



ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง
ของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

THE RELATIONSHIP BETWEEN INVOLVEMENT OF LEISURE ACTIVITY
WITH LEISURE PARTICIPATION FOR WORKING WOMEN IN BANGKOK

กรรณิการ์ ภัคดีวิเศษ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง
ของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE RELATIONSHIP BETWEEN INVOLVEMENT OF LEISURE ACTIVITY
WITH LEISURE PARTICIPATION FOR WORKING WOMEN IN BANGKOK



KANNIKA PAKDEEVISET

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

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่าง
ของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ของ

กวรรณิการ์ ภัททีวิเศษ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.สรารุณ ชัยวิจิต) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี)

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

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สรารุณ ชัยวิจิต)

ชื่อเรื่อง	ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง ของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	กวรรณิการ์ ภักดีวิเศษ
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. สราวุธ ชัยวิจิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้น (Multi Stage) เป็นวิธีจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างและรูปแบบการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า (T-Test) ทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) และใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient, R_{xy}) ผลการศึกษาวิจัยพบว่า สตรีวัยทำงานรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.20) รูปแบบการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน โดยรวมเห็นด้วยมาก (ค่าเฉลี่ย 3.61) ด้านความพึงพอใจ พบว่า ฉันมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วม (ค่าเฉลี่ย 3.71) ด้านความสนใจ โดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ (ค่าเฉลี่ย 3.63) ด้านความเข้มข้นฉันคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ (ค่าเฉลี่ย 3.64) ด้านความสำคัญกิจกรรมใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ของฉัน (ค่าเฉลี่ย 3.69) ด้านการมีความหมายกับชีวิตในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.41) ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิตในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.26) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า ความต้องการกิจกรรมใช้เวลาว่างโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมใช้เวลาว่างและนันทนาการโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.401$)

คำสำคัญ : รูปแบบการใช้เวลาว่าง, การมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง, สตรีวัยทำงาน

Title	THE RELATIONSHIP BETWEEN INVOLVEMENT OF LEISURE ACTIVITY WITH LEISURE PARTICIPATION FOR WORKING WOMEN IN BANGKOK
Author	KANNIKA PAKDEEVISET
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Dr. Saravudh Chaivichit

The purpose of this research is to study the relationship between leisure activity forms and activity participation forms of leisure time usage among working women in Bangkok. The sample group consisted of 400 working women in Bangkok by selecting multistage samples with a drawing method to select samples and the tools used in the survey questionnaires related to leisure usage activity patterns and a participation activity form among working women, aged 25-60 in Bangkok. The data were analyzed using percentage, average, standard deviation, t-test, One-Way ANOVA and the Pearson Product Moment Correlation Coefficient. The overall results of the research showed that working women were interested in leisure activity patterns at a moderate level (Mean: 3.20). The research results on working women interested in participation forms for leisure activities, which most of them agreed (Mean: 3.61). Regarding satisfaction, they were proud to participate in leisure activities (Mean: 3.71). In terms of interest, they usually wanted details about their favorite leisure activities first. In terms of challenges, they expected to get a benefit from their participation in the leisure activities that they liked (Mean: 3.64). In terms of importance, they thought that leisure activities are part of their lifestyle (Mean: 3.69), while being meaningful and living were at a very good level (Mean: 3.41), and the center of life was at a medium level (Mean: 3.26). The participation in leisure and recreation activities by most working women in general showed that most of the needs for leisure activities were positively correlated with participation in leisure and recreational activities. The significance of the statistics at a level of .05 with relatively few relationships ($r=0.401$).

Keyword : Leisure Activity, Leisure participation, Working women

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดีจากความกรุณาของคณาจารย์และความอนุเคราะห์อย่างดียิ่งจากอาจารย์ ดร. สราวุธ ชัยวิจิต อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำให้ข้อคิด และแก้ไขบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนสำเร็จสิ้นสมบูรณ์ ขอขอบคุณ อาจารย์ ผศ.ดร. กัลพฤกษ์ พลศรี ประธานกรรมการสอบปากเปล่า ที่กรุณาช่วยให้ปริญญาานิพนธ์มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ อาจารย์ ดร. วิมลมาลย์ สมคะเน อาจารย์ ดร. สุเมษย์ หนกหลัง อาจารย์ ดร. ว่าที่ร้อยตรีศกดิภัทร์ เฉลิมพุมพิพงศ์ และอาจารย์ ดร. กัลพฤกษ์ พลศรี ที่ได้ให้ความกรุณาแนะนำในการปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบคุณ พี่ๆ และเพื่อนนิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ช่วยเหลือและสนับสนุนในการเรียนและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันตลอดระยะเวลาที่ศึกษา ขอขอบคุณนางสาวอัยลดา หอมไม่หาย นางสาวชฎานี ขวัญชูนุช และเพื่อนนันทนาการรุ่น 30 ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล ขยายผลการวิจัย และช่วยเหลือให้กำลังใจเสมอมา ขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความกรุณาเมตตาในการทำปริญญาานิพนธ์จนเสร็จสมบูรณ์ คุณค่าและประโยชน์ของปริญญาของปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นสิ่งแสดงความรักและเคารพบูชาแก่พระในบ้าน ทั้งคุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้การอบรมเลี้ยงดู สนับสนุนในด้านการศึกษาตลอดมา ตลอดจนช่วยเหลือในด้านกำลังทรัพย์ ตลอดจนครูบาอาจารย์ที่คอยประสิทธิ์ประสาทวิชาให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ท้ายที่สุดนี้ขอขอบคุณนางสาววัลภา แสงสุวรรณ นางสาวชลธิดา ปึงประกายศรี และนางสาวกานต์ชนก สุวรรณพจน์ ที่ให้เวลาในการทำวิจัย สนับสนุนให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความปรารถนาดีมาโดยตลอด

กรรณิการ์ ภัคดีวิเศษ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายในการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิด	6
คำถามการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1.แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและนันทนาการ (Leisure and Recreation)	9
2.รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง.....	17
2.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง	17
2.2 ลักษณะของการใช้เวลาว่าง	17
2.3 ประเภทของการใช้เวลาว่าง.....	18
2.4 ประโยชน์และคุณค่าของการใช้เวลาว่าง	19

3.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	20
3.1 ความหมายของความต้องการ.....	20
3.2 ลักษณะของความต้องการของบุคคล	21
3.3 ทฤษฎีความต้องการของบุคคล	22
4.แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education)	25
4.1 ความรู้เกี่ยวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education).....	27
4.2 รูปแบบการศึกษาการใช้เวลาว่าง.....	29
5.การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง (Leisure Involvement).....	30
6.สตรีวัยทำงาน.....	34
6.1 วงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน	34
6.2 การใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน.....	35
7.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ.....	37
7.2 งานวิจัยในประเทศ.....	39
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย.....	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	43
ประชากรในการวิจัย	43
ขนาดกลุ่มตัวอย่าง	43
วิธีการสุ่มตัวอย่าง	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	52
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	108
ความมุ่งหมายในการวิจัย	108
วิธีการดำเนินการวิจัย	108
ประชากรในการวิจัย	108
ขนาดกลุ่มตัวอย่าง	108
วิธีการสุ่มตัวอย่าง	108
การเก็บรวบรวมข้อมูล	110
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	110
การทดสอบเครื่องมือ	111
การวิเคราะห์ข้อมูล	111
สรุปผลการวิจัย	112
อภิปรายผล	115
ข้อเสนอแนะ	117
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	117
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	118
บรรณานุกรม	119
ภาคผนวก	124
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	125
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ	135
ประวัติผู้เขียน	137



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามอายุ (n=400).....	53
ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามสถานภาพ (n=400)	53
ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามศาสนา (n=400)	54
ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา (n=400)	54
ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามอาชีพ (n=400)	55
ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ (n=400).....	55
ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามสถานที่ที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ (n=400).....	56
ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้วยกันเป็นประจำ (n=400).....	57
ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัย ทำงาน โดยรวมและรายด้าน (n=400)	58
ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัย ทำงาน ด้านกิจกรรมสื่อบันเทิง (n=400)	59
ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัย ทำงาน ด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ (n=400)	60
ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัย ทำงาน ด้านกิจกรรมทางการศึกษา (n=400).....	61
ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัย ทำงาน ด้านกิจกรรมทางศาสนา (n=400).....	61
ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัย ทำงาน ด้านกิจกรรมครอบครัว (n=400)	62

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมทางกาย (n=400)	63
ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว (n=400).....	63
ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร (n=400).....	64
ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมกลางแจ้ง (n=400).....	65
ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ (n=400).....	66
ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน โดยรวมและรายด้าน (n=400)	67
ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความพึงพอใจ (n=400)	68
ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความสนใจ (n=400).....	69
ตาราง 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความเข้มข้น (n=400).....	70
ตาราง 24 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความสำคัญ (n=400).....	71
ตาราง 25 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านการมีความหมายกับชีวิต (n=400).....	72
ตาราง 26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต (n=400)	73
ตาราง 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความพึงพอใจ ของสตรีวัยทำงาน ที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400).....	74

ตาราง 28 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400).....	75
ตาราง 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความสนใจ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400)	76
ตาราง 30 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ โดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD	77
ตาราง 31 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็นเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)	78
ตาราง 32 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความเข้มข้น ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400)	79
ตาราง 33 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความเข้มข้น โดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (n=400)	80
ตาราง 34 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400).....	81
ตาราง 35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความสำคัญ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400).....	82
ตาราง 36 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความสำคัญ โดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (n=400)	83
ตาราง 37 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ของฉัน ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400) ...	84
ตาราง 38 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ แม้ว่าฉันจะมีงานที่ยุ่ง แต่ก็ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)	85

ตาราง 39 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วม การใช้เวลาว่างด้านการมีความหมายกับชีวิต ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400) ..	86
ตาราง 40 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง ด้านการมีความหมายกับชีวิตโดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (n=400)	87
ตาราง 41 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันได้แสดงออกถึงตัวตนของตนเองเมื่อได้ ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400) ...	88
ตาราง 42 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันรู้สึกขาดรสชาติในชีวิต หากไม่ได้เข้า ร่วมกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)	89
ตาราง 43 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันไม่ทราบว่าจะทำอะไรหากไม่ได้เข้า ร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)	90
ตาราง 44 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วม การใช้เวลาว่างด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400)	91
ตาราง 45 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิตโดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (n=400)	92
ตาราง 46 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ สำหรับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ฉันพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)	93
ตาราง 47 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)	94
ตาราง 48 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันรู้สึกว่าต้องรับผิดชอบกับกิจกรรมที่ ต้องการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)	95

ตาราง 49 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทะพุ่มเทการใช้เวลาว่างที่ตนเองขึ้น
 ชอบให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD
 (n=400)..... 96

ตาราง 50 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยรวมและราย
 ด้าน กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม ของสตรีวัยทำงาน (n=400)..... 97

ตาราง 51 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรม
 สร้างความสัมพันธ์ กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม ของสตรีวัยทำงาน
 (n=400)..... 98

ตาราง 52 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรม
 ครอบครัว กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน (n=400)..... 99

ตาราง 53 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรม
 ทางธรรมชาติ กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน (n=400) ... 100

ตาราง 54 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมสื่อ
 เทคโนโลยี กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน (n=400)..... 101

ตาราง 55 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรม
 อาสาสมัคร กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน 102

ตาราง 56 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรม
 กลางแจ้ง กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน 103

ตาราง 57 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรม
 ทางการศึกษา กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน 104

ตาราง 58 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรม
 ท่องเที่ยว กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน 105

ตาราง 59 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรม
 ทางกาย กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน..... 106

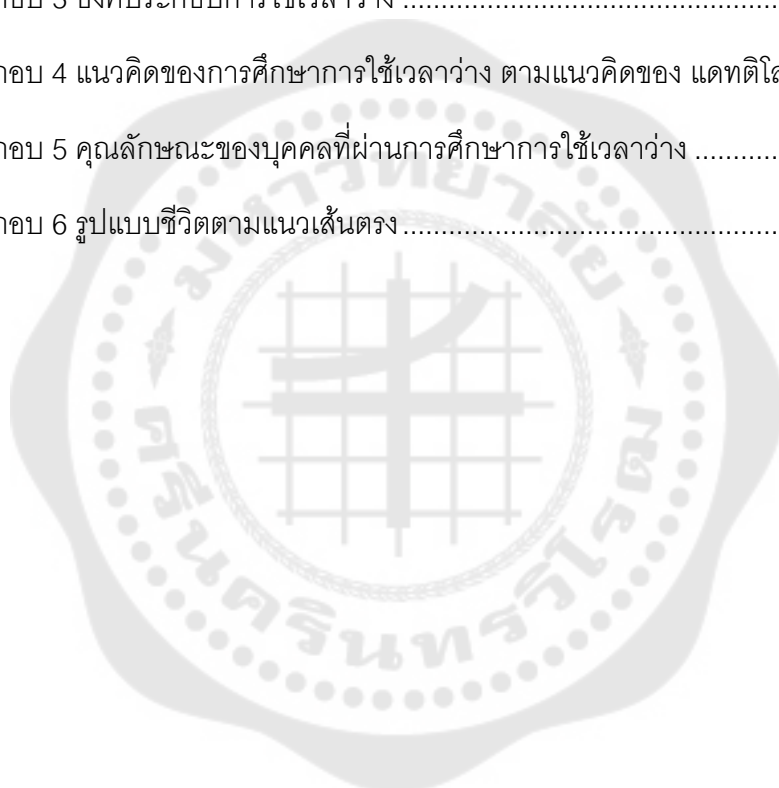
ตาราง 60 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรม
 ทางศาสนา กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน 107



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาร่วมของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร.....	6
ภาพประกอบ 2 มาสโลว์ (Maslow, 1970: 112-113).....	23
ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบการใช้เวลาร่วม	26
ภาพประกอบ 4 แนวคิดของการศึกษาการใช้เวลาร่วม ตามแนวคิดของ เดทติโล	28
ภาพประกอบ 5 คุณลักษณะของบุคคลที่ผ่านการศึกษาการใช้เวลาร่วม	29
ภาพประกอบ 6 รูปแบบชีวิตตามแนวเส้นตรง	35



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพแวดล้อมสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เมื่อมองไปยังสภาพแวดล้อมรอบๆตัว อาจสังเกตได้ถึงความเปลี่ยนแปลงในหน้าที่และบทบาทของสตรีที่มีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะสังคมของการทำงานที่แสดงถึงศักยภาพและความทุ่มเทของสตรีที่ทำงาน ต่างไปจากอดีตที่สตรีมีหน้าที่เพียงแค่ดูแลบ้าน ลูก สามี และพ่อแม่ ทำให้สตรีในยุคปัจจุบันมีภาระหน้าที่และบทบาทเพิ่มมากขึ้น เวลาว่างน้อยลงจึงทำให้ไม่มีทำกิจกรรมต่างๆที่ตัวเองชื่นชอบ ดังนั้นสตรีวัยทำงานมีบทบาทสำคัญและเป็นฟันเฟืองในการพัฒนาระบบเศรษฐกิจ การเมืองเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 – 2559 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554) ซึ่งให้ความสำคัญเรื่องคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความพอดี สมดุลระหว่างสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและสิ่งแวดล้อมโดยมุ่งหวังที่จะเห็นสังคมไทยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้วยความเสมอภาค ด้วยเหตุนี้รัฐบาลจึงได้มอบหมายให้กระทรวง การท่องเที่ยวและกีฬา จัดทำแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ.2555 – 2559 (กรมพลศึกษา, 2555) โดยมุ่งหวังให้นันทนาการเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคน สังคมและประเทศชาติอย่างยั่งยืน แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ.2555 – 2559 ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลเกิดจากการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสุขทั้งทางกาย และทางจิต ดังคำกล่าวที่ว่า จิตใจที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ดังนั้น การรักษาสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็น การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยนันทนาการจะช่วยรักษาสมดุลทำให้บุคคลสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ เนื่องจากนันทนาการเป็นกลไกที่สำคัญของชีวิต เป็นกิจกรรมที่กระทำในยามว่างด้วยความสมัครใจ เกิดจากแรงจูงใจภายในทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

วิมลมาลย์ สมคะเน (2559) ได้กล่าวว่า สตรีวัยทำงานในสังคมปัจจุบันนั้นแตกต่างจากสังคมเดิมที่ผู้หญิงไม่ต้องออกไปทำงาน แต่ความรับผิดชอบเพียงแคดูแลบ้านและสมาชิกในครอบครัว การออกไปทำงานเป็นเรื่องผู้ชาย จึงทำให้สตรีนั้นไม่ได้เกิดความเครียดมากและพอที่จะมีเวลาว่างเพื่อดูแลตนเอง แต่ในสังคมปัจจุบันสตรีจะอยู่บ้านเพียงอย่างเดียวไม่ได้เนื่องจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไป ทำให้สตรีต้องออกมาทำงานนอกบ้านเพื่อให้มีรายได้เพิ่มมากขึ้น จากงานวิจัยสถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้เปิดเผยถึงผลการวิจัย พบว่า หญิงไทยวัย

กลางคนที่มีความเครียดแล้วในเขตกรุงเทพและปริมณฑล ต้องเผชิญวิกฤตอย่างหนักในสังคมปัจจุบัน ทั้งรับภาระในครอบครัวและงานนอกบ้าน จนเกิดความกดดันและความเครียด ซึ่งแนวโน้มผู้หญิงไทย ทำงานนอกบ้านและรับบทบาทหน้าที่งานเท่าเทียมผู้ชาย รวมถึงการเป็นหัวหน้างาน มีบทบาทเป็น ผู้นำผู้บริหารและทำงานเพื่อสังคมมากขึ้น และผู้หญิงจำนวนไม่น้อยยังต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูลูกและดูแลบ้าน ขณะที่สตรีระวางกาย ฮอริโมนเพศเริ่มร่วงโรย ทำให้เกิดความกดดันทั้งภายในร่างกายตัวเอง และภายนอก ส่งผลให้เกิดความเครียดได้ง่าย

ด้วยเหตุที่กล่าวมาข้างต้น สตรีวัยทำงานในปัจจุบันมีบทบาทและภาระหน้าที่เพิ่มขึ้น จึงทำให้เวลาว่างในการทำกิจกรรมน้อยลง แดทติโล (Dattilo, 2002) ได้อธิบายถึงการศึกษากการใช้เวลาว่างไว้ว่า การพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตการใช้เวลาว่าง สร้างความเข้าใจในบริบทของการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะ ความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างที่ตระหนักถึงความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการเรียนรู้ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง ดังนั้นการใช้เวลาว่าง การว่างจากงานหรือครอบครัว หรือความรับผิดชอบ ความเป็นพลเมืองที่ดีที่จัดขึ้นในสถานที่ที่เน้นหนักการดำเนินอยู่ การใช้เวลาว่างบ่อยครั้งเป็นความคิดจากสภาวะทางใจ การถ่ายทอดประสบการณ์จากการมีอิสระ ในการเลือก และเพิ่มพูนในตัวบุคคล

เฮนเดอร์สัน และคณะ (Henderson; et al, 1999: 268) ได้กล่าวถึงอนาคตเรื่องเพศและสิทธิของผู้หญิงจะต้องออกมาเคลื่อนไหวและสามารถกำหนดบทบาทของตนเองในสังคมได้อย่างอิสระ แนวโน้มเรื่องของเพศยังคงต้องดำเนินต่อไปเพื่อให้ได้แง่มุมที่ชัดเจนเพื่อให้เกิดการแก้ไข การใช้เวลาว่างของสตรีซึ่งได้รับความสนใจมากขึ้น โดยผ่านการเคลื่อนไหวของกลุ่มสตรีสมัยใหม่ งานวิจัยได้มีการศึกษาเรื่องของการใช้เวลาว่างและความสำคัญเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างของสตรี นอกจากนี้ ชอว์ (Shaw, 2005) ได้อธิบายถึงช่องว่างของการใช้เวลาว่างของสตรีขึ้นอยู่กับการขาดการใช้เวลาว่างของสตรีเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ชาย รวมถึงปัจจัยที่ขัดขวางไม่ให้สตรีเข้าถึงการใช้เวลาว่างซึ่งได้แก่ สตรีขาดการตระหนักรู้ในเรื่องของการใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างของสตรีถูกลดอิสรภาพจากอุปสรรคเรื่องเวลา และบทบาทความรับผิดชอบของสตรีที่ถูกสังคมกำหนดในการดูแลครอบครัว เป็นต้น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสตรีในยุคปัจจุบันจะต้องเผชิญกับความกดดัน ความเครียด และบทบาทหน้าที่ที่เพิ่มมากขึ้น การที่จะให้สิทธิในการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างทำให้ผู้หญิงรู้จักคุณค่าในตนเอง เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญในการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบ

การมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จะเป็นเครื่องมือในการศึกษากิจกรรมการใช้เวลาว่างในด้านต่างๆ เช่น กิจกรรมเกมกีฬา กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ กิจกรรมท่องเที่ยว กิจกรรมครอบครัว กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมทางธรรมชาติ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมสื่otechno และกิจกรรมทางศึกษา เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ขอบเขตของการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครมีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,453,417 ล้านคน (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม)

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ สตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นบุคคลที่อยู่ในวัยทำงาน ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จะเก็บข้อมูลใช้วิธีการคำนวณจากสูตรของยามานะ (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2540, อ้างถึง Yamana, 1973) โดยการกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% หรือยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ฉะนั้น ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 385 ตัวอย่าง และสำรองไว้ 15 คน รวมเป็นขนาดตัวอย่างทั้งหมด 400 ตัวอย่าง

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย

- กิจกรรมเกมกีฬา
- กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์
- กิจกรรมท่องเที่ยว
- กิจกรรมครอบครัว
- กิจกรรมกลางแจ้ง
- กิจกรรมทางธรรมชาติ
- กิจกรรมทางศาสนา
- กิจกรรมอาสาสมัคร
- กิจกรรมสื่อเทคโนโลยี
- กิจกรรมทางศึกษา

ตัวแปรตาม ได้แก่ รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย

- ความสำคัญ
- ความพึงพอใจ
- ความสนใจ
- ความเข้มข้น
- การเป็นศูนย์กลางของชีวิต
- การมีความหมายกับชีวิต

นิยามศัพท์เฉพาะ

1.รูปแบบการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน หมายถึง รูปแบบการใช้เวลาว่างจะนำไปสู่ความเข้าใจในการใช้เวลาว่างที่มีความสัมพันธ์ต่อการดำรงชีวิต การศึกษาการใช้เวลาว่างมุ่งเน้นให้แต่ละบุคคลมีการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น เกิดการพัฒนา การตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความรู้ความเข้าใจในการใช้เวลาว่าง โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมเกมกีฬา กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ กิจกรรมท่องเที่ยว กิจกรรมครอบครัว กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมทางธรรมชาติ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมสื่อเทคโนโลยี และกิจกรรมทางศึกษา

2.รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน หมายถึง การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการคิดและสภาวะทางอารมณ์ที่มีหลากหลายแง่มุม การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง พบว่าโดยทั่วไประดับการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างสามารถประเมินได้ 6 องค์ประกอบย่อยของการมีส่วนร่วม ซึ่งได้แก่

2.1 ความสำคัญ หมายถึง การแบ่งเวลาสำหรับการใช้เวลาว่าง โดยพยายามจัดตารางสำหรับการแสวงหาที่มีการมุ่งเน้นกิจกรรม โดยให้กิจกรรมเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและให้ความสนใจเป็นพิเศษ

2.2 ความพึงพอใจ หมายถึง ความสุขที่ได้จากการกระทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ รู้สึกได้รับการเติมเต็มหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และสามารถระบุกิจกรรมการเข้าร่วมให้กับตนเอง และภาคภูมิใจในกิจกรรมที่เลือกทำ

2.3 ความสนใจ หมายถึง ความสนใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ แสดงถึงความต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยแสดงความปรารถนาออกมา พิจารณาการเลือกการใช้เวลาว่างที่คุ้มค่า ใช้บริการโดยมีเป้าหมายและจุดมุ่งหมาย ผักผ่อนและทักษะที่ต้องการเพื่อพัฒนาการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ

2.4 ความเข้มข้น หมายถึง การซึมซับในที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมในการใช้เวลาว่าง และนันทนาการ ความรู้สึกได้ว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างครอบคลุมความรู้สึกใช้กิจกรรมเพื่อช่วยในการค้นพบสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง ไม่สับสนในขณะที่กำลังค้นหากิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ยืนยันการแสวงหากิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ให้ความรู้สึกของความมีอิสระภายใน มีความคาดหวังผลทางบวกจากความพยายามในการใช้เวลาว่าง

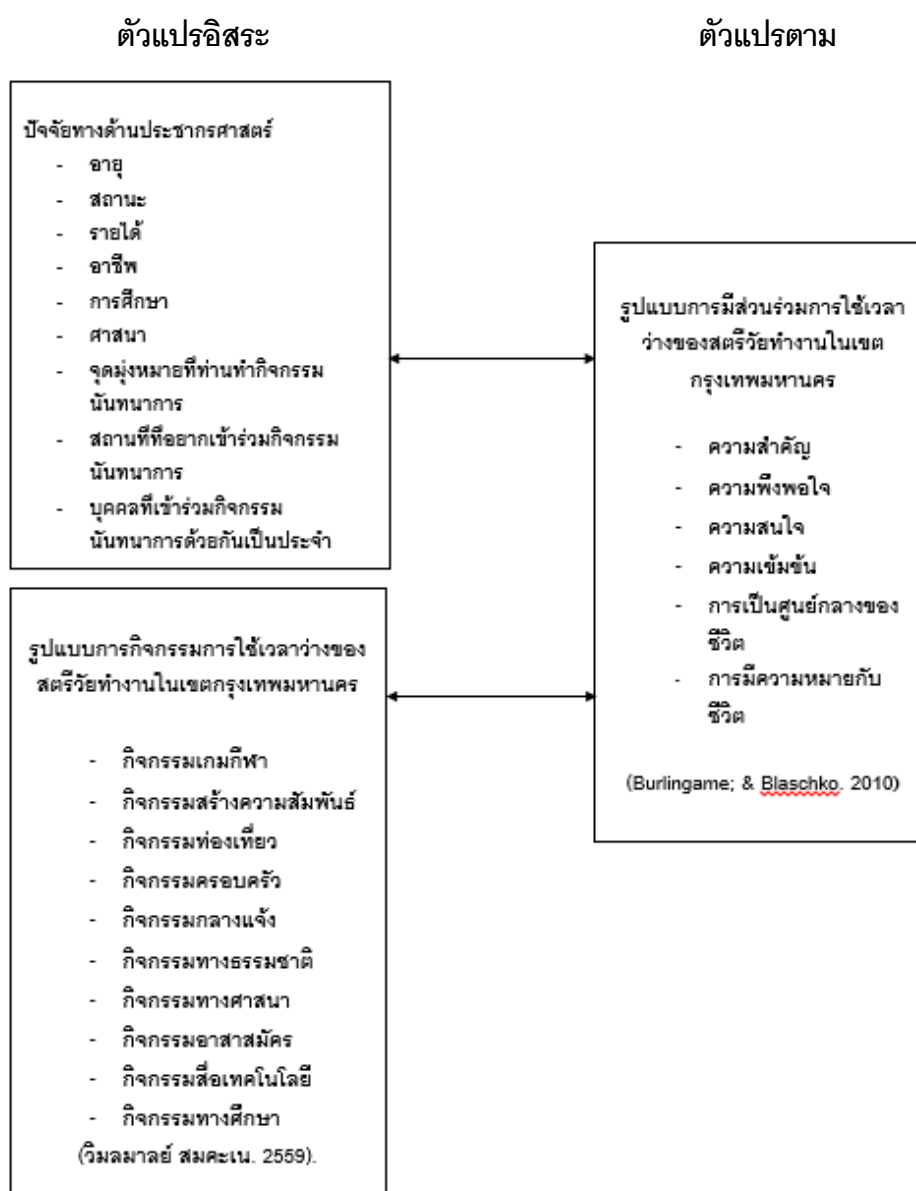
2.5 การเป็นศูนย์กลางของชีวิต หมายถึง ศูนย์กลางความสำคัญของกิจกรรมตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล มีความรู้สึกของความรับผิดชอบด้วยตนเองที่มีต่อการเลือกทำในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พร้อมที่จะอุทิศและพยายามเป็นผู้เชี่ยวชาญกิจกรรม มีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จและทำสิ่งที่ดี โดยลงทุนเงิน เวลา และพลังงานในการแสวงหากิจกรรมการใช้เวลาว่าง

2.6 การมีความหมายกับชีวิต หมายถึง ความหมายของกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการของคุณ การเลือกใช้เวลาว่างตามความหมายที่มีต่อชีวิตความรู้สึกของการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนในชีวิต มีความรู้ในการเลือกใช้เวลาว่างที่มากขึ้นกว่าคนทั่วไป รู้สึกถึงคุณค่าในชีวิตจากการใช้เวลาว่าง รู้สึกผิดหวังหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

3.สตรีวัยทำงาน หมายถึง สตรีไทยวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุในช่วง 25-59 ปี เป็นวัยที่มุ่งหวังความก้าวหน้ามาสู่การทำงาน เปลี่ยนแปลงบทบาทและพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีภาระหน้าที่ และความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว

กรอบแนวคิด

ผู้วิจัยกรอบแนวคิดในการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

คำถามการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน

ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

- 1.แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและนันทนาการ
 - 1.1 ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง
 - 1.2 ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการ
 - 1.3 ความสัมพันธ์ระหว่าง การใช้เวลารว่าง และนันทนาการ
- 2.รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่าง
 - 2.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง
 - 2.2 ลักษณะของการใช้เวลาว่าง
 - 2.3 ประเภทของการใช้เวลาว่าง
 - 2.4 ประโยชน์และคุณค่าของการใช้เวลาว่าง
- 3.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
 - 3.1 ความหมายของความต้องการ
 - 3.2 ลักษณะของความต้องการของบุคคล
 - 3.3 ทฤษฎีความต้องการของบุคคล
- 4.แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาการใช้เวลารว่าง
 - 4.1 ความรู้เกี่ยวกับการศึกษาการใช้เวลารว่าง
 - 4.2 รูปแบบการศึกษาการใช้เวลารว่าง
- 5.การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง
- 6.สตรีวัยทำงาน
 - 6.1 วงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน
 - 6.2 การใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน
- 7.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1.แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและนันทนาการ (Leisure and Recreation)

นันทนาการนั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับการใช้เวลาว่าง และการที่นันทนาการจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและนันทนาการเพราะแนวคิดดังกล่าวเป็นพื้นฐานของการจัดและดำเนินงานในด้านต่างๆ ฉะนั้นในบทนี้ขอกล่าวถึงความรู้เกี่ยวกับ “ การใช้เวลาว่าง (Leisure) และ นันทนาการ (National Recreation and Park Association) ”

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง (Leisure)

จากความหมายคำว่า เวลาว่าง (Leisure) มาจากภาษาลาตินคือ Leisure แปลว่าการได้รับอนุญาตอิสระจากการทำงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระที่จะทำอะไรตามใจปรารถนา มีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ให้คำนิยามความหมายที่มีความคล้ายคลึงและแตกต่างกันออกไปหลายท่านเกี่ยวกับคำว่า การใช้เวลาว่าง (Leisure) ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้ คือ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553) ได้ให้ความหมายของการใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างหมายถึง การว่างจากงาน หรือครอบครัว หรือความรับผิดชอบ ความเป็นพลเมืองที่ดีที่จัดขึ้นในสถานที่ที่นันทนาการดำเนินอยู่ การใช้เวลาว่างบ่อยครั้งเป็นความคิดจากสภาวะทางใจ การถ่ายทอดประสบการณ์จากการมีอิสระ ในการเลือก และเพิ่มพูนในตัวตน

เคร้าส์ (Kraus Richard, 1997) ได้ให้ความหมายของการใช้เวลาว่าง หรือ Leisure ไว้ว่าเป็นการใช้เวลาว่างเป็นเวลาที่มิใช่นอกเหนือจากการทำงานเพื่อการเลี้ยงชีพ บุคคลนั้นมีการอิสระในการเลือกและ สามารถนำเอาเวลาไปใช้ได้เพื่อที่จะผ่อนคลาย พัฒนาตนเอง หรือเพื่อสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ชีวิต

เคลลี (Kelly. 1982) ได้พัฒนาทฤษฎีที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างสามารถแบ่งได้ 4 ชนิดคือ

1.การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Leisure) คือกิจกรรมที่ถูกเลือกและมาจากความพอใจภายใน

2.การใช้เวลาว่างแบบคืนสภาพ (Recuperative Leisure) คือกิจกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อเสริมความสูญเสียอะไรบางอย่าง

3.การใช้เวลาว่างแบบสัมพันธ์ (Relational Leisure) คือกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

4.การใช้เวลาว่างแบบกำหนดบทบาท (Role-Determined Leisure) คือกิจกรรมที่สร้างความพอใจให้กับบุคคลอื่น

เคลลี (Kelly, 1996) ได้เสนอถึงทฤษฎีการใช้เวลาว่างเรียกว่า A Spiral of Leisure Theory มีลักษณะเชิงตรรกวิทยา หรือความเป็นเหตุเป็นผลกัน 8 ทฤษฎี ดังนี้

1.ทฤษฎีประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด (Immediate Experience) เป็นขั้นแรกของคนที่พบกับการใช้เวลาว่าง โดยประสบการณ์ที่ได้รับจะเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง โดยมีองค์ประกอบเข้ามาเกี่ยวข้อง คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.ทฤษฎีการดำรงอยู่ (Existential Action) คือ การกระทำที่ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจ โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ทางเลือกกับข้อจำกัด

3.ทฤษฎีการพัฒนา (Developmental) เกิดการพัฒนาการเรียนรู้จากการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง มี 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ การเรียนรู้ตามสภาพจริงกับการบิดเบือน

4.ทฤษฎีความเป็นเอกลักษณ์ (Identity) เป็นการรู้พัฒนาตนเอง มี 2 ปัจจัย คือ การเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง กับความเสียด

5.ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น หรือไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งต้องมีกระบวนการปรับตัว การตัดสินใจในการเลือกมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น

6.ทฤษฎีทางสถาบัน (Institutional) เป็นการใช้เวลาว่างทางสังคมและวัฒนธรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสถาบัน มี 2 ปัจจัย คือการมีบทบาทที่จุดยืนของตนเอง กับการปฏิบัติตามและอนุโลม

7.ทฤษฎีทางการเมือง (Political) คือความขัดแย้งจากตัวแบบทางสังคมที่แตกต่างกัน ในการใช้เวลาว่าง มี 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ การมีอิสระทางการเมือง และการถูกบีบบังคับ

8.ทฤษฎีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Humanist) คือการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ โดยมี 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ความคิดสร้างสรรค์ กับการมีจิตสำนึกที่ผิด

ปีเตอร์สัน และแสตมโบ (Stumbo N.J.; & Peterson C.A, 2004) ได้ให้ความหมายของการใช้เวลาว่าง เป็นการมุ่งเน้นที่การพัฒนาและการได้มาซึ่งทักษะที่สัมพันธ์กับการใช้เวลาว่างที่หลากหลาย ทักษะคติ และความรู้ การแสดงที่เหมาะสมที่ปรากฏในวิถีชีวิตของการใช้เวลาว่างบนความรู้และทักษะที่หลากหลาย

มันดี้ (Mundy, 1998) ได้ให้ความหมายการใช้เวลาว่าง หมายถึง กระบวนการพัฒนาบุคคลพัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างให้สัมพันธ์กับตนเอง สังคม และชุมชน และยังมุ่งเน้นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลผ่านการใช้เวลาว่าง

แบมเมล และ แบมเมล (Bammel. G. & Burrus-Bammel L.L, 1997) ได้กล่าวถึงแนวคิดการใช้ไว้ดังนี้

1.การใช้เวลาว่างเป็นเวลาที่คงเหลืออยู่ (Leisure is a Residual) คือ หลังจากทำสิ่งที่จำเป็นเสร็จแล้วยังมีเวลาเหลืออยู่ เวลาว่างเป็นเวลาที่อิสระ นันทนาการ หรือ เวลาร่วม เราปฏิบัติกิจกรรมยามว่างในช่วงเวลาที่เป็นเวลาที่ว่างจริงๆ

2.การใช้เวลาว่างเป็นภาวะของการดำรงอยู่ (Leisure is a State of Being) คือ การใช้เวลาว่างเป็นการดำรงอยู่ในด้านทัศนคติ สภาพจิตใจ ซึ่งในช่วงเวลานั้นเราอาจจะไม่ได้ทำอะไรหรือทำกิจกรรมเพียงนิดหน่อยในช่วงว่าง การใช้เวลาว่างสำหรับคนหนึ่งอาจจะไม่ใช่สำหรับอีกคนหนึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทัศนคติ เช่น บุคคลหนึ่งอาจคิดว่าการล้างรถของเขาเป็นกิจกรรม ขณะที่คนหนึ่งคิดว่านั่นคือการทำงาน

3.การใช้เวลาว่างเป็นเสมือนเวลาว่าง (Leisure is as Leisure Does) คือ การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งสร้างอุปนิสัย และทำให้คนเป็นคนอย่างที่เขาจะเป็น ไม่มีมาตรการหรือลักษณะสำหรับกิจกรรมพิเศษที่เป็นการใช้เวลาว่างหรือไม่ใช่เวลาว่าง การทำงานทำให้คนเป็นคนทำงานการใช้เวลาว่างเป็นตัวกำหนดอุปนิสัยทั้งหมด

รัสเซลล์ Russell (2008) ได้สรุปความหมายของการใช้ เวลาว่าง(Leisure) โดยอธิบายถึงการใช้เวลาว่างออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1.เวลาว่าง (Free Time) คือ เวลาที่ว่างจากภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ
2.เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activity) เป็นกิจกรรมที่ไม่ใช่การทำงาน

3.สภาวะทางใจ (State of Mind) ขึ้นอยู่กับทัศนคติ และมุมมองของแต่ละบุคคล

โดยแนวคิดของการใช้เวลาว่าง (Leisure) สามารถแบ่งออกเป็น 4 บริบท ตามแนวคิดของก๊อดบี้ (Godbey, 2008) ดังนี้

1.เวลา (Time) เป็นเวลาที่เหลือจากการทำงานหรือการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน
2.กิจกรรม (Activity) เป็นกิจกรรมที่เข้าร่วมอย่างสมัครใจหลังจากการทำงานหรือหน้าที่หลักของตน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวก่อให้เกิดความสุขแก่ชีวิต

3.สภาวะทางใจ (State of Mind) การใช้เวลาว่างเป็นสภาวะทางใจที่มีอิสระในการเข้าร่วมโดยปราศจากการบังคับ ขึ้นอยู่กับทัศนคติของแต่ละบุคคล

4.สภาวะที่ดำรงอยู่ (State of Being) การใช้เวลาว่างเป็นสภาวะการดำรงอยู่ ซึ่งเกิดขึ้นจากแรงจูงใจ

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton et al, 2015) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างและได้กำหนดไว้ 7 สิ่งที่สำคัญ คือ

1.เวลาว่าง (Free Time) เวลาว่างแบ่งออกเป็นการดำรงชีวิต และเวลาการตัดสินใจ ในมุมมองของการมีเวลาว่างจากภาระหน้าที่ อีกทั้งมีอิสระในการเลือก

2.กิจกรรม (ACTivity) การใช้เวลาว่างสามารถกำหนดกิจกรรมการเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง เช่น การวิ่ง การอ่าน อาสาสมัคร หรือว่ายน้ำ

3.สภาวะทางจิตใจ (State of Mind) การใช้เวลาว่างเป็นรูปแบบของพฤติกรรมหรือทัศนคติที่เกิดขึ้นในกิจกรรม ซึ่งมุ่งเน้นที่ด้านจิตใจ หรือ สภาวะทางจิตใจ

4.สัญลักษณ์ของชนชั้นทางสังคม (Symbol of Social Class) การใช้เวลาว่างถูกกำหนดด้วยความต้องการ การแสดงออกถึงความสามารถในการใช้เวลาว่างที่ดีและผลที่เกิดขึ้น

5.การใช้เวลาว่างเป็นการลงมือกระทำ (Leisure as Action) การใช้เวลาว่างสามารถมองได้ถึงองค์ประกอบของเวลา ทัศนคติต่อกิจกรรม สภาวะจิตใจ และยังมีองค์ประกอบในเรื่องของความมุ่งมั่นในตนเอง

6.ได้ประโยชน์ (Utilitarian) การแสดงออกแห่งตน ได้รับการเติมเต็มและความพึงพอใจ

7.องค์รวม (Holistic) การใช้เวลาว่างเป็นการรวมกันของหลายความหมายที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ โดยเฉพาะการมีอิสระของบุคคลในความสัมพันธ์กับกิจกรรม และบทบาทของการใช้เวลาว่างจะช่วยให้บุคคลนั้นได้เติมศักยภาพของตนเอง

กอตเบย์ (Godbey, 2008) ได้ให้แนวคิดการใช้เวลาว่าง โดยแบ่งออกเป็น 4 ประการ ดังนี้

1.เวลา เป็นเวลาที่เหลือจากการทำงาน หรือภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบในชีวิตประจำวัน

2.กิจกรรม กิจกรรมที่เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ซึ่งกระทำหลังจากการทำงาน ซึ่งจะให้เกิดความเพลิดเพลินแก่ตนเอง

3.การใช้เวลาว่างเป็นสภาวะทางใจ การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในการมีอิสระในการเลือกมุกบับบังคับ

4.การใช้เป็นสภาวะการดำรงอยู่ การใช้เวลาว่างที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน

ฮู้ด และ คาร์รูทเธอร์ (Hood Colleen และ Carruthers Cynthia, 2007) ได้อธิบายว่า การใช้เวลาว่างเป็นประสบการณ์ที่ผลิตเพลินตามความคาดหวัง ประสบการณ์หรือการเลือกซ้ำเกิดจากแรงจูงใจภายใน ตัวเลือกในธรรมชาติ การมีอิสระในการเลือก และเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจ

ส่วนแนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ของอริสโตเติลนั้นคล้ายคลึงกับปรัชญาของเพลโต โดยมุ่งเน้นถึง “ความมีเสรีภาพและความมีอิสระในการเลือกอันเป็นองค์ประกอบสำคัญ” อริสโตเติลได้กล่าวถึง “การใช้เวลาว่าง หรือ Leisure” ไว้ว่า เป็นสภาวะที่เป็นอิสระจากสิ่งทีครอบครองและเป็นการทำกิจกรรมด้วยคนๆ นั้นและสิ้นสุดด้วยคนๆ นั้นทั้งนี้กิจกรรมดังกล่าวจะต้องตั้งอยู่บนหลักของจริยธรรม จากที่กล่าวมาข้างต้นเป็นมุมมองด้านการใช้เวลาว่างในการให้ความหมาย “การใช้เวลาว่าง (Leisure)” ของนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน ดังนั้นการใช้เวลาว่างมีความหมายแฝงอีกมากมาย การใช้เวลาว่างทำให้บุคคลมีโอกาสได้เลือกกระทำการที่ตัวเองชื่นชอบให้กับตนเอง และการใช้เวลาว่างเป็นพื้นฐานการเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องจากการทำงานจะช่วยให้เข้าใจถึงการใช้เวลาว่างอย่างถูกต้อง

1.2 ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการ (National Recreation and Park Association)

นันทนาการภาษาอังกฤษ คือ Recreation มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก คือ Re-Cre-Ate ซึ่งหมายถึง กิจกรรมของเยาวชนและผู้ใหญ่ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535) นันทนาการ เป็นคำมาจากคำเดินว่า “สันทนาการ” ซึ่งพระยาอนุমানราชธน ได้บัญญัติไว้เมื่อปี พ.ศ. 2507 และตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Recreation” มีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ 4 ความหมายใหญ่ๆ ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น (National Recreation and Park Association) การเสริมสร้างพลังงานขึ้นใหม่หลังจากที่ร่างกายใช้พลังงานแล้ว เกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อยล้าร่างกาย จิตใจและสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางกายและจิตใจของบุคคล

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม ต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนาน หรือความสงบสุขและกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก การละครดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง เป็นต้น

3.นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับ อาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4.นันทนาการ หมายถึง สถาบันทางสังคมที่จะให้บุคคลหรือสมาชิกของสังคม ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกายและพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจและสังคม ซึ่งโดยปกติ รัฐมีหน้าที่จัดแหล่ง นันทนาการในรูปแบบต่างๆ

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; et al. 1995) ได้กล่าวถึงว่านันทนาการเป็นกระบวนการ ที่ช่วยสร้าง หรือช่วยฟื้นฟู ทำให้เกิดสิ่งใหม่ในแต่ละบุคคล ซึ่งนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคคลได้ กลับมาสดชื่นมีชีวิตชีวา และยังทำให้บุคคลนั้นได้ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

ก็อดบี้ (Godbey, 2008) ได้ให้ความหมายของนันทนาการเป็นตัวแทนของทัศนคติที่ เกี่ยวข้องกับภาวะสนุกสนานที่ทำให้เกิดความสุขใจ ซึ่งทำให้สดชื่น และฟื้นฟูกับตนเอง

คณิต เขียววิชัย (2531) ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่ากิจกรรมยามว่าง ที่ทุกคนเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ กิจกรรมนั้นจะต้องก่อให้เกิดความพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วมทันที

สุรเชษฐ์ เศษฐมาส (2556) ได้ให้ความหมายของนันทนาการว่าต้องเป็นกิจกรรมที่ก่อ ผลดีให้กับร่างกาย จิตใจ หรืออารมณ์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างและด้วยความ สมัครใจของผู้กระทำเอง กิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ ไม่ไปในทางอบายมุข

เอนก หงษ์ทองคำ (2542) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า กิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์กับภาวะหรือสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความสนใจและประสบการณ์ของแต่ละ บุคคล นันทนาการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงออกซึ่งความพอใจตามความต้องการ จึงควรมีกิจกรรม ที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ทั้งกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา นันทนาการควรเป็นกิจกรรมที่ ทำด้วยความสมัครใจ ทำในเวลาว่างและได้รับความพึงพอใจ

เจ บี แนช (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. สำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ, 2550อ้างอิงจาก Jay B. Nash. 1995) ได้อธิบายไว้ในหนังสือปรัชญานันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่างเพื่อประโยชน์และคุณค่าจากการเข้าร่วมในกิจกรรม ถ้าเป็นเด็ก ๆ จะเรียก กิจกรรมนั้นว่า การเล่น แต่ถ้าหากเป็นคนหนุ่มสาวผู้ใหญ่จะเรียกว่า นันทนาการ คำว่า เวลาว่าง (Leisure time) หมายถึง เวลาที่ว่างจากกิจกรรมที่จำเป็นอื่น เช่น ว่างจากงานประจำ ว่างจากเวลานอน และว่างจากเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน

ฉะนั้นนันทนาการจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยสร้าง และฟื้นฟู ทำให้เกิดสิ่งใหม่ๆในแต่ละ บุคคล ซึ่งเป็นกิจกรรมยามว่างที่ทุกคนเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้าน

ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล เมื่อบุคคลที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการต้องเกิดความพึงพอใจและผ่อนคลาย

1.3 ความสัมพันธ์ระหว่าง การใช้เวลารว่าง และนันทนาการ

วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2558) ได้กล่าวไว้ว่า “การใช้เวลารว่าง หรือ Leisure” นั้นมีความเป็นปรัชญา เป็นแนวคิดที่เป็นนามธรรม ประสบการณ์ของการใช้เวลารว่าง (Leisure Experience) อันได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต หรือ ความสุข นั้นไม่สามารถจับต้องได้ นันทนาการ (National Recreation and Park Association) จึงเป็นเครื่องมือในการแปลความหมายจากนามธรรมไปสู่รูปธรรมซึ่งมองเห็นและจับต้องได้ด้วยรูปแบบของกิจกรรม

Mannell และ Kleiber (2006) ได้กล่าวเอาไว้ว่า การใช้เวลารว่าง Leisure นั้นมีความแตกต่างกันไปตามแต่มุมมองของแต่ละคนเป็นความหมายที่เกี่ยวข้องกับอิสระการเลือก (Freedom of Choice) หรือ การเลือกอย่างมีอิสระ และเกิดจากแรงจูงใจ ภายใน (Intrinsic Motivation) ซึ่งพฤติกรรมที่จะแสดงให้เห็น หรือพฤติกรรมที่สะท้อนกลับมาก็คือ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และความพึงพอใจที่แต่ละคนได้รับ

ปัจจุบันนี้มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสังคมวิถีชีวิตเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วตามยุคสมัยของข้อมูลข่าวสารและโลกาภิวัตน์ไม่ว่าจะเป็นความเจริญของเมืองประชากรมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนของสภาพครอบครัว การครองชีพ ความเจริญทางด้านเทคโนโลยี ปัญหาคนว่างงาน ปัญหาโสเภณีเด็ก เวลารว่างที่เพิ่มมากขึ้นตลอดจนวิทยาการและบริการสมัยใหม่ จึงทำให้นันทนาการมีความสำคัญดังนี้

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (เอนก หงษ์ทองคำ, 2542, อ้างอิงจาก จรินทร์ ธาณิรัตน์, 2532) กล่าวว่า นันทนาการเป็นปัจจัยที่สำคัญของทุกชีวิตอันจะนำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ความหรูหรา ร่าเริงและก่อให้เกิดความพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งมากมายแก่ชีวิต

เอนก หงษ์ทองคำ (2542) ได้กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการโดยแยกประเภทความสำคัญไว้ดังนี้

1.ความสำคัญต่อบุคคล นันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิตคนเรา นันทนาการเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันนอกเหนือจากการทำงานและกิจวัตรประจำวันแล้วคนเราต้องการใช้เวลารว่างเพื่อการพักผ่อน เพื่อคลายความเครียดทางกาย อารมณ์ เพื่อความพึงพอใจและเสริมสร้างสมรรถนะสำหรับชีวิตในโอกาสต่อไป

2.ความสำคัญต่อครอบครัว ครอบครัวเป็นสังคมหน่วยย่อยที่สุดและเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคมอื่นๆ เช่น ชุมชน ประเทศชาติและนานาชาติ กิจกรรมนันทนาการเป็น

ขบวนการหนึ่งของสังคมที่เสริมสร้างให้คนรู้จักหน้าที่ บทบาท และรู้จักหลักการจัดการให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ การได้ใช้กิจกรรมนันทนาการในครอบครัวในโอกาสต่างๆ ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวให้มีความใกล้ชิด เข้าใจ รักและผูกพันกันมากยิ่งขึ้น

3.ความสำคัญต่อชุมชน ในประเด็นนี้มีนัยสำคัญสองประการคือ นันทนาการสร้างชุมชนให้มีประโยชน์ประการหนึ่งและองค์กรชุมชนควรจัดสร้างกิจกรรมนันทนาการเพื่อคุณภาพของชุมชนอีกประการหนึ่ง

ประการแรก นันทนาการช่วยสร้างสมาชิกของชุมชนให้มีเหตุผล มีคุณภาพดี มีประสิทธิภาพ และกำลังงานที่ดีของชุมชน ทั้งนี้ เพราะนันทนาการจะเป็นกิจกรรมส่งเสริมให้สมาชิกชุมชนรู้หน้าที่ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก่ตนและกลุ่ม รู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตัวดำรงตนเป็นพลเมืองดี ซึ่งเป็นการสร้างสมาชิกที่ดี ลดละปัญหาสังคม ลดปัญหาอาชญากรรมรวมไปถึงปัญหาของประเทศชาติอีกประการหนึ่งสมาชิกที่ดีของชุมชนย่อมเสริมสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีด้วย

ประการที่สอง องค์กรในชุมชนควรรู้บทบาท หน้าที่ จัดบริการกิจกรรมนันทนาการแก่สมาชิกให้หลากหลายและทั่วถึงเพื่อบริการแก่สมาชิกตามความถนัด ความสนใจในโอกาส ต่างๆ ทั้งในรูปแบบให้เปล่าและรูปแบบอื่น ตามสภาพความคล่องตัวของชุมชน ความสำคัญต่อประเทศชาติ ความมั่นคงของประชาชาติมีองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและการทหาร องค์ประกอบทุกด้านดังกล่าวมีพื้นฐานจากประชาชน ถ้าประชาชนมีสุขภาพดี มีจิตใจดี รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ปราศจากโรค มีการศึกษาดีรู้จักหน้าที่บทบาทของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ ย่อมเป็นกำลังหลักและสร้างความมั่นคงให้ประเทศชาติความสำคัญต่อนานาชาติ ชุมชนนานาชาติที่พัฒนาแล้วจากขบวนการพัฒนาบุคคล ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ ย่อมรู้หน้าที่ บทบาท และมีความเข้าใจในสัมพันธ์ภาพของมนุษยชาติ หลักเลียงข้อขัดแย้ง การปะทะอย่างรุนแรงใช้การเจรจา ประนีประนอมด้วยเหตุผลไม่ดูถูก กดขี่ข่มเหงกันในเรื่องเชื้อชาติ สีผิว วัฒนธรรมประเพณีระบบการปกครองและการที่ประชาชาติได้มีกิจกรรมร่วมกัน เช่น กีฬาโอลิมปิก กีฬาภาคพื้นทวีป กีฬานานาชาติ กีฬาโมสรวมไปถึงการแลกเปลี่ยนกิจกรรมศิลปวัฒนธรรมต่างๆ สร้างความเข้าใจความรัก ความสามัคคีฉันท์ให้ดียิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นกิจกรรมนันทนาการเป็นปัจจัยที่สำคัญของทุกชีวิตอันนำมาด้วยอารมณ์ จิตใจ ร่างกาย สังคม และสติปัญญา ซึ่งกิจกรรมนันทนาการจะต้องกระทำในเวลาว่าง นอกเวลางาน นันทนาการจึงเป็นเครื่องมือในการใช้เวลาว่างเพื่อผ่อนคลายความเครียด แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอิสระในการเลือกกระทำ แรงจูงใจ และทัศนคติ ที่มีต่อการใช้เวลาว่างด้วยกิจกรรมนันทนาการของแต่ละบุคคล

2. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

2.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง

จันทร ฝั่งศรี (2537) ให้ความหมายของเวลาว่างไว้ว่า เวลาว่างคือช่วงของเวลาที่ไม่มีการปฏิบัติงานเป็นเวลาที่พ้นจากภารกิจจากการทำงานประจำ เป็นเวลาที่เรารู้สึกผ่อนคลาย จะทำอะไรก็ได้ตามความต้องการ เวลาว่างเป็นเวลาที่เราารู้สึกเป็นอิสระ ในการที่จะตัดสินใจทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ เวลาว่างแบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ เวลาว่างที่แท้จริง (True Leisure) เป็นเวลาว่างที่ไม่ถูกบังคับโดยวิธีไม่ชอบ เป็นเวลาว่างซึ่งตนเองสมัครใจจะทำอะไรก็ได้ และเวลาว่างเชิงบังคับ (Enforced Leisure) เป็นเวลาว่างที่เราไม่ประสงค์จะมี เป็นเวลาที่เชิงบังคับไม่ให้เราทำอะไรตามใจชอบ เช่นเวลาว่างขณะเจ็บป่วย เวลาว่างขณะพักฟื้น ฯลฯ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553) กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง (Leisure) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตมนุษย์และเป็นพื้นฐานของคุณภาพชีวิต จากมุมมองในภาพรวม การใช้เวลาว่างจะช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างจิตวิญญาณ จิตใจ ร่างกาย และพัฒนาการของแต่ละบุคคล

Kaplan (1957) (สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2553, อ้างอิงใน Kaplan, 1957) กล่าวว่า เวลาว่างไม่เพียงแต่หมายถึงส่วนสำคัญของเวลา (Buk of time) แต่ยังเป็นสภาวะของอิสรภาพ โอกาสของความรู้สึกรู้สึกที่ถูกรับค้ำน้อยที่สุด โอกาสในการเพิ่มความรู้ เครื่องมือในการควบคุมสังคม สัญลักษณ์สถานะทางสังคม หรือสิ่งจำเป็นทางสรีรวิทยาและอารมณ์

2.2 ลักษณะของการใช้เวลาว่าง

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในแต่ละวัน จะมีลักษณะแตกต่างกันไปตามหน้าที่อาชีพ ลักษณะทางภูมิศาสตร์ และกิจกรรมต่างๆที่ทำในแต่ละวัน เพื่อเสริมสร้างความสำเร็จและความสุขให้เกิดในการดำเนินชีวิต โดยมีผู้ศึกษาค้นคว้าการใช้เวลาของมนุษย์ไว้ดังนี้

รัชนี ลาขโรจน์ (2527) กล่าวว่า การใช้เวลาของคนนั้น จำแนกแบ่งออกได้เป็น 4 ทาง ได้แก่

1. เวลาที่ใช้ในการทำงาน คือ เวลาที่ใช้ในการประกอบอาชีพ หากเป็นนักเรียน นักศึกษา ก็คือเวลาที่ใช้ในการเรียนหนังสือ

2. เวลาที่ใช้ในการหลับนอน

3. เวลาเพื่อการทำกิจวัตรประจำวัน

4. เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

สรุปได้ว่า การใช้เวลาของมนุษย์แต่ละบุคคลนั้น จะขึ้นอยู่กับอาชีพหน้าที่การงาน ลักษณะภูมิศาสตร์ที่อยู่อาศัย และการทำกิจกรรมต่างๆในแต่ละวัน ซึ่งสามารถแยกออกเป็น 4 ทาง

ใหญ่ๆ คือ การใช้เวลาในการทำงาน การใช้เวลาในการพักผ่อนหลับนอน การใช้เวลาทำกิจวัตรประจำวัน และการใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

เอนก ช้างน้อย (2532) ได้แบ่งเวลาว่างไว้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. เวลาว่างที่แท้จริง (Time Leisure) หมายถึง เวลาว่างที่เป็นอิสระโดยแท้จริง ไม่ถูกบังคับหรืออยู่ภายใต้กฎของบังคับใด และกิจกรรมที่กระทำทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยความสมัครใจ

2. เวลาว่างเชิงบังคับ (Enforced Leisure) หมายถึง เวลาที่เกิดขึ้นเพราะเหตุจำเป็น บังคับ ซึ่งบุคคลไม่ยอมให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น เช่น ช่วงเวลาเจ็บป่วยหรือตกงานทำให้เกิดเวลาว่างเกิดขึ้น และเวลาจำเป็นที่ต้องถึงวาระ เช่น การเกษียณอายุจึงต้องหยุดทำงาน ทำให้เกิดเวลาว่างจากการไม่ทำงานและเวลาว่างนี้ย่อมใช้ทำกิจกรรมที่ใจปรารถนา

2.3 ประเภทของการใช้เวลาว่าง

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์ (2558, น.30) กล่าวว่าประเภทกิจกรรมของการใช้เวลาว่าง แบ่งออกได้ 4 กิจกรรม ได้แก่

1. กิจกรรมการเรียนรู้
2. กิจกรรมการพักผ่อน
3. กิจกรรมสุขภาพ
4. กิจกรรมปฏิสัมพันธ์

โดยกิจกรรมการใช้เวลาว่างทั้ง 4 กิจกรรมที่กล่าวมาข้างต้น เป็นพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างที่อิสระมาจากการงานประจำ แนวคิดของแคลลีย์ ((Kelly, 1982, p.8) กล่าวถึงประเภทของการใช้เวลาว่าง แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Leisure) คือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ถูกละทิ้งมาเป็นกิจกรรมทำยามว่าง โดยเลือกมาจากความพึงพอใจภายใน เช่น กิจกรรมที่แสดงความคิดสร้างสรรค์

2. การใช้เวลาว่างแบบการทดแทน (Recuperative Leisure) คือกิจกรรมที่เลือกกระทำเพื่อเสริมสร้างการสูญเสียอะไรบางอย่าง เช่น การกลับจากที่ทำงานมาที่บ้านและฟังเพลงเพื่อความผ่อนคลาย

3. การใช้เวลาว่างแบบความสัมพันธ์ (Relational Leisure) คือกิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การออกไปดูคอนเสิร์ตกับเพื่อนๆ

4. การใช้เวลาว่างแบบกำหนดบทบาท (Role-Determined Leisure) คือกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้กับผู้อื่น เช่น การจัดงานกีฬาให้กับนักเรียนในโรงเรียน

2.4 ประโยชน์และคุณค่าของการใช้เวลาว่าง

Bev Driver (1998) (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, 2553 อ้างอิงใน Bev Driver., 1998) ได้แบ่งประโยชน์ของอุทยาน นันทนาการและการใช้เวลาว่าง ออกเป็น 3 ประเภทคือ ปรับปรุงสภาวะ ในกรณีที่ปัจจัยทางด้านมนุษย์ เศรษฐกิจ หรือธรรมชาติไม่สามารถทำงานได้เต็มศักยภาพ ต่อมา คือ ป้องกันไม่ให้มีสภาวะที่เลวลงอันเนื่องมาจากการกัดกร่อน หรือถูกทำลายโดยมนุษย์ ธรรมชาติ หรือเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ และสุดท้ายตระหนักถึงประสบการณ์ทางจิตวิทยา ด้วยการแสวงหาการใช้เวลาว่างของคนให้ลดความเครียด การควบคุมการรับรู้และวิญญาณจากแรงจูงใจภายใน คุณค่าของอุทยาน นันทนาการและการใช้เวลาว่างนั้น แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านแรก คือ คุณค่าต่อเอกัตบุคคล ทำให้ชีวิตมีความหมาย เกิดความสมดุลระหว่างงานกับการเล่น เกิดความพึงพอใจในชีวิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ด้านต่อมา คือ คุณค่าต่อสังคมและชุมชนของสิ่งแวดล้อม มีการควบคุมทางสังคม และรับรู้ความเป็นเจ้าของ เห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกลุ่มและการเข้าร่วมชุมชน เข้าใจในวัฒนธรรมและชนชาติอื่น ลำดับต่อมา คือ คุณค่าต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชน ช่วยให้ชุมชนมีสภาวะที่ดี มีความรู้ ธรรมชาติของวงจรชีวิตและจริยธรรมต่อสิ่งแวดล้อม และช่วยป้องกันสิ่งแวดล้อม และลำดับสุดท้าย คือ คุณค่าทางเศรษฐกิจ กระตุ้นให้เกิดการพัฒนา ลดการทำลายและอาชญากรรม และช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยว

ซูซีพ ยาวพัฒนา (2543) ได้กล่าวไว้ว่าประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการมี ดังนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนมีความสุขสนุกสนาน มีความสุขความอบอุ่นในชีวิต และรู้จักใช้เวลาว่างของตนเองให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนมีสุขภาพจิต สมรรถภาพทางกายที่ดีปราศจากความวิตกกังวล
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาของเด็กและเยาวชน
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ประชาชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคม ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะช่วยให้บุคคลเหล่านั้นได้เรียนรู้เรื่องของหน้าที่ ความรับผิดชอบรักหมู่คณะ หลักความยุติธรรม ไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจให้บริการอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม
5. ส่งเสริมการพัฒนาทางอารมณ์ให้เกิดความสุข ความรัก และความเมตตา ทำให้เกิดความสนุกสนาน ลดความเครียดความวิตกกังวล พึงพอใจกับชีวิตและสังคม รู้จักการควบคุมอารมณ์ อันเป็นการส่งผลทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีบุคลิกภาพที่ดีตามไปด้วย

6. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นกลุ่ม ในสถาบันการศึกษาหรือองค์กรต่างๆ มีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้มีการแสดงออก ผูกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สร้างเสริมคุณค่าทางสังคมและกิจกรรมเกมกีฬา ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผูกการทำงานเป็นหมู่คณะ ไม่เห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการ ไว้ดังนี้ พัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิต ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ พัฒนาส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล ช่วยให้ได้พักผ่อนอันเป็นสิ่งจำเป็นของบุคคลอย่างหนึ่ง ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรู้สึกให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น พัฒนาบุคคลในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิต ช่วยลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเกรี้ยวของเด็กและเยาวชน ช่วยบำรุงขวัญและสุขภาพบุคคลแต่ละกลุ่ม ส่งเสริมและสร้างความรักความอบอุ่นความเข้าใจอันดีแก่สมาชิกภายในครอบครัว ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติ เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างชาติ และช่วยถ่ายทอดประเพณี วัฒนธรรม อารยธรรมของมนุษยชาติ

จากทฤษฎีและแนวคิดการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่า การใช้เวลาว่างเป็นการใช้เวลากับตนเองในการทำกิจกรรมใด ๆ มิใช่การถูกบังคับ หรือบังคับขืนใจ หรือกระทำโดยมีภาระหน้าที่เป็นตัวบังคับ แต่เป็นกระทำโดยความสมัครใจ ความสนใจ ความพึงพอใจ และความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ และยังกระทำในเวลาว่างที่สามารถเลือกสรรกิจกรรมที่จะทำได้ เป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดีตามมา นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น มีการแสดงออกและผลักดันความคิดสร้างสรรค์ออกมาได้เต็มศักยภาพ กิจกรรมการใช้เวลาว่างจึงเป็นสิ่งสำคัญก่อให้เกิดประโยชน์ในการปรับสมดุลการดำรงชีวิตให้มีความสุข

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

3.1 ความหมายของความต้องการ

ความต้องการของมนุษย์เป็นเครื่องกระตุ้นและแรงผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาในอันที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จบนพื้นฐานความเชื่อหรือสมมุติฐานว่า มนุษย์มีความต้องการ และพฤติกรรมของมนุษย์จากความต้องการทางจิตวิทยาที่ทำการศึกษา เกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ที่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปก็คือ

ศิริวรรณ เสรีรัตน์, สมชาย หิรัญกิตติ, และ ธรรมธร ตั้งสินทรัพย์ศิริ (2550) ได้ให้ความหมายของความต้องการ สภาวะที่บุคคลขาดความสมดุล ขาดบางสิ่งบางอย่าง และต้องการได้รับสิ่งนั้น เช่น ขาดอาหารทำให้รู้สึกหิว เกิดความรู้สึก เหนื่อย เพลีย เนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ

ไม่มีเงินก็ต้องการเงินสำหรับการใช้จ่าย ไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ได้รับการยกย่อง ไม่มีชื่อเสียง ไม่มีเกียรติยศ ซึ่งความต้องการเหล่านี้อาจสรุปได้ว่าเป็น ความต้องการทั้งทางร่างกายและความต้องการทางด้านจิตใจ

ศรีชล ฉายาพงษ์ (2553) ได้ให้ความหมายของความต้องการของคนที่แสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ และเมื่อมนุษย์มีความต้องการที่มากขึ้นในการได้รับการยกย่องนับถือ ทำให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตน ต้องการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มนุษย์ปรารถนาที่จะพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะความสามารถทำให้ตนเองมีศักยภาพ สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิจิตร อวากุล (วิจิตร อวากุล, 2540อ้างถึงใน เทียมรัตน์ คงทน, 2554) ได้กล่าวว่า ความต้องการ (Need) สภาวะที่บุคคลยังไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีความต้องการจำเป็นที่เป็นพื้นฐานแล้ว แรงผลักดันให้บุคคลมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในตนเอง ด้วยการเรียนรู้ ศึกษาจากวิชาการประสบการณ์ จนกว่าจะได้รับสิ่งที่ตนปรารถนาตามความต้องการ

วรภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (วรภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2542อ้างถึงใน รัชณี รัตนะ, 2550) ได้ให้ความเห็นว่าความต้องการจำเป็น (Need) เป็นสิ่งที่ชีวิตจะขาดเสียมิได้ และผลจากการศึกษาหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าทุกกิจกรรม ท่างทาง หรืออาการที่มนุษย์แสดงออกมาในรูปแบบพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นมาจากแรงผลักดันของความต้องการเป็นสำคัญ ทั้งนี้ ความต้องการอาจเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นมาภายหลัง และจากสิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องเรียนรู้ที่เป็นความต้องการทางชีววิทยาทั้งที่เป็นสิ่งที่ แสดงออกมาให้เห็นได้ และสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใน

3.2 ลักษณะของความต้องการของบุคคล

นักปราชญ์ทำการศึกษามาเวลายาวนานถึงเรื่องของความต้องการของบุคคล โดยพยายามที่จะทำความเข้าใจว่าทำไมคนจึงประพฤติปฏิบัติเช่นนั้น ความต้องการของมนุษย์ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ (ปรียาพร วงศ์บุตรโรจน์, 2535อ้างถึงใน ปัญญาภรณ์ เขียมละออ, 2547)

1. ความต้องการทางกายภาพ (Physicalneeds) เป็นแรงผลักดันที่เกิดขึ้นพร้อมกับการดำรงชีวิตวุฒิมภาวะ โดยไม่ต้องมีประสบการณ์ใดๆ เกิดขึ้นจากความต้องการทางด้านร่างกายของเรา เป็นสำคัญเป็นแรงขับพื้นฐาน ถูกกระตุ้นทำให้เกิดความรู้สึก กระฉับกระเฉงมีชีวิตชีวาที่จะต้องสนองต่อสิ่งเร้าเกิดขึ้นจากสภาวะทางอารมณ์ สิ่งกระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอก ได้แก่

- 1.1 ความต้องการอาหาร
- 1.2 ความต้องการน้ำ
- 1.3 ความต้องการทางเพศ

- 1.4 ความต้องการอุณหภูมิที่เหมาะสม
- 1.5 ความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด
- 1.6 ความต้องการในการพักผ่อนนอนหลับ
- 1.7 ความต้องการอากาศ
- 1.8 ความต้องการขับถ่าย

2. ความต้องการทางด้านจิตใจและสังคม (Psychological and social needs)

ค่อนข้างจะสลับซับซ้อนและเกิดขึ้นจากของสภาพสังคม วัฒนธรรม การเรียนรู้ ประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับและสังคมนี้ยังแตกต่างกันออกไปด้วยลักษณะสำคัญของความต้องการทางจิตใจและสังคมมีดังนี้

2.1 ความต้องการทางจิตใจและสังคมที่เป็นมรดกตกทอดทางวัฒนธรรมและกลายเป็นลักษณะนิสัยประจำตัวของแต่ละคน สิ่งเหล่านี้แตกต่างกันไปในแต่ละสังคม

2.2 ความต้องการทางสังคมที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ เราต้องมีประสบการณ์และการเรียนรู้มาก่อน จึงจะเข้าใจและเลือกกระทำได้บางที่เราต้องการศึกษาว่า จะเริ่มต้นอย่างไรและควรจะทำอย่างไรต่อไป

2.3 ความต้องการนี้เปลี่ยนแปลงได้ แม้ในตัวคนเดียว

2.4 ความต้องการนี้จะมีมากขึ้น เมื่ออยู่รวมกลุ่มมากกว่าคนเดียว

2.5 ความต้องการนี้เป็นพฤติกรรมปกปิดมากกว่าเปิดเผย ซึ่งจะแสดงออกเมื่อมี

สิ่งเร้า

2.6 ความต้องการที่มองไม่เห็นเป็นนามธรรมมากกว่ารูปธรรม

2.7 ความต้องการทางจิตใจและสังคมมีอิทธิพลที่จะผลักดันให้คนเราทำอะไรก็ได้ บางครั้งปราศจากเหตุผลและคุณธรรม

อรุณ รักรธรรม (2527) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่าเพราะความต้องการนี้เองเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตนเอง

3.3 ทฤษฎีความต้องการของบุคคล

มาสโลว์ (Maslow, 1970) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน การแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดจากความต้องการและความพึงพอใจ เมื่อได้รับการตอบสนองเขาได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจได้สรุปธรรมชาติของมนุษย์ได้ 3 ประการ คือ

1. มนุษย์มีความต้องการและต้องการมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด

2.ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะไม่เป็นแรงจูงใจอีกความต้องการที่ยังไม่ตอบสนองเท่านั้นที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม

3.ความต้องการของมนุษย์มีเป็นลำดับชั้น ตามลำดับความสำคัญ กล่าวคือเมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงขึ้นไป ซึ่งได้แบ่งเป็นชั้นได้ 5 ชั้นดังนี้

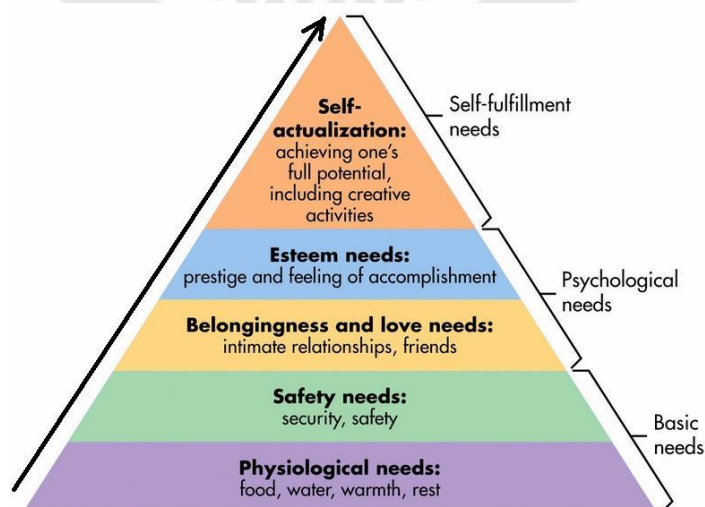
ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ เป็นพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายและชีวิตมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และรวมสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต

ขั้นที่ 2 ความต้องการมั่นคงและปลอดภัย มีความมั่นคงและปลอดภัยในทางกายภาพ เช่น ความมั่นคงและปลอดภัยต่อร่างกาย การประกอบอาชีพ การรักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการรู้จักคุ้นเคยในสถานที่ทำงานและบ้าน เช่น รวมกลุ่มสมาชิก การติดต่อปฏิสัมพันธ์กันและรักใคร่แสดงออกถึงความเป็นมิตร เป็นกลุ่มเดียวกัน ให้บุคคลอื่นยอมรับเป็นสมาชิกในสังคม เช่น สโมสร คลับ หรือเป็นกลุ่มไม่ทางการ

ขั้นที่ 4 ความต้องการการยอมรับ ความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง การยกย่อง ย่องนับถือจากผู้อื่น ซึ่งมาจากผลงานประกอบคุณงามความดี

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต เป็นความต้องการขั้นการสุดยอดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มนุษย์พร้อมบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งอย่าง มีครอบครัวที่ดี มีรากฐานที่ดี



ภาพประกอบ 2 มาสโลว์ (Maslow. 1970: 112-113)

Maslow อธิบายไว้ว่า ในขณะที่ความต้องการขั้นหนึ่งได้รับการตอบสนองพอสมควร แล้ว ความต้องการที่สูงขึ้นไปจะทำหน้าที่เป็นแรงผลักดันที่จูงใจให้มนุษย์ทำงาน

ทฤษฎีความต้องการสามประการ (Three-needs theory) เสนอโดย David McClelland McClelland (1961 อ้างถึงใน พิทยา บวรวัฒนา, 2550) นักวิชาการท่านนี้มี ความคิดว่าในที่ทำงานนั้น มีแรงจูงใจหรือความต้องการอยู่ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการประสบความสำเร็จ (Achievement) หมายถึง พลังผลักดันที่ ต้องการแสดงออกถึงความดีเด่น มาตรฐานทั่วไป ความมานะพยายามต่อสู้ฝ่าฟันเพื่อความสำเร็จ และเป็นคนที่รับผิดชอบต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวต่อการทำงานของตน

2. ความต้องการมีอำนาจ (Power) หมายถึง จะต้องการมีอิทธิพลและเข้าไปควบคุม กำกับคนอื่นให้กระทำตามที่ตนต้องการ บุคคลประเภทนี้จะชอบการแข่งขัน ความพยายามที่จะอยู่เหนือผู้อื่น

3. ความต้องการผูกพัน (Affiliation) หมายถึง การให้คนอื่นชอบและเป็นมิตรด้วย ต่างฝ่ายต่างเข้าใจกันให้ความร่วมมือและช่วยเหลือกันเป็นอย่างดี (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, สมชาย หิรัญ กิตติ และธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ, 2550)

Alderfer (1989) แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. ความต้องการอยู่รอด (Existence needs) เป็นความต้องการของบุคคลในระดับ ต่ำสุดที่ต้องการการตอบสนองทางกาย เช่น ต้องการอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เพื่อให้ ดำรงชีวิตอยู่ได้

2. ความต้องการด้านความสัมพันธ์ (Relatedness needs) เป็นความต้องการของ บุคคล ที่จะมีมิตรไมตรี และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลที่อยู่แวดล้อม

3. ความต้องการความเจริญก้าวหน้า (Growth needs) เป็นความต้องการสูงสุดของ บุคคล ได้รับการยกย่อง ชื่นชมและประสบความสำเร็จในชีวิต

จากข้างต้นกล่าวได้ว่าความต้องการของมนุษย์มีความหลากหลาย โดยขึ้นอยู่กับ พื้นฐานของความต้องการแต่ละบุคคล มนุษย์จึงพยายามที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองให้ได้ การพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น การที่มนุษย์มีความปรารถนาอยากได้อยากมีอยากเป็นในบางสิ่งบางอย่าง เมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการนั้นแล้วก็จะเกิดความสุขความพึงพอใจ

4.แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education)

ปัจจุบันในวงการการใช้เวลาว่างและการศึกษาได้ตระหนักและให้ความสำคัญบทบาทของการเรียนรู้การใช้เวลาว่าง แบบแมล และ แมลแมล (Bammel and Bammel. 1996: 198-200) ได้กล่าวถึงแนวคิดการใช้ไว้ดังนี้

1.การใช้เวลาว่างเป็นเวลาที่คงเหลืออยู่ (Leisure is a Residual) คือ หลังจากทำสิ่งที่จำเป็นเสร็จแล้วยังมีเวลาเหลืออยู่ เวลาว่างเป็นเวลาอิสระ

2.การใช้เวลาว่างเป็นภาวะของการดำรงอยู่ (Leisure is a State of Being) คือ การใช้เวลาว่างเป็นภาวะของการดำรงอยู่ ทัศนคติ สภาพจิตใจ การใช้เวลาว่างสำหรับคนหนึ่งอาจจะไม่ใช่สำหรับอีกคนหนึ่งขึ้นอยู่กับทัศนคติ

3.การใช้เวลาว่างเป็นเสมือนเวลาว่าง (Leisure is as Leisure Does) คือ การใช้เวลาเป็นสิ่งสร้างอุปนิสัย และการใช้เวลาว่างทำให้ค้นพบตัวตนของตนเอง ไม่มีมาตรการหรือลักษณะสำหรับกิจกรรมการใช้เวลาว่างหรือไม่ใช้เวลาว่าง

เคลลี่ (Kelly, 1996) ได้เสนอถึงทฤษฎีการใช้เวลาว่างเรียกว่า A Spiral of Leisure Theory มีลักษณะเชิงตรรกวิทยา 8 ทฤษฎี ดังนี้

1.ทฤษฎีประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เป็นขั้นแรกของคนที่พบการใช้เวลาว่าง โดยประสบการณ์ที่ได้รับจะเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

2.ทฤษฎีการดำรงอยู่ คือ การกระทำที่ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจ โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ทางเลือกกับข้อจำกัด

3.ทฤษฎีการพัฒนา เกิดการพัฒนาการเรียนรู้จากการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง คือ การเรียนรู้ตามสภาพจริงกับการบิดเบือน

4.ทฤษฎีความเป็นเอกลักษณ์ เป็นการพัฒนาตนเอง คือ การเป็นเอกลักษณ์ตนเองกับความเสถียร

5.ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น หรือไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งต้องมีกระบวนการการปรับตัว การตัดสินใจในการเลือกมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น

6.ทฤษฎีทางสถาบัน เป็นการใช้เวลาว่างทางสังคมและวัฒนธรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสถาบัน คือ การมีจุดยืนของตนเองกับการปฏิบัติตามและอนุโลม

7.ทฤษฎีทางการเมือง คือความขัดแย้งจากสังคมที่แตกต่าง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ การมีอิสระทางการเมือง และการถูกบีบบังคับ

8. ทฤษฎีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ การใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์ กับการมีจิตสำนึกที่ผิด

ดัตติโล (Dattilo, 2008) ได้นำแนวคิดและทฤษฎีในการศึกษาการใช้เวลาว่างของMundyที่มองเห็นถึงความสำคัญและการเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมเพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่าง เกิดความเพลิดเพลินและความพึงพอใจ คุณลักษณะของบุคคลที่ผ่านกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย



ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบการใช้เวลาว่าง

1. การเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง (Appreciate Leisure) มีความพึงพอใจในเรื่องของการใช้เวลาว่างและการเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง รวมถึงการพิจารณาประโยชน์ที่ได้จากการใช้เวลาว่างและสามารถแยกแยะ จำแนกรูปแบบการใช้เวลาว่างได้

2. ตระหนักรู้ด้วยตนเองในการใช้เวลาว่าง (Be Aware of self in Leisure) ควรเข้าใจตนเองและสามารถบอกถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองชอบ สะท้อนให้เห็นถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่เคยเข้าร่วม และพิจารณาถึงการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในอนาคต เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่า มีทัศนคติ และกำหนดความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง

3. ตัดสินใจการใช้เวลาว่างของตนเอง (Be Self-Determined in Leisure) ควรมีความรับผิดชอบในการสร้างทางเลือก ควบคุมการตัดสินใจของตนเอง เพื่อนำมาพิจารณาถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่าง และนำมาพัฒนาตนเอง อีกทั้งควรที่จะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

4.ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างการใช้เวลาว่าง (Interact Socially during Leisure) ควรเข้าไปในเรื่องของการสื่อสารโดยใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เข้าใจถึงกฎระเบียบของสังคม การได้ยอมรับทางสังคม และการพัฒนาตนเอง อีกทั้งควรที่จะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

5.การใช้ทรัพยากรในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (Use Resources Facilitating Leisure) สามารถจำแนกเอกลักษณ์ของบุคคล เข้าใจความต้องการในการเข้าร่วม สามารถเลือกจับคู่กิจกรรมที่ต้องการ รวมถึงการใช้ทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวก

6.การตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง (Make Decisions about Leisure) มีความตระหนักรู้ในตนเอง มีความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง เพื่อนำมาพัฒนาการตัดสินใจของตนเอง สามารถจำแนกเป้าหมาย และแก้ไขปัญหาได้

การใช้เวลาว่าง อย่างรู้คุณค่าและเกิดประโยชน์นั้น จำเป็นที่จะต้องให้การศึกษาและความเข้าใจในการใช้เวลาว่างอย่างถูกต้องแก่คนในสังคม โดยเฉพาะสตรีวัยทำงานที่มีบทบาทภาระหน้าที่มากมาย จนละเลยกับการให้ความสำคัญในการใช้เวลาว่าง เพื่อให้สตรีวัยทำงานได้ใช้เวลาว่างอย่างรู้คุณค่าและถูกต้อง ควรตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่าง และเกิดประโยชน์สูงสุดนั้น โดยการใช้กระบวนการ “การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education)”

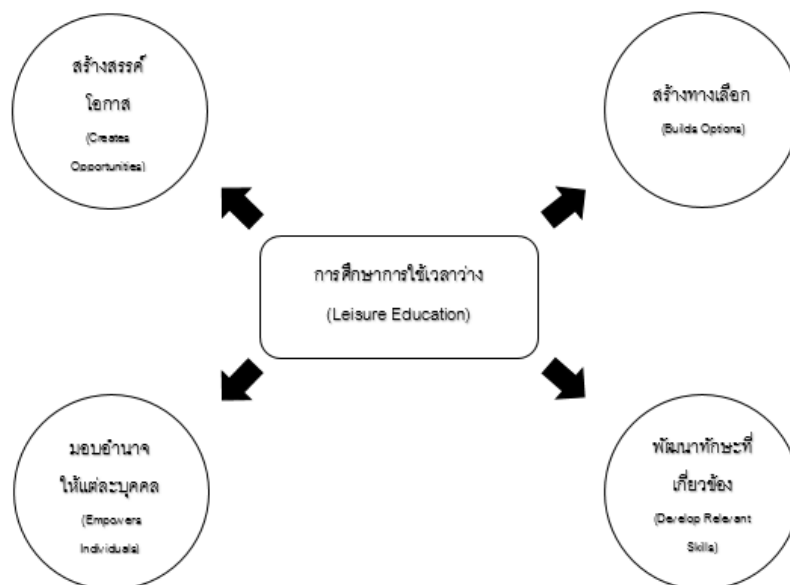
4.1 ความรู้เกี่ยวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education)

“การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education)” ได้มีการอธิบายถึงการศึกษานี้ว่า การใช้เวลาว่างที่แตกต่างกัน การศึกษานี้จะนำไปสู่การมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างอย่างยั่งยืน ซึ่งการใช้เวลาว่างสามารถพัฒนาความเข้าใจในตนเอง และพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เข้าใจความหมายการใช้เวลาว่างมากขึ้น จึงได้นำเสนอแนวคิดจากนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญท่านต่างๆ ได้กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education) ไว้ดังนี้

สตั้มโบและพีเตอร์สัน (Stumbo N.J.; & Peterson C.A, 2004) ได้กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่างไว้ว่า การเน้นถึงทักษะ ทักษะคิด และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง การฝึกฝนทักษะในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดการพัฒนาในเรื่องของการตระหนักรู้ การใช้เวลาว่าง ทักษะในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทักษะการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

แดทติโล (Dattilo, 2008) ได้อธิบายถึงการศึกษานี้ไว้ว่า การพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตการใช้เวลาว่าง สร้างความเข้าใจในบริบทของการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดความรู้

ทักษะ ความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างที่ตระหนักถึงความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการเรียนรู้ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง



ภาพประกอบ 4 แนวคิดของการศึกษาการใช้เวลาว่าง ตามแนวคิดของ แดทติโล

ที่มา: John Dattilo. (2008).

รัซกิน และซีเวน (Ruskin; & Sivan. 2002) ได้กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นความต้องการและคุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาว่างและยังเป็นแง่มุมที่ช่วยสนับสนุนในการศึกษาการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. การใช้เวลาว่างเป็นแหล่งที่ทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ ในการพัฒนาตนเอง
2. ลักษณะของสังคมและการกำหนดคุณภาพชีวิตของบุคคลด้วยกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
3. การศึกษาโอกาสที่มีให้และธรรมชาติของการเสี่ยง
4. การสร้างแรงจูงใจในการศึกษาการใช้เวลาว่าง ทำให้บุคคลสามารถใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพ
5. การเปลี่ยนแปลงที่นำมาผลที่ได้เกี่ยวกับสังคม ความคิด สร้างสรรค์ ทำท่าย และแรงบันดาลใจ ทางอารมณ์ ร่างกาย จิตใจ จากการศึกษาการใช้เวลาว่าง

6. การศึกษาการใช้เวลาว่าง สามารถสนับสนุน และป้องกันการใช้เวลาว่างที่ผิดวัตถุประสงค์ได้ มันดี (Mundy, 1998) ได้ให้ความหมายการศึกษาการใช้เวลาว่างไว้ว่า เป็นกระบวนการพัฒนาบุคคลพัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างให้สัมพันธ์กับตนเอง

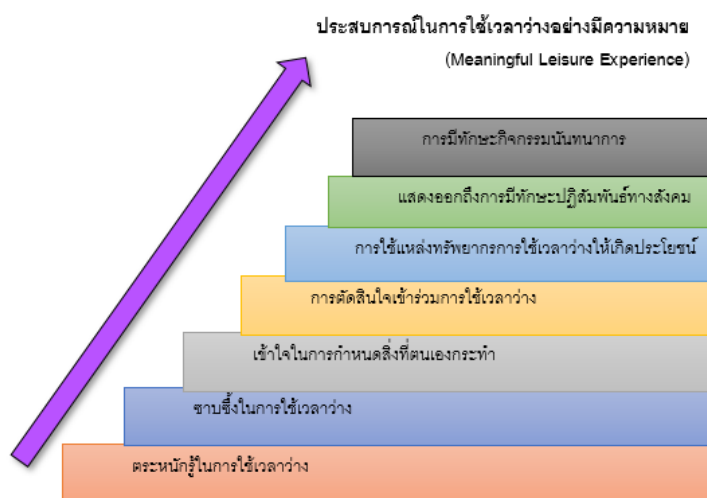
4.2 รูปแบบการศึกษาการใช้เวลาว่าง

การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education) การกำหนดรูปแบบการศึกษาการใช้เวลาว่างมีความหลากหลาย ซึ่งการพัฒนารูปแบบการศึกษาการใช้เวลาว่างจะนำไปสู่ความเข้าใจในการใช้เวลาว่างที่มีความสัมพันธ์ต่อการดำรงชีวิต การศึกษาการใช้เวลาว่างมุ่งเน้นให้แต่ละบุคคลมีการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น เกิดการพัฒนา การตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และ ความรู้ความเข้าใจในการใช้เวลาว่าง

โดยรูปแบบกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง มันดี (Mundy, 1998) ได้กล่าวไว้ว่า รูปแบบกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นการออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ไปสู่ผลของการศึกษาการใช้เวลาว่าง ผ่านกระบวนการที่จะเกิดขึ้น ดังนี้

1. การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure awareness)
2. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness)
3. การตัดสินใจ (Decision Making)
4. ทักษะในการใช้เวลาว่าง (Leisure skill)
5. การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction)

การศึกษาการใช้เวลาว่างมีคุณลักษณะด้วยกัน 7 ประการ ตามแนวคิดของ เดทติโล (Dattilo; & Murphy, 1991) ดังนี้



ภาพประกอบ 5 คุณลักษณะของบุคคลที่ผ่านการการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา : John Dattilo & William Murphy. (1991).

เคลลี่ (Kelly, 1996) ศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่างใน 3 ชุมชนของประเทศสหรัฐอเมริกา

1. รูปแบบ 6 ใน 10 เป็นส่วนหนึ่งในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและเพื่อนๆ มีรูปแบบดังนี้ คือสร้างความสนิทสนม สนทนากัน กิจกรรมที่ทำเป็นคู่ ออกนอกสถานที่ เยี่ยมญาติและเพื่อน เล่นกับเด็กๆ

2. รูปแบบ 4 รูปแบบที่เหลือ ได้แก่การอ่านหนังสือเพื่อความเพลิดเพลิน ดูโทรทัศน์ กีฬากลางแจ้ง และทานข้าวในบ้าน

3. รูปแบบอื่นๆ เช่น พิธีกรรมทางศาสนา การเดินทางระยะสั้น ทำสวน ตกแต่งบ้าน ศิลปะและงานฝีมือ ความบันเทิงภายในบ้าน การล่าสัตว์และตกปลา การเลี้ยงเด็ก เช่นในโรงเรียน และกีฬา สนทนาระหว่างเพื่อนและเพื่อนบ้าน การเดิน และการวิ่งเหยาะๆ งานอดิเรก และมิตรภาพในอาชีพการงาน

ออร์นอร์ (Orthner, 1974) แบ่งรูปแบบการใช้เวลาว่าง โดยได้แบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมที่ขนานกัน (Parallel Activity) เป็นการแสดงออกของแต่ละคน ซึ่งเกิดกับกลุ่มหรือคนที่ได้เตรียมหรือกำหนดทิศทางในการใช้เวลาว่างได้ใกล้เคียงกัน

2. กิจกรรมที่ร่วมกัน (Joint Activity) เป็นกิจกรรมที่ต้องการปฏิสัมพันธ์กันอย่างสูง เช่นกิจกรรมการแข่งขัน หรือร่วมชุมนุมกัน ซึ่งสามารถทำให้แต่ละคนมีสำนึกในกิจกรรมนั้นด้วย

3. กิจกรรมปัจเจกบุคคล (Individual Activity) เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นโดยมีความสัมพันธ์มาจากหน้าที่การงาน เช่นเล่นกอล์ฟเพื่อธุรกิจ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าการศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่างนั้น เป็นกระบวนการพัฒนารูปแบบความหลากหลายในการใช้เวลาว่างอย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจและความสัมพันธ์ในการดำเนินชีวิต การศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่างมุ่งเน้นให้แต่ละบุคคลมีการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้นและเห็นประโยชน์และคุณค่าในการใช้เวลาว่างอย่างแท้จริง

5.การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง (Leisure Involvement)

การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการคิดและสภาวะทางอารมณ์ที่มีหลากหลายแง่มุม ราเฮ็บ (Ragheb, 2002; citing Burlingame; & Blaschko, 2010) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง แล้วพบว่าโดยทั่วไประดับการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างสามารถประเมินได้ งานวิจัยของราเฮ็บได้ค้นพบ 6 องค์ประกอบย่อยของการมีส่วนร่วม ซึ่งได้แก่ (Burlingame; & Blaschko, 2010)

- 1.ความสำคัญของกิจกรรม
- 2.ความสุขที่ได้จากกิจกรรม
- 3.ความสนใจในกิจกรรม
- 4.ความเข้มข้นหรือการเข้มข้นในกิจกรรม
- 5.ศูนย์กลางความสำคัญของกิจกรรมตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล
- 6.ความหมายของกิจกรรม

การประเมินการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและนันทนาการ (Assessment of Leisure and Recreation Involvement) เป็นการประเมินเฉพาะเจาะจงลงไปในแต่ละบุคคลว่ารู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับกิจกรรม ความเชื่อว่าการกิจกรรมจะส่งผลทางบวกให้แก่เราอย่างไรบ้าง และความผูกพันและอุทิศตนในการเข้าร่วมกิจกรรม การประเมินการมีส่วนร่วมเป็นความรู้สึก คุณค่า และการอุทิศตนการประเมินการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างจะช่วยให้เราได้ข้อมูลในหลายแง่มุมเกี่ยวกับการรับรู้และสภาวะทางอารมณ์ นอกจากนี้การประเมินการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างโดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ระดับความสำคัญของการเลือกใช้เวลาว่าง และความสุขที่ได้รับจากการใช้เวลาว่าง (Burlingame; & Blaschko. 2010)

การพัฒนาเครื่องมือวัดองค์ประกอบของการมีส่วนร่วมที่ถูกต้องและเชื่อถือได้นั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของสภาพแวดล้อมส่วนบุคคล ความรู้ และสถานการณ์ในปัจจุบัน และไม่สามารถประเมินได้อย่างถูกต้องโดยการสังเกต การประเมินการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและนันทนาการเป็นการประเมินที่สร้างขึ้นเพื่อวัดสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และอารมณ์การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง (Burlingame; & Blaschko. 2010) โดย ราเฮ็บ (Ragheed. 2012) ได้พัฒนาแนวทางการประเมินผลรวมของการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและนันทนาการ (Assessment of Leisure and Recreation Involvement : LRI) โดยประเมิน 6 ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง โดยเครื่องมือประเมินใช้มาตราวัดแบบลิเคอร์ท (Likert Scale) แบ่งคำตอบเป็น 5 ระดับ คือ

- ระดับ 5 หมายถึง มากที่สุด
- ระดับ 4 หมายถึง มาก
- ระดับ 3 หมายถึง ปานกลาง
- ระดับ 2 หมายถึง น้อย
- ระดับ 1 หมายถึง น้อยที่สุด

โดยข้อคำถามตามแนวทางการประเมินการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและนันทนาการนั้น มี 24 ข้อ การรวมคะแนนการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและนันทนาการ แบ่งเป็นองค์ประกอบต่างๆ

ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 1,7,13 และ19 เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับความสำคัญ ข้อคำถามที่ 2,8,14 และ20 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจ ข้อคำถามที่ 3,9,15 และ21 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความสนใจ ข้อคำถามที่ 4,10,16 และ22 ข้อคำถามเกี่ยวกับความเข้มข้น ข้อคำถามที่ 5,11,17 และ23 ข้อคำถามเกี่ยวกับการเป็นศูนย์กลางของชีวิต ข้อคำถามที่ 6, 11, 18 และ24 ข้อคำถามเกี่ยวกับการมีความหมายกับชีวิต

คะแนนของการประเมินการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและนันทนาการนั้นไม่มีถูกหรือผิด แต่อย่างไรก็ตาม ผลคะแนนจะบ่งบอกได้ถึงสิ่งที่เด่นชัดของกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการในชีวิตของคุณ บางคนอาจจะค้นพบการทำงาน ครอบครั้ว การศึกษา เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตหรือความสำคัญของการมีส่วนร่วมของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยทั่วไปคะแนนที่ต่ำหมายถึงการใช้เวลาว่างอาจมีความสำคัญสำหรับชีวิตของคุณ

โดยการแปลความหมายของคะแนนสูงและต่ำในแต่ละองค์ประกอบของการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง มีดังนี้ (Burlingame; & Blaschko. 2010)

1) ความสำคัญของกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการกับตัวคุณ

คะแนนสูง : แสดงให้เห็นว่าคุณแบ่งเวลาสำหรับการใช้เวลาว่าง โดยพยายามจัดตารางสำหรับการแสวงหาที่มีการมุ่งเน้นกิจกรรม โดยให้กิจกรรมเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและให้ความสนใจเป็นพิเศษ

คะแนนต่ำ : แสดงให้เห็นว่าไม่ได้มีการจัดสรรเวลาสำหรับกิจกรรมนันทนาการ ไม่ได้มีจุดมุ่งเน้นในเรื่องการเลือกใช้เวลาว่าง ไม่รับรู้ในกิจกรรม ไม่ได้ให้ความสนใจว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน

2) ความสุขที่ได้จากกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ

คะแนนสูง : แสดงให้เห็นว่าเรียงร้องความสุข รู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว รู้สึกได้รับการเติมเต็มหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ระบุกิจกรรมและสามารถสร้างความบันเทิงให้กับตนเองและภาคภูมิใจในกิจกรรมที่ได้เลือกทำ

คะแนนต่ำ : แสดงให้เห็นว่าค้นพบเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีความสุขในการใช้เวลาว่าง รู้สึกเวลาผ่านไปช้าเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ไม่พึงพอใจในการใช้เวลาว่างที่ได้เลือกไม่ได้สร้างสุขให้กับตนเองด้วยกิจกรรมนันทนาการ ไม่ได้รู้สึกภาคภูมิใจในการใช้เวลาว่างและนันทนาการที่ได้แสวงหา

3) ความสนใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ

คะแนนสูง : แสดงให้เห็นว่ามีความต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยแสดงความปรารถนาออกมา พิจารณาการเลือกการใช้เวลาว่างที่คุ้มค่า ใช้บริการโดยมีเป้าหมายและจุดมุ่งหมาย ฝึกฝนและทักษะที่ต้องการเพื่อพัฒนาการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ

4) ความเข้มข้นหรือการซึมซับในที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมในการใช้เวลาว่าง และนันทนาการ

คะแนนสูง : แสดงให้เห็นว่า มีความรู้สึกได้ว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างครอบคลุมความรู้สึกใช้กิจกรรมเพื่อช่วยในการค้นพบสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง ไม่สับสนในขณะที่กำลังค้นหา กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ยืนยันการแสวงหากิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ให้ความรู้สึกของความเป็นอิสระภายใน มีความคาดหวังผลทางบวกจากความพยายามในการใช้เวลาว่าง

คะแนนต่ำ : แสดงให้เห็นว่ามีการพิจารณาการใช้เวลาว่างที่อยู่รอบข้างและถูกรบกวนได้ง่ายขณะทำกิจกรรมนันทนาการ ไม่มีการเรียกร้องการค้นหาหรือความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกการใช้เวลาว่าง ขาดความรู้สึกของความเป็นอิสระภายในและความสัมพันธ์ที่แท้จริงที่มีอยู่ภายใน มีความคิดในแง่ลบหรือไม่มีความคิดหวังจากการแสวงหาจากการใช้เวลาว่างและนันทนาการ

5) ศูนย์กลางความสำคัญของกิจกรรมตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล

คะแนนสูง : แสดงให้เห็นว่า มีความรู้สึกของความรับผิดชอบด้วยตนเองที่มีต่อการเลือกทำในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พร้อมทั้งจะอุทิศและพยายามเป็นผู้เชี่ยวชาญกิจกรรม มีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จและทำสิ่งที่ดี โดยลงทุนเงิน เวลา และพลังงานในการแสวงหาการใช้เวลาว่าง

คะแนนต่ำ : แสดงให้เห็นว่าไม่ได้มีความตั้งใจที่จะใช้ความพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่งทักษะและความเชี่ยวชาญในกิจกรรม ไม่มีการลงทุน เพื่อให้บรรลุถึงความสำเร็จในการแสวงหา กิจกรรมนันทนาการ ขาดความรู้สึกถึงความรับผิดชอบเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

6) ความหมายของกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการของคุณ

คะแนนสูง : แสดงให้เห็นว่าเรียกร้องการเลือกใช้เวลาว่างตามความหมายที่มีต่อชีวิตความรู้สึกของการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนในชีวิต มีความรู้ในการเลือกใช้เวลาว่างที่มากขึ้นกว่าคนทั่วไป รู้สึกถึงคุณค่าในชีวิตจากการใช้เวลาว่าง รู้สึกผิดหวังหากไม่มีกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

คะแนนต่ำ : แสดงให้เห็นว่าไม่ได้แสดงออกจากการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการแสดงให้เห็นว่าไม่สนับสนุนการค้นหาความหมายของกิจกรรมการใช้เวลาว่างและ

นั้นทนทานการ มีความรู้เพียงเล็กน้อยหรือไม่มีความรู้เพียงเล็กน้อยหรือไม่มีความรู้เกี่ยวกับทางเลือกการ ใช้เวลาว่าง ขาดความรู้สึกของคุณค่าในการใช้เวลาว่าง

กล่าวโดยสรุป การมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างและนั้นทนทานการ เป็นกระบวนการคิดที่มี หลากหลายแง่มุม พบว่าการประเมินการมีส่วนร่วมโดยทั่วไปนั้น จะเป็นการประเมินการรับรู้ทาง สภาวะอารมณ์ โดยองค์ประกอบของการประเมิน คือ ความสำคัญ ความพึงพอใจ ความสนใจ ความ เข้มขัน การเป็นศูนย์กลางของชีวิต และการมีความหมายของชีวิต ส่วนของเครื่องมือวัดองค์ประกอบ ของการมีส่วนร่วมที่ถูกต้องและเชื่อถือได้นั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของสภาพแวดล้อมส่วนบุคคล ความรู้ และสถานการณ์ในปัจจุบัน และไม่สามารถประเมินได้อย่างถูกต้องโดยการสังเกต การประเมินการมี ส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและนั้นทนทานการเป็นการประเมินที่สร้างขึ้นเพื่อวัดสิ่งเกี่ยวกับการรับรู้และ อารมณ์การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง โดยการนำข้อมูลดังกล่าว มาเป็นแนวทางในการสำรวจ ความสัมพันธ์การมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างและความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัย ทำงาน

6. สตรีวัยทำงาน

6.1 วงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; et al. 1998: 147-150) ได้แบ่งผู้ใหญ่ออกเป็น ผู้ใหญ่ ตอนต้น อายุ 18-30 ปี และผู้ใหญ่ตอนกลางอายุ 31-50 ปี ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า ผู้ใหญ่ในช่วงอายุนี้อาจเริ่ม สร้างหลักฐาน มีงานทำ หรืออาจจะมีกิจการเป็นของตนเอง ซึ่งสามารถทำได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นการ ออกไปทำงานอย่างเต็มเวลาในครั้งแรกหรือบางคนก็ย้ายไปสร้างรกรากของตนเอง สำหรับคนอื่น ๆ อาจ มีการเปลี่ยนแปลง เช่น การมีครอบครัว มีลูก ช่วงระยะเวลาของวัยผู้ใหญ่ที่นั้นยาวนานตั้งแต่อายุ 20 ปี จนกระทั่งถึง 65 ปี ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงในคนกลุ่มนี้นั้นจะมองได้ว่ามีความแตกต่างทางด้านโอกาส ความสนใจ และรูปแบบของการใช้เวลาว่าง ซึ่งในอายุทั้งสองช่วงนั้นมีลักษณะแตกต่างกันออกไป

ผู้ใหญ่ตอนต้นลักษณะของผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 18-30 ปี)

1. มีความต้องการความอิสระจากพ่อแม่ และครอบครัว แต่ยังคงความสัมพันธ์ การ ติดต่อกัน

2. โครงการชีวิต คือ การงาน สร้างครอบครัว มีความเป็นมิตร

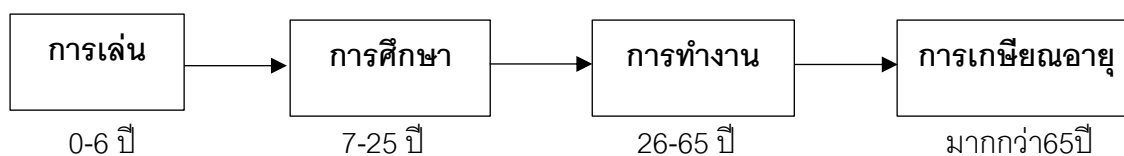
3. จบการศึกษา กังวลในเรื่องของอาชีพ ละการมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จใน อาชีพการงาน

4. มีบัตรประจำตัว บัตรประกันสังคม

5. พัฒนาความสามารถของตนเอง

6.มีการคิดถึงเรื่องอนาคตของตนเอง

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553อ้างถึงใน Murphy; et al.1991 p. 27) แบ่งรูปแบบชีวิตออกเป็น 4 ช่วง ได้แก่ การเล่น การศึกษา การทำงาน และการเกษียณอายุ



ภาพประกอบ 6 รูปแบบชีวิตตามแนวเส้นตรง

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553).นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. หน้า 178

นอกจากนี้ วิถีชีวิตของคนที่มีความเครียดสูง เพื่อให้เกิดการพัฒนา เกิดการพึ่งพาอาศัย รูปแบบชีวิตทั้งหมด (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2553: อ้างถึงใน Murphy; et al. 1991: 27)

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553) กล่าวถึงช่วงระยะเวลาชีวิตของวัยต่างๆ ประกอบด้วย

- 1.วัยทารก-ตั้งแต่เกิด ถึง 2 ปี
- 2.วัยเด็กตอนต้น-อายุ 3 ถึง 6 ปี
- 3.วัยเด็กตอนกลางและตอนปลาย-อายุ 7 ถึง 12 ปี
- 4.วัยรุ่น-อายุ 13-19 ปี
- 5.ผู้ใหญ่ตอนต้น-อายุ 20 ถึง 39 ปี
- 6.ผู้ใหญ่ตอนกลาง-อายุ 40 ถึง 59 ปี
- 7.ผู้ใหญ่ตอนปลาย-อายุ 60 ปี ขึ้นไป

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะทำการศึกษาในช่วงชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลาง ดังนั้นจึงขอเสนอเอกสารที่เกี่ยวข้องกับช่วงอายุดังกล่าว

6.2 การใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

การวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างมีการศึกษาผ่านมาแล้วประมาณ 10 ปี ซึ่งน้อยครั้งมากที่จะมีการศึกษาถึงปัญหาของสตรี ความเครียด และการใช้เวลาว่าง โรเจอร์ (Rojek. 2010; citing Henderson; et al. 1989) ได้เสนอว่าการใช้เวลาของผู้หญิงสามารถเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าของตนเอง เป็นบุคคลที่ได้รับความเชื่อมั่น และการที่ท้าทายบทบาททางเพศของข้อจำกัดทางสังคม และแบบแผนการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง สำหรับสตรีการใช้เวลาว่างอาจทำให้ได้รู้สึกว่าเป็นอิสระจากข้อจำกัดทางเพศ ซึ่งทำให้สามารถเพิ่มขีดความสามารถให้ตนเองเพิ่มขึ้นได้

การวิเคราะห์ชีวิตของสตรีบนพื้นฐานการใช้เวลาว่าง เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจบนพื้นฐานของการใช้เวลาว่างซึ่งไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ได้ก็ตาม การตรวจสอบการใช้เวลาประเด็นสำคัญ คือ ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพ และต้องสัมพันธ์กับความเป็นเสรีภาพ เพราะเชื่อว่าการใช้เวลาว่างของสตรีนั้นทำให้ได้เรียนรู้การมีคุณค่าในตัวเองและมีความท้าทายต่อข้อจำกัดในการใช้เวลาว่าง ในอดีตของสังคมที่เคยเป็นมา ความคิดเห็นเรื่องเพศสตรีได้แนะนำเรื่องเสรีภาพและการกีดกันสตรี ทั้งความไม่เสมอภาค ดังนั้นสตรีในปัจจุบันทุกคนควรมีสติ เสรีภาพ และความเสมอภาคเท่าเทียมในทุกด้าน อิสระในการเลือกกระทำสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ ซึ่งสตรีในยุคปัจจุบันก็ยังคงมีข้อจำกัดในการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นช่องว่าง ทำให้สตรีขาดโอกาสในการใช้เวลาว่าง

ดังนั้นการศึกษาการใช้เวลาว่างนั้นมีผลต่อสังคม การดำเนินชีวิต การที่สตรีได้มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านการใช้เวลาว่างนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อบทบาทของสตรี ทำให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองเปลี่ยนมูลค่า ปฏิภาณระหว่างการใช้เวลาว่าง และปัจจัยการสนับสนุนให้มีสุขภาวะที่ดี ผลลัพธ์ที่ได้จากการศึกษาเรื่องสตรีและการใช้เวลาว่างเป็นไปอย่างกว้างขวาง สิ่งที่ได้คือกรอบแนวคิดใหม่ทางด้านจิตวิทยาสังคม ที่สามารถนำไปช่วยพัฒนาการดำเนินชีวิต และความสำคัญของการใช้เวลาว่างสำหรับสตรี (Henderson; et al. 1999; citing Bunch, 1985)

รัสเซล (Russell. 2005) ได้กล่าวถึง เรื่องสตรีไว้ว่าในประวัติศาสตร์ผู้หญิงได้รับบทบาทเป็นแม่ ลูกสาว คนรัก และภรรยา ยังไม่รวมถึง บทบาทหน้าที่ในการทำงาน การเป็นนักการเมือง ผู้บริหาร นักวิทยาศาสตร์ ผู้หญิงทุกวันนี้มีหลายบทบาทอยู่ในตนเอง เมื่อเทียบกับทุกสังคมมีการพัฒนาแนวคิดที่ชัดเจนเกี่ยวกับกิจกรรมและพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิง ในบางครั้งแนวคิดเรื่องของผู้หญิงก็ขาดหายไป หรือมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา มุมมองหลักเกี่ยวกับความเสมอภาคทางสังคมของชายและหญิง ผู้หญิงควรได้รับความรู้ในเรื่องของเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ซึ่งจะทำให้ผู้หญิงได้รับความเท่าเทียมกับผู้ชาย ยิ่งกว่านั้นความคิดเรื่องความเท่าเทียมมีอยู่ในประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่แตกต่าง ประเทศอเมริกาและยุโรปได้เริ่มต้นเรื่องของความเสมอภาคชายและหญิง โดยกล่าวถึงเรื่องความเสมอภาคทางการเมือง ได้มีการจัดตั้งองค์การนานาชาติสำหรับผู้หญิง (NOW) ซึ่งองค์การได้ให้ความสนใจความเสมอภาคและความเท่าเทียมของชายและหญิง แนวคิดเสรีภาพด้านความเสมอภาค โอกาสและข้อจำกัดที่เท่าเทียมกันในสังคม โดยเฉพาะประเด็นความเท่าเทียม ความเสมอภาคในการใช้เวลาว่าง ซึ่งประเด็นที่น่าสนใจและเป็นพื้นฐานสำคัญในการเลือกใช้เวลาว่าง

เฮนเดอร์สัน และคณะ (Henderson and et al, 1999) ได้กล่าวถึงอนาคตเรื่องเพศและสิทธิของผู้หญิงจะต้องออกมากำหนดบทบาทของตนเองในสังคมได้อย่างอิสระ การใช้เวลาว่างของ

สตรีซึ่งได้รับความสนใจมากขึ้น ได้มีงานวิจัยการศึกษาการใช้เวลาว่างและความสำคัญเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างของสตรี เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2010; citing Bella ; et al. 1987) ในช่วงครึ่งปีหลังได้มีการให้ความสนใจและรับรู้เรื่องของการใช้เวลาว่าง แต่ยังไม่ปรากฏชัดเจนมากนัก หรือยังมีการเข้าใจผิดของเรื่องการใช้เวลาว่างของสตรี มีการตรวจสอบวิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของสตรีเพื่อตรวจสอบความซับซ้อน ความเกี่ยวพันในมิติชายหญิง ดังนี้

1. การหาคำจำกัดความที่เหมาะสมของการใช้เวลาว่างของสตรี
2. การประยุกต์ในเรื่องการศึกษาของสตรีกับมุมมองของสตรีนิยม
3. ความหมายของการใช้เวลาว่างสำหรับสตรี

เฟิสซิงเจอร์ และคณะ (Freisinger et al, 2019) ได้กล่าวถึงความหมายของสิทธิได้ว่าเป็นความเชื่อถือในตัวบุคคล หรือความถูกต้องในตัวบุคคลในการใช้เวลาว่าง และสามารถใช้ประโยชน์ของการเปิดโอกาสในการใช้เวลาว่าง

กล่าวโดยสรุป การใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานเป็นสิ่งที่ควรได้รับความสนใจและการให้สตรีได้เข้าถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การได้มีโอกาสและอิสระในการเลือกกระทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเอง รวมถึงได้เรียนรู้คุณค่าในการใช้เวลาว่าง ประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในด้านต่างๆ ทำให้สตรีได้เกิดการพัฒนาทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา ดังนั้นการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง ผ่านกิจกรรมนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อบทบาทของสตรี ทำให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองเปลี่ยนมูลค่า ปฏิกิริยาระหว่างการใช้เวลาว่าง และปัจจัยการสนับสนุนให้มีสุขภาวะที่ดี สามารถนำไปช่วยพัฒนาการดำเนินชีวิต และความสำคัญของการใช้เวลาว่างสำหรับสตรี

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งงานออกเป็นวิจัยในประเทศ และงานวิจัยต่างประเทศ

7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โอเฟิร์ต (Oifert. 2003) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของการใช้เวลาว่าง คุณภาพชีวิตที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการวัดคุณภาพ คือ สังคมและชุมชนที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิต ซึ่งได้มีการวัดใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม ด้านบุคคล และด้านเศรษฐกิจ การวิเคราะห์ครั้งนี้เพื่อนำไปใช้การทำข้อมูลและการวางแผนกลยุทธ์ในการพัฒนาเมืองและทำแผนธุรกิจของเมือง

วูด และคณะ (Wood et al, 1989) ได้ศึกษาเรื่องความแตกต่างของเพศในสุขภาวะด้านบวก การพิจารณารูปแบบของอารมณ์และสถานสมรส จากการศึกษาพบว่าผู้หญิงมีความสุขและความ

พึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ชาย เป็นความแตกต่างทางเพศซึ่งสามารถอธิบายถึงบทบาททางสังคมของชายและหญิง สตรีมีบทบาททางเพศมีการตอบสนองของความรู้สึกทางอารมณ์มากขึ้น นอกจากนี้บทบาทที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์กับทัศนคติ ทักษะที่เหมาะสม เมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิง มีสุขภาวะดีกว่าผู้ชาย นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วกับยังไม่แต่งงาน มีสุขภาวะที่ดี แต่ผู้หญิงมีความแข็งแรงมากกว่าผู้ชาย

มิวรูริ (Muiruri. 1994) ได้ทำวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของสตรีที่ทำงานในเมือง: กรณีศึกษาจากกรุงโรโรบี ประเทศเคนยา ผลการศึกษาพบว่าตัวแปรด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่น อายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพ ระดับการจ้างงาน มีอิทธิพลสำคัญในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างสตรีส่วนใหญ่จะทำเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในบริเวณที่ใกล้ๆ บ้าน และมีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมที่ไม่แพงเกินไป และมีความสะดวก ช่วงเวลาที่สตรีมีเวลาว่างจากการทำงานและภาระงานบ้านเมื่อมีเวลาว่างก็จะอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ หรือนั่งพักผ่อนเพื่อผ่อนคลายตนเอง

เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2002) ได้ทำวิจัยเรื่อง ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับ ผู้หญิงและการใช้เวลาว่างในอดีตที่ผ่านมา 20 ปี มีการขยายตัวไปทั่วโลก มีการพิจารณาถึงความหมายของการใช้เวลาว่างที่มีมุมมองที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งเมื่อใน 5 ปีที่ผ่านมาได้มีทฤษฎีที่หลากหลายมุมมองที่จะพิจารณาถึงการใช้เวลาว่างของสตรี และกล่าวว่าสตรีไม่สามารถทำอะไรได้หมดทุกอย่าง ซึ่งในการศึกษารุ่นนี้ได้ศึกษาสถานการณ์ในชีวิตของเด็กและสตรีได้ทำการวิเคราะห์ถึงแนวโน้มและผลของการใช้เวลาว่างของผู้หญิงและมุมมองในอนาคต

เฮกเทอร์ และฮูดา (Akhtar, & Huda 2006) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้หญิงทำงานในบังคลาเทศพบว่า สถานการณ์ของผู้หญิงในบังคลาเทศไม่แตกต่างจากผู้หญิงทั่วไปทุกมุมโลกกล่าวคือ ผู้หญิงที่ทำงานจะมีเวลาน้อยในที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และต้องเผชิญกับข้อจำกัดและผู้หญิงที่แต่งงานแล้วจะมีภาระทางครอบครัวซึ่งทำให้หาเวลาว่างที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเมื่อมีเวลาว่างผู้หญิงก็จะ ดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ ไปพบเพื่อน ซึ่งเป็นรูปแบบการใช้เวลาว่างของผู้หญิงวัยทำงานที่พบมากที่สุด

เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2007) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สตรีและการใช้เวลาว่างในตรวจสอบเชิงบูรณาการเกี่ยวสตรีและการใช้เวลาว่างจากมุมมองที่แตกต่างกัน การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวโน้มของการใช้เวลาว่างของสตรีโดยเลือกกลุ่มประเทศที่สื่อสารเป็นภาษาอังกฤษ ผลการศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างของสตรีจากที่ผ่านมามีการต่อต้านในเรื่องเพศและการใช้เวลาว่างข้อจำกัดของสตรีและปัจจัยทางสังคมในการใช้เวลาว่าง

มาฮันนีย์ และ สเตตติน (Mahoney และ Stattin, 2000) วิจัยเรื่องกิจกรรมการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมที่เข้ากับผู้อื่นไม่ได้ของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง 703 คน รวมทั้งครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในระดับสูงนั้นจะมีบุคคลที่มีพฤติกรรมเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ผู้น้อย แต่ในขณะที่การเข้าร่วมโครงสร้างกิจกรรมในระดับต่ำนั้นจะมีบุคคลที่มีพฤติกรรมเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ผู้น้อยมาก

ซุงและคณะ (Cheng-Wei Chung; et al. 2013) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมและประโยชน์ในการใช้เวลาว่าง โดยวัตถุประสงค์หลักของการศึกษาคั้งนี้คือการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจ การมีส่วนร่วมและได้รับประโยชน์ในการใช้เวลาว่างจากการเล่นวิดีโอเกม การศึกษาคั้งนี้เก็บรวบรวม 1,146 กลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า วิดีโอเกมสร้างแรงจูงใจในการเล่น และมีผลเชิงบวกต่อการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง ปลอดภัยจาก การใช้เวลาว่าง การมีส่วนร่วมด้วยวิดีโอเกม ยังมีผลเชิงบวกต่อประโยชน์จากการใช้เวลาว่าง

7.2 งานวิจัยในประเทศ

นพมาศ แซ่เสี้ยว (2550) ศึกษาเรื่องการปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีเอกลักษณ์แห่งตนสูง มีความใกล้ชิดผูกพันสูงและมีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายสูงเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตการทำงานแต่ด้าน ได้แก่ ด้านการทำงาน ด้านครอบครัว และสังคม (พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2560) ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการมองโลกในแง่ดีมาก มีวิถีชีวิตตามแนวศาสนา มาก ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมากเช่นกัน

สุสัณหา ยิ้มแย้ม และคณะ (2558) ศึกษาเรื่องของคุณภาพชีวิต ปัญหาสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านอนามัยเจริญพันธุ์ในแรงงานข้ามชาติสตรี ผลการวิจัยพบว่า แรงงานข้ามชาติสตรีที่ไทยใหญ่มีคุณภาพชีวิตโดยรวมและคุณภาพชีวิตด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย

มณฑิรา ชุนลิม (2549: บทคัดย่อ) การศึกษารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง และความต้องการการให้บริการการใช้เวลาว่างของนิสิตหอพักมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการศึกษพบว่า:- 1) รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีนิสิตหอพักทั้ง 4 วิทยาเขตเข้าร่วมมากที่สุด คือ กิจกรรมการอ่านและงานอดิเรก(ฟังวิทยุ เทปและซีดี) รองลงมาคือ กิจกรรมนอกสถานที่ (ไปห้องสมุด) กิจกรรมกีฬา (วิ่งเหยาะๆ) และกิจกรรมศิลปะหัตถกรรมและดนตรี (ร้องเพลง);2) ความต้องการมากที่สุดของนิสิตหอพักที่มีต่อการให้บริการการใช้เวลาว่างของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในด้านพื้นที่และบริเวณหอพัก คือการจัดสวนหย่อมที่พักผ่อนและสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้านสำนักหอสมุดต้องการห้องสมุดที่สะอาด เงียบ และมีอากาศถ่ายเท ด้านสำนักกีฬาต้องการสนามกีฬามีระบบการถ่ายเทอากาศได้

สะดวก และ 3) ปัจจัยทางด้านเพศ ระดับคะแนนเฉลี่ย และเงินที่ได้รับรายเดือนของนิสิตหอพักมีผลต่อรูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและดนตรี กิจกรรมการอ่านและงานอดิเรก กิจกรรมนอกสถานที่และกิจกรรมกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้น เพศไม่มีผลต่อการดูโทรทัศน์/วิดีโอ/ซีดี ระดับคะแนนเฉลี่ยไม่มีผลต่อการไปชมภาพยนตร์ และการวิ่งเหยาะๆ นอกจากนี้เงินที่ได้รับรายเดือนไม่มีผลต่อ แอโรบิคแดนซ์

ภัสริน รามวงศ์ และสุภาวดี มิตรสมหวัง (2551) ศึกษาเรื่อง การเลือกคู่ครองของสตรีชั้นกลางวัยทำงานในเขตเมือง: ศึกษากรณีสตรีทำงานในภาคธุรกิจเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1 ศึกษารูปแบบการเลือกคู่ครองของสตรีชั้นกลางวัยทำงานในภาคธุรกิจ 2 ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกคู่ครองของสตรีชั้นกลางวัยทำงานในภาคธุรกิจเขตกรุงเทพมหานคร โดยสตรีไทยที่ยังไม่เคยสมรสมาก่อนมีอายุ 25-35 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ทำงานในภาคธุรกิจ เขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์ (content analysis) ผลการวิจัยพบว่า การเลือกคู่ครองเป็นไปในรูปแบบการเลือกคู่ครองแบบเสรี (free choice marriage) นิยมเลือกคู่ครองด้วยตนเองโดยมีความรักต่อกันเป็นพื้นฐานความรักและการเลือกคู่ครองแบบเสรีมีผลต่อการเลือกคู่ครองและการเลือกคู่ครองนั้นอาจนำไปสู่การแต่งงานหรือไม่ก็ได้ ผลการวิจัยพบว่า การเลือกคู่ครองแม้ความรักจะเป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่การแต่งงานแต่ยังไม่เหตุผลสนับสนุนต่อการมีทัศนคติในการเลือกคู่ครองด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นอิทธิพลของครอบครัว ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางการศึกษา ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ โดยเกณฑ์พิจารณาการเลือกคู่ครอง ได้แก่ ค่านิยมทัศนคติในเกณฑ์การเลือกคู่ครองผู้ที่มีคุณสมบัติต่างๆ ทางสังคมที่ใกล้เคียงไม่ว่าจะเป็นบุคลิกภาพ ความมั่นคง แบบแผนการใช้ชีวิตฐานนะทางเศรษฐกิจครอบครัว การศึกษา รายได้ อาชีพ เกียรติยศชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา เป็นต้น ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะทางสังคม วัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนเมืองสะท้อนออกมาในรูปแบบของการเลือกคู่ครองท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบัน

จิรวุฒิ หลอมประโคน และ ประพล เปรมทองสุข (2555) ศึกษาแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถจัดกลุ่มได้ทั้งสิ้น 8 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 กลุ่มสาววัยทำงานใส่ใจเรื่องความบันเทิงและกิจกรรมนอกร้าน กลุ่มที่ 2 กลุ่มสาวทำงานนักพัฒนาใส่ใจเรื่องธรรมชาติและการทำงาน กลุ่มที่ 3 กลุ่มสาววัยทำงานนักประชาธิปไตย ยึดหลักสายกลาง กลุ่มที่ 4 กลุ่มสาววัยทำงานที่ใส่ใจในการเลือกชุดชั้นใน กลุ่มที่ 5 กลุ่มสาววัยทำงานรับประทานอาหารจานด่วน และกลุ่มที่ 8 กลุ่มสาววัยทำงานชอบเรื่องการทำนายนายทนายทัก

ชลธิชา แสงใสแก้ว (2553) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการใช้เวลาของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน)) เขต ดลิ่งชั้น กรุงเทพมหานคร ปัจจัยที่ศึกษา จำแนกปัจจัย 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนตัว ได้แก่ อายุประสบการณ์ในการทำงาน นิสัยในการทำงาน และบุคลิกภาพ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิงกับเพื่อนร่วมงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง จำนวน 116 คน ซึ่งใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบสอบถามองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการวางแผนการใช้เวลาในการเรียนที่เหมาะสม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการวางแผนการใช้เวลาในการทำงานของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน)) เขตดลิ่งชั้น กรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 4 ปัจจัย ได้แก่ อายุ (X1) นิสัยการทำงาน (X3) บุคลิกภาพ (X4) และสัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิงและเพื่อนร่วมงาน (X7)

2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการวางแผนการใช้เวลาในการทำงานของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน)) เขตดลิ่งชั้น กรุงเทพมหานคร มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ประสบการณ์ในการทำงาน (X2) ภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว (X5) และสัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิงและหัวหน้างาน (X6)

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการใช้เวลาในการทำงานของบุคลากรในกองบรรณาธิการ บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน)) เขตดลิ่งชั้น กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพล มากที่สุดไปหาปัจจัยที่มีอิทธิพลน้อยที่สุด ได้แก่ นิสัยในการทำงาน (X3) สัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิงและเพื่อนร่วมงาน (X7) และสัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิงและ

หัวหน้างาน (X6) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยนี้ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนการวางแผนการใช้เวลาในการทำงานของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน)) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 56.70

4.สมการพยากรณ์การวางแผนการใช้เวลาในการทำงานของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน)) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร มีดังต่อไปนี้

4.1 ในรูปคะแนนดิบ ได้แก่ $= -0.055 + .824 X3 + .249 X7 - .121 X6$

4.2 ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่ $Z = .654 X3 + .235 X7 - .135 X6$



บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ โดยมุ่งเน้นค้นหารายละเอียดลักษณะพฤติกรรมของสตรีวัยทำงานช่วงอายุระหว่าง 25-60 ปี ซึ่งเป็นบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครเพื่อทำให้เกิดความกระจ่างในเรื่องนั้นๆ และเป็นชนิด การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey study) เพื่อศึกษาและเก็บข้อมูลในการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาร่วมของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร และนำผลที่ได้จากการวัดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัยจากแหล่งต่างๆ ดังนี้

- 1) **ข้อมูลปฐมภูมิ (primary data)** ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม
- 2) **ข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data)** ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราวิชาการวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง หนังสือวารสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆ และข้อมูลจากทางอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาร่วมของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จากแหล่งข้อมูลดังกล่าวนำมาพัฒนาเป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด ใช้ในการดำเนินการวิจัย ภาคสนาม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรที่ศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สตรีวัยทำงานช่วงอายุระหว่าง 25-60 ปี ซึ่งเป็นบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,453,417 ล้านคน (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม)

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ สตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นบุคคลที่อยู่วัยทำงาน ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จะเก็บข้อมูลใช้วิธีการคำนวณจากสูตรของยามานะ (กัลยา, 2540 อ้างถึง Yamana, 1973) โดยการกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% หรือยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ดังนี้

$$n = Z^2(p.q)/E^2$$

โดย n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างประชากร

$Z =$ ค่ามาตรฐานที่ได้จากการแจกแจงปกติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95
ซึ่งมีค่า = 1.96

$p =$ ค่าเปอร์เซ็นต์ที่คาดหวัง กำหนดให้เท่ากับ 0.5

$q = (1-P)$ ดังนั้น $q = 1-0.5 = 0.5$

$E =$ ค่าความคาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่างในทางสถิติที่ยอมรับได้
คือ $5\% = 0.05$

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)}{(0.05)^2}$$

$$= 384.16$$

ฉะนั้น ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 385 ตัวอย่าง และสำรวจไว้ 15 คน รวมเป็น
ขนาดตัวอย่างทั้งหมด 400 ตัวอย่าง

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายชั้น(Multi Stage)โดยมีลำดับดังนี้

ขั้นที่ 1. การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เป็นวิธีจับฉลาก
เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งตามเขตปกครองของกรุงเทพมหานคร ออกเป็น 6 กลุ่มการปกครอง
ตามแบบการบริหารและการปกครองของกรุงเทพมหานคร (วรชัย ทองไทย. 2544 : 7)ประกอบด้วย

1.1 กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์ มี 9 เขต ได้แก่ เขตพระนคร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย
เขตสัมพันธวงศ์ เขตบางรัก เขตบางซื่อ เขตดุสิต เขตพญาไท เขตราชเทวี เขตปทุมวัน

1.2 กลุ่มเขตบูรพา มี 9 เขต ได้แก่ เขตดอนเมือง เขตสายไหม เขตหลักสี่ เขต
บางเขน เขตจตุจักร เขตลาดพร้าว เขตบึงกุ่ม เขตวังทองหลาง เขตบางกะปิ

1.3 กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ มี 7 เขต ได้แก่ เขตทวีวัฒนา เขตตลิ่งชัน เขตบาง
พลัด เขตบางกอกน้อย เขตภาษีเจริญ เขตบางกอกใหญ่ เขตหนองแขม

1.4 กลุ่มเขตกรุงธนบุรีใต้ มี 8 เขต ได้แก่ เขตบางแค เขตบางบอน เขตจอมทอง
เขตธนบุรี เขตคลองสาน เขตราชบุรีบูรณะ เขตบางขุนเทียน เขตทุ่งครุ

1.5 กลุ่มเขตเจ้าพระยา มี 9 เขต ได้แก่ เขตสาทร เขตห้วยขวาง เขตวัฒนา เขต
ดินแดง เขตคลองเตย เขตบางคอแหลม เขตยานนาวา เขตบางนา เขตพระโขนง

1.6 กลุ่มเขตศรีนครินทร์ มี 8 เขต ได้แก่ เขตประเวศ เขตสวนหลวง เขต
ลาดกระบัง เขตคลองสามวา เขตหนองจอก เขตคันนายาว เขตมีนบุรี เขตสะพานสูง

จับฉลากกลุ่มละ 1 เขตตัวอย่างได้ 6 เขตดังนี้

กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์	สุ่มตัวอย่างได้	เขตพระนคร
กลุ่มเขตบวรพา	สุ่มตัวอย่างได้	เขตดอนเมือง
กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ	สุ่มตัวอย่างได้	เขตหนองแขม
กลุ่มเขตกรุงธนบุรีใต้	สุ่มตัวอย่างได้	เขตบางแค
กลุ่มเขตเจ้าพระยา	สุ่มตัวอย่างได้	เขตยานนาวา
กลุ่มเขตศรีนครินทร์	สุ่มตัวอย่างได้	เขตลาดกระบัง

ขั้นที่ 2. สุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) เป็นการเก็บข้อมูลแบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครโดยแบ่งตามสัดส่วนประชากรในแต่ละเขตให้เท่ากัน คำนวณจาก จำนวนตัวอย่าง และจำนวนเขตตัวอย่าง ได้ตัวอย่างในแต่ละเขตดังนี้

เขตปกครองของกรุงเทพมหานคร	กลุ่มตัวอย่าง	จำนวนเขต	อัตรา %	จำนวนตัวอย่าง (คน)
กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์	เขตพระนคร	9	18	72
กลุ่มเขตบวรพา	เขตดอนเมือง	9	18	72
กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ	เขตหนองแขม	7	14	56
กลุ่มเขตกรุงธนบุรีใต้	เขตบางแค	8	16	64
กลุ่มเขตเจ้าพระยา	เขตยานนาวา	9	18	72
กลุ่มเขตศรีนครินทร์	เขตลาดกระบัง	8	16	64
	รวม	50	100	400

ขั้นที่ 3. การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามโดยวิธีตามสะดวก (Convenience Sampling) ซึ่งผู้วิจัยจะใช้แบบสอบถามกับสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี เป็นบุคคลที่อยู่ในวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เป็นผู้แจกแบบสอบถามให้กับสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี เป็นบุคคลที่อยู่ในวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 ชุด โดยทำการเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มเป้าหมาย พร้อมทั้งชี้แจงข้อมูล และรอเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง

การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษารายละเอียดต่างๆ จากเอกสาร ทฤษฎี งานวิจัยต่าง และข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง รวมทั้งรูปแบบการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง ของสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย ตำรา เอกสาร วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท ปริญญาตรี วารสารและสื่อสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ รวมถึงยังรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ มาประกอบในการพิจารณาใช้ในการทำงานวิจัยครั้งนี้ให้เหมาะสม

2. รวบรวมข้อมูลความรู้ ความคิด และปัญหาที่เกิดขึ้นตอนต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถามในงานวิจัย

3. นำข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนำเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท ปริญญาตรี ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

4. นำข้อคำถามที่ผู้วิจัยแก้ไขแล้ว เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) IOC มีค่าความสามารถของการวัดได้ตรงตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ มีค่าตั้งแต่ 0.60-1.00 ขึ้นไป

5. นำข้อคำถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน จากสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 30 คน เพื่อนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้ผลค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) กำหนดคุณภาพความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.92 ขึ้นไป

6. นำแบบสอบถามไปใช้เก็บข้อมูลจริง กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้การวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับ รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และรูปแบบการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นมาใหม่ โดยแบ่งโครงสร้างของแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับคุณสมบัติพื้นฐานของกลุ่มสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปีในเขตกรุงเทพมหานครด้าน อายุ สถานภาพ ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ จุดมุ่งหมายที่ท่านทำกิจกรรมนันทนาการ สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของกลุ่มสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่

กิจกรรมเกมกีฬา

กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์

กิจกรรมท่องเที่ยว

กิจกรรมครอบครัว

กิจกรรมกลางแจ้ง

กิจกรรมทางธรรมชาติ

กิจกรรมทางศาสนา

กิจกรรมอาสาสมัคร

กิจกรรมสื่อเทคโนโลยี

กิจกรรมทางศึกษา

ข้อคำถามเกี่ยวกับเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของกลุ่มสตรีวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 47 ข้อ ลักษณะข้อคำถามในแต่ละข้อของคำถามในตอนที่ 2 ให้เลือกในลักษณะประเมินค่าเป็น 5 ระดับ Likert Scale คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของกลุ่มสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่

ความสำคัญ

ความพึงพอใจ

ความสนใจ

ความเข้มข้น

การเป็นศูนย์กลางของชีวิต

การมีความหมายกับชีวิต

ข้อคำถามเกี่ยวกับเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของกลุ่มสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 24 ข้อ

ลักษณะข้อคำถามในแต่ละข้อของคำถามในตอนที่ 3 ให้เลือกในลักษณะประเมินค่าเป็น 5 ระดับ Likert Scale คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ซึ่งข้อคำถามในตอนที่ 3 จะเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของกลุ่มสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 1,7,13 และ 19 เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับความสำคัญ ข้อคำถามที่ 2,8,14 และ 20 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจ ข้อคำถามที่ 3,9,15 และ 21 เป็นข้อ

คำถามเกี่ยวกับความสนใจ ข้อคำถามที่ 4,10,16 และ22 ข้อคำถามเกี่ยวกับความเข้มข้น ข้อคำถามที่ 5,11,17 และ23 ข้อคำถามเกี่ยวกับการเป็นศูนย์กลางของชีวิต ข้อคำถามที่ 6, 11, 18 และ24 ข้อคำถามเกี่ยวกับการมีความหมายกับชีวิต

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับการมีส่วนร่วม	ระดับคะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจะเกณฑ์ในการแข่งระดับด้วยการหาช่วงกว้างอันตรภาคชั้น (Class interval) โดยใช้วิธีการคำนวณหาช่วงกว้างระหว่างชั้นตามหลักการหาค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2542, หน้า 82) ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{อัตราภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{5 - 1}{5} \\
 &= 0.8
 \end{aligned}$$

ดังนั้น เกณฑ์เฉลี่ยของระดับความต้องการจะกำหนด ได้ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
 3.41 – 4.20 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับมาก
 2.61 – 3.40 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
 1.81 – 2.60 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับน้อย
 1.00 – 1.80 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์เฉลี่ยของระดับการมีส่วนร่วมจะกำหนด ได้ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง การมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมากที่สุด
 3.41 – 4.20 หมายถึง การมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก
 2.61 – 3.40 หมายถึง การมีส่วนร่วมอยู่ในระดับปานกลาง

1.81 – 2.60 หมายถึง การมีส่วนร่วมอยู่ในระดับน้อย

1.00 – 1.80 หมายถึง การมีส่วนร่วมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การทดสอบเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถาม ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยได้ค่าความเที่ยงตรง แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. ความต้องการได้ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.6-1.0

2. การมีส่วนร่วมได้ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.6-1.0

จากนั้น ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครหาค่าความเชื่อมั่นหรือความเที่ยง (Reliability) ก่อนนำไปใช้จริงโดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) จำนวน 30 ท่าน แล้วนำผลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นหรือความเที่ยง (Reliability) ด้วยการใช้สูตรวัดค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของคอนบราค (Cronbach Alpha Coefficient) ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถาม รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ที่ 0.92

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การศึกษา จึงนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์ทั้งในแบบเชิงพรรณนา (Descriptive analysis) และการวิเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative analysis) โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เป็น 3 ส่วนคือ

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive analysis)

1.1 วิธีอัตราส่วนร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม โดยจำแนกตาม อายุ สถานภาพ ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพจุดมุ่งหมายที่ทำงานทำกิจกรรมนันทนาการ สถานที่ที่ออกกำลังกายเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ โดยใช้สูตรดังนี้ (กัลยา, 2538 หน้า 34)

$$\text{ค่าร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนข้อมูลที่เกิดขึ้น} \times 100}{\text{จำนวนข้อมูลที่เกิดขึ้นทั้งหมด}}$$

1.2 วิธีหาค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่ออธิบายถึงข้อมูลทางด้านการใช้เวลาว่างของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านต่าง ๆ ข้างต้น นำมาจัดอันดับและบอกระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างและรูปแบบการมีส่วนร่วม โดยใช้สูตร (กัลยา, 2538, หน้า 35)

$$\text{ค่าเฉลี่ย} = \frac{\text{ผลรวมของคะแนนข้อมูล}}{\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง}}$$

1.3 วิธีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation หรือ S.D.) แสดงลักษณะการกระจายของข้อมูลทางด้านรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างและรูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สูตร (กัลยา, 2538, หน้า 36)

$$SD = \sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2) / (N - (N - 1))}$$

SD คือ แทนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum x^2$ คือ แทนผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$(\sum x)$ คือ แทนผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

N คือ แทนจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพของแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามมาประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปจากแบบสอบถามซึ่งเป็นข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics Analysis) แบ่งเป็น

2.2.1 วิธีอัตราส่วนร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม โดยจำแนกตามอายุ สถานภาพ ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ จุดมุ่งหมายที่ท่านทำกิจกรรมนันทนาการ สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ โดยใช้สูตรดังนี้ (กัลยา, 2538 หน้า 34)

$$\text{ค่าร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนข้อมูลที่เก็บได้} \times 100}{\text{จำนวนข้อมูลที่เก็บทั้งหมด}}$$

2.2.2 วิธีหาค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่ออธิบายถึงข้อมูลทางด้านรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างและรูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านต่าง ๆ ข้างต้น นำมาจัดอันดับและบอกระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างและรูปแบบการมีส่วนร่วม โดยใช้สูตร (กัลยา, 2538, หน้า 35)

$$\text{ค่าเฉลี่ย} = \frac{\text{ผลรวมของคะแนนข้อมูล}}{\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง}}$$

2.2.3 วิธีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation หรือ S.D.) แสดงลักษณะการกระจายของข้อมูลทางด้านรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างและรูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สูตร (กัลยา, 2538, หน้า 36)

$$SD = \sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2) / (N - (N - 1))}$$

SD คือ แทนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum x^2$ คือ แทนผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$(\sum x)$ คือ แทนผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

N คือ แทนจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

เพื่ออธิบายข้อมูลทางด้านรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างและรูปแบบการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยใช้สถิติการทดสอบค่า (T-test) เพื่อทดสอบหาความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป ได้แก่ อายุ และการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง

2. โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient, Rxy) ได้ศึกษาเกณฑ์ของ พัทธภรณ์ กระบวนรัตน์ (2546, น.70) ใช้ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรจากข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์ในการแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน มีดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	แสดงว่า
+ 0.8 ขึ้นไป	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับมาก
+ 0.61 – 0.80	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับค่อนข้างมาก
+ 0.41 – 0.60	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง
+ 0.21 – 0.40	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย
+ 0.01 – 0.20	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับน้อย
0.00	ไม่มีความสัมพันธ์กัน

3. นำเสนอหรือวิเคราะห์ข้อมูลเป็นความเรียง โดยสรุปเป็นประเด็นที่คล้ายกันและแจกแจงความถี่สำหรับคำถามที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด (Open - Ended Question)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีความหมายดังนี้

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลรวมกำลังสอง
MS	แทน	ผลรวมกำลังสองเฉลี่ย
df	แทน	องศาอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบ F
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ตอนที่ 3 รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ตอนที่ 4 ผลของอายุต่อรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสตรีวัยทำงานจำนวน 400 คน ประกอบด้วย อายุ สถานภาพ ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ จุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรม นันทนาการ สถานที่ที่ต้องการทำกิจกรรมนันทนาการ และบุคคลที่ทำกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ แสดงในตารางที่ 1 ถึงตารางที่ 8

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามอายุ (n=400)

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
25 – 28 ปี	112	28.00
29 – 32 ปี	115	28.75
33 – 38 ปี	104	26.00
39 – 60 ปี	69	17.25
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามอายุ จะเห็นว่า สตรีวัยทำงานมีช่วงอายุ 25 – 28 ร้อยละ 28.00 ช่วงอายุ 29 – 32 ปี ร้อยละ 28.75 ช่วงอายุ 33 – 38 ปี ร้อยละ 26.00 และช่วงอายุ 39 – 60 ปี ร้อยละ 17.25

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามสถานภาพ (n=400)

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	215	53.75
สมรส	172	43.00
แยกกันอยู่	7	1.75
หย่าร้าง	6	1.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามสถานภาพ จะเห็นว่า สตรีวัยทำงานประมาณครึ่งหนึ่งยังโสดอยู่ (ร้อยละ 53.75) รองลงมาคือสมรสแล้ว (ร้อยละ 43.00) ส่วนที่เหลืออีกเล็กน้อยมีสถานภาพแยกกันอยู่และหย่าร้าง (ร้อยละ 1.75 และ 1.50 ตามลำดับ)

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามศาสนา (n=400)

ศาสนา	จำนวน	ร้อยละ
พุทธ	373	93.25
คริสต์	12	3.00
อิสลาม	4	1.00
ไม่ตอบ	11	2.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามศาสนา จะเห็นว่า สตรีวัยทำงานเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 93.25) ส่วนที่เหลืออีกเล็กน้อยนับถือศาสนาคริสต์ อิสลามและอื่น ๆ (ร้อยละ 3.00 1.00 และ 2.75 ตามลำดับ)

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา (n=400)

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	1	0.25
มัธยมศึกษาตอนปลาย	23	5.75
ปริญญาตรี	337	84.25
ปริญญาโท	33	8.25
ปริญญาเอก	6	1.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา จะเห็นว่า สตรีวัยทำงานส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 84.25) ส่วนที่เหลือ

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท มัธยมศึกษาตอนปลาย ปริญญาเอกและประถมศึกษา (ร้อยละ 8.25 5.75 1.50 และ 0.25 ตามลำดับ)

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามอาชีพ (n=400)

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
พนักงานหน่วยงานเอกชน	200	50.00
ข้าราชการ พนักงานหน่วยงานรัฐหรือรัฐวิสาหกิจ	116	29.00
ธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย	57	14.25
รับจ้างทั่วไป อาชีพอิสระ	19	4.75
แม่บ้าน	4	1.00
เกษียณ ว่างาน	2	0.50
อื่น ๆ (พนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ รับซื้อของเก่า)	2	0.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามอาชีพ จะเห็นว่า สตรีวัยทำงานครึ่งหนึ่งเป็นพนักงานหน่วยงานเอกชน (ร้อยละ 50.00) รองลงมาเป็นข้าราชการ พนักงานหน่วยงานรัฐหรือรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 29.00) และทำธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย (ร้อยละ 14.25)

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ (n=400)

จุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรมนันทนาการ*	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อผ่อนคลาย มีความสุข	354	42.81
เพื่อความสนุกสนาน	235	28.41
เพื่อมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	216	26.12
เพื่อแข่งขันกีฬา	22	2.66
รวม	827	100.00

*ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

จากตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะเห็นว่า สตรีวัยทำงานเกือบครึ่งหนึ่งทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลาย มีความสุข (ร้อยละ 42.81) รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง (ร้อยละ 28.41 และ 26.12 ตามลำดับ)

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามสถานที่ที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ (n=400)

สถานที่ที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	จำนวน	ร้อยละ
บ้าน	161	40.25
ลานกิจกรรมหรือลานเอนกประสงค์ของเอกชน	125	31.25
ลานกิจกรรมหรือลานเอนกประสงค์ของราชการ	83	20.75
ศูนย์เยาวชน	19	4.75
โรงเรียน	3	0.75
อื่น ๆ (สวนสาธารณะ ห้างสรรพสินค้า ที่ทำงาน มหาวิทยาลัย และสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ)	5	1.25
ไม่ตอบ	4	1.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามสถานที่ที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะเห็นว่า สตรีวัยทำงานกลุ่มใหญ่ที่สุด (ร้อยละ 40.25) ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน รองลงมาคือ ที่ลานกิจกรรมหรือลานเอนกประสงค์ของเอกชน และลานกิจกรรมหรือลานเอนกประสงค์ของราชการ (ร้อยละ 31.25 และ 20.75 ตามลำดับ)

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ (n=400)

บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้วยกันเป็นประจำ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อน	201	50.25
บุตรหลาน	86	21.50
ญาติพี่น้อง	55	13.75
พ่อแม่	12	3.00
อื่น ๆ (คนเดียว สามี แฟน เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว)	34	8.50
ไม่ตอบ	12	3.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 8 แสดงจำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ จะเห็นว่า สตรีวัยทำงานประมาณครึ่งหนึ่งเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อน (ร้อยละ 50.25) รองลงมาคือ กับบุตรหลาน และกับญาติพี่น้อง (ร้อยละ 21.50 และ 13.75 ตามลำดับ)

ตอนที่ 2 รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน แสดงในตารางที่ 9 ถึงตารางที่ 19

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน โดยรวมและรายด้าน (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	\bar{X}	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมสื่อเทคโนโลยี	3.64	0.79	มาก
ด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์	3.49	0.68	มาก
ด้านกิจกรรมทางการศึกษา	3.39	0.99	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมทางศาสนา	3.38	0.84	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมครอบครัว	3.34	0.75	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมทางกาย	3.16	0.94	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว	3.15	0.87	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร	3.08	0.98	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมกลางแจ้ง	2.80	0.94	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ	2.73	0.88	ปานกลาง
รวม	3.20	0.64	ปานกลาง

จากตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน โดยรวมและรายด้าน พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.20, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมสื่อเทคโนโลยี และกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.64, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.79 และ 3.49, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.68 ตามลำดับ) และต้องการกิจกรรมทางการศึกษา ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.39 ,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.99 ตามลำดับ)

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมสื่อเทคโนโลยี (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมสื่อเทคโนโลยี	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. สื่อเครือข่ายสังคม เช่น Facebook, Instagram	4.02	0.84	มาก
2. ถ่ายภาพกล้องและมือถือ	3.96	0.87	มาก
3. ช้อปปิ้งออนไลน์	3.90	0.95	มาก
4. เกมดิจิทัล เช่น ROV, Pubg	2.69	1.30	ปานกลาง
รวม	3.64	0.79	มาก

จากตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมสื่อเทคโนโลยี พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมสื่อเทคโนโลยีในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.64,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.79) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สตรีวัยทำงานต้องการสื่อเครือข่ายสังคม เช่น Facebook, Instagram ถ่ายภาพกล้องและมือถือ และช้อปปิ้งออนไลน์ ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.02,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 3.96,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ค่าเฉลี่ย 0.87 และ 3.90,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.95 ตามลำดับ)

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. พบปะสังสรรค์ เช่น ชมรม coffee time, hang out	3.90	0.81	มาก
2. สร้างความสามัคคีในองค์กร เช่น รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน แשרเพลงระหว่างทำงาน	3.69	0.82	มาก
3. เทศกาลสำคัญในออฟฟิศ เช่น วันคริสต์มาส วันสงกรานต์	3.47	0.89	มาก
4. สัมมนา อบรม เช่น walk rally	3.23	0.89	ปานกลาง
5. เข้าร่วมแข่งขัน เช่น กีฬา บอร์ดเกม	3.17	1.01	ปานกลาง
รวม	3.49	0.68	มาก

จากตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.49,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.68) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมพบปะสังสรรค์ เช่น ชมรม coffee time, hang out กิจกรรมสร้างความสามัคคีในองค์กร เช่น รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน แשרเพลงระหว่างทำงาน และกิจกรรมเทศกาลสำคัญในออฟฟิศ เช่น วันคริสต์มาส วันสงกรานต์ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.90, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน0.81 ค่าเฉลี่ย 3.69,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน0.82 และค่าเฉลี่ย 3.47,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน0.89 ตามลำดับ)

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมทางการศึกษา (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ด้านกิจกรรมทางการศึกษา	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. ส่งเสริมบุคลิกภาพและการแต่งกาย	3.67	1.08	มาก
2. ทำอาหาร ขนม	3.49	1.10	มาก
3. เทคนิคการดูแลและตกแต่งบ้าน	3.26	1.21	ปานกลาง
4. ดูแลความงาม	3.16	1.35	ปานกลาง
รวม	3.39	0.99	ปานกลาง

จากตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมทางการศึกษา พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมทางการศึกษาในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.39, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.99) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมส่งเสริมบุคลิกภาพและการแต่งกาย และการทำอาหาร ขนม ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.67, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.08 และ ค่าเฉลี่ย 3.49, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.10 ตามลำดับ) และต้องการเทคนิคการดูแลและตกแต่งบ้าน และการดูแลความงาม ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.26 ,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.21)

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมทางศาสนา (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ด้านกิจกรรมทางศาสนา	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. ทำบุญ	3.70	0.85	มาก
2. วันสำคัญทางศาสนา	3.65	0.92	มาก
3. ทำความสะอาดวัด	3.30	1.10	ปานกลาง
4. สันทนาการ	3.16	1.03	ปานกลาง
5. นั่งสมาธิ	3.07	1.08	ปานกลาง
รวม	3.38	0.84	ปานกลาง

จากตารางที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมทางศาสนา พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมทางศาสนาในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.38,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมทำบุญ และวันสำคัญทางศาสนา ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.70, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน0.85 และ ค่าเฉลี่ย 3.65,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.92 ตามลำดับ) และต้องการกิจกรรมทำความสะอาดวัด ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.30, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.10)

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมครอบครัว (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมครอบครัว	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. ทำอาหารร่วมกัน	3.82	0.89	มาก
2. กินข้าว ดูหนัง ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ	3.82	0.95	มาก
3. ตกแต่งบ้านและสวน	3.33	0.98	ปานกลาง
4. บอร์ดเกมหรือการ์ดเกม	2.90	0.99	ปานกลาง
5. ทำของ DIY	2.85	0.93	ปานกลาง
รวม	3.34	0.75	ปานกลาง

จากตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมครอบครัว พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมครอบครัวในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.34, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.75) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมทำอาหารร่วมกัน และกินข้าว ดูหนัง ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.82,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.89 และ ค่าเฉลี่ย 3.82,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.95 ตามลำดับ) และต้องการกิจกรรมตกแต่งบ้านและสวน ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.33 ,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.98)

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมทางกาย (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ด้านกิจกรรมทางกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. วิ่ง	3.68	1.15	มาก
2. แอโรบิก	3.28	1.42	ปานกลาง
3. โยคะ	3.13	1.46	ปานกลาง
4. แบดมินตัน	2.91	1.28	ปานกลาง
5. ว่ายน้ำ	2.80	1.34	ปานกลาง
รวม	3.16	0.94	ปานกลาง

จากตารางที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.16, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.94) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมวิ่ง ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.68 ,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.15) และต้องการกิจกรรมแอโรบิก และโยคะ ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.28,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน1.15 ค่าเฉลี่ย 3.13 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.42 และ ค่าเฉลี่ย 2.91 ,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.46 ตามลำดับ)

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. เที่ยวนิวส์	3.31	0.96	ปานกลาง
2. เที่ยสุขภาพ	3.30	1.03	ปานกลาง
3. ชมวิถีชีวิตชนบท	3.21	1.00	ปานกลาง
4. เที่ยประวัติศาสตร์	2.98	1.00	ปานกลาง
5. เที่ยเกษตร	2.95	0.99	ปานกลาง
รวม	3.15	0.87	ปานกลาง

จากตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมท่องเที่ยวในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.15,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.87) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการทุกกิจกรรมในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยกิจกรรมจากมากไปน้อยได้ดังนี้ กิจกรรมเชิงนิเวศน์ เชิงสุขภาพ และชมวิถีชีวิตชนบท (ค่าเฉลี่ย 3.31,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.96 ค่าเฉลี่ย 3.30,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.03 และ ค่าเฉลี่ย 3.21,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.00 ตามลำดับ)

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. ผู้ด้อยโอกาส	3.33	1.08	ปานกลาง
2. ผู้สูงอายุ	3.24	1.08	ปานกลาง
3. รณรงค์เพื่อสังคม	2.91	1.08	ปานกลาง
4. อ่านหนังสือเสียง	2.83	1.06	ปานกลาง
รวม	3.08	0.98	ปานกลาง

จากตารางที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมอาสาสมัครในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.08,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.98) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการทุกกิจกรรมในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยกิจกรรมจากมากไปน้อยได้ดังนี้ กิจกรรมผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุ รณรงค์เพื่อสังคมและอ่านหนังสือเสียง (ค่าเฉลี่ย 3.33,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.08 , ค่าเฉลี่ย 3.24,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.08, ค่าเฉลี่ย 2.91,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน1.08 และ ค่าเฉลี่ย 2.83,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.06 ตามลำดับ)

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมกลางแจ้ง (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ด้านกิจกรรมกลางแจ้ง	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. สอนสนุก	3.11	1.12	ปานกลาง
2. ปั่นจักรยาน	2.93	1.15	ปานกลาง
3. ค่ายพักแรม	2.68	1.11	ปานกลาง
4. พายเรือ	2.64	1.10	ปานกลาง
5. เดินป่า	2.63	1.08	ปานกลาง
รวม	2.80	0.94	ปานกลาง

จากตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมกลางแจ้ง พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมกลางแจ้ง ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.80,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.94) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการทุกกิจกรรมในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับกิจกรรมจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้ดังนี้ สอนสนุก ปั่นจักรยาน ค่ายพักแรม พายเรือและเดินป่า (ค่าเฉลี่ย 3.11,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน1.12 ,ค่าเฉลี่ย 2.93,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.15, ค่าเฉลี่ย 2.68,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.11, ค่าเฉลี่ย 2.64,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน1.10 และ ค่าเฉลี่ย 2.63,ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.08 ตามลำดับ)

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. กิจกรรมทางทะเล	3.23	1.14	ปานกลาง
2. ปลูกต้นไม้	2.93	1.08	ปานกลาง
3. ล่องแพ	2.74	1.11	ปานกลาง
4. ตกปลาและตกหมึก	2.45	1.03	ปานกลาง
5. ส่องนก	2.30	0.95	ปานกลาง
รวม	2.73	0.88	ปานกลาง

จากตารางที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมทางธรรมชาติในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.73 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.88) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการทุกกิจกรรมในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับกิจกรรมจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อยได้ดังนี้ กิจกรรมทางทะเล ปลูกต้นไม้ ล่องแพ ตกปลา ตกหมึกและส่องนก (ค่าเฉลี่ย 3.23, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.14, ค่าเฉลี่ย 2.93, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.08 , ค่าเฉลี่ย 2.74, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.11 , ค่าเฉลี่ย 2.45 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.03 และ ค่าเฉลี่ย 2.30 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.95 ตามลำดับ)

ตอนที่ 3 รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน แสดงในตารางที่ 20 ถึงตารางที่ 26

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน โดยรวมและรายด้าน (n=400)

รูปแบบการมีส่วนร่วมใช้เวลาว่าง	\bar{X}	S.D.	ระดับการมีส่วนร่วม
ด้านความพึงพอใจ	3.84	0.52	มาก
ด้านความสนใจ	3.78	0.52	มาก
ด้านความเข้มข้น	3.72	0.57	มาก
ด้านความสำคัญ	3.61	0.57	มาก
ด้านการมีความหมายกับชีวิต	3.41	0.60	มาก
ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต	3.26	0.67	ปานกลาง
รวม	3.61	0.51	มาก

จากตารางที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน โดยรวมและรายด้าน พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานเห็นด้วยมาก กับรูปแบบการมีส่วนร่วมใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน (ค่าเฉลี่ย 3.61, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยทำงานเห็นด้วยมาก รูปแบบการมีส่วนร่วมใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความพึงพอใจ (ค่าเฉลี่ย 3.84 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.52) ด้านความสนใจ (ค่าเฉลี่ย 3.78 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.52) ด้านความเข้มข้น (ค่าเฉลี่ย 3.72 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57) ด้านความสำคัญ (ค่าเฉลี่ย 3.61, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57) และด้านการมีความหมายกับชีวิต (ค่าเฉลี่ย 3.41 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57) และเห็นด้วยปานกลางกับรูปแบบการมีส่วนร่วมใช้เวลาว่าง ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต (ค่าเฉลี่ย 3.26 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67)

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความพึงพอใจ (n=400)

รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่าง ด้านความพึงพอใจ	\bar{X}	S.D.	ระดับ การมีส่วนร่วม
1. กิจกรรมการใช้เวลารว่างที่ชื่นชอบสร้าง ความสุขให้แก่ฉัน	4.04	0.56	มาก
2. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ฉัน จะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็มชีวิต	3.95	0.65	มาก
3. ฉันสามารถกำหนดขอบเขตและรูปแบบการ ใช้เวลารว่างได้	3.88	0.71	มาก
4. ฉันมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลารว่างที่ ได้เข้าร่วม	3.51	0.77	มาก
รวม	3.84	0.52	มาก

จากตารางที่ 21 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความพึงพอใจ พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานเห็นด้วยมากกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่าง ด้านความพึงพอใจ (ค่าเฉลี่ย 3.84 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.52) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยความคิดเห็นจากมากไปน้อยได้ดังนี้ กิจกรรมการใช้เวลารว่างที่ชื่นชอบสร้างความสุขให้แก่ฉัน (ค่าเฉลี่ย 4.04 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ฉันจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็มชีวิต (ค่าเฉลี่ย 3.95 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65) ฉันสามารถกำหนดขอบเขตและรูปแบบการใช้เวลารว่างได้ (ค่าเฉลี่ย 3.88 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.71) และฉันมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลารว่างที่ได้เข้าร่วม (ค่าเฉลี่ย 3.51 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.77)

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความสนใจ (n=400)

รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่าง ด้านความสนใจ	\bar{X}	S.D.	ระดับ การมีส่วนร่วม
1. รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่าง ที่ชื่นชอบ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความปรารถนาของตนเอง	4.18	0.78	มาก
2. รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่าง ที่ชื่นชอบ เป็นสิ่งที่คุ้มค่างับเวลาที่เสียไป	4.16	0.74	มาก
3. โดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.43	0.74	มาก
4. ฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็นเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลารว่างของตนเอง	3.33	0.74	ปานกลาง
รวม	3.78	0.52	มาก

จากตารางที่ 22 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความสนใจ พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานเห็นด้วยกับกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ด้านความสนใจในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.78 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.52) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานเห็นด้วยมากกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างที่ชื่นชอบ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความปรารถนาของตนเอง (ค่าเฉลี่ย 4.18 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78) รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่างับเวลาที่เสียไป (ค่าเฉลี่ย 4.16 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74) และโดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ (ค่าเฉลี่ย 3.43 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74) และเห็นด้วยปานกลางกับฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็นเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลารว่างของตนเอง (ค่าเฉลี่ย 3.33 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74)

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความเข้มข้น (n=400)

รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่าง ด้านความเข้มข้น	\bar{X}	S.D.	ระดับ การมีส่วนร่วม
1. การเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ส่งผลให้เกิดความอิสระในชีวิต	3.99	0.65	มาก
2. กิจกรรมการใช้เวลารว่างที่ได้ทำนั้นสร้างความประทับใจให้แก่ฉัน	3.95	0.60	มาก
3. กิจกรรมการใช้เวลารว่างที่ชื่นชอบ ช่วย使我ค้นพบหลายสิ่งเกี่ยวกับตนเอง	3.53	0.77	มาก
4. ฉันคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างที่ชื่นชอบ	3.41	0.80	มาก
รวม	3.72	0.57	มาก

จากตารางที่ 23 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความเข้มข้น พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานเห็นด้วยกับกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ด้านความเข้มข้นในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.72 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยความคิดเห็นจากมากไปน้อยได้ดังนี้ การเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ส่งผลให้เกิดความอิสระในชีวิต (ค่าเฉลี่ย 3.99 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65) กิจกรรมการใช้เวลารว่างที่ได้ทำนั้นสร้างความประทับใจให้แก่ฉัน (ค่าเฉลี่ย 3.95 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.60) กิจกรรมการใช้เวลารว่างที่ชื่นชอบ ช่วย使我ค้นพบหลายสิ่งเกี่ยวกับตนเอง (ค่าเฉลี่ย 3.53 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.77) และฉันคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างที่ชื่นชอบ (ค่าเฉลี่ย 3.41 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.80)

ตาราง 24 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความสำคัญ (n=400)

รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง ด้านความสำคัญ	\bar{X}	S.D.	ระดับ การมีส่วนร่วม
1. ฉันสามารถกำหนดทางเลือกสำหรับ เวลาว่างได้	3.86	0.70	มาก
2. ฉันแบ่งเวลาอย่างเพียงพอที่จะมีส่วนร่วมใน กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ	3.86	0.72	มาก
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของ ไลฟ์สไตล์ของฉัน	3.46	0.78	มาก
4. แม้ว่าฉันจะมีงานที่ยุ่ง แต่ก็ยังคงเข้าร่วม กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	3.25	0.76	ปานกลาง
รวม	3.61	0.57	มาก

จากตารางที่ 24 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความสำคัญ พบว่า โดยรวม สตรีวัยทำงานเห็นด้วยกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านความสำคัญในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.61 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานเห็นด้วยมากกับฉันสามารถกำหนดทางเลือกสำหรับการใช้เวลาว่างได้ และฉันแบ่งเวลาอย่างเพียงพอที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ (ค่าเฉลี่ย 3.86 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.70) และกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ของฉัน (ค่าเฉลี่ย 3.86 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72) และเห็นด้วยปานกลางกับแม้ว่าฉันจะมีงานที่ยุ่ง แต่ก็ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (ค่าเฉลี่ย 3.25 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.76)

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านการมีความหมายกับชีวิต (n=400)

รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านการมีความหมายกับชีวิต	\bar{X}	S.D.	ระดับการมีส่วนร่วม
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันได้สัมผัสถึงคุณค่าในตนเอง	3.93	0.68	มาก
2. ฉันได้แสดงออกถึงตัวตนของตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ	3.47	0.78	มาก
3. ฉันรู้สึกขาดรสชาติในชีวิต หากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ	3.28	0.76	ปานกลาง
4. ฉันไม่ทราบว่าจะทำอะไรหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	2.95	0.94	ปานกลาง
รวม	3.41	0.60	มาก

จากตารางที่ 25 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านการมีความหมายกับชีวิต พบว่า โดยรวมสตรีวัยทำงานเห็นด้วยกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการมีความหมายกับชีวิตในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.41 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.60) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานเห็นด้วยมากกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันได้สัมผัสถึงคุณค่าในตนเอง (ค่าเฉลี่ย 3.93 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.68) และฉันได้แสดงออกถึงตัวตนของตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ (ค่าเฉลี่ย 3.47 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78) และเห็นด้วยปานกลางกับฉันรู้สึกขาดรสชาติในชีวิตหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ (ค่าเฉลี่ย 3.28 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.76) และฉันไม่ทราบว่าจะทำอะไรหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (ค่าเฉลี่ย 2.95 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.94)

ตาราง 26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการ
ใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต (n=400)

รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต	\bar{X}	S.D.	ระดับ การมีส่วนร่วม
5. สำหรับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ฉัน พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัคร ใจ	3.45	0.75	มาก
6. ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้อง ใช้ความพยายามในการจัดการเวลา	3.36	0.78	ปานกลาง
7. ฉันรู้สึกที่ต้องรับผิดชอบกับกิจกรรมที่ ต้องการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง	3.30	0.78	ปานกลาง
8. ฉันจะทุ่มเทการใช้เวลาว่างที่ตนเองชื่นชอบ ให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ	2.94	1.00	ปานกลาง
รวม	3.26	0.67	ปานกลาง

จากตารางที่ 26 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับ
รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต พบว่า
โดยรวม สตรีวัยทำงานเห็นด้วยกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิตใน
ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.26 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า สตรีวัยทำงานเห็นด้วยมากกับสำหรับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ฉันพร้อมที่จะเข้า
ร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ (ค่าเฉลี่ย 3.45 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.75) และเห็นด้วย
ปานกลางกับฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา (
ค่าเฉลี่ย 3.36 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78) ฉันรู้สึกที่ต้องรับผิดชอบกับกิจกรรมที่ต้องการมี
ส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง (ค่าเฉลี่ย 3.30 , ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78) และฉันจะทุ่มเทการ
ใช้เวลาว่างที่ตนเองชื่นชอบให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ (ค่าเฉลี่ย 2.94 , ค่าส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน 1.00)

ตอนที่ 4 ผลของอายุต่อรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน แสดงในตารางที่ 27 ถึงตารางที่ 49

ตาราง 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความพึงพอใจ ของสตรีวัยทำงาน ที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบสร้างความสุขให้แก่ฉัน					
ระหว่างกลุ่ม	0.927	3	0.309	0.982	.401
ภายในกลุ่ม	124.583	396	0.315		
รวม	125.510	399			
หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ฉันจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็มชีวิต					
ระหว่างกลุ่ม	0.860	3	0.287	0.687	.561
ภายในกลุ่ม	165.238	396	0.417		
รวม	166.098	399			
ฉันสามารถกำหนดขอบเขตและรูปแบบการใช้เวลาว่างได้					
ระหว่างกลุ่ม	3.160	3	1.053	2.130	.096
ภายในกลุ่ม	195.838	396	0.495		
รวม	198.998	399			
ฉันมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วม					
ระหว่างกลุ่ม	8.990	3	2.997	5.228*	.002
ภายในกลุ่ม	227.000	396	0.573		
รวม	235.990	399			
รวมด้านความพึงพอใจ					
ระหว่างกลุ่ม	1.829	3	0.610	2.267	.080
ภายในกลุ่ม	106.498	396	0.269		
รวม	108.328	399			

*p ≤ 0.05

จากตารางที่ 27 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความพึงพอใจโดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความพึงพอใจโดยรวม ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นในข้อ ด้านมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ด้านมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 31

ตาราง 28 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ด้านมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 61 ปี
25 – 28 ปี	3.71	-	0.29*	0.37*	0.14
29 – 32 ปี	3.42	-0.29*	-	0.08	-0.15
33 – 38 ปี	3.34	-0.37*	-0.08	-	-0.23
39 – 60 ปี	3.57	-0.14	0.15	0.23	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 28 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ด้านมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วม เท่ากับ 3.71 3.42 3.34 และ 3.57 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ด้านมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วม มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี และอายุ 33 – 38 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการ
ใช้เวลาว่างด้านความสนใจ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
รูปแบบการมีส่วนร่วมการ ใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความปรารถนาของตนเอง					
ระหว่างกลุ่ม	0.525	3	0.175	0.284	.837
ภายในกลุ่ม	243.872	396	0.616		
รวม	244.397	399			
รูปแบบการมีส่วนร่วมการ ใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ เป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป					
ระหว่างกลุ่ม	1.069	3	0.356	0.655	.580
ภายในกลุ่ม	215.368	396	0.544		
รวม	216.438	399			
โดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรม ใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ					
ระหว่างกลุ่ม	7.001	3	2.334	4.424*	.004
ภายในกลุ่ม	208.896	396	0.528		
รวม	215.897	399			
ฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็นเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมการ ใช้เวลาว่างของตนเอง					
ระหว่างกลุ่ม	6.581	3	2.194	4.055*	.007
ภายในกลุ่ม	214.197	396	0.541		
รวม	220.778	399			
รวมด้านความสนใจ					
ระหว่างกลุ่ม	2.109	3	.703	2.592	.052
ภายในกลุ่ม	107.391	396	.271		
รวม	109.500	399			

จากตารางที่ 29 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับ
รูปแบบการมีส่วนร่วมการ ใช้เวลาว่างด้านความสนใจโดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุต่าง
กัน พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการ ใช้เวลา
ว่างด้านความสนใจโดยรวม ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานที่มี

อายุต่างกัน มีความคิดเห็นในข้อ โดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ และในข้อ ฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็นเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ โดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 30

ตาราง 30 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ โดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.63	-	0.28*	0.25*	0.34*
29 – 32 ปี	3.35	-0.28*	-	-0.03	0.06
33 – 38 ปี	3.38	-0.25*	0.03	-	0.09
39 – 60 ปี	3.29	-0.34*	-0.06	-0.09	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 30 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ โดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ เท่ากับ 3.63 3.35 3.38 และ 3.29 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ โดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 - 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทิณทัษะที่จำเป็นเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 34

ตาราง 31 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทิณทัษะที่จำเป็นเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{x}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.54	-	0.31*	0.26*	0.28*
29 – 32 ปี	3.23	-0.31*	-	-0.05	-0.03
33 – 38 ปี	3.28	-0.26*	0.05	-	0.02
39 – 60 ปี	3.26	-0.28*	0.03	-0.02	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 31 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทิณทัษะที่จำเป็นเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง เท่ากับ 3.54 3.23 3.28 และ 3.26 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทิณทัษะที่จำเป็นเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 - 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 32 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการ
ใช้เวลาว่างด้านความเข้มข้น ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ส่งผลให้เกิดความอิสระในชีวิต					
ระหว่างกลุ่ม	2.020	3	0.673	1.579	.194
ภายในกลุ่ม	168.917	396	0.427		
รวม	170.938	399			
กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้ทำนั้นสร้างความประทับใจให้แก่ฉัน					
ระหว่างกลุ่ม	1.326	3	0.442	1.243	.294
ภายในกลุ่ม	140.772	396	0.355		
รวม	142.098	399			
กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ช่วยให้คุณพบหลายสิ่งเกี่ยวกับตนเอง					
ระหว่างกลุ่ม	2.138	3	0.713	1.199	.310
ภายในกลุ่ม	235.439	396	0.595		
รวม	237.578	399			
ฉันคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ					
ระหว่างกลุ่ม	9.386	3	3.129	5.016*	.002
ภายในกลุ่ม	247.004	396	0.624		
รวม	256.390	399			
รวมด้านความเข้มข้น					
ระหว่างกลุ่ม	2.910	3	0.970	3.076*	.028
ภายในกลุ่ม	124.902	396	0.315		
รวม	127.812	399			

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 32 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับ
รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความเข้มข้นโดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุต่าง
กัน พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลา
ว่างด้านความเข้มข้นโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณา

เป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นในข้อ จันคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความเข้มข้น โดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 33

ตาราง 33 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความเข้มข้น โดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.85	-	0.18*	0.20*	0.17*
29 – 32 ปี	3.67	-0.18*	-	0.02	-0.01
33 – 38 ปี	3.65	-0.20*	-0.02	-	-0.03
39 – 60 ปี	3.68	-0.17*	0.01	0.03	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 33 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความเข้มข้นเท่ากับ 3.85 3.67 3.65 และ 3.68 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านความเข้มข้น มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทาคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 34

ตาราง 34 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทาคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.64	-	0.36*	0.34*	0.25*
29 – 32 ปี	3.28	-0.36*	-	-0.02	-0.11
33 – 38 ปี	3.30	-0.34*	0.02	-	-0.09
39 – 60 ปี	3.39	-0.25*	0.11	0.09	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 37 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทาคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ เท่ากับ 3.64 3.28 3.30 และ 3.39 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทาคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 - 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการ
ใช้เวลาว่างด้านความสำคัญ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ฉันสามารถกำหนดทางเลือกสำหรับการใช้เวลาว่างได้					
ระหว่างกลุ่ม	1.231	3	0.410	0.848	.468
ภายในกลุ่ม	191.647	396	0.484		
รวม	192.878	399			
ฉันแบ่งเวลาอย่างเพียงพอที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการให้เวลาว่างที่ชื่นชอบ					
ระหว่างกลุ่ม	3.103	3	1.034	2.010	.112
ภายในกลุ่ม	203.775	396	0.515		
รวม	206.878	399			
กิจกรรมการให้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ของฉัน					
ระหว่างกลุ่ม	8.600	3	2.867	4.877*	.002
ภายในกลุ่ม	232.760	396	0.588		
รวม	241.360	399			
แม้ว่าฉันจะมีงานที่ยุ่ง แต่ก็ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมการให้เวลาว่าง					
ระหว่างกลุ่ม	6.720	3	2.240	3.920*	.009
ภายในกลุ่ม	226.280	396	0.571		
รวม	233.000	399			
รวมด้านความสำคัญ					
ระหว่างกลุ่ม	3.216	3	1.072	3.389*	.018
ภายในกลุ่ม	125.268	396	0.316		
รวม	128.484	399			

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 35 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับ
รูปแบบการมีส่วนร่วมการให้เวลาว่างด้านความสำคัญ ของสตรี วัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน พบว่า
สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการให้เวลาว่างด้าน
ความสำคัญ โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ

พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นในข้อ กิจกรรมการใช้เวลารว่างเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ของตน และในข้อ แม้ว่าฉันจะมีงานที่ยุ่ง แต่ก็ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลารว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างด้านความสำคัญโดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 36

ตาราง 36 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างด้านความสำคัญ โดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.74	-	0.16*	0.16*	0.26*
29 – 32 ปี	3.58	-0.16*	-	0.00	0.10
33 – 38 ปี	3.58	-0.16*	0.00	-	0.10
39 – 60 ปี	3.48	-0.26*	-0.10	-0.10	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 36 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างด้านความสำคัญโดยรวมเท่ากับ 3.74 3.58 3.58 และ 3.48 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างด้านความสำคัญโดยรวม มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ของฉันทน์ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 37

ตาราง 37 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ของฉันทน์ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.69	-	0.34*	0.34*	0.24*
29 – 32 ปี	3.35	-0.34*	-	0.00	-0.10
33 – 38 ปี	3.35	-0.34*	0.00	-	-0.10
39 – 60 ปี	3.45	-0.24*	0.10	0.10	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 37 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ของฉันทน์ เท่ากับ 3.69 3.35 3.35 และ 3.45 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ของฉันทน์ มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 - 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ แม้ว่าฉันจะมีงานที่ยุ่ง แต่ก็ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 38

ตาราง 38 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ แม้ว่าฉันจะมีงานที่ยุ่ง แต่ก็ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.43	-	0.22*	0.19	0.39*
29 – 32 ปี	3.21	-0.22*	-	-0.03	0.17
33 – 38 ปี	3.24	-0.19	0.03	-	0.20
39 – 60 ปี	3.04	-0.39*	-0.17	-0.20	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 38 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ แม้ว่าฉันจะมีงานที่ยุ่ง แต่ก็ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วม เท่ากับ 3.43 3.21 3.24 และ 3.04 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ แม้ว่าฉันจะมีงานที่ยุ่ง แต่ก็ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วม มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี และอายุ 39 - 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 39 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการ
ใช้เวลาว่างด้านการมีความหมายกับชีวิต ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันได้สัมผัสถึงคุณค่าในตนเอง					
ระหว่างกลุ่ม	1.194	3	0.398	.857	.464
ภายในกลุ่ม	183.983	396	0.465		
รวม	185.177	399			
ฉันได้แสดงออกถึงตัวตนของตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ					
ระหว่างกลุ่ม	6.629	3	2.210	3.660*	.013
ภายในกลุ่ม	239.068	396	0.604		
รวม	245.698	399			
ฉันรู้สึกขาดรสชาติในชีวิต หากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ					
ระหว่างกลุ่ม	9.820	3	3.273	5.806*	.001
ภายในกลุ่ม	223.258	396	0.564		
รวม	233.078	399			
ฉันไม่ทราบว่าจะทำอะไรหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
ระหว่างกลุ่ม	13.340	3	4.447	5.246*	.001
ภายในกลุ่ม	335.660	396	0.848		
รวม	349.000	399			
รวมด้านการมีความหมายกับชีวิต					
ระหว่างกลุ่ม	5.949	3	1.983	5.626*	.001
ภายในกลุ่ม	139.579	396	0.352		
รวม	145.527	399			

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 39 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับ
รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านการมีความหมายกับชีวิต ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุต่าง
กัน พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการ
ใช้เวลาว่าง

ด้านการมีความหมายกับชีวิต โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นในข้อ ๕ นั้นได้แสดงออกถึงตัวตนของตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ในข้อ ๕ นั้นรู้สึกขาดรสชาติในชีวิต หากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบ และในข้อ ๕ นั้นไม่ทราบว่าทำอะไรหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านการมีความหมายกับชีวิตโดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 40

ตาราง 40 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านการมีความหมายกับชีวิตโดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.60	-	0.27*	0.22*	0.33*
29 – 32 ปี	3.33	-0.27*	-	-0.05	0.06
33 – 38 ปี	3.38	-0.22*	0.05	-	0.11
39 – 60 ปี	3.27	-0.33*	-0.06	-0.11	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 40 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านการมีความหมายกับชีวิตโดยรวมเท่ากับ 3.60 3.33 3.38 และ 3.27 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างด้านการมีความสำคัญกับชีวิตโดยรวม มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉ้นได้แสดงออกถึงตัวตนของตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 41

ตาราง 41 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉ้นได้แสดงออกถึงตัวตนของตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.68	-	0.30*	0.29*	0.27*
29 – 32 ปี	3.38	-0.30*	-	-0.01	-0.03
33 – 38 ปี	3.39	-0.29*	0.01	-	-0.02
39 – 60 ปี	3.41	-0.27*	0.03	0.02	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 41 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉ้นได้แสดงออกถึงตัวตนของตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เท่ากับ 3.68 3.38 3.39 และ 3.41 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉ้นได้แสดงออกถึงตัวตนของตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี และอายุ 39 - 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทู้สึกขาดรสชาติในชีวิต หากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาที่ชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 42

ตาราง 42 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทู้สึกขาดรสชาติในชีวิต หากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาที่ชอบ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.49	-	0.27*	0.19	0.46*
29 – 32 ปี	3.22	-0.27*	-	-0.08	0.19
33 – 38 ปี	3.30	-0.19	0.08	-	0.27
39 – 60 ปี	3.03	-0.46*	-0.19	-0.27	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 42 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทู้สึกขาดรสชาติในชีวิต หากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาที่ชอบ เท่ากับ 3.49 3.22 3.30 และ 3.03 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทู้สึกขาดรสชาติในชีวิต หากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาที่ชอบ มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี และอายุ 39 - 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทน์ไม่ทราบว่าจะทำอะไรหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 43

ตาราง 43 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทน์ไม่ทราบว่าจะทำอะไรหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.21	-	0.38*	0.24	0.51*
29 – 32 ปี	2.83	-0.38*	-	-0.14	0.13
33 – 38 ปี	2.97	-0.24	0.14	-	0.27
39 – 60 ปี	2.70	-0.51*	-0.13	-0.27	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 43 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทน์ไม่ทราบว่าจะทำอะไรหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เท่ากับ 3.21 2.83 2.97 และ 2.70 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทน์ไม่ทราบว่าจะทำอะไรหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี และอายุ 39 - 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 44 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการ
ใช้เวลารว่างด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน (n=400)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
สำหรับกิจกรรมการใช้เวลารว่างที่ชื่นชอบ ฉันทพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ					
ระหว่างกลุ่ม	10.776	3	3.592	6.575*	.000
ภายในกลุ่ม	216.322	396	0.546		
รวม	227.098	399			
ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา					
ระหว่างกลุ่ม	11.702	3	3.901	6.661*	.000
ภายในกลุ่ม	231.888	396	0.586		
รวม	243.590	399			
ฉันรู้สึกที่ต้องรับผิดชอบกับกิจกรรมที่ต้องการมีส่วนร่วมในการใช้เวลารว่าง					
ระหว่างกลุ่ม	10.154	3	3.385	5.791*	.001
ภายในกลุ่ม	231.444	396	0.584		
รวม	241.598	399			
ฉันจะทุ่มเทการใช้เวลารว่างที่ตนเองชื่นชอบให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ					
ระหว่างกลุ่ม	19.942	3	6.647	7.010*	.000
ภายในกลุ่ม	375.495	396	0.948		
รวม	395.438	399			
รวมด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต					
ระหว่างกลุ่ม	12.383	3	4.128	9.802*	.000
ภายในกลุ่ม	166.760	396	0.421		
รวม	179.142	399			

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 44 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับ
รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุ
แตกต่างกัน พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้

เวลารว่างด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิตโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นในข้อทุก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิตโดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 45

ตาราง 45 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิตโดยรวม ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.54	-	0.38*	0.40*	0.41*
29 – 32 ปี	3.16	-0.38*	-	0.02	0.03
33 – 38 ปี	3.14	-0.40*	-0.02	-	0.01
39 – 60 ปี	3.13	-0.41*	-0.03	-0.01	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 45 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิตโดยรวมเท่ากับ 3.54 3.16 3.14 และ 3.13 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างด้านการมีความสำคัญกับชีวิตโดยรวม มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ สำหรับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชั้น
พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี
LSD แสดงในตารางที่ 46

ตาราง 46 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ สำหรับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชั้น
พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี
LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.71	-	0.38*	0.39*	0.26*
29 – 32 ปี	3.33	-0.38*	-	0.01	-0.12
33 – 38 ปี	3.32	-0.39*	-0.01	-	-0.13
39 – 60 ปี	3.45	-0.26*	0.12	0.13	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 46 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี
และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ สำหรับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชั้นพร้อมที่
จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ เท่ากับ 3.71 3.33 3.32 และ 3.45 ตามลำดับ ผลการ
เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มี
ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ สำหรับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ชั้นพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรม
ด้วยความสมัครใจ มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 - 60 อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้อง
ใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD
แสดงในตารางที่ 47

ตาราง 47 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้อง
ใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD
(n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.63	-	0.37*	0.35*	0.44*
29 – 32 ปี	3.26	-0.37*	-	-0.02	0.07
33 – 38 ปี	3.28	-0.35*	0.02	-	0.09
39 – 60 ปี	3.19	-0.44*	-0.07	-0.09	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 47 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี
และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความ
พยายามในการจัดการเวลา เท่ากับ 3.63 3.26 3.28 และ 3.19 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย
ความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นใน
ข้อ ฉันทชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา มากกว่าสตรีวัย
ทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทู้สึกว่าต้องรับผิดชอบกับกิจกรรมที่
ต้องการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD
แสดงในตารางที่ 48

ตาราง 48 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทู้สึกว่าต้องรับผิดชอบกับกิจกรรมที่
ต้องการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD
(n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.54	-	0.29*	0.35*	0.41*
29 – 32 ปี	3.25	-0.29*	-	0.06	0.12
33 – 38 ปี	3.19	-0.35*	-0.06	-	0.06
39 – 60 ปี	3.13	-0.41*	-0.12	-0.06	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 48 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี
และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันทู้สึกว่าต้องรับผิดชอบกับกิจกรรมที่
ต้องการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง เท่ากับ 3.54 3.25 3.19 และ 3.13 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย
ความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นใน
ข้อ ฉันทู้สึกว่าต้องรับผิดชอบกับกิจกรรมที่
ต้องการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง มากกว่าสตรีวัยทำงาน
ที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันจะทุ่มเทการใช้เวลาว่างที่ตนเองชื่นชอบ ให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงใน ตารางที่ 49

ตาราง 49 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันจะทุ่มเทการใช้เวลาว่างที่ตนเองชื่นชอบ ให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ ของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD (n=400)

อายุ	\bar{X}	อายุ			
		25 – 28 ปี	29 – 32 ปี	33 – 38 ปี	39 – 60 ปี
25 – 28 ปี	3.29	-	0.49*	0.47*	0.52*
29 – 32 ปี	2.80	-0.49*	-	-0.02	0.03
33 – 38 ปี	2.82	-0.47*	0.02	-	0.05
39 – 60 ปี	2.77	-0.52*	-0.03	-0.05	-

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 49 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี อายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันจะทุ่มเทการใช้เวลาว่างที่ตนเองชื่นชอบให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ เท่ากับ 3.29 2.80 2.82 และ 2.77 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันจะทุ่มเทการใช้เวลาว่างที่ตนเองชื่นชอบให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 - 60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน แสดงในตารางที่ 50 ถึงตารางที่ 60

ตาราง 50 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่าง โดยรวมและรายด้านกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่าง โดยรวม ของสตรีวัยทำงาน (n=400)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่าง	รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่าง โดยรวม		
	Pearson Correlation (r)	p	ระดับ ความสัมพันธ์
กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์	0.431*	.000	ปานกลาง
กิจกรรมครอบครัว	0.409*	.000	ปานกลาง
กิจกรรมทางธรรมชาติ	0.396*	.000	ค่อนข้างน้อย
กิจกรรมสื่อเทคโนโลยี	0.344*	.000	ค่อนข้างน้อย
กิจกรรมอาสาสมัคร	0.298*	.000	ค่อนข้างน้อย
กิจกรรมกลางแจ้ง	0.288*	.000	ค่อนข้างน้อย
กิจกรรมทางการศึกษา	0.258*	.000	ค่อนข้างน้อย
กิจกรรมท่องเที่ยว	0.238*	.000	ค่อนข้างน้อย
กิจกรรมทางกาย	0.215*	.000	ค่อนข้างน้อย
กิจกรรมทางศาสนา	0.182*	.000	น้อย
โดยรวม	0.401*	.000	ค่อนข้างน้อย

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 50 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่าง โดยรวมและรายด้าน กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.401$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ และด้านกิจกรรมครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($r = 0.431$ และ 0.409 ตามลำดับ)

2. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ กิจกรรมสื่อเทคโนโลยี กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมทางการศึกษา กิจกรรมท่องเที่ยว และกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.396$ 0.344 0.298 0.288 0.258 0.238 และ 0.215 ตามลำดับ)

3. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อย ($r = 0.182$)

ตาราง 51 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม ของสตรีวัยทำงาน ($n=400$)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์	รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม		
	Pearson Correlation (r)	p	ระดับ ความสัมพันธ์
1. เทศกาลสำคัญในออฟฟิศ เช่น วัน คริสต์มาส วันสงกรานต์	0.431*	.000	ปานกลาง
2. สร้างความสามัคคีในองค์กร เช่น รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน แอร์ เพลงระหว่างทำงาน	0.369*	.000	ค่อนข้างน้อย
3. พบปะสังสรรค์ เช่น ชมรม coffee time, hang out	0.297*	.000	ค่อนข้างน้อย
4. เข้าร่วมแข่งขัน เช่น กีฬา บอร์ดเกม	0.283*	.000	ค่อนข้างน้อย
5. สัมมนา อบรม เช่น walk rally	0.278*	.000	ค่อนข้างน้อย
โดยรวม	0.431*	.000	ปานกลาง

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 51 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($r = 0.431$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

1. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ เทศกาลสำคัญในออฟฟิศ เช่น วันคริสต์มาส วันสงกรานต์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($r = 0.431$)

2. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ สร้างความสามัคคีในองค์กร เช่น รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน แשרเพลงระหว่างทำงาน ในข้อ พบปะสังสรรค์ เช่น ชมรม coffee time, hang out ในข้อ เข้าร่วมแข่งขัน เช่น กีฬา สี่ บอร์ดเกม และในข้อ สัมมนา อบรม เช่น walk rally มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.369$ 0.297 0.283 และ 0.278 ตามลำดับ)

ตาราง 52 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมครอบครัว กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน ($n=400$)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมครอบครัว	รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม		
	Pearson Correlation (r)	p	ระดับ ความสัมพันธ์
1. กินข้าว ดูหนัง ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ	0.388*	.000	ค่อนข้างน้อย
2. ตกแต่งบ้านและสวน	0.375*	.000	ค่อนข้างน้อย
3. บอร์ดเกมหรือการ์ดเกม	0.357*	.000	ค่อนข้างน้อย
4. ทำอาหารร่วมกัน	0.242*	.000	ค่อนข้างน้อย
5. ทำของ DIY	0.238*	.000	ค่อนข้างน้อย
โดยรวม	0.409*	.000	ปานกลาง

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 52 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมครอบครัว กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($r = 0.409$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างทุกข้อ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.238 - 0.388$)

ตาราง 53 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน ($n=400$)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ	รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม		
	Pearson Correlation (r)	p	ระดับ ความสัมพันธ์
1. ปลูกต้นไม้	0.418*	.000	ปานกลาง
2. กิจกรรมทางทะเล	0.376*	.000	ค่อนข้างน้อย
3. ล่องแพ	0.319*	.000	ค่อนข้างน้อย
4. ตกปลาและตกหมึก	0.275*	.000	ค่อนข้างน้อย
5. ส่องนก	0.236*	.000	ค่อนข้างน้อย
โดยรวม	0.396*	.000	ค่อนข้างน้อย

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 53 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.396$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

1. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ ปูถูกต้นไม้ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($r = 0.418$)

2. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ กิจกรรมทางทะเล ล่องแพ ตกปลาและตกหมึก และส่องนก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.376$ 0.319 0.275 และ 0.236 ตามลำดับ)

ตาราง 54 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมสื่อเทคโนโลยี กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน ($n=400$)

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมสื่อเทคโนโลยี	รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม		
	Pearson Correlation (r)	p	ระดับ ความสัมพันธ์
1. สื่อเครือข่ายสังคม เช่น Facebook, Instagram	0.358*	.000	ค่อนข้างน้อย
2. ถ่ายภาพกล้องและมือถือ	0.278*	.000	ค่อนข้างน้อย
3. ช้อปปิ้งออนไลน์	0.266*	.000	ค่อนข้างน้อย
4. เกมดิจิทัล เช่น ROV, Pubg	0.230*	.000	ค่อนข้างน้อย
โดยรวม	0.344*	.000	ค่อนข้างน้อย

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 54 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมสื่อเทคโนโลยี กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวมของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมสื่อเทคโนโลยีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.344$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างทุกข้อ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.230 - 0.358$)

ตาราง 55 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร	รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม		
	Pearson Correlation (r)	p	ระดับ ความสัมพันธ์
1. รณรงค์เพื่อสังคม	0.352*	.000	ค่อนข้างน้อย
2. อ่านหนังสือเสียง	0.306*	.000	ค่อนข้างน้อย
3. ผู้ด้อยโอกาส	0.234*	.000	ค่อนข้างน้อย
4. ผู้สูงอายุ	0.197*	.000	น้อย
โดยรวม	0.298*	.000	ค่อนข้างน้อย

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 55 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมอาสาสมัคร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.298$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

1. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ รณรงค์เพื่อสังคม ในข้อ อ่านหนังสือเสียง และในข้อ ผู้ด้อยโอกาส มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.352$ 0.306 และ 0.234 ตามลำดับ)

2. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ ผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อย ($r = 0.197$)

ตาราง 56 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมกลางแจ้ง กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมกลางแจ้ง	รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม		
	Pearson Correlation (r)	p	ระดับ ความสัมพันธ์
1. เดินป่า	0.300*	.000	ค่อนข้างน้อย
2. สวนสนุก	0.298*	.000	ค่อนข้างน้อย
3. ปั่นจักรยาน	0.250*	.000	ค่อนข้างน้อย
4. ค่ายพักแรม	0.218*	.000	ค่อนข้างน้อย
5. พายเรือ	0.155*	.001	น้อย
โดยรวม	0.288*	.000	ค่อนข้างน้อย

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 56 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมกลางแจ้ง กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมกลางแจ้ง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.288$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

1. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ เดินป่า สวนสนุก ปั่นจักรยานและค่ายพักแรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.300$ 0.298 0.250 และ 0.218 ตามลำดับ)

2. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ พายเรือ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อย ($r = 0.155$)

ตาราง 57 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางการศึกษา กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางการศึกษา	รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง และนันทนาการโดยรวม		
	Pearson Correlation (r)	p	ระดับ ความสัมพันธ์
1. เทคนิคการดูแลและตกแต่งบ้าน	0.287*	.000	ค่อนข้างน้อย
2. ทำอาหาร ขนม	0.241*	.000	ค่อนข้างน้อย
3. ดูแลความงาม	0.181*	.000	น้อย
4. ส่งเสริมบุคลิกภาพและการแต่งกาย	0.151*	.001	น้อย
โดยรวม	0.258*	.000	ค่อนข้างน้อย

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 57 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางการศึกษา กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมทางการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.258$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

1. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ เทคนิคการดูแลและตกแต่งบ้าน และทำอาหารขนม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.287$ และ 0.241 ตามลำดับ)

2. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ ดูแลความงาม และส่งเสริมบุคลิกภาพและการแต่งกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อย ($r = 0.181$ และ 0.151 ตามลำดับ)

ตาราง 58 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว	รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม		
	Pearson Correlation (r)	p	ระดับ ความสัมพันธ์
1. เชงนิเวศน์	0.281*	.000	ค่อนข้างน้อย
2. ชมวิถีชีวิตชนบท	0.235*	.000	ค่อนข้างน้อย
3. เชงเกษตร	0.193*	.000	น้อย
4. เชงประวัติศาสตร์	0.170*	.000	น้อย
5. เชงสุขภาพ	0.167*	.000	น้อย
โดยรวม	0.238*	.000	ค่อนข้างน้อย

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 58 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมท่องเที่ยว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.238$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

1. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ เชงนิเวศน์ และชมวิถีชีวิตชนบท มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.281$ และ 0.235 ตามลำดับ)

2. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ เชงเกษตร เชงประวัติศาสตร์และเชงสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อย ($r = 0.193$ 0.170 และ 0.167 ตามลำดับ)

ตาราง 59 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางกาย กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางกาย	รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม		
	Pearson Correlation (r)	p	ระดับ ความสัมพันธ์
1. แบดมินตัน	0.330*	.000	ค่อนข้างน้อย
2. วิ่ง	0.174*	.000	น้อย
3. ว่ายน้ำ	0.172*	.000	น้อย
4. โยคะ	0.070	.080	-
5. แอโรบิก	0.041	.209	-
โดยรวม	0.215*	.000	ค่อนข้างน้อย

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 59 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางกาย กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.215$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

1. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ แบดมินตัน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.330$)

2. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ วิ่งและว่ายน้ำ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อย ($r = 0.174$ และ 0.172 ตามลำดับ)

3. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในข้อ โยคะและแอโรบิก ไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม

ตาราง 60 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทาง
 ศาสนา กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม ของสตรีวัยทำงาน

รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางศาสนา	รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม		
	Pearson Correlation (r)	p	ระดับ ความสัมพันธ์
1. ทำบุญ	0.200*	.000	น้อย
2. วันสำคัญทางศาสนา	0.193*	.000	น้อย
3. นั่งสมาธิ	0.177*	.000	น้อย
4. สันทนาการ	0.125*	.006	น้อย
5. ทำความสะอาดวัด	0.086*	.043	น้อย
โดยรวม	0.182*	.000	น้อย

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 60 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางศาสนา กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมทางศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อย ($r = 0.182$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างทุกข้อ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อย ($r = 0.086 - 0.200$)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สตรีวัยทำงานช่วงอายุระหว่าง 25-60 ปี ซึ่งเป็นบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,453,417 ล้านคน (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม)

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ สตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นบุคคล ที่อยู่ในวัยทำงานขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จะเก็บข้อมูลใช้วิธีการคำนวณจากสูตรของยามานะ (กัลยา, 2540 อ้างถึง Yamana, 1973) โดยการกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% หรือยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05

ฉะนั้นขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 385 ตัวอย่าง และสำรองไว้ 15 คน รวมเป็นขนาด ตัวอย่างทั้งหมด 400 ตัวอย่าง

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้น (Multi Stage) โดยมีลำดับดังนี้

ขั้นที่ 1. การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

เป็นวิธีจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งตามเขตปกครองของกรุงเทพมหานคร ออกเป็น 6 กลุ่มการปกครองตามแบบการบริหารและการปกครองของกรุงเทพมหานคร (วรชัย ทองไทย, 2544, น.7) ประกอบด้วย

1.1 กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์ มี 9 เขต ได้แก่ เขตพระนคร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตสัมพันธวงศ์ เขตบางรัก เขตบางซื่อ เขตดุสิต เขตพญาไท เขตราชเทวี เขตปทุมวัน

1.2 กลุ่มเขตบูรพา มี 9 เขต ได้แก่ เขตดอนเมือง เขตสายไหม เขตหลักสี่ เขตบางเขน เขตจตุจักร เขตลาดพร้าว เขตบึงกุ่ม เขตวังทองหลาง เขตบางกะปิ

1.3 กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ มี 7 เขต ได้แก่ เขตทวีวัฒนา เขตตลิ่งชัน เขตบางพลัด เขตบางกอกน้อย เขตภาษีเจริญ เขตบางกอกใหญ่ เขตหนองแขม

1.4 กลุ่มเขตกรุงธนบุรีใต้ มี 8 เขต ได้แก่ เขตบางแค เขตบางบอน เขตจอมทอง เขตธนบุรี เขตคลองสาน เขตราชบุรีบูรณะ เขตบางขุนเทียน เขตทุ่งครุ

1.5 กลุ่มเขตเจ้าพระยา มี 9 เขต ได้แก่ เขตสาทร เขตห้วยขวาง เขตวัฒนา เขตดินแดง เขตคลองเตย เขตบางคอแหลม เขตยานนาวา เขตบางนา เขตพระโขนง

1.6 กลุ่มเขตศรีนครินทร์ มี 8 เขต ได้แก่ เขตประเวศ เขตสวนหลวง เขตลาดกระบัง เขตคลองสามวา เขตหนองจอก เขตคันนายาว เขตมีนบุรี เขตสะพานสูง

จับฉลากกลุ่มละ 1 เขตตัวอย่างได้ 6 เขตดังนี้

กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์	สุ่มตัวอย่างได้	เขตพระนคร
กลุ่มเขตบูรพา	สุ่มตัวอย่างได้	เขตดอนเมือง
กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ	สุ่มตัวอย่างได้	เขตหนองแขม
กลุ่มเขตกรุงธนบุรีใต้	สุ่มตัวอย่างได้	เขตบางแค
กลุ่มเขตเจ้าพระยา	สุ่มตัวอย่างได้	เขตยานนาวา
กลุ่มเขตศรีนครินทร์	สุ่มตัวอย่างได้	เขตลาดกระบัง

ขั้นที่ 2. สุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) เป็นการเก็บข้อมูลแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาร่วมของสตรี วัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครโดยแบ่งตามสัดส่วนประชากรในแต่ละเขตให้เท่ากัน คำนวณจาก จำนวนตัวอย่าง และจำนวนเขตตัวอย่าง ได้ตัวอย่างในแต่ละเขตดังนี้

เขตปกครองของกรุงเทพมหานคร	กลุ่มตัวอย่าง	จำนวนเขต	อัตรา %	จำนวนตัวอย่าง (คน)
กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์	เขตพระนคร	9	18	72
กลุ่มเขตบูรพา	เขตดอนเมือง	9	18	72
กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ	เขตหนองแขม	7	14	56
กลุ่มเขตกรุงธนบุรีใต้	เขตบางแค	8	16	64
กลุ่มเขตเจ้าพระยา	เขตยานนาวา	9	18	72
กลุ่มเขตศรีนครินทร์	เขตลาดกระบัง	8	16	64
รวม		50	100	400

ขั้นที่ 3. การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามโดยวิธี สะดวก (Convenience Sampling) ซึ่งผู้วิจัยจะใช้แบบสอบถามกับสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี เป็นบุคคลที่อยู่ในวัยทำงานใน เขตกรุงเทพมหานคร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เป็นผู้แจกแบบสอบถามให้กับสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี เป็นบุคคลที่อยู่ในวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 400 ชุด โดยทำการเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มเป้าหมาย พร้อมทั้งชี้แจงข้อมูลและขอเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้การวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับ รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และรูปแบบการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นมาใหม่ โดยแบ่งโครงสร้างของแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับคุณสมบัติพื้นฐานของกลุ่มสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้าน อายุ สถานภาพ ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ จุดมุ่งหมายที่ทํานํ้ากิจกรรมนันทนาการ สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วย กัน เป็นประจำ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของกลุ่มสตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่

- กิจกรรมเกมกีฬา
- กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์
- กิจกรรมท่องเที่ยว
- กิจกรรมครอบครัว
- กิจกรรมกลางแจ้ง
- กิจกรรมทางธรรมชาติ
- กิจกรรมทางศาสนา
- กิจกรรมอาสาสมัคร
- กิจกรรมสื่อเทคโนโลยี

กิจกรรมทางศึกษา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของกลุ่มสตรี
วัยทำงาน อายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่

ความสำคัญ

ความพึงพอใจ

ความสนใจ

ความเข้มข้น

การเป็นศูนย์กลางของชีวิต

การมีความหมายกับชีวิต

**ข้อคำถามเกี่ยวกับเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของกลุ่ม
สตรีวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 24 ข้อ**

การทดสอบเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถาม ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นผู้วิจัย
ได้นำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Index of Item-Objective
Congruence) โดยได้ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา 0.6 – 1.0

จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมี
ส่วนร่วมการใช้ เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครหาค่าความเชื่อมั่นหรือความเที่ยง
(Reliability) ก่อนนำไปใช้จริงโดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) จำนวน 30 ท่าน แล้วนำ
ผลที่ได้ มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นหรือความเที่ยง (Reliability) ด้วยการใส่สูตรวัดค่าสัมประสิทธิ์
แอลฟา (α - Coefficient) ของคอนบราค (Cronbach Alpha Coefficient) ผลการวิเคราะห์ค่าความ
เชื่อมั่นแบบสอบถาม รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรี
วัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.92

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วม
การใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถึ
ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One Way
ANOVA) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation
Coefficient, R_{xy}) เพื่อเปรียบเทียบความสัมพันธ์ รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมี
ส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรี วัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้เสนอการสรุปข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสตรีวัยทำงาน จำนวน 400 คน ประกอบด้วย อายุ สถานภาพ ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ จุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรมนันทนาการ สถานที่ที่ต้องการทำกิจกรรมนันทนาการ และบุคคลที่ทำกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ จำนวนและร้อยละของสตรีวัยทำงาน จำแนกตามอายุ จะเห็นว่า สตรีวัยทำงานมีช่วงอายุ 25 – 28 ร้อยละ 28.00 ช่วงอายุ 29 – 32 ปี ร้อยละ 28.75 ช่วงอายุ 33 – 38 ปี ร้อยละ 26.00 และช่วงอายุ 39 – 60 ปี ร้อยละ 17.25 จะเห็นว่า สตรีวัยทำงานประมาณครึ่งหนึ่งยังโสดอยู่ (ร้อยละ 53.75) รองลงมาคือสมรสแล้ว (ร้อยละ 43.00) ส่วนที่เหลืออีกเล็กน้อยมีสถานภาพแยกกันอยู่และหย่าร้าง (ร้อยละ 1.75 และ 1.50 ตามลำดับ) สตรีวัยทำงานเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 93.25) ส่วนที่เหลืออีกเล็กน้อยนับถือศาสนาคริสต์ อิสลามและอื่น ๆ (ร้อยละ 3.00 1.00 และ 2.75 ตามลำดับ) สตรีวัยทำงานส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 84.25) ส่วนที่เหลือสำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาโท มัธยมศึกษาตอนปลาย ปริญญาเอกและประถมศึกษา (ร้อยละ 8.25 5.75 1.50 และ 0.25 ตามลำดับ) สตรีวัยทำงานครึ่งหนึ่งเป็นพนักงานหน่วยงานเอกชน (ร้อยละ 50.00) รองลงมาเป็นข้าราชการ พนักงานหน่วยงานรัฐหรือรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 29.00) และทำธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย (ร้อยละ 14.25) จะเห็นว่า สตรีวัยทำงานเกือบครึ่งหนึ่งทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลาย มีความสุข (ร้อยละ 42.81) รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง (ร้อยละ 28.41 และ 26.12 ตามลำดับ) สตรีวัยทำงานประมาณครึ่งหนึ่งเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อน (ร้อยละ 50.25) รองลงมาคือ กับบุตรหลาน และกับญาติพี่น้อง (ร้อยละ 21.50 และ 13.75 ตามลำดับ)

ตอนที่ 2 รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ระดับรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน โดยรวมและรายด้าน พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.20) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมสื่อเทคโนโลยี และกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.64 และ 3.49 ตามลำดับ) และต้องการกิจกรรมทางการศึกษา กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมครอบครัว

กิจกรรมทางกาย กิจกรรมท่องเที่ยว กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมกลางแจ้ง และกิจกรรมทางธรรมชาติ ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.39 3.38 3.34 3.16 3.15 3.08 2.80 และ 2.73 ตามลำดับ)

ตอนที่ 3 รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ระดับการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับ รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน โดยรวมและรายด้าน พบว่า สตรีวัยทำงานเห็นด้วยมาก กับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้ เวลาว่างและนันทนาการ (ค่าเฉลี่ย 3.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยทำงานเห็นด้วยมาก กับการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง ด้านความพึงพอใจ (ค่าเฉลี่ย 3.84) ด้านความสนใจ (ค่าเฉลี่ย 3.78) ด้านความ เข้มข้น (ค่าเฉลี่ย 3.72) ด้านความสำคัญ (ค่าเฉลี่ย 3.61) และด้านการมีความหมายกับชีวิต (ค่าเฉลี่ย 3.41) และเห็นด้วยปานกลางกับการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการเป็นศูนย์กลางของ ชีวิต (ค่าเฉลี่ย 3.26)

ตอนที่ 4 ผลของอายุต่อ รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับ รูปแบบกิจกรรมการ ใช้เวลาว่างของ สตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน ดังนี้

1.ด้านความพึงพอใจโดยรวม จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ย ความ คิดเห็นในข้อนี้มีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วม มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มี อายุ 29 – 32 ปี และ อายุ 33 – 38 ปี

2.ด้านความสนใจจะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็น ในข้อ โดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบและความคิดเห็นใน ข้อฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็นเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง มากกว่าสตรีวัย ทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60

3.ด้านความเข้มข้น พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็น ในข้อฉัน คาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ มากกว่า สตรีวัย ทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 – 60

4.ด้านความสำคัญ พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็น ในข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ของฉัน มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 - 60 และสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็น ในข้อ แม้ว่าฉันจะมีงานที่ยุ่ง แต่ก็ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี และอายุ 39 - 60

5.ด้านการมีความหมายกับชีวิต พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันได้แสดงออกถึงตัวตนของตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ความคิดเห็นในข้อ ฉันรู้สึกขาดรสชาติในชีวิต หากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาที่ชื่นชอบและความคิดเห็นในข้อ ฉันไม่ทราบว่าจะทำอะไรหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี และอายุ 39 - 60

6.ด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25 – 28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ สำหรับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ฉันพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ ความคิดเห็นในข้อ ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา ความคิดเห็นในข้อ ฉันรู้สึกว่าต้องรับผิดชอบกับกิจกรรมที่ต้องการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง และความคิดเห็นในข้อ ฉันจะทุ่มเทการใช้เวลาว่างที่ตนเองชื่นชอบให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29 – 32 ปี อายุ 33 – 38 ปี และอายุ 39 - 60

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ด้านความพึงพอใจโดยรวมของสตรีวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกัน พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง ด้านความพึงพอใจโดยรวม ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นในข้อ ฉันมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25-28 ปี อายุ 29-32 ปี อายุ 33-38 ปี และอายุ 39-60 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันมีความภาคภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วม เท่ากับ 3.71 , 3.42 , 3.34 และ 3.57 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีอายุ 25-28 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในข้อ ฉันมีความภาคภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วม มากกว่าสตรีวัยทำงานที่มีอายุ 29-32 ปี และอายุ 33-38 ปี

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่าง รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับ รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับ รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน โดยรวมและรายด้าน กับ รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานโดยรวม พบว่า ความต้องการกิจกรรม การใช้เวลาว่างโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวก กับ รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.401$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ และด้านกิจกรรม ครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($r = 0.431$ และ 0.409 ตามลำดับ)

2. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ กิจกรรมสื่อเทคโนโลยี กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมทางการศึกษา กิจกรรมท่องเที่ยว และกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ รูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างน้อย ($r = 0.396$ 0.344 0.298 0.288 0.258 0.238 และ 0.215 ตามลำดับ)

3. รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมทางศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการ มีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อย ($r = 0.182$)

อภิปรายผล

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับ รูปแบบการมีส่วนร่วมใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

จากผลการศึกษาที่พบว่า สตรีวัยทำงานมีรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายได้ พบว่า สตรีวัยทำงานต้องการกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสื่อสารสนเทศและเทคโนโลยี กิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ และกิจกรรมด้านการศึกษามากที่สุดเป็น 3 อันดับแรก ในด้านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสื่อสารสนเทศและเทคโนโลยีจะสอดคล้องกับ เคลลี (Kelly, 1996) ที่พบว่ารูปแบบของการใช้เวลาว่างในชุมชนของประเทศสหรัฐอเมริกาที่นิยมที่สุดจะเป็นกิจกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและเพื่อนๆ รองลงมาคือการ การหาความเพลิดเพลินผ่านการช้อปปิ้งของสื่อสารสนเทศต่างๆ เช่น การดูโทรทัศน์ และกิจกรรมอื่นๆ ที่เคลลี (Kelly, 1996) ก็เป็นกิจกรรมด้านการศึกษาผ่านการหาความรู้และพัฒนาทักษะใหม่ๆ เช่น การทำสวน การตกแต่งงาน งานศิลปะและงานฝีมือ การล่าสัตว์ เป็นต้น

ในด้านกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์จะสอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554: 37) ที่ระบุว่าเป้าหมายของกิจกรรมการใช้เวลาว่างจะช่วยให้บุคคลมีความสุข ช่วยสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อีกทั้งจะช่วยให้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงการ

พัฒนาการทำงานร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย ส่วนด้านการศึกษาจะพบว่าสอดคล้องกับแนวคิดของ แดทติโล (Dattilo, 2002) ที่ระบุว่าการใช้เวลาว่างเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผ่านการสร้างความรู้หรือทักษะต่างๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอนที่ 2 รูปแบบการมีส่วนร่วมใการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ผลการศึกษาพบว่า สตรีวัยทำงานส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างมากกับการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง ทั้งด้านความพึงพอใจ ความสนใจ และความเข้มข้น สอดคล้องกับการศึกษาเฮนเดอร์สันและคณะ (Henderson et al., 1999: 268) ที่ระบุว่าเรื่องของเพศและสิทธิของผู้หญิงจะมีบทบาทของตนเองในสังคมได้อย่างอิสระมากขึ้น การใช้เวลาว่างกับกิจกรรมต่างๆ จะได้รับความสนใจมากขึ้น เช่นเดียวกันกับ รัสเซล (Russell, 2005: 383-386) ที่ระบุว่าบทบาทของสตรีมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลามุมหลักด้านความเสมอภาคทางสังคมของชายและหญิงมีมากขึ้น สตรีจึงมีความสนใจในการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีอื่นเป็นการสะท้อนความเสมอภาคระหว่างเพศ อีกทั้งยังกล่าวถึงองค์การนานาชาติสำหรับผู้หญิง (National Organization for Women: NOW) ที่มีเป้าหมายในการให้ความสนใจในเรื่องของความเสมอภาคและความเท่าเทียมกันผ่านประเด็นการเลือกใช้เวลาว่างของสตรี และสอดคล้องกับ โรเจอร์ (Rojek, 2010; citing Henderson; et al. 1989) ที่ระบุว่าการศึกษาที่สตรีมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างอาจทำให้สตรีรู้สึกว่าเป็นอิสระจากข้อจำกัดทางเพศ ซึ่งทำให้สามารถเพิ่มขีดความสามารถให้ตนเองเพิ่มขึ้น

ตอนที่ 3 ผลของอายุต่อ รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ผลการศึกษาพบว่า ช่วงอายุส่งผลต่อรูปแบบของการใช้เวลาว่างของสตรี ทั้งในด้านภาพรวม ด้านความสนใจ ด้านความเข้มข้น การให้ความสำคัญ ด้านการให้ความหมายของชีวิต และด้านการเป็นศูนย์กลางของชีวิต โดยจะพบว่าช่วงอายุที่น้อย (25-28 ปี) จะมีค่าเฉลี่ยในทุกด้านสูงกว่าสตรีที่อยู่ในช่วงอายุสูงกว่า (29-32 ปี, 39-60 ปี) สอดคล้องกับการศึกษาของเอ็ดจิงตัน และคณะ (Edgington et al., 1998: 147-150) ที่ระบุว่า ผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 18-30 ปี) มีความสนใจในการร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รวมไปถึงยังเป็นช่วงแรกของการจบการศึกษา จะมองเห็นโอกาสของการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และพัฒนาความสามารถของตนเองเพื่อเพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2533) ที่แบ่งช่วงอายุที่เป็นวัยการศึกษาเล่าเรียนอยู่ช่วงอายุ 7-25 ปี และวัยทำงานอยู่ที่ช่วงอายุ 26-65 ปี จะเห็นได้ว่าช่วงอายุในทางวิจัยที่ให้ระดับความสำคัญในรูปแบบของการใช้เวลาว่างมากที่สุดคือ ช่วงอายุ 25-28 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่พ้นผ่านช่วงเวลาแห่งการศึกษาเล่าเรียนมาไม่นาน จึงยังคงมีความสนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ มากกว่าคนที่อยู่ในช่วงอายุที่มากกว่า และสอดคล้องชลธิธา แสงใสแก้ว (2553) ที่พบว่า

ปัจจัยด้านอายุมีความสัมพันธ์กับการวางแผนในการใช้เวลาในการทำงานของบุคลากรในกองบรรณาธิการสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน))

ตอนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างสัมพันธ์กับรูปแบบการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างในภาพรวม โดยเมื่อพิจารณารายด้านของกิจกรรมจะพบว่า รูปแบบของกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างจากมากไปน้อย ได้แก่ ด้านการสร้างความสัมพันธ์และด้านกิจกรรมครอบครัว ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ ด้านกิจกรรมสื่อบันเทิง เทคโนโลยี ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร ด้านกิจกรรมกลางแจ้ง ด้านกิจกรรมทางการศึกษา ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว ด้านกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมทางศาสนา ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของมิวริริ (Muiruri, 1994) ที่พบว่าสตรีจะชอบใช้เวลาว่างในบริเวณใกล้ๆบ้าน มีค่าใช้จ่ายไม่มาก และมีความสะดวก เช่น การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและคนในครอบครัว กิจกรรมสื่อบันเทิงผ่านการดูโทรทัศน์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ เฮกเทอร์และฮูดา (Akhter & Huda, 2006) ที่พบว่ารูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างสตรีนิยมทำ จะประกอบไปด้วยการพบปะเพื่อน การดูทีวี การฟังเพลง การอ่านหนังสือ ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาเฉพาะในกลุ่มของวัยรุ่นผู้หญิงก็จะพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของ มณฑิรา ชุนลิ้ม (2549: บทคัดย่อ) จะพบว่า รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนิสิตหอพักมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่นิสิตเข้าร่วมมากที่สุด ก็คือ กิจกรรมการอ่านและงานอดิเรก เช่น ฟังเพลง ร้องลงมาคือ กิจกรรมนอกสถานที่ กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง และกิจกรรมด้านทักษะ เช่น ศิลปหัตถกรรมและดนตรี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่า รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานยังมีเพียงระดับปานกลาง ควรมีการส่งเสริมและพัฒนาารูปแบบของกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจของสตรี มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายเหมาะสมกับกายภาพและการใช้ชีวิตของสตรี ควรมุ่งเน้นกิจกรรมด้านสื่อบันเทิง เทคโนโลยี กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ และการพัฒนาองค์ความรู้และทักษะต่างๆ มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมผ่านหลากหลายช่องทาง และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการส่งเสริมให้สตรีที่มี

อายุในกลุ่ม 39-61 ปี ได้มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ตรงกับความสนใจ หรืออาจจะเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ในสถานที่หรือเวลาที่มีความยืดหยุ่นและปรับเหมาะได้ตามความเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแนวทางในการส่งเสริมให้สตรีวัยทำงานได้มีกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพิ่มมากขึ้น
2. ควรมีการพัฒนาตัวกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับความต้องการของสตรีวัยทำงานในแต่ละช่วงวัย หรือแต่ละกลุ่มอาชีพ เป็นต้น
3. ควรมีการศึกษาแนวทางของรูปแบบการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับรูปแบบการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างมากขึ้น



บรรณานุกรม

- Alderfer. (1989). Theories Reflecting My Personal Experience and Life Development. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 25(4), 351-365.
- Bammel. G. & Burrus-Bammel L.L. (1997). Leisure & Human Behavior (3rd ed.). *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 12(1), 145-146.
- Dattilo. (2008). *Leisure education program planning: A systematic approach* (r. ed.). State College: PA: Venture Publishing.
- Edginton et al. (2015). *Managing recreation, parks, & leisure services : an introduction* (4th ed.): Champaign, IL : Sagamore.
- Freisinger et al. (2019). Mortality after use of paclitaxel-based devices in peripheral arteries: a real-world safety analysis. *European Heart Journal*.
- French. W.L. and Bell. C.H. (1999). *Organization Development: Behavioural Science Interventions for Organization Improvement*. Upper Saddle River.: Prentice-Hall.
- Godbey. (2008). LEISURE STYLE AND HEALTH AMONG OLDER ADULTS: DOES STYLE MATTER TO HEALTH? *Gerontologist*, 48, 13-13.
- Henderson and et al. (1999). High-Level Scene Perception. *Annual review of psychology*, 50, 243-271.
- Hood Colleen, และ Carruthers Cynthia. (2007). Enhancing Leisure Experience and Developing Resources: The Leisure and Well-Being Model, Part II. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 298-325.
- Kelly. (1982). Credibility and the Hand-Held Calculator. *Drug Intelligence & Clinical Pharmacy*, 16(6), 493-494.
- Kelly. (1996). The social psychology of collective action: Identity, injustice and gender. In *The social psychology of collective action: Identity, injustice and gender*. (pp. xiii, 226-xiii, 226): Taylor & Francis.
- Kraus Richard. (1997). *Recreation programming : a benefits-driven approach*: Boston : Allyn and Bacon.
- Mahoney, และ Stattin. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The

- role of structure and social context. *Journal of adolescence*, 23, 113-127.
- Mannell, และ Kleiber. (2006). *Psychology and Social Psychology and the Study of Leisure* (109-124).
- Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice. (2nd ed)*. IL: Sagamore Publishing.
- National Recreation and Park Association. (2005). *Management Park and Recreation Agencies*. VA: NRPA.
- Orthner. (1974). Leisure Styles and Family Styles: The Need for Integration. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 45(9), 43-45.
- Russell. (2008). *Leisure program planning and delivery*. the United States of America: Seridan Books.
- Shaw. (2005). *Old house new home : stylish modern living in a period setting*. New York: Ryland Peters & Small.
- Stumbo N.J.; & Peterson C.A. (2004). Therapeutic Recreation Program Design.
- Wood et al. (1989). Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.
- กรมพลศึกษา. (2555). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.
- กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, ก. ส.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2540). การวิเคราะห์สถิติ: สถิติเพื่อการตัดสินใจ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณิต เขียววิชัย. (2531). หลัคนันทนาการ. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จันทร์ ผ่องศรี. (2537). นันทนาการ: กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรวุฒิ หลอมประโคน, และ ประพล เปรมทองสุข. (2555). รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- ชลธิชา แสงใสแก้ว. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการใช้เวลาของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร.

- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). นันทนาการ: กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). การนันทนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 1.): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพมาศ แซ่เสี้ยว. (2550). การปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง กับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการแห่งชาติ เพื่อการวิจัย และพัฒนาระบบ พฤติกรรมไทย.
- ปรียาพร วงศ์บุตรโวจน์. (2535). จิตวิทยาการบริหารงานบุคคล. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2560. (2560, 13 มิถุนายน). ราชกิจจานุเบกษา (เล่ม 134 ตอนที่ 63ก, น.2). สืบค้นจาก <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2560/A/063/1.PDF>
- พัชราภรณ์ กระบวนรัตน์. (2546). ประสิทธิภาพในการให้บริการของเจ้าหน้าที่ฝ่ายบริการงานทั่วไป โรงพยาบาลตากสิน สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลบัณฑิต). สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, ราชบุรี.
- มณฑิรา ชุนลิ้ม. (2549). การศึกษารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง และความต้องการการให้บริการ การใช้เวลาว่างของนิสิตหอพัก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (ปริญญาานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- มณฑิรา สุวรรณมณีรัตน์. (2553). ความต้องการพัฒนาตนเองของบุคลากร เทศบาลตำบลแหลมฉบัง อำเภอลำลูกเกด จังหวัดตราด. มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- รัชณี ลาขโวจน์. (2527). การใช้เวลาว่างและนันทนาการของวัยรุ่น (เอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม). กรุงเทพฯ: อัดสำเนา.
- วรชัย ทองไทย. (2544). รายงานสำรวจข้อมูลพื้นฐาน รอบ กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2542). ปัญหาและความต้องการของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. In. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- วิจิตร อาวะกุล. (2540). การฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2558). การพัฒนาเว็บไซต์สารสนเทศสถานประกอบการคุณภาพการศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารคณะพลศึกษา ปีที่ 18, เล่มที่ 1 (ม.ค.-มิ.ย. 2558), หน้า 256-267.
- วิมลมาลย์ สมคะเน. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับ

- สตรีวัยทำงาน. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาคุุษาฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. http://thesis.swu.ac.th/swudis/Spo_Rec_Tou/Wimonmarn_S.pdf
- http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000413745&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_REC_ORDS&service_type=MEDIA
- ศรีชล ฉายาพงษ์. (2553). ศึกษาความต้องการพัฒนาตนเองของข้าราชการตำรวจ ชั้นสัญญาบัตร และชั้นประทวนกองบังคับการอำนวยการตำรวจภูธรภาค 2 ในสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ. (ปริญญาญชนิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์, สมชาย หิรัญกิตติ, และ ธีรบรรณ ตั้งสินทรัพย์ศิริ. (2550). การจัดการและพฤติกรรมองค์กร. กรุงเทพฯ: ธีระฟิล์มและไซเท็กซ์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเจ็ด พ.ศ. 2555-2559. กรุงเทพฯ: สำนักงาน.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ, ก. (2550). คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 1..): กรุงเทพฯ : สำนัก.
- สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน). (2547). กรอบแนวทางการประเมินคุณภาพภายนอกระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน).
- สุรเชษฐ์ ชาญสุมาส. (2556). เอกสารประกอบการเรียนนันทนาการเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: บริษัท เอดิชั่นเพรสโปรดักส์ จำกัด.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). นันทนาการกับการใช้เวลาว่าง (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: เอดิชั่นเพรสโปรดักส์.
- สุสัณหา ยิ้มแย้ม และคณะ. (2558). การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. พยาบาลสาร, 42(ฉบับพิเศษ), 129 – 140.
- อภินันท์ สิริรัตนจิตต์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. วารสารบรรณศาสตร์ มศว ปีที่ 8, ฉบับที่ 1 (ม.ค.-มิ.ย. 2558), หน้า 26-37.

อรุณ รักธรรม. (2527). หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร (พิมพ์ครั้งที่ 3..). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

เอนก ช้างน้อย. (2532). นันทนาการ การใช้เวลาว่าง. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). เอกสารประกอบการสอน นันทนาการกับสังคม = *Recreation and society* : พล 531 : PE 531: กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมการใช้เวลารว่างกับรูปแบบการมีส่วนร่วม
การใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลารว่างและการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่างของสตรีวัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งจะไม่เกิดผลต่อบุคคลที่ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

แบบสอบถามชุดนี้ มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการการกิจกรรมการใช้เวลารว่าง

ตอนที่ 3 แบบประเมินการมีส่วนร่วมการใช้เวลารว่าง

ข้อมูลจากแบบสอบถามนี้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ ขอให้ผู้ตอบแบบสอบถามโปรดตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้มากที่สุด และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัย มา ณ โอกาสนี้

นางสาว กรรณิการ์ ภัคดีวิเศษ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. อายุ
อายุ.....ปี
2. สถานภาพ
() โสด () สมรส
() แยกกันอยู่ () หย่าร้าง () อื่นๆ.....
3. ศาสนา
() พุทธ () คริสต์
() อิสลาม () อื่นๆ.....
4. ระดับการศึกษา
() ประถมศึกษา () มัธยมศึกษาตอนต้น
() มัธยมศึกษาตอนปลาย ()ปริญญาตรี
() ปริญญาโท () ปริญญาเอก
() อื่นๆ.....
5. จุดมุ่งหมายที่ท่านทำกิจกรรมนันทนาการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() เพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง () เพื่อต้องการความสนุกสนาน
() เพื่อต้องการให้ผ่อนคลาย และมีความสุข () เพื่อต้องการแข่งขันกีฬา
() อื่นๆ (โปรดระบุ).....
6. สถานที่ที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
() ที่บ้าน
() ที่โรงเรียน
() ที่ลานกิจกรรม/ลานเอนกประสงค์ของราชการ
() ที่ลานกิจกรรม/ลานเอนกประสงค์ของเอกชน
() ที่ศูนย์เยาวชน
() อื่นๆ (โปรดระบุ).....
7. บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ
() พ่อแม่ ()ญาติ/พี่-น้อง
() เพื่อน () อื่นๆ.....

แบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เรื่อง ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ท่านเลือกแต่ละข้อและโปรดตอบทุกข้อ

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
กิจกรรมทางกาย					
1.ว่ายน้ำ					
2.แอโรบิค					
3.โยคะ					
4.แบดมินตัน					
5.วิ่ง					
อื่นๆ.....					
กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์					
6.กิจกรรมพบปะสังสรรค์ เช่น ชมรม ,coffee time, hang out เป็นต้น					
7.กิจกรรมการเข้าร่วมการแข่งขัน เช่น กีฬา,บอร์ดเกม เป็นต้น					
8.กิจกรรมเทศกาลสำคัญในออฟฟิศ เช่น วันคริสมาส,วันสงกรานต์ เป็นต้น					
9.กิจกรรมสัมนา อบรม เช่น walk relly เป็นต้น					
10.กิจกรรมสร้างความสามัคคีในองค์กร เช่น ทานอาหารกลางวันร่วมกัน,แชร์เพลงระหว่างทำงาน เป็นต้น					
อื่นๆ.....					

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
กิจกรรมท่องเที่ยว					
11.กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงนิเวศ					
12.กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์					
13.กิจกรรมท่องเที่ยวชมวิถีชีวิตชนบท					
14.กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ					
15.การท่องเที่ยวเชิงเกษตร					
อื่นๆ.....					
กิจกรรมครอบครัว					
16.กิจกรรมทำอาหารร่วมกัน					
17.กิจกรรมบอร์ดเกมหรือการ์ดเกม					
18.กิจกรรมทำของDIY					
19.กิจกรรมกินข้าว,ดูหนัง,ไปเที่ยวสถานที่ต่างๆ					
20.กิจกรรมช่วยกันตกแต่งบ้านและสวน					
อื่นๆ.....					
กิจกรรมกลางแจ้ง					
21.กิจกรรมปั่นจักรยาน					
22.กิจกรรมเดินป่า					
23.กิจกรรมพายเรือ					
24.กิจกรรมสวนสนุก					
25.กิจกรรมค่ายพักแรม					
อื่นๆ.....					

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
กิจกรรมทางธรรมชาติ					
26.กิจกรรมส่องนก					
27.กิจกรรมตกปลาและตกหมึก					
28.กิจกรรมล่องแพ					
29.กิจกรรมทางทะเล					
30.กิจกรรมปลูกต้นไม้					
อื่นๆ.....					
กิจกรรมทางศาสนา					
31.กิจกรรมทำบุญ					
32.กิจกรรมสันทนาการธรรม					
33.กิจกรรมทำความสะอาดวัด					
34.กิจกรรมนั่งสมาธิ					
35.กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา					
อื่นๆ.....					
กิจกรรมอาสาสมัคร					
36.จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ					
37.จัดกิจกรรมสำหรับผู้ด้อยโอกาส					
38.จัดกิจกรรมอ่านหนังสือเสียง					
39.จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อสังคม					
อื่นๆ.....					
กิจกรรมสื่อเทคโนโลยี					
40.กิจกรรมถ่ายภาพกล้องและมือถือ					
41.กิจกรรมช้อปปิ้งออนไลน์					

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
กิจกรรมสื่อเทคโนโลยี					
42.กิจกรรมสื่อเครือข่ายสังคม เช่น facebook,instragram					
43.เกมดิจิทัล เช่น ROV, Pubg					
อื่นๆ.....					
กิจกรรมทางการศึกษา					
44.กิจกรรมการทำอาหาร ขนม					
45.กิจกรรมการดูแลความงาม เช่น เวียนทำเล็บ					
46.กิจกรรมเทคนิคการดูแลและ ตกแต่งบ้าน					
47.กิจกรรมส่งเสริมบุคลิกภาพและการแต่งกาย					
อื่นๆ.....					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 แบบประเมินการมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย



ลงในช่องว่างที่ท่านเลือกแต่ละข้อและโปรด

ตอบทุกข้อ

การมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง	ระดับการมีส่วนร่วม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ฉันแบ่งเวลาอย่างเพียงพอที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ					
2.กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบสร้างความสุขให้แก่ฉัน					
3.โดยปกติฉันต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ					
4.กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้ทำนั้นสร้างความประทับใจให้กับฉัน					
5.ฉันรู้สึกว่าจะต้องรับผิดชอบกับกิจกรรมที่ต้องการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง					
6.ฉันรู้สึกขาดรสชาติในชีวิตหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ					
7.แม้ว่าฉันจะมีงานที่ยุ่งแต่ก็ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
8.หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างฉันจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็มชีวิต					
9.การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นการแสดงให้เห็นถึงความปรารถนาของตนเอง					
10.กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบช่วยให้ค้นพบหลายสิ่งเกี่ยวกับตัวเอง					

การมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง	ระดับการมีส่วนร่วม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11.ฉันจะทุ่มเทการใช้เวลาว่างที่ตนเองชื่นชอบให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้นๆ					
12.ฉันได้แสดงออกถึงตัวตนของตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ					
13.ฉันสามารถกำหนดทางเลือกสำหรับการใช้เวลาว่างได้					
14.ฉันสามารถกำหนดขอบเขตและรูปแบบในการใช้เวลาว่าง					
15.การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป					
16.การเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำตัวเองส่งผลให้เกิดความอิสระในชีวิต					
17.ฉันชอบทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แม้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการเวลา					
18.กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ฉันได้สัมผัสถึงคุณค่าในตัวเอง					
19.กิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งไลฟ์สไตล์ของฉัน					
20.ฉันมีความภูมิใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้เข้าร่วม					
21.ฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็นเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเอง					
22.ฉันคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ					

การมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่าง	ระดับการมีส่วนร่วม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
23. สำหรับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ชื่นชอบ ฉันพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความ สมัครใจ					
24. ฉันไม่ทราบว่าจะทำอะไรหากไม่ได้เข้าร่วม กิจกรรมการใช้เวลาว่าง					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ สกุล ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. ชื่อ สกุล ว่าที่ร้อยตรี ดร.ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์.
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. ชื่อ สกุล ดร.สุเมธ หนกหลัง
ตำแหน่ง อาจารย์
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ สกุล ดร.วิมลมาลย์ สมคะเน
ตำแหน่ง อาจารย์
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยรามคำแหง
5. ชื่อ สกุล ดร.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์
ตำแหน่ง อาจารย์
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาววรรณิการ์ ภัคดีวิเศษ
วัน เดือน ปี เกิด	22 เมษายน 2536
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2548 มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนคริสตสงเคราะห์ พ.ศ.2551 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ จากวิทยาลัยเทคนิคดอนเมือง พ.ศ.2554 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) ผู้นำนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2563 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) การจัดการกีฬาและนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	66 หมู่ 5 ตำบลบึงกาสาม อำเภอหนองเสือ ปทุมธานี 12170