

การพัฒนาโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

Development of an Online Leisure–Time Program to Enhance Quality of Life among Higher Education Students

รศ.ดร. รุ่งกมล ปุระณวิทย์^{1*} และ คณิต เขียววิชชัย²

Rongkapoom Puranawit^{1*}, and Kanit Kheovichai²

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา มหาวิทยาลัยศิลปากร

Doctor of Philosophy Program in Recreation, Tourism and Sports Management, Silpakorn University

Corresponding author. E-mail: pura@gmail.com^{1*}, kheovichai_K@su.ac.th²

Received May 3, 2026; Revised May 27, 2026; Accepted May 30, 2026

บทคัดย่อ

การใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมมีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะในบริบทสังคมดิจิทัลที่นักศึกษาต้องบริหารเวลา การเรียน ความเครียด และการใช้สื่อออนไลน์ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างของนักศึกษา 2) พัฒนาโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต และ 3) ประเมินผลการใช้โปรแกรมออนไลน์ดังกล่าว การวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่างระยะสำรวจคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2–4 จำนวน 400 คน คัดเลือกด้วยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มตามภูมิภาค กลุ่มทดลองคือ นักศึกษา 30 คน คัดเลือกตามความสมัครใจและความสามารถในการเข้าร่วมโปรแกรมครบ 5 สัปดาห์ ผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพคือ ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา จำนวน 6 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบประเมินความพึงพอใจ และแบบวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL–BREF–THAI โดยมีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.67–1.00 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างในระดับมาก โดยกิจกรรมการท่องเที่ยวมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือกิจกรรมนันทนาการและกีฬา โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นชื่อ RTSM THE PROGRAM ตามโมเดล RTSM P+SINE หลังใช้โปรแกรม นักศึกษามีคุณภาพชีวิตโดยรวมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลวิจัยเสนอให้สถาบันอุดมศึกษานำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างเชิงสร้างสรรค์และคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

คำสำคัญ: โปรแกรมออนไลน์; การใช้เวลาว่าง; คุณภาพชีวิต; นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา; RTSM P+SINE

Abstract

Appropriate leisure-time use is essential for promoting well-being and quality of life among higher education students, particularly in a digital society where they must manage their time, academic responsibilities, stress, and online media use. This research aimed to: 1) examine students' leisure-time needs; 2) develop an online leisure-time program to enhance quality of life; and 3) evaluate the implementation of the developed online program. This study employed a research and development design. The survey sample consisted of 400 second- to fourth-year undergraduate students selected through cluster sampling by region. The experimental group comprised 30 students selected based on voluntary participation and their ability to complete the five-week program. The qualitative informants were six experts in recreation, tourism, and sports. The research instruments included a questionnaire, an interview form, a satisfaction assessment form, and the WHOQOL-BREF-THAI quality-of-life instrument. The content validity index ranged from 0.67 to 1.00, and the reliability coefficient was .84. Data were analyzed using descriptive statistics and a paired-samples t-test. The findings revealed that students' overall need for leisure-time activities was high, with tourism activities having the highest mean score, followed by recreation and sports activities. The developed program, entitled RTSM THE PROGRAM, was based on the RTSM P+SINE Model. After participating in the program, students' overall quality of life increased significantly at the .05 level. The findings suggest that higher education institutions can apply this program as a co-curricular activity to promote creative use of leisure time and enhance students' quality of life.

Keywords: online program; leisure; quality of life; higher education students; RTSM P+SINE

บทนำ

การเปลี่ยนผ่านสู่สังคมดิจิทัลทำให้รูปแบบการเรียนรู้ การใช้ชีวิต และการใช้เวลาว่างของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เวลาว่างมิได้เป็นเพียงช่วงเวลาหลังภาระกิจการเรียน แต่เป็นพื้นที่สำคัญของการฟื้นฟูพลังชีวิต การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม การเรียนรู้ตลอดชีวิต และการพัฒนาสุขภาพของคนรุ่นใหม่ อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาว่างถูกใช้โดยขาดทิศทางหรือขาดกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาตนเอง อาจนำไปสู่การบริโภคสื่อดิจิทัลแบบรับสารฝ่ายเดียว การลดลงของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การขาดการเคลื่อนไหวทางกาย และความเครียดสะสมจากการเรียนและการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมออนไลน์ สถานการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การใช้เวลาว่างของนักศึกษาไม่ควรถูกมองเป็นเพียงกิจกรรมพักผ่อน แต่ควรได้รับการออกแบบให้เป็นกลไกสนับสนุนคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมตามแนวคิดคุณภาพชีวิต

ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1998; WHOQOL Group, 1995)

ในระดับนโยบาย การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาเชื่อมโยงกับทิศทางการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ซึ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนสำหรับโลกยุคใหม่ การเสริมสร้างสมรรถนะมนุษย์ และการสร้างสังคมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ (National Economic and Social Development Council, 2023) อย่างไรก็ตาม การขับเคลื่อนนโยบายระดับประเทศให้เกิดผลในระดับบุคคลจำเป็นต้องมีเครื่องมือที่สามารถเชื่อมโยงจากเป้าหมายเชิงนโยบายไปสู่พฤติกรรมจริงของนักศึกษาในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นพื้นที่สำคัญที่ส่งผลต่อสมดุลชีวิต สุขภาวะ และการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้เรียน ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมออนไลน์จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถเชื่อมต่อเป้าหมายระดับนโยบายกับการปฏิบัติระดับบุคคลได้ เนื่องจากสอดคล้องกับพฤติกรรมนักศึกษายุคดิจิทัล เข้าถึงได้ง่าย ยืดหยุ่นต่อเวลา และสามารถจัดกิจกรรมที่หลากหลายตามความสนใจของผู้ใช้ เมื่อพิจารณางานวิจัยและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง พบว่า การศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษามักมุ่งอธิบายพฤติกรรมหรือความต้องการกิจกรรมเป็นรายด้าน เช่น กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการท่องเที่ยว หรือกิจกรรมกีฬา ขณะที่การศึกษาด้านโปรแกรมออนไลน์มักให้ความสำคัญกับการพัฒนาระบบหรือเครื่องมือดิจิทัล ในฐานะช่องทางการเข้าถึงกิจกรรมมากกว่าการออกแบบประสบการณ์การใช้เวลาว่างอย่างบูรณาการ ส่งผลให้งานวิจัยที่ผ่านมา ยังมีข้อจำกัดในการอธิบายว่า กิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬาสามารถทำงานร่วมกันในฐานะระบบกิจกรรมเดียวกันเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาได้อย่างไร ช่องว่างดังกล่าวมีความสำคัญ เนื่องจากคุณภาพชีวิตของนักศึกษาเป็นผลลัพธ์ที่มีหลายมิติ การพัฒนาโปรแกรมที่มุ่งส่งเสริมเพียงกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งจึงอาจยังไม่เพียงพอต่อการตอบสนองความต้องการของนักศึกษาในบริบทชีวิตจริง

จากเหตุผลดังกล่าว การวิจัยนี้จึงพัฒนาโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยใช้การวิจัยและพัฒนาเป็นกรอบการดำเนินงาน โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมุ่งบูรณาการกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา เข้ากับเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสนใจ เข้าถึงได้สะดวก และเชื่อมโยงกิจกรรมในระบบออนไลน์กับการลงมือปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน บทความวิจัยนี้นำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กระบวนการพัฒนา RTSM THE PROGRAM ผลการประเมินคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการใช้โปรแกรม ความพึงพอใจของผู้ใช้ และองค์ความรู้ใหม่จากโมเดล RTSM P+SINE เพื่อเป็นแนวทางเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติสำหรับสถาบันอุดมศึกษาในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความต้องการและประเภทกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำแนกเป็นกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมกีฬา
2. เพื่อออกแบบและพัฒนาโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยบูรณาการกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา ตามแนวคิด RTSM P+SINE Model
3. เพื่อประเมินผลของโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรม และประเมินระดับความพึงพอใจของนักศึกษาต่อโปรแกรมออนไลน์

การทบทวนวรรณกรรม

1. โปรแกรมออนไลน์และการออกแบบระบบดิจิทัลเพื่อการพัฒนาพฤติกรรม

โปรแกรมออนไลน์ หมายถึง ระบบสารสนเทศหรือแอปพลิเคชันที่ทำงานผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยมีการจัดเนื้อหา กิจกรรม ช่องทางปฏิสัมพันธ์ และกลไกสนับสนุนการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ใช้ การออกแบบโปรแกรมออนไลน์จึงเกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ความต้องการของผู้ใช้ การออกแบบระบบ การสร้างต้นแบบ การทดลองใช้ และการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง (Bates, 2015) สำหรับโปรแกรมที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิต ไม่ควรเป็นเพียงแหล่งข้อมูล แต่ควรเป็นระบบสนับสนุนพฤติกรรมที่ช่วยให้ผู้ใช้ตระหนัก เลือก วางแผน ปฏิบัติ และประเมินผลกิจกรรมของตนเองได้ ในเชิงทฤษฎี Behaviour Change Wheel อธิบายว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดจากความสามารถ โอกาส และแรงจูงใจ หรือ COM-B Model (Michie et al., 2011) ขณะที่ Persuasive Systems Design เสนอว่าระบบดิจิทัลควรสนับสนุนภารกิจหลัก การสื่อสาร ความน่าเชื่อถือ และการสนับสนุนทางสังคม (Oinas-Kukkonen & Harjumaa, 2009) ดังนั้น โปรแกรมออนไลน์ในงานวิจัยนี้จึงควรถูกพิจารณาเป็นกลไกจัดการประสบการณ์และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น Dubthuk and Thepnuan (2020) พบว่าแอปพลิเคชันสามารถส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักศึกษาได้ดี แต่ยังไม่เชื่อมโยงกับผลลัพธ์ด้านคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบ ขณะที่งานวิจัยด้าน digital mental health interventions ชี้ว่าโปรแกรมดิจิทัลมีแนวโน้มส่งผลดีต่อสุขภาวะของนักศึกษา แต่ยังมีข้อท้าทายด้านการยอมรับ การมีส่วนร่วมต่อเนื่อง และความยั่งยืนของการใช้งาน (Taylor et al., 2024) จึงระบุให้เห็นว่าการพัฒนาโปรแกรมออนไลน์ควรบูรณาการการออกแบบระบบ การสร้างแรงจูงใจ และการประเมินผลลัพธ์ด้านคุณภาพชีวิตเข้าด้วยกัน

2. การใช้เวลาว่างและการบูรณาการกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา

การใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมที่บุคคลเลือกทำด้วยความสมัครใจนอกเหนือจากภารกิจจำเป็น มีบทบาทในการผ่อนคลายความเครียด สร้างประสบการณ์เชิงบวก พัฒนาตนเอง และส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม แนวคิดด้านนันทนาการอธิบายว่ากิจกรรมในเวลาว่างมีคุณค่าต่อการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ (Khiaowichai, 2014) ในเชิงแรงจูงใจ Self-Determination Theory อธิบายว่าพฤติกรรมที่มีคุณภาพสัมพันธ์กับความเป็นอิสระในการเลือก ความรู้สึกมีความสามารถ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Ryan & Deci, 2000) แนวคิดนี้สอดคล้องกับการออกแบบโปรแกรมออนไลน์ที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาเลือกกิจกรรมตามความสนใจ ได้รับความก้าวหน้า และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านกิจกรรมหรือระบบออนไลน์ งานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าการจัดการเวลาว่างและความพึงพอใจในเวลาว่างสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา (Terzi et al., 2024) และกิจกรรมทางกายช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา (Huang et al., 2024) อย่างไรก็ตาม การใช้สื่อออนไลน์อาจส่งผลทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี (Godard & Holtzman, 2024) จึงจำเป็นต้องออกแบบการใช้เทคโนโลยีในกิจกรรมเวลาว่างอย่างมีเป้าหมาย งานวิจัยนี้จึงวางตำแหน่งโปรแกรมออนไลน์เป็นระบบจัดการประสบการณ์เวลาว่างเชิงสร้างสรรค์ โดยบูรณาการกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

3. คุณภาพชีวิตของนักศึกษาและกรอบการประเมินผลลัพธ์ของโปรแกรม

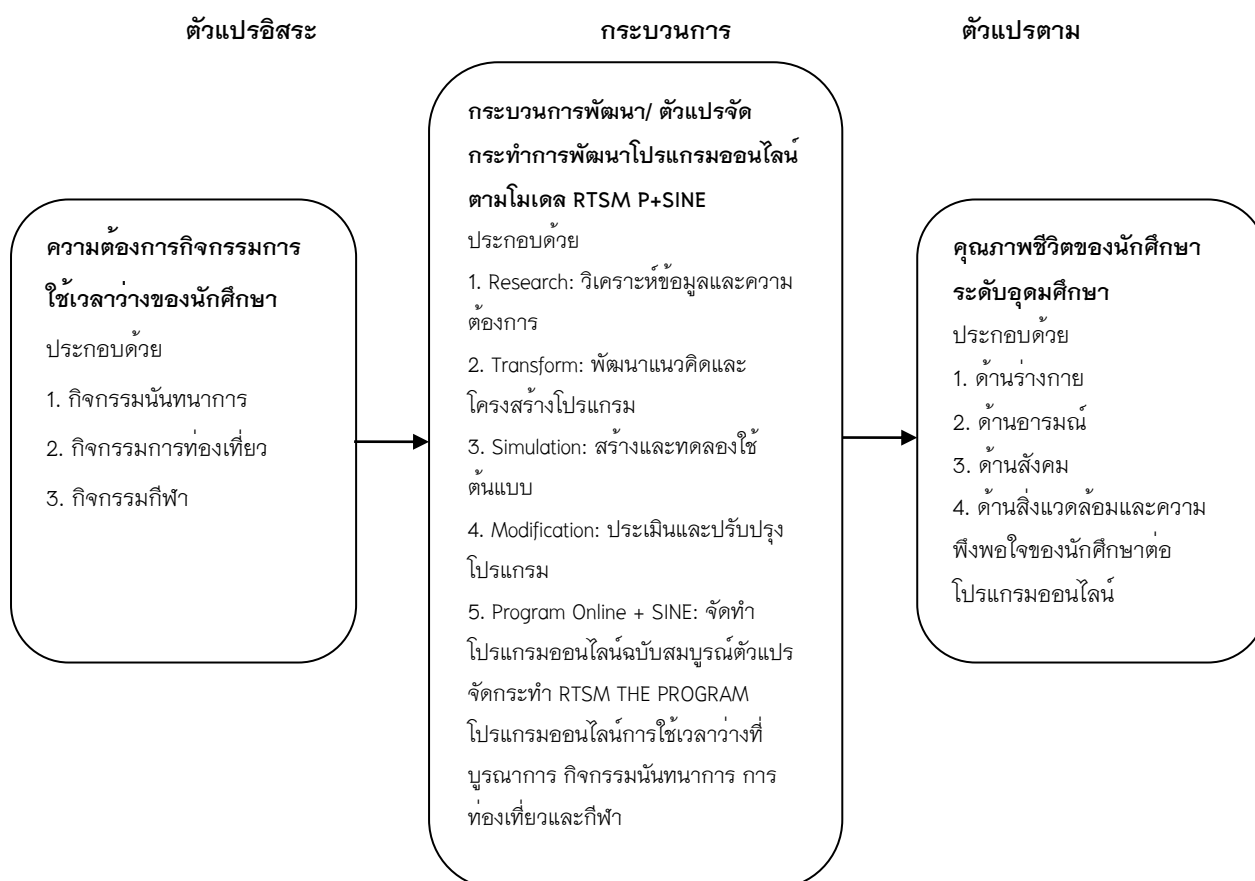
คุณภาพชีวิตเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสถานะชีวิตของตนเองภายใต้บริบทวัฒนธรรม ระบบคุณค่า เป้าหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานในการดำรงชีวิต องค์การอนามัยโลกได้พัฒนาเครื่องมือ WHOQOL-BREF เพื่อวัดคุณภาพชีวิตใน 4 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม (Group, 1998) สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา คุณภาพชีวิตครอบคลุมทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ การจัดการตนเอง ความสัมพันธ์กับเพื่อน การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การรับรู้คุณค่าของตนเอง และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เมื่อเชื่อมโยงคุณภาพชีวิตกับการใช้เวลาว่าง จะเห็นได้ว่ากิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมความผ่อนคลาย ความสุข และความสัมพันธ์ทางสังคม กิจกรรมการท่องเที่ยวช่วยเปิดพื้นที่การเรียนรู้และประสบการณ์ใหม่ ส่วนกิจกรรมกีฬาช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย วินัย และความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นตัวแปรผลลัพธ์ที่เหมาะสมต่อการประเมินโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่าง เพราะสามารถสะท้อนผลของกิจกรรมได้หลายมิติ มากกว่าการวัดเพียงความพึงพอใจต่อระบบหรือจำนวนครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยของ Dubthuk and Thepnuan (2020) ซึ่งมุ่งใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักศึกษา งานวิจัยนี้มีจุดต่อยอดสำคัญ คือ การพัฒนาโปรแกรมออนไลน์ที่บูรณาการกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา พร้อมประเมินผลลัพธ์ด้านคุณภาพชีวิตของ

นักศึกษาอย่างเป็นระบบ จึงช่วยขยายกรอบแนวคิดจากการพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อสนับสนุนกิจกรรมไปสู่การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือส่งเสริมคุณภาพชีวิตในบริบทอุดมศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม

จากการทบทวนวรรณกรรม สามารถสังเคราะห์ได้ว่า แนวคิดโปรแกรมออนไลน์ให้ฐานคิดด้านการออกแบบระบบดิจิทัลและการสนับสนุนพฤติกรรม แนวคิดการใช้เวลาว่างให้ฐานคิดด้านกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจและมีคุณค่าต่อสุขภาวะ แนวคิดนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬาให้กรอบการบูรณาการกิจกรรมที่ตอบสนองคุณภาพชีวิตหลายมิติ ส่วนแนวคิดคุณภาพชีวิตให้กรอบการประเมินผลลัพธ์ของโปรแกรม การวิจัยครั้งนี้จึงสังเคราะห์แนวคิดดังกล่าวเป็นกรอบการพัฒนา RTSM THE PROGRAM ตามโมเดล RTSM P+SINE เพื่อสร้างโปรแกรมออนไลน์ที่มีใช้เพียงเครื่องมือให้ข้อมูลแต่เป็นระบบจัดการประสบการณ์เวลาว่างและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา โดยกำหนดกรอบแนวคิดจากการบูรณาการแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมออนไลน์ โดยแสดงกรอบแนวคิดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา โดยใช้ระเบียบวิธีแบบผสมวิธี เพื่อศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พัฒนาโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต และประเมินผลการใช้โปรแกรมดังกล่าว การประเมินผลโปรแกรมใช้รูปแบบการทดลองขั้นต้นแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง เพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมออนไลน์

พื้นที่วิจัย คือ มหาวิทยาลัยเดิมในการกำกับของรัฐในประเทศไทย กลุ่มเป้าหมายหลัก คือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2–4 เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์การเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษา และมีความจำเป็นต้องบริหารจัดการเวลาว่างควบคู่กับการเรียน การทำกิจกรรม และการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเดิมในการกำกับของรัฐ จำนวน 367,818 คน กลุ่มตัวอย่างระยะสำรวจ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2–4 จำนวน 400 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แนวคิดของ Yamane (1973) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน .05 และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มตามภูมิภาค เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมความหลากหลายของนักศึกษาในพื้นที่ต่าง ๆ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการพัฒนาโปรแกรม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ 2 คน ด้านการท่องเที่ยว 2 คน และด้านกีฬา 2 คน รวม 6 คน คัดเลือกแบบเจาะจง โดยกำหนดเกณฑ์คัดเลือก ได้แก่ 1) เป็นผู้มีความรู้หรือประสบการณ์ทางวิชาการหรือวิชาชีพในด้านนันทนาการ การท่องเที่ยว หรือกีฬาไม่น้อยกว่า 5 ปี 2) มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมสำหรับนักศึกษา เยาวชน หรือผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา และ 3) ยินยอมให้ข้อมูลและเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาโปรแกรม ส่วนเกณฑ์คัดออก ได้แก่ 1) ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วนตามประเด็นการสัมภาษณ์ 2) ไม่สามารถเข้าร่วมการพิจารณาหรือให้ข้อเสนอแนะต่อโปรแกรมได้ตามช่วงเวลาที่กำหนด และ 3) ขอลถอนตัวจากการให้ข้อมูลระหว่างการวิจัย กลุ่มทดลองใช้โปรแกรม ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 30 คน คัดเลือกจากกลุ่มที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยใช้การคัดเลือกแบบสมัครใจตามเกณฑ์คัดเลือกและคัดออกอย่างเป็นระบบ เกณฑ์คัดเลือก ได้แก่ 1) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2–4 2) สามารถใช้อุปกรณ์สื่อสารหรืออินเทอร์เน็ตเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมออนไลน์ได้ 3) มีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างผ่านโปรแกรมออนไลน์ 4) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตลอดระยะเวลา 5 สัปดาห์ และ 5) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ เกณฑ์คัดออก ได้แก่ 1) ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด 2) ไม่สามารถทำแบบวัดก่อนและหลังการทดลองได้ครบถ้วน 3) มีข้อจำกัดด้านสุขภาพหรือข้อจำกัดส่วนบุคคลที่อาจส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม และ 4) ขอลถอนตัวจากการวิจัยในระหว่างดำเนินการทดลอง การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความต้องการและประเภทกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2-4 ใน 3 กลุ่มกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมกีฬา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งพัฒนาจากการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง นันทนาการ การท่องเที่ยว กีฬา และคุณภาพชีวิต แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อออกแบบและพัฒนาโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่าง โดยบูรณาการกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคือผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมออนไลน์ การพัฒนาโปรแกรมดำเนินการตามแนวทาง RTSM P+SINE ประกอบด้วย 5 ระยะ ได้แก่ 1) Research การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและความต้องการ 2) Transform การพัฒนาแนวคิดและโครงสร้างนวัตกรรม 3) Simulation การสร้างต้นแบบโปรแกรมออนไลน์ผ่าน Google AppSheet 4) Modification การประเมินและปรับปรุงจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและผู้ใช้จริง และ 5) Program Online + SINE การสังเคราะห์ผลและจัดทำโปรแกรมออนไลน์ฉบับสมบูรณ์ ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และนำผลไปสังเคราะห์เพื่อกำหนดองค์ประกอบกิจกรรมขั้นตอนการใช้งาน และแนวทางประเมินผลของโปรแกรม

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผลการใช้โปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลลัพธ์ของโปรแกรมออนไลน์ โดยใช้รูปแบบการทดลองขั้นต้นแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาจำนวน 30 คน เข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI และแบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้โปรแกรมออนไลน์ แบบวัดคุณภาพชีวิตใช้ประเมินคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ส่วนแบบประเมินความพึงพอใจใช้มาตราประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อประเมินความเหมาะสมของเนื้อหา รูปแบบการใช้งาน ความสะดวกในการเข้าถึง ความน่าสนใจของกิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับจากโปรแกรม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยดำเนินการโดยเสนอแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรม และแบบประเมินความพึงพอใจต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา แล้วคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย ผลการตรวจสอบพบว่า เครื่องมือวิจัยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้

จากนั้นนำแบบสอบถามและแบบประเมินความพึงพอใจไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ผลการตรวจสอบพบว่า เครื่องมือเชิงปริมาณมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84 แสดงว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องภายในอยู่ในระดับเหมาะสมสำหรับนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง การพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัย ดำเนินการโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลาการทดลอง ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และสิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยก่อนการเก็บข้อมูล ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์ปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัยได้โดยไม่เกิดผลกระทบต่อสถานภาพทางการศึกษา ข้อมูลที่ได้จากผู้เข้าร่วมวิจัยถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ใช้รหัสแทนชื่อบุคคล และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายระดับความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง คุณภาพชีวิต และความพึงพอใจของนักศึกษา ส่วนการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการใช้โปรแกรมออนไลน์ ใช้การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์กัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ก่อนการทดสอบ ผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ ได้แก่ ความสมบูรณ์ของข้อมูล ลักษณะการวัดแบบกลุ่มสัมพันธ์ และการแจกแจงของค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง หากข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นจึงดำเนินการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มสัมพันธ์ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและข้อเสนอแนะจากผู้ใช้โปรแกรมวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อนำไปใช้ประกอบการพัฒนาและปรับปรุงโปรแกรมออนไลน์ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

ผลการวิจัย

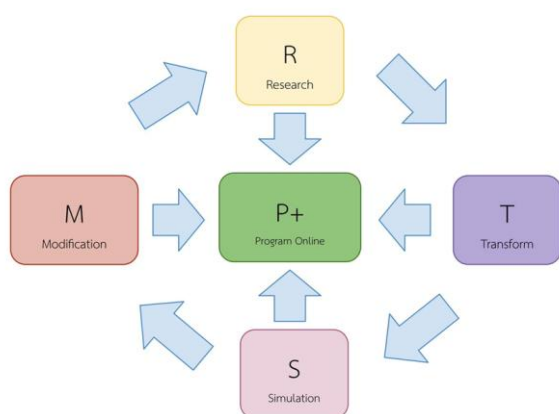
วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีความต้องการใช้เวลาว่างผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย โดยสามารถจำแนกกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่ กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมกีฬา

ตารางที่ 1 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการประเภทกิจกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

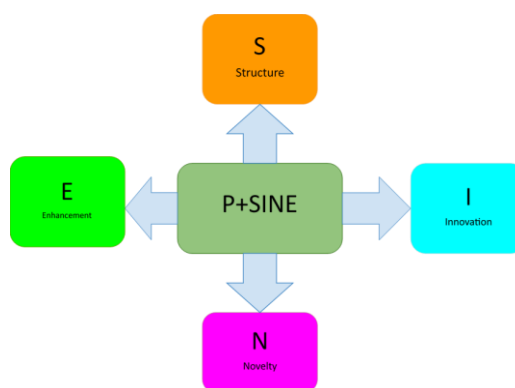
ประเภทกิจกรรม	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความต้องการ
กิจกรรมนันทนาการ	3.83	1.26	มาก
กิจกรรมการท่องเที่ยว	3.91	1.20	มาก
กิจกรรมกีฬา	3.75	1.13	มาก
ค่าเฉลี่ยทุกกิจกรรม	3.84	1.19	มาก

จากตารางที่ 1 ภาพรวมของระดับความต้องการ พบว่า นักศึกษามีความต้องการกิจกรรมการท่องเที่ยวนมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 รองลงมาคือ กิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 และกิจกรรมกีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา สามารถสังเคราะห์เป็นต้นแบบนวัตกรรมชื่อ RTSM THE PROGRAM ภายใต้รูปแบบ RTSM P+ Model ซึ่งบูรณาการองค์ความรู้จาก 3 ศาสตร์ ได้แก่ นันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษา 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยกระบวนการพัฒนาแบ่งเป็น 5 ระยะ ได้แก่ 1) Research การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน วรรณกรรม และความต้องการของนักศึกษา 400 คน เพื่อจัดทำโครงร่างโปรแกรม 2) Transform การนำผลสำรวจและข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ 6 คน มาสังเคราะห์เป็นแนวทางออกแบบกิจกรรมและประสบการณ์ผู้ใช้ 3) Simulation การพัฒนาแอปพลิเคชันต้นแบบบน Google AppSheet และทดลองใช้กับนักศึกษา 30 คน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ 4) Modification การประเมินผลจากความพึงพอใจ คุณภาพชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และข้อเสนอแนะของผู้ใช้ เพื่อนำมาปรับปรุงระบบ และ 5) Program Online + SINE การสังเคราะห์ผลทุกระยะสู่โปรแกรมออนไลน์ฉบับสมบูรณ์ โดย SINE หมายถึง Sign of Success หรือสัญลักษณ์แห่งความสำเร็จของโปรแกรม ผลลัพธ์สุดท้ายคือ RTSM THE PROGRAM ซึ่งเป็นโปรแกรมออนไลน์ที่มีโครงสร้างชัดเจน ใช้งานได้จริง และสามารถใช้เป็นกลไกส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้อย่างเป็นระบบ



ภาพที่ 2 โมเดล RTSM P+



ภาพที่ 3 ส่วนขยาย Program online + SINE

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต มีคุณภาพชีวิตโดยรวมหลังเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษามีคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 รองลงมาคือ ด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 ด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 และด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่าง โดยใช้สถิติ Paired Samples t-test พบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษาก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักศึกษามีคุณภาพชีวิตโดยรวมหลังเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 สูงวก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 เมื่อพิจารณาผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตเป็นรายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตของนักศึกษาหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 3.72 สูงวก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 ด้านอารมณ์มีค่าเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 3.65 สูงวก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 ด้านสังคมมีค่าเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 4.03 สูงวก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 และด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 3.63 สูงวก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีความต้องการใช้เวลาว่างผ่านกิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมกีฬาในระดับมาก โดยกิจกรรมการท่องเที่ยวมีความต้องการสูงสุด ผลดังกล่าวอธิบายได้ว่า นักศึกษายุคดิจิทัลต้องการกิจกรรมที่ช่วยเปิดพื้นที่ประสบการณ์ใหม่ ลดความเครียด และสร้างสมดุลชีวิตมากกว่าการพักผ่อนทั่วไป กิจกรรมการท่องเที่ยวจึงมีความโดดเด่น เพราะเชื่อมโยงการเรียนรู้จากสถานที่ การเปลี่ยนบรรยากาศ การสร้างความสัมพันธ์ และการฟื้นฟูพลังทางกายและใจ ซึ่งสอดคล้องกับ Terzi et al. (2024) ที่ระบุว่า การจัดการเวลาว่างและความพึงพอใจในเวลาว่างสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา และ Baroi (2024) ที่พบว่ากิจกรรมการเดินทางและนันทนาการช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขของนักศึกษา ขณะเดียวกัน กิจกรรมนันทนาการผ่านสื่อดิจิทัลสะท้อนวิถีชีวิตของนักศึกษาในยุคออนไลน์ ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาวะได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบตามลักษณะการใช้ (Godard & Holtzman, 2024) ส่วนกิจกรรมกีฬาแสดงให้เห็นว่านักศึกษายังต้องการกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกายและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สอดคล้องกับ Huang et al. (2024) ที่พบว่ากิจกรรมทางกายช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างจึงควรบูรณาการกิจกรรมหลายประเภท ไม่จำกัดเฉพาะกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า RTSM THE PROGRAM ภายใต้โมเดล RTSM P+SINE มีความเหมาะสมต่อการส่งเสริมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา เนื่องจากเริ่มจากการวิเคราะห์ความต้องการของผู้ใช้จริง แล้วนำไปออกแบบกิจกรรมและระบบออนไลน์ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมนักศึกษายุคดิจิทัล จุดเด่นของโปรแกรมมีได้อยู่ที่การเป็นแอปพลิเคชันเท่านั้น แต่อยู่ที่การเป็นระบบจัดการประสบการณ์การใช้เวลาว่าง โดยเชื่อมโยงกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬาเข้ากับกลไกการเลือกกิจกรรม การเข้าถึงข้อมูล การมีปฏิสัมพันธ์ และการประเมินตนเอง โปรแกรมลักษณะนี้สอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบดิจิทัลที่ยึดผู้ใช้เป็นศูนย์กลาง มีความยืดหยุ่น และเหมาะกับบริบทมหาวิทยาลัย (Taylor et al., 2024) อีกทั้งยังสอดคล้องกับ Nicolaidou et al. (2022) ที่พบว่าแอปพลิเคชันสำหรับนักศึกษาจะได้รับการยอมรับมากขึ้นเมื่อมีการมีส่วนร่วม การติดตามความก้าวหน้า และการใช้งานง่าย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมในทุกด้าน ผลดังกล่าวอธิบายได้ว่า โปรแกรมมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การเปิดโอกาสให้นักศึกษาเลือกกิจกรรมตามความสนใจ การบูรณาการกิจกรรมที่ตอบสนองคุณภาพชีวิตหลายด้าน และการใช้ระบบออนไลน์สนับสนุนการเข้าถึงและการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ประเด็นที่น่าสนใจคือ ด้านสังคมมีค่าเฉลี่ยหลังใช้โปรแกรมสูงที่สุด อาจเกิดจากองค์ประกอบของโปรแกรมที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ เช่น กลุ่มแชท การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และกิจกรรมที่เชื่อมโยงนักศึกษากับผู้อื่นผ่านนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา องค์ประกอบดังกล่าวช่วยให้นักศึกษารู้สึกมีส่วนร่วม ได้รับการสนับสนุนทางสังคม และลดความโดดเดี่ยวในสภาพแวดล้อมดิจิทัล ซึ่งสอดคล้องกับ Taylor et al. (2024) ที่ระบุว่าโปรแกรมดิจิทัลสำหรับนักศึกษามีแนวโน้มส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีเมื่อเข้าถึงง่าย ใช้งานได้จริง และเหมาะสมกับบริบทผู้เรียน อีกทั้งยังสอดคล้องกับ Alqurni et al. (2023) ที่พบว่าความง่าย ความชัดเจน และการมีส่วนร่วมในระบบดิจิทัลสัมพันธ์กับความพึงพอใจและการใช้ต่อเนื่องของนักศึกษา

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยนี้ คือ RTSM P+SINE Model ซึ่งเป็นรูปแบบการพัฒนาโปรแกรมออนไลน์การใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จุดเด่นของโมเดล คือ การบูรณาการการพัฒนาโปรแกรมออนไลน์กับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 3 ศาสตร์ ได้แก่ นันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา เพื่อออกแบบประสบการณ์ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาอย่างรอบด้าน โมเดลประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ Research การวิเคราะห์ข้อมูลและความต้องการ Transform การแปลงข้อมูลสู่โครงสร้างโปรแกรม Simulation การสร้างและทดลองใช้ต้นแบบ Modification การประเมินและปรับปรุง และ Program Online + SINE การพัฒนาโปรแกรมออนไลน์แบบสมบูรณ์เพื่อใช้งานจริง ความก้าวหน้าของโมเดลนี้ คือ ไม่ได้มุ่งพัฒนาแอปพลิเคชันในเชิงเทคนิคเท่านั้น แต่ใช้

เทคโนโลยีเป็นกลไกจัดการประสบการณ์การใช้เวลาว่าง โดยเชื่อมโยงกิจกรรมออนไลน์กับการลงมือปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้สถาบันอุดมศึกษาสามารถนำโมเดลนี้ไปใช้เป็นแนวทางออกแบบกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมนักศึกษา หรือระบบสนับสนุนสุขภาวะดิจิทัลที่เหมาะสมกับผู้เรียนยุคดิจิทัลได้อย่างเป็นรูปธรรม

สรุป

บทความวิจัยนี้ศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พัฒนาโปรแกรมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต และประเมินผลการใช้โปรแกรมดังกล่าว ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่หลากหลาย โดยกิจกรรมการท่องเที่ยว นั้นหนาแน่นและกีฬาเป็นกิจกรรมสำคัญที่สามารถนำมาใช้เป็นฐานในการออกแบบโปรแกรมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม การวิจัยและพัฒนานำไปสู่การสร้าง RTSM THE PROGRAM ภายใต้ RTSM P+SINE Model ซึ่งเป็นโปรแกรมออนไลน์ที่บูรณาการกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา เข้ากับเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเข้าถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้สะดวก ยืดหยุ่น และสอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้เรียนยุคดิจิทัล ผลการประเมินแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาได้ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังช่วยให้การใช้เวลาว่างของนักศึกษามีทิศทาง สร้างสรรค์ และเชื่อมโยงกับการพัฒนาสุขภาวะอย่างเป็นรูปธรรม จึงกล่าวได้ว่า RTSM THE PROGRAM เป็นนวัตกรรมเชิงปฏิบัติที่สถาบันอุดมศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรและระบบสนับสนุนคุณภาพชีวิตของนักศึกษาได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. สถาบันอุดมศึกษาควรนำโปรแกรมออนไลน์ RTSM THE PROGRAM ไปใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรและกิจกรรมนักศึกษา โดยบูรณาการกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬาให้สอดคล้องกับความสนใจของนักศึกษา เช่น การจัดทัศนศึกษานอกห้องเรียน การเรียนรู้ผ่านแหล่งท่องเที่ยวชุมชน การทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือจิตอาสาในพื้นที่จริง การจัดกิจกรรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผ่านระบบออนไลน์

2. มหาวิทยาลัยควรกำหนดกลไกการขับเคลื่อนโปรแกรมอย่างเป็นระบบ โดยมอบหมายหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กองพัฒนานักศึกษา สโมสรนักศึกษา งานกิจกรรมนักศึกษา หรืออาจารย์ที่ปรึกษา ให้ทำหน้าที่วางแผนกิจกรรม จัดทำปฏิทินกิจกรรมออนไลน์ เปิดให้นักศึกษาเลือกกิจกรรมตามความสนใจ ติดตามการเข้าร่วม และประเมินผลคุณภาพชีวิตหรือความพึงพอใจหลังเข้าร่วมกิจกรรม

อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้โปรแกรมเป็นส่วนหนึ่งของระบบดูแลและพัฒนาการศึกษา ไม่ใช่เพียงกิจกรรมระยะสั้น

3. สถาบันอุดมศึกษาควรใช้ข้อมูลจากโปรแกรมออนไลน์เพื่อพัฒนากิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม เช่น กลุ่มที่ต้องการกิจกรรมผ่อนคลาย กลุ่มที่สนใจกิจกรรมท่องเที่ยว และเรียนรู้นอกห้องเรียน กลุ่มที่ต้องการกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ หรือกลุ่มที่ต้องการกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม แนวทางดังกล่าวจะช่วยให้การจัดกิจกรรมนักศึกษามีความเฉพาะเจาะจง ยืดหยุ่น และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาได้อย่างเป็นรูปธรรม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองที่เข้มแข็งขึ้น เช่น การวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม หรือการทดลองแบบสุ่มกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พร้อมทั้งติดตามผลหลังสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อประเมินความคงทนของผลลัพธ์ด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังสถาบันอุดมศึกษาหลากหลายประเภทและหลายภูมิภาค เพื่อเปรียบเทียบบริบทของผู้เรียนและรูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกัน รวมทั้งควรศึกษาตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจมีผลต่อคุณภาพชีวิต เช่น ความเครียด แรงจูงใจ การสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ และความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ ควรพัฒนาระบบให้สามารถใช้ปัญญาประดิษฐ์วิเคราะห์พฤติกรรมการใช้งานของนักศึกษา เช่น ประเภทกิจกรรมที่เลือก ความถี่ในการเข้าร่วม และผลประเมินคุณภาพชีวิต เพื่อแนะนำกิจกรรมเฉพาะบุคคลได้อย่างเหมาะสมและเป็นระบบ

References

- Alqurni, J. (2023). Assessing the usability of E-learning software among university students: A study on student satisfaction and performance. *International Journal of Information Technology and Web Engineering (IJITWE)*, 18(1), 1–26.
<https://doi.org/10.4018/IJITWE.329198>
- Bates, A. W. (2015). *Teaching in a digital age: Guidelines for designing teaching and learning*. BCcampus.
- Baroi, B. (2024). Impact of travel and recreational activities on stress, happiness, and life satisfaction among university students. *Science, Engineering and Health Studies*, 24050027–24050027. <https://doi.org/10.69598/sehs.18.24050027>
- Dubthuk, S., & Thepnuan, N. (2020). Development of application to promote the participation in activities for undergraduate students. *Mahachula Academic Journal*, 7(2), 81–93.
<https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JMA/article/view/204948>

- Godard, R., & Holtzman, S. (2024). Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), zmad055.
<https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055>
- Group, T. W. (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 46(12), 1569–1585. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00009-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00009-4)
- Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N., Dingle, G. A., Han, R., James, K., ... & Gomersall, S. R. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. *Health promotion international*, 39(3), daae054. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>
- Khiaowichai, K (2014). *Principles of recreation (3rd ed., revised and expanded)*. Silpakorn University Press, Sanam Chandra Palace.
- Michie, S., van Stralen, M.M. & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Sci*, 6, 42
<https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- National Economic and Social Development Council. (2023). *The 13th National Economic and Social Development Plan, 2023–2027*. Office of the Prime Minister.
- Nicolaidou, I., Aristeidis, L., & Lambrinos, L. (2022). A gamified app for supporting undergraduate students' mental health: A feasibility and usability study. *Digital Health*, 8,
<https://doi.org/10.1177/20552076221109059>
- Oinas-Kukkonen, H., & Harjuma, M. (2009). Persuasive systems design: Key issues, process model, and system features. *Communications of the Association for Information Systems*, 24(1), 485–500. <https://doi.org/10.17705/1CAIS.02428>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Taylor, M. E., Liu, M., Abelson, S., Eisenberg, D., Lipson, S. K., & Schueller, S. M. (2024). The reach, effectiveness, adoption, implementation, and maintenance of digital mental health interventions for college students: a systematic review. *Current Psychiatry Reports*, 26(12), 683–693. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01545-w>

- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C., & Ustun, U. D. (2024). University students' free time management and quality of life: the mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, 12(1), 239. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2>
- Whoqol Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)
- World Health Organization. (1998). *WHOQOL user manual*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/77932>