



## ผล

# ของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ ของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์

กฤตติกรณ์ แกมใบ <sup>1\*</sup>

รับบทความ: 22 ธันวาคม 2568 แก้ไขบทความ: 7 มกราคม 2569 ตอบรับบทความ: 12 มกราคม 2569

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) เครื่องมือดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะ จำนวน 8 กิจกรรม และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินสุขภาวะทางจิต และแบบประเมินการคิดสร้างสรรค์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83 และ 0.86 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ด้วยค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** นันทนาการ การประยุกต์ศิลปะ สุขภาวะทางจิต การคิดสร้างสรรค์

<sup>1</sup> วิทยาลัยช่างศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

\* อีเมล: krittigorn.kb@gmail.com

# The Effect of a Recreational Activity Program Apply Art to Promote Mental Well-being and Creative Thinking of College of Fine Arts Students

Krittigorn kaembai <sup>1\*</sup>

## Abstract

The purposes of this study were: (1) to compare the mean scores of mental well-being and creativity before and after implementation of an experimental groups and control groups, and (2) to compare the mean scores of mental well-being and creativity after implementation between the experimental group and the control group. Methods The sample consisted of 40 undergraduate students. Divided into an experimental group of 20 students and a control group of 20 students. The duration of the study was 8 weeks. The research instruments included: (1) the experimental instrument, which was a recreational activity Program Apply Art consisting of 8 activities, and (2) data collection instruments, which were a mental well-being assessment form and a creativity assessment form with IOC 1.00 and reliabilities of 0.83 and 0.86. Data were analyzed using mean, standard deviation, and the t-test to examine differences in mean scores of mental well-being and creativity. Results The findings revealed that: (1) the mean scores of mental well-being and creativity of the experimental group after the experiment were significantly higher than before the experiment at the .05 level; and (2) the mean scores of mental well-being and creativity after the experiment of the experimental group were significantly higher than those of the control group at the .05 level.

**Keywords:** Recreational, Apply Art, Mental Well-Being, Creative Thinking

---

<sup>1</sup> College of Fine Arts, Bunditpatanasilpa Institute of Fine Arts

\* Email: krittigorn.kb@gmail.com

## บทนำ

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ส่งผลให้ผู้คน โดยเฉพาะเยาวชน มีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มสูงขึ้น ใช้เวลานั่งหรือนอนเฉลี่ยกว่า 14 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัญหาสุขภาพทางจิต (ฐิติพัฒน์ รื่นอารมณ์, 2565; สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2565) ขณะเดียวกันข้อมูลสุขภาพจิตคนไทยปี 2564 พบว่า เด็กและเยาวชนมีระดับความเครียดสูงร้อยละ 29.90 และกลุ่มอายุ 20–29 ปี ร้อยละ 28.50 (สุขภาพคนไทย, 2566) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงความเปราะบางด้านจิตใจ การขาดทักษะคิดวิเคราะห์และคิดสร้างสรรค์ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสังคม สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันโดยกิจกรรมนันทนาการที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2561; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) จากสภาพปัญหาแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีแนวโน้มเผชิญพฤติกรรมเนือยนิ่งและการใช้เทคโนโลยีสูง ใช้เวลานั่งหรือนอนเป็นเวลานาน ส่งผลให้ขาดกิจกรรมทางกาย เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพกาย การประยุกต์กิจกรรมนันทนาการร่วมกับศิลปะจึงมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ซึ่งมุ่งพัฒนานคนให้มีความคิดสร้างสรรค์เป็นพลังสำคัญของประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

การส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการช่วยกระตุ้นให้วัยรุ่นมีกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน และลดการใช้เทคโนโลยี พร้อมสร้างความสนุกสนาน ซึ่งครอบคลุมกิจกรรมทั้งทางกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยอาศัยความสนใจและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม อาทิ การเล่นเกม ออกกำลังกาย งานอดิเรก ดนตรี และการชมภาพยนตร์ ดังการศึกษาของ (Jenkins and Pigram, 2004) ที่ชี้ว่านันทนาการช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ลดความเครียด และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคม ขณะที่ คณิต เขียววิชัย (2545) เห็นว่ากิจกรรมสำหรับวัยรุ่นควรช่วยให้ค้นพบและพัฒนาศักยภาพตนเอง เช่น กีฬากลางแจ้ง ดนตรี งานอดิเรก และศิลปะ งานศิลปะเป็นการสะท้อนความคิด การแสดงอารมณ์ และวัฒนธรรมของมนุษย์ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2555) ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจคล้ายกับลักษณะกิจกรรมนันทนาการซึ่งเน้นความสมัครใจและการสร้างสรรค์ สอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงภา ศรีนันทวงศ์ (2566) ระบุว่านันทนาการช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และสร้างความสุขได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ด้วยปัญหาสุขภาพภาวะวัยรุ่นในปัจจุบัน จึงควรส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพทั้งด้านกาย ใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง การจัดการอารมณ์ และการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้นันทนาการเป็นสื่อควบคู่กับศิลปะ ซึ่งมีคุณค่าเชิงความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2564)

การศึกษานี้ประยุกต์กิจกรรมนันทนาการร่วมกับศิลปะซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมในเวลาว่างที่ผู้เข้าร่วมทำด้วยความสมัครใจ โดยผสมผสานกิจกรรมนันทนาการที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวทางกาย เข้ากับกิจกรรมศิลปะ เช่น การวาดภาพ ระบายสี และการประดิษฐ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์ สังคม และการคิดสร้างสรรค์อย่างสมดุล ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง กระบวนการสร้างสรรค์ และการสะท้อนตนเอง ช่วย

ให้ผู้เข้าร่วมแสดงออกทางอารมณ์ เข้าใจตนเอง ซึ่งช่วยให้เยียวยาทางจิตใจ และพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างอิสระ ดังแนวคิดของ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย (2554) ที่กล่าวว่านันทนาการเป็นกิจกรรมเวลาว่างที่มีคุณค่าและช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านกายและใจ โปรแกรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะจึงอาจช่วยเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ด้วยการนำกิจกรรมยามว่างมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งอาจกระตุ้นการคิดสร้างสรรค์ ลดภาวะเหนื่อยล้า ลดภาวะความเครียด ปัญหาสุขภาพจิต ดังการทดลอง ของ อชิร กลิ่นอำภา (2559) ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกฝนตาข่ายตามแนวคิดของกิลฟอร์ดที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา พบว่า โปรแกรมฝึกฝนตาข่ายสามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

จากปัญหาดังกล่าวนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์มีแนวโน้มใช้เวลาว่างทำงานเป็นเวลานาน ขาดกิจกรรมทางกาย และเผชิญความเครียดจากการเรียนที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์และการแสดงออกทางอารมณ์ อย่างต่อเนื่อง หากไม่ได้รับการส่งเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมในการผ่อนคลายและส่งเสริมการใช้ศักยภาพเชิงสร้างสรรค์อย่างสมดุล อาจส่งผลต่อทั้งสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต รวมถึงการคิดสร้างสรรค์งานศิลปะของนักศึกษาได้ ดังนั้น การวิจัยที่ประยุกต์กิจกรรมนันทนาการร่วมกับศิลปะ จึงมีความจำเป็นเพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาวะทางกายและจิต ลดความเครียด ลดพฤติกรรมเหนื่อยล้า และพัฒนาการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่า พร้อมทั้งสนับสนุนการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตและศักยภาพของนักศึกษาอย่างยั่งยืนครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา สุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ผลของความสำคัญจากสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### วรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

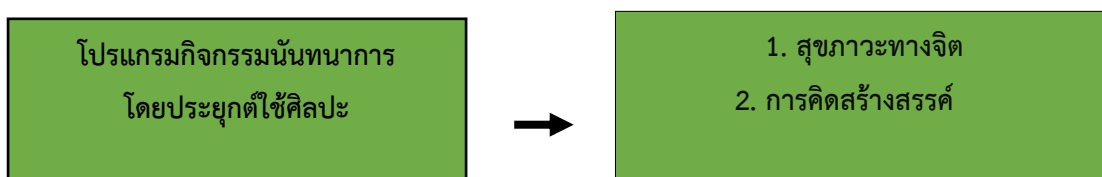
การสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะ มีประเด็นที่เกี่ยวข้อง ประเด็นที่ 1 กิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ประเด็นที่ 2 ผลของโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ส่งผลต่อการคิดสร้างสรรค์ และประเด็นที่ 3 กิจกรรมศิลปะที่ส่งผลต่อสุขภาวะและการคิดสร้างสรรค์ สามารถสังเคราะห์เป็นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะมีประเด็น ดังนี้

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์ตัวแปรที่ศึกษา กิจกรรม โปรแกรม ศิลปะ สุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์

| เรื่องที่ | แหล่งข้อมูล (ปี)                   | (1) กิจกรรม/<br>โปรแกรม | (2) กิจกรรมศิลปะ | (3) สุขภาวะทางจิต | (4) การคิดสร้างสรรค์ | (5) สุขภาวะองค์รวม | (6) การตระหนักรู้ |
|-----------|------------------------------------|-------------------------|------------------|-------------------|----------------------|--------------------|-------------------|
| 1         | อชิร กลิ่นอำภา (2559)              |                         |                  |                   | /                    |                    |                   |
| 2         | วิไลวรรณ มะหะพรหม (2559)           | /                       | /                |                   | /                    |                    | /                 |
| 3         | ณชนก หล่อสมบูรณ์ (2560)            |                         | /                |                   | /                    |                    |                   |
| 4         | อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2563)            | /                       |                  | /                 |                      | /                  |                   |
| 5         | ธีรรัตน์ เขียวแก้ว (2563)          | /                       |                  |                   | /                    |                    |                   |
| 6         | นิศารัตน์ ธีระวัฒนประสิทธิ์ (2563) | /                       |                  | /                 |                      |                    | /                 |
| 7         | มนัสวี อดุลยรัตน์ และคณะ (2564)    | /                       |                  | /                 |                      |                    |                   |
| 8         | อนุชิต ชูลีกราน และคณะ (2565)      | /                       |                  |                   | /                    |                    |                   |
| 9         | อริสรา วิโรจน์ (2565)              | /                       | /                |                   | /                    | /                  |                   |
| 10        | ชุณิกา เปิดโลกนิมิต และคณะ (2567)  | /                       |                  | /                 |                      |                    |                   |
| รวม       |                                    | 8                       | 3                | 4                 | 6                    | 2                  | 2                 |

จากตารางที่ 1 การศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้อง ประเด็นที่ 1 กิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ประเด็นที่ 2 ผลของโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ส่งผลต่อการคิดสร้างสรรค์ และประเด็นที่ 3 กิจกรรมศิลปะที่ส่งผลต่อสุขภาวะและการคิดสร้างสรรค์ จำนวน 10 แหล่งข้อมูล พบตัวแปร ดังนี้ (1) กิจกรรม/โปรแกรม จำนวน 8 แหล่งข้อมูล (2) กิจกรรมศิลปะ จำนวน 3 แหล่งข้อมูล (3) สุขภาวะทางจิต จำนวน 4 แหล่งข้อมูล (4) การคิดสร้างสรรค์ จำนวน 6 แหล่งข้อมูล และนอกจากนี้ยังพบตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ สุขภาวะองค์รวม และการตระหนักรู้ อย่างละ 2 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัย จึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยประยุกต์ใช้ศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

นักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็น ตัวอย่างกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และตัวอย่างกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย Simple Random Sampling

### การรวบรวมข้อมูล เครื่องมือและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ การประยุกต์ ใช้ศิลปะในกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมกิจกรรม รวมถึงเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัยให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย

2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่มีความเสี่ยงต่อความเครียดและปัญหาสุขภาวะจิต จากนั้นดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยคำนึงถึงความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง ในเชิงเวลาและความสมัครใจ

3. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะ จำนวน 8 กิจกรรม ซึ่งมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 สร้างแรงจูงใจผ่อนคลายอารมณ์ ขั้นที่ 2 วางแผนลงมือปฏิบัติ ขั้นที่ 3 นันทนาการสร้างสุข ขั้นที่ 4 ศิลปะสร้างสรรค์ และขั้นที่ 5 สรุปและอภิปรายผล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ 1) แบบประเมินสุขภาวะทางจิต 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.1) แบบประเมินความสุข จำนวน 10 ข้อ 1.2) แบบประเมินสุขภาวะทางจิต จำนวน 15 ข้อ และ 2) แบบประเมินการคิดสร้างสรรค์ จำนวน 10 ข้อ

4. ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 เพื่อพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงเชิงเนื้อหา และความเหมาะสมของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) มีเกณฑ์พิจารณาดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินสุขภาวะทางจิต และแบบประเมินการคิดสร้างสรรค์ เท่ากับ 1.00 และ 1.00 ตามลำดับ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง นำผลการทดสอบหาค่าความเที่ยง กำหนดเกณฑ์ที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป (Cronbach, 1990) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83 และ 0.86 ตามลำดับ

5. นำแบบประเมินสุขภาวะทางจิต และแบบประเมินการคิดสร้างสรรค์ ไปทดลองใช้เพื่อหาค่าความเที่ยง

6. ทดสอบผลคะแนนสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ ก่อนการทดลอง (Pretest) กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

7. นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะ จำนวน 8 กิจกรรม ไปใช้กับกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมทำการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบปกติ จำนวน 8 สัปดาห์

8. ทดสอบผลคะแนนสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ หลังการทดลอง (Posttest) กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินสุขภาวะทางจิต และแบบประเมินการคิดสร้างสรรค์ ฉบับเดียวกัน กับแบบวัดก่อนทดลอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ ด้วยค่าที่ ดังนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (Paired-Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
2. เปรียบเทียบความแตกต่างสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (Independent-Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. วิเคราะห์หาคุณภาพแบบวัดสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง และค่าความเที่ยงด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์
3. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ด้วยค่าที่ (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

## ผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความสุข ด้านสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุข ด้านสุขภาวะทางจิต และการสร้างสรรค ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

| ตัวแปรที่ศึกษา   | n  | ก่อนทดลอง |      | หลังทดลอง |      | t    | p     |
|------------------|----|-----------|------|-----------|------|------|-------|
|                  |    | Mean      | SD   | Mean      | SD   |      |       |
| ความสุข          | 20 | 42.65     | 1.17 | 61.60     | 1.03 | 3.62 | 0.00* |
| สุขภาวะทางจิต    | 20 | 44.95     | 1.17 | 59.83     | 0.89 | 3.94 | 0.00* |
| การคิดสร้างสรรค์ | 20 | 16.45     | 1.48 | 26.75     | 1.24 | 3.57 | 0.00* |

\* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุข ด้านสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุข ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 42.65 คะแนน คือ มีความสุขอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 61.6 คะแนน คือ มีความสุขอยู่ในระดับดีเยี่ยม

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางจิต ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 44.95 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 59.83 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดสร้างสรรค์ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 16.45 คะแนน คือ มีการคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 26.75 คะแนน คือ มีการคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับดีมาก

## 2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความสุข ด้านสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุข ด้านสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

| ตัวแปรที่ศึกษา   | n  | ก่อนทดลอง |      | หลังทดลอง |      | t    | p     |
|------------------|----|-----------|------|-----------|------|------|-------|
|                  |    | Mean      | SD   | Mean      | SD   |      |       |
| ความสุข          | 20 | 40.55     | 1.04 | 45.20     | 1.06 | 1.13 | 0.26  |
| สุขภาวะทางจิต    | 20 | 43.35     | 1.13 | 44.55     | 1.15 | 1.12 | 0.27  |
| การคิดสร้างสรรค์ | 20 | 16.25     | 1.46 | 19.26     | 1.24 | 5.37 | 0.00* |

\* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุข ด้านสุขภาวะทางจิต ของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนน การคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุข ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 40.55 คะแนน คือ มีความสุขอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 45.20 คะแนน คือ มีความสุขอยู่ในระดับพอใช้

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางจิต ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 43.35 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 44.55 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับพอใช้

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดสร้างสรรค์ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 16.25 คะแนน คือ มีการคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 19.26 คะแนน คือ มีการคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับดี

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุข ด้านสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุข ด้านสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ตัวแปรที่ศึกษา   | n  | กลุ่มทดลอง |      | กลุ่มควบคุม |      | t    | p     |
|------------------|----|------------|------|-------------|------|------|-------|
|                  |    | Mean       | SD   | Mean        | SD   |      |       |
| ความสุข          | 20 | 61.60      | 1.03 | 45.20       | 1.06 | 2.43 | 0.01* |
| สุขภาวะทางจิต    | 20 | 59.83      | 0.89 | 44.55       | 1.15 | 3.59 | 0.01* |
| การคิดสร้างสรรค์ | 20 | 26.75      | 1.24 | 19.26       | 1.09 | 2.26 | 0.01* |

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุข ด้านสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์หลังการทดลอง โดยกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุขของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 61.60 คะแนน คือ มีความสุขอยู่ในระดับดีเยี่ยม และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 45.20 คะแนน คือ มีความสุขอยู่ในระดับพอใช้

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางจิต ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 59.83 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 44.55 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับพอใช้

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดสร้างสรรค์ ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 26.75 คะแนน คือ มีการคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับดีมาก และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 19.26 คะแนน คือ มีการคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับดี

## อภิปรายผล

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุข ด้านสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยประยุกต์ใช้ศิลปะ และของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการที่ประยุกต์ใช้ศิลปะช่วยเสริมสร้างการผ่อนคลายอารมณ์ กระตุ้นการมีส่วนร่วม และเปิดโอกาส

ให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ WHO (2005) ที่ระบุว่ากิจกรรมสร้างสรรค์และนันทนาการช่วยเสริมสมดุลทางอารมณ์และลดความเครียด อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ มัสยา บัวผัน และคณะ (2563) ที่พบว่ากิจกรรมเชิงสร้างสรรค์สามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และสุขภาวะทางจิตได้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน สามารถอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

**1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต** ด้านความสุขของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุขของกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดกิจกรรมที่กล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุขของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากิจกรรมดังกล่าวมีประสิทธิภาพต่อการสร้างความสุขของผู้เข้าร่วม โดยกิจกรรมนันทนาการที่ผสมศิลปะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายอารมณ์ ลดความเครียด และเกิดความพึงพอใจ สอดคล้องกับ อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2563) ที่พบว่ากิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสุขภาพองค์รวมและคุณภาพชีวิตในมิติต่าง ๆ รวมถึงสุขภาวะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความสุข

**1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต** ด้านสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางจิตของกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดกิจกรรมที่กล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ การเปลี่ยนแปลงนี้สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการที่บูรณาการศิลปะช่วยเสริมทักษะการจัดการอารมณ์ การตระหนักรู้ตนเอง และความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับ นิศารัตน์ ชีระวัฒนประสิทธิ์ (2563) ที่พบว่าการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายและจิตใจช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญ

**1.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดสร้างสรรค์** ของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดสร้างสรรค์ ของกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดกิจกรรมที่กล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนว่าการผสมผสานศิลปะเข้ากับการนันทนาการช่วยกระตุ้นการแสดงออกอย่างอิสระ การแก้ปัญหา และการคิดริเริ่มใหม่ ๆ สอดคล้องกับ อชิร กลิ่นอำภา (2559) ที่ศึกษาการฝึกกีฬาตาบไทยตามแนวคิดกิลฟอร์ด พบว่าสามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญ

**2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุข ด้านสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยประยุกต์ใช้ศิลปะ กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ** แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะมีประสิทธิภาพมากกว่าการเรียนรู้แบบปกติในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต และการคิดสร้างสรรค์ สอดคล้องกับแนวคิดของ Guilford (1967) เกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ที่ต้องการการเปิดโอกาสในการแสดงออกที่หลากหลายและงานวิจัยของ อชิร กลิ่นอำภา (2559) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกกีฬาตาบไทยตามแนวคิดของกิลฟอร์ดที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา พบว่า โปรแกรมฝึกกีฬาตาบไทยสามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้ โดยค่าเฉลี่ยคะแนนของความคิดสร้างสรรค์หลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน สามารถอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

**2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุขหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยประยุกต์ใช้ศิลปะของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05**

การจัดกิจกรรมที่กล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านความสุขหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะมีประสิทธิภาพมากกว่าการเรียนรู้แบบปกติในการเสริมสร้างความสุขของนักศึกษา สอดคล้องกับ ชุณนิภา เป็ดโลกนิมิต และคณะ (2567) ที่ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีความหลากหลายทางเพศในมหาวิทยาลัย พบว่า คะแนนสุขภาพจิตเชิงบวกของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

**2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางจิตหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05**

การจัดกิจกรรมที่กล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางจิตหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สะท้อนว่ากิจกรรมที่ผสมผสานศิลปะช่วยเสริมสร้างสมดุลทางอารมณ์ และความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่าการเรียนรู้แบบปกติ สอดคล้องกับ มนัสวี อดุลยรัตน์ และคณะ (2564)

ที่พัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปั่นจักสิ่วพบว่าส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิต

**2.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดสร้างสรรค์** หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดกิจกรรมที่กล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดสร้างสรรค์ หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สะท้อนว่าการประยุกต์ใช้ศิลปะในกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาการคิดสร้างสรรค์ได้ดีกว่าการเรียนรู้แบบปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ อีรารัตน์ เขียวแก้ว (2563) ที่พบว่าการใช้กลวิธีการคิดเห็นเป็นภาพสามารถเพิ่มระดับความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนได้ดีกว่าการจัดการเรียนการสอนทั่วไป

## สรุปและข้อเสนอแนะ

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

#### 1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 ควรจัดกิจกรรมนันทนาการที่บูรณาการศิลปะอย่างต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์

#### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะที่มีต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น สุขภาวะองค์รวม การคิดขั้นสูง เป็นต้น

2.2 ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยประยุกต์ใช้ศิลปะกับทักษะอื่น ๆ เช่น การทำงานเป็นทีม ทักษะชีวิต เป็นต้น

## บรรณานุกรม

- คณิต เขียววิชัย. (2545). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสนใจในการทำกิจกรรมนันทนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2561). โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุนิกา เป็ดโลกนิมิต สุดารัตน์ ต้นติวิวัฒน์ และปริญญา สิริอิตตะกุล. (2567). ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีความหลากหลายทางเพศในมหาวิทยาลัยภาครัฐ กรุงเทพมหานคร. สหวิทยาการและความยั่งยืนปริทรรศน์ไทย, 13(2), 141-151. <https://doi.org/10.14456/tisr.2024.30>
- จิตติพัฒน์ รื่นอารมย์. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหว 24 ชั่วโมง และองค์ประกอบของ ร่างกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). (Chula ETD). <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/6696/>
- ณชนก หล่อสมบูรณ์. (2560). ผลการจัดการเรียนรู้ศิลปศึกษาบนฐานทางเลือกที่มีต่อทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณในการสร้างสรรค์ผลงานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). (Chula ETD). <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol48/iss4/10>
- ดวงนภา ศรีนันทวงศ์. (2566). รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร). SURE. <https://sure.su.ac.th/xmlui/handle/123456789/29155?attempt=2&locale-attribute=th>
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). การนันทนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 1). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรารัตน์ เขียวแก้ว. (2563). ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กลวิธีการคิดเห็นเป็นภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนมัธยมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). (Chula ETD). <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/3929/>
- นิศารัตน์ ธีระวัฒนประสิทธิ์. (2563). ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). (Chula ETD). <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/3935/>

- มนัสวี อุดุลยรัตน์, นัจมีย์ อุดุลยรัตน์, ชูไรดา ดาหาแมง, นุรอามานี อาแว และยุสรอ อาลี. (2564). นวัตกรรม  
การสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปั่นจักสีลัด. *วารสาร  
มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 13(3), 136-153.
- มัสยา บัวผัน, สิริวรรณ จรัสวีวัฒน์ และอาพันธ์ชนิต เจนจิต. (2563). ผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดสะเต็ม  
ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคิดสร้างสรรค์ และเจตคติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4.  
*วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 48(2), 203-224.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัด เพื่อประเมินผลทาง  
พลศึกษา*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลวรรณ มะหะพรหม. (2559). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวควบคู่กับศิลปะที่มีต่อการพัฒนาความฉลาด  
ทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในเขต  
อุดมศึกษากรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช).*  
STOUIR at Sukhothai Thammathirat Open University.  
<https://ir.stou.ac.th/handle/123456789/8653>
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2556). *ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม* (พิมพ์ครั้งที่ 7). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (1 ธันวาคม 2565). *บทสรุปผู้บริหาร: โครงการสำรวจพฤติกรรม  
สุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*.  
<https://www.bangkokbiznews.com/health/education/1040764>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม  
แห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564)*.  
[https://data.thailand.opendevelopmentmekong.net/th/library\\_record/12](https://data.thailand.opendevelopmentmekong.net/th/library_record/12)
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2555). *ศิลปะ*. <http://legacy.orst.go.th>
- สุขภาพคนไทย. (2566). *คำสัญญาของคนไทยในศอกกับการรับมือโลกกรวน*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อชิร กลิ่นอำภา. (2559). *ผลของโปรแกรมฝึกกีฬาตาบอดไทยตามแนวคิดของกิลฟอร์ดที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์  
ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).*  
Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/55430>

- อนุชิต ชูสิทธิ์าน จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และจินตนา บรรลือศักดิ์. (2565). ผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 14(2), 299-308.
- อริสรา วิโรจน์. (2565). *ผลการใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). (Chula ETD). <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/6645>
- อุไรวรรณ ขมวัฒนา. (2563). *การพัฒนาแบบฝึกหัดการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาวะของครอบครัวและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). (Chula ETD). <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/4540/>
- Guilford, J. P. (1967). *The nature of human intelligence*. McGraw-Hill. <https://gwern.net/doc/iq/1967-guilford-thenatureofhumanintelligence.pdf>
- Cronbach, Lee. J. (1990). *Essentials of psychological* (5<sup>th</sup>ed.). New York: Harper & Row.
- John, M., Jenkins & John. J. Pigram. (2004, August 2). *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*. <https://doi.org/10.4324/9780203647394>