

บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA

UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว  
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

พลอยวรรณ คุ่มภัย<sup>1</sup> สุนันทา ศรีศิริ<sup>1\*</sup> สุนันทา มนัสมงคล<sup>2</sup>

<sup>1</sup> คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> สถาบันอาศรมศิลป์

\*Corresponding author

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

รับบทความ: 3 เมษายน 2567

แก้ไขบทความ: 14 มิถุนายน 2567

ตอบรับบทความ: 21 มิถุนายน 2567

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการปรับตัว และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ และการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประเภทงานวิจัยเป็นแบบสำรวจแบบภาคตัดขวางเพื่อหาความสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละคณะ จำนวน 361 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า

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

คำสำคัญ: พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ, การมองโลกในแง่ดี, พฤติกรรมการปรับตัว

**บทความวิจัย**

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 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

## บทความวิจัย

พฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

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

## บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่ยุคศตวรรษที่ 21 เป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพแวดล้อม วัฒนธรรมและมีความก้าวหน้าของเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสังคมที่เรียบง่ายไปสู่สังคมที่มีความซับซ้อน ส่งผลให้มนุษย์ทุกช่วงวัยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงชัดเจนมากที่สุดเนื่องจากได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยภายใน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สมอง จิตใจ รวมถึงวุฒิภาวะด้านอารมณ์ การมองโลกในแง่ร้าย การขาดทักษะการปรับตัวในการใช้ชีวิตในสังคม และปัจจัยภายนอก คือ ครอบครัว การศึกษา สังคมที่สร้างความกดดัน เช่น การบังคับ ลงโทษ กวดขันอย่างเข้มงวด ปิดกั้นไม่ให้อิสระ เป็นต้น ด้วยสาเหตุดังกล่าวข้างต้นนี้ มักทำให้กลุ่มช่วงวัยรุ่นจะมีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา จะพบว่าวัยรุ่นทุกช่วงวัยโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีอายุระหว่าง 18 - 21 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และสังคมมากที่สุด (Siriattakul, 2015)

นักศึกษาหรือวัยรุ่น/เยาวชน เปรียบเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญในการขับเคลื่อนอนาคตของประเทศที่ต้องพัฒนาทางด้านร่างกายและสติปัญญา เป็นช่วงแห่งการสะสมประสบการณ์ของชีวิต เป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวจากวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงเป็นวัยที่เหมาะสมที่จะปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้อง รวมถึงการเห็นคุณค่าในตัวเองเพื่อเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าเป็นผู้ใหญ่ในแบบฉบับที่ต้องการได้ (Bar-on, 2006) ซึ่งในการเรียนระดับปริญญาตรีนั้น นักศึกษาใหม่ชั้นปีที่ 1 จัดอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่ในวัยปรับตัวด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเรียนการสอน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน สภาพแวดล้อม และการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย เป็นวัยที่สมควรให้การช่วยเหลือ การที่จะรอหรือคาดหวังให้มีการปรับตัวขึ้นภายหลังระยะวัยรุ่นเป็นเรื่องยากด้วยเหตุผลหลายประการ เป็นต้นว่า ลักษณะการปรับตัวที่ไม่ได้ฝังแน่นแล้ว โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลง บุคลิกภาพเป็นไปได้ยาก สอดคล้องกับ Niyomtham, Thepmanee & Thongthai (2017) ที่กล่าวว่า การศึกษาในระดับอุดมศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีอายุ 17-25 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายและเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งช่วงดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในเรื่องหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล อาจารย์ กลุ่มเพื่อน กฎระเบียบต่าง ๆ รวมทั้งสภาพแวดล้อม จึงต้องอาศัยการปรับตัวเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงปีแรกจะเห็นได้ว่าการปรับตัวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับนิสิตชั้นปีที่ 1 หากนิสิตสามารถปรับตัวได้ดี จะทำให้นิสิตสามารถที่จะเรียนจบได้ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในการเรียน

การปรับตัวเป็นการตอบสนองสิ่งเร้า โดยเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ ส่งผลให้ชีวิตมีความสมดุลมากขึ้น บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะมีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมสามารถบริหารจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Naipinij, Kirksakul & Phromsaka Na Sakon Nakhon, 2014) รวมถึงการมองโลกในแง่ดีถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของสติปัญญาทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของอีคิว (Emotional Quotient) ที่จะช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ การปรับตัวถือเป็นทักษะสังคมอีกทางหนึ่งที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากการดำรงชีวิตมนุษย์มักจะต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ปัญหาเกี่ยวกับการทำงาน และปัญหาสังคม เป็นต้น ดังนั้นทักษะการปรับตัวในการใช้ชีวิต จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ อีกทั้งสถาบันการศึกษาเป็นอีกหนึ่งองค์กรทางสังคมที่เป็นศูนย์กลาง เนื่องจากนักศึกษาจะใช้เวลาส่วนใหญ่วิชาศึกษาสิ่งต่าง ๆ ในสถาบันการศึกษา และสถาบันการศึกษายังมีอิทธิพลที่สามารถพัฒนานักศึกษาให้มีคุณภาพด้วยการเรียนรู้อย่างที่เสริมสร้างให้นักศึกษามีความรู้ รวมถึงยังต้องมีส่วนช่วยส่งเสริมกิจกรรมนอกหลักสูตรให้เหมาะสมกับนักศึกษาเพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษาในการใช้พื้นที่การเรียนรู้เพิ่มเติมที่ภายใต้การทำกิจกรรมในรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ (Boonlae, 2011) กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมในเวลาว่างที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์มีคุณค่าสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม เป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมผู้เข้าร่วมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ได้รับความสนุกสนาน

## บทความวิจัย

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

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

เฟลิดเฟลิน ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนาทักษะทางการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ย่อมจะส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้ (Keawwichai, 1991)

จากการทบทวนวรรณกรรมหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมกรรมการปรับตัว พบว่าการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและการมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลกับพฤติกรรมการปรับตัวของวัยรุ่นตอนปลายมีไม่มากนัก ได้แก่ การศึกษาของ Koo & Lee (2015) พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการออกกำลังกายมีผลต่อการมองโลกในแง่ดี ในขณะที่ระยะเวลาการมีส่วนร่วมจะมีผลต่อการมองโลกในแง่บวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของ Smith & Johnson (2018); Brown & Lee (2019); Rodriguez & Nguyen (2021); Noimanop, et.al. (2022) พบว่า การมองโลกในแง่ดีอาจมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัว และการทำกิจกรรมนันทนาการอาจมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัว ประกอบกับการที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในฐานะที่เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มั่นคง พัฒนาการผลิตบัณฑิตให้เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุขเพื่อออกไปทำงานประกอบอาชีพรับใช้สังคมประเทศชาติภายใต้ปณิธานที่ว่า “มุ่งมั่นที่จะพัฒนาบัณฑิต เป็นนักปฏิบัติ ใฝ่รู้สูงงานเชี่ยวชาญเทคโนโลยี มีคุณธรรม” รวมถึงผู้วิจัยในฐานะที่รับผิดชอบงานพัฒนานักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สังเกตพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประสบปัญหาการปรับตัว มีความเครียดสูงในการเรียน การเข้ากับเพื่อน ๆ และอาจารย์ยาก จากสภาพปัญหาและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลกับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และมีคาดหวังว่า ผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาและส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ตอบสนองพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีให้มีพฤติกรรมกรรมการปรับตัวที่ดี อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาในระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
3. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
4. เพื่อศึกษาระดับความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

## วิธีการดำเนินการวิจัย

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

## บทความวิจัย

พฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA

UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

ละคณะ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria) ได้แก่ (1) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 อายุ 18-19 ปี จำนวน 9 คณะ (2) เป็นเพศชายและเพศหญิงที่ยินยอมเข้าร่วมการศึกษาโดยสมัครใจ และ (3) ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร 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 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ เพศ คณะที่สังกัด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 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 เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 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 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การมองโลกในแง่ดี ประยุกต์จาก Rungsanthia (2016) ซึ่งจะมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดย 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ไม่เป็นความจริง หรือไม่ตรงเลย และ 5 คะแนน หมายถึง จริงมากที่สุด เป็นความจริง หรือตรงที่สุด เกณฑ์การแปลผลค่าคะแนนพฤติกรรม การมองโลกในแง่ดี ใช้ค่าพิสัย ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.00 - 5.00 หมายถึง อยู่ในระดับ

**บทความวิจัย**

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

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 และคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.99 หมายถึง อยู่ในระดับไม่ดี

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัว ประยุกต์จาก Bunlaeed (2011) จำนวน 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ด้านละ 10 ข้อ ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม ด้านอารมณ์แต่ละบุคคล และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดย 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ไม่เป็นความจริง หรือไม่ตรงเลย และ 5 คะแนน หมายถึง จริงมากที่สุด เป็นความจริง หรือตรงที่สุด เกณฑ์การแปลผลค่าคะแนนพฤติกรรมกรรมการปรับตัวใช้ค่าพิสัย ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.21 - 5.00 หมายถึง ระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง ระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวมาก คะแนนเฉลี่ย 2.01 - 3.40 หมายถึง ระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.81 - 2.00 หมายถึง ระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวน้อย และคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง ระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวน้อยที่สุด

**การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ**

แบบสอบถามสร้างขึ้นผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พบว่าแบบสอบถามทั้งฉบับมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC ระหว่าง 0.6-1.00 จำนวน 63 ข้อ จากนั้นนำแบบสอบถามไป try out กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าอำนาจจำแนกโดยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) พบว่า แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 11 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.56 - 0.76 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดี จำนวน 10 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.54 - 0.70 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัว จำนวน 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.63 - 0.78 และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการมีความเชื่อมั่นหรือค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.92 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98

**การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง**

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC/E/G-343/2565 รับรองเมื่อ 15 กันยายน 2565

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

1. ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง โดยการนำโครงการวิจัยและเครื่องมือวิจัยเสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้วิจัยได้นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อไปใช้ประกอบการขออนุญาตและติดต่อเก็บรวบรวมข้อมูลที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร รวมทั้งคณะทั้ง 9 คณะ
3. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 361 ชุด พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการตอบแบบสอบถามและระยะเวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามให้กับนักศึกษาทราบ ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นความลับในการรวบรวมข้อมูลไม่ระบุชื่อหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวออกจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ส่งผลต่อการเรียนแต่อย่างใด

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



## บทความวิจัย

พฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA

UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

## 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 คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.40 คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 39 คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 21.10 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30 คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.70 คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 10.20 และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จำนวน 13 คิดเป็นร้อยละ 3.60 ตามลำดับ

## 2) พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

พฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในภาพรวม อยู่ในระดับดี โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อันดับแรกคือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล อันดับสอง คือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ งานปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน อันดับสาม คือการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร ตามลำดับ ส่วนที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เช่น การชมละครเวทีละครพื้นเมือง ละครเวที ละครหุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (n = 361)

พฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
1. ประเภทศิลปหัตถกรรม เช่นการฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	3.39	1.07	ดี
2. ประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การเล่นเกมพื้นเมือง เป็นต้น	3.67	0.98	ดี
3. ประเภทการเดินป่า เช่น กิจกรรมเข้าจังหวัดเด่นแอโรบิก นานาชาติไทยหรือสากล	3.42	1.17	ดี
4. ประเภทการละคร เช่น การชมละครเวที ละครพื้นเมือง ละครเวที หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น	3.26	1.21	ดี

## บทความวิจัย

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

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

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
5. ประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	3.82	1.01	ดี
6. ประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ฟันเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	3.90	1.01	ดี
7. ประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เป็นต้น	3.62	1.06	ดี
8. ประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น โด้ววาทิ เขียน บทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	3.46	1.17	ดี
9. ประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย เป็นต้น	3.61	1.06	ดี
10. ประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ งานปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน เป็นต้น	3.89	0.96	ดี
11. ประเภทการบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	3.64	0.90	ดี
<b>ค่าเฉลี่ยโดยรวม</b>	<b>3.60</b>	<b>1.07</b>	<b>ดี</b>

### 3) พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี

พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในภาพรวม อยู่ในระดับดีและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีที่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี อยู่ระดับดีมาก ได้แก่ นักศึกษาสามารถรู้สึกดี มีความสุขกับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษา รองลงมา คือในภาพรวมนักศึกษามักคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับนักศึกษามากกว่าสิ่งที่ไม่ดี ลำดับถัดมาคือในสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอน นักศึกษามักคาดหวังสิ่งที่ดีแม้ว่าต้องเจอปัญหาหรืออุปสรรค และแม้ว่าต้องเจอปัญหาหรืออุปสรรค นักศึกษาจะมองอนาคต ตามลำดับดังตารางที่ 3

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

พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
1. ในสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอน นักศึกษามักคาดหวังสิ่งที่ดี แม้ว่าจะต้องเจอปัญหาหรืออุปสรรค	4.03	1.07	ดีมาก
2. แม้ว่าจะต้องเจอปัญหาหรืออุปสรรค นักศึกษาจะมองอนาคต	4.02	0.04	ดีมาก
3. ในภาพรวมนักศึกษามักคาดหวังว่า จะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับนักศึกษามากกว่าสิ่งที่ไม่ดี	4.17	0.04	ดีมาก
4. หากนักศึกษาคิดว่าจะมีสิ่งที่ไม่ดีพลาดเกิดขึ้น สิ่งนี้นักศึกษาคิด มักเกิดขึ้นจริง	3.90	0.44	ดี
5. สิ่งต่าง ๆ ที่เผชิญ พบจะไม่เป็นไปตามที่นักศึกษาคาดหวังเลย	3.79	0.05	ดี



## บทความวิจัย

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA

UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

พฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดี	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
6. นักศึกษาแทบจะไม่เคยเชื่อว่าจะมี สิ่งดีๆจะเกิดขึ้นกับนักศึกษา	3.54	0.06	ดี
7. มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับนักศึกษาที่จะผ่อนคลาย	3.99	0.47	ดี
8. นักศึกษาไม่รู้สึกรอคอยหรือเสียใจ กับอะไรง่าย ๆ	3.79	0.05	ดี
9. นักศึกษาสามารถรู้สึกดี มีความสุข กับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษา	4.19	0.04	ดีมาก
10. การทำตัวให้ไม่ว่างเป็นเรื่องสำคัญสำหรับนักศึกษา	3.87	0.45	ดี
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	3.92	0.20	ดี

## 4) พฤติกรรมการปรับตัว

พฤติกรรมกรรมการปรับตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในภาพรวม อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และ ด้านอารมณ์แต่ละบุคคลของนักศึกษายู่ในระดับมาก 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 กับพฤติกรรมการปรับตัว

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

ตารางที่ 5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี กับพฤติกรรมการปรับตัว (n=361)

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

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

## บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

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 ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล อันดับสอง คือประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ งานปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน อันดับสามคือประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น ตามลำดับ ส่วนที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ประเภทการละคร เช่น การชมละครเวทีละครพื้นเมือง ละครร่ำ ไชน่ หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นปัจจุบันนิยมชมชอบนักดนตรีและจะร้องเพลงตามไอดอลที่ตนเองชอบประกอบดนตรี และการร้องเพลงทำให้เกิดความสนุกสนาน ดังที่ Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง เป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึก ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และกิจกรรมนันทนาการที่เกิดจากความสนใจ พอใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นพิเศษ จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าในชีวิต พัฒนาสุขภาพจิตและความคิด Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports, (2018) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Kulthawatwichai (2013) ที่กล่าวว่า นันทนาการเน้นการมีส่วนร่วม ตามความสนใจของบุคคลโดยต้องปฏิบัติตามกิจกรรมพิเศษจึงเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วม

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

3. พฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมปรับตัวในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าพฤติกรรมปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก พฤติกรรมปรับตัวด้านสังคมของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก พฤติกรรมปรับตัวด้านอารมณ์แต่ละบุคคลของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมหาวิทยาลัยของนักศึกษาอยู่ในระดับปรับตัวมากที่สุด ทั้งนี้พฤติกรรมปรับตัวดี/มากมีประโยชน์ในหลายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกายและจิตใจ โดยการปรับตัวช่วยลดความเครียด ส่งเสริมสุขภาพที่ดี และเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ด้านความสัมพันธ์ ซึ่งการปรับตัวช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น สร้างความเข้าใจ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ด้านการเรียนรู้และพัฒนาการปรับตัวช่วยเปิดโอกาสในการเรียนรู้ พัฒนาทักษะ และเติบโตในด้านต่าง ๆ และด้านความสำเร็จในงานและชีวิต โดยการปรับตัวช่วยให้มีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ และสร้างผลงานที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Boodlaeed (2011) ซึ่งพบว่าการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีระดับการปรับตัวทั้งหมดอยู่ในระดับมาก ช่วยให้มีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดี

4. พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อาจเนื่องมาจากการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอาจทำให้มีทักษะชีวิตเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้มีการมองโลกในแง่ดี

## บทความวิจัย

พฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA

UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

และพฤติกรรมปรับตัวดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Koo & Lee (2015) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการออกกำลังกายมีผลต่อการมองโลกในแง่ดี ความถี่ของการมีส่วนร่วมและความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมจะส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดี ในขณะที่ระยะเวลาการมีส่วนร่วมจะมีผลต่อการมองโลกในแง่บวกอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึง การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ใช้การออกกำลังกายอาจส่งผลต่อรูปแบบอารมณ์นั้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการออกกำลังกายเป็นหลัก มีผลต่อการปรับตัวในชีวิตในโรงเรียน โดยพบว่า ระยะเวลาการมีส่วนร่วมและความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมจะมีต่อการปรับตัวในโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Smith & Johnson (2018); Brown & Lee (2019); Rodriguez & Nguyen (2021) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีอาจมีผลต่อพฤติกรรมปรับตัว และการทำกิจกรรมนันทนาการอาจมีผลต่อพฤติกรรมปรับตัว

## ข้อเสนอแนะ

## ข้อเสนอแนะที่นำผลการวิจัยไปใช้

1. เป็นแนวทางสำหรับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่ส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี และส่งผลต่อพฤติกรรมปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักศึกษา
2. เป็นแนวทางให้สถานศึกษาเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับการปรับตัวของนักศึกษา โดยเฉพาะดนตรีและการร้องเพลง โดยอาจจัดในกิจกรรมพิเศษ หรือ ในลักษณะงานอดิเรกเพื่อให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ส่งผลให้นักศึกษามีทักษะชีวิตในการปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

## ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

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

## เอกสารอ้างอิง

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*, 18 Suppl, 13-25.
- Boodlaeed, 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., Kirksakul, P. & Phromsaka Na Sakon Nakhon, T. (2014). Adaptation under globalization. *Songkhla Rajabhat University Academic Journal SKRU ACADEMIC JOURNAL*, 7(1), 1-12.

## บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี 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.