

วารสาร



คณะพลศึกษา

ปีที่ 14 เล่มที่ 2 เดือนกรกฎาคม - ธันวาคม 2554

JOURNAL OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION



ISSN 1513-3613

โต้งไม่ออกไฟ
24/5/55

วารสารคณะพลศึกษา

ปีที่ 14 เล่มที่ 2 เดือนกรกฎาคม - ธันวาคม 2554

เจ้าของ

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี คุภาวิบูลย์

ที่ปรึกษา

- คณบดีคณะพลศึกษา
- หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา
- หัวหน้าภาควิชาสุขศึกษา
- หัวหน้าภาควิชาสหนันทนาการ
- หัวหน้าภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

กรรมการและกองจัดการ

- นางสาวปรียาภรณ์ กุลศิริรัตน์
- นางสาวสุชีรา กองพารา
- นางปิยนันทนา เกียรติก้องทวี
- นางสาวจารีวรรณ หมั่นไชย
- นางสาวจุฑาทิพย์ มากนก

ผู้ทรงคุณวุฒิ

กองบรรณาธิการ

- รองศาสตราจารย์สุรีย์ จันทรโมลี
- รองศาสตราจารย์อารมณีน นาวากาญจน์
- รองศาสตราจารย์วินัส ปัทมภาสพงษ์
- รองศาสตราจารย์वासนา คุณาอภิสิทธิ์
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจพจน์
- ช่วยศาสตราจารย์นำชัย เลวลีย์
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวัตี พึ่งโพธิ์ทอง
- อาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ
- อาจารย์สุภาภรณ์ ศีลาเลิศเดชกุล
- อาจารย์อนันต์ มลารัตน์
- อาจารย์ศิริเชษฐ์ พูลทิพายนนท์
- อาจารย์อมรา วิสูตรานุกุล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่บทความและงานวิจัย
2. เพื่อใช้เป็นหลักฐานประกอบผลงานทางวิชาการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม
รองศาสตราจารย์ ดร.ภรรวี บุญชัย
รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง โกละ
รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์
รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หัตถ์นิยนา
รองศาสตราจารย์ ดร.รลรีน พิมลบรรยงก์
รองศาสตราจารย์ ดร.ดำรง สดาศักดิ์
รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นนรินทร์
รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์
รองศาสตราจารย์ ดร.สาตี สุภาภรณ์
รองศาสตราจารย์ ดร.สุปรานี ขวัญบุญจันทร์
รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติ
รองศาสตราจารย์ ดร.वासนา คุณาอภิสิทธิ์
รองศาสตราจารย์ ดร.กฤตกรณ์ ประทุมวงษ์
รองศาสตราจารย์ ดร.กัลยา กิจบุญชู
รองศาสตราจารย์ ดร.ภาโชค เมื่อกสุวรรณ
รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี
รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์
รองศาสตราจารย์สุรีย์ จันทรโมลี
รองศาสตราจารย์วินัส ปัทมภาสพงษ์
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจนท์
รองศาสตราจารย์นิริเดชน เชิดพุทธ

รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร
รองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง
รองศาสตราจารย์พริ้มเพรา ผลเจริญสุข
รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี
รองศาสตราจารย์ปิยะวัฒน์ จิราธรรมวัฒน์
รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน
รองศาสตราจารย์พฤทธิ คุภเศรษฐศิริ
รองศาสตราจารย์กิติมา สุรสนต์
รองศาสตราจารย์สุภาพร สุกสีเหลือง
รองศาสตราจารย์ ดร.อารมณีน นาวากาญจน์
รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณวรรณ สุขสม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ราตรี เรืองไทย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐยา แก้วมุกดา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมนี ศรีบุญ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่ออัน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี คุภาวิบูลย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลีย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร
อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์

อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์
อาจารย์ ดร.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม
อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช
อาจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ
อาจารย์ ดร.คุณันต์ พิษพรชัยกุล
อาจารย์ ดร.อัจฉริยา กลิยะพัท
อาจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล
อาจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย
อาจารย์ ดร.สุนทรีย์ ศิริอังกูร
อาจารย์ ดร.อนุสรณ์ มนตรี
อาจารย์ ดร.สุภาภรณ์ ศีลาเลิศเดชกุล
อาจารย์ ดร.ประภาพิมมัต ปรีวดี
อาจารย์ ดร.สุพชรินทร์ ปานอุทัย
อาจารย์ ดร.ปานพิมพ์ เชื้อพลากิจ
อาจารย์ ดร.นลินา ประไพรักษ์สิทธิ์
อาจารย์ ดร.วงศ์วิทย์ เสนะวงศ์
อาจารย์ ดร.อาพรพรรณชนิด ศิริแพทย์
อาจารย์ ดร.อนงค์ หาญสกุล
ดร.นพ.เกษม ไข่มุกด์
ดร.ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี
ดร.สุวัตร สิทธิหล่อ

บทความและข้อคิดเห็นใด ๆ ในวารสาร เป็นทัศนะของผู้เขียน คณะพลศึกษาไม่จำเป็นต้องเห็นชอบด้วยเสมอไป ผู้ใดประสงค์จะนำข้อความไปตีพิมพ์หรือเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เขียนโดยตรง



สารบัญ

หน้า

บทความทางวิชาการ

การเล่น... การเพิ่มคุณค่าและความหมายให้แก่ชีวิต 1 - 9

- สมควร โพธิ์ทอง

การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต 10 - 21

LEISURE EDUCATION TO PROMOTE QUALITY OF LIFE

- ศักดิ์สิทธิ์ เฉลิมพุฒพงษ์

รายงานการวิจัย

แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี
ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 22 - 32

MOTIVATION FOR SELECTING TO PLAY SOFTBALL OF UNDER-18 YEAR OLD

SOFTBALL PLAYERS IN EDUCATION AREA 12 IN 2009

- ประวิณ สุทธิสง่า
- นำชัย เลวัลย์
- วัฒนา สุทธิพันธ์

ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
อายุ 13-18 ปี โรงเรียนหอวัง ปีการศึกษา 2553 33 - 43

HEALTH - RELATED PHYSICAL FITNESS LEVELS OF SECONDARY SCHOOL

STUDENTS AGE 13 - 18 YEARS OLD AT HORWANG SCHOOL IN ACADEMIC YEAR 2010

- ชนันชนก ปล่องทอง
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์
- นำชัย เลวัลย์

ความพึงพอใจในการเรียนรู้สาระพลศึกษาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพะเยา ปีการศึกษา 2552 44 - 54

SATISFACTION OF FOURTH LEVEL STUDENT IN PHYSICAL EDUCATION ESSENCE

LEARNING IN CHACHOENSAO EDUCATIONAL SERVICE AREA IN ACADEMIC YEAR 2009

- เกวรินทร์ สีมาพล
- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
- นำชัย เลวัลย์

การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต LEISURE EDUCATION TO PROMOTE QUALITY OF LIFE

ศักดิภัทร์ เฉลิมพุฒิพงษ์*

Sakdipat Chalermputipong*

บทคัดย่อ

บทความนี้มีเป้าหมายเพื่ออธิบายถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง และแหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่าง ที่มีบทบาทต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งนี้ผู้เรียบเรียงได้เสนอเป็น 4 องค์ประกอบของแหล่งเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างที่มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ซึ่งได้แก่ การเรียนรู้ของแต่ละบุคคลในการใช้เวลาว่าง สถาบันครอบครัวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง สถาบันการศึกษากับการศึกษาการใช้เวลาว่างและสถาบันสังคมกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยทุกแหล่งองค์ประกอบในการใช้เวลาว่าง เป็นกระบวนการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ รวมถึงมวลประสบการณ์ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี อีกทั้งถ้าบุคคลใดตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่างนับได้ว่าบุคคลผู้นั้นมีเครื่องมือที่ดี ที่จะส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ: การศึกษาการใช้เวลาว่าง, คุณภาพชีวิต

บทนำ

มนุษย์ทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน ในแต่ละวันการใช้เวลาของคนมีความแตกต่างกัน บางคนมีการวางแผนเตรียมการเป็นอย่างดี บางคนก็ใช้เวลาเพื่อให้ผ่านไปวันๆ และยิ่งในปัจจุบันการแข่งขันในด้านธุรกิจทวีความรุนแรง ต่างคนต่างมุ่งแสวงหาผลประโยชน์ เงินตรา เพื่อความอยู่รอดและการมีชีวิตที่ดีขึ้น ส่งผลถึงการมีเวลาว่างที่ลดลง และบางคนยังขาดความรู้และทักษะในการใช้เวลาว่างที่มีอยู่น้อยนั้นอย่างชาญฉลาด เคราส์ (Kraus, 1971: 253) ได้ให้คำจำกัดความของเวลาว่าง (Leisure) คือ เวลาว่างจากกิจกรรมที่จำเป็นอื่นๆ ว่างจากการทำงานประจำ เวลานอน หรือเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน และที่ปรึกษาวิทยาสาร Leisure Today ได้ให้คำจำกัดความของเวลาว่างว่า "เวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่นอกเหนือจากการทำงานเสร็จสิ้นแล้ว และเป็นการช่วยเติมเต็มชีวิตของเขาให้สมบูรณ์" และยังให้อีกความหมายว่า ชั่วโมงของเวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่อิสระที่สามารถเพิ่มคุณค่าของมนุษย์ และเป็นผลิตผลของมวลสมาชิกในสังคม (Editorial Advisory Board, 1972: 15) การใช้เวลาว่างยังเป็นแนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Quality of Life) และการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง วิสเบอร์ก (Wisberg, 1996: 393-394)

* นิสิตปริญญาเอก หลักสูตร กีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว สาขาการจัดการนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มันดี (Mundy, 1998) อธิบายว่า การศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นกระบวนการพัฒนาความคิดและพัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลต่อตนเอง ในรูปแบบการดำเนินชีวิต และสังคมของตน และแดทติโล (Dattilo, 2002) กล่าวว่า การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการเปิดโอกาสแต่ละบุคคลเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง สร้างความเข้าใจในศักยภาพ ความท้าทายในการใช้เวลาว่าง เข้าใจบทบาทของการใช้เวลาว่างต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งได้รับความรู้ ทักษะ และเกิดความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง ดังนั้น การศึกษาการใช้เวลาว่างคือ กระบวนการที่แต่ละบุคคลได้รับความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง และตระหนักถึงผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต การเรียนรู้ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง เช่น กิจกรรมนันทนาการ ทักษะการแก้ปัญหา และการตระหนักในการเรียนรู้ และเข้าถึงการใช้เวลาว่าง ผู้เข้าร่วมจะได้รับสุขภาพที่ดี เกิดความพึงพอใจ และความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

สตัมโบและพีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2004) ให้คำจำกัดความของการศึกษาการใช้เวลาว่างว่าเป็นองค์ประกอบที่ครอบคลุมการให้บริการการใช้เวลาว่าง โดยจะเน้นถึงทักษะ ทักษะคิดและความรู้ของการใช้เวลาว่าง การสนับสนุนและให้คำแนะนำทักษะกิจกรรม การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดพัฒนาการดังนี้ การตระหนักถึงการใช้เวลาว่าง ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แหล่งทรัพยากรของการใช้เวลาว่าง ทักษะในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ควรจัดสรรสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ผู้เข้าร่วมสามารถพัฒนาศักยภาพ พัฒนาทักษะทางสังคม และทักษะในการเป็นผู้นำ โดยแหล่งเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างที่มีบทบาทต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ ตนเอง ครอบครัว โรงเรียน และสังคม จากแนวความคิดนี้ผู้เรียบเรียงได้นำเสนอแหล่งการเรียนรู้ของการศึกษาการใช้เวลาว่าง 4 แหล่งการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียนรู้ของแต่ละบุคคลในการใช้เวลาว่าง สถาบันครอบครัวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง สถาบันการศึกษากับการศึกษาการใช้เวลาว่าง และสถาบันสังคมกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ดังนั้นสามารถสรุปการศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ กระบวนการพัฒนาความคิด และเสริมสร้างประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดความสุข และความพึงพอใจของแต่ละบุคคล

1. การเรียนรู้ของแต่ละบุคคลในการใช้เวลาว่าง

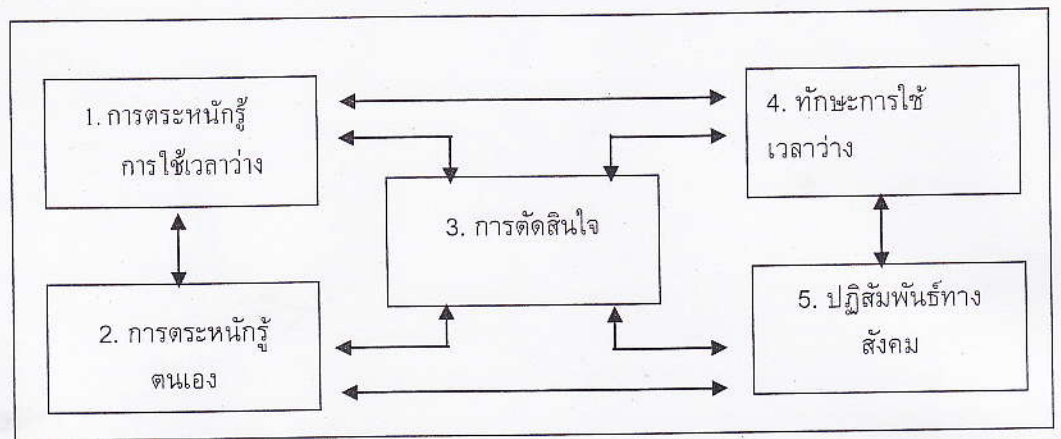
มนุษย์ทุกคนมีการเรียนรู้ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต ในการเรียนรู้มีทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน บางคนเรียนรู้จากการอ่าน จากการจดจำ รวมถึงการเรียนรู้จากประสบการณ์ จากการยกตัวอย่างวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายมนุษย์แต่ละคนจะมีความถนัดในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตการเป็นอยู่

การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการเพิ่มความอิสระรวมถึงประสบการณ์ในการเรียนรู้ของผู้เรียน คือ การเพิ่มระดับคุณภาพชีวิต เน็กเลีย์ (Negley, 2002) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาผลประโยชน์ของการใช้เวลาว่างเป็นตัวใกล้เคียงของผลกระทบจากแรงจูงใจการใช้เวลาว่างในการสร้างความพึงพอใจในชีวิต จากการศึกษาพบว่าแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมีอิทธิพลสำคัญต่อประโยชน์ในการใช้เวลาว่าง และแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมีอิทธิพลโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิต ผ่านทางผลรวมของแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง ทั้งทางตรงและทางอ้อมลีและลิน (Lee & Lin, 2009) ดังนั้นผู้ที่รู้สึกรู้สึกมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต ก็จะมีส่งผลถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

มันดี (Mundy, 1998) ได้เสนอกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยแบ่งเป็น 5 ลำดับขั้น ดังนี้

1. การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง
2. การตระหนักรู้ตนเอง
3. การตัดสินใจ
4. ทักษะการใช้เวลาว่าง
5. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ในองค์ประกอบจะมีความสัมพันธ์กัน โดยจะมุ่งเน้นไปที่ การตัดสินใจจะเป็นตัวเชื่อมในทุกๆ องค์ประกอบ และเมื่อบุคคลนั้นมีความรู้ และประสบการณ์ จะสามารถพัฒนาและจัดการกับปัญหา ส่งผลให้ชีวิตมีมาตรฐานดีขึ้น รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังสรุปในภาพที่ 1



ภาพประกอบ 1 กระบวนการของการศึกษาการใช้เวลาว่าง
ที่มา: Jean Mundy. (1998)

โดยการตัดสินใจด้วยตัวเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างอิสระ สิ่งแวดล้อมสามารถเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจด้วยตัวเอง แดทติโล (Dattilo, 2002) ดังนั้น การเสริมสร้างโอกาสในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ควรจัดสรรประสบการณ์ที่มีความหลากหลายเพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับตัวเอง อีกทั้งยังสามารถตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลได้อีกด้วย

2. สถาบันครอบครัวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่จะสามารถให้การอบรม สั่งสอน เลี้ยงดู ให้ความรัก ความอบอุ่น และปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีให้แก่เด็ก หากผู้นำครอบครัวมีความรู้ รวมถึงทัศนคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่าง และสามารถนำความรู้ในการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมนำมาปรับใช้กับกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และสามารถใช้เวลาว่างต่างๆ ร่วมกันได้อย่างลงตัวโดยจะก่อให้เกิด ความรัก ความเข้าใจกันมากขึ้น และกระบวนการในการเรียนรู้การใช้เวลาว่างของบุคคลในครอบครัวจะแปรเปลี่ยนไปตามช่วงวัย สภาพร่างกาย สภาพสังคมสิ่งแวดล้อม การศึกษาและระดับฐานะทางการเงิน

กระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่างควรมีการสอดแทรกเข้าไปในทุกๆ ช่วงวัยและวัยที่ควรสอดแทรกเข้าไปมากที่สุดคือ ช่วงวัยเด็ก เนื่องจากช่วงวัยนี้เปรียบเสมือนผ้าขาวที่พร้อมจะเรียนรู้และจดจำ โดยสอดคล้อง

กับ วิลเลียม (Williams, 1969: 143) ได้เสนอทฤษฎีที่เรียกว่า "The Familiarity Theory" เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับความคุ้นเคย จากคำกล่าวที่ว่า ประสบการณ์ในวัยเด็กจะส่งผลถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในปัจจุบัน ทฤษฎีความคุ้นเคยนี้จะช่วยค้นหารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและเป็นเครื่องมือที่ดีที่จะช่วยทำนายพฤติกรรมมนุษย์ จากทฤษฎีดังกล่าว การใช้เวลาว่างของเด็ก ผู้ที่เป็นผู้ปกครองควรมีการคัดกรอง และเลือกใช้กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย

นีส (Nese, 2009: 157-176) ได้ทำการศึกษาวิจัย ทดสอบการใช้เวลาว่างในครอบครัว และความพึงพอใจในครอบครัวชาวตุรกี ผลการศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างในครอบครัวมีความสอดคล้องกับความพึงพอใจของครอบครัวอย่างเห็นได้ชัด ยิ่งไปกว่านั้น การใช้เวลาว่างในครอบครัวจะรวมไปถึงการเห็นคุณค่าของครอบครัว และส่งผลไปถึงความพึงพอใจกับชีวิตครอบครัว รูปแบบทางสังคมในการพึ่งพาอาศัยกันภายในครอบครัวจะเป็นการสนับสนุนความสามัคคีในครอบครัว และความพึงพอใจ ดังที่กล่าวไว้ ถึงความรู้สึก ความสนิทสนม ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับระบบครอบครัวที่จะปรับเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรม สิ่งที่พบในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครอบครัวในสังคมเมืองของชาวตุรกีจะมีส่วนร่วมกิจกรรมภายในครอบครัวน้อย ผลการศึกษายังพบอีกว่า การใช้เวลาว่างของครอบครัวจะมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับความพึงพอใจในครอบครัว การใช้เวลาว่างในครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญกับความพึงพอใจในครอบครัวชาวตุรกี ซึ่งมีความสอดคล้องกับ โจล ลามอน ซาราส และ เรย์-มอนด์ (Joel, Ramon, Sarah & Raymond, 2009: 205-223) ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจการใช้เวลาว่างในครอบครัว และความพึงพอใจกับชีวิตครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างทั้งหมด แปรผันตรงกับความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว

ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพูนพิงศ์ (2549) ได้ทำการศึกษาผลของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่าง สถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ความเกี่ยวข้องกับเด็กออทิสติกมีผลกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมภายในบ้านกับคุณภาพชีวิตของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมภายในบ้านกับคุณภาพชีวิตของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ความถี่ในการฟังเพลง การอ่านหนังสือพิมพ์/นิตยสาร และรูปแบบของกิจกรรมโดยรวมมีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนั้น การศึกษาการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในครอบครัว มีส่วนในการสนับสนุนคุณภาพชีวิตส่งผลให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนและให้ความสำคัญกับการใช้เวลาว่างกับสถาบันทางครอบครัว ซึ่งเป็นกลุ่มความสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิดผูกพัน ที่สำคัญมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและคุณภาพชีวิตของทุกคนในครอบครัว

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น ปัจจุบันลักษณะของครอบครัวได้มีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยาย เปลี่ยนแปลงเป็นครอบครัวเดี่ยวมากยิ่งขึ้นและจากสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้มีการแข่งขันในด้านธุรกิจเป็นอย่างมากซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้เวลาว่างร่วมกันในครอบครัว ทำให้ความรู้สึกผูกพันกันน้อยลง ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมถึงบุตรหลานควรตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างร่วมกัน ควรจัดสรรเวลาประกอบกิจกรรมการใช้เวลาว่างร่วมกัน เพื่อสร้างความรัก ความเข้าใจ และความสามัคคีภายในครอบครัว จากการศึกษาที่สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันขนาดเล็ก และสมาชิกในครอบครัวมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน

ประกอบ และ
มาตรฐานดีขึ้นสามารถเป็น
ในการเรียนรู้
เพียงสามารถความอบอุ่น
และสามารถ
ครอบครัวมี
ความเข้าใจ
ขึ้นไปตามสอดคล้อง
สอดคล้อง

สมาชิกทุกคนล้วนมีความอิสระในด้านของความคิด แต่สมาชิกควรมีการรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ที่สำคัญควรมีการสนับสนุนการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์เพื่อพัฒนาตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในครอบครัวได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรมของทางโรงเรียน ชุมชน และสังคม เพื่อเกิดการเรียนรู้และสร้างเสริมประสบการณ์ที่หลากหลาย

3. สถานศึกษากับการศึกษาการใช้เวลาว่าง

"การจัดสรรการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ท้าทายของสถานศึกษา" จากคำกล่าวนี้สามารถอธิบายความสำคัญของสถานศึกษา คือ เครื่องมือที่จะเปลี่ยนการใช้เวลาว่างให้เป็นทุน ทุนที่ว่าคือ ความรู้ ประสบการณ์ตามความสนใจ เวลาว่างต้องตัดสินใจในการเลือก ซึ่งอิงจาก ค่านิยม ความพึงพอใจ ความสนใจ และทักษะ ถ้ามีเวลาว่างเกิดขึ้นทุกคนล้วนต้องการที่จะมีความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน บทบาทของสถานศึกษาต้องการให้ผู้เรียนได้คุ้นเคยกับความสนใจในตลอดชีวิต มีความสนใจในศิลปะ ดนตรี ละคร การศึกษานอกสถานที่ งานหัตถกรรม เต้นรำ กีฬา และเกม นอกจากนี้ยังมีงานอดิเรกซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างกล่าวมาล้วนสนับสนุนให้ผู้เรียนมีชีวิตที่ดี (Good Life) ดังนั้น กิจกรรมที่ทางสถานศึกษาจัดขึ้นต้องสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน กระตุ้นพัฒนาการ เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ที่สำคัญมีการจัดสรรและสรรสร้างโอกาสให้กับผู้เรียน ตัวอย่างเช่นการผสมผสานกิจกรรมนันทนาการในรายวิชาสอนเพื่อความสนุกในการเรียนซึ่งส่งผลถึงนันทนาการตลอดชีพ (Lifelong Recreation) และ สตีเวน ทูลิส ซานเซต และกอนซาเลส (Stevens, et/al 2002) เสนอว่า โปรแกรมที่ทางโรงเรียนควรจัดเพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ และควรมีสถานที่ที่ปลอดภัยและเหมาะสมหลังชั่วโมงเรียน เพื่อเป็นสถานที่สำหรับทำการบิน รวมทั้งผู้เรียนสามารถเข้าถึงกิจกรรม และมีส่วนร่วมกับกลุ่ม รวมถึงเพิ่มทักษะในการติดต่อสื่อสารและการจัดการ การศึกษาการใช้เวลาว่างในโรงเรียนยังเน้นไปที่การส่งเสริมวิถีชีวิตเชิงสุขภาพ การพัฒนาสังคม เศรษฐกิจ และชุมชนเมือง โดยกิจกรรมทางกายส่งเสริมให้เพิ่มสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก วัยรุ่น ในชุมชน การศึกษาศาสตร์ของการใช้เวลาว่าง เช่น ศิลปะ วัฒนธรรม พลศึกษา นันทนาการ และกีฬา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เกิดความสนุกสนาน ค่อนข้างประสบความสำเร็จตลอดปี โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างควรได้รับการสนับสนุนทางด้านนโยบาย ด้านการเงิน เพื่อให้เด็กเกิดศักยภาพ พืชาเวนต์ และบุชเช่ (Pesavento & Bushey, 2008)

ในด้านของการจัดการเรียนการสอน หลักสูตร มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งกับการจัดการเรียนการสอน โดย รัสกิน และซิวาน (Ruskin & sivan, 1995) ได้เสนอเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และยุทธวิธีที่เฉพาะในหลักสูตร การศึกษาการใช้เวลาว่างของโรงเรียน โดยมุ่งเน้นที่กิจกรรมการเรียนรู้ ที่ใช้วัตถุประสงค์ กิจกรรมการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้คาดหวัง โดยวัตถุประสงค์ของโมเดลสรุปได้ดังนี้ ทักษะการเรียนรู้และพัฒนาการ ความรู้ของแนวคิด รวบยอด การพัฒนาความอยากรู้สิ่งแปลกใหม่ การใช้ข้อมูลข่าวสารของแหล่งทรัพยากร การพัฒนาความคิด รวมถึงความภาคภูมิใจ การแสดงออกทางอารมณ์ การพัฒนาความสามารถในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ จากวัตถุประสงค์ของการศึกษาการใช้เวลาว่างนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องและสนับสนุนองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต โดยมีความสอดคล้องกับ "เป้าหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะทำให้อุณหภูมิการดำรงชีวิตของพวกเขาสูงขึ้นโดยผ่านการใช้เวลาว่าง"

มันดี (Mundy, 1998) เสนอแนวคิดที่ว่า การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการเข้าถึงศูนย์กลางของเด็ก คือ กระบวนการที่พัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ความหมายของหลักสูตรการใช้เวลาว่างประกอบด้วย การ

ห้องเที่ยว กีฬา กิจกรรมเชิงวัฒนธรรม การพัฒนาทางสติปัญญา การศึกษาสิทธิและหน้าที่ของประชากร การศึกษาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม มี 3 สิ่ง que เข้าถึงการศึกษและการเรียนการสอน: จิตวิทยาคือศูนย์กลางของเด็ก ทางสังคมวิทยาคือศูนย์กลางของชุมชน หลักปรัชญา คือศูนย์กลางทางความรู้

ซิวาน (Sivan, 1995) ได้ทำการศึกษากการใช้เวลาว่างกับการเรียนรู้ และการศึกษารูปแบบการใช้ชีวิตของเยาวชนในประเทศฮ่องกง ผลการศึกษาพบว่า การเรียนในชั้นเรียนผู้เรียนจะมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้น และกระบวนกรกลุ่มที่ดีขึ้น เนื่องจากการใช้เวลาว่างและกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ส่งผลถึงการได้เรียนรู้ การปรับตัวในสังคมที่ดีกับกลุ่มเพื่อน ดังนั้น การจัดการเรียนการสอน ผู้สอนควรใช้กระบวนกรกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาการทางสังคมที่ดีขึ้น ซึ่งส่งเสริมองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต และในองค์ประกอบด้านร่างกาย โชว โนวและโจน (Cho, Know, & Jeon, 2010) ได้ทำการศึกษาคเด็กหญิงในระดับมัธยมศึกษาในประเทศเกาหลีในการใช้เวลาว่างกับกิจกรรมพลศึกษา ผลการศึกษาพบว่าร้อยละ 75 ใช้เวลาว่างไปกับกิจกรรมส่วนตัว โดยเป็นกิจกรรมที่ไม่มีการแข่งขัน และร้อยละ 88.3 อยู่ในกลุ่มที่ไม่กระตือรือร้นและต่ำกว่าระดับที่จะได้รับประโยชน์ในการเกณฑ์สุขภาพ และไม่มี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในด้านกิจกรรมทางกายระหว่างเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย และผลการศึกษา ยังพบอีกว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาไม่ได้รับการดูแลอย่างเพียงพอและเหมาะสม และการใช้เวลาว่างยังมีลักษณะแบบเดิมๆ ไม่มีความแปลกใหม่และท้าทาย ส่งผลถึงการเข้าร่วมจากงานวิจัยดังกล่าว พบได้ว่า สถานศึกษา ยังไม่ให้ความสำคัญกับการประกอบกิจกรรมในช่วงเวลาว่าง

ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิพงศ์ และภุชงค์ รุ่งอินทร์ (2550) ได้ทำการศึกษากการใช้เวลาว่างและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ทั้งนี้วิธีการวิจัยได้ทำการเผยแพร่ความรู้ในด้านการใช้เวลาว่างและอธิบายเครื่องมือที่ใช้อย่างชัดเจนและผลการศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดความสุขมากที่สุด คือ การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ และการอ่านหนังสือ นิสิตส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง น้อย และมากตามลำดับ และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนิสิต คือ ปัจจัยทางด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเพื่อน และปัจจัยทางด้านการเรียน มากน้อยตามลำดับ และนิสิตได้เสนอความคิดเห็นในการบริหารจัดการโดยสถานศึกษาควรมีการจัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อเอื้อต่อการใช้เวลาว่าง รวมถึงการซ่อมบำรุงสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีอยู่ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องของ ผู้บริหารสถานศึกษา ณาจารย์ ควรเห็นความสำคัญต่อการจัดการศึกษากการใช้เวลาว่างในสถานศึกษา ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน หลักสูตรควรเสริมแทรกด้วย การศึกษากการใช้เวลาว่าง กิจกรรมอิสระ การจัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่าง ครูผู้สอนควรมีความรู้ทัศนคติที่ดีและให้ความสำคัญต่อการใช้เวลาว่างโดยตระหนักถึงการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ มีประโยชน์ มีคุณค่า และเป็นมวลประสบการณ์ที่อาจติดตัวไปตลอดชีวิต ที่สำคัญสถานศึกษาควรเป็นตัวเชื่อมและสร้างเครือข่ายระหว่างสถาบันครอบครัวและสังคมให้เกิดการมีส่วนร่วมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซิวาน (Sivan, 1991) ที่ได้ทำการศึกษาคทัศนคติของครูและนักเรียนไปยังการศึกษากการใช้เวลาว่าง และบทบาทของโรงเรียนที่ดำเนินอยู่ในประเทศฮ่องกง ผลการศึกษาพบว่า โรงเรียนเป็นตัวแทนของสังคมควรมีการสร้างเครือข่ายที่ดีกับในชุมชน มีแผนการดำเนินการ รวมถึงกิจกรรมที่ร่วมกับชุมชนอย่างชัดเจน จากการจัดสรรวางแผนอย่างดีประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นช่องทางสนับสนุนให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จโดยการประยุกต์ใช้การศึกษากการใช้เวลาว่าง โดยหลักที่สำคัญ คือ ทั้งครูและนักเรียนควรตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

4. สถาบันสังคมกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง

สถาบันทางสังคม (Social Institution) หมายถึง องค์กรหรือกฎเกณฑ์ และระเบียบแบบแผนของสังคมที่ใช้เป็นแนวทางในการจัดระเบียบความประพฤติหรือติดต่อระหว่างกันของสมาชิกในสังคม ซึ่งบุคคลในสังคมจัดตั้งให้มีขึ้น เพราะเห็นประโยชน์ว่าเป็นการตอบสนองความจำเป็นในด้านต่าง ๆ ของสังคมและวิถีชีวิตของสมาชิกใน สถาบันทางสังคมและกลุ่มทางสังคม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ความคิด และค่านิยมของบุคคลและสังคม โดยกลุ่มที่สำคัญ ได้แก่ กลุ่มครอบครัว กลุ่มสมาคม กลุ่มทางสังคมขนาดเล็ก และกลุ่มชุมชน ซึ่งกลุ่มต่าง ๆ เหล่านี้จะมีการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลและกลุ่มในสังคม (โครงสร้างและสถาบันสังคม, ม.ป.ป., ออนไลน์)

สถาบันสังคม และ สิ่งแวดล้อมสามารถเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจในการเลือกใช้เวลาว่าง และสนับสนุนให้เกิดแรงจูงใจภายใน ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันจะส่งผลถึงผลของการตัดสินใจที่แตกต่างกัน และได้ให้ความสำคัญของกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาชุมชน กระบวนการทั้งสอง ซึ่งมีความเหมือนกัน บริบทของคุณลักษณะและองค์ประกอบพื้นฐาน และกลยุทธ์ ซึ่งมีความสำคัญสำหรับการพัฒนาของแต่ละบุคคล และสังคม การศึกษาการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการพัฒนาชุมชน และประเทศที่มีความแตกต่างกัน โปรแกรการศึกษาการใช้เวลาว่างควรที่จะมีการพัฒนาและอำนวยความสะดวกในประเทศที่มีความแตกต่างกันมากขึ้น เพื่อที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนให้สูงขึ้น ชิวาน และรัสกิน (Sivan & Ruskin, 2000)

เพดลาร์ (Pedlar, 1996) เสนอแนวคิดในการพัฒนาชุมชน และการร่วมกันคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และเน้นหนักการให้เป็นศูนย์รวมชุมชนที่ดี โดยจะมุ่งเน้นไปที่ผู้ปฏิบัติงานซึ่งมีความสำคัญกับชุมชน ชุมชนที่ดีประชาชนควรมีสภาพที่ดี รวมถึงการมีสวัสดิการของสมาชิกในสังคมนั้นๆ

นโยบายขององค์กรทางนันทนาการและสวนสาธารณะในแคนาดาปี 1990 กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการที่ดำเนินการโดยการรวมซึ่งประสบการณ์ต่างๆ รวมไปถึงวิธีการดำเนินชีวิต ซึ่งควรมีการวางแผนโปรแกรมกิจกรรมการเรียนรู้ โดยจะช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง กระบวนการต้องประกอบด้วย เช่น

- การค้นพบการตระหนักรู้ของแนวคิดการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการ
- การพัฒนาความเข้าใจในการเห็นคุณค่าและทัศนคติไปยังการใช้เวลาว่างและอุปสรรคซึ่งอาจจะขัดขวางความพึงพอใจและการทำให้บรรลุผลในช่วงการใช้เวลาว่าง
- เรียนรู้ในการเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมของแต่ละบุคคล
- การตระหนักรู้ถึงรูปแบบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและทราบถึงประโยชน์ของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างการใช้เวลาว่าง (Education for Leisure, 1990., ออนไลน์)

ดังนั้นสถาบันสังคมกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นแหล่งการเรียนรู้เวลาว่างขนาดใหญ่ ซึ่งผู้มีอำนาจในการบริหารสังคมรวมถึงชุมชนนั้น ควรตระหนักถึงความสำคัญในการใช้เวลาว่าง ควรวางแผนนโยบายเพื่อความสุขของประชาชน จัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ประสานงานกับทางสถานศึกษา ชุมชน รวมถึงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน ที่สำคัญควรสนับสนุนวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นเนื่องจากเป็นสิ่งที่มีความเอกลักษณ์ และมีส่วนเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชน

แหล่งการเรียนรู้ในการศึกษาการใช้เวลาว่าง มีความหลากหลาย การเพิ่มความตระหนักรู้ในเรื่องของการใช้เวลาว่าง การเข้าใจบทบาทและความสำคัญของการใช้เวลาว่าง การดัดแปลงรูปแบบของพฤติกรรมและการทดลองรูปแบบใหม่ๆ รวมถึงการบูรณาการองค์ประกอบของพฤติกรรมและวิธีการดำเนินชีวิตและการสนับสนุนของทุกภาคส่วนจะส่งผลถึงการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีซึ่งมีส่วนช่วยในการสนับสนุนในด้านคุณภาพชีวิต

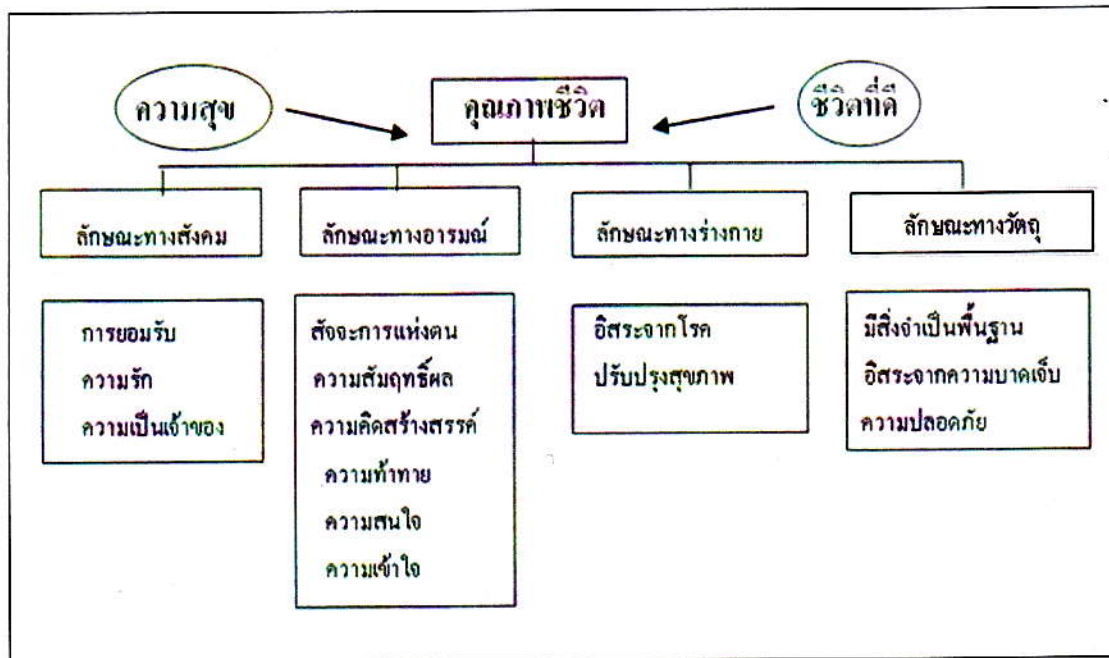
คุณภาพชีวิต

WHO (อ้างถึงใน สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2541: 6) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลต่อสถานะในชีวิตของพวกเขาภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและความหมายของระบบในสังคมที่พวกเขาอาศัยอยู่และจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานทางสังคมและสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพวกเขา เป็นแนวความคิดที่กว้างและเต็มไปด้วยความซับซ้อน ครอบคลุมในแง่ของสุขภาพร่างกายของแต่ละคน สภาพจิตใจ ระดับของความเป็นอิสระ ความเชื่อ สัมพันธภาพทางสังคมและความสัมพันธ์ที่มีต่อสภาพแวดล้อม จุดเด่นของความหมาย "คุณภาพชีวิต" ที่ WHO มองก็คือ คุณภาพชีวิตที่เป็นนามธรรม (Subjective) โดยรวมหัวข้อที่เป็นทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดีของชีวิตไว้ และในปี ค.ศ.1995 ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (The WHOQOL Group, 1995) ได้จัดองค์ประกอบใหม่โดยรวบรวมองค์ประกอบบางด้านเข้าด้วยกันจึงเหลือเพียง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสภาพแวดล้อม (วรรณากุมารจันทร์ 2545)

การิม และรัจ (Karim & Raj อ้างถึงใน สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2547: 2) ได้ให้แนวคิดของคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลของชีวิตความเป็นอยู่ เป็นระดับพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในชีวิตรวมถึงมีความสุขหรือไม่มีความสุขและในส่วนมุมมองของคุณภาพชีวิตสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. มุมมองระดับชาติ (National Perspective) เป็นมาตรฐานของการดำเนินชีวิต คือ เกณฑ์ในการประเมินระดับของชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมและประเมินความก้าวหน้าความสัมพันธ์ของเป้าประสงค์ในสังคม
2. มุมมองของบุคคล (Personal Perspective) คือ ระดับของความเฉลียวฉลาดในการใช้ชีวิต มีโอกาสในการตัดสินใจที่สูง

สามารถสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต คือ การตระหนักรู้ ถึงการมีชีวิตที่มีคุณภาพ

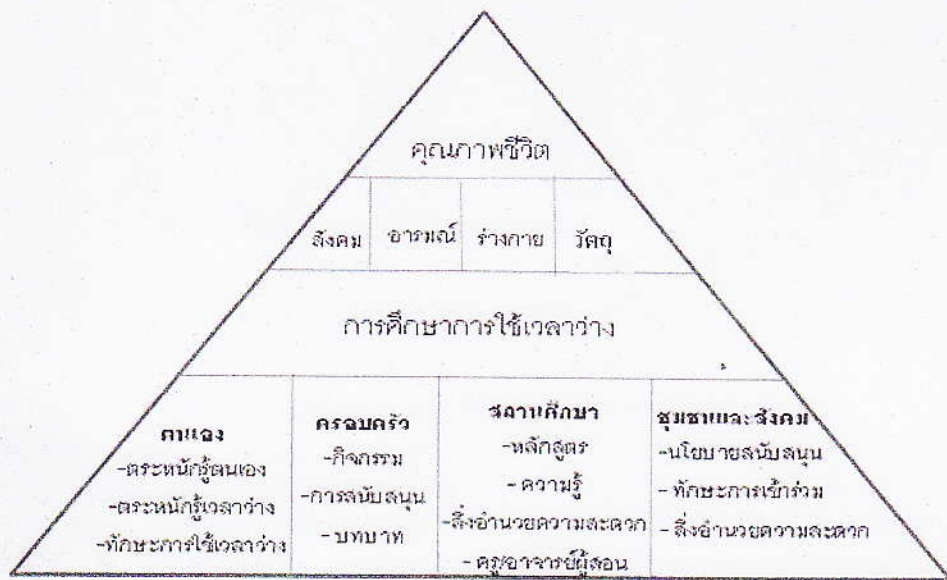


ภาพประกอบ 2 แผนภาพองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ที่มา: Sivan & Ruskin (2000: 6)

แผนภาพองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ได้อธิบายถึงองค์ประกอบที่สำคัญถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้ง 4 องค์ประกอบ คือ ลักษณะทางสังคม ลักษณะทางอารมณ ลักษณะทางร่างกายและลักษณะทางวัตถุ โดยองค์ประกอบเสริมที่จะช่วยเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ความสุขและการมีชีวิตที่ดี ทั้งนี้ถ้าองค์ประกอบใดบกพร่องหรือขาดความสมดุลก็จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต

ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตกับการศึกษาการใช้เวลาว่างผู้เรียบเรียงเห็นความสำคัญของแหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพคน คุณภาพชีวิต โดยผู้เรียบเรียงได้เสนอภาพที่ 3 คือ ภาพแสดงความสัมพันธ์แหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต อธิบายได้ว่าการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นศาสตร์ความรู้พื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้กับตนเอง ครอบครัว สถานศึกษา ชุมชนและสังคม โดยแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะมีองค์ประกอบที่สำคัญที่จะสนับสนุนให้เกิดพัฒนาการในด้าน สังคม อารมณ ร่างกายและปัจจัยทางวัตถุ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และหากองค์ประกอบใดขาดความสมดุลจะส่งผลถึงระดับคุณภาพชีวิต



ภาพประกอบ 3 แสดงความสัมพันธ์แหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

สรุป

การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ผสมผสานไปกับวิถีชีวิต จนบางคนไม่อาจแยกได้ การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความรู้ ให้มองเห็นความสำคัญของการใช้เวลาว่าง ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง ดังนั้นกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นเรื่องที่ทุกภาคส่วนควรตระหนักถึงความสำคัญ การใช้เวลาว่าง ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ผู้บริหารสถานศึกษา และผู้บริหารประเทศ ควรเห็นความสำคัญกับแหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ทรงคุณค่าและมีความหมาย ส่งผลในการพัฒนาสังคม พัฒนาอารมณ์ พัฒนาด้านร่างกายและปัจจัยด้านอื่นๆ ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า การศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นศาสตร์ความรู้พื้นฐานที่สำคัญที่ประชาชนควรเตรียมตัวให้พร้อมทั้งด้าน ความรู้ และทักษะในการใช้เวลาว่าง ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการขับเคลื่อนองค์ประกอบที่สำคัญสู่การมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์อย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

โครงสร้างและสถาบันทางสังคม. (ม.ป.ป.). สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2553. จาก http://www.bp-smakom.org/BP_School/Social/Institute-Social.htm

วรรณภา กุมารจันทร์. (2545). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิพงศ์. (2549). ผลของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ปกครองเด็กออทิสติก. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(นันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิพงศ์ และภุชงค์ รุ่งอินทร์ (2550). การใช้เวลาว่างและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร. สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร. อัดสำเนา
- สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์. (2547). การจัดนันทนาการเพื่อพัฒนาชีวิตของประชาชน. ใน **Proceeding การจัดประชุมวิชาการนันทนาการ**. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล; ปรีทรรศ ศิลปกิจ และ วนิตา พุ่มไพศาลชัย. (2541). รายงานการวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนไทยในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ. ทูลสนับสนุนจากกรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Cho, M., Know, W.D ; & Jeon, Y.B. (2010). Are Korean secondary school girls physically active during leisure time?. **Health Care for Women International**. 31(3) : 244-257.
- Editorial Advisory Board. (1972). Charter for Leisure. **Leisure Today**: 15.
- Education for Leisure. (1990). Retrieved October 1, 2010, from <http://www.cpra.ca/UserFiles/File/EN/WordDocs/policies/EducationforLeisure.doc>
- Dattio, J. (2002). **Inclusive Leisure Services** : Responding to the rights of people with disabilities. (2nd ed.). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Joel R.A.; etal, B.Z., Sarah, T.A. and Raymond P. (2009). Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life. **Journal of Leisure Research**. 41(2): 205-223.
- Kraus, R.G. (1971). **Recreation and Leisure in Modern Society**. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Lee, Y.D.; & Lin, H.C. (2009). **Leisure benefit as a mediator of the effects of leisure motivation in the formation on life satisfaction**. Retrieved August 3, 2010 from bai.2009.org/file/Papers/1390.doc.
- Mundy, J. (1998). **Leisure Education: Theory and Practice**. (2nd ed). IL: Sagamore Publishing.
- Negley, S. (2002, September). **Understanding the value of leisure**. Wellness Reproductions. Retrived September 19, 2005 from <http://www.guidancechannel.com/detail.asp?index=87&cat22>.
- Nese, A. (2009). An Examination of Family Leisure and Family Satisfaction among Traditional Turkish Families. **Journal of Leisure Research**. 41(2): 157-176.
- Pedlar, A. (1996). Community development: what does it mean for recreation and leisure. **Journal of Applied Recreation Research**. 21: 5-23.

(Pasavento, L. & B...
through pl...
Recreatio...
10, 2008.
Ruskin, H.; & Siva...
Department...
Photocopi...
Sivan, A.; & Ruskin...
Special Ne...
Sivan, A. (1991). A...
as a soci...
Photocopi...
_____. (1995). S...
Sivan, A...
Utah
Stevens, C.; etal...
(2002), Lei...
Leisure an...
Dance Co...
Stumbo, N.J.; & Pe...
Procedure...
William, B. (1969).
Wrisberg, C.A. (19

- Pesavento, L. & Bushey, V. (2008). **GoGirlGo!Chicago:Social, economic and community capital through physical leisure activity for U.S. girls.** Paper presented at the World Leisure and Recreation Association (WLRA) International Congress, Quebec City, Canada; October 6-10, 2008.
- Ruskin, H.; & Sivan, A. (1995). **Leisure Education: towards the 21st Century.** Provo, UT: Department of Research Management and Young Leadership, UT: Brigham Young University. Photocopied.
- Sivan, A.; & Ruskin, H. (2000). **Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs.** Oxon: CABI Publishing
- Sivan, A. (1991). **Attitudes of secondary school students and teachers towards the aim of school as a socializing agent for leisure.** Ph.D. Thesis. Hong Kong: Hong Kong University. Photocopied.
- _____. (1995). School as socializing agents for leisure: the case of Hong Kong. In: Ruskin, H. and Sivan, A. (eds) **Leisure Education Towards the 21st Century.** Brigham Young University, Utah
- Stevens, C.; etal (1990-1991). Description of the lighted schoolhouse program. In L. Pesavento (2002), **Leisure Education in the Schools.** Paper presented to the American Association for Leisure and Recreation at the American Association of Physical Education, Recreation and Dance Convention, San Diego, CA.
- Stumbo, N.J.; & Peterson, C.A. (2004). **Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures .** (4th ed.). San Francisco: Pearson.
- William, B. (1969). The Social Circles of Leisure. **Journal of Leisure Research.** 1(2): 143.
- Wrisberg, C.A. (1996, August). Quality of Life for Male and Female Athletes. **Quest.** 48(2): 393-394.