณะวิศวกรรมศาสตร์	768	4.20	15
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	156	5.30	19
คณะศิลปศาสตร์	190	1.70	6
คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น	65	10.20	37
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ	123	3.60	13
รวม	3,634	100	361

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสารงานวิจัย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลที่นำไปเกี่ยวกับสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ คำถามเกี่ยวกับข้อมูลที่ไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ เพศ คณะที่สังกัด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ประยุกต์จาก Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports (2018) จะมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 11 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดย 1 คะแนน หมายถึง “ไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย และ 5 คะแนน หมายถึง ทำกิจกรรมนั้น 7 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ใช้ค่าพิสัย ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.00 - 5.00 หมายถึง อยู่ในระดับดีมาก คะแนนเฉลี่ย 3.00 - 3.99 หมายถึง อยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ย 2.00 - 2.99 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.99 หมายถึง อยู่ในระดับไม่ดี

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี ประยุกต์จาก Rungsanthia (2016) ซึ่งจะมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดย 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ไม่เป็นความจริง หรือไม่ตรงเลย และ 5 คะแนน หมายถึง จริงมากที่สุด เป็นความจริง หรือตรงที่สุด เกณฑ์การแปลผลค่าคะแนนพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี ใช้ค่าพิสัย ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.00 - 5.00 หมายถึง อยู่ในระดับ

## บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

ดีมาก คะแนนเฉลี่ย 3.00 - 3.99 หมายถึง อยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ย 2.00 - 2.99 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง และ คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.99 หมายถึง อยู่ในระดับไม่ดี

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัว ประยุกต์จาก Bunlaeed (2011) จำนวน 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ด้านละ 10 ข้อ ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์แต่ละบุคคล และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณผาตรา 5 ระดับ โดย 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ไม่เป็นความจริง หรือไม่ตรงเลย และ 5 คะแนน หมายถึง จริงมากที่สุด เป็นความจริง หรือตรงที่สุด เกณฑ์การแปลผลค่าคะแนน พฤติกรรมการปรับตัวใช้ค่าพิสัย ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.21 - 5.00 หมายถึง ระดับพฤติกรรมการปรับตัวมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง ระดับพฤติกรรมการปรับตัวมาก คะแนนเฉลี่ย 2.01 - 3.40 หมายถึง ระดับพฤติกรรมการปรับตัวปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.81 - 2.00 หมายถึง ระดับพฤติกรรมการปรับตัวน้อย และคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง ระดับพฤติกรรมการปรับตัวน้อยที่สุด

## การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามสร้างขึ้นผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พบร่วมแบบสอบถามทั้งฉบับมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC ระหว่าง 0.6-1.00 จำนวน 63 ข้อ จากนั้นนำแบบสอบถามไป try out กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำมาหาค่าอำนาจจำแนกโดยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) พบร่วม แบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 11 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.56 - 0.76 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี จำนวน 10 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.54 - 0.70 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัว จำนวน 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.63 - 0.78 และแบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการมีค่าความเชื่อมั่นหรือค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.92 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัวมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98

## การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจิยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ เลขที่ SWUEC/E/G-343/2565 รับรองเมื่อ 15 กันยายน 2565

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง โดยการนำโครงการวิจัยและเครื่องมือวิจัยเสนอต่อคณะกรรมการจิยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ

2. ผู้วิจัยได้นำหนังสือจากบันทึกติวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ เพื่อไปใช้ประกอบการขออนุญาตและติดต่อเก็บรวบรวมข้อมูลที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร รวมทั้งค่าทั้ง 9 ค่า

3. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 361 ชุด พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการตอบแบบสอบถามและระยะเวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามให้กับนักศึกษาทราบ ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามตัวอย่างถือเป็นความลับในการรวบรวมข้อมูลไม่ระบุชื่อหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวออกจาก การเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลต่อการเรียนแต่อย่างใด

4. ผู้วิจัยรับแบบสอบถาม พร้อมกล่าวขออนุญาตตอบแบบสอบถาม จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ให้ครบถ้วนก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยดำเนินการเก็บข้อมูลในภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2566 ระหว่างเดือนมิถุนายน - เดือนกรกฎาคม 2566 เป็นเวลา 1 เดือน

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติวิเคราะห์ Pearson

Correlation

**ผลการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้ศึกษา ในกลุ่มนักศึกษาจำนวน 361 คน ได้แบบสอบถามกลับมาจำนวน 361 ชุด คิดเป็น อัตราการตอบกลับ ร้อยละ 100.00

**1) ข้อมูลทั่วไป**

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็น เพศชาย จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 39.61 และเพศหญิง จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 60.39 โดยจำแนกตามคณะ พบว่า คณะครุศาสตร์อุดสาหกรรม จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.40 คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 39 คณะ วิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 21.10 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 คณะ ศิลปศาสตร์ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30 คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.70 คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 10.20 และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.60 ตามลำดับ

**2) พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ**

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ค่าเฉลี่ยของ พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในภาพรวม อยู่ในระดับดี โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อันดับแรกคือ การปฏิบัติ กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น พังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล อันดับสอง คือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลส่งกราโนต์ งานบีไนม์ เทศกาลตรุษจีน อันดับสาม คือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร ตามลำดับ ส่วนที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เช่น การฉลองครัวที่ละครพื้นเมือง ละครรำ โขน หุ่นกระบอก ภาคยนตร์ เป็นต้น ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ( $n = 361$ )**

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
1. ประเภทศิลปหัตถกรรม เช่นการฝึกหัด การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	3.39	1.07	ดี
2. ประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	3.67	0.98	ดี
3. ประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะเต้นแอโรบิก นาฏศิลป์ไทยหรือสากล	3.42	1.17	ดี
4. ประเภทการละคร เช่น การฉลองครัวที่ละครพื้นเมือง ละครรำ โขน หุ่นกระบอก ภาคยนตร์ เป็นต้น	3.26	1.21	ดี

## บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
5. ประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมหรือญี่ปุ่น ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	3.82	1.01	ดี
6. ประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น พังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี พื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	3.90	1.01	ดี
7. ประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เที่ยวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เป็นต้น	3.62	1.06	ดี
8. ประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น โถัวที เขียน บทความนิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	3.46	1.17	ดี
9. ประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย เป็นต้น	3.61	1.06	ดี
10. ประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทคโนโลยีทางสื่อสาร งานปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน เป็นต้น	3.89	0.96	ดี
11. ประเภทการบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคมโลหิต ทำความสะอาดด้วด เป็นต้น	3.64	0.90	ดี
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	3.60	1.07	ดี

## 3) พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี

พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในภาพรวม อยู่ในระดับดีและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีที่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีอยู่ระดับดีมาก ได้แก่ นักศึกษาสามารถรู้สึกดี มีความสุขกับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษา รองลงมา คือในภาพรวมนักศึกษามักคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับนักศึกษามากกว่าสิ่งที่ไม่ดี ลำดับถัดมาคือในสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอน นักศึกษามักคาดหวังสิ่งที่ดีแม้ว่าต้องเจอบัญหาหรืออุปสรรค และแม้ว่าต้องเจอบัญหาหรืออุปสรรค นักศึกษาจะมองอนาคต ตามลำดับ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ( $n = 361$ )

พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
1. ในสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอน นักศึกษามักคาดหวังสิ่งที่ดี แม้ว่าต้องเจอบัญหาหรืออุปสรรค	4.03	1.07	ดีมาก
2. แม้ว่าต้องเจอบัญหาหรืออุปสรรค นักศึกษาจะมองอนาคต	4.02	0.04	ดีมาก
3. ในภาพรวมนักศึกษามักคาดหวังว่า จะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับนักศึกษา มากกว่าสิ่งที่ไม่ดี	4.17	0.04	ดีมาก
4. หากนักศึกษาคิดว่าจะมีสิ่งที่ผิดพลาดเกิดขึ้น สิ่งที่นักศึกษาคิด มักเกิดขึ้นจริง	3.90	0.44	ดี
5. สิ่งต่าง ๆ ที่เผชิญ แบบจะไม่เป็นไปตามที่นักศึกษาคาดหวังเลย	3.79	0.05	ดี

พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
6. นักศึกษาแบบจะไม่เคยเชื่อว่าจะมี สิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นกับนักศึกษา	3.54	0.06	ดี
7. มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับนักศึกษาที่จะผ่อนคลาย	3.99	0.47	ดี
8. นักศึกษาไม่มีรู้สึกผิดหวังหรือเสียใจ กับอะไรร้ายๆ	3.79	0.05	ดี
9. นักศึกษาสามารถรู้สึกดี มีความสุข กับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษา	4.19	0.04	ดีมาก
10. การทำตัวให้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสำคัญสำหรับนักศึกษา	3.87	0.45	ดี
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	3.92	0.20	ดี

#### 4) พฤติกรรมการปรับตัว

พฤติกรรมการปรับตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในภาพรวม อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และ ด้านอารมณ์แต่ละบุคคลของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปรับตัวมากที่สุด ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรายด้าน ( $n = 361$ )

พฤติกรรมการปรับตัว	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
พฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียน	3.60	1.07	มาก
พฤติกรรมการปรับตัวด้านสังคม	4.18	0.72	มาก
พฤติกรรมการปรับตัวด้านอารมณ์แต่ละบุคคล	4.14	0.76	มาก
พฤติกรรมการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย	4.23	0.76	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	4.03	0.83	มาก

#### 5) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี กับ พฤติกรรมการปรับตัว

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับพฤติกรรมการปรับตัว พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี กับ พฤติกรรมการปรับตัว ( $n=361$ )

ความสัมพันธ์	$r$	p-value	ระดับความสัมพันธ์
พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับพฤติกรรมการปรับตัว	0.453**	<.001	ปานกลาง
พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการปรับตัว	0.625**	<.001	ปานกลาง

\*\*มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

## บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาจะดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

## สรุปผลและอภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อันดับแรกคือ ประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น พังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล อันดับสอง คือประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศบาลสงกรานต์ งานปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน อันดับสาม คือประเภทงานอดิเรก เช่น ละหมาดหรืออัญเชิญ ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น ตามลำดับ ส่วนที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ประเภทการล่าคราฟ เช่น การซ้อมละครเวทลีลครพื้นเมือง ละครรำ โขน หุ่นกระบอก ภาคยนตร์ เป็นต้น อาจเนื่องมาจากการยุ่นบังนิยมซ้อมชอบนักศิรีและจะร้องเพลงตามใจอุดล่องที่ตนเองชอบประเภทดนตรี และการร้องเพลงทำให้เกิดความสนุกสนาน ดังที่ Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง เป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึก ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และกิจกรรมนันทนาการที่เกิดจากความสนใจ พลใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นพิเศษ จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าในชีวิต พัฒนาสุขภาพจิตและความคิด Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports, (2018) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Kulthawatwichai (2013) ที่กล่าวว่า นันทนาการเน้นการมีส่วนร่วม ตามความสนใจของบุคคลโดยต้องปฏิบัติกรรมพิเศษจึงเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วม

2. พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาจะดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมอยู่ในระดับดี ทั้งนี้การมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์อย่างมาก และอาจมีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวและความสุขของตนเอง การมองโลกในแง่ดีอาจช่วยให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อตัวเองและผู้อื่น การมีนิสัยที่เชื่อมั่นในสิ่งที่ดี การเสริมสร้างความสุข และการมองโลกในแง่ดีอาจเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความสุขในชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของ Song & Lee (2021) พบว่า การมองโลกในแง่ดีส่งผลเชิงบวกต่อการควบคุมตนเอง และส่งผลเสียต่อความเครียดที่เกี่ยวข้องกับไวรัสโคโรนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่การมองโลกในแง่ร้ายส่งผลเสียต่อการควบคุมตนเอง และส่งผลเชิงบวกต่อไวรัสโคโรนา และความเครียดที่เกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. พฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีของนักศึกษาจะดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าพฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก พฤติกรรมการปรับตัวด้านสังคมของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก พฤติกรรมการปรับตัวด้านอารมณ์แต่ละบุคคลของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมหาวิทยาลัยของนักศึกษาอยู่ในระดับปรับตัวมากที่สุด ทั้งนี้พฤติกรรมการปรับตัวดี/มากมีประโยชน์ในหลายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกายและจิตใจ โดยการปรับตัวช่วยลดความเครียด ส่งเสริมสุขภาพที่ดี และเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ด้านความสัมพันธ์ ซึ่งการปรับตัวช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น สร้างความเข้าใจ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ด้านการเรียนรู้และพัฒนาด้านการปรับตัวช่วยเปิดโอกาสในการเรียนรู้ พัฒนาทักษะ และเติบโตในด้านต่าง ๆ และด้านความสำเร็จในงานและชีวิต โดยการปรับตัวช่วยให้มีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ และสร้างผลงานที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Boodlaeед (2011) ซึ่งพบว่าการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีระดับการปรับตัวทั้งหมดอยู่ในระดับมาก ช่วยให้มีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดี

4. พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อาจเนื่องมาจากการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอาจทำให้มีทักษะชีวิตเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้มีการมองโลกในแง่ดี

และพฤติกรรมการปรับตัวดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Koo & Lee (2015) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการออกกำลังกายมีผลต่อการมองโลกในแง่ดี ความสั่งของความมีส่วนร่วมและความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมจะส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดี ในขณะที่ระยะเวลาการมีส่วนร่วมจะมีผลต่อการมองโลกในแง่บางอย่างมีนัยสำคัญรวมถึง การข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ใช้การออกกำลังกายอาจส่งผลต่อรูปแบบอารมณ์ขัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการออกกำลังกายเป็นหลัก มีผลต่อการปรับตัวในเชิงบวกในโรงเรียน โดยพบว่า ระยะเวลาการมีส่วนร่วมและความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมจะมีต่อการปรับตัวในโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Smith & Johnson (2018); Brown & Lee (2019); Rodriguez & Nguyen (2021) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีอาจมีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว และการทำกิจกรรมนันทนาการอาจมีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะที่นำผลการวิจัยไปใช้

1. เป็นแนวทางสำหรับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่ส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี และส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักศึกษา โดยเฉพาะคนตระหง่านร้องเพลง โดยอาจจัดในกิจกรรมพิเศษ หรือ ในลักษณะงานอดิเรกเพื่อให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ส่งผลให้นักศึกษามีทักษะชีวิตในการปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
2. เป็นแนวทางให้สถานศึกษาเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับการปรับตัวของนักศึกษา โดยเฉพาะคนตระหง่านร้องเพลง โดยอาจจัดในกิจกรรมพิเศษ หรือ ในลักษณะงานอดิเรกเพื่อให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ส่งผลให้นักศึกษามีทักษะชีวิตในการปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ เช่น ในเครือมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอื่น ๆ ซึ่งมีคุณลักษณะประชากรใกล้เคียงกันมาเปรียบเทียบ
2. ควรเพิ่มปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปรับตัวมากขึ้น เช่น การอยู่อาศัย ผลการเรียน เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*, 18 Suppl, 13-25.

Boodlaed, N. (2011). Adjustment of first year undergraduate students, Faculty of Science, Burapha University. In the Bachelor of Science research report. Department of Statistics Faculty of Science, Burapha University.

Brown, A. B., & Lee, C. (2019). Positive worldview and adaptive behavior: A longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(8), 1176–1189.

Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. (2018). Creative Recreation. Bangkok: Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports.

Keawwichai, K. (1991). *Recreation*. Nakorn Pathom: Silpakorn University.

Koo, J. E., & Lee, G. U. (2015). An effect of physical activity-based recreation programs on children's optimism, humor styles, and school life adjustment. *Journal of exercise rehabilitation*, 11(3), 169–174. <https://doi.org/10.12965/jer.150210>

Kulthawatwichai, T. (2013). *Recreation*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.

Naipinij, A., Krirksakul, P. & Phromsaka Na Sakon Nakhon, T. (2014). Adaptation under globalization. Songkhla Rajabhat University Academic Journal SKRU ACADEMIC JOURNAL, 7(1), 1-12.

## บทความวิจัย

พฤติกรรมการบูรณาการนักกีฬาในแต่ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA  
UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

Niyomtham, O., Thepmanee, M. & Thongthai, W. (2017). Adjustment of university students Rajamangala University of Technology Lanna Tak. *Educational Research Journal Faculty of Education, Srinakharinwirot University*, 12(1), 273-285.

Noimanop, K., Namyen, C., Saraphusit, S., Sangiam, N. & Channgen, S. (2022). A study of stress and adjustment of first-year undergraduate students at Burapha University. *HRD Journal*, 12(1), 69-77

Rodriguez, E. K., & Nguyen, T. (2021). The impact of leisure activities on well-being: A systematic review. *Leisure Sciences*, 43(1), 1–18. doi:10.1080/01490400.2019.1708251

Rungsantia, P. (2016). The influence of being optimistic. that affects job satisfaction by Coping strategies as a media variable of autonomous university personnel. (Master of Arts in Industrial and Organizational Psychology). Bangkok: Thammasat University.

Siriattakul, P. (2015). *Development of the Learning Management Model to Enhance Life Skills of Deaf Early Adolescents*. Nonthaburi: Health Systems Research Institute (HSRI).

Smith, J. D., & Johnson, M. H. (2018). The relationship between leisure activity engagement and adaptive behavior: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(6), 575–593. https://doi:10.1037/apl0000303

Song, H. H., & Lee, D. J. (2021). Structural Relationship between Korean Adolescent's Sports Participation, Optimism, Pessimism, Self-Regulation, and Coronavirus-Related Stress in the Pandemic Situation. *International journal of environmental research and public health*, 18(20), 10645. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010645>

Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row Publications.