

## การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต LEISURE EDUCATION TO PROMOTE QUALITY OF LIFE

ศักดิภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์

Sakdipat Chalermputipong\*

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีเป้าหมายเพื่ออธิบายถึง การศึกษาการใช้เวลาว่าง และแหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่าง ที่มีบทบาทต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งนี้ผู้เรียบเรียงได้เสนอเป็น 4 องค์ประกอบของแหล่งเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างที่มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ซึ่งได้แก่ การเรียนรู้ของแต่ละบุคคลในการใช้เวลาว่าง สถาบันครอบครัวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง สถาบันการศึกษากับการศึกษาการใช้เวลาว่างและสถาบันสังคมกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยทุกแหล่งองค์ประกอบในการใช้เวลาว่าง เป็นกระบวนการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ รวมถึงมวลประสบการณ์ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี อีกทั้งถ้าบุคคลใดตระหนักรู้ในการใช้เวลาว่างนับได้ว่าบุคคลผู้นั้นมีเครื่องมือที่ดี ที่จะส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

**คำสำคัญ:** การศึกษาการใช้เวลาว่าง, คุณภาพชีวิต

### บทนำ

มนุษย์ทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน ในแต่ละวันการใช้เวลาของคนมีความแตกต่างกัน บางคนมีการวางแผนเตรียมการเป็นอย่างดี บางคนก็ใช้เวลาเพื่อให้ผ่านไปวันๆ และยิ่งในปัจจุบันการแข่งขันในด้านธุรกิจที่มีความรุนแรง ต่างคนต่างมุ่งแสวงหาผลประโยชน์ เงินตรา เพื่อความอยู่รอดและการมีชีวิตที่ดีขึ้น ส่งผลถึงการมีเวลาว่างที่ลดลง และบางคนยังขาดความรู้และทักษะในการใช้เวลาว่างที่มีอยู่น้อยนั้นอย่างชาญฉลาด เคราส์ (Kraus, 1971: 253) ได้ให้คำจำกัดความของเวลาว่าง (Leisure) คือ เวลาว่างจากกิจกรรมที่จำเป็นอื่นๆ ว่างจากการทำงานประจำ เวลานอน หรือเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน และที่ปรึกษาวิทยาสาร Leisure Today ได้ให้คำจำกัดความของเวลาว่างว่า “เวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่นอกเหนือจากการทำงานเสร็จสิ้นแล้ว และเป็นการช่วยเติมเต็มชีวิตของเขาให้สมบูรณ์” และยังให้อีกความหมายว่า ชั่วโมงของเวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่อิสระที่สามารถเพิ่มคุณค่าของมนุษย์ และเป็นผลิตผลของมวลสมาชิกในสังคม (Editorial Advisory Board, 1972: 15) การใช้เวลาว่างยังเป็นแนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Quality of Life) และการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง วิสเบอร์ก (Wrisberg, 1996: 393-394)

\* นิสิตปริญญาเอก หลักสูตร กีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว สาขาการจัดการนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มันดี (Mundy, 1998) อธิบายว่า การศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นกระบวนการพัฒนาความคิดและพัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลต่อตนเอง ในรูปแบบการดำเนินชีวิต และสังคมของตน และแดทติโล (Dattilo, 2002) กล่าวว่า การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการเปิดโอกาสแต่ละบุคคลเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง สร้างความเข้าใจในศักยภาพ ความท้าทายในการใช้เวลาว่าง เข้าใจบทบาทของการใช้เวลาว่างต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งได้รับความรู้ ทักษะ และเกิดความซาบซึ้งในการใช้เวลาว่าง ดังนั้น การศึกษาการใช้เวลาว่างคือ กระบวนการที่แต่ละบุคคลได้รับความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง และตระหนักถึงผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต การเรียนรู้ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง เช่น กิจกรรมนันทนาการ ทักษะการแก้ปัญหา และการตระหนักในการเรียนรู้ และเข้าถึงการใช้เวลาว่าง ผู้เข้าร่วมจะได้รับสุขภาพที่ดี เกิดความพึงพอใจ และความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

สตั้มโบและพีเตอร์สัน (Stumbo & Peterson, 2004) ให้คำจำกัดความของการศึกษาการใช้เวลาว่างว่าเป็นองค์ประกอบที่ครอบคลุมการให้บริการการใช้เวลาว่าง โดยจะเน้นถึงทักษะ ทักษะคิดและความรู้ของการใช้เวลาว่าง การสนับสนุนและให้คำแนะนำทักษะกิจกรรม การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดพัฒนาการดังนี้ การตระหนักถึงการใช้เวลาว่าง ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แหล่งทรัพยากรของการใช้เวลาว่าง ทักษะในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ควรจัดสรรสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ผู้เข้าร่วมสามารถพัฒนาศักยภาพ พัฒนาทักษะทางสังคม และทักษะในการเป็นผู้นำ โดยแหล่งเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างที่มีบทบาทต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ ตนเอง ครอบครัว โรงเรียน และสังคม จากแนวความคิดนี้ผู้เรียบเรียงได้นำเสนอแหล่งการเรียนรู้ของการศึกษาการใช้เวลาว่าง 4 แหล่งการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียนรู้ของแต่ละบุคคลในการใช้เวลาว่าง สถาบันครอบครัวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง สถาบันการศึกษากับการศึกษาการใช้เวลาว่าง และสถาบันสังคมกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ดังนั้นสามารถสรุปการศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ กระบวนการพัฒนาความคิด และเสริมสร้างประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดความสุข และความพึงพอใจของแต่ละบุคคล

### 1. การเรียนรู้ของแต่ละบุคคลในการใช้เวลาว่าง

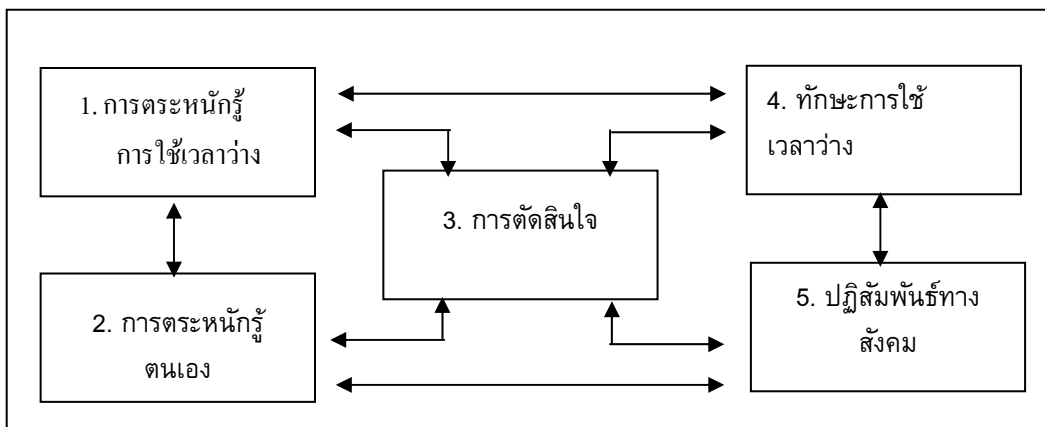
มนุษย์ทุกคนมีการเรียนรู้ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต ในการเรียนรู้มีทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน บางคนเรียนรู้จากการอ่าน จากการจดจำ รวมถึงการเรียนรู้จากประสบการณ์ จากการยกตัวอย่างวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายมนุษย์แต่ละคนจะมีความถนัดในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตการเป็นอยู่

การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการเพิ่มความอิสระรวมถึงประสบการณ์ในการเรียนรู้ของผู้เรียน คือ การเพิ่มระดับคุณภาพชีวิต เน็กเลย์ (Negley, 2002) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาผลประโยชน์ของการใช้เวลาว่างเป็นตัวใกล้เคียงของผลกระทบจากแรงจูงใจการใช้เวลาว่างในการสร้างความพึงพอใจในชีวิต จากการศึกษาพบว่าแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมีอิทธิพลสำคัญต่อประโยชน์ในการใช้เวลาว่าง และแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมีอิทธิพลโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิต ผ่านทางผลรวมของแรงจูงใจในการใช้เวลาว่าง ทั้งทางตรงและทางอ้อมลีและลิน (Lee & Lin, 2009) ดังนั้นผู้ที่รู้สึกมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต ก็จะส่งผลถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

มันดี (Mundy, 1998) ได้เสนอกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยแบ่งเป็น 5 ลำดับขั้น ดังนี้

1. การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง
2. การตระหนักรู้ตนเอง
3. การตัดสินใจ
4. ทักษะการใช้เวลาว่าง
5. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ในองค์ประกอบจะมีความสัมพันธ์กัน โดยจะมุ่งเน้นไปที่ การตัดสินใจจะเป็นตัวเชื่อมในทุกๆ องค์ประกอบ และเมื่อบุคคลนั้นมีความรู้ และประสบการณ์ จะสามารถพัฒนาและจัดการกับปัญหา ส่งผลให้ชีวิตมีมาตรฐานดีขึ้น รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังสรุปในภาพที่ 1



ภาพประกอบ 1 กระบวนการของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Jean Mundy. (1998)

โดยการตัดสินใจด้วยตัวเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างอิสระ สิ่งแวดล้อมสามารถเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจด้วยตัวเอง แดทติโล (Dattilo, 2002) ดังนั้น การเสริมสร้างโอกาสในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ควรจัดสรรประสบการณ์ที่มีความหลากหลายเพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับตัวเอง อีกทั้งยังสามารถตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลได้อีกด้วย

## 2. สถาบันครอบครัวกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่สามารถให้การอบรม สั่งสอน เลี้ยงดู ให้ความรัก ความอบอุ่น และปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีให้แก่เด็ก หากผู้นำครอบครัวมีความรู้ รวมถึงทัศนคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่าง และสามารถนำความรู้ในการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมมาปรับใช้กับกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และสามารถใช้เวลาว่างต่างๆ ร่วมกันได้อย่างลงตัวโดยจะก่อให้เกิด ความรัก ความเข้าใจกันมากขึ้น และกระบวนการในการเรียนรู้การใช้เวลาว่างของบุคคลในครอบครัวจะแปรเปลี่ยนไปตาม ช่วงวัย สภาพร่างกาย สภาพสังคม สิ่งแวดล้อม การศึกษาและระดับฐานะทางการเงิน

กระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่างควรมีการสอดแทรกเข้าไปในทุกๆ ช่วงวัยและวัยที่ควรสอดแทรกเข้าไปมากที่สุดคือ ช่วงวัยเด็ก เนื่องจากช่วงวัยนี้เปรียบเสมือนผ้าขาวที่พร้อมจะเรียนรู้และจดจำ โดยสอดคล้อง

กับ วิลเลียม (Williams, 1969: 143) ได้เสนอทฤษฎีที่เรียกว่า “The Familiarity Theory” เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับความคุ้นเคย จากคำกล่าวที่ว่า ประสบการณ์ในวัยเด็กจะส่งผลถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในปัจจุบัน ทฤษฎีความคุ้นเคยนี้จะช่วยค้นหารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและเป็นเครื่องมือที่ดีที่จะช่วยทำนายพฤติกรรมมนุษย์ จากทฤษฎีดังกล่าว การใช้เวลาว่างของเด็ก ผู้ที่เป็นผู้ปกครองควรมีการคัดกรอง และเลือกใช้กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย

นีส (Nese, 2009: 157-176) ได้ทำการศึกษาวิจัย ทดสอบการใช้เวลาว่างในครอบครัว และความพึงพอใจในครอบครัวชาวตุรกี ผลการศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างในครอบครัวมีความสอดคล้องกับความพึงพอใจของครอบครัวอย่างเห็นได้ชัด ยิ่งไปกว่านั้น การใช้เวลาว่างในครอบครัวจะรวมไปถึงการเห็นคุณค่าของครอบครัว และส่งผลไปถึงความพึงพอใจกับชีวิตครอบครัว รูปแบบทางสังคมในการพึ่งพาอาศัยกันภายในครอบครัวจะเป็นการสนับสนุนความสามัคคีในครอบครัว และความพึงพอใจ ดังที่กล่าวไว้ ถึงความรู้สึก ความสนิทสนม ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับระบบครอบครัวที่จะปรับเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรม สิ่งทีพบในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครอบครัวในสังคมเมืองของชาวตุรกีจะมีส่วนร่วมกิจกรรมภายในครอบครัวน้อย ผลการศึกษาจึงพบอีกว่า การใช้เวลาว่างของครอบครัวจะมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับความพึงพอใจในครอบครัว การใช้เวลาว่างในครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญกับความพึงพอใจในครอบครัวชาวตุรกี ซึ่งมีความสอดคล้องกับ โจล ลามอน ซาราส และ เรย์-มอนด์ (Joel, Ramon, Sarah & Raymond, 2009: 205-223) ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจการใช้เวลาว่างในครอบครัว และความพึงพอใจกับชีวิตครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างทั้งหมด แปรผันตรงกับความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว

ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิพงศ์ (2549) ได้ทำการศึกษาผลของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่าง สถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ความเกี่ยวข้องกับเด็กออทิสติกมีผลกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมภายในบ้านกับคุณภาพชีวิตของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมภายในบ้านกับคุณภาพชีวิตของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ความถี่ในการฟังเพลง การอ่านหนังสือพิมพ์/นิตยสาร และรูปแบบของกิจกรรมโดยรวมมีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนั้น การศึกษาการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในครอบครัว มีส่วนในการสนับสนุนคุณภาพชีวิตส่งผลให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนและให้ความสำคัญกับการใช้เวลาว่างกับสถาบันทางครอบครัว ซึ่งเป็นกลุ่มความสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิดผูกพัน ที่สำคัญมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและคุณภาพชีวิตของคนในครอบครัว

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น ปัจจุบันลักษณะของครอบครัวได้มีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยาย เปลี่ยนแปลงเป็นครอบครัวเดี่ยวมากยิ่งขึ้นและจากสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้มีการแข่งขันในด้านธุรกิจเป็นอย่างมากซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้เวลาว่างร่วมกันในครอบครัว ทำให้ความรู้สึกผูกพันกันน้อยลง ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมถึงบุคลากรควรตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างร่วมกัน ควรจัดสรรเวลาประกอบกิจกรรมการใช้เวลาว่างร่วมกัน เพื่อสร้างความรัก ความเข้าใจ และความสามัคคีภายในครอบครัว จากการศึกษาสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันขนาดเล็ก และสมาชิกในครอบครัวมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน

สมาชิกทุกคนล้วนมีความอิสระในด้านของความคิด แต่สมาชิกควรมีการรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ที่สำคัญควรมีการสนับสนุนการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์เพื่อพัฒนาตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในครอบครัวได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรมของทางโรงเรียน ชุมชน และสังคม เพื่อเกิดการเรียนรู้และสร้างเสริมประสบการณ์ที่หลากหลาย

### 3. สถานศึกษากับการศึกษาการใช้เวลาว่าง

“การจัดสรรการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ท้าทายของสถานศึกษา” จากคำกล่าวนี้สามารถอธิบายความสำคัญของสถานศึกษา คือ เครื่องมือที่จะเปลี่ยนการใช้เวลาว่างให้เป็นทุน ทุนที่ว่าคือ ความรู้ ประสบการณ์ตามความสนใจ เวลาว่างต้องตัดสินใจในการเลือก ซึ่งอิงจาก ค่านิยม ความพึงพอใจ ความสนใจ และทักษะ ถ้ามีเวลาว่างเกิดขึ้นทุกคนล้วนต้องการที่จะมีความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน บทบาทของสถานศึกษาต้องการให้ผู้เรียนได้คุ้นเคยกับความสนใจในตลอดชีวิต มีความสนใจในศิลปะ ดนตรี ละคร การศึกษานอกสถานที่ งานหัตถกรรม เต้นรำ กีฬา และเกม นอกจากนี้ยังมีงานอดิเรกซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างกล่าวมาล้วนสนับสนุนให้ผู้เรียนมีชีวิตที่ดี (Good Life) ดังนั้น กิจกรรมที่ทางสถานศึกษาจัดขึ้นต้องสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน กระตุ้นพัฒนาการ เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ที่สำคัญมีการจัดสรรและสรรสร้างโอกาสให้กับผู้เรียน ตัวอย่างเช่นการผสมผสานกิจกรรมนันทนาการในรายวิชาสอนเพื่อความสุขในการเรียนซึ่งส่งผลถึงนันทนาการตลอดชีพ (Lifelong Recreation) และ สตีเวน ทูลิส ชานเซต และกอนซาเลส (Stevens, et/al 2002) เสนอว่า โปรแกรมที่ทางโรงเรียนควรจัดเพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ และควรมีสถานที่ที่ปลอดภัยและเหมาะสมหลังชั่วโมงเรียน เพื่อเป็นสถานที่สำหรับทำการบ้าน รวมทั้งผู้เรียนสามารถเข้าถึงกิจกรรม และมีส่วนร่วมในกลุ่ม รวมถึงเพิ่มทักษะในการติดต่อสื่อสารและการจัดการ การศึกษาการใช้เวลาว่างในโรงเรียนยังเน้นไปที่การส่งเสริมวิถีชีวิตเชิงสุขภาพ การพัฒนาสังคม เศรษฐกิจ และชุมชนเมือง โดยกิจกรรมทางกายส่งเสริมให้เพิ่มสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก วัยรุ่น ในชุมชน การศึกษาศาสตร์ของการใช้เวลาว่าง เช่น ศิลปะ วัฒนธรรม พลศึกษา นันทนาการ และกีฬา เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด เกิดความสนุกสนาน ค่อนข้างประสบความสำเร็จตลอดปี โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างควรได้รับการสนับสนุนทางด้านนโยบาย ด้านการเงิน เพื่อให้เด็กเกิดศักยภาพ ฟิซาเวนโต และบุชเช่ (Pesavento & Bushey, 2008)

ในด้านของการจัดการเรียนการสอน หลักสูตร มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งกับการจัดการเรียนการสอน โดย รัสกิน และซีวาน (Ruskin & sivan, 1995) ได้เสนอเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และยุทธวิธีที่เฉพาะในหลักสูตร การศึกษาการใช้เวลาว่างของโรงเรียน โดยมุ่งเน้นที่กิจกรรมการเรียนรู้ ที่ใช้วัตถุประสงค์ กิจกรรมการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้คาดหวัง โดยวัตถุประสงค์ของโมเดลสรุปได้ดังนี้ ทักษะการเรียนรู้และพัฒนาการ ความรู้ของแนวคิด รวบรวมอด การพัฒนาความอยากรู้อย่างแปลกใหม่ การใช้ข้อมูลข่าวสารของแหล่งทรัพยากร การพัฒนาความคิด รวมถึงความภาคภูมิใจ การแสดงออกทางอารมณ์ การพัฒนาความสามารถในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ จากวัตถุประสงค์ของการศึกษาการใช้เวลาว่างนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องและสนับสนุนองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต โดยมีความสอดคล้องกับ “เป้าหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะทำให้คุณภาพการดำรงชีวิตของพวกเขาสูงขึ้นโดยผ่านการใช้เวลาว่าง”

มันดี (Mundy, 1998) เสนอแนวคิดที่ว่า การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการเข้าถึงศูนย์กลางของเด็ก คือ กระบวนการที่พัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ความหมายของหลักสูตรการใช้เวลาว่างประกอบด้วย การ

ท่องเที่ยว กีฬา กิจกรรมเชิงวัฒนธรรม การพัฒนาทางสติปัญญา การศึกษาสิทธิและหน้าที่ของประชากร การศึกษาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม มี 3 สิ่ง que เข้าถึงการศึกษและการเรียนการสอน: จิตวิทยาคือศูนย์กลางของเด็ก ทางสังคมวิทยาคือศูนย์กลางของชุมชน หลักปรัชญา คือศูนย์กลางทางความรู้

ซิวัน (Sivan, 1995) ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาว่างกับการเรียนรู้ และการศึกษารูปแบบการใช้ชีวิตของเยาวชนในประเทศฮ่องกง ผลการศึกษาพบว่า การเรียนในชั้นเรียนผู้เรียนจะมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้น และกระบวนการกลุ่มที่ดีขึ้น เนื่องจากการใช้เวลาว่างและกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ส่งผลถึงการได้เรียนรู้ การปรับตัวในสังคมที่ดีกับกลุ่มเพื่อน ดังนั้น การจัดการเรียนการสอน ผู้สอนควรรใช้กระบวนการกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาการทางสังคมที่ดีขึ้น ซึ่งส่งเสริมองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต และในองค์ประกอบด้านร่างกาย ไชวโนวและโจน (Cho, Know, & Jeon, 2010) ได้ทำการศึกษาเด็กหญิงในระดับมัธยมศึกษาในประเทศเกาหลีในการใช้เวลาว่างกับกิจกรรมพลศึกษา ผลการศึกษาพบว่าร้อยละ 75 ใช้เวลาว่างไปกับกิจกรรมส่วนตัว โดยเป็นกิจกรรมที่ไม่มีการแข่งขัน และร้อยละ 88.3 อยู่ในกลุ่มที่ไม่กระตือรือร้นและต่ำกว่าระดับที่จะได้รับประโยชน์ในการเกณฑ์สุขภาพ และไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในด้านกิจกรรมทางกายระหว่างเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย และผลการศึกษายังพบอีกว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาไม่ได้รับการดูแลอย่างเพียงพอและเหมาะสม และใช้เวลาว่างยังมีลักษณะแบบเดิมๆ ไม่มีความแปลกใหม่และท้าทาย ส่งผลถึงการเข้าร่วมจากงานวิจัยดังกล่าว พบได้ว่า สถานศึกษายังไม่ให้ความสำคัญกับการประกอบกิจกรรมในช่วงเวลาว่าง

ศักดิ์ภักดิ์ เฉลิมพุดพิงศ์ และภุชงค์ รุ่งอินทร์ (2550) ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาว่างและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ทั้งนี้วิธีการวิจัยได้ทำการเผยแพร่ความรู้ในด้านการใช้เวลาว่างและอธิบายเครื่องมือที่ใช้อย่างชัดเจนและผลการศึกษาพบว่าการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดความสุขมากที่สุด คือ การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ และการอ่านหนังสือ นิสิตส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง น้อย และมากตามลำดับ และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนิสิต คือ ปัจจัยทางด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเพื่อน และปัจจัยทางด้านการเรียน มากน้อยตามลำดับ และนิสิตได้เสนอความคิดเห็นในการบริหารจัดการโดยสถานศึกษาควรมีการจัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อเอื้อต่อการใช้เวลาว่าง รวมถึงการซ่อมบำรุงสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีอยู่ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ผู้บริหารสถานศึกษา คณาจารย์ ควรเห็นความสำคัญต่อการจัดการศึกษาการใช้เวลาว่างในสถานศึกษา ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน หลักสูตรควรเสริมแทรกด้วยการศึกษาการใช้เวลาว่าง กิจกรรมอิสระ การจัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่าง ครูผู้สอนควรมีความรู้ทัศนคติที่ดีและให้ความสำคัญต่อการใช้เวลาว่างโดยตระหนักถึงการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่มประโยชน์ มีคุณค่า และเป็นมวลประสบการณ์ที่อาจติดตัวไปตลอดชีวิต ที่สำคัญสถานศึกษาควรเป็นตัวเชื่อมและสร้างเครือข่ายระหว่างสถาบันครอบครัวและสังคมให้เกิดการมีส่วนร่วมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซิวัน (Sivan, 1991) ที่ได้ทำการศึกษาทัศนคติของครูและนักเรียนไปยังการศึกษาการใช้เวลาว่าง และบทบาทของโรงเรียนที่ดำเนินอยู่ในประเทศฮ่องกง ผลการศึกษาพบว่า โรงเรียนเป็นตัวแทนของสังคมควรมีการสร้างเครือข่ายที่ดีกับในชุมชน มีแผนการดำเนินการ รวมถึงกิจกรรมที่ร่วมกับชุมชนอย่างชัดเจน จากการจัดสรรวางแผนอย่างดีประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นช่องทางสนับสนุนให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จโดยการประยุกต์ใช้การศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยหลักที่สำคัญ คือ ทั้งครูและนักเรียนควรตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

#### 4. สถาบันสังคมกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง

สถาบันทางสังคม (Social Institution) หมายถึง องค์กรหรือกฎเกณฑ์ และระเบียบแบบแผนของสังคม ที่ใช้เป็นแนวทางในการจัดระเบียบความประพฤติหรือติดต่อระหว่างกันของสมาชิกในสังคม ซึ่งบุคคลในสังคม จัดตั้งให้มีขึ้น เพราะเห็นประโยชน์ว่าเป็นการตอบสนองความจำเป็นในด้านต่าง ๆ ของสังคมและวิถีชีวิตของสมาชิกใน สถาบันทางสังคมและกลุ่มทางสังคม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ความคิด และค่านิยมของบุคคลและสังคม โดยกลุ่มที่สำคัญ ได้แก่ กลุ่มครอบครัว กลุ่มสมาคม กลุ่มทางสังคมขนาดเล็ก และกลุ่มชุมชน ซึ่งกลุ่มต่าง ๆ เหล่านี้จะมีการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลและกลุ่มในสังคม (โครงสร้างและสถาบันสังคม, ม.ป.ป., ออนไลน์)

สถาบันสังคม และ สิ่งแวดล้อมสามารถเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจในการเลือกใช้เวลาว่าง และ สนับสนุนให้เกิดแรงจูงใจภายใน ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันจะส่งผลถึงผลของการตัดสินใจที่แตกต่างกัน และได้ ให้ความสำคัญของกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่าง และการพัฒนาชุมชน กระบวนการทั้งสอง ซึ่งมีความ เหมือนกัน บริบทของคุณลักษณะและองค์ประกอบพื้นฐาน และกลยุทธ์ ซึ่งมีความสำคัญสำหรับการพัฒนาของ แต่ละบุคคล และสังคม การศึกษาการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการพัฒนาชุมชน และประเทศที่มีความแตกต่างกัน โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างควรที่จะมีการพัฒนาและอำนวยความสะดวกในประเทศที่มีความแตกต่างกันมากขึ้น เพื่อที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนให้สูงขึ้น ชิวาน และรัสกิน (Sivan & Ruskin, 2000)

เพดลาร์ (Pedlar, 1996) เสนอแนวคิดในการพัฒนาชุมชน และการร่วมกันคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และเน้นหนักการให้เป็นศูนย์รวมชุมชนที่ดี โดยจะมุ่งเน้นไปที่ผู้ปฏิบัติงานซึ่งมีความสำคัญกับชุมชน ชุมชนที่ดี ประชาชนควรมีสุนัขภาวะที่ดี รวมถึงการมีสวัสดิการของสมาชิกในสังคมนั้นๆ

นโยบายขององค์กรทางนันทนาการและสวนสาธารณะในแคนาดาปี 1990 กล่าวถึง การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการที่ดำเนินการโดยการรวมซึ่งประสบการณ์ต่างๆ รวมไปถึงวิธีการดำเนินชีวิต ซึ่งควรมี การวางแผนโปรแกรมกิจกรรมการเรียนรู้ โดยจะช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งความพึงพอใจในการใช้เวลาว่าง กระบวนการต้องประกอบด้วย เช่น

- การค้นพบการตระหนักรู้ของแนวคิดการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการ
- การพัฒนาความเข้าใจในการเห็นคุณค่าและทัศนคติไปยังการใช้เวลาว่างและอุปสรรคซึ่งอาจจะ ขัดขวางความพึงพอใจและการทำให้บรรลุผลในช่วงการใช้เวลาว่าง
- เรียนรู้ในการเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมของแต่ละบุคคล
- การตระหนักรู้ถึงรูปแบบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและทราบถึงประโยชน์ของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ระหว่างการใช้เวลาว่าง (Education for Leisure, 1990., ออนไลน์)

ดังนั้นสถาบันสังคมกับการศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นแหล่งการเรียนรู้เวลาว่างขนาดใหญ่ ซึ่งผู้มีอำนาจ ในการบริหารสังคมรวมถึงชุมชนนั้น ควรตระหนักถึงความสำคัญในการใช้เวลาว่าง ควรวางแผนนโยบายเพื่อ ความสุขของประชาชน จัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการมีสุขภาวะที่ดี ประสานงานกับทางสถานศึกษา ชุมชน รวมถึงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน ที่สำคัญควรสนับสนุนวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นเนื่องจาก เป็นสิ่งที่มีเอกลักษณ์ และมีส่วนเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชน

แหล่งการเรียนรู้ในการศึกษาการใช้เวลาว่าง มีความหลากหลาย การเพิ่มความตระหนักรู้ ในเรื่องของการใช้เวลาว่าง การเข้าใจบทบาทและความสำคัญของการใช้เวลาว่าง การดัดแปลงรูปแบบของพฤติกรรมและการทดลองรูปแบบใหม่ๆ รวมถึงการบูรณาการองค์ประกอบของพฤติกรรมและวิธีการดำเนินชีวิตและการสนับสนุนของทุกภาคส่วนจะส่งผลถึงการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีซึ่งมีส่วนช่วยในการสนับสนุนในด้านคุณภาพชีวิต

### คุณภาพชีวิต

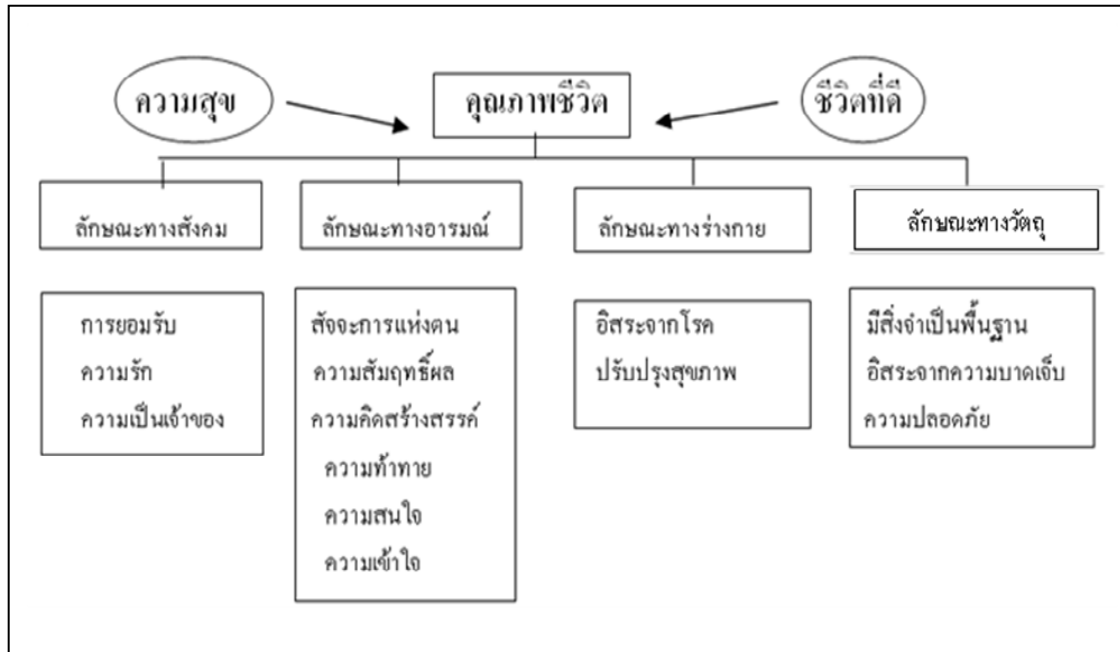
WHO (อ้างถึงใน สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2541: 6) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลต่อสถานะในชีวิตของพวกเขาภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและความหมายของระบบในสังคมที่พวกเขาอาศัยอยู่และจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานทางสังคมและสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพวกเขา เป็นแนวความคิดที่กว้างและเต็มไปด้วยความซับซ้อน ครอบคลุมในแง่ของสุขภาพร่างกายของแต่ละคน สภาพจิตใจ ระดับของความเป็นอิสระ ความเชื่อ สัมพันธภาพทางสังคมและความสัมพันธ์ที่มีต่อสภาพแวดล้อม จุดเด่นของความหมาย “คุณภาพชีวิต” ที่ WHO มองก็คือ คุณภาพชีวิตที่เป็นนามธรรม (Subjective) โดยรวมหัวข้อที่เป็นทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดีของชีวิตไว้ และในปี ค.ศ.1995 ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (The WHOQOL Group, 1995) ได้จัดองค์ประกอบใหม่โดยรวบรวมองค์ประกอบบางด้านเข้าด้วยกันจึงเหลือเพียง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสภาพแวดล้อม (วรรณากุมารจันทร์ 2545)

การิม และรัจ (Karim & Raj อ้างถึงใน สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, 2547: 2) ได้ให้แนวคิดของคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลของชีวิตความเป็นอยู่ เป็นระดับพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในชีวิตรวมถึงมีความสุขหรือไม่มีความสุขและในส่วนมุมมองของคุณภาพชีวิตสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. มุมมองระดับชาติ (National Perspective) เป็นมาตรฐานของการดำเนินชีวิต คือ เกณฑ์ในการประเมินระดับของชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมและประเมินความก้าวหน้าความสำเร็จสัมฤทธิ์ผลของเป้าประสงค์ในสังคม
2. มุมมองของบุคคล (Personal Perspective) คือ ระดับของความเฉลี่ยฉลาดในการใช้ชีวิต มีโอกาสในการตัดสินใจที่สูง



สามารถสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต คือ การตระหนักรู้ ถึงการมีชีวิตที่มีคุณภาพ

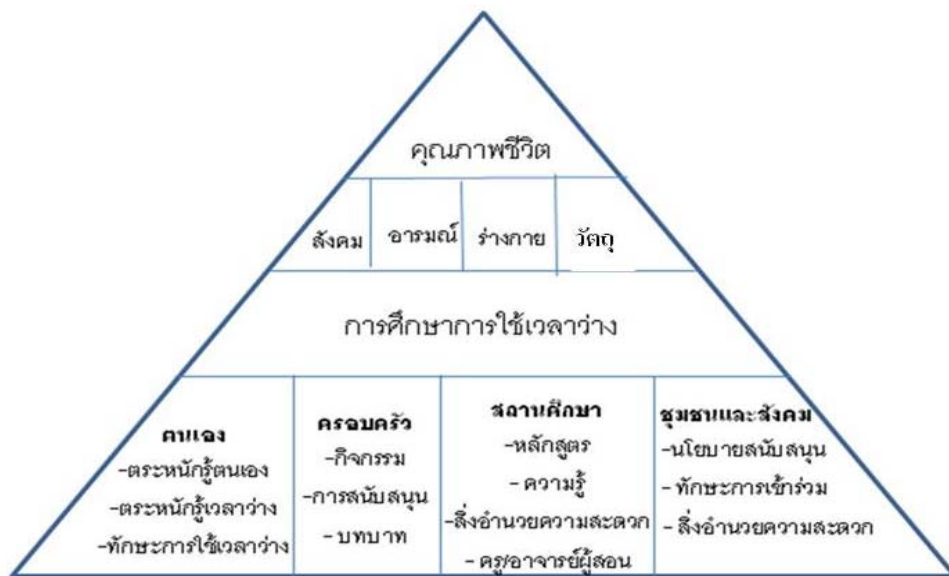


ภาพประกอบ 2 แผนภาพองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ที่มา: Sivan & Ruskin (2000: 6)

แผนภาพองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ได้อธิบายถึงองค์ประกอบที่สำคัญถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้ง 4 องค์ประกอบ คือ ลักษณะทางสังคม ลักษณะทางอารมณ์ ลักษณะทางร่างกายและลักษณะทางวัตถุ โดยองค์ประกอบเสริมที่จะช่วยเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ความสุขและการมีชีวิตที่ดี ทั้งนี้ถ้าองค์ประกอบใดบกพร่องหรือขาดความสมดุลก็จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต

ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตกับการศึกษาการใช้เวลาว่างผู้เรียบเรียงเห็นความสำคัญของแหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพคน คุณภาพชีวิต โดยผู้เรียบเรียงได้เสนอภาพที่ 3 คือ ภาพแสดงความสัมพันธ์แหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต อธิบายได้ว่าการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นศาสตร์ความรู้พื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้กับตนเอง ครอบครัว สถานศึกษา ชุมชนและสังคม โดยแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะมีองค์ประกอบที่สำคัญที่จะสนับสนุนให้เกิดพัฒนาการในด้าน สังคม อารมณ์ ร่างกายและปัจจัยทางวัตถุ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และหากองค์ประกอบใดขาดความสมดุลจะส่งผลถึงระดับคุณภาพชีวิต



ภาพประกอบ 3 แสดงความสัมพันธ์แหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

## สรุป

การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ผสมผสานไปกับวิถีชีวิต จนบางคนไม่อาจแยกได้ การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความรู้ให้เล็งเห็นความสำคัญของการใช้เวลาว่าง ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง ดังนั้นกระบวนการการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นเรื่องที่ทุกภาคส่วนควรตระหนักถึงความสำคัญ การใช้เวลาว่าง ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ผู้บริหารสถานศึกษา และผู้บริหารประเทศ ควรเห็นความสำคัญกับแหล่งการเรียนรู้ในการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ทรงคุณค่าและมีความหมาย ส่งผลในการพัฒนาสังคม พัฒนาอารมณ์ พัฒนาด้านร่างกายและปัจจัยด้านอื่นๆ ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า การศึกษาการใช้เวลาว่าง เป็นศาสตร์ความรู้พื้นฐานที่สำคัญที่ประชาชนควรเตรียมตัวให้พร้อมทั้งด้าน ความรู้ และทักษะในการใช้เวลาว่าง ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการขับเคลื่อนองค์ประกอบที่สำคัญสู่การมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์อย่างยั่งยืน

## เอกสารอ้างอิง

โครงสร้างและสถาบันทางสังคม. (ม.ป.ป.). สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2553, จาก [http://www.bp-smakom.org/BP\\_School/Social/Institute-Social.htm](http://www.bp-smakom.org/BP_School/Social/Institute-Social.htm)

วรรณภา กุมารจันทร์. (2545). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิงศ์. (2549). ผลของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ปกครอง  
เด็กออทิสติก. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(นันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อุดรธานี
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิงศ์ และภุชงค์ รุ่งอินทร์ (2550). การใช้เวลาว่างและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขของนิสิต  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร. สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยา  
เขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร. อุดรธานี
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2547). การจัดนันทนาการเพื่อพัฒนาชีวิตของประชาชน. ใน **Proceeding** การจัด  
ประชุมวิชาการนันทนาการ. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวัฒน์ มหัตถ์นิรันดร์กุล; ปรีทรรศ ศิลปกิจ และ วนิดา พุ่มไพศาลชัย. (2541). รายงานการวิจัยเรื่องคุณภาพ  
ชีวิตของคนไทยในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ. ทุนสนับสนุนจากกรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลสวน  
ปรุง จังหวัดเชียงใหม่. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Cho, M., Know, W.D ; & Jeon, Y.B. (2010). Are Korean secondary school girls physically active  
during leisure time?. **Health Care for Women International**. 31(3) : 244-257.
- Editorial Advisory Board. (1972). Charter for Leisure. **Leisure Today**: 15.
- Education for Leisure. (1990). Retrieved October 1, 2010, from <http://www.cpra.ca/UserFiles/File/EN/WordDocs/policies/EducationforLeisure.doc>
- Dattio, J. (2002). **Inclusive Leisure Services** : Responding to the rights of people with disabilities.  
(2<sup>nd</sup> ed.). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Joel R.A.; etal, B.Z., Sarah, T.A. and Raymond P. (2009). Family Leisure Satisfaction and Satisfaction  
with Family Life. **Journal of Leisure Research**. 41(2): 205-223.
- Kraus, R.G. (1971). **Recreation and Leisure in Modern Society**. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Lee, Y.D.; & Lin, H.C. (2009). **Leisure benefit as a mediator of the effects of leisure motivation in  
the formation on life satisfaction**. Retrieved August 3, 2010 from [bai.2009.org/file/Papers/1390.doc](http://bai.2009.org/file/Papers/1390.doc).
- Mundy, J. (1998). **Leisure Education: Theory and Practice**. (2<sup>nd</sup> ed). IL: Sagamore Publishing.
- Negley, S. (2002, September). **Understanding the value of leisure**. Wellness Reproductions.  
Retrieved September 19, 2005 from <http://www.guidancechannel.com/detail.asp?index=87&cat22>.
- Nese, A. (2009). An Examination of Family Leisure and Family Satisfaction among Traditional Turkish  
Families. **Journal of Leisure Research**. 41(2): 157-176.
- Pedlar, A. (1996). Community development: what does it mean for recreation and leisure. **Journal of  
Applied Recreation Research**. 21: 5-23.

- Pesavento, L. & Bushey, V. (2008). **GoGirlGo!Chicago:Social, economic and community capital through physical leisure activity for U.S. girls**. Paper presented at the World Leisure and Recreation Association (WLRA) International Congress, Quebec City, Canada; October 6-10, 2008.
- Ruskin, H.; & Sivan, A. (1995). **Leisure Education: towards the 21<sup>st</sup> Century**. Provo, UT: Department of Research Management and Young Leadership, UT: Brigham Young University. Photocopied.
- Sivan, A.; & Ruskin, H. (2000). **Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs**. Oxon: CABI Publishing
- Sivan, A. (1991). **Attitudes of secondary school students and teachers towards the aim of school as a socializing agent for leisure**. Ph.D. Thesis. Hong Kong: Hong Kong University. Photocopied.
- \_\_\_\_\_. (1995). School as socializing agents for leisure: the case of Hong Kong. In: Ruskin, H. and Sivan, A. (eds) **Leisure Education Towards the 21<sup>st</sup> Century**. Brigham Young University, Utah
- Stevens, C.; etal (1990-1991). Description of the lighted schoolhouse program. In L. Pesavento (2002), **Leisure Education in the Schools**. Paper presented to the American Association for Leisure and Recreation at the American Association of Physical Education, Recreation and Dance Convention, San Diego, CA.
- Stumbo, N.J.; & Peterson, C.A. (2004). **Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures**. (4<sup>th</sup> ed.). San Francisco: Pearson.
- William, B. (1969). The Social Circles of Leisure. **Journal of Leisure Research**. 1(2): 143.
- Wrisberg, C.A. (1996, August). Quality of Life for Male and Female Athletes. **Quest**. 48(2): 393-394.