

บทบาทของพื้นที่สาธารณะและพื้นที่กึ่งสาธารณะในการจัดการความเครียดของ
ประชากรเมือง : กรณีศึกษา อุทยานเบญจสิริ และควอเตอร์ วอเตอร์ การ์เด็น
ในศูนย์การค้าเอ็มควอเทียร์

The Role of Public Space and Semi-Public Space for
Management Stress of Urban Residents: Case Study of Benchasiri Park
and Quartier Water Garden, EmQuartier Shopping Center

รับบทความ	01/05/2566
แก้ไขบทความ	19/07/2566
ยอมรับบทความ	24/07/2566

ผอ.ดร.ณิชา ดวงภักดี ปณายู ไชยรัตนานนท์
ภาควิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน คณะสถาปัตยกรรม ศิลปะ และการออกแบบ
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
Kayanee Duangpakdee, Panayu Chairatananon
Department of Architecture and Planning, School of Architecture, Art and Design
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang
kayanee2022@gmail.com, panayu.ch@kmitl.ac.th

บทคัดย่อ

สภาพสังคมและเศรษฐกิจที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรเมืองต้องพบกับแรงกดดันจากหลายปัจจัย เช่น ปัญหาค่าครองชีพที่สูงขึ้น ความแออัดยัดเยียด และปัญหาจราจรติดขัด ส่งผลต่อการดำรงชีวิตเกิดความเครียดสะสม พื้นที่สีเขียวหรือพื้นที่สาธารณะจึงเป็นสถานที่หนึ่งที่เหมาะสมในการจัดการความเครียดของประชากรเมือง งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมของคนเมืองที่มีต่อการใช้บริการพื้นที่สาธารณะ และกึ่งสาธารณะ 2) เพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของคนเมืองต่อปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้พื้นที่สาธารณะและพื้นที่กึ่งสาธารณะ เพื่อใช้ประโยชน์ในการจัดการความเครียด 3) เพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาพื้นที่สาธารณะให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของคนเมืองในการจัดการความเครียดที่เหมาะสม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน และสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าโคสแควร์ และ t-Test ซึ่งผลการเปรียบเทียบระหว่างอุทยานเบญจสิริ และควอเตอร์ วอเตอร์ การ์เด็น ในศูนย์การค้าเอ็มควอเทียร์ พบว่า ควอเตอร์ วอเตอร์ การ์เด็น มีสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับที่ดีกว่า ในด้านการใช้งานอุทยานเบญจสิริมีความหลากหลายของกิจกรรมในระดับที่ดีกว่า และพื้นที่สาธารณะทั้งสองแห่งมีบทบาททำให้ผู้มาใช้บริการรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายเหมือนกัน ดังนั้น เพื่อให้การใช้งานพื้นที่สาธารณะให้ประโยชน์สูงสุดในการจัดการกับความเครียดของประชากรเมือง ในปัจจุบัน ประการแรก ควรสร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนเพื่อหาแนวทางการพัฒนาพื้นที่สาธารณะให้ตอบโจทย์ความต้องการที่แท้จริงของทุกภาคส่วน ถัดมาคือ การพัฒนาพื้นที่ในส่วนที่เป็นจุดต่อของแต่ละพื้นที่ เช่น พัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวก ส่งเสริมการทำกิจกรรมทุกเพศทุกวัย ออกแบบพื้นที่ให้มีความน่าสนใจสร้างสภาวะน่าสบายเพื่อดึงดูดผู้คนให้ใช้เวลายาวนานมากยิ่งขึ้น ประการที่สอง ผลักดันการพัฒนาพื้นที่สวนสาธารณะขนาดเล็ก หรือลานสาธารณะในเมืองโดยการสร้างแรงจูงใจให้ภาคเอกชนนำที่ดินมาพัฒนาเพื่อประโยชน์สาธารณะ เพื่อสภาวะเมืองที่ดี เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมประชากรเมืองมีคุณภาพชีวิตที่ดีห่างไกลจากความเครียด

คำสำคัญ: ความเครียด การจัดการความเครียด พื้นที่สาธารณะ พื้นที่กึ่งสาธารณะ สวนสาธารณะ

Abstract

The continuous changes in social and economic conditions have caused urban populations to face pressures from various factors, such as increasing living expenses, heavier workloads, crowded urban environments, and traffic problems, resulting in accumulated stress. Green spaces and public areas have become central areas for urban residents to use as a place to relax and engage in activities, thereby allowing public areas to play a role in managing the stress of urban populations in another dimension. The objectives of this study were: 1) to study behavior to compare the behavior of urban residents towards the use of public and semi-public areas, 2) to compare the satisfaction of urban residents towards factors affecting the choice of public and semi-public areas for stress management, and 3) to propose guidelines for the development of public areas that are appropriate to the behavior of urban residents in managing stress. The tools used to collect data were questionnaires distributed to a sample of 400 people and statistics for data analysis, including frequency, percentage, mean, standard deviation, chi-square, and t-tests. A comparison between Benchasiri Park and the EmQuartier shopping center in the area of the Quartier Water Garden found that the Quartier Water Garden offered better amenities than Benchasiri Park. However, Benchasiri Park offered a greater variety of activities. And both public areas play a role in making visitors feel the relaxation sensation. Therefore, to maximize the benefits of public spaces in managing the stress of urban residents, the first step should be to create cooperation between the government, private sector, and the public to find ways to develop public spaces that truly meet the needs of all sectors. Next is to develop the areas that are lacking in each location, such as improving facilities and promoting activities for all ages and genders, designing interesting spaces to create a comfortable atmosphere that will encourage people to spend more time there. The second step is to promote the development of small public gardens or parks in the city by motivating the private sector to use their land for public benefit, creating a good urban environment that is friendly to the city's population and the environment to create a good quality of life that is far from stress.

Keywords: *stress, stress management, public space, semi-public space, park*

บทนำ

กรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางเศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศ มีแหล่งธุรกิจมากมาย เช่น อาคารสำนักงาน ศูนย์การค้า อาคารพาณิชย์ขนาดใหญ่ และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อตอบสนองความต้องการของประชากรเมืองโดยเฉพาะพื้นที่ที่เป็นย่านศูนย์กลางด้านเศรษฐกิจ (central business district) ถนนสุขุมวิทเป็นถนนสายหลักสายหนึ่งของกรุงเทพมหานคร กล่าวได้ว่า เป็นถนนศูนย์กลางทางพาณิชยกรรมแห่งหนึ่ง พื้นที่บริเวณถนนสุขุมวิทเป็นการใช้ที่ดินเพื่อพาณิชยกรรมและการท่องเที่ยวมีการใช้ประโยชน์ของพื้นที่ที่หลากหลาย (multi-use) และเป็นพื้นที่ที่มีบทบาทที่แตกต่างกันมีปริมาณความเข้มข้นในการใช้สอยพื้นที่ค่อนข้างมากภายใต้พื้นที่ที่จำกัด (กวานเนตร สะใบ, 2552) มีสิ่งอำนวยความสะดวกทางสังคม มีระบบขนส่งมวลชน ที่สามารถเชื่อมไปยังย่านต่าง ๆ ได้อย่างคล่องตัวและสะดวกสบาย มีความเจริญด้านเศรษฐกิจการค้าแห่งหนึ่งที่รองรับแหล่งงาน โดยสังเกตได้จากการกระจุกตัวกันของอาคารสำนักงาน สิ่งปลูกสร้างขนาดใหญ่

จากสภาพสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบันที่มีการพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่งทำให้คนเมืองหรือประชากรเมืองต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ต้องปรับตัวและแข่งขัน เพื่อความอยู่รอดส่งผลทำให้ประชากรเมืองเกิดความเครียดได้ส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของคนเมืองหรือประชากรเมือง พื้นที่สาธารณะเพื่อการนันทนาการจึงมีบทบาทสำคัญสำหรับประชากรเมืองได้มาใช้ประโยชน์ด้านนันทนาการ ทำกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายส่งผลต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

พื้นที่สาธารณะในปัจจุบันมีทั้งรูปแบบที่บริหารจัดการโดยภาครัฐ และบริหารจัดการโดยภาคเอกชนที่มีปัจจัยหรือเงื่อนไขแลกเปลี่ยนกับผลประโยชน์บางประการจึงทำให้ภาคเอกชนยินยอมเสียสละพื้นที่เพื่อประโยชน์สาธารณะ พื้นที่สาธารณะที่บริหารจัดการโดยภาครัฐ เช่น สวนสาธารณะเป็นพื้นที่เปิดโล่งสาธารณะในลักษณะพื้นที่สีเขียว (urban oasis) วัตถุประสงค์หลักของพื้นที่คือ การใช้พื้นที่สีเขียวเพื่อดึงดูดผู้คนหลากหลายกลุ่มให้เข้ามาใช้พื้นที่เพื่อการผ่อนคลายและพักผ่อนหย่อนใจ และพื้นที่สาธารณะที่บริหารจัดการโดยภาคเอกชน หรือพื้นที่กึ่งสาธารณะที่เริ่มต้นมาจากความต้องการพื้นที่สาธารณะสำหรับประชากรเมือง การจะหาที่ว่างกลางเมืองเป็นไปได้ยากยิ่งโดยเฉพาะปัจจัยด้านเศรษฐศาสตร์เข้ามาเกี่ยวข้อง พื้นที่กึ่งสาธารณะจึงเข้ามามีบทบาททดแทนพื้นที่สีเขียวเมืองเพื่อให้ประชากรเมืองได้เข้ามาใช้เพื่อประโยชน์สาธารณะ เช่น พื้นที่ธรรมชาติที่ถูกออกแบบเพื่อเป็นพื้นที่สีเขียวภายในอาคารจัดไว้สำหรับผู้คนหลากหลายกลุ่มได้เข้ามาใช้บริการเพื่อการผ่อนคลาย และพักผ่อนหย่อนใจเช่นกัน ดังนั้นผู้ใช้บริการจึงมีอิสระในการเลือกใช้พื้นที่สาธารณะดังกล่าวสำหรับการประกอบกิจกรรมนันทนาการที่สนใจโดยไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือค่าบริการเพิ่มเติมในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาพื้นที่สาธารณะให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของคนเมืองในการจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและจิตใจให้ปราศจากโรคภัยอันเป็นสาเหตุมาจากความเครียด สร้างชีวิตชีวาให้กับคนและเมืองได้ในอนาคต การวิจัยนี้มุ่งเน้นที่จะศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้บริการพื้นที่สาธารณะของประชากรเมืองระหว่างอุทยานเบญจสิริ และควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด้น เพื่อเป็นกรณีศึกษาในการวางแผนพัฒนาพื้นที่สาธารณะบริเวณศูนย์กลางเมืองที่ดำเนินการโดยภาครัฐ และภาคเอกชนหรือเป็นการประสานความร่วมมือระหว่างทั้งสองภาคส่วนในการส่งเสริม พัฒนาพื้นที่สาธารณะที่ดีสำหรับประชากรเมือง

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. ศึกษาพฤติกรรม เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมของคนเมืองที่มีต่อการใช้บริการพื้นที่สาธารณะ และกึ่งสาธารณะ
2. เพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของคนเมืองต่อบริการที่มีผลต่อการเลือกใช้พื้นที่สาธารณะและพื้นที่กึ่งสาธารณะ เพื่อใช้ประโยชน์ในการจัดการความเครียด
3. เพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาพื้นที่สาธารณะให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของคนเมืองในการจัดการความเครียดที่เหมาะสม

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียดเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมภายนอกเป็นตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดผลเสียทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีวิธีการแสดงออกของความเครียดที่แตกต่างกัน (นาตยา สุวรรณจันทร์, 2560) ความเครียด หมายถึง การที่บุคคลต้องเผชิญกับสภาวะความไม่สมดุลทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ก่อให้เกิดปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งที่มาคุกคามเป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งจากภายใน และภายนอกร่างกายซึ่งคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของบุคคลเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับโครงสร้าง และปฏิกิริยาเคมีภายในร่างกายเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุลซึ่งแสดงให้เห็นโดยมีกลุ่มอาการทางกายที่มีลักษณะไม่เฉพาะเจาะจง (Selye, 1976) ความเครียดไม่จำเป็นต้องเป็นด้านลบแต่ความเครียดก็มีคุณค่าในทางบวกด้วยเช่นกันเพราะจะเป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลสามารถเพิ่มพูนศักยภาพของตนเองได้ และการจัดการความเครียด หมายถึง กลวิธีในการรับมือกับความเครียดเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงความนึกคิด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อจะจัดการกับความต้องการจากภายในและหรือภายนอกร่างกาย กลวิธีในการรับมือกับความเครียดเป็นกระบวนการที่ใช้จัดการกับปัญหา และปรับการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อปัญหานั้น ๆ (Lazarus & Folkman, 1984 อ้างถึงใน เปรม วาทบัตติ, 2552) กลไกจัดการ (coping) กับความเครียดเป็นความพยายามในการจัดการกับความยากลำบากต่าง ๆ โดยการใช้ความสามารถภายในตัว และการใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อม คนรอบข้างเพื่อเอาชนะอุปสรรคนั้น ทั้งนี้ ไม่จำเป็นที่การเผชิญปัญหานั้นจะต้องประสบผลสำเร็จ (Han, 1989 อ้างถึงใน เปรม วาทบัตติ, 2552)

แนวคิดเกี่ยวกับพื้นที่สาธารณะ และพื้นที่กึ่งสาธารณะ

พื้นที่สาธารณะ (public space) หมายถึง สถานที่ที่เปิดให้คนทั่วไปเข้าถึงได้เป็นที่ที่ผู้คนไปใช้ประกอบกิจกรรมคนเดียว หรือเป็นกลุ่มซึ่งพื้นที่สาธารณะนั้นมีหลายรูปแบบ มีองค์ประกอบที่เหมือนกัน พื้นที่สาธารณะโดยทั่วไปจะมีสาธารณูปการ เช่น ทางเดิน ม้านั่ง และน้ำ องค์กรประกอบทางกายภาพและสายตา เช่น การปรับพื้นที่หรือการปูสนามหญ้า และไม่ประดับเพื่อสนับสนุนให้เกิดกิจกรรม แต่ทุกรูปแบบจะมีองค์ประกอบที่เหมือนกัน โดยบางแห่งมีรัฐเป็นเจ้าของ และเป็นผู้บริหารจัดการ หรือบางแห่งมีเอกชนเป็นเจ้าของแต่เปิดให้คนทั่วไปเข้าได้ (Carr & Stone, 1992: 50) ถูกออกแบบขึ้นเพื่อลดบรรยากาศที่วุ่นวายจากการดำเนินชีวิตในสังคมเมืองใหญ่ องค์ประกอบของพื้นที่สาธารณะมีหลายรูปแบบ เช่น ทางสำหรับคนเดิน สวนสาธารณะ จัตุรัส ลานกลางแจ้ง ซึ่งเป็นสถานที่ที่คนในชุมชน วัฒนธรรม และกิจกรรมเชิงประเพณี ได้หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน แสดงให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตในพื้นที่สาธารณะที่เปิดโอกาสให้คนในชุมชนได้ใช้เวลาและมีกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีสวนส่งเสริมบรรยากาศทางเศรษฐกิจ และเพิ่มมูลค่าในแง่การใช้สอยที่ดินของแต่ละเมืองให้สูงขึ้น (PPS, 2000 อ้างถึงใน ธนกร จูดาศรี, 2558)

พื้นที่กึ่งสาธารณะ (semi-public space) หมายถึง พื้นที่ที่สอดประสานกันระหว่างพื้นที่สาธารณะ (public) และพื้นที่ที่มีความเป็นส่วนบุคคล (private) หรือเป็นการสอดแทรกระหว่างพื้นที่ภายนอกและภายใน สามารถจำแนกได้ดังนี้ (กาวเนตร สะใบ, 2552) 1) พื้นที่ว่างบริเวณรอบอาคาร หมายถึงพื้นที่ว่างซึ่งรวมอยู่กับอาคารอันเกิดจากข้อบังคับ เช่น เกิดจากระยะร่น พื้นที่รอบอาคารในระยะที่กำหนด เป็นต้น ซึ่งพื้นที่ว่างในลักษณะนี้มักจะไม่มีขอบเขตที่ชัดเจน 2) พื้นที่ว่างภายในกลุ่มอาคาร หมายถึงพื้นที่ว่างที่มีการใช้พื้นที่ในลักษณะกึ่งส่วนบุคคลซึ่งมีขนาดเล็กแทรกอยู่ในกลุ่มอาคารเพื่อเป็นทางสัญจร พื้นที่พักผ่อนเพื่อสาธารณะ เป็นต้น พื้นที่กึ่งสาธารณะเชื่อว่าใครจะใช้ทำอะไรก็ได้เพราะการใช้พื้นที่หรือประกอบกิจกรรมใดนั้นจะต้องอยู่บนความพอดีที่ถูกตีกรอบด้วยมาตรฐานทางสังคม ต้องมีการเคารพสิทธิซึ่งกันและกันนำมาสู่ความเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยไม่จำเป็นต้องให้ใครมาบังคับควบคุม (มัญชุตา กัญชนะ, 2554)

คุณสมบัติพื้นฐานและศักยภาพของพื้นที่สาธารณะ

คุณสมบัติพื้นฐานของพื้นที่สาธารณะที่ดี แบ่งได้เป็น 6 อย่าง (Carmona & Tiesdell, 2007: 209-214) คือ

- 1) ความสะดวกสบาย (comfort) ของคนจะอยู่ในพื้นที่สาธารณะนานหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสะดวกสบายหรือไม่ ซึ่งความสะดวกสบายในที่นี้ คือ การรับรู้ได้ถึงความรู้สึกสบาย รวมถึงแสงแดด และลม ความสะดวกสบายทางกาย เช่น ม้านั่ง ทางเดิน และความสะดวกสบายทางสังคมที่มีผลต่อการรับรู้ทางด้านจิตใจ เช่น พื้นที่ที่มีเอกลักษณ์ และพื้นที่ที่มีความรู้สึกปลอดภัย
- 2) ความผ่อนคลาย (relaxation) คนจะรู้สึกผ่อนคลายมีองค์ประกอบของธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ลำธาร ความเขียวขจี ที่แยกทางจราจรออกจากพื้นที่สาธารณะ
- 3) การได้เฝ้ามอง (passive engagement) คนที่พอใจเพียงแค่การเฝ้าดู จ้องมองดูผู้คนขณะเดียวกันก็จะหลีกเลี่ยงหลบสายตาจากคนอื่น ๆ
- 4) การได้เข้าร่วมกิจกรรม (active engagement) คนที่เข้าไปมีส่วนร่วมกระทำบางสิ่งบางอย่างให้คนเข้ามาสนใจสิ่งนั้น ๆ เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น สร้างที่นั่งให้คนนั่ง มีโอกาสเกิดการพูดคุยกันที่พักผ่อน ใช้งาน ใช้สอย ทำให้เกิดการทำกิจกรรมขึ้นในพื้นที่สาธารณะ
- 5) การได้ค้นพบกับประสบการณ์ที่ไม่คาดคิด (discovery) การพบเจอประสบการณ์ใหม่ๆ ขึ้นอยู่กับความหลากหลายและการสร้างโอกาสเอื้อให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นการได้ค้นพบกับประสบการณ์ที่ไม่คาดคิด คือ การค้นพบอะไรบางอย่างที่เกินคาดเดาต่าง ๆ ที่อาจถูกกดขี่ทางสังคม ที่ในเวลาปกติไม่สามารถแสดงออกได้ เช่น คนรับใช้ แม่บ้าน เป็นต้น พื้นที่สาธารณะไม่มีขีดจำกัดทางพฤติกรรมคน คนจะสัมพันธ์กันโดยอัตโนมัติ และมีความรู้สึกอยากจะทำอะไร กลายเป็นผู้แสดงในพื้นที่สาธารณะ เช่น เดินรำ ร้องเพลง แสดงบนถนนในยามงานเทศกาลเมื่อปิดถนน
- 6) การได้แสดงออกถึงตัวตน (display) การแสดงออกที่รู้สึกถึงความเป็นอัตลักษณ์และความเป็นเจ้าของพื้นที่

แนวคิดเกี่ยวกับการนันทนาการ

นันทนาการเกิดจากกิจกรรมที่มนุษย์ทำในเวลาว่างเพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และพัฒนาสุขภาวะด้านร่างกายและจิตใจ โดยกิจกรรมนันทนาการจะมีทั้งภายนอกอาคาร (outdoor) และภายในอาคาร (indoor) นันทนาการ คือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างความสัมพันธ์ให้กับสิ่งแวดล้อม หรือสภาวะการณ์นั้น ๆ ทั้งนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับความสนใจและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล นันทนาการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความพอใจ ความต้องการของมนุษย์ตามสรีระร่างกายวิภาคและจิตวิทยา (จันทร์ ผ่องศรี, 2527: 15) ลักษณะของการพักผ่อนหย่อนใจที่เราต้องการ หรือเลือกพักผ่อนตามความพอใจนั้นจะมีอยู่ด้วยกัน 2 ลักษณะ คือ 1) การพักผ่อนในลักษณะสงบ (passive recreation) เป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ไม่ใช่การออกกำลังกายเป็นการพักผ่อนในลักษณะที่สงบ 2) การพักผ่อนในลักษณะออกกำลังกาย (active recreation) เป็นการพักผ่อนที่ต้องออกกำลังกาย เช่น วิ่งออกกำลังกาย

ระเบียบวิธีวิจัย

พื้นที่ศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาพื้นที่สาธารณะออกเป็น 2 แห่ง คือ พื้นที่สาธารณะบริเวณอุทยานเบญจสิริที่บริหารจัดการโดยภาครัฐ และพื้นที่ที่กึ่งสาธารณะบริเวณควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เดนในศูนย์การค้าเอ็มควอเทียร์ที่บริหารจัดการโดยภาคเอกชน พื้นที่ศึกษาทั้งสองแห่งมีทำเลที่ตั้งอยู่ใกล้เคียงกัน คือตั้งอยู่ในย่านศูนย์กลางเมืองที่เป็นศูนย์รวมความเจริญทางด้านเศรษฐกิจรองรับแหล่งงานโดยสังเกตได้จากการกระจุกตัวกันของอาคารสำนักงานจำนวนมาก จากการพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่งนี้ทำให้ประชากรเมืองต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลาต้องปรับตัวและแข่งขันเพื่อความอยู่รอด ปัญหาภาระหนี้สิน การงาน การเรียน ครอบครัว จึงเป็นสาเหตุทำให้ประชากรเมืองเกิดความเครียดได้ ส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของประชากรเมือง ผู้วิจัยจึงได้กำหนดพื้นที่ศึกษาดังกล่าวเพื่อทำการศึกษาเปรียบเทียบบทบาทของพื้นที่สาธารณะที่มีต่อพฤติกรรม และความพึงพอใจของประชากรเมืองในการจัดการกับความเครียด ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียดจากการทำงาน ความเครียดจากปัจจัยแวดล้อมของสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาพื้นที่สาธารณะให้สอดคล้องกับพฤติกรรมประชากรเมืองเพื่อใช้ในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ตามภาพ 1



ภาพ 1 แสดงสถานที่ตั้งของพื้นที่ศึกษาบริเวณสถานีรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนสถานีพร้อมพงษ์ ที่มา: Google map

การเก็บรวบรวมข้อมูล

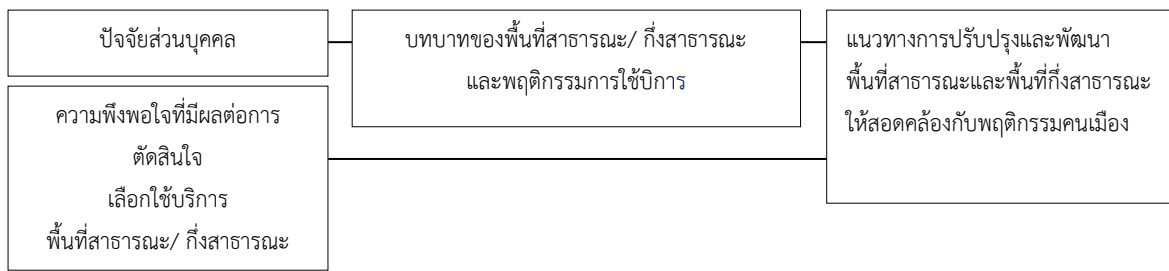
การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ผลงานวิจัย ทบทวน แนวความคิด และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 2) การสำรวจภาคสนามโดยใช้แผนที่และการบันทึกภาพ สภาพแวดล้อมของพื้นที่ ศึกษา 3) การเก็บข้อมูลความคิดเห็นของประชากรเมืองที่มาใช้บริการในพื้นที่ศึกษาทั้ง 2 บริเวณ โดยเลือกเก็บกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยใช้แบบสอบถาม โดยแบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม เกี่ยวกับคุณลักษณะประชากร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยประจำเดือน (check list) ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้บริการพื้นที่สาธารณะ และพื้นที่กึ่งสาธารณะ ได้แก่ เดินเล่น นั่งเล่น นั่งพักผ่อนหย่อนใจ อ่านหนังสือ นั่งรับประทานอาหาร พบปะสังสรรค์ ออกกำลังกาย ฟังเพลง ถ่ายภาพ/ วาด ภาพ ชมการแสดง ชมธรรมชาติ ชมวิวเมือง (ซึ่งสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ประเภท) และปัจจัยที่มีผลต่อการมาใช้บริการ พื้นที่สาธารณะ ได้แก่ ความถี่ในการใช้งาน ระยะเวลาในการใช้บริการ บุคคลที่มาใช้บริการร่วมกัน การเดินทางมาใช้บริการ และสาเหตุที่มาใช้บริการ (check list) และส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามต่อ ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการ ประกอบด้วยปัจจัยด้านสถานที่ ปัจจัยด้านการใช้งาน ปัจจัยด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและ ปัจจัยด้านความรู้สึกและการรับรู้ (Likert scale)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) ได้แก่ ค่าความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistic) ค่าไคสแควร์ (Chi-Square) และ paired sample t-test เพื่อหาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบปัจจัย ที่มีผลต่อการใช้บริการ รวมถึงการสำรวจสภาพพื้นที่ศึกษาเพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะของทั้งสองพื้นที่ประกอบการวิจัย

กรอบการศึกษา

กระบวนการศึกษามีขั้นตอนการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้บริการพื้นที่สาธารณะบริเวณอุทยาน เบญจสิริ และพื้นที่กึ่งสาธารณะบริเวณควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เดนในศูนย์การค้าเอ็มควอเทียร์ กับปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบ กับการศึกษาระดับความพึงพอใจ และเปรียบเทียบพฤติกรรมของประชากรเมืองที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการพื้นที่ สาธารณะ และพื้นที่กึ่งสาธารณะเพื่อที่จะนำมาสู่แนวทางการปรับปรุงและพัฒนาพื้นที่สาธารณะให้สอดคล้องกับพฤติกรรมคน เมือง ตามภาพ 2



ภาพ 2 กรอบการศึกษาพื้นที่สาธารณะ และพื้นที่กึ่งสาธารณะในการจัดการความเครียดของประชากรเมือง

ผลการศึกษา

บทบาทของพื้นที่สาธารณะและพื้นที่กึ่งสาธารณะ

พื้นที่สาธารณะเพื่อการนันทนาการมีบทบาทสำคัญสำหรับประชากรเมืองได้มาใช้ประโยชน์ด้านนันทนาการเพื่อความผ่อนคลายจากความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน พื้นที่สาธารณะในการวิจัยนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้ 1) พื้นที่สาธารณะที่บริหารจัดการโดยภาครัฐบริเวณอุทยานเบญจสิริเป็นพื้นที่สีเขียวเปิดโล่งสาธารณะ (urban oasis) โดยมีวัตถุประสงค์หลักของพื้นที่คือ การพัฒนาพื้นที่สีเขียวเพื่อดึงดูดผู้คนหลากหลายกลุ่มให้เข้ามาใช้พื้นที่เพื่อการผ่อนคลายและพักผ่อนหย่อนใจ เป็นพื้นที่ในการพบปะกัน รวมตัวกันของกลุ่มคนที่หลากหลายที่มีปฏิสัมพันธ์กันในสังคม 2) พื้นที่สาธารณะที่บริหารจัดการโดยภาคเอกชนบริเวณควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด้นในศูนย์การค้าเอ็มควอเทียร์ เป็นพื้นที่กึ่งสาธารณะที่ภาคเอกชนเปิดพื้นที่สำหรับประโยชน์สาธารณะ (privately-owned public space, pops) ที่เริ่มต้นมาจากการพัฒนาอาคารพื้นที่สาธารณะสำหรับประชากรเมือง โดยภาคเอกชนได้มีการดำเนินงานปรับปรุงพื้นที่สีเขียวในบริเวณเป็นการเพิ่มทัศนียภาพที่ดีให้เป็นมหานครที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเพื่อคุณภาพชีวิตของคนเมือง (แพรวพลอย วัฒนะโชติ, 2564) พื้นที่กึ่งสาธารณะจึงเข้ามามีบทบาทเป็นพื้นที่ทางเลือกเพื่อทดแทนพื้นที่สีเขียวเมืองเพื่อให้ประชากรเมืองได้เข้ามาใช้เพื่อประโยชน์สาธารณะในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพักผ่อน

บริบทของพื้นที่ศึกษา

อุทยานเบญจสิริบริหารจัดการโดยภาครัฐ ตั้งอยู่ในพื้นที่ศูนย์กลางเมือง ในพื้นที่แขวงคลองตัน เขตคลองเตย ขนาดพื้นที่ 29 ไร่ เป็นสวนสาธารณะระดับชุมชน รัศมีให้บริการ 500 เมตร ทำหน้าที่เป็นปอดของเมืองและเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ พบปะสังสรรค์ และเป็นแหล่งรวมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อุทยานเบญจสิริ ตั้งอยู่ในพื้นที่แขวงคลองตัน เขตคลองเตย มีเนื้อที่ 29 ไร่ มีอาณาเขตติดกับถนนสุขุมวิทระหว่างซอย 22 – 24 ลักษณะทางกายภาพของอุทยานเน้นให้มีพื้นที่สีเขียวเปิดโล่งร้อยละ 70 สถาปัตยกรรมภายในตกแต่งด้วยประติมากรรมรูปปั้นพรรณไม้พุ่ม ดอกไม้ สนามหญ้าริมสระน้ำและต้นไม้ใหญ่เพื่อให้ร่มเงา มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับกิจกรรม เช่น ลานอเนกประสงค์ ทางวิ่งและลานกีฬา สนามตะกร้อ สนามบาสเกตบอล ลานออกกำลังกาย เป็นต้น และควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด้นที่บริหารจัดการโดยภาคเอกชน เป็นพื้นที่สีเขียวเปิดโล่งภายในอาคารที่รองรับกิจกรรมในลักษณะผ่อนคลาย ตั้งอยู่บริเวณชั้น 5 อาคารอีลิคส์ ควอเทียร์ภายในศูนย์การค้าเอ็มควอเทียร์ ในพื้นที่แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา มีอาณาเขตติดกับถนนสุขุมวิทระหว่างซอย 35 – 39 มีขนาดพื้นที่ให้บริการ 3,000 ตารางเมตร หรือ 1 - 3 - 50 ไร่ ภายในพื้นที่มีการจัดภูมิทัศน์แบบสวนธรรมชาติ และธารน้ำตกจำลองในสวนหิน กำแพงน้ำล้นประดับด้วยไม้ไผ่ และสระน้ำพุเพื่อสร้างความรื่นรมย์ มีจุดชมวิวเมืองและจุดชมวิวสวนธรรมชาติตามจุดต่าง ๆ เหมาะสำหรับการมานั่งพักผ่อน พบปะสังสรรค์ หรือทำกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ลานอเนกประสงค์ ชุมนั่งเล่น ม้านั่งตามจุดต่าง ๆ รวมถึงเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตามจุดต่าง ๆ



ภาพ 3 แสดงลักษณะทางกายภาพของอุทยานเบญจสิริ และควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็น

ที่มา: จากการสำรวจ, เดือนตุลาคม 2565

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้บริการพื้นที่สาธารณะ

จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้พื้นที่สาธารณะแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของผู้ตอบแบบสอบถามในการใช้บริการพื้นที่สาธารณะ เปรียบเทียบระหว่างอุทยานเบญจสิริ และควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็น พบว่ามีกิจกรรมการพักผ่อนในลักษณะสงบ (passive recreation) ที่เหมือนกัน คือ เดินเล่น นั่งเล่น นั่งพักผ่อนหย่อนใจ และชมวิวธรรมชาติเหมือนกัน และอุทยานเบญจสิริมีรูปแบบของพฤติกรรมการใช้บริการที่แตกต่างจากควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็นอย่างชัดเจน คือ กิจกรรมการพักผ่อนแบบการออกกำลังกาย (active recreation) พฤติกรรมโดยรวมของผู้มาใช้บริการอุทยานเบญจสิรินิยมทำกิจกรรมแบบการพักผ่อนแบบผ่อนคลาย เช่น เดินเล่น นั่งเล่น นั่งพักผ่อนชมวิวธรรมชาตินั่งรับประทานอาหารได้ร่มไม้ และทำกิจกรรมการพักผ่อนแบบการออกกำลังกาย (active recreation) เช่น การวิ่งออกกำลังกาย กลุ่มคนที่มาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานสถานภาพโสดมีอายุต่ำกว่า 40 ปี ส่วนใหญ่มาใช้บริการมากกว่า 4 ครั้งต่อเดือน ระยะเวลาใช้บริการตั้งแต่ 1-3 ชั่วโมง สาเหตุที่มาใช้บริการเพราะใกล้ที่ทำงาน และใกล้บ้าน โดยมาใช้บริการร่วมกันกับเพื่อนหรือมาคนเดียวโดยใช้บริการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน BTS ในการเดินทาง ขณะที่พฤติกรรมโดยรวมของผู้ใช้บริการควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็น ส่วนใหญ่นิยมทำกิจกรรมการพักผ่อนในลักษณะสงบ (passive recreation) เช่น เดินเล่น นั่งพักผ่อนหย่อนใจชมวิวธรรมชาติ ชมวิวเมือง และถ่ายภาพ เป็นต้น กลุ่มคนที่มาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานที่ยังไม่มีครอบครัวหรือกลุ่มคนโสดอายุต่ำกว่า 40 ปี ส่วนใหญ่มาใช้บริการเพียง 1-2 ครั้ง/ เดือน ระยะเวลาใช้บริการน้อยกว่า 1 ชั่วโมง สาเหตุที่มาใช้บริการเพราะใกล้ที่ทำงาน หรือเป็นทางผ่าน โดยมาใช้บริการร่วมกับเพื่อนเป็นหลัก หรือมาคนเดียว และใช้บริการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน BTS และรถยนต์ส่วนตัวในการเดินทาง ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้พื้นที่สาธารณะระหว่างอุทยานเบญจสิริ และบริเวณควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็น ในศูนย์การค้าเอ็มควอเทียร์

พฤติกรรม	อุทยานเบญจสิริ	%	ควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็น	%
กิจกรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม	เดินเล่น นั่งเล่น	34.80	เดินเล่น นั่งเล่น	32.20
	นั่งพักผ่อนหย่อนใจ		นั่งพักผ่อนหย่อนใจ	
	ออกกำลังกาย	16.70	ชมวิวเมือง	17.80
	ชมวิวธรรมชาติ	14.80	ชมวิวธรรมชาติ	14.70
	ถ่ายภาพ/ วาดภาพ	2.70	ถ่ายภาพ/ วาดภาพ	10.00
	พบปะสังสรรค์	6.00	พบปะสังสรรค์	8.30
	ฟังเพลง	2.50	ฟังเพลง	3.10

ตาราง 1 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้พื้นที่สาธารณะระหว่างอุทยานเบญจสิริ และบริเวณควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เดน ในศูนย์การค้า เอ็มควอเทียร์ (ต่อ)

พฤติกรรม	อุทยานเบญจสิริ	%	ควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เดน	%
ความถี่ในการใช้บริการ	มากกว่า 4 ครั้ง/ เดือน	37.50	1-2 ครั้ง/ เดือน	59.00
	1-2 ครั้ง/ เดือน	27.00	1 ครั้ง/ เดือน	17.00
	3-4 ครั้ง/ เดือน	22.00	มากกว่า 4 ครั้ง/ เดือน	13.00
ระยะเวลาที่มาใช้บริการ	1-3 ชั่วโมง	61.50	น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	62.00
	น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	32.00	1-3 ชั่วโมง	30.00
บุคคลที่มาใช้บริการร่วมกับผู้ตอบแบบสอบถาม	เพื่อน	48.00	เพื่อน	51.50
	คนเดียว	31.00	คนเดียว	24.00
	ครอบครัว	18.00	แฟน	12.50
การเดินทางมาใช้บริการ	รถไฟฟ้า BTS	44.00	รถไฟฟ้า BTS	55.00
สาเหตุที่มาใช้บริการ	ใกล้ที่ทำงาน	45.00	ใกล้ที่ทำงาน	33.00

หมายเหตุ: เป็นคำถามที่ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ที่มา: จากการวิเคราะห์, 2565

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของผู้ใช้บริการกับคุณลักษณะประชากร

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้บริการพื้นที่สาธารณะในการจัดการความเครียดของคนเมือง กับคุณลักษณะประชากรโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ($P - value < 0.05$) โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับคุณลักษณะประชากรของทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้ ด้านความถี่ในการใช้งานพบว่า ประชากรที่มีระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมของความถี่ในการมาใช้บริการแตกต่างกัน ด้านระยะเวลาที่มาใช้บริการพบว่า ประชากรที่มีอายุ สถานภาพ การศึกษา และอาชีพที่แตกต่างกันมีระยะเวลาในการมาใช้บริการที่แตกต่างกัน ด้านบุคคลที่มาใช้บริการร่วมกันพบว่า ประชากรที่มีอายุ สถานภาพ อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกัน บุคคลที่มาใช้บริการร่วมกันกับผู้ตอบแบบสอบถามก็มีความแตกต่างกัน ด้านการเดินทางมาใช้บริการพบว่า ประชากรที่มีอายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการเดินทางมาใช้บริการแตกต่างกัน และด้านสาเหตุที่มาใช้บริการพบว่า ประชากรที่มีอายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน ทำให้สาเหตุในการมาใช้บริการแตกต่างกัน

ความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการพื้นที่

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการของผู้ตอบแบบสอบถามของอุทยานเบญจสิริมีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสถานที่โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.92 ในขณะที่ควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เดนมีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสถานที่โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.13 โดยมีความแตกต่างกันด้านสถานที่ที่มีบรรยากาศร่มรื่น ไม่คับแคบ ด้านการประดับตกแต่งและการจัดสวน ด้านสภาพอากาศและอุณหภูมิ และด้านความสะดวกสบาย

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการของผู้ตอบแบบสอบถามของอุทยานเบญจสิริ มีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านการใช้งานโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.01 ในขณะที่ควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เดนมีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านการใช้งานโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.91 โดยมีความแตกต่างกันด้านสถานที่ที่มีความหลากหลายของกิจกรรม

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการของผู้ตอบแบบสอบถามของอุทยานเบญจสิริ มีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.06 ในขณะที่ควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เดนมีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.99 โดยมีความแตกต่างกันด้านพื้นที่ส่วนกลาง ลานกิจกรรมเพียงพอต่อการให้บริการ มีที่จอดรถสะดวกสบาย ห้องน้ำสะอาดและเพียงพอ ม้านั่ง ไฟส่องสว่าง จุดทิ้งขยะ และจุดบริการอาหารและเครื่องดื่ม

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการของผู้ตอบแบบสอบถามของอุทยานเบญจสิริ มีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านความรู้สึกและการรับรู้พบว่า เมื่อมาใช้บริการแล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และเป็นกันเองอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.20 ควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็นมีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านความรู้สึกและการรับรู้พบว่า เมื่อมาใช้บริการแล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และเป็นกันเองอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.14 ดังจะเห็นได้จากตาราง 2 ปัจจัยด้านสถานที่ และปัจจัยด้านการใช้งานของทั้งสองพื้นที่มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ระดับมากจึงส่งผลต่อการรับรู้ และความรู้สึกผ่อนคลายของผู้มาใช้บริการโดยทั้งสองพื้นที่มีการจัดภูมิทัศน์ที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ตอบสนองความต้องการของคนเมืองในการผ่อนคลายความตึงเครียดจากกิจวัตรประจำวัน กรณีอุทยานเบญจสิรินั้นเป็นพื้นที่เปิดโล่งสาธารณะ ในลักษณะพื้นที่สีเขียวมีต้นไม้ใหญ่ให้ความร่มรื่น มีน้ำพุและรูปปั้นประติมากรรมตกแต่งตามจุดต่าง ๆ มีสนามหญ้าสำหรับนั่งพักผ่อนริมสระน้ำ มีม้านั่ง ทางเดินเล่น และลานกีฬาเพื่อรองรับกิจกรรมนันทนาการในลักษณะสงบ (passive) และลักษณะใช้แรง (active) ในส่วนของควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็นเป็นพื้นที่เปิดโล่งสาธารณะภายในอาคารที่แสงและลมธรรมชาติสามารถถ่ายเทได้ดี มีการจัดภูมิทัศน์ภายในด้วยสวนธรรมชาติตกแต่งด้วยน้ำพุ บ่อน้ำ และน้ำตกสวนหิน เป็นต้น จึงช่วยสร้างบรรยากาศให้มีความร่มรื่นสวยงาม และทันสมัย ภายใต้สภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน ดังดูผู้คนเข้ามาทำกิจกรรมนันทนาการ ในลักษณะสงบ (passive) เป็นส่วนมาก จะเห็นได้ว่าทั้งสองพื้นที่มีบทบาทที่ช่วยให้ประชากรเมืองหรือผู้มาใช้บริการได้สัมผัสถึงความผ่อนคลาย และได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติมากขึ้น ช่วยสร้างเสริมสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดของ Elsamahy and El-Fattah (2018) ได้ศึกษาเรื่อง การออกแบบพื้นที่สาธารณะที่ไม่ทำให้เกิดความเครียดในทางจิตวิทยา สรุปได้ว่า การออกแบบพื้นที่สาธารณะที่ไม่ทำให้เกิดความเครียดในทางจิตวิทยา องค์ประกอบของพื้นที่สาธารณะหรือพื้นที่สีเขียว เช่น ต้นไม้ และลานน้ำพุถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของพื้นที่สาธารณะในเมือง และเป็นปัจจัยหลักในการลดระดับความเครียดจากหลาย ๆ สาเหตุ ซึ่งในทางจิตวิทยาสีเขียวและสีฟ้ามีส่วนช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย นอกเหนือจากนี้พื้นที่สีเขียวหรือสวนสาธารณะยังมีส่วนช่วยในการลดเสียงรบกวนเป็นแนวเขตแยกการจราจรระหว่างยานพาหนะกับคนเดินเท้าทำให้เกิดความคล่องตัวและปลอดภัย ในทางสังคมพื้นที่สาธารณะที่มีสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมที่สามารถเชิญชวนให้ผู้คนหยุดนั่ง พุดคุย เดินเล่น กิน ดื่ม ชมวิว ฯลฯ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ล้วนสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุข

ตาราง 2 แสดงผลค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถามต่อปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการอุทยานเบญจสิริ และควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็น

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการ	อุทยานเบญจสิริ		ควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็น	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ปัจจัยด้านสถานที่				
1) สถานที่มีบรรยากาศร่มรื่นไม่คับแคบ	4.02	0.485	4.17	0.522
2) สถานที่สวยงาม สร้างความรู้สึกผ่อนคลาย	4.04	0.515	4.11	0.656
3) การออกแบบทางเดิน ลานอเนกประสงค์	3.90	0.505	4.01	0.633
4) รูปแบบการจัดวางม้านั่ง	3.89	0.532	3.96	0.711
5) การประดับตกแต่ง การจัดสวน	3.84	0.528	4.31	0.560
6) สถานที่มีความเหมาะสมต่อการพักผ่อนหย่อนใจ	4.05	0.484	4.14	0.631
7) สภาพอากาศและอุณหภูมิ	3.81	0.591	4.01	0.638
8) ความสะอาดเรียบร้อย	3.87	0.533	4.38	0.606
ภาพรวม	3.92	0.41	4.13	0.46

ตาราง 2 แสดงผลค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถามต่อปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการอุทยานเบญจสิริ และควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็น (ต่อ)

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการ	อุทยานเบญจสิริ		ควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็น	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ปัจจัยด้านการใช้งาน				
1) การจัดภูมิทัศน์ของสถานที่ที่มีความเหมาะสมต่อการประกอบกิจกรรมนันทนาการแบบผ่อนคลาย เช่น นั่งเล่น เดินเล่น พบปะสังสรรค์	4.03	0.544	4.03	0.605
2) มีความหลากหลายของการทำกิจกรรมที่สนใจ	3.99	0.669	3.80	0.428
ภาพรวม	4.01	0.56	3.91	0.47
ปัจจัยด้านสิ่งอำนวยความสะดวก				
1) พื้นที่ส่วนกลาง ลานกิจกรรมเพียงพอต่อการใช้บริการ	3.75	0.564	3.91	0.620
2) มีที่จอดรถสะดวกสบาย	2.26	1.023	4.16	0.666
3) ห้องน้ำสะอาดและเพียงพอ	2.86	0.811	4.35	0.639
4) มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ม้านั่ง ไฟส่องสว่าง จุดทิ้งขยะ	3.28	0.664	4.11	0.686
5) จุดบริการอาหาร และเครื่องดื่ม	3.17	0.678	3.41	1.265
ภาพรวม	3.06	0.58	3.99	0.53
ปัจจัยด้านความรู้สึกและการรับรู้				
เมื่อมาใช้บริการแล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลาย	4.20	0.692	4.14	0.573
ภาพรวม	4.20	0.692	4.14	0.573

ความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการ

ปัจจัยด้านสถานที่มีบรรยากาศร่มรื่น ไม่คับแคบ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 นั้น จากผลการวิเคราะห์พบว่า ควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เด็นมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าอุทยานเบญจสิริ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการจัดภูมิทัศน์ด้วยธรรมชาติสีเขียว บรรยากาศภายในที่โล่งโปร่งสบายจากการสังเกตพฤติกรรม และสอบถามการใช้งานพบว่า ผู้มาใช้งานสัมผัสได้ถึงความรู้สึกผ่อนคลาย ร่มรื่น โปร่งโล่งสบาย รู้สึกถึงความเป็นส่วนตัวไม่แออัดมากเกินไป สอดคล้องกับแนวคิดของ Hackett (1971) กิจกรรมการพักผ่อนที่ไม่ใช่การออกกำลังกายแต่เป็นในลักษณะสงบและมีความเป็นส่วนตัวสูง เน้นที่การผ่อนคลาย การปลดปล่อยตัวเองให้เป็นไปตามวิถีธรรมชาติโดยรอบ เช่น การชื่นชมธรรมชาติภูมิทัศน์ การสัมผัสธรรมชาติด้วยการฟังเสียงน้ำตก หรือน้ำไหล ขณะที่อุทยานเบญจสิริมีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่านั้น ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าง่ายปัจจัยด้านขนาด และรูปร่างของสวนสาธารณะมีผลต่อการใช้งาน เนื่องจากมีอาณาเขตติดกับถนนที่มีปริมาณการจราจรที่หนาแน่นเกือบตลอดทั้งวัน ความโกลาหลของผู้ค้าบริเวณริมถนนทำให้ผู้ใช้งานอาจได้รับผลกระทบทางอ้อมจากมลภาวะทางเสียง และสภาพอากาศที่ร้อนในช่วงเวลากลางวันทำให้ต้องเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมในการใช้งาน ประกอบกับขนาดและรูปร่างของสวนสาธารณะเป็นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าและมีขนาดไม่ใหญ่มากจึงมีผลต่อการเกิดและทำกิจกรรม และจากการสังเกตพฤติกรรม และสอบถามการใช้งานพบว่า ผู้ใช้งานยังคงมีความต้องการพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจที่ไม่แออัดจนเกินไป

ปัจจัยด้านการใช้งานสถานที่มีความหลากหลายของการทำกิจกรรม สามารถสรุปได้ว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 กล่าวคือ เมื่อทำการเปรียบเทียบขนาดพื้นที่สาธารณะทั้งสองแห่งจะเห็นได้ว่าอุทยานเบญจสิริเป็นสวนสาธารณะระดับชุมชนที่มีขนาดใหญ่กว่าอย่างเห็นได้ชัดเจน จึงมีพื้นที่สำหรับให้ประชากรเมืองไม่ว่าจะเป็นเพศ วัย สถานภาพ อาชีพ และระดับรายได้ จึงทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายได้มากกว่าโดยเฉพาะกิจกรรมในลักษณะ

ออกกำลังกายที่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนอีกทั้งมีทำเลที่ตั้งที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย เดินทางสะดวกใกล้ที่อยู่อาศัย และสถานที่ทำงาน ในขณะที่ควอเตอร์ วอเตอร์ การเดินเป็นการบริหารจัดการโดยภาคเอกชนอาจจะมีย่อจำกัดในการทำกิจกรรมบางประเภท หรืออาจจะต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าของสถานที่ก่อน

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 จากการวิเคราะห์ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการบริหารจัดการพื้นที่สาธารณะที่มีเอกชนเป็นเจ้าของนั้นมีการบริหารจัดการที่ดี และเป็นระบบคำนึงถึงภาพลักษณ์ของสถานที่ส่งผลให้พื้นที่นั้นมีความปลอดภัยสูง และนำใช้งานมากขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดของกฤติยา อุณพำนัก (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยภูมิทัศน์บริการที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการศูนย์การค้าในเขตกรุงเทพมหานคร สรุปได้ว่า ปัจจัยด้านการจัดพื้นที่ส่วนกลางที่ดีและเพียงพอต่อการรองรับการใช้บริการมีผลต่อความพึงพอใจของผู้เข้าใช้บริการคิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.94 ซึ่งปัจจัยแรกคือ ศูนย์การค้าง่ายต่อการเข้าถึงคิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.19 ในขณะที่อุทยานเบญจสิริปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวกยังขาดในเรื่องของการดูแลรักษา และซ่อมแซมอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับผู้เข้ามาใช้งาน เช่น ม้านั่งมีความชำรุดเสียหายบางส่วน ศาลาที่พักที่มีการใช้งานที่ยาวนานยังไม่ได้รับการปรับปรุงสภาพการดูแลรักษา ความสะอาดของห้องน้ำ ไฟฟ้าส่องสว่าง และพื้นที่สำหรับจอดรถยังไม่เพียงพอ

ปัจจัยด้านความรู้สึกและการรับรู้ เมื่อมาใช้บริการแล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการจัดภูมิทัศน์มีการออกแบบเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ในการรองรับกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายของประชากรเมืองเหมือนกัน จากการศึกษาลักษณะทางกายภาพของอุทยานเบญจสิริเป็นสวนสาธารณะที่มีการออกแบบพื้นที่ที่เป็นไปตามมาตรฐานสวนสาธารณะ รองรับกิจกรรมที่หลากหลายทั้งในลักษณะสงบ (passive) และลักษณะออกกำลังกาย (active) เป็นพื้นที่เปิดโล่งที่มีการจัดภูมิทัศน์ด้วยต้นไม้ดอกไม้ สนามหญ้าสำหรับนั่งพักผ่อนริมน้ำ ประดับน้ำพุ และรูปปั้นประติมากรรมตามจุดต่าง ๆ และต้นไม้ใหญ่เพื่อให้ความร่มรื่น สร้างความรู้สึกผ่อนคลายในการสัมผัสกับธรรมชาติ ในขณะที่ ควอเตอร์ วอเตอร์ การเดินจะเน้นที่กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน (passive) เป็นหลัก การจัดภูมิทัศน์ภายใต้ได้รับการออกแบบสภาพแวดล้อมด้วยสวนธรรมชาติที่ให้ความร่มรื่นและชุ่มชื้นจากสระน้ำพุและธารน้ำตกจำลอง สร้างบรรยากาศสวยงามและให้ความรู้สึกผ่อนคลาย จะเห็นได้ว่าทั้งสองพื้นที่มีบทบาทที่ช่วยให้ประชากรเมืองได้สัมผัสถึงความผ่อนคลาย และใกล้ชิดกับธรรมชาติเหมือนกัน ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพที่ดีในสังคมเมืองลดปัญหาจากโรคต่าง ๆ อันเป็นสาเหตุจากความเครียดจากการทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวัน

สรุปและข้อเสนอแนะ

ความเครียดถือเป็นภัยเงียบในสังคมปัจจุบัน พื้นที่สาธารณะเพื่อการนันทนาการจึงมีบทบาทสำคัญสำหรับประชากรเมืองได้มาใช้ประโยชน์ด้านนันทนาการ ทำกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย พื้นที่สาธารณะในการวิจัยนี้จะแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้ 1) พื้นที่สาธารณะที่บริหารจัดการโดยภาครัฐ เช่น สวนสาธารณะเป็นพื้นที่เปิดโล่งสาธารณะในลักษณะพื้นที่สีเขียว โดยมีวัตถุประสงค์หลักของพื้นที่คือ การพัฒนาพื้นที่สีเขียวเพื่อดึงดูดผู้คนหลากหลายกลุ่มให้เข้ามาใช้พื้นที่เพื่อการพักผ่อนและพักผ่อนหย่อนใจเป็นพื้นที่ในการพบปะกัน รวมตัวกันของกลุ่มคนที่หลากหลายที่มีปฏิสัมพันธ์กันในสังคม 2) พื้นที่สาธารณะที่บริหารจัดการโดยภาคเอกชนหรือพื้นที่กึ่งสาธารณะ (semi - public space) หรือพื้นที่ของเอกชนที่เปิดพื้นที่ที่เสมือนเป็นพื้นที่สำหรับประโยชน์สาธารณะ ที่เริ่มต้นมาจากปัญหาขาดแคลนพื้นที่สาธารณะสำหรับประชากรเมือง โดยภาคเอกชนได้มีการดำเนินงานปรับปรุงพื้นที่สีเขียวในบริเวณ ซึ่งเป็นหนึ่งในการช่วยสร้างระบบนิเวศที่ยั่งยืน และเพิ่มทัศนียภาพที่ดีให้เป็นมหานครที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเพื่อคุณภาพชีวิตของคอนเมือง ตัวอย่างเช่น 101 ทู ดิจิทัล พาร์ค ผสานรวมพื้นที่สีเขียวเข้ากับพื้นที่ภายในอาคารและภายนอกอาคาร มีสวนบนดาดฟ้าและสนามหญ้าขนาดใหญ่ที่เป็นลานกิจกรรมให้ผู้ใช้บริการสามารถเข้ามาใช้พักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ (แพรวพลอย วัฒนโชติ, 2564) พื้นที่กึ่งสาธารณะจึงเข้ามามีบทบาทเป็นพื้นที่ทางเลือกเพื่อทดแทนพื้นที่สีเขียวเมืองเพื่อให้ประชากรเมืองได้เข้ามาใช้เพื่อประโยชน์สาธารณะในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพักผ่อน ดังนั้นควอเตอร์ วอเตอร์ การเดินจึงเป็นพื้นที่กึ่งสาธารณะทางเลือกเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจสำหรับ

คนเมือง ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า พื้นที่ศึกษาทั้ง 2 แห่ง มีจุดเด่น จุดด้อยที่แตกต่างกันออกไปตามศักยภาพการให้บริการ และการบริหารจัดการภายในพื้นที่ ดังนี้

กรณีอุทยานเบญจสิริที่บริหารจัดการโดยภาครัฐ มีจุดเด่นของพื้นที่ คือ 1) ด้านทำเลที่ตั้งโดยเป็นพื้นที่เปิดโล่งสาธารณะ ในลักษณะพื้นที่สีเขียว ที่มีศักยภาพในการพัฒนาในเชิงการให้บริการสูง 2) ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่มีผลทำให้ผู้มาใช้บริการมีความรู้สึกผ่อนคลายอยู่ในระดับมาก จุดด้อยของพื้นที่ คือ 1) ยังขาดการบริหารจัดการภายในพื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพในการรองรับกิจกรรมเพื่อให้นักท่องเที่ยวเข้ามาใช้งานมีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ และครอบครัว จากการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ นิยมมาใช้บริการเพียงคนเดียว หากภายในพื้นที่ได้รับการส่งเสริมกิจกรรมก็จะสามารถดึงดูดผู้คนเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกันมากยิ่งขึ้น 2) ขาดการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมความสะอาดภายในพื้นที่พบว่า ม้านั่งบางจุดมีความชำรุดเสียหาย ศาลาที่พักมีความทรุดโทรม ห้องน้ำขาดการดูแลรักษาความสะอาด ไฟฟ้าส่องสว่างและสถานที่จอดรถไม่เพียงพอ 3) ขาดงบประมาณในการดูแลสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และขาดงบประมาณในการสนับสนุนการจัดกิจกรรม

กรณีควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เดน หรือพื้นที่สาธารณะทางเลือกสำหรับคนเมืองในการเข้ามาใช้ประโยชน์สาธารณะเพื่อกิจกรรม นันทนาการ และการพักผ่อนหย่อนใจที่บริหารจัดการโดยภาคเอกชนมีจุดเด่นของพื้นที่ คือ 1) ด้านทำเลที่ตั้งและการให้บริการพื้นที่ ศึกษาตั้งอยู่ภายในศูนย์การค้าซึ่งเป็นแหล่งรวมผู้คนทุกเพศทุกวัย มีลานสาธารณะหน้าศูนย์การค้าเชื่อมต่อกับระบบขนส่งสาธารณะ ระบบราง มีขนาดพื้นที่ให้บริการ 3,000 ตารางเมตร หรือ 1 - 3 - 50 ไร่ ภายในพื้นที่มีการออกแบบที่ดีมีการจัดภูมิทัศน์แบบสวน ธรรมชาติ และน้ำตกจำลอง เหมาะสำหรับการมานั่งพักผ่อน พบปะสังสรรค์ หรือทำกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย มีจุดชมวิวมือง และมุมสวย ๆ สำหรับผู้ที่ชอบถ่ายภาพ มีการจัดวางม้านั่งไว้ตามจุดต่าง ๆ มีรูปทรงที่ทันสมัยสะท้อนถึงความใส่ใจในการออกแบบ และมีลานออกกำลังกายสำหรับทำกิจกรรมของศูนย์การค้า หรือเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ที่เข้ามาใช้งาน มีอากาศที่ถ่ายเทได้ดีไม่ร้อน หรือเย็นจนเกินไปสร้างภาวะน่าสบาย ภายในพื้นที่มีห้องน้ำและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย 2) ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่มีผลทำให้ผู้มาใช้บริการมีความรู้สึกผ่อนคลายอยู่ในระดับมาก จุดด้อยของพื้นที่ คือ มีพื้นที่รองรับกิจกรรมได้ไม่หลากหลาย ทำให้ผู้ใช้บริการในพื้นที่ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลา ไม่เกิน 1 ชั่วโมง

จะเห็นได้ว่าจุดเด่นและจุดด้อยของทั้งสองพื้นที่มีจุดเด่นที่เหมือนกันคือ ทำให้ผู้มาใช้บริการรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายเหมือนกัน ดังนั้นเพื่อให้การใช้งานพื้นที่สาธารณะให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ภาครัฐควรหาแหล่งเงินทุนสนับสนุนโดยการเปิดโอกาสให้ภาคเอกชนหรือหน่วยงานที่ไม่แสวงหาผลกำไรเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนงบประมาณ อีกทั้งควรทำการประเมินความพึงพอใจจากผู้ที่เข้ามาใช้งานอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และทำให้ทราบถึงความต้องการในการทำกิจกรรม ในส่วนของส่งเสริมกิจกรรมภาครัฐควรประสานความร่วมมือกับภาคเอกชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมกันจัดกิจกรรมเพื่อเป็นแม่เหล็กดึงดูดผู้คนด้านของสิ่งอำนวยความสะดวกควรตรวจสอบความชำรุดเสียหายของอุปกรณ์อย่างต่อเนื่อง ในส่วนของภาคเอกชนควรกำหนดนโยบายการพัฒนาพื้นที่สีเขียวในอาคารเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ใช้บริการ จากการได้รับสิทธิประโยชน์การพัฒนาผ่านมาตรการทางผังเมือง เช่น การเพิ่มพื้นที่ใช้สอย (FAR bonus) ในการพัฒนาพื้นที่สาธารณะเพื่อให้เกิดประโยชน์กับคนเมืองอย่างแท้จริงและเป็นการเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจอีกด้วย นอกจากนี้ควรทำการประเมินความพึงพอใจจากผู้ที่เข้ามาใช้บริการอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการพัฒนาให้สอดคล้องกับพฤติกรรมความต้องการของประชากรเมือง

จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถสรุปได้ว่าผลการเปรียบเทียบระหว่างทั้งสองพื้นที่พบว่า ควอเทียร์ วอเตอร์ การ์เดนมีสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับที่ดีกว่าอุทยานเบญจสิริ ในด้านการใช้งานอุทยานเบญจสิริมีความหลากหลายของกิจกรรมในระดับที่ดีกว่า ด้านการรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายทั้งสองพื้นที่มีบทบาททำให้ผู้มาใช้บริการรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายเหมือนกัน ดังนั้นเพื่อให้การใช้งานพื้นที่สาธารณะให้ประโยชน์สูงสุดในการจัดการกับความเครียดของประชากรเมืองในสังคมปัจจุบัน ประการแรกควรประสานความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนเพื่อหาแนวทางการพัฒนาพื้นที่สาธารณะร่วมกันเพื่อตอบโจทย์ความต้องการที่แท้จริงของ

ทุกภาคส่วน ถัดมาคือ การพัฒนาพื้นที่ในส่วนที่เป็นจุดด้อยของแต่ละพื้นที่ เช่น พัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวก ส่งเสริมการทำกิจกรรมทุกเพศทุกวัย ออกแบบพื้นที่ให้มีความน่าสนใจสร้างสภาวะน่าสบายเพื่อดึงดูดผู้คนให้ใช้เวลาในพื้นที่ยาวนานมากยิ่งขึ้น ประการที่สอง ผลักดันการพัฒนาพื้นที่สวนสาธารณะขนาดเล็ก หรือลานสาธารณะในเมืองโดยการสร้างแรงจูงใจให้ภาคเอกชนนำที่ดินมาพัฒนาเพื่อประโยชน์สาธารณะเพื่อสร้างสุขภาวะเมือง และประชากรเมืองมีคุณภาพชีวิตที่ดีห่างไกลจากความเครียด

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเปรียบเทียบบทบาทของพื้นที่สาธารณะ และพื้นที่กึ่งสาธารณะในการจัดการความเครียดของประชากรเมืองในเขตพื้นที่อื่น โดยทำการคัดเลือกพื้นที่ที่มีลักษณะการทำกิจกรรมที่คล้ายคลึงกัน เช่น สามารถประกอบกิจกรรมการพักผ่อนในลักษณะสงบ (passive recreation) และกิจกรรมการพักผ่อนในลักษณะออกกำลังกาย (active recreation) ได้เหมือนกันทั้งสองพื้นที่ ทั้งนี้ เพื่อทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมของผู้ใช้งาน และศึกษาบทบาทของพื้นที่สาธารณะ และพื้นที่กึ่งสาธารณะในการจัดการความเครียดของคนเมืองอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กฤติยา อุณะพานัก. (2559). *เรื่องภูมิทัศน์บริการที่มีผลถึงความภักดีของผู้บริโภคต่อศูนย์การค้าในเขตกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กาวเนตร สะโบ. (2552). *แนวทางการออกแบบเพื่อการใช้ประโยชน์พื้นที่ว่างสาธารณะและกึ่งสาธารณะตามแนวนอน : กรณีศึกษาย่านอโศก-นาคา ถนนสุขุมวิท* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาบริหารธุรกิจ]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์ ผ่องศรี. (2527). *นันทนาการ. ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- ธนกร จุฑาศรี. (2558). *แนวทางการออกแบบพื้นที่สาธารณะที่ตอบรับกับพฤติกรรมของคนรุ่นใหม่* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นิตยา สุวรรณจันทร์. (2560). *การศึกษาคำแนะนำในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 11* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- เปรม วาฬบัณฑิต. (2552). *การจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- แพรวพลอย วัฒนโชติ. (2564). *การวิเคราะห์เครือข่ายนโยบายในการพัฒนาพื้นที่สาธารณะสีเขียวในเขตกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มัณฑนา กัญชนะ. (2554). *รูปแบบและแนวทางการบริหารจัดการเชิงนโยบายพื้นที่สาธารณะของโครงการเอกชน : ย่านธุรกิจศูนย์กลางเมืองกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาบริหารธุรกิจ]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธาริน คุณผล (2541). บทสำรวจพื้นที่สาธารณะ. *รัฐศาสตร์สาร*, 20(3), 167-214.
- Carr, Stephen & Stone, Andrew M. (1992). *Public space*. Cambridge University Press.
- Elsamahy, Eslam M., & EL-Fattah, Rana Abd. (2018, October). Designing non stressed psychological public space. *BAU Journal*, special edition, 121-132.
- Hackett, Brian. (1971). *Landscape planning: An introduction to theory and practice*. Oriel.
- Marcus, Clare Cooper, & Francis, Carolyn. (1998). *People places: Design guidelines for urban open space*. Van Nostrand Reinhold.
- Matthew, Carmona, & Steve, Tiesdell. (2007). *Urban design reader*. Elsevier.
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed). McGraw Hill Book.