

บุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว ทักษะทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
ในการปฏิบัตินันทนาการ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Introversion – Extraversion Personality Traits, Attitudes, and Leisure Behaviors
in Recreational Practices among Srinakharinwirot University Students

จิราณวัฒน์ คำปลิว¹, ปณิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ², และ โสภณ สาकुแก้ว^{3*}

Jiranuwat Khamplew¹, Panitta Ruengpanyawut², and Sophon Sarkukaew^{3*}

¹ คณะพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, นครนายก, ประเทศไทย

¹ Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University, Nakhon Nayok, Thailand

^{2, 3*} คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ, กรุงเทพมหานคร, ประเทศไทย

^{2, 3*} Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Krungthep, Bangkok, Thailand

Received: April 8, 2025 Revised: June 18, 2025 Accepted: June 23, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาบุคลิกภาพ ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ และระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2) เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ และเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ ระหว่างนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการของนิสิต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 422 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการคำนวณและทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามบุคลิกภาพ ทัศนคติและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ หาคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ในการประเมิน และนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t – test) ผลการวิจัยพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว ร้อยละ 53.08 และมีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว ร้อยละ 46.92 นิสิตมีทัศนคติว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X}$ = 4.19, S.D. = 0.60) มีพฤติกรรมว่า อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.37, S.D. = 0.58) นิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีทัศนคติว่า ไม่แตกต่างกัน และนิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีพฤติกรรมว่า ต่างกัน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการของนิสิต มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากผลการวิจัยนี้ สามารถนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมหรือออกแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนานิสิต นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางบุคลิกภาพ ให้ตรงตามความต้องการของนิสิต นักศึกษาในปัจจุบันได้

คำสำคัญ: บุคลิกภาพเก็บตัว บุคลิกภาพแสดงตัว การใช้เวลาว่าง นันทนาการ การปฏิบัตินันทนาการ

* Corresponding author. Tel.: 086 540 3383

Email address: sophon.s@mail.rmutk.ac.th

Abstract

This research aimed to: 1) examine the personality traits, attitudes toward leisure time usage in recreational activities, and actual leisure behaviors in recreational activities among students at Srinakharinwirot University; 2) compare attitudes and leisure behaviors in recreational activities between students with introverted and extroverted personality traits; and 3) investigate the relationship between attitudes and leisure behaviors in recreational activities. This study employed a survey research design. The sample consisted of 422 undergraduate students selected through stratified random sampling. The research instruments included questionnaires assessing personality traits, attitudes, and leisure behaviors in recreational activities. The validity of the instruments was verified by a panel of five experts. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and t-test. The results revealed that the majority of students were extroverted (53.08%), while 46.92% were introverted. Students' attitudes toward recreational activities were at a moderately high level ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = 0.60), whereas their leisure behaviors were at a moderate level ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 0.58). There was no significant difference in attitudes between students with different personality traits. However, a significant difference in leisure behaviors was identified between introverted and extroverted students at the 0.05 level. Additionally, a statistically significant positive correlation was found between students' attitudes and their leisure behaviors in recreational activities at the 0.05 level. The findings can be used to promote or design recreational activities that cater to the diverse personality traits of university students, ensuring alignment with their current needs and preferences.

Keywords: Introvert, Extrovert, Leisure behaviors, Recreation, Recreational activities

บทนำ

ปัจจุบันในสังคมโลกมีประชากรที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ ศาสนา ความคิด ความเชื่อและภาษา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้มนุษย์แต่ละคนมีความคิดและการกระทำที่แตกต่างกันออกไป โดยความหลากหลายดังกล่าวนี้เป็นผลมาจากส่วนหนึ่งของความคิดเห็นที่เกิดจากความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ประสบการณ์หรือองค์ความรู้ของแต่ละบุคคล ที่ได้เรียนรู้หรือสะสมมา และมีความแตกต่างกันไปตามพื้นฐานความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล [1] (วิโรจน์ สุวรรณประไพ, 2565) และยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ อาทิ วัฒนธรรม สังคมและการศึกษา รวมไปถึงในด้านบุคลิกภาพ ทัศนคติ และพฤติกรรมอีกด้วย ซึ่งบุคลิกภาพนั้นมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตในสังคมของมนุษย์ ทั้งในด้านส่วนตัว การเรียน การงาน อาชีพ ความสนใจและความต้องการในสิ่งต่าง ๆ ของมนุษย์ สิ่งเหล่านี้จะถูกถ่ายทอดออกมาเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลผ่านลักษณะทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา พฤติกรรมและอากัปกริยาต่าง ๆ ที่ประกอบเป็นบุคลิกภาพ และทำให้มนุษย์มีลักษณะที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล [2] (เจริญใจ สีขาว, 2553) ดังนั้นการทำความเข้าใจถึงบุคลิกภาพที่แตกต่างนี้ จะช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมและทัศนคติของบุคคลได้ดียิ่งขึ้นและยังสามารถนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมได้อีกด้วย โดยบุคลิกภาพนั้น สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introversion) และบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extroversion) ซึ่งบุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีลักษณะเฉพาะที่ชอบความเงียบสงบ ชี้อาย และไม่สนใจเรื่องราวของผู้อื่น ในขณะที่บุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีลักษณะชอบเข้าสังคม กล้าแสดงออก และสนใจเรื่องราวของคนรอบข้าง [3] (Jung, 1971) ซึ่งจะเห็นได้ว่า คนทั้ง 2 บุคลิกดังที่กล่าวมานั้น ล้วนมีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

ถึงแม้ว่าบุคลิกภาพของมนุษย์นั้นจะผันแปรได้ตามช่วงวัยและตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ จากบุคลิกหนึ่งไปสู่อีกบุคลิกหนึ่งซึ่งเป็นพัฒนาการที่สำคัญของมนุษย์ในการเลือกที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม แต่ถ้าหากเราได้ทราบถึงลักษณะของบุคลิกภาพในแต่ละช่วงวัยแล้วนั้น จะทำให้มนุษย์แต่ละบุคคลได้พัฒนาและรู้จักตัวตนของตนเองหรือได้ค้นพบรูปแบบการใช้ชีวิตของตัวเองในช่วงวัยนั้น ๆ ได้มากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ความแตกต่างของบุคลิกภาพยังส่งผลต่อการเลือกทำกิจกรรมในเวลาว่างของมนุษย์โดยเฉพาะการเลือกปฏิบัตินันทนาการหรือเลือกทำกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการนั้น เป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมและคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์และการทำกิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความความสุขและความสมดุลในชีวิต ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการในหลาย ๆ ด้านของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา อันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีได้ โดยกิจกรรมนันทนาการสามารถตอบสนองความต้องการและความสนใจที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี [4] (เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว, 2561) ซึ่งจากความแตกต่างของบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันนั้น อาจส่งผลต่อทัศนคติและการตัดสินใจในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ เพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของนิสิต นักศึกษาในสถาบันการศึกษาที่มีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน

ดังนั้นในฐานสถาบันการศึกษาที่มีพันธกิจในการพัฒนาศักยภาพของนิสิต นักศึกษาให้เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพแก่สังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านวิชาการหรือด้านทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็นอีกหลากหลายประการ ซึ่งจะเห็นได้จากการส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษาทำกิจกรรมในระหว่างการศึกษาตามความสนใจของเขาเหล่านั้นผ่านรูปแบบของกิจกรรมชมรม ชุมนุมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนานิสิต นักศึกษาในแต่ละสถาบันการศึกษา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ นิสิต นักศึกษามีการพัฒนาตนเองได้อย่างดียิ่ง [5] (การุณย์ ถนอมพิชัย, 2566) ทำให้สถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิต นักศึกษา มีบทบาทที่สำคัญในการสนับสนุนการเติบโตและพัฒนาศักยภาพของนิสิต นักศึกษาอย่างหลากหลาย โดยเฉพาะในด้านการสร้างทักษะทางสังคม การสื่อสาร และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ด้วยเหตุนี้การศึกษาถึงบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน รวมถึงทัศนคติและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการของนิสิต นักศึกษาในสถาบันการศึกษา จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาเพื่อที่จะได้นำข้อมูลต่าง ๆ ไปพัฒนาศักยภาพของนิสิต นักศึกษาในสถาบันการศึกษาและสร้างบุคลากรที่มีคุณภาพสำหรับสังคมในอนาคต อีกทั้งสถาบันการศึกษา ยังสามารถนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสม และสร้างฐานข้อมูลที่มีประโยชน์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการศึกษาเพื่อวางแผนและกำหนดนโยบายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาบุคลิกภาพ ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ และระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ และเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ ระหว่างนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในบริบทของสังคมปัจจุบัน การใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์และเกิดประโยชน์ ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนและนิสิตระดับอุดมศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่มีพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพและการเลือกแสดงออกอย่างหลากหลาย การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจึงถือเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต และส่งผลต่อการ

เติบโตของนิสิตในหลากหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การศึกษาถึงพฤติกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการในกลุ่มนิสิตระดับอุดมศึกษานั้น จำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพ ที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการรับรู้ทัศนคติ และการตัดสินใจเลือกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ตลอดจนรูปแบบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม

คำว่า “บุคลิกภาพ” ในภาษาอังกฤษตรงกับคำว่า “Personality” โดยมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Persona” ซึ่งหมายถึง หน้ากากที่ตัวละครใช้สวมเวลาแสดงเพื่อแสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ และพจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน [6] (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่าเป็นสภาพนิสัยจำเพาะคน แต่นิสัยหมายถึงความประพฤติที่เคยชิน ดังนั้น บุคลิกภาพก็คือความประพฤติที่เคยชินจำเพาะคน โดยเป็นลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล ที่รวมกันแล้วทำให้บุคคลนั้นแตกต่างจากบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ [7] (ปิยะพงษ์ ไตรพรหม, 2564) ที่อธิบายว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออกมา โดยเป็นเอกลักษณ์ของบุคคล ที่แสดงออกทั้งจากรูปลักษณ์ภายนอกและจากลักษณะนิสัย ความคิด ความสนใจ และอารมณ์ รวมไปถึงพฤติกรรม ที่มีผลต่อความรู้สึกของผู้อื่นด้วย นอกจากนี้บุคลิกภาพยังเป็นภาพรวมของลักษณะจิตใจของบุคคลซึ่งรวมถึงอารมณ์ พฤติกรรม ความชอบ ความต้องการ ความสนใจ ทัศนคติ และแรงจูงใจ โดยบุคลิกภาพสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต ซึ่งหนึ่งในทฤษฎีบุคลิกภาพที่ได้รับความนิยมและนำมาใช้อธิบายการเข้าสังคมและพฤติกรรมการใช้ชีวิตของมนุษย์ คือ ทฤษฎีของคาร์ล กุสตาฟ จุง [3] (Jung, 1971) ซึ่งได้อธิบายว่า บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นเสมือนผลผลิตของอดีต โดยบุคลิกภาพคือความคาดหวังในผลข้างหน้า เป็นการรับรู้ถึงการมองไปสู่อนาคตซึ่งเป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดแนวทางในการพัฒนาตนเองในทางสร้างสรรค์เพื่อแสวงหาความสมบูรณ์ ซึ่งสามารถแบ่งลักษณะบุคลิกภาพออกเป็น 2 ประเภทหลัก คือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introversion) และแบบแสดงตัว (Extraversion) บุคคลแบบแสดงตัวมักมีลักษณะชอบเข้าสังคม ร่าเริง เปิดเผย มีพลังเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ชอบการสื่อสาร และกล้าแสดงออก ในทางกลับกัน บุคคลแบบเก็บตัวมักมีลักษณะเยียบขรึม ชอบคิด วิเคราะห์ลึก ชอบอยู่คนเดียวมากกว่าอยู่ในกลุ่มคน และมีความละเอียดรอบคอบในการตัดสินใจ [8] (อิงตะวัน ลาโพธิ์ และคณะ, 2565) ลักษณะบุคลิกภาพทั้งสองแบบนี้สามารถส่งผลต่อทัศนคติที่และพฤติกรรมอีกด้วย

ทัศนคติ (Attitude) เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยทัศนคติเป็นความคิด ความเชื่อ หรือความรู้สึก อันเกิดจากสิ่งเร้าที่มาในรูปแบบของประสบการณ์ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ผ่านกระบวนการเรียนรู้ แล้วผ่านออกไปสู่พฤติกรรม การแสดง ความคิดเห็น หรือเหตุผล ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสนองตอบในทางบวกหรือทางลบ [9] (ภูษณิศ แก้วสอาด, 2561) ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ ส่วนประกอบด้านความรู้หรือการรับรู้ (Cognitive Component) ส่วนประกอบด้านอารมณ์ (Effective Component) และส่วนประกอบทางพฤติกรรม (Behavior Component) [10] (อสงไขย ทยานศิลป์, 2560) โดยทัศนคติเป็นเรื่องของจิตใจ ทำที่ความรู้สึกนึกคิด จากสถานการณ์ที่ได้รับมา ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยทัศนคติประกอบด้วยความคิดที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกนั้น แสดงออกมาโดยพฤติกรรม [11] (ศศิธดา สมสถาน, 2564) ในส่วนของพฤติกรรม (Behavior) หมายถึงการกระทำที่แสดงออกทางกายภาพหรือจิตใจของมนุษย์ ซึ่งพฤติกรรมเกิดจากการรับรู้ การเรียนรู้ และประสบการณ์สะสม รวมถึงการกระทำซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดความต้องการของจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า [12] (ภัทธมนธ์ เรืองศรี, 2563) ซึ่งพฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำทั้งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ก็ตาม [13] (Bloom, 1975) ได้แบ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ เป็น 3 ส่วน ได้แก่ พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) เช่น การตัดสินใจเลือกกิจกรรมจากความเข้าใจที่มี พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain) เช่น ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ และพฤติกรรมด้านปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เช่น การลงมือเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กีฬา การเต้น หรือกิจกรรมกลางแจ้ง เป็นต้น

แนวคิดเรื่อง “เวลาว่าง” (Leisure) ในทางนันทนาการหมายถึง ช่วงเวลาที่บุคคลไม่ต้องปฏิบัติงานหรือรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ และสามารถเลือกทำกิจกรรมใดก็ได้โดยเสรี เพื่อความผ่อนคลายและความพึงพอใจส่วนตัว โดยการ

ใช้เวลาว่าง (Leisure) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตมนุษย์และเป็นพื้นฐานของคุณภาพชีวิต จากมุมมองในภาพรวม การใช้เวลาว่างจะช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างจิตวิญญาณจิตใจ ร่างกายและพัฒนาการของแต่ละบุคคล [14] (คนธรส ประสมศิลป์, 2563) และตามแนวคิดของ [15] (Kell. 1982) แบ่งการใช้เวลาว่างออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Leisure) คือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ถูกเลือกมาเป็นกิจกรรมทำยามว่าง โดยเลือกมาจากความพึงพอใจภายใน เช่น กิจกรรมที่แสดงความคิดสร้างสรรค์ การใช้เวลาว่างแบบการทดแทน (Recuperative Leisure) คือกิจกรรมที่เลือก กระทำเพื่อเสริมสร้างการสูญเสียไประบบอย่าง เช่น การกลับจากที่ทำงาน มาที่บ้านและฟังเพลงเพื่อความผ่อนคลาย การใช้เวลาว่างแบบความสัมพันธ์ (Relational Leisure) คือกิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การออกไปดูคอนเสิร์ตกับเพื่อน ๆ และการใช้เวลาว่างแบบกำหนดบทบาท (Role - Determined Leisure) คือ กิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้กับผู้อื่น เช่น การจัดงานกีฬาให้กับนักเรียนในโรงเรียน

ขณะนี้นันทนาการ คือประสบการณ์หรือการกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้เลือกสรรเข้าร่วมโดยความสมัครใจ ปราศจากการถูกบังคับ ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม การกระทำกิจกรรมนั้น จะต้องกระทำในเวลาว่างการทำงานประจำ หรือภารกิจอื่น ๆ โดยไม่หวังผลตอบแทนรางวัลใดๆ นอกจากความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ความสุขที่ได้รับเท่านั้น [16] (ดวงภา ศรีนันทวงศ์, 2566) โดยนันทนาการต้องเป็นกิจกรรมเวลาว่างที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลซึ่งเป็นเป้าหมายของนันทนาการ คือ การกระทำชีวิตให้มีคุณภาพ หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ คือมีความสุขที่สมบูรณ์ประกอบด้วย 2 ส่วนได้แก่ สุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตใจ นอกจากนั้น ยังมีผลพลอยได้อื่น ๆ อีกมากมาย [4] (เก่งกาจ เลี้ยงแก้ว, 2561) โดยกิจกรรมนันทนาการสามารถแบ่งออกเป็น 11 ประเภท ดังนี้ ศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) เกมและกีฬา (Games and Sports) การเต้นรำ (Dance) การละคร (Drama) งานอดิเรก (Hobbies) การดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation) วรรณกรรม (การอ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing) กิจกรรมทางสังคม (Social Recreation) กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ (Special Events) และการบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) [17] (สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา, 2562) ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยสร้างความสุขและคลายความเครียด แต่ยังช่วยพัฒนาทักษะการเข้าสังคม การแก้ปัญหา และเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนิสิตอีกด้วย

ซึ่งจากที่กล่าวมานั้น การศึกษาถึงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนิสิตควรคำนึงถึงบุคลิกภาพ ร่วมกับทัศนคติและพฤติกรรมที่สะท้อนผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และสามารถออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะนิสัยแต่ละกลุ่มได้อย่างเหมาะสม เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาทักษะ สุข และ การเติบโตของนิสิตในทุกมิติ โดยเฉพาะในบริบทของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งนิสิตอยู่ในช่วงวัยที่กำลังพัฒนาอัตลักษณ์ และมีโอกาสเลือกกิจกรรมตามความสนใจและบุคลิกภาพของตน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความหลากหลายทางบุคลิกภาพ ที่จะเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของนิสิตอย่างรอบด้าน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 31,385 คน [18] (วิชาการและหลักสูตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2567) ผู้วิจัยคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ [19] (Cochran, 1953 อ้างอิงใน ยุทธ ไทยวรรณ, 2551) โดยกำหนดให้สัดส่วนของประชากรเท่ากับ .50 ต้องการค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และยอมรับให้มีความคลาดเคลื่อนได้ ร้อยละ 5 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 380 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหาย ผู้วิจัยปรับขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อรองรับอัตรา

การไม่ตอบกลับหรือมีข้อมูลสูญหาย จากสูตร $n' = 1 - r$ โดยผู้วิจัยกำหนดอัตราการไม่ตอบกลับหรือข้อมูลเสียหายไว้ที่ร้อยละ 10 กลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 422 คน และเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างครอบคลุมนิสิตทุกคนในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนประชากรในแต่ละคณะ ซึ่งมีทั้งหมด 20 คณะ จะได้กลุ่มตัวอย่างในแต่ละคณะ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนประชากรในแต่ละคณะ (n = 422)

คณะที่ศึกษา (ตัวย่อภาษาอังกฤษ)	สัดส่วนร้อยละ (%)	จำนวนตัวอย่าง (n)
มนุษยศาสตร์ (HM)	13.49	57
สังคมศาสตร์ (SS)	12.48	53
บริหารธุรกิจเพื่อสังคม (BS)	11.39	48
วิทยาศาสตร์ (SC)	7.70	32
วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม (CO)	7.31	31
วิศวกรรมศาสตร์ (EN)	6.71	28
ศิลปกรรมศาสตร์ (FA)	6.68	28
พลศึกษา (PE)	6.11	26
ศึกษาศาสตร์ (ED)	4.07	17
เศรษฐศาสตร์ (EC)	3.90	16
แพทยศาสตร์ (MD)	3.25	14
วิทยาลัยนานาชาติเพื่อศึกษาความยั่งยืน (ST)	3.21	14
เทคโนโลยีและนวัตกรรมการผลิตภัณฑ์การเกษตร (AI)	2.73	11
กายภาพบำบัด (PC)	2.38	10
วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ (CI)	1.93	8
วัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ (EE)	1.59	7
เภสัชศาสตร์ (PH)	1.56	7
พยาบาลศาสตร์ (NS)	1.47	6
ทันตแพทยศาสตร์ (DT)	1.16	5
วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย (BC)	0.87	4
รวม	100.00	422

และขั้นที่ 2 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) โดยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่สนใจให้ข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามที่จัดเตรียมไว้ ผ่านโปรแกรมประชาสัมพันธ์ และมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย (Inclusion criteria)

- 1) เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 5 ปีการศึกษา 2567
- 2) มีอายุตั้งแต่ 18 ปี ขึ้นไป
- 3) มีความยินดีที่จะให้ข้อมูลหรือตอบแบบสอบถาม
- 4) มีอุปกรณ์สารสนเทศส่วนบุคคล (มือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์) ที่สามารถทำแบบสอบถามออนไลน์ได้

เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมวิจัย (Exclusion criteria)

- 1) ไม่สามารถที่จะให้ข้อมูลหรือตอบแบบสอบถามได้
- 2) เมื่อเข้าร่วมการวิจัยแล้วมีความประสงค์ที่จะออกจากการวิจัย
- 3) มีเหตุฉุกเฉินทางด้านสุขภาพ เช่น ประสบอุบัติเหตุ หรือบาดเจ็บจนต้องเข้ารับการรักษา ผ่าตัด หรือ นอนโรงพยาบาลเป็นเวลานานมากกว่า 1 เดือน

เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยประยุกต์และสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ ชั้นปี และคณะที่กำลังศึกษา มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ส่วนที่ 2 แบบวัดบุคลิกภาพ โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว ของ [20] (จักรพันธ์ พูนแสง และคณะ, 2550) ซึ่งแปลและปรับปรุงจากแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว - แสดงตัว ของไอเซนคต์ (Introversion-Extraversion in the Eysenck Personality Inventory : Wilson, 1977) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ไม่ค่อยจริง ไม่จริง และไม่จริงเลย มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ โดยแบ่งผู้ตอบออกเป็น 2 ประเภทคือ แบบแสดงตัวและแบบเก็บตัว ใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเป็นเกณฑ์วัด โดยมีข้อคำถามที่แสดงถึงบุคลิกภาพแบบเก็บตัว จำนวน 12 ข้อ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ ดังนี้ ไม่จริงเลย ให้คะแนน 6 คะแนน ไล่เรียงไปจนถึง จริงที่สุด ให้คะแนน 1 คะแนน ตามลำดับ และข้อคำถามที่แสดงถึงบุคลิกภาพแบบแสดงตัว จำนวน 8 ข้อ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ ดังนี้ ไม่จริงเลย ให้คะแนน 1 คะแนน ไล่เรียงไปจนถึง จริงที่สุด ให้คะแนน 6 คะแนน ตามลำดับ และเกณฑ์การแปลความหมายโดยใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเป็นเกณฑ์วัด ผู้ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย หมายถึง บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extrovert) คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย หมายถึง บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ โดยแบบสอบถามมีจำนวน 20 ข้อ มีคำถามทั้งทางบวกและทางลบ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ซึ่งมีทั้งหมด 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามแต่ละข้อ ดังนี้ ข้อความที่มีทัศนคติทางบวก เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 5 คะแนน ไล่เรียงไปจนถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 1 คะแนน ตามลำดับ และข้อความที่มีทัศนคติทางลบ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 1 คะแนน ไล่เรียงไปจนถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 5 คะแนน ตามลำดับ และมีเกณฑ์การแปลความหมาย โดยแปลผลแบบอิงเกณฑ์ (Criterion reference) แบ่งเป็น 5 ระดับ [21] (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538) ดังนี้ ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 – 5.00 มีระดับทัศนคติดี ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49 มีระดับทัศนคติก่อนข้างดี ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49 มีระดับทัศนคติปานกลาง ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49 มีระดับทัศนคติ ค่อนข้างไม่ดี และค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49 มีระดับทัศนคติไม่ดี

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ โดยแบบสอบถามมีจำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ซึ่งมีทั้งหมด 5 ระดับ และกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามแต่ละข้อ ดังนี้ มีพฤติกรรมการปฏิบัติเป็นประจำ ให้คะแนน 5 คะแนน มีพฤติกรรมการปฏิบัติบ่อยครั้ง ให้คะแนน 4 คะแนน มีพฤติกรรมการปฏิบัติบางครั้ง ให้คะแนน 3 คะแนน มีพฤติกรรมการปฏิบัติน้อยครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน และมีพฤติกรรมไม่เคยปฏิบัติเลย ให้คะแนน 1 คะแนน โดยมีเกณฑ์การแปลความหมาย โดยแปลผลตามหลักเกณฑ์ของการแบ่งอันตรภาคชั้น (Class interval) โดยใช้หลักว่า นำค่าสูงสุด ลบด้วยค่าต่ำสุดหารด้วยจำนวนช่วงหรือระดับที่ต้องการแปลผล [21] (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538) ดังนี้ ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.21 – 5.00 มีระดับการปฏิบัติมากที่สุด ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.41 – 4.20 มีระดับการปฏิบัติมาก ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.61 – 3.40 มีระดับการปฏิบัติปานกลาง ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.81 – 2.60 มีระดับการปฏิบัติ น้อยและค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.80 มีระดับการปฏิบัติน้อยมาก

หาคุณภาพเครื่องมือโดยหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยนำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ดังนี้ 1) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ จำนวน 3 คน โดยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานทางด้านนันทนาการ ไม่น้อยกว่า 3 ปี และมีตำแหน่งทางวิชาการในระดับผู้ช่วยศาสตราจารย์ขึ้นไป อย่างน้อย 1 คน 2) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านบุคลิกภาพ จำนวน 2 คน โดยมีประสบการณ์ด้านการสอนหรือเชี่ยวชาญด้านบุคลิกภาพ ไม่น้อยกว่า 3 ปี อย่างน้อย 1 คน และ 3) มีเวลาในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องตามวัตถุประสงค์เนื้อหา จากนั้นนำคะแนนทั้งหมดมาคำนวณค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่กำหนดไว้ โดยการหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แล้วเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC เท่ากับ หรือมากกว่า 0.5 ขึ้นไป และนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลอง (Try out) กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดลองใช้แล้วมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.67 – 0.95 และทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้สมบูรณ์

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรองโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC – 672544 จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มตัวอย่างที่สนใจ ตอบแบบสอบถาม และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยโดยใช้ Google Form ผ่านโพสต์เตอร์ประชาสัมพันธ์ โดยมีระยะเวลาในการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม – เดือนกุมภาพันธ์ 2568 เมื่ออาสาสมัครที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยสแกน QR code แบบสอบถามออนไลน์แล้ว หน้าแรกของแบบสอบถามจะอธิบายให้อาสาสมัครเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการศึกษาวิจัย สรุปใจความสำคัญ โดยเฉพาะกิจกรรมวิจัยที่อาสาสมัครต้องทำ และการเข้าร่วมโครงการของอาสาสมัครจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ หากอาสาสมัครตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้วอาสาสมัครจะกดปุ่ม “ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย” จากนั้นอาสาสมัครจะสามารถตอบแบบสอบถามได้ปกติ แต่หากกด “ไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย” จะไม่สามารถตอบแบบสอบถามของโครงการวิจัยได้และถือว่าสิ้นสุดกระบวนการขอความยินยอม

การวิเคราะห์ข้อมูล หลังจากเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวนแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล แล้วนำข้อมูลจากแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วมาลงรหัส (Coding) ในแบบลงรหัสเพื่อประมวลผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ แล้วประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS) และวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- 1) นำข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะที่กำลังศึกษา และบุคลิกภาพ (แบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว) มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage)
- 2) นำข้อมูลระดับทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ และระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการของกลุ่มตัวอย่าง มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- 3) เปรียบเทียบข้อมูลระดับทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ และระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ โดยการทดสอบค่าที (t - test)
- 4) วิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพ ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ และระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลทั่วไป จำแนกตามเพศ ชั้นปี คณะที่กำลังศึกษา (n = 422)

คณะ ที่ ศึกษา	เพศ				ชั้นปี									
	ชาย		หญิง		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		ชั้นปีที่ 5	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
HM	18	4.27	28	9.24	17	4.03	25	5.92	15	3.55	-	-	-	-
SS	25	5.92	34	6.64	-	-	10	2.37	43	10.19	-	-	-	-
BS	14	3.32	17	8.06	30	7.11	13	3.08	3	0.71	2	0.47	-	-
SC	15	3.55	18	4.03	7	1.66	8	1.90	2	0.47	15	3.55	-	-
CO	13	3.08	11	4.27	7	1.66	13	3.08	10	2.37	1	0.24	-	-
EN	17	4.03	15	2.61	10	2.37	5	1.18	2	0.47	9	2.13	2	0.47
FA	13	3.08	16	3.55	17	4.03	3	0.71	-	-	4	0.95	4	0.95
PE	10	2.37	13	3.79	9	2.13	14	3.32	-	-	3	0.71	-	-
ED	4	0.95	6	3.08	-	-	16	3.79	-	-	1	0.24	-	-
EC	10	2.37	8	1.42	-	-	14	3.32	-	-	2	0.47	-	-
MD	6	1.42	8	1.90	5	1.18	5	1.18	-	-	4	0.95	-	-
ST	6	1.42	8	1.90	1	0.24	2	0.47	4	0.95	7	1.66	-	-
AI	3	0.71	6	1.90	5	1.18	5	1.18	1	0.24	-	-	-	-
PC	4	0.95	7	1.42	5	1.18	2	0.47	3	0.71	-	-	-	-
CI	1	0.24	6	1.66	2	0.47	1	0.24	1	0.24	4	0.95	-	-
EE	1	0.24	5	1.42	1	0.24	3	0.71	3	0.71	-	-	-	-
PH	2	0.47	4	1.18	3	0.71	4	0.95	-	-	-	-	-	-
NS	2	0.47	3	0.95	2	0.47	1	0.24	-	-	3	0.71	-	-
DT	2	0.47	4	0.71	2	0.47	2	0.47	1	0.24	-	-	-	-
BC	-	-	28	0.95	-	.03	1	0.24	-	-	3	0.71	-	-
รวม	166	39.34	256	60.66	123	29.15	147	34.83	88	20.85	58	13.74	6	1.42

จากตารางพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 60.66) รองลงมา เป็นเพศชาย (จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 39.34) และนิสิตส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 (จำนวน 147 คน คิดเป็น ร้อยละ 34.83) รองลงมาเป็นชั้นปีที่ 1 (จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 29.15) ชั้นปีที่ 3 (จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 20.85) ชั้นปีที่ 4 (จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 13.74) และชั้นปีที่ 5 (จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.42) ตามลำดับ

1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพ ดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลบุคลิกภาพ จำแนกตาม คณะที่ศึกษา (n = 422)

คณะที่ศึกษา	บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert)		บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extrovert)	
	n	%	n	%
HM	38	9.00	19	4.50
SS	17	4.03	36	8.53
BS	20	4.74	28	6.64
SC	11	2.61	21	4.98
CO	13	3.08	18	4.27
EN	12	2.84	16	3.79
FA	19	4.50	9	2.13
PE	8	1.90	18	4.27
ED	8	1.90	9	2.13
EC	8	1.90	8	1.90
MD	5	1.18	9	2.13
ST	5	1.18	9	2.13
AI	3	0.71	8	1.90
PC	6	1.42	4	0.95
CI	6	1.42	2	0.47
EE	4	0.95	3	0.71
IPH	6	1.42	1	0.24
NS	4	0.95	2	0.47
DT	1	0.24	4	0.95
BC	4	0.95	0	0.00
รวม	198	46.92	224	53.08

จากตารางพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extrovert) จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 53.08 และมีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert) จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 46.92 ตามลำดับ

1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ ดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงข้อมูลระดับทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ จำแนกตามบุคลิกภาพ (n = 422)

บุคลิกภาพ	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ		
	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert)	4.23	0.54	ค่อนข้างดี
บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extrovert)	4.16	0.65	ค่อนข้างดี
รวม	4.19	0.60	ค่อนข้างดี

จากตารางพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = 0.60) เมื่อจำแนกตามบุคลิกภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 บุคลิกภาพมีทัศนคติ อยู่ในระดับค่อนข้างดี คือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว ($\bar{X} = 4.23$, S.D. = 0.54) และบุคลิกภาพแบบแสดงตัว ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.65)

1.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ ของนิสิตกลุ่มตัวอย่าง ในภาพรวม (n = 422)

พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ในการปฏิบัตินันทนาการ (ประเภทกิจกรรมนันทนาการ)	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	อันดับ
1. การเล่น เกมและกีฬา	3.55	1.05	มาก	3
2. การเดินร่ำ	2.89	1.17	ปานกลาง	10
3. ศิลปหัตถกรรม	2.96	1.07	ปานกลาง	9
4. การร้องเพลงและดนตรี	4.12	0.99	มาก	1
5. ภาษาและวรรณกรรม	3.28	1.15	ปานกลาง	7
6. การแสดงและการละคร	3.63	1.08	มาก	2
7. งานอดิเรก	3.47	1.10	มาก	5
8. กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง	3.09	1.06	ปานกลาง	8
9. กิจกรรมทางสังคม	3.52	1.00	มาก	4
10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ	3.46	1.04	มาก	6
11. กิจกรรมอาสาสมัคร	3.09	1.08	ปานกลาง	8
รวม	3.37	0.58	ปานกลาง	

จากตารางพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 0.58) เมื่อพิจารณาเป็นรายประเภทกิจกรรม 3 ลำดับแรก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมทำกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรีอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.99) รองลงมาคือประเภทการแสดงและการละคร ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 1.08) และประเภทการเล่น เกมและกีฬา ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 1.05) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ จำแนกตามบุคลิกภาพ (n = 422)

พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ในการปฏิบัตินันทนาการ (ประเภทกิจกรรมนันทนาการ)	บุคลิกภาพ							
	บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert)				บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extrovert)			
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	อันดับ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	อันดับ
การเล่น เกมและกีฬา	3.43	1.07	มาก	4	3.65	1.02	มาก	4
การเดินร่ำ	2.67	1.15	ปานกลาง	11	3.07	1.15	ปานกลาง	10
ศิลปหัตถกรรม	2.99	1.08	ปานกลาง	8	2.93	1.05	ปานกลาง	11
การร้องเพลงและดนตรี	4.11	0.99	มาก	1	4.11	0.98	มาก	1
ภาษาและวรรณกรรม	3.20	1.20	ปานกลาง	7	3.33	1.09	ปานกลาง	7
การแสดงและการละคร	3.54	1.08	มาก	2	3.70	1.07	มาก	3
งานอดิเรก	3.49	1.09	มาก	3	3.44	1.11	มาก	6

พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ในการปฏิบัตินันทนาการ (ประเภทกิจกรรมนันทนาการ)	บุคลิกภาพ							
	บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert)				บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extrovert)			
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	อันดับ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	อันดับ
กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง	2.92	1.04	ปานกลาง	9	3.22	1.05	ปานกลาง	9
กิจกรรมทางสังคม	3.25	1.01	ปานกลาง	6	3.75	0.93	มาก	2
กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ	3.37	1.00	ปานกลาง	5	3.52	1.05	มาก	5
กิจกรรมอาสาสมัคร	2.85	1.02	ปานกลาง	10	3.29	1.08	ปานกลาง	8
รวม	3.26	0.59	ปานกลาง		3.46	0.54	มาก	

จากตารางพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.54) เมื่อพิจารณาเป็นรายประเภทกิจกรรม 3 ลำดับแรก พบว่า มี พฤติกรรมการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรีอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = 0.98) รองลงมา คือประเภทกิจกรรมทางสังคม ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.93) และประเภทการแสดงและการละคร ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 1.07) ตามลำดับ และนิสิตกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ โดยรวมอยู่ใน ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.26$, S.D. = 0.59) เมื่อพิจารณาเป็นรายประเภทกิจกรรม 3 ลำดับแรก พบว่า มีพฤติกรรมการทำ กิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรีอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = 0.99) รองลงมาคือประเภทการ แสดงและการละคร ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 1.08) และประเภทงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 1.09) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ และผลการเปรียบเทียบ ระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ ระหว่างนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว

ตารางที่ 7 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ ระหว่างนิสิตที่มี บุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว (n = 422)

ตัวแปร (บุคลิกภาพ)	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert)	198	4.23	0.54	1.15	0.25*
บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extrovert)	224	4.16	0.65		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ ไม่แตกต่างกัน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ ระหว่างนิสิตที่มีบุคลิกภาพ แบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว (n = 422)

ตัวแปร (บุคลิกภาพ)	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert)	198	3.26	0.59	3.56	.00*
บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extrovert)	224	3.46	0.54		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการต่างกัน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ กับพฤติกรรมใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ

ตารางที่ 9 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ และพฤติกรรมใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n = 422)

ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ	ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ในการปฏิบัติ นันทนาการ	พฤติกรรมใช้เวลาว่างในการ ปฏิบัติ นันทนาการ
	1	0.43*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางพบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสัมพันธ์ทางบวกพฤติกรรมใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัย นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extrovert) (คิดเป็น ร้อยละ 53.10) และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert) (คิดเป็นร้อยละ 46.90) แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายทางด้าน บุคลิกภาพในกลุ่มนิสิต ซึ่งการมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันนี้ จะส่งผลต่อพฤติกรรมใช้เวลาว่างในการปฏิบัติกิจกรรม นันทนาการของนิสิตในแต่ละบุคลิก ซึ่งยืนยันได้จากผลการเปรียบเทียบข้อมูลระดับพฤติกรรมใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการของนิสิตที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน ที่พบว่า นิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีพฤติกรรมใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการต่างกัน มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้อง [3] Jung (1971) ที่กล่าวว่า บุคลิกภาพมีบทบาทสำคัญใน การกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งคนทั้ง 2 บุคลิกนั้น ล้วนมีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน ย่อมมีผลต่อพฤติกรรมในการ แสดงออกในแต่ละบุคคล

และเมื่อพิจารณาตามบุคลิกภาพของนิสิตแล้ว พบว่า นิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extrovert) มีทัศนคติ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการอยู่ในระดับค่อนข้างดี และมีพฤติกรรมใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.46, S.D. = 0.54) โดยนิสิตมีพฤติกรรมทำกิจกรรมนันทนาการประเภทการ ร้องเพลงและดนตรี ประเภทกิจกรรมทางสังคม และประเภทการแสดงและการละคร อยู่ใน 3 ลำดับแรก ซึ่งแสดงให้เห็นถึง ความตระหนักและให้ความสำคัญต่อการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ของนิสิตกลุ่มนี้ โดยมักเลือกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม การกล้าที่จะแสดงออกและการพัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะบุคลิกภาพแบบแสดงตัว ที่มีแนวโน้มเปิดเผย กล้าแสดงออก และชอบเข้าสังคม ตามแนวคิดของ [3] Jung (1971) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ [22] น้ำเพชร แสงน้อยอ่อน (2567) ที่พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีลักษณะชอบเข้าสังคม ชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และชอบเผชิญสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทายอยู่เสมอ

และนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert) มีทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการอยู่ใน ระดับค่อนข้างดี และมีพฤติกรรมใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.26, S.D. = 0.59) โดยนิสิตมีพฤติกรรมทำกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี ประเภทการแสดงและการละคร และ ประเภทงานอดิเรก อยู่ใน 3 ลำดับแรก ซึ่งแสดงให้เห็นถึง แนวโน้มของนิสิตกลุ่มนี้ในการเลือกกิจกรรมที่สามารถแสดงออกถึง

อารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และความเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในระดับสูง หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความวุ่นวายมากนัก กิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยส่งเสริมการผ่อนคลาย ลดความเครียด และเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะบุคลิกภาพแบบเก็บตัวที่มักชอบทำกิจกรรมในลักษณะส่วนตัวหรือในกลุ่มเล็ก ๆ ที่มีบรรยากาศเป็นกันเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ [23] Wipfli (2022) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวตัดสินใจทำกิจกรรมเพราะต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพวกเขามักหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีคนมาก เสียงดัง หรือความวุ่นวายสูง

จากข้อมูลข้างต้นในฐานะสถาบันการศึกษา หรือบุคลากรที่มีภารกิจที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิต นักศึกษา ทางด้านการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการในสถาบันการศึกษา จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงรูปแบบการกิจกรรมทางนันทนาการที่หลากหลาย และสอดคล้องกับความต้องการของนิสิต นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางบุคลิกภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ [24] สุภาณี ดาแก้ว (2561) ที่พบว่า บุคลิกภาพแบบเปิดเผยมักมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสูง ขณะที่บุคลิกภาพแบบเก็บตัวจะชอบกิจกรรมที่สามารถทำได้คนเดียวหรือในกลุ่มเล็ก ๆ มากกว่า ดังนั้น ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นที่สถาบันการศึกษาควรออกแบบกิจกรรมนันทนาการให้ครอบคลุมและเหมาะสมกับนักศึกษาที่มีความแตกต่างกัน เพื่อให้พวกเขาสามารถเลือกกิจกรรมที่ตรงกับลักษณะบุคลิกภาพของตนเอง ดังที่งานวิจัยของ [25] ภูมิภวิชัย ทัพยธีรเศวต (2565) ที่พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับลักษณะของนักศึกษา สามารถช่วยให้ นักศึกษามีความสุขและพัฒนาทักษะต่าง ๆ ได้อย่างดี

นอกจากนี้ ด้านพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเมื่อนิสิตจะมีการทำกิจกรรมนันทนาการแต่ยังไม่ได้อยู่ในระดับที่สูงมาก อาจเป็นเพราะข้อจำกัดด้านเวลา ภาระงาน หรือปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งสอดคล้องกับ [26] นันทพล พันธุเดช (2560) ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามีแนวโน้มลดลง เนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ อาทิ ภาระการเรียนและกิจกรรมอื่น ๆ ทำให้พวกเขาไม่สามารถแบ่งเวลาให้กับกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเต็มที่ และเมื่อพิจารณา ระดับของพฤติกรรมจำแนกตามประเภทกิจกรรมแล้วพบว่า กิจกรรมที่ได้รับความนิยมสูงสุด คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี ประเภทการแสดงและการละคร และประเภทการเล่นเกมส์และกีฬา ซึ่งบ่งชี้ว่า นิสิตให้ความสนใจต่อกิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับศิลปะและความบันเทิงมากกว่ากิจกรรมประเภทอื่น อาจเป็นเพราะนิสิตมีความต้องการในการเสริมสร้างในด้านสุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาพ ความผ่อนคลาย ที่อาจจะมีผลมาจากการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ [27] อัยลดา หอมไม่หาย (2562) ที่พบว่า กิจกรรมนันทนาการด้านดนตรีและการแสดง ช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์และสังคม ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียดในการเรียน

และจากผลการเปรียบเทียบข้อมูลระดับทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน พบว่า นิสิตที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันมีทัศนคติที่ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่านิสิตจะมีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวหรือแสดงตัว ก็มีทัศนคติที่คล้ายกันเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ อาจเป็นเพราะ นิสิตส่วนใหญ่ตระหนักถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่างหรือประโยชน์ของการทำกิจกรรมนันทนาการต่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมด้านกีฬา ศิลปะ ดนตรี หรือกิจกรรมนันทนาการอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ [28] ขนิษฐา สุริยะ (2559) ที่พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเชิงบวกต่อกิจกรรมนันทนาการ เพราะมองว่าเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ลดความเครียด และสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และเมื่อพิจารณาในด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ พบว่า นิสิตที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการที่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่า นิสิตจะมีทัศนคติที่คล้ายคลึงกันเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง แต่การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพวกเขาแตกต่างกันไปตามบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดทางจิตวิทยาบุคลิกภาพของ [29] Jung (1939) ที่ระบุว่า บุคลิกภาพเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ

อีกทั้งจากผลการวิจัยที่สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางบวกของทัศนคติและพฤติกรรมของนิสิต เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัตินันทนาการ ซึ่งสอดคล้องกับ [30] ทรงภพ เพชรอาวูธ (2567) ที่พบว่า เจตคติต่อนันทนาการของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดทางจิตวิทยาพฤติกรรมตาม [11] (ศศิธดา สมสถาน, 2564) ที่ระบุว่า ทัศนคติเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยนิสิตอาจมองว่าการทำกิจกรรมนันทนาการมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและจิตใจ อีกทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการยังช่วยให้พวกเขาพัฒนาทักษะทางสังคมหรือสร้างเครือข่ายเพื่อนใหม่ และอาจทำให้นิสิตมีแนวโน้มที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้นในอนาคต

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษานักศึกษาบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ นันทนาการ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แสดงให้เห็นว่า บุคลิกภาพมีผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแต่ไม่ได้มีผลต่อทัศนคติของนิสิต นอกจากนี้ ทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนันทนาการมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมซึ่งหมายความว่า หากต้องการส่งเสริมให้นิสิตเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากขึ้น สถาบันการศึกษาควรสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเข้าร่วมและส่งเสริมให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนันทนาการ รวมถึงการออกแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย และส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ถึงประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเป็นแรงจูงใจในการทำกิจกรรมนันทนาการของนิสิตในสถาบันการศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีศึกษาต่อยอดเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ ในปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เช่น ความกดดันทางการเรียน เวลาว่างที่มีอยู่ หรือ อิทธิพลจากเพื่อนและครอบครัว ของนิสิตที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน รวมไปถึงการศึกษาเชิงคุณภาพอาจช่วยให้เข้าใจลึกซึ้งขึ้นว่า เหตุใดนิสิตบางกลุ่มจึงไม่เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อกิจกรรมนันทนาการ

เอกสารอ้างอิง

- [1] วิโรจน์ สุวรรณประไพ. (2565). *ทัศนคติที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรภาครัฐ ในหน่วยงานเทศบาลเมืองกระบี่*. [สารนิพนธ์ ปร.ม.รัฐประศาสนศาสตร์]. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- [2] เจริญใจ สีขาว. (2553). *เชาวน์อารมณ์และบุคลิกภาพห้วงองค์ประกอบที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงาน ในทีมของพนักงานบริษัทเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารแห่งหนึ่ง*. [วิทยานิพนธ์นิพนธ์ มหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [3] Jung, C. G. (1971). *Psychological Types*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- [4] เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว. (2561). *การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. [ปริญญาานิพนธ์ ปร.ด.พัฒนศึกษา]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- [5] การุณย์ ถนอมพิชัย. (2566). *ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิฤกษ์โควิด-19*. [ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม.การจัดการกีฬาและนันทนาการ]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [6] ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525*. อักษรเจริญทัศน์.
- [7] ปิยะพงษ์ ไตรพรหม. (2564). *บุคลิกภาพของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาสระบุรี*. [การค้นคว้าอิสระ ค.ม.การบริหารการศึกษา]. มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- [8] อิงตะวัน ลาโพธิ์, ธัมมภูริธิตา อยู่เจริญ และเจษฎา อังกาบสี. (2565). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว และทัศนคติ ต่อการซื้อสินค้าออนไลน์กับพฤติกรรมการซื้อสินค้าออนไลน์. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*. 12(1), 98-117.

- [9] ภูษณิศา แก้วสอาด. (2561). *ทัศนคติและกระบวนการเรียนรู้ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการทำงานของผู้บริหารระดับกลางกลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ*. [ปริญญานิพนธ์ บท.ม.การจัดการทั่วไป]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- [10] อสงไขย ทยานศิลป์. (2560). *ทัศนคติ การรับรู้ และพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในโครงการ ความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) ของกลุ่มบริษัท สยามพิวรรธน์ จำกัด*. [การค้นคว้าอิสระ ว.ม.การจัดการการสื่อสารองค์กร]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- [11] ศศิลา สมสถาน. (2564). *ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)*. [ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม.พลศึกษา]. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี.
- [12] ภัทรมนต์ เรืองศรี. (2563). *ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ประกอบการร้านอาหารและผู้ให้บริการร้านอาหารต่อนโยบายลดขยะพลาสติกตามโรดแมปการจัดการขยะพลาสติก พ.ศ. 2561-2573*. [ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม.การจัดการภาครัฐและเอกชน]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- [13] Bloom, B. S. (1975). *Taxonomy of Educational Objectives Handbook*. David McKay Company.
- [14] คนธรส ประสมศิลป์. (2563). *รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ของวัยรุ่นชุมชนตำบลศาลาลำดวน อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว*. [ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม.การจัดการกีฬาและนันทนาการ]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [15] Kell, J. R. (1982). *Leisure: Englewood Cliffs. N.J.*
- [16] ดวงนภา ศรีนันทวงศ์. (2566). *รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม*. [ปริญญานิพนธ์ ปร.ด.การจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- [17] สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา. (2562). *คู่มือการนันทนาการ*. โรงพิมพ์ เอส.ออฟเซ็ทกราฟฟิคดีไซน์.
- [18] วิชาการและหลักสูตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2567). <https://academic.swu.ac.th/สถิติ/สถิติปัจจุบัน>
- [19] ยุทธ ไกยวรรณ. (2551). *การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสม*. ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ
- [20] จักรพันธ์ พูนแสง, ธนากร ตรงกระพงษ์, นัญชัช พันธุ์, มัลลิกา ชาตวนิช, วรศมณ จูงสาย, และสุธารัตน์ เหลืองรัตนเจริญ. (2550). *ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว – แสดงตัวและที่มีระดับความเครียดสูง - ต่ำ*. รายงานการวิจัยรายวิชา จว.325 วิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ (จิตวิทยา). คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [21] วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). *สถิติที่ใช้ในการวิจัย*. กองการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- [22] น้ำเพชร แสงน้อยอ่อน. (2567). *การศึกษาสุขภาพจิต บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร*. *วารสารจิตวิทยา*, 22(1). 1-20.
- [23] Wipfli, M. M. (2022). *The lived experiences of introverts and their extracurricular involvement in a four-year university environment* [Doctoral dissertation]. East Tennessee State University. <https://dc.etsu.edu/etd/4019>
- [24] สุภาณี ดาแก้ว. (2561). *ความสัมพันธ์ระหว่างผมกับภาพแบบแสดงตัว การอนุมานสาเหตุภายใน กับความสุขในการทำงานของครูโรงเรียนกวดวิชา โดยมีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานเป็นตัวแปรกำกับ*. [ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม.จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- [25] ภูมิภวิชัย ทัพย์ธีรเศวต. (2565). ปัญหาและความต้องการของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักษิณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. *วารสารศิลปศาสตร์ มทร.กรุงเทพ*. 4(2), 11-24.
- [26] นันทพล พันธุเดช. (2560). *ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ*. [สารานิพนธ์ ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ.
- [27] อัยลดา หอมไม่หาย. (2562). *พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)*. [ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม.การจัดการกีฬาและนันทนาการ]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [28] ขนิษฐา สุริยะ. (2559). *ความคิดเห็นต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. [สารานิพนธ์ ปริญญาโท บธ.ม.การจัดการ]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- [29] Jung, Carl G. (1939). *The integration of the personality*. Ferrar & Rinehart.
- [30] ทรงภพ เพชรอาวูธ. (2567). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติและเจตคติเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม*. 14(3), 332-246.