

## การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแบบจริงจังของอาจารย์ในมหาวิทยาลัย

วณัฐพงศ์ เบนจพงษ์ คัดนางค์ ประไพทรัพย์ และ วิมลมาลย์ สมคะเน  
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

### บทคัดย่อ

การใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง (Serious Leisure) การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างใดอย่างหนึ่งที่มีความสม่ำเสมอเพื่อให้บรรลุสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ซึ่งถือได้ว่าเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยเพิ่มความรู้ ทักษะ และประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อันเป็นส่วนสำคัญในการเพิ่มโอกาสและผสมผสานให้การใช้เวลาว่าง และการทำงานของบุคคลร่วมกันสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลได้มากที่สุด การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษารูปแบบและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแบบจริงจัง 2) ศึกษาปัจจัยที่ทำให้ตัดสินใจใช้เวลาว่างแบบจริงจัง โดยมีการดำเนินการศึกษาดังด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยในประเทศไทยที่มีความถี่ในการใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอ ได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) คือ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และสุ่มกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งด้วยการสุ่มแบบกรณีหลากหลาย (Maximum Variation Sampling) จำนวน 30 คน คณะวิจัยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ 1.0 โดยมีการบรรยายเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแบบจริงจัง และสาเหตุในการตัดสินใจใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของอาจารย์มหาวิทยาลัยส่วนใหญ่เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมหรือสถานบริการทางการใช้เวลาว่างนอกที่พักอาศัย โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเด็น ได้แก่ การตระหนักรู้ และการรับรู้การใช้เวลาว่างอย่างจริงจังเป็นส่วนหนึ่งของความงอกงามและความสุขเพิ่มขึ้นในตัวบุคคล ซึ่งนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างต่อเนื่องด้วยการเพิ่มความท้าทายของกิจกรรม เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์และสนองความต้องการของตนเองอย่างยั่งยืน จนหลอมรวมกลายเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

**คำสำคัญ:** การใช้เวลาว่างแบบจริงจัง; พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง; อาจารย์มหาวิทยาลัย

## THE STUDY ON SERIOUS LEISURE BEHAVIORS OF LECTURERS IN UNIVERSITY

Wanatphong Benjaphong, Kakanang Phapaisub, and Wimonmarn Somkana

Department of Physical Education, Ramkhamhaeng University

---

### Abstract

Serious Leisure is an activity or an event that people are willing to participate in almost everyday and becomes a part of their daily life. The leisure activities help a number of citizens to improve their knowledge, skills and gain a lot of experiences which can be increased opportunities and quality of life. The objectives of this research were to 1) study the serious leisure behaviors of people who participate in one of leisure activities, and 2) study the factors affecting spending serious leisure time. The methodology of this study was qualitative research, and the sample were the lecturers who worked at the university and spent their free time regularly. 30 samples were selected Ramkhamhaeng University lecturers by purposive sampling, and Maximum Variation Sampling method. The data were collected by critical incident that had Index of Consistency (IOC) = 1.0 with a description about their serious leisure behaviors and factors for making decision on spending serious leisure time. The results showed that most of samples participated in serious leisure outside their residences and the causal factors for making decision on spending serious leisure time were classified into two groups which were 1) awareness and 2) perception. The serious leisure was a part of growth and happiness of an individual that leads to the leisure behaviors which increase their challenge continually, in order to enhance their experiences and meet sustainable needs until it becomes a part of their behavior in daily life.

**Keywords:** Serious leisure, Leisure Behaviors, Lecturer in University.

## บทนำ

กิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่าง เป็นส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของทุกกลุ่มวัย โดยมุ่งเน้นให้บุคคลมีอิสระในตัดสินใจทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามเพื่อตอบสนองความต้องการ และเติมเต็มความสุขให้กับตนเองภายใต้เวลาว่างที่ตนมีอยู่จนกลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของตนเอง แม้กิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างจะผูกพันกับทุกกลุ่มวัยก็ตาม แต่สำหรับกลุ่มประชากรวัยทำงาน โดยเฉพาะอาจารย์ระดับอุดมศึกษามักให้ความสำคัญไปกับหน้าที่และความรับผิดชอบในการทำงานตามอุดมการณ์ทางการศึกษา การสร้างรายได้ และความมั่นคงให้กับตนเองมากกว่าการให้ความสำคัญกับหน้าที่และบทบาทอื่น ๆ ในชีวิต จนบางครั้งเกิดการลดและละเลยการให้ความสำคัญของเวลาว่างที่มีอยู่ ในการแสวงหาความสุขให้ตนเองจากเวลาว่าง ซึ่งอาจเกิดมาจากการเรียงลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต รวมไปถึงการขาดความรู้ ความเข้าใจ และการเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างอย่างแท้จริง (Department of Physical Education, 2017) จึงทำให้คนวัยทำงานในอาชีพอาจารย์ระดับอุดมศึกษามักขาดสมดุลในการใช้ชีวิต และเกิดความเครียดได้ง่าย จนกระทั่งมีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมา จากการสำรวจระดับชาติวิทยาสุขภาพจิต พบว่าประมาณ 16 ล้านคนมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางจิตเวช โดยปัญหาเหล่านี้ถูกมองข้าม ไม่ได้รับการแก้ไข จนทำให้อัตราการการฆ่าตัวตายสำเร็จในกลุ่มคนทำงานสูงที่สุด (Chomnapas Wangein, 2018) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการความไม่สมดุลของเวลาในวิถีชีวิต โดยเฉพาะการขาดการใช้เวลาว่าง เป็นต้นตอหนึ่งของการบั่นทอนความสุขของคนวัยทำงานได้

แม้ว่าการสำรวจความสุขระหว่างเดือนกรกฎาคม – เดือนสิงหาคม 2561 พบว่า คนวัยทำงานส่วนใหญ่ ร้อยละ 67.89 ยังมีค่าคะแนนความสุขอยู่ในระดับดี แต่มีโอกาสเสี่ยงที่ความสุขของคนวัยทำงานจะลดลงได้ เนื่องจากค่าคะแนนความสุขอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ร้อยละ 32.11 (Department of Mental Health, 2018) แสดงว่า หากคนวัยทำงานส่วนหนึ่งไม่มีวิธีสร้างสมดุลที่เหมาะสมในการใช้ชีวิตประจำวัน ระดับความสุขอาจจะลดลงไปเรื่อย ๆ ดังนั้นการให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จึงเป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างสมดุล และป้องกันปัญหาที่คอยบั่นทอนความสุขให้กับชีวิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง (Serious Leisure) ซึ่งหมายถึง การใช้เวลาว่างที่มีการฝึกฝน ได้รับความรู้และทักษะอย่างเป็นระบบจนการทำกิจกรรมเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต มีการบันทึกเพื่อเฝ้าดูความสำเร็จที่เกิดขึ้น ทั้งนี้กิจกรรมต่าง ๆ ต้องอยู่บนพื้นฐานของความมุ่งมั่นตั้งใจ (Rojeck, 2005) ซึ่งการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง นอกจากจะทำให้บุคคลได้รับความเพิ่มพูนของทักษะและความรู้จากความพยายามทำกิจกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอแล้ว ยังเป็นส่วนสำคัญที่บุคคลเกิดทักษะเฉพาะมากขึ้น อันนำไปสู่การเกิดความมั่นใจในตนเอง (Self – Confidence) ที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการยกระดับตนเอง (Self - Enhancement) ได้

จากหลักการข้างต้น แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง 3 ประการ ได้แก่ ความ เป็นมือสมัครเล่น การแสวงหางานกิจกรรมในเวลาว่าง และความสมัครใจ โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะเป็นส่วนสำคัญในการสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน อันเป็นจุดเปลี่ยนบางประการในชีวิตและเกิดความสำเร็จอย่างเป็นลำดับขั้นตอน (Stabbin, 1999 as cited in Blackshow, 2010) จึงอาจกล่าวได้ว่า การใช้เวลาว่างอย่างจริงจังเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้คนวัยทำงาน โดยเฉพาะอาจารย์มหาวิทยาลัยให้รู้จักสร้างสมดุลให้กับชีวิตพร้อม ๆ กับพัฒนาความสามารถในด้านต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ผ่านการใช้เวลาว่างที่ตนเองมีอยู่ จนกลายเป็นวิถีชีวิตและเกิดการพัฒนาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างอย่างยั่งยืน ดังกลยุทธ์แผนนันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 3 ที่มุ่งเน้นการตระหนักเห็นคุณค่าของนันทนาการ โดยการสร้างโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจนกลายเป็นวิถีชีวิตได้ (Department of Physical Education, 2017) เช่นเดียวกับ การตระหนักเห็นความสำคัญการหา

แนวทางป้องกัน แก้ไขปัญหา และการดูแลสุขภาพจิตของคนวัยทำงาน เพื่อให้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี (Department of Mental Health, 2018)

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแบบจริงจังของอาจารย์มหาวิทยาลัย ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการสัมภาษณ์ อันเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ให้บริการทางนันทนาการ ในการพัฒนาแนวทางการให้บริการนันทนาการและการใช้เวลาว่าง ในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนวัยทำงานอย่างยั่งยืน

### วัตถุประสงค์

1. ศึกษารูปแบบและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแบบจริงจัง
2. ศึกษาปัจจัยที่ทำให้ตัดสินใจใช้เวลาว่างแบบจริงจังของอาจารย์มหาวิทยาลัย

### คำถามการวิจัย

1. รูปแบบและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแบบจริงจังของอาจารย์มหาวิทยาลัยเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยใดเป็นสาเหตุให้ตัดสินใจใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของอาจารย์มหาวิทยาลัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ มุ่งศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างแบบจริงจังของอาจารย์ในมหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยกำหนดให้มีการเก็บข้อมูลการวิจัยกับอาจารย์แต่ละคณะในมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีการใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 30 คน ระหว่างวันที่ 17 - 21 มิถุนายน 2562 โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยในประเทศไทยที่มีความถี่ในการใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอ ได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) คือ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และสุ่มกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง ด้วยการสุ่มแบบกรณีหลากหลาย (Maximum Variation Sampling) จากคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1.) เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2. มีการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองสนใจอย่างสม่ำเสมอ ไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 3.) กิจกรรมที่เข้าร่วมต้องเป็นกิจกรรมเดียวกัน

2. เครื่องมือการวิจัยการวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident) จำนวน 2 ข้อ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยได้ส่งแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จำนวน 3 ท่าน ข้อคำถามแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญทั้งสองข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ 1.0 และทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ด้วยการพิจารณาความเป็นปรนัย (Objectivity) ของเครื่องมือ โดยให้บุคคลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างทดลองใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้นพบว่า ผู้ตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ มีความเข้าใจข้อคำถาม และสามารถตอบตรงประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาได้

3. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยได้นำแบบบันทึกเหตุการณ์สำคัญที่ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมืองานวิจัยแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างได้บันทึกตอบและบรรยายเหตุการณ์สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของตนเองลงไปตามคำชี้แจง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล คณะผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างและมีการวิเคราะห์แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญด้วยวิธีการอุปนัย (inductive) และตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านผู้วิจัย (Investigator Triangulation) โดยคณะผู้วิจัยแต่ละคนจะทำวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง และนำผลของการวิจัยของแต่ละคนมาเปรียบเทียบความสอดคล้องและทิศทางทางตีความข้อมูลเพื่อลดความผิดพลาดและลำเอียงของการวิเคราะห์ข้อมูล

## ผลการวิจัย

### 1. รูปแบบและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง

การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของอาจารย์มหาวิทยาลัย มีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 28 คน ที่ผ่านคุณสมบัติตามเกณฑ์คุณลักษณะที่กำหนดไว้ โดยเป็นชาย 12 คน และหญิง 16 คน โดยมีอายุเฉลี่ย อยู่ที่ 45 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างนอกสถานที่มากกว่าการทำกิจกรรมภายใน ที่พักอาศัย โดยนาย A หนึ่งในผู้ให้ข้อมูล ได้บรรยายเหตุการณ์สำคัญที่ทำให้ชื่นชอบการทำกิจกรรมนอกสถานที่ว่า “ไปข้างนอกทำให้ได้เจอเพื่อน ๆ และรู้จักเพื่อนใหม่” และอธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “รู้สึกเหนื่อยจากการ ทำงานการไปข้างนอกก็ถือว่าได้เปลี่ยนบรรยากาศที่ทำให้มีแรงกลับมาทำงานได้อีก” ในกลุ่มตัวอย่างที่มี ครอบครัวแล้วการใช้เวลาว่างนอกที่พักอาศัยร่วมกับสมาชิกในครอบครัวก็ยังเป็นส่วนหนึ่งที่เพิ่มพูน ประสพการณ์และเติมเต็มความสุขได้เช่น นาง B ได้บรรยายว่า “เวลาอยู่ข้างนอกแล้ว ได้เห็นอะไรใหม่ ๆ แปลกตา และรู้สึกมีความสุขทำให้ได้ใช้เวลากับคนที่รัก”

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 85.71 มีลักษณะการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แบบจริงจังด้วยตัวคนเดียว เพราะต้องการอยู่กับตนเอง แต่ตระหนักรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง เช่นการให้ เหตุผลการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตัวคนเดียวของนาย C ที่อธิบายว่า “วันนั้นเจอคนเยอะมากแล้ว ใจ ห้างนี้ศึกษาและเพื่อนอาจารย์บางที่ต้องแก้ปัญหาเกี่ยวกับงานเยอะจนลืมกินข้าว จนถึงบ้านและได้อยู่คนเดียว มันทำรู้สึกว่าเป็นเวลาของเราได้สนใจตัวเองสักที” ในทางกลับกันกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4 คน หรือคิดเป็น ร้อยละ 14.29 เลือกเข้าร่วมกิจกรรมแบบเป็นคู่หรือกลุ่มด้วยเหตุผลบางประการ ดังที่ นาง D ได้บรรยาย เหตุการณ์ที่ตนประทับใจว่า “อยากมีส่วนร่วมกับการที่แฟนชอบจึงขอแฟนเล่นเกมด้วย ซึ่งเป็นเกมที่ต้อง เล่นอย่างน้อยเป็นคู่ หรือกลุ่มใหญ่” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าชนิดของกิจกรรม (activity area) และบุคคลรอบข้าง นั้นมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกรูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรม (activity format) ต่างๆ

คณะผู้วิจัยทำการพิจารณาถึงประเภทของกิจกรรมที่เข้าร่วมมากที่สุดจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 60.71 คือ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย จากแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญของกลุ่มตัวอย่างที่ทำ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย พบเหตุผลไปในทางเดียวกัน คือ ความต้องการทำให้ตนเองรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เพื่อเตรียมความพร้อมต่อการทำงาน ดังเช่น การบรรยายของ นาย E อธิบายว่า “ตอนเย็น วันนั้นรู้สึกเหนื่อยมากจนรู้สึกไม่สบายตัว อยากพักแต่ก็ไม่อยากกลับบ้านนอนเลยไปออกไปวิ่งที่สนามกีฬา หลังจากวิ่งเสร็จ รู้สึกสดชื่น โปร่งโล่งมาก ความรู้สึกก่อนหน้านั้นหายไป รู้สึกมีแรงทำงานวันรุ่งขึ้น”

นอกจากกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายแล้ว ยังพบกิจกรรมอื่น ๆ ที่เข้าร่วมอย่างจริงจังอีก ได้แก่ การท่องเที่ยว จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 กิจกรรมงานอดิเรก (ประเภท การหาความรู้ การคิด สร้างสรรค์ การสะสม) จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 การละคร ภาพยนตร์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14 กิจกรรมศิลปะ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.57 และเกมออนไลน์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.57 ตามลำดับ โดยสาเหตุของการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมข้างต้นเกิดขึ้นได้อย่างหลากหลาย เช่น นาง F บรรยาย ถึงกิจกรรมการท่องเที่ยวของตนเองว่า “มีความสุขและชื่นใจไปพร้อม ๆ กันที่ทำให้คนในบ้านได้พูดคุยกันมาก ขึ้น ได้เห็นความสุขของคนรอบตัวเรา” ในขณะที่ นาย G ซึ่งตัดสินใจใช้เวลาว่างเช่นเดียวกันแต่เลือก ท่องเที่ยวคนเดียวได้บรรยายว่า “รู้สึกตื่นเต้น เป็นอิสระท้าทาย มันทำให้เราหลุดไปอยู่อีกโลกหนึ่งได้” ซึ่งแสดง ให้เห็นว่า การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้เป็นลักษณะของการเติมเต็มความคาดหวังของตนเอง และ เพิ่มพูนประสพการณ์ชีวิตของตนเองผ่านกิจกรรมต่างๆที่ตนเองคาดหวังจะตอบสนองตนเองได้

แม้ว่าจากแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญจะไม่สามารถบ่งชี้ถึงระยะเวลาในการเข้าร่วมเวลาว่างอย่าง จริงจังที่แน่นอนได้ แต่การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังนั้นก็กลับแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจ และให้ความสำคัญต่อการใช้เวลาว่างของตนเองอย่างมาก ดังที่ นาย C ได้บรรยายว่า “หลังวิ่งเสร็จแล้วรู้สึก

ดีมากจนอยากทำอีก วันนั้นเลยตั้งกติกาให้ตัวเองว่าจะตั้งใจอย่างสม่ำเสมอ ถ้ารู้ว่าพรุ่งนี้จะไม่ว่าง ก็ไม่เป็นไร วันที่ได้ว่างก็จะทำให้เยอะขึ้นเหมือนเป็นการชดเชยช่วงที่ขาดไป” หรือการแสดงทัศนคติที่มีต่อการให้ความสำคัญของการใช้เวลาว่างเท่าที่ตนเองจะทำได้ เช่น คำบรรยายของ นาง J ที่กล่าวว่า “วันนั้นยุ่งมากแต่รู้สึกว่าจะทำอะไรที่ช่วยคลายความกังวลจากงานลงบ้างตอนที่อยู่ในห้องทำงานคนเดียวลองยืดเส้นยืดสายประมาณ 5 - 10 นาทีได้ พอทำแล้วรู้สึกสบายใจขึ้น เลยคิดได้ว่านี่ถ้าเราทำตลอดมันน่าจะช่วยเราได้” จากข้อความบนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญบ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างได้พยายามกำหนดเวลาที่ชัดเจนในการทำกิจกรรมเวลาว่างที่ตนเองสนใจเพื่อให้ตนเองได้มีเวลาตอบสนองความต้องการเกิดพัฒนาตนเองตามที่คาดหวังไว้ให้ได้มากที่สุด และแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างพยายามจัดสรรการใช้เวลาว่างของตนเองให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

จากแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญได้บ่งชี้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง โดยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 28 คน ให้ข้อมูลไปในทิศทางเดียวกัน คือ รู้สึกมีความสุข ได้คลายความเครียด เช่น การบรรยายความรู้สึกของ นาย L “เวลาตอนนั้นสบายใจ พอได้อยู่กับตัวเองแล้วรู้สึกว่าเป็นตัวของตัวเอง เหมือนเป็นที่ระบายอารมณ์ พอทำเสร็จก็ลืมเรื่องเครียดไปแล้ว” นอกจากนี้ การใช้เวลาว่างอย่างจริงจังเป็นแนวทางหนึ่งซึ่งช่วยเปิดประสบการณ์ใหม่ระหว่างที่ทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างได้อธิบายอยู่ในแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญของนางสาว M ว่า “พอทำไปเรื่อยๆ แล้วมันทำให้เกิดการหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อทดลองว่ามันเหมาะกับตัวเองหรือเปล่า ตอนนั้นคิดว่าลองดู ถ้าทำไม่ได้ก็โอเคจะได้รู้ไว้ แต่ถ้าทำได้ก็คงจะดี คงจะมีกำลังลองวิธีใหม่ๆ ให้กับตัวเอง” และนาย N ยังได้อธิบายความรู้สึกของตนเองจากการเข้าร่วมเวลาว่างอย่างจริงจังว่า “เวลาทำได้รู้สึกภูมิใจในตนเองจนหลุดพูดกับตัวเองว่า เฮ้ย!!! เราทำได้เราก็กังเหมือนกันนะ” เช่นเดียวกับนาย O บรรยายว่า “เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ชีวิตเรามีความสุขขึ้น รู้ว่าชีวิตมีความหมาย ดูไม่ล่องลอยดี แล้วก็ค้นพบ comfort zone ที่แท้จริงของตัวเอง”

จากข้อมูลที่คณะวิจัยได้รวบรวม สรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 28 คน เป็นชาย 12 คน และหญิง 16 คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 45 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างนอกที่พักอาศัยของตนเอง เนื่องจากมีความคาดหวังในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเติมเต็มกำลังใจให้ตนเอง ตลอดจนการเพิ่มพูนประสบการณ์ต่าง ๆ โดยพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังมีรูปแบบการเข้าร่วมทั้งรายบุคคล ที่มุ่งเน้นที่มุ่งเน้นการตระหนักรู้เรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง และรูปแบบการเข้าร่วมแบบกลุ่มที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับบุคคลรอบข้างเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน จึงแสดงให้เห็นว่า ประสบการณ์ส่วนบุคคลและปัจจัยอื่นแวดล้อมอื่น ๆ รอบตัวมีอิทธิพลเช่นเดียวกับการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างแบบปกติ เพียงแต่การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังนี้ อาจมีความต่างในเรื่องของระยะเวลาเข้าร่วมโดยกลุ่มตัวอย่างได้ให้ข้อมูลในทิศทางเดียวกันว่า ไม่สามารถกำหนดความยาวนานของการเข้าร่วมกิจกรรมได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและความคาดหวังในการประสบความสำเร็จต่อกิจกรรมนั้น ๆ กล่าวคือ หากมีความคาดหวังที่สูงย่อมต้องใช้เวลาร่วมอย่างต่อเนื่องและมีความถี่สูง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังได้มีการวางแผนทั้งในด้านเป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม และการกำหนดช่วงเวลาในการเข้าร่วมที่แน่นอน ในกรณีที่สถานการณ์การใช้ชีวิตประจำวันไปเป็นไปตามที่วางแผนไว้ กลุ่มตัวอย่างมักมีการแสวงหาเวลาเพื่อทดแทนช่วงเวลาว่างของตนเองที่เปลี่ยนไปอย่างไรก็ตามการเข้าร่วมเวลาว่างเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม และเกิดการพัฒนาตนเองในด้านในด้านหนึ่งอย่างต่อเนื่องผ่านกระบวนการแสวงหาความเป็นเลิศในกิจกรรมชนิดนั้น

## 2. ปัจจัยที่ทำให้เกิดการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง

ปัจจัยการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของกลุ่มอย่างเกิดขึ้นจากปัจจัยต่างๆที่รวมตัวกันเป็นองค์ประกอบ ส่งผลให้เกิดการตัดสินใจในการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของแต่ละบุคคล แม้ว่าจุดเริ่มต้นของการตัดสินใจใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน จากแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญนั้นผู้วิจัยสามารถจำแนกถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของอาจารย์มหาวิทยาลัยได้ดังต่อไปนี้

### 2.1 การตระหนักรู้

การตระหนักรู้เปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นการเลือกทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยการตระหนักรู้เหล่านี้สามารถจำแนกย่อยออกเป็น การตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง คือ ทางด้านร่างกายทางด้านจิตใจ และทางด้านพฤติกรรมหรือแบบแผนในการดำเนินชีวิต โดยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของบุคคลมักเกิดจากการเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ดังเช่น นาย P บรรยายว่า “ก่อนหน้าจะทำกิจกรรมมีสัญญาณหลายอย่างที่บอกว่าเราอายุมากขึ้น เหนื่อยง่ายมาก ๆ จนรู้สึกว่าจะทำอะไรสักอย่างให้ตัวเองแล้ว” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ นาย Q กล่าวไว้ว่า “เมื่อ 5 ปีที่แล้วอ้วนมากอึดอัดตัวเอง กรนดังจนสามัคใจ” จากตัวอย่างที่แสดงถึงการตระหนักรู้ถึงอายุที่เพิ่มมากขึ้น อาจทำให้สุขภาพแยลงจึงเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต ให้มีเวลาว่างสำหรับการออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดีอยู่ตลอด

นอกจากการตระหนักรู้ตนเองด้านร่างกายแล้ว กลุ่มตัวอย่างหลายคนให้ความสำคัญต่อจิตใจ สภาพอารมณ์ ที่ทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นได้ เช่นคำกล่าวของ นางสาว D ที่ได้บรรยายความรู้สึกไว้ว่า “เวลาเล่นเกมแล้วสนุก สัมเรื่องเครียด ๆ ที่ทำงานไปเลย” และนาง R “ช่วงนั้นมีปัญหาอุปสรรคด้านแล้วรู้สึกว่าจะต้องหาทางออกให้ใจมันสงบ” จากข้อความข้างต้นเป็นการบ่งชี้ถึงจุดเริ่มต้นที่แท้จริงของการใช้เวลาว่างนั้นเริ่มมาจากการตระหนักรู้ในความต้องการของตนเองเพื่อหาวิธีการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น

อย่างไรก็ตามในบางครั้งการตระหนักรู้เหล่านี้ อาจเกิดมาจากปัจจัยอื่น ๆ ในลักษณะสิ่งเร้าภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อตัวบุคคลได้ ทั้งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น บุคคลในครอบครัว และกลุ่มเพื่อนฝูงเพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น และการยอมรับซึ่งกันและกัน ดังที่ นางสาว D กล่าวไว้ว่า “เริ่มเล่นเกมเพราะเล่นตามแฟน จะได้ว่ารู้ว่าเขาเล่นอะไร” หรือนาย S ได้บรรยายว่า “ตอนแรกก็เริ่มเดินในหมู่บ้านคนเดียวจนมีเพื่อนบ้านขอมาวิ่งด้วย จนตอนหลังกลายเป็นแก๊งค์วิ่งตอนเย็นด้วยกันเกือบ 10 คน รู้สึกสนุกดี” ในบางกรณีปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังอาจเกิดจากการมีบุคคลต้นแบบในการทำกิจกรรม ดังที่นาย T ที่มีแบบอย่างของการใช้เวลาว่างคือ คุณตูน อาทิวราห์ คงมาลัย ได้บรรยายไว้ว่า “ดูที่ตูนวิ่งตั้งแต่ได้มาเหนือ พี่ตูนทำได้ ก็คิดว่าเราก็ทำได้เหมือนกัน”

จากปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งปัจจัยภายในและภายนอก แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีเป้าหมายในการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง โดยผ่านการรับรู้ การตระหนักรู้ถึงความต้องการ ความสามารถ และแนวทางการใช้เวลาว่างของตนเองได้อย่างชัดเจน

### 2.2 การรับรู้

จากการตระหนักรู้เบื้องต้นทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกทำกิจกรรมต่างๆที่ตนเองต้องการได้อย่างชัดเจน จนเกิดการรับรู้ถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นเมื่อใช้เวลาว่าง ดังคำบรรยายถึงประสบการณ์ของนาย E ที่บรรยายว่า “วันนั้นเป็นวันที่ว่าง และไม่คิดอะไรมาก ทำไปเหมือนว่างก็แค่ฆ่าเวลาแข็ง พอทำแล้วรู้สึกดีขึ้น มันเต็มเต็มความรู้สึกเราได้ รู้สึกโล่งสบายใจด้วยนะเลยมาบอกตัวเองว่าถ้ามันดีก็ทำต่อไปสิ” ซึ่งเป็นไปในการทำงานเดียวกับ นาย C กล่าวไว้ว่า “หลังจากออกกำลังกายไปสักพัก แล้วไปเจอเพื่อน ๆ บอกว่า โห ไปทำอะไรมาดูหนุ่มขึ้น พอถ่ายรูปมาแล้วลองดูรูปเพื่อนรุ่นเดียวกันนี่ดูแก่กว่าเราเยอะเลย” ผลสะท้อนของการใช้เวลาว่างเหล่านี้ เป็นส่วนหนึ่งที่น่าไปสู่การเห็นคุณค่าการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเวลาว่าง และสามารถบริหารเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดเพื่อทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ และสามารถ

สามารถต่อยอดทำให้ตนเองประสบความสำเร็จหรือมีความสุขกับสิ่งที่ทำ เช่นคำบรรยายที่อธิบายความรู้สึกของนาย V ได้กล่าวว่า “ตอนนั้นออกกำลังกายรู้เลยว่าเหนื่อย มีความรู้สึกอยากเลิกทำ แต่เวลาทำสำเร็จแล้วอีกเหิม เหมือนมีพลัง อยากทำต่อไปเรื่อย ๆ” และนางสาว M “รู้สึกดีใจที่ตนเองทำได้ รู้สึกภูมิใจ รู้สึกมั่นใจกับตัวเองมากขึ้น”

การรับรู้ถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นในเวลาว่างย่อมทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับความพึงพอใจจากการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ตลอดจนเกิดการรับรู้ถึงวิธีการตอบสนองความต้องการในตนเองที่เหมาะสม ผ่านการใช้เวลาว่าง ผวนวกเข้ากับความรู้สึกทำท่าย กลุ่มตัวอย่างจึงพยายามหาวิธีการที่จะเพิ่มประสบการณ์และตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ของตนเองภายใต้เวลาว่างที่ตนเองมีอยู่จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตนเอง ดังที่นาย S อธิบายว่า “พอทำบ่อย ๆ รู้สึกว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว” เช่นเดียวกับนางสาว M “วันนั้นตัดสินใจไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะเฉย ๆ รู้สึกอยากลองทำอย่างอื่นดูบ้าง แต่รู้สึกเหมือนขาดอะไรไป ยิ่งเห็นคนอื่นออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าการทำอย่างอื่นดูบ้างแต่รู้สึกเหมือนขาดอะไรไป”

ดังนั้น ปัจจัยที่ทำให้เกิดการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของกลุ่มตัวอย่าง สามารถอุปมาได้ว่ามีจุดเริ่มต้นจากการตระหนักรู้ถึงความต้องการของตนเอง จนเข้าสู่กระบวนการสำรวจแรงจูงใจของตนเองหรือการแสวงหาคูคลองต้นแบบที่ใช้ในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมและรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อผลักดันให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังไว้ได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ด้านใดด้านหนึ่งหรือทุกด้าน และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมการใช้เวลาว่างเหล่านั้นแล้วกลุ่มตัวอย่างจะเกิดการรับรู้ถึงผลกระทบในแง่บวกแก่ตนเอง จนก่อเกิดการเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง และนำไปสู่การใช้เวลาว่างเพื่อตอบสนองความต้องการที่เพิ่ม หรือมีเป้าประสงค์ที่ซับซ้อนมากขึ้นอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของตนเอง

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างนอกสถานที่มากกว่าการทำกิจกรรมภายในที่พักอาศัย โดยเกิดจากความต้องการในการเปลี่ยนบรรยากาศที่ทำให้หลุดพ้นจากสภาวะแวดล้อมเดิมที่อาจนำไปสู่ความเครียดหลังเลิกงานได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Weng and Chiang (2014) เกี่ยวกับการฟื้นฟูทางจิตวิทยา โดยผ่านกิจกรรมกลางแจ้งและในร่ม โดยอธิบายว่ากลุ่มตัวอย่างจะปฏิบัติกิจกรรมทางนันทนาการหรือใช้เวลาว่างภายนอกสถานที่มากกว่ากิจกรรมภายใน นอกจากนี้การทำกิจกรรมนอกสถานที่มีลักษณะการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังยังสามารถแบ่งรูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมได้เป็น 2 ประเภท คือ

1) การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังแบบรายบุคคล กล่าวคือ การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างมุ่งมั่นคนเดียว โดยส่วนใหญ่การเข้าร่วมกิจกรรมคนเดียวเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากในช่วงเวลาทำงาน เช่นการสอน การประสานงานอื่นร่วมกับคนอื่น สิ่งเหล่านี้อาจเป็นไปตามบทบาทที่ตนเองได้รับจนไม่สามารถแสดงตัวตนของตนเองได้อย่างเต็มที่ การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังคนเดียวจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ได้ปลดปล่อยความเป็นตัวตนของตนเองออกมา ที่ต่างจากชีวิตประจำวันเพื่อเตรียมความพร้อมต่อการทำงานต่อไป ดังเช่นทฤษฎีชดเชย (Compensation) ตามแนวคิดของ Wilensky (1960 as cited in Russell, 2005) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลส่วนใหญ่จะใช้เวลาว่างที่มีอยู่ตรงข้ามกับวิถีชีวิตที่ตนเองพบเจออยู่เป็นประจำ นอกจากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังเป็นส่วนสำคัญในการปลดปล่อยตัวตนแล้วยังพบว่ามีความสอดคล้องกับการศึกษาของ กานาโมริ และคณะ (Kanamori et al., 2016) ในเรื่อง การออกกำลังกายคนเดียว และการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับสถานะทางสุขภาพของผู้สูงอายุในญี่ปุ่น โดยพบว่า กลุ่มบุคคลจะเลือกทำกิจกรรมแบบเดี่ยว เพราะกิจกรรมที่ทำคนเดียว ผู้ปฏิบัติ



สามารถกระทำให้มีประสิทธิภาพมากกว่ากระทำเป็นกลุ่ม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมคนเดียวมีความต้องการในการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองที่ตนเองเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

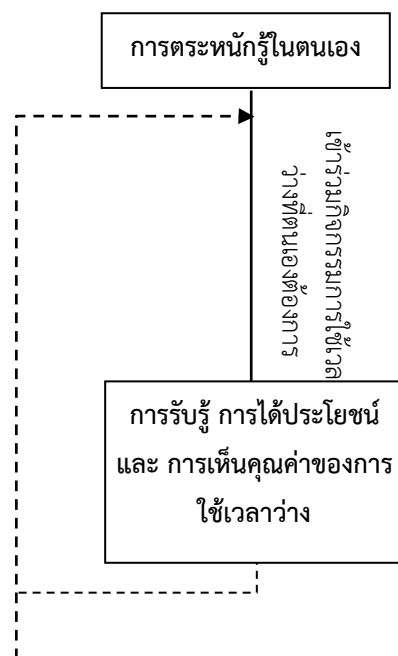
2) สาเหตุการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมักตัดสินใจเลือกเข้าร่วมกิจกรรมแบบเป็นคู่ หรือกลุ่ม เนื่องจากความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่ตระหนักรู้ระหว่างตนเองกับคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว หรือเพื่อน ตลอดจนการเปิดโอกาสพบเจอเพื่อนใหม่อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องคล้อยกับ ทฤษฎีของ Kelly (1972 as cited in Russell, 2005) ที่อธิบายถึงพฤติกรรมการตัดสินใจเข้าร่วมการใช้เวลาว่างโดยมีส่วนประกอบจาก ความเป็นอิสระ (Freedom) และความหมายในชีวิต (Meaning) ซึ่งอาจเกิดจากแรงจูงใจภายใน หรือ บริบททางสังคม โดยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังแบบเป็นคู่ หรือกลุ่ม ตรงกับประเภทพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแบบ Relational leisure กล่าวคือ มีอิสระในการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมสูงและเกี่ยวข้องกับการให้ความหมายในชีวิตจากทางสังคม กล่าวคือ การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ปรารถนาอยู่ร่วมกับคนอื่น เพื่อให้ตนเองและผู้ที่ทำกิจกรรมร่วมด้วยมีความสุข

กิจกรรมส่วนใหญ่ที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง คือ กิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย กิจกรรมประเภทดังกล่าวเป็นทางเลือกหนึ่งที่ใช้เตรียมความพร้อมของการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง จากการได้รับความรู้สึกกระฉับกระเฉงหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ที่ทำให้ตระหนักเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย อันเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และพยายามแสวงหาความยากของกิจกรรมที่ทำทลายความสามารถของตนเองเรื่อยมาจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของ Kelly, & Freysinger (2002) ที่อธิบายว่า การใช้เวลาว่างอย่างจริงจังนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์เฉพาะที่มีความพิเศษ กล่าวคือ การค้นหาความท้าทายในการพัฒนาทักษะของตนเอง ด้วยการทำกิจกรรมในเชิงสมัครเล่น แต่การเข้าร่วมกิจกรรมในระยะเวลายาวนานและใช้มาตรฐานการปฏิบัติในระดับเดียวกับมืออาชีพ ในทำนองเดียวกันการตระหนักเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง และมุ่งมั่นพัฒนาความสามารถของตนเองด้วยกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง ยังเกิดขึ้นกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างประเภทอื่นด้วยเช่นกัน อันได้แก่กิจกรรมงานอดิเรก การท่องเที่ยว ละคร/ภาพยนตร์ และการอ่าน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นส่วนเติมเต็มความสุข ส่งเสริมการคิดในแง่บวกได้ ดังที่ Stebbins (2017) ได้อธิบายว่า การใช้เวลาว่างอย่างจริงจังนั้น มนุษย์เลือกที่จะทำกิจกรรมที่มีรางวัล มีแรงจูงใจ เพื่อให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเอง เพื่อเติมเต็มประสบการณ์ ทักษะ ความสามารถส่วนบุคคล อีกทั้งสามารถหารายได้จากกิจกรรมที่ทำได้อีกด้วย

เมื่อพิจารณาถึงระยะเวลาในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังพบว่า ไม่สามารถกำหนดระยะเวลาที่แน่นอนได้ แสดงให้เห็นว่าระยะเวลาในการเข้าร่วมมิใช่เป็นตัวกำหนดถึงจุดเริ่มต้นและการสิ้นสุดของการทำกิจกรรม แต่กลับใช้ความต้องการและความพึงพอใจมาเป็นตัวกำหนดระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Stebbins (2017) ที่ว่า มนุษย์จะเลือกใช้เวลาที่ว่างจากการทำหน้าที่ของตนเองมาทำกิจกรรมที่ตนสนใจ ในทำนองเดียวกันการไม่สามารถกำหนดจุดสิ้นสุดของกิจกรรมได้แสดงให้เห็นถึงความไหลลื่นของการทำกิจกรรมที่มีสมดุลกันระหว่างความท้าทายและความสามารถของตัวบุคคล ดังเช่น แนวคิด Flow ของ Csikzentmihalyi (1997) ที่อธิบายว่า การทำกิจกรรมด้วยความไหลลื่นนั้น การจากความสัมพันธ์ที่สมดุลเหมาะสมกันระหว่างทักษะและความยากของกิจกรรมจนทำให้เกิดความสนุกสนาน และขจัดความวิตกกังวล ความน่าเบื่อ ความเฉื่อยในตัวบุคคลออกไปได้

จากผลที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของอาจารย์ในระดับอุดมศึกษาพบว่า เมื่อตัวบุคคลตระหนักรู้ถึงความสามารถ ความต้องการ และช่วงเวลาว่างของตนเองได้ ย่อมส่งต่อการเห็นความสำคัญจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ อันเป็นแรงผลักดันให้เกิดการทำอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาความสามารถ และตอบสนองความต้องการของตนเองต่อไปเรื่อย ๆ เพื่อไปสู่ความสามารถในระดับที่สูงขึ้น

เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังพบว่า มีจุดเริ่มต้นมาจากการตระหนักรู้ในตนเอง คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางพฤติกรรมหรือแบบแผนในการดำเนินชีวิต ตลอดจนบริบททางอาชีพที่มีลักษณะให้บุคคลแสวงหาความรู้ และการมีทักษะในการจัดการตนเอง ซึ่งกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างพยายามค้นหาวิธีการต่าง ๆ โดยใช้ความต้องการและความสามารถของตนเอง เป็นพื้นฐานในการกำหนดเป้าหมายและรูปแบบของการตอบสนองความต้องการตนเอง ซึ่งเป็นทิศทางเดียวกันกับแนวคิดของ Dattilo (2008) ได้อธิบายไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการทำความเข้าใจความชื่นชอบของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของตนเองและนำไปสู่การเข้าร่วมอย่างมีความหมาย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้ให้ความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง และกิจกรรมตัดสินใจเข้าร่วมนั้นได้ทำให้เกิดการรับรู้ และมีผลสะท้อนทางบวกที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จนเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง เช่น ความภูมิใจในตนเอง ความสัมพันธ์และการยอมรับที่ดีจากผู้อื่น เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Stabbins (1992 as cited in Mannell, & Kleiber, 1997) กล่าวว่า การพยายามทำกิจกรรมอย่างมุ่งมั่นนั้น อาจก่อให้เกิดความรู้สึกถึงความสำเร็จและเกิดประโยชน์ทางจิตใจ เช่น การเติมเต็มความรู้สึกด้วยตนเอง (Self - enrichment), การแสดงออกด้วยตนเอง (Self - expression), การเป็นส่วนหนึ่งในสังคม (Social belonging) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Kim, Heo, Lee, & Kim (2014) พบว่า การใช้เวลาว่างอย่างจริงจังเป็นส่วนหนึ่งของความงอกงามและความสุขเพิ่มขึ้นในตัวบุคคล ซึ่งนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมการใช้เวลาว่างนั้นรูปแบบนั้นอย่างต่อเนื่องด้วยการเพิ่มความท้าทายของกิจกรรม เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์และสนองความต้องการของตนเองอย่างยั่งยืน จนหลอมรวมกลายเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 วงจรการการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง (Serious Leisure Cycle)

สรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างแสวงหาวิธีการเพื่อตอบสนองความต้องการ และได้รับประโยชน์จากการทำกิจกรรมนั้น ๆ จนตระหนักเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง และช่องทางการพัฒนาความต้องการของตนเองอย่างต่อเนื่องและเกิดความยั่งยืน เกิดความพึงพอใจจนเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของบุคคล

จากการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแบบจริงจังแสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังนั้น มิใช่แค่เพียงการตอบสนองความต้องการเพื่อความสุขและความสนุกสนาน ตามแนวคิดทางนันทนาการโดยทั่วไปเพียงอย่างเดียว แต่การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังนั้น เปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นสำคัญที่มีการกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน เกิดการลงมือปฏิบัติเพื่อให้ประสบผลสำเร็จตามความต้องการอย่างจริงจังให้ความสำเร็จเหล่านั้นเกิดขึ้นอย่างถาวร หรือยั่งยืน แต่แต่ละบุคคลจึงพยายามแสวงหาแนวทางวิธีการใหม่ ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองเลือก ซึ่งทำให้เกิดความท้าทายความสามารถของตนเองอันเป็นสิ่งเร้าให้บุคคลเกิดความพยายามอย่างจริงจังซึ่งนำไปสู่การได้รับประโยชน์และการตระหนักเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น การเห็นความสำคัญของการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเหล่านี้จึงเป็นสิ่งเร้าให้บุคคลเกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจเกิดโอกาสโยกย้ายลักษณะกิจกรรมจากกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (Leisure activity) ไปสู่กิจกรรมที่เป็นหน้าที่หรือเป็นสิ่งที่ต้องทำ (Obligation) ในที่สุด เช่น การขยายโอกาส และช่องทางการสร้างรายได้เพิ่มที่นอกเหนือจากอาชีพหลัก เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรมีการใช้เครื่องมือที่หลากหลายเพื่อใช้ในการยืนยันข้อมูลให้น่าเชื่อถือมากขึ้น

### ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ทำการวิจัยเพื่อพัฒนาแนวทางเชิงกลยุทธ์การส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างอย่างยั่งยืนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ และเอกชน

### References

- Blackshaw, Tony. (2010). *Leisure*. New York: Routledge.
- Chomnapas Wangein. (2018). *Mental health of working people*. Retrieved from <https://www.thaihealth.or.th/Content/43749%E2%80%9D.html>
- Csikzenmihalyi, Mihaly. (1997). *Finding Flow the Psychology of Engagement with Everyday Life*. NY: Basic Books.
- Dattilo, John. (2008). *Leisure Education Program Planning a Systematic Approach*. PA: Venture Publishing, Inc.
- Department of Mental Health. (2018). *Department of Mental Health revealed 45% of working - age people were stolen their happiness*. Retrieved from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28253>
- Department of Physical Education. (2017). *The 3<sup>rd</sup> National Recreation Development Plan (2017 – 2021)*. Retrieved from [https://www.mots.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=10823](https://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=10823)
- Kanamori, S., Takamiya, T., Inoue, S., Kai, Y., Kawachi, I., & Kondo, K. (2016). Exercising alone versus with others and associations with subjective health status in older Japanese: The JAGES Cohort Study. *Scientific Reports*, 6(1). doi:10.1038/srep39151.
- Kelly, John R., & Freysinger, Valeria J. (2002). *21<sup>st</sup> Century Leisure Current Issues*. MA: Allyn & Bacon.

- Kim, J., Heo, J., Lee, I. H., & Kim, J. (2014). Predicting personal growth and happiness by using serious leisure model. *Social Indicators Research*, 122(1), 147 - 157.  
doi:10.1007/s11205-014-0680-0.
- Mannell, Roger C., & Kleiber, Douglas A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. PA: Venture Publishing, Inc.
- Rojek, Chris. (2005). *Leisure Theory Principle and Practice*. NY: Springer.
- Russell, Ruth V. (2005). *Pastimes The Context of Contemporary Leisure*. IL: Sagamore Publishing, Inc.
- Stebbins, R. A. (2017). *Serious leisure: A perspective for our time*. New York: Routledge.
- Weng, P., & Chiang, Y. (2014). Psychological restoration through indoor and outdoor leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 46(2), 203 - 217. doi:10.1080/00222216.2014.11950320.