

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี
ในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

ปริญญาณิพนธ์
ของ
พิมพ์ปวีณ์ หนีพาล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2552

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี
ในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
พิมพ์ปวีณ์ หนีพาล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2552
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี
ในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
พิมพ์ปวีณ์ หนีพาล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2552

พิมพ์ปวีณ์ หันพิลา.(2552). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ).
กรุงเทพฯบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวน 388 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 มีลักษณะเป็นแบบ มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อการหาค่าความถี่และค่าร้อยละ (Percentage)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการระดับมากโดยเฉพาะ การฟังเพลง การท่องเที่ยวด้วยตนเองในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ การอ่านหนังสือ และนันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์เรียงตามลำดับ และนันทนาการที่มีระดับความต้องการน้อยที่สุดคือ นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข โดยเฉพาะ มวยจีนและไทชิ
2. ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ, อายุ และระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมใกล้เคียงกัน
3. ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมใกล้เคียงกัน

NEEDS FOR RECREATIONAL ACTIVITIES OF PEOPLE BETWEEN 20-30 YEARS OLD
IN CHATUCHAK DISTRICT, BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
PHIMPAWEE NEEPARL

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science Degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University

May 2009

Phimpawee Neeparl. (2009). *Needs for Recreational Activities of people between 20-30 years old in Chatuchak District, Bangkok*. Master thesis, M.S. (Recreation Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee: Assoc. Prof.Tawate Piriapoen,
Asst. Prof.Kanokvadee Puingphothong.

The purposes of this research were to study the needs for recreation activities of people between 20-30 years old in Chatuchak district, Bangkok. The research classified by sex, age, educational levels and occupation. The samples for study consisted of 388 people between 20-30 years old in Chatuchak district, Bangkok by Accidental Sampling. The research instrument used for collecting data was a questionnaire made by researcher with reliability of 0.87. The data were analysis by using the SPSS Program to Frequency and Percentage.

The results revealed that:

1. The needs for recreational activities of people between 20-30 years old in Chatuchak district, Bangkok in general were at high level especially in listen to music, travel by them at the natural place, read a book and play computer, respectively. Moreover, the lowest needs for recreational activities of target was Developing heart and peace recreation especially in Chinese boxing and Tai-chi.
2. People between 20-30 years old in Chatuchak district, Bangkok with different sex, age and educational level in general were similar in the needs for recreational activities.
3. People between 20-30 years old in Chatuchak district, Bangkok with different occupation in general were similar in the needs for recreational activities.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี
ในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

ของ
พิมพ์ปวีณ์ หนีพาล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2552

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวลี ฟุ้งโพธิ์ทอง)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวลี ฟุ้งโพธิ์ทอง)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ดร.อารมณ นาวากาญจน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกศักดิ์ พึ่งโพธิ์ทอง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

และขอขอบพระคุณท่านอาจารย์จุมพล ลัมพาภิวัฒน์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ และกรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อคิด และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนให้คำแนะนำต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ในการประยุกต์ใช้และบุคลากรบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในการดำเนินงานวิจัยจนสำเร็จลุล่วง

ขอขอบคุณ คุณสมักร ภูมิเขต เจ้าหน้าที่ภาควิชาสันทนการ ที่ให้คำแนะนำในด้านเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและให้ความช่วยเหลือทั้งในการประสานงานเกี่ยวกับการศึกษา

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านในสำนักงานเขตจตุจักร ที่ให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่งในการให้ข้อมูล และให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บแบบสอบถาม

ขอขอบคุณ พี่ๆ และเพื่อนๆ นิสิตร่วมรุ่นปริญญาโท สาขาการจัดการนันทนาการ รุ่นที่ 6 ที่ช่วยผลักดัน ให้คำปรึกษา คำแนะนำในทุกๆ ด้านและเป็นที่กำลังใจให้กันตลอดมา

ขอขอบคุณเพื่อนๆ และน้องๆ ทุกคนที่ช่วยกันทำให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จสมความตั้งใจ

ขอกราบขอบพระคุณคุณคุณพ่อวิบูลย์ศักดิ์และคุณแม่ธิดา หนีพาล ที่ได้ให้กำเนิด อบรมสั่งสอน และเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา คุณอาอ้อย น้าต๋อย น้องหนึ่ง และทุกคนในครอบครัว ที่ให้ความรัก ความเมตตา และให้การสนับสนุนในด้านต่างๆ ให้ผู้วิจัยอย่างดียิ่ง คุณค่าและประโยชน์ที่ได้พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้ครอบครัวและเพื่อนๆ อันเป็นที่รัก ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

พิมพ์ปวีณ์ หนีพาล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	6
ความหมายของนันทนาการ.....	9
ความสำคัญของนันทนาการ.....	11
ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ.....	13
ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ.....	15
พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	18
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเขตจตุจักร.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	22
งานวิจัยในประเทศไทย.....	23
3 วิธีดำเนินการวิจัย	30
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	30
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	82
ความมุ่งหมายของการวิจัย ขอบเขตของการวิจัย.....	82
วิธีดำเนินการวิจัย.....	82
สรุปผลการวิจัย.....	85
อภิปรายผล.....	92
ข้อเสนอแนะ.....	95
 บรรณานุกรม.....	96
 ภาคผนวก.....	101
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	102
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	109
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	111

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปีในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ.....	34
2 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร.....	36
3 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการของประชาชนเพศชาย อายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร.....	39
4 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนเพศหญิงอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร.....	42
5 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-25 ปีในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร.....	45
6 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร.....	48
7 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปีในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มี การศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี.....	51

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
8 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปีในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี.....	54
9 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปีในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี.....	57
10 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปีในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่เป็นนิสิต / นักศึกษา.....	61
11 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปีในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่ ประกอบอาชีพพนักงานบริษัท.....	64
12 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพข้าราชการ หรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ.....	67
13 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่ประกอบธุรกิจส่วนตัว.....	70
14 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพอิสระ.....	73

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของ นันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปีในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพอื่นๆ.....	76

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
-----------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งในด้านการพัฒนาและปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม การเมืองและเศรษฐกิจ เป็นผลสะท้อนให้มนุษย์แต่ละยุคสมัยมีความแตกต่างกัน ในรูปแบบของแนวความคิดและการใช้ชีวิต แต่สิ่งหนึ่งที่คล้ายคลึงกันคือปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับพัฒนาการที่เปลี่ยนไปตามวัยและความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุระหว่าง 20-30 ปี ดังที่ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 415)กล่าวไว้ว่าเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางกายเจริญเต็มที่ เป็นระยะทดลองเพื่อหาแนวทางชีวิตที่ตนต้องการและพอใจสืบเนื่องมาจากวัยรุ่น พัฒนาการในวัยผู้ใหญ่เป็นไปในแบบปรับตัว และเปลี่ยนแปลงเพื่อเผชิญสภาพการผันแปรและรับภาระประจำชีวิต กับเป็นไปในแง่แก้ไขซ่อมแซมพัฒนาการซึ่งยังไม่สมบูรณ์ เพราะน้อยคนที่จะมีการพัฒนาที่สมบูรณ์เต็มที่ การปรับตัวและเปลี่ยนแปลงที่ถูกต้องนำไปสู่ผลคือพัฒนาการสมตามวัย สุข ความสำเร็จในชีวิตวัยผู้ใหญ่ ความมั่นคงทางอารมณ์ ความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง

สิ่งหนึ่งที่มีผลอย่างมากต่อพัฒนาการของวัยนี้คือ ภาวะแวดล้อมต่างๆ การพัฒนาของเทคโนโลยีสารสนเทศในปัจจุบัน นำมาซึ่งข้อมูลข่าวสารที่บางครั้งถูกมองว่ามากเกินไปจนเกิดความสับสนในการใช้ชีวิต รวมถึงการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นง่ายเพียงปลายนิ้วสัมผัส โดยเฉพาะในยุคดิจิทัล(Digital) ในปัจจุบัน ที่กลุ่มคนตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยทำงาน มีโลกอีกโลกหนึ่ง ที่เรียกว่าโลกออนไลน์ (Online) ที่พวกเขาสามารถติดต่อ พูดคุยสื่อสารกับบุคคลมากมายหลากหลายตา โลกแห่งนี้นำมาซึ่งมิตรภาพ การหลอกลวง และการแข่งขันหากพูดถึงเรื่องของการพัฒนาทางธุรกิจ กลุ่มคนวัยทำงานในยุคดิจิทัล (Digital) ต้องพบกับปัญหาต่างๆมากมายที่รอการแก้ไข เพราะวัยนี้เรียกได้ว่าเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในปัจจุบัน เป็นวัยที่มีความพร้อมในการที่จะสร้างสรรค์ ทুমเทให้กับการทำงานอย่างเต็มที่

การพัฒนากลุ่มคนเหล่านี้ต้องการมากกว่าการพัฒนาความรู้ความสามารถที่สร้างสมมาพอสมควรแล้ว การพัฒนาทางด้านจิตใจนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยลดภาวะความเครียดและปัญหาต่างๆที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งการจัดการนั้นหนทางการเป็นคำตอบหนึ่งที่สามารถลดภาวะดังกล่าวได้ไม่มากนัก ดังที่ เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 4) กล่าวว่า หนทางการมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตคนเรา ซึ่งถ้าหากเวลาทำธุรกิจส่วนตัวและหลังเวลาเลิกงานก็ต้องมีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการเพื่อการพักผ่อน และการคลายความตึงเครียดทางร่างกายและอารมณ์ ก่อให้เกิดความสุขแห่งตน ครอบครัว ต้องการความรัก ความอบอุ่น และการมีกิจกรรมนั้นหนทางการก่อให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อนบ้านและชุมชนมีความจำเป็นที่จะต้องสัมพันธ์และติดต่อประสานงานตลอดจนร่วมกิจกรรมของสังคม รัฐ และประเทศชาติ

นอกจากนี้ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 31) กล่าวว่า กิจกรรมเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดเป้าหมายคุณลักษณะสำคัญของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุข
2. ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่
3. ช่วยเสริมสร้างการมีส่วนร่วม
4. ช่วยเสริมสร้างการแสดงออกแห่งตน
5. ช่วยเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดีและมีคุณธรรม
6. ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในช่วงอายุ 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่เลือกทำการศึกษาในเขตพื้นที่นี้เพราะ เขตจตุจักร เป็น 1 ใน 50 เขตการปกครองของกรุงเทพมหานคร ซึ่งถือเป็นแหล่งการค้า การบริการ และแหล่งที่อยู่อาศัยหนาแน่นมาก นอกจากนี้ยังมีเส้นทางรถไฟฟ้าผ่านในพื้นที่เขต โดยมีสถานี 2 แห่ง คือ สถานีกำแพงเพชรและสถานีสวนจตุจักร เป็นที่ตั้งของสถานีหมอชิต ซึ่งเป็นจุดสิ้นสุดของรถไฟฟ้าบีทีเอส สายสุขุมวิท รวมทั้งยังเป็นที่ตั้งของสถานีขนส่งสายเหนือ-ตะวันออกเฉียงเหนือ (ที่นิยมเรียกกันว่าสถานีขนส่งหมอชิตใหม่หรือจตุจักร) เรียกได้ว่าเป็นเขตที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และเหมาะสมอย่างยิ่งในการศึกษากลุ่มเป้าหมาย ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ในการนำไปพัฒนาและจัดกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับความต้องการ เพื่อให้กิจกรรมนันทนาการเกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพสังคมได้อย่างแท้จริง

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยจะทำให้ทราบถึงความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ และพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการให้ตรงกับความต้องการของกลุ่มดังกล่าว ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญในการพัฒนาประเทศในปัจจุบัน อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าในเรื่องอื่นๆที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 27,403 คน (กรมการปกครอง: 2550)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของเครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538: 203; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. 1970: 610) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 379 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1. เพศ
 - 1.1 ชาย
 - 1.2 หญิง
2. อายุ
 - 2.1 20 - 25 ปี
 - 2.2 26 - 30 ปี
3. ระดับการศึกษา
 - 3.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี
 - 3.2 ปริญญาตรี
 - 3.3 สูงกว่าปริญญาตรี
4. อาชีพ
 - 4.1 นิสิต/นักศึกษา
 - 4.2 พนักงานบริษัท
 - 4.3 ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ
 - 4.4 ประกอบธุรกิจส่วนตัว
 - 4.5 อาชีพอิสระ
 - 4.6 อื่นๆ

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง ความต้องการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่ต้องการจะเลือกทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆด้วยตนเอง หรือต้องการให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยภาครัฐหรือเอกชน ที่จะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดและมีความสุขกายสบายใจหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆที่เลือกทำในยามว่างที่ทำให้ได้รับความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน รู้สึกผ่อนคลายความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 11 ประเภท ดังนี้

1. นันทนาการประเภทกีฬาและเกม
2. นันทนาการการท่องเที่ยว
3. นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก
5. นันทนาการอ่าน พูด เขียน
6. นันทนาการทางสังคม
7. นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข
8. นันทนาการพิเศษ
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์
11. นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์

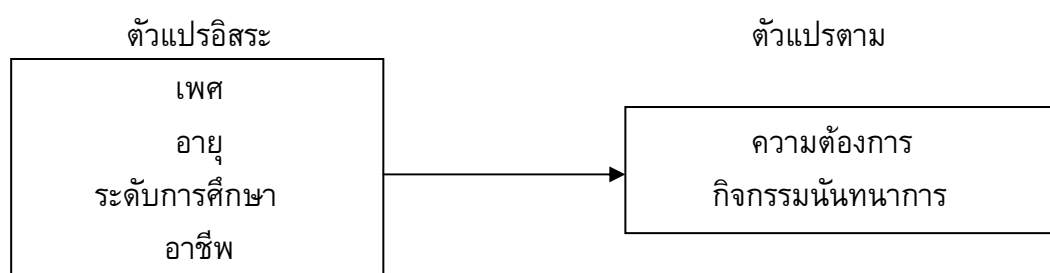
ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี หมายถึง ช่วงอายุที่เป็นจุดเริ่มต้นของผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ถือว่าบรรลุนิติภาวะโดยบริบูรณ์แล้ว เป็นระยะที่ร่างกายได้มีความเจริญสมบูรณ์เต็มที่ มีความพร้อมทั้งในด้านพฤติกรรมและนิติกรรม ความประพฤติปฏิบัติจะแสดงออกอย่างเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เป็นก้าวใหม่แห่งพัฒนาการของบุคคล ที่ความรับผิดชอบและหน้าที่การงานจะเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตยิ่งขึ้น และทวีความสำคัญมากขึ้นจนตลอดชีวิต (นวลศิริ: 2515)

เขตจตุจักร หมายถึง 1 ใน 50 เขตการปกครองของกรุงเทพมหานคร ซึ่งถือเป็นแหล่งการค้า การบริการ และแหล่งที่อยู่อาศัยหนาแน่นมาก มีขนาดพื้นที่ 32.908 ตารางกิโลเมตร พื้นที่โดยทั่วไป เป็นที่ราบ มีคูคลองสายเล็กสายน้อยหลายสาย และได้มีการแบ่งเขตพื้นที่เป็น 5 แขวง ได้แก่ แขวงลาดยาว แขวงเสนานิคม แขวงจันทระเกษม แขวงจอมพล และแขวงจตุจักร

เพศ หมายถึง ลักษณะทางกายภาพของมนุษย์ที่มีมาแต่กำเนิด แบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง

อายุ หมายถึง อายุในวันที่ตอบแบบสอบถาม นับตามปีปฏิทินตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน ในที่นี้แบ่งเป็น 2 ช่วงอายุ คือ 20 – 25 ปี และ 26 – 30 ปี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาคำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นข้อมูลประกอบและเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยโดยสรุปเป็นหัวข้อ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
- 1.3 ความหมายของนันทนาการ
- 1.4 ความสำคัญของนันทนาการ
- 1.5 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
- 1.6 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
- 1.7 พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
- 1.8 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเขตจตุจักร

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

สจฺชา จันท์เอม (2517: 125-126) มนุษย์มีความปรารถนาที่จะให้มีชีวิตมีความสุข สร้างชีวิตให้สมดุล (Equilibrium) หรือ พุดตามทางการศึกษา ก็คือ “Good life” ซึ่งจะต้องอาศัยปัจจัยสี่ คือ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม อาหาร และยารักษาโรค (บางตำรามีห้า คือ มีเพศ) ปัจจัยสี่นี้ ถ้าเรามองในแง่ของการศึกษาก็ถือว่า เป็นความต้องการขั้นต้น หรือเริ่มแรก (Primary need) นับเป็นความต้องการทางด้านอินทรีย์ (Organic need) เป็นเครื่องสร้างความสุขในทางกาย ส่วนความต้องการที่เกิดขึ้นในภายหลังหรือเรียกว่า Secondary need นับเป็นเครื่องสร้างความสุขทางจิตใจ เรื่องของมนุษย์เป็นเรื่องของความยุ่งยากซับซ้อน เป็นเรื่องพฤติกรรม และในที่นี้จะกล่าวถึงเพียงส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความต้องการเท่านั้น

มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์ก็จะนิยมชมชื่น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมานะพยายามที่จะทำประโยชน์ต่อไป เพราะความต้องการเป็นแรงจูงใจ (Motive) ให้เกิดพฤติกรรมแห่งการกระทำ หากผิดหวังหรือไม่สมปรารถนาก็เกิดขัดเคืองหมดความมั่นใจ ท้อถอย และเป็นผู้แพ้สิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ บรรดานักศึกษาได้ทำการสำรวจความต้องการของมนุษย์ และพบว่าความต้องการมูลฐานของมนุษย์ มีอยู่ 10 ประการ คือ

1. ต้องการอาหารและแสวงหาอาหาร
2. ต้องการที่อยู่อาศัย
3. ต้องการเครื่องนุ่งห่ม
4. ต้องการความปลอดภัยและมีอนามัยสมบูรณ์
5. ต้องการเกี่ยวกับคณาคมและการขนส่ง
6. ต้องการแสดงออกทางด้านศาสนาและศิลปะ
7. ต้องการเวลาว่างให้เป็นประโยชน์
8. ต้องการรู้หน้าที่และการที่จะสังเกต และรักษาสงวนทรัพย์สินที่มีอยู่ตามธรรมชาติ
9. ต้องการรู้หน้าที่และงานต่างๆ ของผู้ใหญ่
10. ต้องการเกี่ยวกับการปกครองตลอดจนความร่วมมือต่างๆ

เฟรด (ระดับ เรื่องมัลลีย์. 2525: 42 ; อ้างอิงจาก Fred 1958: 53) กล่าวว่า ความต้องการขาดดุลยภาพในร่างกายมนุษย์ทำหน้าที่เป็นแรงขับ เป็นตัวกำหนดทิศทางแห่งความคิดและกระทำของมนุษย์ และถ้ามนุษย์ปราศจากความต้องการพฤติกรรมทุกอย่างอาจไม่เกิดขึ้น

จรรยา มิลินทร์ และคณะ (2505: 625) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพจนานุกรมศัพท์การศึกษาว่า ความต้องการ: โดยธรรมชาติของมนุษย์ จะต้องพยายามกระทำตนให้อยู่ในภาวะสมดุล (Equilibrium) เสมอ เช่น ไม่ให้หิว ไม่ให้เสื่อมเกียรติ ไม่ให้วังวนนอน ไม่ให้เกิดความอยากใดๆ ขณะใดเมื่อหิว รู้สึกเสื่อมเกียรติ ง่วงนอน อยากได้ ฯลฯ ร่างกายไม่อยู่ในภาวะสมดุลเสียแล้ว (Un-equilibrium) การที่มนุษย์เสียสมดุลไปเช่นนี้เรียกได้ว่ามนุษย์เกิด Need หรือ ความต้องการ

ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของมาสโลว์ (Maslow) ซึ่งเสนอไว้ว่า ความต้องการของบุคคลนั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองแล้วก็จะเกิดความต้องการใหม่ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นความต้องการของบุคคลจึงเป็นลำดับขั้นซึ่งมาสโลว์ (Maslow.1970: 80-92) ได้แบ่งความต้องการออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกายหรือสรีระ (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Basic needs) เป็นความต้องการที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด เช่น ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ ความต้องการเหล่านี้ต้องได้รับการตอบสนองก่อน ความต้องการจึงจะเข้าสู่ขั้นต่อไปความต้องการ

2. ความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Safety needs or security) ความต้องการนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในด้านร่างกาย แล้วก็ต้องความปลอดภัยความมั่นคงให้แก่ตนเองและครอบครัว

3. ความต้องการทางสังคม (Social needs) เมื่อความต้องการในขั้นที่ 1 และ 2 ได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะเริ่มมีความต้องการทางสังคม เช่น ความต้องการมีเพื่อน ต้องการให้คนอื่นยอมรับเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม

4. ความต้องการให้บุคคลอื่นยกย่อง (Esteem needs or ego needs) เมื่อบุคคลเข้าไปอยู่ในกลุ่มแล้วก็ต้องการให้ตนเองดูเด่นกว่าคนอื่นในสังคม

5. ความต้องการขั้นสูงสุดของชีวิต (Self-actualization needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ คือ ความต้องการไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนา ความต้องการนี้บุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ (Murray) ซึ่งเมอร์เรย์มีความเชื่อว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งต่าง ๆ ขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง

2. ความต้องการที่จะเอาชนะพื้นฝ่าอุปสรรคต่างๆ เป็นความต้องการที่จะฝ่าอุปสรรคความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิดชอบ ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ

4. ความต้องการที่จะปกป้องตนเอง เป็นความต้องการที่จะปกป้องตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์การตำหนิต่อตน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง

5. ความต้องการเป็นอิสระ เป็นความต้องการที่จะปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความเป็นตัวของตัวเอง

6. ความต้องการความสำเร็จ เป็นความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ หรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ ซึ่งเพศชายจะมีระดับความต้องการความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนานต้องการหัวเราะ เพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น บุคคลมักจะมีความต้องการในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับผู้อื่น ต้องการمینเฉยกับผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น มีความต้องการเข้าร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

11. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นได้เห็นได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตน

12. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือคนอื่น เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีการกระทำตามคำสั่งตน ทำให้เกิดว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

13. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่าเป็นความต้องการที่ยอมรับนับถือผู้อื่น อารมณ์ดีด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลอื่นที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี

14. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากอันตราย เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย

15. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากอันตรายทั้งปวง

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการที่จะถูกตำหนิหรือลงโทษ เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการปล่อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่งเพราะกลัวถูกลงโทษ

17. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ

18. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

ความหมายของนันทนาการ

พระยาอนุমানราชชน หรือ นามปากกา “เสฐียรโกเศศ ” ได้บัญญัติศัพท์ “ นันทนาการ ” ในปี พ.ศ. 2507 ซึ่งเป็นคำสนธิระหว่าง “ นันท ” กับ “ อาการ ” หมายถึง ความสนุกสนาน รื่นเริง แทนคำ “ สันทนาการ ” ซึ่งมีมานานแล้ว (สมบัติ กาญจนกิจ. 2533: 10)

“นันทนาการ” ซึ่งเป็นคำที่ได้รับการยอมรับจากผู้ทรงคุณวุฒิทางภาษาศาสตร์ว่ามีความหมายตรงตามลักษณะวิชา ลักษณะกิจกรรมมากกว่า คำว่า “สันทนาการ” แต่ปัจจุบันคำทั้งสองยังคงใช้ในทางวิชาการ ทางราชการ และทางสังคมทั่วไป

นันทนาการ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Recreation ซึ่งมาจากศัพท์คือ Re และ Creation แปลว่าสร้างขึ้นใหม่ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังขึ้นมาใหม่

อีกนัยหนึ่ง นันทนาการ ซึ่งในภาษาอังกฤษ Recreation มีรากศัพท์จากภาษากรีก คือ Re-cre-are ซึ่งหมายถึง กิจกรรมของเยาวชนและผู้ใหญ่ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2533: 10-12) ผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

นิวัติ เรืองพานิช (2530: 224) ให้ความหมายนันทนาการไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่เป็นที่ชื่นชอบ มีความสวยงาม สงบ สนุกสนาน ร่าเริงบันเทิงใจ ตื่นเต้น ไม่เคร่งเครียด หรือก็คือการพักผ่อนหย่อนใจ นั่นเอง ปกติธรรมชาติอันประกอบไปด้วย ดิน น้ำ ป่าไม้ สัตว์ป่า และทิวทัศน์ที่สวยงามตามธรรมชาติจัดเป็นองค์ประกอบที่นำมาใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจได้เป็นอย่างดี

ฟอง เกิดแก้ว (2532: 14) กล่าวว่า นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับพลศึกษา มาก สามารถพัฒนาบุคคลที่เล่นนันทนาการให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจดี มีประสิทธิภาพด้านการงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย ความตึงเครียดทั้งตนเอง และเพื่อนร่วมงานหรือร่วมกิจกรรม

กำโชค เผือกสุวรรณ (2538: 12) กล่าวว่า นันทนาการ เป็นกระบวนการของการจัดการกิจกรรมให้กับผู้ร่วมกิจกรรมได้ความสุข สนุกสนาน พัฒนาอารมณ์ สังคม สติปัญญา และร่างกายได้

ทั้งนี้ต้องมีกิจกรรมเป็นสิ่งกระตุ้นหรือเครื่องมือ และต้องเน้นกิจกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพ ไม่ผิดศีลธรรม จัดในเวลาและโอกาสที่ทุกคนมีเวลาว่างโดยแท้จริง

อารมณีนาวากาญจน์ (2541: 1-5) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง อากาการแห่งความสุข สนุกสนาน ร่าเริงหลังเข้าร่วมกิจกรรม ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Recreation แปลว่า สร้างหรือทำขึ้นใหม่และใน Webster's new international dictionary หมายถึง การทำให้ร่างกาย และจิตใจสดชื่น หลังเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน จากความหมายของนันทนาการดังกล่าว พอสรุปได้เป็นข้อๆ ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่กระทำได้ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. จะต้องกระทำในยามว่าง
3. มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
4. ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณีอันดีงาม
5. ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อบุคคลอื่นโดยตรงและโดยอ้อม
6. ต้องทำด้วยสมัครใจ
7. ต้องไม่เป็นการประกอบอาชีพ หรือการอยู่รอด
8. ต้องมีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนานทันทีในขณะนั้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 16-17) ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ทางสมองและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคลและสังคม

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับ และจะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วส่งผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนานหรือความสงบสุข และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์ ที่ทำใหบุคคลเกิดความสุขโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนา หรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคม หรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ซูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 21) ได้ให้ความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ห้ามต้องไม่ขัดต่อธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา หรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขกลับคืนมาสู่สภาวะปกติ

ความสำคัญของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 52-53) กล่าวว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเหล่านั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่หาเพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหาร ปัจจัยที่หานี้ก็คือ การพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้นันทนาการมีบทบาทและมีความสำคัญต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งในส่วนต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการว่ามีความสำคัญต่อส่วนใดบ้าง ดังต่อไปนี้

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสื่อสำคัญในการที่จะพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคมเป็นอย่างยิ่ง

2. ครอบครัวจัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด ซึ่งในปัจจุบันนี้ในสัมพันธภาพภายในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อนๆ เพราะว่าทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากิน สภาพแวดล้อมที่จะต้องแข่งขันกับเวลาและแข่งขันกับคนอื่นๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสดูแลกันมากนัก ดังนั้นนันทนาการจะเป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วยเป็นผลทำให้ผู้นำของครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชน นันทนาการช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์หลาย ๆ ด้านด้วยกัน คือ ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีความขยันขันแข็งทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยให้การเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน เพราะว่าพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการ และในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยผู้อื่น

3.1 ลดปัญหาอาชญากรรม ในชุมชนที่สงบย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรม ถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้วจะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ การปล่อยให้คนบางประเภทโดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างมากเกินไปจนทำให้เกิดการหมกมุ่นกับอบายมุขและประพฤติดนทีก่ออาชญากรรมดังกล่าว ดังนั้นถ้าหากในชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้กับบุคคลเหล่านี้ก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

3.2 ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้เพราะว่านันทนาการนั้นจะครอบคลุมไม่ ถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันลดมลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วยการจัดสวนหย่อมที่ดีหรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับก็จะช่วยให้รักษาสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้นหากในชุมชนใดก็ตามขาดกิจกรรมนันทนาการหรือไม่มีการวางโปรแกรมนันทนาการไว้ก็อาจมีปัญหาทางด้านมลภาวะได้

4. ประเทศชาติ นันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าได้ว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนภายในชาติ

ได้เล่นได้ออกกำลังกาย ก็ทำให้มีสุขภาพดีทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดีมีโอกาสได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดีไม่โกรธ หรือ อาฆาตแค้นยอมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528: 59-64) กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการไว้ดังนี้

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ เพื่อประโยชน์แก่ตน

1.2 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุน นันทนาการโดยการเสียภาษีให้แก่รัฐ

1.3 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือในทางศีลธรรมในอันที่จะช่วยเหลือสนับสนุนโดยผ่านทางองค์กรอาสาสมัครทั้งหลาย

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อบริการต่อ ชุมชน

2. ความสำคัญของครอบครัวโดยมูลฐานของกระบวนการหรือรูปแบบกิจกรรม นันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก ดังนั้นบ้านที่มีบิดามารดาเป็นผู้นำนันทนาการคนแรกของเด็ก กิจกรรมต่างๆ ที่บิดามารดาทำการฝึกให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างไปในทางที่ เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีสุขภาพดีมีความมั่นคง ประเทศชาติก็เป็นปึกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ โดยกิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือเป็นสื่อให้ บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำประโยชน์ให้แก่สังคม

4. ความสำคัญสำหรับชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อ ประชาชนเหล่านั้นได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้เพลิดเพลิน มีความสุขพอใจ ในชีวิต พร้อมทั้งจะดีขึ้นเพื่อจะเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไป

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ ชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ไม่ว่าจะทางด้าน เศรษฐกิจการเมือง และสังคม ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนและพลเมืองมีสุขภาพพลานามัย ดี มีสมรรถภาพทางกายและทางใจดี นั่นคือคนต้องรู้จักใช้เวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริม ความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศชาติ ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรม พื้นบ้าน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ส่งผลให้ลดความขัดแย้งปัญหาระหว่างประเทศ ดังเช่นปัจจุบันได้ มีสมาคมนันทนาการแห่งโลก (World recreation and leisure association: WRLA)

กิจกรรมทางนันทนาการจะช่วยลดปัญหาความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมากจน อาจกล่าว

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่านันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อมนุษย์อย่างยิ่งในฐานะที่เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งในแวดวงชีวิตของเราในการที่จะพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เพื่อให้เกิดความรักความอบอุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและชุมชน เป็น การนำพา สถาบันครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติไปสู่สังคมที่มีแต่ความสงบสุข

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

บัทเลอร์ (Butler.1959: 14 - 15) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้ พอสรุปได้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
 2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตัวบุคคล
 3. การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
 4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่างๆ และช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
 5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่างๆ และการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน
 6. นันทนาการเป็นวิธีการหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตกับการงาน การพักผ่อน ความรักและเคารพนับถือซึ่งกันและกันในหมู่มนุษย์
- สมบัติ กาญจนกิจ (2520) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้ดังนี้คือ
1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนานมีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
 2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสุขของชีวิต
 3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน นับเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะที่พึงประสงค์และเป็นการกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจและได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ไว้
 4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่คนในชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ เรื่องของหน้าที่รับผิดชอบคุณค่าทางสังคมและเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม มีน้ำใจให้บริการอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของพลเมืองดีของชาติ

5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งสุข สนุกสนาน และความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริม ให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถี ชีวิตประเพณีบ้านเมือง ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถานและ โบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะและความซาบซึ้ง อันก่อให้เกิดการอนุรักษ์ ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมืองมี กิจกรรม การอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไร่เขา เป็นต้น ผู้ที่ได้เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของ ธรรมชาติ ซาบซึ้งและสามารถช่วยดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันจักเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและ ประชาชาติของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา นันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและกิจกรรม ที่จะช่วยรักษาคนไข้ ทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรก ประเภทประดิษฐ์สร้างสรรค์ และเป็นการช่วยเสริมความหวังความคิดและการใช้เวลาว่างแก่คนไข้ ซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทาง กายหรือจิต กิจกรรมประเภทกีฬาช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกาย ส่วนกิจกรรมนันทนาการ ทางสังคมจะช่วยส่งเสริมสร้างขวัญและกำลังใจของคนไข้

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้ แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สอนคุณค่าสังคมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขลด ความเห็นแก่ตัว ทำให้มีความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรม นันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง ในการตอบแทน ให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

ซูซีฟ เยาวพัตน์ (2543: 26) ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการพอสรุปเป็นหัวข้อใหญ่ๆ 3 หัวข้อดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายทางจิตใจ เนื่องจากใน ชีวิตประจำวันของแต่ละคนเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย จึงทำให้คนเราละเลยต่อการ ออกกำลังกาย ร่างกายจึงไม่มีความแข็งแรงสมบูรณ์และทรุดโทรมได้ง่าย ดังนั้นนันทนาการในด้านการออกกำลังกายจึงช่วยส่งเสริมให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น ส่วนทางด้านจิตใจก็ได้ พักผ่อนทำให้คลายความตึงเครียดลง ลดความวิตกกังวล สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม หรือทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดความคิดริเริ่มกระตุ้นให้มีการแสดงออก และ ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความชำนาญ ในการปฏิบัติงานตามความถนัดและความสนใจของแต่ละ บุคคล

2. ประโยชน์ต่อครอบครัว กิจกรรมนันทนาการบางอย่าง นอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้ชีวิตครอบครัวเป็นสุขและอบอุ่น เช่น การปลูกต้นไม้ จัดสวน ทำสวนครัว วาดภาพเขียนการ์ตูน สะสมแสตมป์ และยังอาจเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวทางอ้อมอีกด้วย และในบางครั้งก็มีส่วนช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น อันเป็นการเพิ่มความรัก ความอบอุ่นแก่ครอบครัว จากการที่ใช้นันทนาการเป็นสื่อกลาง

3. ประโยชน์ต่อสังคม

3.1 ก่อให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวกัน ในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสาธารณประโยชน์ ช่วยให้มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

3.2 ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นการเพิ่มคุณธรรมแก่บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ทำให้เขาเหล่านั้นมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ ลดความเห็นแก่ตัวลง

3.3 ส่งเสริมให้เกิดมิตรภาพและสันติภาพ การที่บุคคลได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมกัน ทำให้สร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน และลดช่องว่างระหว่างสถานภาพที่แตกต่างกันได้ สร้างความเป็นมิตรเพื่อนำไปสู่ข้อตกลงที่ก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน ความสุขความสงบของสังคมก็จะเกิดขึ้น เช่น การเล่นกีฬาเพื่อเชื่อมความสามัคคี การจัดนิทรรศการและการจัดการแสดงของโรงเรียน เป็นต้น

3.4 ลดปัญหาการประพฤติผิดศีลธรรมหรือปัญหาอาชญากรรม เพราะเด็กและเยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยของตนให้เป็นที่พึงปรารถนาต่อสังคม

ฟอง เกิดแก้ว (2527: 34) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการในรูปแบบวัตถุประสงค์ของนันทนาการ มีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการ คือ พัฒนาสุขภาพ มนุษย์สัมพันธ์ การเป็นพลเมืองดี และพัฒนาตัวบุคคล จากประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ พอสรุปได้ดังนี้ นันทนาการมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลายๆด้าน ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม คือ ช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยให้กรรมกรได้พักผ่อน ช่วยในทางสุขภาพจิต ช่วยป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติพาลเกรงของเด็ก ช่วยบำรุงขวัญ ความแข็งแรง และความอดทนของทหาร ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ ช่วยเสริมความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจ อันดี ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ส่งเสริมให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติของประเทศ

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

บัทเลอร์ (Butler. 1959: 237-241) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น

1. เกมและกีฬา
2. กิจกรรมทางสังคม
3. ดนตรี
4. ศิลปะและหัตถกรรม
5. ละคร

6. เต้นรำ
7. กิจกรรมทางธรรมชาติและกิจกรรมกลางแจ้ง
8. กิจกรรมทางภาษา วรรณกรรมและที่เกี่ยวข้อง
9. สะสมของเก่า
10. กิจกรรมบริการ

เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 18-19) กล่าวถึงประเภทกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1. ศิลปะและหัตถกรรม เป็นงานประเภทสร้างสรรค์ แบ่งได้ดังนี้ การปั้น การแกะสลัก การวาดเขียน การจักสาน การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์ เป็นต้น
2. การเต้นรำ เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออก (Performance) แบ่งได้ดังนี้ การเต้นรำพื้นเมือง กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นรำสร้างสรรค์ การเต้นรำงานสังคม เป็นต้น
3. การละคร เป็นกิจกรรมแสดงเป็นเรื่อง มีบท (Script) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญและอาจมีองค์ประกอบอื่นๆ ในการละครเพื่อให้มีความสมบูรณ์ เช่น การเต้นรำ การดนตรี เป็นต้น
4. เกมและกีฬา เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออก (Performance) อีกชนิดหนึ่งที่มี วิธีการเล่น การแข่งขันที่มีกฎ ระเบียบและกติกา มีชนิดกีฬาและเกมมากมายเช่น กีฬากลางแจ้ง กีฬาในร่ม กีฬาทางน้ำ กีฬาส่วนบุคคล กีฬาเป็นทีม
5. งานอดิเรก เป็นกิจกรรมเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ให้ความเพลิดเพลิน ประกอบด้วยกิจกรรมประเภทการสะสม การประดิษฐ์สร้างสรรค์ และประเภทการศึกษา
6. การดนตรีและเพลง เป็นกิจกรรมให้ความสุข สนุกสนาน องค์ประกอบของการ ดนตรี และเพลง คือ การแต่งเพลงการร้องเพลง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การเต้นประกอบเพลง เป็นต้น
7. นันทนาการกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน เพื่อการศึกษา เพื่อสุขภาพ ทั้งทางกาย อารมณ์และจิตใจ ประกอบด้วย กิจกรรมดังนี้ การท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม กีฬากลางแจ้ง การปลูกต้นไม้ และธรรมชาติศึกษา เป็นต้น
8. การอ่าน การเขียนและการพูด เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความสำเร็จ ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน และความสัมพันธ์อันดีในสังคม
9. นันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคมของบุคคลและกลุ่มที่ยังไม่รู้จักกันให้รู้จักกัน บุคคลและกลุ่มที่รู้จักกันแล้วให้มีความสัมพันธ์อันดีมากยิ่งขึ้น กิจกรรมที่ส่งเสริมวัตถุประสงค์ดังกล่าวคือ การฉลองในโอกาสต่างๆ อาทิ วันเกิด วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ งานเลี้ยงสังสรรค์ งานแต่งงาน เป็นต้น
10. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่เกิดหรือจัดขึ้นเป็นครั้งคราวในโอกาสพิเศษ เพื่อให้บุคคลและกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อความสนุกสนาน กิจกรรมเหล่านี้ ได้แก่ กิจกรรมตามเทศกาลและประเพณี การแสดง การแสดงสินค้า เป็นต้น

11. งานบริการอาสาสมัคร ในสังคมที่มีความสมบูรณ์ จะต้องมีกิจกรรมอาสาสมัคร เพื่อตอบสนองความต้องการของสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออาสาสมัครไม่หวังค่าตอบแทน เจตนาช่วยสังคม กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ กิจกรรมชมรม สมาคม อาสาสมัครต่างๆ ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด เป็นต้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 38-56) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการว่า โดยทั่วไปแล้ว กิจกรรมนันทนาการควรจะอยู่ในลักษณะที่เป็นกิจกรรมเหล่านี้คือ

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือหรือ งานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและมีได้ทำเป็นอาชีพ หรือหวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือ เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์ต่างๆ

2. กิจกรรมนันทนาการเกม กีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์กันระหว่างสติปัญญา การเคลื่อนไหว ความทนทานและพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม บางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีหรืออุปกรณ์ที่ใช้ประกอบในการเล่น กิจกรรมประเภทนี้มักใช้สถานที่ในการเล่น เช่น สนามหญ้า ลานกว้าง โรงยิมเนเซียม ในการเล่นหรือการแข่งขันจะมีกฎกติกาเฉพาะแต่ละชนิดของเกมกีฬา

3. กิจกรรมนันทนาการเต้นรำ หมายถึง กิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงความสามารถในการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี เช่น การกระโดด การหัน การยืดตัว การย่อตัว การหมุน การยกขึ้น การสไลด์ เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ความสุข ความเสียใจ ความรัก การสงคราม การบูชาในพิธีต่างๆ

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวเพื่อทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้าง ประสบการณ์ชีวิตในการเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ที่มีสิ่งดึงดูดความสนใจในหลายรูปแบบ เป็นกิจกรรมที่บุคคลให้ความสนใจและนิยมเลือกทำกันมาก

5. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์ ซึ่งอารมณ์สุขมี 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์สนุกสนาน เช่น การเต้นรำ การเล่นเกมกีฬา การท่องเที่ยว ฯลฯ และอารมณ์สงบสุข เป็นกิจกรรมที่ทำให้สงบมีโอกาสเรียนรู้ตนเอง พัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ โยคะ มวยจีน การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดนตรีบำบัด การศึกษาธรรมชาติ เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร หมายถึง การเล่นละครทุกชนิด เป็นกิจกรรมการแสดงออก ซึ่งมีเสียงหรือมีท่าทางประกอบการแสดง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น การละครแบบสร้างสรรค์ การละครส่งเสริมจินตนาการ หรือเกมการละครแบบเป็นพิธี ละครร้อง ละครรำ ละครพูด เป็นต้น

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต กระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การสะสมสิ่งของ การปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ การประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง หมายถึง กิจกรรมทางด้านดนตรีทุกชนิด ซึ่งดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีโอกาสนอกสถานที่ธรรมชาติ จัดขึ้นโดยอาศัยสถานที่และสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น สวนสาธารณะ การอยู่ค่ายพักแรม หรือการนำนักเรียนไปทัศนศึกษาในสถานที่ต่างๆ

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และสร้างความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในโอกาสพิเศษในวันสำคัญ เช่น การจัดงานสร้างสรรค์ประจำปี งานประจำปี การจัดงานเทศกาลวันปีใหม่ วันเด็ก วันสงกรานต์ วันลอยกระทง วันตรุษจีน วันคริสต์มาส

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ด้านการอ่าน การพูด การเขียน ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน เช่น นวนิยาย การ์ตูน เกิดการสร้างจินตนาการ มีทักษะในการใช้ภาษา เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับตนเองในด้านการใช้ภาษา

13. กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และพัฒนาจิตใจของบุคคล เป็นการเสริมสร้างทักษะและพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น อาสาสมัครช่วยงานโรงเรียน ช่วยงานชุมชน และงานอาสาสมัครต่างๆ

14. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมแบบผสมผสานเป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการชีวิตรวม โดยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาด้านสุขภาพเป็นกิจกรรมนันทนาการสุขภาพ (Wellness) เป็นการจัดการด้านบุคลาการที่มีความรู้ความสามารถในการให้ข้อมูลการศึกษาสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นแรงจูงใจในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและมีทางเป็นไปได้มากที่สุด

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์การทำงานเป็นทีม การประสานความร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตย รัฐบาลพาผู้นำและผู้ตามให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองและของสังคมที่ดี

พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

สุชา จันทรโสม (2544: 52-60) ได้อธิบายลักษณะพัฒนาการของมนุษย์อย่างย่อไว้ดังนี้ ตามปกติเรามักจะจัดลำดับพัฒนาการของมนุษย์ตามวัย ตั้งแต่ระยะหลังเกิด ช่วงชีวิตของมนุษย์อาจแบ่งได้เป็น 5 ระยะใหญ่ๆ คือ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา โดยถือว่าแต่ละวัย

เหล่านี้มีลักษณะพัฒนาการเฉพาะวัยแตกต่างจากวัยอื่นๆ ในที่นี้ขอสรุปข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ (Adulthood) โดยปกติคนเราย่างเข้าปีที่ 20 ก็ถือว่าเจริญเป็นผู้ใหญ่ และเริ่มมีความรับผิดชอบเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เริ่มประกอบอาชีพหรือปฏิบัติด้วยการตัดสินใจของตนเอง และดำเนินชีวิตของตนไปได้แล้วโดยลำพัง วัยผู้ใหญ่จะมีพัฒนาการในด้านต่างๆเจริญถึงขีดสุดเป็นจำนวนมาก เช่น ในด้านความสูง น้ำหนัก ซึ่งเด็กเจริญรวดเร็วมาแล้วตั้งแต่วัยรุ่น พอถึงตอนนี้ก็แทบจะหยุดชะงักไปเลยทีเดียว อีกอย่างหนึ่ง คือ ในด้านเชาวน์หรือสติปัญญา เชื่อกันว่าเชาวน์ของคนหยุดเจริญเมื่ออายุได้ 20 ปี และจากนั้นหมายความว่าตั้งแต่พ้นอายุ 20 ปีไปจนตลอดชีวิต คนจะได้อาศัยเชาวน์ที่สะสมไว้ตั้งแต่ตอนต้นบวกกับการได้มีประสบการณ์ต่างๆก็จะช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข

สรุปแล้ววัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านความสนใจ ทัศนคติ และค่านิยม โดยเฉพาะในเรื่องอาชีพ การเลือกคู่ และการมีครอบครัว จะเป็นเรื่องที่ได้รับ ความสนใจมากที่สุด

วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่บุคคลมีพลังกำลังแข็งแรง มีความสามารถ และทำงานได้มากที่สุด ในเรื่องช่วงเวลาของความสามารถสูงสุดนี้ จากการค้นคว้าวิจัยแสดงให้เห็นว่ามีความแตกต่างกันในอาชีพต่างๆ อาชีพที่ต้องใช้กำลัง ความรวดเร็ว และความอดทน จะมีช่วงอายุระหว่าง 21-30 ปี ประเภทที่ใช้ทักษะ และความชำนาญอาจจะมีช่วงอายุนานออกไปถึง 40-50 ปี นักวิทยาศาสตร์ นักประพันธ์ ศิลปินที่มีชื่อเสียงส่วนมากจะผลิตผลงานเด่นๆออกมาในระหว่างอายุ 30-40 ปี

สำหรับเรื่องความสุขในชีวิตสมรสนั้น ผลการศึกษาวิจัยปรากฏว่ามีความสัมพันธ์กับชีวิตวัยเด็กของแต่ละบุคคลมาก กล่าวคือ ถ้าบุคคลนั้นผ่านวัยเด็กมาอย่างมีความสุข ได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่พี่น้อง ตลอดจนการเลี้ยงดูอย่างดี จะเป็นผู้มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตสมรสมากกว่าคนที่มีปัญหาชีวิตในครอบครัวมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก

ประยูรศรี สุยะศุนานนท์ (2521: 155-158) ได้กล่าวถึง วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) อายุประมาณ 21-35 ปี ผู้ใหญ่คือ เด็กที่เจริญเติบโตเต็มที่ มีอายุย่างเข้าปีที่ 21 หรือพูดว่า บรรลุนิติภาวะแล้ว เปียช่วงระยะเวลาปรับตัวเข้ากับแบบแผนใหม่ๆของชีวิตอีกด้วย

สังคมหลังในวัยนี้เป็นวัยที่รับบทบาทใหม่ในชีวิตแต่งงาน บทบาทในฐานะที่จะเป็นพ่อเป็นแม่ของลูก ตลอดจนค่านิยมใหม่ๆที่ต้องรับผิดชอบ วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่สร้างหลักฐานในชีวิตโดยการลงมือลงแรง เป็นวัยเลือกคู่ครองและมีลูก มีความรับผิดชอบมากขึ้น

วัยผู้ใหญ่ระยะต้นเป็นวัยแห่งปัญหา วัยนี้จะพบปัญหาชีวิตแบบใหม่ คนวัยนี้ถูกคาดหวังว่าเป็นผู้มีความพร้อมที่จะเริ่มชีวิต ทั้งการที่จะประสบความสำเร็จในสภาพแวดล้อมใหม่ การแก้ปัญหาจะเกิดขึ้น พอใจหรือไม่พอใจขึ้นอยู่กับสภาพความเข้าใจต่อสภาพการณ์ชีวิต

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่มีความตึงเครียดทางอารมณ์ ในช่วงของชีวิตตอนต้น จะต้องเลือกอาชีพ ตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตคู่และสถานที่ที่จะอาศัยอยู่ เป็นต้น เริ่มวัยผู้ใหญ่ต้องมีปัญหาในการปรับตัวมากมาย ตอนต้นมักไม่พร้อมที่จะเผชิญปัญหาใหม่ๆ พออายุ 30-35 การปรับตัวจะดีขึ้นมี

ความคล่องตัวในการแก้ปัญหาขึ้น มีสภาพอารมณ์คงที่และสุขุมขึ้น บางคนตั้งความหวังไว้สูง แต่ไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวัง บางคนก็เลยกลายเป็นคนเจ้าอึดมคติ หรือเกิดปัญหาทางจิตขึ้น

สภาพแวดล้อม วัฒนธรรมที่อยู่ ก็มีส่วนทำให้อารมณ์ตึงเครียดได้ อายุ 30 ปี ความตึงเครียดทางอารมณ์มักจะอยู่ในรูปกังวล เช่น กังวลเรื่องปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาธุรกิจการงาน และชีวิตครอบครัว ส่วนกังวลในเรื่องรูปร่างหน้าตา หรือวิธีที่จะทำให้ผู้อื่นประทับใจนั้น เป็นความกังวลวัยอายุ 20 ปีที่ต้องสัมพันธ์กับการเลือกคู่ การพบคู่แต่งงาน และการเลี้ยงดูลูก

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น จะมีความคาดหวังทางสังคมเกิดขึ้น ดังนี้

1. การเลือกคู่
2. การเรียนรู้ที่จะอยู่กับคู่แต่งงาน
3. เริ่มต้นชีวิตครอบครัว เลี้ยงลูก
4. จัดการเรื่องบ้าน เริ่มงานอาชีพ
5. รับผิดชอบในฐานะพลเมือง
6. การเลือกที่จะเข้ากลุ่มเป็นสมาชิกทางสังคมประเภทต่างๆตามที่สนใจ

บางคนอายุ 30 ยังมีลักษณะเป็นเด็ก ไม่รับผิดชอบงาน พัฒนาชีวิตอาจเพราะพ่อแม่เลี้ยงดูมากเกินไป หรือไม่ได้รับการสนใจเรื่องนี้เลยจึงขาดความรับผิดชอบ

สิ่งที่จะช่วยให้งานพัฒนาการบรรลุตามขั้นอายุสำเร็จตามความคาดหวัง คือ

1. ประสิทธิภาพทางร่างกาย พลังร่างกายจะมีเต็มที่ อายุ 25 ปี ความเจริญ ความกระฉับกระเฉงทางร่างกายจะค่อยๆลดลงทีละน้อย จนถึงอายุ 40-45 ปี จะมีอัตราลดเร็วขึ้น
2. ความสามารถของอวัยวะ วัยผู้ใหญ่มีสุขภาพดีเต็มที่ กำลังร่างกายจะมีมากที่สุดอายุ 20-30 ปี

3. ประสิทธิภาพทางสมอง ประสิทธิภาพทางสมองพัฒนาเต็มที่ ในระยะผู้ใหญ่ตอนต้น และคงอยู่สูงสุดไปจนถึงวัยกลางคน ซึ่งประสิทธิภาพทางสมองซึ่งจำเป็นสำหรับการเรียนรู้ และปรับตัวเข้ากับสภาพและสถานการณ์ใหม่ๆซึ่งเจริญเต็มที่ตอนอายุประมาณ 20 ปี

สullivan วัฒนวงศ์ (2533: 99 -121) ได้กล่าวถึงอารมณ์และบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่

ไว้ว่า ความสนใจ ความต้องการ และแรงจูงใจนั้นไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ หากเป็นเรื่องราวของอารมณ์ มิใช่เรื่องเกี่ยวกับสติปัญญาโดยตรง และผู้เรียนไม่ว่าจะอยู่ในห้องเรียนหรือที่ใด ๆ เมื่อเข้าสู่สถานการณ์เรียนรู้ ก็มักจะมีอารมณ์ต่างๆอยู่ด้วยเสมอ คือ ความกลัว ความยกย่องชื่นชมตนเอง ความอิจฉาริษยา ความยกย่องนับถือผู้มีอำนาจ ความต้องการได้รับการยกย่องจากคนอื่น ๆ เป็นต้น

การทำความเข้าใจถึงอารมณ์ต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้นั้น เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างมากและควรจะได้ทราบด้วยว่าลักษณะของความสนใจ ทศนคติ และแรงจูงใจมีบทบาทอย่างไรต่อการเรียนรู้ จะช่วยให้เข้าถึงได้อย่างง่ายมากขึ้น

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเขตจตุจักร

ความหมายของชื่อเขตจตุจักร

คำว่า “จตุจักร” หมายถึง สี่รอบราศี ซึ่งในปีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มีพระชนมพรรษาครบ 4 รอบ กรุงเทพมหานครได้ดำเนินการจัดสร้างสวนจตุจักรเพื่อเป็นอนุสรณ์และสิริมงคล ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้โปรดเกล้าฯ พระราชทานชื่อว่า “สวนจตุจักร” เมื่อวันที่ 8 มกราคม พ.ศ. 2519 กรุงเทพมหานครจึงได้นำชื่ออันเป็นมงคลนี้มาเป็นชื่อของเขตที่ตั้งใหม่ในปี พ.ศ. 2432 (สำนักงานเขตจตุจักร: 2551)

ก่อนจะเป็นจตุจักร

แต่เดิมเขตจตุจักรก็คือ แขวงลาดยาว ซึ่งเป็นเขตปกครองในพื้นที่ของเขตบางเขน เนื่องจากท้องที่เขตบางเขนมีพื้นที่รับผิดชอบเป็นจำนวน 173.81 ตารางกิโลเมตร ซึ่งมีพลเมืองอาศัยอยู่หนาแน่น และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น พื้นที่บางแขวงอยู่ห่างไกลจากสำนักงานเขต โดยเฉพาะ แขวงลาดยาวซึ่งเป็นแขวงหนึ่งในจำนวน 9 แขวงของเขตบางเขน มีประชากรหนาแน่น และมีความเจริญสูง เพื่อประสิทธิภาพในการบริการประชาชนและการบริหารงาน จึงได้มีการแบ่งพื้นที่เขตบางเขนออกเป็น 3 เขต คือ เขตบางเขน เขตดอนเมือง และเขตจตุจักร โดยให้แขวงลาดยาวทั้งหมดเป็นพื้นที่การบริหารของเขตจตุจักร และแยกมาเปิดทำการสำนักงานเขตบางเขน สาขาจตุจักร ณ อาคาร เลขที่ 1678/1-4 ระหว่างซอยพหลโยธิน 30 กับซอยพหลโยธิน 32 เมื่อวันที่ 17 เมษายน พ.ศ.2532 จนกระทั่งจัดตั้งขึ้นเป็นสำนักงานเขตจตุจักร ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 4 กันยายน พ.ศ.2532 ต่อมาได้รับงบประมาณจากกรุงเทพมหานคร เป็นเงิน 144,548,068 บาท เพื่อสร้างอาคารที่ทำการถาวร โดยเป็นอาคาร 9 ชั้น พร้อมด้วยชั้นใต้ดินและชั้นดาดฟ้า ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 5 ซอยวิภาวดีรังสิต 34 เปิดให้บริการประชาชน ตั้งแต่วันที่ 4 กันยายน พ.ศ.2538 เป็นต้นมา

ข้อมูลทั่วไป

เขตจตุจักรมีขนาดพื้นที่ 32.908 ตารางกิโลเมตร พื้นที่โดยทั่วไป เป็นที่ราบ มีคูคลองสายเล็กสายน้อยหลายสาย มีประชากรจากการสำรวจเมื่อเดือนธันวาคม 2545 จำนวน 171,868 คน

ปัจจุบันเขตจตุจักรได้จัดขนาดพื้นที่แขวงของจตุจักรให้มีความเหมาะสมขึ้นจากเดิมที่มีเพียงแขวงลาดยาว ได้มีการแบ่งเขตพื้นที่แขวงใหม่เป็น 5 แขวง ได้แก่ แขวงลาดยาว แขวงเสนานิคม แขวงจันทระเกษม แขวงจอมพล และแขวงจตุจักร

อาณาเขตพื้นที่

ทิศเหนือ ติดต่อแขวงทุ่งสองห้อง แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ และแขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

ทิศใต้ ติดต่อเขตพญาไท เขตดินแดง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

ทิศตะวันออก ติดต่อแขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน และแขวงจระเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

ทิศตะวันตก ติดคลองเปรมประชากร เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เบิร์ต (วรศักดิ์ เพียรชอบ 2523: 14; อ้างอิงจาก Bryd 1963) ทำการวิจัยเรื่อง ความเชื่อในการออกกำลังกาย ที่จะช่วยลดความเครียดทางด้านจิตใจ วัตถุประสงค์เพื่อนำมาแนะนำคนไข้กลุ่มเป้าหมายที่ทำการนี้ นิสิตแพทย์ โดยมีการวิจัยที่เมืองซานฟรานซิสโก ค.ศ. 1963 ผลที่ได้จากการวิจัย คือ ร้อยละ 91 เห็นว่าการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเบาๆ จะช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจได้เป็นอย่างดีและวิธีปฏิบัติ ได้แนะนำคนไข้ที่มาทำการรักษาเล่นกีฬานิตต่างๆ เช่น วัยน้ำ เทนนิส ลีลาศ เดินรำพื้นเมืองควบคู่ไปกับการเี่ยวยารักษาด้วย

เคราส์ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535:12-13 อ้างอิงจาก Kraus. 1984) ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของคนอเมริกันเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ ที่มีส่วนพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยคิดเป็นร้อยละกิจกรรมนันทนาการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยแสดงความคิดเห็นและน้ำหนักความสำคัญต่างกัน

1. การยอมรับตนเองและผู้อื่น 54%
2. ความสัมฤทธิ์ผล 59%
3. สุขภาพกาย จิต 58%
4. ความรัก ความเข้าใจ 61%
5. อิศราภาพ บุคคล และสังคม 71%
6. การมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับกลุ่ม 63%
7. ส่งเสริม การท้าทาย เสี่ยง 56%
8. ส่งเสริมความปลอดภัย 51%
9. อำนวยความสะดวก 50%
10. ส่งเสริมสถานภาพ 37%
11. ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ 50%
12. ส่งเสริมปมเด่น 29%

ทิลแมน (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535: 18 อ้างอิงจาก Tilman. 1984) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาของคนและชุมชน วัตถุประสงค์เพื่อหาความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของคนและชุมชน เมื่อ ค.ศ. 1984 ผลการศึกษาสรุปความต้องการได้ 10 ประการ

1. ต้องการประสบการณ์ใหม่
2. ต้องการเป็นที่ยอมรับหรือยกย่องจากผู้อื่น
3. ต้องการพักผ่อนหย่อนใจเพื่อหนีความเครียด

4. ต้องการความมั่นคงปลอดภัย
5. ต้องการเป็นผู้นำ ผู้นำกลุ่ม หรือควบคุมสถานการณ์
6. ต้องการตอบสนอง และมีปฏิริยาทางสังคม
7. ต้องการกิจกรรมทางจิตใจ เพื่อก่อให้เกิดอารมณ์สุขสงบ
8. ต้องการความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาความคิด
9. ต้องการบริการผู้อื่น และอยากจะเป็นที่ต้องการ
10. ต้องการกิจกรรมการเคลื่อนไหว และการทดสอบสมรรถภาพ

เฮอส์เบิร์ก ได้ร่วมกับมอร์สเนอร์ และซินเดอร์แมน (ลักษณะ สิริวัฒน์. 2544: 26 อ้างอิงจาก Herzberg and Mausner & Snyderman. 1985) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของคนเกี่ยวกับการทำงาน (Herzberg's Two-factor Theory) และสรุปความต้องการของคนเราในการทำงานได้เป็น 16 ชนิด โดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย แบ่งออกเป็น 2 พวก คือ ปัจจัยเพื่อสุขภาพที่จำเป็นสำหรับทุกคน (Hygiene Factors) และปัจจัยเพื่อการจูงใจให้ขยันตั้งใจทำงาน (Motivator Factors) ปัจจัยทั้ง 2 พวกนี้ยังแบ่งออกเป็นปัจจัยที่ได้รับการกระตุ้นจากภายนอก (Extrinsic Factor) และปัจจัยที่ได้รับการกระตุ้นจากภายในให้ต่อสู้งาน (Intrinsic Factors) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ปัจจัยจูงใจภายนอก (Extrinsic Factor)

- 1.1 ค่าตอบแทน เงินเดือน
- 1.2 ได้รับการสอนงานหรือเทคนิค หรือมีหัวหน้างานที่เก่ง
- 1.3 มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงานและเจ้านายหรือลูกน้อง
- 1.4 สภาพการทำงานที่ดีมีความมั่นคงในการทำงาน

2. ปัจจัยจูงใจภายใน (Intrinsic Factors)

- 2.1 ความสัมฤทธิ์ผลในงานที่ทำ
- 2.2 การยอมรับหรือการได้รับการยกย่องจากเพื่อนร่วมงาน
- 2.3 การได้รับผิดชอบในงานที่ทำหรืองานของผู้อื่น
- 2.4 ความก้าวหน้าในตำแหน่งงานหรือในหน้าที่ได้ทำงานที่ถนัดหรือชอบมีโอกาสดำ

ประสบการณ์ใหม่ๆ จากงานที่ทำ

งานวิจัยในประเทศ

ชลิตร์ รัตนะ (2538: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 350 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรชายที่มีอายุ 30 ปีลงมา บุคลากรที่มีสถานภาพโสด บุคลากรที่มีรายได้ต่ำกว่า 7,380 บาท และบุคลากรชายที่มีรายได้ตั้งแต่ 31-40 ปี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาและกรีฑาสูงสุด กิจกรรมที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) ส่วนบุคลากรหญิงที่มีอายุ 31-40 ปี บุคลากรที่มีอายุ 41 ปีขึ้นไป

บุคลากรที่มีสถานภาพสมรสและบุคลากรที่มีรายได้ระหว่าง 7,380 – 14,040 บาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทท่องเที่ยวทัศนศึกษาสูงสุด กิจกรรมที่ต้องการน้อยสุด และรายได้ต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่ต่างกัน

จินดา ปั้นบรรจง (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการทางด้านการออกกำลังกาย ประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอล ฟุตซอล และ บาสเก็ตบอล ประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปีมีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ แอโรบิคแดนซ์ เปตองและแบดมินตัน ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ บาสเก็ตบอล แบดมินตันและแอโรบิคแดนซ์

ชัยนาถ เกิดศิลป์ (2547: 84-86) ได้ศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยวของบุคลากรกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ และรายได้ ผลการวิจัยพบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศมีความสนใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมท่องเที่ยวแตกต่างกัน อายุกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยว อายุต่ำกว่า 30 ปี ต้องการไปเที่ยวภูเขา เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่มีสมรรถภาพทางร่างกายทั้งหญิงและชายยังแข็งแรง สถานภาพกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยว สถานภาพโสดและสมรสต้องการท่องเที่ยวทะเล ล่องแก่ง เที่ยวชมวัฒนธรรมภาคเหนือ และประเพณีลอยกระทง ชอบว่ายน้ำและล่องแพยาง แพไม้ไผ่ และรายได้กับความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยว พบว่า รายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท ต้องการไปเที่ยวภูเขา รายได้ 10,000 บาทขึ้นไป ต้องการเที่ยวทะเล และรายได้มากกว่า 30,000 บาท ต้องการกิจกรรมแรลลี่

กาญจณี ละอองทอง (2548: 74-79) ได้ศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของพนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรกรุงเทพมหานคร พบว่า พนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรกรุงเทพมหานคร มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ พนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชายและหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน โดยเพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการมากกว่าเพศหญิง พนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุแตกต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน พนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรกรุงเทพมหานคร ที่มีตำแหน่งแตกต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน พนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรกรุงเทพมหานคร ที่มีหน่วยงานที่สังกัดต่างกัมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน

อภิวัฒน์ เสือปาน (2549: 80-84) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณา

เป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านกิจกรรมกีฬาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรมอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศ สภาพการพักอาศัยและสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน

เบญจ เอกรวิริยะเสถียร (2549: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยปทุมธานี จำนวน 350 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการได้รับความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ปัจจัยภายนอกส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยนักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าผู้นำกิจกรรมนันทนาการ สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ และอาจารย์ฝ่ายกิจกรรมมีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

2. นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีปัจจัยภายในแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. นักศึกษาที่มีพื้นฐานการศึกษาเดิมต่างกัน มีปัจจัยโดยรวมและปัจจัยภายในแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. นักศึกษาที่เรียนชั้นปีต่างกัน มีปัจจัยโดยรวมและปัจจัยภายนอกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. นักศึกษาที่เรียนคณะต่างกัน มีปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

ภิรดา กาญจนินทุ.(2549: บทคัดย่อ). ศึกษาเรื่อง ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาวิชาทหารศูนย์ฝึกนักศึกษาวิชาทหาร ศูนย์กำลังสำรอง ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาวิชาทหาร จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการของนักศึกษาวิชาทหาร ศูนย์ฝึกนักศึกษาวิชาทหาร ศูนย์กำลังสำรอง ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมากทั้งโดยรวมและรายด้าน

2. นักศึกษาวิชาทหาร ศูนย์ฝึกนักศึกษาวิชาทหาร ศูนย์กำลังสำรอง ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศและสายการศึกษาต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ส่วนที่มีระดับชั้นปีที่ศึกษาวิชาทหารต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 350 คน ผลการวิจัยพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมไม่มีความเหมาะสมและมีความต้องการในระดับมาก ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล และ ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

วิทยา อินทร์พงษ์พันธ์(2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร สถาบันพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของสถาบันการพลศึกษาที่มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก และบุคลากรของสถาบันการพลศึกษาที่มีเพศต่างกัน อายุต่างกัน และตำแหน่งงานต่างกัน มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ราชันย์ วงศ์ทาเครือ (2551: บทคัดย่อ). สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้ต้องขังทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขัง จำนวน 270 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการในทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง โดยรวมทั้ง 4 ด้าน ผู้ต้องขังมีความคิดเห็นว่ามีค่าไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.292. ผู้ต้องขังทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($=3.75$, $S.D. =1.15$)

3. ผู้ต้องขังทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง ที่มีอายุต่างกันมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมไม่แตกต่างกัน

4. ผู้ต้องขังทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมไม่แตกต่างกัน

5. ผู้ต้องขังทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง ที่มีจำนวนปีที่ถูกจองจำต่างกันมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการใช้ประสบการณ์ การสัมภาษณ์ และการหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่างๆที่เข้ากับยุคสมัยและความเป็นจริงในปัจจุบันของประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการวิจัย ผู้วิจัยได้นำมาสรุปและแยกประเภทของกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภทเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ตรงกับความมุ่งหมายในการวิจัย ดังนี้

1. นันทนาการประเภทกีฬาและเกม

- 1.1 ว่ายน้ำ
- 1.2 ฟิตเนส
- 1.3 แบดมินตัน
- 1.4 ฟุตบอล
- 1.5 เทนนิส
- 1.6 วูวู
- 1.7 บาสเก็ตบอล
- 1.8 วอลเลย์บอล
- 1.9 ขี่จักรยาน
- 1.10 โบว์ลิ่ง
- 1.11 เต้นแอโรบิค
- 1.12 ชกมวย
- 1.13 สควอช
- 1.14 กอล์ฟ
- 1.15 สเก็ตน้ำแข็ง
- 1.16 โกคาร์ท
- 1.17 เปตอง
- 1.18 ปิงปอง

2. นันทนาการการท่องเที่ยว

- 2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว
 - 2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว
 - 2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง
- 2.2 แหล่งท่องเที่ยว
 - 2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์
 - 2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย (ปีนเขา ล่องแก่ง ฯลฯ)
 - 2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร (เยี่ยมชมสวนผลไม้ ฟาร์มโคนม ฯลฯ)
 - 2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ (น้ำตก ภูเขา ทะเล ฯลฯ)

3. นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง

- 3.1 การฟังเพลง
- 3.2 การร้องเพลง, คาราโอเกะ
- 3.3 การเล่นดนตรี
- 3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี (แต่งเพลง)

3.5 การเต้นรำ (เต้นแจส เต้นฮิปฮอป เต้นแร็ป ฯลฯ)

3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง

4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก

4.1 สะสมของที่ระลึก(แสตมป์,ตุ๊กตา ฯลฯ)

4.2 ทำสวน,ปลูกต้นไม้

4.3 การถ่ายภาพ

4.4 เลี้ยงสัตว์

4.5 ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี

4.6 ทำการฝีมือ (ศิลปะประดิษฐ์ เย็บปักถักร้อยไหมพรม ฯลฯ)

5. นันทนาการอ่าน พูด เขียน

5.1 การอ่านหนังสือ

5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย

5.3 การคุยโทรศัพท์

5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน

6. นันทนาการทางสังคม คือ การร่วมงานฉลองในโอกาสต่างๆ อาทิ งานเลี้ยง

สังสรรค์ วันเกิด งานแต่งงาน เป็นต้น

7. นันทนาการการพัฒนาคิดใจและความสงบสุข

7.1 โยคะ

7.2 มวยจีน, ไทชิ

7.3 หมากรูก, หมากล้อม

8. นันทนาการพิเศษ

8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ เช่น วันปีใหม่ วันเด็ก วันสงกรานต์ วันลอยกระทง

8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ เช่น มอเตอร์โชว์ (Motor show) คอมมาร์ท (Com-mart) งานท่องเที่ยวไทย

8.3 กิจกรรมพิเศษ(Events) ที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง เช่น งานแฟตเฟสติวัล (Fat festival) ฯลฯ

9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร เช่น การทำกิจกรรมเพื่อสังคม เช่น การออกค่ายอาสาพัฒนาชนบท การทำฝ่าย การนำของไปบริจาคและทำกิจกรรมตามมูลนิธิต่างๆ เช่น บ้านเด็กกำพร้า บ้านพักคนชรา เป็นต้น

10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์

10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม

10.2 กิจกรรมWalk Rally

11. นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์ เช่น เล่นเกม,เกมออนไลน์, เล่นchat (msn, Google talk ฯลฯ) Update weblogส่วนตัว(Hi5, My Space, Facebook ฯลฯ)Update ข้อมูลที่น่าสนใจ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวนประชากร 27,403 คน (กรมการปกครอง: 2550)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นบุคลากรของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยเทียบกับตารางเครชีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970: 608) ขนาดประชากร 27,403 คน (กรมการปกครอง: 2550) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 379 คน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูล 400 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบตรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแบบแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open ended)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการดำเนินงานวิจัยและจัดทำขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถามโดยอาศัยข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. นำแบบสอบถามผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ และนำมาแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อประธานคณะกรรมการควบคุม ตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุงแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (อยู่ในภาคผนวก) เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของพวงรัตน์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 117) ดังนี้

คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่สอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

นำผลคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญให้มาพิจารณาแต่ละข้อแล้วนำค่าคะแนนนั้นไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of consistency) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

2. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอต่อประธานกรรมการควบคุมตรวจสอบอีก ครั้ง เพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach. 1970: 126) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

4. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ขอลหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปเสนอเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย โดยแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มคนในช่วงอายุ 20-30 ปีในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
2. ผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง
3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร มาหาค่าทางสถิติ

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร มาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของงานวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยแบ่งวิเคราะห์ออกเป็นขั้นตอนต่างๆ 3 ขั้นตอน และเพื่อให้เกิดความหมายที่ตรงกันผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรในการวิเคราะห์ ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน ความถี่ จำนวน
%	แทน ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จาก ข้อมูลที่รวบรวมได้โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ซึ่งมีผู้ตอบแบบสอบถามที่มีความถูกต้องสมบูรณ์ จำนวน 388 คน คิดเป็นร้อยละ 97.0 เป็นชาย 201 คน และ หญิง 187 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติและนำเสนอผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ โดยแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี จำแนกตามประเภทของกิจกรรมนันทนาการ โดยแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละ และ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่าง สรุปและนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ

(n = 388)

ตัวแปร		จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	201	51.8
	หญิง	187	48.2
	รวม	388	100.0
อายุ	20-25	220	56.7
	26-30	168	43.3
	รวม	388	100.0
ระดับการศึกษา			
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	41	10.6
	ปริญญาตรี	306	78.9
	สูงกว่าปริญญาตรี	41	10.6
	รวม	388	100.0
อาชีพ	นิสิต/นักศึกษา	141	36.3
	พนักงานบริษัท	187	48.2
	ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ	5	1.3
	ประกอบธุรกิจส่วนตัว	22	5.7
	อาชีพอิสระ	24	6.2
	อื่นๆ	9	2.3
	รวม	388	100.0

จากตาราง 1 แสดงลักษณะข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 388 คน จำแนกตามตัวแปรได้ดังนี้

1. เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นชายจำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 51.80 และหญิง จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 48.20
2. อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อายุ 20-25 ปี จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 56.70 และ กลุ่มตัวอย่างอายุ 26-30 ปี จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30

3. ระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 78.90 รองลงมา คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวนเท่ากันคือ กลุ่มละ 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.60

4. อาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัท จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 48.20 รองลงมาคือ นิสิต/นักศึกษา จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 36.30 ประกอบอาชีพอิสระ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.20 ,ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.70 ,อาชีพอื่นๆ เช่น ว่างาน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.30 และน้อยที่สุด คือ ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.30

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขต จตุจักร กรุงเทพมหานคร ดังตาราง 2

ตาราง 2 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ
ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

(n=388)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	134	34.5	159	41.1	95	24.5
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	159	41.0	159	41.0	70	18.0
1.3 ขี่จักรยาน	139	35.8	178	45.9	71	18.3
1.4 แบดมินตัน	173	44.6	141	36.3	74	19.1
1.5 เทนนิส	59	15.2	140	36.1	189	48.7
1.6 เต้นแอโรบิค	99	25.5	125	32.2	164	42.3
1.7 บาสเก็ตบอล	84	21.6	144	37.1	160	41.2
1.8 วอลเลย์บอล	46	11.9	142	36.6	200	51.5
1.9 ฟุตบอล	131	33.8	89	22.9	168	43.3
1.10 ปิงปอง	65	16.8	165	42.5	158	40.7
1.11 เปตอง	30	7.7	118	30.4	240	61.9
1.12 โบว์ลิ่ง	71	18.3	133	34.3	184	47.4
1.13 ฟิตเนส	171	44.1	122	31.4	95	24.5
1.14 ชกมวย	38	9.8	96	24.7	254	65.5
1.15 สควอช	42	10.8	97	25.0	249	64.2
1.16 กอล์ฟ	35	9.0	92	23.7	261	67.3
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	52	13.4	96	24.7	240	61.9
1.18 โยคะ	103	26.5	102	26.3	183	47.2
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	62	16.0	150	38.7	176	45.2
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	300	77.3	69	17.8	19	4.9

ตาราง 2 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	99	25.5	205	52.8	84	21.6
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	194	50.0	143	36.9	51	13.1
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	97	25.0	173	44.6	118	30.4
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	303	78.1	61	15.7	24	6.2
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	331	85.3	52	13.4	5	1.3
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	231	59.5	120	30.9	37	9.5
3.3 การเล่นดนตรี	140	36.1	150	38.7	98	25.3
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	68	17.5	128	33.0	192	49.5
3.5 การเต้นรำ	107	27.6	147	37.9	134	34.5
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	202	52.1	127	32.7	59	15.2
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1 ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	128	33.0	164	42.3	96	24.7
4.2 การถ่ายภาพ	215	55.4	130	33.5	43	11.1
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	106	27.3	172	44.3	110	28.4
4.4 สะสมของที่ระลึก	69	17.8	157	40.5	162	41.8
4.5 ทำการฝีมือ	62	16.0	140	36.1	186	47.9
4.6 เลี้ยงสัตว์	128	33.0	162	41.8	98	25.3
5. นันทนาการอ่าน ฟุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	262	67.5	104	26.8	22	5.7
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	55	14.2	146	37.6	187	48.2
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	149	38.4	152	39.2	87	22.4
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	46	11.9	149	38.4	193	49.7
6. นันทนาการทางสังคม	175	45.1	172	44.3	41	10.6

ตาราง 2 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
7. นันทนาการการพัฒนจิตใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	95	24.5	134	34.5	159	41.0
7.2 มวยจีน, โยชิ	27	7.0	125	32.2	222	57.2
7.3 หมากรูก, หมากล้อม	41	10.6	125	32.2	222	57.2
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	199	51.3	154	39.7	35	9.0
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	151	38.9	170	43.8	67	17.3
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	174	44.8	158	40.7	56	14.4
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	127	32.7	193	49.7	68	17.5
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละสายพฤติกรรม	114	29.4	179	46.1	95	24.5
10.2 กิจกรรมWalk Rally	113	29.1	139	35.8	136	35.1
11. นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์	240	61.9	121	31.2	27	7.0

จากตาราง 2 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง โดยการฟังเพลงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 85.3 รองลงมาคือนันทนาการด้านการท่องเที่ยวโดยต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติแบบอิสระด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 78.1 และ 77.3 เรียงตามลำดับ

ส่วนความต้องการทางด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แบดมินตัน ฟิตเนส และขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 44.6, 44.1 และ 35.8 ตามลำดับ ความต้องการด้านการดนตรีและการร้องเพลง ซึ่งประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครต้องการมากที่สุด 3 อันดับคือ การฟังเพลง การร้องเพลง และการชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง คิดเป็นร้อยละ 85.3 , 59.5 และ 52.1 เรียงตามลำดับ นันทนาการประเภทงานอดิเรกที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครต้องการมากที่สุดคือ การถ่ายภาพ คิดเป็นร้อยละ 55.4 นันทนาการด้านการพูด อ่านเขียน ที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการมากที่สุดคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง คิดเป็นร้อยละ 67.5 ด้าน

นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์โดยรวมต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.9 และความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ นันทนาการการพัฒนาคิดใจและความสงบสุข โดยเฉพาะ มวยจีนและไทชิ คิดเป็นร้อยละ 7

ตาราง 3 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการของประชาชนเพศชาย อายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

(n=201)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	65	32.3	85	42.3	51	25.4
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	94	46.8	73	36.3	34	16.9
1.3 ขี่จักรยาน	63	31.3	98	48.8	40	19.9
1.4 แบดมินตัน	81	40.3	76	37.8	44	21.9
1.5 เทนนิส	29	14.4	67	33.3	105	52.2
1.6 เต้นแอโรบิค	36	17.9	54	26.9	111	55.2
1.7 บาสเก็ตบอล	60	29.9	73	36.3	68	33.8
1.8 วอลเลย์บอล	33	16.4	67	33.3	101	50.2
1.9 ฟุตบอล	102	50.7	46	22.9	53	26.4
1.10 ปิงปอง	48	23.9	89	44.3	64	31.8
1.11 เปตอง	20	10.0	64	31.8	117	58.2
1.12 โบว์ลิ่ง	39	19.4	63	31.3	99	49.3
1.13 ฟิตเนส	82	40.8	70	34.8	49	24.4
1.14 ชกมวย	27	13.4	53	26.4	121	60.2
1.15 สควอช	22	10.9	39	19.4	140	69.7
1.16 กอล์ฟ	23	11.4	46	22.9	132	65.7
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	27	13.4	44	21.9	130	64.7
1.18 โยคะ	53	26.4	52	25.9	96	47.8

ตาราง 3 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	23	11.4	73	36.3	105	52.2
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	159	79.1	31	15.4	11	5.5
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	54	26.9	102	50.7	45	22.4
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	103	51.2	67	33.3	31	15.4
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	44	21.9	81	40.3	76	37.8
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	152	75.6	34	16.9	15	7.5
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	167	83.1	32	15.9	2	1.0
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	107	53.2	72	35.8	22	10.9
3.3 การเล่นดนตรี	81	40.3	78	38.8	42	20.9
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	39	19.4	69	34.3	93	46.3
3.5 การเต้นรำ	49	24.4	76	37.8	76	37.8
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	99	49.3	71	35.3	31	15.4
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1 ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	60	29.9	85	42.2	56	27.9
4.2 การถ่ายภาพ	108	53.7	68	33.8	25	12.4
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	53	26.4	85	42.3	63	31.3
4.4 สะสมของที่ระลึก	33	16.4	78	38.8	90	44.8
4.5 ทำการฝีมือ	22	10.9	67	33.3	112	55.7
4.6 เลี้ยงสัตว์	63	31.3	85	42.3	53	26.4

ตาราง 3 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
5. นันทนาการอ่าน พุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	125	62.2	61	30.3	15	7.5
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	25	12.4	70	34.8	106	52.7
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	72	35.8	77	38.3	52	25.9
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	20	10.0	68	33.8	113	56.2
6. นันทนาการทางสังคม	95	47.3	83	41.3	23	11.4
7. นันทนาการการพัฒนจิตใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	30	14.9	69	34.3	102	50.7
7.2 มวยจีน, ไทชิ	17	8.5	60	29.9	124	61.7
7.3 หมากรุก, หมากล้อม	32	15.9	63	31.3	106	52.7
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	108	53.7	73	36.3	20	10.0
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	92	45.8	75	37.3	34	16.9
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	91	45.3	82	40.8	28	13.9
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	62	30.8	98	48.8	41	20.4
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	68	33.8	81	40.3	52	25.9
10.2 กิจกรรมWalk Rally	59	29.4	73	36.3	69	34.3
11. นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์	129	64.2	59	29.4	13	6.5

จากตาราง 3 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนเพศชายอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครนั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.1 รองลงมาคือนันทนาการด้านการท่องเที่ยวในลักษณะการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเองในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 79.1, 75.6 เรียงตามลำดับ และความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนเพศชาย อายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือนันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข โดยเฉพาะ มวยจีนและไทชิ คิดเป็นร้อยละ 8.5

ส่วนความต้องการทางด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ฟุตบอล วิ่งออกกำลังกายและ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 50.7, 46.8 และ 40.8 ตามลำดับ ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนเพศชาย อายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือนันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 64.2 และ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง คิดเป็นร้อยละ 62.2

ตาราง 4 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการของประชาชนเพศหญิงอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

(n=187)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	69	36.9	74	39.6	44	23.5
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	65	34.8	86	46.0	36	19.3
1.3 ขี่จักรยาน	76	40.6	80	42.8	31	16.6
1.4 แบดมินตัน	92	49.2	65	34.8	30	16.0
1.5 เทนนิส	30	16.0	73	39.0	84	44.9
1.6 เต้นแอโรบิค	63	33.7	71	38.0	53	28.3
1.7 บาสเก็ตบอล	24	12.8	71	38.0	92	49.2
1.8 วอลเลย์บอล	13	7.0	75	40.1	99	52.9
1.9 ฟุตบอล	29	15.5	43	23.0	115	61.5
1.10 ปิงปอง	17	9.1	76	40.6	94	50.3
1.11 เปตอง	10	5.3	54	28.9	123	65.8
1.12 โบว์ลิ่ง	32	17.1	70	37.4	85	45.5

ตาราง 4

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1.13 ฟิตเนส	89	47.6	52	27.8	46	24.6
1.14 ชกมวย	11	5.9	43	23.0	133	71.1
1.15 สควอช	20	10.7	58	31.0	109	58.3
1.16 กอล์ฟ	12	6.4	46	24.6	129	69.0
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	25	13.4	52	27.8	110	58.8
1.18 โกคาร์ท	50	26.7	50	26.7	87	46.5
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	39	20.9	77	41.2	71	38.0
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	141	75.4	38	20.3	8	4.3
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	45	24.1	103	55.1	39	20.9
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	91	48.7	76	40.6	20	10.7
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	53	28.3	92	49.2	42	22.5
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	151	80.7	27	14.4	9	4.8
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	164	83.1	32	15.9	2	1.0
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	124	66.3	48	25.7	15	8.0
3.3 การเล่นดนตรี	59	31.6	72	38.5	56	29.9
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	29	15.5	59	31.6	99	52.9
3.5 การเต้นรำ	58	31.0	71	38.0	58	31.0
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	103	55.1	56	29.9	28	15.0
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1 ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	68	36.4	79	42.2	40	21.4
4.2 การถ่ายภาพ	107	57.2	62	33.2	18	9.6

ตาราง 4

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	53	28.3	87	46.5	47	25.1
4.4 สะสมของที่ระลึก	36	19.3	79	42.2	72	38.5
4.5 ทำการฝีมือ	40	21.4	73	39.0	74	39.6
4.6 เลี้ยงสัตว์	65	34.8	77	41.2	45	24.1
5. นันทนาการอ่าน พุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	137	73.3	43	23.0	7	3.7
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	30	16.0	76	40.6	81	43.3
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	77	41.2	75	40.1	35	18.7
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	26	13.9	81	43.3	80	42.8
6. นันทนาการทางสังคม	80	42.8	89	47.6	18	9.6
7. นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	65	34.8	65	34.8	57	30.5
7.2 มวยจีน, ไทชิ	10	5.3	65	34.8	112	59.9
7.3 หมากรุก, หมากล้อม	9	4.8	62	33.2	116	62.0
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	91	48.7	81	43.3	15	8.0
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	59	31.6	95	50.8	33	17.6
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	83	44.4	76	40.6	28	15.0
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	65	34.8	95	50.8	27	14.4
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	46	24.6	98	52.4	43	23.0
10.2 กิจกรรมWalk Rally	54	28.9	66	35.3	67	35.8
11. นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์	111	59.4	62	33.2	14	7.5

จากตาราง 4 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการของประชาชนเพศหญิงอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครนั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.1 รองลงมาคือนันทนาการด้านการท่องเที่ยว นั่น ต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติในลักษณะการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 80.7, 75.4 เรียงตามลำดับ ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนเพศหญิงอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข โดยเฉพาะหมากรุก,หมากล้อม คิดเป็นร้อยละ 4.8

ส่วนความต้องการทางด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แบดมินตัน ฟิตเนส และขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 49.2, 47.6 และ 40.6 ตามลำดับ ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนเพศหญิงอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง คิดเป็นร้อยละ 73.3, การร้องเพลง ร้อยละ 66.3 และ นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 59.4

ตาราง 5 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-25 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

(n=220)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	68	30.9	103	46.8	49	22.3
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	79	35.9	99	45.0	42	19.1
1.3 ขี่จักรยาน	80	36.4	101	45.9	39	17.7
1.4 แบดมินตัน	98	44.5	88	40.0	34	15.5
1.5 เทนนิส	31	14.1	85	38.6	104	47.3
1.6 เต้นแอโรบิค	57	25.9	69	31.4	94	42.7
1.7 บาสเก็ตบอล	52	23.6	86	39.1	82	37.3
1.8 วอลเลย์บอล	28	12.7	86	39.1	106	48.2
1.9 ฟุตบอล	72	32.7	52	23.6	96	43.6
1.10 ปิงปอง	36	16.4	94	42.7	90	40.9
1.11 เปตอง	10	4.5	72	32.7	138	62.7

ตาราง 5 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1.12 โบว์ลิง	40	18.2	79	35.9	101	45.9
1.13 ฟิตเนส	94	42.7	66	30.0	60	27.3
1.14 ชกมวย	13	5.9	60	27.3	147	66.8
1.15 สควอช	21	9.5	56	25.5	143	65.0
1.16 กอล์ฟ	15	6.8	51	23.2	154	70.0
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	32	14.5	67	30.5	121	55.0
1.18 โกคาร์ท	69	31.4	54	24.5	97	44.1
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	35	15.9	88	40.0	97	44.1
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	175	79.6	37	16.8	8	3.6
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	58	26.4	121	55.0	41	18.6
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	120	54.5	82	37.3	18	8.2
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	58	26.4	95	43.2	67	30.5
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	127	75.6	24	14.3	17	10.1
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	795	88.6	23	10.5	2	0.9
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	144	65.5	71	32.3	5	2.3
3.3 การเล่นดนตรี	93	42.3	83	37.7	44	20.0
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	39	17.7	82	37.3	99	45.0
3.5 การเต้นรำ	67	30.5	78	35.5	75	34.1
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	128	58.2	63	28.6	29	13.2

ตาราง 5 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	75	34.1	97	44.1	48	21.8
4.2 การถ่ายภาพ	133	60.5	67	30.5	20	9.1
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	52	23.6	106	48.2	62	28.2
4.4 สะสมของที่ระลึก	39	17.7	90	40.9	91	41.4
4.5 ทำการฝีมือ	35	15.9	80	36.4	105	47.7
4.6 เลี้ยงสัตว์	78	35.5	89	40.5	53	24.1
5. นันทนาการอ่าน พุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	150	68.2	60	27.3	10	4.5
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	35	15.9	83	37.7	102	46.4
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	93	42.3	90	40.9	37	16.8
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	23	10.5	88	40.0	109	49.5
6. นันทนาการทางสังคม	109	49.5	97	44.1	14	6.4
7. นันทนาการการพัฒนจิตใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	50	22.7	74	33.6	96	43.6
7.2 มวยจีน, ไทชิ	11	5.0	76	34.5	133	60.5
7.3 หมากรุก, หมากล้อม	22	10.0	75	34.1	123	55.9
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	120	54.5	84	38.2	16	7.3
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	87	39.5	97	44.1	36	16.4
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้น เอง	106	48.2	89	40.5	25	11.4
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	70	31.8	116	52.7	34	15.5
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	68	30.9	110	50.0	42	19.1
10.2 กิจกรรมWalk Rally	68	30.9	87	39.5	65	29.5
11. นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์	139	63.2	72	32.7	9	4.1

จากตาราง 5 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-25 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครนั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 88.6 รองลงมาคือนันทนาการด้านการท่องเที่ยว นั้น ต้องการท่องเที่ยวในลักษณะการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง ในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 79.5 ,75.6 เรียงตามลำดับ ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-25 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 4.5

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แบดมินตัน ฟิตเนส และขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 44.5, 42.7 และ 36.4ตามลำดับ ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-25 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง คิดเป็นร้อยละ 68.2 และ นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 63.2

ตาราง 6 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

(n=168)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 วัยน้ำ	66	39.3	56	33.3	46	27.4
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	80	47.6	60	35.7	28	16.7
1.3 ขี่จักรยาน	59	35.1	77	45.8	32	19.0
1.4 แบดมินตัน	75	44.6	53	31.5	40	23.8
1.5 เทนนิส	28	16.7	55	32.7	85	50.6
1.6 เต้นแอโรบิค	42	25.0	56	33.3	70	41.7
1.7 บาสเก็ตบอล	32	19.0	58	34.5	78	46.4
1.8 วอลเลย์บอล	18	10.7	56	33.3	94	56.0
1.9 ฟุตบอล	59	35.1	37	22.0	72	42.9
1.10 ปิงปอง	29	17.3	71	42.3	68	40.5
1.11 เปตอง	20	11.9	46	27.4	102	60.7
1.12 โบว์ลิ่ง	31	18.5	54	32.1	83	49.4

ตาราง 6 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1.13 ฟิตเนส	77	45.8	56	33.3	35	20.8
1.14 ชกมวย	25	14.9	36	21.4	107	63.7
1.15 สควอช	21	12.5	41	24.4	106	63.1
1.16 กอล์ฟ	20	11.9	41	24.4	107	63.7
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	20	11.9	29	17.3	119	70.8
1.18 โกคาร์ท	34	20.2	48	28.6	86	51.2
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	27	16.1	62	36.9	79	47.0
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	125	74.5	32	19.0	11	6.5
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	41	24.4	84	50.0	43	25.6
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	74	44.0	61	36.3	33	19.6
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	39	23.2	78	46.4	51	30.4
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	127	75.6	24	14.3	17	10.1
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	136	81.0	29	17.2	3	1.8
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	87	51.8	49	29.2	32	19.0
3.3 การเล่นดนตรี	47	28.0	67	39.9	54	32.1
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	29	17.3	46	27.4	93	55.4
3.5 การเต้นรำ	40	23.8	69	41.1	59	35.1
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	74	44.0	64	38.1	30	17.9

ตาราง 6 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	53	31.5	67	39.9	48	28.6
4.2 การถ่ายภาพ	82	48.8	63	37.5	23	13.7
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	54	32.1	66	39.3	48	28.6
4.4 สะสมของที่ระลึก	30	17.9	67	39.9	71	42.3
4.5 ทำการฝีมือ	27	16.1	60	35.7	81	48.2
4.6 เลี้ยงสัตว์	50	29.8	73	43.5	45	26.8
5. นันทนาการอ่าน พุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	112	66.7	44	26.2	12	7.1
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	20	11.9	63	37.5	85	50.6
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	56	33.3	62	36.9	50	29.8
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	23	13.7	61	36.3	84	50.0
6. นันทนาการทางสังคม	66	39.3	75	44.6	27	16.1
7. นันทนาการการพัฒนาคิดใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	45	26.8	60	35.7	63	37.5
7.2 มวยจีน, ไทชิ	16	9.5	49	29.2	103	61.3
7.3 หมากรุก, หมากล้อม	19	11.3	50	29.8	99	58.9
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	79	47.0	70	41.7	19	11.3
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	64	38.1	73	43.5	31	18.5
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	68	40.5	69	41.1	31	18.5
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	57	33.9	77	45.8	34	20.2
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	46	27.4	69	41.1	53	31.5
10.2 กิจกรรมWalk Rally	45	26.8	52	31.0	71	42.3
11. นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์	101	60.1	49	29.2	18	10.7

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครนั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 81.0 รองลงมาคือ ต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ในลักษณะการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 75.6 และ 74.4 เรียงตามลำดับ ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ นันทนาการการพัฒนาคิดใจและความสงบสุข โดยเฉพาะ มวยจีน,ไทชิ คิดเป็นร้อยละ 9.5

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ วิ่งออกกำลังกาย ฟิตเนส และแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 47.6, 45.8 และ 44.6 ตามลำดับ ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง คิดเป็นร้อยละ 66.7 และ นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 60.1

ตาราง 7 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ
ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปีในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีการศึกษาค่ากว่า
ปริญญาตรี

(n=41)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	10	24.4	19	46.3	12	29.3
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	11	26.8	21	51.2	9	22.0
1.3 ขี่จักรยาน	12	29.3	18	43.9	11	26.8
1.4 แบดมินตัน	13	31.7	17	41.5	11	26.8
1.5 เทนนิส	4	9.8	14	34.1	23	56.1
1.6 เต้นแอโรบิค	11	26.8	13	31.7	17	41.5
1.7 บาสเก็ตบอล	10	24.4	16	39.0	15	36.6
1.8 วอลเลย์บอล	4	9.8	19	46.3	18	43.9
1.9 ฟุตบอล	15	36.6	8	19.5	18	43.9
1.10 ปิงปอง	4	9.8	18	43.9	19	46.3
1.11 เปตอง	1	2.4	17	41.5	23	56.1

ตาราง 7 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1.12 โบว์ลิง	7	17.1	17	41.5	17	41.5
1.13 ฟิตเนส	17	41.5	7	17.1	17	41.5
1.14 ชกมวย	3	7.3	9	22.0	29	70.7
1.15 สควอช	1	2.4	11	26.8	29	70.7
1.16 กอล์ฟ	2	4.9	7	17.1	32	78.0
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	8	19.5	10	24.4	23	56.1
1.18 โกคาร์ท	13	31.7	11	26.8	17	41.5
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	10	24.4	15	36.6	16	39.0
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	25	61.0	12	29.3	4	9.7
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	9	22.0	22	53.7	10	24.4
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	18	43.9	19	46.3	4	9.8
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	12	29.3	17	41.5	12	29.3
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	32	78.0	6	14.6	3	7.3
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	33	80.5	6	14.6	2	4.9
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	23	56.1	14	34.1	4	9.8
3.3 การเล่นดนตรี	13	31.7	20	48.8	8	19.5
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	10	24.4	15	36.6	16	39.0
3.5 การเต้นรำ	18	43.9	12	29.3	11	26.8
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	23	56.1	10	24.4	8	19.5

ตาราง 7 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	15	36.6	17	41.5	9	22.0
4.2 การถ่ายภาพ	25	61.0	10	24.4	6	14.6
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	14	34.1	12	29.3	15	36.6
4.4 สะสมของที่ระลึก	8	19.5	13	31.7	20	48.8
4.5 ทำการฝีมือ	4	9.8	18	43.9	19	46.3
4.6 เลี้ยงสัตว์	13	31.7	17	41.5	11	26.8
5. นันทนาการอ่าน พุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	30	73.2	10	24.4	1	2.4
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	7	17.1	14	34.1	20	48.8
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	23	56.1	8	19.5	10	24.4
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	6	14.6	12	29.3	23	56.1
6. นันทนาการทางสังคม	16	39.0	18	43.9	7	17.1
7. นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	10	24.4	10	24.4	21	51.2
7.2 มวยจีน, ไทชิ	3	7.3	8	19.5	30	73.2
7.3 หมากรุก, หมากล้อม	2	4.9	15	36.6	24	58.5
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	21	51.2	17	41.5	3	7.3
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	17	41.5	16	39.0	8	19.5
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้น เอง	18	43.9	13	31.7	10	24.4
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	10	24.4	24	58.5	7	17.1
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	13	31.7	17	41.5	11	26.8
10.2 กิจกรรมWalk Rally	10	24.4	15	36.6	16	39.0
11. นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์	29	70.7	10	24.4	2	4.9

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีนั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 80.5 รองลงมาคือ ต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 78 และการอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง คิดเป็นร้อยละ 73.2 ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาเบตองและสควอช คิดเป็นร้อยละ 2.4 ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ฟิตเนส ฟุตบอลและแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 41.5, 36.6 และ 31.7 ตามลำดับทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีนั้นต้องการคือ นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์ คิดเป็นร้อยละ 70.7, การร้องเพลงและการคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน คิดเป็นร้อยละ 56.1

ตาราง 8 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี

(n=306)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 วายน้ำ	106	34.6	125	40.8	75	24.5
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	125	40.8	125	40.5	56	18.3
1.3 ขี่จักรยาน	112	36.6	141	46.1	53	17.3
1.4 แบดมินตัน	144	47.1	109	35.6	53	17.3
1.5 เทนนิส	48	15.7	114	37.3	144	47.1
1.6 เต้นแอโรบิค	82	26.8	100	32.7	124	40.5
1.7 บาสเก็ตบอล	65	21.2	118	38.6	123	40.2
1.8 วอลเลย์บอล	39	12.7	112	36.6	155	50.7
1.9 ฟุตบอล	102	33.3	73	23.9	131	42.8
1.10 ปิงปอง	52	17.0	128	41.8	126	41.2
1.11 เปตอง	24	7.8	92	30.1	190	62.1

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1.12 โบว์ลิง	57	18.6	103	33.7	146	47.7
1.13 ฟิตเนส	138	45.1	99	32.4	69	22.5
1.14 ชกมวย	28	9.2	83	27.1	195	63.7
1.15 สควอช	36	11.8	77	25.2	193	63.1
1.16 กอล์ฟ	26	8.5	75	24.5	205	67.0
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	42	13.7	78	25.5	186	60.8
1.18 โกคาร์ท	81	26.5	83	27.1	142	46.4
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	47	15.4	122	39.9	137	44.8
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	246	80.4	46	15.0	14	4.6
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	80	26.1	160	52.3	66	21.6
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	159	52.0	104	34.0	43	14.1
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	75	24.5	133	43.5	98	32.0
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	237	77.5	49	16.0	20	6.5
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	266	86.9	37	12.1	3	1.0
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	185	60.5	95	31.0	26	8.5
3.3 การเล่นดนตรี	116	37.9	113	36.9	77	25.2
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	52	17.0	100	32.7	154	50.3
3.5 การเต้นรำ	78	25.5	118	38.6	110	35.9
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	163	53.3	99	32.4	44	14.4

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	97	31.7	130	42.5	79	25.8
4.2 การถ่ายภาพ	171	55.9	103	33.7	32	10.5
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	79	25.8	145	47.4	82	26.8
4.4 สะสมของที่ระลึก	53	17.3	132	43.1	121	39.5
4.5 ทำการฝีมือ	51	16.7	110	35.9	145	47.4
4.6 เลี้ยงสัตว์	100	32.7	131	42.8	75	24.5
5. นันทนาการอ่าน พุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	208	68.0	84	27.5	14	4.6
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	42	13.7	122	39.9	142	46.4
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	112	36.6	127	41.5	67	21.9
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	31	10.1	122	39.9	153	50.0
6. นันทนาการทางสังคม	147	48.0	131	42.8	28	9.2
7. นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	74	24.2	111	36.3	121	39.5
7.2 มวยจีน, ไทชิ	18	5.9	102	33.3	186	60.8
7.3 หมากรุก, หมากล้อม	31	10.1	95	31.0	180	58.8
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	158	51.6	120	39.2	28	9.2
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	116	37.9	136	44.4	54	17.6
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	137	44.8	125	40.8	44	14.4
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	104	34.0	147	48.0	55	18.0
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	91	29.7	143	46.7	72	23.5
10.2 กิจกรรมWalk Rally	91	29.7	110	35.9	105	34.3
11. นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์	188	61.4	97	31.7	21	6.9

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี นั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.9 รองลงมาคือ ต้องการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเองในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 80.4 และ 77.5 เรียงตามลำดับ ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข โดยเฉพาะ มวยจีน,ไทชิ คิดเป็นร้อยละ 5.9

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แบดมินตัน ฟิตเนส และ วิ่งออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.1, 45.1 และ 40.8 ตามลำดับ ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง คิดเป็นร้อยละ 68 และ นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 61.4

ตาราง 9 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี

(n=41)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	18	43.9	15	36.6	8	19.5
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	23	56.1	13	31.7	5	12.2
1.3 ขี่จักรยาน	15	36.6	19	46.3	7	17.1
1.4 แบดมินตัน	16	39.0	15	36.6	10	24.4
1.5 เทนนิส	7	17.1	12	29.3	22	53.7
1.6 เต้นแอโรบิค	6	14.6	12	29.3	23	56.1
1.7 บาสเก็ตบอล	9	22.0	10	24.4	22	53.7
1.8 วอลเลย์บอล	3	7.3	11	26.8	27	65.9
1.9 ฟุตบอล	14	34.1	8	19.5	19	46.3
1.10 ปิงปอง	9	22.0	19	46.3	13	31.7

ตาราง 9 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1.11 เปตอง	5	12.2	9	22.0	27	65.9
1.12 โบว์ลิ่ง	7	17.1	13	31.7	21	51.2
1.13 ฟิตเนส	16	39.0	16	36.0	9	22.0
1.14 ชกมวย	7	17.1	4	9.8	30	73.2
1.15 สควอช	5	12.2	9	22.0	27	65.9
1.16 กอล์ฟ	7	17.1	10	24.4	24	58.5
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	2	4.9	8	19.5	31	75.6
1.18 โกคาร์ท	9	22.0	8	19.5	24	58.5
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	5	12.2	13	31.7	23	56.1
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	29	70.7	11	26.8	1	2.4
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	10	24.4	23	56.1	8	19.5
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	17	41.5	20	48.8	4	9.8
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	10	24.4	23	56.1	8	19.5
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	34	82.9	6	14.6	1	2.4
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	32	78.0	9	22.0	-	-
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	23	56.1	11	26.8	7	17.1
3.3 การเล่นดนตรี	11	26.8	17	41.5	13	31.7
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	6	14.6	13	31.7	22	53.7
3.5 การเต้นรำ	11	26.8	17	41.5	13	31.7
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	16	39.0	18	43.9	7	17.1

ตาราง 9 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1 ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	16	39.0	17	41.5	8	19.5
4.2 การถ่ายภาพ	19	46.3	17	41.5	5	12.2
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	13	31.7	15	36.6	13	31.7
4.4 สะสมของที่ระลึก	8	19.5	12	29.3	21	51.2
4.5 ทำการฝีมือ	7	17.1	12	29.3	22	53.7
4.6 เลี้ยงสัตว์	15	36.6	14	34.1	12	29.3
5. นันทนาการอ่าน ฟุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	24	58.5	10	24.4	7	17.1
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	6	14.6	10	24.4	25	61.0
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	14	34.1	17	41.5	10	24.4
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	9	22.0	15	36.6	17	41.5
1. นันทนาการทางสังคม						
2. ทนทานทางสังคม	12	29.3	23	56.1	6	14.6
7. นันทนาการการพัฒนาคิดใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	11	26.8	13	31.7	17	41.5
7.2 มวยจีน, ไทชิ	6	14.6	15	36.6	20	48.8
7.3 หมากรูก, หมากล้อม	8	19.5	15	36.6	18	43.9
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	20	48.8	17	41.5	4	9.8
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	18	43.9	18	43.9	5	12.2
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	19	46.3	20	48.8	2	4.9
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	13	31.7	22	53.7	6	14.6

ตาราง 9 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	10	24.4	19	46.3	12	29.3
10.2 กิจกรรมWalk Rally	12	29.3	14	34.1	15	36.6
11. นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์	23	56.1	14	34.1	4	9.8

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีนั้นโดยรวมมี ความต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ในลักษณะการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.9 และ 70.7 เรียงตามลำดับ รองลงมาคือ ความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงคิดเป็นร้อยละ 78.0 ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาสเก็ตน้ำแข็ง คิดเป็นร้อยละ 4.9

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ วิ่งออกกำลังกาย ว่ายน้ำ และแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 56.1, 43.9 และ 39.0 ตามลำดับ ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง คิดเป็นร้อยละ 58.5 รวมถึงนันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์และการร้องเพลงคิดเป็นร้อยละ 56.1

ตาราง 10 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ
ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่เป็นนิสิต /
นักศึกษา

(n=141)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	42	29.8	62	44.0	37	26.2
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	44	31.2	69	48.9	28	19.9
1.3 ขี่จักรยาน	46	32.6	72	51.1	23	16.3
1.4 แบดมินตัน	64	45.4	55	39.0	22	15.6
1.5 เทนนิส	15	10.6	56	39.7	70	49.6
1.6 เต้นแอโรบิค	37	26.2	41	29.1	63	44.7
1.7 บาสเก็ตบอล	36	25.5	56	39.7	49	34.8
1.8 วอลเลย์บอล	20	14.2	59	41.8	62	44.0
1.9 ฟุตบอล	43	30.5	43	30.5	55	39.0
1.10 ปิงปอง	23	16.3	65	46.1	53	37.6
1.11 เปตอง	7	5.0	46	32.6	88	62.4
1.12 โบว์ลิ่ง	27	19.1	52	36.9	62	44.0
1.13 ฟิตเนส	58	41.1	49	34.8	34	24.1
1.14 ชกมวย	10	7.1	40	28.4	91	64.5
1.15 สควอช	13	9.2	39	27.7	89	63.1
1.16 กอล์ฟ	10	7.1	33	23.4	98	69.5
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	24	17.0	42	29.8	75	53.2
1.18 โกล์ฟ	44	31.2	36	25.5	61	43.3
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	18	12.8	61	43.3	62	44.0
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	112	79.4	24	17.0	5	3.5

ตาราง 10 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	33	23.4	79	56.0	29	20.6
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	77	54.6	52	36.9	12	8.5
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	27	19.1	67	47.5	47	33.3
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	110	78.0	25	17.7	6	4.3
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	129	91.5	10	7.1	2	1.4
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	98	69.5	38	27.0	5	3.5
3.3 การเล่นดนตรี	69	48.9	50	35.5	22	15.6
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	32	22.7	53	37.6	56	39.7
3.5 การเต้นรำ	50	35.5	46	32.6	45	31.9
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	86	61.0	43	30.5	12	8.5
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1 ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	43	30.5	65	46.1	33	23.4
4.2 การถ่ายภาพ	85	60.3	45	31.9	11	7.8
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	31	22.0	67	47.5	43	30.5
4.4 สะสมของที่ระลึก	29	20.6	55	39.0	57	40.4
4.5 ทำการฝีมือ	23	16.3	52	36.9	66	46.8
4.6 เลี้ยงสัตว์	59	41.8	54	38.3	28	19.9
5. นันทนาการอ่าน ฟุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	95	67.4	38	27.0	8	5.7
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	26	18.4	51	36.2	64	45.4
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	63	44.7	53	37.6	25	17.7
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	19	13.5	54	38.3	68	48.2
6. นันทนาการทางสังคม	75	53.2	55	39.0	11	7.8

ตาราง 10 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
7. นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	31	22.0	43	30.5	67	47.5
7.2 มวยจีน, ไทชิ	8	5.7	47	33.3	86	61.0
7.3 หมากรูก, หมากล้อม	16	11.3	48	34.0	77	54.6
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	83	58.9	49	34.8	9	6.4
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	56	39.7	68	48.2	17	12.7
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	76	53.9	54	38.3	11	7.8
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	41	29.1	78	55.3	22	15.6
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	39	27.7	75	53.2	27	19.1
10.2 กิจกรรมWalk Rally	39	27.7	66	46.8	36	25.5
11. นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์	96	68.1	42	29.8	3	2.1

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่เป็นนิสิต/นักศึกษานั้น โดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 91.5รองลงมาคือ ต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติแบบอิสระด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 78.0 และ 79.4 เรียงตามลำดับ ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 5.0

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แบดมินตัน ฟิตเนส และขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 45.4, 41.1 และ 32.6 ตามลำดับ ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือนันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 68.1 และ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง คิดเป็นร้อยละ 67.4

ตาราง 11 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ
ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปีในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่ประกอบอาชีพพนักงาน
บริษัท

(n=187)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	69	36.9	74	39.6	44	23.5
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	95	50.8	63	33.7	29	15.5
1.3 ขี่จักรยาน	71	38.0	81	43.3	35	18.7
1.4 แบดมินตัน	81	43.3	69	36.9	37	19.8
1.5 เทนนิส	33	17.6	67	35.8	87	46.5
1.6 เต้นแอโรบิค	50	26.7	63	33.7	74	39.6
1.7 บาสเก็ตบอล	37	19.8	70	37.4	80	42.8
1.8 วอลเลย์บอล	19	10.2	64	34.2	104	55.6
1.9 ฟุตบอล	69	36.9	34	18.2	84	44.9
1.10 ปิงปอง	33	17.6	75	40.1	79	42.2
1.11 เปตอง	16	8.6	59	31.6	112	59.9
1.12 โบว์ลิ่ง	30	16.0	62	33.2	95	50.8
1.13 ฟิตเนส	83	44.4	59	31.6	45	24.1
1.14 ชกมวย	16	8.6	46	24.6	125	66.8
1.15 สควอช	22	11.8	47	25.1	118	63.1
1.16 กอล์ฟ	17	9.1	43	23.0	127	67.9
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	18	9.6	43	23.0	126	67.4
1.18 โกคาร์ท	41	21.9	57	30.5	89	47.6
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	38	20.3	66	35.3	83	44.4
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	143	76.5	35	18.7	9	4.8

ตาราง 11 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	49	26.2	97	51.9	41	21.9
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	77	54.6	52	36.9	12	8.5
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	54	28.9	81	43.3	52	27.8
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	145	77.5	29	15.5	13	7.0
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	155	82.9	29	15.5	3	1.6
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	105	56.1	60	32.1	22	11.8
3.3 การเล่นดนตรี	55	29.4	73	39.0	59	31.6
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	24	12.8	62	33.2	101	54.0
3.5 การเต้นรำ	38	20.3	79	42.2	70	37.4
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	88	47.1	64	34.2	35	18.7
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1 ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	60	32.1	77	41.2	50	26.7
4.2 การถ่ายภาพ	94	50.3	70	37.4	23	12.3
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	51	27.3	84	44.9	52	27.8
4.4 สะสมของที่ระลึก	31	16.6	82	43.9	74	39.6
4.5 ทำการฝีมือ	31	16.6	69	36.9	87	46.5
4.6 เลี้ยงสัตว์	51	27.3	79	42.2	57	30.5
5. นันทนาการอ่าน ฟุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	129	69.0	49	26.2	9	4.8
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	21	11.2	73	39.0	93	49.7
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	60	32.1	82	43.9	45	24.1
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	21	11.2	75	40.1	91	48.7
6. นันทนาการทางสังคม	71	38.0	94	50.3	22	11.8

ตาราง 11 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
7. นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	52	27.8	64	34.2	71	38.0
7.2 มวยจีน, ไทชิ	12	6.4	61	32.6	114	61.0
7.3 หมากรุก, หมากล้อม	17	9.1	66	35.3	104	55.6
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	85	45.5	81	43.3	21	11.2
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	70	37.4	82	43.9	35	18.7
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	74	39.6	82	43.9	31	16.6
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	63	33.7	89	47.6	35	18.7
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	57	30.5	84	44.9	46	24.6
10.2 กิจกรรมWalk Rally	61	32.6	62	33.2	64	34.2
11. นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์	109	58.3	60	32.1	18	9.6

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทนั้น โดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 82.9 รองลงมาคือ ต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติแบบอิสระด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 77.5 และ 76.5 เรียงตามลำดับ ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข โดยมวยจีน, ไทชิ คิดเป็นร้อยละ 6.4

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ วิ่งออกกำลังกาย ฟิตเนส และแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 50.8, 44.4 และ 43.3 ตามลำดับ ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง คิดเป็นร้อยละ 69.0 และ นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 58.3

ตาราง 12 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ
ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพข้าราชการ
หรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ

(n=5)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	1	20.0	3	60.0	1	20.0
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	2	40.0	3	60.0	-	-
1.3 ขี่จักรยาน	3	60.0	1	20.0	1	20.0
1.4 แบดมินตัน	2	40.0	2	40.0	1	20.0
1.5 เทนนิส	2	40.0	2	40.0	1	20.0
1.6 เต้นแอโรบิค	1	20.0	2	40.0	2	40.0
1.7 บาสเก็ตบอล	2	40.0	-	-	3	60.0
1.8 วอลเลย์บอล	1	20.0	2	40.0	2	40.0
1.9 ฟุตบอล	1	20.0	2	40.0	2	40.0
1.10 ปิงปอง	-	-	3	60.0	2	40.0
1.11 เปตอง	-	-	3	60.0	2	40.0
1.12 โบว์ลิ่ง	-	-	3	60.0	2	40.0
1.13 ฟิตเนส	2	40.0	3	60.0	-	-
1.14 ชกมวย	1	20.0	1	20.0	3	60.0
1.15 สควอช	1	20.0	2	40.0	2	40.0
1.16 กอล์ฟ	2	40.0	1	20.0	2	40.0
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	1	20.0	1	20.0	3	60.0
1.18 โยคะ	2	40.0	1	20.0	2	40.0
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	-	-	3	60.0	2	40.0
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	5	100.0	-	-	-	-

ตาราง 12 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	3	60.0	2	40.0	-	-
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	1	20.0	3	60.0	1	20.0
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	2	40.0	2	40.0	1	20.0
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	3	60.0	1	20.0	1	20.0
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	4	80.0	1	20.0	-	-
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	3	60.0	1	20.0	1	20.0
3.3 การเล่นดนตรี	-	-	4	80.0	1	20.0
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	1	20.0	2	40.0	2	40.0
3.5 การเต้นรำ	2	40.0	2	40.0	1	20.0
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	2	40.0	2	40.0	1	20.0
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	2	40.0	3	60.0	-	-
4.2 การถ่ายภาพ	3	60.0	1	20.0	1	20.0
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	4	80.0	1	20.0	-	-
4.4 สะสมของที่ระลึก	2	40.0	1	20.0	2	40.0
4.5 ทำการฝีมือ	1	20.0	4	80.0	-	-
4.6 เลี้ยงสัตว์	2	40.0	3	60.0	-	-
5. นันทนาการอ่าน ฟุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	3	60.0	2	40.0	-	-
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	-	-	4	80.0	1	20.0
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	1	20.0	2	40.0	2	40.0
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	-	-	4	80.0	1	20.0
6. นันทนาการทางสังคม	2	40.0	2	40.0	1	20.0

ตาราง 12 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
7. นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	2	40.0	3	60.0	-	-
7.2 มวยจีน, ไทชิ	-	-	3	60.0	2	40.0
7.3 หมากรุก, หมากล้อม	2	40.0	1	20.0	2	40.0
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	3	60.0	2	40.0	-	-
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	2	40.0	2	40.0	1	20.0
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	3	60.0	2	40.0	-	-
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	4	80.0	1	20.0	-	-
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	3	60.0	1	20.0	1	20.0
10.2 กิจกรรมWalk Rally	2	40.0	1	20.0	2	40.0
11. นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์	1	20.0	4	80.0	-	-

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพข้าราชการหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ โดยรวมมีความต้องการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมาคือ ความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลง, การทำสวนปลูกต้นไม้ และการบริการอาสาสมัคร คิดเป็นร้อยละ 80.0 ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด คือ ชี้อัจฉริยะ คิดเป็นร้อยละ 60.0 และ ความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพข้าราชการหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ ที่ไม่มีกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการมากด้านนี้เลย คือ กีฬาป้องกัน, เปตอง, โบว์ลิ่ง, การเที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว, การเล่นเกม, การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย, การเขียนบันทึกประจำวันและมวยจีน, ไทชิ

ตาราง 13 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ
ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่ประกอบธุรกิจ
ส่วนตัว

(n=22)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	10	45.5	8	36.4	4	18.2
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	7	31.8	10	45.5	5	22.7
1.3 ขี่จักรยาน	7	31.8	10	45.5	5	22.7
1.4 แบดมินตัน	10	45.5	6	27.3	6	27.3
1.5 เทนนิส	4	18.2	3	13.6	15	68.2
1.6 เต้นแอโรบิค	6	27.3	8	36.4	8	36.4
1.7 บาสเก็ตบอล	3	13.6	7	31.8	12	54.5
1.8 วอลเลย์บอล	3	13.6	5	22.7	14	63.6
1.9 ฟุตบอล	4	18.2	5	22.7	13	59.1
1.10 ปิงปอง	5	22.7	9	40.9	8	36.4
1.11 เปตอง	3	13.6	4	18.2	15	68.2
1.12 โบว์ลิ่ง	6	27.3	8	36.4	8	36.4
1.13 ฟิตเนส	11	50.0	7	31.8	4	18.2
1.14 ชกมวย	3	13.6	5	22.7	14	63.6
1.15 สควอช	2	9.1	5	22.7	15	68.2
1.16 กอล์ฟ	1	4.5	6	27.3	15	68.2
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	5	22.7	5	22.7	12	54.5
1.18 โกล์ฟ	4	18.2	5	22.7	13	59.1
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	2	9.1	8	36.4	12	54.5
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	17	77.3	3	13.6	2	9.1

ตาราง 13 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	5	22.7	12	54.5	5	22.7
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	8	36.4	10	41.7	3	12.5
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	8	36.4	7	31.8	7	31.8
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	18	81.8	2	9.1	2	9.1
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	17	77.3	5	22.7	-	-
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	9	40.9	6	27.3	7	31.8
3.3 การเล่นดนตรี	8	36.4	7	31.8	7	31.8
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	8	36.4	1	4.5	13	54.2
3.5 การเต้นรำ	11	50.0	7	31.8	4	18.2
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	15	68.2	3	13.6	4	18.2
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	10	45.5	8	36.4	4	18.2
4.2 การถ่ายภาพ	17	77.3	5	22.7	-	-
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	10	45.5	9	40.9	3	13.6
4.4 สะสมของที่ระลึก	2	9.1	9	40.9	11	50.0
4.5 ทำการฝีมือ	3	13.6	7	31.8	12	54.5
4.6 เลี้ยงสัตว์	5	22.7	13	59.1	4	18.2
5. นันทนาการอ่าน ฟุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	14	63.6	5	22.7	3	13.6
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	3	13.6	11	50.0	8	36.4
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	9	40.9	5	22.7	8	36.4
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	3	13.6	6	27.3	13	59.1
6. นันทนาการทางสังคม	10	45.5	8	36.4	4	18.2

ตาราง 13 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
7. นันทนาการการพัฒนาคติใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	5	22.7	12	54.5	5	22.7
7.2 มวยจีน, ไทชิ	3	13.6	9	40.9	10	45.5
7.3 หมากรุก, หมากล้อม	3	13.6	5	22.7	14	63.6
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	12	54.5	9	40.9	1	4.5
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	9	40.9	7	31.8	6	27.3
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	8	36.4	10	45.5	4	18.2
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	10	45.5	10	45.5	2	9.1
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	10	45.5	7	31.8	5	22.7
10.2 กิจกรรมWalk Rally	6	27.3	2	9.1	14	63.6
11. นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์	14	63.6	5	22.7	3	13.6

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่ประกอบธุรกิจส่วนตัวนั้น โดยรวมมีความต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติแบบอิสระด้วยตนเองมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 81.8 และ 77.3 เรียงตามลำดับ รองลงมา คือความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงและการถ่ายภาพ คิดเป็นร้อยละ 77.3 ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่ประกอบธุรกิจส่วนตัวต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาอีสปอร์ต คิดเป็นร้อยละ 4.5

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ฟิตเนส วายน้ำและแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 50.0, 45.5 และ 45.5 ตามลำดับ ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง และ นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์ คิดเป็นร้อยละ 63.6

ตาราง 14 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ
ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพอิสระ
(n=24)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	9	37.5	8	33.3	7	29.2
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	10	41.7	9	37.5	5	20.8
1.3 ขี่จักรยาน	9	37.5	9	37.5	6	25.0
1.4 แบดมินตัน	9	37.5	8	33.3	7	29.2
1.5 เทนนิส	4	16.7	10	41.7	10	41.7
1.6 เต้นแอโรบิค	6	27.3	8	36.4	8	36.4
1.7 บาสเก็ตบอล	4	16.7	9	37.5	11	45.8
1.8 วอลเลย์บอล	2	8.3	9	37.5	13	54.2
1.9 ฟุตบอล	12	50.0	3	12.5	9	37.5
1.10 ปิงปอง	4	16.7	8	33.3	12	50.0
1.11 เปตอง	4	16.7	4	16.7	16	66.7
1.12 โบว์ลิ่ง	6	25.0	3	12.5	15	62.5
1.13 ฟิตเนส	11	45.8	3	12.5	10	41.7
1.14 ชกมวย	3	12.5	2	8.3	19	79.2
1.15 สควอช	3	12.5	2	8.3	19	79.2
1.16 กอล์ฟ	4	16.7	4	16.7	16	66.7
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	4	16.7	3	12.5	17	70.8
1.18 โกล์ฟ	9	37.5	2	8.3	13	54.2
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	1	4.2	11	45.8	12	50.0
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	16	66.7	7	29.2	1	4.2

ตาราง 14 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	6	25.0	12	50.0	6	25.0
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	11	45.8	10	41.7	3	12.5
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	5	20.8	12	50.0	7	29.2
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	19	79.2	4	16.7	1	4.2
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	20	83.3	4	16.7	-	-
3.2 การร้องเพลง, คาราโอเกะ	13	54.2	10	41.7	1	4.2
3.3 การเล่นดนตรี	8	33.3	10	41.7	6	25.0
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	2	8.3	9	37.5	13	54.2
3.5 การเต้นรำ	5	20.8	9	37.5	10	41.7
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	8	33.3	11	45.8	5	20.8
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1 ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	10	41.7	9	37.5	5	20.8
4.2 การถ่ายภาพ	13	54.2	6	25.0	5	20.8
4.3 ทำสวน, ปลูกต้นไม้	7	29.2	7	29.2	10	41.7
4.4 สะสมของที่ระลึก	5	20.8	7	29.2	12	50.0
4.5 ทำการฝีมือ	4	16.7	7	29.2	13	54.2
4.6 เลี้ยงสัตว์	8	33.3	8	33.3	8	33.3
5. นันทนาการอ่าน ฟุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	17	70.8	6	25.0	1	4.2
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	3	12.5	6	25.0	15	62.5
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	12	50.0	8	33.3	4	16.7
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	2	8.3	7	29.2	15	62.5
6. นันทนาการทางสังคม	11	45.8	11	45.8	2	8.3

ตาราง 14 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
7. นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	5	20.8	6	25.0	13	54.2
7.2 มวยจีน, ไทชิ	4	16.7	3	12.5	17	70.8
7.3 หมากรุก, หมากล้อม	3	12.5	2	8.3	19	79.2
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	13	54.2	8	33.3	3	12.5
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	10	41.7	7	29.2	7	29.2
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	9	37.5	6	25.0	9	37.5
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	6	25.0	10	41.7	8	33.3
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	3	12.5	10	41.7	11	45.8
10.2 กิจกรรมWalk Rally	3	12.5	7	29.2	14	58.3
11. นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์	14	58.3	7	29.2	3	12.5

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพอิสระนั้น โดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.3 รองลงมาคือ ต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 79.2 และ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง คิดเป็นร้อยละ 70.8 รวมถึง นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 58.3 ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพอิสระ ต้องการน้อยที่สุดคือ การท่องเที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว คิดเป็นร้อยละ 4.2

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ฟุตบอล ฟิตเนส และวิ่งออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50, 45.8 และ 41.7 ตามลำดับ

ตาราง 15 ความถี่และร้อยละ ระดับความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ
ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพอื่นๆ

(n=9)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
1. ความต้องการนันทนาการประเภทกีฬาและเกม						
1.1 ว่ายน้ำ	3	33.3	4	44.4	2	22.2
1.2 วิ่งออกกำลังกาย	1	11.1	5	55.6	3	33.3
1.3 ขี่จักรยาน	3	33.3	5	55.6	1	11.1
1.4 แบดมินตัน	7	77.8	1	11.1	1	11.1
1.5 เทนนิส	1	11.1	2	22.2	6	66.7
1.6 เต้นแอโรบิค	3	33.3	1	11.1	5	55.6
1.7 บาสเก็ตบอล	2	22.2	2	22.2	5	55.6
1.8 วอลเลย์บอล	1	11.1	3	33.3	5	55.6
1.9 ฟุตบอล	2	22.2	2	22.2	5	55.6
1.10 ปิงปอง	-	-	5	55.6	4	44.4
1.11 เปตอง	-	-	2	22.2	7	77.8
1.12 โบว์ลิ่ง	2	22.2	5	55.6	2	22.2
1.13 ฟิตเนส	6	66.7	1	11.1	2	22.2
1.14 ชกมวย	-	-	3	33.3	6	66.7
1.15 สควอช	1	11.1	2	22.2	6	66.7
1.16 กอล์ฟ	1	11.1	5	55.6	3	33.3
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง	-	-	2	22.2	7	77.8
1.18 โยคะ	3	33.3	1	11.1	5	55.6
2. นันทนาการการท่องเที่ยว						
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว						
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว	3	33.3	1	11.1	5	55.6
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง	7	77.8	-	-	2	22.2

ตาราง 15 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
2.2 แหล่งท่องเที่ยว						
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์	3	33.3	3	33.3	3	33.3
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย	2	22.2	5	55.6	2	22.2
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร	8	88.9	-	-	1	11.1
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ	6	66.7	3	33.3	-	-
3. นันทนาการดนตรีและการร้องเพลง						
3.1 การฟังเพลง	6	66.7	3	33.3	-	-
3.2 การร้องเพลง,คาราโอเกะ	3	33.3	5	55.6	1	11.1
3.3 การเล่นดนตรี	-	-	6	66.7	3	33.3
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี	1	11.1	1	11.1	7	77.8
3.5 การเต้นรำ	1	11.1	4	44.4	4	44.4
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง	3	33.3	4	44.4	2	22.2
4. นันทนาการประเภทงานอดิเรก						
4.1 ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี	3	33.3	2	22.2	4	44.4
4.2 การถ่ายภาพ	3	33.3	3	33.3	3	33.3
4.3 ทำสวน,ปลูกต้นไม้	3	33.3	4	44.4	2	22.2
4.4 สะสมของที่ระลึก	-	-	3	33.3	6	66.7
4.5 ทำการฝีมือ	-	-	1	11.1	8	88.9
4.6 เลี้ยงสัตว์	3	33.3	5	55.6	1	11.1
5. นันทนาการอ่าน ฟุด เขียน						
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง	4	44.4	4	44.4	1	11.1
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย	2	22.2	1	11.1	6	66.7
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน	4	44.4	2	22.2	3	33.3
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน	1	11.1	3	33.3	5	55.6
6. นันทนาการทางสังคม	6	66.7	2	22.2	1	11.1

ตาราง 15 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	f	%	f	%	f	%
7. นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข						
7.1 โยคะ	-	-	6	66.7	3	33.3
7.2 มวยจีน, ไทชิ	-	-	2	22.2	7	77.8
7.3 หมากรูก, หมากล้อม	-	-	3	33.3	6	66.7
8. นันทนาการพิเศษ						
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ	3	33.3	5	55.6	1	11.1
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ	4	44.4	4	44.4	1	11.1
8.3 กิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง	4	44.4	4	44.4	1	11.1
9. นันทนาการการบริการอาสาสมัคร	3	33.3	5	55.6	1	11.1
10. นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์						
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม	2	22.2	2	22.2	5	55.6
10.2 กิจกรรมWalk Rally	2	22.2	1	11.1	6	66.7
11. นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์	6	66.7	3	33.3	-	-

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพอื่นๆหรือกำลังว่างงานนั้น โดยรวมมีต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.9 รองลงมาคือ กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 77.8 ตามด้วยต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ, กีฬาฟิตเนส, การฟังเพลง, นันทนาการทางสังคม และนันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์ คิดเป็นร้อยละ 66.7 เท่ากัน ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพอื่นๆหรือกำลังว่างงาน ต้องการน้อยที่สุดคือไม่มีผู้ใดมีความต้องการระดับมาในด้านนี้เลย คือ กีฬาป้องกัน เปตอง สเก็ตน้ำแข็ง การเล่นเกม สละของที่ระลึก ทำการฝีมือและนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 2 อันดับแรก คือ แบดมินตัน และ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 77.8 และ 66.7 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่าง ตามแบบสอบถามที่ทำการวิจัยครั้งนี้ ได้แสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย ซึ่งสรุปเป็นประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

ด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

1. กิจกรรมนันทนาการเป็นการส่งเสริมความคิด สนุกสนานและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทุกๆเขตพื้นที่ในกทม.ควรมีพื้นที่ สถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ควรมีสถานที่นันทนาการให้มากขึ้น เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน
3. ควรมีการจัดสถานที่ในกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ตามหัวข้อวิจัยอย่างพอเพียงและทั่วถึง เพื่อความสะดวกทางสังคม
4. อยากให้อนุญาตให้นำสุนัขเข้าไปในสวนสาธารณะได้ เนื่องจากบางครั้งต้องการทำนันทนาการบางอย่าง เช่น วิ่งในสวนสาธารณะ ต้องการมีเพื่อนไปวิ่งด้วย อาจจะนำสุนัขเข้าไปวิ่งเป็นเพื่อนด้วย เพื่อกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะออกกำลังกายและสนุกสนานด้วย
5. ความสำคัญของการกิจกรรมนันทนาการ ไม่ได้สำคัญแค่ลักษณะกิจกรรมแต่สถานที่บรรยากาศ และความสะดวกในการเดินทางอีกด้วย
6. อยากให้มีระบบความปลอดภัยมากกว่า
7. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มให้มากขึ้น
8. สถานที่ทำกิจกรรมที่ไม่เสียเวลาเดินทางเมื่อมีเวลาว่างจากการทำงานจริงๆ ก็ยังสามารถทำกิจกรรมเหล่านี้ได้
9. ควรมีสถานที่สำหรับจัดกิจกรรมให้ทั่วถึง เช่น สนามกีฬา เป็นต้น เพื่อให้คนเมืองได้มีโอกาสออกกำลังกายและแรงจูงใจให้มีการจัดท่องเที่ยวประจำปีเพื่อคลายความเครียดจากการทำงาน
10. อยากให้มีสถานที่แบบ one-stop service จะดีมาก ๆ ไม่จำเป็นต้องครบก็ได้ แต่เป็นแหล่งรวมที่สามารถไปเลือกได้ว่าอยากจะทำอะไร เป็นต้น
11. ควรจัดให้มีพื้นที่จัดกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อจะได้จัดกิจกรรมหมุนเวียนจะได้น่าสนใจตลอดเวลาครับ
12. น่าจะมีแหล่งออกกำลังกายเยอะกว่านี้ อย่างสระว่ายน้ำที่แยกหญิง-ชาย เป็นต้น
13. ควรเพิ่มพื้นที่จอดรถของสถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น สวนจตุจักร สวนรถไฟ
14. อยากให้มีสถานที่ให้มากขึ้น หรือราคาเช่าใช้ที่ถูกลงกว่าเดิม
15. อยากเพิ่มสถานที่ซัปปิ้งตอนกลางคืน เพราะมีความสุขกับการซัปปิ้งแต่เลิกงานดึกเลยไม่ค่อยมีสถานที่ให้เลือกมากนัก

ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ

1. ควรจัดกิจกรรมบ่อยๆเพื่อผ่อนคลายความเครียด
2. ขอบการทำสปา อบสมุนไพรเพื่อการผ่อนคลายและลดความเครียดจากการ

ทำงาน

3. อยากให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เป็นการเรียนรู้ระหว่างวัฒนธรรม เช่น อาหารนานาชาติ การละเล่นชนเผ่าต่างๆในประเทศไทย ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจในวัฒนธรรม ที่หลากหลายมากขึ้น

4. อยากให้จัดกิจกรรม ประเภทการรักษาในเรื่องของการบำรุงผิว โดยจัดอบรมและให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อที่จะได้ระมัดระวังในการให้เครื่องบำรุงผิวกันให้มากขึ้น หรือหรือจัดกิจกรรมแบบเที่ยววันเดียวกับครอบครัว คุณพ่อคุณแม่ หรือเพื่อนๆและคนรักอาจจะมีในเรื่องของการจัดอบรมในการทำกิจกรรมพร้อมครอบครัว เช่น ทำอาหารทานกัน หรือจัดให้มีอบรมในเรื่องของการทำอาหารโดยใส่ข้อมูลในเรื่องของหลักโภชนาการเสริมเข้าไปด้วยก็จะดีมาก

5. ควรเป็นกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ในหมู่คณะและเสริมทักษะในการใช้ชีวิต เช่นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่ใช้ความบันเทิงแต่ไม่ต้องออกแรงมาก

6. กิจกรรมทางด้านการสื่อสารทางอิเล็กทรอนิกส์ เช่น Internet ท่องเที่ยวไทย

7. ภายในบริษัทควรจัดกิจกรรมนันทนาการให้พนักงานเพื่อเป็นการคลายเครียดและเชื่อมสัมพันธ์

8. ควรจัดกิจกรรมที่ไม่ระบุเวลาและให้เวลาที่ชัดเจนเพราะในทบท. ผู้คนมีเวลาว่างไม่มากและไม่ตรงกัน ที่สำคัญต้องไม่จริงจังมากเกินไป

9. คิดว่าเป็นการออกกำลังกายดีกว่า เพราะคนสมัยนี้สนใจเกี่ยวกับสุขภาพตัวเองเยอะมาก หรือโยคะเพราะเป็นการทำสมาธิและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

10. จะให้ดีต้องเป็นกิจกรรมเพิ่มความสัมพันธ์ ในช่วงเวลาที่ยาวพอเหมาะสมและจะให้ดีน่าจะรวมมิตรกิจกรรมนันทนาการ น่าจะน่าสนใจกว่า เช่น นันทนาการแบบชุด เข้าเที่ยว เย็นออก กำลังกาย ดิกร้องเพลง

11. อยากให้มีกิจกรรมนันทนาการเล่นเกมสการ์ด

12. ควรจัดกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับบุคคลในครอบครัวเพื่อความสัมพันธ์

13. น่าจะเป็นกิจกรรมที่คนทั่วไปสามารถมีส่วนร่วมได้ง่าย เช่น ฟังเพลงและดนตรี

14. ควรเน้นกิจกรรมที่แปลกใหม่ไม่จำเจ และบันเทิงผ่อนคลาย

15. ในปัจจุบันควรเป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าถึงการเล่นได้ง่าย ใช้เวลาไม่มาก ไม่ยึดติดกับสถานที่และเวลา

16. เนื่องจากเขตจตุจักรเป็นเขตที่มีสวนสาธารณะจำนวนมาก ผู้ใช้บริการมีหลายวัย แต่ส่วนมากจะเป็นเด็กและผู้สูงอายุ จึงควรเน้นการจัดกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายและเพิ่มความสัมพันธ์ในครอบครัว

17. ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย ช่วยส่งเสริมความรู้รอบตัว สุขภาพซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดกิจกรรม

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. อยากให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องช่วยปลูกฝังให้เด็กรุ่นใหม่มีความรู้สึกร่วมกิจกรรมกลางแจ้งให้มากขึ้น มากกว่าการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ หรือเกมส์ต่างๆหน้าทีวี โดยเน้นที่บรรยากาศ และอุปกรณ์ที่ดี เช่น ต้นไม้ร่มรื่น สวนกว้างๆ โรงยิมที่อุปกรณ์พร้อม โดยไม่คิดค่าบริการแพงจนเกินไป น่าจะช่วยให้มีคนสนใจมากขึ้น

2. ส่งเสริมให้มีวิชานี้ในมหาวิทยาลัย

3. อยากให้การหาข้อมูลของที่พักระหว่างที่ท่องเที่ยวทางInternet หาได้ง่ายขึ้นกว่านี้ และมีข้อมูลมากกว่านี้

4. เวลาที่จัดงานต่างๆควรมีการจัดประชาสัมพันธ์ให้ทั่วถึงไม่ว่าจะเป็น นิสิต นักศึกษา และพนักงานตามบริษัทต่างๆในบางครั้งอาจจะมีการประชาสัมพันธ์น้อยเกินไปทำให้ทราบข่าวไม่ทั่วถึง

5. น่าจะมีการตั้งเป็นชมรมและก็มารวมตัวกันจัดกิจกรรม จะได้มีหลายรูปแบบ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยจะทำให้ทราบถึงความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ และพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการให้ตรงกับความต้องการของกลุ่มดังกล่าว ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญในการพัฒนาประเทศในปัจจุบัน อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าในเรื่องอื่นๆที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 27,403 คน (กรมการปกครอง: 2550)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของเครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538: 203; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. 1970: 610) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 379 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ได้ทำการศึกษากับกลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์กลับคืนจำนวน 388 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97.0

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการดำเนินงานวิจัยและจัดทำขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดเป็นแนวทางในการ สร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถามโดยอาศัยข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. นำแบบสอบถามผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ และนำมาแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อ พิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อประธานคณะกรรมการควบคุม ตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุงแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (อยู่ในภาคผนวก) เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของพวงรัตน์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 117) ดังนี้

คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่สอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

นำผลคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญให้มาพิจารณาแต่ละข้อแล้วนำค่าคะแนนนั้นไปหาค่าตรงกันความสอดคล้อง IOC (Index of consistency) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถามที่มีค่าตรงกันความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

2. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอต่อประธานกรรมการควบคุมตรวจสอบอีกครั้งเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach. 1970: 126) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

4. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบตรวจรายการ (Check list)

สรุปผลการวิจัย

ผลจากการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร สรุปผลได้ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 388 คน จำแนกตามตัวแปรได้ดังนี้

1. เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นชายจำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 51.80 และหญิง จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 48.20
2. อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อายุ 20-25 ปี จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 56.70 และ กลุ่มตัวอย่างอายุ 26-30 ปี จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30
3. ระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 306 คน คิดเป็นร้อยละ 78.90 รองลงมา คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวนเท่ากันคือ กลุ่มละ 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.60
4. อาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัท จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 48.20 รองลงมาคือ นิสิต/นักศึกษา จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 36.30 ประกอบอาชีพอิสระ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.20 ,ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.70 ,อาชีพอื่นๆ เช่น ว่างาน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.30 และน้อยที่สุด คือ ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.30

ตอนที่ 2 ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง โดยการฟังเพลงมากที่สุด รองลงมาคือนันทนาการด้านการท่องเที่ยวโดยต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติแบบอิสระด้วยตนเอง

ส่วนความต้องการทางด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แบดมินตัน ฟิตเนส และขี่จักรยาน ความต้องการด้านการดนตรีและการร้องเพลง ซึ่งประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครต้องการมากที่สุด 3 อันดับคือ การฟังเพลง การร้องเพลง และการชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง นันทนาการประเภทงานอดิเรกที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครต้องการมากที่สุดคือ การถ่ายภาพ นันทนาการด้านการพูด อ่านเขียน ที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการมากที่สุดคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง ด้านนันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์โดยรวมต้องการมากที่สุด และ

ความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ นันทนาการการพัฒนจิตใจและความสงบสุข โดยเฉพาะ มวยจีนและไทชิ

เพศชาย

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการของประชาชนเพศชายอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครนั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุด รองลงมาคือนันทนาการด้านการท่องเที่ยวในลักษณะการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเองในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนเพศชาย อายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ นันทนาการการพัฒนจิตใจและความสงบสุข โดยเฉพาะ มวยจีนและไทชิ

ส่วนความต้องการทางด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ฟุตบอล วิ่งออกกำลังกายและ ฟิตเนส ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนเพศชาย อายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือนันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์ และการอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง

เพศหญิง

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนเพศหญิงอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครนั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุด รองลงมาคือนันทนาการด้านการท่องเที่ยวนั้น ต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติในลักษณะการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนเพศหญิงอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ นันทนาการการพัฒนจิตใจและความสงบสุข โดยเฉพาะ หมากรุก, หมากล้อม

ส่วนความต้องการทางด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แบดมินตัน ฟิตเนส และขี่จักรยาน ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนเพศหญิงอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง การร้องเพลง และ นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์

อายุ 20-25 ปี

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-25 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครนั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุด รองลงมาคือนันทนาการด้านการท่องเที่ยว นั้น ต้องการท่องเที่ยวในลักษณะการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเองในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-25 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาเปตอง

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แบดมินตัน ฟิตเนส และขี่จักรยาน ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-25 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง และ นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์

อายุ 26-30 ปี

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครนั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุด รองลงมาคือ ต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ในลักษณะการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ นันทนาการการพัฒนาศักยภาพและความสุข โดยเฉพาะ มวยจีน, ไทชิ

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ วิ่งออกกำลังกาย ฟิตเนส และแบดมินตัน ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 26-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง และ นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์

การศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีนั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุด รองลงมาคือ ต้องการ

ท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ และ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาเปตองและสควอช

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ฟิตเนส ฟุตบอลและแบดมินตัน ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีการศึกษาค้นคว้าว่าปริญญาดรนั้นต้องการคือ นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์ การร้องเพลงและการคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน

การศึกษาระดับปริญญาตรี

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีนั้นโดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุด รองลงมาคือ ต้องการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเองในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือนันทนาการการพัฒนาคิดใจและความสงบสุข โดยเฉพาะ มวยจีน, ไทชิ

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แบดมินตัน ฟิตเนส และ วิ่งออกกำลังกาย ตามลำดับ ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง และ นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์

การศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีนั้นโดยรวมมีความต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ในลักษณะการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเองมากที่สุด รองลงมาคือ ความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลง ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาสเก็ตน้ำแข็ง

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ วิ่งออก กำลังกาย ว่ายน้ำ และแบดมินตัน ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง รวมถึง นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์และการร้องเพลง

นิสิต/นักศึกษา

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่เป็นนิสิต/นักศึกษานั้น โดยรวมมีความต้องการ นันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุด รองลงมาคือ ต้องการท่องเที่ยวใน แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติแบบอิสระด้วยตนเอง ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชน อายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาเปตอง

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แบดมินตัน ฟิตเนส และขี่จักรยาน ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขต จตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ นันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์ และ การอ่านหนังสือเพื่อ ความบันเทิง

พนักงานบริษัท

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทนั้น โดยรวมมีความ ต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุด รองลงมาคือ ต้องการ ท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติแบบอิสระด้วยตนเอง ส่วนความต้องการนันทนาการด้าน ที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการน้อยที่สุดคือ นันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข โดยมวยจีน, โยคะ

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ วิ่งออก กำลังกาย ฟิตเนส และแบดมินตัน ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง และ นันทนาการ โดยการใช้คอมพิวเตอร์

ข้าราชการหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพข้าราชการหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ โดยรวมมีความต้องการท่องเที่ยวแบบอิสระด้วยตนเองมากที่สุด รองลงมาคือ ความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลง, การทำสวนปลูกต้นไม้ และการบริการอาสาสมัคร ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด คือ ชีจ๊อกระยาน และ ความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพข้าราชการหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ ที่ไม่มีกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการมากด้านนี้เลย คือ กีฬาป้องกัน, เปตอง, โบว์ลิง, การเที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว, การเล่นดนตรี, การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย, การเขียนบันทึกประจำวันและมวยจีน, ไทชิ

ประกอบธุรกิจส่วนตัว

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่ประกอบธุรกิจส่วนตัวนั้น โดยรวมมีความต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติแบบอิสระด้วยตนเองมากที่สุด รองลงมา คือความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงและการถ่ายภาพ ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่ประกอบธุรกิจส่วนตัว ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬากอล์ฟ

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ฟิตเนส วายน้ำและแบดมินตัน ทางด้านนันทนาการด้านอื่นๆที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ต้องการคือ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง และ นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์

อาชีพอิสระ

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพอิสระนั้น โดยรวมมีความต้องการนันทนาการด้านดนตรีและร้องเพลง ด้วยการฟังเพลงมากที่สุดคิด รองลงมาคือ ต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ และ การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง รวมถึง นันทนาการโดยใช้

คอมพิวเตอร์ ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพอิสระ ต้องการน้อยที่สุดคือ การท่องเที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว

ส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ฟุตบอล ฟิตเนส และวิ่งออกกำลังกาย

อาชีพอื่นๆ

ความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพอื่นๆหรือกำลังว่างงานนั้น โดยรวมมีต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรมากที่สุด รองลงมาคือ กีฬาแบดมินตัน ตามด้วยต้องการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ, กีฬาฟิตเนส, การฟังเพลง, นันทนาการทางสังคม และนันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์ เท่ากัน ส่วนความต้องการนันทนาการด้านที่ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครที่มีอาชีพอื่นๆหรือกำลังว่างงาน ต้องการน้อยที่สุดคือไม่มีผู้ใดมีความต้องการระดับมากในด้านนี้เลย คือ กีฬาป้องกัน เปตอง สเก็ตน้ำแข็ง การเล่นเกม สละสลวยของที่ระลึก ทำการฝีมือและนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบ สุขส่วนความต้องการทางนันทนาการด้านกีฬาและเกมมากที่สุด 2 อันดับแรก คือ แบดมินตัน และฟิตเนส

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

3.1 ด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ควรเพิ่มสถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มากขึ้น ให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน โดยเฉพาะสถานที่ในการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ทั้งจำนวนสถานที่ ขนาดพื้นที่ และเพิ่มความหลากหลายของกิจกรรม รวมทั้งพัฒนาบรรยากาศของสถานที่ ระบบความปลอดภัยและเพิ่มพื้นที่จอดรถให้มากขึ้น

3.2 ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ ควรเป็นกิจกรรมที่หลากหลาย เข้าถึงคนทั่วไปได้ง่าย ใช้เวลาไม่มาก เสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและหมู่คณะ ลดข้อจำกัดเรื่องเวลาในการให้บริการเพราะในสังคมเมืองไม่ค่อยมีเวลามากนัก เพิ่มเติมความคิดสร้างสรรค์ เน้นการผ่อนคลายความเครียด และเรื่องราวของสุขภาพ เช่น โยคะ สปา การดูแลผิว หรือการทำอาหารเพื่อ

สุขภาพ อาจมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายในช่วงเวลาเดียวกัน หรือจัดวันพิเศษที่มีกิจกรรมตลอดทั้งวัน เพื่อให้ประชาชนมีทางเลือกที่มากขึ้น

3.3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ต้องการให้หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องส่งเสริมให้มีวิชานันทนาการในมหาวิทยาลัย เพิ่มความสะดวกในการหาข้อมูลทางนันทนาการ ในการจัดงานต่างๆ ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้มากขึ้นและทั่วถึง และช่วยปลูกฝังให้เยาวชนรุ่นใหม่มีความรู้สึกอยากร่วมกิจกรรมกลางแจ้งมากขึ้น โดยเน้นที่ความพร้อมของสถานที่ ทั้งด้านบรรยากาศ อุปกรณ์ และความเหมาะสมของค่าใช้จ่ายบริการ

อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัย เรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้อภิปรายผล ดังนี้

จากการศึกษาความต้องการนันทนาการจำแนกตามประเภทของนันทนาการ ของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร นั้น พบว่า ประชาชนในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่มีการศึกษาชั้นปริญญาตรีกว่าร้อยละ 80 ซึ่งเรียกได้ว่า ส่วนใหญ่มีพร้อมทั้งวุฒิภาวะและการศึกษา และเรียกได้ว่าประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตจตุจักรนั้น โดยรวมได้รับการศึกษาที่ดี จึงเป็นที่มาของความเจริญในด้านต่างๆ ทั้งทางด้านสาธารณูปโภค การคมนาคม และการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาคนกลุ่มนี้จากการวิจัย พบว่า ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร กว่าร้อยละ 50 ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัท รองลงมาคือ นิสิต/นักศึกษา เนื่องจากเขตจตุจักรเป็นเขตที่มีการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง คนรุ่นใหม่ที่อยู่ในวัยเพิ่งจบการศึกษาจึงเข้าร่วมงานกับบริษัทต่างๆ มากมายในพื้นที่ และที่น่าวิเคราะห์อีกด้านหนึ่ง คือ ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร นั้นประกอบอาชีพข้าราชการหรือพนักงานของรัฐ นั้นมีจำนวนน้อยมากเพียงแค่ร้อยละ 1.3 ซึ่งแสดงให้เห็นชัดเจนถึงลักษณะของกลุ่มคนในวัยนี้ที่อยู่ในวัยที่ยังต้องการความท้าทาย การใช้ความคิดสร้างสรรค์ และไม่ชอบอยู่ในกรอบ รวมถึงพร้อมที่จะเสี่ยงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะต่างกับคนในรุ่นก่อนๆ ที่ส่วนใหญ่จะยึดอาชีพข้าราชการ เพราะมีความคิดว่าเป็นอาชีพที่มีทั้งสวัสดิการและความมั่นคง

ทางด้านของความต้องการนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จากสรุปผลการวิจัยดังกล่าว พบว่าหากจำแนกตามตัวแปร เพศ อายุและ

การศึกษานั้นประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปีมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะระดับความต้องการที่มากที่สุดสามอันดับแรก คือการฟังเพลง ท่องเที่ยวและอ่านหนังสือ แสดงให้เห็นว่า ประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปีในเขตพื้นที่จตุจักรซึ่งอยู่ในวัยที่เรียกว่า วัยรุ่นตอนปลาย หรือผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในเพศ หรือได้รับการศึกษาระดับใดก็มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการใกล้เคียงกัน ซึ่งสังเกตได้ว่ากิจกรรมนันทนาการที่คนกลุ่มนี้ต้องการมากที่สุดนั้น เป็นกิจกรรมที่สามารถกระทำได้ด้วยตนเอง คือการฟังเพลงและการอ่านหนังสือ เพราะการอาศัยอยู่ในเขตเมืองนั้นทำให้เกิดความต้องการความเป็นส่วนตัวสูง และการฟังเพลง การอ่านหนังสือนั้นก็สามารถทำได้ง่ายในทุกสถานที่ รวมถึงสภาวะการณ์ของปัญหามลภาวะและการจราจร ทำให้การท่องเที่ยวเป็นกิจกรรมนันทนาการที่คนกลุ่มนี้มีความต้องการเป็นอันดับที่สอง เพราะการท่องเที่ยวเป็นกิจกรรมที่ได้ทั้งความผ่อนคลายและความตื่นเต้นในการที่จะได้พบเจอประสบการณ์ใหม่ๆจากสถานที่ต่างๆที่จะไป โดยเฉพาะความตื่นเต้นจากการท่องเที่ยวด้วยตนเองจากการค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยไม่พึ่งบริษัทนำเที่ยว นับเป็นความท้าทายอย่างหนึ่งที่ประชาชนในช่วงอายุ 20-30 ปีมีความต้องการในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิทยา อินทร์ พงษ์พันธ์(2551: บทคัดย่อ)ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร สถาบันพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของสถาบันการพลศึกษาที่มีเพศต่างกัน อายุต่างกัน และตำแหน่งงานต่างกัน มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

แต่หากจะเปรียบเทียบเฉพาะความสนใจทางด้านเกมและกีฬาจะพบว่า เพศมีผลต่อการเลือกกิจกรรมนันทนาการทางด้านกีฬา แต่ก็เป็นที่น่าสนใจได้ง่ายในเรื่องของความแตกต่างทางสรีระและความเหมาะสมของกีฬาแต่ละชนิดต่อเพศที่ไม่เหมือนกัน เพราะผลการวิจัยพบว่า เพศชายมีความต้องการกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนเพศหญิงมีความต้องการกีฬาแบดมินตันมากที่สุด ส่วนนันทนาการด้านที่เพศชายมีความต้องการน้อยที่สุดคือ มวยจีน,ไทชิ และเพศหญิงต้องการเกมหมากรุก,หมากล้อมน้อยที่สุด

นอกจากนั้น จากผลการวิจัยพบว่า อาชีพ มีผลต่อความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพราะผู้ที่มียาชีพแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งกลุ่มอาชีพที่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมใกล้เคียงกันนั้น คือ นิสิต/นักศึกษา, พนักงานบริษัท และ อาชีพอิสระ ที่มีความต้องการการฟังเพลง ท่องเที่ยวด้วยตนเองในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ อ่านหนังสือและนันทนาการโดยการใช้คอมพิวเตอร์ เรียงตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าคน 3 กลุ่มนี้มีลักษณะการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมือนกัน แต่ผู้ที่ประกอบอาชีพราชการหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐนั้นมีความต้องการ

นั้นหนาแน่นโดยการฟังเพลง การปลูกต้นไม้ทำสวน และการบริการอาสาสมัครมากที่สุดเรียงตามลำดับ ความแตกต่างที่เห็นได้ชัดคือ ประชาชนที่เป็นนักศึกษา พนักงานบริษัท และอาชีพอิสระนั้นเลือกที่จะออกไปท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ แต่ผู้ที่มีอาชีพเป็นข้าราชการนั้นกลับมีความต้องการที่จะปลูกต้นไม้ ทำสวนซึ่งส่วนใหญ่จะทำกันในที่พักอาศัย และทางด้านการบริการอาสาสมัครนั้น มีแต่กลุ่มข้าราชการเท่านั้นที่มีความต้องการค่อนข้างมาก ต่างกับกลุ่มอาชีพอื่นๆที่มีความต้องการด้านนี้น้อยมาก และมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการค่อนข้างจำกัด เพราะมีกิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่ไม่อยู่ในความต้องการของคนกลุ่มนี้เลย คือ กีฬาป้องกัน, เปตอง, โบว์ลิ่ง, การเที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัท, การเล่นดนตรี, การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย, การเขียนบันทึกประจำวันและมวยจีน, ไทชิซึ่งคล้ายกับกลุ่มอาชีพอื่นๆที่มีความต้องการนันทนาการจำกัดในวงแคบ

กลุ่มที่น่าสนใจอีกกลุ่มหนึ่งคือ กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจส่วนตัว ที่มีความแตกต่างตรงที่มีความต้องการนันทนาการด้วยการถ่ายภาพ อยู่ในลำดับที่ 3 ของนันทนาการที่ต้องการมากที่สุด ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ที่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวนั้น มีความรับผิดชอบสูงกับการดูแลและพัฒนาธุรกิจ จึงทำให้มีความต้องการในการถ่ายภาพ อาจเริ่มจากการถ่ายภาพเพื่อการพัฒนาธุรกิจ หรือเพื่อประชาสัมพันธ์ธุรกิจของตนเอง จนกลายเป็นความสนใจที่จะพัฒนาฝีมือในการถ่ายภาพ จนกลายเป็นนันทนาการยามว่าง

ทางด้านข้อเสนอแนะอื่นๆแสดงให้เห็นว่า ประชาชนอายุระหว่าง 20 – 30 ปีในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพิ่มและพัฒนาสถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้เพียงพอต่อความต้องการ เพราะสังคมเมืองอย่างกรุงเทพมหานครนั้น ประชาชนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างมากแต่การให้บริการของสถานที่ต่างๆนั้นยังไม่เพียงพอ และเหมาะสม

จากการวิจัยเรื่องดังกล่าว ทำให้เห็นภาพชัดเจนถึงความต้องการนันทนาการของคนในวัย 20-30 ปี ที่ยังต้องการความบันเทิงด้วยเสียงเพลงและประสบการณ์จากการท่องเที่ยว การอ่านหนังสือ ซึ่งเป็นข้อดีที่สว่นกระแสจากการวิจัยมากมาย ที่พบว่าคนไทยอ่านหนังสือเพียงปีละไม่กี่บรรทัด รวมถึงชีวิตที่เกี่ยวพันกับเทคโนโลยีที่พัฒนาไปอย่างแพร่หลาย ทำให้คนในวัยนี้เคยชินกับการใช้เวลาว่างไปกับการนันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์ แต่ในทางกลับกัน ผลการวิจัยในครั้งนี้ จะช่วยเตือนผู้ประกอบการธุรกิจต่างๆเกี่ยวกับนันทนาการให้ปรับปรุงแบบการจัดการให้เหมาะสม หากจะ

เล็งเป้าหมายไปที่คนในกลุ่มนี้ อย่างเช่น บริษัททัวร์ เพราะผลการวิจัยแสดงชัดว่า คนในวัยนี้มีความต้องการท่องเที่ยวด้วยตนเอง เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมให้มีการเพิ่มสถานที่และความหลากหลายในการจัดกิจกรรมนันทนาการในเขตพื้นที่จตุจักรให้มากขึ้น
2. ควรพัฒนารูปแบบการประชาสัมพันธ์เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านเกมและกีฬาให้มากขึ้น เพราะมีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพกายและใจ
3. ควรมีการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารต่างๆเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการในอินเทอร์เน็ต (Internet) ให้แพร่หลายมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในช่วงอายุอื่นๆเพื่อเปรียบเทียบและนำมาเป็นข้อมูลให้การวิจัยสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการในเขตจตุจักร เพื่อใช้ประกอบผลการวิจัยในครั้งนี้ แล้วนำไปวิเคราะห์เพื่อปรับปรุง และพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการในพื้นที่นี้และพื้นที่อื่นๆให้ดียิ่งขึ้น
3. ควรมีการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในช่วงอายุเดียวกันในพื้นที่ต่างๆ โดยเฉพาะต่างจังหวัด เพื่อเปรียบเทียบว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจน์ ละอองทอง.(2548). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของพนักงานธนาคารเพื่อ
การเกษตรและสหกรณ์การเกษตรกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการ
นันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
กำโชค ผือกสุวรรณ. (2538). ผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพฯ: เกษมศรีการพิมพ์
กิริณา กาญจนินทุ.(2549). ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาวิชาทหารศูนย์
ฝึกนักศึกษาวิชาทหาร ศูนย์กำลังสำรอง ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร.
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2550). ตรวจสอบข้อมูลประชากร.
สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2551. จาก <http://www.dopa.go.th/hpstat9/inhouse.htm>
- กุศล บุญสบ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอ
เกาะยาว จังหวัดพังงา.ปรินญาณิพนธ์. วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จรรยา มิลินทร์ และคณะ. (2505). พจนานุกรมศัพท์การศึกษา. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช
- จินดา ปันบรรจง (2544). ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของ
กรุงเทพมหานคร.ปรินญาณิพนธ์. วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ชลธิชา ลีโพธิ์โรจน์. (2551). ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้ใช้บริการอุทยาน
เบญจศิริ. ปรินญาณิพนธ์. วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ชูชีพ ยาวพัฒน์. (2543). นันทนาการ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชลิตร์ รัตนะ. (2538). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรใน
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยนาจ เกิดศิลป์. (2547). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยวของบุคลากร
ต่อสกุล สกุลสิริชาติ (2549). สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับช่วงชั้น
ที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี. ปรินญาณิพนธ์. วท.ม. (กา
จัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

- นวลศิริ เปาโรหิตย์.(2515). จิตวิทยาพัฒนาการ.กรุงเทพฯ: คຸຣຸສກາ
- นิวัติ เรืองพานิช. (2530). การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. พิมพ์ครั้งที่ 2.
- เบญจ เอกรวิริยะเสถียร.(2549). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยปทุมธานี.ปริญญาานิพนธ์. วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประดับ เรืองมาลัย. (2525). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช
- ประยูรศรี สุยะศุนานนท์.(2521). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ :วิทยาลัยครูจันทระเกษม.
- พรเทพ เรือนคำ (2548). สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินเอบริคที่จัดโดยองค์กร
ส่วนท้องถิ่น จังหวัดสุโขทัย ปี 2548. ปริญญาานิพนธ์. วท.ม. (การจัดการนันทนาการ).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ:
พยอม อิงคदानุวัฒน์. (2523). จิตวิทยาพัฒนาการวัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์
ฟอง เกิดแก้ว. (2527). การกีฬา. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช
- _____. (2532). โครงการพลศึกษาสุศึกษาและนันทนาการในโรงเรียน. กรุงเทพฯ:
วัฒนาพานิช
- ภควัฒน์ ขวลิตบำรุง (2550). สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของประชาชนใน
พื้นที่แสนตอ อำเภอกำมะงา จังหวัดกาญจนบุรี.ปริญญาานิพนธ์. วท.ม. (การจัดการ
นันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ราชันย์ วงศ์ทาเดื่อ (2551). สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้ต้องขังทัณฑ
สถานบำบัดพิเศษลำปาง.ปริญญาานิพนธ์. วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิทยา อินทร์พงษ์พันธ์(2551:) สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร
สถาบันพลศึกษา.ปริญญาานิพนธ์. วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล.(2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สุชา จันทรเอม. (2517). จิตวิทยาเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรววิทยาอินเตอร์เนชั่นแนล.
- _____. (2544). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2533). จิตวิทยาการเรียนรู้อยู่ผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- _____. (2520). สันทนาการชั้นนำ. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- _____. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- _____. (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน พิมพ์ครั้งที่ 3*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- _____. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รั้วเขียว.
- เสรี เจียมสถิติ.(2552). *แรงจูงใจที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมของนักเรียนสถาบันคุมอง*. ปรินญานิพนธ์. วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานเขตจตุจักร จังหวัดกรุงเทพมหานคร. (2551) *เกี่ยวกับสำนักงานเขต*. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2551 ; จาก <http://203.155.220.217/chatuchak/about/g1.htm>
- อารมณ นาวากาญจน์. (2541). *โปรแกรมสันทนาการ*. (เอกสารประกอบคำสอน). ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- อภิวัฒน์ เสือปาน. (2549). *ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี* ปรินญานิพนธ์. วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- เอกรัฐ พัฒนสุขพงษ์. (2549). *ความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรโรงพยาบาลตำรวจ*.วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- Butler, George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*. New York: McGraw-Hill Book.
- Byrd, O.E. (1963, June). A Survey of Beliefs and Psychiatrists on the Relief of Tension by Moderate Exercise, *Journal of School Health*. 11(33.) : 426-427
- Chistopher, Elizabeth Ann. (1977. April). A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 7(10) : 6341-A
- Cronbach. Lee Joseph. (1970). *Essential of psychological testing*. New York: Harper and Row.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities. *Dissertation abstracts International*. 53 : 2735 - A
- Kraus, R.G. (1984, March). *Recreation and Leisure in modern Society*. Englewood Cliffs, NJ: Printice-Hall Inc.

Krejcie, Robert V. ; & Morgan Daryle M. (1970, March) Determining Sample Size for Research activities. *Educational and psychological Measurement*. 30(3): 608

Maslow, Abraham Horold. (1970). *Motivation and personality*. 2nd ed. New York : Harper and Row.

Meyer, Lordgec. (1979, August). A Study of Sports and Leading Activities Program in The Secondary School of Minneresota, *Dissertation abstracts Interntional*. 33 : 6432 A.

Nantogmah, Samuel Yakubur. (1982, October). Physical Education Programs Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities. *Dissertation abstracts Interntional*. 43(21) : 1080 – A

Nord, M. (1998). *The Association of Forest Recreation with Environmentalism*. *Phychology Literature*. Wisconsin : University of Wisconsin

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี
ในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

ลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ เป็นแบบสอบถามใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย

ตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิด ความคิดเห็นเพิ่มเติม (Open – ended)

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากทุกท่านในการตอบแบบสอบถามให้ครบถ้วนทุกข้อและตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด การตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลกระทบใดๆต่อผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น ซึ่งผลจากการวิจัยจะเป็นแนวทางในการประยุกต์การจัดกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสม เพื่อก่อประโยชน์ได้สอดคล้องแก่ความต้องการและเป้าหมายของการจัดกิจกรรมต่อไป

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

(นางสาวพิมพ์ปวีณ์ หนีพาล)

นิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการนันทนาการ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่เป็นความจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ 20 - 25 ปี

☐ 26 - 30 ปี

3. ระดับการศึกษา

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

☐ นิสิต/นักศึกษา

☐ พนักงานบริษัท

☐ ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ

☐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว

☐ อาชีพอิสระ

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1.นันทนาการประเภทกีฬาและเกม			
1.1 ว่ายน้ำ			
1.2 วิ่งออกกำลังกาย			
1.3 ขี่จักรยาน			
1.4 แบดมินตัน			
1.5 เทนนิส			
1.6 เต้นแอโรบิค			
1.7 บาสเก็ตบอล			
1.8 วอลเลย์บอล			
1.9 ฟุตบอล			
1.10 ปิงปอง			
1.11 เปตอง			
1.12 โบว์ลิ่ง			
1.13 ฟิตเนส			
1.14 ชกมวย			
1.15 สควอช			
1.16 กอล์ฟ			
1.17 สเก็ตน้ำแข็ง			
1.18 โกคาร์ท			
2. นันทนาการการท่องเที่ยว			
2.1 ลักษณะการท่องเที่ยว			
2.1.1 เที่ยวแบบกลุ่มกับบริษัทนำเที่ยว			
2.1.2 เที่ยวแบบอิสระด้วยตนเอง			
2.2 แหล่งท่องเที่ยว			
2.2.1 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์			

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
2.2.2 ท่องเที่ยวเชิงผจญภัย (ปีนเขา ล่องแก่ง ฯลฯ)			
2.2.3 ท่องเที่ยวเชิงเกษตร (เยี่ยมชมสวนผลไม้ ฟาร์มโคนม ฯลฯ)			
2.2.4 ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ (น้ำตก ภูเขา ทะเล ฯลฯ)			
3 นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง			
1.1 การฟังเพลง			
3.2 การร้องเพลง, คาราโอเกะ			
3.3 การเล่นดนตรี			
3.4 การสร้างสรรค์ทางดนตรี (แต่งเพลง)			
3.5 การเต้นรำ (เต้นแจส เต้นฮิปปอป เต้นแร็ป รำไทย ลีลาศ ฯลฯ)			
3.6 การชมคอนเสิร์ต ชมการแสดง			
4 นันทนาการประเภทงานอดิเรก			
4.1 ทำงานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี			
4.2 การถ่ายภาพ			
4.3 ทำสวน, ปลูกต้นไม้			
4.4 สะสมของที่ระลึก (แสตมป์, ตุ๊กตา ฯลฯ)			
4.5 ทำการฝีมือ (ศิลปะประดิษฐ์ เย็บ ปัก ถักไหมพรม ฯลฯ)			
4.6 เลี้ยงสัตว์			
5 นันทนาการอ่าน พูด เขียน			
5.1 การอ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง			
5.2 การแต่งเรื่องสั้น กลอน นวนิยาย			
5.3 การคุยโทรศัพท์เพื่อความเพลิดเพลิน			
5.4 การเขียนบันทึกประจำวัน			

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
6. นันทนาการทางสังคม คือ การร่วมงานฉลองในโอกาสต่างๆ อาทิ งานเลี้ยงสังสรรค์ วันเกิด งานแต่งงาน เป็นต้น			
7. นันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข			
7.1 โยคะ			
7.2 มวยจีน, ไทชิ			
7.3 หมากรูก, หมากล้อม			
8. นันทนาการพิเศษ			
8.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลต่างๆ เช่น วันปีใหม่ วันเด็ก วันสงกรานต์ วันลอยกระทง			
8.2 งานแสดงสินค้าต่างๆ เช่น มอเตอร์โชว์ (Motor show) คอมมาร์ท (Com-mart) งานท่องเที่ยวไทย			
8.3 กิจกรรมพิเศษ(Events) ที่หน่วยงานต่างๆจัดขึ้นเอง เช่น งานแฟลฟเฟสตีวัล (Fat festival) ฯลฯ			
9.นันทนาการการบริการอาสาสมัคร			
การทำกิจกรรมเพื่อสังคม เช่น การนำของไปบริจาคและทำกิจกรรมตามมูลนิธิต่างๆเช่น บ้านเด็กกำพร้า บ้านพักคนชรา การทำฝาย เป็นต้น			
10.นันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์			
10.1 การเล่นเกมสละลายพฤติกรรม			
10.2 กิจกรรมWalk Rally			
11.นันทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์ เช่น			
เล่นเกม เล่นchat (msn, Google talk ฯลฯ) Update weblog ส่วนตัว(Hi5, My Space, Facebook ฯลฯ) Update ข้อมูลที่น่าสนใจ			

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นอื่นๆเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถาม
ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ-สกุล นายจุมพล ลัมพาภิวัฒน์
ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาสันทนการ
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันทนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ชื่อ-สกุล นายชัยโรจน์ สายพันธ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันทนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ชื่อ-สกุล ดร.กำโชค เพือกสุวรรณ
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ ข้าราชการบำนาญ
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อชื่อสกุล	นางสาวพิมพ์ปวีณ์ หนีพาล
วันเดือนปีเกิด	22 กันยายน 2522
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	63/223 ซ.โชคชัยร่วมมิตร จตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษา ปีที่ 6 จากโรงเรียนสุรนารีวิทยา จังหวัด นครราชสีมา
พ.ศ. 2544	นิเทศศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา วิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ จาก มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
พ.ศ.2548	Certificate Business in Event Management จาก Victoria University of Technology, Melbourne, Australia
พ.ศ. 2552	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชา การจัดการนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ