การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

LEISURE INVOLVEMENT AND STRESS OF UNIVERSITY SOFTBALL ATHLETES IN BANGKOK

สุพัฒน์พงศ์ พิบูลสุนทรโรจน์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

สุพัฒน์พงศ์ พิบูลสุนทรโรจน์

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

LEISURE INVOLVEMENT AND STRESS OF UNIVERSITY SOFTBALL ATHLETES IN BANGKOK

SUPATPONG PIBOONSOONTORNROJ

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of MASTER OF ARTS

(Sport and Leisure Management)

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัย
ในกรุงเทพมหานคร

ของ

สุพัฒน์พงศ์ พิบูลสุนทรโรจน์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมนรตรี นิ่มเนติพันธ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว)

ชื่อเรื่อง	การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัย ในกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	สุพัฒน์พงศ์ พิบูลสุนทรโรจน์
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุมนรตรี นิ่มเนติพันธ์

งานวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยใน กรุงเทพมหานครกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ นักกีฬาซอฟท์บอลที่กำลังศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร จำนวน 180 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling) ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีค่าความสอดคล้องเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่ไม่ใช่ประชากรกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาซอฟท์บอลจำนวน 40 คน เพื่อนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ประกอบด้วย การวิเคราะห์ความแปรปวนทางเดียว (One-way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง ในระดับปานกลาง และ มีความรู้สึกเครียดเล็กน้อย กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่มีเพศแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่ศึกษาในระดับชั้นปีที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

คำสำคัญ : การใช้เวลาว่าง, ความเครียด, ซอฟท์บอล

Title	LEISURE INVOLVEMENT AND STRESS OF UNIVERSITY SOFTBALL ATHLETES IN BANGKOK
Author	SUPATPONG PIBOONSOONTORNROJ
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Parkpoom Ratanarojanakool
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Sumonratree Nimnatipun

The purpose of this research is to study academic softball players in Bangkok in terms of the individual factors which affected their stress levels and studied the involvement between leisure and stress levels. The subject of this research using the random sampling method and indexes of Item-Objective Congruence (IOC) 0.60 to 1.00 and distributed the questionnaires to 180 academic softball players in Bangkok and 40 non-softball players. The analysis phase of this research using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean and standard deviation) and inferential statistics (including One-way analysis of variance (One-way ANOVA). The results of this study revealed that academic softball players in Bangkok had slightly lowered stress levels and moderate grades in terms of leisure involvement. Moreover, factors such as gender and academic title were associated leisure involvement and stress levels with statistically significant levels of 0.05 and 0.01, respectively. In the other hands, factors such as a year of study were not associated with leisure involvement and stress level at a statistically significant level of 0.05.

Keyword : Leisure, Stress, Softball

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุมนรตรี นิ่มเนติพันธ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ จนทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบคุณอาจารย์ บุคลากร เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย ที่ให้ข้อมูลในการทำวิจัย นักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร รวมไปถึงผู้ประสานงานทุกท่าน ที่ให้ความร่วมช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบคุณ คุณวิว หทัยชนก ยิ้มจันทร์ คุณบอล วชิรวิทย์ ทองอัมพร และ คุณมีมี่ ดารารินทร์ ชัยโพธิ์งาม ที่ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัย ขอกราบขอบคุณ ทีมโปรแคมป์ ทีมเพลินดี และพี่พ้องน้องเพื่อนผู้หลักผู้ใหญ่ทุกท่านที่คอยให้การสนับสนุน เป็นกำลังใจ และคอยห่วงใยแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและจัดทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ผู้วิจัยหวังว่าการศึกษาเรื่องนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ ความสำเร็จจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบใส่กรอบเป็นเครื่องบูชา ครูอาจารย์ที่มีส่วนร่วมในการวางรากฐาน ความแข็งแกร่งทางจิตใจ แก่ผู้วิจัย ให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาได้อย่างดี

สุพัฒน์พงศ์ พิบูลสุนทรโรจน์

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

สารบัญตาราง ..... ญ

สารบัญรูปภาพ ..... ฑ

บทที่ 1 บทนำ 1

ภูมิหลัง 1

ความมุ่งหมายของการวิจัย 3

ความสำคัญของการวิจัย 3

ขอบเขตของการวิจัย 3

ตัวแปรที่ศึกษา 3

นิยามศัพท์เฉพาะ 4

กรอบแนวคิดในการวิจัย 4

คำถามการวิจัย 5

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 6

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง 7

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด 12

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬาซอฟท์บอล 15

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 21

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 25

การกำหนดประชากร....25
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ศึกษาการวิจัย....26
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย....26
การเก็บรวบรวมข้อมูล....28
การจัดกระทำสถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล....29
บทที่ 4....31
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล....31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล....32
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ....98
ความมุ่งหมายของการวิจัย....98
ความสำคัญของการวิจัย....98
คำถามการวิจัย....98
ขอบเขตของการวิจัย....98
ตัวแปรที่ศึกษา....99
เครื่องมือที่ใช้ศึกษาการวิจัย....99
การเก็บรวบรวมข้อมูล....99
สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล....100
สรุปผลการวิจัย....101
อภิปรายผล....101
ข้อเสนอแนะ....104
บรรณานุกรม....105
ภาคผนวก....109
ภาคผนวก ก....110

ภาคผนวก ข 112

ภาคผนวก ค 118

ประวัติผู้เขียน 120

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป (n=180) 32

ตาราง 2ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร รายข้อ (n=180) 34

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศชาย รายข้อ (n=116) 36

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศหญิง รายข้อ (n=64) 38

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 1 รายข้อ (n=30) 40

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 2 รายข้อ (n=50) 42

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 3 รายข้อ (n=54) 44

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 4 รายข้อ (n=40) 46

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 5 รายข้อ (n=6) 48

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รายข้อ (n=30) 50

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รายข้อ (n=30) 52

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ รายข้อ (n=30)..... 54

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รายข้อ (n=30) 56

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง รายข้อ (n=30) 58

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง รายข้อ (n=30) 60

ตาราง 16 สรุปค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร (n=180) 62

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร (n=180)..... 63

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร รายข้อ (n=180) 64

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศชาย รายข้อ (n=116)..... 66

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศหญิง รายข้อ (n=64) 68

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 1 รายข้อ (n=30) 70

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 2 รายข้อ (n=50) 72

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 3 รายข้อ (n=54) 74

ตาราง 24 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 4 รายข้อ (n=40) 76

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 5 รายข้อ (n=6) 78

ตาราง 26 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รายข้อ (n=30)..... 80

ตาราง 27 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รายข้อ (n=30)..... 82

ตาราง 28 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ รายข้อ (n=30)..... 84

ตาราง 29 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รายข้อ (n=30)..... 86

ตาราง 30 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง รายข้อ (n=30) 88

ตาราง 31 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง รายข้อ (n=30) 90

ตาราง 32 สรุปค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร (n=180)..... 92

ตาราง 33 ผลการเปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ 93

ตาราง 34 ผลการเปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามชั้นปี 94

ตารางที่ 35 ผลการเปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามมหาวิทยาลัย 94

ตารางที่ 36 ผลการวิเคราะห์แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างมหาวิทยาลัยกับระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร 95

ตารางที่ 37 ผลการศึกษาตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย 97

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างกับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร 4

ภาพประกอบ 2 แสดงคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง..... 7

ภาพประกอบ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง นันทนาการ การเล่น และเกมส์ 8

ภาพประกอบ 4 แสดงตำแหน่งของฝ่ายรับ 16

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่เจอกับปัญหามากมายที่ตัวเองไม่สามารถแก้ไขปัญหาเหล่านั้นด้วยตัวเอง บางครั้งมีการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง และไม่มีการคิดถึงวิธีแก้ไขปัญหากันที่ถูกต้อง ซึ่งปัญหาเหล่านี้แก้ไขได้ง่ายๆ ด้วยการเริ่มให้ความสำคัญกับโอกาสการแสดงความคิดเพื่อแก้ปัญหา ส่วนใหญ่มักจะเจอกับปัญหาที่ขาดความรู้ว่าสิ่งไหนถูกหรือผิด ขาดคนเข้ามาให้ความรู้ให้คำปรึกษาที่ถูกต้องและชี้แนะถึงการแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นโดยการคิดที่ขาดการยั้งคิดต่างๆ ปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาติดยาเสพติด ปัญหาติดเกม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เมื่อต้องพบเจอกับปัญหาต่างๆมากมายนั้นก็จะสะสมให้เกิดเป็นความเครียด (ณัฐนรี ทวีสันทนีนุกูล, 2553)

ความเครียดเป็นภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเจอกับปัญหาต่างๆที่เข้ามา ทำให้เกิดความรู้สึกถูกกดดัน ความรู้สึกไม่สบายใจ ความรู้สึกวุ่นวายใจ เกิดอาการกลัวและวิตกกังวล หากผู้คนได้รับรู้ถึงปัญหาเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ และอาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะความสมดุลทางร่างกายและทางจิตใจเสียไป หากเกิดความเครียดบุคคลจะเริ่มแสดงการตอบสนองต่อความเครียดและเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม และเมื่อหมกมุ่นอยู่ในความเครียดเป็นระยะเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมถอยลงเพราะอาการความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ส่วนจิตใจของผู้ที่มีความเครียดจะเต็มไปด้วยความครุ่นคิด เริ่มไม่สนใจสิ่งรอบตัว มีอาการใจลอย ขาดสมาธิและความระมัดระวังในการทำงานเป็นความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย มีจิตใจขุ่นมัว มีจุดเดือดอารมณ์ต่ำโมโหโกรธง่าย สูญเสียความมั่นใจในความสามารถของตนเอง มีอาการเศร้าซึม คับข้องใจง่าย วิตกกังวลตลอดเวลา ขาดความภูมิใจในตัวเอง ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ใช่แค่ส่งผลกับระบบการทำงานของร่างกายผิดเพี้ยนไป แต่ยังส่งผลในพฤติกรรมการแสดงออกที่เปลี่ยนแปลงด้วย เช่น คนที่มีความเครียดมากๆ บางคนเริ่มเบื่ออาหารหรือรู้สึกว่าตัวเองมีอาการหิวตลอดเวลา ทำให้กินอาหารมากกว่าปกติ เกิดอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับติดต่อกันหลายคืน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เริ่มเอาตัวเองออกจากสังคม และต้องอยู่กับความเครียดอย่างเดียวดาย (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554)

เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่นอกเหนือจากการทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น นอกเวลาทำงาน นอกเวลาเรียน และไม่ใช่การ นอน การรับประทานอาหาร หรือการประกอบกิจวัตประจำวันอื่นๆ

เป็นเวลาอิสระจากความกดดันจากสังคม สภาพแวดล้อมและบุคคลภายนอก ทำให้เราสามารถเลือกทำกิจกรรมตามความพอใจของตัวเอง ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวเอง ผ่อนคลายเพลิดเพลิน และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม (Kraus, 1997) สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Ruth V. Russell & Lynn M. Jamieson, 2008) พบว่า 1) การใช้เวลาว่างเป็นการช่วยให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว 2) การใช้เวลาว่างนั้นช่วยเสริมทักษะการปฏิสัมพันธ์กับสังคมและคนรอบข้างอย่างมีดีเยี่ยม 3) การใช้เวลาว่างนั้นเป็นสื่อกลางสำหรับทักษะการเรียนรู้ และ 4) การใช้เวลาว่างเปรียบเหมือนการประเมินสภาวะทางอารมณ์ ในตำแหน่งของการเล่น ทำให้อารมณ์ทางบวกได้มีการพัฒนาและมีสุขภาพทางอารมณ์ที่แข็งแรงสำหรับการดำเนินชีวิต

กีฬาซอฟท์บอล เป็นกีฬาที่มีรูปแบบการแข่งขัน และการฝึกซ้อมเฉพาะด้าน นักกีฬาต้องอาศัยเทคนิคต่างๆในการฝึกซ้อมเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นกีฬาที่ต้องใช้เทคนิคและความอดทนของร่างกายอย่างมาก ประสาทสัมผัสที่ดี ความแม่นยำของสายตา ต้องมีกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขนที่แข็งแรง และต้องอาศัยทักษะความชำนาญในการใช้อุปกรณ์กีฬา กีฬาซอฟท์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาทักษะทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ตลอดจนสร้างความสนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจและต้องใช้ความฉลาด และไหวพริบตลอดเวลา (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล, 2534) นักกีฬาซอฟท์บอลต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนักและสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นประจำเพื่อให้เกิดความชำนาญ การฝึกซ้อมอย่างหนักแบบซ้ำๆกันบ่อยครั้ง ประกอบกับแรงกดดันต่างๆ เช่น เรื่องของสภาพร่างกาย แรงกดดันจากผู้ฝึกสอน แรงกดดันจากผู้ปกครอง สภาพแวดล้อมของการฝึกซ้อม ตลอดจนสภาวะเศรษฐกิจ สภาพการเมือง และสภาพสังคมต่างๆ อาจส่งผลให้นักกีฬาเกิดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจได้

จากที่ผู้วิจัยเป็นนักกีฬาซอฟท์บอล และเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาซอฟท์บอลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทำให้ผู้วิจัยได้มองเห็นถึงปัญหาความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอล ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการใช้เวลาว่างกับระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อการช่วยพัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตทั้ง ทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านจิตใจ และการมีจิตวิญญาณของนักกีฬาซอฟท์บอลเพื่อสร้างความสุขได้อีกด้วย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1.เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

2.เพื่อศึกษาความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

3.เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยใน กรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างกับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร และเป็นข้อมูลให้กับผู้ฝึกสอนและนักกีฬาซอฟท์บอลในการเลือกใช้กิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรทั้งหมด

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร จำนวน 220 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร โดยวิธีการคำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร (Krejcie and Morgan, 1970) ซึ่งไม่ทราบประชากรแน่นอน อ้างอิงจากช่วงชั้นประชากร 220 คนได้กลุ่มตัวอย่าง 140 คน โดยทางผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลจำนวน 180 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ ชั้นปี มหาวิทยาลัย

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง จำแนกเป็น

1.1 กิจกรรมนันทนาการ

1.2 กิจกรรมกีฬา

ความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

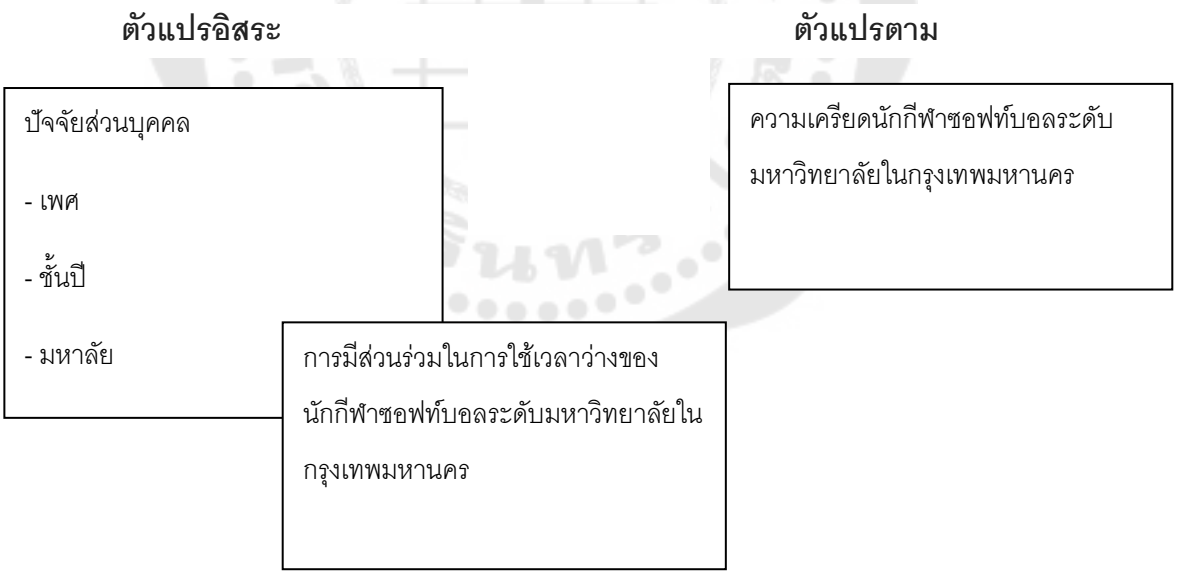
นิยามศัพท์เฉพาะ

1.การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่นอกเหนือจากการทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น นอกเวลาทำงาน นอกเวลาเรียน และไม่ใช่การ นอน การรับประทานอาหาร หรือการประกอบกิจวัตประจำวันอื่นๆ เป็นเวลาอิสระจากความกดดันจากสังคม สภาพแวดล้อมและบุคคลภายนอก ทำให้เราสามารถเลือกทำกิจกรรมตามความพอใจของตัวเอง ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวเอง ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

2. ความเครียด หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกกดดัน รู้สึกไม่สบายใจ เกิดความวุ่นวายจนทำให้สูญเสียสมดุลความเป็นตนเอง เป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ของสภาพจิตใจและสภาพของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจาการต้องปรับตัวต่อสิ่งต่างๆในสภาพที่สิ่งแวดล้อมนั้นบีบคั้นจนกลายเป็นความทุกข์ความไม่สบายใจตามมา

3. นักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครหมายถึง นักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยที่ฝึกซ้อมในกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างกับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

คำถามการวิจัย

1.การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร

2.ความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร

3.ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร แตกต่างกันหรือไม่

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง
    - 1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง
    - 1.2 แนวคิดทฤษฎีการใช้เวลาว่าง
    - 1.3 ความต้องการใช้เวลาว่าง
    - 1.4 ลักษณะการใช้เวลาว่าง
    - 1.5รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
    - 2.1 ความหมายของความเครียด
    - 2.2 อาการของความเครียด
    - 2.3 ผลของความเครียด
    - 2.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬาซอฟท์บอล
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
    - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
    - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง

(Anderson Lynn & Heyne Linda, 2012) ได้แสดงความคิดเห็นของคำว่าการใช้เวลาว่าง ว่าคือการรู้ถึงพื้นฐานของความรู้สึก ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การรับรู้การควบคุมการใช้เวลาว่างความพึงพอใจต่อความต้องการในการใช้เวลาว่าง

(Hood Colleen & Carruthers Cynthia, 2007) อธิบายถึงการใช้เวลาว่างว่าเป็นประสบการณ์ที่เพลิดเพลินสนุกสนานตามความต้องการ การเลือกซ้ำนั้นเกิดจากแรงจูงใจภายในตัวเลือกอย่างเป็นธรรมชาติ การมีอิสระในการเลือกใช้เวลาว่าง และเป็นอะไรที่ดึงดูดน่าสนใจ

(Kelly & Geoffrey, 1993) ได้ให้ความหมายของเวลาว่าง คือ การมีชีวิตอิสระข้อบังคับของสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และวัฒนธรรมดั้งเดิม สามารถทำจากความรู้สึกภายยินดีข้างในจิตใจของคนๆนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองในใจว่าคุ้มค่า และก่อให้เกิดพื้นฐานของความศรัทธาและเลื่อมใส โดยได้แบ่งแนวคิดของการใช้เวลาว่างออกเป็น 4 แบบ คือ เวลา กิจกรรมที่ทำ สภาวะตัวเองที่ดำรงอยู่ และสภาวะทางจิตใจ

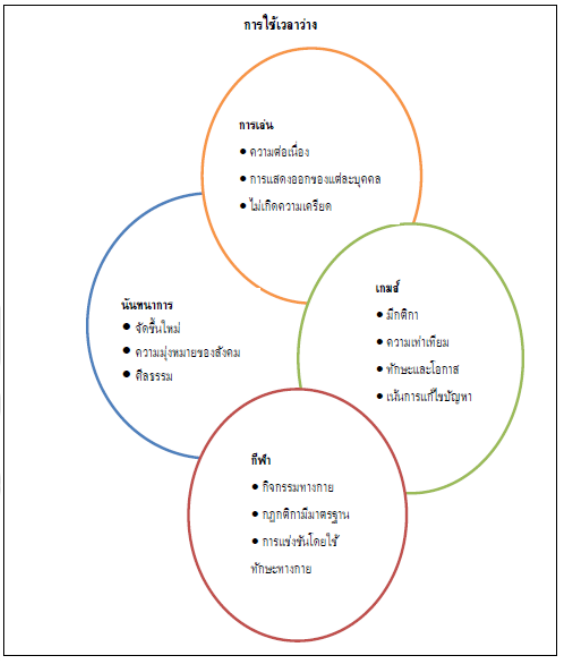
(J. Robert Rossman & Barbara Elwood Schlatter, 2008) ได้สรุปความหมายของคำว่า การใช้เวลาว่าง ว่าเป็นประสบการณ์ที่เหมาะสมที่ควรเกิดขึ้นในระหว่างตัวเลือกของแต่ละคน โดยเป็นการพบปะกันของผู้คนที่มีแรงจูงใจภายใน เกิดเป็นความพึงพอใจตามความคาดหวัง

(DeGraaf, Jordan, & DeGraaf, 1999)ได้ให้คำจำกัดความการใช้เวลาว่าง ไว้ดังนี้

ภาพประกอบ 2 แสดงคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง

ที่มา: DeGraaf, D. G., Jordan, D. J., และ DeGraaf, K. H. (1999). Programming for parks, recreation, and leisure services. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education, 15*(1), 127-131.

(สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, 2553)ได้แสดงให้เห็นถึงคำจำกัดความการใช้เวลาว่าง การเล่น นันทนาการ กีฬา เกมส์ ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง นันทนาการ การเล่น และเกมส์

สรุป ความหมายของการใช้เวลาว่าง เป็นเวลาที่นอกเหนือจากการทำกิจกรรมที่จาเป็น เช่น นอกเวลาทำงาน นอกเวลาเรียน และไม่ใช่การ นอน การรับประทานอาหาร หรือการประกอบกิจวัตประจาวันอื่น ๆ เป็นเวลาอิสระจากความกดดันจากสังคม สภาพแวดล้อมและบุคคลภายนอก ทำให้เราสามารถเลือกทำกิจกรรมตามความพอใจของตัวเอง ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวเอง ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

1.2 แนวคิดทฤษฎีการใช้เวลาว่าง

กระบวนทัศน์การใช้เวลาว่างของ (Neulinger, 1974) อธิบายไวดั้งนี้

1.เวลาว่างอย่างแท้จริง (Pure Leisure) คือ กิจกรรมที่เลือกทำอย่างเป็นอิสระเกิดจากความพึงพอใจ เช่น เวลาว่างชอบออกกาลังกาย เวลาว่างชอบไปเที่ยว เวลาว่างชอบวาดภาพ(แรงจูงใจภายใน)

2.การทำงานในเวลาว่าง (Leisure Work) คือ การใช้เวลาว่างทำในสิ่งที่ชอบจนพัฒนาเป็นอาชีพ เช่น เวลาว่างชอบเล่นกีฬาและทำมาเรื่อย ๆจนพัฒนากลายเป็นครูสอนกีฬา(แรงจูงใจภายในและภายนอก)

3.อาชีพจากเวลาว่าง (Leisure Job) คือ การใช้เวลาว่างทำกิจกรรมยามว่างแต่ไม่ได้มาจากความชอบหรือความสนใจจริง ๆ เช่น เวลาว่างสอนกีฬาเทควันโดเป็นกิจกรรมยามว่างแต่สอนเพราะอยากได้เงิน(แรงจูงใจภายนอก)

4.การอาชีพอย่างแท้จริง (Pure Work) คือ การทำงานที่ชอบล้วน ๆ โดยปราศจากการใช้เวลาว่าง เช่นเป็นพนักงานที่รักในการทำงานมุ่งมั่นทำงานตลอดเวลาโดยไม่มีเวลาว่าง(แรงจูงใจภายใน)

5.อาชีพในการทำงาน (Work Job) การทำงานที่ชอบและเป็นอาชีพที่มีค่าตอบแทน เช่น เป็นอาจารย์เพราะความชอบและก็อยากได้เงิน (แรงจูงใจภายในและภายนอก)

6.อาชีพที่แท้จริง (Pure Job) หมายถึงการทำอาชีพที่ไม่ได้ชอบได้ได้รักแต่ทำเพราะมีเหตุจาเป็น เช่น ไปขับรถแท็กซี่ทั้งวันทั้งคืนเพราะอยากได้เงินเยอะๆ

1.3 ความต้องการของการใช้เวลาว่าง

ความต้องการในการใช้เวลาว่าง สามารถแบ่งออกมาได้ดังนี้ (Torkildsen & George, 1999)

1. เป็นประสบการณ์ที่ท้าทายที่ทำให้เกิดความผ่อนคลายและมาจากจินตนาการ
2. ต้องเป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว
3. มีภูมิคุ้มกันจากความหิวกระหาย และการเกิดอาการบาดเจ็บ
4. สามารถตอบสนองและเกิดการสร้างสัมพันธ์กับสังคม จนกระทั่งบุคคล
5. กิจกรรมทางจิตใจ การรับรู้ ละความเข้าใจ
6. การสร้างสรรค์
7. การให้บริการอื่น ๆ ซึ่งเกิดจากความสนใจและความต้องการ
8. กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

1.4 ลักษณะของการใช้เวลาว่าง

(Anderson Lynn & Heyne Linda, 2012)ได้ขยายความถึง ลักษณะการใช้เวลาว่าง ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง ลักษณะการใช้เวลาว่าง

ความพึงพอใจที่คาดหวังจากความทรงจำ และประสบการณ์	อารมณ์ทิศบวกเป็นประสบการณ์รูปแบบหนึ่งของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง เป็นผลโดยตรงที่ก่อให้เกิดความสุข ความสามารถในการเจริญเติบโตและส่งเสริมการเรียนรู้
การมีส่วนร่วม	การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่มีความน่าสนใจในตัวของมันเองและเป็นความสนใจที่สร้างจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น
ความสามารถ	ความสามารถจะแสดงถึงระดับคุณภาพของกิจกรรมที่มีส่วนร่วมอย่างมีประสบการณ์ ซึ่งจะบอกเป็นนัยสำคัญถึงความสามารถที่เป็นการตัดสินใจ และความเข้าใจ
แรงจูงใจภายใน	การใช้เวลาว่างเป็นตัวเลือกโดยผู้เข้าร่วมเพื่อสร้างประสบการณ์ที่มีความหมายให้กับผู้เข้าร่วม และอาจส่งผลต่อการเข้าร่วมของผู้เข้าร่วม

ตาราง (ต่อ)

ตัวเลือกในธรรมชาติ	เป็นตัวเลือกที่ต้องใช้ประเภทของกิจกรรมเป็นหลักในการตัดสินใจเลือกสถานที่ที่ทำกิจกรรม
มีอิสระในการเลือก	การมีอิสระในการเลือกใช้เวลาว่างเป็นการแสดงถึงความสามารถที่รับอย่างอิสระในการใช้เวลาว่างของบุคคล โดยเป็นการคำนึงถึงแต่ละบุคคลและการทำงานร่วมกันเป็นทีมของสมาชิกในกลุ่ม ยิ่งไปกว่านั้นความสามารถเป็นการประเมินตามเกณฑ์ผลกระทบในการเลือกใช้
ความเป็นอิสระ	เป็นการเลือกของกลุ่มคนแต่ไม่ได้เป็นพลังของใครอื่นในการมีส่วนร่วม ความเป็นอิสระอาจจะเป็นประสบการณ์โดยตรงที่คำนึงถึงกลุ่มคนและการเพิ่มศักยภาพของบุคคนแต่ละคน

ที่มา: Anderson Lynn, และ Heyne Linda. (2012). Flourishing through Leisure: An Ecological Extension of the Leisure and Well-Being Model in Therapeutic Recreation Strengths-Based Practice. *Therapeutic Recreation Journal, 46*(2), 129-152.

1.5 รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างสามารถจำแนกได้ดังนี้ (สราวุธ ชัยวิชิต, 2555)

1. รูปแบบกิจกรรมภายในบ้าน หมายถึง กิจกรรมที่มีบ้านเป็นสถานที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ดูโทรทัศน์ ดูวีดีโอ / วีซีดี ฟังวิทยุ / เทป / ซีดี เล่นเกมคอมพิวเตอร์ / อินเทอร์เน็ต ทำงานอดิเรก อ่านหนังสือ ทำอาหาร ทำสวน และอื่นๆ

2. รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความคิดริเริ่มและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เช่น ร้องเพลง / เล่นดนตรี วาดรูป แกะสลัก ถ่ายภาพ เย็บปัก เต้นรำ และอื่นๆ

3. รูปแบบกิจกรรมนอกสถานที่ หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติตามสถานที่ต่างๆ เช่น พบปะสังสรรค์ ชมภาพยนตร์ เดินเที่ยวศูนย์การค้า ทานอาหารนอกบ้าน ชมคอนเสิร์ต เยี่ยมญาติเพื่อน พักผ่อนนอกสถานที่ ชมการแข่งขันกีฬา เล่นกีฬา เรียนกิจกรรมพิเศษ ไปห้องสมุด ไปเที่ยวต่างจังหวัด นั่งสมาธิ ทำบุญ และอื่น

4. รูปแบบกิจกรรมกีฬาและสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่แสดงออกทางร่างกายเสริมสร้างความแข็งแรงและสุขภาพ เช่นฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล ว่ายน้ำ โบว์ลิ่ง เทนนิส เทเบิลเทนนิส วอลเล่ย์บอล กอล์ฟ วิ่ง (Jogging) แอโรบิก (Aerobic) นวดแผนโบราณ ออกกำลังกาย โยคะ (Yoga) อบไอน้ำ (Sauna) นวดน้ำมัน (Spa) และอื่นๆ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2.1 ความหมายความเครียด

ความเครียด (stress) เป็นภาวะทางอารมณ์ที่มีความกดดันจนรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้บุคคลนั้นเสียสมดุลในร่างกายและจิตใจของตัวเอง เกิดเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลของการต้องปรับตัวกับสิ่งกระตุ้นและสิ่งเร้าต่างๆในสภาพแวดล้อมที่บีบบังคับและกดดันจนทำให้เกิดความทุกข์คู่กับความไม่สบายใจ

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้อธิบายความหมายความเครียดว่าเป็นการปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าภายใน และภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ โดยบุคคลรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น

ราชบัณฑิตยสถาน (2556) แปลความหมายของความเครียดว่าเป็นลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินมากไป และเป็นลักษณะอาการที่ของอารมณ์ที่มีบางอย่างมากดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง.

Farmer, Hekeler, and Monahan (1984) ได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นระดับความวิตกที่บุคคลรับรู้ได้ด้วยตนเองในสภาวการณ์ต่างๆ ในสภาวการณ์เดียวกันแต่ละบุคคลจะมีระดับความเครียดที่ต่างกันออกไป

พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2525) ได้ให้คำจำกัดความว่า ความเครียดคือ การขัดขวางหรือการเร้า ที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสระและอารมณ์ร่วมกัน

สรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง สภาพที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจที่ผิดเพี้ยนไปที่เกิดจากสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่บีบคั้นกดดันให้กับร่างกายและจิตใจให้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่สบายใจ

2.2 อาการของความเครียด

เมื่อความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนองของความเครียดที่มากระทบ ซึ่งการตอบสนองต่อความเครียดนั้นจะแสดงออกมาในลักษณะต่างๆเพื่อเป็นการปรับตัวไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านสังคม เช่น ความตื่นเต้น ความตกใจ ความประหม่า ความอาย ความโกรธ เกลียด หรือความไม่พอใจ (จุฑามาศ แหนจอน, 2561)

กรมสุขภาพจิต (2543) สรุปอาการของความเครียดไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. อาการทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง ไม่สบายท้อง ชีพจรเต้นเร็ว หายใจเร็ว นอนหลับไม่สนิท เหงื่อออกมาก มือเท้าเย็น เบื่ออาหาร ปัสสาวะบ่อย กล้ามเนื้อตึงตัว เป็นต้น

2. อาการทางจิตใจ ได้แก่ ซึมเศร้า หงุดหงิด วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหว แยกตัวลงโทษตัวเอง

3. อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ใจลอย ขาดความคิดสร้างสรรค์ สูบบุหรี่หรือดื่มสุรามากขึ้น เชื่องช้า ลืมบ่อย ขาดความสนใจ

(Stuart & Sundeen, 1983) กล่าวว่า เมื่อเกิดความเครียดจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้หลากหลาย เช่น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น มีเหงื่อออกมากกว่าปกติ ม่านตาขยาย หัวใจเต้นเร็วขึ้น ผิวหนังซีด เป็นต้น

สรุปอาการของความเครียดจะแสดงออกมาให้เห็นได้อย่างชัดเจนทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆไม่ว่าจะเป็น ระบบทางเดินอาหาร ระบบกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น ในทางด้านจิตใจ เมื่อเกิดความเครียดจะส่งผลต่อ

ระบบความคิดโดยตรง ทำให้อารมณ์ไม่ดี เป็นคนหงุดหงิดง่าย จิตใจไม่สงบ ความคิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น และสุดท้ายด้านพฤติกรรม อาการที่แสดงออกมาเช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ ใจลอย เป็นต้น

2.3 ผลของความเครียด

ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นย่อมเกิดผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งด้านดีและไม่ดี ด้านดีคือทำให้ร่างกายและจิตใจมีความตื่นตัว เตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ ส่วนด้านที่ไม่ดี คือทำให้เกิดความอ่อนล้า และหมดกำลังส่งให้เกิดโรค หรือความเจ็บป่วยตามมา (จุฑามาศ แหนจอน, 2561)

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2529) กล่าวถึงผลของความเครียดที่มีผลต่อสุขภาพ โดยธรรมชาติของคนมีการปรับตัวและทนทานต่อความเครียดได้ในระดับหนึ่งเป็นปกติของคนทั่วไป แต่ท่ามีความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆและปล่อยให้มีอยู่นานเกินไปก็จะเกิดผลเสียต่อจิตใจ ร่างกาย และชีวิตความเป็นอยู่

Farmer et al. (1984) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดไว้ว่า ความเครียดจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรือนักกีฬา เมื่อได้เผชิญกับความเครียดมนุษย์จะแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

อำพล สูอำพัน (2533) อธิบายว่า ความเครียดนอกจากจะทำให้เกิดโรคต่างๆแล้วจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากขึ้นไปอีก ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ทำงานหนัก อ่อนแรง อ่อนเพลีย ยังมีผลเสียต่อจิตใจ และยังก่อให้เกิดความท้อแท้ หมดอาลัยในชีวิต

พสุ เดชะรินทร์ (2536) ได้กล่าวถึงความเครียดว่ามีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีจะช่วยให้มีความกระตือรือร้นในการทำงาน ส่วนข้อเสียนั้นจะทำให้เกิดปัญหากับตัวเองและคนรอบข้างด้วยกันเอง

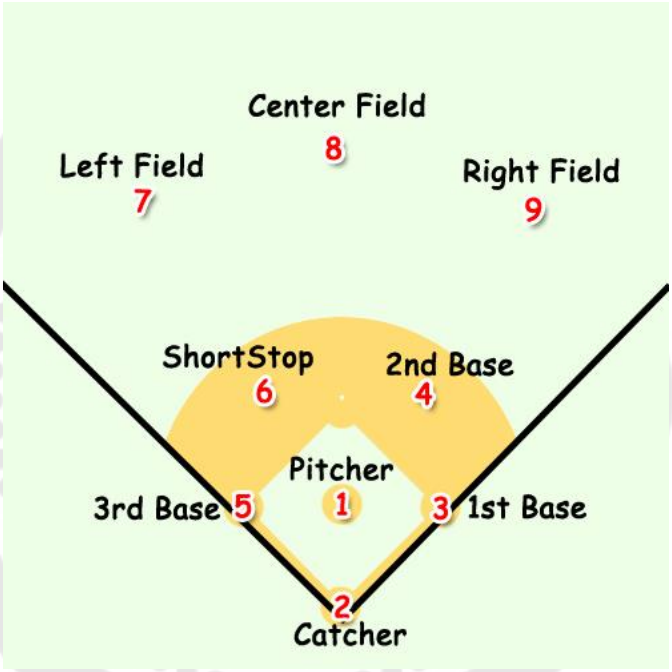
กล่าวสรุปผลของความเครียดว่า ผลของความเครียดที่สะสมมากเกินไปนั้นส่งผลได้ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ อาจส่งผลให้เกิดโรคแผลในกระเพาะ โรคขาดสารอาหาร โรคติดเชื้อต่างๆ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่าย จึงควรมีการควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับที่โอเคเหมาะสมในการดำรงชีวิตอยู่

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬาซอฟท์บอล

กีฬาซอฟท์บอล เป็นกีฬาที่มีความใกล้เคียงกับกีฬาเบสบอลมาก เบสบอลเป็นกีฬาที่มีความเด่น แต่บุคคลทั่วไปไม่นิยมเล่นเท่าที่ควร เพราะความแข็งแรง ขนาดของลูก น้ำหนักของไม้ตี และความเร็วของลูก สำหรับกีฬาซอฟท์บอลนั้นเล่นในสถานที่ที่เล็กกว่า แต่ใช้ลูกใหญ่กว่า ไม้ตีมีน้ำหนักเบากว่า ผู้โยนลูก โยนลูกโดยผ่านใต้เอวแทนการโยนลูกผ่านหัวไหล่ การวิ่งระหว่างเบสจะยังไม่วิ่งจนกว่าผู้โยนลูกจะโยนลูกออกจากมือ การเล่นเกมใช้สูงสุดเพียง 7 inningเท่านั้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเป็นเกมกีฬาที่เหมือนกับกีฬาเบสบอลมาก (ละเมียด กรยุทธพิพัฒน์, 2551)

กีฬาซอฟท์บอลแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายๆละ 9 คนใน 1 ทีม ในแต่ละทีมจะทำหน้าที่ในการป้องกัน โดยแบ่งเป็น 1. พิชเชอร์ (Pitcher) 2. แคชเชอร์ (Catcher) 3. ผู้รักษาเบสที่ 1 (Fisrt baseman) 4. ผู้รักษาเบสที่ 2 (Second baseman) 5. ผู้รักษาเบสที่ 3 (Third baseman) 6. ผู้ควบคุมระหว่างเบสที่ 2 กับเบสที่ 3 (Shortstop) 7. ผู้เล่นหลังซ้าย (Leftfielder) 8. ผู้เล่นกองหลัง (Centerfielder) 9. ผู้เล่นหลังขวา (Rightfielder) ผู้เล่นทุกคนจะเล่นอยู่ในสนามเป็นรูปข้าวหลามตัดซึ่งมีโฮมเพลท (home plate) พิชเชอร์เพลท (Pitcher plate) และเบส(base) อีก 3 เบส ซึ่งเราเรียกว่า เบสที่1(First base) เบสที่ 2 (Second base) และเบสที่ 3 (Third base) และโฮมเพลทต้องอยู่ห่างจากจุดโยนลูก(Pitching point) อย่างน้อย 46 ฟุตสำหรับทีมชาย และ 40 ฟุต สำหรับทีมหญิง และเบสทั้ง 3 เบส จะอยู่ห่างจากกัน เบสละ 60 ฟุต ผู้เล่นฝ่ายรับทุกคนในบริเวณสนามจะต้องใส่ถุงมือ (glove) โดยเฉพาะตำแหน่งแคชเชอร์ต้องใช้ถุงมือสำหรับผู้เลนตำแหน่งแคชเชอร์ต้องใช้ถุงมือสำหรับผู้เล่นตำแหน่งแคชเชอร์ (Catcher 's mitt) และผู้เล่นเบส 1 ต้องใส่ถุงมือสำหรับผู้เล่นเบส 1 (Fielder' s mitt) ส่วนตำแหน่งอื่น ๆ นั้นใส่ถุงมือสำหรับผู้เล่นทั่วไป (Fielder glove) ผู้เล่นทุกคนต้องสวมหมวกโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เล่นแคชเชอร์จะต้องใช้หน้ากากสำหรับแคชเชอร์ (Catcher 's mask) แผงป้องกันหน้าอก (chest protector) รวมทั้งมีที่ป้องกันคาง (chin protector) และสวมที่ป้องกันแข้งขา (Leg protector) เพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬาซอฟท์บอลเริ่มการเล่นด้วยการเสี่ยงฝ่ายที่มีสิทธิที่จะเลือกเป็นฝ่ายรับหรือฝ่ายรุกก็ได้ฝ่ายรุกพยายามที่จะตี (bat) ลูกบอลที่พิชเชอร์ (pitcher) พิช (pitch) หรือทำการปล่อยลูกซอฟท์บอลให้ลอยเข้าในเขตสนามในแดนดี (Fair ball) แล้ววิ่งไปแตะเบส (base) ตามลำดับจากเบสที่ 1 ไปเบสที่ 2 ไปเบสที่ 3 และโฮมเพลต (home plate) ตามลำดับเพื่อทำคะแนน (Run) โดยไม่ให้ฝ่ายรับทำให้ออก (out) จากการเล่น ส่วนฝ่ายรับนั้นไม่มีโอกาสที่จะทำคะแนนจนกว่าจะมีโอกาสเป็นฝ่ายรุกฉะนั้นฝ่ายรับจะต้องพยายามทำให้ฝ่ายรุกออกจากการเล่นโดยพยายามรับลูกซอฟท์บอลที่ฝ่ายรุกตีมาแล้วขว้างไปดักเบสหรือแตะตัวผู้เล่นฝ่ายรุกให้ออกถึง 3 คนจึงจะมีโอกาสเปลี่ยนเป็นฝ่ายรุกบ้าง

การแพ้ชนะจะเกิดขึ้นเมื่อมีการดำเนินการแข่งขันไปจนครบ 7 อินนิ่ง (inning) หากว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำคะแนนมากกว่าใน 7 อินนิ่งนี้ฝ่ายนั้นจะเป็นฝ่ายชนะและอินนิ่ง (inning) เป็นการที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรับครั้งหนึ่งและเป็นฝ่ายรุกครั้งหนึ่งฝ่ายรับจะเปลี่ยนมาเป็นฝ่ายรุกได้เมื่อทำให้ฝ่ายรุกออกได้ถึง 3 คน ส่วนการได้คะแนน (run) เป็นการที่ฝ่ายที่ได้ตีลูกจากการพิชของพิชเชอร์แล้ววิ่งไปแตะเบส 1-2-3 และโฮมเพลต ตามลำดับโดยไม่ถูกฝ่ายรับทำให้ออกก่อนถึงโฮมเพลต ถือได้ว่าเป็นหนึ่งคะแนน (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล, 2534)



ภาพประกอบ 4 แสดงตำแหน่งของฝ่ายรับ

อุปกรณ์ซอฟท์บอล (Softball Equipment) อุปกรณ์ประจำตัวผู้เล่น (Personal Equipment) ได้แก่ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่นักกีฬาซอฟท์บอลนั้นจะต้องมีและใช้อยู่เสมอ ๆ และจำเป็นจะต้องมีติดตัวของบุคคลและของทีมประกอบด้วย

1. ถุงมือสำหรับผู้เล่นทั่วไป (Fielder glove) เป็นถุงมือชนิดที่มีนิ้วทั้ง 5 นิ้วแยกออกจากกันผู้เล่นฝ่ายรับทุกคนสามารถนำไปใช้ในการเล่นได้ทุกตำแหน่ง การสวมถุงมือนั้นจะใส่เข้าไปในช่องสำหรับใส่นิ้วทั้ง 5 นิ้วแต่เวลาสวมถุงมือนิยมสวมโดยใส่เพียง 4 นิ้ว เว้นนิ้วชี้ไว้ไม่ใส่เข้าไปในช่องนิ้วของถุงมือเพื่อช่วยให้ผ่อนความเจ็บมือให้น้อยลงเวลาที่รับลูกซอฟท์บอลและยังช่วยให้เวลา

บีบถุงมือขณะรับลูกซอฟท์บอลนั้นกระชับยิ่งขึ้น ในการใช้ถุงมือนั้นผู้ที่ถนัดขว้างด้วยมือขวาจะใช้ถุงมือข้างซ้ายสวมเวลารับลูกซอฟท์บอลในทำนองเดียวกัน ผู้ที่ถนัดขว้างด้วยมือซ้ายจะใช้ถุงมือข้างขวาสวมเวลารับลูกซอฟท์บอล

2. ถุงมือสำหรับผู้เล่นเบส 1 (Fielder 's mitt) เป็นถุงมือที่มีลักษณะไม่แยกนิ้ว ใช้ได้เฉพาะผู้เล่นตำแหน่งเบส 1 หรือผู้เล่นตำแหน่งแคชเชอร์ ผู้เล่นอื่นจะนำไปเล่นในตำแหน่งต่างๆ นอกเหนือจากตำแหน่งเบส1 และตำแหน่งและแคชเชอร์ไม่ได้หากนำไปใช้รับลูกบอลในการแข่งขันจะถูกลงโทษกรณีใช้ถุงมือผิดระเบียบ

3. ถุงมือสำหรับผู้เล่นตำแหน่งแคชเชอร์ (catcher mitt) เป็นถุงมือที่มีลักษณะไม่แยกนิ้วมีความหนากว่าถุงมือประเภทอื่น ๆ ใช้ได้สำหรับตำแหน่งผู้เล่นแคชเชอร์เท่านั้นผู้เล่นตำแหน่งอื่นจะนำไปใช้ในการแข่งขันไม่ได้ถ้านำไปใช้จะถูกลงโทษกรณีที่ใช้ถุงมือที่ผิดระเบียบ

4. ลูกซอฟท์บอล (Softball) ลูกขอซอฟท์บอลที่ใช้ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลมีอยู่ 2 ชนิดคือชนิดของบอลยางและชนิดของลูกบอลหนังซึ่งลูกบอลยางเป็นลูกบอลที่มีความหนต่อสภาพของการใช้งานมากกว่าลูกบอลหนังมีอายุการใช้งานนานไม่เสียง่ายแม้ว่าลูกบอลจะเปียกน้ำเหมาะสำหรับสภาพสนามและอากาศในประเทศไทยส่วนมากมักนิยมใช้ในการฝึกซ้อมมากกว่านำมาแข่งขันส่วนลูกบอลหนังนั้นเป็นลูกบอลใช้ในการแข่งขันอย่างเป็นทางการมีลักษณะทรงกลมและมีตะเข็มขนาดของลูกบอลมาตรฐานหนังเมื่อวัดโดยรอบต้องไม่เล็กกว่า 11 นิ้วและมีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 6 ออนซ์และไม่เกิน 7 ออนซ์

5. หน้ากากสำหรับแคชเชอร์ (Catcher 's Mask) เป็นอุปกรณ์ที่แคชเชอร์จะต้องใส่ป้องกันใบหน้าในการแข่งขันแบบพาสฟิตเป็นการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในการที่ของผู้ตี (batter) เป็นการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาและกติกากำหนดให้ผู้เล่นตำแหน่งแคชเชอร์ต้องใส่ในการแข่งขัน

6. แผงสำหรับปองกันหนาอก (Chest Protecter) เป็นแผงนวมปองกันหน้าอกใช้สำหรับผู้เล่นตำแหน่งแคชเชอร์ในการแข่งขันซอฟท์บอลของทีมหญิงกติกากำหนดให้ผู้เล่นตำแหน่งแคชเชอร์ต้องใส่เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้จากการเล่นกีฬาซอฟท์บอล

7. ไม้ตี (bats) ไม้ตีจะต้องมีรูปร่างกลมทำจากไม้ทั้งชิ้นที่มีความแข็งโดยกลึงตามแนวขนานของเซลไม้หรืออาจจะทำจากโลหะทั้งชิ้นที่แข็งไม้ตีจะต้องไม่ยาวกว่า 34 นิ้ว (86.36 ซม.) มีเส้นผ่าศูนย์กลางจากส่วนที่ใหญ่ที่สุดไม่เกิน $2\frac{1}{4}$ นิ้ว (5. 72 ซม.) ได้ดีทุกชนิดจะต้องหนักไม่เกิน 38 ออนซ์ บริเวณปลายด้ามส่วนที่จับต้องมีปุ่มกันหลุด เพื่อความปลอดภัยขณะเหวี่ยงไม่ตีไม่ให้หลุดมือบริเวณคอคอดต่อจากปุ่มกันหลุดขึ้นมาเป็นบริเวณสวนที่จับยาว 10 นิ้ว (25. 40 ซม.)

และไม่เกิน 15 นิ้ว (58. 10 ซม.) และต้องมีผ้ายางหรือสิ่งที่คล้ายคลึงกับพันหุ้ม ไม้ตีที่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับตามกติกาจะต้องมีเครื่องหมาย ออฟฟิเชียลซอฟท์บอล

8. รองเท้า (shoes) ผู้เล่นทุกคนจะต้องสวมรองเท้าอาจจะสวมรองเท้าผ้าใบหรือหนังก็ได้พื้นเรียบหรือปุ่มยางถ้าพื้นเป็นปุ่มโลหะต้องนาวไม่เกิน 3 นิ้ว (1. 91 ซม.) และปุ่มต้องไม่แหลมคม (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล, 2534)

ทักษะพื้นฐานส่วนบุคคลในการเล่นกีฬาทุกชนิดนักกีฬาจำเป็นต้องเริ่มต้นฝึกหัดทักษะเบื้องต้นของกีฬาแต่ละชนิดตามหลักเกณฑ์ของกีฬาประเภทนั้น ๆ ให้ถูกต้องก่อนที่จะเสนอทั้งนี้เพราะในการเล่นกีฬาแต่ละประเภทย่อมจะมีหลักเบื้องต้นในการฝึกหัดเพื่อเป็นหลักนั้นพื้นฐานที่จะนำไปสู่ผลสำเร็จของกีฬาประเภทนั้น ๆ นอกจากนั้นแล้วยังลดอุบัติเหตุทางการกีฬาและมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬาอีกด้วยพื้นฐานและทักษะเบื้องต้นของกีฬาซอฟท์บอลที่นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนควรได้รับการวางรากฐานที่ถูกต้องในการฝึกหัดพอจะแบ่งออกได้ดังนี้

1. การรับ (Catching)
2. การขวาง (Throwing)
3. การตี (Batting)
4. การพิช (Pitching)
5. การสไลด์ (Slideing)

1. การรับ (Catching) เป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งของกีฬาซอฟท์บอลการรับมีลักษณะที่แตกต่างกันตามวิถีระดับและทิศทางของลูกบอลที่พุ่งมาหาผู้รับ แต่สิ่งที่คล้ายกันของการรับทุกแบบคือกลไกในการรับซึ่งผู้รับจะต้องมองที่ลูกซอฟท์บอลจะต้องระมัดระวังอยู่ตลอดเวลาว่าลูกซอฟท์บอลจะมายังด้านใดทางด้านซ้ายหรือขวาระดับอกเอวหรือข้ามศีรษะตลอดจนลักษณะของการกระดอนที่ปรากฏขึ้น

2. การขว้าง (Throwing) ทักษะการขว้างมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งของผู้เล่นฝ่ายรับผู้เล่นจะต้องฝึกหัดการขว้างลูกซอฟท์บอลให้มีประสิทธิภาพซึ่งการขว้างลูกซอฟท์บอลมีมากมายหลายแบบขึ้นอยู่กับโอกาสของการใช้ว่าสถานการณ์ใดควรจะใช้วิธีการขว้างแบบใดความมุ่งหมายเพื่อความรวดเร็วและแม่นยำให้ผู้รับสามารถรับลูกซอฟท์บอลได้ง่ายที่สุด ตลอดจนท่าทางและบุคคลิกลักษณะของการขว้างลูกซอฟท์บอลซึ่งการที่จะสามารถวางลูกซอฟท์บอลได้เป็นอย่างดีนั้นจะต้องมีการฝึกหัดหรือซ้อมการขว้างลูกซอฟท์บอลอยู่เป็นประจำจึงจะเกิดความชำนาญและความแม่นยำ

3. การตี (Batting) การตีมีความสำคัญสำหรับกีฬาซอฟท์บอลเป็นอย่างมากเพราะว่าถ้าผู้เล่นสามารถตีลูกได้แรงและแม่นยำจะทำให้เกมส์ในการเป็นฝ่ายรุกได้เปรียบดังนั้นการที่ในซอฟท์บอลเปรียบเสมือนอาวุธอย่างหนึ่งที่ทำให้ฝ่ายรับต้องพ่ายแพ้ทักษะของการตีขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลทักษะและความชำนาญจะมีมากน้อยขนาดไหนนั้นขึ้นอยู่กับการฝึกซ้อมของแต่ละบุคคล ซึ่งผู้ตีจะต้องเลือกขนาดและน้ำหนักของไม้ตีที่เหมาะมือไม่หนักหรือเบาจนเกินไป

4. การพิช (Pitching) ตำแหน่งของพิชเช่อร์จะพิชลูกซอฟท์บอเมื่อเริ่มเล่นเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดของทีมเที่อาจทำให้ทีมแพ้หรือชนะได้หากทีมใดมีผู้เล่นตำแหน่งพินเชอร์ที่มีความสามารถสูงคือนอกจากจะมีความแม่นยำในการพิฟลูกให้เข้าในเขตตีลูกดี (strike Zone) ยังสามารงบังคับลูกซอฟท์บอลให้ช้าหรือเร็วมุดหรือเกิดเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาแนวเขตตีลูกดียิ่งมีผลให้เกมส์รับของทีมเป็นเกมส์รับที่สวมบูรณ์ (Perfect games หมายถึงไม่มีผู้เล่นฝ่ายรุกคนใดวิ่งเข้าครอบครองเบส 1 ได้เลยจึงถือว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถของการเล่นตำแหน่งพิชเช่อร์ได้เป็นอย่างดี

5. การสไลด์ (Slideing) ในการเข้าเบสบางครั้งจะต้องใช้การสไลด์เพราะต้องหลบหลีกไม่ให้ฝ่ายรับแตะตัวด้วยลูกซอฟท์บอลถ้าฝ่ายรับแตะตัวฝ่ายรุกด้วยลูกซอฟท์บอลก่อนที่ฝ่ายรุกครอบครองเบสฝ่ายรุกจะต้องออก (out) ดังนั้นเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงคู่ต่อสู้ในเวลาอันคับขันการสไลด์จะมีประโยชน์มากแต่ให้พึงละเว้นจากการสไลด์เข้าสู่เบสที่ 1 หลังจากการการตีเพราะผิดกติกาแต่จะกระทำได้ในกรณีที่กลับเข้าสู่เบสเดิมเพราะวิ่งไปสู่เบส 2 ไม่สำเร็จ ซึ่งการสไลด์นี้พึงระวังการสไลด์เพราะต้องคำนึงถึงสภาพของสนามหากสนามเป็นพื้นแข็งขรุขระไม่ควรเสี่ยงในการสไลด์เพราะอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บได้ (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล 2539:64 - 102)

ประโยชน์ที่ได้รับจากกีฬาซอฟท์บอลในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลนั้นได้ประโยชน์เช่นเดียวกันกับการเล่นกีฬาประเภทอื่น ๆ ซึ่งนอกจะเป็นการเล่นเพื่อออกกำลังกายแล้วยังเป็นการเพิ่มพูนทักษะรวมไปถึงการพัฒนาการที่ 4 มกรากทางคานสมรรถภาพทางร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคมเป็นอย่างดียิ่งซึ่งสามารถกลาวออกเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

ประโยชน์ทางด้านร่างกายให้ประโยชน์ดังนี้

1. ร่างกายได้รับการฝึกหัดให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
2. มีการประสานงานกันในระบบต่าง ๆ ของอวัยวะในรางกายให้ดีขึ้น
3. การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพ
4. ทำให้ร่างกายได้รูปทรงที่ดี

5. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี

6. ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์

7. มีความต้านทานและภูมิคุ้มกันโรคได้ดีขึ้น

8. ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาการอย่างถูกต้องตามหลักการทางสรีรวิทยา

ประโยชน์ทางด้านจิตใจให้ประโยชน์ดังนี้

1. ฝึกหัดให้เป็นคนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

2. มีใจคอหนักแน่นและมีความอดทน, อดกลั้น

3. รู้จักการตัดสินใจที่ดีและสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี

4. รู้จักการเสียสละเพื่อส่วนรวม

5. เป็นคนมีเหตุผลรู้จักการคิดไตร่ตรอง

6. ฝึกให้เกิดความเพียรและความมานะพยายาม

7. ฝึกหัดให้เกิดมีน้ำใจที่กล้าหาญ

8. รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น

9. มีการควบคุมอารมณ์ได้ดี

10. เป็นคนรู้จักการรับผิดชอบ

ประโยชน์ทางด้านอารมณ์ให้ประโยชน์ดังนี้

1. ทำให้เกิดการควบคุมอารมณ์หรือระงับอารมณ์ได้ดี

2. ทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยที่ดี

3. มีความสุขุมรอบคอบและหนักแน่น.

4. เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคงไม่อ่อนไหวง่าย

5. ทำให้เป็นผู้มีอารมณ์ สนุกสนาน

6. มีความเชื่อมั่นในตนเอง

7. สามารถควบคุมสถานการณ์ได้

ประโยชน์ทางด้านสังคมให้ประโยชน์ดังนี้

1. สามารถเข้าสังคมได้ดี

2. รู้จักมารยาทในการเข้าสังคมทุกระดับชั้น

3. มีเพื่อนฝูงและเป็นที่รู้จักของสังคม

4. สามารถเป็นผู้นำและผู้ตามในสังคมได้

5. รู้จักการปรับตัวและมองสังคมในแง่ดี (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล, 2534)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

Nisbet (1995) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดโปรแกรมนันทนาการให้แก่นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีความผิดปกติทางด้านการทำงานของสมองที่ช้ากว่าปกติ ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยสำคัญที่ช่วยบอกถึงความสำเร็จของจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่นักเรียนนั้น ได้แก่ความต้องการของนักเรียน และประสบการณ์ของครูผู้สอน ปี ที่จบการศึกษา

Bollin, Voelkl, and Lapidos (1998) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะ บ้านแบบอิสระ โดยได้ใช้โปรแกรมนันทนาการ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ กับชายวัย 89 ปี ซึ่งเป็นโรคเครียด กับอาการซึมเศร้า ลักษณะของโปรแกรมจะมีการยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้ใช้โปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า โรคเครียดกับอาการซึมเศร้าได้ลดลงหลังจากทำการวิจัยในสัปดาห์ที่8

Szabo (2003) ได้ทำการวิจัยกึ่งทดลองถึงผลการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อเปรียบเทียบผลของอารมณ์ขันที่มีต่ออารมณ์และความวิตกกังวลโดยใช้กิจกรรมนันทนาการกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 39 คน เป็นชาย 22 คน หญิง 17 คน อายุระหว่าง 20 – 23 ผู้ร่วมทดลองทุกคนมีพื้นฐานวัฒนธรรม บริติชคอเคเชียส (อังกฤษผิวขาว) ทุกคนมีสุขภาพดี ไม่สูบบุหรี่ และสามารถออกกำลังกายได้ ซึ่งได้ข้อมูลจากแบบสอบถาม Physical Activity Readiness ปี โดยทำการทดลองเป็นรายสัปดาห์ 3 ครั้ง 3 สถานการณ์ มีกิจกรรมคือ การวิ่งจ็อกกิ้งด้วยความเร็วที่ตัวอย่างกำหนดเอง ชมการพูดที่คล้ายกับเดี่ยวไมโครโฟน และดูรายการสารคดี อารมณ์และความวิตกจะถูกวัดก่อนและหลังทำกิจกรรม 5 นาที โดยใช้ Subject Exercise Experience Scale และ Speilberger State Anxiety Inventory ทั้งการหัวเราะและการออกกำลังกาย ต่างมีผลบวกกับความกังวลใจ และความเป็นอยู่ แต่การหัวเราะจะช่วยลดความกังวลซึ่งมีผลมาจากความเครียดได้ดีกว่าการออกกำลังกาย จากผลการทดสอบดังกล่าว เราสามารถสรุปได้ว่าการหัวเราะจะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ดีในด้านจิตใจเทียบได้กับการออกกำลังกาย ผลการวิจัยคือการใช้การออกแบบระหว่างผู้เข้าร่วมการทดลองภาคสนามนี้ระบุ 20 นาทีของการขำขัน และ 20 นาทีของการวิ่งหรือจ็อกกิ้งในความเร็วที่กำหนดเอง มีผลดีต่ออารมณ์และความวิตกกังวลของผู้เข้าร่วม การศึกษายังเปิดเผยว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น หลังจากการหัวเราะและออกกำลงักายมีค่าเท่ากัน แต่ผลของการหัวเราะในการลดความวิตกกังวลดีกว่าการออกกำลังกาย

Mcdowell (1995) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง เปรียบเทียบระหว่างเด็กวัยรุ่นสองกลุ่มที่มีความต้องการสูงที่จะใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมที่เด็กได้เข้าร่วมในเวลาว่างได้แก่ ชมกีฬา ดูภาพยนตร์ จับกลุ่ม พูดโทรศัพท์ การฟังดนตรี สนทนา ว่ายน้ำ และยังพบว่าปัญหาที่ทำให้วัยรุ่นไม่สะดวกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนปรารถนาได้นั้น ก็คือความจำกัดของโอกาสและเวลา

Mathieu (2004) ได้ศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลองของโปรแกรมนันทนาการบำบัดเรื่องการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการจัดการกับตนเอง ซึ่งรวมถึงการควบคุมอารมณ์ และความเครียด ของเยาวชนที่เป็นเยาวชนชายที่ถูกทารุณกรรมในบริเวณ เซาท์แคริฟอเนีย จำนวน 18 คน โดยใช้แบบทดสอบ School Social Behavior Scales (SSBS) เพื่อจะเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ใช้ระยะเวลาทดลอง 10 สัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ให้ 1 กลุ่มที่เป็นกลุ่มควบคุม และอีก 2 กลุ่มเป็นกลุ่มทดลองให้เข้าโปรแกรมนันทนาการบำบัดซึ่งกลุ่มทดลองได้ใส่กิจกรรมที่แตกต่างกัน ผู้จัดโปรแกรมคือ นักจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญนันทนาการบำบัด (CTRS) ประกอบด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต จัดการความเครียด การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว เพิ่มสมรรถภาพทางกาย และเมื่อเข้าโปรแกรมนันทนาการบำบัดเสร็จสิ้นจึงให้ทั้ง 3 กลุ่มทำแบบทดสอบเดิมแล้วนำมาเปรียบเทียบ ผลการทดลองคือกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($p>.05$) และกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.2 งานวิจัยในประเทศ

กัลพฤกษ์ พลศร (2559)ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมเวลาว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการว่างของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ผลการวิจัยพบว่า : 1) หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง หลังการขยายผลการศึกษาของ จังหวัดสุราษฎร์ธานี, จังหวัดขอนแก่น, จังหวัดเชียงใหม่ และ จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าการทดลอง

ธนธร เจริญราช (2546) ทำการวิจัยศึกษาทักษะทางสังคมและความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยทักษะทางสังคมของนักเรียนที่มี

ความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังจากเข้าร่วมการจัดกิจกรรมศิลปนั้น มีทักษะสูงขึ้น และระดับความเครียดของนักเรียนหลังจากการจัดกิจกรรมศิลปะลดลง

แสงเดือน โอทาน (2546) ได้วิจัยศึกษาเรื่องกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย พบว่า ปัจจัยในการเลือกใช้กลยุทธ์และจำนวนการใช้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและสถานการณ์ ในขณะที่อยู่ช่วงการแข่งขันในระหว่างการแข่งจะมีความเครียดดความกดดันเพิ่มขึ้น นักกีฬามีการเลือกใช้กลยุทธ์ต่างๆอย่างน่าสนใจ ระหว่างการฝึกซ้อมมีลำดับการเลือกใช้กลยุทธ์ที่แตกต่างกันบ้างเล็กน้อย แต่ในระหว่างการแข่งนั้นไม่มีความต่าง สรุป กลยุทธ์ที่นักกีฬาเลือกใช้ได้ดังนี้ กิจกรรมนันทนาการ กลยุทธ์การผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ กลยุทธ์การสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา การใช้สารอื่นๆ

รุ่งกานต์ จริยาภิรัต (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักกีฬายิมนาสติกในเขตกรุงเทพมหานคร ต้องการการใช้เวลาว่างเพื่อคลายความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก นันทนาการดนตรีและร้องเพลงอยู่ในระดับมาก

ปฐมพร บำเรอ (2554) ได้ศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ ในเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี พบว่า การใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมสามารถพัฒนาทักษะทางด้านบัลเล่ต์ในเด็กอายุ 7 – 10 ปี และยังมีการพัฒนาทักษะบัลเล่ต์ได้เร็วกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนตามปกติ เพราะความพร้อมในการเรียนก็เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ที่ดีขึ้น มีความเข้าใจในบทเรียนได้อย่างรวดเร็วและสร้างความสนุกสนานในบทเรียน ซึ่งทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการเรียน

ทักสินันท์ แก้วทิพยเนตร (2555) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการคลายความเครียดของนักยิมนาสติกรุ่นยุวชน สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี พบว่า นักยิมนาสติกรุ่นยุวชนที่เป็นกลุ่มทดลองมีความเครียดลดน้อยลงเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยการใช้กิจกรรมนันทนาการทั้ง 5ประเภทได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา ประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ ประเภทการพัฒนาจิตใจ ประเภทศิลปหัตถกรรม และประเภทวรรณกรรม ทำให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ เกิดความสนุกสนานและไม่รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการฝึกซ้อม และนักกีฬายิมนาสติกรุ่นยุวชนมีความเครียดต่ำลงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่นั้นมีความเครียดที่ระดับปกติหรือไม่เครียด ต่อมามีความเครียดระดับปานกลางถึงมาก

และเมื่อเกิดความเครียด นักศึกษาจะปฏิบัติตัวด้วยวิธีต่างๆทุกครั้งเมื่อเกิดความเครียด เช่น การหาความเพลิดเพลิน และ การจัดการกับความคิดตนเองด้วยการยอมรับความเป็นจริง เป็นต้น

อารีรัตน์ สูงสมสกุล (2557) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของประชาชนในจังหวัดตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ 2) อุปสรรคที่ขัดขวางการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,111 คนได้มาจากการสุ่มจากประชาชนที่อาศัยอยู่ ในจังหวัดตะวันออกเฉียงเหนือผลการวิจัยพบว่า :- 1) ความถี่ที่ประชาชนเข้าร่วมมากที่สุดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คือ3 เดือน/ครั้งลักษณะของรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างมากที่สุดคือ เข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัว (31.52%) รองลงมา คือไปกับเพื่อน (30.85%) และไปตามลำพัง(29.94%) กิจกรรมที่ประชาชนเข้าร่วมมากที่สุดสามอันดับแรกได้แก่ การดูโทรทัศน์/วีดีโอ (95.86%) การอ่านหนังสือ (95.59%) และการฟังเพลง (88.21%) และ 2) อุปสรรคที่ขัด ขวางการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของประชาชนมากที่สุดสามอันดับแรกได้แก่ การไม่มีเวลา (35.46%) การขาดความรู้/ทักษะ(25.29%) และการไม่มีเงิน (23.13%)

ธันยนันท์ ทองบุญตา (2555) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลว่างของนักศึกษาโดยรวมและในด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านการทำงานนอกเวลา พบว่า นักศึกษาให้ความสำคัญด้านส่วนตัวมากเป็นลำดับแรก ลองลงมาคือพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านการทำงานนอกเวลา ด้านการเรียน และ ด้านสังคม ตามลำดับ และ นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านสังคมและด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่รัดับ 0.05

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research)ที่เป็นการจัดกระทำข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างกับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำสถิติ และการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร จำนวน 220 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร โดยวิธีการคำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร (Krejcie and Morgan, 1970) ซึ่งไม่ทราบประชากรแน่นอน อ้างอิงจากช่วงชั้นประชากร 220 คนได้กลุ่มตัวอย่าง 140 คน โดยทางผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลจำนวน 140 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling)

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ 1. การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยแบ่งตามทีมซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ออกเป็น 6 มหาวิทยาลัย ประกอบด้วย

1.1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.2 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

1.3 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง

1.4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.5 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

1.6 มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ขั้นที่ 2 แบ่งสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละมหาวิทยาลัย ให้เท่ากัน คำนวณจากจำนวนตัวอย่าง และจำนวนมหาวิทยาลัย ได้ตัวอย่างในแต่ละมหาวิทยาลัย 30 ตัวอย่าง รวมเป็น 6 มหาวิทยาลัย 180 ตัวอย่าง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ศึกษาการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้

1. แบบประเมินการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ

2. แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข SPST-20

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง และความเครียดของนักกีฬาเพื่อเป็นข้อมูลในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ศึกษาเอกสาร ตำราและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักเกณฑ์ วิธีการสร้างเครื่องมือและสถิติเพื่อการวิจัย ที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับงานวิจัยการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างกับความเครียดของนักกีฬา เพื่อให้ทราบถึงโครงสร้าง และใช้เป็นแนวทางในการออกแบบเครื่องมือ

3. ผู้วิจัยสร้างแบบประเมิน การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาและแบบวัดความเครียดของนักกีฬา ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี และสถานศึกษา มีระดับการวัดข้อมูลดังนี้

1. เพศ ระดับการชี้วัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)

2. ชั้นปี ระดับการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale)

3. สถานศึกษา ระดับการชี้วัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)

ตอนที่ 2 ส่วนที่ 1 แบบวัดความเครียด (SPST - 20) โดย กรมสุขภาพจิต เป็นคำถามแบบประเมินค่า 5 ระดับ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในการวัดระดับความเครียด ดังนี้

1 หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
2 หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3 หมายถึง	รู้สึกเครียดปาดกลาง
4 หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
5 หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด
การแปลผล	
ผลคะแนน 0 – 23 คะแนน	เครียดน้อย
ผลคะแนน 24 – 41 คะแนน	เครียดปานกลาง
ผลคะแนน 42 – 61 คะแนน	เครียดมาก
ผลคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป	เครียดมากที่สุด

ตอนที่ 2 ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการ เป็นแบบมาตรวัดของลิเคอร์ท แบ่งคำตอบเป็น 5 ระดับ ดังนี้

5 หมายถึง	เห็นด้วยอย่างมาก
4 หมายถึง	เห็นด้วย
3 หมายถึง	ปานกลาง
2 หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
1 หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก
การแปลผล	
ผลคะแนน 4.51 – 5.00	มีส่วนร่วมอยู่ในระดับมากที่สุด
ผลคะแนน 3.51 – 4.50	มีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก
ผลคะแนน 2.51 – 3.50	มีส่วนร่วมอยู่ในระดับปานกลาง

ผลคะแนน 1.51 – 2.50 มีส่วนร่วมอยู่ในระดับน้อย

ผลคะแนน 0.51 – 1.50 มีส่วนร่วมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

4. นำแบบประเมิน และแบบวัดที่สร้างเสร็จเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงแก้ไขในเรื่องสำนวนภาษาให้มีข้อความรัดกุม เข้าใจง่าย ทั้งนี้เพื่อให้ข้อความที่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย

5. นำแบบประเมิน และแบบทดสอบที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของคณะกรรมการนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเกี่ยวกับรูปแบบการใช้เวลาว่าง และด้านวัดผลประเมินผลจำนวน 5 ท่าน เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์(ContentValidity) และตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาภาษาที่ใช้ และหาค่าความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและผู้วิจัยทำการแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยกำหนดค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00

6. การทดลองใช้(Try Out) นำแบบประเมิน การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง และแบบวัดความเครียด ที่ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิและแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่ไม่ใช่ประชากรกลุ่มตัวอย่าง นักกีฬาซอฟท์บอลจำนวน 40 คน นำแบบสอบถาม และแบบทดสอบที่ผ่านการทดลองใช้มาตรวจวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (ReliabilityError Free) โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (; Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.825

7. นำแบบประเมิน และแบบวัด ที่ผ่านการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับประชากรกลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. คัดเลือกผู้ช่วยวิจัยที่มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี มีมนุษย์สัมพันธ์ดีและมีความรู้พื้นฐานด้านการใช้เวลาว่างจำนวน 2 คน

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม และแบบวัดออกสำรวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

3. นำแบบประเมินการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและแบบวัดความเครียดที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำสถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 จำนวนค่าร้อยละ (Percentage)

1.2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard deviation)

2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 ตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง และแบบวัดความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา(Content Validity) ใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะที่ต้องการวัดคำนวณจากสูตร

2.2 การวัดความเชื่อมั่นแบบประเมินที่เป็นมาตราส่วนประเมินค่า ใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (; Coefficient) ของครอนบาค

3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยจะทำการตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 หรือที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ จากสูตร

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

เมื่อ F แทนค่าสถิติใช้พิจารณาใน F-Distribution

Ms_b แทนค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

Ms_w แทนค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

3.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic)

สถิติใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย อ้างอิงค่าสถิติต่างๆที่เกิดขึ้นในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยทางสถิติ เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ และตัวแปรตามโดยใช้สถิติ ดังนี้

สถิติ T-test ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มีอิสระจากกัน 2 กลุ่ม

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_1^2}{n_2}}}$$

เมื่อ t แทนค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน t-distribution

X_1, X_2 แทนค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1 และ 2 ตามลำดับ

S_1^2, S_2^2 แทนค่าความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และ 2 ตามลำดับ

n1, n2 แทนขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และ 2 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยจะทำการตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 หรือที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ จากสูตร

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

เมื่อ F แทนค่าสถิติใช้พิจารณาใน F-Distribution

Msb แทนค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

Msw แทนค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างกับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การสื่อสารความหมายตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้แสดงความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t-distridution
**	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยการแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ จำแนกตาม เพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา และมหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยการแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ จำแนกตาม เพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา และกำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัย

ตาราง 1การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป (n=180)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	116	64.40
หญิง	64	35.60
รวม	180	100.00
ชั้นปีที่กำลังศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	30	16.70
ชั้นปีที่ 2	50	27.80
ชั้นปีที่ 3	54	30.00
ชั้นปีที่ 4	40	22.20
ชั้นปีที่ 5	6	3.30
รวม	180	100.00
กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัย		
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	30	16.70
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	30	16.70
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	30	16.70
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	30	16.70
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง	30	16.70
มหาวิทยาลัยรามคำแหง	30	16.70
รวม	180	100.00

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา จำนวน 180 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 64.40 และเพศหญิง จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 35.60

ชั้นปีที่กำลังศึกษาของนักศึกษา ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 รองลงมา กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 27.80 รองลงมา กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 22.20 ตามด้วย กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70 และ กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 5 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.30 ตามลำดับ

สถาบันที่นักศึกษากำลังศึกษา คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70 มหาวิทยาลัยเทคโนลีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70 และมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

ตาราง 2ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร รายข้อ (n=180)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	3.29	0.98	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	3.48	1.02	ปานกลาง
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.18	0.87	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	3.17	0.95	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.40	0.90	ปานกลาง
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.48	0.91	ปานกลาง
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.46	0.95	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	3.51	0.95	เห็นด้วย
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.31	0.88	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	3.33	0.97	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.10	0.97	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.39	0.87	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.34	0.93	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.34	0.98	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.19	0.99	ปานกลาง
รวม	3.33	0.55	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.33 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่เห็นด้วย ได้แก่ ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรม

ที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 3.51 , S.D. = 0.95) รองลงมา คือ เข้าร่วมในระดับปานกลาง ได้แก่ กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 3.48 , S.D. = 1.02) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 3.48 , S.D. = 0.91) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.46 , S.D. = 0.95) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.40 , S.D. = 0.90) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.39 , S.D. = 0.87) กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.34 , S.D. = 0.93) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.34 , S.D. = 0.98) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 0.97) ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.31 , S.D. = 0.88) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 3.29 , S.D. = 0.98) ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.19 , S.D. = 0.99) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.18 , S.D. = 0.87) ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 3.17 , S.D. = 0.95) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 3.10 , S.D. = 0.97) ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศชาย รายข้อ (n=116)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	3.28	0.93	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	3.48	0.99	ปานกลาง
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.16	0.91	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	3.17	0.98	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.39	0.87	ปานกลาง
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.44	0.96	ปานกลาง
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.31	0.96	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	3.47	0.99	ปานกลาง
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.25	0.85	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	3.17	0.98	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.06	0.97	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.33	0.93	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.38	0.90	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.36	0.91	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.27	1.03	ปานกลาง
รวม	3.30	0.95	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.30 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศชาย ทั้งหมดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 3.48 , S.D. = 0.99) ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 3.47 , S.D. = 0.99) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 3.44 , S.D. = 0.96)

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.39 , S.D. = 0.87) กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.38 , S.D. = 0.90) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.36 , S.D. = 0.91) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 0.93)การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.31 , S.D. = 0.96) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 3.28 , S.D. = 0.93) ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.27 , S.D. = 1.03) ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.25 , S.D. = 0.85) ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 3.17 , S.D. = 0.98) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 3.17 , S.D. = 0.98) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.16 , S.D. = 0.91) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 3.06 , S.D. = 0.97) ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศหญิง รายข้อ (n=64)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	3.30	1.01	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	3.48	1.03	ปานกลาง
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.19	0.85	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	3.17	0.94	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.41	0.92	ปานกลาง
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.50	0.89	เห็นด้วย
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.54	0.94	เห็นด้วย
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	3.53	0.94	เห็นด้วย
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.34	0.90	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	3.42	0.95	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.12	0.97	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.42	0.85	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.32	0.95	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.33	1.01	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.15	0.97	ปานกลาง
รวม	3.35	0.94	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.94 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศหญิง ที่เห็นด้วยกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.54 , S.D. = 0.94) ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 3.53 , S.D. = 0.94) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับ

การเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 3.50 , S.D. = 0.89) ตามลำดับ รองลงมาพบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศหญิงกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่อยู่ระดับปานกลาง ได้แก่ กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 3.48 , S.D. = 1.03) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 3.42 , S.D. = 0.95) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.42 , S.D. = 0.85)กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.41 , S.D. = 0.92)ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.34 , S.D. = 0.90)ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 1.01)กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.32 , S.D. = 0.95) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 3.30 , S.D. = 1.01) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.19 , S.D. = 0.85) ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 3.15 , S.D. = 0.97)ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.27 , S.D. = 1.03) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างแม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 3.12 , S.D. = 0.97) ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 1 รายข้อ (n=30)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	3.43	1.07	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	3.57	1.04	เห็นด้วย
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.23	1.01	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	3.10	0.88	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.60	0.81	เห็นด้วย
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.67	0.96	เห็นด้วย
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.53	1.01	เห็นด้วย
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	3.67	0.99	เห็นด้วย
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.20	1.00	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	3.57	1.17	เห็นด้วย
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.13	1.17	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.37	0.96	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.37	0.96	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.27	1.05	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.83	1.09	ปานกลาง
รวม	3.37	1.01	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.37 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 1.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 1 ที่เห็นด้วยกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 3.67 , S.D. = 0.96) ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 3.67 , S.D. = 0.99) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.60 ,

S.D. = 0.81) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 3.57 , S.D. = 1.04) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 3.57 , S.D. = 1.17) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.53 , S.D. = 1.01) ตามลำดับ รองลงมาพบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 1 กับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่อยู่ระดับปานกลาง ได้แก่ ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 3.43 , S.D. = 1.07) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.37 , S.D. = 0.96) กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.37 , S.D. = 0.96) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.27 , S.D. = 1.05) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.23 , S.D. = 1.01)ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.20 , S.D. = 1.00) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 3.13 , S.D. = 1.17) ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 3.10 , S.D. = 0.88)ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 1.09) ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 2 รายข้อ (n=50)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	3.34	1.04	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	3.70	1.07	เห็นด้วย
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.26	0.90	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	3.06	1.00	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.48	0.89	ปานกลาง
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.52	0.89	เห็นด้วย
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.54	0.79	เห็นด้วย
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	3.60	0.88	เห็นด้วย
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.38	0.81	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	3.44	0.86	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.02	0.80	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.34	0.87	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.32	0.96	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.40	1.05	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.18	0.87	ปานกลาง
รวม	3.37	0.91	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 2 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.37 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.91 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 2 ที่เห็นด้วยกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 3.70 , S.D. = 1.07) ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 3.60 , S.D. = 0.88) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.54

, S.D. = 0.79)หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 3.52 , S.D. = 0.89) ตามลำดับ รองลงมาพบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 2 กับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่อยู่ระดับปานกลาง ได้แก่ กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.48 , S.D. = 0.89) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 3.44 , S.D. = 0.86) ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.40 , S.D. = 1.05) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 3.34 , S.D. = 1.04) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.34 , S.D. = 0.87) กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.32 , S.D. = 0.96) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.26 , S.D. = 0.90)ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.18, S.D. = 0.87) ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 3.06, S.D. = 1.00) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.38 , S.D. = 0.81) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 3.02 , S.D. = 0.80)ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 3 รายข้อ (n=54)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	3.26	0.87	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	3.48	0.95	ปานกลาง
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.11	0.84	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	3.24	0.93	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.22	0.95	ปานกลาง
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.50	0.93	เห็นด้วย
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.39	0.98	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	3.41	0.92	ปานกลาง
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.35	0.85	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	3.13	0.97	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.11	1.06	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.48	0.84	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.39	0.98	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.41	0.86	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.30	0.98	ปานกลาง
รวม	3.32	0.93	ปานกลาง

จากตารางที่ 7 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.32 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 3 ที่เห็นด้วยกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 3.50 , S.D. = 0.93) รองลงมาพบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 3 กับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

ที่อยู่ระดับปานกลาง ได้แก่ กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 3.48 , S.D. = 0.95) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.48 , S.D. = 0.84) ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 3.41 , S.D. = 0.92) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.41 , S.D. = 0.86) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.39 , S.D. = 0.98) กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.39 , S.D. = 0.98) ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.35 , S.D. = 0.85) ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.30, S.D. = 0.98) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 3.26 , S.D. = 0.87) ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 3.24, S.D. = 0.93)กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.22 , S.D. = 0.95การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 3.13 , S.D. = 0.97) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.11 , S.D. = 0.84) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 3.11 , S.D. = 1.06) ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 4 รายข้อ (n=40)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	3.28	0.99	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	3.30	0.97	ปานกลาง
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.15	0.83	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	3.25	0.98	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.43	0.90	ปานกลาง
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.35	0.89	ปานกลาง
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.43	1.06	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	3.50	1.09	เห็นด้วย
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.28	0.96	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	3.38	0.93	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.13	0.97	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.43	0.84	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.28	0.85	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.28	1.01	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.33	1.05	ปานกลาง
รวม	3.32	0.95	ปานกลาง

จากตารางที่ 8 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.32 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 4 ที่เห็นด้วยกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 3.50 , S.D. = 01.09) รองลงมา พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 4 กับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่อยู่ระดับปานกลาง ได้แก่

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.43 , S.D. = 0.90) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.43 , S.D. = 1.06) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.43 , S.D. = 0.84) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 3.38 , S.D. = 0.93) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 3.35 , S.D. = 0.89) ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.33, S.D. = 1.05)กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 3.30 , S.D. = 0.97) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 3.28 , S.D. = 0.99) ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.28 , S.D. = 0.96) กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.28 , S.D. = 0.85) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.28 , S.D. = 1.01) ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 3.25, S.D. = 0.98) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.15 , S.D. = 0.83) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างแม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 3.13 , S.D. = 0.97) ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 5 รายข้อ (n=6)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	2.67	0.82	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	2.50	0.84	ปานกลาง
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.00	0.63	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	3.33	1.03	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.17	0.98	ปานกลาง
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	2.83	0.75	ปานกลาง
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.33	1.03	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	2.83	0.41	เห็นด้วย
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.00	0.89	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	2.83	0.75	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.33	0.52	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	2.83	0.98	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.33	0.82	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.00	0.89	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.17	0.98	ปานกลาง
รวม	3.01	0.82	ปานกลาง

จากตารางที่ 9 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 5 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.01 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.82 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 4 ที่เห็นด้วยกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 0.41) รองลงมา พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 5 กับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่อยู่ระดับปานกลาง ได้แก่

ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 3.33, S.D. = 1.03) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 1.03) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 0.52) กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 0.82) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.17 , S.D. = 0.98) ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.17, S.D. = 0.98) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.00 , S.D. = 0.63) ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.00 , S.D. = 0.89) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.00 , S.D. = 0.89) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 0.75) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 0.75)กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 0.98) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 2.67 , S.D. = 0.82) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 0.84) ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รายข้อ (n=30)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	2.87	0.73	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	3.27	0.91	ปานกลาง
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.30	0.92	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	2.93	1.01	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	2.87	0.86	ปานกลาง
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.20	0.81	ปานกลาง
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	2.93	0.87	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	3.20	0.96	ปานกลาง
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	2.93	0.87	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	3.03	0.89	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.23	0.90	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.27	0.98	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.07	0.91	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.10	0.88	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.03	1.00	ปานกลาง
รวม	3.08	0.90	ปานกลาง

จากตารางที่ 10 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งหมดพึงพอใจกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่อยู่ในระดับปานกลาง ดังนี้ หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.30 ,

S.D. = 0.92) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 2.27 , S.D. = 0.91) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.27 , S.D. = 0.98) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 3.23 , S.D. = 0.90) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 2.20 , S.D. = 0.81)ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 0.41) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.10 , S.D. = 0.88)การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 3.03 , S.D. = 0.89) กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.07 , S.D. = 0.89) ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.03, S.D. = 1.00)ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 2.93, S.D. = 1.01) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 2.93 , S.D. = 0.87) ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 2.93 , S.D. = 0.87) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 2.87 , S.D. = 0.73) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 2.87 , S.D. = 0.86) ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รายข้อ (n=30)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	2.97	0.81	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	2.80	0.89	ปานกลาง
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	2.90	0.76	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	2.97	0.89	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	2.90	0.88	ปานกลาง
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.03	0.81	ปานกลาง
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.03	0.76	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	2.90	0.76	ปานกลาง
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	2.90	0.80	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	3.07	0.78	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	2.77	0.77	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.03	0.81	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.13	0.82	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	2.63	0.72	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.00	0.79	ปานกลาง
รวม	2.94	0.80	ปานกลาง

จากตารางที่ 11 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.94 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทั้งหมดพึงพอใจกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่อยู่ในระดับปานกลาง ดังนี้ กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.13 , S.D. =

0.82) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 3.07 , S.D. = 0.78)) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 3.03 , S.D. = 0.81) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.03 , S.D. = 0.76) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.03 , S.D. = 0. 81) ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.00, S.D. = 0.79) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 2.97 , S.D. = 0.81) ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 2.97, S.D. = 0.89) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 2.90 , S.D. = 0.76) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 2.90 , S.D. = 0.88) ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 2.90 , S.D. = 0.76) ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 2.90 , S.D. = 0.80)กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 2.80 , S.D. = 0.89) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 2.77, S.D. = 0.77) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 2.63 , S.D. = 0.72 ตามลำดับ

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ รายข้อ (n=30)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	3.13	1.11	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	3.03	1.03	ปานกลาง
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.30	1.09	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	3.33	0.88	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.43	0.90	ปานกลาง
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.27	1.08	ปานกลาง
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.23	1.04	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	3.33	1.03	ปานกลาง
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.27	0.87	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	2.90	1.03	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	2.90	1.03	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.10	0.80	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.07	1.14	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.00	0.87	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.10	0.88	ปานกลาง
รวม	3.16	0.99	ปานกลาง

จากตารางที่ 12 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ทั้งหมดพึงพอใจกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่อยู่ในระดับปานกลาง ดังนี้ กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่น

ชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.43 , S.D. = 0.90) ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 3.33, S.D. = 0.88) ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 1.03) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.30 , S.D. = 1.09) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 3.27 , S.D. = 1.08) ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.27 , S.D. = 0.87) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.23 , S.D. = 1.04) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 3.13 , S.D. = 1.11) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.10 , S.D. = 0. 80) ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.10, S.D. = 0.88) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 3.03 , S.D. = 1.03)กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.07 , S.D. = 1.14) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.00 , S.D. = 0.87) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 2.90 , S.D. = 1.03) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างแม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 2.90, S.D. = 1.03) ตามลำดับ

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รายข้อ (n=30)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	3.73	1.17	เห็นด้วย
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	3.80	0.96	เห็นด้วย
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.40	0.93	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	3.53	1.11	เห็นด้วย
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.63	1.00	เห็นด้วย
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.90	0.96	เห็นด้วย
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.80	1.00	เห็นด้วย
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	3.73	0.87	เห็นด้วย
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.90	1.03	เห็นด้วย
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	3.70	1.15	เห็นด้วย
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.63	1.00	เห็นด้วย
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.70	0.92	เห็นด้วย
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.77	0.90	เห็นด้วย
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.67	1.03	เห็นด้วย
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.87	0.97	เห็นด้วย
รวม	3.72	1.00	เห็นด้วย

จากตารางที่ 13 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยรวมเห็นด้วยต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง มีค่าเฉลี่ย 3.72 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 1.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่เห็นด้วยกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม

($\bar{X}$ = 3.90 , S.D. = 0.96)ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.90 , S.D. = 1.03) ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.87, S.D. = 0.97) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 3.80 , S.D. = 0.96) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.80 , S.D. = 1.00) กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.77 , S.D. = 0.90) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 3.73 , S.D. = 1.17) ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 3.73 , S.D. = 0.87) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 3.70 , S.D. = 1.15) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.70 , S.D. = 0.92) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.67 , S.D. = 1.03) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.63 , S.D. = 1.00) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 3.63 , S.D. = 1.00) ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 3.53, S.D. = 1.11) ตามลำดับ รองลงมาพบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่อยู่ระดับปานกลาง ได้แก่ หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.40 , S.D. = 0.93)

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง รายข้อ (n=30)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	3.47	0.78	ปานกลาง
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	4.00	0.83	เห็นด้วย
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	2.77	0.63	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	2.80	0.55	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.67	0.61	เห็นด้วย
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	3.47	0.63	ปานกลาง
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	3.67	0.55	เห็นด้วย
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	3.73	0.69	เห็นด้วย
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.30	0.47	ปานกลาง
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	3.27	0.52	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	2.50	0.78	ปานกลาง
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.40	0.62	ปานกลาง
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.47	0.73	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.43	0.57	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.90	0.92	ปานกลาง
รวม	3.32	0.66	ปานกลาง

จากตารางที่ 14 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง โดยรวมมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.32 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง ที่เห็นด้วยกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ได้แก่

กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 4.00 , S.D. = 0.83) ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 3.73 , S.D. = 0.69) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.67 , S.D. = 0.61) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.67 , S.D. = 0.55) ตามลำดับ รองลงมาพบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่อยู่ระดับปานกลาง ได้แก่ ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 3.47 , S.D. = 0.78) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 3.47 , S.D. = 0.63) กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.47 , S.D. = 0.73) ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.43 , S.D. = 0.57) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.40 , S.D. = 0.62) ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.30 , S.D. = 0.47) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 3.27 , S.D. = 0.52) ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 2.90, S.D. = 0.92) ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 2.80, S.D. = 0.55) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 2.77 , S.D. = 0.63) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 0.78) ตามลำดับ

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง รายข้อ (n=30)

การใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ	3.60	0.93	เห็นด้วย
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข	4.00	0.83	เห็นด้วย
3. หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ	3.40	0.67	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย	3.47	0.97	ปานกลาง
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า	3.90	0.61	เห็นด้วย
6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม	4.00	0.74	เห็นด้วย
7. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง	4.10	0.84	เห็นด้วย
8. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ	4.13	0.90	เห็นด้วย
9. ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.53	0.82	เห็นด้วย
10. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป	4.03	0.85	เห็นด้วย
11. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.57	0.82	เห็นด้วย
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง	3.83	0.83	เห็นด้วย
13. กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า	3.53	0.86	เห็นด้วย
14. ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	4.20	0.92	เห็นด้วย
15. ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.23	1.10	ปานกลาง
รวม	3.77	0.85	เห็นด้วย

จากตารางที่ 15 แสดงว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยรวมมีความพึงพอใจเห็นด้วยต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง มีค่าเฉลี่ย 3.77 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.85 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับ มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่เห็นด้วยกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 4.20 , S.D.

= 0.92) ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ ($\bar{X}$ = 4.13 , S.D. = 0.90) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง ($\bar{X}$ = 4.10 , S.D. = 0.84) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ($\bar{X}$ = 4.03 , S.D. = 0.85) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ($\bar{X}$ = 4.00 , S.D. = 0.83) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม ($\bar{X}$ = 4.00 , S.D. = 0.74) กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.90 , S.D. = 0.61) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง ($\bar{X}$ = 3.83 , S.D. = 0.83) ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชอบ ($\bar{X}$ = 3.60 , S.D. = 0.93) ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ($\bar{X}$ = 3.57 , S.D. = 0.82) ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ($\bar{X}$ = 3.53 , S.D. = 0.82) กิจกรรมการใช่เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า ($\bar{X}$ = 3.53 , S.D. = 0.86) ตามลำดับ รองลงมา พบว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่อยู่ระดับปานกลาง ได้แก่ ข้าพเจ้ายังทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย ($\bar{X}$ = 3.47,S.D. = 0.97) หากไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบชีวิตก็ไม่มีรสชาติ ($\bar{X}$ = 3.40 , S.D. = 0.67) ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.23, S.D. = 1.10) ตามลำดับ

ตาราง 16 สรุปค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร (n=180)

ข้อมูลทั่วไป	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการมีส่วนร่วม
เพศ			
ชาย	3.30	0.95	ปานกลาง
หญิง	3.35	0.94	ปานกลาง
ชั้นปีที่กำลังศึกษา			
ชั้นปีที่ 1	3.37	1.01	ปานกลาง
ชั้นปีที่ 2	3.37	0.91	ปานกลาง
ชั้นปีที่ 3	3.32	0.93	ปานกลาง
ชั้นปีที่ 4	3.32	0.95	ปานกลาง
ชั้นปีที่ 5	3.01	0.82	ปานกลาง
กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัย			
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	3.08	0.90	ปานกลาง
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	2.94	0.80	ปานกลาง
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	3.16	0.99	ปานกลาง
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	3.72	1.00	มาก
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง	3.32	0.66	ปานกลาง
มหาวิทยาลัยรามคำแหง	3.77	0.85	มาก

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร (n=180)

รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการมีส่วนร่วม
ด้านความพึงพอใจ	3.27	0.95	ปานกลาง
ด้านความสนใจ	3.44	0.96	ปานกลาง
ด้านความเข้มข้น	3.41	0.94	ปานกลาง
ด้านความสำคัญ	3.40	0.96	ปานกลาง
ด้านการมีความหมายกับชีวิต	3.30	0.98	ปานกลาง
ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต	3.27	0.91	ปานกลาง
รวม	3.35	0.94	ปานกลาง

จากตารางที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและลำดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน พบว่านักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร เห็นด้วยปานกลาง กับการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง ($\bar{X}$ = 3.35 , S.D. = 0.94) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่านักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร เห็นด้วยปานกลางการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง ด้าน ด้านความสนใจ ($\bar{X}$ = 3.44 , S.D. = 0.96), ด้านความเข้มข้น ($\bar{X}$ = 3.41 , S.D. = 0.94), ด้านความสำคัญ ($\bar{X}$ = 3.40 , S.D. = 0.96), ด้านการมีความหมายกับชีวิต ($\bar{X}$ = 3.30 , S.D. = 0.98),ความพึงพอใจ ($\bar{X}$ = 3.27 , S.D. = 0.95), ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต ($\bar{X}$ = 3.27 , S.D. = 0.91)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร รายข้อ (n=180)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.61	1.01	รู้สึกเครียดปานกลาง
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.67	1.02	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.73	1.09	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.39	1.07	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.67	0.99	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.51	1.19	รู้สึกเครียดปานกลาง
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.45	0.99	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.34	1.05	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	2.57	1.10	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.08	0.99	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	2.15	1.09	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.44	1.04	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
13. รู้สึกคับข้องใจ	2.24	1.00	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.24	1.00	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
15. รู้สึกเศร้า	2.21	1.02	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
16. ความจำไม่ดี	2.01	1.05	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
17. รู้สึกสับสน	2.18	1.00	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
18. ตั้งสมาธิลำบาก	2.07	0.98	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	2.09	1.11	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.96	1.00	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
รวม	2.33	0.67	รู้สึกเครียดเล็กน้อย

จากตารางที่ 18 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.33 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.39 , S.D. = 1.07)กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 2.45, S.D. = 0.99) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 2.34, S.D. = 1.05) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 2.08, S.D. = 0.99) ปวดศีรษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 2.15, S.D. = 1.09) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 2.44, S.D. = 1.04) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 2.24, S.D. = 1.00) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 2.24, S.D. = 1.00) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 2.21, S.D. = 1.02) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 2.01, S.D. = 1.05) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 2.18, S.D. = 1.00) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 2.07, S.D. = 0.98) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 2.09, S.D. = 1.11) และเป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 1.96, S.D. = 1.00) รองลงมา คือ รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.61, S.D. = 1.01) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.67, S.D. = 1.02) ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 2.73, S.D. = 1.09) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 2.67, S.D. = 0.99) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.51, S.D. = 1.19) ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 2.57, S.D. = 1.10) ตามลำดับ

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศชาย รายข้อ (n=116)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.67	1.00	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.74	1.01	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.78	1.12	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.34	0.99	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.75	1.00	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.52	1.24	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.48	0.99	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.31	0.99	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	2.52	1.09	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.09	1.00	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	2.13	1.09	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.44	0.96	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
13. รู้สึกคับข้องใจ	2.15	0.91	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.25	0.96	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
15. รู้สึกเศร้า	2.23	0.98	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
16. ความจำไม่ดี	1.97	1.00	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
17. รู้สึกสับสน	2.08	0.92	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
18. ตั้งสมาธิลำบาก	2.09	0.98	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	2.06	1.11	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.91	0.93	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
รวม	2.33	1.01	รู้สึกเครียดเล็กน้อย

จากตารางที่ 19 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครเพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.33 และส่วน

เบี่ยงเบนมาตราฐาน 1.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร เพศชาย ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 2.48, S.D. = 0.99) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 2.44, S.D. = 0.96) เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.34, S.D. = 0.99) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 2.31, S.D. = 0.99) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 2.25, S.D. = 0.96) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 2.23, S.D. = 0.98) รู้สึกคับข้องใจ($\bar{X}$= 2.15, S.D. = 0.91) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 2.09, S.D. = 0.98)รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 2.08, S.D. = 0.92) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 2.06, S.D. = 1.11) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 1.97, S.D. = 1.00) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 1.91,S.D. = 0.93) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร เพศชาย ที่รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 2.78,S.D. = 1.12) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 2.75, S.D. = 1.00) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.74,S.D. = 1.01) กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.67, S.D. = 1.00) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.52, S.D. = 1.24) ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 2.52, S.D. = 1.09) ตามลำดับ

\

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในเพศหญิง รายข้อ (n=64)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.48	1.01	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.55	1.04	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.64	1.04	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.47	1.22	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.52	0.94	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.48	1.11	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.39	0.99	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.39	1.16	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	2.66	1.12	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.06	0.99	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	2.19	1.08	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.45	1.17	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
13. รู้สึกคับข้องใจ	2.42	1.14	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.23	1.07	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
15. รู้สึกเศร้า	2.17	1.11	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
16. ความจำไม่ดี	2.09	1.12	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
17. รู้สึกสับสน	2.36	1.12	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
18. ตั้งสมาธิลำบาก	2.03	0.99	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	2.14	1.10	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	2.05	1.12	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
รวม	2.34	1.08	รู้สึกเครียดเล็กน้อย

จากตารางที่ 20 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครเพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.33 และส่วน

เบี่ยงเบนมาตราฐาน 1.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร เพศหญิง ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.48 , S.D. = 1.01) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.48 , S.D. = 1.11) เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.47 , S.D. = 1.22) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 2.45 , S.D. = 1.17) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 2.42 , S.D. = 1.14) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 2.39 , S.D. = 0.99) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 2.39 , S.D. = 1.16) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 2.36 , S.D. = 1.12) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 2.23 , S.D. = 1.07) ปวดศีรษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 2.19 , S.D. = 1.08) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 2.17 , S.D. = 1.11) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 2.14 ,S.D. = 1.10) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 2.09 , S.D. = 1.12) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 2.06 , S.D. = 0.99) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 2.05 , S.D. = 1.12) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 2.03 , S.D. = 0.99) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร เพศหญิง ที่รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 2.66 , S.D. = 1.12)ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.55 , S.D. = 1.04) ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 2.64 , S.D. = 1.04) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.55 , S.D. = 1.04) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 2.52 , S.D. = 0.94) ตามลำดับ

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 1 รายข้อ (n=30)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.77	1.07	รู้สึกเครียดปานกลาง
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.73	1.01	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.97	1.13	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.43	1.19	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.77	0.94	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.40	1.25	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.43	1.01	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.30	1.15	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	2.37	1.07	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.27	1.14	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	2.10	1.16	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.43	1.01	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
13. รู้สึกคับข้องใจ	2.20	1.00	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.07	1.01	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
15. รู้สึกเศร้า	2.27	1.08	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
16. ความจำไม่ดี	1.67	0.71	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
17. รู้สึกสับสน	1.90	0.96	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
18. ตั้งสมาธิลำบาก	1.87	0.90	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	2.00	1.11	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.93	0.94	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
รวม	2.29	1.04	รู้สึกเครียดเล็กน้อย

จากตารางที่ 21 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครในระดับชั้นปีที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.29 และ

ส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 1.04 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 1 ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.43 , S.D. = 1.19) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 2.43 , S.D. = 1.01) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 2.43 , S.D. = 1.01) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.40 , S.D. = 1.25) ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 2.37 , S.D. = 1.07) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 2.30 , S.D. = 1.15) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 2.27 , S.D. = 1.14) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 2.27 , S.D. = 1.08) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 2.20 , S.D. = 1.00) ปวดศรีษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 2.10 , S.D. = 1.16) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 2.07 , S.D. = 1.01) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 2.00 , S.D. = 1.11) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 1.93 , S.D. = 0.94) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 1.90 , S.D. = 0.96) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 1.87 , S.D. = 0.90) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 1.67 , S.D. = 0.71) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ระดับชั้นปีที่ 1 ที่รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 2.97 , S.D. = 1.13) กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.77 , S.D. = 1.07) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 2.77 , S.D. = 0.94) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.73 , S.D. = 1.01) ตามลำดับ

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 2 รายข้อ (n=50)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.54	0.79	รู้สึกเครียดปานกลาง
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.86	0.95	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.84	1.02	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.24	0.98	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.72	0.95	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.38	1.12	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.48	0.93	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.12	0.87	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	2.50	1.02	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1.78	0.84	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	1.88	0.96	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.40	0.95	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
13. รู้สึกคับข้องใจ	2.08	0.85	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.16	0.93	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
15. รู้สึกเศร้า	2.04	0.86	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
16. ความจำไม่ดี	1.92	1.03	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
17. รู้สึกสับสน	2.20	1.01	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
18. ตั้งสมาธิลำบาก	1.96	0.83	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	2.00	1.18	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.74	0.94	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
รวม	2.24	0.95	รู้สึกเครียดเล็กน้อย

จากตารางที่ 22 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครในระดับชั้นปีที่ 2 โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.24 และ

ส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 2 ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 2.48 , S.D. = 0.93) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 2.40 , S.D. = 0.95) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.38 , S.D. = 1.12) กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.24 , S.D. = 0.98) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 2.20 , S.D. = 1.01) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 2.16 , S.D. = 0.93) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 2.12 , S.D. = 0.87) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 2.08 , S.D. = 0.85) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 2.04 , S.D. = 0.86) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 2.00 , S.D. = 1.18) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 1.96 , S.D. = 0.83) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 1.92 , S.D. = 1.03) ปวดศรีษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 1.88 , S.D. = 0.96) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 1.78 , S.D. = 0.84) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 1.74 , S.D. = 0.94) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ระดับชั้นปีที่ 2 ที่รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.86 , S.D. = 095) ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 2.84 , S.D. = 1.02) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 2.72 , S.D. = 0.95) กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.54 , S.D. = 0.79) ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 1.02) ตามลำดับ

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 3 รายข้อ (n=54)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.61	1.05	รู้สึกเครียดปานกลาง
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.59	1.09	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.50	1.08	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.41	1.14	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.61	0.96	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.56	1.18	รู้สึกเครียดปานกลาง
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.35	0.91	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.50	1.04	รู้สึกเครียดปานกลาง
9. ปวดหลัง	2.50	1.09	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1.98	0.90	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	2.28	1.14	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.39	1.07	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
13. รู้สึกคับข้องใจ	2.28	0.98	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.28	0.96	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
15. รู้สึกเศร้า	2.22	1.06	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
16. ความจำไม่ดี	2.06	1.14	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
17. รู้สึกสับสน	2.17	0.91	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
18. ตั้งสมาธิลำบาก	2.26	1.12	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	2.17	1.02	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	2.07	1.04	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
รวม	2.34	1.04	รู้สึกเครียดเล็กน้อย

จากตารางที่ 23 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครในระดับชั้นปีที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.34 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 1.04 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 3 ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.41 , S.D. = 1.14) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 2.39 , S.D. = 1.07) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 2.35 , S.D. = 0.91) ปวดศีรษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 2.28 , S.D. = 1.14) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 2.28 , S.D. = 0.98) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 2.28 , S.D. = 0.96) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 2.26 , S.D. = 1.12) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 2.22 , S.D. = 1.06) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 2.17 , S.D. = 0.91) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 2.17 , S.D. = 1.02) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 2.07 , S.D. = 1.04) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 2.06 , S.D. = 1.14) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 1.98 , S.D. = 0.90) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ระดับชั้นปีที่ 3 ที่รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.61 , S.D. = 1.05) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 2.61 , S.D. = 0.96) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.59 , S.D. = 1.09) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.56 , S.D. = 1.18) ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 1.08) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 1.04) ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 1.09) ตามลำดับ

ตาราง 24 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 4 รายข้อ (n=40)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.53	1.15	รู้สึกเครียดปานกลาง
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.53	1.06	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.63	1.17	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.55	1.08	รู้สึกเครียดปานกลาง
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.50	1.11	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.70	1.32	รู้สึกเครียดปานกลาง
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.35	1.08	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.40	1.24	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	2.78	1.23	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.33	1.07	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	2.25	1.08	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.58	1.20	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
13. รู้สึกคับข้องใจ	2.28	1.15	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.35	1.10	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
15. รู้สึกเศร้า	2.30	1.16	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
16. ความจำไม่ดี	2.23	1.12	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
17. รู้สึกสับสน	2.23	1.10	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
18. ตั้งสมาธิลำบาก	2.10	1.06	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.98	1.07	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	2.00	1.01	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
รวม	2.38	1.13	รู้สึกเครียดเล็กน้อย

จากตารางที่ 24 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครในระดับชั้นปีที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.38 และ

ส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 1.13 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 4 ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 2.40 , S.D. = 1.24) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 2.35 , S.D. = 1.08) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 2.35 , S.D. = 1.10) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 2.33 ,S.D. = 1.07) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 2.35 , S.D. = 1.16) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 2.28 , S.D. = 1.15) ปวดศีรษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 2.25 , S.D. = 1.08)ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 2.23 , S.D. = 1.12) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 2.23 , S.D. = 1.10) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 2.10 , S.D. = 1.06) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 2.00 , S.D. = 1.01) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 1.98 , S.D. = 1.07) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ระดับชั้นปีที่ 4 ที่รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 2.78 , S.D. = 1.23) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.70 , S.D. = 1.32) ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 2.63 , S.D. = 1.17) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 2.58 , S.D. = 1.20) กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.55 , S.D. = 1.08) กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.53 , S.D. = 1.15) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.53 , S.D. = 1.06) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 1.11) ตามลำดับ

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 5 รายข้อ (n=6)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.83	0.98	รู้สึกเครียดปานกลาง
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.50	0.55	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	3.33	0.82	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.17	0.41	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	3.33	0.82	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.33	0.82	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.83	0.41	รู้สึกเครียดมาก
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.50	0.55	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	3.33	0.82	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.83	0.98	รู้สึกเครียดปานกลาง
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	2.83	0.98	รู้สึกเครียดปานกลาง
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.50	0.55	รู้สึกเครียดปานกลาง
13. รู้สึกคับข้องใจ	3.33	0.82	รู้สึกเครียดปานกลาง
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.83	0.98	รู้สึกเครียดปานกลาง
15. รู้สึกเศร้า	2.67	0.82	รู้สึกเครียดปานกลาง
16. ความจำไม่ดี	2.67	0.82	รู้สึกเครียดปานกลาง
17. รู้สึกสับสน	3.17	0.98	รู้สึกเครียดปานกลาง
18. ตั้งสมาธิลำบาก	2.17	0.41	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	3.33	0.82	รู้สึกเครียดปานกลาง
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	2.67	1.03	รู้สึกเครียดปานกลาง
รวม	2.86	0.71	รู้สึกเครียดปานกลาง

จากตารางที่ 25 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครในระดับชั้นปีที่ 5 โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.86 และ

ส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ในระดับชั้นปีที่ 5 ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.33 , S.D. = 0.82) กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.17 , S.D. = 0.41) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 2.17 , S.D. = 0.41) ตามลำดับ รองลงมามีระดับ ความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ระดับชั้นปีที่ 5 ที่รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 0.82) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 0.82) ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 0.82) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 0.82) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 3.33 , S.D. = 0.82) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 3.17 , S.D. = 0.98) กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 0.98) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 0.98) ปวดศรีษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 0.98) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 0.98) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 2.67 , S.D. = 0.82) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 2.67 , S.D. = 0.82) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 2.67 , S.D. = 1.03) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 0.55) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 0.55รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 0.55) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ระดับชั้นปีที่ 5 ที่รู้สึกเครียดมาก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 3.83 , S.D. = 0.41)

ตาราง 26 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รายข้อ (n=30)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.83	0.87	รู้สึกเครียดปานกลาง
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.77	1.01	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	3.27	1.01	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.47	0.86	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.87	0.90	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	3.23	0.94	รู้สึกเครียดปานกลาง
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	3.27	0.91	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	3.40	0.81	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	3.20	1.10	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.70	0.84	รู้สึกเครียดปานกลาง
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	2.80	0.92	รู้สึกเครียดปานกลาง
12. รู้สึกวิตกกังวล	3.00	0.91	รู้สึกเครียดปานกลาง
13. รู้สึกคับข้องใจ	3.03	0.85	รู้สึกเครียดปานกลาง
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.97	0.85	รู้สึกเครียดปานกลาง
15. รู้สึกเศร้า	2.97	0.96	รู้สึกเครียดปานกลาง
16. ความจำไม่ดี	3.00	0.87	รู้สึกเครียดปานกลาง
17. รู้สึกสับสน	2.80	0.92	รู้สึกเครียดปานกลาง
18. ตั้งสมาธิลำบาก	2.80	0.76	รู้สึกเครียดปานกลาง
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	3.23	0.94	รู้สึกเครียดปานกลาง
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	2.47	0.82	รู้สึกเครียดปานกลาง
รวม	2.95	0.90	รู้สึกเครียดปานกลาง

จากตารางที่ 26 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.95 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 3.40 , S.D. = 0.81) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 3.27 , S.D. = 0.91) กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.47 , S.D. = 0.86) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 3.27 , S.D. = 1.01) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 3.23 , S.D. = 0.94) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 3.23 , S.D. = 0.94) ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 3.20 , S.D. = 1.10) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 3.03 , S.D. = 0.85) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 3.00 , S.D. = 0.91) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 3.00 , S.D. = 0.87) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 2.97 , S.D. = 0.85) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 2.97 , S.D. = 0.96) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 2.87 , S.D. = 0.90) กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 0.87) ปวดศรีษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 2.80 , S.D. = 0.92) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 2.80, S.D. = 0.92) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 2.80 , S.D. = 0.76) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.77 , S.D. = 1.01) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 2.70 , S.D. = 0.84) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 2.47 , S.D. = 0.82) ตามลำดับ

ตาราง 27 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รายข้อ (n=30)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	3.13	0.86	รู้สึกเครียดปานกลาง
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.60	0.77	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.23	0.68	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.50	0.78	รู้สึกเครียดปานกลาง
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.93	0.78	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.97	0.89	รู้สึกเครียดปานกลาง
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.73	0.87	รู้สึกเครียดปานกลาง
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.97	0.81	รู้สึกเครียดปานกลาง
9. ปวดหลัง	3.07	0.78	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.70	0.70	รู้สึกเครียดปานกลาง
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	2.87	0.90	รู้สึกเครียดปานกลาง
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.97	0.76	รู้สึกเครียดปานกลาง
13. รู้สึกคับข้องใจ	3.00	0.79	รู้สึกเครียดปานกลาง
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.73	0.83	รู้สึกเครียดปานกลาง
15. รู้สึกเศร้า	3.00	0.74	รู้สึกเครียดปานกลาง
16. ความจำไม่ดี	2.80	0.76	รู้สึกเครียดปานกลาง
17. รู้สึกสับสน	3.03	0.85	รู้สึกเครียดปานกลาง
18. ตั้งสมาธิลำบาก	2.80	0.85	รู้สึกเครียดปานกลาง
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	3.03	0.85	รู้สึกเครียดปานกลาง
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	2.80	0.71	รู้สึกเครียดปานกลาง
รวม	2.89	0.80	รู้สึกเครียดปานกลาง

จากตารางที่ 27 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดปาน

กลาง มีค่าเฉลี่ย 2.89 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทั้งหมดรู้สึกเครียดในระดับปานกลาง ดังนี้ ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 3.23 , S.D. = 0.68) กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 3.13 , S.D. = 0.86) ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 3.07 , S.D. = 0.78) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 3.03, S.D. = 0.85) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 3.03 , S.D. = 0.85) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 3.00 , S.D. = 0.79) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 3.00 , S.D. = 0.74) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.97 , S.D. = 0.89) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 2.97 , S.D. = 0.81) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 2.97 , S.D. = 0.76) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 2.93 , S.D. = 0.78) ปวดศรีษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 2.87 , S.D. = 0.90) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 2.80 , S.D. = 0.76) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 2.80 , S.D. = 0.85) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 2.80 , S.D. = 0.71) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 2.73 , S.D. = 0.87) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 2.73 , S.D. = 0.83) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 2.70 , S.D. = 0.70) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.60 , S.D. = 0.77) กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 0.78) ตามลำดับ

ตาราง 28 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ รายข้อ (n=30)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.40	1.00	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.57	1.07	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.50	1.07	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.50	1.07	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.47	1.07	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.27	1.08	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.20	0.89	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.27	0.87	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	2.57	1.19	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.37	1.10	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	2.40	1.22	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.33	1.21	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
13. รู้สึกคับข้องใจ	2.13	0.94	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.23	1.17	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
15. รู้สึกเศร้า	2.17	1.05	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
16. ความจำไม่ดี	2.33	1.09	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
17. รู้สึกสับสน	2.00	0.95	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
18. ตั้งสมาธิลำบาก	2.17	1.12	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	2.03	1.03	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	2.33	1.15	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
รวม	2.31	1.07	รู้สึกเครียดเล็กน้อย

จากตารางที่ 28 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.31 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 1.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 1.07) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 2.47 , S.D. = 1.07) กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.40 , S.D. = 1.00) ปวดศรีษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 2.40 , S.D. = 1.22)ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 2.37 , S.D. = 1.10) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 2.33 , S.D. = 1.21) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 2.33 , S.D. = 1.09) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 2.33 , S.D. = 1.15) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.27 , S.D. = 1.08) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 2.27 , S.D. = 0.87) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 2.23 , S.D. = 1.17) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 2.20 , S.D. = 0.89) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 2.17 , S.D. = 1.05) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 2.17 , S.D. = 1.12) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 2.13 , S.D. = 0.94) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 2.03 , S.D. = 1.03) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 2.00, S.D. = 0.95) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.57 , S.D. = 1.07)ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 2.57 , S.D. = 1.19) ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 2.50 , S.D. = 1.07) ตามลำดับ

ตาราง 29 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รายข้อ (n=30)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.20	1.21	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.20	1.32	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.27	1.17	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.17	1.26	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	1.93	0.94	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.10	1.18	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.07	1.01	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	1.97	1.00	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	2.13	1.04	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1.97	0.93	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	1.83	0.91	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
12. รู้สึกวิตกกังวล	1.93	1.14	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
13. รู้สึกคับข้องใจ	1.83	0.83	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	1.87	1.01	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
15. รู้สึกเศร้า	1.47	0.73	ไม่รู้สึกเครียด
16. ความจำไม่ดี	1.50	0.68	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
17. รู้สึกสับสน	1.57	0.68	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
18. ตั้งสมาธิลำบาก	1.47	0.63	ไม่รู้สึกเครียด
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.47	0.73	ไม่รู้สึกเครียด
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.63	0.72	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
รวม	1.88	0.96	รู้สึกเครียดเล็กน้อย

จากตารางที่ 29 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย 1.88

และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่รู้สึกไม่เครียด ได้แก่ รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 1.47 , S.D. = 0.73) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 1.47 , S.D. = 0.63) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 1.47 , S.D. = 0.73) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 2.27 , S.D. = 1.17) กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.20 , S.D. = 1.21) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.20 , S.D. = 1.32) กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.17 , S.D. = 1.26) ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 2.13 , S.D. = 1.04) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.10 , S.D. = 1.18) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 2.07 , S.D. = 1.01) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 1.97 , S.D. = 1.00) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 1.97 , S.D. = 0.93) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 1.93 , S.D. = 0.94) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 1.93 , S.D. = 1.14) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 1.87 , S.D. = 1.01)) ปวดศีรษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 1.83 , S.D. = 0.91) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 1.83 , S.D. = 0.83) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 1.63 , S.D. = 0.72) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 1.57, S.D. = 0.68) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 1.50 , S.D. = 0.68) ตามลำดับ

ตาราง 30 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง รายข้อ (n=30)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.97	0.61	รู้สึกเครียดปานกลาง
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	3.30	0.60	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.67	1.03	รู้สึกเครียดปานกลาง
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	1.87	1.01	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	3.17	0.70	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.27	1.14	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.53	0.68	รู้สึกเครียดปานกลาง
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	1.93	0.69	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	2.43	1.04	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1.27	0.58	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	1.63	0.81	รู้สึกเครียดปานกลาง
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.63	0.72	รู้สึกเครียดปานกลาง
13. รู้สึกคับข้องใจ	2.07	0.83	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	1.93	0.64	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
15. รู้สึกเศร้า	1.97	0.76	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
16. ความจำไม่ดี	1.17	0.76	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
17. รู้สึกสับสน	2.00	0.79	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
18. ตั้งสมาธิลำบาก	1.90	0.48	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.47	0.57	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.37	0.85	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
รวม	2.13	0.75	รู้สึกเครียดเล็กน้อย

จากตารางที่ 30 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในที่กำลังศึกษาอยู่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.75 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 2.43 , S.D. = 1.04) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.27 , S.D. = 1.14) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 2.00, S.D. = 0.79) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 2.07 , S.D. = 0.83) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 1.97 , S.D. = 0.76) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 1.93 , S.D. = 0.69) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 1.93 , S.D. = 0.64) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 1.90 , S.D. = 0.48) กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 1.87 , S.D. = 1.01)รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 1.47 , S.D. = 0.57) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 1.37 , S.D. = 0.85) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 1.27 , S.D. = 0.58) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 1.17 , S.D. = 0.46) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร กำลังศึกษาอยู่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง ที่รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 3.30 , S.D. = 0.60) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 3.17 , S.D. = 0.70) กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.970 , S.D. = 0.61) ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 2.67 ,S.D. = 1.03) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 2.63 , S.D. = 0.72) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 2.53 , S.D. = 0.68) ปวดศีรษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 1.63 , S.D. = 0.81) ตามลำดับ

ตาราง 31 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง รายข้อ (n=30)

ประเภทความเครียด	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.10	0.96	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.60	0.93	รู้สึกเครียดปานกลาง
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.43	1.17	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.83	1.21	รู้สึกเครียดปานกลาง
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.63	1.03	รู้สึกเครียดปานกลาง
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.20	1.45	รู้สึกเครียดปานกลาง
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	1.90	0.92	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	1.50	0.82	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
9. ปวดหลัง	2.00	0.91	รู้สึกเครียดปานกลาง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1.47	0.73	ไม่รู้สึกเครียด
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	1.37	0.76	ไม่รู้สึกเครียด
12. รู้สึกวิตกกังวล	1.80	0.76	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
13. รู้สึกคับข้องใจ	1.40	0.62	ไม่รู้สึกเครียด
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	1.73	0.78	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
15. รู้สึกเศร้า	1.70	0.79	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
16. ความจำไม่ดี	1.27	0.45	ไม่รู้สึกเครียด
17. รู้สึกสับสน	1.67	0.88	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
18. ตั้งสมาธิลำบาก	1.30	0.79	ไม่รู้สึกเครียด
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.30	0.53	ไม่รู้สึกเครียด
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.17	0.38	ไม่รู้สึกเครียด
รวม	1.82	0.84	รู้สึกเครียดเล็กน้อย

จากตารางที่ 31 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยรวมอยู่ในระดับรู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย 1.82

และส่วนเบี่ยงเบนมาตราฐาน 0.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ไม่รู้สึกเครียด ได้แก่ ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 1.47 , S.D. = 0.73) รู้สึกคับข้องใจ ($\bar{X}$ = 1.40 , S.D. = 0.62) ปวดศรีษะข้างเดียว ($\bar{X}$ = 1.37 , S.D. = 0.76) ตั้งสมาธิลำบาก ($\bar{X}$ = 1.30 , S.D. = 0.79) รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X}$ = 1.30 , S.D. = 0.53) ความจำไม่ดี ($\bar{X}$ = 1.27 , S.D. = 0.45) เป็นหวัดบ่อย ๆ ($\bar{X}$ = 1.17 , S.D. = 0.38) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่รู้สึกเครียดเล็กน้อย ได้แก่ ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ($\bar{X}$ = 2.43 , S.D. = 1.17) เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}$ = 2.20 , S.D. = 1.45) กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X}$ = 2.10 , S.D. = 0.96)ปวดหลัง ($\bar{X}$ = 2.00 , S.D. = 0.91) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}$ = 1.90 , S.D. = 0.92) รู้สึกวิตกกังวล ($\bar{X}$ = 1.80 , S.D. = 0.76) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ($\bar{X}$ = 1.73 , S.D. = 0.78) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}$ = 1.70 , S.D. = 0.79) รู้สึกสับสน ($\bar{X}$ = 1.67, S.D. = 0.88) ปวดหัวจากความตึงเครียด ($\bar{X}$ = 1.50 , S.D. = 0.82) ตามลำดับ รองลงมามีระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่รู้สึกเครียดปานกลาง ได้แก่ กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ($\bar{X}$ = 2.83 , S.D. = 1.21) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ($\bar{X}$ = 2.63 , S.D. = 1.03) และ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ($\bar{X}$ = 2.60 , S.D. = 0.93) ตามลำดับ

ตาราง 32 สรุปค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร (n=180)

ข้อมูลทั่วไป	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเครียด
เพศ			
ชาย	2.33	1.01	เครียดเล็กน้อย
หญิง	2.34	1.08	เครียดเล็กน้อย
ชั้นปีที่กำลังศึกษา			
ชั้นปีที่ 1	2.29	1.04	เครียดเล็กน้อย
ชั้นปีที่ 2	2.24	0.95	เครียดเล็กน้อย
ชั้นปีที่ 3	2.34	1.04	เครียดเล็กน้อย
ชั้นปีที่ 4	2.38	1.13	เครียดเล็กน้อย
ชั้นปีที่ 5	2.86	0.71	เครียดเล็กน้อย
กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัย			
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	2.95	0.90	เครียดเล็กน้อย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	2.89	0.80	เครียดเล็กน้อย
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	2.31	1.07	เครียดเล็กน้อย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	1.88	0.96	เครียดเล็กน้อย
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง	2.13	0.75	เครียดเล็กน้อย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง	1.82	0.84	เครียดเล็กน้อย

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย เพศ ชั้นปี และมหาวิทยาลัย โดยใช้การวิเคราะห์ค่า T- test และการวิเคราะห์แปรปรวนแบบทางเดียว (One – way ANOVA) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการทดสอบจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความแตกต่างของความเครียดจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ในด้านเพศ ชั้นปี มหาวิทยาลัย

ตาราง 33 ผลการเปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
เพศ					
ชาย	116	2.32	0.60	-.130	.012
หญิง	64	2.33	0.77	-	

หมายเหตุ มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 33 ผลการทดสอบ Independent-Sample T-test เท่ากับ .012 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จึงสามารถสรุปได้ว่า ผู้บริโภคที่มีเพศที่แตกต่างกัน มีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 34 ผลการเปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามชั้นปี

ความแปรปรวนของระดับการศึกษา	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2.19	4	.54		
ภายในกลุ่ม	78.17	175	.44		
รวม	80.37	179		1.22	.30

จากตารางที่ 34 ผลการทดสอบ One – way ANOVA (F-test) พบว่ามีค่า Sig. เท่ากับ .030 ซึ่งมากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จึงสามารถสรุปได้ว่า ผู้บริโภคที่มีชั้นปีที่แตกต่างกัน มีระดับความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 35 ผลการเปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามมหาวิทยาลัย

ความแปรปรวนของระดับการศึกษา	SS	Df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	36.40	5	7.28		
ภายในกลุ่ม	43.97	174	.25		
รวม	80.37	179		28.80	0.000**

หมายเหตุ **มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 35 ผลการทดสอบ One – way ANOVA (F-test) พบว่ามีค่า Sig. เท่ากับ .000 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จึงสามารถสรุปได้ว่า ผู้บริโภคที่มีมหาวิทยาลัยที่แตกต่างกัน มีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

เนื่องจากกรณีพบว่ามีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 จึงได้ทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยรายคู่ LSD เพื่อแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ดังตารางที่ 33

ตารางที่ 36 ผลการวิเคราะห์แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างมหาวิทยาลัยกับระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่มหาวิทยาลัย	ค่าเฉลี่ย	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย n=30	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ n=30	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ n=30	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ n=30	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง n=30	มหาวิทยาลัยรามคำแหง n=30
ค่าเฉลี่ย		2.95	2.89	2.31	1.87	2.12	1.81
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	2.95	-	0.60	0.64*	1.07*	0.82*	1.13*
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	2.89	-	-	0.58	1.01	.76*	1.07*
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	2.31	-	-	-	.43*	.185	.49*
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	1.87	-	-		-	-.24	.060
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง	2.12	-	-	-	-	-	.30*
มหาวิทยาลัยรามคำแหง	1.81	-	-	-	-	-	-

จากตารางที่ 36 ผลการวิเคราะห์แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างมหาวิทยาลัยกับระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร พบว่า

คู่ที่ 1 ผู้ที่ศึกษาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีระดับความเครียดที่แตกต่างกันกับผู้ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง และมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยผู้ที่ศึกษาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีระดับความเครียดที่มากกว่าผู้ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง และมหาวิทยาลัยรามคำแหง

คู่ที่ 2 ผู้ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีระดับความเครียดที่แตกต่างกันกับผู้ที่ศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง และมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยผู้ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีระดับความเครียดที่มากกว่า ผู้ที่ศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง และมหาวิทยาลัยรามคำแหง

คู่ที่ 3 ผู้ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ระดับความเครียดที่แตกต่างกันกับผู้ที่ศึกษาใน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยผู้ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีระดับความเครียดที่มากกว่าผู้ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยรามคำแหง

คู่ที่ 4 ผู้ที่ศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง มีระดับความเครียดที่แตกต่างกันกับผู้ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยผู้ที่ศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง ระดับความเครียดที่มากกว่า ผู้ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผลการทดสอบความมุ่งหมายในการวิจัย

จากผลการศึกษาความแตกต่างของระดับความเครียดและความสัมพันธ์ของความสัมพันธ์ของรูปแบบการใช้เวลาว่างกับระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ได้ผลการศึกษาดังตารางนี้

ตารางที่ 37 ผลการศึกษาตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย	ผลการทดสอบ
1. เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร	ปานกลาง
2. เพื่อศึกษาความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3. เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ในด้านเพศ ชั้นปี และมหาวิทยาลัย	
3.1 เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ในด้านเพศ	แตกต่างกัน
3.2 เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ในด้าน ชั้นปี	ไม่แตกต่างกัน
3.3 เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับความเครียดจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ในด้านสถานศึกษา	แตกต่างกัน

บทที่ 5
สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างกับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1.เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

2.เพื่อศึกษาความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

3.เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยใน กรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างกับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร และเป็นข้อมูลให้กับผู้ฝึกสอนและนักกีฬาซอฟท์บอลในการเลือกใช้กิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสม

คำถามการวิจัย

1.การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร

2.ความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร

3.ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร แตกต่างกันหรือไม่

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรทั้งหมด

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร จำนวน 220 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร โดยวิธีการคำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร (Krejcie and Morgan, 1970) ซึ่งไม่ทราบประชากรแน่นอน อ้างอิงจากช่วงชั้นประชากร 220 คนได้กลุ่มตัวอย่าง 140 คน โดยทางผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลจำนวน 180 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ ชั้นปี มหาวิทยาลัย
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง จำแนกเป็น
   1.1 กิจกรรมนันทนาการ
   1.2 กิจกรรมกีฬา

ความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ศึกษาการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้

1. แบบประเมินการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ
2. แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข SPST-20

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. คัดเลือกผู้ช่วยวิจัยที่มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี มีมนุษย์สัมพันธ์ดีและมีความรู้พื้นฐานด้านการใช้เวลาว่างจำนวน 2 คน
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม และแบบวัดออกสำรวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร
3. นำแบบสอบถามรูปแบบการใช้เวลาว่างและแบบวัดความเครียดที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 จำนวนค่าร้อยละ (Percentage)

1.2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard deviation)

2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามรูปแบบการใช้เวลาว่าง และแบบวัดความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา(Content Validity) ใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะที่ต้องการวัดคำนวณจากสูตร

2.2 การวัดความเชื่อมั่นแบบสอบถามที่เป็นมาตราส่วนประเมินค่า ใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (; Coefficient) ของครอนบาค

3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยจะทำการตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 หรือที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ จากสูตร

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

เมื่อ F แทนค่าสถิติใช้พิจารณาใน F-Distribution

Ms_b แทนค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

Ms_w แทนค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

สรุปผลการวิจัย

1. นักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างในระดับปานกลาง

2. นักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครมีความรู้สึกเครียดเล็กน้อย

3. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่มีเพศแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

4. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่ศึกษาในระดับชั้นปีที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

5. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยตามคำถามของการวิจัยดังนี้

1.การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร

2.ความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร

3.ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร แตกต่างกันหรือไม่

จากคำถามการวิจัยข้อที่ 1 การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร ผลการวิจับพบว่านักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง ในระดับปานกลาง เนื่องจากนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยหลังจากเรียนเสร็จในแต่ละวันก็จะเข้าฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่ทางผู้ฝึกสอนได้เตรียมไว้ให้อย่างเคร่งคัดเป็นประจำเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการแข่งขันเมื่อมีโปรแกรมการแข่งขันเข้ามาตลอดเวลา ทำให้การใช้เวลาว่างของนักกีฬาเกิดขึ้นในช่วงเวลาพักผ่อนหลังจากฝึกซ้อมเสร็จหรือเป็นช่วงวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ที่ไม่มีโปรแกรมการฝึกซ้อม สอดคล้องกับผลการวิจัยของ รุ่งกานต์ จริยาภิวัต (2549) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการในการใช้เวลาว่างเพื่อประกอบกิจกรรมคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลากรุงเทพมหานคร พบว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลาในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย

ความตึงเครียดในกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับกลาง ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธันยนันท์ ทองบุญตา (2555) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลว่างของนักศึกษาโดยรวมและในด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านการทำงานนอกเวลา พบว่า นักศึกษาให้ความสำคัญด้านส่วนตัวมากเป็นลำดับแรก ลองลงมาคือพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านการทำงานนอกเวลา ด้านการเรียน และ ด้านสังคม ตามลำดับ และ นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านสังคมและด้านการเรียนแตกต่างกัน

จากคำถามการวิจัยข้อที่ 2 ความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร ผลการวิจัยพบว่านักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครมีความรู้สึกเครียดเล็กน้อย เนื่องจากในชีวิตประจำวันของนักกีฬานอกจากมีโปรแกรมการฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำทุกวันก็ยังมีการเรียนการสอบเป็นปกติเหมือนนักศึกษาทั่วไป จึงทำให้เกิดความเครียดสะสมขึ้นมาในระดับเล็กน้อย จากสภาวะกดดันต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแรงกดดันจากผู้ฝึกสอน แรงกดดันจากการเรียนการสอบ การกดดันจากผู้ปกครอง ตลอดจนสภาวะเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมต่างๆ ซึ่งในแต่ละบุคคลก็จะได้รับแรงกดดันในระดับที่แตกต่างกันออกไป ความเครียดระดับนี้สามารถหายไปได้ในระยะเวลาสั้นๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม ถือว่ามีประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จด้านต่างๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เมื่อนักศึกษารู้สึกมีความเครียดขึ้นมาร้อยละ 70 ของนักศึกษาทั้งหมด จะจัดการความเครียดด้วยวิธีต่างๆทุกครั้ง เช่น การแสวงหาความเพลิดเพลิน กิจกรรมเชิงสังคม กิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นต้น โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทักสินันท์ แก้วทิพยเนตร (2555) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลการคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลารุ่นยุวชน สโมสรนันทศิลป์ พบว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลาที่เป็นเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความเครียดลดน้อยลง

จากคำถามการวิจัยข้อที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร แตกต่างกันหรือไม่ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่มี เพศ และมหาวิทยาลัยที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาซอฟท์บอล

ระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่ศึกษาในระดับชั้นปีที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ และมหาวิทยาลัยที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน เนื่องจาก ความแตกต่างทางเพศทำให้มีพื้นฐานการใช้ชีวิต การดูแลตัวเอง การเจริญเติบโต และความชอบที่แตกต่างกัน ส่วนด้านมหาวิทยาลัยมีสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ข้อบังคับต่างๆ จากมหาวิทยาลัย และสภาพแวดล้อม ที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ละมหาลัย สอดคล้องกับการวิจัยของ ธัญญารัตน์ จันทรเสนา (2555) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ผลพบว่า นิสิตชายและหญิง มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกัน หากพิจารณารายด้านพบว่าด้านการเรียนการสอนและด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนนั้นแตกต่างกัน

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านชั้นปี มีระดับความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน เนื่องจาก ในการเรียนการสอนของทุกชั้นปีมีวิชาเรียนที่แตกต่างกันแต่ที่ในทุกชั้นปียังคงมีเหมือนกันคือการสอบในช่วงกลางภาคและปลายภาคจึงกลายเป็นแรงกดดันที่ทำให้เกิดความเครียดสะสมขึ้นมา เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ในทุกชั้นปีมีระดับความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการวิจัยของ ระวิวรรณ แสงฉาย (2557) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของนักศึกษามีระดับความเครียดอยู่ในระดับปกติ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดได้แก่ ด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมนักศึกษา และด้านความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า

1. นักกีฬาซอฟท์บอลควรวางโปรแกรมฝึกซ้อมโดยเพิ่มกิจกรรมนันทนาการระหว่างการฝึกซ้อมเพื่อคลายความเครียดของนักกีฬา

2. ผู้ฝึกสอนหรือชมรมควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬาซอฟ์ทบอล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมในการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาในแต่ละมหาวิทยาลัย

2. ผู้ฝึกสอนควรศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่างด้านต่างๆให้มีความหลากหลายเพื่อความครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

3. ควรมีการศึกษาการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างกับความเครียดของนักกีฬาประเภทอื่นๆด้วย

บรรณานุกรม

Anderson Lynn, & Heyne Linda. (2012). Flourishing through Leisure: An Ecological Extension of the Leisure and Well-Being Model in Therapeutic Recreation Strengths-Based Practice. *Therapeutic Recreation Journal,* 46(2), 129-152.

Bollin, S., Voelkl, J., & Lapidos, C. (1998). The At-Home Independence Program: A Recreation Program Implemented by a Volunteer. *Therapeutic Recreation Journal,* 32(1), 54.

DeGraaf, D. G., Jordan, D. J., & DeGraaf, K. H. (1999). Programming for parks, recreation, and leisure services. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education,* 15(1), 127-131. doi:10.1080/1937156X.2000.11949462

Farmer, R. E., Hekeler, R. W., & Monahan, L. H. (1984). *Stress management for human services*. Beverly Hills: Sage.

Hood Colleen, & Carruthers Cynthia. (2007). Enhancing Leisure Experience and Developing Resources: The Leisure and Well-Being Model, Part II. *Therapeutic Recreation Journal,* 41(4), 298-325.

J. Robert Rossman, & Barbara Elwood Schlatter. (2008). *Recreation Programming : Designing Leisure Experiences*. the United States: Sagamore Publishing, L.L.C.

Kelly, J. R., & Geoffrey, G. (1993). The Sociology of Leisure. *Journal of Leisure Research,* 25(4), 407-410. doi:10.1080/00222216.1993.11969938

Kraus, R. (1997). *Recreation programming* : *a benefits-driven approach*: Boston : Allyn and Bacon.

Krejcie and Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Retrieved from สืบค้นจาก http://www.edu.ru.ac.th/images/edu_files/Krejcie_Morgan.pdf

Mathieu, S. (2004). The Effect of Therapeutic Recreation on Interpersonal and Self-Management Skills of Abused Adolescent Males. *World Leisure Journal,* 46(1), 32-37. doi:10.1080/04419057.2004.9674346

Mcdowell, L. L. G. (1995). Leisure Recreational Preferences and Practices Among Adolescents with and Without Mental Retardation. *Dissertation Abstracts international*(55), 3475.

Neulinger, J. (1974). The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure. Retrieved from สืบค้นจาก http://funlibre.org/revistarecreacion.net/REVISTA_LATINOAMERICANA_DE_RECREACION_NUMERO_2_ENERO-JUNIO_2012.pdf#page=138

Nisbet, P. D., Craig, I., Odor, J.P. (1995). Taking Control. *In Special Children* 82(March), pp. 29-33.

Ruth V. Russell, & Lynn M. Jamieson. (2008). *Leisure program planning and delivery*. the United States of America: Seridan Books.

Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1983). *Principles and practice of psychiatric nursing* (2nd ed.. ed.). St. Louis: C.V. Mosby Co.

Szabo, A. (2003). The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety. *Journal of Leisure Research,* 35(2), 152-162. doi:10.1080/00222216.2003.11949988

Torkildsen, & George. (1999). *Leisure and Recreation Management*: London Spon Press.

กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

จุฑามาศ แหนจอน. (2561). อารมณ์และการจัดการความเครียด = *Emotion and stress management* (พิมพ์ครั้งที่ 5.. ed.). ชลบุรี: บริษัท เก็ทกู๊ดครีเอชั่น.

ชูทิตย์ ปานปรีชา. (2529). จิตทยาทั่วไป. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ณัฐนรี ทวีสันทนีนุกูล. (2553). ปัญหาของเยาวชนและแนวทางการแก้ไขปัญหา. Retrieved from https://sites.google.com/site/natnaree017/payha-khxng-yeawchn-laea-naewthang-kar-kaekhi-payha

ทักสินันท์ แก้วทิพยเนตร. (2555). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลารุ่นยุวชน สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี. ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (การจัดการนันทนาการ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555., Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Rec_Man/Taksinan_K.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000350733&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ธนธร เจริญราช. (2546). การศึกษาทักษะทางสังคมและความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากการจัดกิจกรรมศิลปะ. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546., Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spe_Ed/Tanatorn_C.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000070790&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (Master's thesis)). Retrieved from http://www.thapra.lib.su.ac.th/thesis/showthesis_th.asp?id=0000005786

ปฐมพร บำเรอ. (2554). ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ในเด็กช่วงอายุ 7 - 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์. ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (การจัดการนันทนาการ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554., Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Rec_Man/Patomporn_B.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000334097&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

พยอม อิงคตานุวัฒน์. (2525). ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพฯ: โครงการตำรา-ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.

พสุ เดชะรินทร์. (2536). การบริหารความเครียด (Stress Management) สาเหตุ ผลกระทบ และการควบคุม. จุฬาลงกรณ์วารสาร ปีที่ 5, ฉบับที่ 20 (ก.ค.-ก.ย.36), หน้า 82-96.

ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2534). คู่มือการสอนวิชา พล 222 : ซอฟท์บอล: กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 (พิมพ์ครั้งที่ 2.. ed.). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.

รุ่งกานต์ จริยาภิรัต. (2549). ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (การจัดการนันทนาการ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549., Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Rec_Man/Rungkarn_C.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000096769&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ละเมียด กรยุทธพิพัฒน์. (2551). ซอฟท์บอล = *Softball* (พิมพ์ครั้งที่ 6.. ed.). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด. Retrieved from https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94-%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94/

สราวุธ ชัยวิชิต. (2555). รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของเจเนอเรชั่นต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร : รายงานวิจัยเรื่อง = *Leisure participation patterns of each generation in Bangkok*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: บริษัท เอดิสันเพรสโพรดักส์ จำกัด.

แสงเดือน โอทาน. (2546). กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (Master's thesis)). มหาวิทยาลัยบูรพา,

อำพล สูอำพัน. (2533). คลายเครียดกันดีกว่า. กรุงเทพฯ: Health.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

1. ชื่อ สกุล ผู้ช่วยศาตราจารย์ ชาติชาย อามิตรพ่าย
   ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชา พลศึกษา
   สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ชื่อ สกุล ผู้ช่วยศาตราจารย์ ดร.เสรี แสงอุทัย
   ตำแหน่ง ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
   สถานที่ทำงาน คณะวิทยาศาสตร์ และ เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

3. ชื่อ สกุล ผู้ช่วยศาตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์
   ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
   สถานที่ทำงาน คณะวิทยาศาสตร์ และ เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

4. ชื่อ สกุล ดร.สุรศักดิ์ เครือหงษ์
   ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชา พลศึกษา
   สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ

5. ชื่อ สกุล ดร.สราวุธ ชัยวิชิตร
   ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชา สันทนาการ
   สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข

แบบประเมินเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างกับระดับความเครียด

ของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง : แบบประเมินฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเข้าร่วมการใช้ เวลาว่างกับระดับความเครียด ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ โดยจะเผยแพร่ใน ภาพรวมของผลการศึกษา จึงขอความกรุณาท่านในการตอบแบบสอบถามตามความรู้ความเข้าใจ และความ คิดเห็นตามสภาพความเป็นจริงมากที่สุด เพื่อเป็นประโยชน์การศึกษาต่อไป

คำแนะนำ แบบสอบถามมี 2 ส่วน กรุณาตอบทุกตอนและทุกข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ให้สอดคล้องกับคำตอบของคุณมากที่สุด

1.เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2.ชั้นปีที่กำลังศึกษา

( ) ชั้นปีที่ 1 ( ) ชั้นปีที่ 2

( ) ชั้นปีที่ 3 ( ) ชั้นปีที่ 4

3.กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัย

( ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ( ) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

( ) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ( ) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

( ) สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง ( ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างกับระดับความเครียด

ส่วนที่ 1 แบบวัดความเครียด (SPST - 20) โดย กรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมามีเหตุการณ์ข้อใดเกิดขึ้นกับคุณบ้าง และคุณรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่ / ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

3 หมายถึง รู้สึกเครียดปาดกลาง

4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา	5	4	3	2	1
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					

13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการ

คำชี้แจง : ข้อความในแบบสอบถามฉบับนี้หมายถึง การใช้เวลาว่าง ในรูปแบบ กีฬา นันทนาการ โดย “ การใช้เวลาว่าง ” หมายถึง การที่ทำกิจกรรมโดยไม่บังคับ ทำด้วยความยินยอมและสมัคร ใจ ให้ใส่เครื่องหมาย / หน้าข้อความที่คุณเห็นด้วย

ระดับการมีส่วนร่วม1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างมาก

2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

3 หมายถึง ปานกลาง

4 หมายถึง เห็นด้วย

5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างมาก

ข้อที่	คำถาม	5	4	3	2	1
1	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาอย่างพอดีที่จะมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการที่ชอบ					
2	การใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการที่ชื่นชอบทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข					
3	หากไม่ได้มีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการที่ชื่นชอบ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ					
4	ข้าพเจ้ายังเข้าร่วมการใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการในขณะที่ข้าพเจ้ามีเวลาว่างน้อย					
5	การใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการที่ชื่นชอบช่วยค้นพบตัวตนของข้าพเจ้า					
6	หลังจากเสร็จสิ้นการใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการข้าพเจ้าจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็ม					
7	การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความชอบของตัวเอง					
8	ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำกิจกรรมนันทนาการที่ชื่นชอบในเวลาว่างเสมอ					
9	ข้าพเจ้าแสดงตัวตนได้ดีที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมนันทนาการการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ					
10	การมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป					

11	ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมนันทนาการการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา					
12	การใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการทำให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง					
13	การใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของข้าพเจ้า					
14	ข้าพเจ้าได้รับสิ่งที่ดีที่ได้จากการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการที่ชื่นชอบ					
15	ข้าพเจ้าไม่ทราบจะทำอะไรหากไม่มีกิจกรรมนันทนาการการใช้เวลาว่าง					

ภาคผนวก ค

หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างกับระดับความเครียดของนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นาย สุพัฒน์พงศ์ พิบูลสุนทรโรจน์

หน่วยงานต้นสังกัด : คณะพลศึกษา

รหัสโครงการวิจัย : SWUEC-G-150/2563X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 23 กรกฎาคม 2563

ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 5 สิงหาคม 2563

(ลงชื่อ).....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X/G-150/2563

SWU-EC
APPROVE

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายสุพัฒน์พงศ์ พิบูลสุนทรโรจน์
วัน เดือน ปี เกิด	16 ธันวาคม 2537
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลเปาโลฯ สะพานควาย
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรี สาขาผู้นำนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	9/11 หมู่ 4 ต. ตลาดขวัญ อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่ 50220