

การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน LEISURE EDUCATION TO PROMOTE THE QUALITY OF LIFE AMONG WOMEN OF WORKING AGE

วิมลมาลย์ สมคะเน¹

บทคัดย่อ

บทความนี้มีเป้าหมายเพื่อให้สตรีได้มีความเข้าใจในเรื่องของการศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงาน ซึ่งในการศึกษาการใช้เวลาว่างนั้นเป็นสิ่งที่ได้ทราบถึงการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีให้ดีขึ้นโดย มีประเด็นหลัก ได้แก่ การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง การตระหนักในตนเอง ทักษะการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ที่ทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม การศึกษาการใช้เวลาว่างดังกล่าวจะทำให้สตรีวัยทำงานได้เข้าใจและตระหนักในการใช้เวลาว่างเพื่อตนเองและส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานให้ดีขึ้นจากการศึกษาการใช้เวลาว่าง

คำสำคัญ : การศึกษาการใช้เวลาว่าง; คุณภาพชีวิต; สตรีวัยทำงาน

¹ นิสิตรดับปริญญาเอก สาขาการกีฬา นันทนาการ และการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Abstract

This article aims to provide an understanding of women's leisure spending in order to promote the quality of life of women of working age. In this study the leisure time that know the leisure value to develop the quality of life of their own. And promote the quality of life of women to better the main issues include recognizing the use of spare time to realize self skills leisure Decision making, and social interaction. That caused the development of quality of life, physical, emotional, mental, and social studies such makes women working to understand and realize the free time for themselves, and promote the quality of life of women of working age the better from the use of leisure time.

Keywords : Leisure Education; Quality of Life; Women of Working Age

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โลกในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงมีความเจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วในทุกๆ ด้าน ทั้งทางด้านการติดต่อสื่อสารที่ติดต่อข้ามผ่านโลกได้ในระยะเวลาเพียงรวดเร็ว ในด้านเศรษฐกิจที่เจริญขึ้นด้านสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลก ภายใต้อิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อทิศทางในการพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนานับที่ 11 สะท้อนให้เห็นได้ว่าประเทศไทยต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกประเทศที่ผันผวนซับซ้อนและคาดการณ์ได้ยากกว่าภาพรวมของสังคมจะมีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ถึงแม้ว่าภาพรวมในสังคมจะมีภูมิคุ้มกันมากขึ้นและแข็งแกร่งแตกต่างกันไปทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว และสังคม ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติได้กล่าวถึงถึงการพัฒนาคมน การส่งเสริมสังคมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกช่วงวัยให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาที่รอบรู้และมีจิตใจที่สำนึกในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม มีความเพียร มีโอกาสและสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิตควบคู่ไปกับการเสริมสร้างรักษาสภาพแวดล้อมและสถาบันทางสังคมให้มีความเข้มแข็งและเอื้อต่อการพัฒนาคมน นอกจากนี้ ในยุทธศาสตร์การพัฒนาคมนได้กล่าวถึงเรื่องการส่งเสริมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ในด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม (holistic) โดยเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ การพัฒนาความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนานโยบายสาธารณะต่างๆ ที่เอื้อต่อสุขภาพ (ประกาศเรื่องแผนพัฒนา

เศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559), 2554)

แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2555-2559) ได้กล่าวถึงปัจจัยในการสร้างคนหรือสังคมที่ดี คือ การพัฒนาความรู้คุณธรรมด้วยการศึกษาที่มีคุณภาพและให้ครอบคลุมแก่ประชากรทุกกลุ่ม แผนนันทนาการแห่งชาติจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างสังคมแห่งความสุขและความเสมอภาค ตลอดจนการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของคนในชาติ ดังนั้นการผลักดันให้นันทนาการสามารถเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างเศรษฐกิจ สังคม โดยการสร้างการบริการนันทนาการเพื่อให้เกิดการใช้เวลาว่างที่เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีการพัฒนารูปแบบให้สอดคล้องกับความต้องการของคนในแต่ละกลุ่มเป้าหมายเพื่อเป็นกิจกรรมที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สิ่งที่จะเห็นได้ว่า พันธกิจหนึ่งของแผนพัฒนานันทนาการนั้นจะส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนและประชาชนทุกกลุ่ม รวมทั้งกลุ่มบุคคลพิเศษ ได้แก่ ผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการ และผู้สูงอายุ ได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ การบำบัดรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2552)

ด้วยสภาพสังคมเมืองในปัจจุบันทั้งต้องเผชิญปัญหาในทางเมืองที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เศรษฐกิจที่มีการผันผวน ทำให้มนุษย์ต้องรับแรงกดดันในการทำงานไม่มีเวลาที่จะทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างของคนเพื่อที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับมนุษย์ เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ จะทำให้นมนุษย์ได้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะสังเกตเห็นได้ว่าการใช้เวลาในการประกอบกิจกรรมต่างๆ เป็นสิ่งที่

ของผู้บริโภค เวลา และโอกาส พฤติกรรมของผู้บริโภคจาก การใช้บัตรเครดิต และ ความตั้งใจที่จะใช้บัตรเครดิต จากปัญหาด้านความพึงพอใจของลูกค้า บัตรเครดิตที่มีต่อธนาคารพาณิชย์ที่ได้กล่าวมาข้างต้นส่งผลให้ธนาคารพาณิชย์ในยุคปัจจุบันได้มีการใช้กลยุทธ์การตลาดโดยการจัดโปรโมชั่นการใช้ผ่านบัตรเครดิต การเก็บสะสมคะแนนแลกสินค้า การจัดโปรโมชั่นร่วมกับโรงพยาบาล ประกันภัยต่าง ๆ สถานเสริมความงาม และห้างสรรพสินค้า เพื่อที่จะตอบสนองความต้องการของลูกค้า ได้อย่างตรงตามวัตถุประสงค์ ทำให้ลูกค้ามีความตั้งใจที่จะใช้บัตรเครดิตมากขึ้น (ณัฐเศรษฐ จงจรัสพันธ์, 2554, หน้า 35)

บัตรเครดิตเป็นที่นิยมมากสำหรับผู้ที่มีรายได้ เนื่องจากสะดวกในการใช้จ่ายหากสามารถคาดการณ์รายได้ ในอนาคตที่แน่นอนโดยบัตรเครดิตนั้นจะมีวงเงินตามการคาดการณ์เงินออมของผู้ถือบัตรโดยธนาคารผู้อนุมัติจะเป็นผู้พิจารณาวงเงินตามเงินออมในบัญชีหรือรายได้ที่ทำธุรกรรมการเงินผ่านบัญชีเจ้าของบัตรแต่ละธนาคาร (กฤษณ์ ผลวิวัฒน์, 2555, หน้า 4) จังหวัดลำปางเป็นจังหวัดที่มีการส่งเสริมด้านการท่องเที่ยวและสินค้าหัตถกรรมพื้นบ้านมากมายมีศูนย์การค้า ห้างสรรพสินค้าชั้นนำ เพิ่มขึ้น มีการใช้เงินสดและการชำระในรูปแบบต่าง ๆ บัตรเครดิตสามารถช่วยกระตุ้นการใช้จ่ายของผู้บริโภคอย่างมาก ในปัจจุบันจึงเป็นที่นิยมกันมาก ในภาคธุรกิจและครัวเรือน ซึ่งในส่วนของภาคธุรกิจนี้สามารถช่วยเพิ่มอำนาจในการตัดสินใจบริโภคสินค้าของผู้บริโภคที่มีบัตรเครดิต โดยอาศัยบัตรเครดิตเป็นตัวช่วยในการเพิ่มรายได้ ส่วนภาคครัวเรือนอาศัยบัตรเครดิตช่วยเพิ่มความสะดวกในการเลือกซื้อสินค้าบริโภค โดยเฉพาะสินค้าราคาสูง ที่ไม่จำเป็นต้องชำระด้วย

เงินสดและสามารถชำระภายในอนาคตได้ ทั้งสามารถชำระแบบครั้งเดียวหรือเป็นงวดได้ โดยมีค่าธรรมเนียมในการใช้บัตรตามอัตราของแต่ละธนาคาร หรือไม่เสียค่าใช้จ่ายตามแต่ละธนาคาร อีกทั้งการใช้บัตรเครดิตปัจจุบันสามารถสะสมคะแนนนำมาแลกของสมนาคุณหรือใช้เป็นส่วนลดในการซื้อสินค้า ซึ่งเป็นผลให้การใช้บัตรเครดิตได้รับความนิยมมากขึ้นทั้งในส่วนของผู้บริโภคหรือร้านค้าต่าง ๆ ที่อาศัยบัตรเครดิตเป็นเครื่องมือช่วยเพิ่มรายได้ให้กับกิจการ

บัตรเครดิต สามารถนำมาช่วยในการอำนวยความสะดวกผู้บริโภค ในอดีตบัตรเครดิตธนาคารจะพิจารณาอนุมัติให้แก่ผู้ที่มีรายได้เท่านั้น เพราะเนื่องจากการใช้บัตรเครดิตผู้ใช้จ่ายเงิน ต้องมีความรับผิดชอบในการชำระเงินคืนตามที่ได้ใช้บริการจากบัตรเครดิต ซึ่งหากขาดความรับผิดชอบจะเกิดปัญหาหนี้สินตามมา แต่ในปัจจุบัน ผู้มีบัตรเครดิตสามารถขอธนาคารอนุมัติบัตรเครดิตเสริมกับบัตรของตนได้ โดยใช้บัญชีในธนาคารเดียวกันกับเจ้าของบัตร บัตรเครดิตเสริมเป็นที่นิยมอย่างมากในกลุ่มผู้บริโภคบัตรเครดิตที่มีครอบครัวโดยจะออกบัตรให้กับบุตร โดยอาศัยวงเงินเดียวกันกับเจ้าของบัตรซึ่งเป็นผู้ปกครอง เจ้าของบัตรนิยมแพร่หลายมากขึ้น ซึ่งการออกบัตรเครดิตเสริมอาจเกิดปัญหาเรื่องหนี้สินในภาคครัวเรือน เพราะผู้ที่ถือครองบัตรเครดิตเสริมขึ้นบางรายไม่มีรายได้และเงินออมที่แน่นอน อาจเกิดการใช้บัตรเครดิตโดยขาดการพิจารณาที่รอบคอบเพราะผู้ถือบัตรร่วมไม่ได้เป็นผู้ชำระเองภาระทั้งหมดจึงไปอยู่ที่ผู้ถือบัตรเครดิตหรือผู้ปกครอง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากขึ้นโดยเฉพาะหนี้สินและการออมในภาคครัวเรือน

การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การใช้ทรัพยากรในการใช้เวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง และมีความรู้ในการใช้เวลาว่าง รวมถึง Dattilo (2008) ได้อธิบายถึงความหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการของให้ความรู้ถึงเรื่องของการหลากหลายของกิจกรรมการใช้เวลาว่างเปิดทำให้สตรีได้พัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิต เกิดความท้าทาย และเข้าใจศักยภาพของตนเอง

กรอบในการวิเคราะห์

ผู้เขียนกำหนดกรอบในการวิเคราะห์ประกอบด้วย

1. การใช้เวลาว่างตามแนวคิดของ Mundy (1998) ได้แก่ การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (leisure awareness) ตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ทักษะการใช้เวลาว่าง (leisure skill) การตัดสินใจ (decision making) และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social interaction) ตัดสินใจการใช้เวลาว่างของตนเอง (be self-determined in leisure) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างการใช้เวลาว่าง (interact socially during leisure) การใช้ทรัพยากรในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (use resources facilitating leisure)

2. การใช้เวลาว่างของ Dattilo (2008) ได้แก่ การเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง (appreciate leisure) ตระหนักรู้ด้วยตนเองในการใช้เวลาว่าง (be aware of self in leisure) และการตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง (make decisions about leisure)

3. การมีคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของ Ruskin and Sivan (2002) ได้แก่ ลักษณะทางสังคม

ลักษณะทางอารมณ์ ลักษณะทางร่างกาย และลักษณะทางวัตถุ

ผลการวิเคราะห์

การศึกษาการใช้เวลาว่างตามแนวคิดของ Mundy (1998) ได้กำหนดและพัฒนารูปแบบการใช้เวลาว่างและออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ ผ่านกระบวนการศึกษาดังนี้

1. การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง (leisure awareness) สตรีควรได้รับความรู้ในเรื่องของการใช้เวลาว่างเพื่อสามารถแยกแยะความหลากหลายของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง อีกทั้งสามารถบอกได้ถึงความสัมพันธ์ในการใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิต

2. ตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) สตรีสามารถแยกประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีคุณภาพสำหรับตนเอง รับรู้ถึงความพึงพอใจ ความสนใจ ความคาดหวังของตนเอง ก็จะสามารถเลือกประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีคุณภาพให้กับตนเองได้ เมื่อเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

3. ทักษะการใช้เวลาว่าง (leisure skill) สตรีสามารถวางแผนและมีทักษะกระบวนการสำหรับการใช้เวลาว่าง และสามารถดำเนินการใช้เวลาว่างด้วยทักษะพื้นฐานของการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดทักษะที่สูงขึ้น

4. การตัดสินใจ (decision making) สตรีสามารถรวบรวม ประยุกต์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง แยกแยะผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง เพื่อให้สอดคล้องกับการรับรู้ของตนเองเพื่อนำไปประเมินการตัดสินใจการใช้เวลาว่าง

5. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social interaction) สามารถแยกแยะการสื่อสารเพื่อสนับสนุนการบรรลุเป้าหมายของการใช้เวลาว่าง และเลือกใช้รูปแบบ

ของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับการรับรู้ของตนเอง ดังแสดงในภาพ 1



ภาพ 1 การศึกษาการใช้เวลาว่างของ Mundy

แนวคิดการศึกษาการใช้เวลาว่างของ Dattilo (2008) ซึ่งประกอบด้วย

1. การเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง (appreciate leisure) สตรีควรได้รับความพึงพอใจในเรื่องของการใช้เวลาว่างและเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่าง รวมถึงสามารถแยกแยะ จำแนก รูปแบบการใช้เวลาว่างได้

2. ตระหนักรู้ด้วยตนเองในการใช้เวลาว่าง (be aware of self in leisure) สตรีควรเข้าใจตนเอง และสามารถบอกถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ตนเองชอบ สะท้อนให้เห็นถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่เคยเข้าร่วม เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่า มีทัศนคติ และกำหนดความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง

3. ตัดสินใจการใช้เวลาว่างของตนเอง (be self-determined in leisure) สตรีควรมีความรับผิดชอบในการสร้างทางเลือก ควบคุมการตัดสินใจของตนเอง เพื่อนำมาพิจารณาถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่าง และนำมาพัฒนาตนเอง อีกทั้งสตรีควรที่จะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

4. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างการใช้เวลาว่าง (interact socially during leisure) สตรีควรได้เข้าใจในเรื่องของการสื่อสารโดยใช้คำพูดและไม่ใช้

คำพูด เข้าใจถึงกฎระเบียบของสังคม การได้ยอมรับทางสังคม และการพัฒนาความสัมพันธ์และมิตรภาพ

5. การใช้ทรัพยากรในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (use resources facilitating leisure) สตรีสามารถแยกแยะเอกลักษณ์ของบุคคล เข้าใจความต้องการในการเข้าร่วม สามารถเลือกจับคู่กิจกรรมที่ต้องการ

6. การตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง (make decisions about leisure) สตรีมีความตระหนักรู้ในตนเอง มีความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง เพื่อนำมาพัฒนาการตัดสินใจของตนเอง สามารถแยกแยะเป้าหมาย และแก้ไขปัญหาได้ ดังแสดงในภาพ 2



ภาพ 2 กระบวนการการใช้เวลาว่างของ Dattilo

สรุป จะเห็นได้ว่าการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งสมควรให้สตรีได้มีความเข้าใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากสตรีได้มีความเข้าใจในตระหนักถึงการใช้เวลาว่างที่ให้คุณค่าให้กับตนเอง การตระหนักในตนเอง เป็นการเข้าใจตนเองและรู้ที่จะเลือกใช้เวลาว่างเพื่อตนเอง เพื่อให้เกิดทักษะการใช้เวลาว่างและเกิดการตัดสินใจในการเลือกกิจกรรมให้กับตนเอง เลือกทรัพยากร สิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับประสบการณ์การใช้เวลาว่าง เกิดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

คุณค่าของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในแนวคิดของ Brown, Rafael, and Renwick. (1997) ได้เสนอขอบเขตคุณภาพชีวิตสามารถแบ่งเป็น 3 ประเด็น และในแต่ละประเด็นหลักได้แยกเป็นประเด็นย่อยๆ ดังนี้

ความเป็นอยู่ (being) หมายถึง ความเป็นอยู่ด้านพื้นฐานของบุคคลประกอบด้วยความเป็นอยู่ทางกายภาพ (physical being) ได้แก่ สุขภาพร่างกาย และสภาพทางกายภาพที่ปรากฏ สุขอนามัย การดูแลตนเอง และเครื่องนุ่งห่ม โภชนาการ และออกกำลังกาย ความเป็นอยู่ทางด้านจิตวิทยา (Psychological Being) ได้แก่ สุขภาพจิตและการปรับตัว การรับรู้ความรู้สึก การควบคุมตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองความเป็นอยู่ทางด้านจิตวิญญาณ (spiritual being) ได้แก่ คุณค่าส่วนบุคคลมาตรฐานส่วนตัวของการปฏิบัติ และความเชื่อทางจิตวิญญาณ

ความเป็นเจ้าของ (belonging) หมายถึง ความเป็นเจ้าของในด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพเป็นของถูกกำหนดให้เป็นการเชื่อมต่อบุคคล และสภาพแวดล้อมทางสังคมประกอบด้วยความเป็นเจ้าของทางกายภาพ (physical belonging) ได้แก่ บ้าน ที่ทำงานหรือโรงเรียน เพื่อนบ้าน และชุมชน

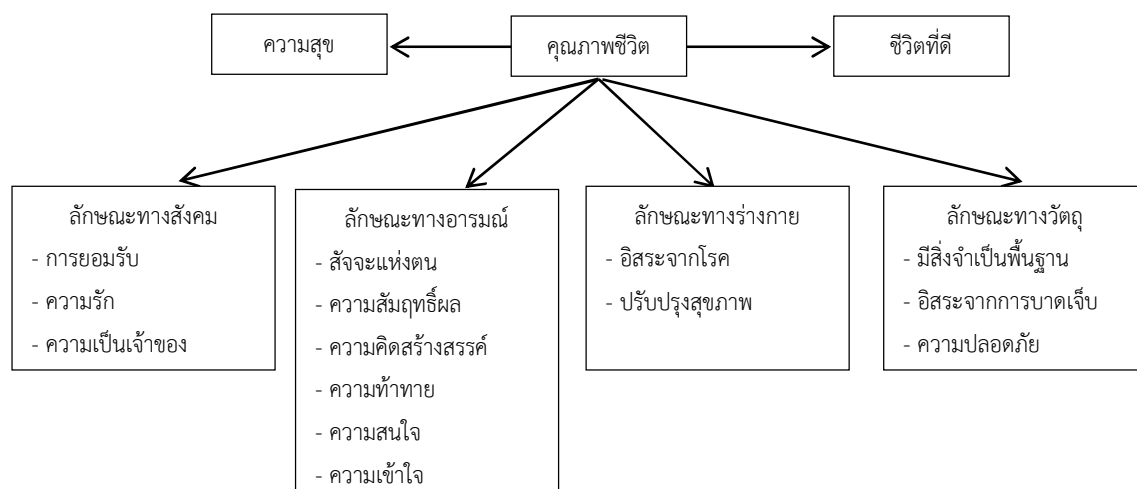
ความเป็นเจ้าของทางสังคม (social belonging) ได้แก่ คนอื่น ๆ ที่ใกล้ชิด ครอบครัวเพื่อน เพื่อนร่วมงาน และพื้นที่ใกล้เคียงกับชุมชนความเป็นเจ้าของทางด้านชุมชน (community belonging) ได้แก่ รายได้ที่เพียงพอสุขภาพและบริการสังคม การจ้างงาน โปรแกรมการศึกษา โปรแกรมนันทนาการ กิจกรรมชุมชนกลายเป็น (becoming) หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล ความหวังและความปรารถนา

กลายเป็นการปฏิบัติ (practical becoming) ได้แก่ กิจกรรมเกี่ยวกับครอบครัว ค่าตอบแทนจากการทำงาน กิจกรรมที่โรงเรียนและกิจกรรมอาสาสมัคร การดูแลสุขภาพและความต้องการทางสังคมกลายเป็นการใช้เวลาว่าง (leisure becoming) ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมการผ่อนคลายและคลายความเครียดกลายเป็นความเจริญงอกงาม (growth becoming) ได้แก่ กิจกรรมที่ดูแลรักษาและปรับปรุงให้ความรู้และทักษะใหม่ ตลอดจนปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

องค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของ Ruskin and Sivan (2002, p. 6) ได้แบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสังคม ประกอบด้วย การได้รับความรักที่ทำให้เกิดการยอมรับจากผู้อื่นจนถึงความรู้สึกการเป็นเจ้าของ ด้านอารมณ์และจิตใจ ประกอบได้ด้วยการเป็นผู้รู้จักตนเอง ที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จอย่างสร้างสรรค์และท้าทายตามความสนใจที่มีผลสำเร็จ และเกิดความรู้สึกเข้าใจตนเองและผู้อื่นด้านร่างกาย เกิดจากการปราศจากโรคและการได้รับการปรับปรุงสุขภาพ และด้านวัตถุ การได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานที่จำเป็น เช่น อาหาร ที่อยู่ อาศัย ยารักษาโรค และอิสระจากสิ่งที่เป็นอันตราย

จากสารเคมี หรือเชื้อแบคทีเรีย รวมไปถึงการได้รับความปลอดภัย และองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ดังแสดงในภาพ 3



ภาพ 3 องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของ Ruskin and Sivan

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้จำแนกองค์ประกอบคุณภาพชีวิตไว้ 4 ด้าน ดังนี้ ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งพาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์ ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึง

ความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สติ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรคด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงสิ่งที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์ และด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่า

ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคม สงเคราะห์ การรับรู้ว่ามีโอกาสที่จะ ได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมนันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง

สรุป คุณภาพชีวิตของบุคคลที่เป็นหลักพื้นฐานในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้แก่ คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ คุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์และจิตใจเป็นสิ่งที่ภายใน เป็นเรื่องของการรับรู้ สิ่งที่สำคัญที่ทำให้คุณภาพด้านอารมณ์และจิตใจดีขึ้นคือการรับรู้และความรู้สึกในทางบวกที่ทำให้เกิดความไม่เครียดในภาวะจิตใจของตนเอง ด้านสังคมการปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ชุมชน สังคม ทำให้เกิดการยอมรับในตนเอง และการยอมรับผู้อื่น ด้านวัตถุและสิ่งแวดล้อมการมีสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตของตนเอง อันได้แก่ ที่พักอาศัย สภาพแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัยที่ดีก็จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี

สตรีวัยทำงานในสังคมปัจจุบันนั้นแตกต่างจากสังคมดั้งเดิมที่ผู้หญิงไม่ต้องออกไปทำงาน แต่ความรับผิดชอบเพียงแคดูแลบ้านและสมาชิกในครอบครัว การออกไปทำงานเป็นเรื่องผู้ชาย จึงทำให้สตรีนั้นไม่ได้เกิดความเครียดมากและพอที่จะมีเวลาว่างเพื่อดูแลตนเอง แต่ในสังคมปัจจุบันสตรีจะอยู่บ้านเพียงอย่างเดียวไม่ได้เนื่องจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไป ทำให้สตรีต้องออกมาทำงานนอกบ้านเพื่อให้มีรายได้เพิ่มมากขึ้น สตรีวัยทำงานจะเป็นในช่วงอายุของผู้ใหญ่ตอนต้นในช่วงอายุ 20 ปีขึ้นไป เป็นวัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ซึ่งเป็นวัยแห่งพัฒนาการในด้านต่างๆ ทั้งด้านร่างกายซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายสมบูรณ์สูงสุดเต็มที่ ซึ่งจะอยู่ระหว่าง

20-25 ปี จากนั้นจะเริ่มคงที่ และร่างกายจะเริ่มเสื่อมลงในช่วงอายุ 30 ปี ด้านอารมณ์เป็นวัยที่ความสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เป็นอย่างดีและแสดงพฤติกรรมตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ด้านสังคมเป็นระยะที่มีการวางแผนให้กับตนเอง ในการเลือกอาชีพ การสร้างฐานะ สร้างครอบครัวต้องการความสำเร็จในชีวิต และด้านสติปัญญาเป็นช่วงที่บุคคลมีความคิดสร้างสรรค์ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ที่ได้สะสมไว้อย่างมีคุณภาพ (เต็มศักดิ์ คทสณิข, 2546, หน้า 57) ซึ่งกับสอดคล้อง Edginton, Hudson, Henderson, Biealeschki, Shaw, & Freysinger (1996, pp. 147-150) ได้แบ่งผู้ใหญ่ออกเป็น ผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 18-30 ปี และ ผู้ใหญ่ตอนกลางอายุ 31-50ปี ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า ผู้ใหญ่ในช่วงอายุนี้อาจจะเริ่มสร้างหลักฐาน มีงานทำ หรืออาจจะมีกิจการเป็นของตนเอง ซึ่งสามารถทำได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นการออกไปทำงานอย่างเต็มเวลาในครั้งแรกหรือบางคนก็ย้ายไปสร้างรกรากของตนเอง สำหรับคนอื่น ๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลงเช่น การมีครอบครัว มีลูก ช่วงระยะเวลาของวัยผู้ใหญ่ก็นานยาวนานตั้งแต่อายุ 20 ปี จนกระทั่งถึง 65 ปี ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงในคนกลุ่มนี้นั้นจะมองได้ว่ามีความแตกต่างทางด้านโอกาส ความสนใจ และรูปแบบของการใช้เวลาว่าง ซึ่งในอายุทั้งสองช่วงนั้นมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป

จากงานวิจัยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้เปิดเผยถึงผลการวิจัย พบว่า หญิงไทยวัยกลางคนที่มีการมีครอบครัวแล้วในเขตกรุงเทพและปริมณฑล ต้องเผชิญวิกฤตอย่างหนักในสังคมปัจจุบัน ทั้งรับภาระในครอบครัวและงานนอกบ้าน จนเกิดความกดดันและความเครียด ซึ่งแนวโน้มผู้หญิงไทยทำงานนอกบ้าน

และรับบทบาทหน้าที่ที่งานเท่าเทียมผู้ชาย รวมถึงการเป็นหัวหน้างาน มีบทบาทเป็นผู้นำผู้บริหารและทำงานเพื่อสังคมมากขึ้น และผู้หญิงจำนวนไม่น้อยยังต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูลูกและดูแลบ้าน ขณะที่สตรีร่างกาย สตรีมีเพศเริ่มร่วงโรย ทำให้เกิดความกดดันทั้งภายในร่างกายตัวเองและภายนอก ส่งผลให้เกิดความเครียดได้ง่าย ผู้หญิงในวัยนี้จะเผชิญกับสภาพปัญหาแวดล้อมทางสังคม (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2550) สตรีในปัจจุบันมีหลายบทบาท (multiple-role women) ทำให้ผู้หญิงทำงานนอกบ้านมากขึ้น ทั้งที่เป็นวิชาชีพ งานวิชาชีพ งานในหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน หรือเป็นรายก็เป็นเจ้าของธุรกิจ แต่การปฏิบัติของผู้หญิงและผู้ชายในสังคมไทยส่วนใหญ่แม้ว่าผู้หญิงจะทำงานนอกบ้านเหมือนผู้ชายแต่ภาระหน้าที่ในการทำงานบ้าน ภาระในการอบรมเลี้ยงดูบุตรก็ยังอยู่ความรับผิดชอบของผู้หญิงเกือบซึ่งสอดคล้องกับ Russell (2013) ได้กล่าวว่า ว่าผู้หญิงในทศวรรษที่ผ่านมาได้มีการพูดถึงความเท่าเทียมและความเสมอภาคของหญิงและชาย ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ด้วยความพยายามจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนที่จะพยายามสร้างบทบาทที่เท่าเทียม ให้กับผู้หญิงเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้หญิงได้มีโอกาสในการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากการทำงานบ้าน การดูแลครอบครัว การทำอาหาร การดูแลสวน หรือในงานวิจัยในเรื่องบริบทและการสนทนาในงานวิจัยของผู้หญิงและการใช้เวลาว่างได้กล่าวว่า เมื่อ 20 ปีที่ผ่านมาการขยายตัวในการทำงานวิจัยเรื่องผู้หญิงกับการใช้เวลาว่างจากทั้งหมดโลก มีการตรวจสอบการใช้เวลาว่าง จากมุมมองมีแตกต่างกันออกไป ในอนาคตผู้หญิงจะมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงทางสังคมให้เห็นในเชิงประจักษ์มากขึ้น

Henderson (2002) ได้กล่าวถึงสตรียุคปัจจุบันมีภาระหน้าที่มากขึ้นจึงทำให้ไม่มีเวลาเป็นส่วนหรือมีเวลาว่างที่ทำกิจกรรมต่างเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากภาระต่าง ๆ ที่ตนมี ซึ่งงานวิจัยของ 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 สตรีเป็นประเด็นที่น่าสนใจ และเป็นการเคลื่อนไหวของสังคม รวมถึงการกำหนดแนวทางทฤษฎี ปรัชญา การสร้างกรอบแนวคิดการใช้เวลาว่าง ซึ่งการใช้เวลาว่างแต่ละช่วงชีวิตทำให้การดำเนินชีวิตของผู้หญิงนั้นได้มองเห็น สามารถแยกแยะความไม่สมดุลทางโครงสร้างของสังคมสิ่งแวดล้อม ขอบเขตทางวัฒนธรรม และสังคมควรให้ความสำคัญในเรื่องของศักดิ์ศรีและการเลือกสำหรับผู้หญิงในทุกสิ่งของชีวิต

สรุป

การศึกษาการใช้เวลาว่างในประเด็นของสตรีนั้นสิ่งที่สตรีจะต้องต้องเริ่ม คือ การตระหนักถึงการใช้เวลาว่าง นั่นคือ การที่สตรีควรมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องของการใช้เวลาว่าง หากสตรีมีความเข้าใจและตระหนักรู้ในเรื่องของการใช้เวลาว่าง และทำให้เกิดประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น และเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีสิ่งนี้จะทำให้สตรีสามารถนำความรู้ในเรื่องของการใช้เวลาว่างไปประยุกต์ในชีวิตตนเอง การตระหนักในตนเองทำให้สตรีได้เห็นถึงความสนใจคุณค่า ทศนคติ ความสามารถ ความต้องการและแรงจูงใจ เกิดเป็นความพึงพอใจเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมใช้เวลาว่างเพื่อบรรลุเป้าหมายของตน อีกทั้งเมื่อ

เจ้อข้อจำกััดก็จจะสัารรหาวีธัธัการได้ดัวต่นเอง การมัทัษะการใช่วะลว่างของสตรัธัให้สตรัธัได้เกิด การแก้ปัญห การประเมัณ การวางแแผน ซัั้งลัะเหล่านั้ เป็นกระบวนการที่ทัให้เกิดควาสำเร็จ และเกิด ประสพการณัการใช้เวลว่าง

คุณภาพชัวิตสามารถที่แบ่งออกได้เป็น คุณภาพ ชัวิตที่เป็นพัันฐานของบุคคลอ้นได้แก่ ในเรือง ทางด้านร่างกายที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่เป็นโรครวมถึง การดูแลสุขภาพของต่นเองให้ดัสตรัโดยส่วใหญ่ควร ให้มาส่นใจสุขภาพของต่นเองเพื่อใหต่นเองสามารถที่ จจะมีพละกำลังในคูลดต่นเองและครอบคร้ว ด้าน อารมณัและจิตเจสตรัธัที่ความแบกรับความเครียดใน ทุกด้าน คุณภาพชัวิตด้านนั้จึงเป็นลัะที่สัาคัญ การ รู้จักจัดการกับอารมณัของต่นเองได้ รับรู้สภาวะจิต และคิดในมุ่มบวกเสมอ ก็จจะทัให้ด้านอารมณัและ จิตเจดัสัขึ้น ด้านสัังคคที่สตรัธัต้องการยอมรับจากสัังคค การช่วยเหลือสัังคค ชุมชน ลัะแวดลั้อมทัให้สตรัธัเกิด คุณค่าในชัวิต มัีความปลอดภััยในต่นเอง

สตรัธัโดยเจเฉพาะสตรัธัธัทำงานที่ต้อกรับภาระ หนักทั้งในด้านการออกป้ทำงานนอกบ้านที่ ทำงานเต็มเวลาหรือบางครั้ต้องทำงานงานลั่วงเวลา

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท้องเทัเยวและกัษา. (2555). *แผนพัฒนานันทนากการแห่งชาตั ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2555 - 2559)*. กรุงเทพมหานคร: โอเดัย สแควร์.
- กระทรวงสัาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. (2541). *เครืองชัวัดคุณภาพชัวิตขององคัการอนามัยโลกชุดยอ ฉบับ ภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)*. คัณเมือวันที่ 15 พฤศจิกายน 2556, จาก <http://www.dmh.go.th/test/whoqol/>
- เดัมศัักดี คทวณัช. (2546). *จิตวิทยาทัวป้*. กรุงเทพมหานคร: ชัเัธัดยุคศััน.
- ประกาศเรืองแผนพัฒนาเศรษฐกัิจแห่งชาตั ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559). (2554). *ราชกัิจจานุเบกษา*, 128(พืเศษ 152 ง), 1-183.
- สุวมล ดัังสััจพจน์. (2553). *นัันทนากการและการใช่วะลว่าง*. กรุงเทพมหานคร: Addison Printing Product.

จึงอาจทัให้เกิดความเครียดจากการทำงาน อักทั้ยัง ต้องกลับมาทำงานที่บ้าน คูลดมาส่กัในครอบคร้ว ทำงานงานบ้านต่าๆ อย่างมัไม่วันหยุด จนบางครั้ ทัให้มัไม่มีเวลาที่จะพัักม่อนหรือแม้แต่การใช้เวลว่าง ในการทากัิจกรรมต่าๆเพื่อต่นเอง การศัึกษาการใช้ เวลว่างจึงเป็นลัะที่ทัให้สตรัธัได้ตระหนัในเรืองของ การใช้เวลว่าง ทั้งในเรืองของการตระหนักรู้การใช้ เวลว่าง ตระหนักรู้ในต่นเอง การตัดตัสัใจในการ เข้าร่วมการใช้เวลว่าง มัทัษะการใช้เวลว่าง และ ทัให้เกิดการปฐัสมัพันธัางสัังคค เมือได้ตระหนักรู้ แล้จจะทัให้คุณของการใช่วะลว่างเพื่อพัฒนา คุณภาพชัวิตให้กับต่นเองทั้งในด้านการร่างกาย จิตเจ อารมณั และสัังคค รวมถึงการเข้ใจคุณค่าของการใช้ เวลว่างในการพัฒนาคุณภาพชัวิต เมือสตรัธัได้เข้ใจ ทั้งการศัึกษาการใช้เวลว่างและคุณภาพชัวิตก็จจะทั ให้เกิดทัษะการใช้เวลว่างที่ดี สตรัธัเป็นปัจยัสัาคัญ และอักทั้ยังรากฐานสัาคัญของสัังคคในการคูลดมาส่กัในครอบคร้ว หากสตรัธัที่คุณภาพชัวิตที่ดี รู้จัก การใช้เวลว่างก็จจะทัให้ต่นเอง ครอบคร้ว ชุมชน และสัังคคดัมีการพัฒนาที่ต้อไป

- อังศิรินทร์ อินทรกำแหง. (2550). *การวิเคราะห์ความล้มพันธ์เชิงเหตุผลและดัชนีวัดภาวะวิกฤตชีวิตสตรีไทยสมรสกลางคนที่ทำงานนอกร้านในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
- Brown, I., Raphael, D. & Renwick, R. (1997). *Quality of life profile: Adult version*. Toronto, Canada: University of Toronto, Center for Health Promotion.
- Dattilo, J. (2008). *Leisure education program planning: A systematic approach* (3rd ed.). State College, PA: Venture Publishing.
- Edginton, C. R., Hudson, S. D., Henderson, K., Biealeschki, M., Shaw, S., & Freysinger. (1996). *Both gains and gaps: Feminist perspectives on women's leisure*. Urbana, IL: Sagamore Publishing.
- Henderson A. (2002). Context and dialogue in research on women and leisure. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 253-271.
- Kelly, J. R., & Freysinger, V. J. (2000). *21st Century leisure current Issues*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Mundy, J. (1998). *Leisure education: Theory and practice*. Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Nielsen Company. (2011). *Women of tomorrow: A study of women around the world*. Retrieved September 15, 2015, from www.nielsen.com
- Ruskin, H., & Sivan, A. (2002). *Leisure education in school systems*. Jerusalem, Israel: Magness Press.
- Russell, R. (2013). *Pastimes: The context of contemporary Leisure* (5th ed.). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Stumbo, N. J., & Peterson, C. A. (2004). *Therapeutic recreation program design: Principles and procedures* (4th ed.). San Francisco, CA: Pearson Education.