

ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด
ของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
รุ่งกานต์ จริยะภริต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
มีนาคม 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๗๙๐,๐๑๓๕

๖๖๕/๑

๓.๓

ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด
ของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

รุ่งกานต์ จริยาภิรัตน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
มีนาคม ๒๕๔๙

๒ ๒๕๕๕๔๖

12 เม.ย. 2549

รุ่งกานต์ จริยาภิรัต (2549) ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร ปริญญาโท วท.ม (การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวิทย์ พึ่งโพธิ์ทอง

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักกีฬาอีสปอร์ตจากสโมสรต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร 5 สโมสร จำนวน 300 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.913 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า เอฟ (F-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1 นักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดในกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาอีสปอร์ตมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง อยู่ในระดับมาก นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง นันทนาการประเภทกีฬาและเกม และนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟัง เขียน) อยู่ในระดับปานกลาง

2 นักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับอายุต่างกันมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดไม่แตกต่างกัน

3 นักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาต่างกันมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4 นักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับความสามารถของนักกีฬาต่างกันมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5 นักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ผู้ปกครองต่างกันมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

THE NEED OF TIME SPENDING IN STRESS RELIEVING ACTIVITIES
FOR BANGKOK METROPOLITAN RHYTHMIC GYMNASTS

AN ABSTRACT
BY
RUNGKARN CHARİYAPIRAT

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science Degree in Recreation Management
At Srinakharinwirot University
March 2006

Rungkarn Chariyapirat (2006) *The Need of time spending in stress relieving activities for Bangkok Metropolitan Rhythmic Gymnasts* Master thesis, M Sc (Recreation Management) Bangkok Graduate School, Srinakharinwirot University Advisor Committee Asst Prof Chairoje Saiphant, Asst Prof Kanokvadee Pungphothong

The purpose of this research was to study the need of time spending in stress relieving activities for Bangkok Metropolitan Rhythmic Gymnasts The subjects comprised 300 Gymnasts who were selected by Multistage Random Sampling Collected data by questionnaire showed a reliability of 0.913 which allowed for data analysis to Frequency, Percentage, Mean, Standard Deviation and F-test

The results of the research were as follows

1 The need of time spending in stress relieving activities for Bangkok Metropolitan Rhythmic Gymnasts was middle level Most of the activities were the Hobbies and Music and Singing, and Outdoor Recreation, Sports and Games and Literary (Reading, Speaking and Writing) were middle level

2 The need of time spending in stress relieving activities for Bangkok Metropolitan Rhythmic Gymnasts with different age groups showed that the need of time spending in stress relieving activities was not significantly different

3 The need of time spending in stress relieving activities for Bangkok Metropolitan Rhythmic Gymnasts having different time span of being gymnast showed the need of time spending in stress relieving activities was significantly different at .05

4 The need of time spending in stress relieving activities for Bangkok Metropolitan Rhythmic Gymnasts having different capacity levels of being gymnast showed the need of time spending in stress relieving activities was significantly different at .05

5 The need of time spending in stress relieving activities for Bangkok Metropolitan Rhythmic Gymnasts having different family earnings showed the need of time spending in stress relieving activities was significantly different at .05

ปริญญานิพนธ์

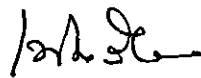
เรื่อง

ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด
ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในเขตกรุงเทพมหานคร

ของ

รุ่งกานต์ จริยาภิรัต

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

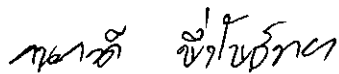
วันที่ 7 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2549

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวรรณดี พึ่งโพธิ์ทอง)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง)

ประกาศขอบคุณ

ปริญญานิพนธ์นี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือและคำแนะนำเป็นอย่างดีจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวิทย์ พิ้งโพธิ์ทอง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รวมถึงรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ และอาจารย์สมควร โพธิ์ทอง กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะ ความคิดเห็นในการปรับปรุงตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ด้วยความเอาใจใส่และความเมตตาอย่างดียิ่งมาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาสันตนาการและอาจารย์พิเศษทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ อบรม สั่งสอน ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สุมาลย์ ประเสริฐศรี กรรมการบริหาร และหัวหน้าสตาฟโค้ช นักกีฬายิมนาสติกลีลาทีมชาติไทย ที่ให้คำชี้แนะและให้การสนับสนุน พร้อมทั้งขอขอบพระคุณสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย ประธานสโมสร ผู้ฝึกสอนสโมสรจินตนา สโมสรพนิชยการราชดำเนิน สโมสรโรงเรียนชาตศึกษา สโมสรโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร สโมสร เอส จี คลับ (SG Club) และสโมสรเพาเวอร์แดนซ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล อีกทั้งนักกีฬายิมนาสติกลีลารุ่นน้องที่รักทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี รวมถึงคุณแม่สุมลมาลย์และอาจารย์สุนรติ นิมเนติพันธ์ ที่ชี้แนะให้ผู้วิจัยได้รู้จักสาขาวิชาการจัดการนันทนาการ จนกระทั่งผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาศึกษา ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แห่งนี้

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และครอบครัวจริยาภิรัต ที่คอยเป็นกำลังใจ คอยให้การสนับสนุน และผลักดันให้ผู้วิจัยมีความเข้มแข็ง อดทน มีความมานะพยายาม ตลอดจนญาติ พี่น้อง เพื่อนๆ และบุคคลที่เกี่ยวข้องที่คอยรับฟังและให้ความช่วยเหลือต่างๆ มาโดยตลอด และประธานกรรมการบริษัทหลักทรัพย์ นครหลวงไทย จำกัด ซึ่งเป็นเจ้านายของผู้วิจัยที่สนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีเวลาและมีโอกาสศึกษา จนกระทั่งปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

รุ่งกานต์ จริยาภิรัต

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการทำวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากร	4
กลุ่มตัวอย่าง	4
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
สมมุติฐานในการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	9
ความหมายและความสำคัญของการใช้เวลาว่าง	12
แนวความคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง	15
ความหมายของนันทนาการและกิจกรรมนันทนาการ	15
ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ	18
ความหมายของความเครียด และแนวความคิดเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด	20
ข้อมูลของกีฬายิมนาสติกลีลา และนักกีฬายิมนาสติกลีลา	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
งานวิจัยในต่างประเทศ	32
งานวิจัยในประเทศ	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
	ประชากร
	กลุ่มตัวอย่าง
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
	การเก็บรวบรวมข้อมูล
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
	การวิเคราะห์ข้อมูล
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
	ความมุ่งหมายของการวิจัย
	วิธีดำเนินการวิจัย
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
	การเก็บรวบรวมข้อมูล
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
	อภิปรายผล
	ข้อเสนอแนะ
	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	100
ภาคผนวก	106
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	107
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ	113
ประวัติย่อผู้วิจัย	115

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	40
2 ค่าร้อยละของจำนวนนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับอายุ ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา ระดับความสามารถ และรายได้ผู้ปกครอง	45
3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	47
4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	48
5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทงานอดิเรก	49
6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง	49
7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	50
8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน	51
9 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทกีฬาและเกม จำแนกตามอายุ	52

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
10 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง จำแนกตามอายุ	54
11 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทงานอดิเรก จำแนกตามอายุ	55
12 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง จำแนกตามอายุ	56
13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) จำแนกตามอายุ	57
14 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอายุ	58
15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความต้องการ ใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ	59
16 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความต้องการ ใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬา ยิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ	60

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 17 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง
ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา
ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทกีฬาและเกม จำแนกตามระยะเวลา
ในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา 61
- 18 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง
ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา
ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง จำแนกตามระยะเวลา
ในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา 62
- 19 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง
ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา
ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทงานอดิเรก จำแนกตามระยะเวลา
ในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา 63
- 20 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง
ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา
ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง
จำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา 64
- 21 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง
ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา
ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน)
จำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา 65
- 22 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง
ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา
ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระยะเวลา
ในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา 66

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความต้องการ ใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา	67
24 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยขอความต้องการ ใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร	68
25 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทกีฬาและเกม จำแนกตามระดับความ สามารถของนักกีฬา	70
26 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง จำแนกตามระดับความ สามารถของนักกีฬา	71
27 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทงานอดิเรก จำแนกตามระดับความ สามารถของนักกีฬา	72
28 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง จำแนกตามระดับความสามารถของนักกีฬา	73

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
29 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬาอีสปอร์ต ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) จำแนกตามระดับความสามารถของนักกีฬา	74
30 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬาอีสปอร์ต ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับความ สามารถของนักกีฬา	75
31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความต้องการ ใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามระดับความสามารถของนักกีฬา	76
32 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความถี่ความต้องการ ใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ต ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา	77
33 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬาอีสปอร์ต ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทกีฬาและเกม จำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง	79
34 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬาอีสปอร์ต ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง จำแนกตาม รายได้ของผู้ปกครอง	80

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
35 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทงานอดิเรก จำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง	81
36 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง จำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง	82
37 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) จำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง	83
38 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการใช้เวลารว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง	84
39 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความต้องการ ใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง	85
40 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความ ต้องการ ใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง	86

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

7

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การส่งเสริมพัฒนานักเรียนและเยาวชน ผู้ซึ่งเป็นทรัพยากรและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ เป็นหนึ่งในแนวทางในการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) (สำนักนายกรัฐมนตรี 2545) ที่รัฐบาลในฐานะองค์กรของรัฐได้กำหนดแนวทางและนโยบายที่มุ่งเน้นพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย โดยสรุปความหมายของคุณภาพชีวิตได้ว่า หมายความว่า การพัฒนาคุณภาพของประชาชนทั้งทางร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ต่อเนื่องมาจากแผนพัฒนาฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) (สำนักนายกรัฐมนตรี 2540) ที่คำนึงถึงคุณค่าความเป็นมนุษย์และการพัฒนาศักยภาพของเยาวชน มุ่งเน้นให้คนเป็นคนดีมีคุณธรรม มีสุขภาพพลานามัยที่ดี การออกกำลังกายและการเล่นกีฬานับเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการที่สามารถพัฒนาศักยภาพทางด้านต่างๆ ของเยาวชน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทั้งนี้ยังช่วยส่งเสริมให้เยาวชนมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ การกีฬาสอนให้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักการให้อภัย มีความรับผิดชอบ มีความสามัคคี และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ดังคำขวัญที่การกีฬาแห่งประเทศไทยติดไว้ ณ หน้าสนามกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย ความว่า "กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ" หรือดังเช่นที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราโชวาทในพิธีเปิดการแข่งขันกรีฑาประจำปี 2505 ณ กรีฑาสถานแห่งชาติ กรมพลศึกษา เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2505 ความว่า (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2538 : 55)

" การกีฬานั้นสำคัญมาก นอกจากจะทำให้นักเรียนและประชาชนมีกำลังกายและอนามัยดีแล้ว ยังช่วยฝึกจิตใจให้รู้จักหน้าที่ มีความสามัคคีในหมู่คณะ ทั้งฝึกให้เกิดความกล้าหาญอดทน รู้แพ้ รู้ชนะ มีจิตใจเป็นนักกีฬาอย่างแท้จริง การกีฬายังช่วยให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีความสมบูรณ์ด้านสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้นักกีฬามีจิตใจแน่วแน่ ตัดสินใจได้รวดเร็ว มีความเพียรพยายามไม่ท้อแท้ และมีความหนักแน่น รู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักให้อภัย ผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬาเป็นผู้มีประโยชน์ต่อสังคม และนำคบหาสมาคมด้วยอย่างยิ่ง "

กระทรวงศึกษาธิการ ได้เล็งเห็นความสำคัญของการใช้เวลาว่างโดยเน้นให้สถานศึกษาจัดกิจกรรมใช้เวลาว่างให้กับเยาวชนตามแผนป้องกันสารเสพติดของกระทรวงศึกษาธิการ (พ.ศ. 2547-

2544) ดังได้กล่าวไว้ว่า “สนับสนุนให้สถานศึกษาทุกสังกัดจัดกิจกรรมออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ตลอดจนกิจกรรมทางเลือกต่างๆ เน้นการให้เด็กและเยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างไปในทางสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ความมั่นคงทางอารมณ์ และ ความสามัคคีในหมู่คณะ”

ดังนั้นกิจกรรมต่างๆ ที่คนส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติกันในเวลาว่างซึ่งเป็นเวลาที่เป็นอิสระ ปราศจากการทำงานหรือวุ่นวายจากการประกอบกิจกรรมประจำวัน เพื่อประโยชน์ก่อให้เกิดความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้มีสุขภาพร่างกาย จิตใจแข็งแรง และมีสังคมที่ดี โดยกิจกรรมเหล่านั้นคือกิจกรรมนันทนาการ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 370) ได้ให้ความสำคัญในเรื่องคุณภาพชีวิตไว้ว่า การกีฬาและนันทนาการสามารถพัฒนาคุณภาพได้ในด้านสุขภาพ บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย และช่วยพัฒนาเยาวชนและเด็กได้ นอกจากนี้องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ประกาศ “ปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน” (The Universal Declaration Human Rights) ซึ่งเกี่ยวข้องกับนันทนาการอยู่ 3 มาตรา คือ มาตรา 24 “ทุกคนมีสิทธิที่จะพักผ่อนและใช้เวลาว่าง” มาตรา 26 “การศึกษาเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์พัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ” และมาตรา 27 “ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้านวัฒนธรรม ศิลปะ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนผลประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นๆ (จรินทร์ ธาณิรัตน์ 2528 : 45)

การเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการที่สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆ และกีฬาที่เป็นที่นิยมก็มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน โดยหนึ่งในกีฬาเหล่านั้นคือ กีฬายิมนาสติกลีลา (Rhythmic Sportive Gymnastics) ซึ่งเป็นกีฬาที่เป็นที่นิยมอย่างมากทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ และนิยมเล่นในเพศหญิง เป็นกีฬาที่ใช้ความอ่อนตัวสูงแต่แฝงด้วยกล้ามเนื้อที่แข็งแรง เป็นกีฬาที่แสดงความสามารถเฉพาะบุคคลเน้นการแสดงออกทั้งร่างกาย และอารมณ์ ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยเทคนิคขั้นสูงประกอบเสียงดนตรี และอุปกรณ์ 5 ชนิด คือ เชือก (Rope) ห่วง (Hoop) บอล (Ball) คทา (Clubs) และริบบิ้น (Ribbon) ซึ่งในการแสดงอุปกรณ์แต่ละครั้งในประเภททีมบุคคล (Individual Exercise) นักกีฬาจะใช้อุปกรณ์หนึ่งอย่างประกอบเสียงดนตรีตั้งแต่เวลา 1:15-1:30 นาที โดยเคลื่อนไหวร่างกายอ่อนช้อย งดงาม มีทักษะลีลาการเต้นรำรูปแบบต่างๆ บนพื้นพรมราบเรียบรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาดกว้าง 14 เมตร ยาว 14 เมตร หรือประเภทกลุ่ม (Group Exercise) ที่มีนักกีฬา จำนวน 5 คน แสดงอุปกรณ์ตั้งแต่หนึ่งอย่าง หรือสองอย่างตามกฎระเบียบที่สหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ หรือ FIG (Federation Internationale de Gymnastique) ได้กำหนดไว้ล่วงหน้าแล้ว โดยแสดงอุปกรณ์ประกอบเสียงดนตรีตั้งแต่เวลา 2:15-2:30 นาที (Code of Point Rhythmic Gymnastics 2005)

กีฬายิมนาสติกลีลา มีรูปแบบการแสดง การแข่งขัน และการฝึกซ้อม เฉพาะด้านซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างจากการเล่นกีฬาประเภทอื่นๆ ทั่วไป นักกีฬาต้องอาศัยทั้งพรสวรรค์ เทคนิคและแทคติค ในการฝึกซ้อม เนื่องจากเป็นกีฬาที่ต้องใช้เทคนิคการแสดงออกของร่างกายชั้นสูง ประสาทสัมผัสที่ดี ความอ่อนตัวสูง และต้องมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ดังนั้น นักกีฬาต้องมีสภาพร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะฝึกซ้อมอย่างหนักและสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นประจำเพื่อให้เกิดความชำนาญ และเกิดความคงทนของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้กีฬายิมนาสติกลีลา เป็นกีฬาที่อ่อนช้อยสวยงาม เน้นรูปร่างนักกีฬาที่สมส่วน ดังนั้นการดูแลควบคุมน้ำหนักรูปร่างของนักกีฬาก็เป็นสิ่งสำคัญ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องมีความเข้าใจถึงคุณลักษณะที่แท้จริงที่เป็นเอกลักษณ์ของกีฬานี้ เพื่อประโยชน์ในการควบคุม ดูแล จัดระบบระเบียบการฝึกซ้อมที่ดี ที่สามารถพัฒนาศักยภาพของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาให้มีมาตรฐานที่ดียิ่งขึ้นได้อย่างถูกต้อง เพื่อบรรลุผลสำเร็จตามที่ได้ตั้งจุดมุ่งหมายไว้

ประเด็นความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุด้วยกันคือ การฝึกซ้อมอย่างหนักที่ก่อให้เกิดปัญหาการบาดเจ็บ ความเครียดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน การควบคุมน้ำหนัก การแบ่งเวลาการศึกษา พื้นฐานทางครอบครัว และปัญหาจากสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่างๆ ดังนั้น การใช้เวลาว่างของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในการประกอบกิจกรรม จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยลดปัญหาความเครียดและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้มีมาตรฐานที่สูงขึ้นได้ และด้วยเหตุที่ผู้วิจัยเป็นอดีตนักกีฬายิมนาสติกลีลาทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ และดำรงตำแหน่งเป็นผู้ตัดสินกีฬายิมนาสติกลีลา สังกัดสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง นักกีฬา รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้มีความเข้าใจลักษณะพื้นฐานของนักกีฬายิมนาสติกลีลาและนำไปพัฒนาปรับปรุงรูปแบบการฝึกซ้อมให้มีมาตรฐานที่ดียิ่งขึ้น ตลอดจนสามารถตอบสนองความพึงพอใจของนักกีฬา เพื่อพัฒนางานกีฬายิมนาสติกลีลาให้เข้าสู่มาตรฐานสากลต่อไป นอกจากนี้ยังสามารถเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอันใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อ อีกทั้งยังเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อออกแบบวางแผนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุดและเป็นแนวทางสำหรับการศึกษาความต้องการใช้เวลาว่างในกีฬาประเภทอื่นๆ ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1 เพื่อศึกษาความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร

2 เพื่อเปรียบเทียบความต้องการใช้เวลารว่างของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในการประกอบกิจกรรมโดยจำแนกตามอายุ ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา ระดับความสามารถของนักกีฬา และรายได้ผู้ปกครอง

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบผลการศึกษาความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร และทราบผลการเปรียบเทียบความต้องการใช้เวลารว่างของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในการประกอบกิจกรรมโดยจำแนกตามอายุ ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา ระดับความสามารถของนักกีฬา และรายได้ผู้ปกครอง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงการจัดการ การฝึกซ้อม และสามารถเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาในด้านต่างๆ ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา เพื่อประโยชน์ต่อสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย สโมสรต่างๆ ทั่วประเทศ ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง นักกีฬา และบุคคลต่างๆ ที่สนใจ อันจะช่วยให้วงการกีฬายิมนาสติกลีลาของประเทศไทยก้าวหน้าทัดเทียมในระดับสากล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลาที่ทำการฝึกซ้อม จากสโมสรในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 28 สโมสร รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 965 คน (สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย 2548)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลาจากสโมสรต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเทียบขนาดของเครสซี และมอร์แกน (Krejcie and Morgan 1970 607-610) ที่ขนาดประชากร 965 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 274 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลจำนวน 300 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1 ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

- 1 1 ระดับอายุ
- 1 2 ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา
- 1 3 ระดับความสามารถของนักกีฬา
- 1 4 รายได้ผู้ปกครอง

2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1 ความต้องการ หมายความว่าถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคลที่มีลักษณะเป็นแรงจูงใจ ความคาดหวัง หรือความต้องการให้ได้มาไม่มีที่สิ้นสุด ทั้งความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจ และความต้องการทางสังคม ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการด้านต่างๆ

2 การใช้เวลารว่างประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด หมายความว่าถึง เวลาอิสระหรือเวลาใดๆ ที่นักกีฬายิมนาสติกลีลาใช้ประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ นอกเวลาเรียน และนอกเวลาฝึกซ้อม เป็นการประกอบกิจกรรมในโรงเรียนและนอกโรงเรียน รวมทั้งในวันหยุดต่างๆ เช่น เล่นกีฬา เล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง คาราโอเกะ เดินรำ สะสมแสตมป์ การเดินทางท่องเที่ยว อ่านหนังสือ พูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อน เขียนบันทึกประจำวัน เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้จะศึกษา 5 ประเภทคือ

- 2 1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม
- 2 2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง
- 2 3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก
- 2 4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง
- 2 5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)

3 กีฬายิมนาสติกลีลา หมายความว่าถึง กีฬาที่เป็นที่นิยมเล่นในเพศหญิง ใช้ความอ่อนตัวสูง ใช้ทักษะการเดินรำรูปแบบต่างๆ ประกอบดนตรีและอุปกรณ์ 5 ชนิด คือ เชือก (Rope) ห่วง (Hoop) บอล (Ball) คทา (Clubs) และริบบิ้น (Ribbon) บนพื้นพรมสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาดกว้าง 14 เมตร ยาว 14 เมตร ประเภททีมบุคคล (Individual Exercise) ใช้อุปกรณ์ 1 อย่างประกอบเสียงดนตรีตั้งแต่เวลา 1 15 - 1 30 นาที หรือประเภทกลุ่ม (Group Exercise) จำนวน 5 คน ใช้อุปกรณ์ 1-2 อย่างประกอบเสียงดนตรีตั้งแต่เวลา 2 15-2 30 นาที

4 นักกีฬายิมนาสติกลีลา หมายความว่าถึง นักกีฬายิมนาสติกลีลาจากสโมสรต่างๆ ใน
เขตกรุงเทพมหานคร

5 สโมสรในเขตกรุงเทพมหานคร หมายความว่าถึง สโมสร และ/หรือสถานฝึกซ้อมกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 28 สโมสร (สโมสร Millennium Steel สโมสร Sports Gym สโมสรกรมสื่อสารทหารเรือ สโมสรจินตนา สโมสรชมรมยิมนาสติกโรงเรียนทัศนีย์ สโมสรชมรมยิมนาสติกโรงเรียนปากบึง สโมสรชมรมยิมนาสติกลีลาลิ่งห์ สโมสรดาวรุ่งลีลาจูเลียเมย์ สโมสรทหารอากาศ สโมสรธนบุรี สโมสรเพอร์เวอร์แดนซ์ สโมสรยิมนาสติกเด็กเล็กกาญจนาภิเษก สโมสรราชนาวิ สโมสรโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร สโมสรโรงเรียนกีฬาราชดำเนิน สโมสรโรงเรียนชาติศึกษา สโมสรโรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์ สโมสรโรงเรียนพนธิย์ราชดำเนิน สโมสรโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ สโมสรโรงเรียนเพชรอุษานาฏลีลา สโมสรโรงเรียนวัดบางนาใน สโมสรโรงเรียนศึกษานารี สโมสรศรัทธาวิม สโมสรศูนย์กีฬาไผ่ตะวัน สโมสรศูนย์ยิมนาสติกลีลาลสตรียวิทยา-ลิ่งห์ สโมสรสตาร์แดนซ์ สโมสรยิมนาสติกเด็กเล็กวิทย์การกีฬา มหิดล สโมสร SG CLUB)

6 ระดับอายุ หมายความว่าถึง อายุจริงตามปฏิทินของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ที่จัดชั้นระดับอายุตามกฎหมายเกณฑ์ของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย และสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ FIG (Federation Internationale de Gymnastique) โดยแบ่งเป็น 3 รุ่น คือ

- 6 1 รุ่นยุวชน อายุตั้งแต่ 6-11 ปี
- 6 2 รุ่นเยาวชน อายุตั้งแต่ 12-15 ปี
- 6 3 รุ่นประชาชน อายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป

7 ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา หมายความว่าถึง จำนวนเวลาเป็นวัน เดือน หรือปี ที่เข้ารับการฝึกเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา คือ

- 7 1 0 – 3 ปี
- 7 2 4 – 6 ปี
- 7 3 7 ปีขึ้นไป

8 ระดับความสามารถของนักกีฬา หมายความว่า ชีตระดับความสามารถของนักกีฬาที่จัดระดับตามการฝึกซ้อมและการแข่งขัน แบ่งเป็น

8 1 ระดับพื้นฐาน หมายถึง นักกีฬาที่เริ่มทำการฝึกซ้อมทักษะและเทคนิคทางด้านกีฬายิมนาสติกลีลา รวมถึงนักกีฬาที่เข้าแข่งขันเป็นตัวแทนสโมสรแข่งขันกีฬายิมนาสติกทักษะพื้นฐาน

8 2 ระดับปานกลาง หมายถึง นักกีฬาที่ฝึกซ้อมทักษะและเทคนิคทางด้านยิมนาสติกลีลา และเป็นตัวแทนสโมสรเข้าแข่งขันระดับเขตการศึกษา(กีฬากรมพลศึกษา) กีฬาเยาวชนแห่งชาติ

8 3 ระดับสูง หมายถึง นักกีฬาที่ฝึกซ้อมทักษะและเทคนิค ทางด้านยิมนาสติกลีลา ที่เข้าแข่งขันกีฬายิมนาสติกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย กีฬาแห่งชาติ หรือทีมชาติไทย ที่เข้าแข่งขันในระดับนานาชาติ เช่น กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬายิมนาสติกชิงแชมป์โลก เป็นต้น

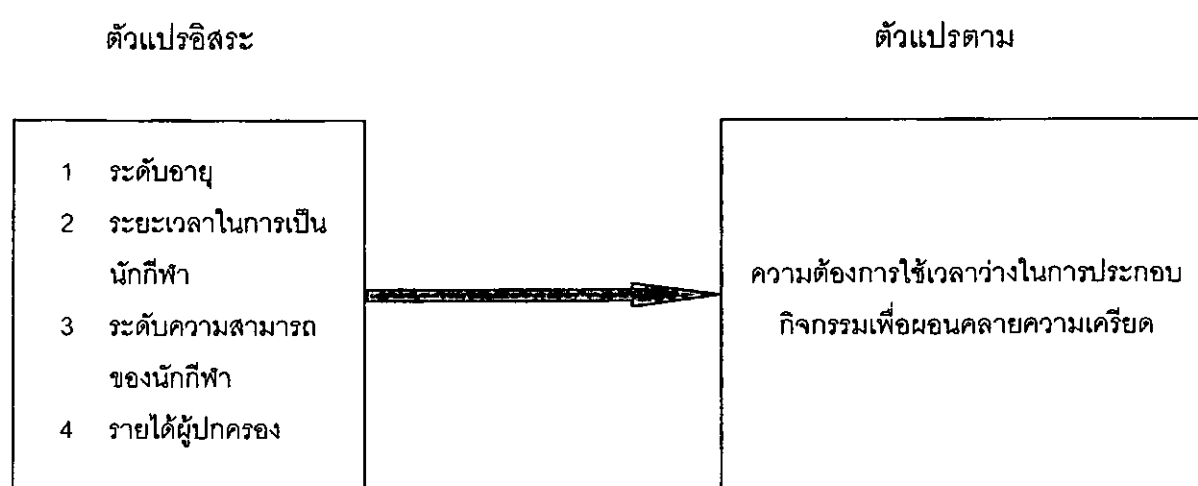
9 รายได้ผู้ปกครอง หมายความว่า ผลประโยชน์ เบี้ยเลี้ยง โบนัส เงินเดือน เงินพิเศษของผู้ปกครองที่ได้รับรวมเป็นรายได้ต่อเดือน แบ่งเป็น

9 1 น้อยกว่า 15,000 บาท

9 2 15,001 – 30,000 บาท

9 3 30,001 บาทขึ้นไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

- 1 นักยิมนาสติกลีลาที่มีระดับอายุต่างกันมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน
- 2 นักยิมนาสติกลีลาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาต่างกันมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน
- 3 นักยิมนาสติกลีลาที่มีระดับความสามารถของนักกีฬาต่างกันมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน
- 4 นักยิมนาสติกลีลาที่มีรายได้ผู้ปกครองต่างกันมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องความต้องการใช้เวลาร่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้

1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1 1 ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
- 1 2 ความหมายและความสำคัญของการใช้เวลาร่าง
- 1 3 แนวความคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาร่าง
- 1 4 ความหมายของนันทนาการและกิจกรรมนันทนาการ
- 1 5 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
- 1 6 ความหมายของความเครียด และแนวคิดเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด
- 1 7 ข้อมูลของกีฬาโยมนาสติกลีลา และนักกีฬาโยมนาสติกลีลา

2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2 1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2 2 งานวิจัยในประเทศไทย

1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1 1 ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการเป็นแรงจูงใจ (Motive) ที่มีตามธรรมชาติของมนุษย์ การได้บรรลุถึงความต้องการหรือตามเป้าประสงค์ก็จะนิยมชมชื่น เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและเกิดความพยายามที่จะทำประโยชน์ต่อไป ความต้องการของมนุษย์มีมากมายหลายร้อยชนิด แต่ละคนก็จะมีความต้องการที่ละเอียดปลีกย่อยไม่เหมือนกัน (ประดับ เรืองมาลัย 2525 : 43) ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง ความต้องการเป็นผลรวมของปัจจัยต่างๆ จากจิตที่สั่งออกมา การสั่งออกมาในรูปของความต้องการนี้ ย่อมมีผลทำให้ร่างกายเกิดพฤติกรรมทั้งที่เป็นที่พึงปรารถนาและไม่เป็นที่พึงปรารถนาของสังคม (ลักขณา สรวิวัฒน์ 2544 : 25)

นักการศึกษา นักวิชาการ และนักจิตวิทยา ได้ให้ทฤษฎีและความหมายของความ ต้องการไว้หลายทัศนะด้วยกันคือ

กฤษฎา ศักดิ์ศรี (2534 166) ได้สรุปความต้องการของมนุษย์อยู่ 3 ประการ คือ

- 1 ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)
- 2 ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)
- 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

อับบราฮัม เอช มาสโลว์ (Maslow 1970 112-113) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ศึกษา ความต้องการของมนุษย์สรุปได้ว่า การแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดจากความต้องการและความพึงพอใจเมื่อได้รับการตอบสนอง เขาได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจ (A Theory of Human Motivation) และสรุปความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ได้ 3 ประการ คือ

- 1 มนุษย์มีความต้องการและต้องการมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด
- 2 ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะไม่เป็นแรงจูงใจอีก ความต้องการที่ยังไม่ตอบสนองเท่านั้นที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม
- 3 ความต้องการของมนุษย์มีเป็นลำดับขั้น ตามลำดับความสำคัญ (Hierarchy of Needs) กล่าวคือ เมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะมีความต้องการระดับสูงขึ้นต่อไป ซึ่งแบ่งเป็น 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายและชีวิตมนุษย์ ที่ชาวพุทธเรียกว่าปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และรวมสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น แต่ทางตะวันตกรวมถึงความต้องการทางเพศ (Sex) ด้วย

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (Security and Safety Needs) มีความมั่นคงและปลอดภัยในทางกายภาพและจิตใจ เช่น ความมั่นคงและปลอดภัยต่อร่างกาย การประกอบอาชีพ การรักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการรู้จักคุ้นเคย ในสถานที่ทำงานและบ้าน ความต้องการที่ได้อยู่ในหมู่หรือพวก (Belongingness) ต้องการความรัก (Love Need) เช่น รวมกลุ่มสมาชิก การติดต่อปฏิสัมพันธ์กันและรักใคร่แสดงออกถึงความเป็นมิตร เป็นกลุ่มเดียวกัน ให้บุคคลอื่นยอมรับเป็นสมาชิกในสังคม เช่น สโมสร คลับ หรือกลุ่มไม่เป็นทางการ

ขั้นที่ 4 ความต้องการการยอมรับ (Esteem Needs) ความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง การยกย่องนับถือจากผู้อื่น ซึ่งมาจากผลงานประกอบกับคุณงามความดี

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต หรือความต้องการสัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่ตนปรารถนา (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสุดยอดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มนุษย์มีพร้อมบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มีครอบครัวที่ดี มีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับการรู้จักใช้ความสามารถของตนเอง

กู๊ด (Good, Cater and V , Others 1956 676) กล่าวไว้ในหนังสือ Dictionary of Education ว่าความต้องการของนักเรียนคือ ทุกสิ่งที่จำเป็นที่จะทำให้เราเชื่อมั่นได้ว่าจะเกิดการพัฒนาความสามารถของเด็กที่มีอยู่แล้ว ในด้านสติปัญญา กายภาพ ศิลธรรม อารมณ์ หรือสังคม และต้องมีความสัมพันธ์กับความสนใจ ความสามารถ และระดับสัมฤทธิ์ผลที่เด็กมีอยู่ รวมทั้งสัมพันธ์กับความต้องการของบุคคล และสังคมที่อาจจะมิต่อเด็กในกายภาคนั้นด้วย

คณะกรรมการวางนโยบายการศึกษาแห่งสหรัฐอเมริกา (Education Policies Commission, National Education Association, Washington, D C) ได้ให้ขอบเขตความต้องการของเยาวชนอเมริกันไว้ 10 ประการ คือ

1. วัยรุ่นมีความต้องการที่จะพัฒนาทักษะ ความเข้าใจ ทักษะคนดี อันซึ่งจะช่วยให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดเฉลียว และสามารถดำรงอยู่ในโลกของเศรษฐกิจได้
2. วัยรุ่นมีความต้องการที่จะดำรงไว้และพัฒนาการ มีสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกายที่ดี
3. วัยรุ่นมีความต้องการที่จะเข้าใจสิทธิมนุษยชน หน้าที่ของการเป็นพลเมืองที่ดีในระบอบสังคมประชาธิปไตย มีความขยัน และมีความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะสมาชิกของชุมชน สังคม และประเทศชาติ
4. วัยรุ่นมีความต้องการที่จะเข้าใจความสำคัญของครอบครัว และการปฏิบัติที่จะนำมาสู่ความสำเร็จแห่งชีวิตครอบครัว
5. วัยรุ่นมีความต้องการที่จะรู้ถึงวิธีการอุปโภคและบริโภค และการบริการอย่างชาญฉลาด เข้าใจทั้งคุณค่าที่ได้รับจากผู้บริโภค และผลพลอยได้ทางเศรษฐกิจ
6. วัยรุ่นมีความต้องการที่จะเข้าใจระเบียบวิธีการทางวิทยาศาสตร์ อิทธิพลทางวิทยาศาสตร์ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ รวมถึงความจริงที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างธรรมชาติของโลกและมนุษย์
7. วัยรุ่นมีความต้องการที่จะมีโอกาสในการพัฒนาความสามารถ อันซึ่งจะก่อให้เกิดความสุนทรีย์ทางศิลปะ ดนตรี และธรรมชาติ
8. วัยรุ่นมีความต้องการที่จะใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยดำเนินกิจกรรมอย่างสมดุลด้วยความพึงพอใจต่อตนเองและต่อสังคม

9. วัยรุ่นมีความต้องการที่จะพัฒนาการให้เกียรติและเคารพผู้อื่น เพื่อให้เกิดคุณค่าทางจริยธรรม สามารถใช้ชีวิตและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10. วัยรุ่นมีความต้องการความเจริญเติบโตทางความคิดอย่างมีเหตุผล ชัดแจ้ง อ่านและฟังได้อย่างเข้าใจ

จรรยา มิลินทร์ และคณะ (2505 346) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพจนานุกรมศัพท์การศึกษาว่า ความต้องการโดยธรรมชาติของมนุษย์จะต้องพยายามกระทำตนให้อยู่ในภาวะสมดุล (Equilibrium) เสมอ เช่น ไม่ให้หิว ไม่ให้เสื่อมเกียรติ ไม่ให้ง่วงนอน ไม่ให้เกิดความอยากใดๆ ขณะใดเมื่อรู้สึกหิว รู้สึกว่าเสื่อมเกียรติ ง่วงนอน อยากได้ ฯลฯ หรือรู้สึกว่าร่างกายไม่อยู่ในภาวะสมดุล (Un-Equilibrium) เช่นนี้เรียกได้ว่ามนุษย์เกิด Needs หรือเกิดความต้องการ และการที่คนเราจะเกิด Needs ขึ้นได้นั้นจะต้องมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือหลายๆ อย่างมาก่อให้เกิดความเครียด (Tension) เกิดขึ้นในมนุษย์ จนไม่สามารถจะดำรงดุลยภาพนั้นไว้ได้

ชยันนาก เกิดศิลป์ (2547 7) ให้ความหมายความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีลักษณะเป็นความหวังให้ได้มาซึ่งสิ่งยังขาดในการดำรงชีวิตประจำวัน

จากความหมายของความต้องการดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความต้องการคือการแสดงออกทางพฤติกรรมของมนุษย์ที่ต้องการการตอบสนองไม่มีที่สิ้นสุด

1.2 ความหมายและความสำคัญของการใช้เวลาว่าง

การใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์อย่างมากในการช่วยผ่อนคลายความเครียดในชีวิต เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศการทำงาน การเรียนที่ซ้ำซาก จำเจ ให้มีชีวิตชีวา ให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ และมีความสุขมากยิ่งขึ้น

เวลาว่าง ความหมายของคำว่า เวลา (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 1086) เขียนไว้ว่า น ชั่วโมงความยาวนานที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ โดยนิยามกำหนดขึ้นเป็นครุ่ คราว วัน เดือน ปี เป็นต้น (ป, ส) ว่าง (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 1066) ว เปล่า, ไม่มีอะไรนอกจากตัวของมันเองที่อ้างถึง, เช่น ห้องว่าง ที่ว่าง ตำแหน่งว่าง, บางที่ใช้ควบคู่กับคำเปล่า เป็นว่างเปล่า, ไม่มีภาระผูกพัน เช่น วันนี้ว่างทั้งวัน เย็นนี้หมอว่างไม่มีคนไข้ น เรียกของกินในเวลาที่ไม่ใช่เวลากินข้าวว่า ของว่าง เครื่องว่าง อาหารว่าง ว่างงาน ก ไม่มีงานทำ ว่างเว้น ก งด, เว้น

เวลาว่าง คือเวลาที่เป็นอิสระไม่ว่าจะเป็นความอิสระในหน้าที่หรือการทำงาน หรือธุรกิจใดๆ ก็ตาม เป็นเวลาที่นอกเหนือจากงานประจำ หรือเวลาที่เหลือนอกเหนือจากการที่จำเป็นทั้งหลาย รวมทั้งเวลาที่นอกเหนือจากการนอนหลับด้วย (ประพันธ์ศิริ ไซยชนะใหญ่ 2527 12)

ปธาน สุวรรณมงคล (2533 : 80) ได้กล่าวไว้ว่า เวลานั้นเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและไม่อาจสะสมไว้ได้เหมือนทรัพยากรอื่นๆ คนส่วนมากจะมองไม่เห็นความสำคัญของเวลาเนื่องจากเห็นว่าเวลานั้นมีอยู่แล้วไม่ต้องไปชวนขวายมาให้เหนื่อยยาก ดังนั้น เวลาจึงเป็นทรัพยากรที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญดังคำกล่าวที่ว่า “เวลาและวารีไม่เคยคอยใคร”

/ สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 28 – 29) ได้กล่าวไว้ว่า เวลาว่าง เป็นคำที่มาจากภาษาลาติน คือ Liecere แปลว่า การได้รับอนุญาตอิสระจากการงานหรือหน้าที่นอกเหนือจากงานประจำและสามารถที่จะทำอะไรตามใจปรารถนา โดยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

- 1 เวลาว่างที่แท้จริง (True Leisure) เป็นเวลาว่างที่เกิดจากความสมัครใจ
- 2 เวลาว่างเชิงบังคับ (Enforced Leisure) เป็นเวลาว่างที่ไม่อยากมี เป็นเวลาที่บังคับไม่ให้เราทำอะไรได้ตามใจชอบ เป็นเวลาว่างในขณะเจ็บป่วย หรือเวลาว่างหลังจากออกจากงานเกษียณอายุ

วิสคอฟ (Weiskopf 1975 : 3) ได้กล่าวไว้ว่า เวลาว่าง (Leisure) หมายถึง เวลาอันอิสระของบุคคลหลังจากปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นและว่างจากการทำงานประจำ

เพลโต (Plato 1978 : 3) ได้ให้ความหมายของเวลาว่างไว้ 3 ประการคือ

- 1 เวลาว่างเป็นเวลาที่เหลืออยู่
- 2 เวลาว่างเป็นเวลาที่เบียดเบียนจากกิจกรรมอื่นๆ
- 3 เวลาว่างเป็นเวลาที่เป็นตัวของตัวเองหรือความเป็นอิสระจากสภาพจิตใจที่จดจ่ออยู่กับการงานหรือสิ่งต่างๆ

จากความหมายของเวลาและเวลาว่างดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนมีได้อย่างเท่าเทียมกัน เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่เดินไปข้างหน้าเรื่อยๆ ไม่สามารถย้อนหลัง อนุรักษ์ หรือเก็บสะสมไว้ได้ และเวลาว่างหมายความว่า เวลาที่เป็นอิสระจากภาระหน้าที่การงานที่ทำเป็นประจำหรือไม่ประจำ แต่จำเป็นต้องทำทั้งหลายมาทำกิจกรรมต่างๆ ตามแต่ใจตนเองปรารถนา เพื่อให้เกิดประโยชน์ เกิดความเพลิดเพลิน เกิดความผ่อนคลาย ชดเชยความเหนื่อยอ่อน และสามารถทำให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์อย่างแท้จริงมากขึ้น

ความสำคัญของเวลาว่าง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงมีพระราชดำรัส พระราชทาน นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยขอนแก่น 15 ธันวาคม 2526 ดังมีใจความว่า (พระบรมราโชวาท 2548 ออนไลน์)

" พังรายงานว่าได้ทำกิจกรรมต่างๆ ในด้านต่างๆ ก็ยินดีที่เห็นว่าพยายามที่จะใช้เวลาว่างให้มาเป็นประโยชน์เพื่อเสริมเวลาที่ศึกษา ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้มีความรู้สำหรับปฏิบัติงานในอนาคตตามที่ได้ศึกษามา ถ้ามีแต่การศึกษาก็อาจจะไม่เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ คือ จะต้องรู้จักใช้เวลาสำหรับให้เป็นประโยชน์ตลอดเวลา คือ มีเวลาที่จะต้องเข้าในห้องเรียน มีเวลาที่จะต้องปฏิบัติงานในด้านที่เรียกว่าเป็นการศึกษา มีเวลาที่จะต้องท่องหนังสือ แต่ว่านอกเหนือจากนั้นจะต้องรู้จักใช้เวลาเพื่อที่จะให้เป็นประโยชน์เต็มที่ คนเรานอกจากทำงานทำการก็ยังมีที่จะต้องทำเป็นสำหรับส่วนตัว ก็คือจะต้องหลับ ต้องนอน ต้องรับประทานอาหาร นั่นก็เป็นกิจวัตรที่จะต้องทำอยู่เสมอ นอกจากนี้ก็ยังมีเวลาที่เราเรียกว่าเวลาว่าง เวลาว่างนั้นก็ดูจะเป็นเวลาที่จะไปทำอะไรก็ได้ บางคนก็บอกว่าไม่มีเวลาว่างเลย เพราะว่างงานมันมาก แต่ความจริงเวลาว่างมันมีอยู่เสมอ เวลาที่มีเวลาว่างก็เลยบ่นว่าตอนนี้ว่าง ไม่รู้จะทำอะไร โดยมากเป็นอย่างนั้น ถ้าว่างไปเหมือนว่าโหว่ไม่มีอะไรเลย เมื่อโหว่อย่างนั้นก็เลยทำให้เบื่อ เมื่อเบื่อแล้วก็ทำให้หงุดหงิด เพราะว่าสิ่งใดที่ไม่มีหลัก ไม่มีที่ยึด มันก็แกว่ง เช่นเดียวกับที่ในอ่างน้ำ เวลาเราโดดลงไปในอ่างน้ำ ในบ่อน้ำ แล้วก็ไม่มีอะไรที่จะยึด ก็ต้องแกว่งแขนกับแกว่งขาสำหรับให้ว่ายน้ำ คือที่จะตั้งตัวได้ถ้าไม่ยังงั้นก็ยึดอะไรไม่ได้ก็จมน้ำตาย เวลาที่มีเวลาว่างก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีอะไรยึดก็เหมือน ว่าถูกโยนลงไปบ่อแล้วก็ไม่รู้จะยึดอะไร ก็จะจมน้ำตาย ฉะนั้นเขาก็กำหนดนิยามกันเหมือนกันว่า คนที่มีเวลาว่างมาก แล้วก็รู้จะทำอะไร เป็นคนเกียจคร้านบ้าง เป็นคนที่ไม่ฉลาดบ้าง ถึงต้องจัดให้เวลาว่างนี้เป็นประโยชน์ ก็ดังที่ได้บอกมาว่าต้องมีกิจกรรมต่างๆ ก็ยินดีเพราะว่าคนเราจะต้องปฏิบัติอะไรต่างๆ ด้วยตนเองและด้วยความคิดของตัวเอง เป็นอิสระ คนเราเป็นอิสระ ก็ต้องใช้เวลาว่างนั้นด้วยการปฏิบัติอะไรที่เป็นประโยชน์ เป็นของตัวเอง ไม่ใช่ใครมาบังคับ แต่ถ้าตั้งเป็นสมาคม เป็นสโมสร เป็นชมรมแล้วก็ช่วยกันทำ พร้อมเพรียงกันทำงาน ทำการบ้าง ทำสิ่งที่มันเป็นบันเทิง แต่ก็ยังเป็นประโยชน์อย่างนี้เหมาะสม เพราะว่าเป็นตัวของตัวเองไม่มีใครบังคับ แต่จะเห็นได้ว่าถ้าไม่มีระเบียบ ไม่มีทั้งระเบียบการหรือระเบียบวินัย ก็จะไม่สามารถที่จะทำสิ่งใดที่ดีที่เป็นประโยชน์ หรือถ้าดูในมุมกลับในสิ่งที่ไม่เป็นอันตราย ไม่เป็นที่เสียหาย อย่างที่ได้พูดถึงว่าเวลาว่างและไม่มีอะไรทำ มันเหมือนจมน้ำตาย แต่มาเปลี่ยนคำว่า "น้ำ" ด้วยคำว่า "เวลาว่าง" ก็เลยเป็นการ "จมน้ำเวลาว่าง" "

/ กลาเซีย (Crazis 1920 81) เชื่อว่า ถึงแม้ว่าการทำงานที่ดีและมีความหมายจะให้ความสุขและคุณค่ากับชีวิต จะทำให้ชีวิตดีขึ้น แต่ถ้าชีวิตขาดเวลาว่าง (Leisure) แล้วชีวิตจะไม่สมบูรณ์อย่างแท้จริง ทั้งนี้เพราะว่าเวลาว่างอำนาจให้มนุษย์ให้กำเนิดแนวความคิดใหม่ๆ การสร้างสรรค์ทางด้านความคิด คือการใช้หัวสมองได้เล่นกับความคิด ได้คิดริเริ่มอะไรใหม่ๆ จึงจัดว่าเป็นการเล่นชนิดหนึ่ง ฤกวิชาชีพไม่ว่าจะเป็นวิชาชีพใด จำเป็นต้องมีผู้ที่กล้าคิด มีความคิดริเริ่มและสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา การสร้างสรรค์จำเป็นต้องให้สมองได้พักจากงานประจำและจำเจ เป็นต้น

1 3 แนวความคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

ดวงเดือน พิศาลบุตร (2515 84-85) มีแนวคิดของการใช้เวลาว่างดังนี้ การใช้เวลาว่างเป็นหรือไม่เป็นนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะจะช่วยให้นักเรียนพบความสำเร็จหรือเจริญก้าวหน้าได้มากหรือรวดเร็วต่างกัน และวิธีการใช้เวลาว่างของนักเรียนยังมีผลต่อนักเรียนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วด้วย กล่าวคือ นักเรียนที่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการช่วยงานบ้าน ศึกษาค้นคว้า ทำงานอดิเรก เป็นต้น จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่านักเรียนที่ไม่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การอยู่เฉยๆ หรือพูดคุยแต่เรื่องไร้สาระ เอาแต่เล่นสนุก ไม่ช่วยทำงานบ้าน ไม่คิดทำงานใช้เวลาให้หมดไปด้วยการเที่ยวเตร่ ฉะนั้นครูและผู้ปกครองจึงควรสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งเวลา ใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสม เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างตั้งแต่วัยเยาว์ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและครอบครัวเป็นการแสดงออกที่ถูกต้อง ช่วยปลูกฝังให้รู้คุณค่าของเวลา ทำให้มีประสบการณ์ในชีวิตการทำงานต่างๆ มากขึ้น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น และอาจช่วยเพิ่มพูนรายได้ให้กับตนเองหรือครอบครัวบ้างตามสมควร การรู้จักใช้เวลาว่างจึงมีส่วนอย่างสำคัญที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

1 4 ความหมายของนันทนาการและกิจกรรมนันทนาการ

“นันทนาการ” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ต่างๆ กันดังนี้

จอห์น ฟินเลย์ (John Finley) (จันทร ม่วงศรี 2525 14-15, อ้างอิงมาจาก John Finley) กล่าวว่า นันทนาการมีความหมายรวมถึงการเล่น การแสดงออกในกิจกรรม การเล่นกีฬา การฟังและเล่นดนตรี การเล่นเกม รวมไปถึงกิจกรรมต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดความพอใจ สร้างสรรค์ให้เกิดความสุขและความยินดีในชีวิต

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2528 17) นันทนาการ หมายถึง เรื่องของกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับ และได้รับความพึงพอใจและเพลิดเพลินใจจากกิจกรรมนั้นเป็นหลักสำคัญ ในการพิจารณาว่ากิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการหรือไม่

ไวแนนส์ (จรินทร์ ธาณิรัตน์ 2528 16, อ้างอิงจาก Winans) ให้คำจำกัดความของนันทนาการว่า นันทนาการ หมายถึง การแสดงออกตามธรรมชาติของมนุษย์ในทางความต้องการและความสนใจ ในอันที่จะแสวงหาความพึงพอใจในเวลาว่าง

ทวีศักดิ์ ญาณประทีป (2534 277) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ร่วมกันเพื่อให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 14) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมหรือประสบการณ์ในช่วงเวลาว่าง โดยที่ผู้เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจ และแรงความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งเพื่อให้บุคคลได้คุณค่าทางสังคม พัฒนาทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง

ซูซีฟ เยาวพัฒน์ (2543 : 21) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขขึ้นกลับคืนมาสู่สภาวะปกติ

พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ (2544 : 22) นันทนาการเป็นวิถีชีวิตแห่งความสุขและเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของเรา ผลที่ได้รับจากนันทนาการคือพลังแห่งความสุข ซึ่งจะเป็นปฏิปักษ์กับความเครียด ความทุกข์ ความกังวล หรือความเศร้าหมองทุกประการ แต่ความสามารถทางนันทนาการต้องมีการปลูกฝัง สร้าง หรือสะสมจึงจะเกิดได้จากกระบวนการกิจกรรม

จากความหมายของนันทนาการดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมใดๆ ก็ตาม ที่ผู้ประกอบกิจกรรมจะได้รับความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด โดยผู้ประกอบกิจกรรมต้องกระทำด้วยความพึงพอใจ สมัครใจและไม่มีการบังคับ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการนั้นมีบทบาทสำคัญในการจะช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

กิจกรรมนันทนาการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับประเภทต่างๆ ของกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งได้มีผู้แบ่งประเภทกิจกรรมนันทนาการไว้ต่างกัน ได้ดังนี้

บัทเลอร์ (Butler 1959 : 237-241) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 10 ประเภท ได้แก่

- 1 เกมและกีฬา
- 2 กิจกรรมทางสังคม
- 3 ดนตรี
- 4 ศิลปะและหัตถกรรม
- 5 ละคร
- 6 เต้นรำ
- 7 กิจกรรมทางธรรมชาติ และกิจกรรมกลางแจ้ง
- 8 กิจกรรมทางภาษา วรรณกรรม และที่เกี่ยวข้อง

9 สะสม (ของเก่า) (Collecting)

10 กิจกรรมบริการ

ได้แก่

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528 155-173) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภท

- 1 นันทนาการประเภทการฝีมือและศิลปหัตถกรรม
- 2 นันทนาการประเภทเกม กีฬา กรีฑา
- 3 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง
- 4 นันทนาการประเภทละครภาพยนตร์
- 5 นันทนาการในทางงานอดิเรก
- 6 นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม
- 7 นันทนาการประเภทเดินร่ำ
- 8 นันทนาการประเภทนอกสถานที่ (นอกเมือง)
- 9 นันทนาการประเภทการอ่าน พูด เขียน และวรรณกรรม
- 10 นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ
- 11 นันทนาการประเภทอาสาสมัคร

ได้แก่

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 80-95) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 ประเภท

- 1 กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เพื่อการแข่งขัน
- 2 กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
- 3 นันทนาการเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ
- 4 นันทนาการละคร
- 5 นันทนาการงานอดิเรก
- 6 นันทนาการดนตรีและร้องเพลง
- 7 นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง
- 8 นันทนาการทางสังคม
- 9 นันทนาการพิเศษ
- 10 นันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)
- 11 นันทนาการบริการอาสาสมัคร

- 12 นันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
- 13 นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
- 14 นันทนาการประเภทจิตใจ และความสุขสงบ
- 15 นันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

จากข้อมูลเอกสารที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาเปรียบเทียบ ทั้งข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ พร้อมทั้งจากการสุ่มตัวอย่างจากการสอบถามนักกีฬาสมัครเล่นที่ทำการเก็บตัวฝึกซ้อม ณ อาคารศูนย์ฝึกกีฬาเพื่อการแข่งขัน การกีฬาแห่งประเทศไทย หัวหมาก กรุงเทพฯ เพื่อเตรียมแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 23 ณ ประเทศฟิลิปปินส์ ในกลางเดือนธันวาคม 2548 และเพื่อความเหมาะสมกับสภาพความน่าจะเป็นที่จะสามารถนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จึงสรุปประเภทกิจกรรมนันทนาการได้เป็น 5 ประเภท คือ

1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสุขภาพและร่างกายให้มีความเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาการทางด้านสมอง บุคลิกภาพ ที่ดี โดยกิจกรรมประเภทกีฬา ประกอบด้วย ประเภทเดี่ยว ประเภททีม ประเภทคู่ เช่น กอล์ฟ ลีลาศ สเกตน้ำแข็ง ระบายน้ำ ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ ยูโด เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ และกิจกรรมประเภทเกม ประกอบด้วย เกม นันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด เกมสร้างสรรค์ เกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง หมายถึง กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี การร้องเพลง การสร้างสรรค์ทางดนตรี กิจกรรมดนตรีแบบผสม ฯลฯ เพื่อใช้เสียงดนตรีเป็นการระบายอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด เกิดความสุขและเพลิดเพลิน ส่งผลที่ดีทางด้านจิตใจ โดยกิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ การฟังเพลง ร้องเพลง ร้องคาราโอเกะ การแต่งเพลง การเล่นดนตรี และกิจกรรมดนตรีแบบผสม ได้แก่ การเต้นแจ๊ส เต้นแร็ป เต้นฮิปปอป เป็นต้น

3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินใจ สุขใจ โดยแบ่งกิจกรรมประเภทนี้ออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทสะสม เช่น การสะสมธนบัตร สะสมเหรียญ สะสมภาพ สะสมบัตรโทรศัพท์ สะสมแสตมป์ ฯลฯ และงานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ประดิษฐ์ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้หรือต้นไม้ที่ทำจากกระดาษหรือพลาสติก การทำตุ๊กตา การปักไหมพรม การแกะสลัก ทำการฝีมือ ฯลฯ หรืองานอดิเรกอื่นๆ เช่น การเลี้ยงสัตว์ การทำสวนครัว การปลูกต้นไม้ เป็นต้น

4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง หมายถึง กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง ที่ส่งเสริมให้บุคคลได้ใกล้ชิดธรรมชาติโดยใช้ทรัพยากรธรรมชาติหรือองค์ประกอบทางธรรมชาติที่มีอยู่ช่วยส่งผลให้เกิดการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ การอยู่ค่ายพักแรม แคมป์ไฟ การศึกษาธรรมชาติ ศึกษานก การพายเรือ ล่องแก่ง การขี่จักรยาน การท่องเที่ยว เทียวป่า ปีนเขา เดินทางไกล ชมน้ำตก เป็นต้น

5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) หมายถึง กิจกรรมที่เกี่ยวกับการอ่าน การพูด การเขียน เช่น อ่านหนังสือนิยาย อ่านวรรณกรรม อ่านวารสาร อ่านหนังสือการ์ตูน อ่านบทความวิชาการ การพูดได้วาทะ การพูดเสียงตามสาย การพูดเชิงวิชาการ การพูดคุยเรื่องสนุกทางโทรศัพท์ การเล่นเกม การเขียนนวนิยาย เขียนโคลงกลอน เขียนจดหมาย เขียนบันทึกประจำวัน เป็นต้น

1.5 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

สภาพสังคมในปัจจุบัน ปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้นั้น กิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในการจะพัฒนาให้เป็นคนที่มีคุณภาพ และเป็นคนโดยสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ดังคำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี พันตำรวจโท ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ที่แถลงต่อรัฐสภาเมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2548 ในนโยบายข้อ 2 เรื่องนโยบายพัฒนาคนและสังคมที่มีคุณภาพ มีใจความตอนหนึ่งว่า (คำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี 2548 ออนไลน์)

“ เป้าหมายของการพัฒนาคือการทำให้คนมีความสุข ซึ่งจะต้องประกอบด้วย การมีสุขภาพแข็งแรง ครอบครัวที่อบอุ่น มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีสังคมที่สันติและเอื้ออาทร รัฐบาลจึงถือเป็นนโยบายสำคัญที่จะต้องพัฒนาคน และสังคมให้มีคุณภาพรวมถึงอนุรักษ์ ส่งเสริมทุนทางสังคมที่เข้มแข็งของประเทศไทย ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้เศรษฐกิจมีความมั่นคงและยั่งยืนได้ ให้คนมีความสุข มีสุขภาพแข็งแรง มีครอบครัวที่อบอุ่น มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีสังคมที่สันติและเอื้ออาทร ” นอกจากนี้ “ รัฐบาลตระหนักดีว่า มีความจำเป็นเร่งด่วนที่ต้องเร่งสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ในระบบและนอกระบบ ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน เพื่อให้สังคมไทยเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ที่ไม่หยุดนิ่งในการพัฒนาความรู้ และเป็นสังคมที่ประชาชนมีความสุข สนุกสนานกับการหาประสบการณ์และความรู้ใหม่ๆ ดังนั้น รัฐบาลจะร่วมมือกับทุกฝ่ายเพื่อสร้างแหล่งบริการองค์ความรู้ให้กระจายไปทั่วทุกภูมิภาคของประเทศอย่างสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของท้องถิ่น อาทิ ระบบห้องสมุดสมัยใหม่หรืออุทยานการเรียนรู้ พิพิธภัณฑ์เพื่อการเรียนรู้แห่งชาติ ศูนย์สร้างสรรค์งาน

ออกแบบ ศูนย์พัฒนาด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ ศูนย์บำบัดและพัฒนาศักยภาพของบุคคล ออทิสติก และผู้ด้อยโอกาสอื่นๆ ศูนย์การเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร รวมทั้งจะดำเนินการเชื่อมเครือข่ายความรู้ของทุกโรงเรียนเข้าสู่เครือข่ายอินเทอร์เน็ต ”

โฮเวล และโฮเวล (Howell and Howell 1987) มีแนวคิดและคำจำกัดความของคุณภาพชีวิตของชาวออสเตรเลียว่าเป็นความสมดุลทางสภาพแวดล้อมของบุคคลทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางวัฒนธรรม เพื่อที่จะนำไปสู่ความสุข ความสำเร็จในชีวิตเท่าที่บุคคลพึงจะกระทำได้ โดยสรุปคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

- 1 มีชีวิตที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- 2 มีโอกาสที่จะพัฒนาความสามารถและการศึกษาให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จขั้นสูงสุดที่บุคคลพึงกระทำได้
- 3 มีเวลาและโอกาสเพียงพอที่บุคคลพึงมีส่วนร่วมในกิจกรรมเวลาว่างหรือนันทนาการ
- 4 มีที่อยู่อาศัยที่สะดวกสบายและเพียงพอ และมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย
- 5 มีความมั่นคงและปลอดภัยในส่วนบุคคลและชุมชน
- 6 มีรายได้หรือสิ่งอำนวยความสะดวกทางเศรษฐกิจที่เพียงพอ
- 7 มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมดีพอควร
- 8 มีโอกาสพัฒนาขีดความสามารถสูงสุดในหน้าที่การงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของคุณภาพชีวิต

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ และคนอื่นๆ (2523) ทำการศึกษาสำรวจจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างของประชากรกรุงเทพมหานคร ได้สรุปประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

- | | |
|--|---------|
| 1 เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย | 63 39 % |
| 2 เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย | 53 56 % |
| 3 เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส | 53 07 % |
| 4 เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัว | 43 24 % |
| 5 เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน | 42 51 % |
| 6 เพื่อศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม | 41 28 % |
| 7 เพื่อมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดี | 32 68 % |
| 8 เพื่อหารายได้พิเศษนอกเหนือจากรายได้ประจำ | 27 76 % |

ผลการวิจัยข้างต้นจะเห็นว่า การใช้เวลาว่างของคนกรุงเทพมหานคร เน้นไปในเรื่องของการผ่อนคลายความตึงเครียด สุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสุขของครอบครัว กิจกรรมนันทนาการที่จะส่งเสริมให้ชุมชนบรรลุจุดหมายที่มีทุกรูปแบบและหลากหลาย

จากการศึกษาบทความและงานวิจัยข้างต้นสรุปได้ว่า ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ สามารถผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยสร้างพื้นฐาน พัฒนาคุณภาพชีวิตทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสังคม รวมถึงกลุ่มบุคคลพิเศษและผู้ด้อยโอกาส ให้มีความสุข มีสังคมที่ดี ก่อให้เกิดความเจริญกับตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

16 ความหมายของความเครียด และแนวคิดเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด

ความเครียด (พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน 2542 231-232) หมายถึง น (ฟิลิกส์) อัตราส่วนระหว่างขนาดที่เปลี่ยนไปเนื่องจากความเค้นกับขนาดเดิมของเทหวัตถุ (อ Strain), ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป, ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

มนุษย์มีพฤติกรรมเมื่อเข้ามาอยู่ในสังคม มีฐานคติ (Assumption) ทางหลักการอยู่ร่วมกันในสังคมซึ่งเป็นแนวคิดเดียวกับโครงสร้างของสังคม (Structure) หน้าที่ บทบาท วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และปทัสสถาน (Norms) ตลอดจนค่านิยม (Value) ก็เป็นองค์ประกอบเบื้องต้นและสามารถผลักดันให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่หลากหลาย ซึ่งพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด สามารถสรุปได้ 3 ลักษณะ คือ (ลักษณ์ สรวิวัฒน์ 2544 153-155)

1 มนุษย์มีพฤติกรรมขัดแย้ง สาเหตุของพฤติกรรมความขัดแย้งพอจะประมวลด้วย 2 สาเหตุ คือ ผลประโยชน์ขัดกัน และทิฐิมานะ คือความยึดมั่นในความเห็นของตนที่มีความรู้สึกว่าการเห็นของตนนั้นถูกต้อง

2 พฤติกรรมมกมาย โมหะ ความไม่รู้ความเป็นจริง ความรู้ผิด ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเห็นที่ผิด และไม่ยอมฟังความเห็นของผู้อื่น

3 พฤติกรรมเกี่ยวกับงาน ธรรมดาที่คนต้องมีความผูกพันกับงานด้วยเหตุผลอย่างน้อย 3 อย่าง คือ มนุษย์ต้องคิด มนุษย์ต้องเคลื่อนไหว และมนุษย์ต้องพัฒนาตนเอง ดังนั้น พฤติกรรมของมนุษย์กับงานนั้นมีความมั่นคงมาก เพราะมนุษย์อยู่ได้ด้วยการทำงาน และการทำงานจะต้องเกี่ยวข้องกันกับบุคคลอื่น ในการเกี่ยวข้องกันนั้นจะต้องให้อภัยและเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ได้

ดังนั้น จากพฤติกรรมของมนุษย์จะเห็นได้ว่าล้วนก่อให้เกิดปัญหาจนก่อให้เกิดภาวะของความไม่สบายใจ หรือบางครั้งก็เกิดความกดดันที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ หรือที่เรียกว่า "ความเครียด" ซึ่งเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตไม่ดีหรือสุขภาพจิตเสีย จึงควรจะได้มีการแก้ไขและมีการรักษาเพื่อความสงบสุขของบุคคลและสังคม

นักการศึกษา นักจิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักวิชาการ ได้ให้ความหมายของความเครียดได้แตกต่างกันไป ดังนี้

ด้านการแพทย์ "ความเครียด" หมายถึง ภาวะตึงเครียด หรือภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกาย จิตใจ สิ่งกดดันอาจจะเป็นเหตุการณ์ หรือสิ่งทีก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคล หรือเป็นเพียงสิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ

ด้านจิตวิทยา "ความเครียด" หมายถึง ความเจ็บปวดต่างๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติพึงมีความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่างๆ ทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ ที่เกิดขึ้น

ด้านจิตเวช "ความเครียด" หมายถึง ต้นเหตุที่ขัดขวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระหรืออารมณ์ร่วมกัน

ด้านทฤษฎีความเครียด เซลเย (Selye) (ลักษณะ สิริวิวัฒน์ 2544 155 อ้างอิงจาก Selye) บิดาแห่งทฤษฎีความเครียด ได้อธิบายไว้ว่าความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งมาคุกคามและขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางความคิด และการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

จากแนวความคิดในเรื่องความหมายของความเครียดที่แตกต่างกันนั้น สรุปได้ว่า "ความเครียด" หมายถึง ภาวะทางใจและกายของมนุษย์ที่ขาดความสมดุล จนทำให้เกิดการกดดันทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจหรือไม่สบาย และเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวน โดยมีลักษณะที่เป็นกระบวนการ ดังนี้

1 ต้นเหตุแห่งความเครียด (Source of Stress) เกิดจากสาเหตุหลายทาง ไม่ว่าจะเป็นที่ตัวของบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน อาจเกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง หรืออาจเกิดจากหลายๆ สาเหตุพร้อมๆ กันก็ได้

2 ผลของความเครียด (Effect of Stress) ผลที่เกิดขึ้นจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล กลัว หงุดหงิด จุนเจียว หรือมีผลทางสรีระด้วย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หรืออ่อนเพลีย โดยผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในสถานการณ์อื่นๆ

3 พฤติกรรม (Behavior) เป็นอาการที่เกิดจากผลของความเครียด ซึ่งเป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย หดหู่ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด และจากผลดังกล่าวจึงอาจทำให้มีการนอนมากกว่าปกติ อันเป็นการแสดงออกของพฤติกรรม

4 สุขภาพ (Health) สุขภาพนี้รวมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตในเรื่องลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้นอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมได้ทั้งทางบวกและทางลบ พฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความอดทนและมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับความเครียด พยายามหาทางเอาชนะความเครียดให้ได้ หรืออาจเกิดพฤติกรรมในทางลบ เช่น มีอาการซึมเศร้า ปลีกตัวไม่ยอมพบปะใคร หรือหากมีความเครียดหนักเข้าก็เกิดความคิดไม่อยากอยู่อาจทำลายตนเองได้ ดังนั้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อสุขภาพหรือไม่อย่างไร ก็ย่อมขึ้นอยู่กับพฤติกรรมนั้นเป็นทางบวกหรือทางลบ

เจนิส (Janis) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (ลักขณา สิริวัฒน์ 2544 166-168)

1 ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยถือเป็นภาวะปกติที่พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกๆ คน ความเครียดนี้อาจไม่รู้สึก เพราะความเคยชิน หรือรู้สึกก็ทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัดเจน ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกเครียดนี้จะหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาที หรือภายในชั่วโมงเท่านั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปเรียนไม่ทันเวลา ฯลฯ

2 ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้มีความรุนแรงกว่า โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมง หรือหลายๆ ชั่วโมง จนนานเป็นวันก็ได้ เช่น ความเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป หรือมีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ความเครียดในระดับนี้เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดในระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิด

ความเครียดโดยเร็ว หรือผ่อนคลายความเครียดลงเสียถ้าปล่อยไว้ความเครียดจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้การทำงานผิดพลาดได้ และจะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

3 ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานนับสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน หรือเป็นปีก็ได้ เช่น การตายยาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิต เป็นต้น สภาพจิตใจมีความเครียดที่รุนแรง หรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่เห็นเด่นชัด ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและบำบัดรักษา แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไปหรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ก็ยังไม่สามารถที่จะทำให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือด้วย

ผลของความเครียด

เมื่อสถานการณ์ต่างๆ ทำให้เกิดความเครียด ประสาทรับรู้จะตรวจสอบเพื่อแก้ไขข้อมูลที่แสดงว่าจะได้รับอันตราย ซึ่งส่งผ่านสมองออกมาเป็นพฤติกรรมการตอบสนอง เพื่อให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นสัญชาตญาณประจำตัวของมนุษย์ทุกคน เมื่อจะเผชิญกับความเครียดโดยออกมาเป็น 3 ทางคือ อาการทางร่างกาย อาการทางจิตใจ และอาการทางพฤติกรรม

นักจิตวิทยาและนักวิชาการ ได้แบ่งผลของความเครียดออกเป็น 5 ด้านด้วยกันคือ

1 การตอบสนองทางกาย (Physiological Reactions) สเต็ปโท (Steptoe) ได้รวบรวมอาการตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นภายในร่างกายที่เคยมีการศึกษา พบว่า มีมากกว่า 50 อาการ ทั้งที่เป็นการตอบสนองโดยอัตโนมัติ ที่เป็นสารเคมีในร่างกายและภูมิคุ้มกัน รวมทั้งระบบไหลเวียนของเลือดลมต่างๆ อาการตอบสนองทางกายอันเนื่องมาจากความเครียดดังกล่าวนี้ มีตั้งแต่ขั้นเบาและเกิดในระยะสั้น เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันและน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เป็นต้น จนไปสู่ขั้นที่รุนแรงและเป็นระยะยาว เช่น โรคหัวใจ ปวดกล้ามเนื้อ ไซซัส หรือปวดกระดูก เป็นต้น

2 การตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional Reactions) จะมีอาการตอบสนองทางอารมณ์หรือจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ เป็นต้น อาการเหล่านี้จะปรากฏขึ้นทีละน้อย และมากขึ้นตามลำดับ จนถึงขั้นสุดท้ายคือ หดอาลัย ท้อแท้และสิ้นหวัง สุขภาพจิตจะถึงขั้นเสื่อมโทรมจนมีอาการโรคจิต หรือโรคประสาท เช่น เป็นโรคจิตเรื้อรัง หวาดระแวง มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพและเพศ ทำให้ต้องเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาล

3 การตอบสนองทางการรับรู้และการคิด (Cognitive Effects) ปกติจะพบว่าความเครียดมีผลทำให้กระบวนการรับรู้และการคิด การตัดสินใจลดคุณภาพลง จะพิจารณาไม่ละเอียดแต่ผิวเผินด้วยข้อมูลเพียงน้อยนิด และจะยึดติดอยู่กับความคิดเดิม เลือกรับรู้แต่สิ่งที่ตนพอใจจะรับรู้เท่านั้น นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่เผชิญกับความเครียดมาก จะใช้ประสบการณ์เดิมเป็นตัวชี้นำในการตัดสินใจปัญหาแต่จะไม่ใช้ความคิดด้วยเหตุด้วยผลเลย จึงทำให้การแก้ปัญหาไม่ได้ดีและจะคำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม

4 การตอบสนองด้านพฤติกรรมทางสังคม (Social Behavior) จะเห็นว่าความเครียดมีอิทธิพล ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นลดลง และยังแสดงอาการก้าวร้าวมากขึ้นด้วย จะไม่สนใจหรือเกรงใจผู้อื่น รวมทั้งไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม มักเกิดปัญหาในครอบครัว โดยจะปล่อยอารมณ์และก้าวร้าวกับบุคคลในครอบครัว มีบ่อยครั้งที่คิดทำร้ายตนเองและหันมาทำร้ายตัวเอง ทั้งพยายามฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ ความเครียดยังส่งผลให้พฤติกรรมของบุคคลแสดงออกต่อบุคคลอื่นต่อผู้บังคับบัญชา ต่อเพื่อนร่วมงานผิดปกติไปจากเดิม

5 การทำงาน (Performance) ผลที่พบจากความเครียดบ่อยๆ คือ มีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง รวมถึงทำงานล่าช้า มีความผิดพลาดสูง และทำให้เกิดอุบัติเหตุในการทำงาน ปริมาณงานน้อยลง ความตั้งใจในการทำงานลดลง มีแต่ความคิดอยากออกจากงาน หรือย้ายงาน หรือเปลี่ยนงานอยู่เสมอ

การที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวในขณะทำงาน เป็นลักษณะการผสมผสานกันในชีวิตประจำวัน สารเคมีต่างๆ ภายในร่างกายจะหลั่งไหลออกมาในกระแสเลือดในภาวะสมดุลและสม่ำเสมอโดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัว จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยมีสิ่งเร้า เช่น อากาศ อารมณ์ อาหาร เป็นตัวกระตุ้นและควบคุมซึ่งกันและกัน มีการศึกษาค้นคว้าและเป็นที่ยุติแล้วว่า ยามใดที่ร่างกายตกอยู่ในสภาวะกลัว วิดกกังวล หรือไม่สบายใจ จนเกิดอาการเครียด จะทำให้เกิดการหลั่งของสารเคมีที่ผิดปกติและมีผลทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะในร่างกาย อาจจะมีผลทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ หลอดเลือดหัวใจตีบตัน เกิดแผลในกระเพาะอาหาร ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ หอบหืด หรือความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ หรือมีปัญหาต่อสุขภาพจิต เป็นต้น

เชก ธนะสิริ (2539 5-6) ได้สรุปมูลเหตุของความเสื่อมประสิทธิภาพของมนุษย์เนื่องจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

1 ความเครียดซึ่งเกิดจากการขาดการพักผ่อนของสมองและร่างกาย ซึ่งจะพบมากในพวกบ้างาน (Workaholic)

2 ความวิตกกังวลหรือความทุกข์ใจ (Frustration or Sadness)

3 พลังสะสมในตัว (Reserve Power) มีน้อยเพราะขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ความเครียดและความทุกข์นี้สืบเนื่องจากจิต ซึ่งประกอบกับพลังสะสมของกายมีน้อย จึงทำให้ประสิทธิภาพเสื่อมถอยลดลง อันทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคอัมพาต โรคหัวใจ อ่อนแรง โรคเชื้อยชาทางเพศ โรคปวดหัวไม่รู้สาเหตุ โรคหวัด โรคภูมิแพ้บางชนิด โรคท้องผูกและระบบทางเดินอาหารไม่ปกติ โรคปวดเมื่อยตามข้อและกล้ามเนื้อ โรคนอนไม่หลับ โรคเบาหวาน โรคเก๊าท์ โรคหอบหืด โรคสมองเสื่อมสภาพ โรคประสาทหลายชนิด โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดแข็งและตีบตัน โรคความดันโลหิตต่ำ วัณโรค เมื่อคนเราต้องประสบกับโรคต่างๆ เหล่านี้ ประสิทธิภาพต่างๆ ในการทำงานก็ต้องลดน้อยลง

จากผลของความเครียดที่ได้มาจากแนวความคิดของนักวิชาการ นักจิตวิทยา และนักการศึกษา ทำให้ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นศัตรูของสุขภาพมนุษย์ จึงจำเป็นต้องหมั่นตรวจสภาพจิตใจ สภาพแวดล้อม และพยายามเข้าใจสภาพร่างกายและจิตใจ ว่าเมื่อใดกำลังจะเกิดปัญหาและกำลังตกอยู่ภายใต้การครอบงำของความตึงเครียด และเมื่อทราบก็ต้องยอมรับว่าตนเองเครียด เพื่อหาหนทางหรือแนวทางหรือวิธีที่จะปลดปล่อยให้หลุดพ้นจากความเครียดดังกล่าว

แนวคิดเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด

การคลายความเครียดนั้น จำเป็นที่จะต้องตระหนักเกี่ยวกับการผ่อนคลายโดยจะต้องคำนึงอยู่เสมอว่า ความเครียดนั้นไม่ได้มาจากสิ่งที่อยู่ภายนอกหรือสิ่งที่ไกลตัวเลย แต่เป็นสิ่งที่มาจากตัวเราเป็นผู้สร้างขึ้นมาเอง โดยอาจจะเกี่ยวพันกับคนรอบข้างหรือสภาพแวดล้อมด้วย ดังนั้นเราจึงต้องควบคุมให้ได้ แต่ปัญหาของคนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าจะสามารถจะผ่อนคลายอย่างไร หรือไม่รู้ว่าการผ่อนคลายที่สมบูรณ์นั้นจะทำให้เรารู้สึกอย่างไร บุคคลทั่วไปมักคิดว่าการผ่อนคลายเป็นเรื่องง่ายในการทำ เช่น ใช้วิธีนอนหลับ แต่ก็ยังพบว่าความเครียดยังคงเหลืออยู่ ซึ่งเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้า ดังนั้นจึงต้องรู้การผ่อนคลาย โดยทำความเข้าใจกับความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension) และต่อไปก็พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นๆ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการคลายความเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น จะช่วยให้หายจากอาการที่ผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ เช่น ความวิตกกังวล อาการเวียน ปวดหรือมีศีรษะ จุกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทั่วท้อง ขอบบถอนหายใจ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือนอนไม่หลับ (ลักษณะ สิริวิวัฒน์ 2544 171)

นอกเหนือจากการผ่อนคลายความเครียดทางกล้ามเนื้อแล้ว การหาวิธีการให้เกิดความสุขจากการประกอบกิจกรรมต่างๆ และการกระทำที่ก่อให้เกิดกำลังใจก็สามารถลดความเครียดได้เช่นกัน ได้แก่ การใช้กิจกรรมบำบัด การทำสมาธิ การฝึกกระชับความโกรธ การสร้างอารมณ์ขัน เป็นต้น

ในสังคมไทยยุคของการช่วยเหลือตัวเองเพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สุขสบายมากขึ้น ต้องแข่งขันกันตลอดเวลาทั้งเรื่องการดำรงชีวิต การศึกษา การทำงาน หรือเรื่องต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ ดังจะเห็นได้จากข่าวหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ เว็บไซต์ ที่มีการก่อเหตุอาชญากรรมต่างๆ โดยมีสาเหตุมาจากความเครียด ปัญหาการดำรงชีวิต ตกงาน เป็นต้น ดังนั้นคนเราจึงต้องหาเวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อประโยชน์ในการผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้เกิดความสุข เกิดความคิดที่ดี มีจิตใจดี อารมณ์เบิกบาน ช่วยลดการเสพติดอบายมุข ลดปัญหาอาชญากรรม ลดปัญหาครอบครัว ลดปัญหาทางด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ และสามารถใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

17 ข้อมูลของกีฬายิมนาสติกลีลา และนักกีฬายิมนาสติกลีลา

ประวัติสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย(สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย 2548)

ในปี พ.ศ. 2509 ประเทศสิงคโปร์เป็นเจ้าภาพจัดการประชุมการแข่งขันกีฬา SEAP Games ครั้งที่ 3 ณ สนาทพม่า ซึ่งมีนักกีฬายิมนาสติกฝีมือดีเนื่องจากได้ไปฝึกที่ประเทศรัสเซียล่วงหน้าแล้ว จึงได้เสนอที่ประชุมประเทศที่เป็นสมาชิกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา SEAP Games ครั้งที่ 4 ที่ประเทศกัมพูชา ขอให้ช่วยกันสนับสนุนให้ประเทศกัมพูชาจัดการแข่งขันกีฬายิมนาสติกเพิ่มในกีฬา SEAP Games ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2510

ท่านอาจารย์กอง วิสุทธารมณ อธิบดีกรมพลศึกษาและเป็นกรรมการโอลิมปิกไทย ซึ่งได้เดินทางไปร่วมประชุมฯ ครั้งนั้นกลับมา ได้เรียกอาจารย์ขวัญชัย เซาว์สุโข เข้าพบแล้วถามว่า "เล่นยิมส์ ได้หรือไม่" อ.ขวัญชัยซึ่งสอนวิชายิมนาสติกอยู่แล้วก็ตอบอาจารย์กองไปว่า "ได้ครับ" อาจารย์กองเมื่อได้ยินดังนั้นจึงเล่าเรื่องที่เขาไปประชุมที่ประเทศสิงคโปร์ให้ฟังแล้วได้มอบหมายให้อาจารย์ขวัญชัยไปดำเนินการจัดเตรียมนักกีฬาที่จะเข้าร่วมทำการแข่งขันและจัดตั้งสมาคมยิมนาสติกต่อไป

ในการจัดตั้งสมาคมสมัยนั้น มีระเบียบมากมายแต่หลักใหญ่ๆ มี 2 ข้อ คือ

- 1 ต้องร่างระเบียบของสมาคมออกมาก่อน (เพื่อป้องกันการเป็นคอมมิวนิสต์)
- 2 ต้องไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง

ในการจัดตั้งสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทยมีผู้ริเริ่ม 3 ท่าน คือ

- 1 อาจารย์ กอง วิสุทธารมณ (อธิบดีกรมพลศึกษา)
- 2 อาจารย์ ธนิต คงมนต์
- 3 อาจารย์ ขวัญชัย เซาว์สุโข ท่านได้ร่างระเบียบและรวบรวมเอกสารเสร็จปลายปี

หลังจากรวบรวมเอกสารเสร็จ จึงนำไปยื่นขอจดทะเบียนที่กองวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ นายอภัย จันทวิมล ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ในสมัยนั้นได้ลงนามในใบอนุญาตจัดตั้งสมาคมฯ หรือองค์การ ณ วันที่ 26 มกราคม พ.ศ. 2511 จากนั้นต้องแนบใบอนุญาตจัดตั้งสมาคมหรือองค์การเพื่อนำไปขออนุญาตจดทะเบียนสมาคมที่ กอง 3 กรมตำรวจ ผู้บังคับการตำรวจ สันติบาลซึ่งเป็นนายทะเบียนได้ลงนามอนุญาตให้ตั้งสมาคม ณ วันที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2511 ดังนั้นวันนี้ถือได้ว่าเป็น "วันกำเนิดสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย"

ทำเนียบนายกสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย

พ.ศ. 2511 – 2527	พลเอกเติม	หอมเศรษฐี
พ.ศ. 2527 – 2530	ดร. ชุมพล	พรประภา
พ.ศ. 2530 – 2534	นายบุญเกียรติ	โชติวัฒนา
พ.ศ. 2534 – 2536	นายอำนาจ	บำรุงทอง
พ.ศ. 2536 – 2539	พลเรือเอกบุญปลอด	มะม่วงแก้ว
พ.ศ. 2539 – 2543	นายชัยรัตน์	คำนวน
พ.ศ. 2543 – 2543	นายพูลสวัสดิ์	มูลศาสตร์สารพร
พ.ศ. 2543 – 2545	ดร. พาสี	รอดโพธิ์ทอง
พ.ศ. 2545 – 2547	รศ. นพ. วิชัย	วนดุรงค์วรรณ
พ.ศ. 2547 – 2549	พลเอกยุทธศักดิ์	ศศิประภา

สถานที่ตั้งสมาคมฯ ในปัจจุบัน

เลขที่ 2088 การกีฬาแห่งประเทศไทย (ห้อง 203 – 204 โซน E สนามราชมั่งคั่งกีฬาสถาน) ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 0-2369-1501, 0-2369-1529

โทรสาร 0-2369-1530

ปัจจุบันสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย มีสมาชิกสโมสรต่างๆ ทั่วประเทศไทยจำนวนทั้งสิ้น 47 สโมสร และสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติได้แบ่งกีฬายิมนาสติกออกเป็น 7 ประเภท คือ (FIG 2005)

- 1 ยิมนาสติกทั่วไป (General Gymnastics)
- 2 ยิมนาสติกศิลป์ชาย (Men's Artistic Gymnastics)
- 3 ยิมนาสติกศิลป์หญิง (Women's Artistic Gymnastics)
- 4 ยิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics)
- 5 ยิมนาสติกเตียงสปริง (Trampoline Gymnastics)

6 ยิมนาสติกแอโรบิก (Aerobic Gymnastics)

7 ยิมนาสติกกายกรรม (Acrobatic Gymnastics)

ประวัติความเป็นมาของกีฬายิมนาสติกลีลา (กรุณา นนทรักษ์ 2545)

ทวีปยุโรป ในปลายศตวรรษที่ 19 ถึงต้นศตวรรษที่ 20 เหตุเกิดยิมนาสติกลีลา คือ เพื่อให้สอดคล้องกับหลักในการพัฒนาใหม่ๆ ขณะนั้นในทวีปยุโรปมีการเคลื่อนไหวของเยาวชนและสตรี จึงเป็นสาเหตุหนึ่งในการกำเนิดของกีฬานี้ มีนักวิทยาศาสตร์กายภาพชาวเยอรมันซึ่งเป็นผู้มีความชำนาญทางด้านกายภาพ รู้หลักว่าจะฝึกฝนอย่างไรจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์ ชายและหญิงมีสมรรถภาพทางร่างกายที่แตกต่างกัน มีนักดนตรีชาวสวีเดนเป็นผู้ริเริ่มการออกกำลังกายประกอบดนตรี และได้อบรมครูเป็นจำนวนมากซึ่งถือว่าเป็นผู้เริ่มกีฬายิมนาสติกลีลา โดยครูที่จบการอบรมแล้วให้พรศนะว่า ลักษณะการเคลื่อนไหวของมนุษย์เป็นจังหวะดนตรี จึงเริ่มเคลื่อนไหวท่าทางไปตามจังหวะดนตรี และในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้มีนักนาฏศิลป์อาชีพเน้นทำเป็นลีลาต่างๆ ของนาฏศิลป์ ดังนั้นกีฬายิมนาสติกลีลาจึงถือว่ามีต้นกำเนิดมาจากนักดนตรี นักนาฏศิลป์ และนักวิทยาศาสตร์กายภาพ

ในศตวรรษที่ 19 ค.ศ 1900 ได้มีการค้นคว้าอย่างกว้างขวางแพร่หลายทั่วไปในวงการกีฬายิมนาสติกลีลา จนกระทั่งมีทฤษฎีหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่สหภาพโซเวียตรัสเซีย ซึ่งสหภาพโซเวียตเรียกกีฬานี้ว่า ยิมนาสติกลีลา โดยให้พรศนะว่า ยิมนาสติกลีลา เป็นศิลปะที่รวมการแสดงออกต่างๆ และเหตุผลอีกข้อหนึ่งของการพัฒนา คือ เป็นการเน้นประเภทกีฬาของผู้หญิง โดยเฉพาะมีระบบต่างๆ ในการฝึกซ้อมและแบ่งชั้นของนักกีฬาในปี ค.ศ 1950 ซึ่งถือว่าเป็นแบบเรียนตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จนกระทั่งในปี ค.ศ 1954 ถือว่ามีการกำหนดหลักเกณฑ์ขั้นสูงสุดแล้ว แสดงว่ากีฬานี้มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและสมบูรณ์ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาก็พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ โดยจัดให้มีการแข่งขันทุกปี กติกาการแข่งขันก็สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ

ในปี ค.ศ 1951-1960 กีฬายิมนาสติกลีลา เริ่มแพร่หลายเข้ามาในทวีปเอเชีย ในปี ค.ศ 1962 สมาคมยิมนาสติกสากลได้ยอมรับกีฬายิมนาสติกลีลาเป็นประเภทที่สามารถเข้าแข่งขันเป็นทางการได้ และได้เริ่มจัดให้มีการแข่งขันในปี ค.ศ 1963 หลังจากนั้นก็จัดให้มีการแข่งขันระหว่างประเทศทุก 2 ปี และมีชื่อเรียกที่แน่นอนว่า โมเดิร์น เอ็กเซอร์ไซส์ และกำหนดท่าที่แน่นอนเป็นท่าสากล และมีคณะกรรมการดำเนินการทางด้านเทคนิค ในปี ค.ศ 1972 ได้มีการเปลี่ยนแปลงชื่อจากโมเดิร์น เอ็กเซอร์ไซส์ เป็นยิมนาสติกลีลา แต่ในปัจจุบันประเทศต่างๆ ก็ยังนิยมเรียกกีฬานี้ว่า Rhythmic Sportive Gymnastics ในปี ค.ศ 1978 สมาคมยิมนาสติกสากลจัดให้มีการแข่งขัน Rhythmic Sportive Gymnastics ระหว่างทวีปยุโรปกับทวีปเอเชีย โดยจัดให้มีการแข่งขันทุก 2 ปี

ในปี ค.ศ. 1981 สมาคมยิมนาสติกสากลตกลงให้เพิ่มการแข่งขันเวิร์ลคัพ ซึ่งถือเป็นการแข่งขันระดับสูง สภาพที่กล่าวมานี้แสดงว่ากีฬายิมนาสติกลีลาได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางและมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วติดต่อกันมาโดยตลอด จนเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกเพราะเหตุที่คณะ กรรมการสหพันธ์โอลิมปิกสากลได้รับรองกีฬานี้เข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1984

ประวัติความเป็นมาของกีฬายิมนาสติกลีลาในประเทศไทย

ปีพ.ศ. 2526 อาจารย์กรุณา ผ่องมิวกาย (นันทรักษ์) อดีตนักกีฬายิมนาสติกระดับชาติ ข้าราชการกรมพลศึกษา มีความสนใจในกีฬายิมนาสติกลีลาเป็นอย่างมาก จึงได้ขอรับการสนับสนุนจากกรมพลศึกษาและสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพื่อไปศึกษาและดูงานด้านกีฬายิมนาสติกลีลา ณ สถาบันการพลศึกษาแห่งกรุงปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน ในระหว่างปี พ.ศ. 2526-2527 เป็นเวลา 6 เดือน หลังจากเดินทางกลับมาก็ได้ทำการฝึกซ้อมนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ เพื่อแสดงยิมนาสติกลีลาในการแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 13 ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ในครั้งนั้น ดร. สำอาง พ่วงบุตร อธิบดีกรมศึกษาได้ให้ความสนใจในกีฬานี้เป็นอย่างมาก จึงมอบนโยบายให้มีการเผยแพร่โดยจัดทำโครงการให้การอบรมกีฬายิมนาสติกลีลาแก่อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ทั้ง 13 แห่งทั่วประเทศ

ปัจจุบันกีฬายิมนาสติกลีลา ได้รับความนิยมสูงสุดโดยได้รับการรับรองจากสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย และสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ ได้จัดให้มีการแข่งขันในประเทศ เช่น กีฬานักเรียนกรมพลศึกษา กีฬายาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ กีฬายิมนาสติกชิงแชมป์ประเทศไทย ฯลฯ สำหรับความร่วมมือในต่างประเทศ ไทยก็ได้ร่วมส่งแข่งขัน เช่น กีฬานักเรียนอาเซียน กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ การแข่งขันระดับสโมสรทั่วโลก ชิงแชมป์ระดับทวีป ชิงแชมป์โลก ฯลฯ และยังมีนโยบายให้ทำการสอนยิมนาสติกลีลาในศูนย์ฝึกกีฬาทั่วประเทศ

กีฬายิมนาสติกลีลา (Rhythmic Sportive Gymnastics) เป็นกีฬาที่นิยมเล่นในเพศหญิงที่เป็นที่นิยมอย่างมากทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ จะสังเกตได้จากการจัดการแข่งขันที่มีอย่างต่อเนื่องและสโมสรต่างๆ ที่เปิดสอนกีฬายิมนาสติกลีลาที่เพิ่มมากขึ้น อาจเป็นเพราะว่าเป็นกีฬาที่อ่อนช้อย สวยงาม ช่วยให้ผู้เล่นมีทรวดทรงดี บุคลิกภาพสง่างาม ร่างกายมีความอ่อนตัว มีความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานประสานกันได้ดี และก่อให้เกิดการบาดเจ็บน้อยกว่ากีฬาประเภทอื่นๆ นอกจากนั้นกีฬายิมนาสติกลีลาช่วยพัฒนาอารมณ์และจิตใจ ให้เกิดความกล้าคิดกล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้มีอารมณ์สุขุมเยือกเย็น ไม่อ่อนไหวง่าย มีระเบียบวินัยที่ดี มีความสุภาพเรียบร้อย ทำให้มีอารมณ์แจ่มใส จิตใจร่าเริง และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน จึงทำให้เป็นที่นิยมขึ้นชอบของพ่อแม่และผู้ปกครองที่จะสนับสนุน

ให้บุตรหลานผู้หนึ่งทำกิจกรรมประเภทนี้ ยิมนาสติกลีลา มี 2 ประเภท คือประเภททีม บุคคล (Individual Exercise) และประเภทกลุ่ม (Group Exercise) 5 คน โดยแสดงพร้อมเสียงดนตรีประกอบ อุปกรณ์ 5 ชนิด คือ เชือก (Rope) ห่วง (Hoop) บอล (Ball) คทา (Clubs) และริบบิ้น (Ribbon) บนพื้นพรมสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาดกว้าง 14 เมตร และยาว 14 เมตร โดยประเภททีมบุคคล จะแสดงอุปกรณ์ประกอบเสียงดนตรีตั้งแต่เวลา 1 15 - 1 30 นาที หรือประเภทกลุ่ม จำนวน 5 คน แสดงอุปกรณ์ 1 - 2 อย่างประกอบเสียงดนตรีตั้งแต่เวลา 2 15 - 2 30 นาที (Code of Points Rhythmic Gymnastics 2005) กีฬายิมนาสติกลีลาเป็นกีฬาที่ต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนัก ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ นักกีฬาต้องมีความอดทนอย่างสูงในการฝึกซ้อมเพื่อให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายมีความแข็งแรง ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อหลัง เป็นต้น นอกเหนือจากการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายแล้ว นักกีฬายังต้องฝึกความอ่อนตัวควบคู่กันไปด้วย เพื่อป้องกันปัญหาการเกิดการบาดเจ็บ การฝึกทักษะการเต้นรำในรูปแบบต่างๆ ก็เป็นปัจจัยสำคัญเช่นเดียวกัน เช่น การเต้นแจ๊ส (Jazz) บัลเลต์ (Ballet) โมเดิร์นแดนส์ (Modern Dance) ครีเอทีฟมูฟเมนต์ (Creative Movement) ฮิปฮอป (Hip Hop) ฯลฯ การเต้นรำในรูปแบบต่างๆ จะช่วยให้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ลำตัว แขน ขา มีการพลิ้วไหว สวยงาม มีความสัมพันธ์ผสมผสานกลมกลืน และเข้ากับจังหวะเสียงดนตรี การฝึกทักษะทางด้านการแสดงเพื่อช่วยให้นักกีฬาแสดงถึงการแสดงออกทางด้านอารมณ์ที่ไปตามเสียงจังหวะเพลง ความหมายของเพลง หรืออารมณ์ของเสียงดนตรี และมีความสง่างาม

กีฬายิมนาสติกลีลาจะมีท่าเทคนิคสำหรับประกอบท่าชุดในการเคลื่อนไหวร่างกาย อยู่ 4 องค์ประกอบ (กลุ่มท่า) ซึ่งนักกีฬาจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายให้ครบทั้ง 4 กลุ่มท่า โดยการแสดงจะต้องสัมพันธ์และกลมกลืนกัน ทั้งนี้ นักกีฬาจะต้องใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวทักษะนั้นๆ ด้วยจากการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ และไม่ทำให้ร่างกายเสียความสมดุล โดยองค์ประกอบหลักในการประกอบท่าชุดทั้ง 4 กลุ่มท่า คือ

- 1 กลุ่มท่าการกระโดด (Jump / Leap)
- 2 กลุ่มท่าการทรงตัว (Balance)
- 3 กลุ่มท่าการหมุนตัว (Pivots)
- 4 กลุ่มท่าความอ่อนตัว และการทำร่างกายเป็นคลื่น (Flexibility / Wave)

กีฬายิมนาสติกลีลา เป็นกีฬาที่ตัดสินให้คะแนนจากความยากง่ายของท่าชุดองค์ประกอบของท่าชุด ความสมบูรณ์ของการใช้อุปกรณ์ ความสมบูรณ์ของการทำท่าบังคับทางร่างกาย ความสวยงาม ความกลมกลืน และการแสดงออกทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาและเสียงดนตรี (Code of Point Rhythmic Gymnastics 2005) โดยคณะกรรมการผู้ตัดสินที่ทรงคุณวุฒิที่ได้รับการอบรมและสอบผ่านการตัดสินให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด พร้อมทั้งเป็นผู้มีประสบการณ์ทางด้านการเป็นผู้ตัดสินในกีฬายิมนาสติกลีลาเป็นอย่างดี และขึ้นทะเบียนเป็นผู้ตัดสินสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย นอกเหนือจากผู้ตัดสินและผู้ฝึกสอนที่มีความรอบรู้ในเรื่องกฎกติกาการแข่งขัน กฎระเบียบการประกอบท่าชุด ค่าคะแนนของท่าชุดแล้วนั้น นักกีฬาก็ควรที่จะต้องมีความรู้ในเรื่องดังกล่าวเช่นเดียวกัน เพื่อประโยชน์ในการแข่งขันและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเวลาอยู่บนสนามแข่งขันจากปัจจัยต่างๆ ที่อาจจะทำให้เกิดความเครียดแก่นักกีฬานั้น การควบคุมน้ำหนักก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ให้นักกีฬายิมนาสติกลีลา มีความเครียด เพราะกีฬายิมนาสติกลีลาเป็นกีฬาที่ใช้ความสวยงามประกอบความอ่อนช้อยแข็งแรง ฉะนั้นนักกีฬายิมนาสติกส่วนใหญ่ จะมีรูปร่างผอมเพรียว แขนขาเรียวยาว ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้การแสดงนั้นมีความสวยงามมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งยังสามารถช่วยลดการเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ที่จะต้องรับน้ำหนักเป็นเวลานานจากการแสดงท่าทางต่างๆ ที่ส่วนใหญ่จะต้องทรงตัวยืนอยู่บนปลายเท้า

ดังนั้น ความหมายของนักกีฬายิมนาสติกลีลาพอสรุปได้ว่า หมายถึง บุคคลที่มีความสามารถทางด้านร่างกายมีการฝึกทักษะและเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา มีหน้าที่รับผิดชอบฝึกซ้อมกีฬายิมนาสติกลีลาและฝึกซ้อมทักษะทางด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอันจะช่วยให้มีกล้ามเนื้อร่างกายที่แข็งแรง มีความยืดหยุ่นอ่อนตัว รับฟังและเชื่อฟังคำอบรมสั่งสอนของผู้ฝึกสอน มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม มีน้ำใจ จิตใจเป็นนักกีฬา มีความเสียสละ มีความอดทน และมีความพร้อมที่จะฝึกทักษะใหม่ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ

ภารกิจของการเตรียมตัวฝึกซ้อม การแข่งขัน กฎระเบียบต่างๆ ดังกล่าว หรือรวมไปถึงสภาพแวดล้อม สภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน การบาดเจ็บ การศึกษา และการควบคุมน้ำหนักอาจก่อให้เกิดเป็นปัญหาหรือก่อให้เกิดเป็นความเครียดแก่นักกีฬาได้ การกีฬาแห่งประเทศไทย ฝ่ายพัฒนาและการส่งเสริมกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536 บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาปัญหาอุปสรรคการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทย ศึกษากรณีศักยภาพของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เมื่อปี พ.ศ. 2536 โดยศึกษากับผู้ฝึกสอน เจ้าหน้าที่ ผู้จัดการทีม ผู้เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมและนักกีฬา รวม 4 ชนิดกีฬา คือ แบดมินตัน ยกน้ำหนัก ยิงปืน และมวยสากล ผลการวิจัยพบว่า

1 นักกีฬาแบดมินตัน มีความเห็นว่ากีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่คนไทยมีโอกาสที่จะได้เหรียญในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมากถึง 80 เปอร์เซนต์ ทั้งนี้จะต้องมีการเก็บตัวฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 2-3 ปี สำหรับอุปสรรคสำคัญที่มีต่อการเก็บตัว ได้แก่ ภารกิจเรื่องงานประจำ และเรื่องการเรียนรู้

2 นักกีฬายกน้ำหนัก มีความเห็นว่าในการเดินทางไปร่วมแข่งขันยังต่างประเทศ จะต้องกำหนดให้นักกีฬาเดินทางไปถึงก่อนการแข่งขันอย่างน้อย 5 วัน เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพภูมิอากาศและให้สามารถรับทราบความเปลี่ยนแปลงกฎการแข่งขันได้

3 นักกีฬายิงปืน มีความเห็นว่าควรจัดให้มีการฝึกซ้อมและเก็บตัวระยะเวลาที่ยาวนานกว่านี้ ควรจัดส่งนักกีฬาไปร่วมการแข่งขันในระดับนานาชาติก่อนที่จะมีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ควรจัดให้ผู้ฝึกสอนได้เดินทางไปร่วมการแข่งขันด้วยเพื่อจะได้คอยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของนักกีฬาแล้วยังจะสามารถดูแลให้ความช่วยเหลือนักกีฬาได้ เพราะจะเป็นการสูญเสียเปล่าถ้าจ้างผู้ฝึกสอนมาในราคาแพงแล้วให้ควบคุมการดูแลเฉพาะการฝึกซ้อมเท่านั้น ต้องการให้มีการพัฒนาและส่งเสริมกีฬายิงปืนอย่างจริงจัง โดยเฉพาะในระดับเยาวชนและควรจัดให้มีการแข่งขันอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง และต้องการให้หามาตรการลดราคาปืน กระสุน และอุปกรณ์อื่นๆ ลงมา

4 มวยสากล มีความเห็นว่านักกีฬาควรได้รับการเอาใจใส่ดูแลภายหลังที่เสร็จสิ้นการแข่งขันแล้วเป็นอย่างดีด้วย โดยเฉพาะนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งขันและควรเพิ่มเบี้ยเลี้ยง จัดสวัสดิการด้านอื่นๆ ให้นักกีฬามากกว่าที่เป็นอยู่

2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann 1977 6341 – A) ได้ทำวิจัยศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวมีอยู่ 36 ประเภท ได้สำรวจกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุจำนวน 94 คน อายุระหว่าง 55-56 ปี และแบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกกิจกรรม ผลจากการวิจัยพบว่า มหาวิทยาลัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านการสอน ควรส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมให้ได้อย่างกว้างขวาง เพื่อเตรียมความพร้อมตั้งแต่ยังเป็นเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความกระตือรือร้น รวมทั้งให้จัดกิจกรรมกีฬาประเภททีมในโรงเรียน และควรสนับสนุนกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพไปพร้อมๆ กัน

ทิลแมน (สมบัติ กาญจนกิจ 2535 18, อ้างอิงจาก ทิลแมน 1984) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างของคนและชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบคนในชุมชนใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการอย่างไรบ้าง ผลการวิจัยสรุปได้ว่าคนและชุมชนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่าง 10 ประการคือ

- 1 ต้องการสร้างประสบการณ์ใหม่
- 2 ต้องการเป็นที่ยอมรับหรือยกย่องจากผู้อื่น
- 3 ต้องการพักผ่อนหย่อนใจเพื่อหนีความเครียด
- 4 ต้องการความมั่นคงปลอดภัย
- 5 ต้องการเป็นเจ้าของ เป็นผู้นำกลุ่ม หรือควบคุมสถานการณ์
- 6 ต้องการตอบสนอง และมีปฏิริยาทางสังคม
- 7 ต้องการกิจกรรมทางจิตใจ เพื่อก่อให้เกิดอารมณ์สุขสงบ
- 8 ต้องการความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาความคิด
- 9 ต้องการบริการผู้อื่น และอยากจะเป็นที่ต้องการ
- 10 ต้องการกิจกรรมการเคลื่อนไหว และการทดสอบสมรรถภาพ

โฮล์บรูค (Holbrook 1993 2735-A) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการเร่งด่วนและการกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหาร สถาบัน ผู้อำนวยการฝ่ายธุรการ และสถาปนิก รวมจำนวน 94 คน ผลการวิจัยพบว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษารายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง ต้องจัดงบประมาณสำหรับซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาให้มีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งต้องดำเนินการตั้งแต่การวางแผน และการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษาในอนาคตให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บราวน์ (Brown 1994 3413) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานตามหน้าที่ จำนวนของเวลาว่างกับความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่างของครูผู้สอนหญิงในระดับประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่ามีค่าความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความพึงพอใจในงานตามหน้าที่กับจำนวนของเวลาว่าง และความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่าง ส่วนค่าความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานตามหน้าที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กับความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่าง และค่าความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับจำนวนของเวลาว่าง

เรย์มอร์ (Raymore 1994 702) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในช่วงเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสู่ช่วงวัยรุ่นในมหาวิทยาลัย จนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและการคงอยู่ของรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามช่วงวัยดังกล่าว ได้แก่ เพื่อนสนิท และผู้ปกครอง รูปแบบการใช้เวลาว่างที่ทำการศึกษาก็ได้แก่ ระดับของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมบันเทิง กิจกรรมที่บ้าน และกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เสี่ยงอันตราย เมื่อนักเรียนอยู่ในช่วงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในเกณฑ์ต่ำ และจะเปลี่ยนแปลงโดยเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างสูงขึ้นเมื่อเข้าเรียนในระดับมหาวิทยาลัย และเปลี่ยนแปลงอีกครั้งเมื่อเข้าสู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือจะเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างน้อยลง

แม็คโดเวล (Mcdowell 1995 4353) ได้ศึกษาเรื่องความปรารถนาและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง เปรียบเทียบระหว่างเด็กวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มมีความปรารถนาสูงที่จะใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมที่เด็กได้เข้าร่วมในเวลาว่างได้แก่ การฟังดนตรี ดูภาพยนตร์ จับกลุ่มสนทนา วาดรูป พุดโทรศัพท์ ชมกีฬา นอกจากนั้นยังพบว่าอุปสรรคและปัญหาที่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนปรารถนาได้นั้น ก็คือความจำกัดทางด้านเวลาและโอกาส เด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมองจะมีความปรารถนาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในเกณฑ์ที่สูงกว่าเด็กวัยรุ่นปกติ

วัตสัน (Watson 1997 3251) ได้ศึกษาเรื่องผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2-3 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์ หรือทำกิจกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหว ซึ่งเขาสรุปไว้ว่านักศึกษามีเวลาว่างแต่ไม่ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกาย จะขาดทัศนคติที่ดี ขาดแรงจูงใจ ตลอดจนไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการ

2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

ทิวทัศน์ หงสกุล (2515 121) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างที่มีคุณค่าสำหรับเยาวชน พบว่าการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและครอบครัวเป็นการแสดงออกที่ถูกต้อง ช่วยปลูกฝังให้รู้จักคุณค่าของเวลาทำให้มีประสบการณ์ในชีวิตการทำงานต่างๆ มากขึ้น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น และอาจช่วยเพิ่มพูนรายได้ให้ตนเองหรือครอบครัวบ้างตามสมควร การรู้จักใช้เวลาว่างจึงมีส่วนอย่างมากในการช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

สุทธยา จิระประดิษฐกุล (2518 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาภายใน บำบัดมหาวิทยาลัยมหิดล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนมากทั้งชายและหญิงใช้เวลาว่างในการ พุดคุยกับเพื่อนมากที่สุด ส่วนการใช้เวลาว่างในวันหยุด ส่วนใหญ่ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์

ดวงใจ สิทธิไชย (2521 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนซึ่งได้ข้อมูลที่ใช้ชี้ให้เห็นว่าการเลือกใช้เวลาทำให้เกิดประโยชน์จะมีผล สัมฤทธิ์ ทางการเรียนดังนี้ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง สนใจการอ่านหนังสือและทัศนศึกษา มากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางสนใจฟัง วิทยุ ชมโทรทัศน์และภาพยนตร์ และสนใจหารายได้พิเศษมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สูงและนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ และคนอื่นๆ (2523 บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลา ว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาถึงการใช้เวลาว่างในแหล่ง สันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน ผลการวิจัยพบว่า ประชากรกรุงเทพมหานครมีจุดมุ่งหมายในการใช้ เวลาว่างหลายประการ คือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ ของร่างกาย เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัว เพื่อศึกษาหาความรู้ เพิ่มเติมตามลำดับ กิจกรรมนันทนาการที่ประกอบเป็นประจำได้แก่ การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และอ่าน หนังสือ นอกจากนั้นมักชอบไปเดินชมและซื้อสินค้าตามห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า ตลาดนัด โรง มหรสพและสนามกีฬาต่างๆ แหล่งนันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครต้องการให้จัดมากที่สุด คือ สวนสาธารณะ สนามกีฬาประเภทต่างๆ ตลาดนัด ห้องสมุด สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่น และสวนหย่อม

เฉลิม สัตยเสวนา (2532 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการกีฬา ของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมกีฬาในด้านต่างๆ โดยจำแนกตามมหาวิทยาลัย ชั้นปี และเพศ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมจำนวน 1,071 คน ประกอบด้วย 6 ด้านดังนี้

- 1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2 ด้านบุคลากร
- 3 ด้านงบประมาณสนับสนุน
- 4 ด้านการบริการและวิชาการ
- 5 ด้านการจัดรายการ ชนิดกิจกรรม

6 ช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการพบว่า นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการทางด้านการจัดรายการและกิจกรรมกีฬาภายในสถาบัน โดยนักศึกษายต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด และนักศึกษายังต้องการให้จัดกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด

มายาวี สมบุญ (2535 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า การใช้เวลาของนักเรียนตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการอบรมเลี้ยงดู มีความแตกต่างกัน และการใช้เวลาของนักเรียนตามตัวแปรขนาดของโรงเรียนและลำดับการเกิดแตกต่างกัน แต่ตัวแปรอาชีพของผู้ปกครอง ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว สถานภาพครอบครัว ไม่มีผลทำให้การใช้เวลาของนักเรียนแตกต่างกัน นักเรียนทุกกลุ่มในแต่ละตัวแปรเลือกใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ เป็นอันดับแตกต่างกันเป็นส่วนใหญ่ แต่มีบางกิจกรรมและบางช่วงของเวลาที่นักเรียนเลือกเป็นอันดับไม่แตกต่างกัน

มานะ หมอยาดี (2540 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนายเรืออากาศ จำนวน 700 นาย ผลการวิจัยพบว่านักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการวิชาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย โดยความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นักเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการกิจกรรมกีฬาตามลำดับดังนี้ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ว่ายน้ำ รักบี้ฟุตบอล ตามลำดับ

กฤษณา บุญรอด (2547 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 367 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมและแยกเพศอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านศึกษาประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรมอยู่ในระดับมาก ทั้งโดยรวมและแยกเพศ

จันทร์อินทร์ ชูทอง (2547 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ 4 ด้าน คือ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 จำนวน 398 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทุกด้าน คือ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับมาก

ชัยนาจ เกิดศิลป์ (2547 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยวของบุคลากรกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยบุคลากรกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี จำนวน 300 คน ผลการวิจัยพบว่า

1 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยวของบุคลากรกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ต้องการไปเที่ยวโบราณสถาน สถานที่ประกอบกิจทางศาสนา ทะเล ล่องแก่ง งานสงกรานต์ งานลอยกระทง รับประทานอาหารที่ร้านอาหาร ภัตตาคาร และร้องเพลง เหมือนกัน

2 อายุมีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการกิจกรรมการท่องเที่ยว โดยอายุน้อยกว่า 30 ปี ต้องการไปเที่ยวภูเขา น้ำตก

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬา ยิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อจะได้ทราบถึงความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในการผ่อนคลายความเครียด หลังจากการมีเวลาอิสระจากการเรียน และจากการฝึกซ้อมกีฬา เนื่องจากความเครียดอาจจะเป็นสาเหตุอันจะก่อให้เกิดการพัฒนาทางกีฬายิมนาสติกลีลาที่ล่าช้า และทำให้เกิดการด้อยประสิทธิภาพของนักกีฬา อันอาจจะเป็นประโยชน์ให้กับตัวนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย หรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถใช้เป็นข้อมูลเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริม เพื่อพัฒนาศักยภาพให้กับนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา และดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1 การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- 2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลาที่ทำการฝึกซ้อม จากสโมสรในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 28 สโมสร รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 965 คน (สมาคมอิมมูนาสติกแห่งประเทศไทย 2548)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลาในเขตกรุงเทพมหานคร ได้มาตามขั้นตอนต่อไปนี้

- 1 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเทียบขนาดของเครสซี และมอร์แกน (Krejcie and Morgan 1970 607-610) และได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 274 คน และจะทำการเก็บข้อมูลที่จำนวน 300 คน

- 2 การสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยดำเนินการดังนี้

- 2.1 ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจาก 28 สโมสรในเขตกรุงเทพมหานครได้ 5 สโมสร โดยทำการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากทั้งสโมสร 5 นั้น เป็นสโมสรใหญ่ที่มีนักกีฬาอิมมูนาสติกส์ครบทั้ง 3 รุ่น และเรียงลำดับตามยอดจำนวนของนักกีฬาในแต่ละสโมสร คือ

- 2.1.1 สโมสรจินตนา

- 2.1.2 สโมสรพณิชยการราชดำเนิน

- 2.1.3 สโมสรโรงเรียนชาติศึกษา

2 1 4 สโมสรโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

2 1 5 สโมสร เอส จี คลับ (SG Club)

2 2 แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามระดับอายุของนักกีฬา (สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย 2548) คือ รุ่นเยาวชน (อายุตั้งแต่ 6-11 ปี) รุ่นเยาวชน (อายุตั้งแต่ 12-15 ปี) และรุ่นประชาชน (อายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป) โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ประชากรจาก 5 สโมสรที่ได้ตามข้อ 2 1 ดังนี้

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับอายุของนักกีฬา

ระดับอายุ	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
รุ่นเยาวชน (อายุ 6-11 ปี)	380	200
รุ่นเยาวชน (อายุ 12-15 ปี)	60	60
รุ่นประชาชน (อายุ 16 ปีขึ้นไป)	40	40
รวม	480	300

เนื่องจากรุ่นเยาวชนและรุ่นประชาชนมีจำนวนน้อย ผู้วิจัยจึงขอเลือกแบบเจาะจงทั้งหมด (Purposive Sampling) ครบจำนวนทั้ง 2 รุ่นเป็นกลุ่มตัวอย่าง

3 ทำการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากรในรุ่นเยาวชนข้อ 2 2 ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random Sampling) โดยใช้วิธีการจับฉลากรายบุคคลให้ครบตามจำนวนตัวอย่างที่ต้องการศึกษา

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) โดยเกี่ยวกับระดับอายุ ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา ระดับความสามารถของนักกีฬา และรายได้ผู้ปกครอง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

การให้คะแนนของระดับของความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม มีดังนี้

มากที่สุด	ให้	5 คะแนน
มาก	ให้	4 คะแนน
ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
น้อย	ให้	2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน

นำระดับความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมจากคะแนนมาแปลความหมายเป็นค่าเฉลี่ยรายข้อ และรายด้าน ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2540 : 20)

ระดับความต้องการใช้เวลาว่าง	ค่าคะแนน
มากที่สุด	4.50 – 5.00
มาก	3.50 – 4.49
ปานกลาง	2.50 – 3.49
น้อย	1.50 – 2.49
น้อยที่สุด	1.00 – 1.49

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแบบแสดงความคิดเห็นมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended) เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้นำเสนอกิจกรรมและแนวคิดอื่นๆ ตามที่ต้องการ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการดำเนินงานวิจัยและจัดทำขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1 ศึกษาข้อมูลจากตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อกำหนดเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
- 2 สร้างแบบสอบถามโดยอาศัยข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากตำรา และจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ
- 3 นำแบบสอบถามผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการตรวจสอบและเสนอแนะเพิ่มเติม

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (อยู่ในภาคผนวก) เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของพวงรัตน์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2540 117) วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในการวิจัย และลงความเห็นโดยมีเกณฑ์ ดังนี้

ถ้าแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ให้คะแนน +1

ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ให้คะแนน 0

ถ้าแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ให้คะแนน -1

นำผลคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญให้มาพิจารณาแต่ละข้อ แล้วนำค่าคะแนนนั้นไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IC (Index of Consistency) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด และจากค่าที่คำนวณได้ พบว่าค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามมีความเหมาะสม

2 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach 1970 161) จากการคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมีค่าเท่ากับ 0.913

3 นำแบบสอบถามที่มีคุณภาพแล้วไปดำเนินการเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1 ผู้วิจัยยื่นคำร้องต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขออนุญาตเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยขอความอนุเคราะห์ต่อผู้ฝึกสอน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อผู้ฝึกสอนของสโมสร เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลในการวิจัย

3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจก และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง

4 เก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ได้คืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ที่ถูกต้องแล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมประมวลผลสำเร็จรูป SPSS/PC* (Statistical Package for the Social Sciences) ตามขั้นตอนดังนี้

- 1 คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์แบบแล้วตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดได้นำมาลงรหัส
- 2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป
 - 2 1 แบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์แจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
 - 2 2 แบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน S D (Standard Deviation) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
- 3 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยใช้ค่าสถิติ (t-test) และค่าเอฟ (F-test) สำหรับตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม ถ้าพบว่าการทดสอบค่าเอฟ (F-test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method)
- 4 แบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย เรื่อง ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็นขั้นตอนต่างๆ และเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการสื่อความหมายที่ตรงกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
%	แทน	ค่าร้อยละ
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของคะแนนแต่ละตัว (Mean of Squares)
SS	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละตัว (Sum of Squares)
df	แทน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
P	แทน	ความน่าจะเป็นหรือโอกาส (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาเรื่อง ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถาม ในการสอบถามนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร รวม 5 สโมสร จำนวนทั้งสิ้น 300 คน และนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มประชากรตัวอย่างมาตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของข้อมูล และดำเนินการกำหนดรหัสข้อมูล (Code) ในแบบสอบถามแต่ละส่วน เพื่อลงบันทึกใน Coding Form และนำสู่การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Window 13.0 เรียงตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามแสดงเป็นค่าร้อยละ (%) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 2

ตอนที่ 2 วิเคราะห์เกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมเป็นนันทนาการประเภทต่างๆ แสดงเป็นค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 3-8

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ, ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต, ระดับความสามารถของนักกีฬา และรายได้ผู้ปกครอง

ตอนที่ 4 ประมวลความคิดเห็นของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร โดยสรุปในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไป ของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ระยะเวลาในการการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต ระดับความสามารถของนักกีฬา และรายได้ผู้ปกครอง

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
อายุ		
อายุตั้งแต่ 6-11 ปี	200	66.7
อายุตั้งแต่ 12-15 ปี	60	20.0
อายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป	40	13.3
รวม	300	100.00
ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต		
0-3 ปี	115	39.0
4-6 ปี	139	45.7
7 ปีขึ้นไป	46	15.3
รวม	300	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ระดับความสามารถของนักกีฬา		
ระดับพื้นฐาน	97	32.0
ระดับปานกลาง	142	48.0
ระดับสูง	61	20.0
รวม	300	100.00
รายได้ผู้ปกครอง		
น้อยกว่า 15,000 บาท	57	19.0
15,001-30,000 บาท	114	38.0
30,001 บาทขึ้นไป	129	43.0
รวม	300	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด จำนวน 300 คน ส่วนใหญ่มีอายุ 6-11 ปี (รุ่นเยาวชน) จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 อายุตั้งแต่ 12-15 ปี (รุ่นเยาวชน) จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป (รุ่นประชาชน) คิดเป็นร้อยละ 13.3 ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลาส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาระหว่าง 4-6 ปี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 46.3 ระยะเวลา 0-3 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 และระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3 ตามลำดับ ระดับความสามารถของนักกีฬาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 47.3 ระดับพื้นฐานจำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 และระดับสูง จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และรายได้ผู้ปกครอง ส่วนใหญ่มีรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 รายได้ 15,001-30,000 บาท จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 และรายได้น้อยกว่า 15,000 บาท จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม นันทนาการประเภทกีฬาและเกม (N = 300)

นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ
1 ว่ายน้ำ	3.69	1.25	มาก
2 ระบายสี	3.01	1.25	ปานกลาง
3 กระโดดน้ำ	2.88	1.15	ปานกลาง
4 สเก็ตน้ำแข็ง	3.02	1.18	ปานกลาง
5 กอล์ฟ	2.54	1.19	ปานกลาง
6 ลีลาศ	2.69	1.22	ปานกลาง
7 โบว์ลิ่ง	2.82	1.28	ปานกลาง
8 เทนนิส	2.63	1.24	ปานกลาง
9 แบดมินตัน	3.06	1.12	ปานกลาง
10 วอลเลย์บอล	2.83	1.18	ปานกลาง
11 บาสเกตบอล	2.57	1.18	ปานกลาง
12 เกมหมากเก็บ	2.90	1.19	ปานกลาง
13 เกมกระโดดเชือก,เกมกระโดดหนึ่งยาง	3.23	1.20	ปานกลาง
14 เกมต่อภาพ,เกมต่อคำ	3.22	1.10	ปานกลาง
15 เกมคอมพิวเตอร์ (เกมเล่นกีฬาฟุตบอล , เล่นเทนนิส ฯลฯ)	3.54	1.10	มาก
16 เกมนันทนาการ,เกมเบ็ดเตล็ด (เกมสั้งของ,เกมไปคำ,เกมวิ่งเปี้ยว ฯลฯ)	3.76	993	มาก
รวม	3.03	537	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาและเกมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.03$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมากและปานกลาง และเมื่อพิจารณา 3 อันดับแรกอยู่ในระดับมาก คือ เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X}=3.76$) วาย์น้ำ ($\bar{X}=3.69$) และเกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X}=3.54$) ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง (N = 300)

นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	$\bar{X}$	S D	ระดับความต้องการ
1 การฟังเพลง, ฟังวิทยุ	3.88	1.12	มาก
2 การร้องเพลง, คาราโอเกะ	3.86	1.14	มาก
3 การเล่นดนตรี	3.25	1.27	ปานกลาง
4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี (แต่งเพลง, เนื้อร้อง, ทำนอง ฯลฯ)	2.77	1.27	ปานกลาง
5 กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส, เต้นฮิพฮอป, เต้นแร็ป ฯลฯ)	3.79	1.14	มาก
รวม	3.51	760	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ด้านกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.51$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจะพบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง และเมื่อพิจารณา 3 อันดับแรกอยู่ในระดับมาก คือ การฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X}=3.88$) การร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X}=3.86$) และกิจกรรมดนตรีแบบผสม ($\bar{X}=3.79$) ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม
นันทนาการประเภทงานอดิเรก (N = 300)

นันทนาการประเภทงานอดิเรก	$\bar{X}$	S D	ระดับความ ต้องการ
1 ชมภาพยนตร์	3.72	1.36	มาก
2 ดูโทรทัศน์	3.78	1.11	มาก
3 สะสมของที่ระลึก (อากรแสตมป์, ตั๊กดา, หนังสือ ฯลฯ)	4.19	.88	มาก
4 ทำสวนครัว, ปลูกต้นไม้	3.57	1.21	มาก
5 เลี้ยงสัตว์	3.00	1.18	ปานกลาง
6 ทำการฝีมือ (ศิลปะประดิษฐ์, วาดภาพ, ถักไหมพรม ฯลฯ)	3.44	1.22	ปานกลาง
รวม	3.55	.664	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ด้านนันทนาการประเภทงานอดิเรก โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.55$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง และ 3 ลำดับแรกอยู่ในระดับมาก คือ สะสมของที่ระลึก ($\bar{X} = 4.19$) ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 3.78$) และชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.72$) ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม
นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง (N = 300)

นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง	$\bar{X}$	S D	ระดับความ ต้องการ
1 การอยู่ค่ายพักแรม, แคมป์ไฟ	3.43	1.19	ปานกลาง
2 การเดินทางไกล	3.39	1.19	ปานกลาง
3 การท่องเที่ยว	3.72	1.19	มาก
4 การศึกษารวมชาติ (ศึกษานอก, ศึกษาต้นไม้ ฯลฯ)	3.22	1.17	ปานกลาง
5 การขี่จักรยาน	3.47	1.16	ปานกลาง
รวม	3.45	.802	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงว่า นักกีฬาโยมมาสติกส์มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ด้านนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.45$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.72$) การขี่จักรยาน ($\bar{X} = 3.47$) และการอยู่ค่ายพักแรม, แคมป์ไฟ ($\bar{X} = 3.43$) ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) (N = 300)

นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน)	$\bar{X}$	S D	ระดับความต้องการ
1 การอ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ	3.93	1.07	มาก
2 การฟุดได้วาทิ	2.75	1.26	ปานกลาง
3 การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน)	3.69	1.16	มาก
4 การเขียนจดหมาย	2.87	1.28	ปานกลาง
5 การเขียนเรียงความ แต่งโคลงกลอน	2.71	1.31	ปานกลาง
6 การเขียนประกวดคำขวัญ	2.35	1.26	น้อย
7 การเขียนบันทึกประจำวัน	2.75	1.28	ปานกลาง
รวม	3.00	817	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า นักกีฬาโยมมาสติกส์มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดด้านนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.00$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก ปานกลางและน้อย และเมื่อพิจารณา 3 อันดับแรก พบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง คือ การอ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 3.93$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน ($\bar{X} = 3.69$) และการเขียนจดหมาย ($\bar{X} = 2.87$) ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรม
นันทนาการของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน
(N = 300)

ด้านกิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S D	ระดับความ ต้องการ
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	3 03	537	ปานกลาง
2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	3 51	760	มาก
3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก	3 55	664	มาก
4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง	3 45	802	ปานกลาง
5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	3 00	817	ปานกลาง
รวม	3 31	479	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3 31$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง คือ นันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3 55$) นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3 51$) นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3 45$) นันทนาการประเภทกีฬาและเกม ($\bar{X} = 3 03$) และนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) ($\bar{X} = 3 00$) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา ระดับความสามารถของนักกีฬา และรายได้ผู้ปกครอง

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการ ประเภทกีฬาและเกม จำแนกตามอายุ (N = 300)

นันทนาการประเภทกีฬา และเกม	อายุ 6-11ปี			อายุ 12-15 ปี			อายุ 16 ปีขึ้นไป		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	SD	ความ ต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความ ต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความ ต้องการ
1 วายนา	3.84	1.13	มาก	3.02	1.39	ปานกลาง	3.70	1.43	มาก
2 ระบายสี	3.03	1.22	ปานกลาง	3.10	1.33	ปานกลาง	2.95	1.26	ปานกลาง
3 กระโดดน้ำ	2.96	1.13	ปานกลาง	2.83	1.25	ปานกลาง	2.65	1.05	ปานกลาง
4 สเก็ตน้ำแข็ง	2.99	1.21	ปานกลาง	2.93	1.20	ปานกลาง	3.18	1.05	ปานกลาง
5 กอล์ฟ	2.56	1.17	ปานกลาง	2.68	1.21	ปานกลาง	2.43	1.27	น้อย
6 ลีลาศ	2.55	1.13	ปานกลาง	2.78	1.40	ปานกลาง	3.20	1.13	ปานกลาง
7 โบว์ลิ่ง	2.63	1.28	ปานกลาง	3.03	1.28	ปานกลาง	3.18	1.15	ปานกลาง
8 เทนนิส	2.54	1.26	ปานกลาง	3.03	1.10	ปานกลาง	2.65	1.07	ปานกลาง
9 แบดมินตัน	3.02	1.10	ปานกลาง	3.08	1.21	ปานกลาง	3.03	1.02	ปานกลาง
10 วอลเลย์บอล	2.74	1.14	ปานกลาง	3.05	1.24	ปานกลาง	2.97	1.20	ปานกลาง
11 บาสเกตบอล	2.39	1.06	ปานกลาง	3.08	1.34	ปานกลาง	2.87	1.15	ปานกลาง
12 เกมหมากเก็บ	3.03	1.15	ปานกลาง	2.93	1.24	ปานกลาง	2.30	0.96	ปานกลาง
13 เกมกระโดดเชือก เกม กระโดดหนึ่งยาง	3.32	1.17	ปานกลาง	3.15	1.31	ปานกลาง	2.85	1.07	ปานกลาง
14 เกมตอบภาพ เกมตอบคำ	3.27	1.09	ปานกลาง	3.22	1.19	ปานกลาง	3.13	1.01	ปานกลาง
15 เกมคอมพิวเตอร์ (เกมเล่นกีฬาฟุตบอล เล่น เทนนิส ฯลฯ)	3.57	1.05	มาก	3.48	1.25	ปานกลาง	3.38	1.05	ปานกลาง
16 เกมนันทนาการ เกม เบ็ดเตล็ด (เกมส่งของ เกม ไม้คำ เกมวิ่งเปี้ยว ฯลฯ)	3.84	0.97	มาก	3.68	0.96	มาก	3.48	1.08	ปานกลาง
รวม	2.99	552	ปานกลาง	3.09	499	ปานกลาง	2.95	614	ปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกส์มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ด้านนันทนาการประเภทกีฬาและเกม อายุ 6-11 ปี อายุ 12-15 ปี และอายุ 16 ปีขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.99$, $\bar{X} = 3.09$ และ $\bar{X} = 2.95$) ตามลำดับ และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อายุ 6-11 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกมอยู่ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ ว่ายน้ำ เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.84$) เกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.57$) และเกมกระโดดเชือกและเกมกระโดดหนัวยาง ($\bar{X} = 3.32$) อายุ 12-15 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.68$) เกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.48$) และเกมต่อภาพ, เกมต่อคำ ($\bar{X} = 3.22$) อายุ 16 ปีขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 3.70$) เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.48$) เกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.38$) ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการ ประเภทดนตรีและร้องเพลง จำแนกตามอายุ (N = 300)

นันทนาการประเภทดนตรี และร้องเพลง	อายุ 6-11 ปี			อายุ 12-15 ปี			อายุ 16 ปีขึ้นไป		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ
1 การฟังเพลง ฟังวิทยุ	3.82	1.10	มาก	3.72	1.22	มาก	4.17	1.08	มาก
2 การร้องเพลง คาราโอเกะ	3.95	1.04	มาก	3.48	1.40	ปานกลาง	3.83	1.17	มาก
3 การเล่นดนตรี	3.13	1.30	ปานกลาง	3.42	1.25	ปานกลาง	3.25	1.17	ปานกลาง
4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี (แต่งเพลง เนื้อร้อง, ทานอง ฯลฯ)	2.71	1.27	ปานกลาง	3.03	1.28	ปานกลาง	2.68	1.16	ปานกลาง
5 กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส เต้นฮิพฮอป เต้นแร็ป ฯลฯ)	3.60	1.08	มาก	4.05	1.26	มาก	4.05	1.21	มาก
รวม	3.43	794	ปานกลาง	3.56	693	มาก	3.91	719	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลา มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ด้านนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง อายุ 6-11 ปี อายุ 12-15 ปี และอายุ 16 ปีขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก ($\bar{X} = 3.43$, $\bar{X} = 3.56$ และ $\bar{X} = 3.91$) ตามลำดับ และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อายุ 6-11 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X} = 3.95$) การฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 3.82$) และกิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส เต้นฮิพฮอป เต้นแร็ป ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.60$) อายุ 12-15 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงในระดับมาก และปานกลาง 3 อันดับแรก คือ กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส, เต้นฮิพฮอป, เต้นแร็ป ฯลฯ) ($\bar{X} = 4.05$) การฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 3.72$) และการร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X} = 3.48$) อายุ 16 ปีขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 4.17$) กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส, เต้นฮิพฮอป, เต้นแร็ป ฯลฯ) ($\bar{X} = 4.05$) และการร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X} = 3.83$) ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อ
ผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการ
ประเภทงานอดิเรก จำแนกตามอายุ (N = 300)

นันทนาการประเภทงานอดิเรก	อายุ 6-11ปี			อายุ 12-15 ปี			อายุ 16 ปีขึ้นไป		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความ ต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความ ต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความ ต้องการ
1 ชมภาพยนตร์	3 68	1 09	มาก	3 47	1 30	ปานกลาง	4 13	1 04	มาก
2 ดูโทรทัศน์	4 27	0 81	มาก	3 93	1 03	มาก	4 13	0 88	มาก
3 สะสมของที่ระลึก (อากร แสตมป์ ตุ๊กตา หนังสือ ฯลฯ)	3 61	1 18	มาก	3 45	1 24	ปานกลาง	3 35	1 16	ปานกลาง
4 ทำสวนครัว,ปลูกต้นไม้	3 08	1 16	ปานกลาง	3 08	1 26	ปานกลาง	2 85	1 05	ปานกลาง
5 เล่นสัตว์	3 47	1 21	ปานกลาง	3 28	1 34	ปานกลาง	3 08	1 22	ปานกลาง
6 ทำการฝีมือ(ศิลปะประดิษฐ์ วาดภาพ,ถักไหมพรม ฯลฯ)	3 43	1 17	ปานกลาง	3 13	1 03	ปานกลาง	2 93	1 14	ปานกลาง
รวม	3 65	691	มาก	3 41	579	ปานกลาง	3 47	759	ปานกลาง

จากตาราง 11 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบ
กิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ด้านนันทนาการประเภทงานอดิเรก อายุ 6-11 ปี อายุ 12-15 ปี
และอายุ 16 ปีขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับมากและปานกลาง ($\bar{X} = 3 65$, $\bar{X} = 3 41$ และ $\bar{X} = 3 47$)
ตามลำดับ และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อายุ 6-11 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทงาน
อดิเรก ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 4 27$) ชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3 68$) และ
สะสมของที่ระลึก (อากรแสตมป์,ตุ๊กตา,หนังสือ ฯลฯ) ($\bar{X} = 3 61$) อายุ 12-15 ปี มีความต้องการ
นันทนาการประเภทงานอดิเรกในระดับมาก และปานกลาง 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} =$
3 93) ชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3 47$) และสะสมของที่ระลึก (อากรแสตมป์,ตุ๊กตา,หนังสือ ฯลฯ) ($\bar{X} =$
3 45) อายุ 16 ปีขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทงานอดิเรก ในระดับมาก และปานกลาง
3 อันดับแรก คือ ชมภาพยนตร์และดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 4 13$) สะสมของที่ระลึก (อากรแสตมป์, ตุ๊กตา
, หนังสือ ฯลฯ) ($\bar{X} = 3 35$) และเลี้ยงสัตว์ ($\bar{X} = 3 08$) ตามลำดับ

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการ ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง จำแนกตามอายุ (N = 300)

นันทนาการประเภทกิจกรรม กลางแจ้งนอกเมือง	อายุ 6-11ปี			อายุ 12-15 ปี			อายุ 16 ปีขึ้นไป		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ
1 การอยู่ค่ายพักแรม แคมป์ไฟ	3.34	1.19	ปานกลาง	3.62	1.22	มาก	3.48	1.19	ปานกลาง
2 การเดินทางไกล	3.33	1.17	ปานกลาง	3.33	1.33	ปานกลาง	3.45	1.15	ปานกลาง
3 การท่องเที่ยว	3.69	1.15	มาก	3.60	1.35	มาก	3.80	1.13	มาก
4 การศึกษารวมชาติ (ศึกษานอก ศึกษาต้นไม้ ฯลฯ)	3.16	1.17	ปานกลาง	3.53	1.78	มาก	3.03	1.05	ปานกลาง
5 การขี่จักรยาน	3.58	1.16	มาก	2.97	1.17	ปานกลาง	3.47	1.06	ปานกลาง
รวม	3.42	854	ปานกลาง	3.42	714	ปานกลาง	3.84	738	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่า นักกีฬาอีสปอร์ตมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ด้านนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง อายุ 6-11 ปี อายุ 12-15 ปี และอายุ 16 ปีขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก ($\bar{X} = 3.42$, $\bar{X} = 3.42$ และ $\bar{X} = 3.84$) ตามลำดับ และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อายุ 6-11 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.69$) การขี่จักรยาน ($\bar{X} = 3.58$) และการอยู่ค่ายพักแรม แคมป์ไฟ ($\bar{X} = 3.34$) อายุ 12-15 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมืองในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การอยู่ค่ายพักแรม,แคมป์ไฟ ($\bar{X} = 3.62$) การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.60$) และการศึกษารวมชาติ (ศึกษานอก,ศึกษาต้นไม้) ($\bar{X} = 3.53$) อายุ 16 ปีขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.80$) การอยู่ค่ายพักแรม,แคมป์ไฟ ($\bar{X} = 3.48$) และการขี่จักรยาน ($\bar{X} = 3.47$) ตามลำดับ

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการ ประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) จำแนกตามอายุ (N = 300)

นันทนาการประเภทวรรณกรรม (การอ่าน ฟุด เขียน)	อายุ 6-11ปี			อายุ 12-15 ปี			อายุ 16 ปีขึ้นไป		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ
1 การอ่านหนังสือการ์ตูน									
นิตยสาร ฯลฯ	3 85	1 10	มาก	3 87	1 09	มาก	4 18	0 93	มาก
2 การฟุดได้วาทิ	2 69	1 18	ปานกลาง	3 22	1 43	ปานกลาง	2 65	1 23	ปานกลาง
3 การคุยโทรศัพท์ การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์ คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน)	3 42	1 17	ปานกลาง	4 18	1 04	มาก	3 95	1 03	มาก
4 การเขียนจดหมาย	2 79	1 23	ปานกลาง	3 13	1 39	ปานกลาง	3 15	1 27	ปานกลาง
5 การเขียนเรียงความ									
แต่งโคลงกลอน	2 64	1 23	ปานกลาง	2 82	1 47	ปานกลาง	2 85	1 33	ปานกลาง
6 การเขียนประกวดคำขวัญ	2 40	1 22	น้อย	2 37	1 48	น้อย	2 20	1 04	ปานกลาง
7 การเขียนบันทึกประจำวัน	2 72	1 21	ปานกลาง	2 53	1 51	ปานกลาง	3 08	1 32	ปานกลาง
รวม	2 89	845	ปานกลาง	3 21	775	ปานกลาง	2 83	553	ปานกลาง

จากตาราง 13 แสดงว่า นักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลีลามีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดด้านนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) อายุ 6-11 ปี อายุ 12-15 ปี และอายุ 16 ปีขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2 89$, $\bar{X} = 3 21$ และ $\bar{X} = 2 83$) ตามลำดับ และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อายุ 6-11 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 3 85$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X} = 3 42$) และการเขียนจดหมาย ($\bar{X} = 2 79$) อายุ 12-15 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X} = 4 18$) อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 3 87$) และฟุดได้วาทิ ($\bar{X} = 3 22$) อายุ 16 ปีขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 4 18$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X} = 3 95$) และการเขียนจดหมาย ($\bar{X} = 3 15$) ตามลำดับ

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอายุ (N = 300)

ด้านกิจกรรมนันทนาการ	อายุ 6-11 ปี			อายุ 12-15 ปี			อายุ 16 ปีขึ้นไป		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	2.99	552	ปานกลาง	3.09	499	ปานกลาง	2.95	614	ปานกลาง
2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	3.43	794	ปานกลาง	3.56	693	มาก	3.91	719	มาก
3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก	3.65	691	มาก	3.41	579	ปานกลาง	3.47	759	ปานกลาง
4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง	3.42	854	ปานกลาง	3.42	714	ปานกลาง	3.84	738	มาก
5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน)	2.89	845	ปานกลาง	3.21	775	ปานกลาง	2.83	553	ปานกลาง
รวม	3.28	502	ปานกลาง	3.34	431	ปานกลาง	3.40	548	ปานกลาง

จากตาราง 14 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด อายุ 6-11 ปี อายุ 12-15 ปี และอายุ 16 ปีขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$, $\bar{X} = 3.34$ และ $\bar{X} = 3.40$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง อายุ 6-11 ปี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ นันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.65$) นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.43$) และนันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.42$) อายุ 12-15 ปี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.56$) นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.42$) และนันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.41$) อายุ 16 ปีขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.91$) นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.84$) และนันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.47$) ตามลำดับ

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ (N = 300)

กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	ระหว่างกลุ่ม	2	728	364	1.262	.285
	ภายในกลุ่ม	297	85.684	.288		
	รวม	299	86.412			
2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	ระหว่างกลุ่ม	2	4.424	2.212	2.212*	.021
	ภายในกลุ่ม	297	168.390	.567		
	รวม	299	172.814			
3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก	ระหว่างกลุ่ม	2	4.037	2.019	2.019*	.010
	ภายในกลุ่ม	297	127.835	.430		
	รวม	299	131.872			
4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง	ระหว่างกลุ่ม	2	3.172	1.586	1.586	.084
	ภายในกลุ่ม	297	188.974	.636		
	รวม	299	192.147			
5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน)	ระหว่างกลุ่ม	2	7.703	3.851	3.851*	.003
	ภายในกลุ่ม	297	192.087	.647		
	รวม	299	199.78			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	449	223	225	.378
	ภายในกลุ่ม	297	68.382	.230		
	รวม	299	68.831			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกันมีความต้องการประกอบกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ด้านนันทนาการประเภทงานอดิเรก และนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 16 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ (N = 300)

กิจกรรมนันทนาการ	อายุ	6-11ปี	12-15 ปี	16 ปีขึ้นไป
1 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	6-11 ปี	-	- 13588	- 47686*
	12-15 ปี		-	- 34098
	16 ปีขึ้นไป			-
	อายุ	6-11ปี	12-15 ปี	16 ปีขึ้นไป
2 นันทนาการประเภทงานอดิเรก	6-11 ปี	-	24116*	17819
	12-15 ปี		-	- 06297
	16 ปีขึ้นไป			-
	อายุ	6-11ปี	12-15 ปี	16 ปีขึ้นไป
3 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน หูต เขียน)	6-11 ปี	-	- 32501*	05214
	12-15 ปี		-	37715
	16 ปีขึ้นไป			-
	อายุ	6-11ปี	12-15 ปี	16 ปีขึ้นไป
รวม	6-11 ปี	-	- 06349	- 12525
	12-15 ปี		-	- 06177
	16 ปีขึ้นไป			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

1 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง อายุ 6 – 11 ปี และอายุ 16 ปีขึ้นไป มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

2 นันทนาการประเภทงานอดิเรก อายุ 6-11 ปี และอายุ 12-15 ปี มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

3 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) อายุ 6-11 ปี และอายุ 12-15 ปี มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

05

4 นันทนาการโดยรวม อายุ 6-11 ปี อายุ 12-15 ปี และ 16 ปีขึ้นไป มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมานาสติกส์ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการประเภทกีฬาและเกม จำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาอิมานาสติกส์ (N = 300)

นันทนาการประเภทกีฬา และเกม	ระยะเวลา 0-3 ปี			ระยะเวลา 4-6 ปี			ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป		
	$\bar{X}$	S D	ระดับ ความต้องการ	$\bar{X}$	S D	ระดับ ความต้องการ	$\bar{X}$	S D	ระดับ ความต้องการ
1 วายนา	3.51	1.30	มาก	3.62	1.30	มาก	4.17	0.95	มาก
2 ระบายสี	2.72	1.25	ปานกลาง	3.19	1.19	ปานกลาง	3.30	1.26	ปานกลาง
3 กระโดดน้ำ	2.73	1.20	ปานกลาง	3.01	1.08	ปานกลาง	2.96	1.19	ปานกลาง
4 สเก็ตน้ำแข็ง	2.89	1.23	ปานกลาง	2.98	1.16	ปานกลาง	3.39	1.10	ปานกลาง
5 กอล์ฟ	2.46	1.20	น้อย	2.55	1.09	ปานกลาง	2.83	1.43	ปานกลาง
6 ลีลาศ	2.39	1.10	น้อย	2.69	1.19	ปานกลาง	3.30	1.22	ปานกลาง
7 โบว์ลิ่ง	2.44	1.24	น้อย	2.80	1.25	ปานกลาง	3.59	1.10	มาก
8 เทนนิส	2.56	1.31	ปานกลาง	2.65	1.15	ปานกลาง	2.87	1.18	ปานกลาง
9 แบดมินตัน	2.79	1.04	ปานกลาง	3.12	1.14	ปานกลาง	3.46	0.98	ปานกลาง
10 วอลเลย์บอล	2.49	1.12	ปานกลาง	2.99	1.10	ปานกลาง	3.22	1.26	ปานกลาง
11 บาสเกตบอล	2.21	1.04	น้อย	2.74	1.14	ปานกลาง	3.13	1.22	ปานกลาง
12 เกมหมากเก็บ	3.04	1.20	ปานกลาง	2.94	1.16	ปานกลาง	2.43	1.02	น้อย
13 เกมกระโดดเชือก เกมกระโดดห้อยยาง	3.40	1.26	ปานกลาง	3.23	1.13	ปานกลาง	2.72	1.02	ปานกลาง
14 เกมตอบภาพ เกมตอบคำ	3.32	1.25	ปานกลาง	3.17	0.98	ปานกลาง	3.20	1.02	ปานกลาง
15 เกมคอมพิวเตอร์ (เกมเล่นกีฬาฟุตบอล เล่นเทนนิส ฯลฯ)	3.54	1.07	มาก	3.50	1.17	มาก	3.54	0.93	มาก
16 เกมนันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด (เกมส่งของ เกมไปรษณีย์ เกมวิ่งเปี้ยว ฯลฯ)	3.82	1.10	มาก	3.74	0.91	มาก	3.65	0.92	มาก
รวม	2.92	5.73	ปานกลาง	3.05	4.80	ปานกลาง	3.23	5.58	ปานกลาง

จากตาราง 17 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา 0-3 ปี 4-6 ปี และ 7 ปีขึ้นไป ทางด้านนันทนาการประเภทกีฬาและเกม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$, $\bar{X} = 3.05$ และ $\bar{X} = 3.23$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก ปานกลาง และน้อย ระยะเวลา 0-3 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.82$) เกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.54$) และว่ายน้ำ ($\bar{X} = 3.51$) ระยะเวลา 4-6 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.74$) ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 3.62$) และเกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.50$) ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 4.17$) เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.65$) และโบว์ลิ่ง ($\bar{X} = 3.59$) ตามลำดับ

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง จำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา (N = 300)

นันทนาการประเภทดนตรี และร้องเพลง	ระยะเวลา 0-3 ปี			ระยะเวลา 4-6 ปี			ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ
1 การฟังเพลง ฟังวิทยุ	3.49	1.20	ปานกลาง	4.00	1.05	มาก	4.28	0.88	มาก
2 การร้องเพลง คาราโอเกะ	3.68	1.20	มาก	3.88	1.13	มาก	4.15	0.98	มาก
3 การเล่นดนตรี	3.15	1.34	ปานกลาง	3.23	1.24	ปานกลาง	3.22	1.24	ปานกลาง
4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี (แต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง ฯลฯ)	2.72	1.26	ปานกลาง	2.86	1.30	ปานกลาง	2.67	1.11	ปานกลาง
5 กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส เต้นฮิปปอป เต้นแร็ป ฯลฯ)	3.44	1.26	ปานกลาง	3.95	1.01	มาก	3.93	1.12	มาก
รวม	3.33	855	ปานกลาง	3.59	647	มาก	3.72	748	มาก

จากตาราง 18 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา 0-3 ปี 4-6 ปี และ 7 ปีขึ้นไป ทางด้านนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก ($\bar{X} = 3.33$, $\bar{X} = 3.59$ และ $\bar{X} = 3.72$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก

และปานกลาง ระยะเวลา 0-3 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงในระดับมาก และปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X} = 3.68$) การฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 3.49$) และกิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส, เต้นฮิปฮอป, เต้นแร็ป ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.44$) ระยะเวลา 4-6 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 4.00$) กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส, เต้นฮิปฮอป, เต้นแร็ป ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.95$) และการร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X} = 3.88$) ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 4.28$) การร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X} = 4.15$) และกิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส, เต้นฮิปฮอป, เต้นแร็ป ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.93$) ตามลำดับ

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานครด้านนันทนาการประเภทงานอดิเรก จำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา (N = 300)

นันทนาการประเภทงานอดิเรก	ระยะเวลา 0-3 ปี			ระยะเวลา 4-6 ปี			ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ
1 ชมภาพยนตร์	3.54	1.16	มาก	3.64	1.15	มาก	4.30	0.81	มาก
2 ดูโทรทัศน์	4.10	0.90	มาก	4.15	0.92	มาก	4.48	0.62	มาก
3 สะสมของที่ระลึก(อาหาร แถมฟรี ตุ๊กตา หนังสือ ฯลฯ)	3.43	1.28	ปานกลาง	3.65	1.11	มาก	3.54	1.11	มาก
4 ทาสวนครัว ปลูกต้นไม้	3.18	1.27	ปานกลาง	3.04	1.09	ปานกลาง	2.72	1.00	ปานกลาง
5 เลี้ยงสัตว์	3.17	1.36	ปานกลาง	3.51	1.15	มาก	3.61	1.08	มาก
6 ทำการฝีมือ(ศิลปะประดิษฐ์ วาดภาพ ถักไหมพรม ฯลฯ)	3.41	1.14	ปานกลาง	3.20	1.20	ปานกลาง	3.30	1.11	ปานกลาง
รวม	3.56	1.74	มาก	3.51	1.17	มาก	3.64	1.01	มาก

จากตาราง 19 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา 0-3 ปี 4-6 ปี และ 7 ปีขึ้นไป ทางด้านนันทนาการประเภทงานอดิเรกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.56$, $\bar{X} = 3.51$ และ $\bar{X} = 3.64$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่ามีอยู่ในระดับมากและปานกลาง ระยะเวลา 0-3 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทงานอดิเรก ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 4.10$) ชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.54$) และสะสมของที่ระลึก (อาหารแถมฟรี, ตุ๊กตา, หนังสือ

ฯ) ($\bar{X} = 3.43$) ระยะเวลา 4-6 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทงานอดิเรกในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 4.15$) สะสมของที่ระลึก (อากรแสตมป์, ตุ๊กตา, หนังสือ ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.65$) ชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.64$) ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทงานอดิเรกในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 4.48$) ชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 4.30$) และเลี้ยงสัตว์ ($\bar{X} = 3.61$) ตามลำดับ

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง จำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา (N = 300)

นันทนาการประเภทกิจกรรม กลางแจ้งและนอกเมือง	ระยะเวลา 0-3 ปี			ระยะเวลา 4-6 ปี			ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ
1 การอยู่ค่ายพักแรม แคมป์ไฟ	3.14	1.30	ปานกลาง	3.47	1.11	ปานกลาง	3.91	1.02	มาก
2 การเดินทางไกล	3.16	1.24	ปานกลาง	3.33	1.19	ปานกลาง	3.87	1.02	มาก
3 การท่องเที่ยว	3.44	1.27	ปานกลาง	3.70	1.15	มาก	4.28	0.91	มาก
4 การศึกษารวมชาติ (ศึกษานอก ศึกษาต้นไม้ ฯลฯ)	3.23	1.17	ปานกลาง	3.20	1.52	ปานกลาง	3.43	1.85	ปานกลาง
5 การขี่จักรยาน	3.62	1.22	มาก	3.33	1.17	ปานกลาง	3.35	1.01	ปานกลาง
รวม	3.42	851	ปานกลาง	3.38	767	ปานกลาง	3.71	739	มาก

จากตาราง 20 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลา มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา 0-3 ปี 4-6 ปี และ 7 ปีขึ้นไป ทางด้านนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก ($\bar{X} = 3.42$, $\bar{X} = 3.38$ และ $\bar{X} = 3.71$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง ระยะเวลา 0-3 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การขี่จักรยาน ($\bar{X} = 3.62$) การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.44$) และการศึกษารวมชาติ (ศึกษานอก, ศึกษาต้นไม้ ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.23$) ระยะเวลา 4-6 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.70$) การอยู่ค่ายพักแรม, แคมป์ไฟ ($\bar{X} = 3.47$) การเดินทางไกลและการ

ที่จักรยาน ($\bar{X} = 3.33$) ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 4.28$) การอยู่ค่ายพักแรม, แคมป์ไฟ ($\bar{X} = 3.91$) และการเดินทางไกล ($\bar{X} = 3.87$) ตามลำดับ

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) จำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต (N = 300)

นันทนาการประเภท วรรณกรรม (การอ่าน, ฟุด เขียน)	ระยะเวลา 0-3 ปี			ระยะเวลา 4-6 ปี			ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ
1 การอ่านหนังสือการ์ตูน									
นิตยสาร ฯลฯ	3.61	1.30	มาก	4.04	0.95	มาก	4.15	0.75	มาก
2 การฟุดได้วาทิ	2.62	1.22	ปานกลาง	2.90	1.30	ปานกลาง	2.83	1.19	ปานกลาง
3 การคุยโทรศัพท์ การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน)	3.14	1.29	ปานกลาง	3.90	1.03	มาก	4.07	0.82	มาก
4 การเขียนจดหมาย	2.56	1.23	ปานกลาง	3.07	1.28	ปานกลาง	3.15	1.17	ปานกลาง
5 การเขียนเรียงความ									
แต่งโคลงกลอน	2.54	1.27	ปานกลาง	2.82	1.32	ปานกลาง	2.78	1.24	ปานกลาง
6 การเขียนประกวดคำขวัญ	2.37	1.33	ปานกลาง	2.38	1.23	น้อย	2.37	1.10	น้อย
7 การเขียนบันทึกประจำวัน	2.51	1.27	ปานกลาง	2.85	1.32	ปานกลาง	2.98	1.20	ปานกลาง
รวม	2.80	826	ปานกลาง	3.11	799	ปานกลาง	3.19	759	ปานกลาง

จากตาราง 21 แสดงว่า นักกีฬาอีสปอร์ตมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต 0-3 ปี 4-6 ปี และ 7 ปีขึ้นไป ทางด้านนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.80$, $\bar{X} = 3.11$ และ $\bar{X} = 3.19$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก ปานกลาง และน้อย ระยะเวลา 0-3 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) ในระดับมาก ปานกลาง 3 อันดับแรก คือ อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 3.61$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X} = 3.14$) และการฟุดได้วาทิ ($\bar{X} = 2.62$) ระยะเวลา 4-6 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) ในระดับมากและปาน

กลาง 3 อันดับแรก คือ อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 4.04$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X} = 3.90$) และพูดได้ว่าที ($\bar{X} = 2.90$) ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 4.15$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X} = 4.07$) และการเขียนจดหมาย ($\bar{X} = 3.15$) ตามลำดับ

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต (N = 300)

ด้านกิจกรรมนันทนาการ	ระยะเวลา 0-3 ปี			ระยะเวลา 4-6 ปี			ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	2.92	573	ปานกลาง	3.05	480	ปานกลาง	3.23	558	ปานกลาง
2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	3.33	855	ปานกลาง	3.59	647	มาก	3.72	748	มาก
3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก	3.56	741	มาก	3.51	617	มาก	3.64	601	มาก
4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง	3.42	851	ปานกลาง	3.38	767	ปานกลาง	3.71	739	มาก
5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	2.80	826	ปานกลาง	3.11	799	ปานกลาง	3.19	759	ปานกลาง
รวม	3.21	526	ปานกลาง	3.33	421	ปานกลาง	3.40	471	ปานกลาง

จากตาราง 22 แสดงว่า นักกีฬาอีสปอร์ตมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา 0-3 ปี 4-6 ปี และ 7 ปีขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.21$, $\bar{X} = 3.33$ และ $\bar{X} = 3.40$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง ระยะเวลา 0-3 ปี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ นันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.56$) นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.42$) และนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.33$) ระยะเวลา 4-6 ปี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ

นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.59$) นันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.51$) และ นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.38$) ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรม นันทนาการในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.72$) นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.71$) และนันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.64$) ตามลำดับ

ตาราง 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความต้องการใช้เวลาว่าง ในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา (N = 300)

กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	ระหว่างกลุ่ม	2	3.18	1.559	5.559*	.004
	ภายในกลุ่ม	297	83.294	.280		
	รวม	299	86.412			
2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	ระหว่างกลุ่ม	2	6.543	3.271	5.843*	.003
	ภายในกลุ่ม	297	166.27	.560		
	รวม	299	172.81			
3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก	ระหว่างกลุ่ม	2	.567	.283	.641	.527
	ภายในกลุ่ม	299	131.31	.442		
	รวม	297	131.87			
4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง	ระหว่างกลุ่ม	2	3.863	1.932	3.047	.059
	ภายในกลุ่ม	299	188.28	.634		
	รวม	299	192.15			
5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน)	ระหว่างกลุ่ม	2	7.999	4.000	6.194*	.002
	ภายในกลุ่ม	297	191.79	.646		
	รวม	299	199.79			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	2.852	1.426	6.420*	.002
	ภายในกลุ่ม	297	65.979	.222		
	รวม	299	68.831			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 แสดงว่า ความต้องการใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลาต่างกัน มีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ด้านนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง และด้านนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ตาราง 24 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา

ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา (N = 300)

กิจกรรมนันทนาการ	ระยะเวลา	0-3 ปี	4-6 ปี	7 ปีขึ้นไป
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	0-3 ปี	-	- 12439	- 30272*
	4-6 ปี		-	- 17833
	7 ปีขึ้นไป			-
	ระยะเวลา	0-3 ปี	4-6 ปี	7 ปีขึ้นไป
2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	0-3 ปี	-	3 25805*	- 38696*
	4-6 ปี		-	- 12890
	7 ปีขึ้นไป			-
	ระยะเวลา	0-3 ปี	4-6 ปี	7 ปีขึ้นไป
3 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน)	0-3 ปี	-	- 31408*	- 38634*
	4-6 ปี		-	- 07226
	7 ปีขึ้นไป			-
	ระยะเวลา	0-3 ปี	4-6 ปี	7 ปีขึ้นไป
รวม	0-3 ปี	-	- 12140	- 28874*
	4-6 ปี		-	- 16734
	7 ปีขึ้นไป			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 24 แสดงว่า ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม ระยะเวลา 0-3 ปี และ ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ระยะเวลา 0-3 ปี ระยะเวลา 4-6 ปี และ ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

3 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) ระยะเวลา 0-3 ปี ระยะเวลา 4-6 ปี และระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

4 นันทนาการโดยรวม ระยะเวลา 0-3 ปี และ ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาร่วมในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการ ประเภทกีฬาและเกม จำแนกตามระดับความสามารถของนักกีฬา (N = 300)

นันทนาการประเภทกีฬา และเกม	ระดับพื้นฐาน			ระดับปานกลาง			ระดับสูง		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความต้องการ
1 วายนา	3.46	1.33	ปานกลาง	3.61	1.30	มาก	4.17	0.84	มาก
2 ระบายสีน้ำ	2.78	1.29	ปานกลาง	3.15	1.22	ปานกลาง	3.08	1.21	ปานกลาง
3 กระโดดน้ำ	2.64	1.14	ปานกลาง	3.09	1.15	ปานกลาง	2.87	1.08	ปานกลาง
4 สเก็ตน้ำแข็ง	2.75	1.21	ปานกลาง	3.11	1.17	ปานกลาง	3.18	1.09	ปานกลาง
5 กอล์ฟ	2.41	1.17	น้อย	2.61	1.15	ปานกลาง	2.67	1.32	ปานกลาง
6 ลีลาศ	2.46	1.16	น้อย	2.65	1.17	ปานกลาง	3.05	1.25	ปานกลาง
7 โบว์ลิ่ง	2.34	1.23	น้อย	2.78	1.22	ปานกลาง	3.50	1.17	มาก
8 เทนนิส	2.69	1.34	ปานกลาง	2.57	1.13	ปานกลาง	2.73	1.21	ปานกลาง
9 แบดมินตัน	2.84	1.11	ปานกลาง	3.05	1.10	ปานกลาง	3.35	1.02	ปานกลาง
10 วอลเลย์บอล	2.57	1.15	ปานกลาง	2.84	1.10	ปานกลาง	3.20	1.26	ปานกลาง
11 บาสเกตบอล	2.28	1.10	น้อย	2.60	1.12	ปานกลาง	3.07	1.20	ปานกลาง
12 เกมหมากเก็บ	3.00	1.21	ปานกลาง	3.02	1.16	ปานกลาง	2.45	1.08	น้อย
13 เกมกระโดดเชือก									
เกมกระโดดหิ้งยาง	3.39	1.27	ปานกลาง	3.29	1.14	ปานกลาง	2.77	1.09	ปานกลาง
14 เกมตอบภาพ เกมตอบคำ	3.28	1.18	ปานกลาง	3.18	1.10	ปานกลาง	3.32	0.93	ปานกลาง
15 เกมคอมพิวเตอร์ (เกมเล่นกีฬาฟุตบอล เล่นเทนนิส ฯลฯ)	3.60	1.12	มาก	3.44	1.12	ปานกลาง	3.62	0.97	มาก
16 เกมนันทนาการ เกม เบ็ดเตล็ด (เกมส่งของ เกม ไม้ค้ำ, เกมวิ่งเปรี้ยว ฯลฯ)	3.78	1.11	มาก	3.80	0.97	มาก	3.63	0.82	มาก
รวม	2.92	602	ปานกลาง	3.05	473	ปานกลาง	3.15	550	ปานกลาง

จากตาราง 25 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกศิลป์มีความต้องการใช้เวลาร่วมในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีระดับความสามารถของนักกีฬา ระดับพื้นฐาน ระดับปานกลาง และระดับสูง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$, $\bar{X} = 3.05$ และ $\bar{X} = 3.15$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก ปานกลางและน้อย นักกีฬาที่มีความสามารถระดับพื้นฐาน มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.78$) เกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.60$) และวายนน้ำ ($\bar{X} = 3.46$)

นักกีฬาที่มีความสามารถระดับปานกลาง มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.80$) ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 3.61$) และเกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.44$) นักกีฬาที่มีความสามารถระดับสูง มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 4.17$) เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.63$) และเกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.62$) ตามลำดับ

ตาราง 26 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกส์ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง จำแนกตามระดับความสามารถของนักกีฬา (N = 300)

นันทนาการประเภทดนตรีและ ร้องเพลง	ระดับพื้นฐาน			ระดับปานกลาง			ระดับสูง		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความต้องการ
1 การฟังเพลง ฟังวิทยุ	3.45	1.16	ปานกลาง	3.87	1.12	มาก	4.47	0.76	มาก
2 การร้องเพลง คาราโอเกะ	3.65	1.16	มาก	3.78	1.19	มาก	4.33	0.83	มาก
3 การเล่นดนตรี	3.18	1.32	ปานกลาง	3.23	1.24	ปานกลาง	3.20	1.28	ปานกลาง
4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี (แต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง ฯลฯ)	2.81	1.33	ปานกลาง	2.76	1.24	ปานกลาง	2.72	1.22	ปานกลาง
5 กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส เต้นฮิปฮอป เต้นแร็ป ฯลฯ)	3.46	1.31	ปานกลาง	3.83	1.04	มาก	3.98	1.08	มาก
รวม	3.33	852	ปานกลาง	3.51	662	มาก	3.80	743	มาก

จากตาราง 26 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกส์มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีระดับความสามารถของนักกีฬา ระดับพื้นฐาน ระดับปานกลาง และระดับสูง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก ($\bar{X} = 3.33$, $\bar{X} = 3.51$ และ $\bar{X} = 3.80$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง นักกีฬาที่มีความสามารถระดับพื้นฐานมีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X} = 3.65$) กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส, เต้นฮิปฮอป, เต้นแร็ป ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.46$) และการฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 3.45$) นักกีฬาที่มีความสามารถระดับปานกลางมีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 3.87$) กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส, เต้นฮิปฮอป, เต้นแร็ป ฯลฯ)

($\bar{X} = 3.83$) และการร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X} = 3.78$) นักกีฬาที่มีความสามารถระดับสูงมีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 4.47$) การร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X} = 4.33$) และกิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส, เต้นฮิปฮอป, เต้นแร็ป ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.98$) ตามลำดับ

ตาราง 27 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการประเภทงานอดิเรก จำแนกตามระดับความสามารถของนักกีฬา (N = 300)

นันทนาการประเภทงานอดิเรก	ระดับพื้นฐาน			ระดับปานกลาง			ระดับสูง		
	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ
1 ชมภาพยนตร์	3.46	1.18	ปานกลาง	3.65	1.12	มาก	4.28	0.88	มาก
2 ดูโทรทัศน์	4.07	0.95	มาก	4.13	0.90	มาก	4.52	0.59	มากที่สุด
3 สะสมของที่ระลึก (อาหาร แสตมป์ ตุ๊กตา หนังสือ ฯลฯ)	3.44	1.29	ปานกลาง	3.60	1.17	มาก	3.53	1.06	มาก
4 ทำสวนครัว ปลูกต้นไม้	3.18	1.30	ปานกลาง	3.07	1.10	ปานกลาง	2.68	1.06	ปานกลาง
5 เลี้ยงสัตว์	3.05	1.41	ปานกลาง	3.50	1.14	มาก	3.58	1.13	มาก
6 ทาการมีมือ(ศิลปะประดิษฐ์ วาดภาพ ถักไหมพรม ฯลฯ)	3.45	1.14	ปานกลาง	3.25	1.13	ปานกลาง	3.12	1.25	ปานกลาง
รวม	3.52	809	มาก	3.56	561	มาก	3.58	640	มาก

จากตาราง 27 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีระดับความสามารถของนักกีฬาระดับพื้นฐาน ระดับปานกลาง และระดับสูง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.52$, $\bar{X} = 3.56$ และ $\bar{X} = 3.58$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด มาก และปานกลาง นักกีฬาที่มีความสามารถระดับพื้นฐาน มีความต้องการนันทนาการประเภทงานอดิเรก ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 4.07$) ชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.46$) และทำการมีมือ (ศิลปะประดิษฐ์, วาดภาพ, ถักไหมพรม ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.45$) นักกีฬาที่มีความสามารถระดับปานกลาง มีความต้องการนันทนาการประเภทงานอดิเรก ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 4.13$) ชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.65$) และสะสมของที่ระลึก (อาหารแสตมป์, ตุ๊กตา, หนังสือ ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.60$) นักกีฬาที่มีความสามารถระดับสูง มีความต้องการนันทนาการประเภทงานอดิเรกในระดับมากที่สุดและมาก 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 4.52$) ชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 4.28$) และเลี้ยงสัตว์ ($\bar{X} = 3.58$) ตามลำดับ

ตาราง 28 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการ ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง จำแนกตามระดับความสามารถของนักกีฬา (N = 300)

นันทนาการประเภทกิจกรรม กลางแจ้งนอกเมือง	ระดับพื้นฐาน			ระดับปานกลาง			ระดับสูง		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ
1 การอยู่ค่ายพักแรม, แคมป์ไฟ	3 35	1 29	ปานกลาง	3 23	1 13	ปานกลาง	3 95	1 01	มาก
2 การเดินทางไกล	3 16	1 24	ปานกลาง	3 25	1 19	ปานกลาง	3 92	0 97	มาก
3 การท่องเที่ยว	3 33	1 28	ปานกลาง	3 65	1 16	มาก	4 37	0 73	มาก
4 การศึกษารวมชาติ (ศึกษานอก ศึกษาต้นไม้ ฯลฯ)	3 29	1 17	ปานกลาง	3 10	1 17	ปานกลาง	3 40	1 76	ปานกลาง
5 การขี่จักรยาน	3 54	1 23	มาก	3 48	1 18	ปานกลาง	3 22	1 02	ปานกลาง
รวม	3 40	883	ปานกลาง	3 36	734	ปานกลาง	3 71	727	มาก

จากตาราง 28 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลา มีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีระดับความสามารถของนักกีฬาระดับพื้นฐาน ระดับปานกลาง และระดับสูง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก ($\bar{X} = 3 40$, $\bar{X} = 3 36$ และ $\bar{X} = 3 71$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง นักกีฬาที่มีความสามารถระดับพื้นฐาน มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การขี่จักรยาน ($\bar{X} = 3 54$) การอยู่ค่ายพักแรม, แคมป์ไฟ ($\bar{X} = 3 35$) และการท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3 33$) นักกีฬาที่มีความสามารถระดับปานกลาง มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมืองในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3 65$) การเดินทางไกลและขี่จักรยาน ($\bar{X} = 3 48$) และการเดินทางไกล ($\bar{X} = 3 25$) นักกีฬาที่มีความสามารถระดับสูง มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 4 37$) การอยู่ค่ายพักแรม, แคมป์ไฟ ($\bar{X} = 3 95$) และการเดินทางไกล ($\bar{X} = 3 92$) ตามลำดับ

ตาราง 29 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานครด้านนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) จำแนกตามระดับความสามารถของนักกีฬา (N = 300)

นันทนาการประเภทวรรณกรรม (การอ่าน พุด เขียน)	ระดับพื้นฐาน			ระดับปานกลาง			ระดับสูง		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ ความต้องการ
1 การอ่านหนังสือการ์ตูน นิตยสาร ฯลฯ	3 56	1 27	มาก	3 92	1 00	มาก	4 35	0 73	มาก
2 การพุดได้วาที	2 72	1 29	ปานกลาง	2 79	1 25	ปานกลาง	2 80	1 23	ปานกลาง
3 การคุยโทรศัพท์ การคุยกับ เพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทาง โทรศัพท์ คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน)	3 44	1 31	ปานกลาง	3 54	1 14	มาก	4 17	0 80	มาก
4 การเขียนจดหมาย	2 68	1 30	ปานกลาง	2 85	1 26	ปานกลาง	3 27	1 19	ปานกลาง
5 การเขียนเรียงความ แต่งโคลงกลอน	2 57	1 36	ปานกลาง	2 70	1 24	ปานกลาง	2 93	1 28	ปานกลาง
6 การเขียนประกวดคำขวัญ	2 40	1 43	น้อย	2 33	1 17	น้อย	2 42	1 12	น้อย
7 การเขียนบันทึกประจำวัน	2 42	1 31	น้อย	2 76	1 26	ปานกลาง	3 18	1 20	ปานกลาง
รวม	2 86	899	ปานกลาง	2 99	759	ปานกลาง	3 27	760	ปานกลาง

จากตาราง 29 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียดที่มีระดับความสามารถของนักกีฬาระดับพื้นฐาน ระดับปานกลาง และระดับสูง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2 86$, $\bar{X} = 2 99$ และ $\bar{X} = 3 27$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก ปานกลาง และน้อย นักกีฬาที่มีความสามารถระดับพื้นฐาน มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน, พุด, เขียน) ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 3 56$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X} = 3 44$) และการพุดได้วาที ($\bar{X} = 2 72$) นักกีฬาที่มีความสามารถระดับปานกลาง มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน, พุด, เขียน) ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 3 92$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X} = 3 54$) และการเขียนจดหมาย ($\bar{X} = 2 85$) นักกีฬาที่มีความสามารถระดับสูง มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (การอ่าน, พุด, เขียน) ในระดับมาก และปานกลาง 3 อันดับแรก คือ อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 4 35$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X} = 4 17$) และการเขียนจดหมาย ($\bar{X} = 3 27$) ตามลำดับ

ตาราง 30 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับความสามารถของนักกีฬา (N = 300)

ด้านกิจกรรมนันทนาการ	ระดับพื้นฐาน			ระดับปานกลาง			ระดับสูง		
	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	2.92	602	ปานกลาง	3.05	473	ปานกลาง	3.15	550	ปานกลาง
2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	3.33	852	ปานกลาง	3.51	602	มาก	3.80	743	มาก
3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก	3.52	809	มาก	3.56	561	มาก	3.58	640	มาก
4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง	3.40	883	ปานกลาง	3.36	734	ปานกลาง	3.71	727	มาก
5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุต เขียน)	2.86	899	ปานกลาง	2.99	759	ปานกลาง	3.27	760	ปานกลาง
รวม	3.21	578	ปานกลาง	3.29	392	ปานกลาง	3.50	444	มาก

จากตาราง 30 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลา มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีระดับความสามารถของนักกีฬาระดับพื้นฐาน ระดับปานกลาง และระดับสูง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก ($\bar{X} = 3.21$, $\bar{X} = 3.29$ และ $\bar{X} = 3.50$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง นักกีฬาที่มีความสามารถระดับพื้นฐาน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ นันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.52$) นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.40$) และ นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.33$) นักกีฬาที่มีความสามารถระดับปานกลาง มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ นันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.56$) นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.51$) และนันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.36$) นักกีฬาที่มีความสามารถระดับสูง มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.80$) นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.71$) และนันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.58$) ตามลำดับ

ตาราง 31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามระดับความสามารถของนักกีฬา (N = 300)

กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	ระหว่างกลุ่ม	2	2 005	1 002	3 527*	031
	ภายในกลุ่ม	297	84 408	284		
	รวม	299	86 412			
2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	ระหว่างกลุ่ม	2	8 207	4 104	7 404*	001
	ภายในกลุ่ม	297	164 61	554		
	รวม	299	172 81			
3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก	ระหว่างกลุ่ม	2	142	071	160	852
	ภายในกลุ่ม	299	131 73	444		
	รวม	297	131 87			
4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง	ระหว่างกลุ่ม	2	5 441	2 720	4 327*	014
	ภายในกลุ่ม	299	186 71	629		
	รวม	299	192 15			
5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	ระหว่างกลุ่ม	2	6 304	3 152	4 838*	009
	ภายในกลุ่ม	297	193 48	651		
	รวม	299	199 78			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	3 300	1 665	7 479*	001
	ภายในกลุ่ม	297	65 979	221		
	รวม	299	68 831			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 31 แสดงว่า ความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับความสามารถของนักกีฬาต่างกัน มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ด้านนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ด้านนันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง และด้านนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ตาราง 32 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความถี่ของการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามระดับความสามารถของนักกีฬา (N = 300)

กิจกรรมนันทนาการ	ระดับ	พื้นฐาน	ปานกลาง	สูง
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	พื้นฐาน	-	- 12811	- 22372*
	ปานกลาง		-	- 09561
	สูง			-
	ระดับ	พื้นฐาน	ปานกลาง	สูง
2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	พื้นฐาน	-	- 17368	- 46864*
	ปานกลาง		-	- 29437*
	สูง			-
	ระดับ	พื้นฐาน	ปานกลาง	สูง
3 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง	พื้นฐาน	-	03521	- 31148
	ปานกลาง		-	- 34669*
	สูง			-
	ระดับ	พื้นฐาน	ปานกลาง	สูง
4 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน)	พื้นฐาน	-	- 12141	- 40716*
	ปานกลาง		-	- 28575
	สูง			-
	ระยะเวลา	พื้นฐาน	ปานกลาง	สูง
รวม	พื้นฐาน	-	- 08440	- 29400*
	ปานกลาง		-	- 20961
	สูง			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 32 แสดงว่า ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม ระดับพื้นฐาน และระดับสูง มีความต้องการใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ระดับพื้นฐาน ระดับกลาง และระดับสูง มีความต้องการใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

3 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ระดับกลาง และระดับสูง มีความต้องการใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

4 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) ระดับพื้นฐาน และระดับสูง มีความต้องการใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

5 นันทนาการโดยรวม ระดับพื้นฐาน และระดับสูง มีความต้องการใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ตาราง 33 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อ
ผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาสมัครเล่นในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการ
ประเภทกีฬาและเกม จำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง (N = 300)

นันทนาการประเภทกีฬา และเกม	น้อยกว่า 15 000 บาท			15 001-30 000 บาท			30 001 บาทขึ้นไป		
	$\bar{X}$	S D	ระดับ ความต้องการ	$\bar{X}$	S D	ระดับ ความต้องการ	$\bar{X}$	S D	ระดับ ความต้องการ
1 วายน้ำ	3.88	0.88	มาก	3.57	1.29	มาก	4.02	1.09	มาก
2 ระบายสี	3.37	1.12	ปานกลาง	2.94	1.28	ปานกลาง	3.19	1.13	ปานกลาง
3 กระโดดน้ำ	3.44	0.92	ปานกลาง	2.75	1.18	ปานกลาง	3.10	1.03	ปานกลาง
4 สเก็ตน้ำแข็ง	3.30	0.99	ปานกลาง	2.93	1.17	ปานกลาง	3.17	1.07	ปานกลาง
5 กอล์ฟ	2.91	1.09	ปานกลาง	2.34	1.17	ปานกลาง	2.81	1.09	ปานกลาง
6 สี่ลาค	3.05	1.00	ปานกลาง	2.41	1.15	ปานกลาง	2.87	1.14	ปานกลาง
7 โบว์ลิง	3.21	1.11	ปานกลาง	2.58	1.22	ปานกลาง	2.96	1.27	ปานกลาง
8 เทนนิส	2.95	1.05	ปานกลาง	2.54	1.23	ปานกลาง	2.59	1.23	ปานกลาง
9 แบดมินตัน	3.14	0.97	ปานกลาง	2.94	1.13	ปานกลาง	3.24	1.01	ปานกลาง
10 วอลเลย์บอล	2.98	1.11	ปานกลาง	2.81	1.11	ปานกลาง	2.97	1.11	ปานกลาง
11 บาสเกตบอล	2.77	1.11	ปานกลาง	2.57	1.16	ปานกลาง	2.61	1.09	ปานกลาง
12 เกมหมากเก็บ	3.05	0.97	ปานกลาง	2.90	1.20	ปานกลาง	2.91	1.04	ปานกลาง
13 เกมกระโดดเชือก									
เกมกระโดดห้อยยาง	3.16	0.97	ปานกลาง	3.38	1.20	ปานกลาง	3.14	1.13	ปานกลาง
14 เกมตอบภาพ เกมตอบคำ	3.26	0.81	ปานกลาง	3.24	1.10	ปานกลาง	3.29	1.02	ปานกลาง
15 เกมคอมพิวเตอร์									
(เกมเล่นกีฬาฟุตบอล									
เล่นเทนนิส ฯลฯ)	3.28	0.97	ปานกลาง	3.39	1.13	ปานกลาง	3.65	0.99	มาก
16 เกมนันทนาการ, เกม									
เบ็ดเตล็ด (เกมส่งของ									
เกมไปค้า เกมวิ่งเปรี๊ยะ ฯลฯ)	3.70	0.96	ปานกลาง	3.87	0.91	มาก	3.75	0.94	มาก
รวม	2.93	4.85	ปานกลาง	2.96	5.52	ปานกลาง	3.14	5.32	ปานกลาง

จากตาราง 33 แสดงว่า นักกีฬาสมัครเล่นมีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบ
กิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีรายได้ผู้ปกครองน้อยกว่า 15,000 บาท รายได้ 15,001 -
30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.93$, $\bar{X} = 2.96$
และ $\bar{X} = 3.14$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก และปานกลาง ผู้ปกครองที่มี
รายได้น้อยกว่า 15,000 บาท มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ในระดับมากและ
ปานกลาง 3 อันดับแรก คือ วายน้ำ ($\bar{X} = 3.88$) เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.70$)

กระโดดน้ำ ($\bar{X} = 3.44$) รายได้ 15,001 – 30,000 บาท มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.87$) วายน้ำ ($\bar{X} = 3.57$) และเกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.39$) รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ วายน้ำ ($\bar{X} = 4.02$) เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.75$) และเกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.65$) ตามลำดับ

ตาราง 34 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง จำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง (N = 300)

นันทนาการประเภทดนตรีและ ร้องเพลง	น้อยกว่า 15,000 บาท			15,001-30,000 บาท			30,001 บาทขึ้นไป		
	ระดับ			ระดับ			ระดับ		
	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ความต้องการ
1 การฟังเพลง ฟังวิทยุ	3.98	1.04	มาก	3.82	1.09	มาก	4.05	1.06	มาก
2 การร้องเพลง คาราโอเกะ	3.74	1.15	มาก	3.87	1.12	มาก	4.12	0.97	มาก
3 การเล่นดนตรี	3.40	1.11	ปานกลาง	3.15	1.25	ปานกลาง	3.26	1.26	ปานกลาง
4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี (แต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง ฯลฯ)	2.88	1.10	ปานกลาง	2.71	1.22	ปานกลาง	2.74	1.22	ปานกลาง
5 กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส, เต้นฮิพฮอป, เต้นแร็ป ฯลฯ)	3.25	1.04	ปานกลาง	3.68	1.10	มาก	3.84	1.04	มาก
รวม	3.33	771	ปานกลาง	3.47	741	ปานกลาง	3.62	760	มาก

จากตาราง 34 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลา มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีรายได้ผู้ปกครองน้อยกว่า 15,000 บาท รายได้ 15,001 – 30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$, $\bar{X} = 3.47$ และ $\bar{X} = 3.62$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก และปานกลาง ผู้ปกครองที่มีรายได้น้อยกว่า 15,000 บาท มีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 3.98$) การร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X} = 3.74$) และการเล่นดนตรี ($\bar{X} = 3.40$) ผู้ปกครองที่มีรายได้ 15,001 – 30,000 บาท มีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การร้องเพลง, คาราโอเกะ ($\bar{X} = 3.87$) การฟังเพลง, ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 3.82$) และกิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส, เต้นฮิพฮอป, เต้น

แร๊ฟ ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.68$) ผู้ปกครองที่มีรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ การร้องเพลง,คาราโอเกะ ($\bar{X} = 4.12$) การฟังเพลง,ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 4.05$) และกิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส,เต้นฮิพฮอป,เต้นแร๊ฟ ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.84$) ตามลำดับ

ตาราง 35 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการประเภทงานอดิเรก จำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง (N = 300)

นันทนาการประเภทงานอดิเรก	น้อยกว่า 15 000 บาท			15,001-30 000 บาท			30,001 บาทขึ้นไป		
	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ
1 ชมภาพยนตร์	3.77	1.01	มาก	3.64	1.18	มาก	3.91	1.04	มาก
2 ดูโทรทัศน์	4.07	0.75	มาก	4.24	0.96	มาก	4.33	0.79	มาก
3 สะสมของที่ระลึก(อาหาร แสดมบี้ ตุ๊กตา หนังสือ ฯลฯ)	3.40	0.96	ปานกลาง	3.68	1.17	มาก	3.58	1.16	มาก
4 ทำสวนครัว ปลูกต้นไม้	3.19	1.00	ปานกลาง	3.12	1.23	ปานกลาง	2.94	1.06	ปานกลาง
5 เลี้ยงสัตว์	3.33	0.97	ปานกลาง	3.50	1.19	มาก	3.53	1.23	มาก
6 ทาการมีมือ(ศิลปะประดิษฐ์ วาดภาพ ถักไหมพรม ฯลฯ)	3.23	1.00	มาก	3.36	1.13	ปานกลาง	3.31	1.20	ปานกลาง
รวม	3.24	535	ปานกลาง	3.59	688	มาก	3.64	658	มาก

จากตาราง 35 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีรายได้ผู้ปกครอง น้อยกว่า 15,000 บาท รายได้ 15,001 - 30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก ($\bar{X} = 3.24$, $\bar{X} = 3.59$ และ $\bar{X} = 3.64$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก และปานกลาง ผู้ปกครองที่มีรายได้น้อยกว่า 15,000 บาท มีความต้องการนันทนาการประเภทงานอดิเรก ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 4.07$) ชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.77$) และสะสมของที่ระลึก (อาหารแสดมบี้ ตุ๊กตา หนังสือ ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.40$) รายได้ 15,001 - 30,000 บาท มีความต้องการนันทนาการประเภทงานอดิเรกในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 4.24$) สะสมของที่ระลึก (อาหารแสดมบี้,ตุ๊กตา,หนังสือ ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.68$) ชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.64$) รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทงานอดิเรก ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์ ($\bar{X} = 4.33$) ชมภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.91$) และสะสมของที่ระลึก (อาหารแสดมบี้,ตุ๊กตา,หนังสือ ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.58$) ตามลำดับ

ตาราง 36 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการ ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง จำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง (N = 300)

นันทนาการประเภทกิจกรรม กลางแจ้งนอกเมือง	น้อยกว่า 15 000 บาท			15 001-30 000 บาท			30 001 บาทขึ้นไป		
			ระดับ			ระดับ			ระดับ
	$\bar{X}$	S D	ความต้องการ	$\bar{X}$	S D	ความต้องการ	$\bar{X}$	S D	ความต้องการ
1 การอยู่ค่ายพักแรม									
แคมป์ไฟ	3.40	1.16	ปานกลาง	3.31	1.16	ปานกลาง	3.53	1.13	มาก
2 การเดินทางไกล	3.47	1.03	ปานกลาง	3.30	1.20	ปานกลาง	3.46	1.15	ปานกลาง
3 การท่องเที่ยว	3.79	0.84	มาก	3.67	1.16	มาก	3.97	1.06	มาก
4 การศึกษารวมชาติ									
(ศึกษานอก ศึกษาต้นไม้ ฯลฯ)	3.28	0.88	ปานกลาง	3.18	1.12	ปานกลาง	3.20	1.51	ปานกลาง
5 การขี่จักรยาน	3.44	0.88	ปานกลาง	3.65	1.10	มาก	3.43	1.14	ปานกลาง
รวม	3.34	686	ปานกลาง	3.42	811	ปานกลาง	3.52	837	มาก

จากตาราง 36 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลา มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีรายได้ผู้ปกครองน้อยกว่า 15,000 บาท รายได้ 15,001 - 30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก ($\bar{X} = 3.34$, $\bar{X} = 3.42$ และ $\bar{X} = 3.52$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก และปานกลาง ผู้ปกครองที่มีรายได้น้อยกว่า 15,000 บาท มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.79$) การเดินทางไกล ($\bar{X} = 3.47$) และ การขี่จักรยาน ($\bar{X} = 3.44$) รายได้ 15,001 - 30,000 บาท มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมืองในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.67$) การขี่จักรยาน ($\bar{X} = 3.65$) และการอยู่ค่ายพักแรม,แคมป์ไฟ ($\bar{X} = 3.31$) รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.97$) การอยู่ค่ายพักแรม,แคมป์ไฟ ($\bar{X} = 3.53$) และการเดินทางไกล ($\bar{X} = 3.46$) ตามลำดับ

ตาราง 37 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในกรุงเทพมหานคร ด้านนันทนาการ ประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) จำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง (N = 300)

นันทนาการประเภท วรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	น้อยกว่า 15,000 บาท			15,001-30,000 บาท			30,001 บาทขึ้นไป		
	ระดับ		ระดับ ความต้องการ	ระดับ		ระดับ ความต้องการ	ระดับ		ระดับ ความต้องการ
	$\bar{X}$	S D		$\bar{X}$	S D		$\bar{X}$	S D	
1 การอ่านหนังสือการ์ตูน นิตยสาร ฯลฯ	3.68	0.89	มาก	3.88	1.06	มาก	3.98	1.05	มาก
2 การพูดได้วาทะ	2.84	1.09	ปานกลาง	2.85	1.20	ปานกลาง	2.61	1.20	ปานกลาง
3 การคุยโทรศัพท์ การคุยกับ เพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทาง โทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับ เพื่อน)	3.14	0.97	ปานกลาง	3.74	1.02	มาก	3.59	1.19	มาก
4 การเขียนจดหมาย	2.95	0.95	ปานกลาง	2.84	1.18	ปานกลาง	2.90	1.26	ปานกลาง
5 การเขียนเรียงความ แต่ง โคลงกลอน	2.77	1.03	ปานกลาง	2.61	1.33	ปานกลาง	2.78	1.20	ปานกลาง
6 การเขียนประกวดคำขวัญ	2.68	1.00	ปานกลาง	2.30	1.27	น้อย	2.33	1.12	น้อย
7 การเขียนบันทึกประจำวัน	3.02	0.99	ปานกลาง	2.63	1.28	ปานกลาง	2.95	1.19	ปานกลาง
รวม	3.09	0.826	ปานกลาง	2.99	0.772	ปานกลาง	2.98	0.857	ปานกลาง

จากตาราง 37 แสดงว่า นักกีฬาอีสปอร์ตมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีรายได้ผู้ปกครอง น้อยกว่า 15,000 บาท รายได้ 15,001 - 30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.09$, $\bar{X} = 2.99$ และ $\bar{X} = 2.98$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมาก ปานกลาง และน้อย ผู้ปกครองที่มีรายได้น้อยกว่า 15,000 บาท มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 3.68$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X} = 3.14$) และ การเขียนบันทึกประจำวัน ($\bar{X} = 3.02$) รายได้ 15,001 - 30,000 บาท มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) ในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 3.88$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่องสนุกทางโทรศัพท์, คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X} = 3.74$) และพูดได้วาทะ ($\bar{X} = 2.85$) รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) ในระดับมาก และปานกลาง 3 อันดับแรก คือ อ่านหนังสือการ์ตูน, นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 3.98$) การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน (สนทนาเรื่อง

สนุกทางโทรศัพท์,คุยเรื่องสนุกกับเพื่อน) ($\bar{X}=3.59$) และการเขียนบันทึกประจำวัน ($\bar{X} = 2.95$) ตามลำดับ

ตาราง 38 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง (N = 300)

ด้านกิจกรรมนันทนาการ	น้อยกว่า 15 000 บาท			15 001-30 000 บาท			30 001 บาทขึ้นไป		
	$\bar{X}$	S D	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S D	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S D	ระดับความต้องการ
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	2.93	485	ปานกลาง	2.96	552	ปานกลาง	3.14	532	ปานกลาง
2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	3.33	771	ปานกลาง	3.47	741	ปานกลาง	3.26	760	ปานกลาง
3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก	3.24	535	ปานกลาง	3.59	688	มาก	3.64	658	มาก
4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง	3.34	686	ปานกลาง	3.42	811	ปานกลาง	3.52	837	มาก
5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน)	3.09	826	ปานกลาง	2.99	772	ปานกลาง	2.98	857	ปานกลาง
รวม	3.19	431	ปานกลาง	3.29	474	ปานกลาง	3.38	497	ปานกลาง

จากตาราง 38 แสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลามีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีรายได้ผู้ปกครองต่างกัน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.19$, $\bar{X} = 3.29$ และ $\bar{X} = 3.38$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง นักกีฬาที่มีรายได้ผู้ปกครองน้อยกว่า 15,000 บาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับปานกลาง 3 อันดับแรก คือ นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.34$) นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.33$) และ นันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.24$) นักกีฬาที่มีรายได้ผู้ปกครอง 15,001 – 30,000 บาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ นันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.59$) นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.47$) และ นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.42$) นักกีฬาที่มีรายได้ผู้ปกครอง 30,001 ขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมากและปานกลาง 3 อันดับแรก คือ นันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.64$) นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.52$) และนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.26$) ตามลำดับ

ตาราง 39 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความถี่ของการใช้เวลาร่วมในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง (N = 300)

กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	ระหว่างกลุ่ม	2	2 520	1 260	4 462*	012
	ภายในกลุ่ม	297	83 892	202		
	รวม	299	86 412			
2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง	ระหว่างกลุ่ม	2	3 654	1 827	3 207	052
	ภายในกลุ่ม	297	169 16	570		
	รวม	299	172 81			
3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก	ระหว่างกลุ่ม	2	6 480	3 240	7 675*	001
	ภายในกลุ่ม	299	125 39	422		
	รวม	297	131 87			
4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง	ระหว่างกลุ่ม	2	1 377	689	1 072	344
	ภายในกลุ่ม	299	190 77	642		
	รวม	299	192 15			
5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	ระหว่างกลุ่ม	2	598	299	496	641
	ภายในกลุ่ม	297	199 19	671		
	รวม	299	199 78			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1 479	739	3 260*	040
	ภายในกลุ่ม	297	67 35	227		
	รวม	299	68 831			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 39 แสดงว่า ความถี่ของการใช้เวลาร่วมในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในกรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ผู้ปกครองต่างกัน มีความถี่ของการใช้เวลาร่วมในการประกอบกิจกรรมนันทนาการโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นันทนาการประเภทเกมและกีฬา และนันทนาการประเภทงานอดิเรก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ตาราง 40 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความถี่ของการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง (N = 300)

กิจกรรมนันทนาการ	รายได้	น้อยกว่า 15,000 บาท	15,001-30,000 บาท	30,001 บาทขึ้นไป
1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม	น้อยกว่า 15,000 บาท	-	- 02475	- 20155
	15,001-30,000 บาท		-	- 17688*
	30,001 บาทขึ้นไป			-
	รายได้	น้อยกว่า 15,000 บาท	15,001-30,000 บาท	30,001 บาทขึ้นไป
2 นันทนาการประเภทงานอดิเรก	น้อยกว่า 15,000 บาท	-	- 35786*	- 39537*
	15,001-30,000 บาท		-	- 03751
	30,001 บาทขึ้นไป			-
	รายได้	น้อยกว่า 15,000 บาท	15,001-30,000 บาท	30,001 บาทขึ้นไป
รวม	น้อยกว่า 15,000 บาท	-	- 09957	- 19085*
	15,001-30,000 บาท		-	- 09128
	30,001 บาทขึ้นไป			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 40 แสดงว่า ความถี่ของการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามรายได้ผู้ปกครอง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม รายได้ผู้ปกครอง 15,001-30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป มีความถี่ของการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

2 นันทนาการประเภทงานอดิเรก รายได้ผู้ปกครองน้อยกว่า 15,000 บาท และรายได้ 15,001-30,000 บาท และรายได้ผู้ปกครองน้อยกว่า 15,000 บาท และ 30,001 บาทขึ้นไป มีความถี่ของการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

3 นันทนาการโดยรวม รายได้ผู้ปกครองน้อยกว่า 15,000 บาท และ 30,001 บาทขึ้นไป มีความถี่ของการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

ตอนที่ 4 ประมวลความคิดเห็นของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร
โดยสรุปในรูปแบบความเรียง

ความคิดเห็นอื่นๆ

4 1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม

- ช่วยฝึกความจำ ใช้สมอง
- ช่วยให้เป็นคนช่างสังเกต
- ช่วยให้มีสมาธิ
- ช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง
- ช่วยฝึกให้เป็นคนมีระเบียบวินัย
- ช่วยสร้างสรรค์สติปัญญา อารมณ์ และร่างกาย

4 2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

- ช่วยให้จิตใจเบิกบาน ร่าเริง สบายอารมณ์
- ผ่อนคลายความเครียด
- สร้างจินตนาการ สร้างทักษะ
- ช่วยการแสดงออกทางด้านอารมณ์
- ช่วยสร้างอาชีพ และรายได้

4 3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก

- ช่วยสร้างอาชีพ และรายได้
- ช่วยให้จิตใจเบิกบาน ร่าเริง
- ผ่อนคลายความเครียด
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ช่วยสร้างความสนุก เพลิดเพลิน

4 4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง

- ช่วยให้รู้จักเป็นคนช่างสังเกตความเปลี่ยนแปลง สภาพแวดล้อมรอบตัว
- เสริมสร้างความรัก ความสามัคคี
- ช่วยให้โลกทัศน์กว้างไกลขึ้น
- เปลี่ยนบรรยากาศ ได้รับอากาศที่ดี ส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี
- ได้ประสบการณ์แปลกใหม่ ที่น่าประทับใจ
- แลกเปลี่ยนวัฒนธรรม
- ฝึกความอดทน ท้าทาย และกระตุ้นจินตนาการ

4.5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม

- เป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น
- มองโลกในแง่ดี
- ช่วยให้โลกทัศน์กว้างไกลขึ้น
- เสริมสร้างความรู้
- สร้างอาชีพ สร้างรายได้
- ทำให้มีความกล้าคิด กล้าแสดงออก
- ได้ทักษะการติดต่อสื่อสาร

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงการจัดการ การฝึกซ้อม และแก้ปัญหาในด้านต่างๆ ของนักกีฬายิมนาสติกลีลา เพื่อประโยชน์ต่อสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย สโมสรต่างๆ ทั่วประเทศ ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง นักกีฬา และบุคคลต่างๆ ที่สนใจ อันสามารถเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้วงการกีฬายิมนาสติกของประเทศไทยก้าวหน้าทัดเทียมในระดับสากล

ความมุ่งหมายของการวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร
- 2 เพื่อเปรียบเทียบความต้องการใช้เวลารว่างของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในการประกอบกิจกรรมโดยจำแนกตามอายุ ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา ระดับความสามารถของนักกีฬา และรายได้ผู้ปกครอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลาที่ทำการฝึกซ้อม จากสโมสรในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 28 สโมสร รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 965 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 300 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) โดยเกี่ยวกับระดับอายุ ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา ระดับความสามารถของนักกีฬา และรายได้ผู้ปกครอง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแบบแสดงความคิดเห็นมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended) เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้นำเสนอกิจกรรมอื่นๆ และแนวคิดอื่นๆ ตามที่ต้องการ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1 ผู้วิจัยยื่นคำร้องต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขออนุญาตเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยขอความอนุเคราะห์ต่อผู้ฝึกสอน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อผู้ฝึกสอนของสโมสร เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลในการวิจัย

3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจก และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง

4 เก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ได้คืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ที่ถูกต้องแล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป

5 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลได้ 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1 คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์แบบแล้วตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นำมาลงรหัส

2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

2.1 วิเคราะห์คุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถามในแบบสอบถามตอนที่ 1 โดยแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

2.2 วิเคราะห์ความต้องการของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน SD (Standard Deviation) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยใช้ค่าสถิติ (t-test) และค่าเอฟ (F-test) สำหรับตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม ถ้าพบว่าการทดสอบค่าเอฟ (F-test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method)

4 ประมวลผลความคิดเห็นในแบบสอบถามตอนที่ 3 โดยสรุปในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า

1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 ระดับอายุ พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 6-11 ปี (รุ่นยุวชน) จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 อายุตั้งแต่ 12-15 ปี (รุ่นเยาวชน) จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป (รุ่นประชาชน) จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3

1.2 ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาระหว่าง 4-6 ปี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 รองลงมาคือ ระยะเวลา ระหว่าง 0-3 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0 และอันดับสุดท้าย คือระยะเวลาตั้งแต่ 7 ปีขึ้นไป จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3

1.3 ระดับความสามารถของนักกีฬา พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง (ตัวแทนสโมสรที่ร่วมแข่งขันกีฬาเขตการศึกษา กีฬาเยาวชนแห่งชาติ) จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมา คือ ระดับพื้นฐาน จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 32 และอันดับสุดท้าย คือระดับสูง จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0

1.4 รายได้ผู้ปกครอง พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีรายได้ผู้ปกครองตั้งแต่ 30,001 บาท ขึ้นไป จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 รองลงมาคือ รายได้ผู้ปกครอง 15,001-30,000 บาท จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 และอันดับสุดท้ายคือ รายได้ผู้ปกครองน้อยกว่า 15,000 บาท จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0

2 ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.31$) และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับมาก คือ นันทนาการประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.55$) และนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ($\bar{X} = 3.51$) ส่วนนันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง ($\bar{X} = 3.45$) นันทนาการประเภทกีฬาและเกม ($\bar{X} = 3.03$) และนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) ($\bar{X} = 3.00$) อยู่ในระดับปานกลางตามลำดับ

3 ผลการทดสอบสมมุติฐาน

3.1 นักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีระดับอายุต่างกัน มีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 1 ที่ว่านักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีระดับอายุต่างกันมีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน

3.2 นักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาต่างกัน มีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องสมมุติฐานข้อ 2 ที่ว่านักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาต่างกันมีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ในแต่ละกลุ่มระยะเวลาการเป็นนักกีฬา พบว่า นักกีฬาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา 0-3 ปี มีความต้องการใช้เวลารว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาและเกม และนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) แตกต่างจากนักกีฬาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา 7 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ระยะเวลา 0-3 ปี ระยะเวลา 4-6 ปี และ ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.3 นักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีระดับความสามารถของนักกีฬาต่างกัน มีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 3 ที่ว่า นักกีฬายิมนาสติกที่มีระดับความสามารถของนักกีฬาต่างกัน มีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ในแต่ละกลุ่มระดับความ สามารถของนักกีฬาพบว่านักกีฬายิมนาสติกส์ลาที่มีระดับความสามารถของนักกีฬาระดับพื้นฐานและระดับสูง มีความต้องการใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดด้านน้ำหนักการประเภทกีฬาและเกม และน้ำหนักการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ระดับพื้นฐาน ระดับกลาง และระดับสูง มีความต้องการใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียด ด้านน้ำหนักการประเภทดนตรีและร้องเพลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ส่วน ระดับกลางและระดับสูง มีความต้องการใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดด้านน้ำหนักการ ประเภทกลางแจ้งนอกเมือง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

3.4 นักกีฬายิมนาสติกส์ลาที่มีรายได้ผู้ปกครองต่างกัน มีความต้องการใช้เวลารว่างใน การประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่ง สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 4 ที่ว่า นักกีฬายิมนาสติกส์ลาที่มีรายได้ผู้ปกครองต่างกัน มีความต้องการ ใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ในแต่ละกลุ่มที่มีรายได้ผู้ปกครอง ต่างกัน พบว่า รายได้ผู้ปกครอง 15,001-30,000 บาท และ 30,001 บาทขึ้นไปมีความต้องการใช้ เวลารว่างในการผ่อนคลาย ความเครียดด้านน้ำหนักการประเภทกีฬาและเกม แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 และรายได้ผู้ปกครองน้อยกว่า 15,000 บาท และ 30,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการใช้เวลารว่างในการผ่อนคลายความเครียดด้านน้ำหนักการโดยรวม แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

4 ความคิดเห็นอื่นๆ

4.1 น้ำหนักการประเภทกีฬาและเกม

- ช่วยฝึกความจำ ใช้สมอง
- ช่วยให้เป็นคนช่างสังเกต
- ช่วยให้มีสมาธิ
- ช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง
- ช่วยฝึกให้เป็นคนมีระเบียบวินัย
- ช่วยสร้างสรรค์สติปัญญา อารมณ์ และร่างกาย

4.2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

- ช่วยให้จิตใจเบิกบาน ร่าเริง สบายอารมณ์
- ผ่อนคลายความเครียด
- สร้างจินตนาการ สร้างทักษะ
- ช่วยการแสดงออกทางด้านอารมณ์
- ช่วยสร้างอาชีพ และรายได้

4.3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก

- ช่วยสร้างอาชีพ และรายได้
- ช่วยให้จิตใจเบิกบาน ร่าเริง
- ผ่อนคลายความเครียด
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ช่วยสร้างความสนุก เพลิดเพลิน

4.4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง

- ช่วยให้รู้จักเป็นคนช่างสังเกตความเปลี่ยนแปลง สภาพแวดล้อมรอบตัว
- เสริมสร้างความรัก ความสามัคคี
- ช่วยให้โลกทัศน์กว้างไกลขึ้น
- เปลี่ยนบรรยากาศ ได้รับอากาศที่ดี ส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี
- ได้ประสบการณ์แปลกใหม่ ที่น่าประทับใจ
- แลกเปลี่ยนวัฒนธรรม
- ฝึกความอดทน ท้าทาย และกระตุ้นจินตนาการ

4.5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม

- เป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น
- มองโลกในแง่ดี
- ช่วยให้โลกทัศน์กว้างไกลขึ้น
- เสริมสร้างความรู้
- สร้างอาชีพ สร้างรายได้
- ทำให้มีความกล้าคิด กล้าแสดงออก
- ได้ทักษะการติดต่อสื่อสาร

4.6 ความคิดเห็นอื่นๆ

- ช่วยเสริมสร้างความสามารถพิเศษ
- อยากให้สโมสรมีการติดตั้งโทรทัศน์ เพื่อผ่อนคลาย
- อยากให้สโมสรมีห้องพยาบาล
- อยากให้มีห้องอ่านหนังสือ
- อยากให้สโมสรมีการเล่นเกมในช่วงของการฝึกซ้อม
- อยากให้สโมสรมีการจัดพักผ่อนตามแหล่งท่องเที่ยวต่างจังหวัด
- ควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

อภิปรายผล

จากการศึกษาความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1 ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดเมื่อ

พิจารณาการจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษาพบว่า นักกีฬาที่มีระดับอายุต่างกัน มีความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักกีฬาที่มีระดับอายุต่างกันมีความต้องการแตกต่างกัน ทั้งนี้ผลไม่สอดคล้องกับสมมติฐานอาจจะเนื่องมาจากการวิจัยฉบับนี้ทำวิจัยเฉพาะกลุ่มที่เป็นนักกีฬา ที่มีระดับอายุช่วงอายุที่ต่อเนื่องจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น เพราะนั่นจึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความต้องการแตกต่างกันอย่างไม่นัยสำคัญ เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่ามีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ 5 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักกีฬาที่มีระดับอายุ 6-11 ปี มีความต้องการนันทนาการประเภทงานอดิเรกอยู่ในระดับมาก ส่วนนักกีฬาที่มีระดับอายุ 12-15 ปี และอายุ 16 ปีขึ้นไป มีความต้องการนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง อยู่ในระดับมาก ซึ่งผลที่ได้น่าจะเกิดจากการที่นักกีฬาที่มีระดับอายุ 6-11 ปี ยังอยู่ในช่วงของวัยเด็ก ยังไม่มีความกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก จึงทำให้ไม่ชอบที่จะประกอบกิจกรรมที่ต้องใช้การแสดงออก หรือต้องใช้ความสามารถอื่นๆ มากนัก ส่วนอายุ 12-15 ปี และอายุ 16 ปีขึ้นไป เริ่มเข้าสู่การเป็นวัยรุ่น มีความรู้มากขึ้น มีความกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกมากกว่า จึงชอบนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงในระดับมาก ซึ่งนอกเหนือจากการชอบแสดงออกเพื่อให้มีคนยอมรับในความสามารถแล้วนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงยังอาจจะช่วยเสริมสร้างความสามารถพิเศษ และช่วยสร้างรายได้พิเศษได้

2 นักกีฬายิมนาสติกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาแตกต่างกัน มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐาน ข้อ 2 ที่ว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาต่างกัน มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของของชนิดา ศรีบรรพิต (2544 : 128) ที่พบว่า ตัวแปรด้านภูมิหลังของบุคลากร ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน รายได้ ตำแหน่ง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรศูนย์ป้องกันควบคุมมะเร็ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ค่าเฉลี่ยของความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

2.1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม พบว่านักกีฬาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา 0-3 ปี และ ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาดังแต่ 7 ปีขึ้นไป จะถูกฝึกให้มีความสามารถทักษะทางด้านกีฬามากกว่านักกีฬาที่มีระยะเวลาน้อย จึงอาจเป็นสาเหตุได้ว่านักกีฬาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬามากกว่าจึงต้องการประกอบกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาและเกมที่มีความซับซ้อน และใช้ความสามารถเฉพาะด้านที่ต้องใช้ประสาทสัมผัสมากกว่า

2.2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง พบว่านักกีฬาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬาระยะเวลา 0-3 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กับนักกีฬาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา 4-6 ปี และระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักกีฬาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา 4-6 ปี และระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป ถูกฝึกให้มีความรู้ทักษะทางด้านดนตรี และการเต้นรำที่ทักษะสูงขึ้นและซับซ้อนมากกว่า ซึ่งเป็นพื้นฐานของกีฬาชนิดนี้ จึงอาจเป็นไปได้ว่าจึงทำให้มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงมากกว่านักกีฬาระยะเวลา 0-3 ปี

2.3 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟัง เขียน) พบว่านักกีฬาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา 0-3 ปี และ ระยะเวลา 7 ปีขึ้นไป มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่านักกีฬาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬา 7 ปีขึ้นไป ต้องการสนทนาทางโทรศัพท์ สนทนาเรื่องสนุกสนานกับเพื่อน มากกว่านักกีฬาที่มีระยะเวลา 0-3 ปี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักกีฬาที่มีระยะเวลาในการเป็นนักกีฬามากกว่า มีประสบการณ์ทางกีฬา มีเพื่อนที่เป็นนักกีฬา มีกิจกรรมที่หลากหลายมากกว่าจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้มีความต้องการมากกว่า

3 นักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีระดับความสามารถต่างกัน มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 3 ที่ว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีระดับความสามารถต่างกันมีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของมายาวี สมบุญ (2535 บทคัดย่อ) พบว่าการใช้เวลาว่างของนักเรียนตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการอบรมเลี้ยงดู ต่างกัน ทำให้การใช้เวลาว่างของนักเรียนตามตัวแปรขนาดของโรงเรียนและลำดับการเกิดแตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

3.1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม พบว่า นักกีฬาในระดับพื้นฐาน และระดับสูง มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งผลที่ได้น่าจะเกิดจากนักกีฬาระดับพื้นฐานส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงอายุน้อย ยังมีทักษะทางด้านกีฬาไม่เพียงพอ ไม่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือการแยกประสาทสัมผัสที่จะประกอบกิจกรรมกีฬาที่ต้องใช้ความสามารถที่ซับซ้อน หรือต้องใช้ทักษะกีฬาขั้นสูงได้ จึงทำให้มีข้อจำกัดในการเลือกประกอบกิจกรรม

3.2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง พบว่า นักกีฬาระดับพื้นฐาน ระดับกลาง และระดับสูง มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งผลที่ได้น่าจะเกิดจากการที่นักกีฬาในระดับกลางและระดับสูง ได้ถูกฝึกให้มีทักษะความสามารถทางด้านกีฬา ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเสียงดนตรี ที่อยู่ในขั้นสูงกว่าซับซ้อนมากกว่า จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส เต้นฮิปปอป เต้นแร็ป) มากกว่านักกีฬาระดับพื้นฐาน ที่ยังไม่มี การฝึกทักษะของการเคลื่อนไหวระหว่างร่างกายกับเสียงดนตรี

3.3 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง พบว่า นักกีฬาระดับกลางและระดับสูง มีความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งผลที่ได้น่าจะเกิดจากการที่นักกีฬาในระดับสูง มีความเครียดที่เกิดจากการฝึกซ้อม การแข่งขัน การควบคุมน้ำหนัก การแบ่งเวลาการศึกษาที่มากกว่า จึงทำให้มีความต้องการนันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง ประเภทการท่องเที่ยวอยู่ในระดับมาก เพื่อก่อให้เกิดความบันเทิง ความสนุกสนาน ท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ ชมวิวทิวทัศน์ เพื่อประโยชน์ในการลดความเครียดได้

3.4 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) พบว่า นักกีฬาระดับพื้นฐานและระดับสูง ความต้องการใช้เวลาว่างในการผ่อนคลายความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลที่ได้น่าจะเกิดจากการที่นักกีฬาในระดับสูงมีประสบการณ์ มีทักษะทางด้านกีฬา มีกิจกรรมที่หลากหลาย มีกลุ่มเพื่อนทางกีฬา มีเพื่อนทางสังคม จึงมีความต้องการสนทนากับเพื่อน สนทนาทางโทรศัพท์ มากกว่านักกีฬาในระดับพื้นฐาน

4 นักกีฬายิมนาสติกส์ลาที่มีรายได้ผู้ปกครองแตกต่างกัน มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า นักกีฬายิมนาสติกส์ลาที่มีรายได้ผู้ปกครองต่างกัน มีความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของชัยนาจ เกิดศิลป์ (2547:85) ที่พบว่ารายได้ของบุคลากรกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร แตกต่างกันทำให้บุคลากรมีความสนใจในกิจกรรมการท่องเที่ยวแตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของแม็คโดเวลล์ (Mcdowell 1995:4353) ที่ได้เปรียบเทียบความปรารถนาและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง พบว่า เด็กวัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่มมีความปรารถนาสูงในการใช้เวลาว่าง กิจกรรมที่เด็กได้เข้าร่วมได้แก่ การฟังดนตรี ดูภาพยนตร์ จักรกลุ่มสนทนา ว่ายน้ำ พุดโทรศัพท์ นอกจากนั้นพบว่าอุปสรรคและปัญหาที่ทำให้ตนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้นั้น คือความจำกัดทางด้านเวลาและโอกาส

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ากิจกรรมนันทนาการโดยรวม นักกีฬายิมนาสติกส์ลาที่มีรายได้ผู้ปกครองมีรายได้น้อยกว่า 15,000 บาท และ 30,001 บาทขึ้นไป และนันทนาการประเภทกีฬาและเกม รายได้ผู้ปกครอง 15,001-30,000 บาท และ 30,001 บาทขึ้นไป มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลที่ได้น่าจะเกิดจากการที่ค่าครองชีพ การดำรงชีวิตในปัจจุบัน สภาพทางเศรษฐกิจ ปัญหาโดยรวมทางเศรษฐกิจหรือปัญหาทางธรรมชาติที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการขาดความสมดุลระหว่างรายได้กับค่าครองชีพ หรือความช่วยเหลือทางด้านสวัสดิการต่างๆ จากรัฐบาล เป็นต้น ดังนั้นความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักกีฬาที่มีรายได้ผู้ปกครอง มากกว่า 30,001 บาทขึ้นไป จึงมีโอกาสในการเลือกประกอบกิจกรรมที่ใช้งบประมาณ รายจ่าย ที่สูงกว่าได้ หรือใช้งบประมาณเพื่อซื้อความสะดวกสบาย ได้มากกว่านักกีฬาที่มีรายได้ผู้ปกครองมีรายได้น้อยกว่า ที่นอกเหนือจากต้องดูแลค่าเล่าเรียน ค่าเรียนพิเศษ ค่าเรียนกีฬา ค่าอุปกรณ์กีฬายิมนาสติกส์ลาที่มีราคาสูงแล้ว ยังอาจจะต้องระมัดระวังการใช้จ่าย เพื่อสำรองเก็บไว้ยามฉุกเฉิน หรือประกอบกิจอย่างอื่นที่สำคัญๆ จึงทำให้การเลือกประกอบกิจกรรมของนักกีฬาที่มีรายได้ผู้ปกครองน้อยกว่าจึงอยู่ในขอบเขตที่จำกัด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า

- 1 สโมสร หรือ ผู้ฝึกสอนควรวางนโยบายในการเพิ่มกิจกรรมนันทนาการ ในระหว่างการแข่งขัน เพื่อผ่อนคลายความเครียด และสนองความต้องการของนักกีฬา
- 2 สโมสรควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยของนักกีฬา และให้เหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
- 3 สโมสรควรจัดสถานที่ หรือ มุมพักผ่อน โดยมีการติดตั้งโทรทัศน์ มุมอ่านหนังสือ ฯลฯ
- 4 สโมสรควรจัดให้มีการพักผ่อน ตามแหล่งท่องเที่ยวต่างจังหวัด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

- 1 ควรมีการศึกษาถึงความต้องการใช้เวลาวางในการประกอบกิจกรรมในการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาในแต่ละสโมสร เพื่อจัดหากิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬา
- 2 ควรมีการศึกษาความต้องการด้านนันทนาการของผู้ฝึกสอนเพื่อความครอบคลุมมากยิ่งขึ้น
- 3 ควรมีการศึกษาถึงความพึงพอใจของนักกีฬาในกิจกรรมนันทนาการที่แต่ละสโมสรมีอยู่ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนากิจกรรมให้นักกีฬามีความพึงพอใจสูงสุด และเป็นแนวทางจัดกิจกรรมที่เหมาะสมเพิ่มเติมต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษณา นนทรักส์ (2545) คู่มือการเรียนการสอนยิมนาสติกลีลา กรุงเทพฯ โรงพิมพ์การศาสนา
กรมการศาสนา
- กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534) มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1 กรุงเทพฯ อักษรพิทยการพิมพ์
- กฤษณา บุญรอด (2547) ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ปริญญานิพนธ์ วทม (การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- กองป้องกันยาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและ
ป้องกันยาเสพติด วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ กรกฎาคม – กันยายน 2539
- การกีฬาแห่งประเทศไทย ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมกีฬา (2536) การศึกษาปัญหาอุปสรรคการพัฒนา
ศักยภาพของนักกีฬาไทย กรุงเทพฯ ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
- งานบรรณสาร กองวิชาการและฝึกอบรม ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมกีฬา (กรกฎาคม
2538) ประมวลพระบรมราโชวาท พระราชดำรัส เนื่องในกิจการกีฬา กรุงเทพฯ
- แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 – 2544) กรุงเทพฯ รุ่งศิลป์การ
พิมพ์
- กำโชค เมื่อสุวรรณ (2538) ผู้นำนันทนาการ กรุงเทพฯ เกษมศรีการพิมพ์
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนัก (2538) 2544 แนวคิดและทิศทางการ
พัฒนาประเทศในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 2 กรุงเทพฯ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
- คณิต เขียววิชัย หลักนันทนาการ (Principles of Recreation) นครปฐม โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
ศิลปากรนครปฐม, 2539
- คำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี พันตำรวจโท ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี แถลงต่อรัฐสภา
วันพุธที่ 23 มีนาคม 2548 สืบค้นเมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2548 จาก
http://reg.mfu.ac.th/research/pdf/government_policy.pdf
- จันทร์ ผ่องศรี (2525) นันทนาการ กรุงเทพฯ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- จันทร์อินทร์ ชูทอง (2547) ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ใน
โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 ปริญญานิพนธ์ วทม
(การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่าย
เอกสาร

- จรวยพร ธรณินทร์ (2533) การแนะแนวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เอกสารคำสอนมหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช
- จรรยา มิลินทร์ และคณะ (2505) พจนานุกรมศัพท์การศึกษา วัฒนาพานิช
- จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528) นันทนาการชุมชน กรุงเทพฯ โอเดียนสโตร์
- เจก ธนะศิริ (2539) สมานกับคุณภาพชีวิต กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์สายน้ำ
- เฉลิม สัตยเสวนา (2532) ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของ ค มหาวิทยาลัย ปริญญาพนธ์
กศ ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- ชนิดา ศรีบรรวัฒณ์ (2544) ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรศูนย์ป้องกันควบคุม
โรคมะเร็ง วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- ชูชีพ เยาวพัฒน์ (2543) นันทนาการ กรุงเทพฯ โอ เอส พรีนติ้ง เฮ้าส์
- ชัยนาจ เกิดศิลป์ (2547) ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยวของบุคลากรกลุ่ม
โรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษา
ธิการ กรุงเทพมหานคร ปริญญาพนธ์ วท ม (การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- ดวงใจ สิทธิไชย (2521) การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรม
สามัญศึกษา ปริญญาพนธ์ กศ ม กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- ดวงเดือน พิศาลบุตร (2515) การแนะแนว พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- ทิวทัศน์ หงสกุล (2515) การใช้เวลาว่างที่มีคุณค่าสำหรับเยาวชน วัยรุ่น วัยรุ่น เอกสารชุดแนะแนว
อันดับที่ 11 กองเผยแพร่การศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ 2515
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสิทธิ์ และคณะ (2523) การใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการของประชากร
กรุงเทพมหานคร รายงานการวิจัยของสถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถ่ายเอกสาร
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527) นันทนาการ, Recreation กรุงเทพฯ ภาควิชาสันทนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประดับ เรืองมาลัย (2525) จิตวิทยาวัยรุ่นศึกษา 323 กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด
- ปธาน สุวรรณมงคล นักบริหารกับสิ่งที่ทำให้สูญเสียเวลา วารสารข้าราชการ 1, มกราคม –
กุมภาพันธ์ 2533

พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ (2544 มกราคม-ธันวาคม) นันทนาการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากรอยพระ
ยุคลบาท, วารสารคณะพลศึกษา 4(1) 22

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540) วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ กรุงเทพฯ สำนักทดสอบ
ทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พระบรมราชาบาท สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2548 จาก

<http://www.reg.mfu.ac.th/research/pdf%5Cgovernment%20policy.pdf>

มานะ หมอชาติ (2540) การใช้เวลารว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ปรินญา
นิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่าย
เอกสาร

มายาวี สมบุญ (2535) การศึกษาการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัด
สำนักงานการประถมฯ จังหวัดนนทบุรี ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

ราชบัณฑิตสถาน (2546) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 --กรุงเทพฯ นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชันส์, 2546 1,488 หน้า

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2539) จิตวิทยาเบื้องต้น พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ โอเดียนสโตร์

----- (2544) จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ โอ เอส พริ้นติ้ง เฮาส์

ล้วน สายยศ, และอังคณา สายยศ (2538) เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ
สุวีริยาสาส์น

ศึกษาธิการ, กระทรวง (2529) โรงเรียนกับการพัฒนาชนบท โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาหมู่บ้านในเขต
ชนบทยากจน สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กรุงเทพฯ

----- (2537) วารสารแนะแนว 153 มิถุนายน – กรกฎาคม 2537

----- (2539) แผนป้องกันสารเสพติดของกระทรวงศึกษาธิการ (พ.ศ. 2540 - 2544)
กรุงเทพฯ องค์การค้าของคุรุสภา

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) นันทนาการชุมชนและโรงเรียน กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย,

----- (2544) นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

----- (2546) หลักการนันทนาการ กรุงเทพมหานคร โครงการพัฒนารายวิชา เพื่อการเรียน
การสอน สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

- สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย (2548) *ประวัติสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย* (เอกสารประกอบ) กรุงเทพฯ อัดสำเนา
- สำนักนายกรัฐมนตรี (2540) *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544)* กรุงเทพฯ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
- (2545) *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549)* กรุงเทพฯ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
- สุทธยา จิระประดิษฐกุล (2518) *การใช้เวลาว่างของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2518* วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อเนก หงษ์ทองคำ (2542) *นันทนาการกับสังคม* (เอกสารประกอบการสอน), กรุงเทพมหานคร ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- Ann, Elizabeth D A (1977, April) *A Survey of Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee* Dissertation Abstracts International 37(10) 6341 - A
- Brown, Kathy Ann (1994, May) *"Measuring Elementary School Teachers' Job satisfaction, Perceived Amount of Leisure, and Leisure Satisfaction "* Dissertation Abstracts International Dai – A 55/11 3413
- Buttler, George D (1959) *Introduction to Community Recreation* New York McGraw-Hill
- Cronbach, Lee J (1970) *Essentials of Psychological Testing* 3rd ed New York Harper & Raw
- Educational Policies Commission, NEA *Planning for American Youth An Educational Program for Youth of Secondary School Age*, P 9
- Federation Internationale de Gymnastique (2005) *Code of Point Rhythmic Gymnastics*
- Good, Carter V , (1956) *Dictionary of Education*, Mc Graw Hill Book Company
- Gymnastics (2005) Retrieved October 28, 2005, from http://www.fig-gymnastics.com/UrlGrpServer.jsr?@_ID=6018&@_TEMPLATE=5991
- Hilgard, E R (1957) *Introduction of Psychology* Harcourt Brace and World, Inc ,
- (1967) *Introduction to Psychology* 14th ed New York Harcourt Brace & World
- Holbrook, James Edward (1993, February) *Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities* Dissertation Abstracts International 53 2735-A
- Howell, R & Howell, M (1987) *Foundation of Health* Alberta Canada Corton

- Krejcie, Robert V & Morgan Daryle M (1970, March) *"Determining Sample Size for Research activities," Educational and Psychological Measurement* 30(3) 608
- Maslow, Abraham Harold (1970) *Motivation and Personality* 2nd ed New York Harper and Row
- Mcdowell, Linda Lee Goette (1995, May) *"Leisure Recreational Preferences and Practices Among Adolescents with and Without Mental Retardation," Dissertation Abstracts International* Dai-A 55/n 3475
- Plato Cited By Edithl Ball and Robert E Ciprino (1978) *Leisure service Preparation* New Jersey Prentice – Hall Inc , Englewood Cliffs
- Raymore, Leslie Ann (1994, August) *"The Tradition from Adolescence to Young Adulthood Predictors of Leisure Behavior," Dissertation Abstracts International* Dai – A 56/02 702
- Watson, James Franklin (1997, January) *"The Impact of Leisure Attitude and Motivation on the Physical Recreation/Leisure Participation Time of College Students," Dissertation Abstracts International* Dai – A 57/07 3251
- Webster (1973) *Wester's new Twenties Century Dictionary* Silversan and New York World Publishing Company
- Weiskopf, Donale C (1975) *A Guide to Recreation and Leisure* Massachusetts Allyn and Bacon

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
ความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของ
นักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรม เป็นแบบสอบถามใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการ 5 ประเภท

2 1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม

2 2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

2 3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก

2 4 นันทนาการประเภทกลางแจ้งนอกเมือง

2 5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน)

ตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิด ความคิดเห็นเพิ่มเติม (Open – Ended)

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในการตอบแบบสอบถามให้ครบถ้วนทุกข้อและตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด การตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลใดๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น ซึ่งคำตอบของท่าน ผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์ทางสถิติเป็นส่วนรวม และผลจากการวิจัยจะเป็นแนวทางในการประยุกต์ การจัดกิจกรรม การส่งเสริมกิจกรรม เพื่อเป็นประโยชน์กับตัวนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง สมาคม และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ในการจัดเวลารว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับนักกีฬาเพื่อประโยชน์ในการผ่อนคลายความเครียดต่อไป ทำนองนี้ขอขอบคุณนักกีฬายิมนาสติกลีลาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

(นางสาวรุ่งกานต์ จริยาภิรัต)

นิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการนันทนาการ
 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

- 1 อายุ ☐ อายุตั้งแต่ 6 - 11 ปี (รุ่นเยาวชน)
☐ อายุตั้งแต่ 12 - 15 ปี (รุ่นเยาวชน)
☐ อายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป (รุ่นประชาชน)
- 2 ระยะเวลาในการเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา
☐ 0-3 ปี
☐ 4-6 ปี
☐ 7 ปีขึ้นไป
- 3 ระดับความสามารถของนักกีฬา
☐ ระดับพื้นฐาน
☐ ระดับปานกลาง
 (ตัวแทนสโมสรที่ร่วมแข่งขันกีฬาเขตการศึกษา, กีฬาเยาวชนแห่งชาติ)
☐ ระดับสูง
 (ตัวแทนสโมสรที่ร่วมแข่งขันกีฬายิมนาสติกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย, กีฬาแห่งชาติ หรือทีมชาติไทย ที่เข้าแข่งขันระดับนานาชาติ)
- 4 รายได้ผู้ปกครอง ☐ น้อยกว่า 15,000 บาท
☐ 15,001 – 30,000 บาท
☐ 30,001 บาทขึ้นไป

ตอนที่ 2 ความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬา
ยิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร

กิจกรรม	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
นันทนาการประเภทกีฬาและเกม					
1 ว่ายน้ำ					
2 ระบายสี					
3 กระโดดน้ำ					
4 สเก็ตน้ำแข็ง					
5 กอล์ฟ					
6 ลีลาศ					
7 โบว์ลิ่ง					
8 เทนนิส					
9 แบดมินตัน					
10 วอลเลย์บอล					
11 บาสเกตบอล					
12 เกมหมากเก็บ					
13 เกมกระโดดเชือก, เกมกระโดดหนั่งยาง					
14 เกมต่อภาพ, เกมต่อคำ					
15 เกมคอมพิวเตอร์					
16 เกมนันทนาการ, เกมเบ็ดเตล็ด					
นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง					
1 การฟังเพลง, ฟังวิทยุ					
2 การร้องเพลง, คาราโอเกะ					
3 การเล่นดนตรี					
4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี (แต่งเพลง, เนื้อร้อง, ทำนอง ฯลฯ)					
5 กิจกรรมดนตรีแบบผสม (เต้นแจ๊ส เต้นฮิปฮอป เต้นแร็ป ฯลฯ)					

กิจกรรม	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
นันทนาการประเภทงานอดิเรก					
1 ชมภาพยนตร์					
2 ดูโทรทัศน์					
3 สะสมของที่ระลึก (อากรแสตมป์, ตั๊กดา, หนังสือ ฯลฯ)					
4 ทำสวนครัว ปลูกต้นไม้					
5 เล่นสเก็ต					
6 ทำการฝีมือ (ศิลปะประดิษฐ์, การวาดภาพ, ถักไหมพรม ฯลฯ)					
นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง					
1 การอยู่ค่ายพักแรม, แคมป์ไฟ					
2 การเดินทางไกล					
3 การท่องเที่ยว					
4 การศึกษาธรรมชาติ					
5 การขี่จักรยาน					
นันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)					
1 การอ่านหนังสือการ์ตูน นิยายสารวารสาร					
2 การพูดได้วาที					
3 การคุยโทรศัพท์, การคุยกับเพื่อน					
4 การเขียนจดหมาย					
5 การเขียนเรียงความ แต่งโคลงกลอน					
6 การเขียน ประกาดคำขวัญ					
7 การเขียนบันทึกประจำวัน					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อ
ผ่อนคลายความเครียด

1 นันทนาการประเภทกีฬาและเกม

ความคิดเห็น

2 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

ความคิดเห็น

3 นันทนาการประเภทงานอดิเรก

ความคิดเห็น

4 นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง นอกเมือง

ความคิดเห็น

5 นันทนาการประเภทวรรณกรรม (การอ่าน พุด เขียน)

ความคิดเห็น

6 อื่นๆ

ความคิดเห็น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถาม
ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | | |
|---|---------------------------------|--|
| 1 | ชื่อ
ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน | นายเทเวศร์ พิริยะพจนท์
รองศาสตราจารย์
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2 | ชื่อ
ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน | นายชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
รองศาสตราจารย์
สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3 | ชื่อ
ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน | นายสมควร โพธิ์ทอง
อาจารย์
ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4 | ชื่อ
ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน | นางสาวสุนรติ นิมนต์พันธ์
อาจารย์
ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5 | ชื่อ
ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน | นางกุลมาลย์ ประเสริฐศรี
กรรมการบริหาร
และหัวหน้าสตาฟโค้ชนักกีฬาโยมนาสติกลีลาทีมชาติไทย
สมาคมโยมนาสติกแห่งประเทศไทย |

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวรุ่งกานต์ จริยาภิรัต
วันเดือนปีเกิด	15 สิงหาคม 2513
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	5/139-140 ซอยพุทธบูชา 2 ถนนพระราม 2 แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร 10150
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ตำแหน่ง เลขานุการประธานกรรมการ ระดับ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ
สถานที่ทำงาน	บริษัทหลักทรัพย์ นครหลวงไทย จำกัด 999/9 ชั้น 9 อาคาร ดี ออฟฟิศเศส แอท เซ็นทรัลเวิลด์ ถนนพระราม 1 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2528	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาตอนปลาย ศิลป์-ภาษาฝรั่งเศส โรงเรียนสายปัญญา กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2535	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) วิชาเอกภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ