

ความตระหนักรู้การใช้เวลาว่างและอุปสรรคของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

สศิลา ชินวงศ์*

สรารุณ ชัยวิจิตร**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง ศึกษาอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างและศึกษาความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้การใช้เวลาว่างกับอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 18-59 ปี จำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา ระหว่าง 0.60–1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

ผลการวิจัยพบว่า 1) คนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีความตระหนักรู้การใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ($\bar{X} = 3.36$, S.D. = .351) 2) คนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง โดยรวม อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ($\bar{X} = 2.22$, S.D. = .543) 3) ความสัมพันธ์ระหว่างความตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง โดยรวมกับอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยรวมของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ไม่มีความสัมพันธ์กัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง ด้านการใช้เวลาว่างด้านประสบการณ์ใช้เวลาว่าง ด้านความสัมพันธ์กับชีวิตด้านความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต กับอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ไม่มีความสัมพันธ์ ยกเว้น ด้านความสัมพันธ์กับสังคม มีความสัมพันธ์เชิงลบกับอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

คำสำคัญ : ความตระหนักรู้, การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง, อุปสรรคของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

*คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ติดต่อผู้พิมพ์ : สศิลา ชินวงศ์ E-mail: sakila.chi@gmail.com มือถือ : 080-6692099

รับบทความ 25 December 2567 แก้ไขบทความ 7 มกราคม 2568 ตอรับ 29 เมษายน 2568

Leisure Awareness and Constraints to Participate in Leisure Leisure Awareness and Constraints to Participation in Leisure for Working-Ages in Bangkok

Sakila Chinnawong*

Saravudh Chaivichit**

Abstract

This study aimed to: (1) examine leisure awareness and constraints on leisure participation, and (2) explore the relationship between leisure awareness and constraints to leisure participation among working-age people in Bangkok. The sample consisted of 400 working-age individuals aged 18-59 years, selected through multi-stage random sampling. The research instrument for data collection was a questionnaire developed by the researcher, with an index of item-objective (IOC) ranging from 0.60 to 1.00 and a reliability coefficient of 0.95, based on a rating scale. Data were analyzed using percentages, means, and standard deviations. Differences between means were tested using the t-test, while a one-way ANOVA with Fisher's method was applied for differences between the means of more than two groups at a statistical significance level of 0.05, Pearson's correlation coefficient was used to test relationships. The study was reviewed and approved by the Human Research Ethics Committee. The findings revealed the following:

1. Working-age people in Bangkok exhibited overall leisure awareness at a "strongly agree" level ($\bar{x} = 3.36$, S.D. = .351).
2. Their overall opinion about constraints to leisure participation at a "disagree" level ($\bar{x} = 2.22$, S.D. = .543).
3. There was no significant relationship between overall leisure awareness and constraints to leisure participation among working-age people in Bangkok. When examining each aspect separately, it was found that leisure awareness (in terms of leisure time use, leisure time experience, relationships with life, and quality of life) was not related to constraints to leisure participation. However, the relationship with society was negatively correlated with constraints to leisure participation.

Keywords: Awareness, Leisure participation, Constraints to leisure participation

*Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot university

**Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot university

Contract: Sakila Chinnawong E-mail: sakila.chi@gmail.com Mobile: 080-6692099

Received December, 25 2024 ; Revised January, 7 2025 ; Accepted April, 29 2025

บทนำ

สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 เป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทางเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยีและนวัตกรรม รวมถึงสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำให้สังคมโลกเกิดการแข่งขันมากขึ้น ส่งผลทำให้วิถีชีวิตของคนมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน การเรียน หรือแม้กระทั่งการพักผ่อน จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรในหลายพฤติกรรมของผู้คน ประกอบกับการได้รับข้อมูลข่าวสารถึงผลกระทบต่าง ๆ อาจก่อให้เกิดความเครียด ความรู้สึก หวาดระแวง คนรอบข้างหรือคนใกล้ชิด การต้องทนอยู่กับสภาพแวดล้อมเดิม การต้องเผชิญกับบรรยากาศ การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึก ส่งผลกระทบให้เกิดภาวะความเครียดเรื้อรัง วิตกกังวล ภาวะ ซึมเศร้า รวมถึงขาดการเรียนรู้ทักษะอารมณ์สังคม (อัมพร เบญจพลพิทักษ์, 2565) ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและ สุขภาพกายสุขภาพใจของคนวัยทำงาน หากไม่มีวิธีสร้างสมดุลที่เหมาะสมในการใช้ชีวิตประจำวัน จะเกิด ผลกระทบด้านลบต่อทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศเนื่องจากประชากร วัยทำงานเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศ

การใช้เวลาว่างถือเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ สามารถเป็นสื่อในการพัฒนาความเจริญเติบโตทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของประชาชน กิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยส่งเสริม คุณภาพชีวิต และสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้บุคคล ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างมาก มนุษย์จึงต้องการทรัพยากรนันทนาการและการใช้เวลาว่าง เพื่อช่วยให้เกิด การพักผ่อนหย่อนใจ ลดความเครียด ความกดดันเพื่อตนเอง บุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ เกิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ โดยทั่วไปการใช้เวลาว่าง และนันทนาการ เป็นส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของทุกกลุ่มวัย โดยมุ่งเน้นให้บุคคลมีอิสระในตัดสินใจเลือกประกอบ กิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ และเติมเต็มความสุขให้กับตนเอง ภายใต้เวลาว่างที่ตนเองมีอยู่ ปรับสมดุล ในการดำรงชีวิตให้มีความสุขจนตระหนักเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง และเกิดความยั่งยืนเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากรวัยทำงาน ส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ในที่ทำงานไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ทำให้หลายคนเกิดภาวะความเครียดสะสมเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าและส่งผลต่อการเสี่ยงต่อการฆ่า ตัวตายมากที่สุด อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เกิดภาวะหมดไฟ ในการทำงาน ทำให้จิตใจมีสภาพหดหู่ เกิดภาวะวิตกกังวล และนำไปสู่การเกิดโรคซึมเศร้าได้ จึงทำให้คนวัย ทำงาน มักขาดสมดุลในการใช้ชีวิต และเกิดความเครียดได้ง่ายจนกระทั่งมีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมา ปัจจัย เหล่านี้อาจกลายเป็นปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และทำให้การพัฒนาความสุข การมีสุขภาพและสุขภาพใจที่ดีถูกบั่นทอนลง โดยอุปสรรคที่ขัดขวางการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและ การใช้เวลาว่าง ได้แก่ ทัศนคติ การสื่อสาร การใช้เวลาว่างที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง การเงิน สุขภาพส่วนบุคคล การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง ทรัพยากร วัฒนธรรมทางสังคม และคุณภาพหรือความพอเพียงของเวลาว่าง (Edginton, Jordan, DeGraaf, & Edginton, 1992) ซึ่งสอดคล้องกับ วรรณพงษ์ เบญจพงษ์ (2565) ที่จำแนก ประเภทของอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านการรับรู้ข้อมูลบริการ การใช้เวลาว่าง ด้านความสามารถทางกายด้านการตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง ด้านการเงิน ด้านความเสี่ยงต่อ

สุขภาพและความปลอดภัย ด้านประสบการณ์ใช้เวลาว่าง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านข้อปฏิบัติในการเข้าร่วม ซึ่งอุปสรรคเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับการใช้เวลาว่างของบุคคล ทั้งที่เกิดจากตนเอง บริบททางสังคม เป็นส่วนที่ขัดขัดขวางไม่ให้เกิดการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงาน และหากอุปสรรคเหล่านี้ถูกแก้ไขเพียงด้านใดด้านหนึ่งก็ยังสามารถส่งผลต่ออุปสรรคด้านอื่น ๆ ดังนั้นการขจัดอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงาน ต้องอาศัยทั้งตัวบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการมีส่วนร่วมแก้ไข และป้องกันปัญหาทุกด้านพร้อม ๆ กัน โดยประเด็นที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การสร้างความตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (Leisure awareness) ซึ่งมีเป็นองค์ประกอบของกระบวนการศึกษาเวลาว่างที่นำไปสู่การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความตระหนักรู้การใช้เวลาว่างและอุปสรรคของการเข้าร่วม การใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ให้บริการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในการขจัดปัญหาอุปสรรคที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างคนวัยทำงาน ส่งเสริมให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง เพราะเมื่อบุคคลเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการใช้เวลาว่าง จะนำไปสู่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่างตามความสนใจ ด้วยความสมัครใจ ก้าวข้ามผ่านอุปสรรคที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดีขึ้นจากการใช้เวลาว่างอันเป็นพื้นฐาน ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ด้วยเหตุนี้การส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิต อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตคนวัยทำงานอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาความตระหนักรู้การใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาอุปสรรคของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่ออุปสรรคการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้การใช้เวลาว่างกับอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรม

การใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 18-59 ปี ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยเปรียบเทียบจากตารางประมาณการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ โดยการกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% หรือยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) ดังนี้

1. การสุ่มตัวอย่างโดยใช้ความน่าจะเป็น (Probability sampling) เลือกแบบชั้นภูมิ (Two-stage stratified sampling) โดยแบ่งตามเขตตามการบริหารงาน 6 กลุ่มโซน คือ กลุ่มกรุงเทพกลาง กลุ่มกรุงเทพใต้

กลุ่มกรุงเทพเหนือ กลุ่มกรุงเทพตะวันออก กลุ่มกรุงธนเหนือ และกลุ่มกรุงธนใต้ จากนั้นทำการจับสลากเลือกเขต จากกลุ่มเขตดังกล่าวข้างต้น กลุ่มเขตละ 1 เขต

2. สุ่มตัวอย่างแบบโควต้า (Quota sampling) โดยแบ่งตามสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง แต่ละเขตให้เท่ากัน คำนวณจากจำนวนตัวอย่างและจำนวนเขต ได้จำนวนตัวอย่างในแต่ละเขต

3. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามแจกให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการแจกแบบสอบถามแบบเจาะจง (Purposive sampling) และเก็บข้อมูลกับคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 18-59 ปี ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 18-59 ปี ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา ระหว่าง 0.60–1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ ตามตัวแปรอิสระที่ศึกษาจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส และรายได้ต่อเดือน)

ตอนที่ 2 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับความตระหนักรู้การใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ รวมทั้งสิ้น 25 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับอุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 8 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ รวมทั้งสิ้น 40 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นคำถามปลายเปิด (Open-ended) เป็นการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยรวบรวมสาระและเนื้อหาต่าง ๆ ที่ได้จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามแนวคิดการสร้างความรู้คุณค่าการใช้เวลาว่างและอุปสรรคของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของ Mundy (1998) และวณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ (2565) จากนั้นนำจึงได้พัฒนาและดัดแปลงแบบสอบถามให้สอดคล้อง ครอบคลุมจุดมุ่งหมายของงานวิจัย และทำการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ได้ค่า 0.6-1.0 ซึ่งงานวิจัยนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยการทดสอบค่าที การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยใช้วิธีการของฟิชเชอร์ และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน ซึ่งผ่านการตรวจสอบและได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (หมายเลขรับรองโครงการวิจัย : SWUEC-672314)

สรุปผลการวิจัย

1. ความตระหนักรู้การใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของความตระหนักรู้ การใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม (n = 400)

ความตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. การใช้เวลาว่าง	3.45	.436	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2. ประสพการณ์ใช้เวลาว่าง	3.39	.397	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
3. ความสัมพันธ์กับชีวิต	3.43	.484	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4. ความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต	3.35	.412	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
5. ความสัมพันธ์กับสังคม	3.17	.544	เห็นด้วย
รวม	3.36	.351	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง โดยรวมมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ($\bar{X} = 3.36$, S.D. = .351) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความตระหนักรู้การใช้เวลาว่างในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่งและเห็นด้วย ข้อที่อยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง การใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = .436) ความสัมพันธ์กับชีวิต ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = .484) ประสพการณ์ใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 3.39$, S.D. = .397) และ ความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = .412) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับเห็นด้วย คือ ความสัมพันธ์กับสังคม ($\bar{X} = 3.17$, S.D. = .544) ตามลำดับ

2. อุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับและระดับความคิดเห็นของอุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วม การใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม (n = 400)

อุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. ด้านการรับรู้ข้อมูลบริการการใช้เวลาว่าง	2.19	.658	ไม่เห็นด้วย
2. ด้านความสามารถทางกาย	2.06	.698	ไม่เห็นด้วย
3. ด้านการตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง	1.84	.643	ไม่เห็นด้วย
4. ด้านการเงิน	2.29	.662	ไม่เห็นด้วย
5. ด้านความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย	2.52	.679	เห็นด้วย
6. ด้านประสพการณ์ใช้เวลาว่าง	2.07	.731	ไม่เห็นด้วย
7. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	2.49	.668	ไม่เห็นด้วย
8. ด้านข้อปฏิบัติกรเข้าร่วม	2.34	.642	ไม่เห็นด้วย
รวม	2.22	.543	ไม่เห็นด้วย

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นของอุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ($\bar{X} = 2.22$, S.D. = .543) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย และไม่เห็นด้วย ข้อที่อยู่ในระดับเห็นด้วย คือ ด้านความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย ($\bar{X} = 2.52$, S.D. = .679) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{X} = 2.49$, S.D. = .668) ด้านข้อปฏิบัติการเข้าร่วม ($\bar{X} = 2.34$, S.D. = .642) ด้านการเงิน ($\bar{X} = 2.29$, S.D. = .662) ด้านการรับรู้ข้อมูลบริการการใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 2.19$, S.D. = .658) ด้านประสบการณ์ใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 2.07$, S.D. = .731) ด้านความสามารถทางกาย ($\bar{X} = 2.06$, S.D. = .698) และด้านการตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 1.84$, S.D. = .643) ตามลำดับ

3. ความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้การใช้เวลาว่างกับอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ใช้เวลาว่างกับอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านข้อปฏิบัติการเข้าร่วม (n = 400)

ความตระหนักรู้ใช้เวลาว่าง	อุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง		
	r	P	ระดับความสัมพันธ์
1. การใช้เวลาว่าง	-.082	.100	ไม่มีความสัมพันธ์
2. ประสบการณ์ใช้เวลาว่าง	.020	.690	ไม่มีความสัมพันธ์
3. ความสัมพันธ์กับชีวิต	-.042	.406	ไม่มีความสัมพันธ์
4. ความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต	.038	.450	ไม่มีความสัมพันธ์
5. ความสัมพันธ์กับสังคม	-.146*	.038	มีความสัมพันธ์เชิงลบ
รวม	.027	.596	ไม่มีความสัมพันธ์

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ใช้เวลาว่าง โดยรวมกับอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความตระหนักรู้ การใช้เวลาว่าง ด้านการใช้เวลาว่าง ด้านประสบการณ์ใช้เวลาว่าง ด้านความสัมพันธ์กับชีวิต และด้านความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ไม่มีความสัมพันธ์กับอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนด้านความสัมพันธ์กับสังคม มีความสัมพันธ์กับอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ 0.05 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ การตระหนักรู้ การใช้เวลาว่างด้านความสัมพันธ์กับสังคมกับอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีค่า P เท่ากับ .038 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 หมายความว่าระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความตระหนักรู้ใช้เวลาว่าง

ด้านความสัมพันธ์กับสังคม มีความสัมพันธ์กับอุปสรรคของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมี ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ -0.146 แสดงว่าตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์เชิงลบ กล่าวคือ หากคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครมีความตระหนักถึงการใช้เวลาว่างในระดับดีขึ้น อุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวมจะลดลง

อภิปรายผลการวิจัย

ความตระหนักถึงการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อพิจารณาความตระหนักถึงการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร รายงาน พบว่า ด้านการใช้เวลาว่างด้านประสบการณ์ใช้เวลาว่าง ด้านความสัมพันธ์กับชีวิตด้านความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต คนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครมีการตระหนักรู้อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ในส่วนของด้านความสัมพันธ์กับสังคมคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครมีการตระหนักรู้อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Mundy (1998) ที่กล่าวว่า เมื่อ มีการตระหนักถึงการใช้เวลาว่าง จะนำมาสู่การตระหนักรู้ในตนเอง ในการจำแนกประสบการณ์ การใช้เวลาว่างตามความสนใจ ความพึงพอใจที่มีคุณภาพเพื่อตนเอง และสามารถเลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีคุณค่าให้กับตนเอง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการแสวงหาวิธีเพื่อตอบสนองความต้องการและได้รับประโยชน์จากกิจกรรมนั้น ๆ จนตระหนักเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง และพัฒนาความความต้องการของตนเองอย่างต่อเนื่องจนนำไปสู่การตัดสินใจ (Decision making) การเลือกเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ตามทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure skill) และนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) กล่าวคือ ความสามารถในการจำแนกและเลือกใช้รูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการใช้เวลาว่าง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการใช้เวลาว่างและสอดคล้องกับการตระหนักรู้ของตนเอง

นอกจากนั้นอุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครมีความคิดเห็นว่าปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ได้แก่ อุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ด้านความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกกังวลต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรค เช่น Covid-19 ไข้หวัดสายพันธุ์ต่าง ๆ และเชื้อไวรัส เป็นต้น รวมถึง มีความรู้สึกกังวลเมื่อต้องออกจากบ้านไปทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น ฟุตบอล ซึ่งมีความสอดคล้องกับการวิเคราะห์ องค์ประกอบทัศนคติต่อการใช้เวลาว่างนอกที่พักอาศัย (วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์, 2565) กล่าวว่า โมเดลความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดว่าการออกจากบ้านเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพให้กับตนเอง ความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย เป็นอิทธิพลทางอ้อมต่ออุปสรรคการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกที่พักอาศัยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพยายามที่จะจัดอุปสรรคเพื่อให้ตนเองได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างนอกที่พักอาศัยจากแนวคิดทฤษฎีข้างต้นสามารถกล่าวได้ว่าอุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย มีความสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันจึงเป็นสาเหตุให้มีความคิดว่าการออกจากบ้านเพื่อไปประกอบกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพให้กับตนเองต่อสุขภาพและความปลอดภัย

ดังนั้นความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้การใช้เวลาร่วมกับอุปสรรคของการเข้าร่วมการใช้เวลาร่วมของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถอธิบายได้ดังนี้ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้การใช้เวลาร่วม โดยรวมกับอุปสรรคของการเข้าร่วมการใช้เวลาร่วมของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า ความตระหนักรู้การใช้เวลาร่วมของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสัมพันธ์กับสังคม มีความสัมพันธ์กัน อุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าเมื่อมีความตระหนักรู้ ด้านความสัมพันธ์กับสังคมเพิ่มมากขึ้น อุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมจะลดลง Dattilo & St. Peter (1991) ได้อธิบายเรื่อง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) ว่าสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาร่วม ที่มีผลมาจากปัจจัยภายใน (Internal factors) เนื่องจากปัจจัยภายในมีผลต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาร่วม ในเรื่องของความพึงพอใจ การพิจารณาตัดสินใจ บุคลิกภาพ ทัศนคติ และรสนิยมของแต่ละบุคคล โดยมีเงื่อนไขในระดับสังคม เป็นตัวควบคุมปัจจัยระดับบุคคลอีกระดับหนึ่ง ได้แก่ ความสอดคล้องเหมือนกันของสังคม ประเพณีปฏิบัติ การแนะนำจากสังคม ข้อห้าม และกฎข้อบังคับทางสังคม นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมทางสังคมเพื่อนกลุ่มเพื่อนสนิท เป็นบทบาททางสังคมที่สำคัญในการเข้าร่วมการใช้เวลาร่วม จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า การมีความสัมพันธ์กับสังคมได้ปฏิสัมพันธ์กับสังคม เพื่อนผู้รวมถึงสภาพแวดล้อมต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำให้ตัดสินใจเข้าร่วมการใช้เวลาร่วมจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้รับข้อมูลต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เมื่อมีความตระหนักรู้ด้านความสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น อุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมโดยรวมจึงลดลง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจทางนันทนาการอย่างเป็นรูปธรรมจนเกิดความตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่างนำไปสู่การมีทักษะการใช้เวลาร่วม และสามารถตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและใช้เวลาว่างของตนเองต่อไป
2. ควรสร้างประสบการณ์การใช้เวลาร่วมในรูปแบบใหม่ที่มีความท้าทาย กระตุ้นความสนใจของทุกกลุ่มวัยจนมีความชอบและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำสม่ำเสมอ
3. ควรดำเนินการจัดอุปสรรค เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่าง โดยการร่วมมือกับองค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน การบริหารนันทนาการอย่างมีระบบบริหารจัดการครบวงจรทุกมิติ เช่น โปรแกรมนันทนาการ ผู้นำนันทนาการ และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความตระหนักรู้การใช้เวลาร่วมและอุปสรรคของการเข้าร่วมการใช้เวลาร่วมของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาความตระหนักรู้การใช้เวลาร่วมและอุปสรรคของการเข้าร่วมการใช้เวลาร่วมของคนวัยทำงานในเขต

กรุงเทพมหานครพื้นที่อื่น ๆ หรือแต่ละช่วงวัย เพื่อจะได้ข้อมูลที่ครอบคลุมครบถ้วนทุกมิติของแต่ละพื้นที่และกลุ่มวัย

2. ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นขององค์ประกอบการศึกษาการใช้เวลาว่าง เช่น การตระหนักรู้ในตนเองกับอุปสรรคของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง เพื่อจะได้ข้อมูลเพิ่มเติมหลากหลายมิติ

3. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพควบคู่ไปด้วย โดยการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นคิดเห็นต่อความตระหนักรู้การใช้เวลาว่างและอุปสรรคของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นและมีขอบเขตเนื้อหาที่กว้างเพื่อนำผลที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลในการจัดปัญหาอุปสรรคที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างคนวัยทำงาน ส่งเสริมให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่าง

เอกสารอ้างอิง

อัมพร เบญจพลพิทักษ์. (2565). *ห้วงคนไทยเครียดพุ่ง เสพข่าวเร้าอารมณ์ เนะยัดหลัก “2 ไม่ 1 เดือน”*.

สืบค้นเมื่อวันที่ 5 มกราคม 2567, จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31667>

วณัฐพงศ์ เบญจพงษ์. (2565). *การวิเคราะห์องค์ประกอบอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ*

ภายนอกที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

Dattilo, J., & St. Peter, S. (1991). A model for including leisure education in transition services for young adults with mental retardation. *Education & Training in Mental Retardation*, 26(4), 420–432.

Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G., & Edginton, S. R. (1992). *Leisure and life satisfaction*. Iowa: Brown and Benchmark Publishing.

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