

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว
ธันวาคม 2559

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว

ธันวาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว
ธันวาคม 2559

วิมลมาลย์ สมคะเน. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน. ปรินญาณิพนธ์ ปร.ด. (การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการที่ปรึกษา: อาจารย์ ดร. อุษากร พันธุ์วานิช, รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์.

วัตถุประสงค์ของการวิจัยและพัฒนานี้เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน และศึกษาผลของโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ เป็นสตรีวัยทำงานในมหาวิทยาลัยรามคำแหงจำนวน 71 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองด้วยแบบวัดคุณภาพชีวิตและการสุ่มโดยการแบ่งจับคู่ (Match-paired sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการขยายผลของโปรแกรมฯ ได้มาจากการสุ่มแบบง่ายจากสตรีวัยทำงานทั้ง 4 ภาคของประเทศ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ (ภาคเหนือ) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี(ภาคอีสาน) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช(ภาคใต้) และมหาวิทยาลัยเพชรบุรี(ภาคกลาง) แห่งละ 30 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย: 1) แบบประเมินคุณภาพชีวิต (IOC อยู่ระหว่าง 0.8-1.0 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น = .90), และ 2) โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ผ่านการตรวจค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลของการวิจัยพบว่า: -1) คู่มือการใช้โปรแกรมฯ มีค่าความเหมาะสมที่จะนำไปใช้มากที่สุด ($\bar{X} = 2.92$), 2) ผลการใช้โปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าไม่แตกต่างด้านสุขภาวะทางอารมณ์ และ 3) ผลการประเมินการขยายผลโปรแกรมฯ พบว่าคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานทั้ง 4 สถาบันมีการเปลี่ยนแปลงโดยรวมดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ไม่มีความแตกต่างในด้านสุขภาวะทางอารมณ์และสิทธิ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชไม่มีความแตกต่างในด้านสุขภาวะทางอารมณ์ สิทธิ และสุขภาวะทางจิตวิสัย และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีไม่มีความแตกต่างในด้านสุขภาวะทางอารมณ์ การพัฒนาบุคลิก สิทธิ และสุขภาวะทางจิตวิสัย

THE DEVELOPMENT OF LEISURE PROGRAM FOR PROMOTING QUALITY OF LIFE
OF WORKING WOMEN



AN ABSTRACT
BY
WIMONMARN SOMKANA

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Philosophy Degree in Sport Leisure and Tourism
at Srinakharinwirot University

December 2016

Wimonmarn somkana. (2016). *The Development of Leisure Program for Promoting Quality of Life of Working Women*. Dissertation, Ph.D. (Sport Leisure and Tourism). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Usakorn Panvanich, Assoc.Prof. Dr.Suvimol Tangsujjapoj, Asst.Prof.Dr. Mayuree Suphawibul.

The purpose of this research and development study was to develop leisure program for promoting quality of life of working women, and to study the effect of leisure program. Samples participated in the program were 71 working women at Ramkhamhaeng University. They were selected by the quality of life questionnaire and match-paired sampling into experiment group and control group, 30 for each. Sample of extended study were selected by simple random from Utlaradit Rajabpat University (north), Suranaree Technology University (north-east), Nakhonsrithammarat Rajabpat University (south) and Phetchaburi Rajabpat University(central), 30 for each. Research instruments were:-1) quality of life scale (IOC = 0.80-1.0, Cronbach coefficient correlation reliability = 0.90), and 2) the leisure program for promoting quality of life of working women—the face validity was approved by 5 leisure experts. Data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, and t-test.

Findings were found that:-1) the manual of using leisure program for promoting working women's quality of life was in the most appropriateness for application ($\bar{X} = 2.92$); 2) after attending the 8 weeks program, the experiment group had better quality of life overall than before attended at the statistical of 0.5. When considering in each category, they were no significant on the emotional well-being; 3) results of the extended program revealed that all four universities were significant differences in the overall categories of quality of life at the level of 0.5. However, when considering in each category of quality of life:- Utlaradit Rajabpat University had not significant differences in the emotional well-being; Nakhonsrithammarat Rajabpat University had no statistical differences in emotional well-being, rights, and subjective well-being; meanwhile Suranaree Technology University also had no significant differences in statistics in emotional well-being, personal development, rights, and subjective well-being.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดีจากความกรุณาของคณาจารย์และความอนุเคราะห์อย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร. อุษากร พันธุ์วานิช ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ข้อคิด และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนสำเร็จเสร็จสิ้นสมบูรณ์ ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล ประธานกรรมการสอบปากเปล่า และรองศาสตราจารย์ ดร. รัชดา เครือทิวา กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่กรุณาช่วยให้ปริญญานิพนธ์มีความสมบูรณ์ขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว อาจารย์ ดร. วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ อาจารย์ ดร. สราวุธ ชัยวิจิต อาจารย์ ดร. สุเมษฐ์ หนกหลัง และอาจารย์กัลพฤกษ์ พลศรี ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้บริหารและคณาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและการขยายผลการวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาเอก สาขากีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ช่วยเหลือและสนับสนุนในเรื่องการเรียนและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันตลอดระยะเวลาที่ศึกษา และผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจตลอดมา คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นสิ่งแสดงความรักและเคารพแก่พระในบ้าน ทั้งคุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้การอบรม เลี้ยงดู สนับสนุนในด้านการศึกษาตลอดมา ตลอดจนช่วยเหลือในด้านกำลังใจทรัพย์และกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความปรารถนาดีตลอดมา ตลอดจนครูอาจารย์ที่คอยประสิทธิ์ประสาทวิชาให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

วิมลมาลย์ สมคะเน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายในการวิจัย	4
คำสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดการในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
โปรแกรมการใช้เวลาร่าง	10
แนวคิดการใช้เวลาร่าง	10
หลักการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาร่าง	17
การศึกษาการใช้เวลาร่าง	24
วิธีชีวิตการใช้เวลาร่าง VALs	34
การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	39
คุณภาพชีวิต	39
สตรีวัยทำงาน	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	78
3 วิธีดำเนินการวิจัย	92
กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	92
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	93
ขั้นตอนการวิจัย	93
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	98
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	100
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	100
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	100

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	139
สังเขปการวิจัย	139
สรุปผลการวิจัย	144
อภิปรายผล	150
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	163
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	163
บรรณานุกรม	164
ภาคผนวก	173
ภาคผนวก ก	174
ภาคผนวก ข	177
ภาคผนวก ค	180
ภาคผนวก ง	188
ภาคผนวก จ	194
ภาคผนวก ฉ	197
ภาคผนวก ช	262
ประวัติย่อผู้วิจัย	265

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ความหมายการใช้เวลาว่างที่หลากหลาย	14
2 ส่วนประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่างของมนต์ดี	30
3 ส่วนประกอบของโปรแกรมการใช้เวลาว่างและผลของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น	33
4 แสดงความสัมพันธ์ของรูปแบบวิถีชีวิตของ VALs กับความหมายของการใช้เวลาว่าง	38
5 โครงสร้างของ WHOQOL-100	41
6 รูปแบบคุณภาพชีวิตของ University of Toronto	44
7 แบบแผนการทดลอง	93
8 ข้อมูลสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคม ของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ...	101
9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน	102
10 ค่า Face Validity จากผู้เชี่ยวชาญ	105
11 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม	107
12 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง	108
13 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานในรายข้อ	109
14 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต	112
15 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในรายข้อ	113
16 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานรายด้าน	115
17 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ในรายข้อ	116
18 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต	119
19 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	120
20 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตรายข้อมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	121

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
21 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	123
22 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผลมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช	125
23 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช	126
24 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช	128
25 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผลมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	129
26 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	130
27 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ..	132
28 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์	133
29 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์..	134
30 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์..	136
31 ตารางหาคุณภาพของคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต สำหรับสตรีวัยทำงาน	137
32 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้ เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานในกลุ่มทดลอง (Research) และกลุ่มขยายผล (Development)	149
33 ค่าประเมินคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัย ทำงาน	149

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
2 ลำดับขั้นการใช้เวลาว่างของ Aristotle	10
3 การเปรียบเทียบความต้องการของมาสโลว์กับความปรารถนาของ Khaldun	11
4 การประเมินผล	22
5 รูปแบบและองค์ประกอบพื้นฐานของการศึกษาการใช้เวลาว่าง	26
6 องค์ประกอบการศึกษาการใช้เวลาว่าง	28
7 องค์ประกอบการศึกษาการใช้เวลาว่างและองค์ประกอบย่อย	29
8 องค์ประกอบการใช้เวลาว่าง	33
9 กรอบแนวคิดของ VALs (Values and Lifestyle)	36
10 องค์ประกอบคุณภาพชีวิต	42
11 แนวคิดการใช้เวลาว่าง	48
12 แนวคิดการใช้เวลาว่างของแนส	49
13 รูปแบบชีวิตตามแนวเส้นตรง	50
14 ความหมายอย่างต่อเนื่อง	72
15 ขั้นตอนในการวิจัย	94

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้คนส่วนใหญ่ต้องทุ่มเทให้กับงานมากขึ้นและหนักขึ้น จนบางครั้งไม่มีเวลาว่างสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ สำหรับชีวิตของตัวเอง สตรีในอดีตมีบทบาทเป็นผู้ดูแลครอบครัว เป็นแม่ที่ต้องดูแลบุตร เป็นภรรยาที่ต้องดูแลสามี เป็นลูกสาวที่ต้องดูแลพ่อแม่ และแม่ ปัจจุบันสตรีก็ยังคงรับบทบาทนั้นอยู่และยังเพิ่มอีกบทบาทหนึ่ง คือ การออกไปทำงานเพื่อหาเงินเลี้ยงชีพและครอบครัว ดังนั้นสตรีทุกวันนี้จึงมีทำหน้าที่หลายบทบาทอยู่ในตนเอง

องค์กรสตรีระหว่างประเทศ (Russell. 2005) เรียกร้องความเท่าเทียม และความเสมอภาคระหว่างสตรีและบุรุษเริ่มขึ้นที่ประเทศอเมริกาและยุโรป มีการจัดตั้งองค์การสตรีนานาชาติ (NOW) ที่ให้ความสนใจถึงโอกาสและความเสมอภาคของสตรีให้เท่าเทียมกับผู้ชายทั้งทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และการศึกษา นอกจากนี้ในทศวรรษที่ผ่านมา ได้มีการกล่าวถึงความเท่าเทียมและความเสมอภาคระหว่างผู้หญิงและผู้ชายจากหน่วยงานๆ ทั้งรัฐบาล และเอกชนที่พยายามสร้างบทบาทที่เท่าเทียมให้กับสตรี เพื่อเปิดโอกาสให้สตรีได้มีโอกาสในการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่างๆ นอกเหนือจากการทำงาน ดูแลบ้าน และทำอาหาร (Russell. 2013)

อีกประการหนึ่ง สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2554) ได้กล่าวถึงบทบาทของสตรีและความเท่าเทียมของสังคมไทยที่มีการหล่อหลอมบทบาทของหญิงแตกต่างกันมาจากลักษณะทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม วัฒนธรรม และการศึกษา บทบาทของชายและหญิงในสังคมเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ซึ่งความเท่าเทียมในสิทธิ หน้าที่และโอกาสทางสังคมมีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะปัญหาความไม่เสมอภาคและการขาดโอกาสของสตรีไทยในการทำงาน สามารถเห็นได้จากสตรีมีภาระงานมากกว่าผู้ชาย ขาดเวลาส่วนตัวและการพักผ่อนที่เหมาะสม ถูกจำกัดและเลือกปฏิบัติ ขาดโอกาสในการพัฒนาทักษะและความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ดังนั้นการให้สตรีได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้เวลาว่าง การเข้าใจถึงสิทธิของตนเองจะทำให้สตรีได้เห็นคุณค่าและเพิ่มขีดความสามารถของตนเอง

เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2010) อธิบายถึงสตรีในสังคมมีลักษณะเฉพาะ มีเอกลักษณ์ของตนเอง ตลอดจนความหมายของการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่เกิดขึ้นระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย การศึกษาเรื่องความเท่าเทียมในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของสตรีเป็นรากฐานในการสร้างเอกลักษณ์ของการแสดงออกถึงใช้เวลาว่าง อีกทั้งการใช้เวลาว่างของสตรีมีลักษณะตามบริบททั่วไป ได้แก่ อายุ การแข่งขัน ชนชั้น สถานภาพ งาน และเพศ สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการใช้เวลาว่างของสตรี

การใช้เวลาว่าง (Leisure) เป็นเวลาที่เหลือจากการทำงาน การกิน การนอนหลับ และภาระที่ผูกพันทางครอบครัว (สุมิตล ตั้งสัจพจน์. 2553) การใช้เวลาว่างคือเวลาว่าง (Free Time) ที่บุคคลมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activity) และเกิดสภาวะทางใจ (State of Mind) ที่สนุกสนาน ตลอดจนเกิดความพึงพอใจในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ได้รับ (Russell. 2013) การใช้ขบวนการของการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education) ด้วยการให้ผู้เข้าร่วมตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) ตระหนักรู้ในตัวเอง (Self Awareness) ตัดสินใจด้วยตัวเอง (Make Decision) ในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) กับคนอื่น จนเกิดทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skill) อันจักนำไปสู่การมีคุณภาพของชีวิต (Mundy. 1989) นอกจากนี้ การที่สตรีรู้จักเลือก (Choice) ในการใช้เวลาว่าง รู้ถึงสิทธิ (Right) บทบาทในสังคม (Gender Role) และเห็นคุณค่าในตนเอง จะช่วยเพิ่มพลัง (Empowerment) ให้สตรีมีบทบาทในสังคมมากขึ้น (Stodolska. 2015)

จากการศึกษาสตรีจำนวน 6,500 คนจาก 21 ประเทศของโลก (Nielsen. 2011) พบว่าสตรีรู้สึกเครียดและกดดันตลอดเวลา สตรีที่อยู่ในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนารู้สึกมีความกดดันมากกว่าสตรีในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว โดยเฉพาะสตรีในประเทศอินเดียมีระดับความเครียดมากที่สุดในบรรดาประเทศที่กำลังพัฒนา จากการสอบถามผู้หญิงอินเดีย มีจำนวน 87 เปอร์เซ็นต์ระบุว่า พวกเธอรู้สึกเครียดตลอดเวลา และมี 82 เปอร์เซ็นต์ ยอมรับว่า แทบจะไม่มีเวลาพักผ่อน ทำงานไม่มีหยุดเมื่อทำงานนอกบ้านแล้วจะต้องกลับมาทำงานในบ้าน ทำงานตลอดเวลาจนไม่มีเวลาให้กับตนเอง หรือหาเวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตในตนเอง นอกจากนี้ ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา มีการขยายตัวในการทำงานวิจัยเรื่องผู้หญิงกับการใช้เวลาว่างจากทั่วทุกมุมโลก มีการตรวจสอบการใช้เวลาว่าง จากมุมมองที่แตกต่างกันออกไป ในอนาคตสตรีจะมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงทางสังคมให้เห็นในเชิงประจักษ์มากขึ้น (Henderson. 2002)

จากแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ. 2555–2559 สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้กล่าวถึงปัจจัยในการสร้างคน หรือสังคมที่ดี คือการพัฒนาความรู้คู่คุณธรรมด้วยการศึกษาที่มีคุณภาพ และให้ครอบคลุมแก่ประชากรทุกกลุ่ม แผนนันทนาการแห่งชาติจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างสังคมแห่งความสุข และความเสมอภาค ตลอดจนการสร้างเศรษฐกิจ สังคม โดยการสร้างการบริการนันทนาการเพื่อให้เกิดการใช้เวลาว่างที่เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีการพัฒนารูปแบบให้สอดคล้องกับความต้องการของคนในแต่ละกลุ่มเป้าหมายเพื่อเป็นกิจกรรมที่พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และจากแผนพัฒนาสตรีในพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (2555-2559) ได้ให้ความสำคัญและกำหนดวัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาสตรีในการสร้างสังคมไทยเป็นสังคมที่เสมอภาค คนในสังคมมีเจตคติที่ดี ตระหนักและยอมรับบทบาทสตรีในบริบทต่างๆ ด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอย่างเท่าเทียม สังคมไทยมีความเป็นธรรม และยุติธรรม โดยสตรีทุกกลุ่มมีโอกาสเข้าถึง และการรับการศึกษาทุกระดับ มีโอกาสการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมถึงการพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ อย่างเหมาะสม สตรีมีความสุข สุขภาพ มีความมั่นคงในชีวิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงในประเทศโดยในด้านสังคม

เศรษฐกิจ และการเมือง จากโครงสร้างประชากรโลกอีก 10 ปี ข้างหน้าจะพบว่าโครงการประชากรผู้หญิงจะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มช่วงอายุ 25–50 ปี และประชากรหญิงในประเทศไทยมีจำนวนมากถึง 32 ล้านคน จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นศตวรรษของผู้หญิงก็เป็นได้ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. 2554) จะพบว่าแนวโน้มสังคมไทยเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น และเป็นครอบครัวที่มีสตรีเป็นหัวหน้าครัวเรือน อาจเนื่องมาจากการอย่าร้าง การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมถึงสตรีทำงานมากขึ้น เป็นโสด ส่งผลให้จำนวนสตรีที่ต้องหน้าที่หลายอย่างทั้งทำงานนอกบ้าน และทำงานในบ้าน อีกทั้งจะเห็นได้ว่าสตรีเป็นหัวหน้าครัวเรือนมากขึ้น มีภาระในการต้องเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว ทำให้มีเวลาว่างน้อยลง หรือแม้แต่สังคมไทยในยุคใหม่นั้นสตรีจะต้องทำงานนอกบ้านถึง 8 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้นในบางครั้งจะต้องทำงานล่วงเวลาเพื่อให้งานเสร็จ จึงทำให้มีเวลาไม่แน่นอน เมื่อกลับมาบ้านก็ต้องมีภาระรับผิดชอบงานบ้าน

นอกจากนี้ งานวิจัยของสถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (อังคินันท์ อินทรคำแหง. 2550) พบว่าผู้หญิงวัยกลางคนที่มีความรอบคอบแล้วในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ต้องเผชิญวิกฤตอย่างหนักในปัจจุบัน ทั้งรับภาระในครอบครัวและงานนอกบ้าน จนเกิดความกดดันและเกิดความเครียด ซึ่งแนวโน้มของผู้หญิงไทยทำงานนอกบ้านและรับบทบาทหน้าที่เท่าเทียมกับชาย รวมถึงการเป็นหัวหน้างาน มีบทบาทเป็นผู้นำ ผู้บริหารและทำงานเพื่อสังคมมากขึ้น และผู้หญิงจำนวนไม่น้อยยังต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูลูกและดูแลบ้าน ขณะที่สระร่างกาย ฮอโมนเพศเริ่มร่วมโรย ทำให้เกิดความกดดันภายในร่างกายตัวเองและภายนอก ส่งผลทำให้เกิดความเครียดง่าย รวมถึงจากการศึกษาการพัฒนาสุขภาพของผู้หญิงในประเทศไทย (สุชาติ ทวีสิทธิ์. 2554) พบว่าสุขภาพในมิติร่างกายสตรีในประเทศไทยขาดความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของตนเอง มิติจิตใจสตรีต้องเผชิญปัญหาต่างๆ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ มีภาวะความเครียดเนื่องจากอยู่บนความคาดหวังของสังคมและครอบครัว มิติสังคมสตรีต้องทำงานหนักและในบางครั้งถูกเลือกปฏิบัติในเรื่องเงินเดือน หรือเงินค่าจ้าง และมีโอกาสในการให้ออกจากงานสูงกว่าผู้ชาย รวมถึงการมีโอกาสนในการพัฒนาตนเอง มิติต่างจิตวิญญาณ พบว่าสตรีไทยมีข้อจำกัดในการคิดพิจารณาการแก้ปัญหาต่างๆ และสอดคล้องกับการที่คณะกรรมการพัฒนาสังคมและกิจการเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการและผู้ด้อยโอกาส (2555) ได้จัดสัมมนาเรื่อง “นับถอยหลัง การเตรียมความพร้อมของสถานภาพบทบาทสตรีไทยก้าวสู่อาเซียนปี 2558 มีการอภิปรายในเรื่อง ความสำคัญของความพร้อมในบทบาทศักยภาพและสถานภาพของสตรีไทยในประเด็นที่ระบบการปกครองและนโยบายของรัฐบาลมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้สตรีเจริญก้าวหน้าและมีคุณภาพสังคมที่ดี การพัฒนาสตรีให้มีศักยภาพให้เท่าเทียมกับชายต้องพิจารณาบริบทของสตรีทั้งทางด้านเศรษฐกิจ อาชีพ สุขภาพของสตรี และคนในครอบครัว ซึ่งหากสตรีมีความมั่นคงในชีวิตด้านต่างๆ และจะทำให้สตรีมีความพร้อมที่จะพัฒนาบทบาท และศักยภาพของตนให้เท่าเทียมกับชายได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสตรีไทยนั้นเผชิญวิกฤตอย่างหนักในปัจจุบัน จนทำให้เกิดความกดดันและเกิดความเครียด การให้สตรีได้เข้าใจในเรื่องของการใช้เวลาว่างและการมีสิทธิในการใช้เวลาว่างในการพัฒนาตนเองด้วยการเพิ่มพูนความรู้ การเห็นคุณค่าและการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น

เพื่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง(Leisure Experiences) ที่ดี ทำให้เกิดการพัฒนาดตนเอง การเริ่มต้นให้สตรีได้รู้จักการใช้เวลาว่าง เข้าใจแนวคิดและความสำคัญของการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานที่ทำงานในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์การใช้เวลาว่างจากขบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education Process) เพื่อส่งเสริมให้สตรีมีคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

ความสำคัญของการวิจัย

โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน จะเป็นเครื่องมือหนึ่งในการนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน และเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีอีกทั้งได้รับประสบการณ์การใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย และยกระดับคุณภาพชีวิตของสตรีให้มีประสิทธิภาพต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานมีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สตรีวัยทำงานอายุ 25-40 ปี จำนวน 20,561 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2558) ที่สังกัดในสถาบันอุดมศึกษา

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตอบแบบสอบถามเพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน จำนวน 400 คนซึ่งใช้การคำนวณตามวิธีของยามาเน่ (Yamane. 1967) ที่มีอายุระหว่าง 25-40 ปี ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการแบ่งเขตของกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 6 เขตการปกครอง ได้แก่ 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มบูรพา กลุ่มศรีนครินทร์ กลุ่มเจ้าพระยา กลุ่มกรุงธนใต้ และกลุ่มกรุงธนเหนือ

2. กลุ่มตัวอย่างในการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน ได้แก่ บุคลากรของมหาวิทยาลัยรามคำแหงในกรุงเทพฯ แบบสุ่มเจาะจง(Purposive Sampling) จำนวน 60 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต จากความสมัครใจของบุคลากรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 71 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน นพคะแนนที่วัดได้มาเรียงคะแนนจากคะแนนสูงสุดถึงต่ำสุด เลือกคนที่ได้คะแนนมากกว่าค่า $\bar{X}$ จำนวน 30 คน และน้อยกว่าค่า $\bar{X}$ อีก 30 คน ทำการสุ่มแบบจับคู่(Match-Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุมอีก 30 คน

3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในขั้นการพัฒนา จากสถาบันอุดมศึกษาทั้ง 4 ภาค ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้แก่ ภาคเหนือ-มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ภาคกลาง -มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ภาคใต้-มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ-มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน ประกอบด้วย:-
 - 2.1 สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional well-being, EW)
 - 2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relation, IR)
 - 2.3 สุขภาวะทางวัตถุ (Material well-being, MW)
 - 2.4 การพัฒนาบุคคล (Personal development, PD)
 - 2.5 สุขภาวะทางกาย (Physical well-being, PW)
 - 2.6 การตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination, SD)
 - 2.7 การร่วมกันในสังคม (Social inclusion, SI)
 - 2.8 สิทธิ (Right, R)
 - 2.9 ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย (Subjective well-being)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สตรีวัยทำงาน หมายถึง สตรีไทยวัยทำงานในสถาบันอุดมศึกษาทั่วประเทศที่มีอายุอยู่ในช่วง 25-40 ปี เป็นวัยที่ทำงานเพื่อบ่มเพาะความก้าวหน้าสู่การทำงาน เปลี่ยนแปลงบทบาทและพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีภาระหน้าที่ และความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว

2. การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้หลักการ APIE ซึ่งประกอบด้วย A คือ การประเมินความต้องการของผู้ใช้ (Assessment) P

คือ การนำข้อมูลที่ได้มาจากการประเมินมาวางแผนโปรแกรม (Planning) I คือ การนำโปรแกรมไปใช้ (Implementation) และ E คือ การประเมินผล (Evaluation)

3. โปรแกรมการใช้เวลาวางสำหรับสตรีวัยทำงาน หมายถึง โปรแกรมการใช้เวลาวางสำหรับสตรีวัยทำงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้รูปแบบการศึกษาการใช้เวลาวาง (Leisure Education Model) ของมันดี (Mundy. 1989) ในการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์โดยอาศัยหลักการจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ 6 ประการ (Six Keys Elements for a Situated Activity System) ของรอสแมนและสแคปเตอร์ (Rossman & Schlatter. 2515) ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. คุณภาพชีวิต หมายถึง การใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิต (Quality of Life Scale) ของแอนเดอร์สัน (Anderson. 2007) ในการประเมินระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาวะทางกาย ใจ สิ่งแวดล้อม และสังคม ประกอบด้วย 9 ด้าน ได้แก่

4.1 สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional well-being) หมายถึง การมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี มีความพึงพอใจ ไม่เครียด

4.2 การตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination) หมายถึง การกระทำใดๆ ที่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างมีอิสระ สามารถเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเลือกและมีโอกาสกระทำในสิ่งที่ชอบ

4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relation) หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อน และคนในสังคม

4.4 การร่วมกันในสังคม (Social inclusion) หมายถึง การมีบทบาทในสังคม ชุมชน และการสนับสนุนทางสังคม

4.5 สุขภาวะทางวัตถุ (Material well-being) หมายถึง สถานภาพทางการเงิน รายได้ การงาน สิ่งแวดล้อมถึง ที่อยู่อาศัยและความเป็นเจ้าของ

4.6 สิทธิ (Right) หมายถึง การเคารพและให้เกียรติผู้อื่นด้วยความเสมอภาพ และการรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองควรได้รับ

4.7 การพัฒนาบุคคล (Personal development) หมายถึง การพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมถึงการพัฒนาที่ทางการศึกษาและการทำงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

4.8 สุขภาวะทางกาย (Physical well-being) หมายถึง สุขภาพของบุคคลที่ไม่เป็นโรคภัย มีสุขภาพดี สามารถดูแลตนเองได้ดี

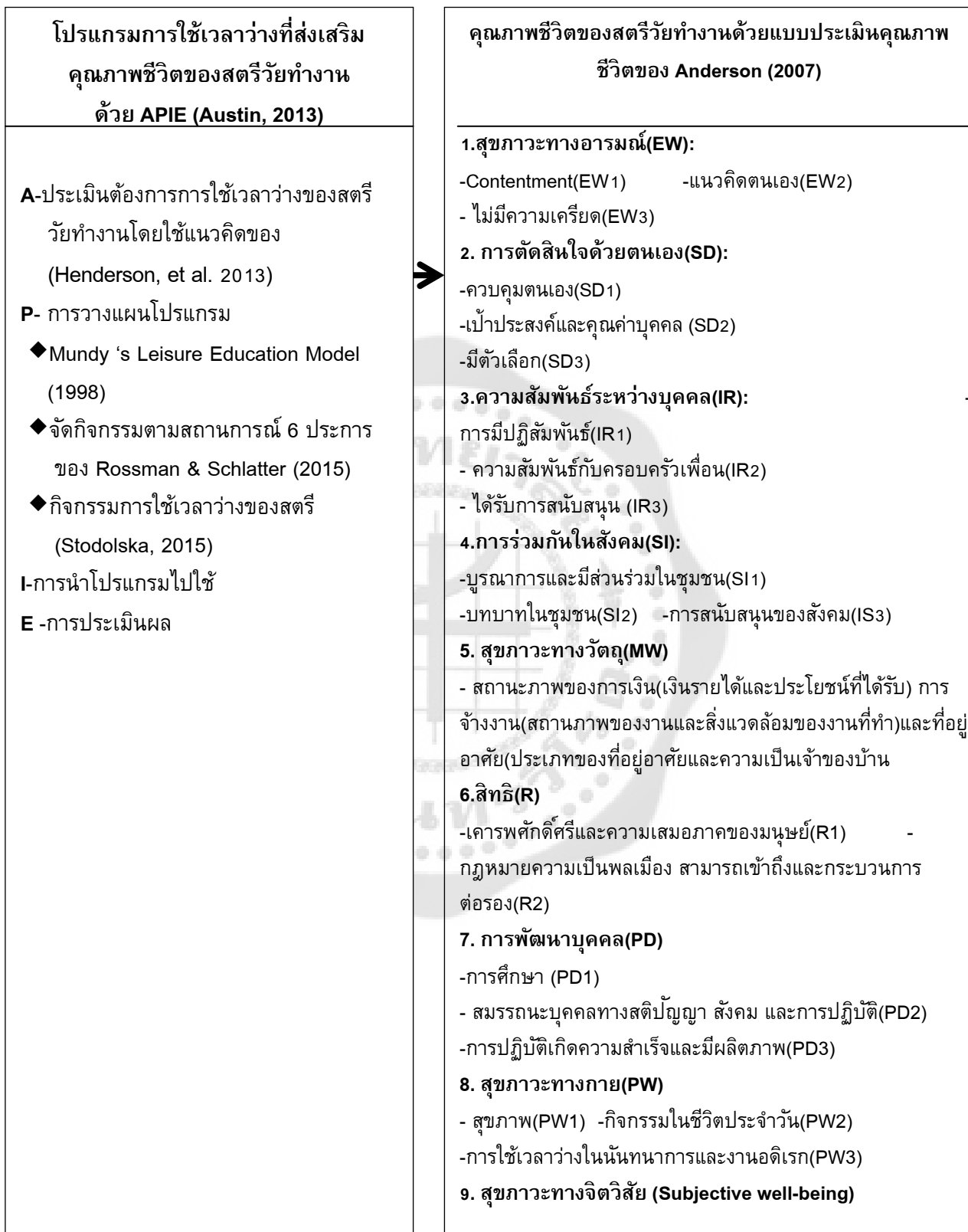
4.9 สุขภาวะทางจิตวิสัย (Subjective well-being) หมายถึง สุขภาพของบุคคลทางด้านจิตใจ ความรู้สึกต่อตนเอง และสิ่งรอบตัว

กรอบแนวคิดการในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน โดยใช้หลักการ APIE (Austin. 2013) มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยทำงาน ซึ่งประกอบด้วย (1) การประเมิน (Assessment) การประเมินความต้องการการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน (Henderson, et al. 2013) (2) การวางแผน (Planning) การนำข้อมูลจากการประเมินมาสร้างโปรแกรมเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการโดยใช้หลักของการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Mundy. 1998) การจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ 6 ประการของ Rossman & Schlatter (2015) และกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรี (Stodolska. 2015) (3) การนำไปใช้ (Implementation) หลังจากผ่านการประเมินและการวางแผนแล้วเป็นขั้นตอนที่นำโปรแกรมไปใช้ และ (4) การประเมินผลโปรแกรม (Evaluation) เมื่อการดำเนินจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้เป็นที่เรียบร้อยแล้วต้องทำการประเมินผลและสรุปผลการประเมิน

สำหรับการประเมินคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานนั้น ยึดแนวคิดการประเมินคุณภาพชีวิต (Quality of Life Scale) ของ Anderson (2007) ที่ได้พัฒนาจากแนวคิดหลักในคุณภาพชีวิตของ Schallock (2002) ที่วัดการรับรู้คุณภาพชีวิตของชีวิตในบริบทของสุขภาวะทางอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สุขภาวะทางวัตถุ การพัฒนาบุคคล การตัดสินใจด้วยตนเอง การอยู่ร่วมกันในสังคม สิทธิ สุขภาวะทางกาย และสุขภาวะทางจิตวิสัย (Subjective Well-being)

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

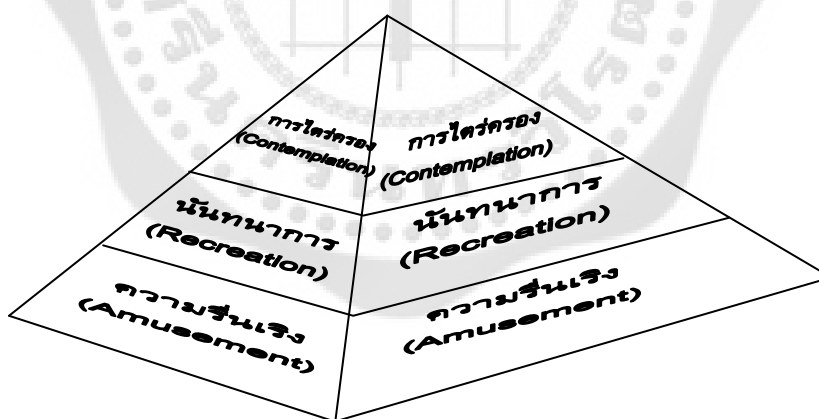
ในการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมการใช้เวลาว่าง
 - 1.1 แนวคิดการใช้เวลาว่าง
 - 1.1.1 นันทนาการ
 - 1.1.2 การใช้เวลาว่าง
 - 1.2 หลักการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่าง
 - 1.2.1 การสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Programing)
 - 1.2.2 การสร้างโปรแกรมด้วย APIE
 - 1.2.3 การจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ด้วยหลัก 6 ประการ
 - 1.3 การศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.3.1 ปรัชญาและแนวคิดของการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.3.2 รูปแบบการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.3.3 การนำการศึกษาการใช้เวลาว่างไปใช้กับสตรีวัยทำงาน
 - 1.3.4 การวางแผนโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง
 - 1.4 วิธีชีวิตการใช้เวลาว่าง VALs
2. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน
 - 2.1 คุณภาพชีวิต
 - 2.1.1 ความหมาย องค์ประกอบ
 - 2.1.2 เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต
 - 2.1.3 คุณค่าของการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิต
 - 2.2 สตรีวัยทำงาน
 - 2.2.1 วงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน
 - 2.2.2 การใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน
 - 2.2.3 ข้อจำกัดการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 ในประเทศ
 - 3.2 ต่างประเทศ

1. โปรแกรมการใช้เวลาว่าง

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

นักวิชาการหลายท่านได้มีมุมมองในการให้ความหมายของการใช้เวลาว่างในหลากหลายมุมมอง และเพื่อให้ได้เกิดความเข้าใจมากขึ้น จึงขอให้ความหมายของการใช้เวลาว่างในมุมมองต่างๆ การใช้เวลาว่างเป็นเรื่องที่ยากจะกำหนดแนวคิดการใช้เวลาว่างเนื่องจากมุมมอง และวัฒนธรรมที่แตกต่างกันอย่างมาก การใช้เวลาของสังคมหนึ่ง แนวคิดที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนทางวัฒนธรรม ในขณะที่มีความเชื่อมโยงกับชีวิตของการทำงาน นอกจากนี้การใช้เวลาว่างมีข้อจำกัดและได้รับอิทธิพลมาจาก ปทัณฐานทางวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและค่านิยม อย่างไรก็ตามมี 3 สิ่งในข้อจำกัดการใช้เวลาว่างซึ่งได้ปรากฏออกมาหลายทศวรรษในเอกสาร ได้แก่ เวลา กิจกรรม และสภาวะทางจิตใจ การใช้เวลาว่างมีความสำคัญอย่างมากต่อบทบาทการดำเนินชีวิตของบุคคลแต่ละคน ชุมชน และสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่เปิดโอกาส และขับเคลื่อนให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างในความหลากหลายกันออกไปตามทัศนคติของแต่ละบุคคล การใช้เวลาว่างยังมีความสัมพันธ์โดยตรงกับ บุคคล สังคม ร่างกาย สติปัญญา จิตวิญญาณ และจิตวิทยา สภาพความเป็นอยู่ที่ดี คนส่วนใหญ่มีความสุขกับการแสวงหา การมีความสุขกับชีวิต ประสบการณ์การใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจมากที่สุด (Edginton; & Chen. 2008: 14) นักปรัชญาอริสโตเติล (Aristotle) ได้แสดงตัวอย่างหรือโมเดล โดยการจัดหมวดหมู่การใช้เวลาว่างออกเป็น 3 ลำดับด้วยกัน คือ (1) สิ่งที่ทำให้เกิดความรื่นเริง (2) นันทนาการ (3) การไตร่ตรอง ดังภาพประกอบ 1

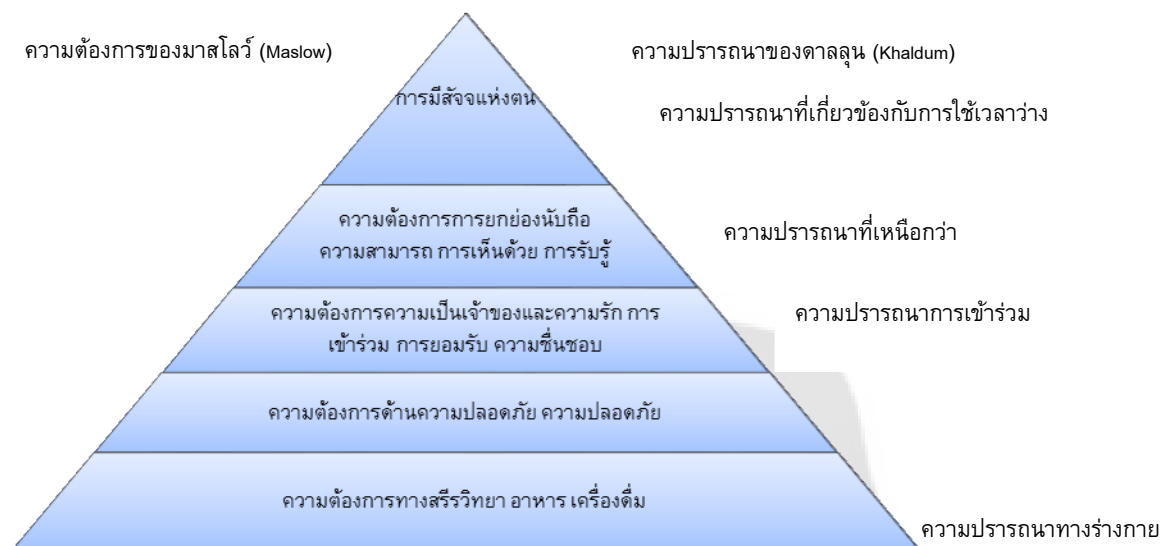


ภาพประกอบ 2 ลำดับขั้นการใช้เวลาว่างของ Aristotle

ที่มา: Cordes. (2013). *Applications in Recreation and Leisure for Today and the Future*. p. 2

ในช่วง 600 ปีที่ผ่านมา นักวิชาการในส่วนอื่นๆ ของโลกได้นำเสนอให้เห็นว่าความปรารถนาของการใช้เวลาว่างเป็นหนึ่งในห้าของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ คาลดุม (Khalidum)

บิดาของนักสังคมวิทยาได้จัดอันดับของการใช้เวลาว่างไว้ที่จุดสูงสุด ในขณะที่มาสโลว์ (Maslow) ได้เน้นถึงความสำคัญของกิจกรรมในชีวิต และได้กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์เป็นลำดับชั้นในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 3 การเปรียบเทียบความต้องการของมาสโลว์กับความปรารถนาของ Khaldum

ที่มา: Cordes. (2013). *Applications in Recreation and Leisure for Today and the Futur*. P. 3

แนวคิดและทฤษฎีการใช้เวลาว่าง

รัสเซล (Russell. 2005: 84 -88 citing Neulinger. 1981) ได้กล่าวถึง Neulinger นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้คิดทฤษฎีการใช้เวลาว่างและไม่ใช้เวลาว่าง โดยแบ่งออกเป็น 6 มิติดังนี้

1. การใช้เวลาว่างอย่างแท้จริง (Pure Leisure) คือ กิจกรรมที่เลือกกระทำเพื่อตัวเองมีอิสระจากการบังคับภายนอกและนำมาสู่การตอบแทนที่มีคุณค่า
2. การทำงานในเวลาว่าง (Leisure Work) คือ กิจกรรมที่เป็นประสบการณ์ที่กว้างขวางมีอิสระในการเลือกทั้งจากเหตุผลภายนอกและภายใน กิจกรรมไม่เพียงแต่เป็นที่พอใจ แต่ยังมีผลตอบแทน เช่น การตกแต่งเครื่องเรือนโบราณ การทำสวน ข้อเด่นคือ จะเลิกทำกิจกรรมเมื่อไรก็ได้ถ้าพอใจ

3. อาชีพจากเวลาว่าง (Leisure Job) คือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เราชอบโดยไม่ต้องบีบบังคับ ต่อความพึงพอใจมาจากเหตุผลภายนอกที่เป็นคำตอบแทน เช่น การลดน้ำหนักเพื่อให้เราดูดี (ไม่ใช่เพราะห่มอสัง)

4. การทำงานอย่างแท้จริง (Pure Work) คือ ไม่สามารถใช้เวลาว่างได้ เพราะว่าเกิดจากการรู้สึกบีบบังคับเพื่อเหตุผลที่มีอยู่ภายใน เช่น การทำงานบ้านเมื่อนักเรียนเกิดความสนใจและเพลิดเพลิน แต่กระนั้นเป็นผลสะท้อนให้เห็นถึงความรับผิดชอบ แม้เขาได้รับอิสระในการเลือกที่จะไม่ทำงานบ้าน แต่เขาก็ใจจดใจจ่อต่อการทำงานของเขา

5. งานที่ต้องทำ (Work Job) คือ กิจกรรมที่เป็นทั้งงานและอาชีพที่อยู่ภายใต้การบีบบังคับที่มีผลตอบแทนทั้งภายในและภายนอก ความรู้สึกแบบบีบบังคับทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ใช่พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

6. งานที่แท้จริง (Pure Job) คือ พฤติกรรมที่เป็นอาชีพที่แท้จริง ซึ่งเป็นการคัดค้านการใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นด้วยความจำเป็นและการบีบบังคับ เล่น การทำงานเพื่อการยังชีพ

รัสเซลล์ (Russell, 2005) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่าง 3 แบบ คือ

1. เวลาว่าง (Free Time) เวลาที่ว่างจากงาน การเรียน หรือ ภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบ

2. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activity) เป็นกิจกรรมที่ไม่ใช่การทำงาน

3. สภาวะทางจิตใจ (State of Mind) ขึ้นอยู่กับความเข้าใจ ทศนคติ และความคิดส่วนตัว

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edgington; et al. 1998) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างและได้กำหนดไว้ 7 สิ่งที่สำคัญ คือ

1. เวลาว่าง (Free Time) เวลาว่างแบ่งออกเป็นการดำรงชีวิต และเวลาการตัดสินใจ ในมุมของการมีเวลาว่างจากภาระหน้าที่ อีกทั้งมีอิสระในการเลือก

2. กิจกรรม (Activity) การใช้เวลาว่างสามารถกำหนดกิจกรรมการเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง เช่น การวิ่ง การอ่าน อาสาสมัคร หรือ วายน้ำ

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

4. สัญลักษณ์ของชนชั้นทางสังคม (Symbol of Social Class) การใช้เวลาว่างถูกกำหนดด้วยความต้องการ การแสดงออกถึงความสามารถในการใช้เวลาว่างที่ดีและผลที่เกิดขึ้น

5. การใช้เวลาว่างเป็นการลงมือกระทำ (Leisure as Action) การใช้เวลาว่างสามารถมองได้ถึงองค์ประกอบของเวลา ทศนคติต่อกิจกรรม สภาวะของจิตใจ และยังมีองค์ประกอบในเรื่องของความมุ่งมั่นในตนเอง

6. ได้ประโยชน์ (Utilitarian) การแสดงออกแห่งตน ได้รับการเติมเต็มและความพึงพอใจ

7. องค์กรรวม (Holistic) การใช้เวลาว่างเป็นการรวมกันของหลายความหมายที่กล่าวมามาก่อนหน้านี้ โดยเฉพาะการมีอิสระของบุคคลในความเกี่ยวข้องกับกิจกรรม และบทบาทของการใช้เวลาว่างจะช่วยให้บุคคลนั้นได้เติมเต็มศักยภาพของตนเอง

กอตเบย์ (Godbey. 2008) ได้ให้แนวคิดการใช้เวลาว่าง โดยแบ่งออกเป็น 4 ประการ ดังนี้

1. เวลา เป็นเวลาที่เหลือจากการทำงาน หรือภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบในชีวิตประจำวัน
2. กิจกรรม กิจกรรมที่เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ซึ่งกระทำหลังจากการทำงาน ภาระหน้าที่ ซึ่งจะให้เกิดความเพลิดเพลินแก่ตนเอง
3. การใช้เวลาว่างเป็นสภาวะทางใจ การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในการมีอิสระในการเลือก ไม่ถูกบีบบังคับ
4. การใช้เป็นสภาวะการดำรงอยู่ การใช้เวลาว่างที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน

คอร์ด (Cordes. 2013: 4) ได้กล่าวถึง Nash เป็นบุคคลที่บุกเบิกในเรื่องนันทนาการและการศึกษาการใช้เวลาว่างในอเมริกา เป็นผู้จัดกระบวนการอธิบายถึงขั้นตอน ประสบการณ์การเข้าร่วม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการใช้เวลาว่าง ได้แสดงถึงเวลาที่เป็นไปได้ เวลาว่างที่แตกต่างจากเวลาสำหรับการดำรงอยู่ เวลาที่เติมเต็มให้ ณ แหล่งงานในความต้องการทางกายและทางจิตวิทยา และจากเวลาที่เหลือจากการดำรงชีพเวลาในการทำงานและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับงาน

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

รัสเซล (Russell. 2013; citing Watkins; & Bond. 2007) ได้ให้ความหมายของการใช้เวลาว่างว่า “เป็นประสบการณ์ต่อเนื่องที่จะสะท้อนถึงความแตกต่างของเนื้อหาและการปรับตัวตามสถานการณ์ ความหมายของการใช้เวลาว่างในปัจจุบัน การใช้เวลาว่างเป็นผลสัมฤทธิ์ที่สูงสุด ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย การผจญภัย การรู้สึกผ่อนคลายหลังจากการทำงานทำงาน ในทางมานุษยวิทยามองว่า การใช้เวลาว่างนั้นเป็นประโยชน์และเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา ความหมายของการใช้เวลาว่างแบ่งออกเป็น 3 ข้อคือ

การใช้เวลาว่างคือ

1. เวลาว่าง: ว่างจากภาระหน้าที่ เช่น การใช้เวลาว่างในช่วงวันหยุด
2. กิจกรรมนันทนาการ: ประสบการณ์การทำงานที่ไม่ใช่มาจากการทำงาน เช่น การใช้เวลาว่างในการเล่นกอล์ฟ หรือ ดูกีฬา
3. จิตใจ: ทักษะคติของตนเองที่เกี่ยวกับชีวิต เช่น การใช้เวลาว่างในแต่ละวันทำให้ได้รับความสุข

การใช้เวลาว่างในปัจจุบันมีความหมายแฝงอยู่อีกมากมาย การใช้เวลาว่างเป็นเวลาว่าง (Leisure as free time) ที่หลังจากเสร็จสิ้นภาระหน้าที่ และการใช้เวลาว่างทำให้บุคคลมีโอกาสได้เลือกสิ่งที่ดีที่จะส่งผลให้เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นเวลาที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง การใช้เวลาว่างถูกแยกออกจากการทำงาน การเรียน การนอนหลับ และกิจวัตรประจำวัน กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างเปรียบเสมือนกิจกรรมนันทนาการ (Leisure as Recreation Activity) การใช้เวลาว่างเป็นพื้นฐานการเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับภาระผูกพันจากการทำงาน เช่น การปั่นจักรยาน การ

เล่นเกมวิดีโอ ซึ่งปัจจุบันพบมากที่สุดคือ การดูโทรทัศน์ กิจกรรมนันทนาการเป็นประโยชน์ที่ดีที่สุด ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย ทำให้เพลิดเพลิน ทำให้สดชื่น การใช้เวลาว่างเจาะจงด้านจิตใจ (Leisure as Special Spirit) การใช้เวลาว่างหลังการทำงานและกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้เข้าใจถึงการใช้เวลาว่างอย่างถูกต้อง นั่นคือสามารถสังเกต พิจารณา และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างได้ดังนั้น ในวันนี้ในลำดับที่สามการใช้เวลาว่างที่มีทัศนคติที่ดี หรือสภาวะคงอยู่ในจิตใจ

แมคคาร์วิลล์ และแมกเคย์ (McCarville; & Mackay. 2013) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างไว้ 3 ประเด็นดังนี้

1. บุคคลควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างซึ่งการใช้เวลาว่างนั้นมีความสัมพันธ์กับชีวิต และควรทำความเข้าใจในเรื่องการใช้เวลาว่าง เนื่องจากการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์กับชีวิต
2. ถ้ามุ่งหวังเพื่อให้ได้รับบริการการใช้เวลาว่าง สิ่งที่สำคัญคือต้องทำความเข้าใจการใช้เวลาว่างเปรียบเหมือนพื้นฐานการทำงาน
3. การทำความเข้าใจถึงความหมายของการใช้เวลาว่างที่หลากหลายที่จะช่วยเข้าใจความแตกต่างในการทำงานของบุคคล

ตาราง 1 ความหมายการใช้เวลาว่างที่หลากหลาย

แนวคิด	แนวคิดสำคัญ
แนวคิดการใช้เวลาว่างแบบดั้งเดิม	ทัศนคติ
การใช้เวลาว่างเปรียบเสมือนกิจกรรม	กิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับงาน
การใช้เวลาว่างเปรียบเสมือนเวลาที่ว่าง	เวลาที่หลังจากการทำงาน และภาวการณ์ดำรงอยู่
การใช้เวลาว่างเปรียบเสมือนสัญลักษณ์ทางสังคม	เป็นที่สนใจ
การใช้เวลาว่างเปรียบเสมือนสภาวะทางจิตใจ	ประสบการณ์ทางจิตวิทยาที่ดีที่สุด
ความเสมอภาคการใช้เวลาว่างของผู้หญิง	ประสบการณ์ที่มีความหมายสำคัญและความสนุกสนาน
การใช้เวลาว่างแบบองค์รวม	การใช้เวลาว่างคือทั้งหมดของชีวิต

ที่มา: McCarville, R.; & Mackey, K. (2013). *Leisure for Canadians*. p. 3

แนวคิดด้านนันทนาการ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553) ได้อธิบายถึงคำว่า “นันทนาการ” เป็นคำที่บัญญัติโดยพระยาอนุমানราชชน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 หมายถึงการพักผ่อนหย่อนใจ หรืองานอดิเรก คำว่า “นันทนาการ” เป็นกระบวนการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ของแต่ละคน มาจากภาษาละตินว่า RECRETIO หมายถึง ทำให้สดชื่น นันทนาการเป็นกิจกรรมทำให้เกิดสิ่งใหม่ของแต่ละบุคคล

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; et al. 1995) ได้กล่าวถึงว่านันทนาการเป็นกระบวนการที่ช่วยสร้าง หรือช่วยฟื้นฟู ทำให้เกิดสิ่งใหม่ในแต่ละบุคคล ซึ่งนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคคลได้กลับสดชื่นมีชีวิตชีวา และยังทำให้บุคคลนั้นได้ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

กอตเบย์ (Godbey. 2008: 15) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสดชื่น ทำให้เกิดความสนุกสนานที่ทำให้สุขใจ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553: 51) ได้ให้กล่าวว่า นันทนาการเป็นรูปแบบกิจกรรมมนุษย์ที่กระทำอย่างอิสระในเวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่เลือกด้วยความสมัครใจและตั้งใจที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมฟื้นฟูความเครียดในการทำงาน ฟื้นฟูซ่อมแซมด้วยตัวเองในการเริ่มทำงานใหม่ ซึ่งบ่อยครั้งที่นันทนาการถูกพิจารณาว่าไม่เพียงแต่เป็นการเข้าร่วมกิจกรรม แต่ยังมีส่วนสำคัญต่อประสบการณ์ของมนุษย์ในการรับรู้ความสำเร็จ การค้นพบตัวเอง ความเจริญเติบโตอย่างสร้างสรรค์ การทะนุถนอมหรือการให้โอกาสในสังคมที่มีการติดต่อสื่อสารกัน

รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ

รูปแบบของกิจกรรมสามารถแบ่งออกได้หลากหลายรูปแบบซึ่งสามารถจัดได้ตามลักษณะของผู้เข้าร่วมซึ่งผู้เข้าร่วมซึ่งผู้เข้าร่วมมีสองลักษณะคือ แบบกระตือรือร้น (Active) และเนือยนิ่ง (Passive) หรืออาจเป็นการจัดรูปแบบจากภายใน ร่างกาย จิตใจ สังคม ในการจัดกิจกรรมพื้นฐานที่รวมไปถึงสถานที่การจัด สิ่งแวดล้อม การจัดกิจกรรมกลางแจ้ง ในร่ม หรือจัดกิจกรรมในฤดูต่างๆ การคำนึง เพศ อายุ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึง และรูปแบบของกิจกรรมต่าง ดังที่นักวิชาการต่างๆ ได้แบ่งออกไว้ดังนี้

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; et al. 1998; citing Russell. 1982) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 8 ประเภท

1. กีฬาและเกม
2. งานอดิเรก
3. ดนตรี
4. กิจกรรมกลางแจ้ง
5. จิตใจและวรรณกรรมนันทนาการ
6. ศิลปะและหัตถกรรม
7. เต้นรำ
8. ละคร

รัสเซล และจามีสซัม (Russell; & Jamieson. 2008: 46-50) ได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 14 ประเภท ได้แก่

1. กีฬา
2. กีฬาทางน้ำ
3. ผจญภัย
4. เต้นรำ
5. ละคร
6. ศิลปะ
7. หัตถกรรม
8. ดนตรี
9. งานอดิเรก
10. กิจกรรมกลางแจ้งหรือธรรมชาติ
11. วรรณกรรม
12. ท่องเที่ยว
13. กิจกรรมทางสังคม
14. กิจกรรมอาสาสมัคร

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; et al. 1998: 204-253) ได้พิจารณารูปแบบการใช้เวลาว่างไว้ 11 รูปแบบประกอบด้วย

1. ศิลปะ ดนตรี เต้นรำ ละคร ศิลปสมัยใหม่
2. วรรณกรรม
3. การพัฒนาตนเองและการศึกษา
4. กีฬา เกม และกรีฑา
5. กีฬาทางน้ำ
6. นันทนาการกลางแจ้ง
7. สุขภาพ
8. งานอดิเรก
9. นันทนาการทางสังคม
10. กิจกรรมอาสาสมัคร

11. การเดินทางและการท่องเที่ยว

สุมิล ตั้งสัจพจน์ (2547) ได้จำแนกรูปแบบการใช้เวลาว่างเป็น 8 ประเภท ได้แก่

1. ศิลปะและหัตถกรรม
2. กิจกรรมเกม
3. งานอดิเรก
4. กิจกรรมทางด้านดนตรี

5. กิจกรรมเกี่ยวกับการเดินร่ำ
6. กิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงละคร
7. กิจกรรมนอกสถานที่
8. กิจกรรมที่พัฒนาทางด้านสติปัญญาและทางด้านภาษา

1.2 หลักการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

การสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Programing)

เทอเกิซัน (Torkildsen. 2005: 448) กล่าวถึงการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างซึ่งใช้ทรัพยากรที่ประกอบด้วย สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร งบประมาณ เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดและเป็นประโยชน์ที่ทำให้ตอบสนองเป้าหมายขององค์กรและความต้องการของบุคคล ดังนั้นการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด คือ

1. การใช้ทรัพยากร ได้แก่ เวลา สถานที่ บุคลากร งบประมาณ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
2. การจัดการกับข้อขัดแย้งต่างๆ ในเรื่องเวลาและสถานที่สำหรับสิ่งอำนวยความสะดวก
3. สิ่งอำนวยความสะดวกสามารถสลับเปลี่ยนได้เพื่อการใช้ประโยชน์และสร้างโอกาสพื้นที่หนึ่งอาจใช้ทำกิจกรรมได้หลายแบบ
4. พื้นที่ที่ไม่ได้ใช้งานในวันนี้จะสูญเปล่าตลอดไป
5. ต้องมีแผนงานที่มีความสมดุลและเป็นธรรมแก่ผู้รับบริการ
6. การวางแผนงานที่ดี คือการบรรลุผลลัพธ์สูงสุด จำนวนสูงสุด ของผู้รับบริการหลากหลาย และมีกิจกรรมให้เลือก
7. โปรแกรมมีการเตรียมการและมีโครงสร้างว่าจะทำอะไร
8. โปรแกรมหากที่ไม่ได้มีการเตรียมการในเรื่องของ โครงสร้าง ความสมดุล ความเป็นธรรม ทรัพยากร จะทำให้สิ่งต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้ถูกนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2550: 2) ได้สรุปแนวคิดของโปรแกรมนันทนาการไว้ ดังนี้

โปรแกรม คือ โอกาส (โดยองค์กรทางนันทนาการ) ที่สามารถทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ โดยการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติโปรแกรม คือ กระบวนการที่มีความต่อเนื่อง

โปรแกรม คือ กระบวนการต่างๆ ที่ใช้งบประมาณของบุคคลและแหล่งทรัพยากรทางกายภาพและของหน่วยงานในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อที่จะจัดหากิจกรรมให้แก่คนในชุมชนหรือสมาชิกขององค์กรนั้นๆ โปรแกรมนันทนาการ คือ กระบวนการในการวางแผนเพื่อที่จะสร้างโอกาสให้แต่ละคนเข้าร่วมและเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ (ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของแต่ละคน)

ต่อมา สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2550: 3) ได้สรุปแนวคิดของโปรแกรมนันทนาการและการกำหนดให้บริการว่ามีส่วนประกอบต่างๆ ดังนี้

1. แนวคิดพื้นฐานของ นันทนาการ การใช้เวลาว่าง และการเล่น
2. ปรัชญา เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ขององค์กร
3. ความต้องการของผู้เข้าร่วม
4. ประสบการณ์ต่างๆที่พึงปรารถนาของผู้เข้าร่วม
5. โอกาสของชุมชน

องค์ประกอบหลักของโปรแกรมนันทนาการประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ(สุวิมล ตั้ง
 สัจพจน์. 2550: 4) คือ

1. หน่วยงานที่สนับสนุน
2. ผู้เข้าร่วมหรือศักยภาพของผู้เข้าร่วม
3. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ผู้นำกิจกรรม

วิธีการจัดโปรแกรมนันทนาการนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2550:

4) ดังนี้

1. ปรัชญาในการจัด (Philosophy)
2. หลักการ (Principles)
3. นโยบาย (Policies)
4. กรรมวิธีในการจัด (Procedure)

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2550: 7) ได้อธิบายองค์ประกอบในการออกแบบโปรแกรมเพื่อนำไปใช้ไว้ดังนี้

1. บทบาทของผู้นำ ประกอบด้วยวิธีการ 4 วิธีการ คือ

1.1 การนิเทศทั่วไป (General supervision) ได้แก่ กฎของความปลอดภัย (สิ่งอำนวยความสะดวก)

1.2 โครงสร้างของผู้นำในโปรแกรม (Structural leadership programs) ซึ่งสามารถที่จะนำกิจกรรมให้กับบุคคลที่เป็นผู้เข้าร่วมแบบเผชิญหน้า (Face to Face)

1.3 เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitation) เป็นผู้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมพึ่งตนเองได้และควบคุมกิจกรรมหรือการจัดการได้ด้วยตัวของตัวเอง

1.4 ความเป็นผู้นำทางอ้อม (Indirect leadership) เป็นผู้ที่จัดหาอุปกรณ์เพื่อให้บริการกับผู้ที่ใช้บริการที่เสียหรือไม่เสียค่าธรรมเนียมในการใช้บริการ

2. ขอบข่ายของเนื้อหาโปรแกรม แบ่งเป็นกลุ่มๆ โดยดูแต่ละสาขา เช่น ทางน้ำ นอกสถานที่ การเดินทาง และการท่องเที่ยว เป็นต้น

3. ชนิดที่ผู้เข้าร่วม ต้องคำนึงถึง ขนาดของกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมธรรมชาติ ความมากน้อยของการเข้าร่วม และระดับของความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วม

4. รูปแบบของโครงสร้าง ประกอบด้วย การแข่งขัน ชั้นเรียน สโมสร กลุ่มที่มีความสนใจเฉพาะเทศกาลพิเศษ เข้าร่วมได้อย่างอิสระ

การจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

การจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้บุคคลได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับตนเองได้มากที่สุด ในการจัดโปรแกรมนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งดังเช่นที่ เทอกิลด์เซน (Torkildsen. 2005: 447) กล่าวว่า โปรแกรมการใช้เวลาว่างถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของหน่วยงานด้านการใช้เวลาว่างและพักผ่อนหย่อนใจ ทุกสิ่งที่เกี่ยวกับบริการและหน่วยงานซึ่งได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวก วัสดุอุปกรณ์ บุคลากร งบประมาณ การตลาด ประชาสัมพันธ์ กิจกรรมกำหนดการ และการบริหาร นั่นคือสิ่งที่จะทำให้เกิดความมั่นใจว่าประชาชนจะได้รับการบริการที่ดีเป็นที่น่าพอใจ จัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่จะเอื้อต่อโอกาสต่างๆ โดยกระบวนการวางแผนที่มุ่งประชาชนเป็นหลัก ซึ่งจะต้องรวบรวมข้อมูลในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการจัดสรรทรัพยากรที่เหมาะสมสำหรับการจัดนั้น ทนทานและการกีฬา เพื่อให้สนองความต้องการในปัจจุบันและอนาคตของประชาชนการใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสมในทรัพยากรด้านนั้น ทนทานและการกีฬาที่กำหนดไว้ในกระบวนการวางแผน เพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมและเพิ่มคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้ใช้ในปัจจุบันและอนาคตซึ่งการวางแผนโปรแกรมการใช้เวลาว่างจะต้องเน้นที่วิสัยทัศน์ พันธกิจ จุดมุ่งหมายหรือเป้าหมาย ขององค์กรและหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการให้บริการก่อนกำหนดหลักการต้องคำนึงถึงปรัชญาภายใต้วัตถุประสงค์ขององค์กรและหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการให้บริการโดยหลักการดังที่กล่าวมา ถือว่าเป็นหลักการเป็นพื้นฐานของการกำหนดลำดับความสำคัญและแผนปฏิบัติการ

การจัดโปรแกรม (Programming) เป็นการรวมเอาความรู้และทักษะการปฏิบัติ เพื่อสร้างผู้นำทนทานและการจัดการวิชาชีพกีฬา การศึกษา ธุรกิจ บันเทิง และการจัดกลุ่มตามสถานการณ์ต่างๆ จุดมุ่งหมายของการจัดโปรแกรมเพื่อออกแบบให้ประชาชนได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ และสิ่งแวดล้อมใช้เวลาว่างเพื่อเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดการรับรู้ที่มีความหมายและคุณค่าแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม จุดมุ่งหมายของการสอนหลักการและโอกาสในการจัดโปรแกรม กิจกรรมนั้น ทนทาน การแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ กีฬาเชิงนั้น ทนทาน สมรรถภาพ และสุขภาพ กิจกรรมกลางแจ้งและผจญภัย และศิลปวัฒนธรรม ในการออกแบบโปรแกรมหนึ่งๆ สามารถที่จะออกแบบโดยเอารูปแบบโปรแกรมหลายๆ แบบมารวมกัน นักจัดโปรแกรมจะต้องวางแผนให้เกิดบริบทของการค้นพบด้วยตนเอง การแสดงออกแห่งตน การพัฒนาบุคคล การเรียนรู้ การแลกเปลี่ยน และเกิดความสนุกสนาน โดยผ่านกระบวนการคิด (envisioning process) ฉะนั้นการวางแผนโปรแกรมคือการสร้างสรรค์ การเรียบเรียงแก้ไข การทบทวนพัฒนาจิตใจให้สมบูรณ์ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2553: 209)

รูสแซล และจามิสอน (Russell & Jamieson (2008:13) ได้อธิบายถึงการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างนั้นมาจากการจัดการที่ดี ความมีอิสระในการจัดการ และเป็นไปตามธรรมชาติของบุคคลและกลุ่ม มีการสนับสนุนและจัดการโดยหน่วยงาน หรือองค์กรธุรกิจที่จะประเมินความสนใจ ตารางกิจกรรม เตรียมผู้นำ อุปกรณ์ การบำรุงรักษา การจัดเครื่องอำนวยความสะดวก และการประเมินผล จุดที่น่าสนใจของโปรแกรมการใช้เวลาว่างนั้นคือ

1. การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้อารมณ์ ร่างกาย สุขภาวะทางสังคมของบุคคลมีประสิทธิภาพ
2. สนับสนุนให้บุคคลมีความเป็นอยู่ดีขึ้น ความพึงพอใจในชีวิต และคุณภาพชีวิต
3. การใช้เวลาว่างยังมีความสำคัญ ที่ให้ชุมชนเกิดความผาสุก
4. ตัวอย่างโดยรวมของสภาพความเป็นอยู่ดีจากการใช้เวลาว่างสังคมปลอดภัย การแก้ไขปัญหาสังคม
5. การที่จะบรรลุให้ได้ประโยชน์นั้นส่วนหนึ่งมาจากผู้สนับสนุนโปรแกรม
6. พื้นฐานทางปรัชญาประกอบด้วย ปฏิบัตินิยม อุดมคตินิยม ความเป็นมนุษย์ วิทยา และ ทฤษฎีปรัชญาอัตถิภาวนิยม

การจัดโปรแกรมนันทนาการโดยใช้หลัก APIE

กิจกรรมนันทนาการไม่ว่าจะจัดในรูปแบบใดก็ตามจะมีขั้นตอนการในการจัดเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการจัด โดยการนำหลัก APIE ของนันทนาการมาใช้ในการจัดกิจกรรม ออกแบบโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วย Assessment, Planning, Implement, และ Evaluation (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2553, Daly; & Kunstler. 2006)

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553) ได้กล่าวถึงหลัก APIE ไว้ดังนี้

1. การประเมิน (Assessment)

ขั้นแรก คือ การประเมิน เป็นกระบวนการเก็บการสังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับคนใช้กับสิ่งแวดล้อมโดยใช้วิธีต่างๆ ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสังเกต แบบทดสอบมาตรฐาน และปัจจัยนำเข้าอื่นๆ เพื่อที่จะทบทวนการรักษาของแต่ละคนหรือแผนที่จะให้บริการ ข้อมูลที่ผู้เชี่ยวชาญ นันทนาการบำบัด (TRS) ค้นหา ประกอบด้วยระดับของคนใช้ ความสามารถทางกาย อารมณ์ และ การทำงานการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพในการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการบำบัดที่แตกต่างกัน และการทำงานส่วนไหนที่สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นโดยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการบำบัด เมื่อ TRS ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของคนใช้ ได้แก่ ความสนใจ ความต้องการ ปัญหาการรับรู้การใช้เวลาว่างแบบแผนการเข้าร่วม ทักษะการวางแผนการตัดสินใจ ความรู้ และความสามารถในการใช้ทรัพยากรการใช้เวลาว่าง และผู้ร่วมทำงานการใช้เวลาว่าง (Leader Partner) เมื่อได้รับข้อมูลที่ปรารถนา TRS จะกำหนดเป้าประสงค์และผลที่คนใช้จะทำในระหว่างที่มีการสอดแทรก (Intervention) เป้าประสงค์นี้ สามารถที่จะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง

2. การวางแผน (Planning)

การวางแผน หมายถึง การพัฒนาอย่างแท้จริงของการรักษาคนใช้แต่ละคนหรือ โปรแกรมของแผนที่วางในแผนภูมิที่เป็นบันทึกการบริการนันทนาการบำบัดของคนใช้ ในแผน

ประกอบด้วย การสรุปการประเมิน เป้าประสงค์ของคนไข้ วัตถุประสงค์ที่เฉพาะหรือขั้นตอนที่ไปสู่เป้าหมาย และตารางที่วางให้คนไข้เข้าร่วมโปรแกรมนั้นแทนการบำบัด

เป้าหมาย เป็นข้อความที่บอกถึงทิศทางในการรักษาคนไข้ เป็นประสงค์ของคนไข้ อาจจะจำแนกทีมที่ให้รักษาที่เหมาะสม เป้าประสงค์อาจจะเป็นการเพิ่มพูนของการเคลื่อนไหวหรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สมาชิกในทีมรักษา อาจจะเสนอแนะเป้าหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เป็นขั้นตอนที่นำไปสู่ประเมินเป้าหมายว่ามีความก้าวหน้าแค่ไหน

การเลือกและกำหนดตารางของกิจกรรม เป็นองค์ประกอบหลักของการวางแผนกิจกรรมนั้นแทนการเป็นเครื่องมือที่ผู้เชี่ยวชาญนั้นแทนการบำบัด (TRS) นำไปบริการคนไข้ จึงมีความจำเป็นต้องเข้าใจผลผลิตของกิจกรรมนั้นแทนการแต่ละประเภทที่จะได้ผลตามที่คนไข้ต้องการ นอกจากนี้กิจกรรมควรเลือกกิจกรรมที่คนไข้สนใจและเต็มใจที่เข้าร่วม การวิเคราะห์กิจกรรม และเขียนลงแผนการรักษาของคนไข้แต่ละคน

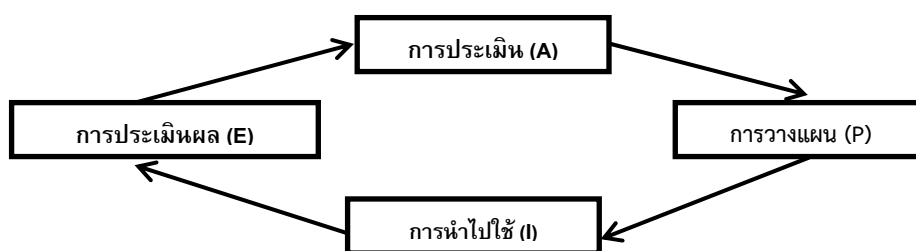
TRS จะตอบสนองต่อตารางของกิจกรรมในเรื่อง ระยะเวลา ความถี่ ความหนักเบา (Intensity) ของการรักษา เมื่อกำหนดโปรแกรมนั้นแทนการบำบัดจะต้องมีการประสานกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวก และหลีกเลี่ยงความขัดแย้งระหว่างที่ใช้บริการ

3. การนำไปใช้ (Implementation)

ขั้นที่ 3 ของกระบวนการนั้นแทนการบำบัด คือ การนำโปรแกรมที่ได้วางแผนไปใช้ทั้งการเข้าร่วมโดยเอกัตบุคคลกับเข้าร่วมเป็นกลุ่ม การนำไปใช้ตามตารางที่กำหนดในสิ่งอำนวยความสะดวก วัสดุ อุปกรณ์ ผู้ดูแลโปรแกรม ความสำเร็จของโปรแกรมจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนแผนให้เกิดประโยชน์ต่อคนไข้มากที่สุด

4. การประเมินผล (Evaluation)

การประเมินผล แบ่งการประเมินออกเป็นประเมินย่อย (formative) และประเมินรวม (summative) การประเมินย่อย เป็นการดำเนินการอย่างต่อเนื่องในระหว่างที่มีการนำไปใช้แต่ละช่วง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนทันทีทันใด และการปรับปรุงในแผนการรักษา ส่วนการประเมินรวม เกิดขึ้นเมื่อโปรแกรมทำเสร็จแล้ว และต้องการทราบว่า โปรแกรมบรรลุตามเป้าหมายของคนไข้หรือไม่ เพื่อนำไปปรับปรุงใช้ในอนาคต บางครั้งหากแผนไม่ประสบความสำเร็จ ควรมีการใช้อื่น ขาดการสนับสนุนจากครอบครัว ข้อมูลที่สำคัญไม่ได้รับการเปิดเผยในระหว่างที่มีการประเมิน TRS ขาดทักษะความเป็นผู้นำไม่เหมาะสม หรือความไม่คงที่ในทีมรักษา การกำหนดปัจจัยต่างๆ อาจจะขัดขวางความก้าวหน้าของคนไข้ ซึ่งถือว่างานประเมินผลมีความสำคัญมาก สรุปได้ขั้นการประเมิน คือ เพื่อศึกษา ความสนใจ ความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้จัดกิจกรรมจะต้องจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกัน



ภาพประกอบ 4 การประเมินผล

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. หน้า 156.

รูสแมน และชาเรทเตอร์ (ชนชาติ ถวิลพิช. 2559; อ้างอิงจาก Rossman; & Schlatter. 2015) กล่าวถึง การใช้ 6 องค์ประกอบหลักในการจัดระบบของกิจกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ (Six Elements of a Situated Activity System) เพื่อให้โปรแกรมนันทนาการมีคุณค่าต่อผู้เข้าร่วมในด้าน ต่างๆ คือ

1. มีการปฏิสัมพันธ์กับคน (Interacting People)

คนเป็นองค์ประกอบสำคัญหนึ่งของการออกแบบโปรแกรม นักพัฒนาโปรแกรมจึงต้องมีความเข้าใจพัฒนาการของวงจรชีวิตของคนทั้งทางร่างกาย สังคม และจิตใจ เข้าใจเรื่องเพศ อายุ ระดับทักษะ และข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง มีความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยเป็นอย่างดี จะช่วยนักพัฒนาโปรแกรมเกิดความเข้าใจถึงประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมค้นหาจากการมีส่วนร่วมในโปรแกรมนันทนาการและเวลาว่าง โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพต้องสามารถตอบสนองต่อความต้องการของคนและกลุ่มคนได้ จึงกล่าวได้ว่า นักพัฒนาโปรแกรมที่มีข้อมูลของผู้เข้าร่วมโปรแกรม จะทำให้นักพัฒนาโปรแกรมสามารถออกแบบ กำหนดวิธีดำเนินการ และขั้นตอนของโปรแกรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วม

2. ที่ตั้งทางกายภาพ (The Physical Setting)

ที่ตั้งทางกายภาพ เป็นสถานที่จัดโปรแกรมที่ต้องมีองค์ประกอบต่อการรับรู้ ได้แก่ การมองเห็น (Visual) การได้ยิน (Aural) การได้กลิ่น (Olfactory) สัมผัส (Tactile) และรส (Taste) ซึ่งมีผลต่อการออกแบบโปรแกรม สิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาที่ตั้งของโปรแกรม ได้แก่

2.1 นักจัดโปรแกรมต้องเข้าใจความเป็นเอกลักษณ์ของสถานที่ตั้ง และสามารถวิเคราะห์องค์ประกอบต่างๆ ที่ส่งผลต่อความสัมฤทธิ์ผลของโปรแกรม

2.2 นักจัดโปรแกรมต้องเข้าใจความจำกัดของสถานที่ตั้ง สถานที่ตั้งที่ไม่เหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรมที่จัด จะทำให้โปรแกรมประสบความสำเร็จ

2.3 การประดับตกแต่งและประดับด้วยแสงไฟที่นักจัดโปรแกรมควรตระหนักถึงในการช่วยทำให้โปรแกรมที่ออกแบบเกิดความสำเร็จ

3. วัสดุอุปกรณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure Objects)

วัสดุที่ใช้ในการสถานที่ตั้งจัดโปรแกรมสามประเภท ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างที่อยู่ในโปรแกรม ซึ่งนักจัดโปรแกรมต้องพิจารณาว่าวัสดุประเภทไหนที่จะช่วยให้โปรแกรมเกิดความสัมพันธ์ได้แก่

3.1 วัสดุทางกายภาพ (Physical Objects)-บรรยากาศ (Atmosphere) ของสถานที่จัดโปรแกรม มีความเหมาะสมกับกิจกรรมที่จัด

3.2 วัสดุทางสังคม (Social Objects)-คนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น

3.3 วัสดุสัญลักษณ์ (Symbolic Objects)-ความรู้สึก / อารมณ์เฉพาะที่มีอิทธิพลต่อการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของผู้เข้าร่วม

4. โครงสร้าง (Structure)

ทุกโปรแกรมนั้นหนากการจะต้องกำหนดโครงสร้าง (Structure) ในการจัดด้วยการกำหนดกฎเกณฑ์ (A Set of Rules) และรูปแบบของโปรแกรม (Program Format) เพื่อเป็นแนวทางของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมในโปรแกรม กฎกติกา (Rules) จะกำหนดการมีปฏิสัมพันธ์ที่แน่นอน ในขณะที่เดียวกันจะจำกัดคนอื่น ซึ่งประกอบด้วย

4.1 ความเป็นพลเมืองดี (Civil)-ถูกต้องตามกฎหมาย (Legal)

4.2 สุภาพ (Polite)-พิธีการ (Ceremonial)

4.3 กติกาความสัมพันธ์ (Relational Rules)-กฎ กติกาในการเล่น

นักจัดโปรแกรมต้องกำหนดกฎเกณฑ์ที่เพียงพอ เพื่อกำหนดทิศทางของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ไปสู่ในพฤติกรรมที่พึงปรารถนา แต่ต้องไม่มากเกินไปจนทำลายความเป็นอิสระของผู้เข้าร่วมในการหาประสบการณ์การใช้เวลาว่างจากโปรแกรม

โครงสร้างพื้นฐานที่ใช้ในการจัดและดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม ได้แก่

1) คลินิก (Clinic) ปฏิบัติการ (Workshops) และการจัดในห้องเรียน (Classes)

2) การจัดการแข่งขัน

3) กิจกรรมในสโมสร (Activity Club)

4) กิจกรรมพิเศษ (Special Events)

5) กิจกรรมในสิ่งอำนวยความสะดวกกลางแจ้ง (Open Facilities)

5. ความสัมพันธ์ (Relationship)

คนมักจะชอบเข้าร่วมการใช้เวลาว่างกับครอบครัว และเพื่อน ในการออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมนั้น นักพัฒนาโปรแกรมจำเป็นต้องทราบประวัติความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วม ซึ่งจะมีผลกระทบต่อกายภาพของการออกแบบโปรแกรมในกรณีที่คุณเข้าร่วมไม่มีความสัมพันธ์ทางประวัติ กิจกรรมที่ควรทำครั้งแรก คือ การละลายพฤติกรรม (Icebreakers) และกิจกรรมนั้นหนากการทางสังคมที่นำมาใช้ในการวางแผนของโปรแกรม นอกจากนี้ การเข้าใจถึงบทบาทของการมีปฏิสัมพันธ์ภายในโปรแกรม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม

6. การทำให้มีการเคลื่อนไหว (Animation)

การทำให้โปรแกรมมีชีวิตชีวา ผู้ออกแบบโปรแกรมจำเป็นต้องให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่อยู่ในโปรแกรม และทำอย่างไรให้เรียนรู้ถึงกระบวนการ (Process) และเวลา (Timing) ของการเคลื่อนไหวของแต่ละคน ผู้ออกแบบโปรแกรมต้องสามารถทำนายถึงลำดับของการมีปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นของโปรแกรม ออกแบบโครงสร้าง (Structure) และทิศทาง (Direction) ของการเคลื่อนไหวในโปรแกรมที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างได้

บางโปรแกรมสามารถให้ผู้เข้าร่วมมีการเคลื่อนไหวโดยไม่มีผู้นำ (Leader) ด้วยการให้การแนะนำจากป้ายที่มีคำอธิบาย ลูกศร และข่าวสารจากเทปบันทึกเสียง ที่เรียกว่า Self-Guide Tours การทำให้คนมีการเคลื่อนไหว ไม่จำเป็นต้องมีผู้นำ แต่เป็นแนวคิดระดับสูงที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการเคลื่อนไหวตามลำดับตลอดที่อยู่ในโปรแกรม

1.3 การศึกษาการใช้เวลาว่าง

ความหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

รัสกิน และซีเวน (Ruskin; & Sivan. 2002: 21) ได้ให้ความหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการรวบรวมความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและการใช้เวลาว่างที่ถูกต้อง ทักษะที่ได้มาและพัฒนาความสามารถในการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อให้รับรู้ในเรื่องของการใช้เวลาว่างที่ถูกต้อง ได้รับทักษะและความสามารถจากกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ได้รับการพัฒนารูปแบบพฤติกรรมที่พอใจระหว่างการใช้เวลาว่าง และใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด

แดตติโล (Dattilo. 2008: 9) ได้ให้ความหมายของการใช้เวลาว่าง การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการอธิบายการออกแบบกระบวนการพัฒนาเพื่อให้บุคคลได้เข้าใจมากขึ้นด้วยตนเอง การใช้เวลาว่าง ความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับวิถีชีวิตและความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับสังคมทั่วไป การศึกษาการใช้เวลาว่างที่สอนความหลากหลายของนันทนาการและทักษะการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวข้อง ทักษะคิดและคุณค่า

ปีเตอร์สัน และแอสตมโบ (Stumbo; & Perterson. 2004: 35) ได้ให้ความหมายของการใช้เวลาว่าง เป็นการมุ่งเน้นที่การพัฒนาและการได้มาซึ่งทักษะที่สัมพันธ์กับการใช้เวลาว่างที่หลากหลาย ทักษะคิด และความรู้ การแสดงที่เหมาะสมที่ปรากฏในวิถีชีวิตของการใช้เวลาว่างบนความรู้และทักษะที่หลากหลาย

มันดี (Mundy. 1998) ได้ให้ความหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่างว่า ได้ให้ความหมายของการใช้เวลาว่างหมายถึง กระบวนการพัฒนาบุคคลพัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างให้สัมพันธ์กับตนเอง สังคมและชุมชน และยังมุ่งเน้นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลผ่านการใช้เวลาว่าง

รัสกิน และซีเวน (Ruskin; & Sivan. 2002) ได้กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นความต้องการและคุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาเป็นพื้นฐาน และยังเป็นแง่มุมที่จะช่วยสนับสนุนในการศึกษาการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. การใช้เวลาว่างเป็นแหล่งที่ทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ การพัฒนาตนเอง และการใช้ความสามารถของตนเอง

2. ลักษณะของสังคมและการกำหนดคุณภาพชีวิตของบุคคลโดยกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีคุณภาพ

3. การใช้เวลาว่างจากการไต่ตรองขึ้นอยู่กับคุณภาพของมนุษย์ การศึกษาโอกาสที่มีให้ และธรรมชาติของการเสี่ยง

4. การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งสำคัญที่สร้างแรงจูงใจ และทำให้บุคคลสามารถใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพ

5. การศึกษาการใช้เวลาว่างสนับสนุนให้บุคคลมีความพึงพอใจ และมีความสุขนำเสนอความท้าทาย แรงบันดาลใจ และสร้างการเปลี่ยนแปลงที่นำมาผลที่ได้เกี่ยวกับสังคม ความคิดสร้างสรรค์ ทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ

6. การศึกษาการใช้เวลาว่าง สามารถสนับสนุน ป้องกันการใช้เวลาว่างที่ผิดวัตถุประสงค์ การศึกษาการใช้เวลาว่างนั้นเป็นสิ่งที่ให้สตรีได้ทราบการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนให้ดีขึ้น มันดี (Mundy. 1998) ได้ให้ความหมายของการใช้เวลาว่างหมายถึง กระบวนการพัฒนาบุคคลพัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างให้สัมพันธ์กับตนเอง สังคม และชุมชน และยังมุ่งเน้นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลผ่านการใช้เวลาว่างและ สัตัมโบ และพีเตอร์สัน (Stumbo; & Peterson. 2004) ได้ให้ความหมายการศึกษาการใช้เวลาว่างว่าเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลเกิดทักษะในเรื่องของความรู้และทัศนคติที่ดีต่อ อีกทั้งยังเน้นในการตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง ทักษะที่ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การใช้ทรัพยากรในการใช้เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง และมีความรู้ในการใช้เวลาว่าง รวมถึงดัตทิลโล (Dattilo. 2008) ได้อธิบายถึงความหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการของให้ความรู้ถึงเรื่องของความหลากหลายของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เปิดโอกาสให้ได้พัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิต เกิดความท้าทาย และเข้าใจศักยภาพของตนเอง

สัตัมโบ และพีเตอร์สัน (Stumbo; & Peterson. 2004) กล่าวถึงแนวคิดของการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการบริการที่มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาและการให้ได้มาซึ่งทักษะของการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติและความรู้ในการสร้างและการแสดงออกที่เหมาะสมในวิถีชีวิตของการใช้เวลาว่างทั้งความรู้และทักษะกิจกรรมที่หลากหลายทั้งหมด มีความเข้าใจองค์ความรู้ของการใช้เวลาว่าง มีทัศนคติที่ดีต่อประสบการณ์การใช้เวลาว่าง การมีส่วนร่วม มีทักษะการตัดสินใจ มีความรู้ที่ดี และความสามารถในการใช้ทรัพยากร เกิดความพึงพอใจกับการใช้เวลาว่าง

การการศึกษาการใช้เวลาว่างมีวัตถุประสงค์ที่จะได้มาซึ่งทักษะที่สัมพันธ์กับการใช้เวลาว่างความรู้ และทัศนคติ ซึ่งมีรูปแบบและองค์ประกอบพื้นฐานของการศึกษาการใช้เวลาว่าง ดังภาพประกอบ 5

เนื้อหาของการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness)

1. การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง การให้ความสำคัญ การดำเนินชีวิตของการใช้เวลาว่าง และเกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้การใช้เวลาว่างและประโยชน์ คุณค่าของปรากฏของการใช้เวลาว่าง และกระบวนการตัดสินใจ การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย
 - 1.1 ความรู้ของการใช้เวลาว่าง
 - 1.2 การตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.3 การใช้เวลาว่างและทัศนคติ
 - 1.4 ความเกี่ยวข้องในการเข้าร่วมและทักษะในการตัดสินใจ

การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) 1.1 ความรู้ของการใช้เวลาว่าง 1.2 การตระหนักรู้ในตนเอง 1.3 การใช้เวลาว่างและทัศนคติ 1.4 ความสัมพันธ์ในการเข้าร่วมและทักษะการตัดสินใจ 1.0	ทักษะการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction Skills) 2.1 ทักษะการสื่อสาร 2.1 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ 2.2 ทักษะการนำเสนอตนเอง 2.0
ทรัพยากรใช้เวลาว่าง (Leisure Resources) 4.1 โอกาสในการทำกิจกรรม 4.2 ทรัพยากรบุคคล 4.3 ทรัพยากรในครอบครัวและบ้าน 4.4 ทรัพยากรในชุมชน 4.5 ทรัพยากรของรัฐและนานาชาติ 4.0	ทักษะกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Activity Skills) 3.1 แบบดั้งเดิม 3.2 แบบไม่ดั้งเดิม 3.0

ภาพประกอบ 5 รูปแบบและองค์ประกอบพื้นฐานของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Stumbo, N; & Peterson, C. (2004). *Therapeutic Recreation Program Design Principles and Procedures*. p. 38

2. ทักษะการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction Skills) การศึกษาการใช้เวลาว่างในด้านทักษะการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นด้านหลักของการวิถีการดำเนินชีวิตการใช้เวลาว่าง ที่เกี่ยวข้องการใช้เวลาว่างของผู้ใหญ่โดยเฉพาะการรับรู้สัมพันธ์ทางสังคม ที่มีความสำคัญมากขึ้น และสำคัญต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งประกอบด้วย

2.1 ทักษะการสื่อสาร

2.2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์

2.3 ทักษะการนำเสนอตนเอง

3. ทักษะกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Activity Skills) การแสดงถึงวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างที่พึงพอใจของบุคคลที่มีอิสระและการเลือกที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง ทำให้เกิดประสบการณ์ที่มีความหมายซึ่งประกอบไปด้วย

3.1 หมวดหมู่แบบดั้งเดิม หรือ ระบุรูปแบบอย่างธรรมดาของนันทนาการ ได้แก่ กีฬา เต้นรำ กิจกรรมทางน้ำ ละคร กิจกรรมกลางแจ้ง ดนตรี ศิลปะ และ งานอดิเรก

3.2 หมวดหมู่แบบไม่ดั้งเดิมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างของผู้ใหญ่ ได้แก่

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การจับจ่ายใช้สอย (Shopping)

การเป็นผู้ชมและเห็นคุณค่า การปรับปรุงบ้าน

ผู้นำและการบริการชุมชน การบำรุงรักษาทุกสิ่งที่มีชีวิตเช่น สัตว์เลี้ยง ต้นไม้

สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาตนเอง

การผ่อนคลาย และการทำสมาธิ การศึกษา

กิจกรรมเกี่ยวกับการรับรู้และกิจกรรมทางจิตใจ กิจกรรมคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

การรับประทานอาหาร ท่องเที่ยว

การเตรียมอาหาร การบำรุงรักษาบ้าน

จินตนาการและการเพ้อฝัน ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน

ความสนิมสนม ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การสนทนาทางโทรศัพท์และอีเมล

การใช้สาร เช่น ยา แอลกอฮอล์ การดูโทรทัศน์

สิ่งอื่นๆ

4. ทรัพยากรใช้เวลาว่าง (Leisure Resources) องค์ประกอบของทรัพยากรการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เกิดหมวดหมู่และเนื้อหาของโปรแกรม ความรู้เกี่ยวกับทรัพยากรเพื่อการใช้เวลาว่าง และความสามารถที่จะใช้ประโยชน์จากทรัพยากรต่างๆ

4.1 โอกาสในการทำกิจกรรม

4.2 ทรัพยากรบุคคล

4.3 ทรัพยากรในครอบครัวและบ้าน

4.4 ทรัพยากรในชุมชน

4.5 ทรัพยากรของรัฐและนานาชาติ

การศึกษาการใช้เวลาว่างตามแนวคิดของ Mundy (1998) ได้กำหนดและพัฒนาแบบการใช้เวลาว่างและออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ ผ่านกระบวนการศึกษาดังนี้

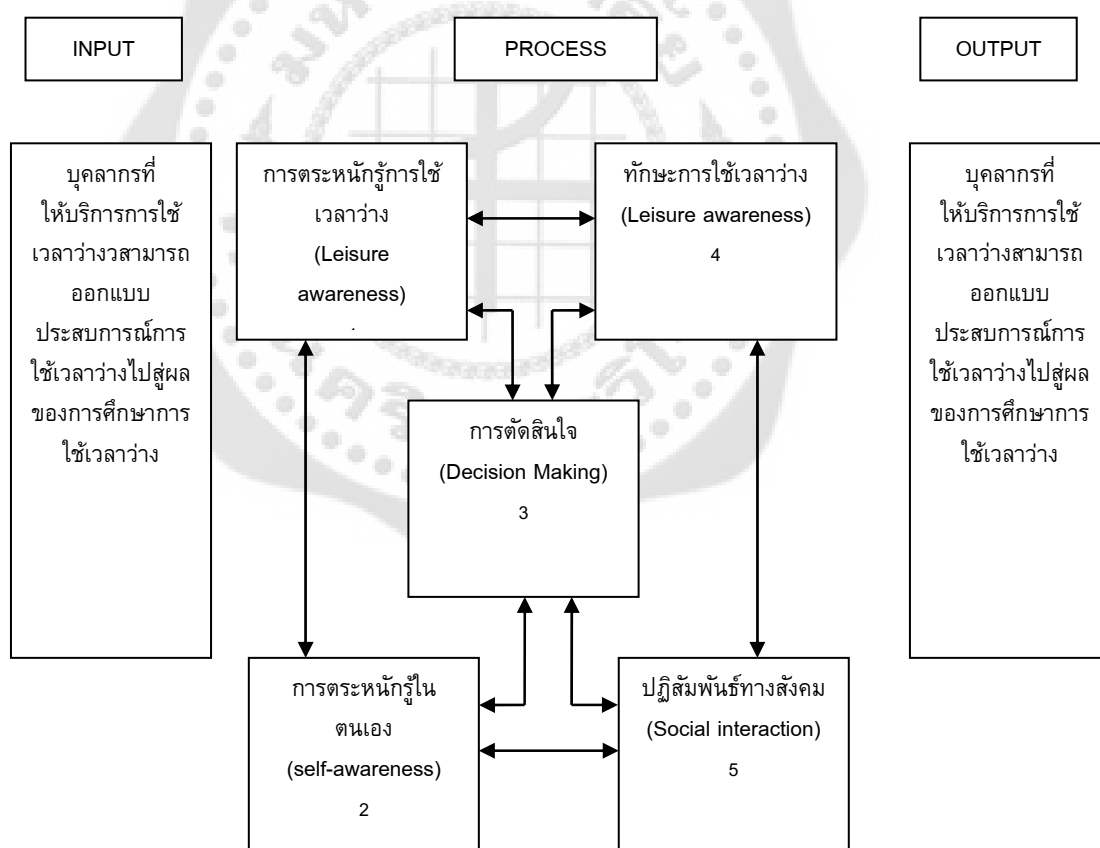
1. การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) ผู้เรียนควรได้รับความรู้ในเรื่องของการใช้เวลาว่างเพื่อสามารถจำแนกความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง อีกทั้งสามารถบอกได้ถึงความสัมพันธ์ในการใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิต

2. ตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ผู้เรียนสามารถแยกประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีคุณภาพสำหรับตนเอง รับรู้ถึงความพึงพอใจ ความสนใจ ความคาดหวังของตนเอง ก็จะสามารถเลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีคุณภาพให้กับตนเองได้ เมื่อเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

3. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skill) ผู้เรียนสามารถวางแผนและมีทักษะกระบวนการสำหรับการใช้เวลาว่าง และสามารถดำเนินการใช้เวลาว่างด้วยทักษะพื้นฐานของการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดทักษะที่สูงขึ้น

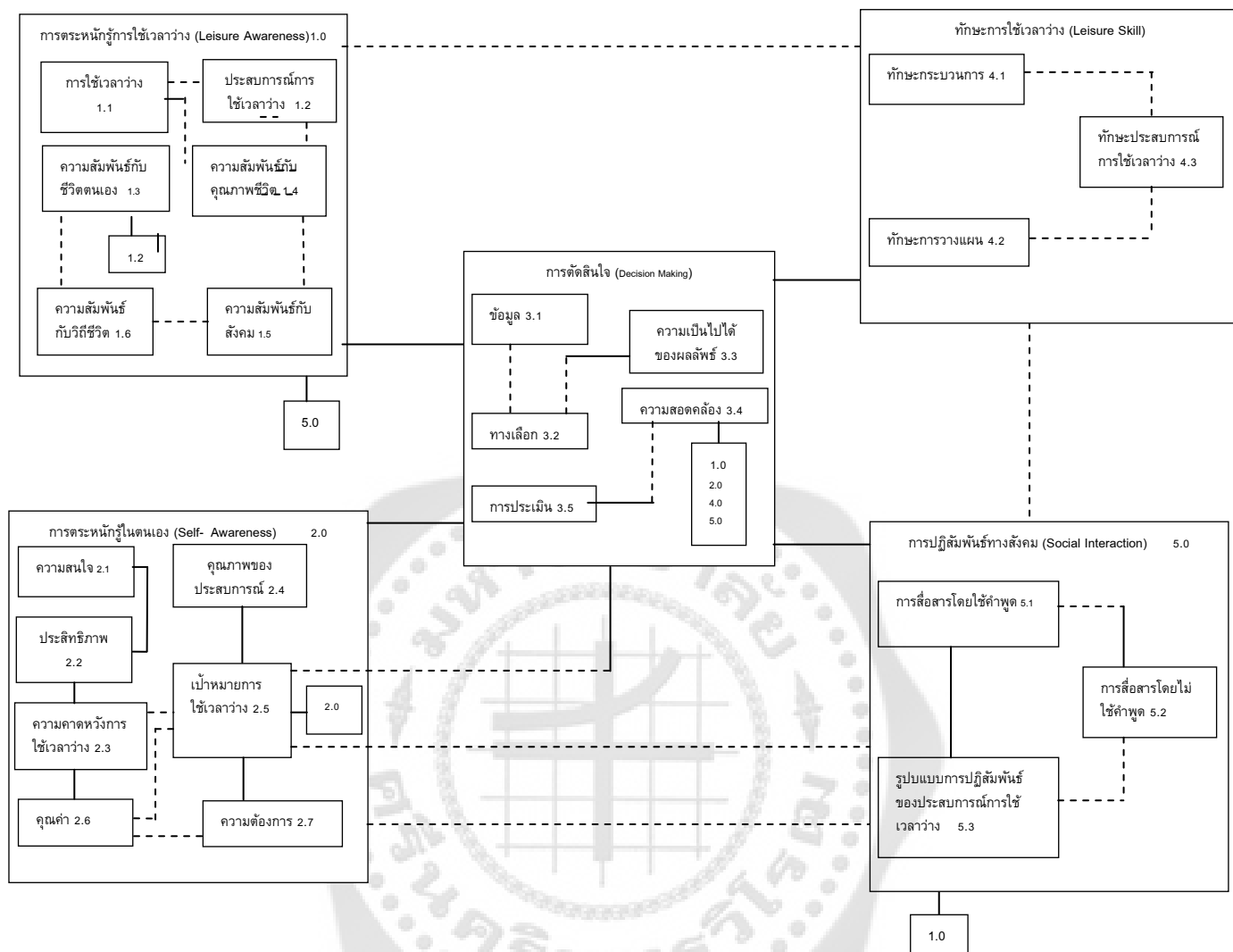
4. การตัดสินใจ (Decision Making) ผู้เรียนสามารถรวบรวม ประยุกต์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง จำแนกผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง เพื่อให้สอดคล้องกับการรับรู้ของตนเองและนำไปประเมินการตัดสินใจการใช้เวลาว่าง

5. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) ผู้เรียนสามารถแยกแยะการสื่อสารเพื่อสนับสนุนการ บรรลุเป้าหมายของการใช้เวลาว่าง และเลือกใช้รูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ของตนเอง ดังแสดงในภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 องค์ประกอบการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 59



ภาพประกอบ 7 องค์ประกอบการศึกษาการใช้เวลาว่างและองค์ประกอบย่อย

ที่มา: Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 60.

ตาราง 2 ส่วนประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่างของมนัต์

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลผลิต
บุคคล: ฝึกอบรมบุคลากรและให้ความรู้เรื่องการใช้เวลาว่าง	การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness)	บุคคลผู้ซึ่ง: - มีความรู้ว่าการใช้เวลาว่างคืออะไร จำแนกความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง - บรรยายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับชีวิต - บอกได้ถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิต - บรรยายถึงความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับคุณภาพชีวิต ขอขอบคุณ - อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับโครงสร้างสังคม
บุคคลที่ซึ่ง: - รู้ว่าเวลาว่างคืออะไร - สามารถแยกแยะประสบการณ์การใช้เวลาว่าง	ตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)	บุคคลที่ซึ่ง: - ฟังพอใจ สนใจ ขอขอบเขตของการใช้เวลาว่างของตนเอง - มีความสามารถที่จะกระทำตามระดับของแรงปรารถนาของตนเอง - ระบุงานใช้เวลาว่างที่คาดหวังของตนเอง - ระบุงานประกอบของประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีคุณภาพสำหรับตนเอง - เลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่สอดคล้องกับคุณค่าของตนเอง

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลผลิต
		- สามารถแก้ไของค์ประกอบประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพื่อให้สอดคล้องกับความคาดหวัง ความสนใจได้มากขึ้น
บุคคลที่ซึ่ง: - รู้ว่าการใช้เวลาว่างคืออะไร - สามารถแยกแยะความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง	ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills)	บุคคลที่ซึ่ง: - สามารถวางแผนและมีทักษะกระบวนการสำหรับการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง - สามารถดำเนินการการใช้เวลาว่างด้วยทักษะพื้นฐานของการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง - ได้รับทักษะที่สูงขึ้นสำหรับการเลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
บุคคลที่ซึ่ง: - รู้ว่าการใช้เวลาว่างคืออะไร - สามารถจำแนกความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง - สามารถดำเนินการด้วยทักษะพื้นฐานในความหลากหลายของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง - สามารถจำแนกนำเสนอความสนใจ ความคาดหวัง และเป้าหมายของตนเองได้	การตัดสินใจ (Decision Making)	บุคคลที่ซึ่ง: - จำแนกรวบรวมและประยุกต์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง - จำแนกทางเลือกและใช้การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง - จำแนกความเป็นไปได้ของผลลัพธ์ในการเลือกการใช้เวลาว่าง - ตัดสินใจการใช้เวลาว่างที่สอดคล้องกับการรับรู้ของตนเอง

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลผลิต
		- ประเมินการตัดสินใจการใช้ เวลาว่าง
บุคคลที่ซึ่ง: - รู้ว่าการใช้เวลาว่างคืออะไร - สามารถจำแนกความหมายที่ หลายของประสบการณ์ การใช้เวลาว่าง - สามารถดำเนินการโดยใช้ ทักษะพื้นฐานในการจำแนกจับ กลุ่มกิจกรรมการใช้เวลาว่าง - สามารถจำแนกนำเสนอความ สนใจการใช้เวลาว่าง ความ คาดหวัง และเป้าหมายของ ตนเอง	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม Social interaction	บุคคลที่ซึ่ง: - จำแนกและใช้คำพูดและไม่ใช้ คำพูดในการสื่อสารเพื่อ สนับสนุนการบรรลุเป้าหมาย ของการใช้เวลาว่าง - จำแนกเลือก และใช้รูปแบบ ของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในการใช้เวลาว่างให้สอดคล้อง กับการรับรู้ของตนเอง

ที่มา: Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 61-62.

ตาราง 3 ส่วนประกอบของโปรแกรมการใช้เวลาว่างและผลของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

ส่วนประกอบของโปรแกรม	ผลของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
- ตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	- ใช้ความรู้ของการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่างเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตโดยผ่านการใช้เวลาว่าง
- ตระหนักรู้ในตนเอง	- สามารถที่จะใช้ความรู้ของตนเองในการตัดสินใจที่จะใช้เวลาว่างเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต
- ทักษะการใช้เวลาว่าง	- มีความสามารถที่ใช้ทักษะการใช้เวลาว่าง จัดการกับชีวิตและประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่จะนำไปสู่ความสำเร็จด้วยการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง
- ทรัพยากรการใช้เวลาว่าง	- ใช้ประโยชน์จากทรัพยากรการใช้เวลาว่างสำหรับการเพิ่มพูนและเพิ่มคุณค่าสำหรับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

ที่มา: Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 63

ดัตทิลโล (Dattilo. 2008) ได้นำแนวคิดและทฤษฎีในการศึกษาการใช้เวลาว่างของ Mundy ที่มองเห็นถึงความสำคัญและการเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมเพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่าง เกิดความเพลิดเพลินและความพึงพอใจ คุณลักษณะของบุคคลที่ผ่านกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย



ภาพประกอบ 8 องค์ประกอบการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Dattilo. J. (2008). *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach*. p. 95.

1. การเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง (Appreciate Leisure) มีความพึงพอใจในเรื่องของการใช้เวลาว่างและเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง รวมถึงการพิจารณาประโยชน์ที่ได้จากการใช้เวลาว่างและสามารถแยกแยะ จำแนกรูปแบบการใช้เวลาว่างได้

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

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

4. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างการใช้เวลาว่าง (Interact Socially during Leisure) ควรเข้าใจในเรื่องของการสื่อสารโดยใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เข้าใจถึงกฎระเบียบของสังคม การได้ยอมรับทางสังคม และการพัฒนาความสัมพันธ์และมิตรภาพ

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

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

1.4 วิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง

วิถีชีวิตของบุคคลที่ต่างกันไป จะแสวงหาความต้องการในกิจกรรมที่แต่ละบุคคลให้ความสนใจ หรือกิจกรรมที่มีแรงจูงใจที่ดี เพื่อตอบสนองต่อความต้องการนั้นๆ ได้ โดยการทำกิจกรรมจะเป็นการแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง และความมีตัวตนในสังคม ดังนั้นวิถีชีวิตแต่ละรูปแบบจะมีความสนใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ต่างกันไป

การใช้เวลาว่างไม่ได้มีความสำคัญทั้งหมดของวิถีชีวิตมนุษย์ อย่างน้อยๆ ก็เป็นการทำกิจกรรมบางส่วน และเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้มีความแตกต่างไปจากวิถีชีวิตประจำวันมากนัก มนุษย์จะใช้เวลาว่างโดยคำนึงถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่เคยผ่านมาและความต้องการของตัวมนุษย์เอง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ หรือกิจกรรมตามบทบาทหน้าที่

ปัญหาอย่างหนึ่งของการใช้เวลาว่าง คือ ผู้คนมันจะทำให้มันกลายเป็นสิ่งตายตัว เพราะคนเรามักจะคิดว่า คนงานจะต้องใส่ชุดสีน้ำเงิน ดูฟุตบอลในโทรทัศน์ พกปืนไว้ในรถกระบะ มักคิดว่าผู้ชายต้องดื่มไวน์ขาว ฟังเพลงสตริง แต่พวกเราจะแปลกใจเมื่อเห็นคุณแม่ที่มีลูกเล็กๆ อ่านหนังสือพิมพ์นิตยสารไทม์ แทนที่จะเป็นนิตยสารสำหรับแม่และเด็ก อันที่จริงแล้วแต่ละคนก็มีการใช้

เวลาว่างที่ไม่เหมือนกัน ไม่เพียงแต่ไม่คล้ายกันแต่ยังแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง (ธนิฐา ชวงมณีโชติ. 2554 อ้างอิงจาก Kelly, 2000)

ธนิฐา ชวงมณีโชติ (2554. อ้างอิงใน Kelly. 2000) หัวใจสำคัญของการใช้เวลาว่าง คือ ช่วงเวลาส่วนมากของการใช้ชีวิต ตั้งแต่เด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งรวมถึงการใช้ชีวิตที่บ้าน เช่น การดูโทรทัศน์ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับครอบครัว การอ่านหนังสือ ทำกิจกรรมต่างๆ ที่บ้าน และการทำงานนอกบ้าน เช่น การเดินเล่น การช้อปปิ้ง การเล่นกีฬา และการทำกิจกรรมกับ ชมรมหรือสมาคมต่างๆ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้อาจจะเป็นกิจกรรมหลักๆ ที่เกิดขึ้นเป็นประจำใน ตลอดช่วงชีวิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับหลักความสมดุลในการในแต่ละช่วงชีวิต ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงหรือ อาจจะดำเนินต่อไปตามแต่ละช่วงชีวิต เช่น จากการศึกษาการใช้เวลาว่างของคุณแม่ที่มีลูกเล็กๆ พบว่า คุณแม่ส่วนมากที่มีลูกเล็กๆ ยังคงทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจเป็นพิเศษ ในขณะที่มีความกดดัน ทางครอบครัว และหน้าที่การงาน

กิจกรรมที่มีความสมดุลกันทางสังคมนั้น มักมีเป้าหมายในการพัฒนาและเรียนรู้ซึ่งกันและ กัน บางทีเหตุการณ์ต่างๆ ก็มีความสำคัญต่อการบ่งบอกรูปแบบของการใช้เวลาว่าง เช่น การดู คอนเสิร์ตหรือคอนเสิร์ตในสนามฟุตบอล การหาเวลาว่างดื่มชาร้อนๆ ท่ามกลางอากาศที่อบอุ่น หรือว่ายน้ำใน สระว่ายน้ำสาธารณะหรือบนชายหาดส่วนตัว พฤติกรรมเบื้องต้นที่แสดงออกมาเหล่านี้ ล้วน สอดคล้องกับรูปแบบการใช้เวลาว่างที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด แต่อย่างไรก็ตามการ อธิบายรูปแบบของการใช้เวลาว่างมีปัจจัยที่สำคัญ ดังนี้

1. ลักษณะความเป็นส่วนตัว เมื่อกล่าวถึงรูปแบบการใช้เวลาว่าง คนส่วนใหญ่คิดว่าการใช้ เวลาว่างนั้นจะต้องเน้นที่การทำกิจกรรมเป็นกลุ่มหรือการเข้าสังคมเท่านั้น แต่จากสถิติของ สหรัฐอเมริกาพบว่า ร้อยละ 91 ของประชากรอ่านหนังสือเพื่อความเพลิดเพลิน ร้อยละ 88 ชอบดู โทรทัศน์ ร้อยละ 83 ใช้เวลาในตอนเย็นอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 62 ชอบฟังวิทยุ ร้อยละ 58 มักชอบ เดินเล่นเพื่อความเพลิดเพลิน และร้อยละ 48 ชื่นชอบการว่ายน้ำ จากสถิติเหล่านี้จะเห็นว่ากิจกรรม ส่วนมากของประชากรสหรัฐอเมริกาล้วนเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่มักจะทำที่บ้าน โดยไม่จำเป็นต้อง มีการเข้าสังคม และพบปะกับผู้คนมากนัก

2. ลักษณะของเทคโนโลยี ปัจจุบันนี้มีการผลิตเทคโนโลยีใหม่ๆ มาเพื่อใช้ในการทำ กิจกรรมในเวลาว่างเพิ่มมากขึ้น มีการประดิษฐ์เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อใช้เพิ่มความสะดวก อาทิ เช่น คันเบ็ดตกปลาอิเล็กทรอนิกส์ เรือติดตั้งเครื่องยนต์พิเศษ โทรทัศน์มีการใช้เทคโนโลยีทำให้ หน้าจอคมชัดและมีการเพิ่มลูกเล่นใหม่ๆ อยู่เสมอ คอมพิวเตอร์และเกมต่างๆ ก็ได้รับการพัฒนาเพื่อ สนองความต้องการของผู้เล่นอยู่เสมอ ทั้งในด้านความจำและความเร็วของตัวเครื่อง หรือแม้กระทั่ง ในเกมกีฬามีการคิดค้นอุปกรณ์เสริมใหม่ๆ อยู่เสมอ เช่น กีฬาเทนนิส และสกีที่มีการปรับปรุงสนาม เพื่อให้มีความทันสมัยและเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกในทุกๆ ปี กล่าวได้ว่าเทคโนโลยีเหล่านี้แทบจะ กลายมาเป็นศูนย์กลางของการใช้เวลาว่างเลยทีเดียว

3. ลักษณะต่างๆ ไป รูปแบบการใช้เวลาว่างประเภทนี้อาจมุ่งเน้นไปที่กิจกรรมต่างๆ ที่ทำ ต่อเนื่องเพื่อเข้าสังคม เน้นที่การชื้อขาย การทำอะไรเพื่อตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการไปช้อปปิ้ง ชื้อ

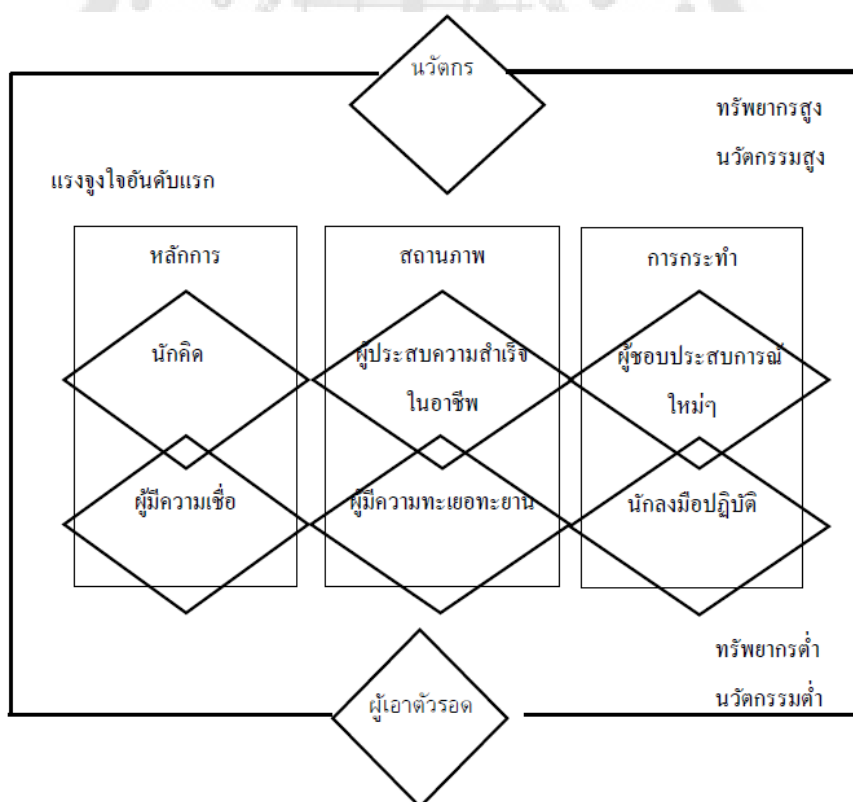
เสื้อผ้า รองเท้า และการซื้อของเข้าบ้าน หรือการทำกิจกรรมที่ต้องเข้าสังคม ต้องพบปะผู้คน ก็ยังคงแสดงให้เห็นถึงการใช้เวลาว่างด้วย

4. ลักษณะที่มุ่งเน้นทางด้านครอบครัว จากการศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่างของผู้ใหญ่ ส่วนมากจะเป็นกิจกรรมที่ทำภายในครอบครัว เวลาส่วนมากถูกใช้หมดไปกับกิจกรรมภายในครอบครัว รูปแบบการใช้เวลาว่างที่มุ่งเน้นทางด้านครอบครัวนี้เรียกว่าเป็นพื้นฐานของการใช้เวลาว่าง ทำให้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น

การพัฒนาการจำแนกวิถีชีวิตตามแบบ VALs2

ธนิฐา ช่างณีโชติ (2554) ได้อธิบายถึงการพัฒนาการจำแนกวิถีชีวิตตามแบบ **VALs2** ในปี ค.ศ. 1989 SRI ได้พัฒนา VALs2 เพื่อให้เหมาะกับการนำไปใช้มากขึ้น โดยมุ่งเน้นไปที่การวัดทัศนคติและค่านิยม โดยใช้แนวคิดของบุคคลต่อการมองโลก ได้แบ่งเกณฑ์พิจารณาออกเป็น 2 เกณฑ์ คือ Self Orientation กับ Resources

จากเกณฑ์ทั้งสอง สามารถแบ่งประเภทของผู้บริโภคออกเป็น 8 กลุ่ม ดังแสดงในภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 กรอบแนวคิดของ VALs (Values and Lifestyle)

ที่มา: ธนิฐา ช่างณีโชติ. (2554). *วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. หน้า 24.

เกณฑ์ตามแนวนอน (Horizontal Dimension) แสดงความคิดพื้นฐานของผู้บริโภค (Self-Orientation) ทั้ง 3 ลักษณะ ไว้ดังนี้

1. ผู้บริโภคประเภทยึดถือหลักการ (Principle-Oriented Consumers) ได้แก่ ผู้ที่ยึดถือความเชื่อ และหลักเกณฑ์เป็นแนวทางกำหนดการตัดสินใจของตนมากกว่าที่ใช้ความรู้สึกเหตุการณ์ หรือความพอใจเป็นเกณฑ์ ผู้บริโภคกลุ่มนี้จะทำการซื้อสินค้าโดยอิงกับทัศนะของเขาที่มีต่อโลกที่อยู่รอบตัวเรา

2. ผู้บริโภคยึดถือสถานภาพ (Status-Oriented Buyers) ได้แก่ ผู้ที่ยึดถือการกระทำ ความเห็นชอบ และความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเป็นสำคัญ หรือจะกระทำเพื่อให้ผู้อื่นชอบพอ

3. ผู้บริโภคประเภทยึดถือการกระทำ (Action-Oriented Buyers) ได้แก่ ผู้ที่ปรารถนาอยากจะทำกิจกรรมทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ต้องการมีประสบการณ์ใหม่ๆ ที่หลากหลาย รวมทั้งต้องการเสี่ยงภัย ดังนั้นกลุ่มนี้จะถูกผลักดันให้ทำการซื้อสินค้าเพราะความปรารถนาในความหลากหลายและต้องการจัดการกับความเสี่ยงภัย

ส่วนเกณฑ์แนวตั้ง (Vertical Dimension) ใช้ทรัพยากรของผู้บริโภค (Consumer Resources) เป็นเกณฑ์ในการแบ่ง แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับทรัพยากรน้อยที่สุด (Abundant Resource) กับระดับทรัพยากรมากที่สุด (Minimal Resource) จากหลักเกณฑ์ดังกล่าว สามารถจำแนกรูปแบบวิถีชีวิตได้ 8 แบบ ดังตาราง 4

ตาราง 4 แสดงความสัมพันธ์ของรูปแบบวิถีชีวิตของ VALs กับความหมายของการใช้เวลาว่าง

รูปแบบและวิถีชีวิต	รายละเอียด	ความหมายการใช้เวลาว่าง
แบบนวัตกรรม (Innovators)	เป็นผู้ประสบความสำเร็จสูง มีความรู้ ยอมรับและเปิดกว้างกับเทคโนโลยีใหม่ๆ และภาพพจน์ตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ	ชอบกิจกรรมท้าทายความสามารถเพื่อให้มีระดับที่สูงขึ้น และหลากหลาย
แบบนักคิด (Thinkers)	มีวุฒิภาวะ มีความพอใจ ความสะดวกสบาย หัวอนุรักษ์นิยม	กิจกรรมเวลาว่างอยู่ที่บ้าน
แบบผู้มีความเชื่อ (Believers)	เป็นคนธรรมดา เชื่อในสิ่งที่ เป็นรูปธรรม ประเพณีสถาบัน ครอบครัว ชุมชน และประเทศ มีรายได้พอประมาณแต่เพียงพอ	จัดกิจกรรมอยู่กับบ้าน ครอบครัว และชุมชน
แบบผู้ประสบความสำเร็จในอาชีพ (Achievers)	ประสบความสำเร็จในอาชีพ และมีงานที่แน่นอน ชอบความแน่นอน	โครงสร้างชีวิตทางสังคมอยู่รอบๆ ที่ทำงาน
แบบผู้มีความทะเยอทะยาน (Strivers)	ต้องการความจำกัดความให้กับตนเอง และได้รับการยอมรับ ไม่ค่อยมั่นใจและมีรายได้ไม่แน่นอน	ชอบกิจกรรมจับจ่ายใช้สอย (Shopping) กิจกรรมทางสังคม เบื่อง่าย
ผู้ชอบประสบการณ์ใหม่ๆ (Experiences)	เป็นวัยรุ่น มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น ใจร้อน และหัวรั้น มักมองหาความหลากหลาย และความตื่นเต้น หาสิ่งที่มีรสชาติใหม่ๆ ที่คนปกติไม่ทำและชอบที่จะเสี่ยง	แสวงหากิจกรรมที่หลากหลาย ตื่นเต้น และเสี่ยงอันตราย
นักลงมือปฏิบัติ (Makers)	เป็นผู้มีประสบการณ์ทำงาน มีทักษะในงานซ่อมแซมสิ่งต่างๆ และอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับทักษะหรือสิ่งที่ตนเองทำไม่ได้	สนใจกิจกรรมทางกาย จากนันทนาการ
รูปแบบผู้เอาตัวรอด (Survivors)	รักความสะดวกสบาย ต้องการความปลอดภัย มีผู้ดูแลรักษาความปลอดภัยให้กับตนเอง ระมัดระวังในการจับจ่ายใช้สอย	ดูทีวี และแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ที่ต้นทุนต่ำ

ที่มา: Russell, R. (2013). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. p. 56

2. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

2.1 คุณภาพชีวิต

แอนเดอร์สัน และเฮนี (Anderson; & Heyne. 2012) ได้กล่าวถึง “คุณภาพชีวิต” และ “ความเป็นอยู่ที่ดี” นอกจากนี้คุณภาพของชีวิตที่มีความหมายที่แตกต่างกันจำนวนมากและมีการใช้งานที่แตกต่างกันในสาขาวิชาต่างๆ อย่างต่อเนื่องในขณะที่มีความเป็นอยู่ที่ดีมีความหมายที่มุ่งเน้นเป็นธรรมชาติทั้งปรัชญาและวิทยาศาสตร์ที่มีคุณภาพ ของชีวิตที่ได้รับการตีความทางสุขภาพในการแพทย์ในวงกว้างว่าเป็นผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศในสาขาเศรษฐศาสตร์ ในการพักผ่อนหย่อนใจการรักษาคุณภาพชีวิตได้รับมักจะเกี่ยวข้องกับอาชีพโดยกำหนด จากการเงิน เพื่อสื่อการตลาด เพียงแค่สิ่งที่มีความหมายโดยคุณภาพของชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต (Anderson; & Heyne. 2012) เป็นสองเท่า ในระดับส่วนบุคคลที่มีคุณภาพของชีวิตที่ถูกกำหนดให้เป็นระดับของความสุขและมีประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งสุขภาพความพึงพอใจความสัมพันธ์ส่วนตัวสิ่งแวดล้อมคุณภาพชีวิตการทำงานในชีวิตทางสังคมและการใช้เวลาว่าง ในระดับชุมชนที่มีคุณภาพของชีวิตที่ถูกกำหนดให้เป็นชุดของตัวชี้วัดทางสังคม เช่น โภชนาการ คุณภาพอากาศ อุบัติการณ์ของโรค อัตราการเกิดอาชญากรรม การดูแลสุขภาพ บริการการศึกษา และอัตราการหย่าร้าง

นักวิจัยได้สำรวจและกำหนดคุณภาพชีวิตในด้านที่แตกต่างจากการศึกษาคำจำกัดความถึงการคืนสู่สภาวะเดิม (Schlaock; et al, 2002) และเพื่อนร่วมงานที่จะฟื้นฟูสมรรถภาพปี 2002 นักวิชาการในด้านของความพิการได้กำหนดคุณภาพชีวิตของผู้คนรู้สึกพอใจกับหลักดังต่อไปนี้ของชีวิตของพวกเขา ดังนี้

1. มีอารมณ์ที่ดี รวมถึง มีจิตวิทยาที่ดี
2. มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี รวมถึง ความสัมพันธ์ทางสังคม
3. มีความเป็นอยู่ทางกายดี รวมถึง การจ้างงาน และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ
4. มีการพัฒนาตนเอง รวมถึง การพัฒนาความสามารถ และ เป้าหมายส่วนบุคคล
5. มีสุขภาพทางกายดี รวมถึง สุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ และใช้เวลาว่าง
6. มีการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รวมถึง การควบคุมตนเอง และ การตัดสินใจ
7. การอยู่ร่วมกันในสังคม รวมถึง การให้เกียรติ และ การมีคุณค่า
8. มีความถูกต้อง รวมถึง ความเป็นส่วนตัว

แอนเดอร์สัน และเฮนี (Anderson; & Heyne. 2012 citing Diener. 2006) และนักจิตวิทยาในเชิงบวกอื่นๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตัวชี้วัดระดับชาติที่กำหนดคุณภาพชีวิต เช่น ระดับที่ชีวิตของคนเป็นที่น่าสนใจเมื่อเทียบกับที่ไม่พึงประสงค์มักจะให้ความสำคัญกับองค์ประกอบภายนอก เช่น ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและรายได้ ในทางตรงกันข้ามกับจิตวิสัยเป็นอยู่ที่ดีซึ่งจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนตัวคุณภาพชีวิตมักจะแสดงเป็นมากกว่า “เป้าหมาย” และอธิบายสถานการณ์ของชีวิตของคนมากกว่า ด้านการแพทย์และการฟื้นฟูสมรรถภาพกำหนดคุณภาพชีวิตมากยิ่งขึ้น

บางครั้งเรียกว่า “คุณภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของชีวิต” คำจำกัดความมากที่สุดในด้านการแพทย์ หมายถึง ร่างกายจิตใจและสังคมบริบทของสุขภาพซึ่งเป็นพื้นที่ที่แตกต่างได้รับอิทธิพลจากความเชื่อของคนความคาดหวังและการรับรู้และทำให้ทั้งขนาดวัตถุประสงค์และจิตวิสัย (Anderson; & Heyne. 2012) แม้ว่าคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของชีวิตมีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้นไปที่สถานการณ์ทำงานวิชาชีพแพทย์ได้รับการยอมรับว่าจะต้องย้ายที่อยู่นอกเหนือการทำหน้าที่เป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและการรับรู้ว่าคุณสมบัติทุกคนมีศักยภาพในการที่มีคุณภาพสูงของชีวิตโดยไม่คำนึงถึง ความพิการ (Anderson; & Heyne. 2012 citing Pain, Dunn & Anderson. 1998) ในนั้นหนทางการบำบัด คุณภาพชีวิตเป็นบทบาทสำคัญซึ่งในกลุ่มนั้นหนทางการบำบัดแห่งชาติ (1996) ได้กล่าวถึงปรัชญาคุณภาพชีวิตเป็นหนึ่งในสามของค่านิยมหลักที่เป็นแนวทางในการปฏิบัติในการรักษานั่นหนทางการอื่นๆ สองค่าสิทธิในการพักผ่อนและตนเอง การมีส่วนร่วมกับคุณภาพของชีวิตและได้รับการมองว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต

แอนเดอร์สัน และเฮนี (Anderson; & Heyne. 2012; citing Sylvester, Voelkl. 2001) กำหนดคุณภาพชีวิตเป็นประสบการณ์ส่วนตัวว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ดี ความหมายและความพึงพอใจนั้นหนทางการมีบทบาทสำคัญในการประสพคุณภาพชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ระหว่างการรักษาพยาบาลหรือการฟื้นฟูสมรรถภาพ

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

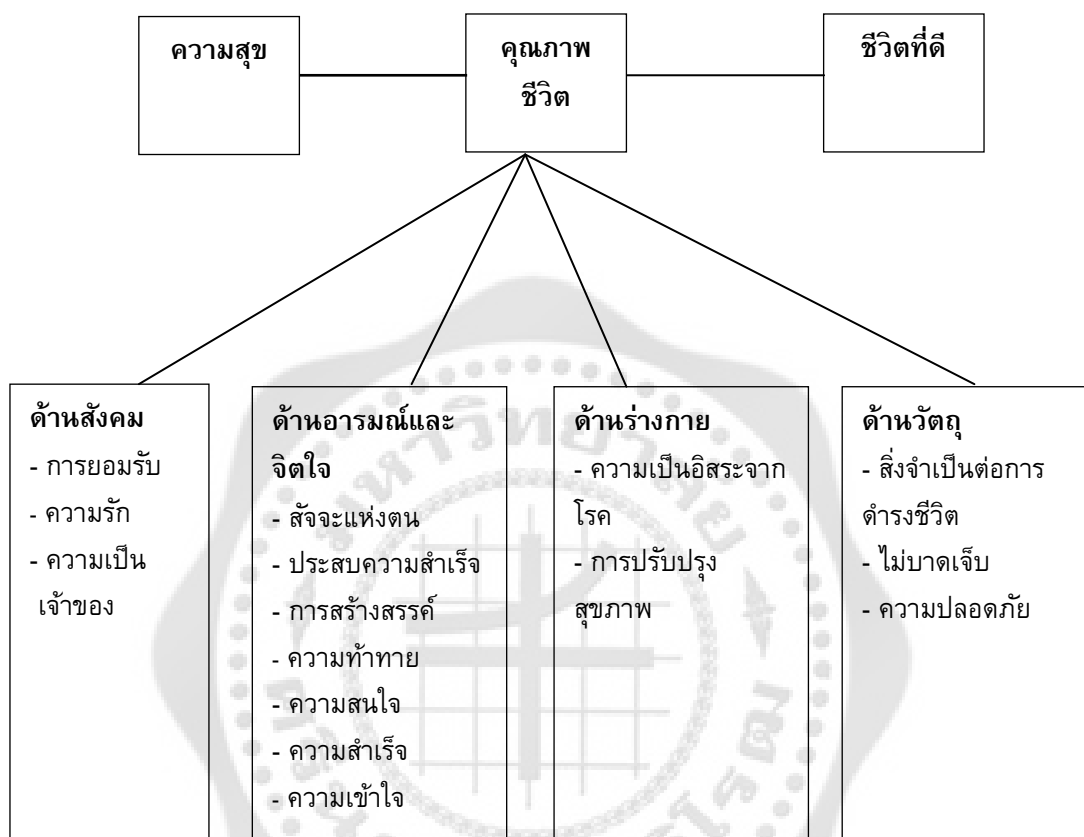
โครงสร้างของ WHOQOL-100 (WHOQOL, 2016) สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาที่กลุ่มของผู้เชี่ยวชาญทางวิทยาศาสตร์รวมทั้งการวางคนในแต่ละศูนย์ข้อมูลรู้สึกว่ามีมีความสำคัญกับคุณภาพชีวิตหกริบหนึ่งในวงกว้างของคุณภาพชีวิตและยี่สิบมุมมองที่ปกคลุมแสดงอยู่ด้านล่างรายการที่จะถูกรวมในแต่ละด้านเช่นเดียวกับรายการทั่วไปครอบคลุมจิตวิสัยคุณภาพชีวิตโดยรวมและสุขภาพการผลิตทั้งหมด 100 รายการในการประเมิน รายการทั้งหมดที่จัดอันดับ (ดูตาราง 5)

ตาราง 5 โครงสร้างของ WHOQOL-100

ขอบเขตของเนื้อหา	มุมมองในเนื้อหา
	คุณภาพโดยรวมของชีวิตและสุขภาพทั่วไป
1. สุขภาพกาย	- พลังงานและความเหนื่อยล้า - ความเจ็บปวดและความรู้สึกไม่สบาย - การนอนหลับและส่วนที่เหลือ
2. ทางจิตวิทยา	- ภาพร่างกายและลักษณะที่ปรากฏ - ความรู้สึกเชิงลบ - ความรู้สึกที่ดี - ความนับถือตนเอง - การคิดการเรียนรู้ ความทรงจำ และการให้ความสนใจ
3. ระดับการความต้องการเป็นอิสระ	- การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว - กิจกรรมในชีวิตประจำวัน - การพึ่งพา ยา สาร และช่วยทางการแพทย์ - สามารถในการทำงาน
4. ความสัมพันธ์ทางสังคม	ความสัมพันธ์ส่วนตัว - การสนับสนุนทางสังคม - กิจกรรมทางเพศ
5. สิ่งแวดล้อม	- ทรัพยากรทางการเงิน - เสรีภาพความปลอดภัยทางกายภาพและความปลอดภัย - สุขภาพและการดูแลสุขภาพ: การเข้าถึงและคุณภาพ - สภาพแวดล้อมที่บ้าน - โอกาสในการได้มาใหม่ข้อมูลและทักษะ - มีส่วนร่วมในและโอกาสในการนัดพบ/การพักผ่อน - สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (มลพิษ/เสียง/การจราจร/สภาพภูมิอากาศ) - การขนส่ง
6. จิตวิญญาณ/ศาสนา/ความเชื่อส่วนบุคคล	ศาสนา/จิตวิญญาณ/ความเชื่อส่วนบุคคล (ด้านเดียว)

ที่มา: http://depts.washington.edu/seaqol/docs/WHOQOL_Info.pdf

รัสกินและซินแวน (Ruskin; & Sivan. 2002: 6) ได้แบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านทางสังคม ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการมีคุณภาพชีวิตที่ดีประกอบด้วยปัจจัย 2 สิ่ง ได้แก่ การมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 10 องค์ประกอบคุณภาพชีวิต

ที่มา: Ruskin, H.; & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School Systems*. p. 6

คุณภาพชีวิตที่ดีประกอบด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่

1. ด้านสังคม ประกอบด้วย การได้รับความรักที่ทำให้เกิดการยอมรับจากผู้อื่นจนถึงความรู้สึกการเป็นเจ้าของ
2. ด้านอารมณ์และจิตใจ ประกอบด้วย การเป็นผู้รู้จักตนเอง ที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จมีความคิดสร้างสรรค์และท้าทายตามความสนใจที่มีผลสำเร็จ และเกิดความรู้สึกเข้าใจตนเองและผู้อื่น
3. ด้านร่างกาย เกิดจากการปราศจากโรคและการได้รับการปรับปรุงสุขภาพ

4. ด้านวัตถุ การได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานที่จำเป็น เช่น อาหาร ที่อยู่ อาศัย ยารักษาโรค และอิสระจากสิ่งที่เป็นอันตรายจากสารเคมี หรือเชื้อแบคทีเรีย รวมไปถึงการได้รับความปลอดภัย

บราว และบราว (Brown; & Brown. 2003; citing Brown, Rafhael; & Renwick. 1997) ได้เสนอขอบเขตคุณภาพชีวิตสามารถแบ่งเป็น 3 ประเด็น และในแต่ละประเด็นหลักได้แยกเป็นประเด็นย่อยๆ ดังนี้

1. ความเป็นอยู่ (Being) หมายถึง ความเป็นอยู่ด้านพื้นฐานของบุคคลประกอบด้วย

1.1 ความเป็นอยู่ทางกายภาพ (Physical Being) ได้แก่ สุขภาพร่างกาย และสภาพทางกายภาพที่ปรากฏ สุขอนามัย การดูแลตนเอง และเครื่องนุ่งห่ม โภชนาการ และออกกำลังกาย

1.2 ความเป็นอยู่ทางด้านจิตวิทยา (Psychological Being) ได้แก่ สุขภาพจิตและการปรับตัว การรับรู้ ความรู้สึก การควบคุมตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง

1.3 ความเป็นอยู่ทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Being) ได้แก่ คุณค่าส่วนบุคคล มาตรฐานส่วนตัวของการปฏิบัติ และความเชื่อทางจิตวิญญาณ

2. ความเป็นเจ้าของ (Belonging) หมายถึง ความเป็นเจ้าของในด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพเป็นของถูกกำหนดให้เป็นการเชื่อมต่อบุคคล และสภาพแวดล้อมทางสังคมประกอบด้วย

2.1 ความเป็นเจ้าของทางกายภาพ (Physical Belonging) ได้แก่ บ้าน ที่ทำงานหรือโรงเรียน เพื่อนบ้าน และชุมชน

2.2 ความเป็นเจ้าของทางสังคม (Social Belonging) ได้แก่ คนอื่นๆ ที่ใกล้ชิด ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และพื้นที่ใกล้เคียงกับชุมชน

2.3 ความเป็นเจ้าของทางด้านชุมชน (Community Belonging) ได้แก่ รายได้เพียงพอสุขภาพและบริการสังคม การจ้างงาน โปรแกรมการศึกษา โปรแกรมสนับสนุนทางการเงินชุมชน

3. กลายเป็น (Becoming) หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล ความหวังและความปรารถนา

3.1 กลายเป็นการปฏิบัติ (Practical Becoming) ได้แก่ กิจกรรมเกี่ยวกับครอบครัว ค่าตอบแทนจากการทำงาน กิจกรรมที่โรงเรียนและกิจกรรมอาสาสมัคร การดูแลสุขภาพและความต้องการทางสังคม

3.2 กลายเป็นการใช้เวลาว่าง (Leisure Becoming) ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมการผ่อนคลายและคลายความเครียด

3.3 กลายเป็นความเจริญงอกงาม (Growth Becoming) ได้แก่ กิจกรรมที่ดูแลรักษาและปรับปรุงให้ความรู้และทักษะใหม่ ตลอดจนปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

รูปแบบคุณภาพชีวิตของหน่วยวิจัยคุณภาพชีวิตโตรอนโต (Anderson; & Herne. 2012; citing The Quality of life Research Unit, University of Toronto. 2005)

ตาราง 6 รูปแบบคุณภาพชีวิตของ University of Toronto

บริบท-ความเป็นอยู่ (Being)	บุคคลที่มี
สุขภาวะทางกาย	• สุขภาพทางกายและภาพลักษณ์ทั่วไปของบุคคล • สุขอนามัย , เสื้อผ้า และเครื่องแต่งกาย • โภชนาการ • การออกกำลังกาย
สุขภาวะทางจิต	• สุขภาพจิตและการปรับตัว • การรับรู้ • ความรู้สึก / อารมณ์ • การควบคุมตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง
สุขภาวะทางด้านจิตวิญญาณ	• คุณค่าส่วนบุคคล • มาตรฐานส่วนตัวของการปฏิบัติของบุคคล • ความเชื่อทางจิตวิญญาณ
บริบท-ความเป็นเจ้าของ (Belonging)	บุคคลที่มี
ความเป็นเจ้าของทางกาย	• ที่พักอาศัย/บ้าน • สถานที่ทำงาน/โรงเรียน • เพื่อนบ้าน • ชุมชน
ความเป็นเจ้าของทางด้านสังคม	• คนที่ใกล้ชิด • ครอบครัว • เพื่อน • เพื่อนร่วมงาน • เพื่อนบ้าน
ความเป็นเจ้าของชุมชน	• รายได้ที่เพียงพอ • สุขภาพและบริการสังคม • การจ้างงาน • โปรแกรมการศึกษา • โปรแกรมนันทนาการ • การจัดเหตุการณ์ (Event) และกิจกรรมของชุมชน

ตาราง 6 (ต่อ)

กลายเป็น (Becoming)	บุคคลที่มี
กลายเป็นสิ่งนำไปสู่การปฏิบัติ	- กิจกรรมของท้องถิ่น - ค่าตอบแทนจากการทำงาน - กิจกรรมที่โรงเรียนและกิจกรรมอาสาสมัคร - การดูแลสุขภาพและความต้องการทางสังคม
กลายเป็นการใช้เวลาว่าง	กิจกรรมที่ส่งเสริมการผ่อนคลายและคลายความเครียด
บริบท- กลายเป็น (Becoming)	บุคคลที่มี
กลายเป็นความเจริญ	- กิจกรรมที่ดูแลรักษาและปรับปรุงให้ความรู้และทักษะใหม่ - ดัดแปลงไปสู่เปลี่ยนแปลง

ที่มา: Anderson, L.; & Heyne, L. (2012). *Therapeutic Recreation Practice: A Strengthen Approach*. p. 34

แบบประเมินคุณภาพชีวิต (Quality of Life Scale)

แอนเดอร์สัน (Anderson. 2007: 226-228) ได้กล่าวว่าการพัฒนาแบบประเมินคุณภาพชีวิตจากงานของ Pavot & Diener. (1993) และ Schallock. (2004) ที่ได้ประเมินคุณภาพชีวิตที่มีความบกพร่องทางร่างกาย และเด็ก แบบประเมินคุณภาพชีวิตของ Anderson วัดการรับรู้คุณภาพชีวิตในบริบทหลัก 9 ด้าน (Anderson; & Heyne. 2012) ได้แก่

1. ความสุขทางอารมณ์ (Emotion well-being: EW)
 - 1.1 ความพึงพอใจ (ความพึงพอใจ, อารมณ์, ความเพลินเพลิน)
 - 1.2 แนวความคิดตัวเอง (เอกลักษณ์ของตนเอง, มูลค่าตัวตน, การนับถือตนเอง)
 - 1.3 ไม่มีความเครียด (การคาดการณ์, ความสุข)
2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relation: IR)
 - 2.1 ปฏิสัมพันธ์ (เครือข่ายทางสังคม, การพบปะสังสรรค์)
 - 2.2 ความสัมพันธ์ (ครอบครัว, เพื่อน)
 - 2.3 สนับสนุน (อารมณ์, ร่างกาย, การเงิน, ข้อเสนอแนะ)
3. ความสุขทางวัตถุ (Material well-being: MW)
 - 3.1 สถานะทางการเงิน (Financial status)–รายได้ (income) ผลประโยชน์ (benefits)

3.2 การว่าจ้าง (Employment)–สถานภาพการทำงาน (work status) สิ่งแวดล้อมที่ทำงาน (work environment)

3.3 ที่อยู่อาศัย (Housing)–ประเภทของที่อยู่อาศัย (type of residence) ความเป็นเจ้าของ (ownership)

4. การพัฒนาบุคคล (Personal: development: PD)

4.1 การศึกษา (Education)–ความสำเร็จ (achievement), สถานภาพ (status)

4.2 สมรรถนะความสามารถของบุคคล (Personal competence)–ความรู้ความเข้าใจ (cognitive), สังคม (social), การปฏิบัติ (practical)

4.3 การทำให้บรรลุผลสำเร็จ (Performance)–ผลสำเร็จ (success), การบรรลุผล (achievement), ผลผลิต (productivity)

5. สุขภาวะทางกาย (Physical well-being: PW)

5.1 สุขภาพ (Health)–การทำงานที่ (functioning), อาการของโรค (symptoms) สมรรถทางกาย (fitness) และโภชนาการ (nutrition)

5.2 กิจกรรมในชีวิตประจำวัน (Activities of daily)–ทักษะการดูแลตนเอง (self-care skill), ความสามารถในการเคลื่อนไหว (mobility)

5.3 เวลาว่าง (Leisure)–นันทนาการ (recreation) และงานอดิเรก (hobbies)

6. การตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination: SD)

6.1 การปกครองตนเอง (ควบคุมตนเอง, อิสระ)

6.2 เป้าหมายและคุณค่าในตัวตน (ปรารถนา, ความคาดหวัง)

6.3 ทางเลือก (โอกาส, ตัวเลือก, สิ่งที่ชอบ)

7. การอยู่ร่วมกันในสังคม (Social inclusion: SI)

7.1 รวมชุมชนและการเข้าร่วม (community integration and participation)

7.2 บทบาททางสังคม (Community roles)–การบริจาค (contributor), อาสาสมัคร (volunteer)

7.3 การสนับสนุนทางสังคม (Social support)–เครือข่ายสนับสนุน (support network), การบริการ (services)

8. สิทธิ (Right: R)

8.1 ความเป็นมนุษย์(Human)–ให้ความเคารพ (respect), ความมีเกียรติ (dignity), ความเสมอภาค (equality)

8.2 กฎหมาย (Legal)–พลเมือง (citizenship), การเข้าถึง (access), กระบวนการต่อรอง (due process)

9. สุขภาวะทางจิตวิสัย (Subjective well-being)

ฮิวแมน คิเนติกส์ (Human Kinetics. 2010; citing Cummins. 1996) ได้กล่าวถึงประเด็นของคุณภาพชีวิตเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงคุณภาพชีวิตมีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ควรรับรู้เป็นสิ่งแรก โดยได้กำหนดขอบเขตของคุณภาพชีวิตได้ 7 ข้อ คือ

1. สุขภาพ ได้แก่ สุขภาพกายและจิตใจ
2. ความสุขทางวัตถุ ได้แก่ บ้าน เสื้อผ้า รถ รายได้ และความปลอดภัย
3. ผลผลิต ได้แก่ การจ้างงานค่าตอบแทน วันหยุด และการทำงานบ้าน
4. ความใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อน เด็ก ครอบครัว หุ่นส่วน และการสนับสนุนทางสังคม
5. ความปลอดภัย ได้แก่ ความเป็นส่วนตัว ระดับของควบคุมชีวิต (รวมไปถึงการเงินและกฎหมาย) และระดับความปลอดภัยทางกาย
6. ชุมชน ได้แก่ สถานที่อยู่อาศัย หรือสถานที่หลักที่มีผลกับสิ่งอื่นๆ
7. ความสุขทางอารมณ์ ได้แก่ การใช้เวลาว่าง หรือกิจกรรมนันทนาการ ร่วมงานอดิเรก สำหรับจิตใจ หรือความเชื่อทางศาสนาหรือความสนุกสนาน

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI (กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย (Perceived objective) และแบบรายงานอัตวิสัย (self-report subjective) จะประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาผู้อื่น หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่ามีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่ามีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่ามีกิจกรรมนันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

คุณค่าของการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิต

สุวิมล สัจพจน์ (2553) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตในรูปแบบเต๋า ประกอบด้วย ได้ดี (Get Well) การมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี มีชีวิตที่ดี (Live Well) – ดำรงชีวิตอย่างฝ่ายกระทำ ทำให้ชีวิตมีความพึงพอใจและมีความสุข อยู่ดี (Stay Well) – ช่วยดำรงไว้ซึ่งการรับรู้ให้มีสุขภาพที่ดี การมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยวิธีการบำบัด (Therapy) การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Re-creation) การให้การศึกษา และศึกษาในเรื่องของบุคคล สิ่งแวดล้อม และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี



ภาพประกอบ 11 แนวคิดการใช้เวลาว่าง

ที่มา: สุวิมล สัจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. หน้า 4

สรารุช ชัยวิชิต (2555: หน้า 11 อ้างถึงใน Kelly. 1996: 415-432) ได้นำเสนอถึงทฤษฎีการใช้เวลาว่างชื่อว่า ทฤษฎีแบบเกลียวของการใช้เวลาว่าง (A Spiral of Leisure Theory) ประกอบด้วย

1. ทฤษฎีประสบการณ์แบบทันทีทันใด (Immediate Experience) เป็นขั้นแรกของมนุษย์ที่พบกับการใช้เวลาว่าง โดยประสบการณ์ที่ได้รับจะเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง โดยมีองค์ประกอบเข้ามาเกี่ยวข้อง คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนพฤติกรรม
2. ทฤษฎีการดำรงอยู่ (Existential Action) คือ การกระทำที่ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจ โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ การเลือกกับข้อจำกัด

3. ทฤษฎีการพัฒนา (Development) เกิดการพัฒนาการเรียนรู้จากการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างมี 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ การเรียนรู้ตามสภาพจริงกับการบิดเบือน

4. ทฤษฎีความเป็นเอกลักษณ์ (Identity) เป็นพัฒนาตนเองมี 2 ปัจจัย คือ การเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง กับความเสี่ยง

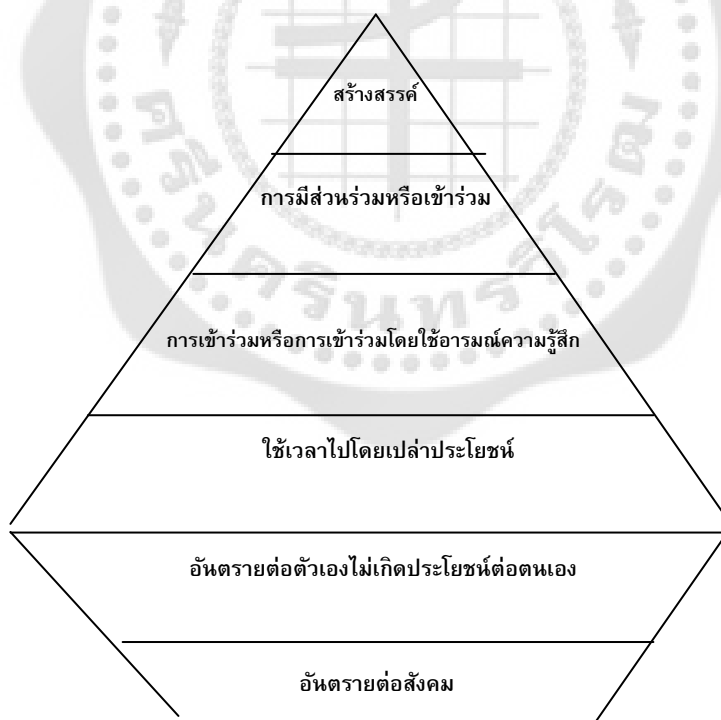
5. ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) เป็นการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น หรือไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งต้องมีกระบวนการการปรับตัว การตัดสินใจในการเลือกมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับคนอื่น

6. ทฤษฎีองค์กร (Institution) เป็นการใช้เวลาว่างทางสังคมและวัฒนธรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสถาบันมี 2 ปัจจัย คือ การมีบทบาทมีจุดยืนของตนเอง กับการปฏิบัติและอนุโลม

7. ทฤษฎีความขัดแย้งใจ (Political) คือ ความขัดแย้งจากตัวแบบทางสังคมที่แตกต่างกันในการใช้เวลาว่าง มี 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ การมีอิสระ และการควบคุม

8. ทฤษฎีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Humanist) คือ การใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์โดยมี 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ความคิดสร้างสรรค์ กับการมีจิตสำนึกที่ดี

คอร์ดิส (Cordes. 2013; citing Nash. 1953) เป็นบุคคลที่บุกเบิกในเรื่องนันทนาการและการศึกษาการใช้เวลาว่างในอเมริกา เป็นผู้จัดกระบวนการอธิบายถึงขั้นตอน ประสพการณ์การเข้าร่วม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการใช้เวลาว่างแนวคิดการใช้เวลาว่าง ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 12 แนวคิดการใช้เวลาว่างของแนส

ที่มา: Cordes, K. (2013). *Application in Recreation & Leisure for today and the Future*. p. 4

2.2 สตรีวัยทำงาน

วงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; et al. 1998: 147-150) ได้แบ่งผู้ใหญ่ออกเป็น ผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 18-30 ปี และ ผู้ใหญ่ตอนกลางอายุ 31-50 ปี ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า ผู้ใหญ่ในช่วงอายุนี้อาจจะเริ่มสร้างหลักฐาน มุ่งงานทำ หรืออาจจะมีกิจการเป็นของตนเอง ซึ่งสามารถทำได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นการออกไปทำงานอย่างเต็มเวลาในครั้งแรกหรือบางคนก็ย้ายไปสร้างรกรากของตนเอง สำหรับคนอื่นๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การมีครอบครัว มีลูก ช่วงระยะเวลาของวัยผู้ใหญ่เนี่ยยาวนานตั้งแต่อายุ 20 ปี จนกระทั่งถึง 65 ปี ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงในคนกลุ่มนี้นั้นจะมองได้ว่ามีความแตกต่างทางด้าน โอกาส ความสนใจ และรูปแบบของการใช้เวลาว่าง ซึ่งในอายุทั้งสองช่วงนั้นมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป

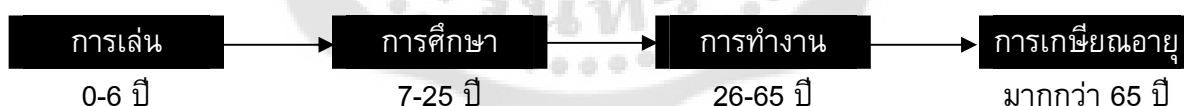
ผู้ใหญ่ตอนต้นลักษณะของผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 18-30 ปี)

1. มีความต้องการความอิสระจากพ่อ แม่และครอบครัว แต่ยังคงความสัมพันธ์ การติดต่อกัน
2. โครงการชีวิต คือ การงาน สร้างครอบครัว มีความเป็นมิตร
3. จบการศึกษา กังวลในเรื่องของอาชีพ และการมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพ

การทำงาน

4. มีบัตรประจำตัว บัตรประกันสังคม
5. พัฒนาความสามารถของตนเอง
6. มีการคิดถึงเรื่องอนาคตของตนเอง

สุมิล ตั้งสัจพจน์ (2553: อ้างถึงใน Murphy; et al. 1991: 26) แบ่งรูปชีวิตออกเป็น 4 ช่วง ได้แก่ การเล่น การศึกษา การทำงาน และการเกษียณอายุ



ภาพประกอบ 13 รูปแบบชีวิตตามแนวเส้นตรง

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

นอกจากนี้ วิธีชีวิตของคนก็ควรมีการยืดหยุ่น เพื่อให้เกิดการพัฒนา เกิดการพึ่งพาอาศัย รูปแบบชีวิตทั้งหมด (สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2553: อ้างอิงจาก Murphy; et al. 1991: 27)

สุมิล ตั้งสัจพจน์ (2553: 178-195) กล่าวถึงช่วงระยะชีวิตของวัยต่างๆ ประกอบด้วย

1. วัยทารก-ตั้งแต่เกิด ถึง 2 ปี
2. วัยเด็กตอนต้น-อายุ 3 ถึง 6 ปี

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

ในการศึกษาครั้งนี้จะทำการศึกษาในช่วงชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลางดังนั้นจึงขอ
นำเสนอเอกสารที่เกี่ยวข้องกับช่วงอายุดังกล่าว

การจัดบริการโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

1. ในช่วงต้นกิจกรรมนั้นหนานการจะเป็นในเชิงพาณิชย์ และ โรงเรียนเป็นฐานอย่างไรก็ตามเมื่อสร้างครอบครัวแล้วนั้นกิจกรรมนั้นหนานการจะทำในบ้านเป็นพื้นฐานมากกว่า โดยเฉพาะเมื่อมีลูกเล็กๆ และต้องใช้เวลา หน่วยงานในด้านนั้นหนานการจะเข้ามามีบทบาทที่สำคัญในการช่วยสร้างครอบครัว กิจกรรมการใช้เวลาจะเป็นส่วนที่สามารถให้กำลังใจต่อครอบครัว ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี แบ่งปันสิ่งที่ดีให้กับคู่แต่งงานใหม่ หรือ ครอบครัวใหม่ที่ยังหนุ่มยังสาว

2. ในขั้นตอนนี้จะมีเวลาในการสร้างประสบการณ์ใหม่ ดังนั้นองค์กรที่จะจัดนั้นหนานการควรจัดกิจกรรมให้เกิดความหลากหลาย และ พยายามให้ออกาสในสิ่งใหม่ๆ

3. โอกาสที่มีการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเพศ และกิจกรรมยังเป็นส่วนที่สำคัญในการช่วยให้สุขภาพแข็งแรง สุขภาพดี

กิจกรรม

1. กีฬา
2. กิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ปีนเขา ดำน้ำ เดินป่า
3. กีฬาประเภททีม ได้แก่ ซอฟต์บอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล
4. กิจกรรมสำคัญในระยะต่อไปในช่วงระยะยาว คือ เทนนิส และกอล์ฟ ซึ่งเป็นกีฬาที่มีคน

ชมมาก ๆ และมีความสุขในการชม

กิจกรรมทางสังคม

ชมภาพยนตร์, ชมคอนเสิร์ต, ฟังเพลง, เดินร่ำ, การออกเดท และการเที่ยวกลางคืน

กิจกรรมอื่นๆ

ช้อปปิ้ง, ดูทีวี และชมวิดีโอ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553: 188-189) ได้กล่าวถึงผู้ใหญ่ตอนต้นว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงเวลาที่อยู่ระหว่าง 20-39 ปี มีหลายสิ่งๆ ที่เปลี่ยนแปลงเริ่มตั้งแต่อาชีพ ความสำคัญของตัวเลือกที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์และการแต่งงาน พัฒนาการที่เด่นชัดของวัยนี้ คือ พัฒนาทางเดินของอาชีพ การมองหาคนอื่นที่จะมาแลกเปลี่ยนความสนุกและความท้าทายในชีวิต การปฏิบัติทางกายและสุขภาพอยู่ในช่วงที่สูงสุด เวลาว่างจึงเน้นไปที่การแสวงหาทางสังคมและทางร่างกาย

ความสามารถทางกาย

มิตรภาพและความสัมพันธ์ เรื่องรักใคร่เป็นวิธีการเบื้องต้นที่คนแสวงหารูปแบบความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับคนอื่นในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ขณะเดียวกันการค้นหานี้ต้องมีอิสระและไม่พึ่งพากัน จึงอาจพูดได้ว่าพัฒนาการของผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นการพัฒนาสังคมและอารมณ์นี้ยากที่จะเข้าใจในความสมดุลของความสนิทสนม และมอบให้อีกคนหนึ่งโดยที่ตนเองไม่สูญเสียอิสรภาพต่อคนนั้น คนที่ไม่สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับคนอื่นได้จะทำให้ตนเองมีความรู้สึกโดดเดี่ยวและสามารถทำลายบุคลิกภาพของตนเองได้ ซึ่งอาจนำไปสู่การต่อต้าน ไม่สนใจและโจมตีคนที่ทำให้เขาหมดกำลังใจ

วัยเด็กเป็นเวลาที่คุณ (ผู้ใหญ่ตอนต้น) มีความคิดจินตนาการ สิ่งที่เขาต้องการจะเป็นเมื่อเขาโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น วีรบุรุษที่เก่ง นักกีฬาที่เก่ง นักแสดง เป็นต้น เมื่อเข้าไปเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจะเริ่มคิดถึงอาชีพบนพื้นฐานที่คาดหวังไว้ ในตอนปลายของวัยรุ่นเกิดความเครียดในการสำรวจความแตกต่างของอาชีพเท่าที่จะเป็นไปได้ และพยายามจะเน้นถึงอาชีพที่ต้องการ ในผู้ใหญ่ตอนต้นถึงช่วงกลางของ 20-29 ปี คนจะสำเร็จการศึกษาและเน้นการฝึกอบรม และเข้าไปสู่อาชีพที่ทำเต็มเวลา จากเวลานี้ไปถึงเวลาที่เหลือของผู้ใหญ่ตอนต้น คนมักจะสร้างอาชีพด้วยสาขาที่เฉพาะเจาะจง อาจจะทำงานหนักเพื่อขยับบันไดของอาชีพที่สูงขึ้น และปรับมาตรฐานทางการเงินให้มั่นคง

คำร้อยละของผู้ใหญ่ตอนต้นที่ไม่ยอมแต่งงานมีตัวเลขสูงขึ้น ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา จำนวนผู้ใหญ่ที่เลือกวิถีชีวิตนี้และก็ยอมรับตัวเลือกที่เขาได้เลือกสูงขึ้น จากงานวิจัยพบว่า ผู้ใหญ่ที่รักร่วมเพศ (lesbian) มีความพึงพอใจกับความรักและความสนุกในเพศหญิงด้วยกัน และมีความคับข้องใจกับเพศตรงข้าม (สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2553; อ้างอิงจาก Hyde; & DeLamater. 2003) ครอบครัวที่มีทั้ง Gay (ผู้ชายรักผู้ชายด้วยกัน) และ Lesbian มีจำนวนเพิ่มขึ้น มีงานวิจัยพบว่า เด็กที่เติบโตในครอบครัวของ Gay หรือ Lesbian จะเป็นที่น่าสนใจของผู้ที่พบเห็น ไม่มีความแตกต่างในการปรับตัวและสุขภาพจิตกับเด็กที่เติบโตในครอบครัวที่มีพ่อแม่เป็นเพศต่างกัน (สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2553; อ้างอิงจาก Patterson. 2002)

การใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

การวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างมีการศึกษาผ่านมาแล้วประมาณ 10 ปี ซึ่งน้อยครั้งมากที่จะมีการศึกษาถึงปัญหาของสตรี ความเครียด และการใช้เวลาว่าง ในบางครั้งมีการตั้งสมมติฐานเรื่องการใช้เวลาว่างผ่านพฤติกรรมการเล่น โรเจอร์ (Rojek, 2010: citing Woodward; et al: 1988) กล่าวถึงการใช้เวลาว่างของสตรีตามหลักทฤษฎีโดยให้ความสำคัญที่น่าสนใจน้อยกว่า การตรวจสอบการจ้างงาน และการใช้เวลาว่าง ประเด็นเกี่ยวกับการวิเคราะห์นี้สนับสนุนการเคลื่อนไหวดังกล่าวว่ามีความสำคัญทางเศรษฐกิจ และสิทธิในการเจริญพันธุ์ การใช้เวลาว่างถูกพิจารณาน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับลำดับการให้ความสำคัญในประเด็นอื่นๆ ของสตรี ซึ่งควรที่จะได้รับความสนใจเป็น

ประเด็นแรกในการศึกษาการใช้เวลาว่างของผู้หญิง และเป็นการยืนยันที่สำคัญและชัดเจนการใช้เวลาว่างของสตรีเป็นสิ่งที่สนับสนุนคุณภาพชีวิตของสตรีทั้งหมด รวมถึงการมีโอกาสได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง การศึกษาการใช้เวลาว่างได้กลายมาเป็นมากกว่าการศึกษาเรื่องของเวลา แต่คุณภาพของเวลาและเสรีภาพในการเลือกและตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่ไม่ตั้งใจอีกต่อไป (Rojek. 2010; citing Henderson; et al.1989) ได้เสนอว่า การใช้เวลาว่างของผู้หญิงสามารถเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าของตนเอง เป็นบุคคลที่ได้รับความเชื่อมั่น และการที่ท้าทายบทบาททางเพศของข้อจำกัดทางสังคม และแบบแผนการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง สำหรับสตรีการใช้เวลาว่างอาจทำให้ได้รู้สึกว่าเป็นอิสระจากข้อจำกัดทางเพศ ซึ่งทำให้สามารถเพิ่มขีดความสามารถให้ตนเองเพิ่มขึ้นได้

การวิเคราะห์ชีวิตของสตรีบนพื้นฐานการใช้เวลาว่าง เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจบนพื้นฐานของการใช้เวลาว่างซึ่งไม่ว่าจะอยู่ในพื้นที่ใดก็ตาม การตรวจสอบการใช้เวลาว่างประเด็นสำคัญ คือ ประสพการณ์การใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพ และต้องสัมพันธ์กับความเป็นเสรีภาพ สตรีต้องการที่จะมีเวลาว่าง เพราะเชื่อว่าการใช้เวลาว่างของสตรีนั้นทำให้ได้เรียนรู้การมีคุณค่าในตัวเอง และมีความท้าทายต่อข้อจำกัดในการใช้เวลาว่าง จากรูปแบบเดิมของสังคมที่เคยเป็นมา ข้อคิดเห็นเรื่องเพศสตรีได้แนะนำเรื่องเสรีภาพและการกดขี่สตรี รวมทั้งความไม่เสมอภาค ดังนั้นสตรีทุกคนมีสิทธิ เสรีภาพ และพลังอำนาจในการที่จะเลือกทำอะไรก็ได้เพื่อการควบคุมชีวิตของตนเอง สตรียังคงมีข้อจำกัดเกี่ยวกับประสพการณ์การใช้เวลาว่าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นช่องว่าง และทำให้สตรีขาดโอกาสในการใช้เวลาว่าง ด้วยเรื่องของความไม่เท่าเทียม หรือความไม่เสมอภาค เมื่อผู้หญิงออกไปทำงานนอกบ้านเหมือนกับชาย แต่เมื่อสตรีกลับบ้านก็ยังต้องทำงานบ้านอย่างต่อเนื่อง ดูแลครอบครัว ดูแลลูก จึงทำให้มีเวลาว่างน้อย การศึกษาการใช้เวลาว่างนั้นมีผลต่อปฏิริยาทางสังคม การเปลี่ยนแปลงของชีวิต การดำเนินชีวิต การที่สตรี ได้มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านประสพการณ์การใช้เวลาว่างนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อบทบาทผู้หญิง ทำให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง เปลี่ยนมูลค่า ปฏิริยาระหว่างการใช้เวลาว่าง และปัจจัยการสนับสนุนให้มีสุขภาวะที่ดี ผลลัพธ์ที่ได้จากการศึกษาเรื่องสตรีและการใช้เวลาว่างเป็นไปอย่างกว้างขวาง สิ่งที่ได้คือกรอบแนวคิดใหม่ทางด้านจิตวิทยาสังคม ที่สามารถนำไปช่วยพัฒนาการดำเนินชีวิต และความสำคัญของการใช้เวลาว่างสำหรับสตรี (Henderson; et al. 1999; citing Bunch. 1985: 20)

การใช้เวลาว่างและธรรมชาติของแต่ละเพศในการใช้เวลาว่าง เป็นการกำหนดโดยการที่จะไม่ถูกจำกัดจากทางวัฒนธรรมและบริบทของสังคมเป็นการพิจารณาเชื่อมโยงกันระหว่างบุคคลและการปฏิบัติการใช้เวลาว่างเพื่อเกิดความสัมพันธ์กัน และไม่ถูกจำกัดจากทางสังคม การเมือง เศรษฐกิจ ภายใต้เงื่อนไขพื้นฐานทฤษฎีระหว่างโครงการอำนาจทางเพศ การปกครอง ความสัมพันธ์ ในอนาคตความหลากหลายทางวัฒนธรรมจะมีการเชื่อมโยงมากขึ้นกับความคิดทางการเมือง การดำเนินการทางการเมือง และลักษณะทางการเมืองในเรื่องการใช้เวลาว่าง ความไม่เสมอภาคในพื้นฐานเรื่องเพศในการใช้เวลาว่างจะถูกสะท้อนกลับเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากขึ้น จากการวางแผนในทางการเมือง เฟลซิงเจอร์ และคณะ (Feysinger; et al. 2013: 399)

มีสถิติจำนวนประชากรอื่นและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในรูปแบบการดำเนินชีวิตของสตรีที่เปลี่ยนแปลงและปรากฏชัดเจนมากขึ้น และจะต้องมีการสร้างความเข้าใจกันเป็นอย่างมากเกี่ยวกับบทบาทของผู้หญิงเนื่องจากสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ในขณะที่เรื่องอื่นๆ นั้นเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง แต่ประสบการณ์การใช้เวลาว่างของสตรีนั้นแตกต่างออกไปโดยเฉพาะสตรีจำนวนมากในยุคอุตสาหกรรมและในยุคปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าสตรีนั้นมีการศึกษาที่ดีขึ้น มีอิสระในเรื่องของเพศ การเงิน การทำงาน มากกว่าสมัยก่อน ซึ่งความอิสระนี้ทำให้สตรีมีโอกาสดำเนินชีวิตมีรูปแบบเป็นของตนเอง เมื่อความเปลี่ยนแปลงของสตรีมีรูปแบบที่เปลี่ยนไป จึงทำให้มีการศึกษาเรื่องของสตรีโดยมีการศึกษาในเรื่องของ ธรรมชาติของเพศ สิทธิของสตรี และประสบการณ์ของสตรีในสังคม เศรษฐกิจ การศึกษาเรื่องของสตรีเป็นสิ่งที่สำคัญ เรื่องสตรีนิยมเป็นสิ่งจะต้องศึกษาเกี่ยวกับชีวิตสังคมเพศ และโดยเฉพาะประสบการณ์การใช้เวลาว่างทั้งชายและหญิง โดยจะเกิดจากความสัมพันธ์และเอกลักษณ์ที่จะผลต่อความเปลี่ยนแปลงแปลงที่สำคัญในทางการเมือง สังคม นโยบาย และทฤษฎีแต่ละพื้นที่ โดยมีการมุ่งเน้นที่สำคัญ คือ ช่วงเวลาและประโยชน์ที่จะได้รับ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันกับความไม่เสมอภาคเรื่องเพศ โอกาสสำหรับการใช้เวลาว่าง ประเด็นสำคัญที่นักวิชาการได้เรียกร้องเรื่องสิทธิสตรีและหาสาเหตุว่าเพราะเหตุใดจึงจำเป็นต้องศึกษาเรื่องผู้หญิงซึ่งพอสรุปได้ คือ

1. การดำเนินชีวิตของสตรีมีความน่าสนใจเนื่องจากเป็นปัจจัยเป็นรากฐานของสังคม
2. การศึกษาเรื่องผลกระทบของประชากรและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมกับการดำเนินชีวิตของสตรี
3. สตรีต้องต่อสู้ เผชิญหน้ากับเรื่องต่างๆ ที่ไม่ซ้ำแบบกัน อีกทั้งต้องต่อสู้ดิ้นรน ซึ่งสิ่งนี้ทำให้เป็นสิ่งจำเป็นในการแก้ไข
4. การเปลี่ยนแปลงในด้านชีวิตครอบครัว การศึกษา และบทบาททางเพศ การศึกษาเรื่องของผู้หญิงจากผลกระทบของความคาดหวัง
5. การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกต่อสถานะของสตรี รวมถึงการสมควรได้รับความสนใจต่อความก้าวหน้าของสตรี

ดังนั้นเรื่องเพศสตรีเป็นประเด็นที่น่าสนใจ และเป็นการเคลื่อนไหวของสังคม รวมถึงการกำหนดแนวทางทฤษฎี ปรัชญา การสร้างกรอบแนวคิดการใช้เวลาว่าง ซึ่งการใช้เวลาว่างในแต่ละช่วงชีวิตทำให้การดำเนินชีวิตของสตรีนั้นได้มองเห็น สามารถแยกแยะความไม่สมดุลทางโครงสร้างของสังคม สิ่งแวดล้อม ขอบเขตทางวัฒนธรรม และสังคมควรให้ความสำคัญในเรื่องของศักดิ์ศรีและการเลือกสำหรับสตรีในทุกสิ่งของชีวิต รวมถึงการใช้เวลาว่าง (Henderson. 1999; citing Bunch. 1985)

รัสเซล (Russell. 2005: 383-386) ได้กล่าวถึงเรื่องสตรีไว้ว่าในประวัติศาสตร์ผู้หญิงได้รับบทบาทเป็น แม่ ลูกสาว คนรัก และ ภรรยา ยังไม่รวมถึง บทบาทหน้าที่ในการทำงาน การเป็น นักการเมือง ผู้บริหาร นักวิทยาศาสตร์ ผู้หญิงทุกวันนี้มีหลายบทบาทอยู่ในตนเอง เมื่อเทียบกับทุกสังคมมีการพัฒนาแนวคิดที่ชัดเจนเกี่ยวกับกิจกรรมและพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิง ในบางครั้งแนวคิดเรื่องผู้หญิงก็ขาดหายไป หรือมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ถึงแม้ว่ามุมมองจำนวนมากเกี่ยวกับหลักความเสมอภาคทางสังคมของชายและหญิง ความเชื่อของสตรีคือ สตรีควร

ได้รับความรู้ในเรื่อง เศรษฐกิจ การเมือง สังคม ซึ่งจะทำให้ผู้หญิงได้รับความเท่าเทียมกับเพศชาย ยิ่งกว่านั้นความคิดเรื่องความเท่าเทียมมีอยู่ในประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่แตกต่าง การดำเนินการเรื่องความเสมอภาคได้มีการเริ่มต้นที่ประเทศอเมริกาและยุโรป โดยมีกล่าวถึงเรื่องความเสมอภาคในทางการเมือง ซึ่งได้มีการจัดตั้งองค์การนานาชาติสำหรับผู้หญิง (NOW) ซึ่งองค์การนี้ได้ให้ความสนใจในเรื่องความเสมอภาค ความเท่าเทียมของหญิงและชายทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม ถึงอย่างไรก็ตาม กรอบแนวคิดนำเสนอในเรื่องทางปรัชญา การใช้อำนาจ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ตัวอย่างเช่น แนวคิดเสรีภาพด้านความเสมอภาค ความยุติธรรมในเรื่องเพศ โอกาสและข้อจำกัดที่เท่ากัน ในสังคมสำหรับชายหญิง โดยเฉพาะประเด็นที่น่าจะพิจารณา คือ ความเท่าเทียม ความเสมอภาคในการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นประเด็นที่น่าสนใจและเป็นสิ่งพื้นฐานที่สำคัญมีสองสิ่งคือ คุณภาพการเลือกการใช้เวลาว่าง และอิสรเสรีภาพการในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Russell. 2005 citing Henderson; & Bialeschki. 1999) ซึ่งอิสรภาพนั้นจะส่งเสริมให้การเลือกเกิดสาระสำคัญของความเสมอภาคและการใช้เวลาว่าง เนื่องจากผู้หญิงไม่มีอิสระในการเลือกใช้เวลาว่าง รวมถึงมีข้อจำกัดซึ่งไม่เหมือนกับผู้ชาย แม้กระนั้นความไม่เสมอภาคเป็นสิ่งที่สำคัญรวมถึงการใช้เวลาว่าง จากงานวิจัยสตรีได้ถูกเปิดเผยเรื่องข้อจำกัดของสตรีอย่างต่อเนื่อง

รัสเซล (Russell. 2005: 384-386) ได้เขียนข้อสรุปเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของสตรีไว้ 5 ประเด็นดังนี้

1. ประสบการณ์การใช้เวลาว่างของสตรีเมื่อเปรียบเทียบกับชาย

ประสบการณ์การใช้เวลาว่างไม่คำนึงถึงชนชั้นของสังคม อายุ รายได้ เชื้อชาติ หรือระดับการศึกษา การใช้เวลาว่างของผู้หญิงและชายนั้นผันแปรอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้หญิงมีเวลาน้อยรวมถึงสิทธิสำหรับการใช้เวลาว่าง ซึ่งแนวโน้มของผู้หญิงนั้นอยู่ที่ข้อจำกัดในการเลือกโดยเฉพาะกิจกรรมการใช้เวลาว่างซึ่งผู้หญิงจะมีโอกาสเล่นได้น้อย เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล ฯลฯ

2. บทบาทหน้าที่รวมกันอยู่สตรีกับการใช้เวลาว่างของสตรีหลายๆ คน

สตรีจำนวนมากมองเห็นบทบาทที่หลากหลายของตนเอง เช่น บทบาทของการเป็นภรรยา แม่ ลูกสาว หรือแม้แต่บทบาทในที่ทำงานไม่ว่าจะเป็น ลูกน้อง เจ้านาย ฯลฯ พวกเขาได้รับการถึงการใช้เวลาว่างของตนเองตามบทบาทของพวกเขา เช่น เมื่อผู้หญิงแต่งงานชีวิตครอบครัวชีวิตของเธอเหล่านั้นก็เชื่อมต่อกับสามีของเธอ เมื่อมีลูกชีวิตก็จะไปดูแลลูก ซึ่งทำให้ชีวิตของเธอเหล่านั้นสนใจแต่เฉพาะเรื่องของครอบครัว

3. การใช้เวลาว่างของสตรีมีแนวโน้มเกิดในบ้านและจะไม่ตายตัว

แนวโน้มการใช้เวลาว่างของสตรีนั้นเป็นการผสมผสานระหว่างการใช้เวลาว่างและกิจกรรมภายในบ้าน ผู้หญิงรู้สึกถึงคุณค่าเมื่อทำกิจกรรมที่บ้าน เช่น จัดสวน อ่านหนังสือ ทำอาหาร โอกาสในการใช้เวลาว่างนอกบ้านน้อยมากเนื่องจากต้องดูแลสามี และลูก สิ่งที่น่าเสียดายคือเมื่อผู้หญิงทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างโดยเป็นกิจกรรมในบ้านนั้น จะทำให้สตรีไม่ได้รับโอกาสที่ดีไม่ได้ทำให้เกิดความรื่นรมย์ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด เพราะหากพิจารณาอย่างละเอียดจะพบว่าสิ่งที่พวกเขาทำนั้นคือ ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่ต้องทำ

4. การใช้เวลาว่างของสตรีส่วนมากเป็นการแยกส่วน

สตรีที่ไม่ค่อยมีเวลามากเนื่องจากต้องทำงานทั้งในบ้านและงานนอกบ้านนั้น พวกเธอจะ”ขโมย” เวลาซัก 2-3 นาที จากการทำงานบ้านหรือระหว่างทำงานบ้านมาทำกิจกรรมที่เธอชอบถึงแม้จะมีเวลาอันน้อยนิดก็ตาม เช่น เมื่อเธอซักผ้าระหว่างที่รอเธอจะใช้เวลาอ่านหนังสือที่เธอชื่นชอบ หรือ ระหว่างที่นั่งพับผ้า เธอก็จะดูโทรทัศน์ไปด้วยเพื่อให้ได้ความเพลิดเพลิน หรือแม้แต่ในช่วงเวลาที่เป็นวันหยุด เธอจะใช้เวลาเหล่านั้นให้คุ้มค่า เพื่อการพักผ่อน

5. สตรีจำนวนมากไม่รู้ถึงสิทธิของการใช้เวลาว่าง

สตรีมีความเชื่อว่า พวกเธอไม่มีสิทธิ หรือไม่สมควรที่จะมีสิทธิในการใช้เวลาว่าง หากการใช้เวลาว่างถูกมองว่าเป็นรางวัลที่ได้รับจากการทำงาน หรือว่างจากการทำงานบ้าน แม้ว่าจะมีแม่บ้านมาทำงานให้เธอ แต่เธอก็จะรู้สึกว่ามีงานที่อื่นๆ ที่เหลืออยู่ อีกทั้งก็จะมีภาระหน้าที่อื่นอีกที่ต้องทำ ดังนั้นทำให้รู้สึกว่ไม่ใช้รางวัลที่ได้เพื่อจะไปใช้เวลาว่าง ในบางครั้งก็พวกเธอต้องทำงานทั้งนอกบ้านและในบ้านจนทำให้รู้สึกได้ว่า ไม่มีเวลาหยุดสำหรับพวกเธอถึงแม้การตัดสินใจในการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่สำคัญเพื่อการพัฒนาคุณภาพของคนทุกคน แต่สำหรับผู้หญิงแล้วนั้นการใช้เวลาว่างสำหรับพวกเธอไม่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตในอย่างเต็มที่ การทำให้ผู้หญิงได้ทราบถึงสิทธิการใช้เวลาว่างของตนเอง เป็นผู้กำหนดการใช้เวลาว่างด้วยตนเอง เลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับตนเอง

เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2010) ได้วิเคราะห์วิถีชีวิตของสตรีกับการใช้เวลาว่างเพื่อให้เข้าใจในมุมมองที่กว้างมากขึ้น รวมถึงสร้างความเข้าใจในการใช้เวลาว่างของสตรี รวมถึงการให้สตรีได้มีโอกาสในการเลือกการใช้เวลาว่าง และทำให้สตรีเกิดการเรียนรู้ดังนี้

1. การเรียนรู้คุณภาพของเวลา
2. การมีอิสรภาพในการตัดสินใจในการใช้เวลาว่าง
3. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สตรีเห็นคุณค่าในตนเอง
4. สตรีสามารถเพิ่มขีดความสามารถให้กับตนเองเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

แนวทางการศึกษาการใช้เวลาว่างจากประเด็นแนวคิดเสรีนิยม ความเสมอภาค วิถีชีวิต ความแตกต่างของสถานการณ์ในชีวิต และการพัฒนา การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่สำคัญที่บ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลซึ่งสามารถจำแนก แยกแยะในเรื่องของเวลา กิจกรรม และความหมายของประสบการณ์ที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพ

เฮนเดอร์สัน และคณะ (Henderson; et al, 1999: 268) ได้กล่าวถึงอนาคตเรื่องเพศและสิทธิของผู้หญิงจะต้องออกมาเคลื่อนไหวและสามารถกำหนดบทบาทของตนเองในสังคมได้อย่างอิสระ แนวโน้มเรื่องของเพศยังคงต้องดำเนินต่อไปเพื่อให้ได้มุมมองที่ชัดเจนเพื่อให้เกิดการแก้ไข การใช้เวลาว่างของสตรีซึ่งได้รับความสนใจมากขึ้น โดยผ่านการเคลื่อนไหวของกลุ่มสตรีสมัยใหม่ งานวิจัยได้มีการศึกษาเรื่องของการใช้เวลาว่างและความสำคัญเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างของสตรี

เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2010; citing Allison; et al. 1987) ได้นำเรื่องเพศมาศึกษา ในช่วงครึ่งปีหลังได้มีการให้ความสนใจและรับรู้เรื่องของการใช้เวลาว่าง แต่ยังไม่เป็นที่ปรากฏชัดมากนัก หรือยังมีความเข้าใจผิดในเรื่องของมิติของสตรี มีการตรวจสอบวิเคราะห์ สังเคราะห์ผ่านวรรณกรรมเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของสตรีเพื่อสำรวจความซับซ้อน ความเกี่ยวพันในมิติของชายหญิง ดังนี้

1. การหาคำจำกัดความที่เหมาะสมของการใช้เวลาว่างของสตรี
2. การประยุกต์ในเรื่องการศึกษาเรื่องของสตรีกับมุมมองของสตรีนิยม
3. ความหมายของการใช้เวลาว่างสำหรับสตรี

เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2010; citing Bella; et al. 1988) ได้กล่าวถึงการศึกษาการใช้เวลาว่างของสตรีมีน้อยและไม่มีการศึกษาการใช้เวลาว่างของสตรี รวมถึงการให้ความสำคัญหรือความสนใจในเรื่องการใช้เวลาว่าง การจ้างงาน ความเท่าเทียม สิทธิ อนามัยเจริญพันธุ์สำหรับสตรีที่ไม่ได้รับความสนใจ แต่สิ่งที่เห็นได้ชัดคือ การใช้เวลาว่างของผู้ชายมีความชัดเจนมากกว่าการใช้เวลาว่างของสตรี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาที่ควรได้รับความสนใจ รวมถึงการศึกษาการใช้เวลาว่างนั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีต่อสตรี

นอกจากนี้ ชอว์ (Shaw. 2005) ได้อธิบายถึงช่องว่างของการใช้เวลาว่างของสตรีขึ้นอยู่กับ การขาดการใช้เวลาว่างของสตรีเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ชาย รวมถึงปัจจัยที่ขัดขวางไม่ให้สตรีเข้าถึงการใช้เวลาว่าง ซึ่งได้แก่

1. สตรีขาดการตระหนักรู้ในเรื่องของการใช้เวลาว่าง
2. การใช้เวลาว่างของสตรีถูกลดอิสรภาพจากอุปสรรคเรื่องเวลา
3. สตรีถูกคาดหวังทางสังคมเกี่ยวกับใช้ชีวิต
4. บทบาทความรับผิดชอบของสตรีที่ถูกสังคมกำหนดในการดูแลครอบครัว

เฟลซิงเจอร์และคณะ (Freysinger; et al. 2013: 88-92) ได้อธิบายถึง ประสพการณ์การใช้เวลาว่างและเอกลักษณ์เฉพาะบุคคลในเรื่องมิติของความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างตามแนวคิดและมุมมองการใช้เวลาว่างของหญิงและชาย การแสวงหากิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน และกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจภายในที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ซึ่งได้จากประสพการณ์ที่ได้รับความสนุกสนาน จากการหลบหนีจากการทำงานประจำ จากความรับผิดชอบอื่นๆ ที่ต้องทำทุกวัน การหลีกเลี่ยงจากการงานหรือภาระหน้าที่ยังคงสัมพันธ์กับแนวคิดของการใช้เวลาว่าง ในการตัดสินใจในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง แนวคิดการใช้เวลาว่างนั้นคือ

1. การมีอิสระในการเลือก
2. การได้รับการยอมรับในข้อจำกัดทางเพศในการใช้เวลาว่างของสตรี
3. ทางเลือกที่เพิ่มมากขึ้น และการลดภาระหน้าที่ลง

สำหรับสตรีการใช้เวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสพการณ์การใช้เวลาว่างของสตรีสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องจากข้อจำกัดในการเลือก อีกทั้งการเพิ่มโอกาสในการเลือก เช่น โอกาสที่จะได้ใช้เวลาว่างอย่างอิสระในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แหล่งที่มาของความเพลิดเพลินของ

การใช้เวลาว่างสำหรับบุคคล โดยเฉพาะสตรีเป็นความเกี่ยวเนื่อง เชื่อมโยงระหว่างงานและกิจกรรม ครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ของครอบครัวสามารถทำให้เกิดความสนุกสนานและความพึงพอใจ ไม่เพียงแต่ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ยังรวมไปถึงความสัมพันธ์กับเพื่อน เพื่อนบ้าน เพื่อร่วมงานสิ่งเหล่านี้เป็นศูนย์ของการใช้เวลาว่างของสตรี

มิติเชิงบวกของการใช้เวลาว่างประกอบด้วยกิจกรรมที่มีความชัดเจน การสร้าง และการฟื้นฟู ตามเอกลักษณ์ของบุคคล ประโยชน์ที่ได้จากการจัดกิจกรรมเวลาว่างเฉพาะเอกลักษณ์ของบุคคลนั้นคือ การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับการได้นำเสนอตนเอง การใช้เวลาว่างทำให้ได้พัฒนาเอกลักษณ์ของบุคคล การเชื่อมโยงระหว่างอิสระในการเลือกและเอกลักษณ์เฉพาะตัวทำให้กล้าแสดงออก นับถือตนเอง ซึ่งสตรีที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวนี้มาจากการมีอิสระในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

สิทธิ การเพิ่มขีดความสามารถ และการต้านทาน

แนวคิดที่ชัดเจนในการรับรู้ของเอกลักษณ์ของบุคคลสำหรับสตรีและการมีขีดจำกัดนำมาสู่แนวคิดของสิทธิ การเพิ่มขีดความสามารถ และการต้านทาน ความสนใจนี้สะท้อนให้เกิดการตระหนักรู้อย่างแพร่หลายในเรื่องเพศ และพื้นฐานความไม่เสมอภาคทางเพศ เช่นเดียวกับเช่นเดียวกับที่มีศักยภาพสำหรับการพักผ่อนเป็นเส้นทางในการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและความยุติธรรม

เฟิสซิงเจอร์ และคณะ (Freysinger; et al. 2013: 90) ได้กล่าวถึงความหมายของสิทธิได้ว่าเป็นความเชื่อถือในตัวบุคคล หรือความถูกต้องในตัวบุคคลในการใช้เวลาว่าง และสามารถใช้ประโยชน์ของการเปิดโอกาสในการใช้เวลาว่าง สิทธิมีผลสะท้อนเรื่องการดำเนินชีวิตในเรื่องเพศ สิทธิไม่ได้มีความหมายเพียงแค่ข้อจำกัดแต่อาจหมายถึง พฤติกรรมทางเพศ ความรู้สึกของการมีสิทธิในการใช้เวลาว่างที่เป็นสิ่งสำคัญ เป็นขั้นตอนแสดงให้เห็นการสนับสนุนสำหรับแนวคิดของการใช้เวลาว่างที่ถูกต้องของบุคคล และเป็นการกำหนดแนวปฏิบัติ

ความเชื่อมโยงแนวคิดเรื่องสิทธิที่ต้องกล่าวถึงคือ การเพิ่มขีดความสามารถของสตรี มีความสำคัญในชีวิตเนื่องจากเมื่อสตรีเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างก็จะสามารถเสริมสร้างศักยภาพที่ดีในด้านการดำเนินชีวิต รวมถึงชีวิตส่วนตัวและงาน อีกทั้งการเปิดโอกาสการใช้เวลาว่างสามารถทำให้รู้สึกการเพิ่มขีดความสามารถ การตัดสินใจได้ด้วยตนเองในการใช้เวลาว่าง และพัฒนาการการใช้เวลาว่างในด้านบวก และสนับสนุนกลุ่มสังคม และการเชื่อมต่อทางสังคม การเชื่อมโยงระหว่างการใช้เวลาว่าง การเพิ่มขีดความสามารถ และสุขภาพ ดังนั้นประโยชน์ของการเพิ่มขีดความสามารถช่วยให้ผู้หญิง

1. ควบคุมสุขภาพตนเอง
2. ปรับปรุงสุขภาพ
3. สุขภาวะที่ดี
4. คุณภาพชีวิต

ในการปิดการเชื่อมโยงระหว่างการเพิ่มขีดความสามารถ และการต้านทาน นั้นหมายถึง ปัญหาที่จะเกิดความท้าทาย และเกิดการค้นหาคะบวนการเล่นแปลง และไม่เกิดการเพิ่มขีดความสามารถ การใช้เวลาว่างมีความสำคัญสำหรับการต้านทานของผู้หญิง เพราะเป็นความสัมพันธ์ในเรื่องของอิสรภาพ และโอกาสในการมีส่วนร่วมของบุคคล และการกระทำของกลุ่มการต้านทาน

การใช้เวลาว่างของสตรีที่ควรให้การสนับสนุน เพื่อให้สตรีได้มีโอกาสในการเข้าร่วม กิจกรรมการใช้เวลาว่าง เนื่องจากการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่สำคัญมากในชีวิตสตรี ซึ่งกิจกรรมนั้นจะมีความแตกต่างในทุกๆวัน และกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่พิเศษ ซึ่งสตรีและเด็กหญิงสามารถที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ได้ และอาจมีบางกิจกรรมที่ไม่กล่าวถึงแต่ก็มีความสำคัญ ตัวอย่างกิจกรรมได้แก่

1. กิจกรรมกีฬา
2. กิจกรรมทางกาย
3. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์
4. ท่องเที่ยว
5. กิจกรรมครอบครัว
6. กิจกรรมกลางแจ้ง
7. กิจกรรมนันทนาการทางธรรมชาติ
8. กิจกรรมทางศาสนา
9. กิจกรรมสื่อเทคโนโลยี
10. กิจกรรมทางการศึกษา

ความสำคัญในการทำความเข้าใจเรื่องของบริบททางสังคม กายภาพ จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อมของการใช้เวลาว่างของสตรี นอกจากนี้ยังมีความเครียด และข้อจำกัดที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพของประสบการณ์และประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง

1. บริบททางสังคม และโอกาสสำหรับความสัมพันธ์กับเพื่อนซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ
2. การมีอิสระในการใช้เวลาว่าง ระดับการเลือก การตัดสินใจด้วยตนเอง ความสุข และการหลบหนีจากชีวิตประจำวัน ความรับผิดชอบในทุกๆวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลได้เห็นความสำคัญของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
3. มุมมองประสบการณ์ในด้านบวก โดยเฉพาะอิสรภาพในการเลือก หรือการตัดสินใจด้วยตนเองในการใช้เวลาว่างจึงทำให้รู้สึกถึงเอกลักษณ์ของบุคคล
4. สิทธิ การเพิ่มขีดความสามารถ และการต้านทาน เป็นการให้ความสำคัญสำหรับความเข้าใจในการใช้เวลาว่างของสตรี และกลุ่มด้อยโอกาส แนวคิดการใช้เวลาว่างเป็นการรองรับเรื่องของสิทธิของสตรี โอกาสในการเข้าร่วม และการอำนวยความสะดวก
5. การเพิ่มขีดความสามารถของสตรี ในอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นในเรื่องการดำเนินชีวิตของสตรีและการใช้เวลาว่าง

ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง

เฮนเดอร์สัน และคณะ (Henderson; et al. 1999: 116-119) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่างสำหรับผู้หญิงและผู้ชาย สังคมมีแนวโน้มที่จะลดค่าการใช้เวลาว่างและคิดว่าเป็นสิ่งที่เกินความจำเป็น หรือทำให้การใช้เวลาว่างเป็นรางวัลสำหรับการทำงานหนัก การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นการเสียเวลา จึงทำให้มีคนให้ความสนใจกับการใช้เวลาว่างน้อย ทั้งที่การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่มีความหมาย อย่างไรก็ตามกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นอิทธิพลด้านบวกในชีวิตผู้หญิง รวมถึงประโยชน์ของสุขภาพ ความสัมพันธ์ บุคคล และสังคม ดังรายละเอียดนี้

1. ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างโดยเป็นกิจกรรมทางกายทำให้หัวใจแข็งแรง ระบบทางเดินหายใจดี ระบบไหลเวียนเลือดดี ช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงและมีความยืดหยุ่นดี การใช้เวลาว่างทำให้เกิดทั้งความกระตือรือร้นและความอดทน นอกจากนี้ยังสนับสนุนสุขภาพจิตและอารมณ์บางงานวิจัยได้นำเสนอว่ากิจกรรมทางกายนั้นทำให้ผู้เข้าร่วมลดความเครียดจากปัญหาต่างๆ สุขภาพดี และความเป็นอยู่ดี การใช้เวลาว่างเป็นองค์ประกอบทางสังคมทำให้ทราบถึงการตระหนักรู้ถึงเรื่องของอิสรภาพ แรงจูงใจภายใน การตัดสินใจด้วยตนเอง ผ่านการใช้เวลาว่าง และส่งผลโดยรวมของความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์

2. ประโยชน์ต่อความสัมพันธ์

การใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลรวมถึงความสัมพันธ์ในครอบครัว การแต่งงาน มีงานวิจัยพบว่า การใช้เวลาว่างด้วยกันระหว่างคนในครอบครัวนั้นทำให้คนในครอบครัวเกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไม่จำเป็นที่จะเป็นการสื่อสาร การพูดคุยกัน ซึ่งทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ถึงแม้ว่าการใช้เวลาว่างจะเป็นกิจกรรมที่สำคัญสำหรับทุกคน แต่สำหรับผู้หญิงนั้นก็สำคัญเช่นกัน ในสังคมของผู้หญิงที่ต้องทำงานทั้งนอกบ้านและในบ้าน ดังนั้นเมื่อผู้หญิงได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างแล้วนั้นจะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ได้เรียนรู้ผ่านเรื่องราวต่างๆ ถึงแม้ว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้หญิงจะมีข้อจำกัดก็ตาม

3. ประโยชน์ต่อบุคคล

นอกจากประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างจะได้ประโยชน์ทางร่างกาย และสังคมที่มีความสำคัญต่อผู้หญิง ประโยชน์ต่อบุคคลก็มีความสำคัญเช่นกัน ผู้หญิงที่มีโอกาสได้งานเพื่อได้รับค่าจ้าง หรือ ผู้หญิงที่ไม่ได้ทำงานและไม่มีค่าจ้าง นั้นก็มีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพราะเนื่องจากกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สตรีรู้สึกได้ถึงถึงการมีเอกลักษณ์ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างแล้วทำให้ตนเองเกิดความมั่นใจ และนับถือตนเอง อีกทั้งทำให้ตนเองได้พัฒนาและเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

4. ประโยชน์ต่อสังคม

การใช้เวลาว่างสามารถเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมการมีส่วนร่วมใช้เวลาว่างมีผลต่อบทบาททางเพศและสังคม โดยสามารถแยกออกเป็นประเด็นดังนี้

4.1 ผู้หญิงแต่ละคนนั้นเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อที่จะต่อต้านและท้าทายบทบาททางสังคมและวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมของผู้หญิง เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้รู้สึกมีความอิสระ และมีความเข้มแข็งขึ้น

4.2 การท้าทายเรื่องของวัฒนธรรมทางเพศและดั้งเดิม และการอ้างสิทธิของผู้หญิงเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

4.3 การเปลี่ยนสังคมโดยการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้บุคคลมีพลังอำนาจและการกระจายอำนาจ ในแง่มุมมองของผู้หญิงให้การส่งเสริมการใช้เวลาว่างเพื่อความเท่าเทียมกันประโยชน์ส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง

ต่อมา เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2014: 56–63) ได้กล่าวในเรื่องประโยชน์ของการใช้เวลาว่างต่อบุคคล ซึ่งจากการวิจัยทางจิตวิทยาสังคมส่วนใหญ่จะเน้นที่ประโยชน์ของบุคคล ซึ่งจะประกอบไปด้วย ความพึงพอใจภายในที่ได้รับจากการเข้าร่วม ซึ่งได้รับประโยชน์ทางจิตวิทยาด้วยตนเอง ซึ่งประกอบด้วยมุมมองต่างๆ เช่น การเพิ่มความสามารถในตนเอง แนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องด้วยตนเอง อัตลักษณ์ส่วนบุคคล และความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่นที่ดีขึ้น โดยประโยชน์บางอย่างยังนำไปสู่สุขภาพทางกาย สุขภาพจิตใจ การจัดการความเครียด ประโยชน์ทางจิตวิญญาณ และอารมณ์ทางบวก

1. ประโยชน์ส่วนบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจสำหรับการเข้าร่วม เช่นเดียวกับความพึงพอใจและผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการ

1.1 ประโยชน์แรงจูงใจ ความพึงพอใจและผลลัพธ์มีความแตกต่างกันในความหมาย แต่ทั้งหมดจะอ้างอิงไปสู่การคาดหวังในทางบวก หรือสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น ซึ่งประโยชน์เหล่านี้ อาจจะเกี่ยวข้องกับการเติมเต็มแรงจูงใจภายในและสุขภาวะ การพัฒนาอัตลักษณ์ สุขภาพจิต สุขภาพทางกาย และจิตวิญญาณ

1.2 การเติมเต็มแรงจูงใจภายในและสุขภาวะ

ประโยชน์ที่คนส่วนใหญ่คาดหวังจะมาจากความสนุกสนานที่ได้รับจากประสบการณ์ใช้เวลาว่างซึ่งความสนุกสนานจะนำไปสู่ผลประโยชน์อื่นๆ ที่จะเกิดขึ้นในการใช้ชีวิต บุคคลเกิดความเครียดได้ง่าย และบ่อยครั้งความสนุกสนานถูกขัดขวางในระหว่างวัน หรือการใช้เวลาในช่วงวันหยุด ซึ่งสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อสุขภาวะของบุคคล ดังนั้นการรับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ทางบวกจึงประกอบไปด้วยความสุข สุขภาพและความปลอดภัยที่เชื่อมโยงไปถึงสุขภาวะ

1.3 อัตลักษณ์ส่วนบุคคล

มุมมองของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับตนเองจะเชื่อมโยงไปสู่การกำหนดตัวตนของบุคคลและอัตลักษณ์ทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทั้งในร่างกาย ความคิดและบทบาททางสังคม ทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ เช่นเดียวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน ครอบครัว งาน กิจกรรมนันทนาการ และโรงเรียน ที่มีอิทธิพลให้บุคคลสร้างตัวตน และกลายเป็นอัตลักษณ์ของตนเองในที่สุด ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง จึงเป็นกระบวนการในการช่วยการสร้างอัตลักษณ์ด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมนันทนาการ (กีฬา/ละคร) สามารถพัฒนาใน

เรื่องการทำงานร่วมกัน ความยืดหยุ่น ทักษะการต่อรอง การทำงานกับผู้คนที่หลากหลาย และเพิ่มทักษะการฟัง กิจกรรมนั้นหนทางการสามารถพัฒนาบริบทในทางบวกสำหรับการสร้างและการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์ของบุคคล ดังนั้นการเข้าใจ หน้าที่ว่าประสบการณ์การใช้เวลาว่างสามารถเกิดขึ้นได้ในการใช้ชีวิต และช่วยให้รู้ว่ากิจกรรมอะไรที่สามารถส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมและพัฒนาอัตลักษณ์ได้

1.4 สุขภาพจิต

สุขภาพจิตเป็นประโยชน์ที่สำคัญหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ การวัดสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก แต่การมีสุขภาพจิตที่ดีแสดงให้เห็นว่าการใช้ชีวิตและประสบการณ์ของบุคคลมีอารมณ์ด้านบวกมากกว่าด้านลบ สุขภาพจิตด้านบวกนั้นมีความหมายมากกว่าการปราศจากอาการเจ็บป่วย แต่มันยังเกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพด้วย WHO อธิบายว่าสุขภาพจิตหมายถึง การเปิดเผยความสามารถของตนเอง ความสามารถในการจัดการความเครียดในชีวิต การได้รับหรือไม่ได้รับเงินเดือน ซึ่งนันทนาการสามารถช่วยจัดการความเครียดได้

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตปกติ ซึ่งวิธีการหนึ่งในการจัดการความเครียดคือ การแสวงหากิจกรรมที่รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งความผ่อนคลายสามารถทำให้รู้สึกกระชุ่มกระชวยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นประโยชน์ของการใช้เวลาว่างในการลดความเครียดจะทำให้เกิดผลทั้งสุขภาพทางใจและร่างกายที่สามารถพบได้ในการเกือบทุกกิจกรรม โดยการกระตุ้นหรือรันท่างกายจะช่วยให้บุคคลกำจัดความเครียดได้ เช่นเดียวกับประโยชน์สำหรับสุขภาพทางกายอื่นๆ

1.5 สุขภาพทางร่างกาย

กิจกรรมทางร่างกายเป็นสิ่งที่ดีสำหรับบุคคลซึ่งหลักฐานทางการแพทย์ได้อธิบายว่า การใช้เวลาว่างที่กระตือรือร้น (Active) มีประโยชน์ที่หลากหลาย ซึ่งประโยชน์ต่างๆ จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายที่ถูกระบุไว้โดย CDC ซึ่งได้แก่

1.5.1 การควบคุมน้ำหนัก

1.5.2 การลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ

1.5.3 การลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน และกลุ่มโรคเมตาบอลิก

1.5.4 การลดความเสี่ยงของโรคกระดูกบางชนิด

1.5.5 การปรับปรุงสุขภาพจิตและอารมณ์

1.5.6 การปรับปรุงความสามารถประกอบกิจวัตรประจำวัน และการป้องกันการหกล้ม (ผู้สูงอายุ)

1.5.7 การเพิ่มโอกาสให้มีชีวิตที่ยืนยาว

ดังนั้นการให้บริการนันทนาการจึงเป็นการจัดเตรียมโอกาสที่หลากหลายสำหรับกิจกรรมทางกายโดย เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2014; citing Payne. 2002) ได้อธิบายว่าการให้บริการนันทนาการเป็นองค์ประกอบหลักของระบบสุขภาพในชุมชน

1.6 สุขภาพทางจิตวิญญาณ

จิตวิญญาณของการใช้เวลาว่างหมายถึง ความเชื่อของบุคคลในบางเรื่องซึ่งเกี่ยวกับค่านิยมทางศีลธรรม ความเห็นใจ และการให้ความเคารพแก่ผู้อื่น ซึ่งประโยชน์ที่ส่งผลต่อจิตวิญญาณอาจจะเกิดจากความซาบซึ้งบางสิ่ง หรือการได้รับรู้ทั้งทางเสียง กลิ่น การสัมผัสที่เรียกว่าเป็นความสวยงามที่เป็นประโยชน์กับบุคคล

2. ประโยชน์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง

ประโยชน์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างนำมาซึ่งให้บุคคลได้เรียนรู้จากมีส่วนร่วม เช่น ความสำคัญของการใช้เวลาว่างกับครอบครัว ประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่สามารถพัฒนามิตรภาพและทุนทางสังคม

2.1 การใช้เวลาว่างกับครอบครัว

ครอบครัวเป็นศูนย์กลางในชีวิตของคนมากที่สุด ถึงแม้ว่าสังคมครอบครัวจะถูกเปลี่ยนรูปแบบไปครอบครัวที่เป็นครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวที่มีเด็ก อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ครอบครัวสามารถเกิดจากการใช้เวลาว่างด้วยกัน โดยผ่านกิจกรรมการใช้เวลาว่างและให้เกิดความสมดุลกัน กิจกรรมการใช้เวลาว่างควรเป็นกิจกรรมที่เข้าถึงได้ง่าย ค่าใช้จ่ายไม่สูงและสามารถทำที่บ้านได้ เช่น การไปพักผ่อนกับครอบครัวในสาธารณะ หรือ ไปพิพิธภัณฑสถาน การทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างร่วมกันทำให้เกิดการพัฒนาและความรู้สึกที่ดีในครอบครัว เกิดประสบการณ์ที่ดีสำหรับการเรียนรู้ทักษะการใช้เวลาว่าง การได้แบ่งปันการเรียนรู้กับครอบครัว

2.2 มิตรภาพ

กิจกรรมนันทนาการเป็นแนวทางที่ทำให้ได้พบกับเพื่อนที่ดีซึ่งเกิดจากมิตรภาพที่เกิดขึ้น มิตรภาพเป็นสิ่งที่สำคัญ การมีเพื่อนที่ดีจะทำให้ มีสุขภาพที่ดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน รู้จักการจัดสรรเวลาในการทำสิ่งต่างร่วมกัน นอกจากนี้เพื่อนสามารถช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และทำให้พฤติกรรมทางสุขภาพดีขึ้นจากออกไปทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น การออกกำลังกาย มิตรภาพเกิดจากการไปทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน เช่น ได้ไปชมภาพยนตร์ ดูกีฬา ซึ่งทำให้เกิดคุณค่าของมิตรภาพระหว่างเพื่อน

2.3 ทุนทางสังคม

บุคคลมีความขาดหายไปจากชุมชนที่ชัดเจนมากขึ้น จากสังคมที่อ่อนแอ และการสนใจแต่ตนเอง อย่างไรก็ตามบุคคลควรจัดสรรเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมในสโมสร หรือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างเพราะเป็นสิ่งสำคัญ ทุนทางสังคมเป็นเรื่องของทรัพยากร ทุนทางการเงิน และทุนมนุษย์ ซึ่งจะถูกสร้างขึ้นและมีอยู่เฉพาะการเข้าร่วมในโครงการของสังคมและกิจกรรม เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในชุมชน

เอ็ดจิงตันและเชง (Edginton; & Chen. 2008: 67–68) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่างว่าเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นการเชื่อมโยงประโยชน์ของการใช้เวลาว่างกับความปรารถนาของบุคคลที่จะแสวงหาความสุขในชีวิต ความหวัง จิตวิญญาณ การเพิ่มพูนและแก้ไขปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้น ซึ่งสามารถแบ่งประโยชน์การใช้เวลาว่างออกเป็นดังนี้

1. ประโยชน์ต่อบุคคล บุคคลจะได้ประสบการณ์จากการใช้เวลาว่าง รวมไปถึงความสุข ความพึงพอใจ การพักผ่อน การได้ผ่อนคลาย อีสาระ การนับถือตนเอง ได้ค้นพบและเกิดการเรียนรู้ และการพัฒนา การมีจุดมุ่งหมายในตนเอง การตระหนักรู้ทางจิตวิทยา การลดความเครียด

2. ประโยชน์ต่อสังคมและวัฒนธรรม การทำงานร่วมกันในชุมชน การมีเอกลักษณ์ทาง วัฒนธรรมและการตระหนักรู้ที่ดีต่อสังคมและวัฒนธรรมทำให้ลดความขัดแย้ง และช่วยการแก้ไขปัญหาสังคม ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในครอบครัว สังคม ชุมชน

3. ประโยชน์ทางเศรษฐกิจ เป็นการเพิ่มมูลค่าของทรัพย์สินไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานบริการ ภาคอุตสาหกรรม หรือ สถานที่ต่างที่ให้บริการการใช้เวลาว่างทำให้เกิดการลงทุนและนำมาซึ่งการ เคลื่อนไหวทางเศรษฐกิจ

4. ประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อม การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดการเรียนรู้ใน เรื่องของสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดประสบการณ์ การเรียนรู้เรื่องของสิ่งแวดล้อม และการพัฒนาที่ยั่งยืน

เอ็ดจิงตันและเชง (Edginton; & Chen. 2008: 69-70; citing Edginton; et al. 2006) ได้มี ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง ที่เป็นแรงผลักดันได้บุคคลได้แสวงหาการใช้เวลา ว่างซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

1. การพัฒนาบุคคล ธรรมชาติของประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่เป็นอะไรมากกว่า แรงจูงใจในบุคคลที่มีต่อการบรรลุการใช้เวลาว่าง ซึ่งประสบการณ์การใช้เวลาว่างสามารถสนับสนุน ได้เกิดการสร้างแนวคิดในตนเอง การเข้าใจตนเอง การพึ่งตนเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีการ พัฒนาเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ อีกทั้งยังเป็นการให้โอกาสในการสร้างคุณค่าให้กับตนเองและ เกิดการเรียนรู้ เปิดโอกาสในการเป็นผู้นำ เพิ่มพูนความมีสุนทรียศาสตร์และการเรียนรู้ ทั้งหมดนี้ เป็นแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อบุคคลที่มีส่วนร่วมโปรแกรมหรือการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

2. การเชื่อมโยงกับสังคม การใช้เวลาว่างเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีความต้องการและ มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ เอ็ดจิงตันและเชง (Edginton; & Chen. 2008: citing Diver; & Brown. 1986) ได้ชี้ให้เห็นถึงการขยายการเชื่อมโยงของสังคม บุคคลมีการติดต่อกันระหว่างบุคคลด้วย ความสัมพันธ์ และในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดกลุ่มในระยะแรกเช่น กลุ่มของครอบครัว หรือในกลุ่ม ที่ได้มีการสร้างขึ้น มาเพื่ออำนวยความสะดวกในประสบการณ์การใช้เวลาว่าง เช่น ทีม สโมสร การ เรียนการสอน

3. การบำบัดรักษา การดำเนินชีวิตในโลกขณะนี้มีความเครียดที่สุด ต้องพบเจอกับความ ซ้ำซ้อน และความต้องการ บุคคลจำนวนมากมีความต้องการที่จะหลบหนี หรือ การกลับมาให้เป็น ปกติจากความกดดัน หรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน การใช้เวลาว่างเป็นการ เปิดโอกาสให้บุคคลได้หลบหนีชั่วคราวจากความเครียดจากงาน ครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล และสิ่งอื่นๆ การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในมุมบวก ทำให้เกิดรูปแบบที่สร้างสรรค์ของผู้ ให้บริการการใช้เวลาว่างเพื่อเป็นทางเลือกที่ดี

4. สุขภาวะทางกาย มนุษย์ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานสำหรับกิจกรรมทางกาย ในการ มีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ดังนั้นจึงหากิจกรรมเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย หรือ การเคลื่อนไหวทางกาย เพื่อแสวงหาความรู้และทางเลือกในการพัฒนาตนเอง

5. การกระตุ้น ธรรมชาติของมนุษย์มีความอยากรู้อยากเห็น เพื่อแสวงหาสิ่งแปลกใหม่ในการตอบสนองความต้องการของตนเอง การใช้เวลาว่างเป็นตัวเลือกหนึ่งในการให้ประสบการณ์ที่ดี และรูปแบบของการใช้เวลาว่างเพื่อให้การกระตุ้นในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างนั้นได้แก่ เทคโนโลยี คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ และสิ่งอื่นๆ เพื่อให้เกิดความบันเทิงทั้งในบ้านและสถานที่อื่นๆ ในการใช้เวลาว่าง

6. เสรีภาพและความเป็นอิสระ นักปรัชญาได้มีการกล่าวถึงเสรีภาพและอิสรภาพซึ่งเป็นการสิ่งจำเป็นในการรักษาจิตวิญญาณความเป็นมนุษย์ เพราะส่วนใหญ่กิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมที่ไม่มีการบังคับ สมควรใจในการเข้าร่วมเป็นพื้นฐาน เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลของเสรีภาพและอิสรภาพในการแสวงหา ความต้องการเสรีภาพและอิสรภาพสามารถรักษา ส่งเสริม และการแสวงหาการใช้เวลาว่าง ซึ่งเสรีภาพเป็นส่วนหนึ่งของการใช้เวลาว่าง

7. ความคุ้นเคยในอดีต ความต้องการในการสะท้อนหรือเพื่อสะท้อนให้เห็นถึง มรดกหรือรากฐานระหว่างความเป็นมนุษย์ การใช้เวลาว่างเป็นการเตรียมโอกาส ให้บุคคลได้เรียนรู้ในเรื่องประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และมรดกทางครอบครัว

การใช้เวลาว่างและสุขภาวะตามแนวคิดของรัสเซลล์ (Russell, 2013: 73-83)

การมีสุขภาวะดีมีหลายประเด็นที่เป็นสิ่งสำคัญของการดำรงอยู่ของมนุษย์เป็นสิ่งที่น่าสนใจ ดีส่วนทำให้บุคคลเจริญเติบโต มีความเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพและท้ายที่สุดคือ การมีสุขภาพดีตลอดชีวิต การเข้าใจในปัจจัยที่มีอิทธิพลและส่วนประกอบการมีสุขภาวะดี ซึ่งจะกล่าวถึง คือ เกี่ยวกับร่างกาย สังคม อารมณ์ และการเจริญเติบโตทางปัญญา เพื่อเป็นการวางรากฐานความเข้าใจของสุขภาวะที่ดี และการสร้างกรอบแนวคิดของการพัฒนาช่วงชีวิตและสุขภาพ

1. การใช้เวลาว่างและสุขภาพทางกาย

ความสำคัญของบทบาทการใช้เวลาว่างในการพัฒนาทางกายและสุขภาพเพื่อให้ยังคงทำงานได้ตลอดช่วงชีวิต ประโยชน์จากการใช้เวลาว่างช่วยพัฒนาการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายในเด็ก สนับสนุนให้สุขภาพดีในช่วงกลางคน ร่างกายจะเสื่อมถอยลงเมื่ออายุมากขึ้น บทบาทของการใช้เวลาว่างเป็นการพัฒนาทางกายจากวัยรุ่น จนผ่านมากถึงช่วงผู้ใหญ่ เมื่อเข้าสู่วัย 20-30 ปี การใช้เวลาว่าง และการพัฒนาทางกายจะเริ่มถึงจุดสูงสุด การเข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดทักษะที่ดี ชอบกีฬาที่มีความเสี่ยงสูง มีการพัฒนาทักษะ และรูปแบบการใช้เวลาว่างเพื่อความเพลิดเพลินมากกว่า สำหรับทุกขั้นตอนในช่วงชีวิต การใช้เวลาว่างเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะสนับสนุนสุขภาพ ทำให้มีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ปรับปรุงหลอดเลือดหัวใจ ลดความเสี่ยงจากโรคเบาหวานและโรคมะเร็ง ปรับปรุงความสามารถ จัดการความเครียด มองชีวิตในมุมบวกมากขึ้น เพิ่มความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ และมีชีวิตที่ยืนยาวตามที่คาดหวัง

2. การใช้เวลาว่างและสุขภาวะทางสังคม

บุคลิกลักษณะทางเพศโดยเฉพาะการมีบทบาทในการพัฒนาสังคม แม้ว่าการสร้างบุคลิกลักษณะทางเพศเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน และหลายสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนา รวมถึงปัจจัยทางครอบครัว สื่อสาธารณะ หรือ หน่วยงานอื่นๆ โดยเฉพาะความแตกต่างระหว่างครอบครัว ความเป็นชาย หญิง ปัจจุบันครอบครัวมีความเปลี่ยนแปลง มีการว่างงานสูง ความยากจน ความรุนแรงในครอบครัว และอาชญากรรม นั่นคือการเปลี่ยนแปลงของสังคม แต่ลักษณะของครอบครัวนั้นยังคงเป็นพื้นฐาน อีกทั้งครอบครัวมีส่วนสำคัญในการให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะการใช้เวลาว่าง ความสนใจ ทักษะคิด และพฤติกรรม สิ่งเหล่านี้ทำให้เป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงความสนใจการใช้เวลาว่างอย่างต่อเนื่องทำให้เด็กได้เรียนรู้ และข้ามผ่านชีวิตวัยรุ่น เมื่อก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ แต่งานกิจกรรมการใช้เวลาว่างจะมีคนที่ทำร่วมด้วยนั่นคือ คนในครอบครัว การใช้เวลาว่างจะกลายเป็นสิ่งสำคัญมาก ในระหว่างการอบรมเลี้ยงดู

3. การใช้เวลาว่างและสุขภาวะทางสติปัญญา

ความเข้าใจในเรื่องการสนับสนุนจากการเล่นของเด็กทำให้เกิดการพัฒนาทักษะทางสติปัญญา การเล่นที่ไม่มีแบบแผนทำให้เกิดแรงจูงใจในตนเอง จิตนาการ ความมีอิสระ บทบาทของการใช้เวลาว่างได้มีการนำไปใช้เพื่อนำไปพัฒนาทางด้านสติปัญญา เช่น การทำกิจกรรมการเล่น เกม การเล่นคอมพิวเตอร์ และงานอดิเรก ทำให้เกิดการแสดงออกที่หลากหลาย การใช้เวลาว่างทำให้เกิดการพัฒนาทางสติปัญญาดีขึ้น หรือแม้แต่การพบว่าผู้ป่วยที่มีอาการความผิดปกติทางสมอง หน่วยงานได้นำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อไปพัฒนาผู้ป่วยทำให้สุขภาพของผู้ป่วยดีขึ้น ซึ่งได้ใช้เพลง การเต้นรำ การวาด และงานอดิเรก ซึ่งทำให้ผู้ป่วยมีความกระตือรือร้นและพฤติกรรมดีขึ้น

4. การใช้เวลาว่างกับสุขภาวะทางอารมณ์

การใช้เวลาว่างกับสุขภาวะทางอารมณ์ไว้ว่า การใช้ชีวิตของคนเราจะทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าเราจะจัดการกับความรู้สึกตนเองอย่างไร บางสิ่งอาจทำให้รู้สึกดีมาก เช่น ความสนุกสนาน ความประทับใจ ความซาบซึ้ง ในทางกลับกันความไม่เพลิดเพลินจะได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล และความขัดแย้ง ดังนั้นการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นลักษณะของการพิจารณาถึงประเภทของอารมณ์ในตนเอง และสร้างสถานการณ์ใจด้านบวกให้เกิดขึ้น ดังนั้นบทบาทในการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ จึงเป็นที่น่าสนใจในตนเอง บางครั้งคนเราจะเรียนรู้การจัดการทางอารมณ์ โดยผ่านการแสดงออกของตนเองที่ถูกควบคุมด้วยความเหมาะสมทางสังคมที่มาจากการเล่น นอกจากนี้ยังมีวิธีการพัฒนาอารมณ์ด้วยการใช้เวลาว่างในวิธีอื่นๆ อีก เช่น การพัฒนาการรับรู้พลังอำนาจของตนเอง และควบคุมตนเองในการใช้ชีวิต ซึ่งในช่วงชีวิตระดับมหาวิทยาลัยจะเกิดกระบวนการกระตุ้นให้รู้จักโลกของความเป็นจริง เช่น การเคารพกฎระเบียบขององค์กรโดยผ่านการฝึกปฏิบัติ และกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมทางสังคม กีฬา ท่องเที่ยว จะเป็นสิ่งสำคัญในการเพิ่มความสมบูรณ์ทางอารมณ์ โดยการจัดเตรียมประสบการณ์ที่ส่งผลต่อทัศนคติ ความขัดแย้ง การทำงานร่วมกัน ดังนั้นการแสดงบทบาทที่ช่วยลดความเครียดลงได้เช่น คนในช่วงวัย 35-45 ปี หรือเรียกว่า “วิกฤตวัยกลางคน” ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอาชีพ และการหย่าร้างได้ง่าย การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลา

ว่างที่หลากหลายจะทำให้ระดับความซึมเศร้า และความรู้สึกกลบดลง ดังนั้นการมีกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่หลากหลายสามารถช่วยในการปรับอารมณ์ได้ การใช้เวลาว่างเป็นการพิจารณาทางอารมณ์ แล้วยังเป็นการแสดงบทบาทในการพัฒนาทางอารมณ์ทางบวก และบำรุงรักษาสุขภาพทางอารมณ์ตลอดชีวิต

โคเรนเดอร์ และคณะ (Kolander; et al. 2011: 89) ได้อธิบายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ นั้นหมายถึงความสามารถในการรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและคนที่อยู่รอบ ๆ ตัว มีความสามารถแยกแยะในเรื่องราวปัญหาโดยเฉพาะปัญหาจากที่ทำงาน วิธีการในการจัดการกับอารมณ์ คือ

1. การตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง
2. การรู้จักที่จะพัฒนาอารมณ์ของตนเอง

บุคคลหากสามารถตรวจสอบอารมณ์ของตนเองได้ จะทำให้บุคคลนั้นมีความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์รวมไปถึง การตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักการควบคุมแรงกระตุ้นแรงจูงใจในตนเอง อารมณ์ ความชำนาญทางสังคม สิ่งทีกล่าวนี้คือ คุณภาพของคนที่เก่งและมีความฉลาดทางอารมณ์

เพศและพฤติกรรมทางนันทนาการ

เพศกับการใช้เวลาว่างเป็นหัวข้อใหม่ในวงการวิชาการ ในแถบตะวันตก แต่เป็นข้อวิพากษ์และตั้งคำถามกันอย่างแพร่หลายในแวดวงของวิชาการซึ่งได้มีผลงานของ (รัชนิ แช่วัง. 2555 อ้างถึงใน Rojek.1995) ได้แสดงการวิพากษ์ด้วยแนวคิดสมัยใหม่ (Post Modern) ต่อการใช้เวลาว่างว่าเป็นเรื่องของอำนาจเชิงโครงสร้างที่มีความซับซ้อน นับตั้งแต่สมัยกรีกโบราณจนถึงวัฒนธรรมร่วมสมัยที่ทำให้ปัจจัยของแต่ละคนมี"เวลาว่าง" ไม่เท่ากัน โดยเฉพาะในปัจจุบันที่เศรษฐกิจแบบทุนนิยมเข้ามามีบทบาทชีวิตนับตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 คุณลักษณะของและความแตกต่างทางร่างกาย ซึ่งสังคมได้มองว่าชายนั้นมีความเข้มแข็งมากกว่าหญิง ลักษณะที่เหนือกว่าของความเป็นชายและความด้อยกว่าความเป็นหญิง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการใช้อารมณ์ การมีเหตุมีผล การเป็นผู้นำและผู้ตามคุณลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับการใช้เวลาว่างของผู้หญิง ผู้ชาย การใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ของชายมักเป็นกิจกรรมกลางแจ้งหรือนอกบ้าน เน้นการใช้พลังกำลังซึ่งมักอยู่ในรูปของการเล่นกีฬาและเป็นกีฬาที่มีความเสี่ยง ผาดโผน รวมไปถึงการผจญภัยต่างๆ ในขณะที่สตรีส่วนใหญ่มักทำกิจกรรมที่บ้านและเกี่ยวกับเรื่องครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการดูแลลูก การทำอาหาร การดูแลสามี หรือเป็นกิจกรรมที่อยู่กับที่ เช่น การวาดรูป เย็บปักถักร้อย (รัชนิกร แช่วัง. 2555; อ้างอิงจาก Delamere; & Shaw. 2002) นอกจากนี้เวลาว่างของผู้หญิงก็ไม่เคยที่จะเป็นเวลาว่างที่แท้จริง เนื่องจากทุนนิยมสมัยใหม่นำมาซึ่งบทบาทของเพศ ดังนั้นผู้หญิงสามารถมีเวลาว่างในการดูรายการโทรทัศน์ซึ่งการดูโทรทัศน์เป็นกิจกรรมหนึ่งที่โดดเด่นในตัวเอง แต่ในขณะที่เดียวกันต้องทำกิจกรรมในบ้านอย่างอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น การรีดผ้า การเตรียมอาหาร ฯลฯ และต้องทำงานบ้าน (รัชนิกร แช่วัง. 2555)

วิวัฒนาการของการวิจัยเรื่องเพศกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง ตามแนวคิดของ Mc Carville; & Mackay (2013: 188)

ประเด็นเรื่องเพศได้รับการกล่าวถึงในมุมมองที่แตกต่างกันในระยะ 20 ปี ที่ผ่านมา การใช้เวลาว่างมีการพัฒนาขึ้นตอนต่างๆ ซึ่งสังเกตได้ว่าเรื่องของสตรียังไม่ได้รับความสนใจในเรื่องของการใช้เวลาว่าง ถึงแม้ประสบการณ์การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ เป็นสากลและรับรู้กันเป็นอย่างดี การใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผู้หญิง เรื่องของเพศนั้นเป็นความแตกต่างของหญิงและชายที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้เนื่องจาก

1. โครงสร้างทางวัฒนธรรมที่มีมาตั้งแต่ยุคดั้งเดิม
2. บทบาทพื้นฐานของสังคมได้กำหนดความเป็นชายและหญิง
3. ความเข้าใจในเรื่องของพฤติกรรมของเพศ

ทฤษฎีสตรีนิยมการศึกษาเรื่องเพศมุ่งเน้นไปที่กรอบทฤษฎีแต่ไม่มีการกำหนดในเรื่องของสตรีนิยม สังคมส่วนใหญ่จะทุ่มเทไปที่เรื่องของการเมือง สังคม ซึ่งเรื่องของสตรีจะเป็นเรื่องของการถูกกดขี่ หรือการถูกบีบบังคับ ในทางทฤษฎีสตรีนิยมมักจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องของสตรีในประเด็นหลักดังนี้ คือ

1. เสรีภาพของสตรีในการมีอิสระในการเลือกการใช้เวลาว่างและการควบคุมตนเองตามที่ปรารถนา
2. ความเสมอภาคและความเท่าเทียมระหว่างหญิงและชายในการใช้เวลาว่าง
3. การเพิ่มขีดความสามารถของสตรี
4. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

บทบาทของการใช้เวลาว่างในเรื่องของความเข้าใจเรื่องเพศในปัจจุบัน อิทธิพลการเลือกใช้กิจกรรมการใช้เวลาว่างและกิจกรรมขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม การศึกษา ในทางสังคมวิทยาเพศเป็นตัวกำหนดในการเลือกกิจกรรมกีฬา ซึ่งจะพิจารณาจากความเข้มแข็งหรือความเป็นชายในการแสดงออก ซึ่งอยู่จะขึ้นอยู่กับลักษณะทางกายภาพ ร่างกาย ความสวยงามของกีฬา ตัวอย่างเช่น กีฬาฟุตบอล ฮ็อกกี้ ต่อยมวย เป็นกีฬาสำหรับผู้ชาย ส่วนการเต้นรำ ยิมนาสติก สเก็ตน้ำแข็ง และ กีฬาที่ไม่มีการปะทะ เป็นของผู้หญิง มุมมองในอนาคตของเพศและการใช้เวลาว่าง

จงจิตต์ โสภณคณาภรณ์ (2554: 63-64) ได้อธิบายถึงการพัฒนาสตรีนิยมไว้ 3 ช่วงนั้น ช่วงแรกคือ คลื่นลูกที่หนึ่ง (First Wave) อยู่ในช่วงศตวรรษที่ 17-19 จนถึงต้นศตวรรษที่ 20 ช่วงที่สองคือ คลื่นลูกที่สอง (Second Wave) อยู่ในช่วงทศวรรษ 1960 ถึงทศวรรษ 1980 และช่วงที่สามคือคลื่นลูกที่สาม (Third Wave) อยู่ในช่วงปลายทศวรรษ 1980 จนถึงปัจจุบัน

- แนวคิดหลักในช่วงแรกหรือ คลื่นลูกที่หนึ่ง จะเกี่ยวข้องกับข้อโต้แย้งประเด็นคุณธรรมของความเป็นผู้ชายและความเป็นผู้หญิง ความมีเหตุผลที่ผู้ชายมีและผู้หญิงไม่มี การเรียกร้องสิทธิความเท่าเทียมกันระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย รวมทั้งความเป็นอิสระของผู้หญิง มีความพยายามผลักดันให้ผู้หญิงในชนชั้นสูง และชนชั้นกลางได้มีโอกาสเข้าไปสู่โลกสาธารณะ โดยในช่วงแรกนี้นักสตรีนิยมยังยอมรับว่าสังคมแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ โลกสาธารณะและโลกส่วนตัว ซึ่งโลกส่วนตัวจะ

เป็นการรับผิดชอบของผู้หญิง ดังนั้นการเรียกร้องให้ผู้หญิงออกมาทำงานนอกบ้านจึงเป็นความขัดแย้งกับการยอมรับในการะความรับผิดชอบในการทำงานบ้าน ดูแลสามีและลูก ทางออกของนักสตรีนิยมคือ การเสนอให้มีการจ้างคนมาทำงานบ้าน ในช่วงนี้มีขบวนการเคลื่อนไหวของผู้หญิงที่จะเรียกร้องสิทธิในการออกเสียงเลือกตั้งของผู้หญิงในอังกฤษและสหรัฐอเมริกา ซึ่งประสบความสำเร็จในการเรียกร้อง หลังจากนั้นการเคลื่อนไหวเริ่มแผ่ลงจนกระทั่งในช่วงทศวรรษ 1960 กระแสความเคลื่อนไหวก็เริ่มแรงขึ้นและนำไปสู่คลื่นลูกที่สอง

- แนวคิดหลักของคลื่นลูกที่สอง คือ การมองว่าบทบาทของผู้หญิงในสังคมมีสภาพเป็นผู้อื่น หรือเป็นคนนอก มีความพยายามในการอธิบายสถานะที่ด้อยกว่าของผู้หญิง และสาเหตุของการอยู่ในฐานะที่ด้อยกว่า ช่วงนี้ได้เกิดสำนักคิดต่างๆ หลายกลุ่ม ได้แก่ สตรีนิยมสายเสรีนิยม สตรีนิยมสายมาร์กซ์ สตรีนิยมสายสังคมนิยม สตรีนิยมสายถอนรากถอนโคน สตรีนิยมสายจิตวิเคราะห์ แม้ว่าสำนักคิดเหล่านี้จะมีประเด็นแตกต่างในการอธิบายถึงสาเหตุของความเป็นรองของผู้หญิง รวมทั้งแนวทางในการขจัดความเป็นรองของผู้หญิง แต่มีความเห็นที่สอดคล้องร่วมกันคือ การเรียกร้องในเรื่องความเท่าเทียมกันที่เหมือนกันระหว่างหญิงและชาย เชื่อในความเป็นสากลของปัญหา คือมองว่าผู้หญิงทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในส่วนใดของโลกมีปัญหาเช่นเดียวกันคือ ถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ชายด้วยกันทั้งสิ้น รวมทั้งเห็นพ้องในการทำความเข้าใจต่อปัญหาผู้หญิงตามแนววิทยาศาสตร์ ต่อมาช่วง 20 ปี หลังของศตวรรษที่ 20 ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้สภาพของผู้หญิงเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย รวมทั้งมีความคิดใหม่ๆ เข้ามาอิทธิพลในการอธิบายปรากฏการณ์ทางสังคม เช่น แนวคิดหลังสมัยใหม่ (Postmodernism) แนวคิดสตรีนิยมก็ได้รับอิทธิพลดังกล่าวด้วยจนก่อให้เกิดคลื่นลูกที่สามคือ ช่วงปลายทศวรรษ 1980 จนถึงปัจจุบัน

- แนวคิดหลักของ คลื่นลูกที่สาม เกิดสืบเนื่องจากการตั้งคำถามเกี่ยวกับข้อสมมุติฐานซึ่งเป็นพื้นฐานของแนวคิดที่ผ่านมา เช่น ความเชื่อในความเป็นสากลของปัญหาของผู้หญิงโดยไม่พิจารณาถึงเงื่อนไขทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม ความเชื่อในการได้มาซึ่งความรู้ตามแนววิทยาศาสตร์ (มีการพิสูจน์ตรวจสอบได้) ความเชื่อในระบบคิดแบบคู่ตรงข้าม (ตัวอย่างเช่น ความแข็งแรง-ความอ่อนแอ, ความมีเหตุผล-ความอ่อนไหวและเจ้าอารมณ์ เป็นต้น) ความคิดของคลื่นลูกที่สามเห็นด้วยว่ามีความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชาย โดยให้ความสนใจในเรื่องที่เกี่ยวกับร่างกาย (embodiment) โดยมองว่าเมื่อผู้หญิงและผู้ชายมีร่างกายแตกต่างกันย่อมนำมาซึ่งประสบการณ์ที่แตกต่างกัน นักสตรีนิยมกลุ่มนี้ปฏิเสธการแบ่งแยกระหว่างเพศทางชีวะ (sex) และเพศทางสังคม (gender) และให้ความแตกต่างของผู้หญิง ความขัดแย้ง รวมทั้งเรื่องอัตลักษณ์ (identity) ของผู้หญิง

โซโดกา (Stodolska. 2015; citing Henderson; et al 2007) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมความแตกต่างทางนันทนาการระหว่างหญิงและชายเกี่ยวข้องกับทางจิตวิทยาและลักษณะทางชีวภาพ (ความแตกต่างทางโครงสร้าง ความแข็งแรง และบทบาททางสังคม) ซึ่งได้ให้ความสนใจใน

เรื่องปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อรูปแบบการใช้เวลาว่างของสตรี จึงได้มีการนำเสนอการแยกส่วนของการใช้เวลาว่าง ทำให้พบว่า

1. สตรีไม่มีเวลาที่จะไปทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างหรือจะกำหนดการใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิต
2. แนวโน้มของสตรีจะ “ขโมย” เวลาว่างที่พอมีอยู่ สตรีจะใช้เวลาว่างทุกครั้งทราบเท่าที่มีโอกาส
3. กิจกรรมส่วนใหญ่จะอยู่ในบ้าน เช่น การเตรียมอาหาร ทำสิ่งต่างๆในบ้าน ส่วนคนในครอบครัวจะดูทีวี หรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อความสุขและความสนุก กิจกรรมของสตรีนั้น เช่น การพักผ่อนดูโทรทัศน์ก่อนที่จะทำงานบ้าน หรือทำอาหารไปก็จะดูโทรทัศน์

โซโดกา (Stodolska. 2015; citing crave, 2007) ได้อธิบายเรื่องของบทบาทของสตรีที่ได้รับไม่ว่าจะเป็นภรรยา แม่ หรือพนักงาน อาสาสมัคร จึงมีโอกาสน้อยที่จะมีเวลาว่างสำหรับตนเอง สตรีเมื่ออยู่นอกบ้านก็จะเป็นลูกจ้าง การจ้างงานอาจทำให้สตรีมีข้อจำกัดในการใช้เวลาว่าง แต่เป็นสิ่งที่ทำให้สตรีนั้นสามารถยกระดับตนเองได้ และการออกไปทำงานจะทำให้ได้ทราบถึงแหล่งข้อมูลที่จะไปทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และรู้จักที่จะใช้สิทธิในการใช้เวลาด้วยตนเอง การใช้เวลาว่างของสตรีจำนวนมากทุกจัดอยู่ที่บริเวณบ้าน เนื่องจากมีภาระผูกพันกับครอบครัว สตรีจำนวนมากรับรู้ด้วยตนเองว่า เรื่องของสมาชิกในครอบครัวต้องมากเป็นอันดับแรก และเรื่องของตนเองมาเป็นอันดับที่สอง

การใช้เวลาว่างของสตรีมุ่งประเด็นถึงความไม่เท่าเทียมระหว่างหญิงกับชาย การใช้เวลาว่างของสตรี หรือบทบาทของสตรีในสังคมเริ่มจากบทบาทของการดูแลสมาชิกในครอบครัว การเป็นแม่บ้าน เริ่มตั้งแต่งานเล็กน้อยในบ้าน จนเกือบทั้งหมด ซึ่งผู้หญิงก็มองว่าเป็นงานที่น่าเบื่อ และในบางครั้งเป็นงานที่ทำไม่มีวันหยุด จนทำให้ไม่มีโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ (O'Connell; & Cuthbertson. 2009: citing Henderson; & Kivel. 2002) จนในบางครั้งสิ่งที่ทำให้ผู้หญิงรู้สึกได้ว่ามุมมองทางนันทนาการและการใช้เวลาว่างนั้นพวกเขาไม่มีสิทธิและโอกาสที่จะได้ใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่า (O'Connell; & Cuthbertson. 2009; citing Shank. 1986)

การใช้เวลาว่างของสตรีเมื่อ 10 ปีที่ผ่านมามีลักษณะพิเศษ คือ เป็นสิ่งที่เฉพาะกับผู้หญิงแต่ละคน (Henderson, et al. 1999) การประยุกต์ความแตกต่างทางทฤษฎี มีการศึกษาการใช้เวลาว่างของผู้หญิงที่สอดคล้องกันอย่างชัดเจน กิจกรรมนันทนาการ พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่แตกต่างกันระหว่างบุคคลมี 3 ประเด็นที่จะช่วยอธิบายเรื่องการใช้เวลาว่างของผู้หญิง

1. เพศและทฤษฎี
2. ความหมายของความต่อเนื่อง
3. ความหลากหลาย

ความเกี่ยวข้องในทฤษฎีเรื่องเพศเป็นสิ่งที่มองไปสู่อนาคต กิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้หญิงและประสบการณ์การใช้เวลาว่าง โดยอยู่ภายใต้มุมมองที่ผ่านประสบการณ์ของผู้หญิง ซึ่งจะพบปัจจัยสำคัญในการมองถึงเวลาว่างของผู้หญิงได้แก่

1. ข้อจำกัดการใช้เวลาว่างของผู้หญิงที่มีมากกว่าผู้ชาย
2. ความแตกต่างระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย
3. อายุที่แตกต่างกันของผู้หญิงและผู้ชาย
4. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม

กิจกรรมนั้นหนการและประสบการณ์การใช้เวลาว่างมีลักษณะเฉพาะสำหรับผู้หญิง จากผู้ที่เข้าศึกษาบทบาทของสตรียังพบว่ายังมีอิทธิพลของความคาดหวังในสังคมดั้งเดิมที่มีการสนองความต้องการของผู้ชายต้องมาก่อนและผู้หญิงต้องเป็นฝ่ายเสียสละในเรื่องนั้นหนการและการใช้เวลาว่าง จากภาพต่อไปนี้แสดงให้เห็นถึงลักษณะทางด้านบวกและด้านลบสำหรับนั้นหนการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้หญิงในแง่มุมมองของนั้นหนการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้หญิงตลอดจนความแตกต่างของการสร้างกรอบแนวคิดสำหรับการใช้เวลาว่างโดยพิจารณาจาก “มุมมองของตัวเอง” (Self-Perspective) หรือ “มุมมองคนอื่น” (Other Perspective) ดูภาพประกอบ 14

ความหมายไปทางด้านบวกของรูปที่มีความเกี่ยวข้องกับอิทธิพลประเพณีที่เป็นแรงกดดันจากภายนอกในการใช้เวลาว่างและนั้นหนการของผู้หญิง ตัวอย่างงานที่ประกอบไปด้วยงานเล็กๆ น้อยที่เป็นปกติที่มีคุณค่าสำหรับผู้หญิง กิจกรรมนั้นหนการจะสนับสนุนความสามารถของผู้หญิงเหล่านั้น และส่วนภาพทางด้านซ้ายจะเกี่ยวข้องกับนั้นหนการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้หญิงในสังคมที่ทำงานเพื่อเติมเต็ม และยกระดับตนเอง นั้นหนการและประสบการณ์การใช้เวลาว่างจะช่วยให้ผู้หญิงได้เพิ่มขีดความสามารถ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำลาย ดังข้อสมมติฐานเกี่ยวกับผู้หญิงสามารถทำอะไร หรือ ทำอะไรไม่ได้บ้าง และมีผู้หญิงบางกลุ่มที่ถูกตัดสินหรือมีข้อจำกัดทางนั้นหนการและการใช้เวลาว่าง ซึ่งข้อจำกัดนั้นได้แก่

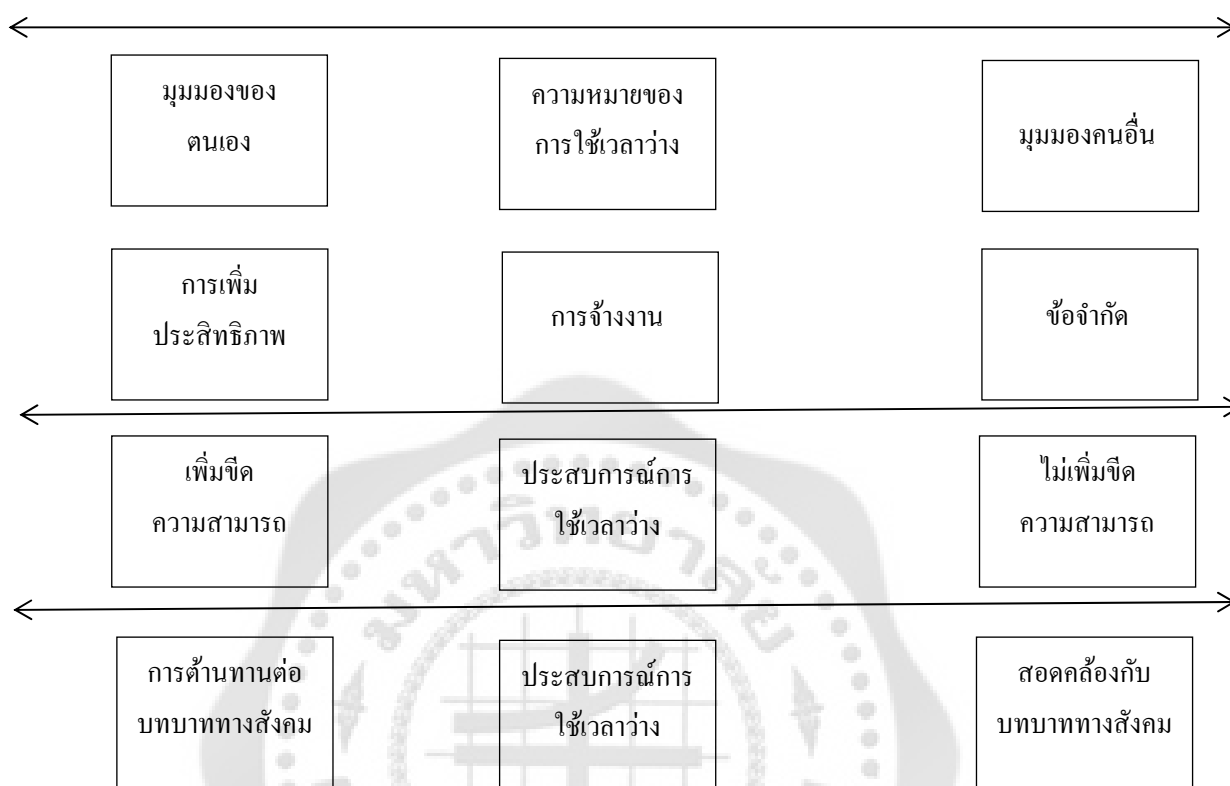
1. อายุ
2. ชนชาติ
3. การวางแผนทางเรื่องเพศ
4. สถานะทางเศรษฐกิจ สังคม

สิ่งเหล่านี้เป็นจุดตัดของปัจจัยองค์ประกอบบริบทและโครงสร้างทางสังคมของสังคมที่มีผลต่อนั้นหนการและประสบการณ์การใช้เวลาว่างของผู้หญิง

เคนลี่และเฟสซิงเจอร์ (Kelly; & Freysinger. 2000: 152-154) ได้กล่าวว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องสำคัญและเป็นโครงสร้างพื้นฐานของชีวิตเพราะนั่นหมายถึง ความหมายของตัวบุคคล ความเข้าใจ ความคาดหวัง โอกาส และกระจายอำนาจ หากกล่าวถึงเรื่องเพศนั้นเป็นเรื่องที่กล่าวถึงในทางสังคม วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ การใช้เวลาว่างและนั้นหนการมีผลต่อเรื่องของเพศ หากมองเรื่องเพศนั้นเป็นเรื่องที่มีความท้าทาย การต่อต้าน และการปรับเปลี่ยน ประเด็นของปรามการนั้นการใช้

“มุมมองของตัวเอง”
(Self-Perspective)

“มุมมองคนอื่น”
(Other Perspective)



ภาพประกอบ 14 ความหมายอย่างต่อเนื่อง

ที่มา: O'Connell, T.; & Cuthbertson, B. (2009). *Group Dynamics in Recreation and Leisure*. p. 98

เวลาว่างผ่านการเล่น และนันทนาการตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่น ในขณะที่ประวัติศาสตร์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการเล่นของเด็กผู้หญิงและเด็กชายซึ่งมีมาอย่างต่อเนื่อง ดังเช่น เด็กผู้ชายจะชอบเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกาย เล่นวิดีโอเกม เกมคอมพิวเตอร์ และเล่นกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มใหญ่ รวมถึงกิจกรรมนอกบ้าน ส่วนการเล่นและกิจกรรมนันทนาการของเด็กหญิงจะเป็นกิจกรรมที่ที่เงียบ ปักัดกร้อย กิจกรรมที่อยู่เฉยๆ ไม่เคลื่อนไหวมากนัก จึงทำให้เห็นว่าผู้หญิงมีแนวโน้มที่มีจะประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่อยู่ภายในบ้าน เสรีภาพและทางเลือกสำหรับผู้ชายมีแนวโน้มที่จะวางรับผิดชอบหลักในเพศหญิงดูแลเรื่องในบ้าน ซึ่งความรับผิดชอบนี้เป็นของผู้หญิงประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตและการพักผ่อนของเราผลกระทบที่มีความโดดเด่นด้วยอายุเชื้อชาติ / และสังคมชั้นสูง

โรเจค (Rojek. 2005) ได้กล่าวถึงเรื่องของเพศซึ่งคำถามเรื่องความไม่เสมอภาคทางเพศและการใช้เวลาว่างจากรูปแบบและการปฏิบัติเป็นการประกอบด้วยส่วนต่างๆ หลายด้าน ซึ่งเป็นการ

ตรวจสอบที่อยู่ภายใต้หัวข้อ 4 หัวข้อที่เกี่ยวข้องในมิติของความไม่เสมอภาคของสตรีและความรุนแรง ได้แก่

1. รายได้ในการจ้างงาน
2. งานบ้าน
3. ลักษณะทางเพศ
4. ความรุนแรง

ข้อจำกัดการใช้เวลาว่าง

การกล่าวถึงเรื่องการใช้เวลาว่างของผู้หญิงนั้นได้มีการกล่าวถึงบริบทของข้อจำกัดในการใช้เวลาว่างของสตรี ซึ่งหากได้ศึกษาจะพบว่า การให้บริการใช้เวลาว่างเป้าหมายหลักในการเตรียมโอกาสสำหรับประสบการณ์ของความพึงพอใจในชีวิต การจำแนกข้อจำกัดที่เป็นอุปสรรคของแต่ละบุคคล จากการได้รับความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างให้บรรลุตามความต้องการของแต่ละคน ข้อจำกัดเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นระหว่างสิทธิสำหรับการทำกิจกรรมและการเข้าร่วม (Edginton; et al. 1995: 22–27 citing Henderson, et al. 1989) ซึ่งมาจากหลากหลายแหล่งที่มา บางข้อจำกัดเป็นที่ทำให้บุคคลแต่ละคนได้ตระหนักขึ้นในเรื่องการใช้เวลาว่าง

เอ็ดจิ้นตัน และคณะ (Edginton; et al. 1995: 22 citing Ellis; & Rademacher 1986. 33) ได้ให้คำจัดการความของข้อจำกัดการใช้เวลาว่างไว้ว่า ปัจจัยที่เป็นสิ่งขัดขวางขอบเขตของแต่ละบุคคลซึ่งได้แก่ ความบ่อย ความเข้มข้น ช่วงเวลา หรือ คุณภาพในการเข้าร่วมในการทำกิจกรรมนั้นหนทางการ นี่เป็นอุปสรรคของแต่ละบุคคล สิ่งนี้เป็นการเชื่อมต่อในบุคคลแต่ละบุคคลได้เชื่อมต่อ หรือได้ประสบการณ์การใช้เวลาว่างตามที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งข้อจำกัดประกอบด้วย อุปสรรค กฎเกณฑ์ การต้านทาน การควบคุม หรือปัจจัยอื่นๆ จากตนเอง วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ข้อจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการหรือการใช้เวลาว่างอาจมาตามความเชื่อส่วนบุคคลเกี่ยวกับสิทธิการใช้เวลาว่าง บทบาททางเพศที่สังคม การมีอิสรภาพไม่มีข้อจำกัดใด โดยปราศจากการกำหนด กฎเกณฑ์ ระเบียบของสังคมที่มากเกินไปจะทำให้มีอิสระในการใช้เวลาว่าง โดยไม่มีข้อจำกัด อิสรภาพเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นที่จะทำให้พิจารณาถึงประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ความมีอิสระทำให้เกิดความคิดในการเลือกกิจกรรมการเข้าร่วม ข้อจำกัดที่กล่าวมามีนี้อาจมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบการเข้าร่วมของบุคคลที่สามารถมีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ข้อจำกัดที่เกิดขึ้นก่อน การแทรกแซงหรือกระทบต่อความพึงพอใจของคนบางคนต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ข้อจำกัดนี้รวมไปถึงการไม่มีความรู้ในเรื่องนั้นหนทางการและการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ประโยชน์สำหรับตนเองเกี่ยวกับสิทธิการใช้เวลาว่างและการกำหนดบทบาททางเพศในสังคม

2. ข้อจำกัดที่แทรกเข้ามาระหว่างการใช้สิทธิสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างแท้จริง ข้อจำกัดที่ถูกแทรกแซง ประกอบด้วยความพร้อมและความปลอดภัยของสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ ชั่วโมงการเข้าร่วม ความสามารถในการจ่ายเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม การวิเคราะห์อายุ เพศ การศึกษา รายได้ รูปแบบครอบครัว ขนาดของครอบครัว ที่อยู่อาศัย และระยะเวลา ซึ่งแสดงถึงความแตกต่างในข้อจำกัดในการเข้าร่วม

ในการระบุข้อจำกัดที่แตกต่างกันถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Edginton; et al. 1995: 24-25) ได้เสนอ 10 ข้อจำกัด จากการมีส่วนร่วมในการให้บริการการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. ข้อจำกัดทางเจตคติ
2. ข้อจำกัดทางการสื่อสาร
3. ข้อจำกัดในการใช้พลังงาน
4. ข้อจำกัดชั่วคราว
5. ข้อจำกัดทางสังคม วัฒนธรรม
6. ข้อจำกัดทางเศรษฐกิจ
7. ข้อจำกัดทางสุขภาพ
8. ข้อจำกัดเกี่ยวกับประสบการณ์
9. ข้อจำกัดทางด้านทักษะและคุณค่าการใช้เวลาว่าง
10. ข้อจำกัดทางสิ่งแวดล้อม

จะเห็นได้ว่าลักษณะเฉพาะข้อจำกัดการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลโดยเฉพาะสตรี ข้อจำกัดเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้การใช้เวลาว่างของสตรีมีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างไม่ได้ หากเราศึกษาถึงรูปแบบการใช้เวลาของผู้หญิง พฤติกรรม มุมมองเรื่องเพศ อย่างไรก็ตามสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อสังคม การเมือง และวัฒนธรรม ดังนั้นควรมีการส่งเสริมหรือสอดแทรกให้ความรู้ในเรื่องการใช้เวลา การได้รับรู้สิทธิของตนเอง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองและมีคุณภาพชีวิตที่ดีผ่านประสบการณ์การใช้เวลาว่าง โอกาสของสตรีจะเกิดเกิดความเท่าเทียม และได้ความรู้และรู้ถึงคุณค่าของการใช้เวลาว่าง

ในแง่มุมมองการนำเสนอการกระทำส่วนบุคคล ประสบการณ์ กิจกรรม และสภาวะทางจิตใจ ประสบการณ์ส่วนบุคคลและการเข้าร่วมซึ่งสตรีมีความเข้าใจเพียงบางส่วนเท่านั้น จากการศึกษาการเข้าใจเรื่องธรรมชาติของเพศ บริบทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ถึงแม้สังคมจะเปลี่ยนไปมาก แต่ความแตกต่างทางแนวคิดและบริบทของสังคม วัฒนธรรม ประสบการณ์การใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลที่ได้รับมานั้นแตกต่างกัน สตรีในสังคมดั้งเดิมนั้นประสบการณ์การใช้เวลาว่างนั้นอาจไม่จำเป็นหรือไม่ต้องเท่าเทียมผู้ชาย แต่ในปัจจุบัน พื้นฐานทางสังคมได้เปลี่ยนไปไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของวัฒนธรรม การแสดงออกทางสังคม สถานะทางเพศ การจ้างงานและการประกอบอาชีพ ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเอง ดังนั้นความหลากหลายและประสบการณ์ของสตรีต้องได้รับการทำความเข้าใจและยอมรับในเรื่องของสิทธิสตรีมากขึ้น

แจ๊คสัน (jackson. 2005: 24-26) ให้กล่าวถึงงานวิจัยเรื่องเพศและกรอบของข้อจำกัดงานวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างของสตรี เป็นแรงที่จูงในการการตั้งข้อสันนิษฐานในเรื่องของช่องว่างระหว่างผู้ชายและสตรี รวมทั้งช่องว่างที่เกิดจากความขัดแย้งและความรับผิดชอบต่างๆ และความต้องการประสบการณ์ของสตรี แนวความคิดการใช้เวลาว่างของสตรีนั้นขาดหายไปเมื่อเทียบกับผู้ชาย เช่นเดียวกับการรับรู้ในเรื่องปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้การเข้าถึงการใช้เวลาว่างของผู้หญิงน้อยลง สตรีในสังคมขาดการเข้าถึงการใช้เวลาว่าง ซึ่งข้อจำกัดของสตรีสามารถแบ่งออกได้ 3 ข้อ ได้แก่

1. ข้อจำกัดทางโครงสร้าง

ข้อจำกัดของสตรีที่มีการเปิดเผยทางวรรณกรรมของสตรีนิยม จะมีแนวคิดในเรื่องของโครงสร้างเป็นปัจจัยแรก ซึ่งจะเห็นได้ว่าความต้องการที่เข้าร่วมการใช้เวลาว่างนั้นขาดหายไป รวมถึงระดับของการมีส่วนร่วม โดยเฉพาะในเรื่องของทรัพยากรทางการเงิน การมีอิสระในการเงิน ซึ่งมองเห็นได้จากสถิติแรงงาน รายได้ เนื่องจากสตรีมีรายได้ต่ำ สิ่งนี้จึงทำให้เกิดข้อจำกัดในการใช้จ่าย โอกาสในการใช้เวลาว่างและโปรแกรมซึ่งเป็นข้อจำกัดทางโครงสร้างของสตรีในการใช้เวลาว่าง

2. ข้อจำกัดภายในแต่ละบุคคล

ข้อจำกัดภายในบุคคลถูกมองว่าอาจเป็นปัญหาของผู้หญิงและเป็นสิ่งที่น่าใจหายมากที่สุด เนื่องพฤติกรรมของสตรีเป็นผู้ต้องดูแล ให้ความสะดวกในทางสังคม โดยเฉพาะสตรีที่แต่งงาน และมีบุตรจะเห็นข้อจำกัดนี้ได้ชัด ซึ่งสตรีจะต้องมีความรับผิดชอบในการดูแลครอบครัว

3. ข้อจำกัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ข้อจำกัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นแนวโน้มความสัมพันธ์ทางสังคมที่จะเห็นได้ว่าผู้ชายมีโอกาสมากกว่าผู้หญิง เนื่องจากการเข้าถึงการใช้เวลาว่างของผู้หญิงในบริบทถูกให้ความสำคัญน้อย และผู้หญิงยังต้องเผชิญการไม่มีเวลาให้กับตนเอง ดังนั้นทำให้การใช้เวลาว่าง หรือการพักผ่อนส่วนตัวขาดหายไป

แมคสัน และคณะ (McLean; et al. 2015: 152) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดการใช้เวลาว่างเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถเข้าร่วมการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง หรือเมื่อคุณภาพของประสบการณ์ลดลง ข้อจำกัดสามารถแยกได้ดังนี้ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ภายในบุคคล และข้อจำกัดทางโครงสร้าง

1. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการรวมกลุ่มกับบุคคลในความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ข้อจำกัดเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ครอบครัว บุคคลที่ทำงานร่วมกัน ตัวอย่างเช่น ข้อจำกัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกิดจากการขาดการเข้าร่วมกับบุคคล หรือการเข้าร่วมในกิจกรรมเพราะความปรารถนาของคนอื่นมากกว่าจะเป็นความปรารถนาที่เกิดขึ้นจริง เช่น เมื่อบุคคลมีเป้าหมายที่จะไปดูการแข่งขันเบสบอล แต่เมื่อทราบว่าเป็นความจริงแล้วการดูการแข่งขันเบสบอลเกมนี้ไม่น่าสนใจ นี่คือการพิจารณาในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2. ความสัมพันธ์ภายในบุคคล เป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสิ่งที่ชอบของบุคคล หรือความสนใจในกิจกรรม ตัวอย่างเช่น บุคคลอาจไม่รู้ว่าเพื่อนมีทักษะกิจกรรม และผลคือไม่ยอมเข้าร่วม

กิจกรรมด้วย หรือความรู้สึกประหม่าโดยเฉพาะสตรีที่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของรูปร่างทำให้เกิดความประหม่าในตนเอง นำไปสู่ในการที่สตรีไม่ไปออกกำลังที่ยิมส์

3. ข้อจำกัดทางโครงสร้าง ปัจจัยแรกแซงระหว่างความปรารถนาการเข้าร่วมและการเข้าร่วมกิจกรรมที่แท้จริง ข้อจำกัดทางโครงสร้างที่พบมากที่สุดคือ การไม่มีเวลา ไม่มีระบบขนส่ง ไม่มีเงิน หรือ โอกาส

ประสบการณ์ของสตรีในข้อจำกัดการใช้เวลาวางมีมากมายซึ่งอิทธิพลสำคัญในเรื่องนั้นหนทางการและใช้เวลาว่างในสังคมร่วมสมัยเป็นปัจจัยทางโครงการในเรื่องเพศ รสนิยมทางเพศ การแข่งขัน และชาติพันธุ์ สตรีในอดีตถูกปฏิเสธเป็นอย่างมากในการเข้าร่วมการใช้เวลาวาง ซึ่งจะเปิดโอกาสให้เฉพาะเด็กผู้ชายและผู้ชาย มากกว่า อย่างไรก็ตามกลุ่มสตรีนิยมได้มีการเคลื่อนไหวจนประสบความสำเร็จในวิทยาลัย ระบบโรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานนั้นหนทางการ ให้มีการสนับสนุนการเข้าร่วมของผู้หญิงอย่างกว้างขวางมากขึ้นในเรื่อง กีฬาและกิจกรรมทางกาย จึงช่วยให้สตรีได้พัฒนาการมองเห็นตนเองในมุมมอง และความรู้สึกของการเพิ่มขีดความสามารถ สิ่งเพิ่มเติมคือ การเอาชนะอุปสรรค เพื่อการพัฒนาตนเองได้อย่างมืออาชีพ นอกจากนี้สตรียังได้ถูกรับการยอมรับในทางธุรกิจ และกลุ่มสังคมจากอดีตที่ผ่านมา

เบส (Best. 2010: 56-57) ได้กล่าวถึง รูปแบบของข้อจำกัด มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาวาง ได้แก่ ข้อจำกัดทางโครงสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานบริการ อุปสรรคในการเข้าร่วมการใช้เวลาวาง ผลกระทบต่ออุปสรรคการใช้เวลาวางของลักษณะบางประการ เช่น การแข่งขัน ชนชั้น อายุ เพศ เป็นข้อจำกัดทางโครงสร้างที่เกิดขึ้นทางสังคม ข้อจำกัดเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ รูปแบบข้อจำกัดถูกสร้างขึ้นจากข้อสันนิษฐานจากความต้องการของผู้เข้าร่วมเป็นปัจจัยสำคัญ ในพื้นฐานเงื่อนไขที่จำเป็น และปัญหาของการไม่เข้าร่วม นอกเหนือจากบุคคลจะไม่มี ความสนใจหรือแรงจูงใจ ขาดความสนใจซึ่งเป็นปัญหาข้อจำกัดส่วนบุคคล

รูปแบบข้อจำกัดการใช้เวลาวาง (Best. 2010; citing Crawford; et al. 1991) ได้แยก รูปแบบข้อจำกัดไว้ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ภายในบุคคล-สภาพจิตใจและคุณลักษณะทำหน้าที่ร่วมกันกับความชอบส่วนบุคคลถึงรูปแบบการเลือกการใช้เวลาวาง
2. ความสัมพันธ์ของบุคคล-ปิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อายุ การงานชั้น ระดับชั้น เพศ โอกาสที่ถูกขัดขวาง
3. โครงสร้าง-ปัจจัยที่อยู่นอกเหนือบุคคล

แซมเดล (Samdahl. 2013: 109-111) ได้กล่าวถึงสังคมประกิต (Socialization) ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่อธิบายได้ว่าผู้ชายและผู้หญิงมีการเรียนแตกต่างกัน ข้อจำกัดการใช้เวลาวางเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคการใช้เวลาวาง ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคลและสถานการณ์ต่างๆ ในการเข้าถึงกิจกรรมการใช้เวลาวางที่ตนเองปรารถนาโดยประเด็นที่เกี่ยวข้องจะมีลักษณะ คือ

1. สถานภาพทางเศรษฐกิจ
2. สังคม

3. อายุ

4. ความสามารถ

การเกิดอุปสรรคการใช้เวลาว่างนั้นเกิดได้จากสตรีได้รับข้อจำกัดในการใช้เวลาว่างของตนเองมากกว่าผู้ชาย ทั้งในเรื่องของเวลา และการเงิน การดูแล และความรับผิดชอบต่อครอบครัว โดยความแตกต่างเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของสตรี เช่น ความสะดวกสบายที่เตรียมให้กับสตรี การรับรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยและอันตราย รวมไปถึงภาพลักษณ์เกี่ยวกับร่างกาย การเผชิญกับข้อจำกัดกับความสามารถของบุคคล เพื่อให้เข้าถึงการใช้เวลาว่าง โดยการจัดการข้อจำกัดของตนเองในเรื่องบทบาททางเพศและการคาดหวัง และการมีสิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้ผู้หญิงข้ามผ่านข้อจำกัดทางสังคมไปได้ โดยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และนโยบายต่างๆ เป็นอิทธิพลหนึ่งที่ทำให้ผู้หญิงเกิดอุปสรรคได้ เช่น ธรรมชาติของงานที่ทำ ความคาดหวังทางวัฒนธรรมเกี่ยวกับบทบาทในครอบครัว และหน้าที่การงาน อย่างไรก็ตามยังมีปัจจัยอย่างอื่นที่เป็นข้อจำกัดของสตรี เช่น การรถเพื่อการคมนาคม อากาศ ความกลัวต่างๆ ปัจจัยเหล่านี้จะขยายอุปสรรคของบุคคลให้มากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นบุคคลจำเป็นต้องการจัดการสิ่งเหล่านี้ให้หมดไป

โรจค (Rojck. 2010; citing Show. 1994) ได้อธิบายถึงความเข้าใจการใช้เวลาว่างของสตรีและข้อจำกัดเรื่องเพศ โดยสรุปดังนี้

1. การยอมรับความขัดแย้งในแง่มุมมองการใช้เวลาว่างของสตรี

องค์ประกอบสำคัญในการแนะนำกิจกรรมการใช้เวลาว่างและประสบการณ์การใช้เวลาว่างเป็นทั้งมุมมองและมุมมอง พื้นฐานข้อจำกัดสนับสนุนในเรื่องเพศและการขัดขวางการใช้เวลาว่างซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนว่าการใช้เวลาว่างให้ผลที่แตกต่างกับสตรี และความสัมพันธ์ทางโครงสร้างของสังคม และให้ผลได้ลบไปพร้อมๆกัน การใช้เวลาว่างกับครอบครัวนั้นมีผลด้านบวกและลบ ผลมาจากความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างซึ่งได้แก่ ชนิดของกิจกรรม บริบททางสังคม การตัดสินใจด้วยตนเอง หรือการเลือก การสร้างความเข้าใจในเรื่องของการใช้เวลาว่างเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและส่งผลในเรื่อง การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กิจกรรมที่แตกต่าง บริบท ระดับการตัดสินใจ ความพึงพอใจและความเพลินเพลิน

2. การยอมรับความแตกต่างในข้อจำกัดที่เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง

การดำเนินชีวิตของสตรีมีข้อจำกัดในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างมีผลต่อข้อจำกัด ซึ่งข้อจำกัดการใช้เวลาว่างจะไปส่งเสริมในเรื่องเพศแบบดั้งเดิม และสิทธิสตรี ในขณะที่ความสัมพันธ์ระหว่างข้อจำกัดและการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ซับซ้อน ข้อจำกัดประกอบด้วย 1) ข้อจำกัดการใช้เวลาว่าง (การควบคุมการเข้าร่วม) และข้อจำกัดผ่านการใช้เวลาว่าง (พื้นฐานทางสังคมที่ควบคุมการดำเนินชีวิต) ข้อจำกัดการใช้เวลาว่างต่างของสตรีนั้นถูกอ้างอิงจากโครงสร้างพื้นฐานทางสังคมเพศ

3. การยอมรับความแตกต่างที่เกี่ยวข้องกับการขัดขวางการใช้เวลาว่างของสตรี

การขัดขวางการใช้เวลาว่างเป็นการมุ่งเน้นไปที่การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตัดสินใจการใช้เวลาว่าง ความสามารถในอำนาจของสตรี การต่อต้านทางวัฒนธรรม

กำหนดบทบาททางสังคม และประเพณีของสตรี แนวคิดการต้านทานสามารถนำไปใช้ในการเอาแนวคิดการขัดขวางการใช้เวลาวางนั้นเป็นการเอาชนะ หรือการต่อรองที่มีต่อข้อจำกัดการเข้าร่วมการใช้เวลาวางที่มีผลต่อสตรี การขัดขวางการใช้เวลาวางเป็นข้อจำกัดทางสังคมของสตรี

สรุป การใช้เวลาวางของสตรีวัยทำงานเป็นสิ่งที่ควรได้รับความสนใจ และการให้สตรีได้เข้าถึงการใช้เวลาว่าง การได้มีโอกาสในการทำกิจกรรมการใช้เวลาวางเพื่อพัฒนาตนเอง รวมถึงการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองจะทำให้สตรีได้เกิดการพัฒนาตนเอง ได้เรียนรู้ถึงคุณค่าในชีวิต เกิดความเชื่อมั่น สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีความหมายต่อประสบการณ์การใช้เวลาวางของสตรี และยังมีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิต ความแตกต่างเรื่องเพศเป็นเรื่องที่มุมมองแตกต่างระหว่างชายและหญิง ในมุมมองเรื่องเพศและพฤติกรรมทางนันทนาการ การเลือกกิจกรรมการเข้าร่วมการใช้เวลาวางนั้นจึงแตกต่างกัน สิ่งที่จะเห็นได้ชัดคือความไม่เท่าเทียมทางสังคม ความไม่เสมอภาค และโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาวาง ประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาวางในด้านต่างๆ ทำให้สตรีได้เกิดการพัฒนาทั้งในด้านสุขภาพที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ด้านความสัมพันธ์กิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีที่ระหว่างบุคคลที่ทำงานร่วมกันและสมาชิกในครอบครัว โดยผ่านการสื่อสารที่ดี ด้านบุคคลการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเอง การนับถือตนเอง และเกิดการพัฒนาในตนเอง ด้านสังคมการเข้าร่วมการใช้เวลาวางทำให้สตรีได้มีบทบาททางสังคมมากขึ้น เกิดการกระจายอำนาจระหว่างหญิงชาย และเกิดความเท่าเทียมในสังคม ด้านอารมณ์การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาวางทำให้บุคคลได้รู้จักการจัดการกับอารมณ์ของตนเองและพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ และรวมถึงการเข้าใจในตนเอง การมีข้อจำกัดการใช้เวลาวางของสตรีเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เนื่องเป็นปัจจัยขัดขวางและเป็นอุปสรรคของสตรีในการเข้าร่วมการใช้เวลาวาง ซึ่งข้อจำกัดที่เกิดขึ้นนั้นได้แก่ ข้อจำกัดในเรื่องของเวลา ข้อจำกัดทางโครงสร้าง ข้อจำกัดภายในบุคคล และข้อจำกัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งงานวิจัยออกเป็นงานวิจัยในประเทศ และงานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

คณิศร เต็งรัง (2542) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการสตรีโสด ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการสตรีโสดส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 31-40 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี ระดับตำแหน่ง 4-6 มีรายได้อยู่ในช่วง 5,001-10,000 บาท/เดือนลักษณะการพักอาศัยอยู่กับพ่อ แม่ บุคคลที่ใกล้ชิดสนิทสนมมากที่สุดคือ พี่ น้อง สำหรับเหตุผลที่ยังครองตนเป็นโสด เพราะพอใจที่อยู่เป็นอิสระ ตัวคนเดียว

ปัจจัยทางสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ภาวะสุขภาพนั้น พบว่า ข้าราชการสตรีโสดส่วนใหญ่โดยเฉลี่ยมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพอยู่ใน

ระดับปานกลาง โดยมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องมากที่สุด ในเรื่องของการออกกำลังกายและมีการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยเฉลี่ยในระดับปานกลาง โดยมีการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เรื่องของการไปตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้ทราบโรคที่อาจเกิดขึ้นและรักษาได้ทันทั่วทั้งที่ ในระดับสูง

ส่วนปัจจัยทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมพบว่า ภายในหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ได้แก่ มีสถานที่ออกกำลังกาย มีโรงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีสวนหย่อมเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ มีชมรม/กลุ่มเพื่อนที่ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อส่งเสริมสุขภาพและมีบอร์ดเอกสารเกี่ยวกับสุขภาพ เมื่อพิจารณาการไปใช้บริการยังสถานที่ที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าข้าราชการสตรีโสด ส่วนใหญ่ไปใช้โรงอาหารที่ถูกสุขลักษณะและสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งสถานที่ออกกำลังกายนั้นพบว่า โดยภาพรวมมีความพร้อมอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการสนับสนุนทางสังคมพบว่าข้าราชการสตรีโสดได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์เป็นอย่างมากในเรื่องการได้รับความรัก ความห่วงใย และดูแลเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพ

สำหรับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการสตรีโสด ทั้ง 10 ด้าน ได้แก่ ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป ด้านการปฏิบัติโภชนาการ ด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน ด้านแบบแผนนอนหลับ ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการตระหนักในคุณค่าของตนเอง ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต พบว่า ส่วนใหญ่ในภาพรวมข้าราชการสตรีโสดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง เมื่อพิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายด้าน พบว่า ข้าราชการสตรีโสดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการตระหนักในคุณค่าของตนเอง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อมอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป การปฏิบัติโภชนาการ การออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน แบบแผนการนอนหลับ การจัดการกับความเครียดและการใช้ระบบบริการสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

วิริยา ถาวรชัยสิทธิ์ (2547) ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้หญิงขายบริการ: ศึกษากรณีผู้หญิงขายบริการในเขตเมืองพัทยา การศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้หญิงขายบริการ: ศึกษากรณีผู้หญิงขายบริการในเขตเมืองพัทยา เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยทำการศึกษาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informant) ที่เป็นเจ้าของกิจการบาร์เบียร์ พนักงานบาร์เบียร์ และผู้หญิงขายบริการในเขตเมืองพัทยา โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อศึกษาสภาพชีวิตก่อนเข้าสู่อาชีพและมูลเหตุจูงใจในการเข้าสู่อาชีพขายบริการของผู้หญิงขายบริการในเขตเมืองพัทยา ตลอดจนเพื่อศึกษาสภาพชีวิตหลังเข้าสู่อาชีพ และคุณภาพชีวิตของผู้หญิงขายบริการในเขตเมืองพัทยา ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่มาขายบริการทางเพศในเขตเมืองพัทยาซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่พื้นฐานครอบครัวมีอาชีพเกษตรกรรมก่อนข้างยากจน การศึกษาน้อย และมาจากครอบครัวที่มีปัญหา โดยผู้หญิงขายบริการส่วนใหญ่ผ่านการมีเพศสัมพันธ์กับคนรักหรือสามีมาแล้ว การที่ตัดสินใจเข้าสู่อาชีพขายบริการเพราะส่วนใหญ่หวังว่าจะมีเงินทองพอใช้จ่าย และเหลือเก็บออม ผลการศึกษา

คุณภาพชีวิตของผู้หญิงขายบริการในแต่ละด้านพบว่า ด้านการพักผ่อน ออกกำลังกาย และ นันทนาการผู้หญิงขายบริการส่วนใหญ่มีเวลานอนประมาณ 8-12 ชั่วโมงไม่มีเวลาไปออกกำลังกายส่วน นันทนาการ คือ การพักผ่อน ดูโทรทัศน์ ด้านที่พักอาศัย พบว่า ผู้หญิงขายบริการพักอาศัยตามอพาร์ทเมนต์ต่างๆ ด้านอาหารการกิน พบว่า ผู้หญิงขายบริการทานอาหารไม่ตรงเวลา และเลือกทานอาหารที่ง่ายและสะดวก ด้านการเจ็บป่วยและการรักษาพยาบาล พบว่า ผู้หญิงขายบริการใช้บริการตามร้านขายยาทั่วไปหรือพบแพทย์ที่คลินิก ด้านความสัมพันธ์กับบิดามารดา และเพื่อน พบว่า ผู้หญิงขายบริการติดต่อกับครอบครัวเสมอ แต่ไม่ได้ติดต่อกับเพื่อนเก่าหรือติดต่อกันน้อยลง ส่วนเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ที่ดี ด้านสุขภาพกาย พบว่าผู้หญิงขายบริการไม่มีปัญหาสุขภาพกายหรือมีปัญหาร่างกายบ้างเล็กน้อย ด้านสุขภาพใจพบว่าผู้หญิงขายบริการมีสภาพจิตใจไม่ดีขึ้นโดยจะรู้สึกคิดถึงคนในครอบครัวเป็นบางเวลา

นพมาศ แซ่เสี้ยง (2550) ศึกษาเรื่องการปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีเอกลักษณ์แห่งตนสูง มีความใกล้ชิดผูกพันสูงและมีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายสูงเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตการทำงานแต่ด้าน ได้แก่ ด้านการทำงาน ครอบครัว และสังคม (2) ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการมองโลกในแง่ดีมาก มีวิถีชีวิตตามแนวศาสนามาก ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมากเช่นกัน

สุสันทา ยิ้มแย้ม และคณะ (2553) ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิต ปัญหาสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านอนามัยเจริญพันธุ์ในแรงงานข้ามชาติสตรี ผลการวิจัยพบว่า แรงงานข้ามชาติ สตรีไทใหญ่มีคุณภาพชีวิตโดยรวมและคุณภาพชีวิตด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย ด้านจิตใจและจิต วิญญาณ และด้านเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ขณะที่คุณภาพชีวิตด้านครอบครัวอยู่ในระดับดี

กนกวรรณ ชูชีพ (2551) ศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่าข้าราชการที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตการทำงานของตนเองในปัจจุบันด้านต่างๆ ในระดับที่พึงพอใจ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ปัจจัยความสัมพันธ์กับหน่วยงานภายนอก รองลงมา คือปัจจัยการบูรณาการทางสังคม และการทำงานร่วมกัน ปัจจัยสภาพแวดล้อมในการทำงาน และปัจจัยที่ไม่ได้รับความพึงพอใจได้แก่ ปัจจัยด้านค่าตอบแทน ส่วนในด้านความต้องการการช่วยเหลือสนับสนุนจากรัฐพบว่า สิ่งที่ราชการเหล่านี้ต้องการมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ด้านสวัสดิการพิเศษ ด้านอุปกรณ์ป้องกัน ด้านการเสริมขวัญและกำลังใจ

อังศินันท์ อินทรกำแหง (2551) ศึกษาการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย ผลสังเคราะห์สรุปได้ว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์และการทำนายคิดเป็นร้อยละ 80.00 คุณภาพของแบบวัดความเครียดมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในช่วง 0.7000 ถึง 0.9800 แบบวัดการเผชิญความเครียดอยู่ในช่วง 0.6033-0.9500 ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระดับปานกลาง ร้อยละ 55.41 การเผชิญความเครียดที่เหมาะสมอยู่ระดับปานกลางร้อยละ 49.5 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นข้าราชการกลุ่มพยาบาล ครูอาจารย์

และตำรวจ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ (1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีต่อความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1609 ถึง 1.0559 โดยที่ความบกพร่องและความพิการทางกายมีค่าอิทธิพลสูงสุด (2) ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีผลต่อความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.2637 ถึง 1.6450 โดย ความกังวลใจมีค่าอิทธิพลสูง (3) ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.2118 ถึง 0.9725 โดย การปฏิรูปการศึกษา มีค่าอิทธิพลสูงสุด และ (4) โปรแกรมจัดการกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อความเครียด คือ การฝึกการควบคุมตนเอง

ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญความเครียด พบว่า (1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1214 ถึง 0.3551 โดยที่สถานที่ตั้งของที่พักอาศัยมีค่าอิทธิพลสูงสุด (2) ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1201 ถึง 1.0208 โดยความคาดหวังมีค่าอิทธิพลสูงสุด (3) ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1635 ถึง 0.7144 โดยการสนับสนุนจากที่ทำงานมีค่าอิทธิพลสูงสุด และ (4) โปรแกรมจัดการกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อการเผชิญความเครียดคือ โปรแกรมการให้ข้อมูลภาพการ์ตูน

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (2551) ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตคนไทย ปี 2551 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง คุณภาพชีวิตคนไทยที่ได้จากการประเมินมาตรฐานวัดมีดังนี้ คุณภาพชีวิตด้านการงานมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คุณภาพชีวิตด้านครอบครัวอยู่ในระดับมากที่สุด คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพและความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยรอบปีที่ผ่านมาส่วนใหญ่เคยเจ็บป่วยเล็กน้อย การเปรียบเทียบความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตแต่ละด้านพบว่า โดนสรุปคุณภาพชีวิตของคนไทยในแต่ละภาค ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในระดับมากและใกล้เคียงกัน

ภัสริน รามวงศ์ และสุภาวดี มิตรสมหวัง (2551) ศึกษาเรื่อง การเลือกคู่ครองของสตรีชั้นกลางวันทำงานในเขตเมือง: ศึกษากรณีสตรีทำงานในภาคธุรกิจเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1 ศึกษารูปแบบการเลือกคู่ครองของสตรีชั้นกลางวัยทำงานในภาคธุรกิจ 2 ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกคู่ครองสตรีชั้นกลางในภาคธุรกิจเขตกรุงเทพมหานคร โดยเป็นสตรีไทยที่ยังไม่เคยสมรสมาก่อนมีอายุ 25-35 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ทำงานในภาคธุรกิจ เขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์ (content analysis) ผลการวิจัยพบว่า การเลือกคู่ครองเป็นไปในรูปแบบการเลือกคู่ครองแบบเสรี (free choice Marriage) นิยมเลือกคู่ครองด้วยตนเองโดยมีความรักต่อกันเป็นพื้นฐาน ความรักและการเลือกคู่ครองแบบเสรีมีผลต่อการเลือกคู่ครองและการเลือกคู่ครองนั้นอาจจะนำไปสู่การแต่งงานหรือไม่ก็ได้ ผลการวิจัยพบว่า การเลือกคู่ครองแม้ความรักจะเป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่การแต่งงานแต่ยังไม่เหตุผลสนับสนุนต่อการมีทัศนคติในการเลือกคู่ครองด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นอิทธิพลของครอบครัว ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางการศึกษา ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมเข้ามามีส่วนในการตัดสินใจ โดยเกณฑ์พิจารณาการเลือกคู่ครอง ได้แก่ ค่านิยมทัศนคติในเกณฑ์การเลือก

คู่ครอง ผู้ที่มีคุณสมบัติต่างๆ ทางสังคมที่ใกล้เคียงไม่ว่าจะเป็นบุคลิกภาพ ความมั่นคง แบบแผนการใช้ชีวิต ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การศึกษา รายได้ อาชีพ เกียรติยศชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา เป็นต้น ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะทางสังคม วัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนเมืองสะท้อนผ่านออกมาในรูปแบบของการเลือกคู่ครองท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดตรัง (2551) ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตในการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวรายปีการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน ของลูกจ้างชั่วคราวรายปี ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติและเพื่อเป็นการเสนอแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวรายปีให้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนเป็นประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของมหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ หรือในส่วนของบุคลากรผู้ปฏิบัติงานอื่นๆ ประชากรที่เป็นเป้าหมายในการศึกษาวิจัย คือ ลูกจ้างชั่วคราวรายปี ของ

มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ จาก 21 สาขา จำนวนทั้งสิ้น 276 คน ในการศึกษาได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 200 ชุด ได้กลับคืนมาจำนวน 184 ชุด คิดเป็นร้อยละ 92 รวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามแล้ววิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS กำหนดให้ระดับความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.808 ผลการศึกษายืนยันปรากฏดังนี้ ผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตในการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวรายปี ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ จากผลการศึกษาในภาพรวม พบว่า ลูกจ้างชั่วคราวรายปี มีระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน อยู่ในระดับปานกลาง พิจารณาระดับคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านจะพบว่า คุณภาพชีวิตด้านสภาพงานจะอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือด้านภาวะผู้นำ ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และด้านการพัฒนาและการใช้ความสามารถ ส่วนระดับคุณภาพชีวิตในการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวที่อยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านสิทธิของลูกจ้าง รองลงมา คือ ด้านความ (2) ปลอดภัยและการส่งเสริมสุขภาพ ด้านงานและขอบเขตชีวิตส่วนตัว ด้านค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม และระดับคุณภาพชีวิตที่อยู่ระดับปานกลางแต่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือคุณภาพชีวิต ด้านความมั่นคงและโอกาสความก้าวหน้า ซึ่งจากผลการศึกษาวิจัยทั้ง 9 องค์ประกอบ พบว่า คุณภาพชีวิตด้านความมั่นคงและโอกาสความก้าวหน้าจะมีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด แสดงให้เห็นว่าลูกจ้างชั่วคราวรายปี มีความรู้สึกว่าหน่วยงานที่ตนสังกัดหรือปฏิบัติงานอยู่นั้น ยังให้ความสำคัญน้อยในด้านความมั่นคงและความก้าวหน้าในชีวิตการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตของคนทำงาน

พนิดา หอมบุญยงค์ (2552) ศึกษาเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานที่มีสถานภาพโสดในกรุงเทพมหานคร วัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานที่มีสถานภาพโสดในกรุงเทพมหานคร โดยพิจารณาจาก 3 ด้าน คือ กิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้หญิงวัยทำงานที่มีสถานภาพโสดอายุ 30-49 ปี ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน สถิติที่ใช้ได้แก่ การวิเคราะห์

ปัจจัย (Factor Analysis) เพื่อลดจำนวนตัวแปร และวิธีการวิเคราะห์จัดกลุ่ม (Cluster Analysis) ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน รายได้อยู่ระหว่าง 30,001-40,000 บาท พักอาศัยอยู่กับครอบครัวตน(พ่อ-แม่) สถานที่พักเป็นของครอบครัว ประเภทที่พักอาศัยเป็นบ้านเดี่ยว มีจำนวนบัตรเครดิต 1-2 ใบ อัตราการเก็บออมเงินต่อเดือน 11-20 % จากข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิตสามารถจัดได้ 4 กลุ่ม ซึ่งมีลักษณะเด่นของกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น ดังนี้ (1) กลุ่มโสดสนิทนักคิด มีลักษณะ รอบรู้เรื่องการเมือง วัฒนธรรม ชอบบริโภคและการท่องเที่ยว ชอบงานอดิเรกและการใช้เวลาว่าง (2) กลุ่มสาวโสดรักครอบครัว มีลักษณะรักครอบครัวและปรับตัวเพื่อความสำเร็จ ชอบงานอดิเรกและการใช้เวลาว่าง รักตัวเองและสังคม มองโลกบนความจริง ชอบการทำงานและกิจกรรมทางสังคม (3) กลุ่มสาวโสดผู้สนใจตนเอง มีลักษณะชอบงานอดิเรกและการใช้เวลาว่าง รักตัวเอง รักสังคม มองโลกบนความเป็นจริง ชอบแฟชั่นและค่านิยม (4) กลุ่มสาวโสดนักเดินทางช่างเลือก มีลักษณะชอบการบริโภคและการท่องเที่ยว เป็นนักวิเคราะห์ มองโลกบนความเป็นจริง เป็นนักธุรกิจมุ่งแข่งขัน ชอบกีฬาและความบันเทิง รักตัวเองและสังคม รวมทั้งรักครอบครัวและปรับตัวเพื่อความสำเร็จ

อังศินันท์ อินทรกำแหง (2553) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก พบว่า

1. ภายหลังการทดลองพบว่า สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกในกลุ่มทดลอง มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองโดยรวมต่ำกว่า สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ไม่รับโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกในกลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 1 เมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตแต่ละด้านพบว่า ภายหลังจากการทดลองความเครียดในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2. สำหรับกลุ่มทดลองพบว่า สตรีไทยสมรสวัยกลางคนภายหลังที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมต่ำกว่าก่อนได้รับฝึกอบรม ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 2 เมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้านพบว่า ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมีความเครียดไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง แต่คะแนนการเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

3. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีคะแนนสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 3 และเมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้านพบว่า ในกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันมีคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

4. สตรีไทยในวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวแตกต่างกัน มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 4 และเมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้าน พบว่า ในกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวแตกต่างกัน มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แต่มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

5. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีการควบคุมตนเองแตกต่างกันมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 และเมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้านพบว่า ในกลุ่มที่มีการควบคุมตนเองแตกต่างกันมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตทั้งด้านความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

6. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีความบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวต่ำได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง เมื่อได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียดค่าเฉลี่ย = 42.11, SD = 11.24, การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 13.00, SD = 3.00 และการปรับตัวค่าเฉลี่ย = 19.11, SD = 3.37) มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตทั้งโดยรวมและแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมต่ำกว่า สตรีที่มีความบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวสูงได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และไม่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียด ค่าเฉลี่ย = 25.92, SD = 7.34 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 18.92, SD = 5.66 และการปรับตัวค่าเฉลี่ย = 27.67, SD = 7.27) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 6

7. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีการควบคุมตนเองสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคม เมื่อได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียดค่าเฉลี่ย = 32.25, SD = 14.64 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 14.00, SD = 2.98 และการปรับตัวค่าเฉลี่ย 21.00, SD = 4.00) มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตทั้งโดยรวมและแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ต่ำกว่าสตรีที่มีการควบคุมตนเองต่ำ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำและไม่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียดค่าเฉลี่ย = 34.40 , SD = 9.26 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 18.67, SD = 3.44 และการปรับตัวค่าเฉลี่ย = 28.00, SD = 4.93) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 7

8. ความเครียด การเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว สามารถทำนายความสุขของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนได้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.1 และ การปรับตัวมี

น้ำหนักอิทธิพลสูงสุดต่อความสุขใจในทิศทางตรงข้ามด้วยค่าเบต้า (β) เท่ากับ 0.185 และ 0.021 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 8

จุฑามาศ พุ่มพันธ์วงศ์ (2553) ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในเขตเทศบาลตำบลหนองรี อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรีการออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ และลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงาน โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงาน ในเขตเทศบาลตำบลหนองรี อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 35 คน อายุ 25–59 ปี ซึ่งได้จากการเลือกแบบสุ่มเจาะจง รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลองหนึ่งกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างได้ร่วมกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การให้ความรู้ การเสนอตัวแบบ การสาธิต การฝึกปฏิบัติ และการให้สิ่งชักจูง ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 8 สัปดาห์ เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐานใช้ Paired t-test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี แต่มีการรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยสรุปโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงาน มีผลทำให้สตรีวัยทำงานมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายไปในทางที่ดีขึ้น จึงควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องพิจารณานำโปรแกรกดังกล่าวไปประยุกต์ใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

ชลธิชา แสงใสแก้ว (2553) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการใช้เวลาของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร ปัจจัยที่ศึกษา จำแนกเป็น 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนตัว ได้แก่ อายุ ประสบการณ์ในการทำงาน นิสัยในการทำงาน และบุคลิกภาพ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิงและหัวหน้างาน และสัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิงกับเพื่อนร่วมงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง จำนวน 116 คน ซึ่งใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบสอบถามองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการวางแผนการใช้เวลาในการเรียนที่เหมาะสม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการวางแผนการใช้เวลาในการทำงานของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 4 ปัจจัย ได้แก่ อายุ (X1) นิสัยในการทำงาน (X3) บุคลิกภาพ (X4) และสัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิงและเพื่อนร่วมงาน (X7)

2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการวางแผนการใช้เวลาในการทำงานของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) เขต ตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ประสิทธิภาพในการทำงาน (X2) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว (X5) และสัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิงและหัวหน้างาน (X6)

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการใช้เวลาในการทำงานของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพล มากที่สุดไปหาปัจจัยที่มีอิทธิพลน้อยที่สุด ได้แก่ นิสัยในการทำงาน (X3) สัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิงและเพื่อนร่วมงาน(X7) และสัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิงและหัวหน้างาน (X6) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยนี้ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนการวางแผนการใช้เวลาในการทำงานของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) เขต ตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 56.70

4. สมการพยากรณ์การวางแผนการใช้เวลาในการทำงานของบุคลากรในกองบรรณาธิการนิตยสารสายผู้หญิง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร มีดังต่อไปนี้ 4.1 ในรูปคะแนนดิบ ได้แก่ $= -.055 + .824 X3 + .249 X7 -.121 X6$
Y 4.2 ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่ $Z = .654 X3 + .235 X7 -.135 X6$

เสาวนิจ นิจอรรถชัย และคณะ (2553: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตสตรีภายใต้รัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2550 และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่าแม่เจตนาของรัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2550 จะเน้นในเรื่องความเท่าเทียมกันทางเพศ การลดอคติเพศ การปกป้องสิทธิ และความเป็นเอกภาพและมีส่วนร่วมของครอบครัว แต่สตรีไทยส่วนใหญ่ยังคงไม่รู้สิทธิและวิธีการที่เข้าถึงสิทธิ ส่วนผู้ปฏิบัติงานก็ไม่เข้าใจเจตนารมณ์ที่แท้จริงของกฎหมาย สตรีจำนวนหนึ่งในสามยังเผชิญกับความรุนแรงในครอบครัว ภาครัฐเป็นกลไกหลักในการพัฒนาสตรี โดยมีสำนักกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลัก ในส่วนองค์กรบริหารส่วนตำบลมีการจัดสรรงบประมาณในการพัฒนาสตรีจำนวนน้อยเพียงร้อยละ 4.83 ในปี พ.ศ. 2550 และมีสัดส่วนลดลงเป็นร้อยละ 3.94 ในปีพ.ศ. 2551

รัชนิกร แสงวัง (2555:) ศึกษาการใช้เวลาว่างของผู้หญิงแตกต่างกับผู้ชายเนื่องจากการประกอบสร้างทางสังคมและความไม่เท่าเทียมกันระหว่างเพศ ผู้หญิงมักถูกยึดโยงกับพื้นที่ส่วนตัวที่เชื่อมโยงกับบ้าน งานบ้านและการใช้เวลาว่างอย่างมีเงื่อนไข หากเมื่อใดผู้หญิงต้องการมีส่วนร่วมในพื้นที่สาธารณะ ซึ่งเป็นของผู้ชาย ผู้หญิงต้องประสบปัญหาการกีดกันและอคติทางเพศตามแนวคิด

แบบปิตาธิปไตย ด้วยเหตุนี้ประเด็นเรื่องผู้หญิงและการท่องเที่ยวส่วนใหญ่จึงมุ่งส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความเท่าเทียมกัน แต่แนวคิดสตรีนิยมสายวัฒนธรรมและมุมมองหลังสมัยใหม่ได้ให้ความหมายของความเป็นหญิงที่ตรงข้ามกับปิตาธิปไตย โดยมองว่าความเป็นหญิงมีอำนาจต่อรองมิได้อ่อนด้อย และมีความหลากหลาย ด้วยแนวคิดดังกล่าว ทำให้มุมมองด้านผู้หญิงและการท่องเที่ยวเปิดกว้างสู่บริบทอื่นๆ และประยุกต์ให้เข้ากับ ความหลากหลายของนักท่องเที่ยวอันเนื่องมาจากความหลากหลายของผู้หญิง ซึ่งไม่ได้มีเพียงความหลากหลายเท่านั้น ผู้หญิงยังมีความเป็นปัจเจก ที่ทำให้เกิดตลาดเฉพาะกลุ่มเนื่องจากความต้องการเฉพาะบุคคลแตกต่างกันไป ทั้งนี้ต้องมีการศึกษาและพัฒนาเพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวในอนาคต

จิรวิทย์ หลอมประโคน และประพล เปรมทองสุข (2555) ศึกษาแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถจัดกลุ่มได้ทั้งสิ้น 8 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 กลุ่มสาววัยทำงานใส่ใจเรื่องความบันเทิงและกิจกรรมนอกบ้าน กลุ่มที่ 2 กลุ่มสาวทำงานนักพัฒนาใส่ใจเรื่องธรรมชาติและ การท่องเที่ยว กลุ่มที่ 3 กลุ่มสาววัยทำงานนักประชาธิปไตย ยึดหลักทางสายกลาง กลุ่มที่ 4 กลุ่มสาววัยทำงานที่ใส่ใจในการเลือกชุดชั้นใน กลุ่มที่ 5 กลุ่มสาววัยทำงานใส่ใจสุขภาพ กลุ่มที่ 6 กลุ่มสาววัยทำงานรักครอบครัว กลุ่มที่ 7 กลุ่มสาววัยทำงานรับประทานอาหารจานด่วน และกลุ่มที่ 8 กลุ่มสาววัยทำงานชอบเรื่องการทำนายทายทัก

วณิษา กิจวรพัฒน์ (2556) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาและประเมิน ผลการทดลองใช้คู่มือโปรแกรมควบคุมน้ำหนักต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน แบบแผนการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร องค์ประกอบของร่างกาย และชีวเคมีของร่างกายที่ดีขึ้นในกลุ่มหญิงวัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง เป็นแบบ pretest posttest control group design มีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มเปรียบเทียบ 1 กลุ่ม กลุ่มเปรียบเทียบ 1 กลุ่มๆ ละ 32 คน ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม 2545–เมษายน 2546 กลุ่มตัวอย่าง คือ เจ้าหน้าที่ธุรการการเงิน กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรีที่มีสุขภาพดี อายุ 35–45 ปี ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) 24-34 กิโลกรัม/ตารางเมตร และมีความพร้อมที่จะควบคุมน้ำหนัก กลุ่มทดลองจะได้รับคู่มือโปรแกรมควบคุมน้ำหนักศึกษาด้วยตนเอง 12 สัปดาห์ โดยพบปะกับผู้จัดโปรแกรม ๓ ทุกสัปดาห์ และช่วงติดตามอีก 12 สัปดาห์ ได้รับการกระตุ้นเตือนทุก 2 สัปดาห์ สถิติ Repeated ANOVA Analysis และ Stepwise regression ผลการศึกษพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการกินดีขึ้น การเดินเพื่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น การบริโภคอาหาร น้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกาย เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย วัตรอบเอว อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวสะโพก เส้นรอบวงแขน เส้นรอบวงต้นขา และไขมันในเลือดลดลง และลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบจำนวนร้อยละ 43.8 และ 56.2 ของกลุ่มตัวอย่างมีกลุ่มทดลองน้ำหนักลดได้มากกว่าร้อยละ 5 ของน้ำหนักเริ่มต้นในสัปดาห์ที่ 12 และ 24 ตามลำดับ และร้อยละ 15.6 ของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองน้ำหนักลดได้มากกว่าร้อยละ 10 ของน้ำหนักเริ่มต้นในสัปดาห์ที่ 24 สำหรับคะแนนของพฤติกรรมการกิน และคะแนนของการจำกัด

อาหารทำนายเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่ลดลงในสัปดาห์ที่ 12 และ 24 $R^2 = .098$ $P < .05$ และ $R^2 = P < .05$ ตามลำดับ การถอนตัวจากโปรแกรมกลางคืนของกลุ่มตัวอย่างมีอัตราต่ำคิดเป็น 6.8% โปรแกรมควบคุมน้ำหนักได้รับการยอมรับจากกลุ่มตัวอย่างว่าสามารถใช้เป็นคู่มือควบคุมน้ำหนักได้ดี

งานวิจัยต่างประเทศ

วูด และคณะ (Wood et al. 1989) ได้ศึกษาเรื่องความแตกต่างของเพศในสุขภาวะด้านบวก การพิจารณารูปแบบของอารมณ์และสถานภาพสมรส จากการศึกษากพบว่าผู้หญิงมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ชาย เป็นความแตกต่างทางเพศซึ่งสามารถอธิบายถึงบทบาททางสังคมของชายและหญิง สตรีมีบทบาททางเพศมีการตอบสนองความรู้สึกทางอารมณ์มากขึ้น นอกจากนั้นบทบาทที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์กับทัศนคติ ทักษะที่เหมาะสม เมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิงมีสุขภาวะดีกว่าผู้ชาย นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วกับยังไม่แต่งงาน มีสุขภาวะที่ดี แต่ผู้หญิงมีความแข็งแรงมากกว่าผู้ชาย

มิวรูรี (Muiruri. 1994) ได้ทำวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางของสตรีที่ทำงานในเมือง: กรณีศึกษาจากกรุงไนโรบี ประเทศเคนยา ผลการศึกษาคพบว่าตัวแปรด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่น อายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพ ระดับการจ้างงาน มีอิทธิพลสำคัญในการเข้าร่วมการใช้เวลาวาง สตรีส่วนใหญ่จะทำเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาวางในบริเวณที่ใกล้ๆ บ้าน และมีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมที่ไม่แพงเกินไป และมีความสะดวก ช่วงเวลาที่สตรีมีเวลาวางจากการทำงานและการงานบ้าน เมื่อมีเวลาวางก็จะอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ หรือนั่งพักผ่อนเพื่อผ่อนคลายตนเอง

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

โอเฟิร์ต (Olfert. 2003) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของการใช้เวลาว่าง คุณภาพชีวิตที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการวัดคุณภาพ คือ สังคมและชุมชนที่มีผลต่อการใช้เวลาวางและคุณภาพชีวิต ซึ่งได้มีการวัดใน 4 ด้านคือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม ด้านบุคคล และด้านเศรษฐกิจ การวิเคราะห์ครั้งนี้เพื่อนำไปใช้ในการทำข้อมูลและการวางแผนกลยุทธ์ในการพัฒนาเมืองและทำแผนธุรกิจของเมือง

เฮกเตอร์ และฮูดา (Akhtar; & Huda 2006) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้หญิงทำงานในบังคลาเทศพบว่า สถานการณ์ของผู้หญิงในบังคลาเทศไม่แตกต่างจากผู้หญิงทั่วทุกมุมโลกกล่าวคือ ผู้หญิงที่ทำงานจะมีเวลาน้อยในที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และต้องเผชิญ

กับข้อจำกัดและผู้หญิงที่แต่งงานแล้วจะมีภาระทางครอบครัวซึ่งทำให้หาเวลาว่างที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเมื่อมีเวลาว่างผู้หญิงก็จะ ดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ ไปพบเพื่อน ซึ่งเป็นรูปแบบการใช้เวลาว่างของผู้หญิงวัยทำงานที่พบมากที่สุด

ไิวาซากิ (Iwasaki. 2007) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตในบริบทวัฒนธรรมและนานาชาติ และความหลากหลายทางวัฒนธรรม ซึ่งได้มีการศึกษาวรรณกรรมเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตจากทั่วโลก เพื่อแสดงให้เห็นความหลากหลายของสังคม นั้นได้แก่ เอเชีย ตะวันออกกลาง และบริบทของชุมชนพื้นเมือง วิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายการบูรณาการและสังเคราะห์ความรู้ที่ได้ไปการพัฒนาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่สามารถนำไปสู่คุณภาพชีวิตจากมุมมองต่างประเทศและข้ามวัฒนธรรม ซึ่งอธิบายการเชื่อมโยงคุณภาพชีวิตกับการใช้เวลาว่างโดยรวม ในการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ได้แก่ (ก) ด้านอารมณ์ในเชิงบวกและประสบการณ์ที่ได้จากการใช้เวลาว่าง (ข) ด้านอัตลักษณ์ในเชิงบวกและภาคภูมิใจในตนเองที่ได้จากการใช้เวลาว่าง (ค) ด้านสังคม และการเชื่อมต่อทางวัฒนธรรม ความสามัคคีผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (ง) การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างเพื่อการเรียนรู้และการพัฒนามนุษย์ แต่ในความเป็นจริงของความไม่สมดุลของอำนาจและความไม่เท่าเทียมกันควรจะได้รับการยอมรับและการแก้ไขอย่างเหมาะสมทางสังคมวัฒนธรรมและการเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้บริการที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและโอกาสในการพักผ่อนที่มีความหมายสำหรับกลุ่มประชากรด้อยโอกาสทั่วโลกเห็นได้ชัดว่าเป็นความสำคัญสูงสุด

เอนเดอร์สัน (Henderson. 2007) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สตรีและการใช้เวลาว่างในตรวจสอบเชิงบูรณาการเกี่ยวกับสตรีและการใช้เวลาว่างจากมุมมองที่แตกต่างกัน การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวโน้มของการใช้เวลาว่างของสตรีโดยเลือกกลุ่มประเทศที่สื่อสารเป็นภาษาอังกฤษ ผลการศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างของสตรีจากที่ผ่านมามีการต่อต้านในเรื่องเพศและการใช้เวลาว่างข้อจำกัดของสตรีและปัจจัยทางสังคมในการใช้เวลาว่าง

มาร์เฮสมาน และเอซิซาป (Kumaraswamy; & Azizah. 2007) ได้ศึกษาเรื่อง สุขภาวะทางจิตวิสัยของสตรีซึ่งเป็นการศึกษาในโปรแกรมด้านสุขภาวะของสตรีโดยทั่วไป วิธีการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี การจัดการความเครียด และการสนับสนุนจากสังคม การให้สตรีได้ตระหนักรู้และเกิดความมั่นใจในตนเอง มีความเชื่อมั่น เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี ปัจจัยที่ทำให้สตรีมีสุขภาวะที่ดีในระดับที่พัฒนาตามลำดับช่วงวัย สิ่งที่ตามมาคือการเปลี่ยนแปลงในตนเอง และความเครียดที่ต้องเผชิญเมื่อเทียบกับผู้ชาย ตัวชี้วัดที่ทำให้สตรีมีสุขภาวะทางกาย สังคม จิตใจ และจิตวิญญาณ เปลี่ยนไปคือเมื่อสตรีเริ่มทำงาน แต่งงาน มีครอบครัว และมีบุตร สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิสัย ดังนั้น หากสตรีมีประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ดีก็จะส่งเสริมความสัมพันธ์ด้านบวกให้กับครอบครัว สตรีที่มีสุขภาพทางกายและจิตดี ก็จะทำให้เกิดความพึงพอใจในอาชีพ และเกิดการเคารพตนเอง จึงเห็นได้ว่าโปรแกรมการใช้เวลาสำหรับสตรีวัยทำงานเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนาความสุขที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี การตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดีและเหมาะสม ซึ่งจะทำให้สตรีวัยทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน

บาราจา ซากานี และ คณะ (Brajsa-Zgane; et al. 2011) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตและกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สนับสนุนสุขภาวะทางจิตวิสัย คุณภาพชีวิตเป็นตัวกำหนดเกี่ยวกับปัจจัยวัตถุประสงค์ และความเข้าใจทางจิตวิสัยที่มีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีความสำคัญมากกับบทบาทในสุขภาวะทางจิตวิสัย เพราะเป็นโอกาสที่จะเอื้ออำนวยในการพบคุณค่าของชีวิต และความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้บุคคลได้สร้างความสัมพันธ์ในสังคม มีอารมณ์ในมุมบวก นอกจากนี้ยังทำให้ได้รับทักษะและความรู้ ช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิต ในงานวิจัยนี้ได้สำรวจกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ทำให้สุขภาวะทางจิตวิสัยดีขึ้น

ลินนิง และคณะ (Liang; et al. 2012) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของการพักผ่อนและคุณภาพชีวิตในประเทศจีน ญี่ปุ่น และเกาหลีใต้: ในการตรวจสอบแนวคิดของคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจของการพักผ่อนหย่อนใจและคุณภาพชีวิตในการนี้ โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชีย ประชากร ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่ยืนยันความถูกต้องของแนวคิดคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ (เช่น การใช้เวลาว่าง รายได้ สุขภาพ ครอบครัว จิตวิญญาณ และมิตรภาพ) ต่อจากนั้นสร้างแบบจำลองคุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจและการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่าผลความพึงพอใจของการพักผ่อนที่เป็นอิสระความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตเฉพาะในเกาหลีใต้แม้ว่ามาตรการความพึงพอใจของรายได้อื่นๆ รวมทั้งสุขภาพและความพึงพอใจของจิตวิญญาณที่มีความสำคัญอย่างต่อเนื่องในทั้งสามประเทศ การค้นพบนี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับนโยบายการพัฒนาประเทศที่มีความสำคัญและบริการเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตในแต่ละประเทศ

สตาร์โรนา (Stavroula. 2012) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของวัยกลางคนและสตรีผู้สูงอายุ ที่มีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย การเดินร่ำเพื่อสุขภาพ ในช่วงสามทศวรรษที่ผ่านมาได้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิตของผู้หญิงในกรีซ บทบาทสตรีและสถานะได้รับการยกระดับวิถีชีวิตของคนให้มียกระดับการเปลี่ยนแปลงที่สมบูรณ์ ในด้านอาชีพและส่วนบุคคล ความแตกต่างในชีวิตประจำวันได้แก่ เวลา สังคม การพักผ่อน การต่อสู้เพื่อส่วนตนเอง ความก้าวหน้า ทำให้เกิดการแสดงออกของตนเอง และสามารถทำได้โดยการสร้างสรรค์ วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้คือการสำรวจและการศึกษาการใช้ของสตรีเกี่ยวกับแรงจูงใจและความตั้งใจที่อยากมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมให้ความรู้ วิธีการของการศึกษาคือ การสัมภาษณ์สตรีเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยหลักของการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าสตรีที่มีการศึกษาขั้นพื้นฐานมีพิจารณาการเรียนรู้ในช่วงเวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาส่วนบุคคล เช่นเดียวกับ การพัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ และมองหากลยุทธ์สนับสนุนทางสังคมและโปรแกรม

เพอร์รี่ และฟูลากา (Parry; & Fullagar. 2013) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สตรี นันทนาการ การวิจัยในยุคร่วมสมัย การวิจัยเรื่องสตรี กีฬาและการใช้เวลาว่างที่ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ ในฐานะที่เป็นนักวิชาการได้วิจัยการใช้เวลาว่างของสตรีซึ่งตระหนักถึงความจำเป็นที่จะสะท้อนให้เห็นถึงการมีส่วนร่วมคิดและยังคงเรียกร้องสิทธิสตรีในการทำแผนที่ทิศทางใหม่เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายเพื่อ ทำหน้าที่เป็นแรงกระตุ้นในเรื่องของการใช้เวลาว่างของสตรีที่จะมุ่งเน้นในประเด็น

ความร่วมมือ และดำเนินการร่วมกันผ่านการทำงานร่วมกันทั้งการวิจัยและอื่นๆ วิธีการที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงและนวัตกรรมในรูปแบบที่เรียกร่องสิทธิสตรี

ซองและซอง (Song; & Song. 2013) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้หญิงในการเข้าร่วมการเต้นเพื่อสุขภาพ การวิจัยเป็นการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้หญิงในการเข้าร่วมการเต้นเพื่อสุขภาพในการศึกษาได้ทำการวิเคราะห์สำรวจด้วยแบบสอบถามจากผู้หญิงจำนวน 192 คน จากเดือนสิงหาคมถึงกันยายน 2013 ผลการศึกษาพบว่าผู้หญิงมีความนับถือตนเอง สถานะทางสุขภาพ สถานภาพ และ ความสุขทางด้านจิตใจ คิดเป็น 54 เปอร์เซนต์ ของความแปรปรวนในคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมโครงการเต้นเพื่อสุขภาพ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
3. ขั้นตอนการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดการข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ สตรีวัยทำงานอายุ 25-40 ปี ที่สังกัดในสถาบันอุดมศึกษา จำนวน 20,561 คน (สถาบันการอุดมศึกษา, 2558) ที่สังกัดในสถาบันอุดมศึกษา

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตอบแบบสอบถามเพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน จำนวน 400 คน ที่มีอายุ 25-40 ปี ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการแบ่งเขตของกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 6 เขตการปกครอง ได้แก่ 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มบูรพา กลุ่มศรีนครินทร์ กลุ่มเจ้าพระยา กลุ่มกรุงธนใต้ และกลุ่มกรุงธนเหนือ

2. กลุ่มตัวอย่างในการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน ได้แก่ บุคลากรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง กทม. (เจาะจง) จำนวน 60 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทำโดยการสอบถามความสมัครใจของบุคลากรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 71 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน เรียงคะแนนจากสูงสุดถึงต่ำสุด เลือกคนที่ได้คะแนนมากกว่าค่า $\bar{X}$ จำนวน 30 คน และน้อยกว่าค่า $\bar{X}$ อีก 30 คน ทำการสุ่มแบบจับคู่(Match-Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและ กลุ่มควบคุมอีก 30 คน

3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน โดยนำไปขยายผลสตรีวัยทำงานมหาวิทยาลัย 4 ภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการขยายผลการวิจัย โดยทำการเลือกแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ จำนวน 30 คน

มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีสุรนารี 30 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา 30 คน และ
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน
2. แบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิต
3. โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน
4. คู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

แผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสองกลุ่ม (Two Groups Pretest-Posttest Design) โดยมี
แบบแผนการทดลองด้วย

ตาราง 7 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	วัดก่อนทดลอง	ทดลอง	วัดหลังทดลอง
W_1	O_1	X	O_1
W_2	O_2	-	O_2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการแทนการวิจัย

- W_1 แทน กลุ่มทดลอง
 W_2 แทน กลุ่มควบคุม
 O_1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
X แทน การใช้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง
 O_2 แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Protest)

ขั้นตอนการวิจัย

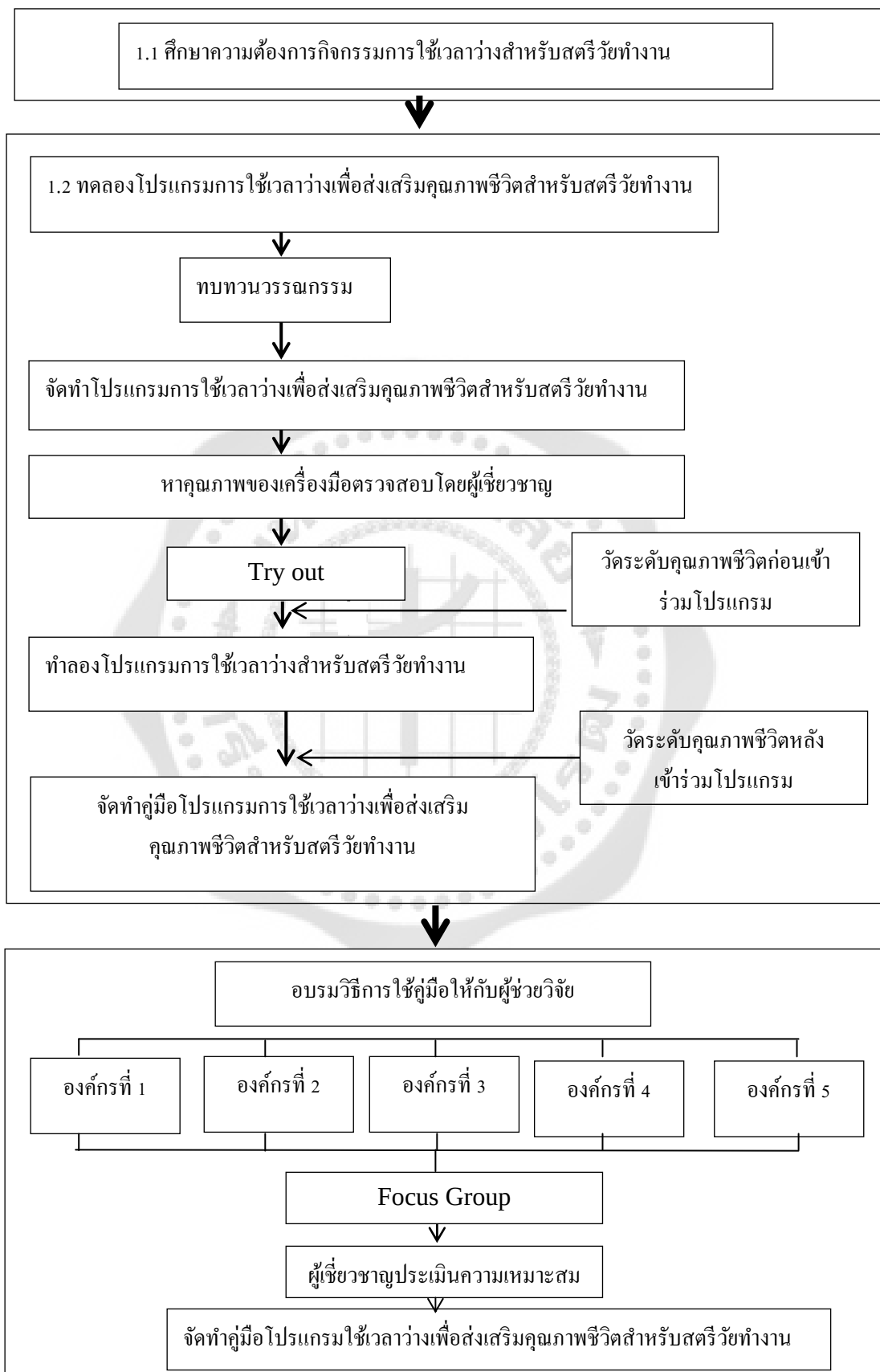
ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความต้องการกิจกรรมใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัย
ทำงาน

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
สำหรับสตรีวัยทำงาน

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย



ภาพประกอบ 15 ขั้นตอนในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความต้องการกิจกรรมใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลที่ศึกษามาวิเคราะห์แล้วมาสร้างเป็นแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน โดยลักษณะแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ สถานภาพ การศึกษา

2.2 ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานจำนวน 10 ด้าน โดยประเมินขอคำถามเป็นแบบมาตรประมาณค่าความสำคัญ 5 ระดับโดยมีช่วงคะแนน ดังนี้

5 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับมาก

3 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับน้อย

1 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย โดยเทียบกับเกณฑ์การแปลค่าของคะแนนเฉลี่ย

ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย การแปลความหมาย

4.50–5.00 ความต้องการ อยู่ในระดับ มากที่สุด

3.50–4.49 ความต้องการ อยู่ในระดับ มาก

2.50–3.49 ความต้องการ อยู่ในระดับ ปานกลาง

1.50–2.49 ความต้องการ อยู่ในระดับ น้อย

1.00–1.49 ความต้องการ อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

2.3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้ค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.8 -1.00

4. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญนำแบบสอบถามที่ได้ทำการปรับปรุงไปทดลองใช้ (Try out) กับสตรีวัยทำงานที่มี ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีครอนบาค (Cronbach Methed) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .899

5. ได้แบบสอบถามของความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานฉบับสมบูรณ์ในการเก็บข้อมูล เพื่อนำไปสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

1. ผู้วิจัยได้ทำการสร้างแบบวัดคุณภาพชีวิตเพื่อทำการวัดคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าโปรแกรมและหลังเข้าโปรแกรม

1.1 แบบวัดคุณภาพชีวิต

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพเครื่องแบบวัดคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

1.1.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำแบบสอบถาม

1.1.2 นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาวิเคราะห์แล้วมาสร้างเป็นแบบสอบถามคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน โดยลักษณะแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ การศึกษา ตำแหน่งในการทำงาน

2) แบบวัดคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานโดยใช้แนวคิดของ แอนเดอร์สัน (Anderson. 2007) ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 8 ด้าน จำนวน 26 ข้อ ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการร่วมกันในสังคม ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ด้านสิทธิ ด้านการพัฒนาบุคคล ด้านสุขภาพทางกาย และด้านภาพรวม โดยประเมินค่ามาตรฐานดังนี้

ค่าคะแนนคุณภาพชีวิตรวม (26 ข้อคำถาม)

26.00–39.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตต่ำ

39.01–52.01 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำ

52.02–65.02 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างสูง

65.03–78.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตสูง

ค่าคะแนนคุณภาพชีวิตรวมด้านสุขภาวะจิตวิสัย (5 ข้อ คำถามย่อย)

5.00–7.50 หมายถึง คุณภาพชีวิตต่ำ

7.51–10.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำ

10.01–12.51 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างสูง

12.52–15.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตสูง

ค่าคะแนนคุณภาพชีวิตรวมด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาบุคคล ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง และด้านการร่วมกันทางสังคม ซึ่งแต่ละด้านมี 3 ข้อคำถามย่อย

3.00–4.50 หมายถึง คุณภาพชีวิตต่ำ

4.51–6.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำ

6.01–7.51 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างสูง

7.52–9.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตสูง

ค่าคะแนนคุณภาพชีวิตรวมด้านสิทธิ (มี 2 ข้อคำถามย่อย)

2.00–3.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้าง

3.01–4.01 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำ

4.02–5.02 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างสูง

5.03–6.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตสูง

ค่าคุณภาพชีวิตรวมด้านสุขภาวะทางวัตถุ (มีเพียง 1 ข้อคำถามย่อย)

1.00–1.50 หมายถึง คุณภาพชีวิตต่ำ

1.51–2.01 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำ

2.02–2.52 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างสูง

2.53–3.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตสูง

3) นำข้อมูลที่ได้มาหาความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตามแบบประเมินความสอดคล้องของคุณภาพชีวิต

+ 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมในเรื่องของคุณภาพชีวิต

0 หมายถึง ไม่แน่ใจข้อคำถามเหมาะสมในเรื่องของคุณภาพชีวิต

- 1 หมายถึง แน่ใจข้อคำถามนี้ไม่เหมาะสมในเรื่องของคุณภาพชีวิต

4) นำผลจากการตรวจของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องหรือค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) มีค่าIOC ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป และผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องพบว่ามีค่าIOC อยู่ในช่วง 0.80–1.00 ดังนั้น ถือว่าทุกข้อเหมาะสมในการไปเป็นแบบสอบถามคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

5) ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญนำแบบสอบถามที่ได้ทำการปรับปรุงไปทดลองใช้ (Try out) กับสตรีวัยทำงานที่มีใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีครอนบาค (Cronbach Method) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .901

6) ได้แบบสอบถามของความต้อการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานฉบับสมบูรณ์ในการเก็บข้อมูล เพื่อนำไปสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน ซึ่งระยะเวลาดำเนินการ 8 สัปดาห์โดยการศึกษาตำรา เอกสาร แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและผลการสำรวจความต้อการกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงาน นำมาวิเคราะห์และทำการสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงาน ซึ่งโครงสร้างโปรแกรมประกอบด้วย

2.1 โปรแกรม

2.2 ตัวบ่งชี้ (KPI) และใบงานใบกิจกรรมในแต่ละครั้ง

3. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านนั้นหนทางการ จำนวน 5 ท่าน และนำมาแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการ

ใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

4. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงานที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลอง (Pilot Study) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 20 คน
5. ทำการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการใช้เวลาว่าง
6. ได้โปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสร้างโปรแกรมไปทดลอง จำนวน 30 คน รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์
7. ผู้วิจัยได้ทำการวัดคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยแบบวัดคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
8. จัดทำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต แล้วนำไปขยายผลต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต (ขั้นพัฒนา)

1. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมาพัฒนาเป็นคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน
2. จัดทำโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการขยายผลการวิจัย จำนวน 4 มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จำนวน 8 สัปดาห์
3. นำแบบวัดคุณภาพชีวิตประเมินก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
4. ประชุมกลุ่ม (Focus Group) กับผู้ช่วยวิจัยในโปรแกรมที่ขยายผล เนื้อหา ข้อเสนอแนะ และแนวทางแก้ไขของโปรแกรม
5. ปรับปรุงคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือ จำนวน 5 คน ได้ค่าความเหมาะสมของคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน
6. จัดทำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานฉบับสมบูรณ์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่
 - 1.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)
 - 1.1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

1.2 สถิติวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม และแบบประเมินหาประสิทธิภาพของเครื่องมือโดยใช้สูตร ดังนี้ ความสอดคล้อง IOC (Item-Object Congruence)

1.3 สถิติวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามและแบบประเมิน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

1.4 สถิติทดสอบใช้ค่า t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนทดลองและหลังการทดลอง

1.5 สถิติทดสอบใช้ค่า t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน และศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การสื่อความหมายตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้แสดงความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน ค่าที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
df	แทน องศาความเป็นอิสระ (degrees of freedom)
p	แทน ค่าความน่าจะเป็นที่คำนวณได้
*	แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

1. ผลการศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน
2. ผลการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

1. ผลจากการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน
2. ผลจากการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ สตรีวัย

ทำงาน

3. ผลการหาคุณภาพของคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

1. ผลการศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน การศึกษาความต้องการในการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงาน ผลการวิจัยเป็นไปตามตารางดังนี้

ตาราง 8 ข้อมูลสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคม ของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

(n= 421)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
25-29 ปี	122	28.99
30-35 ปี	201	47.74
36-40 ปี	98	23.27
สถานภาพ		
โสด	273	64.85
สมรส	125	29.70
หย่าร้าง	23	5.45
การศึกษาสูงสุด		
ปริญญาตรี	126	29.92
ปริญญาโท	253	60.08
ปริญญาเอก	42	10.00

จากตาราง 8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.74 รองลงมา อายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.99 และอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.27 สถานภาพโสดคิดเป็น ร้อยละ 64.85 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 29.70 และหย่าร้างคิดเป็นร้อยละ 5.45 สำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 60.08 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็น ร้อยละ 29.92 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกคิดเป็นร้อยละ 10.00

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการความต้องการกิจกรรมการใช้
เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

(n= 421)

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมเพื่อสุขภาพ	3.50	0.84	มาก
1. วายน้ำ	3.29	1.28	ปานกลาง
2. แอโรบิค	3.88	1.07	มาก
3. โยคะ	3.74	1.18	มาก
4. เดินเพื่อสุขภาพ	3.91	1.10	มาก
5. เต้นรำ	3.10	1.28	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมการสร้างสัมพันธ์	3.50	.76	มาก
6. กิจกรรมพบปะสังสรรค์	3.86	1.03	มาก
7. กิจกรรมเข้าร่วมการแข่งขัน การกุศล	3.56	1.05	ปานกลาง
8. กิจกรรมเทศกาลท้องถิ่น	3.67	.90	มาก
9. กิจกรรม Walk Rally ,	3.41	1.03	มาก
10. กิจกรรมเข้าร่วมชมรมต่าง ๆ	3.36	1.00	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว	3.74	0.82	มาก
11. กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงนิเวศ	3.81	.99	ปานกลาง
12. กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์	3.76	1.00	มาก
13. กิจกรรมท่องเที่ยวชมวิถีชีวิตชนบท	3.89	.96	มาก
14. กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ	3.97	1.01	มาก
15. การท่องเที่ยวเพื่อการประชุม	3.28	1.01	มาก
ด้านกิจกรรมครอบครัว	3.95	0.63	มาก
16. กิจกรรมทำอาหาร	4.07	0.90	มาก
17. กิจกรรมดนตรีและร้องเพลง	3.89	1.00	มาก
18. กิจกรรมงานประดิษฐ์และศิลปะ	3.72	1.01	มาก
19. กิจกรรมช้อปปิ้ง	4.19	0.86	มาก
20. กิจกรรมเกมครอบครัว	3.89	0.92	มาก

ตาราง 9 (ต่อ)

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมกลางแจ้ง	3.33	0.96	มาก
21. กิจกรรมปั่นจักรยาน	3.66	1.02	มาก
22. กิจกรรมเดินป่า	3.38	1.12	มาก
23. กิจกรรมพายเรือ	3.10	1.15	ปานกลาง
24. กิจกรรมผจญภัย	3.27	1.20	ปานกลาง
25. กิจกรรมค่ายพักแรม	3.22	1.21	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ	3.74	0.89	มาก
26. กิจกรรมดูนก	3.33	1.14	มาก
27. กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ	4.03	.97	มาก
28. กิจกรรมศึกษาสิ่งแวดล้อม	3.72	1.08	มาก
29. กิจกรรมทางทะเล	3.72	0.96	มาก
30. กิจกรรมปลูกต้นไม้	3.89	0.96	มาก
ด้านกิจกรรมทางศาสนา	3.80	0.78	มาก
31. กิจกรรมทำบุญ	4.24	0.80	มาก
32. กิจกรรมสันทนาธรรมะ	3.60	0.99	มาก
33. กิจกรรมทำความสะอาดวัด	3.63	1.04	มาก
34. กิจกรรมนั่งสมาธิ	3.65	1.04	มาก
35. กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	3.89	0.90	มาก
ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร	3.85	0.92	มาก
36. กิจกรรมให้ผู้สูงอายุ	3.87	0.99	มาก
37. กิจกรรมสำหรับผู้ด้อยโอกาส	3.92	0.98	มาก
38. กิจกรรมอ่านหนังสือเสียง	3.75	1.08	มาก
39. กิจกรรมรณรงค์เพื่อสังคม	3.87	1.00	มาก
ด้านกิจกรรมด้านสื่otechno	3.72	0.79	มาก
40. กิจกรรมถ่ายภาพด้วยกล้องและมือถือ	4.00	0.97	มาก
41. เทคนิคการสืบค้นหาข้อมูล	3.79	0.89	มาก
42. กิจกรรมสื่อเครือข่ายสังคม	3.70	0.91	มาก
43. เกมดิจิทัล	3.40	1.11	ปานกลาง

ตาราง 9 (ต่อ)

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมทางการศึกษาและพัฒนาตนเอง	4.15	0.74	มาก
44. กิจกรรมการทำอาหาร ชนม	4.11	0.88	มาก
45. กิจกรรมการดูแลสุขภาพความงาม	4.21	0.86	มาก
46. กิจกรรมเทคนิคการดูแลและการแต่งบ้าน	4.07	0.89	มาก
47. กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการแต่งกายบุคลิกภาพ	4.21	0.86	มาก
รวมทุกด้าน	3.73	.62	มาก

ตาราง 9 พบว่า สตรีวัยทำงานมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สตรีวัยทำงานมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ด้านกิจกรรมทางการศึกษาและพัฒนาตนเอง ($\bar{X} = 4.15$) ด้านกิจกรรมครอบครัว ($\bar{X} = 3.95$) ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร ($\bar{X} = 3.85$) ด้านกิจกรรมทางศาสนา ($\bar{X} = 3.80$) ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ ($\bar{X} = 3.74$) ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.74$) ด้านกิจกรรมด้านสื่อบันเทิง ($\bar{X} = 3.72$) ด้านกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.50$) ด้านกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ ($\bar{X} = 3.50$) และด้านกิจกรรมกลางแจ้ง ($\bar{X} = 3.33$)

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

นำผลการประเมิน (Assessment) มาสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างตามหลักการของ APIE ประกอบด้วย กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน จำนวน 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 120 นาที ประกอบด้วย 8 กิจกรรม โดยแสดงค่า Face Validity จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน

ตาราง 10 ค่า Face Validity จากผู้เชี่ยวชาญ

ลำดับ ที่	หัวข้อกิจกรรม	ข้อหัวข้อ		เนื้อหา		วัตถุประสงค์		การจัดกิจกรรมตาม สถานการณ์ 6 ประการ		KPI	
		เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม
1	ตระหนักรู้การใช้เวลว่าง	✓		✓		✓		✓		✓	
2	ตระหนักรู้ในตนเอง	✓		✓		✓		✓		✓	
3	ทักษะการตัดสินใจ	✓		✓		✓		✓		✓	
4	ทักษะการใช้เวลว่าง: ทักษะ กระบวนการ	✓		✓		✓		✓		✓	
5	ทักษะการใช้เวลว่าง: ทักษะกระบวนการวางแผน	✓		✓		✓		✓		✓	
6	ทักษะการใช้เวลว่าง: ทักษะก่อให้เกิดประสบการณ์ การใช้เวลว่าง	✓		✓		✓		✓		✓	
7	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปสู่ การมีคุณภาพชีวิต: การสื่อสาร ด้วยคำพูด/ไม่ใช้คำพูด	✓		✓		✓		✓		✓	
8	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปสู่ การมีคุณภาพชีวิต: รูปแบบ ปฏิสัมพันธ์ในการ ประสบการณ์การใช้เวลว่าง	✓		✓		✓		✓		✓	

ข้อเสนอแนะ

1. กิจกรรมบางกิจกรรมมีรายละเอียดมาก ควรมีการเพิ่มการอธิบายรายละเอียดและเวลาในการทำกิจกรรม
2. ควรปรับภาษาของโปรแกรมให้มีความเข้าใจมากขึ้น
3. ควรเพิ่มรายละเอียดในการเอกสารนำเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

ตอนที่ 2 ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยทำงาน

ในตอนนี้นำผู้วิจัยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลจากการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

- ค่า Pretest–Posttest ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง จ.กรุงเทพฯ

ส่วนที่ 2 ผลจากการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

- ค่า Pretest–Posttest ทั้ง 4 มหาวิทยาลัย และการอภิปรายผล (Focus Group)

ส่วนที่ 1 ผลจากการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน มหาวิทยาลัยรามคำแหง จ.กรุงเทพฯ

- ค่า Pretest–Posttest ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง จังหวัดกรุงเทพฯ

ตาราง 11 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม

(n = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
25-29 ปี	8	26.70
30-35 ปี	15	50.00
36-40 ปี	7	23.30
สถานภาพ		
โสด	20	66.70
สมรส	8	26.70
หย่าร้าง	2	6.70
การศึกษาสูงสุด		
ปริญญาตรี	7	23.33
ปริญญาโท	20	66.67
ปริญญาเอก	3	10.00

จากตาราง 11 พบว่า กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา อายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.70 และอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.30 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 66.70 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 26.70 และหย่าร้างคิดเป็นร้อยละ 6.70 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 23.33 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกคิดเป็นร้อยละ 10.00

ตาราง 12 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง

(n = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
25-29 ปี	4	13.30
30-35 ปี	16	53.30
36-40 ปี	10	33.30
สถานภาพ		
โสด	15	50.00
สมรส	13	43.30
หม้าย	2	6.70
การศึกษาสูงสุด		
ปริญญาตรี	7	23.30
ปริญญาโท	21	70.00
ปริญญาเอก	2	6.70

จากตาราง 12 พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่อายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.30 รองลงมา อายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.30 และอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.30 สถานภาพโสดคิดเป็น ร้อยละ 50.00 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 43.30 และหย่าร้างคิดเป็นร้อยละ 6.70 สำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็น ร้อยละ 23.30 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกคิดเป็นร้อยละ 6.70

2. ผลคะแนนคุณภาพชีวิตการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต สำหรับสตรีวัยทำงานของกลุ่มควบคุม

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานในรายข้อ

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์						
1. ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกเป็นส่วนใหญ่มากกับกิจกรรมนันทนาการ	2.80	สูง	2.93	สูง	1.439	.161
2. ฉันรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า	2.97	สูง	2.97	สูง	.000	1.000
3. ฉันสามารถแบ่งเวลาส่วนตัวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้เป็นอย่างดี	2.50	ค่อนข้างสูง	2.73	สูง	2.041	0.50
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						
4. เมื่อฉันมีปัญหาฉันมีบุคคลที่สามารถให้คำปรึกษาได้เมื่อฉันต้องการ	2.90	สูง	2.93	สูง	1.000	.326
5. ฉันมักทำกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อนๆและครอบครัว	2.80	สูง	2.93	สูง	1.720	.096
6. เมื่อฉันมีปัญหากับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันสามารถขอความช่วยเหลือกับคนอื่นๆได้	2.60	สูง	2.67	สูง	1.000	.326
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ						
7. ฉันมีเงินเพียงพอในการทำกิจกรรมนันทนาการ	2.17	ค่อนข้างสูง	2.20	ค่อนข้างสูง	-441	.662
ด้านการพัฒนาบุคคล						
8. ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.72	สูง	2.80	สูง	1.000	.326
9. เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันรู้สึกถึงการได้พัฒนาตนเอง	2.80	สูง	2.80	สูง	.000	1.000

ตาราง 13 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
10. ฉันมีความสามารถที่ดีเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.35	ค่อนข้างสูง	2.40	ค่อนข้างสูง	1.000	.326
ด้านสุขภาวะทางกาย						
11. ฉันออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายทุกวันๆ ละ 20 นาที	1.83	ค่อนข้างต่ำ	1.87	ค่อนข้างต่ำ	-.328	.745
12. ฉันรู้จักดูแลตนเอง	2.70	สูง	2.80	สูง	-1.000	.326
13. ฉันรู้วิธีดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นอย่างดี	2.50	ค่อนข้างสูง	2.53	สูง	.441	.662
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง						
14. ฉันทำกิจกรรมนันทนาการเมื่อฉันมีความต้องการ	2.57	สูง	2.67	สูง	-1.000	.326
15. ฉันมีเป้าหมายทุกครั้งเมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.63	สูง	2.53	สูง	1.361	.184
16. เมื่อมีเวลาว่างฉันจะเลือกทำกิจกรรมนันทนาการ	2.30	ค่อนข้างสูง	2.47	ค่อนข้างสูง	-1.720	.096
ด้านการร่วมกันในสังคม						
17. ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในชุมชนเสมอๆ	1.9	ค่อนข้างต่ำ	1.93	ค่อนข้างต่ำ	-.273	.787
18. ฉันชอบเข้าร่วมและช่วยเหลือชุมชนในที่ฉันอาศัยอยู่เสมอๆ	2.27	ค่อนข้างสูง	2.20	ค่อนข้างสูง	.571	.573
19. ฉันได้รับการช่วยเหลือจากคนในชุมชนเสมอๆ	2.20	ค่อนข้างสูง	2.27	ค่อนข้างสูง	-.571	.573
ด้านสิทธิ						
20. คนรอบข้างฉันปฏิบัติต่อฉันอย่างให้เกียรติ	2.53	สูง	2.52	สูง	-1.000	.326

ตาราง 13 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
21. ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการที่มีการมีการให้ บริการอยู่ในชุมชนได้อย่าง อิสระ	2.70	สูง	2.75	สูง	.328	.745
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย						
22. กิจกรรมนันทนาการที่ฉันเข้า ร่วมสามารถจัดการทุกสิ่งทุก อย่างได้เป็นอย่างดี	2.17	ค่อนข้างสูง	2.30	ค่อนข้างสูง	-1.439	.161
23. ทุกสิ่งรอบตัวฉันนั้นยอดเยี่ยม	2.12	ค่อนข้างสูง	2.27	ค่อนข้างสูง	-1.439	.161
24. ฉันชอบทำกิจกรรมนันทนาการ ที่ฉันเลือก	2.67	สูง	2.72	สูง	-1.000	.326
25. ฉันคิดว่าทุกสิ่งที่ได้พบเจอ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิต ฉัน	2.57	สูง	2.56	สูง	.000	1.000
26. ถ้าฉันสามารถมีชีวิตที่ยืนยาว ฉันจะทำทุกอย่างเหมือนเดิม	1.57	ค่อนข้างต่ำ	1.56	ค่อนข้างต่ำ	.626	.536
รวม	63.90	ค่อนข้างสูง	65.27	สูง	-1.653	.109

จากตาราง 13 พบว่าการโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานของกลุ่มควบคุมทั้งก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่าก่อนเข้าโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานมีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 63.90$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างสูง ระดับสูง และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 65.27$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างสูงและ ระดับสูง และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการ
ใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	8.30	สูง	8.67	สูง	-1.884	0.70
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	8.30	สูง	8.53	สูง	-1.564	.129
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ	2.17	สูง	2.20	สูง	-.441	.662
ด้านการพัฒนาบุคคล	7.87	สูง	8.00	สูง	-.812	.423
ด้านสุขภาวะทางกาย	7.03	ค่อนข้างสูง	7.20	ค่อนข้างสูง	-.961	.344
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	7.50	ค่อนข้างสูง	7.67	สูง	-1.000	.326
ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม	6.37	ค่อนข้างสูง	6.40	ค่อนข้างสูง	-.112	.912
ด้านสิทธิ	5.23	สูง	5.27	สูง	-.328	.745
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย	11.10	ค่อนข้างสูง	11.37	ค่อนข้างสูง	-1.490	.147
รวม	63.90	ค่อนข้างสูง	65.27	สูง	-1.653	.109

* $P > 0.5$

จากตาราง 14 พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการ
ใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 63.90$) เมื่อ
พิจารณารายด้านพบว่ากลุ่มควบคุมมีระดับการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับสูงได้แก่ ด้านสุขภาวะทาง
อารมณ์ ($\bar{X} = 8.30$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 8.30$) ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 2.17$)
ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 7.87$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 5.23$) และระดับค่อนข้างสูง ได้แก่ด้านการอยู่
ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 6.37$) ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 7.03$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} =$
7.50) ด้านสุขภาวะจิตวิสัย ($\bar{X} = 11.10$) และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อ
ส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 65.27$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า
กลุ่มควบคุมมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 8.67$) ด้าน
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 8.53$) ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 2.20$) ด้านการพัฒนาบุคคล
($\bar{X} = 8.00$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 7.67$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 5.27$) และระดับคุณภาพชีวิตอยู่ใน
ระดับค่อนข้างสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 7.20$) ด้านอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 6.40$)
และด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย ($\bar{X} = 11.37$)

และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วม
โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่าระดับคุณภาพชีวิตทั้งภาพรวมและรายด้านได้ไม่
แตกต่างกัน

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในรายข้อ

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์						
1. ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกเป็นส่วน ใหญ่กับกิจกรรมนันทนาการ	2.93	สูง	3.00	สูง	-1.439	.161
2. ฉันรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า	2.97	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
3. ฉันสามารถแบ่งเวลาส่วนตัวกับการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้เป็น อย่างดี	2.80	สูง	2.93	สูง	-1.439	.161
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						
4. เมื่อฉันมีปัญหาฉันมีบุคคลที่ สามารถให้คำปรึกษาได้เมื่อฉัน ต้องการ	2.90	สูง	3.00	สูง	-1.361	.184
5. ฉันมักทำกิจกรรมนันทนาการกับ เพื่อนๆและครอบครัว	2.67	สูง	3.00	สูง	-2.408*	.023
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ ฉันสามารถ ขอความช่วยเหลือกับคนอื่นๆ ได้	2.67	สูง	3.00	สูง	-2.283*	.030
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ						
7. ฉันมีเงินเพียงพอในการทำกิจกรรม นันทนาการ	2.00	ค่อนข้างสูง	2.40	ค่อนข้างสูง	-2.262*	.031
ด้านการพัฒนาบุคคล						
8. ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เมื่อฉัน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.67	สูง	3.00	สูง	-2.567*	.016
9. เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันรู้สึกถึงการได้พัฒนาตนเอง	2.97	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
10. ฉันมีความสามารถที่ดีเมื่อได้เข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.73	สูง	3.00	ค่อนข้างสูง	-2.283*	.030
ด้านสุขภาวะทางกาย						
11. ฉันออกกำลังกายหรือทำกิจกรรม ทางกายทุกวันๆละ 20 นาที	1.70	ค่อนข้างต่ำ	2.97	สูง	-7.648*	.000
12. ฉันรู้จักดูแลตนเอง	2.33	สูง	3.00	สูง	-3.959*	.000
13. ฉันรู้วิธีดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่ แข็งแรงเป็นอย่างดี	2.20	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	-4.738*	.000

ตาราง 15 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง						
14. ฉันทำกิจกรรมนั้นแทนการเมื่อฉันมีความต้องการ	2.47	สูง	2.87	สูง	2.845*	.008
15. ฉันมีเป้าหมายทุกครั้งเมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการ	2.60	สูง	3.00	สูง	-2.845*	.008
16. เมื่อมีเวลาว่างฉันจะเลือกทำกิจกรรมนั้นแทนการ	2.17	ค่อนข้างสูง	2.93	สูง	-3.915*	.001
ด้านการร่วมกันในสังคม						
17. ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการในชุมชนเสมอๆ	1.97	ค่อนข้างต่ำ	2.63	สูง	-4.130*	.000
18. ฉันชอบเข้าร่วมและช่วยเหลือชุมชนในที่ฉันอาศัยอยู่เสมอๆ	2.00	ค่อนข้างต่ำ	2.43	ค่อนข้างสูง	-2.213*	.035
19. ฉันได้รับการช่วยเหลือจากคนในชุมชนเสมอๆ	2.00	ค่อนข้างต่ำ	2.47	ค่อนข้างสูง	-2.971*	.006
ด้านสิทธิ						
20. คนรอบข้างฉันปฏิบัติต่อฉันอย่างให้เกียรติ	2.63	สูง	2.90	สูง	-3.972*	.000
21. ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการที่มีการให้บริการอยู่ในชุมชนได้อย่างอิสระ	2.27	ค่อนข้างสูง	2.70	สูง	-1.975	.058
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย						
22. กิจกรรมนั้นแทนการที่ฉันเข้าร่วมสามารถจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้เป็นอย่างดี	2.43	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	-4.572*	.000
23. ทุกสิ่งรอบตัวฉันนั้นยอดเยี่ยม	2.50	ค่อนข้างสูง	2.77	สูง	-1.490	.147
24. ฉันชอบทำกิจกรรมนั้นแทนการที่ฉันเลือก	2.90	สูง	3.00	สูง	-1.361	.184
25. ฉันคิดว่าทุกสิ่งที่ได้พบเจอเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิตฉัน	2.70	สูง	3.00	สูง	-2.757*	.010
26. ถ้าฉันสามารถมีชีวิตที่ยืนยาว ฉันจะทำทุกอย่างเหมือนเดิม	1.17	ต่ำ	1.60	ค่อนข้างต่ำ	3.067	.005
รวม	64.33	ค่อนข้างสูง	73.10	สูง	-6.830*	.000

จากตาราง 15 พบว่าการโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่าก่อนเข้าโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานมีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 64.33$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างสูง ระดับสูง และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 73.10$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูงและระดับสูง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานรายด้าน

คุณภาพชีวิต	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	8.70	สูง	8.93	สูง	-1.720	.096
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	8.23	สูง	8.93	สูง	-3.102*	.004
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ	2.00	ค่อนข้างต่ำ	2.40	สูง	-2.262*	.031
ด้านการพัฒนาบุคคล	8.37	สูง	9.00	สูง	-2.850*	.008
ด้านสุขภาวะทางกาย	6.23	ค่อนข้างสูง	8.97	สูง	-6.968*	.000
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	7.23	สูง	8.80	สูง	-4.419*	.000
ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม	5.97	ค่อนข้างต่ำ	7.53	สูง	-3.972*	.000
ด้านสิทธิ	4.90	สูง	5.60	สูง	-2.971*	.006
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย	12.17	สูง	12.93	สูง	-2.392*	.023
รวม	64.33	ค่อนข้างสูง	73.10	สูง	-6.830*	.000

* $P > 0.5$

จากตาราง 16 พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 64.33$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 8.70$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 8.23$) ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 8.37$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 7.23$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 4.90$) และด้านสุขภาวะจิตวิสัย ($\bar{X} = 12.17$) ส่วนระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 6.23$) และระดับคุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำ และระดับต่ำ ได้แก่ ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 5.97$) และ ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 2.00$) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัย

ทำงานระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 73.10$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูงทุกด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 8.93$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 8.93$) ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 2.40$) ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 9.00$) ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 8.97$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 8.80$) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 7.53$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 5.60$) และด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย ($\bar{X} = 12.93$)

และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ในรายข้อ

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์						
1. ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกเป็นส่วนใหญ่กับกิจกรรมนันทนาการ	2.94	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
2. ฉันรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า	2.98	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
3. ฉันสามารถแบ่งเวลาส่วนตัวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้เป็นอย่างดี	2.75	สูง	2.93	สูง	-1.487	.144
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						
4. เมื่อฉันมีปัญหาฉันมีบุคคลที่สามารถให้คำปรึกษาได้เมื่อฉันต้องการ	2.93	สูง	3.00	สูง	-1.000	.321
5. ฉันมักทำกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อนๆ และครอบครัว	2.93	สูง	3.00	สูง	-1.439	1.61
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันสามารถขอความช่วยเหลือกับคนอื่นๆ ได้	2.67	สูง	2.93	สูง	-1.736	.090
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ						
7. ฉันมีเงินเพียงพอในการทำกิจกรรมนันทนาการ	2.20	ต่ำ	2.40	ค่อนข้างสูง	.209	.408
ด้านการพัฒนาบุคคล						
8. ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.80	สูง	3.00	สูง	.000	.056

ตาราง 17 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
9. เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันรู้สึกถึงการได้พัฒนาตนเอง	2.80	สูง	3.00	สูง	-1.989	.056
10. ฉันมีความสามารถที่ดีเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.40	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	-3.674*	.001
ด้านสุขภาวะทางกาย						
11. ฉันออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายทุกวันๆละ 20 นาที	1.87	ค่อนข้างต่ำ	2.97	สูง	-6.564*	.000
12. ฉันรู้จักดูแลตนเอง	2.80	สูง	3.00	สูง	-1.989	.056
13. ฉันรู้วิธีดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นอย่างดี	2.53	สูง	3.00	สูง	-2.971*	0.006
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง						
14. ฉันทำกิจกรรมนันทนาการเมื่อฉันมีความต้องการ	2.67	สูง	2.87	สูง	-1.254	.215
15. ฉันมีเป้าหมายทุกครั้งเมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.53	สูง	3.00	สูง	-3.120*	.004
16. เมื่อมีเวลาว่างฉันจะเลือกทำกิจกรรมนันทนาการ	2.47	ค่อนข้างสูง	2.93	สูง	-2.735*	.009
ด้านการร่วมกันในสังคม						
17. ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในชุมชนเสมอๆ	1.93	ค่อนข้างต่ำ	2.63	สูง	-3.155*	.003
18. ฉันชอบเข้าร่วมและช่วยเหลือชุมชนในที่ฉันอาศัยอยู่เสมอๆ	2.20	ค่อนข้างสูง	2.43	ค่อนข้างสูง	-.972	.335
19. ฉันได้รับการช่วยเหลือจากคนในชุมชนเสมอๆ	2.27	ค่อนข้างต่ำ	2.47	ค่อนข้างสูง	-.857	.395
ด้านสิทธิ						
20. คนรอบข้างฉันปฏิบัติต่อฉันอย่างให้เกียรติ	2.73	สูง	2.90	สูง	-1.141*	.026
21. ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีการให้บริการอยู่ในชุมชนได้อย่างอิสระ	2.50	ค่อนข้างสูง	2.70	สูง	-1.105	.315

ตาราง 17 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย						
22. กิจกรรมนั้นหนานการที่ฉันเข้าร่วมสามารถจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้เป็นอย่างดี	2.30	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	-4.188*	.000
23. ทุกสิ่งรอบตัวฉันนั้นยอดเยี่ยม	2.27	ค่อนข้างสูง	2.77	สูง	-2.558*	.013
24. ฉันชอบทำกิจกรรมนั้นหนานการที่ฉันเลือก	2.73	สูง	3.00	สูง	-2.504*	.015
25. ฉันคิดว่าทุกสิ่งทีฉันได้พบเจอเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิตฉัน	2.57	สูง	3.00	สูง	-3.261*	.003
26. ถ้าฉันสามารถมีชีวิตที่ยืนยาว ฉันจะทำทุกอย่างเหมือนเดิม	1.50	ต่ำ	1.17	ค่อนข้างต่ำ	2.112*	.041
รวม	65.27	ค่อนข้างสูง	73.10	สูง	-5.412*	.000

จากตาราง 17 พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 65.27$) และคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 73.10$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ในระดับค่อนข้างสูง และระดับสูง ตามลำดับ และคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ระดับระดับสูง

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	8.67	สูง	8.93	สูง	-1.827	.075
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	8.53	สูง	8.93	สูง	-2.442*	.019
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ	2.20	ค่อนข้างสูง	2.40	ค่อนข้างสูง	-.834	.408
ด้านการพัฒนาบุคคล	8.00	สูง	9.00	สูง	-3.808*	.001
ด้านสุขภาวะทางกาย	7.20	ค่อนข้างสูง	8.97	สูง	-5.693*	.000
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	7.67	สูง	8.80	สูง	-3.704*	.001
ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม	6.40	ค่อนข้างสูง	7.53	สูง	-1.988	.052
ด้านสิทธิ	5.23	สูง	5.60	สูง	1.413	.164
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย	11.37	ค่อนข้างสูง	12.93	สูง	-3.363*	.002
รวม	65.27	สูง	73.10	สูง	-5.412*	.000

* $P > 0.5$

จากตาราง 18 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 65.27$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 8.67$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 8.53$) ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 8.00$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 7.67$) และด้านสิทธิ ($\bar{X} = 5.23$) ส่วนคุณภาพชีวิตระดับค่อนข้างสูงได้แก่ ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 2.20$) ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 7.20$) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 6.40$) และด้านสุขภาวะทาง จิตวิสัย ($\bar{X} = 11.37$) และคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 73.10$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่ากลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 8.93$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 8.93$) ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 2.40$) ด้านพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 9.00$) ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 8.97$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 8.80$) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 7.53$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 5.60$) และด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย ($\bar{X} = 12.93$)

และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านการพัฒนาบุคคล ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง และด้านความพึงพอใจ และคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ด้านการร่วมกันในสังคม และด้านสิทธิไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 2 ผลจากการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

- ค่า Pre-Post ทั้ง 4 มหาวิทยาลัย และการอภิปรายผล (Focus Group)

ผู้วิจัยได้ไปทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน 4 มหาวิทยาลัยได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จ.นครราชสีมา จำนวน 30 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จ.นครราชสีมา จำนวน 30 คน, , มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จ.เพชรบุรี จำนวน 30 คน และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ จ.อุตรดิตถ์ จำนวน 30 คน

1. ผลการทดลองของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ตาราง 19 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผล, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

(n = 30)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
25-29 ปี	9	30.00
30-35 ปี	13	43.30
36-40 ปี	8	26.70
สถานภาพ		
โสด	19	63.30
สมรส	10	33.30
หย่าร้าง	1	3.30
การศึกษาสูงสุด		
ปริญญาตรี	8	26.70
ปริญญาโท	22	73.30

จากตาราง 19 พบว่ากลุ่มขยายผลส่วนใหญ่อายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.30 รองลงมา อายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.00 และอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.70 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 63.30 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 33.30 และหย่าร้างคิดเป็นร้อยละ 3.30 สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 73.30 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 26.70

ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการ ใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตรายชั่วโมงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์						
1. ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกเป็นส่วนใหญ่กับกิจกรรมนันทนาการ	2.80	สูง	3.00	สูง	-1.795	.083
2. ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีคุณค่า	3.00	สูง	3.00	สูง	-	-
3. ฉันสามารถแบ่งเวลาส่วนตัวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้เป็นอย่างดี	2.93	สูง	3.00	สูง	1.720	.326
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						
4. เมื่อฉันมีปัญหาฉันมีบุคคลที่สามารถให้คำปรึกษาได้เมื่อฉันต้องการ	3.00	สูง	3.00	สูง	-	-
5. ฉันมักทำกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อนๆ และครอบครัว	2.80	สูง	3.00	สูง	-1.720	.056
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันสามารถขอความช่วยเหลือกับคนอื่นๆ ได้	2.83	สูง	3.00	สูง	4.188	.096
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ						
7. ฉันมีเงินเพียงพอในการทำกิจกรรมนันทนาการ	2.26	สูง	2.96	สูง	1.795*	.000
ด้านการพัฒนาบุคคล						
8. ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.80	สูง	3.00	สูง	-1.720	.083
9. เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันรู้สึกถึงการได้พัฒนาตนเอง	3.00	สูง	3.00	สูง	-	-
10. ฉันมีความสามารถที่ดีเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.93	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326

ตาราง 20 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางกาย						
11. ฉันออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายทุกวันๆละ 20 นาที	2.40	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	-3.674	.326
12. ฉันรู้จักดูแลตนเอง	2.83	สูง	3.00	สูง	-1.980	.057
คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน						
13. ฉันรู้วิธีดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นอย่างดี	2.77	สูง	3.00	สูง	-1.980	.057
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง						
14. ฉันทำกิจกรรมนันทนาการเมื่อฉันมีความต้องการ	2.90	สูง	3.00	สูง	-1.361	.184
15. ฉันมีเป้าหมายทุกครั้งเมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.53	สูง	3.00	สูง	-3.120*	.004
16. เมื่อมีเวลาว่างฉันจะเลือกทำกิจกรรมนันทนาการ	2.57	สูง	3.00	สูง	-3.067*	.005
ด้านการร่วมกันในสังคม						
17. ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในชุมชนเสมอๆ	2.37	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	-3.898*	.001
18. ฉันชอบเข้าร่วมและช่วยเหลือชุมชนในที่ฉันอาศัยอยู่เสมอๆ	2.70	สูง	3.00	สูง	-2.523*	.017
19. ฉันได้รับการช่วยเหลือจากคนในชุมชนเสมอๆ	2.53	สูง	3.00	สูง	-3.120*	.004
ด้านสิทธิ						
20. คนรอบข้างฉันปฏิบัติต่อฉันอย่างให้เกียรติ	3.00	สูง	3.00	สูง	-1.720	.096
21. ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีการให้บริการอยู่ในชุมชนได้อย่างอิสระ	2.90	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	-1.361	.184
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย						
22. กิจกรรมนันทนาการที่ฉันเข้าร่วมสามารถจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้เป็นอย่างดี	2.23	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	-1.000	.326
23. ทุกสิ่งรอบตัวฉันนั้นยอดเยี่ยม	2.73	สูง	3.00	สูง	-2.11*	.043

ตาราง 20 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
24. ฉันชอบทำกิจกรรมนันทนาการที่ฉันเลือก	3.00	สูง	3.00	สูง	-1.720	.096
25. ฉันคิดว่าทุกสิ่งที่คุณได้พบเจอเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิตฉัน	2.90	สูง	3.00	สูง	-1.361	.184
26. ถ้าฉันสามารถมีชีวิตที่ยืนยาว ฉันจะทำทุกอย่างเหมือนเดิม	1.90	ค่อนข้างต่ำ	2.00	ค่อนข้างต่ำ	-.551	.586
รวม	71.40	ค่อนข้างสูง	73.97	สูง	10.042*	.000

จากตาราง 20 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 71.40) และเมื่อพิจารณารายข้อพบอยู่ในระดับค่อนข้างสูง และระดับสูง และส่วนคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 73.97) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มขยายผลมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 21 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

คุณภาพชีวิต	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	8.73	สูง	9.00	สูง	-1.682	.103
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	8.67	สูง	9.00	สูง	-2.567*	.016
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ	2.67	สูง	2.97	สูง	-4.188*	.000
ด้านการพัฒนาบุคคล	8.73	สูง	9.00	สูง	-1.682	.103
ด้านสุขภาวะทางกาย	8.00	สูง	9.00	สูง	-4.171*	.000
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	8.00	สูง	9.00	สูง	-4.257*	.000
ด้านการร่วมกันในสังคม	7.60	สูง	9.00	สูง	-4.065*	.000
ด้านสิทธิ	5.90	สูง	6.00	สูง	1.361	.184
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย	13.50	สูง	14.00	สูง	1.675	.105
รวม	71.40	สูง	76.97	สูง	10.042*	.000

* P > 0.5

จากตาราง 21 พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 71.40$) และเพื่อพิจารณารายด้านพบระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลอยู่ระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 8.73$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 8.67$) ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 2.67$) ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 8.73$) ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 8.00$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 8.00$) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 7.60$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 5.90$) และด้านสุขภาวะจิตวิสัย ($\bar{X} = 13.50$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 76.97$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 9.00$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 9.00$) ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 2.97$) ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 9.00$) ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 9.00$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 9.00$) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 9.00$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 6.00$) และด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย ($\bar{X} = 14.00$)

และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนทดลองและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานพบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายด้าน ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง และด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม

2. ผลการทดลองของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ตาราง 22 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผลมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

(n= 30 คน)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
25-29 ปี	7	23.30
30-35 ปี	11	36.70
36-40 ปี	12	40.00
สถานภาพ		
โสด	19	63.00
สมรส	11	37.00
การศึกษาสูงสุด		
ปริญญาตรี	8	26.70
ปริญญาโท	22	73.30

จากตาราง 22 พบว่ากลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา อายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.70 และอายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.30 สถานภาพโสดคิดเป็น ร้อยละ 63.00 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 37.00 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 73.30 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 26.70

ตาราง 23 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการ
ใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์						
1. ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกเป็นส่วน ใหญ่กับกิจกรรมนันทนาการ	2.90	สูง	3.00	สูง	-1.361	.184
2. ฉันรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า	3.00	สูง	3.00	สูง	-	-
3. ฉันสามารถแบ่งเวลาส่วนตัวกับการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้เป็น อย่างดี	2.96	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						
4. เมื่อฉันมีปัญหาฉันมีบุคคลที่ สามารถให้คำปรึกษาได้เมื่อฉัน ต้องการ	2.93	สูง	3.00	สูง	-1.989	.326
5. ฉันมักทำกิจกรรมนันทนาการกับ เพื่อนๆและครอบครัว	2.80	สูง	3.00	สูง	-1.989	.056
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ ฉันสามารถ ขอความช่วยเหลือกับคนอื่นๆ ได้	2.90	สูง	3.00	สูง	1.439	.161
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ						
7. ฉันมีเงินเพียงพอในการทำกิจกรรม นันทนาการ	2.63	สูง	3.00	สูง	2.796*	.009
ด้านการพัฒนาบุคคล						
8. ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เมื่อฉัน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.96	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
9. เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันรู้สึกถึงการได้พัฒนาตนเอง	2.96	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
10. ฉันมีความสามารถที่ดีเมื่อได้เข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.76	สูง	3.00	สูง	-2.041	.050
ด้านสุขภาวะทางกาย						
11. ฉันออกกำลังกายหรือทำกิจกรรม ทางกายทุกวันๆละ 20 นาที	2.63	สูง	3.00	สูง	2.626*	.014
12. ฉันรู้จักดูแลตนเอง	2.96	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
13. ฉันรู้วิธีดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่ แข็งแรงเป็นอย่างดี	2.83	สูง	3.00	สูง	-1.720	.096

ตาราง 23 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง						
14. ฉันทำกิจกรรมนั้นแทนการเมื่อฉันมีความต้องการ	2.70	สูง	2.96	สูง	-1.975	.016
15. ฉันมีเป้าหมายทุกครั้งเมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการ	2.66	สูง	3.00	สูง	-2.567*	.019
16. เมื่อมีเวลาว่างฉันจะเลือกทำกิจกรรมนั้นแทนการ	2.60	สูง	2.96	สูง	-2.483	.184
ด้านการร่วมกันในสังคม						
17. ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการในชุมชนเสมอๆ	2.70	สูง	2.90	สูง	-1.361	.008
18. ฉันชอบเข้าร่วมและช่วยเหลือชุมชนในที่ฉันอาศัยอยู่เสมอๆ	2.60	สูง	3.00	สูง	-2.845*	.016
19. ฉันได้รับการช่วยเหลือจากคนในชุมชนเสมอๆ	2.60	สูง	3.00	สูง	-2.567	.096
ด้านสิทธิ						
20. คนรอบข้างฉันปฏิบัติต่อฉันอย่างให้เกียรติ	3.00	สูง	3.00	สูง	-	-
21. ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการที่มีการมีการให้บริการอยู่ในชุมชนได้อย่างอิสระ	2.83	สูง	3.00	สูง	-1.720	.096
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย						
22. กิจกรรมนั้นแทนการที่ฉันเข้าร่วมสามารถจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้เป็นอย่างดี	2.86	สูง	3.00	สูง	-1.439	.161
23. ทุกสิ่งรอบตัวฉันนั้นยอดเยี่ยม	2.86	สูง	3.00	สูง	-1.683	.103
24. ฉันชอบทำกิจกรรมนั้นแทนการที่ฉันเลือก	2.96	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
25. ฉันคิดว่าทุกสิ่งที่ได้พบเจอเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิตฉัน	2.83	สูง	3.00	สูง	-1.980	.057
26. ถ้าฉันสามารถมีชีวิตที่ยืนยาว ฉันจะทำทุกอย่างเหมือนเดิม	2.00	สูง	3.00	สูง	9.245*	.000
รวม	73.13	สูง	76.13	สูง	7.796*	.000

จากตาราง 23 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 73.13) และเมื่อพิจารณารายข้อพบอยู่ในระดับระดับสูง และส่วนคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 76.13) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มขยายผลมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 24 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

คุณภาพชีวิต	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	8.90	สูง	9.00	สูง	-1361	.184
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	8.70	สูง	9.00	สูง	-2.523*	.017
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ	2.63	สูง	3.00	สูง	-2.796*	.009
ด้านการพัฒนาบุคคล	8.73	สูง	9.00	สูง	-2.283*	.030
ด้านสุขภาวะทางกาย	8.47	สูง	9.00	สูง	-3.117*	.004
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	8.00	สูง	9.00	สูง	-3.680*	.001
ด้านการร่วมกันในสังคม	8.03	สูง	9.00	สูง	-2.783*	.009
ด้านสิทธิ	5.83	สูง	6.00	สูง	-1.720	.096
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย	14.13	สูง	14.43	สูง	1.121	.271
รวม	73.13	สูง	76.13	สูง	7.796*	.000

* P > 0.5

จากตาราง 24 พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 73.13) และเพื่อพิจารณารายด้านพบด้านพบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลอยู่ระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X}$ = 8.90) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X}$ = 8.70) ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X}$ = 2.63) ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X}$ = 8.73) ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X}$ = 8.47) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X}$ = 8.00) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X}$ = 8.03) ด้านสิทธิ ($\bar{X}$ = 5.83) และด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย ($\bar{X}$ = 14.13) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 76.13) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X}$ = 9.00) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X}$ = 9.00) ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X}$ =

3.00) ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 9.00$) ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 9.00$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 9.00$) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 9.00$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 6.00$) และด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย ($\bar{X} = 14.43$)

และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ด้านการพัฒนาบุคคล ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านการร่วมกันในสังคม

3. ผลการทดลองของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ตาราง 25 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผลมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

			(n = 30 คน)
ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
อายุ			
	25-29 ปี	6	20.00
	30-35 ปี	18	60.00
	36-40 ปี	6	20.00
สถานภาพ			
	โสด	17	56.70
	สมรส	13	43.30
การศึกษาสูงสุด			
	ปริญญาตรี	6	20.00
	ปริญญาโท	24	80.00

จากตาราง 25 พบว่า กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมา อายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 และอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 56.70 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 43.30 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 20.00

ตาราง 26 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการ
ใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์						
1. ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกเป็นส่วนใหญ่ กับกิจกรรมนันทนาการ	2.77	สูง	3.00	สูง	-1.361	.184
2. ฉันรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า	3.00	สูง	3.00	สูง	-	-
3. ฉันสามารถแบ่งเวลาส่วนตัวกับการเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการได้เป็นอย่างดี	2.80	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						
4. เมื่อฉันมีปัญหาฉันมีบุคคลที่สามารถให้ คำปรึกษาได้เมื่อฉันต้องการ	2.73	สูง	3.00	สูง	-1.989	.326
5. ฉันมักทำกิจกรรมนันทนาการกับ เพื่อนๆและครอบครัว	2.73	สูง	3.00	สูง	-1.989	.056
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ ฉันสามารถขอความ ช่วยเหลือกับคนอื่นๆ ได้	2.50	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	1.439	.161
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ						
7. ฉันมีเงินเพียงพอในการทำกิจกรรม นันทนาการ	2.36	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	2.796	.009
ด้านการพัฒนาบุคคล						
8. ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เมื่อฉันเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.73	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
9. เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉัน รู้สึกถึงการได้พัฒนาตนเอง	2.90	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
10. ฉันมีความสามารถที่ดีเมื่อได้เข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	2.63	สูง	3.00	สูง	-2.041	.050
ด้านสุขภาวะทางกาย						
11. ฉันออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทาง กายทุกวันๆละ 20 นาที	1.96	ค่อนข้างต่ำ	3.00	สูง	2.626	.014
12. ฉันรู้จักดูแลตนเอง	2.76	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
13. ฉันรู้วิธีดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่ แข็งแรงเป็นอย่างดี	2.86	สูง	3.00	สูง	-1.720	.096

ตาราง 26 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง						
14. ฉันทำกิจกรรมนั้นแทนการเมื่อฉันมีความต้องการ	2.83	สูง	2.96	สูง	-1.975	.016
15. ฉันมีเป้าหมายทุกครั้งเมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการ	2.50	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	-2.567	.019
16. เมื่อมีเวลาว่างฉันจะเลือกทำกิจกรรมนั้นแทนการ	2.33	สูง	2.96	สูง	-2.483	.184
ด้านการร่วมกันในสังคม						
17. ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการในชุมชนเสมอๆ	2.26	ค่อนข้างต่ำ	2.90	สูง	-1.361	.008
18. ฉันชอบเข้าร่วมและช่วยเหลือชุมชนในที่ฉันอาศัยอยู่เสมอๆ	2.66	สูง	3.00	สูง	-2.845	.016
19. ฉันได้รับการช่วยเหลือจากคนในชุมชนเสมอๆ	2.73	สูง	3.00	สูง	-2.567	.096
ด้านสิทธิ						
20. คนรอบข้างฉันปฏิบัติต่อฉันอย่างให้เกียรติ	2.96	สูง	3.00	สูง	-	-
21. ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการที่มีการให้บริการอยู่ในชุมชนได้อย่างอิสระ	2.80	สูง	3.00	สูง	-1.720	.096
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย						
22. กิจกรรมนั้นแทนการที่ฉันเข้าร่วมสามารถจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้เป็นอย่างดี	2.70	สูง	3.00	สูง	-1.439	.161
23. ทุกสิ่งรอบตัวฉันนั้นยอดเยี่ยม	3.00	สูง	3.00	สูง	-1.683	.103
24. ฉันชอบทำกิจกรรมนั้นแทนการที่ฉันเลือก	3.00	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
25. ฉันคิดว่าทุกสิ่งที่ได้พบเจอเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิตฉัน	2.83	สูง	3.00	สูง	-1.980	.057
26. ถ้าฉันสามารถมีชีวิตที่ยืนยาว ฉันจะทำทุกอย่างเหมือนเดิม	1.13	ค่อนข้างต่ำ	1.86	ค่อนข้างต่ำ	-7.712	.000
รวม	68.23	สูง	76.87	สูง	-9.089	.000

จากตาราง 26 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 68.23$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบอยู่ในระดับระดับสูง และส่วนคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 76.87$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มขยายผลมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 27 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

คุณภาพชีวิต	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	8.57	สูง	9.00	สูง	-2.538*	.017
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	7.97	สูง	9.00	สูง	-3.969*	.000
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ	2.37	ค่อนข้างสูง	3.00	สูง	-4.283*	.000
ด้านการพัฒนาบุคคล	8.27	สูง	9.00	สูง	-3.063*	.005
ด้านสุขภาวะทางกาย	7.60	สูง	9.00	สูง	-6.142*	.000
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	7.67	สูง	9.00	สูง	-5.637*	.000
ด้านการร่วมกันในสังคม	7.67	สูง	9.00	สูง	-4.042*	.000
ด้านสิทธิ	5.77	สูง	6.00	สูง	-2.249*	.032
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย	12.37	สูง	13.87	สูง	-5.383*	.000
รวม	68.23	สูง	76.87	สูง	-9.089*	.000

* $P > 0.5$

จากตาราง 27 พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 68.23$) และเพื่อพิจารณารายด้านพบด้านพบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลอยู่ระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 8.57$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 7.97$) ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 8.27$) ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 7.60$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 7.67$) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 7.67$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 5.77$) และด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย ($\bar{X} = 12.37$) และคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 2.37$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 76.87$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 9.00$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

($\bar{X} = 9.00$) ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 3.00$) ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 9.00$) ด้าน สุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 9.00$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 9.00$) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 9.00$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 6.00$) และด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย ($\bar{X} = 13.87$)

และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่าภาพรวมและรายด้าน แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการทดลองของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ตาราง 28 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มขยายผลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

			(n= 30 คน)
ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
อายุ			
	25-29 ปี	10	33.33
	30-35 ปี	8	26.67
	36-40 ปี	12	40.00
สถานภาพ			
	โสด	21	70.00
	สมรส	9	30.00
การศึกษาสูงสุด			
	ปริญญาตรี	5	16.67
	ปริญญาโท	25	83.33

จากตาราง 28 พบว่ากลุ่มขยายผลส่วนใหญ่อายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.30 รองลงมาอายุ 30-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.70 และอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.00 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 30.00 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 16.67

ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการ
ใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์						
1. ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกเป็นส่วนใหญ่ กับกิจกรรมนันทนาการ	2.93	สูง	3.00	สูง	-1.361	.326
2. ฉันรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า	2.97	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
3. ฉันสามารถแบ่งเวลาส่วนตัวกับการเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการได้เป็นอย่างดี	2.97	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						
4. เมื่อฉันมีปัญหาฉันมีบุคคลที่สามารถให้ คำปรึกษาได้เมื่อฉันต้องการ	2.93	สูง	3.00	สูง	-1.989	.326
5. ฉันมักทำกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อนๆ และครอบครัว	2.83	สูง	3.00	สูง	-1.720	.096
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ ฉันสามารถขอความ ช่วยเหลือกับคนอื่นๆ ได้	2.93	สูง	3.00	สูง	1.439	.161
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ						
7. ฉันมีเงินเพียงพอในการทำกิจกรรม นันทนาการ	2.63	สูง	3.00	สูง	2.796	.009
ด้านการพัฒนาบุคคล						
8. ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เมื่อฉันเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.97	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
9. เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉัน รู้สึกถึงการได้พัฒนาตนเอง	2.97	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
10. ฉันมีความสามารถที่ดีเมื่อได้เข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	2.77	สูง	3.00	สูง	-2.041*	.050
ด้านสุขภาวะทางกาย						
11. ฉันออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทาง กายทุกวันๆละ 20 นาที	2.63	สูง	3.00	สูง	2.626*	.014
12. ฉันรู้จักดูแลตนเอง	2.97	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
13. ฉันรู้วิธีดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่ แข็งแรงเป็นอย่างดี	2.87	สูง	3.00	สูง	-1.439	.061

ตาราง 29 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	ก่อน		หลัง		t	sig
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง						
14. ฉันทำกิจกรรมนั้นแทนการเมื่อฉันมีความต้องการ	2.70	สูง	2.96	สูง	-2.340*	.026
15. ฉันมีเป้าหมายทุกครั้งเมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการ	2.67	สูง	3.00	สูง	-2.567*	.016
16. เมื่อมีเวลาว่างฉันจะเลือกทำกิจกรรมนั้นแทนการ	2.63	สูง	2.96	สูง	-2.626*	.026
ด้านการร่วมกันในสังคม						
17. ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการในชุมชนเสมอๆ	2.70	สูง	2.90	สูง	-2.340*	.026
18. ฉันชอบเข้าร่วมและช่วยเหลือชุมชนในที่ฉันอาศัยอยู่เสมอๆ	2.60	สูง	3.00	สูง	-2.626	.014
19. ฉันได้รับการช่วยเหลือจากคนในชุมชนเสมอๆ	2.70	สูง	3.00	สูง	-2.340*	.026
ด้านสิทธิ						
20. คนรอบข้างฉันปฏิบัติต่อฉันอย่างให้เกียรติ	2.97	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
21. ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนั้นแทนการที่มีการให้บริการอยู่ในชุมชนได้อย่างอิสระ	2.83	สูง	3.00	สูง	-1.720	.096
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย						
22. กิจกรรมนั้นแทนการที่ฉันเข้าร่วมสามารถจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้เป็นอย่างดี	2.87	สูง	3.00	สูง	-1.439	.161
23. ทุกสิ่งรอบตัวฉันนั้นยอดเยี่ยม	2.87	สูง	3.00	สูง	-1.683	.103
24. ฉันชอบทำกิจกรรมนั้นแทนการที่ฉันเลือก	2.97	สูง	3.00	สูง	-1.000	.326
25. ฉันคิดว่าทุกสิ่งที่ได้พบเจอเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิตฉัน	2.87	สูง	3.00	สูง	-1.686	.326
26. ถ้าฉันสามารถมีชีวิตที่ยืนยาว ฉันจะทำทุกอย่างเหมือนเดิม	2.03	สูง	3.00	สูง	-3.687*	.000
รวม	73.87	สูง	77.03	สูง	7.796*	.000

จากตาราง 29 พบว่า คุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 73.87$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบอยู่ในระดับระดับสูง และส่วนคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 77.03$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มขยายผลมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 30 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

คุณภาพชีวิต	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	ความหมาย	$\bar{X}$	ความหมาย		
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	8.90	สูง	9.00	สูง	-1.367	.183
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	8.67	สูง	9.00	สูง	-2.523*	.017
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ	2.63	สูง	3.00	สูง	-2.796*	.009
ด้านการพัฒนาบุคคล	8.28	สูง	9.00	สูง	-3.061*	.005
ด้านสุขภาวะทางกาย	8.49	สูง	9.00	สูง	-2.934*	.007
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	8.00	สูง	9.00	สูง	-3.687*	.001
ด้านการร่วมกันในสังคม	8.03	สูง	9.00	สูง	-2.783*	.009
ด้านสิทธิ	5.83	สูง	6.00	สูง	-1.722	.096
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย	14.03	สูง	14.57	สูง	-2.386*	.024
รวม	73.87	สูง	77.03	สูง	-4.750*	.000

* $P > 0.5$

จากตาราง 30 พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 73.87$) และเพื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลอยู่ระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 8.90$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 8.67$) ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 2.63$) ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 8.28$) ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 8.49$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 8.00$) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 8.03$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 5.83$) และด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย ($\bar{X} = 14.03$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 77.03$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 9.00$) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 9.00$) ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 3.00$)

ด้านการพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 9.00$) ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 9.00$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 9.00$) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 9.00$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 6.00$) และด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย ($\bar{X} = 14.57$)

และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ด้านการพัฒนาบุคคล ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านการร่วมกันในสังคม

ส่วนที่ 3 ผลการหาคุณภาพของคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

ตาราง 31 ตารางหาคุณภาพของคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ					$\bar{X}$
		1	2	3	4	5	
1	<u>ด้านรูปแบบ</u>						
	ตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
	ภาษาที่ใช้อ่านเข้าใจง่าย	3	2	2	3	3	2.60
3	รูปแบบการนำเสนอเป็นเรื่องราว ชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
4	<u>ด้านเนื้อหา</u>						
	กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
	ระบุขอบข่ายเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์	3	3	3	3	3	3.00
6	มีรายละเอียดตรงกับเรื่องที่ศึกษา	3	3	3	3	3	3.00
7	นำข้อมูลรายละเอียดในคู่มือไปประยุกต์ใช้ได้	3	3	3	3	2	2.80

ตาราง 31 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ					$\bar{X}$
		1	2	3	4	5	
8	<u>ด้านการนำไปใช้</u> ระบบขั้นตอนวิธีปฏิบัติชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
9	ศึกษาคู่มือแล้วสามารถปฏิบัติตามได้	3	3	3	3	2	2.80
10	สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทาง ในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของสตรีวัยทำงาน	3	3	3	3	3	3.00
รวม							2.92

จากตาราง 31 พบว่า ภาพรวมของคุณภาพของคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.92$)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างของสตรีทำงาน มีความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สตรีวัยทำงานอายุ 25-40 ปี จำนวน 20,561 คน (สำนักคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2558) ที่สังกัดในสถาบันอุดมศึกษา

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตอบแบบสอบถามเพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน จำนวน 400 คน ที่มีอายุ 25-40 ปี ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการแบ่งเขตของกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 6 เขตการปกครอง ได้แก่ 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มบูรพา กลุ่มศรีนครินทร์ กลุ่มเจ้าพระยา กลุ่มกรุงธนใต้ กลุ่มกรุงธนเหนือ

2. กลุ่มตัวอย่างในการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน ได้แก่ บุคลากรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง กทม. แบบเจาะจง(Purposive Sampling) จำนวน 60 คนการเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทำโดยการสอบถามความสมัครใจของบุคลากรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 71 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน เรียงคะแนนจากสูงสุดถึงต่ำสุด เลือกคนที่ได้คะแนนมากกว่าค่า $\bar{X}$ จำนวน 30 คน และน้อยกว่าค่า $\bar{X}$ อีก 30 คน ทำการสุ่มแบบจับคู่ (Match-Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุมอีก 30 คน

3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน โดยนำไปขยายผลมหาวิทยาลัย 4 ภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการขยายผลการวิจัย โดยทำการเลือกแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ จำนวน 30 คน มหาวิทยาลัย

เทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 30 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน และ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามความต้องการการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน
2. แบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน
3. โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน
4. คู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความต้องการกิจกรรมใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาวิเคราะห์แล้วมาสร้างเป็นแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน โดยลักษณะแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ สถานภาพ การศึกษา

2.2 ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน จำนวน 47 ข้อ โดยประเมินข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่าความสำคัญ 5 ระดับตามเกณฑ์ของ โดยมีช่วงคะแนน ดังนี้

2.2.1 การนำข้อมูลที่ได้มาสร้างเป็นข้อคำถาม ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบ มีลักษณะเป็นแบบรายการ (Check list) คือ คำถามทั่วไป

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน โดยในแต่ละด้านจะครอบคลุมเนื้อรูปแบบการใช้เวลาว่าง เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย และระดับน้อยที่สุด โดยมีการแปลความหมาย ดังนี้

5 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับมาก

3 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับน้อย

1 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย โดยเทียบกับเกณฑ์การแปลค่าของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
4.50–5.00	ความต้องการ อยู่ในระดับ มากที่สุด
3.50–4.49	ความต้องการ อยู่ในระดับ มาก
2.50–3.49	ความต้องการ อยู่ในระดับ ปานกลาง
1.50–2.49	ความต้องการ อยู่ในระดับ น้อย
1.00–1.49	ความต้องการ อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้ค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.8 -1.00

4. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญนำแบบสอบถามที่ได้ทำการปรับปรุงไปทดลองใช้ (Try out) กับสตรีวัยทำงานที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีครอนบาค (Cronbach Methed) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .899

5. ได้แบบสอบถามของความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานฉบับสมบูรณ์ในการเก็บข้อมูล เพื่อนำไปสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

1. ผู้วิจัยได้ทำการสร้างแบบวัดคุณภาพชีวิตเพื่อทำการวัดคุณภาพชีวิตของของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าโปรแกรมและหลังเข้าโปรแกรม

1.1 แบบวัดคุณภาพชีวิต

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพเครื่องแบบวัดคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

1.1.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำแบบสอบถาม

1.1.2 นำข้อมูลที่ศึกษามาวิเคราะห์แล้วมาสร้างเป็นแบบสอบถามคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน โดยลักษณะแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ สถานภาพ การศึกษา

2) แบบวัดคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานโดยใช้แนวคิดของ แอนเดอร์สัน (Anderson. 2007) ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 8 ด้าน จำนวน 26 ข้อ ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการร่วมกันในสังคม ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ด้านสิทธิ ด้านการพัฒนาบุคคล ด้านสุขภาพทางกาย และด้านภาพรวม โดยประเมินค่ามาตรฐานดังนี้

ค่าคะแนนคุณภาพชีวิตรวม (26 ข้อคำถาม)

26.00-39.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตต่ำ

39.01-52.01 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำ

52.02-65.02 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างสูง

65.03-78.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตสูง

ค่าคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย (5 ข้อคำถามย่อย)

5.00 -7.50 หมายถึง คุณภาพชีวิตต่ำ

7.51-10.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำ

10.0-12.51 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างสูง

12.52-15.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตสูง

ค่าคะแนนคุณภาพชีวิตด้าน สุขภาวะทางอารมณ์ ด้านความสัมพันธ์
ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาบุคคล ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านการ
ร่วมกันทางในสังคม ซึ่งแต่ละด้านมี 3 ข้อคำถามย่อย

3.00 -4.50 หมายถึง คุณภาพชีวิตต่ำ

4.51-6.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำ

6.01-7.51 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างสูง

7.52-9.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตสูง

ค่าคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสิทธิมี 2 ข้อคำถามย่อย

2.00-3.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตต่ำ

3.01-4.01 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำ

4.02-5.02 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างสูง

5.03-6.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตสูง

ค่าคุณภาพชีวิตด้านสุขภาวะทางวัตถุ (มีเพียง 1 ข้อคำถามย่อย)

1.00-1.50 หมายถึง คุณภาพชีวิตต่ำ

1.51-2.01 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำ

2.02-2.52 หมายถึง คุณภาพชีวิตค่อนข้างสูง

2.53 -3.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตสูง

3) นำข้อมูลที่ได้มาหาความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยเสนอต่อ

ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตามแบบประเมินความสอดคล้องของคุณภาพชีวิต

+ 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมในเรื่องของคุณภาพชีวิต

0 หมายถึง ไม่แน่ใจข้อคำถามเหมาะสมในเรื่องของคุณภาพชีวิต

- 1 หมายถึง แน่ใจข้อคำถามนี้ไม่เหมาะสมในเรื่องของคุณภาพชีวิต

4) นำผลจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องหรือ

ค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป และผลการหาค่าดัชนี

ความสอดคล้องพบว่ามีค่าIOC อยู่ในช่วง 0.80-1.00 ดังนั้น ถือว่าทุกข้อเหมาะสมในการไปเป็นแบบสอบถามคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

5) ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญนำแบบสอบถามที่ได้ทำการปรับปรุงไปทดลองใช้ (Try out) กับสตรีวัยทำงานที่มีใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีครอนบาค (Cronbach Methed) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .901

6) ได้แบบสอบถามของความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานฉบับสมบูรณ์ในการเก็บข้อมูล เพื่อนำไปสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน ซึ่งระยะเวลาดำเนินการ 8 สัปดาห์โดยการศึกษาตำรา เอกสาร แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และผลการสำรวจความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงาน นำมาวิเคราะห์และทำการสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงาน ซึ่งโครงสร้างโปรแกรมประกอบด้วย

2.1 โปรแกรม

2.2 ตัวบ่งชี้ (KPI) และใบงาน/ใบกิจกรรมในแต่ละครั้ง

3. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านนั้นทนาการ จำนวน 5 ท่าน และนำมาแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

4. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงานที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลอง (Pilot Study) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน

5. ทำการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

6. ได้โปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสร้างโปรแกรมไปทดลอง จำนวน 30 คน รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์

7. ผู้วิจัยได้ทำการวัดคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยแบบวัดคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

8. จัดทำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต แล้วนำไปขยายผลต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต (ขั้นพัฒนา)

1. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตมาพัฒนาเป็นคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

2. จัดทำโปรแกรมการใช้เวลาว่างกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการขยายผลการวิจัย จำนวน 4 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช และมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จำนวน 8 สัปดาห์
3. นำแบบวัดคุณภาพชีวิตประเมินก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
4. ประชุมกลุ่ม (Focus Group) กับผู้ช่วยวิจัยในโปรแกรมที่ขยายผล เนื้อหา ข้อเสนอแนะ และแนวทางแก้ไขของโปรแกรม
5. ปรับปรุงคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือ จำนวน 5 คน ได้ค่าความเหมาะสมของคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน
6. จัดทำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ฉบับสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า (t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ผู้วิจัยได้เสนอการสรุปข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

1. ผลการประเมินความต้องการการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน พบว่าข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.74 รองลงมาอายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.09 และอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.27 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 64.85 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 29.70 และหย่าร้างคิดเป็นร้อยละ 5.45 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 60.08 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 29.92 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกคิดเป็นร้อยละ 10.00

กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการการใช้เวลาว่าง พบว่า สตรีวัยทำงานมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สตรีวัยทำงานมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ด้านกิจกรรมทางการศึกษา ($\bar{X} = 4.15$) ด้าน

กิจกรรมครอบครัว ($\bar{X} = 3.96$) ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร ($\bar{X} = 3.85$) ด้านกิจกรรมทางศาสนา ($\bar{X} = 3.80$) ด้านกิจกรรมทางธรรมชาติ ($\bar{X} = 3.74$) ด้านกิจกรรมท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.74$) ด้านกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.58$) ด้านกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ ($\bar{X} = 3.50$) และด้านกิจกรรมกลางแจ้ง ($\bar{X} = 3.33$)

2. ผลของการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน ด้วยการหาค่า Face Validity จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน พบว่า ชื่อของหัวข้อกิจกรรม เนื้อหา กิจกรรม วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรม และ KPI ของกิจกรรมจำนวน 8 กิจกรรม มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมทุกรายการ

ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

ในตอนนี้นำผู้วิจัยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลจากการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

- ค่า Pretest–Posttest ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน จำนวน 30 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยผลการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน มีดังนี้

กลุ่มสตรีส่วนใหญ่อายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.30 รองลงมาอายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.30 และอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.30 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 43.30 และหย่าร้างคิดเป็นร้อยละ 6.70 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 23.30 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกคิดเป็นร้อยละ 6.70

ผลการเข้าร่วมการศึกษาค่าการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 64.33$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 73.10$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างสูง และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับสูง และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมก่อนเข้าโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 64.33$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตเกณฑ์ในระดับสูง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 8.70$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 8.23$) ด้านพัฒนาบุคคล ($\bar{X} = 8.37$) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ($\bar{X} = 7.23$) ด้านสิทธิ ($\bar{X} = 4.90$) ด้านทักษะความสุข ($\bar{X} = 12.17$) ระดับคุณภาพชีวิตระดับค่อนข้างสูง ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 6.23$) และระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำด้านการร่วมกันในสังคม ($\bar{X} = 5.97$) และมีระดับคุณภาพชีวิตระดับต่ำได้แก่ ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ($\bar{X} = 2.00$) และภายหลังการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 73.10$) และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่าแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านสุขภาวะทางอารมณ์พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างระดับคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 2 ผลจากการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

- ค่า Pretest–Posttest ทั้ง 4 มหาวิทยาลัย และการอภิปรายผล (Focus Group)

ผู้วิจัยได้ทำการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานใน 4 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

1. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานขอมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีสุรนารีโดยส่วนใหญ่อายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.30 รองลงมาอายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.00 และอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.70 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 63.30 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 33.30 และหย่าร้างคิดเป็นร้อยละ 6.70 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 73.30 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 26.70

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานพบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 71.40$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 76.97$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มขยายผลมีคุณภาพชีวิตก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างก่อนและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับสูง และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อ

ส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้วยการร่วมกันในสังคม และมีคุณภาพชีวิตภายหลังการทดลองด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านการพัฒนาบุคคล ด้านสิทธิ

2. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชโดยส่วนใหญ่อายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาอายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.70 และอายุ 26-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.30 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 63.00 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 37.00 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 33.33

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 73.13$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 73.73$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มขยายผลมีคุณภาพชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับสูง และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ด้านการพัฒนาบุคคล ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้วยการร่วมกันในสังคม และมีคุณภาพชีวิตภายหลังการทดลองด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้าน สิทธิไม่แตกต่างกัน

3. มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีโดยส่วนใหญ่อายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาอายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 และอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 56.70 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 43.30 และหย่าร้างคิดเป็นร้อยละ 6.70 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 20.00

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 68.23$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 76.87$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มขยายผลมีคุณภาพชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับสูง เมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลทั้ง

ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่าภาพรวมและรายด้าน แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ โดยส่วนใหญ่อายุ 26-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.30 รองลงมาอายุ 30-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.70 และอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.00 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาสมรส คิดเป็นร้อยละ 30.00 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 16.67

การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน พบว่าคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มคุณภาพชีวิตภาพรวมของกลุ่มขยายผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 73.87$) และคุณภาพชีวิตภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 77.03$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มขยายผลมีคุณภาพชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับสูง และเมื่อผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มขยายผลทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านสุขภาวะทางวัตถุ ด้านการพัฒนาบุคคล ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านการร่วมกันในสังคม และมีคุณภาพชีวิตภายหลังการทดลองด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านสิทธิไม่แตกต่างกัน

ข้อสรุปที่ได้จากการอภิปรายกลุ่ม (Focus Group)

จากการอภิปรายรายกลุ่ม กับผู้นำโปรแกรมรวมทั้งผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการปรับใบกิจกรรมในบางกิจกรรมในเรื่องเขียนเพื่อให้เหมาะกับกลุ่ม
2. กิจกรรมควรเพิ่มสื่อให้มากขึ้น เพื่อความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม
3. ควรมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ให้หลากหลายเพื่อพร้อมที่จะใช้งาน
4. โปรแกรมในบางโปรแกรมมีรายละเอียดมาก ควรมีการเพิ่มเวลาในการจัดให้มากขึ้น

ตาราง 32 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานในกลุ่มทดลอง (Research) และกลุ่มขยายผล (Development)

คุณภาพชีวิตของแต่ละ Category	Research	Development			
	ม. รามคำแหง	ม.ราชภัฏ นครศรีธรรมราช	ม.สุรนารี	ม.ราชภัฏ อุตรดิตถ์	ม.ราชภัฏ เพชรบุรี
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	-1.720	-1361	-1.682	-1.367	-2.538*
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	-3.102*	-2.523*	-2.567*	-2.523*	-3.969*
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ	-2.262*	-2.796*	-4.188*	-2.796*	-4.283*
ด้านการพัฒนาบุคคล	-2.850*	-2.283*	-1.682	-3.061*	-3.063*
ด้านสุขภาวะทางกาย	-6.968*	-3.117*	-4.171*	-2.934*	-6.142*
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	-4.419*	-3.680*	-4.257*	-3.687*	-5.637*
ด้านการร่วมกันในสังคม	-3.972*	-2.783*	-4.065*	-2.783*	-4.042*
ด้านสิทธิ	-2.971*	-1.720	1.361	-1.722	-2.249*
ด้านสุขภาวะจิตวิสัย	-2.392*	1.121	1.675	-2.386*	-5.383*
ภาพรวม	-6.830*	7.796*	10.042*	-4.750*	-9.089*

จากตาราง 32 พบว่าคุณภาพชีวิตของในกลุ่มทดลอง (Research) และกลุ่มขยายผล (Development) ในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 33 ค่าประเมินคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ					$\bar{X}$
		1	2	3	4	5	
1	<u>ด้านรูปแบบ</u>						
	ตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
2	ภาษาที่ใช้อ่านเข้าใจง่าย	3	2	2	3	3	2.60
3	รูปแบบการนำเสนอเป็นเรื่องราว ชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
4	<u>ด้านเนื้อหา</u>						
	กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
5	ระบุขอบข่ายเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์	3	3	3	3	3	3.00
6	มีรายละเอียดตรงกับเรื่องที่ศึกษา	3	3	3	3	3	3.00
7	นำข้อมูลรายละเอียดในคู่มือไปประยุกต์ใช้ได้	3	3	3	3	2	2.80

ตาราง 33 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ					$\bar{X}$
		1	2	3	4	5	
8	<u>ด้านการนำไปใช้</u> ระบุขั้นตอนวิธีปฏิบัติชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
9	ศึกษาคู่มือแล้วสามารถปฏิบัติตามได้	3	3	3	3	2	2.80
10	สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการ ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	3	3	3	3	3	3.00
	รวม						2.92

จากตาราง 33 พบว่า ภาพรวมของคุณภาพของกลุ่มการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานในภาพรวม อยู่ในระดับที่เหมาะสมมาก ($\bar{X} = 2.92$)

อภิปรายผล

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

การศึกษาด้านความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้นเป็นข้อมูลพื้นฐานในการที่ช่วยให้ได้ข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตซึ่ง สตัมโบและพีเตอร์สัน (Stumbo; and Peterson, 2004) ได้กล่าวว่าการศึกษากิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติและความรู้ในการสร้างโปรแกรมที่เหมาะสม เพื่อให้ได้กิจกรรมและเกิดทักษะที่หลากหลาย อีกทั้งเพื่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ดีต่อการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับเฟลซิงเจอร์ และคณะ (Freysinger; et al. 2013) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่างของสตรีนั้นควรสนับสนุนให้สตรีได้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากในชีวิต ซึ่งกิจกรรมจะมีหลากหลายความแตกต่างกันออกไป ได้แก่ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ ท่องเที่ยว กิจกรรมครอบครัว กิจกรรมอื่นๆ เช่น กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมทางธรรมชาติ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมสื่อบริการเทคโนโลยี และกิจกรรมทางศึกษา จากผลการศึกษาพบว่าด้านการศึกษาและการพัฒนาตนเองเป็นด้านที่สตรีมีความต้องการอยู่ในระดับมากเนื่องจากสตรีวัยทำงานต้องการพัฒนาตนเองทั้งที่เป็นสตรีที่เพิ่งเริ่มทำงาน หรือทำอยู่ก็ตามก็ต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในอาชีพของตนเอง ซึ่งการศึกษาและการพัฒนาตนเองนั้นทำให้สตรีได้เห็นคุณค่าของตนเอง ดังที่ โรเจอร์ (Rojek. 2010; citing Henderson; et al. 1989) ได้อธิบายว่า การใช้เวลาว่างของผู้หญิงสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ได้รับความ

เชื่อมั่นในสังคม และทำให้สามารถเพิ่มขีดความสามารถให้ตนเอง รองลงมาคือ ด้านกิจกรรมครอบครัวเนื่องจากสตรีให้ความสำคัญกับครอบครัวและวัฒนธรรมของสังคมที่มีแต่ดั้งเดิมคือ สตรีต้องดูแลครอบครัวเป็นแม่บ้านแม่เรือน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับบทบาทที่ตัวเองได้รับในการดูแลครอบครัว และสอดคล้องกับแนวคิดของรัสเซลล์ (Russell, 2005: 385) ได้กล่าวว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีเกิดขึ้นที่บ้านและกับครอบครัว เช่น การทำอาหาร การออกไปจับจ่ายใช้สอย โอกาสในการใช้เวลาอยู่นอกบ้านน้อยมากเนื่องจากต้องดูแลคนในครอบครัว และเป็นไปในทิศทางเดียวกับ จีรวุฒ หลอมประโคนและประพล เปรมทองสุข (2555) ได้ทำวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับกิจกรรมครอบครัว เช่น การดูโทรทัศน์ วิดีโอ ที่บ้าน รองลงมาคือ การทำความสะอาดบ้าน ติดตามข่าวสาร ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ใช้เวลาในการจับจ่ายใช้สอยซื้อสินค้า สวดมนต์และทำบุญตักบาตร เข้าร่วมงานสัมมนาหรืออบรมหลักสูตรที่เป็นประโยชน์ต่อ การไปงานเลี้ยงสังสรรค์และงานรื่นเริงตามเทศกาล จึงอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงานจะมุ่งเน้นให้เกิดคุณค่า ประโยชน์และการพัฒนาตนเอง โดยมีการพิจารณาเลือกกิจกรรมที่จะเข้าร่วมด้วยการให้ความสำคัญกับบทบาทหน้าที่ต่อครอบครัวเป็นประเด็นในการตัดสินใจ

ดังนั้นการพัฒนางานกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำผลการศึกษาความต้องการของสตรีมาพัฒนาเพื่อให้สตรีวัยทำงานเกิดการเห็นคุณค่า ที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตของตนเอง โดยผ่านกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองต้องการตามกระบวนการศึกษาการใช้เวลาว่างซึ่งได้แก่ การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ในตนเอง การตัดสินใจ ทักษะการใช้เวลาว่าง และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมดังที่ Mundy(1998) ได้อธิบายไว้ว่าการศึกษากการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการพัฒนาบุคคล พัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างให้สัมพันธ์กับตนเอง สังคมและชุมชน และยังมุ่งเน้นเพื่อพัฒนาคูณภาพชีวิตของบุคคลผ่านการใช้เวลาว่างพร้อมทั้งนำแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเฮนเดอร์สัน (Anderson, 2007) ที่จะช่วยให้สตรีวัยทำงานเกิดการพัฒนอย่งยั่งยืนได้ด้วยตนเอง โดยเฮนเดอร์สัน (Anderson, 2007) ได้กำหนดคุณภาพชีวิตไว้ 9 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สุขภาวะทางวัตถุ การพัฒนาบุคคล สุขภาวะทางกาย การตัดสินใจด้วยตนเอง การอยู่ร่วมกันในสังคม สิทธิ และสุขภาวะทางจิตวิสัย

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานโดยให้ผู้เข้าร่วมที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 ชั่วโมง โดยโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตของตนเองโดยผ่านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

จากผลการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน พบว่า โดยการเปรียบเทียบคะแนนคุณภาพชีวิตในภาพรวมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างของกลุ่มทดลอง พบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีระดับคะแนนคุณภาพชีวิตซึ่งอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง เนื่องด้วยโปรแกรมการใช้เวลาว่างเป็นลักษณะของการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองดังที่ เอดจิงตันและเซง (Edginton; & Chen. 2008) อธิบายว่าการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์โดยตรงกับบุคคล สังคม ร่างกาย สติปัญญา จิตวิญญาณ และจิตวิทยา สภาพความเป็นอยู่ ซึ่งเป็นการแสวงหาความสุขในชีวิต ด้วยการมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจมากที่สุด และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Neulinger (Russell. 2005; citing Neulinger. 1981) ที่อธิบายถึงปัจจัยต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้คนเกิดพฤติกรรมเวลาว่างที่แตกต่างกันในแต่ละรูปแบบ โดยรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นแนวคิดเบื้องต้นของการใช้เวลาว่าง เรียกว่า การใช้เวลาว่างที่แท้จริง (Pure Leisure) กล่าวคือเป็นการใช้เวลาว่างของตนเองที่มีอยู่เลือกกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองปราศจากข้อบังคับภายนอก และทำให้เกิดคุณค่าจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ จากผลการทดลองที่มีระดับคะแนนคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง บวกกับแนวคิดการใช้เวลาว่างเบื้องต้น แสดงให้เห็นว่าระดับคะแนนคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นนั้น เกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเองผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้อย่างแท้จริง อีกทั้ง เทอकिनสัน (Torkildson. 2005: 47) ได้กล่าวว่าโปรแกรมการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่สำคัญซึ่งในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างทำให้คุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นเนื่องจากการจัดโปรแกรมเป็นการรวบรวมรวบรวมความรู้ การออกแบบเพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสได้เกิดการปฏิสัมพันธ์ เกิดการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ทำให้เกิดการรับรู้ และเกิดคุณค่าแก่ผู้เข้าร่วม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสุมิล ตั้งสัจพจน์ (2550: 2) ได้กล่าวว่า โปรแกรมนั้นหนทางการสามารถทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ทางนั้นหนทางการ โดยการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมทางร่างกาย และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ คือ กระบวนการที่ต่อเนื่อง และสอดคล้องกับแนวคิดของรัสเซลล์และ เจมสัน (Russell; & Jamieson. 2008: 13) ได้อธิบายถึงการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างนั้นมาจากการจัดการที่ดี ความมีอิสระในการจัดการ และเป็นไปตามธรรมชาติของบุคคลและกลุ่ม มีการสนับสนุนและจัดการโดยหน่วยงาน หรือองค์กรธุรกิจที่จะประเมินความสนใจ ตารางกิจกรรม เตรียมผู้นำ อุปกรณ์ การบำรุงรักษา การจัดเครื่องอำนวยความสะดวก และการประเมินผล จุดที่ที่น่าสนใจของโปรแกรมการใช้เวลาว่างนั้นคือ 1) การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้อารมณ์ร่างกาย สุขภาวะทางสังคมของบุคคลมีประสิทธิภาพ 2) สนับสนุนให้บุคคลมีความเป็นอยู่ดีมากขึ้น ความพึงพอใจในชีวิต และคุณภาพชีวิต 3) การใช้เวลาว่างยังมีความสำคัญ ที่ให้ชุมชนเกิดความผาสุก 4) ตัวอย่างโดยรวมของสภาพความเป็นอยู่ดีจากการใช้เวลาว่างสังคมปลอดภัย การแก้ไขปัญหาสังคม 5) การที่จะบรรลุให้ได้ประโยชน์นั้นส่วนหนึ่งมาจากผู้สนับสนุนโปรแกรม 6) พื้นฐานทางปรัชญาประกอบด้วย ปฏิบัตินิยม อุดมคตินิยม ความเป็นมานุษยวิทยา และทฤษฎีปรัชญาอัตถิภาวนิยม

นอกจากการได้รับการตอบสนองความต้องการผ่านกิจกรรมที่ทำให้ระดับคุณภาพชีวิตสูงขึ้น แล้ว การตระหนักเห็นความสำคัญและคุณค่าของสตรีวัยทำงาน ถือได้ว่าเป็นประเด็นสำคัญที่ผลักดันให้กลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตที่เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สตัมโบและพีเตอร์สัน (Stumbo; & Peterson. 2004) ที่กล่าวว่า การตระหนักใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิตและ ตระหนักถึงประโยชน์และคุณค่าที่เกิดจากการใช้เวลาว่าง รวมไปถึงเรื่องการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างด้วย ซึ่งการตระหนักใช้เวลาว่างนั้นจะประกอบไปด้วย ความรู้ความเข้าใจเรื่องการใช้เวลาว่าง การตระหนักในตนเอง ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง ตลอดจนทักษะการตัดสินใจในการใช้เวลาว่าง อาจกล่าวได้ว่าการตระหนักใช้เวลาว่างของบุคคลนั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเองของผู้เข้าร่วม ตลอดจนเกิดการพัฒนาในตนเอง กล่าวคือเป็นกระบวนการพัฒนาความเข้าใจการใช้เวลาว่างของบุคคลที่สัมพันธ์กับตนเอง สังคม และชุมชน เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองผ่านการใช้เวลาว่าง มันดี (Mundy. 1998) คุณภาพชีวิตของบุคคลเมื่อถูกกำหนดด้วยระดับความสุข และประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน รวมถึงสุขภาพ ความพึงพอใจ เกิดความสัมพันธ์ส่วนตัวกับสิ่งแวดล้อม จึงทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น การทำงานดีขึ้น ดังนั้นสตรีวัยทำงานการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างจึงเกิดความสุข ความพึงพอใจ ซึ่งโรจค (Rojck. 2010; citing Wedword; et al. 1998) ได้กล่าวว่าการใช้เวลาว่างของสตรีควรได้รับความสนใจในการเรื่องของการใช้เวลาว่างเป็นประเด็นแรก ควรให้สตรีได้มีความเข้าใจถึงความหมายของการใช้เวลาว่าง เนื่องจากการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่สนับสนุนคุณภาพชีวิตของสตรีทั้งหมด

ตอนที่ 3 การขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน 4 มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยได้ไปขยายผลการวิจัยทั้ง 4 มหาวิทยาลัย โดยมีผู้ช่วยวิจัยในการขยายโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตต์ จำนวนผู้เข้าร่วมมหาวิทยาลัยละ 30 คน ซึ่งผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตวัยทำงานผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างในภาพรวมของสตรีวัยทำงานก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ผลปรากฏว่า กลุ่มสตรีวัยทำงานมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์เป็นอีกด้านหนึ่งที่ถูกพัฒนาควบคู่พร้อมกับด้านอื่นๆ เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์ กลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ก่อนและหลังไม่แตกต่างกัน เนื่องจากสตรีวัยทำงานนั้นรับบทบาทในหลายด้านในเรื่องของบทบาทของการทำงาน การเป็นหัวหน้างาน รวมถึงการรับบทบาทของการดูแลครอบครัวซึ่งเหล่านั้นทำให้ผู้หญิงเผชิญปัญหาต่างๆ และรู้จักที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ดีซึ่งรัสเซล (Russell. 2013. 82) ได้อธิบายถึงการใช้เวลาว่างกับสุขภาวะทางอารมณ์ไว้ว่า การใช้ชีวิตของคนเราจะทำให้เกิดการ

เรียนรู้ว่าเราจะจัดการกับความรู้สึกตนเองอย่างไร บางสิ่งอาจทำให้รู้สึกดีมาก เช่น ความสนุกสนาน ความประทับใจ ความซาบซึ้ง ในทางกลับกันความไม่เพลิดเพลินได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล และความขัดแย้ง ดังนั้นการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นลักษณะของการพิจารณาอารมณ์ของตนเอง และสร้างสถานการณ์ในด้านบวกให้ดีขึ้น ดังนั้นบทบาทในการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ ในบางครั้งคนเราจะเรียนรู้การจัดการทางอารมณ์ โดยผ่านการแสดงออกของตนเองที่ถูกควบคุมด้วยความเหมาะสมทางสังคมที่มาจากการเล่น นอกจากนี้ยังที่วิธีการพัฒนาอารมณ์ด้วยการใช้เวลาว่างในวิธีอื่นๆ อีก เช่น การพัฒนาการรับรู้พลังอำนาจของตนเอง และควบคุมตนเองในการใช้ชีวิต ซึ่งในช่วงชีวิตระดับมหาวิทยาลัยจะเกิดกระบวนการกระตุ้นให้รู้จักโลกของความเป็นจริง เช่น การเคารพกฎระเบียบขององค์กรโดยผ่านการในการฝึกปฏิบัติ และกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมทางสังคม กีฬา ท่องเที่ยว จะเป็นสิ่งสำคัญในการเพิ่มความสมบูรณ์ทางอารมณ์ โดยการจัดเตรียมประสบการณ์ที่ส่งผลต่อทัศนคติ ความขัดแย้ง การทำงานร่วมกัน ดังนั้นการแสดงบทบาทที่ช่วยลดความเครียดลงได้เช่น คนในช่วงวัย 35-45 ปี หรือเรียกว่า “ วัยกลางคน ” ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอาชีพ และการหย่าร้างได้ง่าย การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่หลากหลายจะทำให้ระดับความซึมเศร้า และความรู้สึกลบลดลง ดังนั้นการมีกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่หลากหลายสามารถช่วยในการปรับอารมณ์ได้ การใช้เวลาว่างเป็นการพิจารณาทางอารมณ์ แล้วยังเป็นการแสดงบทบาทในการพัฒนาทางอารมณ์ทางบวก และบำรุงรักษาสุขภาพทางอารมณ์ตลอดชีวิตและซึ่งในงานวิจัย เฮกเตอร์ และฮูดา (Akhtar; & Huda. 2006) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้หญิงในบังคลาเทศ ผลการวิจัยพบว่า ผู้หญิงในบังคลาเทศต้องเผชิญกับข้อจำกัดของเวลา และผู้หญิงที่แต่งงานแล้วจะมีภาระครอบครัว แต่หากมีเวลาก็จะ ดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ พบปะเพื่อนเพื่อเป็นการพักผ่อนคลายเครียด วู้ดและคณะ (Wood; et al. 1989) ได้ศึกษาเรื่องความแตกต่างทางเพศ สุขภาวะด้านบวก การพิจารณารูปแบบของอารมณ์และสถานภาพการสมรส จากการศึกษาพบว่าสตรีมีความสุขและความพึงพอใจมากกว่าผู้ชาย อีกทั้งมีการตอบสนองทาง อารมณ์มากขึ้น ซึ่งและสอดคล้องกับ อังคินันท์ อินทรกำแหง (2550) ได้ศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานในภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชนได้อภิปรายว่า ครอบครัว และคู่สมรสที่ได้พูดคุยระบาย ช่วยตัดสินใจทำให้แก้ปัญหาต่างๆ ไปได้จึงทำให้ลดความเครียดไปได้ อีกทั้งได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวทำให้กล้าที่จะเผชิญปัญหา ซึ่งสอดคล้องแบบแนวคิดโคเรนเดอร์และคณะ (Kolander; et al. 2011) ได้กล่าวในสุขภาพผู้หญิงร่วมสมัยไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นความสามารถในการรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและคนรอบข้าง การตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง และรู้จักพัฒนาอารมณ์ของตนเอง จึงทำให้เกิดจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี

2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีระดับคุณภาพชีวิตดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนามีส่วนช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เนื่องจากผู้วิจัยตระหนักเห็นความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล โดยเริ่มจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้นำกับผู้เข้าร่วมเพื่อเข้าใจลักษณะพื้นฐาน

ประสบการณ์ที่ผ่านมา และนำข้อมูลนั้นไปพัฒนาโปรแกรมให้เหมาะสมที่จะทำให้การดำเนินการ ประสบผลสำเร็จตามแนวทางการจัดการระบบของกิจกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ (6 keys element of situation activity system) (Rossman; & Schlatter. 2005) ในเรื่องของการปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล (Interaction people) ที่กล่าวว่า การปฏิสัมพันธ์ของบุคคลจะช่วยให้ผู้นำเกิดความ เข้าใจถึงประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมค้นหาจากการมีส่วนร่วมในโปรแกรม ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ผู้เข้าร่วมได้ ประโยชน์และเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อความสามารถในการแยกแยะการสื่อสาร เพื่อให้บรรลุ เป้าหมายของการใช้เวลาว่าง และเลือกใช้รูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้สอดคล้องกับการ รับรู้ของตนเองตามแนวคิดของมุนด์ตี้ (Mundy .1998) และทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลา ว่างอย่างเหมาะสม ตามแนวคิดของ ดัลทิลโล (Dattilo. 2008) กล่าวคือ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ช่วย รักษามิตรภาพ มีสังคมกับบุคคลอื่น และมีสมรรถนะในการรับมือ(Cope) กับสถานการณ์ทางสังคมที่ แตกต่างกัน การมีทักษะการสื่อสารเป็นการ บูรณาการส่วนหนึ่งของพลวัตรการมีปฏิสัมพันธ์ทาง สังคม การสื่อสารเป็นพื้นฐานของการมีทักษะระหว่างบุคคล และเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นของทุกๆ ความสัมพันธ์ในสังคม การสื่อสารเป็นกระบวนการส่งและรับข่าวสารในระดับบุคคล การสื่อสารอาจจะ เป็นการใช้คำพูด (Verbal) หรือไม่ใช้คำพูด (Nonverbal) การส่งข่าวสารที่ชัดเจนมักเกิดจากท่าทาง การยืน (Stance) และการแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) และสอดคล้องกับแนวคิดของ เฮนเดอร์สัน (Henderson. 2014) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นแนวทางที่ทำให้ได้พบกับเพื่อนที่ดีซึ่งเกิดจากมิตรภาพที่เกิดขึ้น มิตรภาพ เป็นสิ่งที่สำคัญ การมีเพื่อนที่ดีจะทำให้ มีสุขภาพที่ดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน รู้จักการจัดสรร เวลาในการทำสิ่งต่างร่วมกัน นอกจากนี้เพื่อนสามารถช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และทำให้ พฤติกรรมทางสุขภาพดีขึ้นจากออกไปทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น การออกกำลังกาย มิตรภาพ เกิดจากการไปทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนเช่นได้ไป ชมภาพยนตร์ ดูกีฬา ซึ่งทำให้เกิดคุณค่าของ มิตรภาพระหว่างเพื่อน

3. ด้านสุขภาวะวัดผู้มีคุณภาพชีวิตระดับสูงซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า สุขภาวะทางวัตถุใน เรื่องของการเงิน การว่างจ้างงาน และที่อยู่อาศัยของผู้เข้าร่วมระดับสูงด้วยการที่สตรีวัยทำงานต้อง ออกไปทำงานเพื่อหารายได้มาดูแลครอบครัว ซึ่งรัสเซล (Russell. 2005: 383-386) ได้กล่าวถึงเรื่อง ผู้หญิงไว้ในประวัติศาสตร์ผู้หญิงได้รับบทบาทเป็น แม่ ลูกสาว คนรัก และ ภรรยา ยังไม่รวมถึง บทบาทหน้าที่ในการทำงาน การเป็นนักการเมือง ผู้บริหาร นักวิทยาศาสตร์ ผู้หญิงทุกวันนี้มีหลาย บทบาทอยู่ในตนเอง เมื่อเทียบกับทุกสังคมมีการพัฒนาแนวคิดที่ชัดเจนเกี่ยวกับกิจกรรมและ พฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิง ในบางครั้งแนวคิดเรื่องผู้หญิงก็ขาดหายไป หรือมีการ เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ถึงแม้ว่ามุมมองจำนวนมากเกี่ยวกับหลักความเสมอภาคทางสังคม ของชายและหญิง ความเชื่อของสตรีคือ สตรีควรได้รับความรู้ในเรื่อง เศรษฐกิจ การเมือง สังคม และ เอดจิตันและคณะ (Edginton; et al .1998: 24-25) ได้กล่าวว่า ถึงแม้สังคมจะเปลี่ยนแปลงไปมาก แต่ความแตกต่างทางแนวคิดและบริบทของสังคม วัฒนธรรม ประสบการณ์การใช้เวลาว่างของแต่ละ บุคคลที่ได้รับมานั้นแตกต่างกัน สตรีในสังคมดั้งเดิมนั้นประสบการณ์การใช้เวลาว่างนั้นอาจไม่จำเป็น

หรือไม่ต้องเท่าเทียมผู้ชาย แต่ในปัจจุบันพื้นฐานทางสังคมได้เปลี่ยนไปไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของ วัฒนธรรม การแสดงออกทางสังคม สถานทางเพศ การจ้างงานและการประกอบอาชีพ ซึ่งสอดคล้อง กับเนลสัน (Nielsen. 2011) ได้ทำการวิจัยเรื่อง Women of Tomorrow: A study of Women Around the World ได้ศึกษาพฤติกรรมของผู้หญิงใน 21 ประเทศทั่วโลก ระหว่างกุมภาพันธ์-เมษายน 2554 โดยมีอาสาสมัครเข้าร่วม 6,500 คน พบว่า ผู้หญิงทั่วโลกรู้สึกเครียด และกดดันตลอดเวลา แต่ผู้หญิง ที่อยู่ในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนารู้สึกกดดันมากกว่ากลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว โดยเฉพาะสตรีชาว อินเดียมีระดับความเครียดมากที่สุดโดยประเทศกำลังพัฒนาจะเป็นกลุ่มประเทศที่มีขนาดของ เศรษฐกิจที่เล็กกว่าประเทศที่พัฒนาแล้ว แต่เป็นที่สนใจของนักลงทุนค่อนข้างมาก เนื่องจากมีการ เติบโตทางเศรษฐกิจที่มีความแข็งแกร่ง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีแรงงานเข้ามาในตลาดแรงงานมากขึ้น ทำให้ผู้หญิงในประเทศเหล่านี้เริ่มมีบทบาทในการทำงานมากขึ้น รับภาระหนักมากขึ้น ทั้งนี้ ผลสำรวจ พบว่า ผู้หญิงกลุ่มประเทศกำลังพัฒนารู้สึกมีความเครียด มองหาความมั่นคงทางการเงิน และโอกาส ทางการศึกษาที่ดีขึ้นสำหรับลูก และสอดคล้องจิรวุฒิ หลอมประโคน และประพล เปรมสุข(2555) ได้ ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครได้กล่าวถึง บทบาททางสังคมภายในครอบครัวซึ่งปัจจุบันสตรีได้รับการศึกษาสูงขึ้น ออกไปทำงานนอกบ้านมาก ขึ้นจึงทำให้สตรีมีบทบาทสำคัญในการซื้อและมีอำนาจการซื้อมากขึ้น และผู้หญิงวัยทำงานในกลุ่มอายุ 20-49 ปี เป็นกลุ่มที่มีความพร้อมทางการเงินและสามารถตัดสินใจได้อย่างอิสระ ผลการศึกษากลุ่ม ตัวอย่างจะใช้เวลาวางในการจับจ่ายสินค้าแฟชั่น ทำกิจกรรมกับครอบครัวและท่องเที่ยว และยัง สอดคล้องกับมัวร์ (Muiruri. 1994) ได้ทำวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางของสตรีที่ทำงานในเมือง: กรณีศึกษาจากกรุงไนโรบี ประเทศเคนยา ผลการศึกษาพบว่าตัวแปรด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่น อายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพ ระดับการจ้างงาน มีอิทธิพลสำคัญในการเข้าร่วมการใช้เวลาวาง สตรีส่วนใหญ่จะทำเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาวางในบริเวณที่ใกล้ๆ บ้าน และมีค่าใช้จ่ายในการเข้า ร่วมที่ไม่แพงเกินไป และมีความสะดวก ช่วงเวลาที่สตรีมีเวลาวางจากการทำงานและภาระงานบ้าน เมื่อมีเวลาวางก็จะอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ หรือนั่งพักผ่อนเพื่อผ่อนคลายตนเอง

4. ด้านการพัฒนาบุคคล พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มขยายผลเมื่อการเข้าร่วมโปรแกรมการ ใช้เวลาวางเป็นส่วนที่ส่งเสริมด้านความรู้การให้ประสบความสำเร็จและมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพที่ เกี่ยวข้อง ตลอดจนการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความสามารถของตนเองทั้งทางสติปัญญา สังคม และการปฏิบัติต่างๆ จนเกิดผลสำเร็จที่มีประสิทธิภาพอย่างเป็นรูปธรรมผ่านการใช้เวลาวางซึ่งตรง กับแนวคิดการศึกษาการใช้เวลาวางของสตัมโบและพีเตอร์สัน (Stumbo; & Peterson. 2004) ที่กล่าว ว่า การศึกษาการใช้เวลาวางจะมุ่งเน้นการพัฒนาและการได้มาซึ่งทักษะต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการใช้ เวลาวาง เช่น ทักษะคิดและความรู้ในการสร้างและการแสดงออกที่เหมาะสมในวิถีชีวิตของการใช้เวลา วางตามความรู้และทักษะกิจกรรมที่หลากหลาย อันเกิดจากการมีองค์ความรู้การใช้เวลาวาง กามี ทักษะที่ดีต่อประสบการณ์การใช้เวลาวาง การมีส่วนร่วม ทักษะการตัดสินใจ ความสามารถในการใช้ ทรัพยากร อันจะเกิดผลลัพธ์ออกมาในรูปแบบของความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง การเปลี่ยนแปลง และพัฒนาเหล่านี้ จะส่งผลต่อทักษะกิจกรรมการใช้เวลาวาง (Leisure Activity skills) ที่บุคคลสามารถ

วางแผนและมีทักษะในการดำเนินการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างของตนเองให้สูงขึ้น ไปนอกจากนี้ เฟลซิงเจอร์ และคณะ (Freysinger; et al. 2013: 90) ได้อธิบายถึง ความเชื่อมโยง แนวคิดเรื่องสิทธิที่ต้องกล่าวถึงคือ การเพิ่มขีดความสามารถของสตรี มีความสำคัญในชีวิตเนื่องจาก เมื่อสตรีเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างก็จะสามารถเสริมสร้างศักยภาพที่ดีในด้านการดำเนินชีวิต รวมถึงชีวิตส่วนตัวและงาน อีกทั้งการเปิดโอกาสการใช้เวลาว่างสามารถทำให้รู้สึกการเพิ่มขีดความสามารถ การตัดสินใจได้ด้วยตนเองในการใช้เวลาว่าง และพัฒนาการใช้เวลาว่างในด้านบวก และสนับสนุนกลุ่มสังคม และการเชื่อมต่อทางสังคม การเชื่อมโยงระหว่างการใช้เวลาว่าง การเพิ่มขีดความสามารถ และสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ ไอวาซากิ (Iwasaki. 2007) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่าง และคุณภาพชีวิตในบริบทวัฒนธรรมและนานาชาติ ได้อธิบายถึงการเชื่อมโยงคุณภาพชีวิตกับการใช้เวลาว่างพบว่าการใช้เวลาว่างเพื่อเป็นการเรียนรู้และการพัฒนามนุษย์ กลุ่มขยายผลที่มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีสุรนารีด้านการพัฒนาบุคลากรไม่มีความแตกต่างเนื่องจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นมหาวิทยาลัยเฉพาะทางด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีที่มุ่งมั่นสร้างสรรค์ผลงานวิจัย ปรับแปลง ถ่ายทอดและพัฒนาเทคโนโลยี จึงทำให้บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีการตื่นตัวในการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการหาความรู้และทักษะใหม่การสนับสนุนการพัฒนางานวิจัย หากพิจารณา ระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในด้านพัฒนาบุคคลจะพบว่ามีความสูงส่งกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนส่งเสริมให้บุคลากรเกิดการพัฒนาด้านตนเองด้วยแนวทางอื่นๆ ที่มีใช้มุ่งสนับสนุนการเกิดผลงานวิจัยที่เป็นเพียงภาระงานในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เอจจิงตันและเชง (Edginton; & Chen. 2008; citing Edginton; et al. 2006) ได้กล่าวถึงการพัฒนาบุคคลเป็นธรรมชาติของประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่เป็นอะไรมากกว่า แรงจูงใจในบุคคลที่มีต่อการบรรลุการใช้เวลาว่าง ซึ่งประสบการณ์การใช้เวลาว่างสามารถสนับสนุนได้ เกิดการสร้างแนวคิดในตนเอง การเข้าใจตนเอง การฟังตนเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีการพัฒนาเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ อีกทั้งยังเป็นการให้โอกาสในการสร้างคุณค่าให้กับตนเองและเกิดการเรียนรู้ เปิดโอกาสในการเป็นผู้นำ เพิ่มพูนความมีสุนทรียศาสตร์และการเรียนรู้ ทั้งหมดนี้เป็นแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อบุคคลที่มีส่วนร่วมโปรแกรมหรือการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

5. ด้านสุขภาวะทางกาย โปรแกรมการใช้เวลาว่างทำให้ผู้เข้าร่วมมีสุขภาวะทางกายที่ดีขึ้น อันเนื่องจากผู้เข้าร่วมได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองสนใจและต้องการให้บรรลุผลตามที่ตนเองคาดหวังไว้ โดยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนี้ จึงเป็นรูปแบบหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้าร่วมให้ความสนใจ ในการตอบสนองความต้องการพัฒนาสุขภาวะทางกายของตน ตามแนวคิดรูปแบบการใช้เวลาว่างของ เอจจิงตัน และคณะ (Edginton; et al. 1998) ที่ช่วยให้เกิดประโยชน์ทางกายกับตัวบุคคล และเป็นไปในทิศทางเดียวกับ เฮนเดอร์สัน(Henderson; et al. 1999) กิจกรรมทางกายทำให้หัวใจแข็งแรง ระบบทางเดินหายใจดี ระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงและมีความยืดหยุ่นดี ซึ่งประโยชน์เหล่านี้จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ตามแนวคิดคุณภาพชีวิตของรัสกินและซีเวน (Ruskin; & Sivan. 2002) ที่กล่าวว่าร่างกายเป็นองค์ประกอบหลักที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตจากการปราศจากโรค และการปรับปรุงสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดคุณภาพชีวิตของโตรอนโต

(Anderson; & Herne. 2012 citing The Quality of life Research Unit, University of Toronto. 2005) ที่จำแนกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องทางร่างกายอยู่ในด้านความเป็นอยู่ ที่อธิบายว่า สุขภาพร่างกายที่ดีต้องมีสุขภาพทางกายตามมาตรฐานทั่วไป มีเสื้อผ้า และเครื่องแต่งกาย อาหารที่เหมาะสม และเป็นประโยชน์ตลอดจนการออกกำลังกายที่ทำให้มีความยั่งยืนในการดำเนินชีวิต จึงกล่าวได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในโปรแกรมการใช้เวลาว่างของกลุ่มทดลองนั้นทำให้เกิดระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาวะทางกายที่เพิ่มขึ้นได้ และส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตในด้านร่างกายดีขึ้นไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สาทาร์โรน่า (Stavroula. 2012) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของวัยกลางคนและสตรีผู้สูงอายุ ที่มีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย การเดินรำเพื่อสุขภาพ ในช่วงสามทศวรรษที่ผ่านมาได้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิตของผู้หญิงในกรีซ บทบาทสตรีและสถานะได้รับการยกระดับวิถีชีวิตของคนให้มีระดับการเปลี่ยนแปลงที่สมบูรณ์ ในด้านอาชีพและส่วนบุคคล ความแตกต่างในชีวิตประจำวันได้แก่ เวลา สังคม การพักผ่อน การต่อสู้เพื่อส่วนตนเอง ความก้าวหน้า ทำให้เกิดการแสดงออกของตนเอง และสามารถทำได้โดยการสร้างสรรค์ วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้คือ การสำรวจและการศึกษาการใช้ของสตรีเกี่ยวกับแรงจูงใจและความตั้งใจที่อยากมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมให้ความรู้ วิธีการของการศึกษา คือ การสัมภาษณ์สตรีเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยหลักของการศึกษาค้นคว้านี้แสดงให้เห็นว่าสตรีที่มีการศึกษาขั้นพื้นฐานมีพิจารณาการเรียนรู้ในช่วงเวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาส่วนบุคคล เช่นเดียวกับการพัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ และมองหาการสนับสนุนทางสังคมและโปรแกรม และสอดคล้องกับจุฑามาศ พุ่มพันธ์วงศ์ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในเขตเทศบาลตำบลหนองรี อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรีการออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ และลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ผลการวิจัยพบภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี แต่มีการรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยสรุปโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงาน มีผลทำให้สตรีวัยทำงานมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นการดูแลสุขภาพทางกายจะทำให้สตรีเกิดการพัฒนาทางกายที่ดีที่ ลดต่อการเกิดโรคต่างๆ

6. ด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีทักษะการตัดสินใจที่ดีขึ้นผ่านกระบวนการของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมตระหนักเห็นความสำคัญของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้รับประสบการณ์ต่อตนเอง จนก่อเป็นทักษะการตัดสินใจในการเข้าร่วมเวลาว่างที่เหมาะสมกับตนเองได้ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของมุนด์ตี้ (Mundy. 1998) ที่อธิบายว่า การตัดสินใจของบุคคลนั้นเป็นการประยุกต์ข้อมูลเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง มาพิจารณา ให้สอดคล้องกับการรับรู้ เพื่อนำไปประเมินตัดสินใจการใช้เวลาว่างของตนเองได้อย่างเหมาะสม และการตัดสินใจในการเข้าร่วมกิจกรรมใช้เวลาว่างเหล่านี้ จะส่งผลไปถึงการพัฒนาในระดับคุณภาพชีวิตที่มาจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองตัดสินใจ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของเฮนเดอร์สัน (Anderson. 2007) ที่กล่าวว่า การตัดสินใจ

ด้วยตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการพิจารณาคุณภาพชีวิต โดยมีส่วนประกอบย่อยของการตัดสินใจดังต่อไปนี้ 1) การควบคุมตนเอง 2) การให้ความสำคัญกับเป้าหมายและคุณค่าในตนเอง 3) การสร้างทางเลือก และสอดคล้องกับแนวคิดของดัททิลโล (Dattilo. 2008) ได้อธิบายถึงการตัดสินใจใช้เวลาว่างของตนเองนั้นควรมีความรับผิดชอบในการสร้างเลือก การควบคุมการตัดสินใจด้วยตนเอง เพื่อนำมาพิจารณาถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่าง และนำมาพัฒนาตนเอง รวมถึงการที่จะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม การตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างควรมีความตระหนักรู้ในตนเอง มีความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง เพื่อนำมาพัฒนาการตัดสินใจของตนเอง สามารถจำแนกเป้าหมายและแก้ไขปัญหาได้ อีกทั้ง รัชเชล (Russell. 2005) ได้กล่าวว่าการตัดสินใจใช้เวลาว่างเป็นสิ่งสำคัญเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพคนทุกคน การเป็นผู้กำหนดการใช้เวลาว่างและเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้กับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เฟสซิงเจอร์ และคณะ (Freysinger; et al. 2013: 88-92) ได้อธิบายถึง ประสบการณ์การใช้เวลาว่างและเอกลักษณ์เฉพาะบุคคลในเรื่องมิติของความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างตามแนวคิดและมุมมองการใช้เวลาว่างของหญิงและชาย การแสวงหากิจกรรมเพื่อให้ความเพลิดเพลิน และกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจภายในที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ซึ่งได้จากประสบการณ์ที่ได้รับความสนุกสนาน จากการหลบหนีจากการทำงานประจำ จากความรับผิดชอบอื่นๆ ที่ต้องทำทุกวัน การหลีกเลี่ยงจากการงานหรือภาระหน้าที่ยังคงสัมพันธ์กับแนวคิดของการใช้เวลาว่าง ในการตัดสินใจในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง แนวคิดการใช้เวลาว่างนั้นคือ การมีอิสระในการเลือก การได้รับการยอมรับในข้อจำกัดทางเพศในการใช้เวลาว่างของสตรีและทางเลือกที่เพิ่มมากขึ้น และการลดภาระหน้าที่ลง ดังนั้นการที่สตรีได้มีโอกาสในการตัดสินใจด้วยตนเอง จะทำให้สตรีได้มีโอกาสในการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองให้ดีขึ้น

7. ด้านการร่วมอยู่ทางสังคมเป็นอีกด้านหนึ่งที่ถูกนำมาพิจารณาเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับระดับคุณภาพชีวิตของสตรี ซึ่งผู้วิจัยพบว่าระดับคุณภาพชีวิตด้านการร่วมกันทางสังคมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมมีการเปลี่ยนแปลงในทักษะการมีส่วนร่วมในสังคม ผ่านการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผลมาจากความสามารถด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดการกล้าแสดงออกในการมีส่วนร่วม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ดีเซอร์ (Dieser. 2013) ที่อธิบายว่าการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเข้าร่วมทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และมีความนับถือตนเองผ่านเรื่องราวการใช้เวลาว่างต่างๆ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับแนวคิดของ เฟสซิงเจอร์และคณะ (Freysinger; et al. 2013) สตรีการใช้เวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์การใช้เวลาว่างของสตรีสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องจากข้อจำกัดในการเลือก อีกทั้งการเพิ่มโอกาสในการเลือก เช่น โอกาสที่จะได้ใช้เวลาว่างอย่างอิสระในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แหล่งที่มาของความเพลิดเพลินของการใช้เวลาว่างสำหรับบุคคล โดยเฉพาะสตรีเป็นความเกี่ยวเนื่อง เชื่อมโยงระหว่างงานและกิจกรรมครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ของครอบครัวสามารถทำให้เกิดความสนุกสนานและความพึงพอใจ ไม่เพียงแต่ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ยังรวมไปถึงความสัมพันธ์กับเพื่อน เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน สิ่งเหล่านี้เป็นศูนย์ของการใช้เวลาว่างของสตรี ซึ่งจะได้ว่าบริบททางสังคม และโอกาสสำหรับ

ความสัมพันธ์กับเพื่อนซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ การเพิ่มขีดความสามารถของสตรี ในอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นในเรื่องการดำเนินชีวิตของสตรีและการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเอดจิงตันและเชง (Edginton; & Chen.2008: 69-70 citing Edginton; et al. 2006) ได้กล่าวถึงข้อเสนอแนะเกี่ยวกับประโยชน์ของการใช้เวลาว่างที่เป็นแรงผลักดันให้บุคคลได้แสดงการใช้เวลาว่างในด้านการ เชื่อมโยงกับสังคม การใช้เวลาว่างเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีความต้องการและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ เอดจิงตันและคณะ (Edginton; & Chen. 2008: citing Diver; & Brown. 1986) ได้ชี้ให้เห็นถึงการขยายการเชื่อมโยงของสังคม บุคคลมีการติดต่อกันระหว่างบุคคลด้วยความสัมพันธ์ และในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดกลุ่มในระยะแรกเช่น กลุ่มของครอบครัว หรือในกลุ่มที่ได้การสร้างขึ้น มา เพื่ออำนวยความสะดวกในประสบการณ์การใช้เวลาว่าง เช่น ทีม สโมสร การเรียนการสอน และสอดคล้องกับแนวคิดของ แมคลีน(McClean; et al. 2005) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการรวมกลุ่มกับบุคคลในความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ข้อจำกัดเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ครอบครัว บุคคลที่ทำงานร่วมกัน ตัวอย่างเช่น ข้อจำกัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกิดจากการขาดการเข้าร่วมกับบุคคล หรือการเข้าร่วมในกิจกรรมเพราะความปรารถนาของคนอื่นมากกว่าจะเป็นความปรารถนาที่เกิดขึ้นจริง เช่น เมื่อบุคคลมีเป้าหมายที่จะไปดูการแข่งขันเบสบอล แต่เมื่อทราบว่าเป็นความจริงแล้วการดูการแข่งขันเบสบอลเกมนี้ไม่น่าสนใจ นี่คือการพิจารณาในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสอดคล้องกับแนวคิดของ เฟรซิงเจอร์ และคณะ (Freysinger; et al. 2013: 90) ได้กล่าวว่าความเชื่อมโยงแนวคิดเรื่องสิทธิเป็นแนวคิดที่ต้องกล่าวถึงคือ การเพิ่มขีดความสามารถของสตรี มีความสำคัญในชีวิตเนื่องจากเมื่อสตรีเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างก็จะสามารถเสริมสร้างศักยภาพที่ดีในด้านการดำเนินชีวิต รวมถึงชีวิตส่วนตัวและงาน อีกทั้งการเปิดโอกาสการใช้เวลาว่างสามารถทำให้รู้สึกการเพิ่มขีดความสามารถ การตัดสินใจได้ด้วยตนเองในการใช้เวลาว่าง และพัฒนาการใช้เวลาว่างในด้านบวก และสนับสนุนกลุ่มสังคม และการเชื่อมต่อทางสังคม

8. ด้านสิทธิ สตรีวัยทำงานมีบทบาทของตนเองที่นำไปสู่การใช้เวลาว่างเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองผ่านการใช้เวลาว่างได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการใช้เวลาว่างสามารถเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม อีกทั้งมีส่วนร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อบทบาททางเพศ กล่าวคือ สตรีสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อต่อต้านและท้าทายบทบาททางสังคมและวัฒนธรรมแบบเดิมของสตรีทำแล้วรู้สึกมีความเป็นอิสระ และเข้มแข็งขึ้น ตลอดจนการตระหนักถึงสิทธิของผู้หญิงในการใช้เวลาว่าง จนทำให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่มีความเท่าเทียมกัน โดยบทบาทและสิทธิของสตรีที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยจะช่วยให้สตรีมีทัศนคติใหม่ในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเองและตอบสนองความต้องการของตนเองได้มากขึ้น จึงเป็นส่วนผลักดันที่ทำให้ระดับคุณภาพชีวิตของผู้หญิงเพิ่มขึ้น ดังที่ เฮนเดอร์สัน (Henderson. 1999 citing Bunch. 1985) ที่กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย กับคณะ (2553) ได้ศึกษาพบว่าแม่เจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2550 จะเน้นในเรื่องความเท่าเทียมกันทางเพศ การลดอคติทางเพศ การปกป้องสิทธิ และความเป็นเอกภาพและมีส่วนร่วมของครอบครัว

แต่สตรีไทยส่วนใหญ่ยังคงไม่รู้สิทธิและวิธีการเข้าถึงสิทธิ ส่วนผู้ประกอบการก็ไม่เข้าใจเจตนารมณ์ที่แท้จริงของกฎหมาย สตรีจำนวนหนึ่งในสามยังเผชิญกับความรุนแรงในครอบครัว ภาครัฐเป็นกลไกหลักในการพัฒนาสตรี โดยมีสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลัก ปัญหาความเสมอภาคทางเพศเป็นค่านิยมของสังคมปัจจุบัน แต่ในสังคมไทยคงปรากฏความไม่เท่าเทียมทางเพศหรือความเหลื่อมล้ำกันมาก ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ยังเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับความพึงพอใจและปทัสถานของทั้งครอบครัวและสังคมที่เห็นชอบกับการเข้มงวดกับลูกผู้หญิง ขณะที่ให้อิสระกับลูกผู้ชายในเรื่องต่างๆ กล่าวคือ ครอบครัวไทยยังไม่ตระหนักถึงการหล่อหลอมให้ผู้หญิงชายมีความรับผิดชอบที่เท่าเทียมกัน กระบวนการหล่อหลอมเช่นนี้ แม้จะไม่ใชการอบรมสั่งสอนให้เพศชายและเพศหญิงสำนึกในความไม่เท่าเทียมกันแต่เป็นการสร้างบริบทที่ทำให้ทั้งเด็กหญิงและเด็กชายซึมซับความไม่เท่าเทียมกันโดยปริยาย และเมื่อความเชื่อค่านิยมนี้ฝังลึกเข้าสู่จิตใจ การปรับเปลี่ยนให้ชายเปิดโอกาสให้เพศหญิง หรือให้เพศหญิงตระหนักหรือเชื่อว่าตนมีสิทธิจะมีความเสมอภาคเท่าชาย จึงเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยการแก้ไขในเรื่องการหล่อหลอมทางสังคมทั้งกระบวนการ ตั้งแต่ระดับจุลภาคจนถึงระดับมหภาค คือ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน จนถึงสังคมโดยรวม ซึ่งสถาบันการศึกษาทั้งระบบต้องเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงนี้

9. ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย เป็นการประเมินภาพรวมในด้านความสุข ความพึงพอใจในชีวิต หรือในแง่มุมต่างๆ ของชีวิต ตัวอย่างเช่น สถานที่ทำงาน ครอบครัว ชีวิต อายุ รายได้ ระดับสุขภาพที่มีต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งจะเห็นได้ว่าสตรีวัยทำงานเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีความรู้สึกดีต่อตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ บราจา ซากานี และคณะ (Brajsa-Zganee; et al. 2011) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตและกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สนับสนุนสุขภาวะทางจิตวิสัยที่มีอิทธิพลกับชีวิตมนุษย์ กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีความสำคัญต่อบทบาทสุขภาวะทางจิตวิสัยเพราะเป็นโอกาสให้อ่านายในการพบคุณค่าของชีวิตและความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้บุคคลได้สร้างความสัมพันธ์ในสังคม มีอารมณ์บวก นอกจากนี้ยังได้รับทักษะความรู้ การปรับปรุงคุณภาพชีวิต เช่นเดียวกับงานวิจัยของ कुमारเฮสมานและเอซิซาป (Kumaraswamy; & Azizah. 2007) ได้ศึกษาเรื่อง สุขภาวะทางจิตวิสัยของสตรีซึ่งเป็นการศึกษาในโปรแกรมด้านสุขภาวะของสตรีโดยทั่วไป วิธีการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี การจัดการความเครียด และการสนับสนุนจากสังคม การให้สตรีได้ตระหนักรู้และเกิดความมั่นใจในตนเอง มีความเชื่อมั่น เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี ปัจจัยที่ทำให้สตรีมีสุขภาวะที่ดีในระดับที่พัฒนาตามลำดับช่วงวัย สิ่งที่ตามมาคือการเปลี่ยนแปลงในตนเอง และความเครียดที่ต้องเผชิญเมื่อเทียบกับผู้ชาย ตัวชี้วัดที่ทำให้สตรีมีสุขภาวะทางกาย สังคม จิตใจ และจิตวิญญาณ เปลี่ยนไปคือ เมื่อสตรีเริ่มทำงาน แต่งงาน มีครอบครัว และมีบุตร สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิสัย ดังนั้น หากสตรีมีประสบการณ์ในด้านต่างๆ ดีก็จะส่งเสริมความสัมพันธ์ด้านบวกให้กับครอบครัว สตรีที่มีสุขภาพทางกายและจิตดี ก็จะทำให้เกิดความพึงพอใจในอาชีพ และเกิดการเคารพตนเอง จึงเห็นได้ว่าโปรแกรมการใช้เวลาสำหรับสตรีวัยทำงานเป็น

ส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนาความสุขที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี การตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดีและเหมาะสม ซึ่งจะทำให้สตรีวัยทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน

การพัฒนาคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

ในการพัฒนาคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ทฤษฎี หลักการต่างๆ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ได้แก่หลักการ Six Elements of a Situated Activity System รอสแมนและซาลาเตอร์ (Rossman; & Schlatter, อ้างถึงใน ธนชาติ. 2559) ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ซึ่งประกอบด้วย 6 ประการ ได้แก่ 1. มีการปฏิสัมพันธ์กับคน (Interacting People) 2. ที่ตั้งทางกายภาพ (The Physical Setting) 3. วัสดุอุปกรณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure Objects) 4. โครงสร้าง (Structure) 5. ความสัมพันธ์ (Relationship) 6. การทำให้มีการเคลื่อนไหว (Animation) รวมถึงใช้หลักการของ Mundy (1998) มาสร้างโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างซึ่งประกอบด้วย 1. การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) 2. ตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) 3. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills) 4. การตัดสินใจ (Decision Making) และ 5. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) รวมถึงผู้วิจัยได้ใช้องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ของแอนเดอร์สัน (Anderson. 2007: 226-228) ซึ่งประกอบด้วย 1. ความสุขทางอารมณ์ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3. ความสุขทางวัตถุ 4. การพัฒนาบุคคล 5. สุขภาวะทางกาย 6. การตัดสินใจด้วยตนเอง 7. การอยู่ร่วมกันในสังคม 8. สิทธิ 9. สุขภาวะทางจิตวิสัย เมื่อผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมเสร็จแล้วได้เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางนันทนาการและการใช้เวลาว่างตรวจสอบหาคุณภาพของโปรแกรม โดยประเมินความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) แล้วนำโปรแกรมการใช้เวลาว่างไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มสตรีวัยทำงานที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานไปทดลองกับสตรีวัยทำงาน แล้ววิเคราะห์ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อปรับปรุงโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน ก่อนนำไปขยายผลใน 4 มหาวิทยาลัย พร้อมทั้งวิเคราะห์ข้อมูล และทำการอภิปรายร่วม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์และปรับปรุงโปรแกรมก่อนจัดทำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานฉบับสมบูรณ์ ในกระบวนการการพัฒนาคู่มือนี้ ผู้วิจัยใช้หลักการในการวางแผนการพัฒนาคู่มือ โดยใช้หลักการ APIE ซึ่งประกอบด้วย 1. การประเมิน (Assessment) 2. การวางแผน (Planning) 3. การนำไปใช้ (Implementation) และ (4) การประเมินผลโปรแกรม (Evaluation) ซึ่งทำให้กระบวนการจัดทำคู่มือมีความสมบูรณ์มากขึ้น

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ไปกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานและเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้ สามารถทำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มสตรี โดยการทำให้เป็นโปรแกรมระยะสั้น เพื่อให้เหมาะสมกับเวลา และทักษะเฉพาะของสตรี
2. เนื่องจากโปรแกรมใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน เป็นโปรแกรมที่เฉพาะเจาะจง กับกลุ่มสตรี ดังนั้นผู้นำควรมีอบรมในเรื่องสตรี โปรแกรมใช้เวลาว่างเพิ่มเติม เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพกับผู้เข้าร่วม
3. ควรมีการขยายเวลาของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เนื่องจากบางโปรแกรมมีรายละเอียดและเนื้อหาทำให้เวลาในการทำโปรแกรมไม่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานในกลุ่มอายุอื่นๆ เพื่อให้สตรีแต่ละกลุ่มได้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างและเกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างสำหรับสตรีในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานในกลุ่มการทำงานอื่นๆ
3. ควรมีการศึกษาพัฒนาโปรแกรมใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานกับหน่วยที่ทำงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดการแพร่หลาย และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสตรีในอนาคตต่อไป

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ชูชีพ. (2551). *คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการในจังหวัดชายแดนใต้*.
วิทยานิพนธ์ รม. (รัฐประศาสนศาสตร์). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมพลศึกษา. (2555). *แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2*
(พ.ศ.2555-2559). กรุงเทพฯ: ไอเดีย สแควร์.
- กระทรวงสาธารณสุข (2559). *WHOQOL-BREF-THAI*. สืบค้นวันที่ 31 มีนาคม 2559 จาก
www.dmh.go.th/test/download/filus/WHOQOL.pdf.
- คณิศร เต็งรัง. (2542). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการสตรีโสด สังกัดส่วนกลาง กระทรวง*
สาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ สศ.ม. (สังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- คณะกรรมการการพัฒนาระบบสังคมและกิจการเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการและผู้ด้อยโอกาส.
(2555). *การสัมมนาเรื่อง นวัตกรรมหลัง การเตรียมความพร้อมของสถานภาพบทบาทสตรี*
ไทยสู่การก้าวสู่อาเซียนในปี 2558. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2558. จาก
www.senate.go.th
- จงจิตต์ ไศภณคณาภรณ์. (2554). *สังคมวิทยาสตรี*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จุฑามาศ พุ่มพันธุ์วงศ์. (2553). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออก*
กำลังกายของสตรีวัยทำงานในเขตเทศบาลหนองรี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พลศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ชลธิชา แสงใสแก้ว. (2553). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการใช้เวลาว่างของบุคลากรในกอง*
บรรณารักษณิตยสารผู้หญิง บริษัท อมรินทร์ พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนาชาติ ถิกรพิช. (2559). *การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมผู้นำนันทนาการในชุมชนของเทศบาล*
เมือง จังหวัดปทุมธานี. ปริญญาานิพนธ์ ป.ร.ด. (การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญญา ชวงมณีโชติ. (2554). *วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร.

- นพมาศ แซ่เลี้ยว . (2550) . การปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ
คุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน . ปรินทิเนียนส์ ปร.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พินดา หอมบุญยงค์. (2552). รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานที่มีสถานภาพโสดใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. (การจัดการ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ภัสริน रामวงศ์; และสุภาวดี มิตรสมหวัง. (2551). การเลือกคู่ครองของสตรีชั้นกลางวัยในเขต
เมือง: ศึกษากรณีสตรีทำงานในภาคธุรกิจเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารทางสังคมศาสตร์
และมนุษยศาสตร์ สงขลานครินทร์. 17(4): 536-543.
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง (2551). คุณภาพชีวิตในการทำงานของลูกจ้างในการทำงานของลูกจ้าง
ชั่วคราวรายปีกรณี: มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ. ตีพิมพ์:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- รัชนิกร แซ่วัง. (2555). จาก เวลาว่างแบบ “ผู้หญิง” สู่ หลากหลายมิติแห่งการท่องเที่ยว. วารสาร
การบริการและการท่องเที่ยวไทย. 7(1). 83-90.
- รีนฤดี ชัยอำมาตย์. (2013). การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรสายสนับสนุน
วิชาการในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- วณิชา กิจวรพัฒน์. (2004). การพัฒนาโปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงานที่มีภาวะ
โภชนาการเกิน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วิริยา ถาวรชัยสิทธิ์. (2547). คุณภาพชีวิตของผู้หญิงขายบริการ: ศึกษากรณีผู้หญิงขายบริการใน
เขตเมืองพัทยา. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุวิมล ตั้งสังัจจัน. (2547). *Proceedings* การจัดประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่องการจัด
นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- (2548). *Proceedings* จัดการประชุมวิชาการนันทนาการเรื่อง การจัดโปรแกรม
การศึกษาการใช้เวลาว่างในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- (2550ก). เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีนันทนาการและการใช้เวลาว่าง.
กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- (2550 ข). เอกสารประกอบการสอนวิชาการวางแผนโครงการนันทนาการและการเป็น
ผู้นำ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- (2550ค๗). เอกสารประกอบการสอนวิชานันทนาการบำบัด. กรุงเทพฯ: ภาควิชา
พลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ: เอดิชั่นเพรสโปรดักส์.
- สุสันหา ยิ้มแย้ม; และคณะ. (2553). *คุณภาพชีวิต ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ*
ด้านอนามัยเจริญพันธุ์ในแรงงานข้ามชาติสตรี. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัย
แห่งชาติ.
- สุชาดา ทวีสิทธิ์. (2554). *การพัฒนาสุขภาวะผู้หญิงในประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 28 กันยายน
2559, จาก <http://www.2ipsr.mahidil.ac.th>.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2554). *จุดเปลี่ยนประชากรจุดเปลี่ยนสังคมไทย*. กรุงเทพฯ.
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สรารุช ชัยวิชิต. (2555). *รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของเจเนอเรชั่นต่างๆ ในเขต*
กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2558). *สถิติบุคลากรอุดมศึกษา*. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม
2559 จาก http://www.info.mua.go.th/information/show_all_statdata_table.php?page=2&data_show=4
- สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. (2551). *รายงานวิจัยคุณภาพชีวิตของคนไทย ปี*
2551. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. (2557).
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11พ.ศ. 2555-2559. สืบค้นเมื่อ 15
มิถุนายน 2558 จาก <http://www.idd.go.th/files/FilesFolders/Documents/>
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2554). *บทบาทชายหญิงในสังคมไทย*. สืบค้นเมื่อ 15
ตุลาคม 2558 จาก [http:// www.owf.go.th/km/site/page](http://www.owf.go.th/km/site/page)
- เสาวนิจ นิจออันต์ชัย; และคณะ. (2553). *คุณภาพชีวิตสตรีภายใต้รัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2550 และ*
กฎหมายที่เกี่ยวข้อง. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัวไทย . (2553). *การศึกษาและพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้าง*
หลักประกันความมั่นคงของครอบครัว. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการสตรีและสถาบัน
ครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2550). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุผลและดัชนีวัดภาวะวิกฤตชีวิต*
สตรีไทยสมรสกลางคนที่ทำงานนอกบ้านในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. กรุงเทพฯ:
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- . (2551). *การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของ*
คนไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2553) . *โครงการ ผลการใช้วิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีต่อภาวะวิกฤตชีวิตและความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศไทย.
- Akhtar, A.; & Huda, S. (2006). Leisure Behaviors of Working Women of Dhaka Bangladesh. *International Journal of Urban Labour and Leisure*. 7(1)
- Anderson, L. (2007). *Quality of Life Scale*. Unpublished.
- Anderson, L.; & Heyne, L. (2012). *Therapeutic Recreation Practice: A Strengthen Approach*. PA: Venture Publishing.
- Ambhorn, M. (1995) . *Women, Health and Development in Thailand*. National Commission on Women's Affairs.
- Austin, D.R. (2013) *Therapeutic Recreation and Techniques: Evidence-Based Recreation Therapy*. IL: Sagamore Publishing LLC.
- Best, S. (2010). *Leisure Studies: Theme & Perspectives*. LA: SAGE
- Borg, S.; & Clark, M. (2005). Leisure & Yong Married Women in Malta. *Journal of World Anthropology: Occasional Papers*. 3(1).
- Brajsa-Zganec, A., Merkas. M.; & Sverko, I. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How Do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being ? *Social India Res*. 102, 81-91
- Brown, Ivan; & Brown, Roy I. (2003). *Quality of Life and Disability: An Approach for Community Practitioners*. NY: Kingsley Publisher.
- Cordes, K. (2013). *Application in Recreation and Leisure for Today and the Future*. IL: Sagamore Publishing.
- Dattilo, J.; & Muphy, J. (1991). *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach*. PA: Venture Publishing.
- Dattilo, J. (2008). *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach*. PA: Venture Publishing.
- Dieleman, H.; & Huisingh, D. (2006). Games by which to learn and teach about sustainable development: Exploring the relevance of game and experimental learning for sustainability. *Journal of Cleaner Production*, 14(9), 837-847.
- Edginton, C.R.; & Chen, P. (2008). *Leisure as Transformation*. IL: Sagamore Publishing LLC.

- Edginton, C.R., D.J. Jordan, D.G. DeGraaf; & S.R. Edginton. (1995). *Leisure and Life Satisfaction*. IA: Brown & Benchmark Publishers.
- Edginton, C.R., Hanson, C.J., Edginton, S. R., & Hudson, S. D. (1998). *Leisure Programming A Service-Centered and Benefits Approach*. NY: The McGraw-Hill Companies.
- Freysinger, V.F, Show, S.M., Henderson, K.A.; & Biolesckki, M.D. (2013). *Leisure Women and Gender*. PA: Venture Publishing, Inc.
- Godbey, G. (2008). *Leisure in Your Life: New Perspective*. PA: Venture Publishing.
- Harriot, W.A. & Martin, S.S. (2004). Using Culturally Responsive Activities to Promote Social Competence and Classroom Community. *Teaching Exceptional Children*, 31 (1), 48-54.
- Henderson, K.A, Bialeschki, M.D., Shaw S.M.; & Freysinger, V.J., (1999). *Both Gains and Gaps Feminist Perspective on Women's Leisure*. PA: Venture Publishing Inc.
- Henderson. K.A. (2002). Context and Dialogue in Research on Women and Leisure. *Journal of Leisure Research*. 34(3): 253 -271.
- . (2007) . Women and Leisure: Premises and Performances Uncovered in an Intergrative Review. *Journal of Leisure Reseach*. 39(4): 591-610.
- . (2010). The Meaning of Leisure for Women: An Integrative Review of the Research. In Rojek. C. (Ed). *Leisure Studies*. (4): 11-24.
- . (2014). *Introduction to Recreation Services: Sustainability for a Changing World*. PA: Venture Publishing.
- Hutchinson, S.L.; & Dattilo, J. (2001). Processing: Possibilities for Therapeutic Recreation. *Therapeutic Recreation Journal*. 35(1), 43-56.
- Human Kinetics. (2010). *Dimensions of Leisure for Life Individuals and Society*. GV: Human Kinetics.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and Quality of Life in International and Multicultural Context: What Are Major Pathways Linking Leisure to Quality of Life. *Social Indicators Research*. 82: 233-264.
- Jackson, E. (2005). *Constraints to Leisure*. PA: Venture Publishing.
- Kelly, J.R. (1981). *Leisure*. MA: Allyn & Bacon.

- Kelly, J.R. (1999). *Leisure Behavior and Styles: Social Economic and Cultural Factors*. In E. L. Jackson & T.I Burton (Eds). *Leisure Studies: Prospects for the twenty-first century*. PA: Venture Publishing.
- Kelly, J.R.; & Freysinger, V.J. (2000). *21st Century Leisure Current Issues*. MA: Allyn & Bacon.
- Kumaraswamy, N.; & Azizah, O. (2007). Subjective Well-being of Women. *Malaysian Journal of Psychiatry*. 16(2), 27-35
- Kolander, C.A., Ballard, D.R.; & Chandler, C.K. (2011). *Contemporary Women's Health*. NY: McGeaw-Hill Companies.
- Liang, J., Yamashita, T.; & Brown, J.S. (2012). Leisure Satisfaction and Quality of Life in China, Japan, and South Korea: A Comparative Study Using. Retrieved Octobers 15, 2016. From <http://link.springer.com/article/10.1007/s10902-012-9353-3>
- McCarville, R.; & MacKay, K. (2013). *Leisure for Canadians: second edition*. PA: Venture Publishing.
- McLean, D. Daniel.; & Hurd, A.R. (2015). *Recreation and Leisure in Modern Society*, Tenth Edition. MA: Jones & Bartlett Learning LLC.
- Muriuri, P.W. (1994). *Leisure for the Urban Working Women: A Case Study of Nairobi, Kenya*. Retrieved October 10, 2016. From [http:// www.publication.ossrea.net](http://www.publication.ossrea.net).
- Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. IL: Sagamore Publishing LLC.
- Neulinger, J. (1981). *To Leisure: An Introduction*. MA: Allyn and Bacon.
- Nielsen, C. (2011). *Women of Tomorrow: A Study of Women around the World*. Retrieved November 1, 2016 from [http:// www.nielsen.com](http://www.nielsen.com)
- Odum, L.; & Lancaster, R. (1977). *Kangaroo Kit: Leisure Education Curriculum*. Washington, D.C.: National Recreation and Park Association.
- Olfert, Sandi. (2003). *Quality of Life Leisure Indicators*. Retrieved September 20, 2016. From www.usask.ca/cuisr/sites/default/files/OlfertFINAL.pdf
- O'Connell, T.; & Cuthbertson, B. (2009). *Group Dynamics in Recreation and Leisure*. IL: Human kinetics.
- Peterson, C.; & Stumbo, N. (2004). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedure*. MA: Allyn and Bacon.
- (2000). *Therapeutic Recreation program design: Principle and procedure*. MA: Allyn and Bacon.
- Parry, D.C., & Fullagar, S. (2013). Feminist Leisure Research in the Contemporary Era. *Journal of Leisure Research*. 45 (5), 571-582.

- Robert, K. (1978). *Contemporary Society and the Growth of Leisure*. London: Longman,
- Rojek, C. (2005). *Leisure Theory Principles and Practice*. NY: Longman.
- (2010). *Leisure Studies*. LA: SAGE. 4, 11-24.
- Ruskin, H. & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School Systems: Curricula, Strategies, Training Human Resources*. Jerusalem: Studio Hashlosa Priters.
- Russell, R. (2005). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. IA: Brown & Benchmark.
- Russell, R.; & Jamieson, Lynn M. (2008). *Leisure Program Planning and Delivery*. IL: Human Kinetics
- (2013). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. IA: Brown & Benchmark.
- Samdahl, D.M. (2013). *Leisure Women and Gender*. PA: Venture Publishing, Inc.
- Sadrul, H. (2006). *Leisure Behavior of Working Women of Dhaka Bangladesh*. *The international Journal of Urban Labor and Leisure*, 7(1), 1-30
- Schwartzberg, S.L. Hoew, M.C.; & Barnes, M.A. (2008). *Groups: Applying the Functional Group Model*. PA: F.A. Davis.
- Schlalock, R. Brown, I., Brown, R., Cummis, R., Felce, D., Matikka, L., Keither, K.; & Parmenter, Y. (2002). *Quality of Life: Its Conceptualization, Measurement and application*. A Consensus Document. *Mantel Retardation*, 40(4): 457-470.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. (Rev.ed). NY: McGraw Hill Book.
- Shaw, S.M. (2005). *If the Dishes Don't Get Done Today, They'll Get Done Tomorrow: A Breast Cancer Experience as a Catalyst for Changes to Women's Leisure*. *Journal of Leisure Research*. 37(2): 195-214.
- Stumbo, N.; & Peterson, C. (2004). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedure*. MA: Allyn and Bacon.
- Stavroula, B. (2012). *The Use of Greek Working Women's Leisure Time in Educational Activities*. Retrieved October 30, 2016. From [http:// www.ccsenet.org/res](http://www.ccsenet.org/res)
- Song, M.R.; & Song, L.R. (2013). *Factors Influencing Quality of Life among Women Participating in Health Dance*. *Advanced Science and Technology Letters*. 40: 113-116.
- Stumbo, N.J. (1992). *Leisure Education II: More Activity and Resources*. PA: Venture Publishing.

- Stumbo, N.; & Peterson, C. (2004). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures*. CA: Pearson Education.
- (1995). Social Skill Instruction through Commercially Available Resources. *Therapeutic Recreation Journal*. 29: 30-35.
- Stodolska, M. (2015). *Leisure Theory*. IL: Human Kinetics.
- Tai, L. (2001). A Study of How Physical Recreation Activities Contribute to a Woman's Wellness throughout Her Life. Taipei: Shu -Te University,
- Torkilden, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. NY: Rutledge
- Wood, W., Rhodes, N., Whelan, M. (1989). Sex differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotion Style and Marital Status. *Psychological Bulletin Journal*, 106(2): 249-264.
- WHOQOL. (2016). *Structure of WHOQOL-100*. Retrieved September 30, 2016. From http://depts.washington.edu/swaql/does/WHOQOL_Info.pdf
- Yamane', T. (1967). *Statistics: An Introductory Analysis*. NY: Harper & Row.



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบทดสอบความต้องการกรใช้เวลาว่าง

1. รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มานิกา วิเศษสาธิต ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภรณ์ ราชูปิมล ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาพลานามัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ภาควิชาสหนันทนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ดร. กมลทิพย์ ศรีหาเศษ ผู้เชี่ยวชาญด้านการประเมินและวิจัย
ภาควิชาประเมินและวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
5. อาจารย์ ดร.รัชนีกร แซ่วัง ผู้เชี่ยวชาญด้านสตรีศึกษา
อาจารย์ประจำหลักสูตรการจัดการมรดก
ทางวัฒนธรรมและอุตสาหกรรมสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญการตรวจคุณภาพโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แบบสอบถาม คุณภาพชีวิต และประเมินคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่าง

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษากการใช้เวลาว่าง
ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.สรารุท ชัยวิจิต ผู้เชี่ยวชาญด้านโปรแกรมสันตนาการ
ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.วณัฐพงศ์ เบญพงศ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านสันตนาการบำบัด
ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง ผู้เชี่ยวชาญด้านทรัพยากรทางสันตนาการ
สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์กัลป์พฤกษ์ พลสร ผู้เชี่ยวชาญด้านสันตนาการบำบัด
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย



หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

วันที่.....

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี
บ้านเลขที่.....ถนน.....แขวง/ตำบล.....
เขตอำเภอ.....จังหวัด.....โทรศัพท์.....

ขอทำหนังสือให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อที่ 1 ข้าพเจ้าได้รับทราบโครงการวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

ข้อที่ 2 ข้าพเจ้า มีความยินยอมที่จะเข้าร่วมโครงการนี้ด้วยความสมัครใจ โดยมีได้มีการบังคับ ชูเชิญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ทุกประการ

ข้อที่ 3 ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจได้รับหรือเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกัน และแก้ไข หากเกิดอันตราย ค่าตอบแทนที่ได้รับ ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด และตกลงรับผิดชอบตามคำรับรองในข้อ 5 ทุกประการ

ข้อที่ 4 ข้าพเจ้า ได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้อที่ 5 ข้าพเจ้า ได้รับทราบจากผู้วิจัยแล้วว่า หากมีอันตรายใดๆ อันเกิดขึ้นจากการวิจัยดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาพยาบาลจากคณะผู้วิจัย โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายและจะได้รับค่าชดเชยรายได้ที่สูญเสียไปในระหว่างการรักษาพยาบาลดังกล่าว ตลอดจนมีสิทธิได้รับค่าทดแทนความพิการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยตามสมควร

ข้อที่ 6 ข้าพเจ้า ได้รับทราบแล้วว่าข้าพเจ้ามีสิทธิจะบอกเลิกการร่วมโครงการนี้ และการบอกเลิกโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ข้อที่ 7 หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย สามารถติดต่อกับ นางสาววิมลมาลย์ สมคะเน (หัวหน้าโครงการวิจัย) สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เบอร์ติดต่อ 093-354-9246

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตามเจตนา
ของข้าพเจ้า จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับผู้ดำเนินการโครงการวิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ.....
(.....)

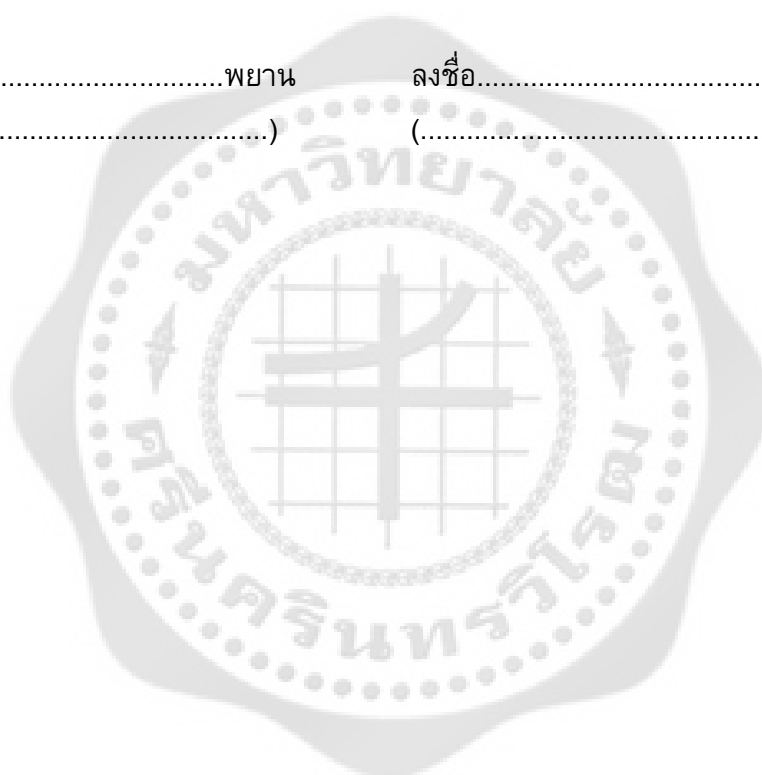
ผู้ยินยอม

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม
หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ.....พยาน
(.....)

ลงชื่อ.....พยาน
(.....)



ภาคผนวก ค

แบบสอบถามประเมินความต้องการการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน



ตอนที่ 1
ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่อง ☐ หรือเติมคำในช่องว่าง

1. อายุ

☐ 25-29 ปี

☐ 30-35 ปี

☐ 36-40 ปี

2. สถานภาพ

☐ โสด

☐ สมรส จำนวนบุตร.....คน

☐ หย่าร้าง

3. การศึกษาสูงสุด

☐ปริญญาตรี

☐ ปริญญาโท

☐ ปริญญาเอก

แบบสอบถาม

เรื่อง ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ท่านเลือกแต่ละข้อและโปรดตอบทุกข้อ

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
กิจกรรมเกมและกีฬา					
1. วาดน้ำ					
2. แอโรบิค					
3. โยคะ					
4. เดินเพื่อสุขภาพ					
5. เต้นรำ					
กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์					
6. กิจกรรมพบปะสังสรรค์					
7. กิจกรรมการเข้าร่วมการแข่งขัน การกุศล					
8. กิจกรรมเทศกาลสำคัญท้องถิ่น					
9. กิจกรรม Walk Rally					
10. กิจกรรมเข้าร่วมชมรมต่างๆ					
กิจกรรมท่องเที่ยว					
11. กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงนิเวศ					
12. กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์					
13. กิจกรรมท่องเที่ยวชมวิถีชีวิตชนบท					
14. กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ					
15. การท่องเที่ยวเพื่อการประชุม					
กิจกรรมครอบครัว					
16. กิจกรรมทำอาหาร					
17. กิจกรรมดนตรีและร้องเพลง					
18. กิจกรรมงานประดิษฐ์และศิลปะ					
19. กิจกรรมช้อปปิ้ง					
20. กิจกรรมเกมครอบครัว					

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
กิจกรรมกลางแจ้ง					
21. กิจกรรมปั่นจักรยาน					
22. กิจกรรมเดินป่า					
23. กิจกรรมพายเรือ					
24. กิจกรรมผจญภัย					
25. กิจกรรมค่ายพักแรม					
กิจกรรมทางธรรมชาติ					
26. กิจกรรมดูนก					
27. กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ					
28. กิจกรรมศึกษาสิ่งแวดล้อม					
29. กิจกรรมทางทะเล					
30. กิจกรรมปลูกต้นไม้					
กิจกรรมทางศาสนา					
31. กิจกรรมทำบุญ					
32. กิจกรรมสันทนาธรรมะ					
33. กิจกรรมทำความสะอาดวัด					
34. กิจกรรมนั่งสมาธิ					
35. กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา					
กิจกรรมอาสาสมัคร					
36. จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ					
37. จัดกิจกรรมสำหรับผู้ด้อยโอกาส					
38. จัดกิจกรรมอ่านหนังสือเสียง					
39. จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อสังคม					
กิจกรรมสื่otechno					
40. กิจกรรมถ่ายภาพกล้องและมือถือ					
41. กิจกรรมเทคนิคการสืบค้นข้อมูล					
42. กิจกรรมสื่อเครือข่ายสังคม					
43. เกมดิจิทัล					

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
กิจกรรมทางการศึกษา					
44. กิจกรรมการทำอาหาร ขนม					
45. กิจกรรมการดูแลสุขภาพ ความงาม					
46. กิจกรรมเทคนิคการดูแลและตกแต่งบ้าน					
47. กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการแต่งกาย/ บุคลิกภาพ					



ตารางค่าความเที่ยงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบสอบถามความต้องการการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน

ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
กิจกรรมเกมและกีฬา						
1. วาดน้ำ	1	1	1	1	1	1
2. แอโรบิค	1	1	1	1	1	1
3. โยคะ	1	1	1	1	1	1
4. เดินเพื่อสุขภาพ	1	1	1	1	1	1
5. เต้นรำ	1	1	1	1	1	1
กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์						
6. กิจกรรมพบปะสังสรรค์	1	1	1	1	1	1
7. กิจกรรมการเข้าร่วมการแข่งขัน การกุศล	1	1	1	1	1	1
8. กิจกรรมเทศกาลสำคัญท้องถิ่น	1	1	1	1	1	1
9. กิจกรรม Walk Rally	1	1	1	1	1	1
10. กิจกรรมเข้าร่วมชมรมต่างๆ	1	1	1	1	1	1
กิจกรรมท่องเที่ยว						
11. กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงนิเวศ	1	1	1	1	1	1
12. กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์	1	1	1	1	1	1
13. กิจกรรมท่องเที่ยวชมวิถีชีวิตชนบท	1	1	1	1	1	1
14. กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ	1	1	1	1	1	1
15. การท่องเที่ยวเพื่อการประชุม	1	1	1	0	1	0.8
กิจกรรมครอบครัว						
16. กิจกรรมทำอาหาร	1	1	1	1	1	1
17. กิจกรรมดนตรีและร้องเพลง	1	1	1	1	1	1
18. กิจกรรมงานประดิษฐ์และศิลปะ	1	1	1	1	1	1
19. กิจกรรมช้อปปิ้ง	1	1	1	1	1	1
20. กิจกรรมเกมครอบครัว	1	1	1	1	1	1

ตาราง (ต่อ)

ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
กิจกรรมกลางแจ้ง						
21. กิจกรรมปั่นจักรยาน	1	1	1	1	1	1
22. กิจกรรมเดินป่า	1	1	1	1	1	1
23. กิจกรรมพายเรือ	1	1	1	1	1	1
24. กิจกรรมผจญภัย	1	1	1	1	1	1
25. กิจกรรมค่ายพักแรม	1	1	1	1	1	1
กิจกรรมทางธรรมชาติ						
26. กิจกรรมดูนก	1	1	1	1	1	1
27. กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ	1	1	1	1	1	1
28. กิจกรรมศึกษาสิ่งแวดล้อม	1	1	1	1	1	1
29. กิจกรรมทางทะเล	1	1	1	1	1	1
30. กิจกรรมปลูกต้นไม้	1	1	1	1	1	1
กิจกรรมทางศาสนา						
31. กิจกรรมทำบุญ	1	1	1	1	1	1
32. กิจกรรมสันทนาธรรมะ	1	1	1	1	1	1
33. กิจกรรมทำความสะอาดวัด	1	1	1	1	1	1
34. กิจกรรมนั่งสมาธิ	1	1	1	1	1	1
35. กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	1	1	1	1	1	1
กิจกรรมอาสาสมัคร						
36. จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ	1	1	1	1	1	1
37. จัดกิจกรรมสำหรับผู้ด้อยโอกาส	1	1	1	1	1	1
38. จัดกิจกรรมอ่านหนังสือเสียง	1	1	1	1	1	1
39. จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อสังคม	1	1	1	1	1	1

ตาราง (ต่อ)

ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
กิจกรรมสื่otechnoโลยี						
40. กิจกรรมถ่ายภาพกล้องและมือถือ	1	1	1	1	1	1
41. กิจกรรมเทคนิคการสืบค้นข้อมูล	0	1	1	1	1	0.8
42. กิจกรรมสื่อเครือข่ายสังคม	0	1	1	1	1	0.8
43. เกมดิจิทัล	1	1	1	1	1	1
กิจกรรมทางการศึกษา						
44. กิจกรรมการทำอาหาร ขนม	1	1	1	1	1	1
45. กิจกรรมการดูแลสุขภาพ ความงาม	1	1	1	1	1	1
46. กิจกรรมเทคนิคการดูแลและตกแต่งบ้าน	1	1	1	1	1	1
47. กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการแต่งกาย/ บุคลิกภาพ	1	1	1	1	1	1

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามประเมินคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน



ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่อง ☐ หรือเติมคำในช่องว่าง

1. อายุ

☐ 25-29 ปี☐ 30-35 ปี☐ 36-40 ปี

2. สถานภาพ

☐ โสด☐ สมรส จำนวนบุตร.....คน☐ หย่าร้าง

3. การศึกษาสูงสุด

☐ ปริญญาตรี☐ ปริญญาโท☐ ปริญญาเอก

แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน
เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
สำหรับสตรีวัยทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเลือกแต่ละข้อ และโปรดตอบทุกข้อ

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์			
1. ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกเป็นส่วนใหญ่มากกับกิจกรรมนันทนาการ			
2. ฉันรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า			
3. ฉันสามารถแบ่งเวลาส่วนตัวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้เป็นอย่างดี			
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล			
4. เมื่อฉันมีปัญหาฉันมีบุคคลที่สามารถให้คำปรึกษาได้เมื่อฉันต้องการ			
5. ฉันมักทำกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อนๆ และครอบครัว			
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันสามารถขอความช่วยเหลือกับคนอื่นๆ ได้			
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ			
7. ฉันมีเงินเพียงพอในการทำกิจกรรมนันทนาการ			
ด้านการพัฒนาบุคคล			
8. ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ			
9. เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันรู้สึกถึงการได้พัฒนาตนเอง			
10. ฉันมีความสามารถที่ดีเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ			
ด้านสุขภาวะทางกาย			
11. ฉันออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายทุกวันๆ ละ 20 นาที			
12. ฉันรู้จักดูแลตนเอง			
13. ฉันรู้วิธีดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นอย่างดี			

คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง			
14. ฉันทำกิจกรรมนั้นเพราะต้องการ			
15. ฉันมีเป้าหมายทุกครั้งเมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนั้น			
16. เมื่อมีเวลาว่างฉันจะเลือกทำกิจกรรมนั้น			
ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม			
17. ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมนั้นในชุมชนเสมอๆ			
18. ฉันชอบเข้าร่วมและช่วยเหลือชุมชนในที่ฉันอาศัยอยู่เสมอๆ			
19. ฉันได้รับการช่วยเหลือจากคนในชุมชนเสมอๆ			
ด้านสิทธิ			
20. คนรอบข้างฉันปฏิบัติต่อฉันอย่างให้เกียรติ			
21. ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนั้นที่มีการให้บริการอยู่ในชุมชนได้อย่างอิสระ			
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย			
22. กิจกรรมนั้นที่ฉันเข้าร่วมสามารถจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้เป็นอย่างดี			
23. ทุกสิ่งรอบตัวฉันนั้นยอดเยี่ยม			
24. ฉันชอบทำกิจกรรมนั้นที่ฉันเลือก			
25. ฉันคิดว่าทุกสิ่งที่ได้พบเจอเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิตฉัน			
26. ถ้าฉันสามารถมีชีวิตที่ยืนยาว ฉันจะทำทุกอย่างเหมือนเดิม			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ตารางค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

รายการพิจารณา	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
ด้านสุขภาวะทางอารมณ์						
1. ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกเป็นส่วนใหญ่กับกิจกรรมนันทนาการ	1	0	1	1	1	0.8
2. ฉันรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า	1	0	1	1	1	0.8
3. ฉันสามารถแบ่งเวลาส่วนตัวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้เป็นอย่างดี	1	1	1	1	1	1
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						
4. เมื่อฉันมีปัญหาฉันมีบุคคลที่สามารถให้คำปรึกษาได้เมื่อฉันต้องการ	1	0	1	1	1	0.8
5. ฉันมักทำกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อนๆและครอบครัว	1	1	1	1	1	1
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันสามารถขอความช่วยเหลือกับคนอื่นๆ ได้	1	1	1	1	1	1
ด้านสุขภาวะทางวัตถุ						
7. ฉันมีเงินเพียงพอในการทำกิจกรรมนันทนาการ	1	1	1	1	1	1
ด้านการพัฒนาบุคคล						
8. ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	1	0	1	1	1	0.8
9. เมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ฉันรู้สึกถึงการได้พัฒนาตนเอง	1	0	1	1	1	0.8
10. ฉันมีความสามารถที่ดีเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	1	0	1	1	1	0.8
ด้านสุขภาวะทางกาย						
11. ฉันออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายทุกวันๆละ 20 นาที	1	1	1	1	1	1
12. ฉันรู้จักดูแลตนเอง	1	1	1	1	1	1

ตาราง (ต่อ)

รายการพิจารณา	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	ค่า IOC
13. ฉันรู้วิธีดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นอย่างดี	1	1	1	1	1	1
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง						
14. ฉันทำกิจกรรมนันทนาการเมื่อฉันมีความต้องการ	1	1	1	1	1	1
15. ฉันมีเป้าหมายทุกครั้งเมื่อฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	1	1	1	1	1	1
16. เมื่อมีเวลาว่างฉันจะเลือกทำกิจกรรมนันทนาการ	1	1	1	1	1	1
ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม						
17. ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในชุมชนเสมอๆ	1	1	1	1	1	1
18. ฉันชอบเข้าร่วมและช่วยเหลือชุมชนในที่ฉันอาศัยอยู่เสมอๆ	1	1	1	1	1	1
19. ฉันได้รับการช่วยเหลือจากคนในชุมชนเสมอๆ	1	0	1	1	1	0.8
ด้านสิทธิ						
20. คนรอบข้างฉันปฏิบัติต่อฉันอย่างให้เกียรติ	1	1	1	1	1	1
21. ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีการให้บริการอยู่ในชุมชนได้อย่างอิสระ	1	1	1	1	1	1
ด้านสุขภาวะทางจิตวิสัย						
22. กิจกรรมนันทนาการที่ฉันเข้าร่วมสามารถจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้เป็นอย่างดี	1	1	1	1	1	1
23. ทุกสิ่งรอบตัวฉันนั้นยอดเยี่ยม	1	1	1	1	1	1
24. ฉันชอบทำกิจกรรมนันทนาการที่ฉันเลือก	1	1	1	1	1	1
25. ฉันคิดว่าทุกสิ่งที่ได้พบเจอเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิตฉัน	1	0	1	1	1	1
26. ถ้าฉันสามารถมีชีวิตที่ยืนยาว ฉันจะทำทุกอย่างเหมือนเดิม	1	1	1	1	1	1

ภาคผนวก จ

แบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

โปรแกรมการใช้เวลาว่าง

เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

ค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์(Face validity) ของโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านประเมิน

ลำดับที่	หัวข้อกิจกรรม	เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบ										ข้อเสนอแนะ
		ชื่อหัวข้อ		เนื้อหา		วัตถุประสงค์		การจัดกิจกรรมตามสถานการณ์ 6 ประการ		KPI		
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	
1	ตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Self-Awareness)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	
2	ตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	
3	ทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making Skill)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	
4	ทักษะการใช้เวลาว่าง(Leisure Skill): ทักษะกระบวนการ	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	
5	ทักษะการใช้เวลาว่าง(Leisure Skill): ทักษะการบวนการวางแผน	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	

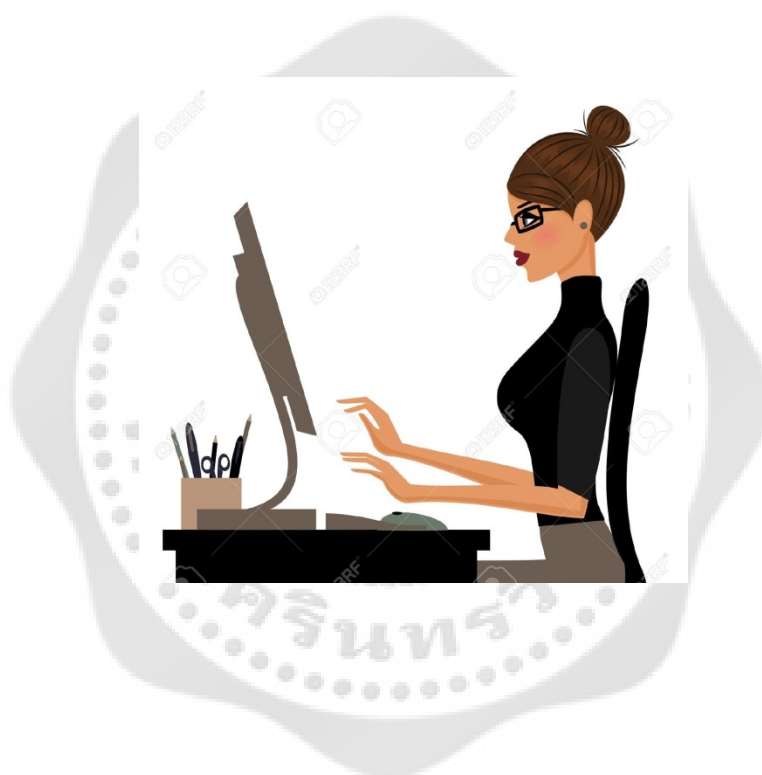
สัปดาห์ ที่	หัวข้อกิจกรรม	เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบ										ข้อเสนอ แนะ
		ชื่อหัวข้อ		เนื้อหา		วัตถุประสงค์		การจัดกิจกรรม ตามสถานการณ์ 6 ประการ		KPI		
		เหมาะ สม	ไม่ เหมาะ สม	เหมาะ สม	ไม่ เหมาะ สม	เหมาะ สม	ไม่ เหมาะ สม	เหมาะ สม	ไม่ เหมาะ สม	เหมาะ สม	ไม่ เหมาะ สม	
6	ทักษะการใช้เวลาว่าง(Leisure Skill): ทักษะ ก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	
7	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปสู่การมีคุณภาพชีวิต: การสื่อสารด้วยคำพูด/ไม่ใช่คำพูด (Verbal/Nonverbal Communication)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	
8	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปสู่การมีคุณภาพชีวิต: รูปแบบปฏิสัมพันธ์ในการประสบการณ์การใช้เวลาว่าง(Interactive Patterns in Leisure Experience)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)	

ภาคผนวก จ

คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน



คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน



โดยนางสาววิมลมาลย์ สมคะเน

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำนำ

คู่มือการใช้ “โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน” นี้ ประกอบด้วยกิจกรรมโปรแกรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีระยะเวลาดำเนินการโปรแกรม 8 สัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 16 ชั่วโมง

โปรแกรมการใช้กระบวนการ APIE ในการสร้างโปรแกรม โดยการประเมิน (Assessment) ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน เพื่อนำข้อมูลไปวางแผน (Planning) สร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยทำงาน นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปใช้ (Implement) และประเมินผล (Evaluation) และใช้หลักการจัดกิจกรรม 6 องค์ประกอบของ Rossman & Schlatter (2015) ในการจัดกิจกรรมโปรแกรม

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยทำงานจะเป็นประโยชน์ต่อผู้นำโปรแกรมไปใช้ อีกทั้งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่สตรีวัยทำงานต่อไป

นางสาววิมลมาลย์ สมคะเน

นิสิตปริญญาเอกสาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ.2559

สารบัญ

คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

	หน้า
สัปดาห์ที่ 1 ตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness)	145
1. การใช้เวลาว่าง คือ	
- เวลา (Time)	
- กิจกรรม (Activity)	
- สภาวะทางใจ (State of Mind)	
2. แนวคิดการใช้เวลาว่างในมุมมองของรูปเต๋าไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี	145
3. เข้าใจการใช้เวลาว่าง (Leisure) ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง	
ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับชีวิต คุณภาพชีวิต วิถีชีวิต	
และสังคม	146
4. Mundy's Leisure Education Model	147
ใบงานที่ 1	150
สื่อการสอนชุดที่ 1	151
สัปดาห์ที่ 2 ตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)	157
1. ความสนใจ และศักยภาพ นำไปสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง	157
2. เป้าประสงค์ของการใช้เวลาว่าง-เห็นคุณค่าการใช้ เวลาว่าง	
และความต้องการ (Need) การใช้เวลาว่างของตน	158
3. ความจำกัดในบทบาทของสตรีต่อการใช้เวลาว่าง	160
- แรงจูงใจและข้อจำกัด (Constraints) ที่ขัดขวางการเข้าร่วม	
กิจกรรมนันทนาการของผู้หญิง	
- ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Leisure	
Participation Patterns) ของผู้หญิง	
- วิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Life Style) ของสตรีวัยทำงาน	
4. พัฒนาการของสตรีวัยทำงาน (Developmental Stage) ตามวงจรชีวิต	162
ใบงานที่ 2	168
สื่อการสอนชุดที่ 2	172

	หน้า	201
สัปดาห์ที่ 3 ทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making Skills)		186
1. เห็นคุณค่าการใช้เวลาว่าง พัฒนาทักษะ ทำนายผลที่ได้รับ และเข้าใจถึงความสามารถในการเปรียบเทียบระหว่างสถานะ ที่ดำรงอยู่ (Being) การเป็นเจ้าของ (Belonging) และการกลายเป็น (Becoming) การใช้เวลาว่างที่มีคุณภาพต่อชีวิต (Quality Of Life)		186
2. องค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิต		187
ใบงานที่ 3		190
สื่อการสอนชุดที่ 3		191
สัปดาห์ที่ 4 ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills): ทักษะกระบวนการ		203
1. เทคนิคของกระบวนการ		
2. ความหมายของทักษะกระบวนการ		
3. กรรมวิธีของกระบวนการ		
ใบงานที่ 4		208
สื่อการสอนชุดที่ 4		209
สัปดาห์ที่ 5 ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills): ทักษะการวางแผน		216
1. กระบวนการวางแผนของ Mundy (1998)		
2. การวางแผนคล้ายเครียดในวันหยุด		
3. การวางแผนและการจัดการทางการเงิน (Stumbo, 1992)		
ใบงานที่ 5		220
สัปดาห์ที่ 6 ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills): ทักษะก่อให้เกิด เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง		222
1. ทักษะที่ก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง		
2. การเดิน (Walking) เป็นทักษะการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง		
ใบงานที่ 6		225
สัปดาห์ที่ 7 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปสู่การมีคุณภาพชีวิต: การสื่อสารด้วยคำพูด/ไม่ใช่คำพูด (Verbal/Nonverbal Communication)		227
1. การสื่อสารเป็นพลวัต (Dynamic) ของการมีปฏิสัมพันธ์		
ใบงานที่ 7		223
สื่อการสอนชุดที่ 7		234

สัปดาห์ที่ 8 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปสู่การมีคุณภาพชีวิตรูปแบบ ปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์	240
การใช้เวลาว่าง (Interactive Patterns in Leisure Experiences)	
1. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	
2. แบบแผนการมีปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์การใช้เวลาว่าง	
ใบงานที่ 8	246
สื่อการสอนชุดที่ 8	248



บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1 แนวคิดการใช้เวลาว่าง

183



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน	181
2 ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง	184
3 การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์	184
4 องค์ประกอบการศึกษาการใช้เวลาว่าง	185
5 ความรู้ถึงความสามารถและความมุ่งมั่นในตนเองเพื่อเพิ่มศักยภาพในการใช้เวลาว่าง	196
6 ความต้องการการใช้เวลาว่างของ Maslow	198
7 สภาวะทางใจในการใช้เวลาว่าง	199
8 ข้อจำกัดในการใช้เวลาว่างของสตรี	200
9 กรอบแนวคิดของ VALs	201
10 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	227
11 แนวคิดการใช้เวลาว่าง	249

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับ สตรีวัยทำงาน

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับสตรีวัยทำงานเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

วิสัยทัศน์

โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีวัยทำงานให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

พันธกิจ

การพัฒนากุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงานให้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้เวลาว่าง และทัศนคติที่ดีต่อการการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดประสบการณ์ที่ดีต่อตนเอง และเสริมสร้างให้คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มสตรีวัยทำงานอายุ 25-40 ปี

รูปแบบกิจกรรม

ใช้กระบวนการการจัดโปรแกรมตามสถานการณ์ 6 องค์ประกอบหลัก (Six Key Elements of Situated Activity System) ของ Rossman; & Schlatter (2014)

ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม

โปรแกรมในการจัดกิจกรรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

วัตถุประสงค์:

เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม

โปรแกรม 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 ชั่วโมง

ตัวบ่งชี้ (KPI) คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

1. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being, EW)
 - EW1 = ความพอใจ-ความพึงพอใจและความสนุกสนาน
 - EW2 = แนวคิดของตัวเอง-เอกลักษณ์ คุณค่าและศักดิ์ศรีของตน
 - EW3 = ได้รับความเครียด-สามารถทำนายและควบคุม
2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relation, IR)
 - IR1 = การมีปฏิสัมพันธ์-เครือข่ายทางสังคมและพบปะบุคคลในสังคม
 - IR2 = ความสัมพันธ์-ระหว่างครอบครัว เพื่อนและคนที่มีฐานะเท่ากัน (Peer)
 - IR3 = การสนับสนุน-ทางอารมณ์ ร่างกาย การเงินและผลสะท้อนกลับ
3. สุขภาวะทางวัตถุ (Material Well-being, MW)
 - MW = สถานภาพทางการเงิน(เงินรายได้และประโยชน์ที่ได้รับ) การว่างงาน(สถานภาพของงานและสิ่งแวดล้อมของงานที่ทำ) และที่อยู่อาศัย(ประเภทของที่อยู่อาศัยและความเป็นเจ้าของบ้าน)
4. การพัฒนาบุคคล (Personal Development, PD)
 - PD1 = การศึกษา-ความสำเร็จ และสถานภาพ
 - PD2 = ความสามารถของบุคคล-ทางสติปัญญา สังคม และการปฏิบัติ
 - PD3 = การปฏิบัติ-ผลสำเร็จ ความสามัคคี ผลผลิตภาพ
5. สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being, PW)
 - PW1 = สุขภาพ-การทำหน้าที่ อาการของโรค และสมรรถภาพ
 - PW2 = กิจกรรมในชีวิตประจำวัน-การดูแลตัวเอง ความสามารถในการเคลื่อนไหว
 - PW3 = การใช้เวลาว่าง-นันทนาการ และงานอดิเรก
6. การตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-Determination, SD)
 - SD1 = เกิดขึ้นเอง-ควบคุมตนเองและมีอิสระ
 - SD2 = เป้าหมายและคุณค่าของตนเอง-ความปรารถนาและความคาดหวัง
 - SD3 = ทางเลือก-โอกาส มีตัวเลือกและสิ่งที่ชอบ

7. การอยู่ร่วมกันในสังคม (Social Inclusion, SI)

SI1 = การบูรณาการและมีเข้าร่วมในชุมชน

SI2 = บทบาทในชุมชน-ผู้ให้และอาสาสมัคร

SI3 = การสนับสนุนทางสังคม-จากเครือข่ายและการให้บริการ

8. สิทธิ (Right, R)

R1 = เคารพ-ให้เกียรติคนอื่นและมีความเสมอภาค

R2 = กฎหมาย-ความเป็นพลเมือง การเข้าถึงและขบวนการต่อรอง

9. สุขภาวะจิตวิสัย (Subjective well-being)



โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

สัปดาห์ ที่	หัวข้อกิจกรรม	KPI	ใบงาน/กิจกรรม
1	ตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness) 1. การใช้เวลาว่าง คือ ■ เวลา(Time) ■ กิจกรรม (Activity) ■ สภาวะทางใจ (State of Mind) 2. แนวคิดการใช้เวลาว่างในมุมมองของรูปเต๋าไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี 3. เข้าใจการใช้เวลาว่าง (Leisure) ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง และความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับชีวิต คุณภาพชีวิต วิถีชีวิต และสังคม 4. Mundy's Leisure Education Model	1. รู้และเข้าใจการใช้เวลาว่าง 2. PW3 3. IR1 4. EW1 5. SW	ใบงานที่ 1 จงเขียน Diagram Chart อธิบายกระบวนการของการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education Process)
2	ตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) 1. ความสนใจ และศักยภาพ นำไปสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง 2. เป้าประสงค์ของการใช้เวลาว่าง-เห็นคุณค่าการใช้เวลาว่าง และความต้องการ(Need) การใช้เวลาว่างของตน 3. ความจำกัดในบทบาทของสตรีต่อการใช้เวลาว่าง ■ แรงจูงใจและข้อจำกัด(Constraints)ที่ขัดขวางการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้หญิง ■ ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง(Leisure Participation Patterns) ของผู้หญิง ■ วิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Life Style)ของสตรีวัยทำงาน 4. พัฒนาการของสตรีวัยทำงาน (Developmental Stage) ตามวงจรชีวิต	1. EW2 2. PD1 3. เข้าใจความจำกัดในบทบาทของสตรีต่อการใช้เวลาว่าง 4. R1 5. R2	1. ใบงานที่ 2 . แบบสอบถามประเมินค่านิยมและวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (VALs) 2. วิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง 3. สำรวจความสนใจศักยภาพและข้อจำกัดของตัวเอง

สัปดาห์ ที่	หัวข้อกิจกรรม	KPI	ใบงาน/กิจกรรม
3	ทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making Skills) 1. เห็นคุณค่าการใช้เวลาว่าง พัฒนาทักษะ ทำนายผลที่ได้รับ และเข้าใจถึงความสามารถในการเปรียบเทียบระหว่างสถานะที่ดำรงอยู่ (Being) การเป็นเจ้าของ (Belonging) และการกลายเป็น (Becoming) การใช้เวลาว่างที่มีคุณภาพต่อชีวิต (Quality Of Life) 2. องค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิต	1. SD1 2. SD2 3. SD3 4. PD3 5. PW1 6. EW2 7. IR2 8. SI1 9. PD3	ใบงานที่ 3 จงยกตัวอย่างประสบการณ์การใช้เวลาว่างจากสถานะที่ดำรงอยู่(Being) การเป็นเจ้าของ (Belonging) และการไป สู่อการใช้เวลาว่าง (Becoming) ที่มีต่อคุณภาพชีวิตของท่าน
4	ทักษะการใช้เวลาว่าง(Leisure Skills): ทักษะกระบวนการ 1. เทคนิคของกระบวนการ 2. ความหมายของทักษะกระบวนการ 3. กรรวิธีของกระบวนการ	1. Mw 2. EW3 3. SI1 4. PW1 5. PW2 6. PW3 7. IR1 8. IR2 9. IR3	1. ใบงานที่ 4 ทักษะกระบวนการไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของสตรีวัยทำงาน
5	ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills): ทักษะการวางแผน 1. กระบวนการวางแผนของMundy(1998) 2. การวางแผนคลายเครียดในวันหยุด 3. การวางแผนและการจัดการทางการเงิน(Stumbo, 1992)	1. EW3 2. IR2 3. PD2 4. PD3 5. MW	ใบงานที่ 5 จงวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของการวางแผนไปคลายเครียดในวันหยุด
6	ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills): ทักษะก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง 1. ทักษะที่ก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง 2. การเดิน(Walking)เป็นทักษะการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง	1. PW1 2. PD1 3. SD2 4. EW3 5. SW	1. ใบงานที่ 6 ประสบการณ์การใช้เวลาว่างของฉัน

สัปดาห์ ที่	หัวข้อกิจกรรม	KPI	ใบงาน/กิจกรรม
7	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปสู่การมีคุณภาพชีวิต: การสื่อสารด้วยคำพูด/ไม่ใช่คำพูด (Verbal/Nonverbal Communication) การสื่อสารเป็นพลวัตร(Dynamic) ของการมี ปฏิสัมพันธ์	1. IR1 2. IR2 3. IR3	ใบงานที่ 7 แบบประเมินการมี ทักษะทางสังคม
8	ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปสู่การมีคุณภาพชีวิต: รูปแบบ ปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์การใช้เวลา ว่าง (Interactive Patterns in Leisure Experiences) 1. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 2. แบบแผนการมีปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์การใช้ เวลาว่าง	1. IR1 2. IR2 3. IR3 4. SI1 5. SI2 6. SI3 7. SW	1. ใบงานที่ 8 แบบสอบถาม ประสบการณ์การใช้ เวลาว่าง

1. การตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness)

เวลาเรียน 2 ชั่วโมง

เนื้อหา:

1. การใช้เวลาว่าง คือ

เวลา (Time)

การใช้เวลาว่าง(Leisure) หมายถึง เวลาของบุคคลที่มีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมโดยปราศจากการบังคับ และอยู่บนพื้นฐานของความพอใจ (Russell. 2005)

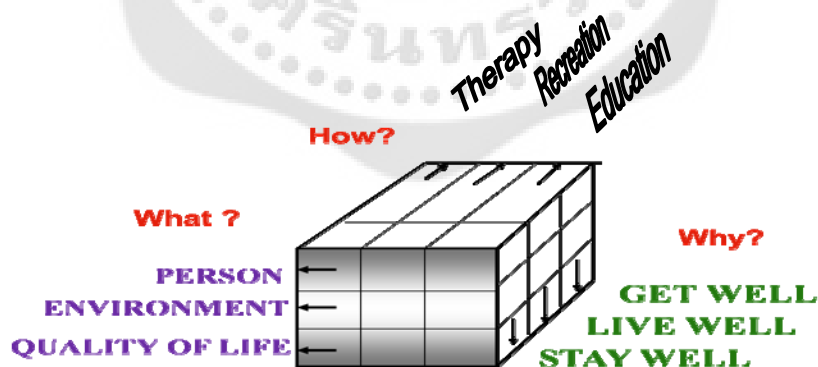
กิจกรรม (Activity)

การใช้เวลาว่าง(Leisure) หมายถึงกิจกรรมที่ใช้ันทนาการเป็นเครื่องมือที่คนเข้าร่วมในเวลาว่างนอกเหนือจากการทำงานงานบ้านและการนอน (สุวิมล. 2548)

สภาวะทางใจ (State of Mind)

การใช้เวลาว่าง(Leisure) หมายถึง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง เป็นตัวกำหนดการตัดสินใจของชีวิต และเป็นสภาวะทางใจ (Kelly; & Freysinger. 2000)
 นันทนาการ(Recreation) หมายถึง กิจกรรมในยามว่างที่ก่อให้เกิดศีลธรรม สติปัญญา และร่างกายอันดีงามสิทธิและเสรีภาพของคนอื่น แรงจูงใจ กระทำด้วยความสมัครใจ ทำให้เกิดการรับรู้เพลิดเพลินและความสัมฤทธิ์ผล (สุวิมล. 2553: 50)

2. แนวคิดการใช้เวลาว่างในมุมมองของรูปเต๋าไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี



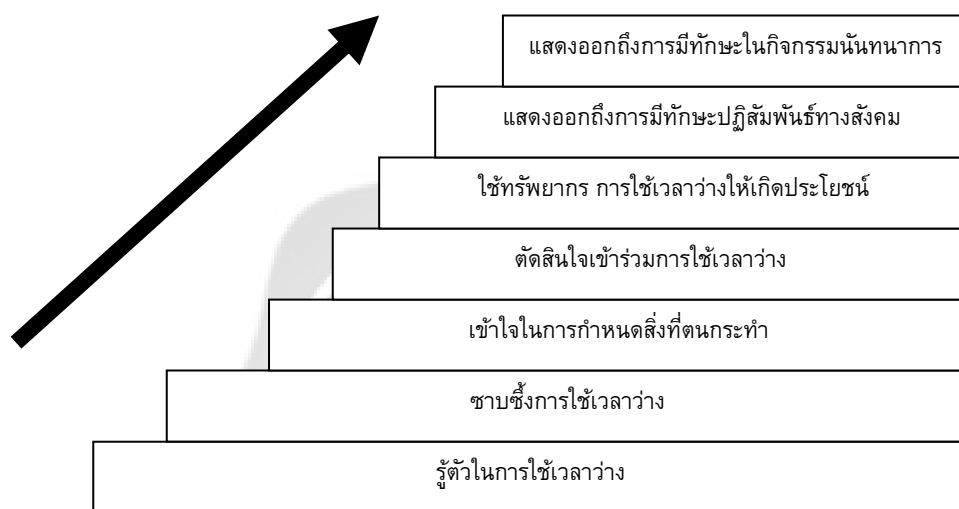
ภาพที่ 1 แนวคิดการใช้เวลาว่าง

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. หน้า 4

ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง เกิดจากบุคคลที่ผ่านกระบวนการของการใช้เวลาว่าง (สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2548 อ้างอิงจาก Mundy. 1998)

3. การใช้เวลาว่าง (Leisure) ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง และความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับชีวิต คุณภาพชีวิต วิถีชีวิต และสังคม

ประสบการณ์การใช้เวลาว่างอย่างมีความหมาย

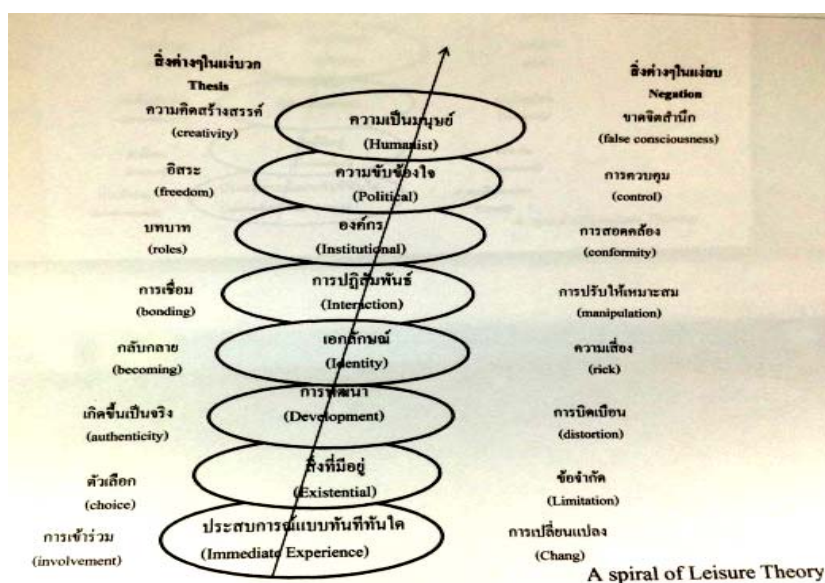


คุณลักษณะของบุคคลที่ผ่านการศึกษาการใช้

ภาพที่ 2 ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

ที่มา: สุมิล ตั้งสัจพจน์. (2548). *Proceedings การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่อง การจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างในสถานศึกษา* ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การใช้เวลาว่างในมุมมองของ Kelly (1981) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคคลที่ก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลไม่ดีแก่ผู้เข้าร่วม การเข้าร่วมในแง่บวกจะก่อให้เกิดประสบการณ์ทันทีที่เข้าร่วมจนบรรลุจุดสูงสุดของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือการมีสัจจะการแห่งตน (ดูภาพประกอบ



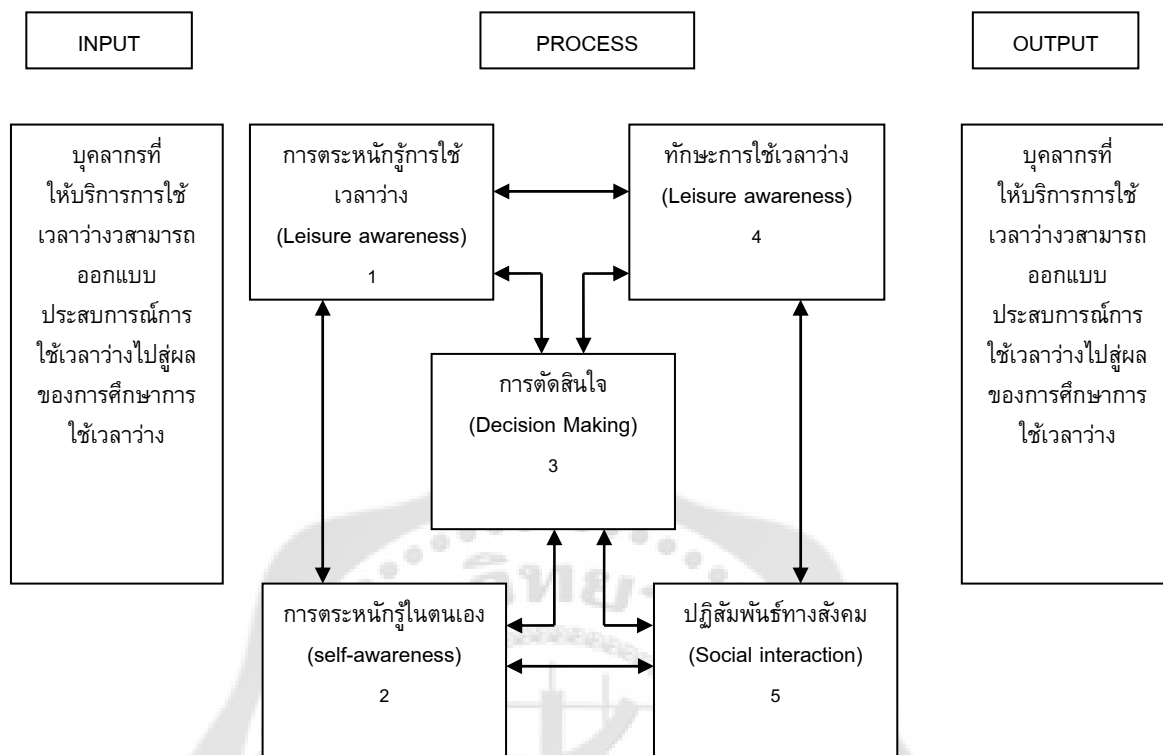
ภาพที่ 3 การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ที่มา: สราวุธ ชัยวิจิต. (2555). รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของเจนเนอเรชั่นต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร. หน้า 11.

4. Leisure Education Model ของ Mundy (1998)

การศึกษาการใช้เวลาว่าง(Leisure Education) หมายถึงขบวนการพัฒนาให้บุคคล เข้าใจการใช้เวลาว่าง ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับการใช้เวลาว่าง ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่าง การใช้เวลาว่าง วิถีชีวิต และสังคม(Mundy, 1998)

Mundy's Leisure Education Model



ภาพที่ 4 องค์ประกอบการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. p. 60

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้และเข้าใจรูปแบบการศึกษาการใช้เวลาว่าง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. คอมพิวเตอร์ LCD และ Projector
2. Power Point เรื่อง ตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Awareness)
3. กระดาษและปากกา

วิธีดำเนินการ

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แนะนำตัวให้กับผู้เข้าร่วมอื่นได้รู้จักโดยบอกชื่อ-นามสกุล และ ชื่อเล่นของตนเองจนครบทุกคน

2. โครงสร้าง (Structure)

- รูปแบบการศึกษาการใช้เวลาว่างของ Mundy (1998)
- Leisure as time ((Russell. 2005)
- Leisure as activity (สุวิมล. 2548)
- Leisure as a state of mind (Kelly; & Freysinger, 2000)
- การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Kelly. 1981)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)

ผู้นำถามผู้เข้าร่วมว่า "นันทนาการแตกต่างจากการใช้เวลาว่างอย่างไร" เพื่อนำไปสู่การบรรยายจากPower-Point ชุด "ตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง"

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

แบ่งผู้เข้าร่วม 30 คน ออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละ 5 คน กำหนดให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนการมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความหมายของตน 10 นาที หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนขึ้นนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ผู้นำสรุป และแจกใบงานที่ 1 ให้ผู้เข้าร่วมทำเป็นการบ้าน และนำมาส่งในครั้งต่อไป

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ความเข้าใจในเรื่องการใช้เวลาว่าง และLeisure Education Model จากใบงานที่ 1
2. การใช้เวลาว่าง-นันทนาการ และงานอดิเรก (PW, SW)
3. การมีปฏิสัมพันธ์-เครือข่ายทางสังคมและพบปะบุคคลในสังคม (IR1)
4. ความพอใจ-ความพึงพอใจและความสนุกสนาน (EW1, SW)

เอกสารอ้างอิง

- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2548). *Proceedings การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการเรื่อง "การจัดโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างในสถานศึกษา"* ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ: Addison Printing Product.
- Kelly, J. R. (1981). *Leisure*. MA: Allyn & Bacon.
- Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. IL: Sagamore.
- Kelly, J. R. & Freysinger, V. J. (2000). *21st Century Leisure Current Issues*. MA: Allyn & Bacon.

Russell, R. (2005). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. IA: Brown & Benchmark.



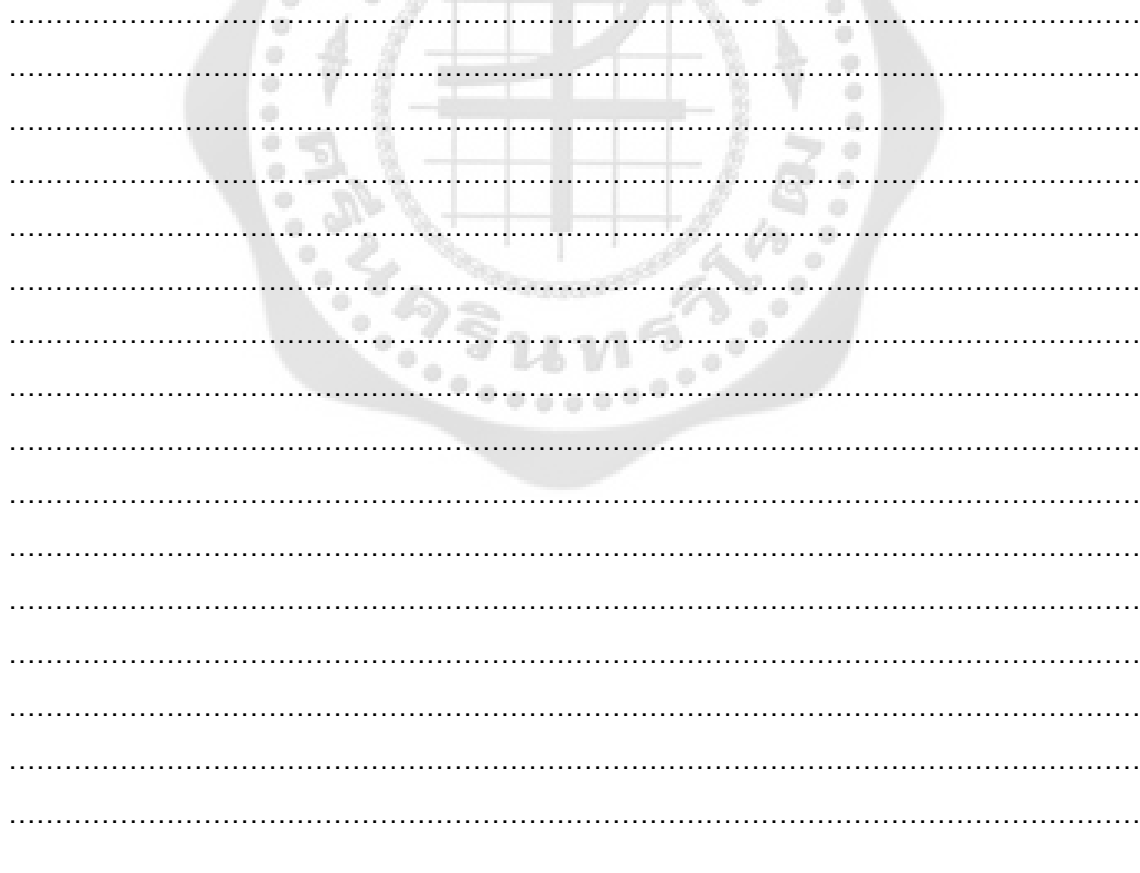
เลขที่

ใบงานที่ 1

1. การมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความหมาย จำเป็นจะต้องผ่านกระบวนการ
การศึกษาการใช้เวลาว่างหรือไม่เพราะเหตุใด

A decorative graphic at the bottom of the page featuring a stylized mountain peak and a sun or moon. The mountain is a simple silhouette, and the sun/moon is a circle with rays. The entire graphic is rendered in a light gray color.

2. จงเขียน Diagram Chart อธิบายขั้นตอนการของการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education Process)



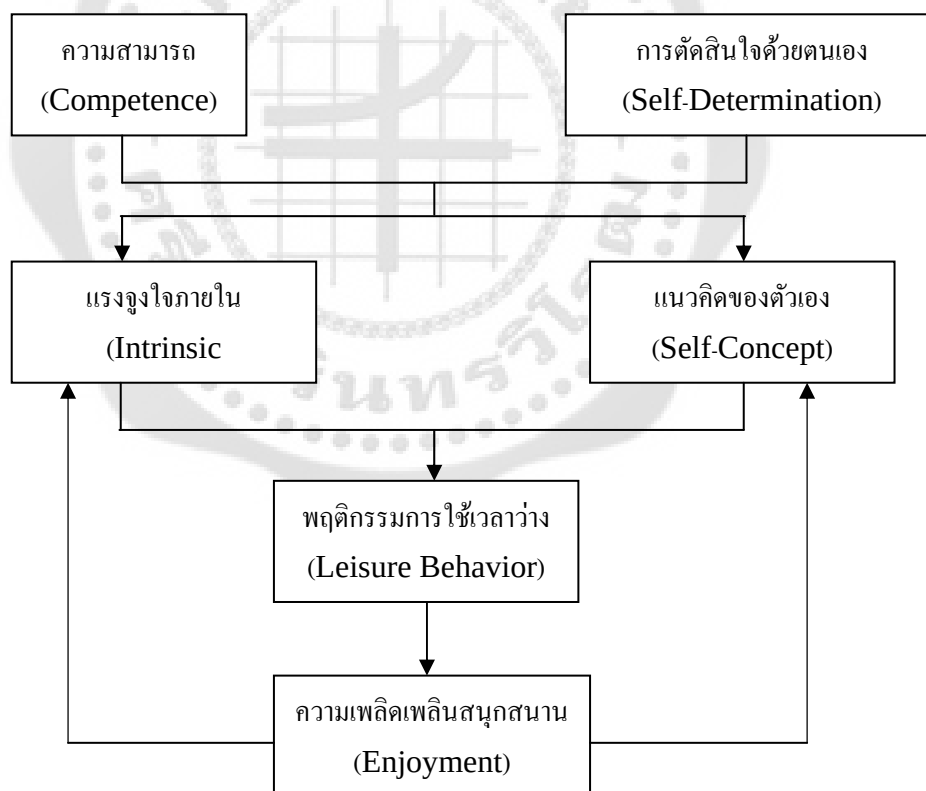
2. ตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)

เวลาเรียน 2 ชั่วโมง

เนื้อหา

1. ความสนใจและศักยภาพ นำไปสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

เดททิลโล (Dattilo, 2008: 27- 28) ได้กล่าวถึง ความรู้สึกของความสามารถและความมุ่งมั่นในตนเองนำไปสู่แนวคิดที่ทำให้เกิดความสนใจในการใช้เวลาว่างและแรงจูงใจภายใน การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดศักยภาพในการเปิดโอกาสสำหรับการได้รับความพึงพอใจของความ ต้องการ เช่น ความสามารถ ความมุ่งมั่นในตนเองและความต้องการทางชีวภาพและสังคมอื่นๆ ที่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ บุคคลที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างจะมีแรงจูงใจภายในที่จะเข้าร่วมกิจกรรมและมีแนวคิดของตนเองเพื่อเพิ่มพูน การรับรู้ ทักษะ ความรู้ และทักษะที่จำเป็นในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างได้อย่างอิสระ (ดูภาพประกอบ)



ภาพที่ 5 ความรู้ถึงความสามารถและความมุ่งมั่นในตนเองเพื่อเพิ่มศักยภาพในการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Dattilo. (2008). *Leisure Education Program Planning A Systematic P Approach*. p.27-28.

2. เป้าประสงค์ของการใช้เวลาว่าง–การเห็นคุณค่าการใช้เวลาว่างและความต้องการ (Need) การใช้เวลาว่างของตนเอง

2.1 การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ก่อให้เกิดคุณค่าการใช้เวลาว่าง (Russell. 2013)

- ความมีอิสระ(Freedom)-มีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดประสบการณ์กับตนเอง
- ความสุข(Happiness)-ความผาสุก มีกำลังใจที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต และมีทัศนคติที่ดีในมุมมอง
- ความเพลิดเพลิน (Pleasure)-จากความเพลิดเพลินจากการรับรู้(Sensory Pleasure) ความเพลิดเพลินจากการแสดงออก(Expressive Pleasure) และ ความเพลิดเพลินทางสติปัญญา(Intellectual Pleasure)
- การเล่น (Play)–เป็นพื้นฐานของมนุษย์ ความสนุกสนานจากการเล่นทำให้เกิดการเรียนรู้การจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- อารมณ์ขัน(Humor)-คุณค่าที่ทำให้เกิดความสุข ความเพลินเพลินและความพอใจ
- การผ่อนคลาย(Relaxation)-การได้ผ่อนคลายจากกิจกรรมที่นอกเหนือจากการทำงาน
- การอยู่คนเดียวและความเงียบ(Solitude and Silence)-การใช้เวลาว่างตามลำพังเป็นส่วนสำคัญในชีวิตระยะเวลานั้น ที่ก่อให้เกิดการเติบโตและความคิดสร้างสรรค์
- พิธีกรรม(Ritual)-เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการเป็นปกติและสิ่งที่ทำร่วมกัน ซึ่งเป็นรูปแบบของ แต่ละบุคคล
- ความมุ่งมั่น(Commitment)-ความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในการใช้พลังงาน ทรัพยากรที่ดีเพื่อพัฒนาทักษะ ความรู้ และทำกิจกรรมที่ดี
- ความเสี่ยง(Risk)-สิ่งที่ได้คุณค่าจากความเสี่ยงนั้นการเข้าร่วมกิจกรรมที่ท้าทายทำให้เกิดรางวัลกับชีวิตได้รับความรู้สึกที่ตื่นเต้นและรู้สึกถึงความสามารถของตน
- จิตวิญญาณ (Spirituality) การมีสิ่งที่ดีในชีวิตเกิดได้จากแรงบันดาลใจของทุกคน มีความปรารถนาในเรื่องสุขภาพดีและสามารถจัดการกับความเครียดได้

2.2 ความต้องการของมนุษย์ –มาสโลว์(Maslow) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้มีแนวคิดในทฤษฎีความต้องการของมนุษย์โดยเริ่มจากความต้องการพื้นฐานทางสรีรวิทยาได้แก่ อาหาร น้ำ ความต้องการความปลอดภัย ได้แก่ ความปลอดภัย ความปลอดภัยทางด้านจิตใจ ความต้องการความเป็นเจ้าของและความรัก ได้แก่ ความผูกพัน การยอมรับและความชื่นชอบ ความต้องการการยอมรับนับถือ ได้แก่ ความสามารถ การเห็นชอบ การรับรู้ และความต้องการขั้นสุดท้าย

ความต้องการการเติมเต็มความสมบูรณ์ให้ชีวิต (Cordes. 2013: 3; และสุมิล ตั้งสัจพจน์. 2553: 5) (ภาพที่ 6)



ภาพที่ 6 ความต้องการการใช้เวลาว่างของมาสโลว์

ที่มา: Cordes. (2013). *Application in Recreation & Leisure For Today and The Future*. p.3

3. ความจำกัดในบทบาทของสตรีต่อการใช้เวลาว่าง

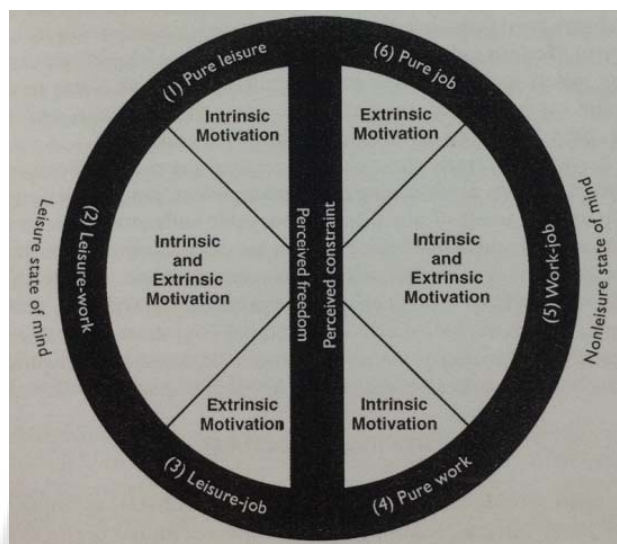
3.1 แรงจูงใจ และข้อจำกัดที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

รูสเซล (Russell. 2013: 29-31) ได้กล่าวถึง ทฤษฎี Neulinger' s Leisure States of Mind ได้ให้ความสนใจในเรื่องสภาวะทางจิตใจของบุคคลที่จะเข้าร่วมการใช้เวลาว่างเกิดจากแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) และ แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หรืออาจเกิดขึ้นพร้อมกันทั้งสองประการ ซึ่งทฤษฎี Neulinger' s ได้แบ่งไว้ 6 ด้าน (ดูภาพประกอบ 3) ได้แก่

- 1) การใช้เวลาว่างอย่างแท้จริง (Pure Leisure)
- 2) การทำงานในเวลาว่าง (Leisure work)
- 3) อาชีพจากเวลาว่าง (Leisure Job)
- 4) การทำงานอย่างแท้จริง (Pure Work)

5) งานที่ต้องทำ (Work Job)

6) งานที่แท้จริง (Pure Job)



ภาพที่ 7 สภาวะทางใจในการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Russell. (2013). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. p. 29-31

แจ๊คสัน (Jackson. 2005: 24-26) แบ่งข้อจำกัดในการใช้เวลาว่างของสตรีออกเป็น 3 ประการ ได้แก่ ข้อจำกัดทางโครงสร้าง ข้อจำกัดทางภายในบุคคล และข้อจำกัดระหว่างบุคคล (ภาคผนวก 8)



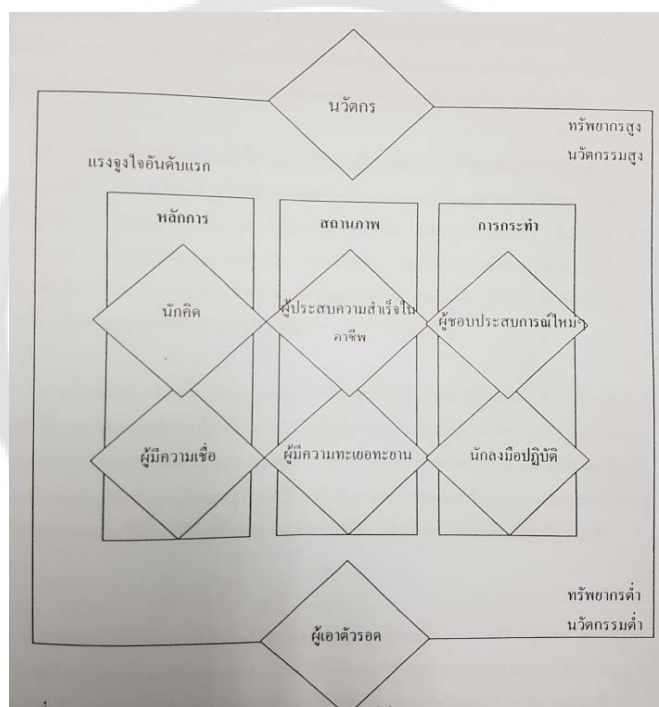
ภาพที่ 8 ข้อจำกัดในการใช้เวลาว่างของสตรี

ที่มา: Jackson. (2005). *Constraints to Leisure*. p. 24-26

3.2 ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Leisure Participation Patterns) ของสตรี (Stodolska. 2015: 159)

- 1) ความแตกต่างที่เกี่ยวข้องทางด้านจิตใจ (Psychological)
- 2) ลักษณะทางชีวภาพ (Biological characteristics) ได้แก่ ความแตกต่างทางด้านโครงสร้างร่างกาย และความแข็งแรง
- 3) บทบาทที่คาดหวังทางสังคม (Societal role expectations)
- 4) เวลา

3.3 วิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง (Leisure Life Style) ของสตรีวัยทำงาน โดยใช้กรอบแนวคิด VALs (Values and Lifestyle) ของ SRI Consulting Business Intelligence (ธนัญญา ช่างมณีโชติ. 2554) ในการวัดทัศนคติและค่านิยมของบุคคลต่อการมองโลก (ดูภาพประกอบ 5)



ภาพที่ 9 กรอบแนวคิดของ VALs (Values and Lifestyle)

ที่มา: ธนัญญา ช่างมณีโชติ (2554). *วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. หน้า 24.

4. วงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน (Developmental Stage)

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นประมาณอายุตั้งแต่ 25 ถึง 40 ปี แบบแผนพัฒนาการที่น่าสนใจในระยวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่น่าสนใจได้แก่เรื่อง การประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การปรับตัวในชีวิตสมรส การปรับตัวเพื่อทำหน้าที่บิดามารดา และการปรับตัวในชีวิตโสด

แอตจินตัน และ คณะ (Edginton; et al. 1998: 147 -150) และสุมิล ตั้งสัจพจน์ (2553: 188-190) ได้กล่าวว่า ลักษณะของผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีความต้องการความอิสระจากพ่อแม่ ต้องการหางาน พัฒนาความสามารถของตนเอง คิดถึงอนาคต ต้องการความท้าทายในชีวิต กิจกรรมเวลาว่างจึงเน้นไปที่การแสวงหาทางสังคมและทางร่างกาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถวิเคราะห์ตนเอง บอกถึงความสนใจ และศักยภาพ ที่จะนำไปสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจถึงเป้าประสงค์การใช้เวลาว่าง เห็นคุณค่าและความต้องการการใช้เวลาว่างของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจถึงแรงจูงใจ ข้อจำกัด ปัจจัยที่ขัดขวางการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการของผู้หญิง และวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีความรู้และเข้าใจถึงวงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์(Leisure Objects)

1. คอมพิวเตอร์ LCD และ Projector
2. Power Point เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)
3. กระดาษและปากกา

วิธีดำเนินการ หัวข้อ 1. ความสนใจและศักยภาพ นำไปสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

ผู้นำกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำตามและพูดตามดังนี้ เมื่อผู้นำพูดว่า “1” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชูมือขวาไปบนอากาศพร้อมกับพูดว่า “เฮ” เมื่อผู้นำพูดว่า “2” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชูมือซ้ายไปบนอากาศพร้อมพูดว่า “เฮ” และเมื่อผู้นำพูดว่า “3” ให้ผู้เข้าร่วมยกมือขวาไปบนอากาศตามด้วยมือซ้ายและพูดว่า “เฮ เฮ”

2. โครงสร้าง

- ความสนใจและศักยภาพนำไปสู่การใช้เวลาว่าง Dattilo (2008)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)

ผู้นำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกถึงความสนใจและศักยภาพของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อนำไปสู่การบรรยายจาก Power Point เรื่อง ความสนใจและศักยภาพนำไปสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

ผู้ทำให้ผู้เข้านั่งเป็นวงกลม 1 วง ผู้นำแจกใบวิเคราะห์ตนเองและใบความสนใจกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ศักยภาพ และข้อจำกัดโดยให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้เวลา 15 นาที ในการเขียนใบกิจกรรมต่าง ๆ หลังจากนั้นผู้ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำเสนอสิ่งที่ตนเองเขียนไว้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง และผู้นำสรุปกิจกรรม

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้เข้าร่วมสามารถวิเคราะห์ตนเอง บอกถึงความสนใจ และศักยภาพ ที่จะนำไปสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
2. ความสามารถของบุคคล ทางสติปัญญา สังคมและการปฏิบัติ (PD2)
3. ทางเลือก โอกาส มีตัวเลือกและสิ่งที่ชอบ (SD3)

วิธีดำเนินการ หัวข้อ 2. เป้าประสงค์ของการใช้เวลาว่าง

1. โครงสร้าง

- การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ก่อให้เกิดคุณค่าการใช้เวลาว่าง (Russell, 2013)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)

ผู้นำถามให้ผู้เข้าร่วมว่า “การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ก่อให้เกิดคุณค่าการใช้เวลาว่างอย่างไร เพื่อนำไปสู่การบรรยายจาก Power-Point เรื่อง การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ก่อให้เกิดคุณค่าการใช้เวลาว่าง

3. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

แบ่งผู้เข้าร่วม 30 คน ออกเป็น 5 กลุ่มๆ 6 คน กำหนดให้แต่ละกลุ่มได้นำเสนอความคิดเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง 10 นาที หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน ขึ้นนำเสนอหน้าชั้นเรียน ผู้นำสรุป

4. การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

- 1) ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในเรื่อง คุณค่าการใช้เวลาว่างและความต้องการการใช้เวลาว่างของตน ที่จะนำไปสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
- 2) แนวคิดของตัวเอง เอกลักษณ์ คุณค่าและศักดิ์ศรีของตน (EW2)
- 3) การใช้เวลาว่าง นันทนาการและงานอดิเรก (PW3)

วิธีดำเนินการ หัวข้อ 3.ความจำกัดในบทบาทของสตรีต่อการใช้เวลาว่าง

1. โครงสร้าง

- ข้อจำกัดในการใช้เวลาว่างของสตรี (Jackson. 2005)
- แรงจูงใจที่มีต่อการใช้เวลาว่าง (Russell. 2013)
- ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Stodolska. 2015)
- วิธีชีวิตการใช้เวลาว่าง โดยใช้กรอบแนวคิด VALs (Values and Lifestyle) ของSRI

Consulting Business Intelligence (ธัญญา ช่างมณีโชติ. 2554)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)

ผู้นำถามให้ผู้เข้าร่วมว่า “ ความจำกัดในบทบาทของสตรีต่อการใช้เวลาว่าง มีอะไรบ้าง” เพื่อนำไปสู่การบรรยายจาก Power-Point เรื่อง ความจำกัดในบทบาทของสตรีต่อการใช้เวลาว่าง

3. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

แบ่งผู้เข้าร่วม 30 คน ออกเป็น 5 กลุ่มๆ 6 คน กำหนดให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องข้อจำกัดของตนเองในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง และหลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

4. การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

- 1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีเข้าใจถึงแรงจูงใจ ข้อจำกัด ปัจจัยที่ขัดขวางการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนาของการผู้หญิง และวิธีชีวิตการใช้เวลาว่างของสตรีวัยทำงาน
- 2) แนวคิดของตัวเอง เอกลักษณ์ คุณค่าและศักดิ์ศรีของตน (EW2)
- 3) สิทธิด้านความเคารพให้เกียรติคนอื่นและมีความเสมอภาค (R1)
- 4) การตัดสินใจด้วยตนเองในทางเลือก โอกาส (SD3)

วิธีดำเนินการ หัวข้อ 4. วงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน (Developmental Stage)

1. โครงสร้าง

- วงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน (Edginton; et al. 1998 และสุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2553)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)

ผู้นำถามให้ผู้เข้าร่วมว่า “ วงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน เป็นอย่างไร ” เพื่อนำไปสู่การบรรยายจาก Power-Point เรื่อง วงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน

3. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

แบ่งผู้เข้าร่วม 30 นั้เป็นวงกลม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกถึง “วงจรชีวิตของสตรีวัยทำงานว่าเป็นอย่างไร” ของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นผู้นำสรุป

4. การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

- 1) ผู้เข้าร่วมได้มีความรู้และเข้าใจถึงวงจรชีวิตของสตรีวัยทำงาน
- 2) การศึกษา ความสำเร็จและสถานภาพ (PD1)
- 3) สติปัญญา สังคม และการปฏิบัติ (PD2)
- 4) แนวคิดของตัวเอง เอกลักษณ์ คุณค่าและศักดิ์ศรีของตน (EW2)

เอกสารอ้างอิง

- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ: Addison Printing Product
- ธัญญา ช่างมณีโชติ. (2554). *วิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.
วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
กรุงเทพฯ
- Cordes, K. (2013) . *Application to Recreation & Leisure for Today and the Future*. IL:
Sagamore Publishing
- Dattilo, J (2008). *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach*. PA: Venture
Publishing
- Jackson, E. (2005). *Constraints to Leisure*. PA: Venture Publishing.
- Russell, R. (2013). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. IA: Brown &
Benchmark.
- Stodolska, M. (2015). *Leisure Theory*. IL: Human Kinetics

เลขที่.....

ใบงานที่ 2.1 ลักษณะวิถีชีวิตการใช้เวลาว่าง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับลักษณะวิถีชีวิตของท่านมากที่สุด

ตามความเป็นจริงคำถาม 1 ข้อ ใส่เครื่องหมาย X ได้เพียง 1 ข้อ

ข้อที่	ลักษณะรูปแบบวิถีชีวิต	ใช้เลย	ค่อนข้างใช้	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช้เลย
		4	3	2	1
แบบนักคิด					
1	ฉันชอบหาความรู้ใหม่ๆอยู่ตลอดเวลา				
2	ก่อนฉันจะลงมือทำงาน หรือกิจกรรมฉันต้องทราบข้อมูลก่อนทำ				
3	ฉันเป็นคนหัวโบราณและอนุรักษ์ประเพณีดั้งเดิม				
4	ฉันจะใช้เวลาว่างส่วนมากที่บ้าน เช่น อ่านหนังสือ ทำอาหาร เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น				
6.	สิทธิประโยชน์ทางด้านภาษี				
	แบบประสบความสำเร็จในอาชีพ				
7	ฉันต้องการขึ้นไปยืนบนจุดสูงสุดในอาชีพของฉัน				
8	ฉันจะมองหาช่องทางในการหากำไร เมื่อฉันลงทุน				
9	ฉันชอบทานอาหารจานด่วนหรือซื้ออาหารปรุงสำเร็จกลับบ้าน				
10	ฉันมักใช้เวลาสนุกสนานและหาความบันเทิงกับคนในครอบครัว				
11	ฉันมีชีวิตและทำงานเพื่อตนเอง และครอบครัว				
	แบบผู้ชอบประสบการณ์ใหม่ๆ				
13	ฉันชอบดูภาพยนตร์ ฟังเพลง และชมงานศิลปะ				
14	ฉันชอบทำกิจกรรมหรือกีฬากลางแจ้ง เช่น ปีนเขา พายเรือ เทียวสวนสนุก กีฬาทางน้ำ เป็นต้น				
15	ฉันมักทำอะไรในทันทีทันใด โดยไม่ได้เตรียมตัว				
16	ฉันรักการท่องเที่ยวต่างประเทศ				
17	ฉันเป็นคนแต่งตัวทันสมัยและนำแฟชั่นใหม่ๆ				
18	ฉันชอบรถรุ่นใหม่ และเป็นรถที่โดดเด่น และดูดี				
	แบบอนุรักษ์นิยม				
19	ฉันเป็นคนแต่งตัวธรรมดาตามาก				

ข้อที่	ลักษณะรูปแบบวิถีชีวิต	ใช้เลย	ค่อนข้างใช้	ไม่น่าใช้	ไม่ใช้เลย
		4	3	2	1
20	ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา				
21	ฉันคิดว่ามิตรภาพที่ดีระหว่างเพื่อนสำคัญกว่าการได้เป็นเจ้าของ				
22	ฉันเป็นคนที่ใช้ชีวิตอย่างดีงามและอยู่ในศีลธรรม				
23	ฉันใช้สินค้าที่มีชื่อเสียงมานาน				
24	ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมที่ชุมชนหรือสังคมจัดขึ้น				
	แบบผู้มีความทะเยอทะยาน				
25	บางครั้งฉันก็ชอบทำตามใจตัวเองไปกับสิ่งที่ไม่จำเป็นในชีวิต				
26	ถ้ามีบางสิ่งที่ต้องการ ฉันจะประหยัดและเก็บเงินเพื่อมัน				
27	การมีบัตรเครดิตทำให้ฉันซื้อสิ่งต่างๆที่โดยปกติแล้วไม่สามารถใช้เงินสดซื้อได้				
28	ทุกวันนี้ฉันทำงานเพื่อเงินเท่านั้น				
29	ฉันเป็นคนที่ถูกโน้มน้าวชักจูงได้ง่าย เมื่อมีผู้อื่นมาชักชวน				
30	ฉันชอบทำกิจกรรมในเวลาว่างที่น่าสนใจแปลกใหม่ และกำลังเป็นที่นิยม				
	แบบผู้ลงมือปฏิบัติ				
31	ฉันมีความสุขกับชีวิตที่แสนธรรมดาตามที่เป็นอยู่				
32	ฉันชอบทำสิ่งของใช้เองมากกว่าจะซื้อเอง				
33	ฉันใช้เวลาว่างในการซ่อมแซมสิ่งของทำงานบ้านเลี้ยงเด็กเป็นต้น				
34	ฉันมักออกกำลังกาย เมื่อมีเวลาว่าง				
35	ฉันเลือกพรรคการเมืองที่มีผลงานในอดีตมากกว่าพรรคการเมืองใหม่				
36	ฉันทำงานที่ใช้ประสบการณ์ ทักษะเฉพาะตัวและกำลัง				

เลขที่.....

ใบงาน 2.2 การวิเคราะห์ตนเอง

จุดเด่น	จุดด้อย
	

เลขที่.....

ใบงานที่ 2.3 การสำรวจความสนใจ ศักยภาพและข้อจำกัดของฉัน

ความสนใจในการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ศักยภาพของฉัน

ข้อจำกัด

3. ทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making Skills)

เวลาเรียน 2 ชั่วโมง

เนื้อหา:

คุณค่าของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

Brown; & Brown (2003; citing Brown, Raffhael; & Renwick. 1997) ได้เสนอขอบเขตคุณภาพชีวิตสามารถแบ่งเป็น 3 ประเด็น และในแต่ละประเด็นหลักได้แยกเป็นประเด็นย่อยๆ ดังนี้

1. ความเป็นอยู่ (Being) หมายถึง ความเป็นอยู่ด้านพื้นฐานของบุคคลประกอบด้วย

1.1 ความเป็นอยู่ทางกายภาพ (Physical Being) ได้แก่ สุขภาพร่างกาย และสภาพทางกายภาพที่ปรากฏ สุขอนามัย การดูแลตนเอง และเครื่องนุ่งห่ม โภชนาการ และออกกำลังกาย

1.2 ความเป็นอยู่ทางด้านจิตวิทยา (Psychological Being) ได้แก่ สุขภาพจิตและการปรับตัว การรับรู้ ความรู้สึก การควบคุมตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง

1.3 ความเป็นอยู่ทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Being) ได้แก่ คุณค่าส่วนบุคคล มาตรฐานส่วนตัวของการปฏิบัติ และความเชื่อทางจิตวิญญาณ

2. ความเป็นเจ้าของ (Belonging) หมายถึง ความเป็นเจ้าของในด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพเป็นของถูกกำหนดให้เป็นการเชื่อมต่อบุคคล และสภาพแวดล้อมทางสังคมประกอบด้วย

2.1 ความเป็นเจ้าของทางกายภาพ (Physical Belonging) ได้แก่ บ้าน ที่ทำงานหรือโรงเรียน เพื่อนบ้าน และชุมชน

2.2 ความเป็นเจ้าของทางสังคม (Social Belonging) ได้แก่ คนอื่นๆ ที่ใกล้ชิดครอบครัวเพื่อน เพื่อนร่วมงาน และพื้นที่ใกล้เคียงกับชุมชน

2.3 ความเป็นเจ้าของทางด้านชุมชน (Community Belonging) ได้แก่ รายได้ที่เพียงพอสุขภาพและบริการสังคม การจ้างงาน โปรแกรมการศึกษา โปรแกรมสนับสนุนการกิจกรรมชุมชน

3. กลายเป็น (Becoming) หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล ความหวังและความปรารถนา

3.1 กลายเป็นการปฏิบัติ (Practical Becoming) ได้แก่ กิจกรรมเกี่ยวกับครอบครัว ค่าตอบแทนจากการทำงาน กิจกรรมที่โรงเรียนและกิจกรรมอาสาสมัคร การดูแลสุขภาพและความต้องการทางสังคม

3.2 กลายเป็นการใช้เวลาว่าง (Leisure Becoming) ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมการผ่อนคลายและคลายความเครียด

3.3 กลายเป็นความเจริญงอกงาม (Growth Becoming) ได้แก่ กิจกรรมที่ดูแลรักษาและปรับปรุงให้ความรู้และทักษะใหม่ ตลอดจนปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

องค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิต

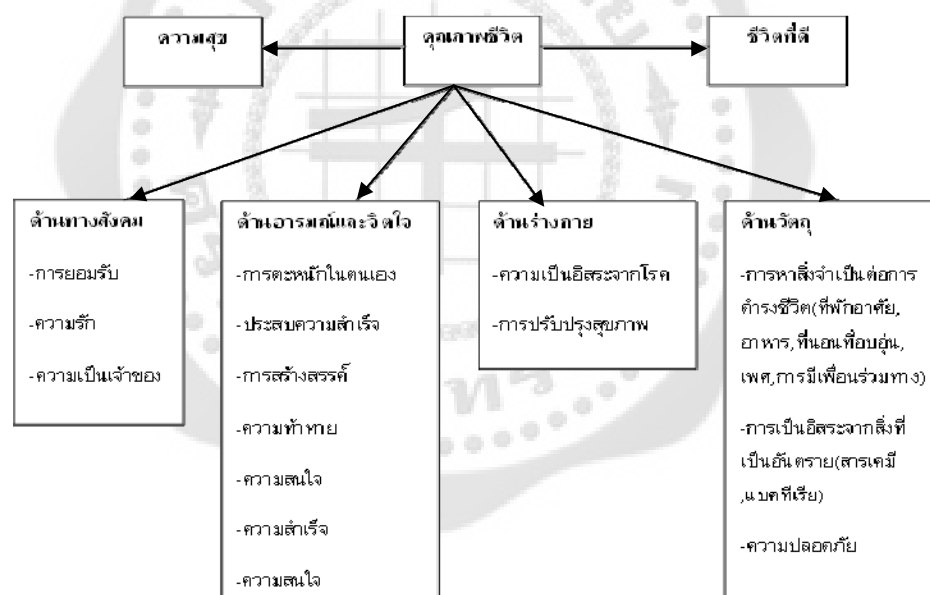
รัสกินและซินแวน (Ruskin; & Sivan. 2002: 6) ได้แบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านทางสังคม ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ทำให้มีชีวิตที่ดีและเป็นบุคคลมีความสุข โดยมีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ดังนี้ ภาพประกอบ 2

1. **ด้านสังคม** ประกอบด้วย การได้รับความรักที่ทำให้เกิดการยอมรับจากผู้อื่นจนถึงความรู้สึกการเป็นเจ้าของ

2. **ด้านอารมณ์และจิตใจ** ประกอบได้ด้วยการเป็นผู้รู้จักตนเอง ที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จอย่างสร้างสรรค์และท้าทายตามความสนใจที่มีผลสำเร็จ และเกิดความรู้สึกเข้าใจตนเองและผู้อื่น

3. **ด้านร่างกาย** เกิดจากการปราศจากโรคและการได้รับการปรับปรุงสุขภาพ

4. **ด้านวัตถุ** การได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานที่จำเป็น เช่น อาหาร ที่อยู่ อาศัย ยารักษาโรค และอิสระจากสิ่งที่เป็นอันตรายจากสารเคมี หรือเชื้อแบคทีเรีย รวมไปถึงการได้รับความปลอดภัย



ภาพที่ 10 องค์ประกอบคุณภาพชีวิต

ที่มา: Ruskin, H.; & Sivan, A. (2002). *Leisure Education in School Systems*. p. 6

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าใจถึงคุณค่าการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องเรียน

วัสดุอุปกรณ์(Leisure Objects)

1. คอมพิวเตอร์ LCD และ Projector
2. Power Point เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making Skills)
3. กระดาษและปากกา

วิธีดำเนินการ

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น(Interacting People)

ผู้นำกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนพูดตามที่ผู้นำบอก เมื่อผู้นำบอกว่า “ปรบมือ 1 ครั้ง ” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรบมือ 1 ครั้ง เมื่อผู้นำบอกว่า “ปรบตัก 2 ครั้ง” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอามือมาปรบตักตนเอง 2 ครั้ง

2. โครงสร้าง

- คุณภาพชีวิตตามแนวคิดของ Anderson; & Heyne (2012)
- คุณภาพชีวิตตามแนวคิดของ Ruskin; & Sivan (2002)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)

ผู้นำถามผู้เข้าร่วมถึงสอบถามผู้เข้าร่วมถึงความเข้าใจคุณภาพชีวิตมีความสำคัญอย่างไร เพื่อนำเข้าสู่การอธิบายถึงคุณภาพชีวิต Power Point พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม(Animation)

ผู้นำแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ช่วยกันระดมสมองเรื่อง “ คุณภาพชีวิตมีความสำคัญอย่างไร” โดยใช้เวลา 15 นาที หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน ผู้นำสรุป และแจกใบงานที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมไปทำเป็นการบ้านและนำมาส่งในครั้งต่อไป

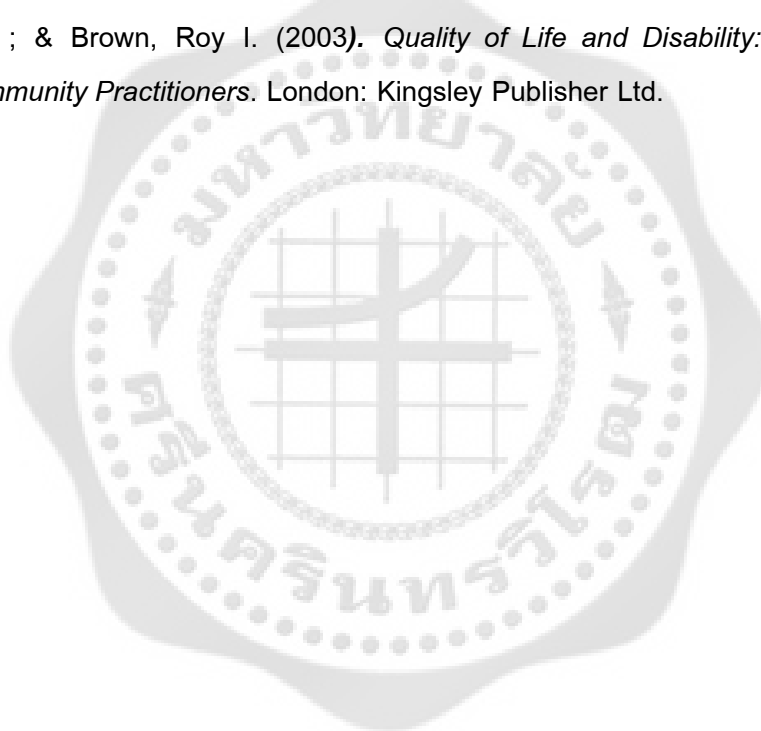
5. การวัดการปฏิบัติ(Performance Measure)

1. ความเข้าใจในเรื่องคุณค่าการใช้เวลาว่าง แนวคิด องค์ประกอบคุณภาพชีวิต จากใบงานที่ 3
2. การตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านเกิดขึ้นเอง ควบคุมตนเองและมีอิสระ (SD1)
3. การตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านทางเลือก โอกาส มีตัวเลือกและสิ่งที่ชอบ (SD3)

4. การพัฒนาบุคคล การปฏิบัติ ผลสำเร็จ ความสัมฤทธิ์ผล ผลิตภาพ (PD3)
5. สุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาพ การทำหน้าที่ อาการของโรค และสมรรถภาพ(PW1)
6. สุขภาพะทางอารมณ์ ด้านความพอใจ ความพึงพอใจและความสนุกสนาน (EW1)
7. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านระหว่างครอบครัว เพื่อนและคนมีฐานะเท่ากัน(IR2)

เอกสารอ้างอิง

- สุวิมล ตั้งสัจจงพน. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ: Addison Printing Product
- Anderson, LL.; & Heyne, L. (2012). *Therapeutic Recreation Practice*. PA: Venture
- Ruskin, H. & Sivan, A (2002). *Leisure Education in School Systems: Currirula, Strategies, Training Human Resoures*. Jerusalem: Studio Hashlosa Priters.
- Brown, Ivan ; & Brown, Roy I. (2003). *Quality of Life and Disability: An Approach for Community Practitioners*. London: Kingsley Publisher Ltd.



4. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skill): ทักษะกระบวนการ เวลาเรียน 2 ชั่วโมง

เนื้อหา:

ทักษะการใช้เวลาว่างใน Mundy's Leisure Education Model จำแนกออกเป็น 3 ประเภท (Dieser. 2013)

1. ทักษะกระบวนการ (Process Skills)
2. ทักษะการวางแผน (Planning Skills)
3. ทักษะที่ก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง (Leisure Experience)

ในโปรแกรมที่ 4 นี้จะกล่าวถึงการใช้ทักษะกระบวนการเพื่อพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่าง

I. คำว่า Process หมายถึง ทำให้ผู้เข้าร่วมเพิ่มความรู้ตัวเอง (Self-Knowledge) มากกว่า ก่อนและระหว่างที่ทำกิจกรรม (Hutchinson; & Dattilo, 2001)

Process of debriefing หมายถึง ทักษะที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดความชัดเจน และแสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้และรับฟัง สิ่งที่ได้เรียนรู้ของคนอื่น ตลอดจนสิ่งต่าง ๆ จากการปฏิบัติในกิจกรรมเดียวกัน

เทคนิคของกระบวนการ (Processing Techniques) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน (Hutchinson; & Dattilo. 2001) คือ

- 1) ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมเองโดยไม่มีการชี้นำจากคนอื่น
- 2) รู้ถึงกระบวนการ (Farming) ก่อนที่จะลงทำปฏิบัติ
- 3) ให้ผลสะท้อนกลับ (Feedback) หลังปฏิบัติ

II. ทักษะกระบวนการ คือ ขบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Learning by doing) เป็นผลของการเข้าร่วมในกิจกรรมที่ทำ มีการวิเคราะห์ (Analysis Activity) กิจกรรม อภิปราย จนเกิดการหยั่งเห็น (Insight) ถึงทัศนคติ ค่านิยม กระบวนการของความคิด (Thought-Processes) และรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Patterns) (Austin. 2013: 320)

III. กรรมวิธีของกระบวนการ (Schwartzberg; et al. 2008) มี 7 ขั้นคือ

- 1) ขั้นนำ (Introduce)–เริ่มจากกิจกรรม Warm-up ใช้ในการรวมกลุ่มพร้อมกัน ตามด้วยการบอกถึงจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง และแผนสำหรับกิจกรรม
- 2) กิจกรรม (Activity)–ต้องเลือกให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- 3) การแลกเปลี่ยน (Sharing) ผลจากการกระทำกิจกรรมของแต่ละคน/ กลุ่ม
- 4) กระบวนการ (Process) สมาชิกในกลุ่มรู้สึกอย่างไรกับกลุ่ม และมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอย่างไร
- 5) วางหลักพูดกว้างๆ/ ลงความเห็นทั่วไป (Generalizing) มีการทบทวนสิ่งต่างๆ ที่ได้จากการอภิปราย และการเรียนรู้ของสมาชิกในกลุ่มในระหว่างปฏิบัติ

6) นำผลการปฏิบัติไปใช้ (Applying)

7) สรุปผล (Summary) เน้นให้เห็นถึงจุดสำคัญ (Key Points) เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจถึงทักษะกระบวนการที่ก่อให้เกิดทักษะการใช้เวลาว่าง

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องนันทนาการ

วัสดุอุปกรณ์(Leisure Objects)

1. ใบงานที่ 4
2. คอมพิวเตอร์ LCD และ Projector
3. Power Point เรื่อง ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skill): ทักษะกระบวนการ
4. กระดาษและปากกา

วิธีดำเนินการ

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น(Interacting People)

ผู้นำกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม 1 วง เมื่อผู้นำพูดว่า “ซ้าย” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน พูดชื่อเล่นของเพื่อนที่อยู่ทางด้านซ้ายพร้อมๆ กัน และเมื่อผู้นำพูดว่า “ขวา” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนพูดชื่อเล่นของเพื่อนที่อยู่ทางด้านขวา และเมื่อผู้นำพูดว่า “ซ้าย 2 คน ” หรือ “ขวา 2 คน” ก็ให้พูดชื่อเพื่อนตามจำนวนที่ผู้นำบอก

2. โครงสร้าง(Structure)

- เทคนิคของกระบวนการของ Hutchinson; & Dattilo (2001)
- ทักษะกระบวนการในมุมมองของ Austin (2013: 320)
- กรรรมวิธีของกระบวนการของ Schwartzberg; et al (2008)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)

- ผู้นำถามผู้เข้าร่วมว่า ทักษะการใช้เวลาว่างใน Mundy's Leisure Education Model แบ่งออกเป็นกี่ประเภท อะไรบ้าง
- บรรยายทักษะกระบวนการด้วย Power Point ชุด “ทักษะการใช้เวลาว่าง: ทักษะกระบวนการ

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม(Animation)

- ผู้นำกำหนดให้ผู้เข้าร่วมใช้ทักษะกระบวนการในการแสวงหาแนวคิดการใช้เวลาว่างในมุมมองของรูปเต่าไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของสตรีวัยทำงาน
- แบ่งผู้เข้าร่วมจำนวน 30 คน ออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน กำหนดให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอข้อสรุปเกี่ยวกับ “คุณภาพชีวิตที่ดีของสตรีวัยทำงาน “หน้าห้องนันทนาการ”
- ทั้ง 3 กลุ่มประยุกต์คุณภาพชีวิต ในประเด็นสุขภาพทางร่างกาย สังคมและวัตถุ

การวัดการปฏิบัติ(Performance Measure)

1. สถานภาพทางการเงิน (MW)
2. ไร้ความเครียด (EW3)
3. การบูรณาการและเข้าร่วมในชุมชน (SI1)
4. สุขภาพ (PW1)
5. กิจกรรมในชีวิตประจำวัน (PW2)
6. การใช้เวลาว่าง (PW3)
7. การมีปฏิสัมพันธ์กับเครือข่ายทางสังคม (IR1)
8. ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและเพื่อน (IR2)
9. การสนับสนุนทางอารมณ์ ร่างกาย การเงิน (IR3)

เอกสารอ้างอิง

- Austin, D. R. (2013) *Therapeutic Recreation and Techniques: Evidence-Based Recreation Therapy*. IL: Sagamore Publishing LLC.
- Dieser, R. B. (2013) *Leisure Education: A Person-Centered System-Directed, Social Perspective*. TL: Sagamore Publishing LLC.
- Dieleman, H., & Huisingh, D. (2006). Games by which to learn and teach about sustainable development: Exploring the relevance of game and experimental learning for sustainability. *Journal of Cleaner Production*, 14(9), 837-847
- Hutchinson, S.L., & Dattilo, J. (2001). Processing: Possibilities for Therapeutic Recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(1), 43-56
- Schwartzberg, S. L. Hoew, M. C., & Barnes, M, A. (2008). *Groups: Applying the Functional Group Model*. PA: F. A. Daris.

เลขที่.....

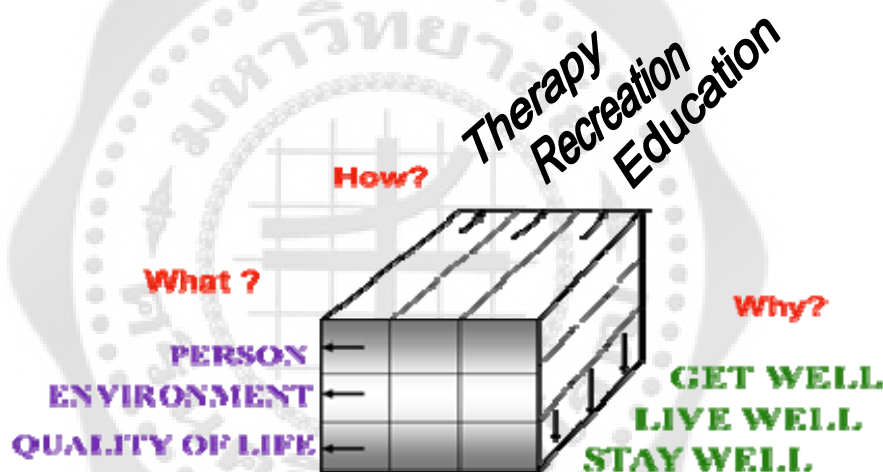
ใบงานที่ 4

ทักษะกระบวนการไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของสตรีวัยทำงาน

วัตถุประสงค์: รู้จักใช้กรรมวิธีของกระบวนการในการแสวงหาแนวคิดการใช้เวลาว่างตามมุมมองของรูปเต๋า

ไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของสตรีวัยทำงานด้านสุขภาวะทางร่างกาย สังคม และวัตถุ
วิธีดำเนินการด้วยทักษะกระบวนการ

1. ขั้นนำ-นำแนวคิดของรูปเต๋ามาใช้ในกลุ่มเพื่อหาแนวทางการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของสตรีวัยทำงาน



ภาพที่ 11 แนวคิดการใช้เวลาว่าง

2. กิจกรรม-อภิปรายประเด็นที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
3. แลกเปลี่ยน-ผลจากการทำกิจกรรมของทั้ง 3 กลุ่ม
4. กระบวนการ-สมาชิกในกลุ่มมีความรู้สึก/ ปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มอย่างไร
5. ลงความเห็นกว้างๆ ในคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน
6. ประยุกต์คุณภาพชีวิตไปสู่ประเด็นของการมีสุขภาวะทางร่างกาย สังคม และวัตถุ
7. สรุปจุดสำคัญของคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

5.ทักษะการใช้เวลาว่าง(Leisure Skill): ทักษะการวางแผน เวลาเรียน 2 ชั่วโมง

เนื้อหา:

ความสัมพันธ์ผลในเป้าประสงค์ที่ปรารถนา ผลที่ได้รับและคุณภาพของประสบการณ์ มักต้องการวางแผน การวางแผน (Planning) ต้องมีข้อมูล และกระบวนการที่รวดเร็ว คนส่วนใหญ่จะไม่ทำหากปราศจากการวางแผน

วัตถุประสงค์ ของการวางแผน เพื่อให้ทุกคนเห็นและรับรู้ถึงแผนที่วางไว้ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดสถานการณ์และกระบวนการวางแผนของผู้เข้าร่วมให้เกิดประโยชน์ต่อการใช้เวลาว่างมากที่สุด

ผู้อำนวยความสะดวก(Facilitator) จะต้องมีโครงสร้างของประสบการณ์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนมีโอกาสฝึกและใช้ทักษะการวางแผนที่สมบูรณ์ให้มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาว่างของเขาเอง กระบวนการวางแผน (Mundy. 1998: 203)

1. กำหนดเป้าประสงค์และผู้ที่ได้รับในสิ่งที่ทำ
2. กำหนดสิ่งที่ต้องทำก่อน (Priorities) มากกว่า 1 เป้าประสงค์
 - 2.1 ขณะนี้
 - 2.2 ในอนาคตอันใกล้
 - 2.3 ในอนาคตที่ไกลออกไป
3. บอกถึงวิธีการต่างๆ ที่สามารถทำให้บรรลุเป้าประสงค์
4. จำแนกและบอกรายชื่อแหล่งข้อมูลในขณะนี้ที่สามารถทำได้ หรือไม่สามารถทำได้แต่จำเป็นต้องมี
5. ตัดสินใจการจำแนกจากการศึกษาความเป็นไปได้ (Feasibility) ในแต่ละวิธี
6. เลือกวิธีการที่สามารถทำได้ดีที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรับรู้การวางแผนการใช้เวลาว่างที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถจำแนกถึงข้อดีและข้อเสียของกระบวนการวางแผนสำหรับการใช้เวลาว่าง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสจัดเรียง (Refine) ขบวนการวางแผนการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องนันทนาการ

วัสดุอุปกรณ์(Leisure Objects)

1. ใบงานที่ 5
2. ปากกา
3. กระดาษ A 4

วิธีการดำเนินการ

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น(Interacting People)

ผู้นำกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนพูดตามที่ผู้นำบอก เมื่อผู้นำบอกว่า “ฝนตก” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรบมือ 2 ครั้ง เมื่อผู้นำบอกว่า “ฟ้าผ่า” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคำว่า “เปรี้ยง” พร้อมยกมือขวาชูขึ้นไปบนศีรษะ และเมื่อผู้นำบอกว่า “ฟ้าร้อง” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม กระแทบเท้าสองข้างพร้อมๆกัน 3 ครั้ง

2. โครงสร้าง(Structure)

ใช้ขั้นตอนการวางแผนของ Mundy (1998)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)

อภิปรายกับผู้เข้าร่วมถึงความรู้สึกและการรับรู้ถึงการวางแผนและความจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนในสถานการณ์ที่หลากหลายต่อการวางแผนที่จะไปผ่อนคลายความเครียดในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ เพื่อนำไปสู่การบรรยายจาก Power Point เรื่อง ทักษะการวางแผน

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม(Animation)

- 1) แบ่งผู้เข้าร่วม 30 คน ออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน
- 2) ให้แต่ละกลุ่มจำแนกผลที่ได้รับจากอภิปรายข้อ 3
- 3) อภิปรายถึงข้อดีและข้อเสียในหัวข้อต่อไปนี้
 - การให้คนอื่นวางแผนให้เรา
 - การมีส่วนร่วมในการวางแผน
 - วางแผนด้วยตัวท่านเองโดยลำพัง
 - วางแผนร่วมกับคนอื่น

4) ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนของกลุ่มขึ้นนำเสนอหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับผลของกระบวนการวางแผนการใช้เวลาว่าง ในวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์) เพื่อผ่อนคลายความเครียด

การวัดการปฏิบัติ(Performance Measure)

1. สามารถทำนายและควบคุมความเครียด (EW3)
2. ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน คนที่มีฐานะเท่ากัน (IR2)
3. สามารถของบุคคล (PD2)
4. การปฏิบัติ—เกิดความสำเร็จ/ เฟลิดเฟลิน (PD3)
5. สถานภาพทางการเงิน (MW)

เนื้อหา “ การวางแผนและการจัดการการเงิน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้เกี่ยวกับทุกแง่มุมของการเงิน รายได้ที่ได้รับ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักการวางแผนการเงินของตนเอง เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. โครงสร้าง

ใช้กระบวนการวางแผนการจัดการการเงินของ Stumbo (1992)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)

ให้ผู้เข้าร่วมบอกถึงการวางแผนการเงินของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่ามีการวางแผนการเงินไปทำอะไรบ้าง

3. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม(Animation)

1) แบ่งผู้เข้าร่วม 30 ออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 7-8 คน

2) ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่างๆ ดังนี้

- เงินคืออะไร
- ได้เงินมาจากที่ไหนบ้าง
- ใน 1 สัปดาห์มีการวางแผนเงินสำหรับตนเองและเพื่อประโยชน์ในการชีวิตอย่างไร
- ใน 1 สัปดาห์มีการวางแผนการเงินสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตบ้างหรือไม่

การวัดการปฏิบัติ(Performance Measure)

1. สภาพการเงิน เงินรายได้และประโยชน์ที่ได้รับ (MW1)
2. การพัฒนาตนเอง ด้านความสามารถของบุคคลทางสติปัญญา สังคม และการปฏิบัติ (PD2)

เอกสารอ้างอิง

Mundy, J.(1998). *Leisure Education: Theory and Practice* IL: Sagamore Publishing LLC.

Stumbo, N.J. (1992). *Leisure Education II: More Activity and Resources* PA: Venture Publishing, Inc.

ข้อดี	ข้อเสีย
3. วางแผนโดยตัวท่านเพียงลำพังคนเดียว	
4. ท่านวางแผนร่วมกับคนอื่น	

6. ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skill):

ทักษะก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

เวลาเรียน 2 ชั่วโมง

เนื้อหา:

1. ทักษะที่ก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับในเวลาว่างเรียกว่า ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง (Mundy. 1998: 129) การวิเคราะห์การรับรู้ของแต่ละคนจะเป็นเกณฑ์ที่จะบอกว่าอะไรเป็นประสบการณ์การใช้เวลาว่าง และอะไรไม่ใช่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

คุณลักษณะของการใช้เวลาว่าง คือ การรับรู้ถึงอิสรภาพและแรงจูงใจภายในการเลือกประสบการณ์ของแต่ละคนด้วยตนเอง และประสบการณ์ของชีวิตที่สามารถเข้าร่วมในระหว่างที่มีเวลาว่าง ดังนั้นประสบการณ์การใช้เวลาว่างเกิดขึ้นเมื่อแต่ละคนได้รับด้วยตัวของเขาเอง

แบบฟอร์มและประเภทของประสบการณ์มีมากมายเหลือคณานับ ความหลากหลายของประสบการณ์ไม่มีที่สิ้นสุด (Infinity) คือ ศักยภาพของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ถึงแม้ว่าประสบการณ์สามารถจำแนกได้ในวิถีทางที่แตกต่างกัน บางครั้ง บางคนอาจได้รับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ในขณะที่บางคนอาจจะไม่ได้รับก็ได้

2. การเดิน (Walking) เป็นทักษะการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

- ประโยชน์ของการเดิน (Dattito; & Murphy. 1991: 291–292): -

- 1) เพิ่มศักยภาพการใช้ออกซิเจน
- 2) ลดน้ำหนักร่างกาย
- 3) ลดความเครียด และความตึงของกล้ามเนื้อ
- 4) ทำให้หัวใจแข็งแรง
- 5) ความดันโลหิตลดลง
- 6) ทำให้สนุก

- การเดินเป็นเครื่องมือที่ดีในการควบคุมน้ำหนักร่างกาย คนที่มีน้ำหนักเพิ่มเกิดจากผลของการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีมากกว่าแคลอรีที่ร่างกายใช้ การเดิน 30-45 นาที ด้วยอัตราความเร็วปานกลางจะเผาผลาญ 200–225 แคลอรี โดยเฉลี่ยคนที่เข้าร่วมโปรแกรมการเดินตลอดปีสามารถลดน้ำหนักได้ 15 ปอนด์ต่อปี (Dattilo; & Murphy. 1991: 296)

วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าร่วมรู้ถึงทักษะที่จะก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
2. ผู้เข้าร่วมรู้ถึงประสบการณ์ของการเดินที่ดีต่อคุณภาพชีวิต

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องนันทนาการ

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. ใบงานที่ 6 ประสบการณ์การใช้เวลาว่างของฉัน
2. Power Point ชุด “ทักษะการใช้เวลาว่าง: ทักษะที่ก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง”

วิธีดำเนินการ

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำถามผู้เข้าร่วมใครเคยเข้าร่วมกิจกรรมการเดินในเวลาว่าง ? ให้งามมือถ้าเคย
2. โครงสร้าง
 - ความหมายของประสบการณ์การใช้เวลาว่างของ Mundy (1998)
 - การเดิน (Walking) เป็นทักษะการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างของ Dattilo; & Murphy (1991)
3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)
 - ผู้นำถามผู้เข้าร่วมว่า ใครมีน้ำหนักเกินมาตรฐานไหม โดยกำหนดให้

$$\text{น้ำหนักมาตรฐาน} = \text{ความสูง} - 110$$
 - ผู้นำบรรยายด้วย Power Point ชุด “ทักษะการใช้เวลาว่าง: ทักษะที่ก่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง”
4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)
 - 1) ผู้นำให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันและแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ได้รับจากการเดิน (Walking) คู่ละ 10 นาที
 - 2) ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน อภิปรายถึงจะดัดแปลงวิถีชีวิต (Lifestyle) อย่างไรในการเพิ่มประสบการณ์การใช้เวลาว่างของตน แล้วส่งตัวแทนของกลุ่มขึ้นมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
 - 3) ผู้นำแจกใบงานที่ 6 ให้ผู้เข้าร่วมทำ และกำหนดให้ส่งท้ายชั่วโมง

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. สุขภาพ (PW1)
2. การศึกษา (PD1)
3. เป้าหมายและคุณค่าของตนเอง (SD2)
4. ไร้ความเครียด (EW3)
5. สุขภาวะจิตวิสัย (SW)

เอกสารอ้างอิง

Dattilo, J., & Murphy, W. D. (1991). *Leisure Education Program Planning: A System Approach*. PA: Venture Publishing, Inc.

Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. IL: Sagamore Publishing.



เลขที่.....

ใบงานที่ 6

ประสบการณ์การใช้เวลาว่างของฉัน

ตอนที่ 1 จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่สอดคล้องกับการเข้าร่วมประสบการณ์
การใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของท่าน

1. ฉันมักจะเข้าร่วมประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตกับ
 - ก. ☐ ตัวเอง
 - ข. ☐ ครอบครัว
 - ค. ☐ เพื่อน
2. ความถี่ในการเข้าร่วมประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของฉัน
 - ก. ☐ ทุกวัน
 - ข. ☐ สัปดาห์ละครั้ง
 - ค. ☐ บ่อยๆ
 - ง. ☐ นานๆ ครั้ง
3. ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของฉัน
 - ก. ☐ ใช้เงินมาก
 - ข. ☐ ใช้เงินปานกลาง
 - ค. ☐ ใช้เงินน้อย
4. ระดับความสนุกสนานในการเข้าร่วมประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพ
ชีวิตของฉัน
 - ก. ☐ ไม่สนุกเนื่องจากมีเวลาจำกัด
 - ข. ☐ สนุกสนาน (Fun)
 - ค. ☐ สนุกและได้รับความพึงพอใจ (Enjoyment)
 - ง. ☐ ได้รับประสบการณ์สูงสุด (Peak Experience)
5. แหล่งที่มาของการเรียนรู้ประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของฉัน
 - ก. ☐ ตัวเอง
 - ข. ☐ ครอบครัว
 - ค. ☐ เพื่อน
 - ง. ☐ โรงเรียน
 - จ. ☐ หน่วยงาน / องค์กรนั้นๆ

ตอนที่ 2 จงประเมินประสบการณ์การใช้เวลาว่างของท่านที่ได้รับจากการเข้าร่วม (ใส่เครื่องหมาย
✓ ลงในช่องระดับที่ท่านได้รับ

ประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของฉัน	ระดับที่ได้รับ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ความรู้			
2. ทักษะ			
3. อุปกรณ์ และเครื่องมือ (Equipment)			
4. วัสดุ (Supplies)			
5. สถานที่พิเศษ			
รวม			

7. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปสู่การมีคุณภาพชีวิต: การสื่อสารด้วยคำพูด /ไม่ใช้คำพูด เวลาเรียน 2 ชั่วโมง

เนื้อหา:

การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยรักษามิตรภาพ มีสังคมกับบุคคลอื่น และมีสมรรถนะในการรับมือ(Cope) กับสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน การมีทักษะการสื่อสารเป็นการบูรณาการส่วนหนึ่งของ พลวัตการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Dattlilio. 2008: 289)

การสื่อสารเป็นพื้นฐานของการมีทักษะระหว่างบุคคล และเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นของ ทุกๆความสัมพันธ์ในสังคม การสื่อสารเป็นกระบวนการส่งและรับข่าวสารในระดับบุคคล การสื่อสาร อาจจะเป็นการใช้คำพูด (Verbal) หรือไม่ใช้คำพูด (Nonverbal) การส่งข่าวสารที่ชัดเจนมักเกิดจาก ท่าทางการยืน (Stance) และการแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) ได้แก่

1. การยิ้ม เป็นการสื่อสารถึงการยอมรับหรือมีความสุข
2. คนที่เอามือปิดปาก เป็นการสื่อสารถึงเรื่องที่เป็นความลับหรือแลกเปลี่ยนความรู้สึก
3. การยืนเอามือเท้าสะโพก หน้าโน้มคิ้วมวด แสดงถึงความโกรธหรือการไม่ยอมรับ

ประเภทการสื่อสาร แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การส่งข่าวสาร (ผู้พูด)-ด้วยคำพูด (Verbal)
2. การรับข่าวสาร (ผู้ฟัง)-ไม่ใช้คำพูด (Nonverbal)

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

1. ให้ความสนใจ (Paying Attention)
2. ความเห็นอกเห็นใจ (Being Empathetic)-การแสดงถึงจิตสำนึกของตนภายใต้ สถานการณ์ของคนอื่น แสดงออกถึงเอาใจเขามาใส่ใจเราด้วยการพยายามเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ฉะนั้น “การแสดงออกความเห็นใจเป็นรูปแบบที่สำคัญหนึ่งของการมีปฏิสัมพันธ์” (Dattlilio. 2008: 297)

3. การริเริ่มมีปฏิสัมพันธ์-เป็นสิ่งที่ง่ายที่จะเป็นเพื่อนกับคนแปลกหน้าซึ่งท่านพึงจะรู้จัก แนวทางสำหรับการริเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าในโอกาสหน้า

- ก. เข้าใกล้ (Approach) ถึงคนอื่น
- ข. ให้ความสนใจคนอื่น เช่น ด้วยการกล่าวคำว่า “ ขอโทษ ”
- ค. เริ่มพูด เช่น ท่านสบายดีไหม
- ง. เข้าร่วมการสนทนา

4. การพูดสอด/ ขัดจังหวะที่เหมาะสม (Interrupting Properly) กรรมวิธีการขัดจังหวะการพูดที่เหมาะสมภายใต้สถานการณ์ที่ไม่ฉุกเฉิน

- ก. ผู้ฟังอาจยกนิ้วชี้ หรือทั้ง 5 นิ้วเพื่อให้ผู้พูดรู้ว่าเขามีบางอย่างจะพูด
- ข. ผู้ฟังรอก่อนกว่าผู้พูดรู้
- ค. พูด
- ง. ถ้าผู้พูดยังไม่รู้ ขอให้พูด “ขอโทษ ”

การสื่อสารจึงเป็นกระบวนการที่ต้องใส่ใจอย่างระมัดระวังจากทั้งผู้ส่งข่าวสารและผู้รับข่าวสาร จะได้รับข่าวสารที่ถูกต้องและเข้าใจง่าย การสื่อสารที่ดีมีประสิทธิภาพ ต้องมีการสร้างความสัมพันธ์ที่เพียงพอกับคนอื่น จึงกล่าวสรุปได้ว่า การสื่อสารช่วยปรับปรุงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ด้วยการสื่อสารด้วยคำพูด ไม่ใช่คำพูดไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องนันทนาการ

วัสดุอุปกรณ์(Leisure Objects)

1. ใบงานที่ 7 แบบประเมินการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
2. กระดาษ ดินสอ และนาฬิกาจับเวลา

วิธีดำเนินการ

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดและทำท่าต่างตามผู้นำ เมื่อผู้นำพูดคำว่า “สวัสดี” ให้คำร่วมทุกคนพูดว่าสวัสดีพร้อมทั้งยกมือไหว้ไปพร้อมกัน เมื่อผู้นำพูดคำว่า “ฮัลโล” ให้ผู้เข้าร่วมยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะพร้อมพูดว่า ฮัลโล

2. โครงสร้าง(Structure)

แนวคิด “การสื่อสารช่วยปรับปรุงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม” ของ (Dattlilio. 2008: 297)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)

- ผู้นำอธิบายถึง “ทักษะการสื่อสารเป็นการบูรณาการส่วนหนึ่งของพลวัตรการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม” ด้วย Power Point
- ให้ผู้เข้าร่วมกรอกใบประเมินการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม(Animation)

ผู้นำแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน ออกเป็น 10 กลุ่มๆ ละ 3 คน คนแรกมีบทบาทเป็นผู้สังเกต(Observer) อีก 2 คนเป็นผู้เข้าร่วมในการสนทนา คู่ละ 5 นาที ในหัวข้อที่เลือกจาก 1 ใน 4 ของ ต่อไปนี้

1) การให้ความสนใจ (Paying Attention)

เนื้อหา:

คำถามที่ 1: ท่านเคยพยายามที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนที่ไม่สนใจท่านไหม ?

คำถามที่ 2: ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ ?

คำถามที่ 3: หลังจากเหตุการณ์ดังกล่าว ท่านได้พยายามที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับเขาอีกไหม เพราะเหตุใด

คำถามที่ 4: ท่านเคยอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เป็นไม่รู้ไม่ชี้ เมื่อมีคนพยายามจะมีปฏิสัมพันธ์กับท่าน ? ถ้ามี ทำไมจึงทำเช่นนั้น ?

กระบวนการ: ให้ผู้เข้าร่วมทั้ง 2 คน อภิปรายคำถามดังกล่าวข้างต้น โดยกำหนดให้ตอบคำถามอย่างน้อย คนละ 1 คำถาม

2) การเห็นอกเห็นใจ (Being Empathetic)

เนื้อหา: การเห็นอกเห็นใจเป็นการแสดงถึงจิตสำนึกของคนหนึ่งที่มีต่อสถานการณ์ของอีกคนหนึ่ง กล่าวอีกนัยหนึ่ง การเห็นอกเห็นใจเป็นการกระทำของคนหนึ่งในสถานะที่พยายามจะเข้าใจความรู้สึกของคนอีกคนหนึ่ง แม้ว่าคนที่แสดงความเห็นใจจะไม่มีความรู้สึกเหมือนคนที่เกิดสถานการณ์นั้น แต่เป็นการใส่ใจต่อการฟังและรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนอื่น

กระบวนการ: ให้ผู้เข้าร่วมทั้ง 2 คน สนทนาปัญหาที่แสดงความเห็นอกเห็นใจและตอบคำถามต่อไปนี้ อย่างน้อยคนละ 1 คำถาม

คำถามที่ 1: ท่านเห็นอกเห็นใจเกี่ยวกับอะไร ?

คำถามที่ 2: ทำไมมันจึงมีความสำคัญ ?

คำถามที่ 3: ในบรรดาเพื่อนของท่าน มีคนที่มีความเห็นใจต่อการขาดคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานไหม ?

คำถามที่ 4: ท่านเป็นที่เห็นอกเห็นใจสตรีวัยทำงานที่ขาดคุณภาพชีวิตไหม ? ถ้ามี ช่วยเล่าให้ฟัง

3) การริเริ่มมีปฏิสัมพันธ์ (Initiating Interaction)

เนื้อหา: การริเริ่มมีปฏิสัมพันธ์เป็นเรื่องง่ายที่จะเป็นเพื่อนกับคนแปลกหน้า หรือคนที่เพิ่งจะคบ แนวทางสำหรับการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าในครั้งต่อไป ได้แก่

ก. การเข้าถึงคนนั้น (Approach)

ข. เรียกความสนใจจากคนอื่น ด้วยการกล่าวคำว่า “ ขอภัย ”

ค. เริ่มสนทนาด้วยคำถาม เช่น

- ท่านสวัสดิ์ไหม

- ตอนนี้กี่โมง

ง. เข้าร่วมการสนทนา

กระบวนการ: ให้ผู้เข้าร่วมทั้ง 2 นำเสนอข้อมูลที่เป็นแนวทางในการริเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

เนื้อหา:

คำถามที่ 1: เมื่อท่านพบบางคนครั้งแรก ท่านจะทักทายเขาก่อนหรือรอให้เขาทักทายคุณ ? ทำไม ?

คำถามที่ 2: ถ้าท่านจะทักทายเขาก่อน ท่านจะกล่าวอะไร ?

คำถามที่ 3: ท่านจะอย่างไร จึงจะปรับปรุงความสามารถในการริเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

กระบวนการ: ให้ผู้เข้าร่วมทั้ง 2 คน อภิปรายโดยใช้คำถามดังกล่าวข้างต้น กำหนดให้แต่ละคนต้องตอบคำถามอย่างละคนละ 1 คำถาม

4) การขัดจังหวะการพูด/ พูดสอดที่เหมาะสม (Interrupting Properly)

เนื้อหา: โดยปกติ การขัดจังหวะการพูดของคนอื่นเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม แต่บางครั้งอาจมีความจำเป็น วิธีการที่เหมาะสมในการพูดสอด ได้แก่

ก. ผู้ฟังอาจยกนิ้วชี้ หรือยกมือทั้ง 5 นิ้ว เพื่อให้ผู้พูดรู้ว่าท่านมีบางอย่างที่จะพูด

ข. ผู้ฟังควรรอผู้พูดรู้แล้วท่านจะค่อยพูด

ค. ถ้าผู้พูดไม่รู้และยังคงพูดต่อไป ผู้ฟังอาจพูดว่า “ ขอโทษ ฉันต้องการพูด..... ”

ด้วยท่าทีที่สุภาพ

กระบวนการ: ผู้เข้าร่วมทั้ง 2 นำเสนอวิธีการขัดจังหวะการพูดของคนอื่น

เนื้อหา:

คำถามที่ 1: ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกขัดจังหวะการพูด ?

คำถามที่ 2: โอกาสที่เหมาะสมที่จะพูดสอดคนอื่น มีไหม ?

คำถามที่ 3: วิธีการอะไรที่ท่านจะขัดจังหวะการพูดของคนอื่น ?

กระบวนการ: ให้ผู้เข้าร่วมทั้ง 2 คนอภิปราย กำหนดให้แต่ละคนต้องตอบคำถามดังกล่าวข้างต้นอย่างน้อยคนละ 1 คำถาม

การวัดการปฏิบัติ(Performance Measure)

1. ปฏิสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วม (IR1) จากใบงานที่ 7
2. ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและคนที่มีฐานะเท่ากัน (IR2)
3. การสนับสนุน—ทางอารมณ์ด้วยการเห็นอกเห็นใจ (IR3)

เอกสารอ้างอิง

Dattilo, J (2008). *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach*. PA: Venture Publishing, Inc.



ใบงานที่ 7

แบบประเมินการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

คำชี้แจง: จงวงกลมล้อมรอบตัวเลข หน้ารายการที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่มีต่อการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พร้อมกับขีดเส้นใต้ รายการที่ท่านคำนึงถึงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากที่สุด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาก่อน

1. ฉันมีประสบการณ์ในความรู้สึกที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

- | | |
|----------------|----------------------------------|
| 1.1 อายุ | 1.11. ทำให้ว้าวุ่น รำคาญใจ |
| 1.2 รุ่มร่าม | 1.12. เป็นห่วงกังวล |
| 1.3 กังวลใจ | 1.13. ทำให้ติดอกติดใจ |
| 1.4 เศร้า | 1.14. อยู่ในฐานะที่ต่ำกว่าคนอื่น |
| 1.5 หงุดหงิด | 1.15. โกรธ |
| 1.6 ซึมเศร้า | 1.16. ไม่อดทน |
| 1.7 เบื่อหน่าย | 1.17. แสดงเวลา (Tense) |
| 1.8 ก้าวร้าว | 1.18. โต้เถียง |
| 1.9 โอหัง | |

1.10 กลัวในสิ่งต่อไปนี้

- ก. กลัวจะทำผิดบางอย่าง
- ข. ไม่สามารถยอมรับได้
- ค. ฉันถูกมองว่าเลว

- 1.11. ทำให้ว้าวุ่น รำคาญใจ
- 1.12. เป็นห่วงกังวล
- 1.13. ทำให้ติดอกติดใจ
- 1.14. อยู่ในฐานะที่ต่ำกว่าคนอื่น
- 1.15. โกรธ
- 1.16. ไม่อดทน
- 1.17. แสดงเวลา (Tense)
- 1.18. โต้เถียง

2. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่จําต้องการพัฒนาต่อไป หรือจัดระเบียบเรียงใหม่ในสิ่งต่อไปนี้
 - 2.1 ริเริ่มที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
 - 2.2 ทักษะการกล่าวทักทาย/ ต้อนรับ
 - คำพูด:
 - ก. กล่าว สวัสดี
 - ข. กล่าวทักทายบุคคลให้เหมาะสมกับสถานการณ์
 - ไม่ใช่คำพูด:
 - ก. ท่าเลที่ตั้งทางกายภาพ
 - ข. การปรากฏตัว/ ลักษณะท่าทาง
 - ค. การมองจากตา
 - ง. เสียงสูงต่ำ
 - จ. การแสดงออกทางสีหน้า
 - ฉ. ทรวดทรง
 - 2.3 การฟัง/ ความเข้าใจ
 - 2.4 ทักษะการตอบสนอง
 - ก. กลับมา
 - ข. ใช้คำพูดเป็นแรงเสริมคนอื่น
 - ค. ไม่ใช่คำพูดเป็นแรงเสริมคนอื่น
 - ง. เปิดเผยตัวเอง
 - จ. เปิดเผยสิ่งอื่นๆ
 - ฉ. แลกเปลี่ยนการมีปฏิสัมพันธ์/ ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน
 - 2.5 ทำให้การสนทนาดำเนินต่อไป
 - 2.6 ยอมรับและชมเชย
 - 2.7 ลดการขอร้องและเชิญ
 - 2.8 ยืนยัน
 - 2.9 ขอร้อง
 - 2.10 ประเด็นที่เชิญ
 - 2.11 ปิดการมีปฏิสัมพันธ์
 - 2.12 ขยายและมีความสัมพันธ์ลึกซึ้ง
 - 2.13 ป้องกันความสัมพันธ์ที่เลวลง

8. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปสู่การมีคุณภาพชีวิต: รูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์การใช้เวลาว่าง เวลาเรียน 2 ชั่วโมง

เนื้อหา:

1. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction)

ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับคนที่มีการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างต่อเนื่องในกิจกรรมที่แตกต่างกัน (Salisbury; et al. 1995) การฝึกอบรมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีความสัมพันธ์ ต่อการเน้นถึงโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างในประเด็นต่อไปนี้

- 1) การสื่อสารโดยผ่านพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด
- 2) การสื่อสารโดยผ่านความเข้าใจถึงกฎเกณฑ์ทางสังคม
- 3) ค้นหาการรับรู้ถึงสมรรถนะทางสังคม
- 4) การพัฒนามิตรภาพ

นอกจากนี้ การพัฒนากิจกรรมที่ฝึกให้มีสมรรถนะทักษะทางสังคม และเกี่ยวข้องกับทักษะการสื่อสารในบริบทของกิจกรรมทางวัฒนธรรมที่ส่งเสริมการรับรู้ถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Harriott; & Martin. 2004)

Stumbo (1995) ชี้ให้เห็นว่าการขาดซึ่งทักษะทางสังคม จะสังเกตได้ในระหว่างที่มีการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง และบ่อยครั้งจะนำไปสู่การอยู่อย่างโดดเดี่ยวและไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้

2. แบบแผนการมีปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์การใช้เวลาว่าง (Interactive Patterns in Leisure Experience)

คนจะมีแบบแผน (Patterns) ของประสบการณ์การใช้เวลาว่างหรือกิจกรรม แบบแผนพัฒนาจากเหตุผล (Mundy. 1998: 132-133) ต่อไปนี้

- 1) ความสนใจ
- 2) ความสามารถตามธรรมชาติ หรือการพัฒนาทักษะ
- 3) ความรู้
- 4) โอกาส
- 5) ความต้องการที่จะได้รับ
- 6) ความพึงพอใจ การเพิ่มคุณค่า (Enrichment) หรือเพิ่มมากขึ้น (Enhancement)

แบบแผนทั่วไปสามารถตรวจสอบจัดหมวดหมู่ (Categorizing) ของประสบการณ์หรือกิจกรรม การเน้นถึงการเรียนรู้ประสบการณ์ด้วยการให้ผู้เข้าร่วมเริ่มต้น จำแนกแบบแผนในประสบการณ์การใช้เวลาว่างโดยผ่านการใช้ปริมณฑล ต่อไปนี้

ก. แบบฟอร์มของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง (Odum & Lancaster, 1977)

ร่างกาย-จิตใจ	ฝ่ายกระทำ-ฝ่ายถูกกระทำ
เอกัตบุคคล-สังคม	ชั่วขณะหนึ่ง-ระยะยาว
ผู้เข้าร่วม-ผู้ชม	แผน-เกิดขึ้นโดยตัวมันเอง
โครงสร้าง-ไร้โครงสร้าง	

ข. ท่าเลที่ตั้งของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

ที่บ้าน	ที่บ้านของเพื่อน
เพื่อนบ้าน	ในร่ม-กลางแจ้งในชุมชน
สถานที่จัดขึ้นเพื่อต้องการให้เกิดประสบการณ์	

ค. การเข้าร่วมของมนุษย์ในประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

โดยปกติท่านเข้าร่วมประสบการณ์การใช้เวลาว่างกับใคร ?

- โดยลำพัง
- กับสมาชิกในครอบครัว
- กับเพื่อน

ง. แหล่งทรัพยากรที่เป็นประโยชน์ต่อประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

ที่สาธารณะ (เทศบาล เขต จังหวัด)	ส่วนบุคคล
เชิงพาณิชย์ (ธุรกิจ)	เอกชน (สโมสร)

จ. ความถี่

เกือบทุกวัน	ทุกเดือน
ทุกสัปดาห์	ทุกฤดูกาล

ฉ. จัดหมวดหมู่ย่อยสำหรับกิจกรรมนันทนาการที่อยู่ในรายชื่อของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

เดินรำ	กีฬา	การอ่าน
แสดงละคร	เกม	ธรรมชาติ
ดนตรี	หัตถกรรม	การออกนอกบ้าน (Outings)
งานอดิเรก	จิตใจ / เกมบนโต๊ะ	การเดินทาง
ศิลปะ	ทางน้ำ	การเก็บรวบรวม
สมรรถภาพ	งานอาสาสมัคร	

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีเพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจถึงแบบแผนการมีปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สถานที่ (Physical Setting)

ห้องนันทนาการ

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects)

1. ใบงานที่ 8 แบบสอบถามประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
2. Power Point ชุด “ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม: แบบแผนปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ”

วิธีดำเนินการ

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)

ผู้นำถามผู้เข้าร่วมว่าเวลาจะไปเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมักจะไปกับใคร ?

2. โครงสร้าง (Structure)

- 1) การพัฒนากิจกรรมที่ฝึกสมรรถนะทางสังคมของ Harriott; & Martin (2004)
- 2) การขาดทักษะทางสังคมไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จ (Stumbo. 1995)
- 3) การฝึกอบรมให้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ต้องเน้นถึงความสัมพันธ์กับโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Salisbury et al, 1995)
- 4) แบบแผน (Patterns) ของการมีปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์การใช้เวลาว่างของ Mundy (1998)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationship)

- ผู้นำถามผู้เข้าร่วมว่าทำไมคนจึงมีแบบแผนของประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่แตกต่างกัน เพราะเหตุใด
- ผู้นำบรรยายด้วย Power Point ชุด “ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม: แบบแผนปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ”

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน ออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน

- 1) ให้แต่ละกลุ่มอภิปราย “ ทำไมผู้เข้าร่วมจึงมีความเชื่อว่าพวกเขาสามารถพัฒนาแบบแผนของประสบการณ์การใช้เวลาว่างไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ”
- 2) ให้ผู้เข้าร่วมกรอกใบงานที่ 8 “ แบบสอบถามประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ” หลักกรอกเสร็จ ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มเปรียบเทียบคำตอบจากแบบสอบถามและอภิปรายถึง “ จะใช้แบบแผนการมีปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์การใช้เวลาว่างใด ในการปรับตัวให้ได้ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของพวกเขา ”

การวัดการปฏิบัติ(Performance Measure)

1. การปฏิสัมพันธ์ (IR1)
2. ความสัมพันธ์ (IR2)
3. การสนับสนุน (IR3)
4. การบูรณาการและเข้าร่วมในชุมชน (SI1)
5. บทบาทในชุมชน (SI2)
6. การสนับสนุนทางสังคม (SI3)
7. สุขภาวะจิตวิสัย (SW)

เอกสารอ้างอิง

- Harriot, W. A. & Martin, S. S. (2004). Using Culturally Responsive Activities to Promote Social Competence and Classroom Community. *Teaching Exceptional Children*, 31 (1), 48-54.
- Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*. IL: Sagamore Publishing.
- Odum, L., & Lancaster, R. (1977). *Kangaroo Kit: Leisure Education Curriculum*. Washington, D.C.: National Recreation and Park Association.
- Salisbury, C. L., Gallucci, C., Palombaro, M.M., & Peck, C.A. (1995). Strategies that promote social relations among elementary students with and without severe disabilities in inclusive school. *Exceptional Children*, 62 (2), 125–135.
- Stumbo, N. J. (1995). Social skills instruction through commercially available resources. *Therapeutic Recreation Journal*, 29, 30–55.

เลขที่.....

ใบงานที่ 8
แบบสอบถามประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

คำชี้แจง จงบอกถึงประสบการณ์การใช้เวลาว่างของท่านจัดอยู่ในประเภทใด (ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ท่านเลือก)

1. ปกติประสบการณ์การใช้เวลาว่างของฉันอยู่ใน

ก. ทางร่างกาย	ทางสติปัญญา
ข. เอกัตบุคคล	 ทางสังคม
ค. มีโครงสร้าง	 ไร้โครงสร้าง
ง. มีกิจกรรมบ่อยๆ	 กิจกรรมน้อยนิด
จ. ชั่วขณะหนึ่ง	 ระยะยาว
ฉ. มีการวางแผนล่วงหน้า	 เสรีสิ้นในตัวของมันเอง
ช. ค่าใช้จ่ายแพง	 ค่าใช้จ่ายถูก
2. ประสบการณ์การใช้เวลาว่างของฉันเกิดขึ้นมากที่สุดที่

ก. ที่บ้าน	 ไกลบ้าน
ข. ในร่ม	 กลางแจ้ง
ค. สถานที่พิเศษหรือ	 ไม่ต้องการสถานที่พิเศษ ที่ต้องการประสบการณ์
3. ท่านมักจะเข้าร่วมประสบการณ์การใช้เวลาว่างกับ

ก. ตามลำพัง	ค. สมาชิกในครอบครัว
ข. เพื่อน	ง. เพื่อนที่ทำงาน / หน่วยงาน / องค์กร
4. ปกติแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้เวลาว่างของท่าน ได้แก่

ก. บุคลากร	
ข. ธุรกิจ / พาณิชย	
ค. สโมสร / เอกชน	
ง. รัฐบาล	
จ. ฉันชอบมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างมากเกี่ยวกับ	

.....
ฉ. ฉันจะปรับตัวให้ได้ประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ชอบโดย
.....

ภาคผนวก ข

แบบประเมินคุณภาพคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่าง
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือ โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับสตรีวัยทำงาน

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย **x** ใน ☐ ตามระดับความเหมาะสมตามความคิดเห็นของท่าน

ระดับ 3 หมายถึง เหมาะสมมาก

ระดับ 2 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง เหมาะสมน้อย

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยน้ำหนักความเหมาะสม ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.01-3.00 ระดับความเหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.01-2.00 ระดับความเหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.00-1.00 ระดับความเหมาะสมน้อย

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	ระดับ			ค่าเฉลี่ย
		3	2	1	
1	ด้านรูปแบบ ตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจน	5	-	-	3.00
2	ภาษาที่ใช้อ่านเข้าใจง่าย	4	2	-	2.60
3	รูปแบบการนำเสนอเป็นเรื่องๆ ชัดเจน	5	-	-	3.00
4	ด้านเนื้อหา กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ชัดเจน	5	-	-	3.00
5	ระบุขอบข่ายเนื้อหาครอบคลุมตาม วัตถุประสงค์	5	-	-	3.00
6	มีรายละเอียดตรงกับเรื่องที่ศึกษา	5	-	-	3.00
7	นำข้อมูลรายละเอียดในคู่มือไปประยุกต์ใช้ ได้	4	1	-	2.80
8	ด้านการนำไปใช้ ระบุขั้นตอนวิธีปฏิบัติชัดเจน	5	-	-	3.00
9	ศึกษาคู่มือแล้วสามารถปฏิบัติตามได้	4	1	-	2.80
10	สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางใน การส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรี วัยทำงาน	5	-	-	3.00
รวม					2.92

แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือ
โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย **x** ใน ☐ ตามระดับความเหมาะสมตามความคิดเห็นของท่าน

ระดับ 3 หมายถึง เหมาะสมมาก

ระดับ 2 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง เหมาะสมน้อย

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	ระดับ		
		3	2	1
1	ด้านรูปแบบ ตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจน			
2	ภาษาที่ใช้อ่านเข้าใจง่าย			
3	รูปแบบการนำเสนอเป็นเรื่องๆ ชัดเจน			
4	ด้านเนื้อหา กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ชัดเจน			
5	ระบุขอบข่ายเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์			
6	มีรายละเอียดตรงกับเรื่องที่ศึกษา			
7	นำข้อมูลรายละเอียดในคู่มือไปประยุกต์ใช้ได้			
8	ด้านการนำไปใช้ ระบุขั้นตอนวิธีปฏิบัติชัดเจน			
9	ศึกษาคู่มือแล้วสามารถปฏิบัติตามได้			
10	สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการ ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน			

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นามสกุล	นางสาววิมลมาลย์ สมคะเน
วัน เดือน ปีเกิด	27 ธันวาคม 2513
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	932/8 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงคลองชักพระ เขตตลิ่งชัน กทม.10170
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ประธานสาขานันทนาการ ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
สถานที่ทำงาน	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2531	ชั้นมัธยมปลาย จาก โรงเรียนชินโรสวิทยาลัย
พ.ศ. 2535	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สหทางการ) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2544	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2559	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ