

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน
บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2552

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน
บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน
บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2552

อดิษฐ์ มัตเตช. (2552). พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน
บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์
วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อณี,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
ในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน)
สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ รายได้ ตำแหน่งงาน และทัศนคติที่มี
ต่อกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย
จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำนวน 248 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลา
ว่างเท่ากับ 0.92 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการเท่ากับ
0.81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่ (t-test) และค่าเอฟ
(F-test) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี LSD

ผลการศึกษาพบว่า

1. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มี
พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย และมี
ทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับดี

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน
บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปร เพศ รายได้
ตำแหน่งงาน และทัศนคติ พบว่า

2.1 พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวม
ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05

2.2 พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ
โดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง และประเภทกิจกรรมการอ่าน การ
พูด และการเขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
กรุงเทพมหานคร ที่มีตำแหน่งงานต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ

โดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกัน



LEISURE TIME BEHAVIOR OF STAFF IN DHIPAYA INSURANCE PUBLIC
COMPANY LIMITED AT HEAD OFFICE, BANGKOK



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

May 2009

Adisai Mutdeth. (2009). *Leisure Time Behavior of Staff in Dhipaya Insurance Public Company Limited at Head Office, Bangkok*. Master thesis. M.S. (Recreation Management). Advisor Committee: Asst. Prof.Dr. Songpol Tornee, Asst. Prof.Chairoje Saiphant.

The study aimed to investigate and compare Leisure Time Behavior of Dhipaya Insurance Public Company Limited – Employee which have been working at the Bangkok Head Office according to gender, salary, position & department and attitude concerning recreation activity. The sample of this study was 248 employees at the Dhipaya Insurance Public Company Limited Head office, Bangkok. Questionnaire of leisure time behavior with reliability of 0.92 and Questionnaire of attitude concerning recreation activity with reliability of 0.81. Then data were analyzed and presented by percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test and LSD

The results revealed that:

1. Employees of Dhipaya Public Company Limited (Bangkok Head Office) have leisure time behavior in lower level for Recreation Activity and have attitude concerning recreation activity in the good level

2. When compared those of leisure time behavior of Dhipaya Insurance Public Company Limited (Bangkok Head Office) according to gender, salary, position & department, and attitude it was found that;

- 2.1 There were no significant differences among those of behavior of Dhipaya Insurance Public Company Limited (Bangkok Head Office) with different gender whereas there were significant differences at .05 level among those of sport and game activity.

- 2.2 There were no significant differences among those of behavior of Dhipaya Insurance Public Company Limited (Bangkok Head Office) with different salary whereas there were significant differences at .05 level among those of sing & song activity, and read, write, and converse activity.

- 2.3 There were no significant differences among those of behavior of Dhipaya Insurance Public Company Limited (Bangkok Head Office) with different position & department whereas there were significant differences at .05 level among those of sport and game activity, and sing & song activity.

- 2.4 There were no significant differences among those of behavior of Dhipaya Insurance Public Company Limited (Bangkok Head Office) with different attitude concerning recreation activity.

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วง เรียบร้อยและสมบูรณ์โดยได้รับความเมตตากรุณาอย่างดี
ยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ุ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา
แนะนำและวิธีการแก้ไขปรับปรุงอย่างดี ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวัต
พึงโพธิ์ทอง กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม และ
รองศาสตราจารย์ ดร.อารมณ นาวากาญจน์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะ
เพิ่มเติมเพื่อปรับปรุงเนื้อหาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ อาจารย์จุมพล ลัมพาภิวัฒน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา
จุลรัตน์ คุณเรวดี เกตุแก้วมณีรัตน์ และคุณพัทธนันท์ สายสวัสดิ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์รับเป็น
ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามในการวิจัย ให้คำแนะนำ แก้ไขและปรับปรุงแบบสอบถามจนมี
คุณภาพในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างสมบูรณ์ และขอขอบพระคุณ คุณสมศรี ภูมิเขต เจ้าหน้าที่
ประจำภาควิชาสันตนาการ ที่ได้ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยเข้า
มา ศึกษา ที่มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ รวมถึงบุคลากรฝ่ายวิจัย
ทุกท่าน และเพื่อนๆ ปริญญาโท รุ่นที่ 6 สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ ที่ให้กำลังใจและให้ความ
ช่วยเหลือในการศึกษา ตลอดจนงานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
กรุงเทพมหานคร ที่ให้ความร่วมมือเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี ผู้วิจัยจะ
จดจำความรู้สึกดีๆ อย่างนี้ไว้ตลอดไป

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่คอยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจมาโดย
ตลอด คุณค่าของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยของมอบบูชาบิดา มารดาผู้ให้กำเนิดชีวิต กรุณาอบรม
เลี้ยงดู ขอขอบพระคุณญาติพี่น้องทุกท่านที่ให้การช่วยเหลือและให้การสนับสนุนในการศึกษาและ
การทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีและให้ประสบความสำเร็จในการศึกษา จึงขอ
กราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

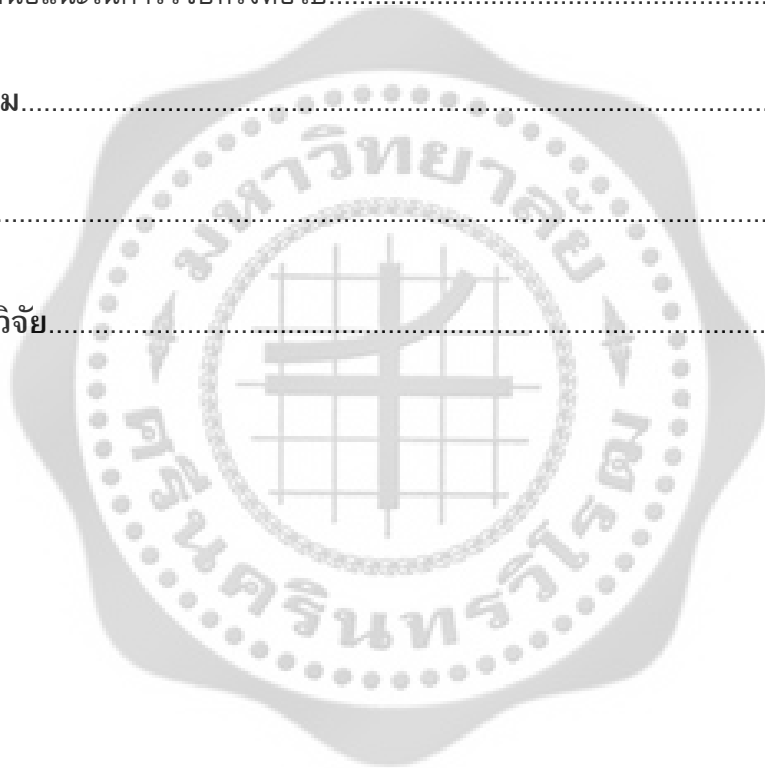
อดิศัย มัตเตช

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมติฐานในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์.....	7
แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ.....	10
แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง.....	14
แนวความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ.....	19
ความรู้เกี่ยวกับบริษัทพิพยนตร์ประกันภัย จำกัด (มหาชน).....	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	32
งานวิจัยในประเทศ.....	34
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	38
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	62
บทย่อ.....	62
สรุปผลการวิจัย.....	64
อภิปรายผล.....	67
ข้อเสนอแนะ.....	70
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	70
บรรณานุกรม.....	71
ภาคผนวก.....	77
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	89



บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ รายได้ ตำแหน่งงาน และทัศนคติ.....	44
2	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทกีฬาและเกมโดยรวมและตามชนิดกิจกรรมกีฬาและเกม.....	46
3	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทดนตรีและเพลงโดยรวมและตามชนิดกิจกรรม.....	47
4	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทงานอดิเรกโดยรวมและตามชนิดกิจกรรม.....	48
5	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทการอ่าน การพูด และการเขียนโดยรวมและตามชนิดกิจกรรม.....	49
6	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทการท่องเที่ยวโดยรวมและตามชนิดกิจกรรม.....	50
7	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับทัศนคติของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ทางด้านทัศนคติโดยรวมและรายด้าน.....	51
8	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยรวมและตามประเภทกิจกรรม.....	53
9	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ.....	54
10	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามรายได้.....	55

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการ ทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง จำแนกตามรายได้.....	57
12 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการ ทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน จำแนกตามรายได้.....	58
13 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตามประเภทกิจกรรมการใช้เวลาว่างของ พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามตำแหน่งงาน.....	59
14 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของพนักงาน บริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามทัศนคติ.....	60

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
---	---------------------------	---



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติ ถ้าทรัพยากรของชาติสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคง และมีความเจริญก้าวหน้าไปอย่างต่อเนื่องแล้วนั้น การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศก็ย่อมมีความสำคัญด้วย ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม และวัฒนธรรม ดังที่ ประเวศ วะสี (2530 : 16) กล่าวว่า การมีประชากรที่มีคุณภาพย่อมสามารถสร้างความเจริญให้แก่ชาติ และทำให้เกิดการพัฒนาอย่างมีคุณภาพได้เป็นอย่างดี อีกทั้งการที่พลเมืองมีสมรรถภาพทางกายและใจนั้น จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศได้เป็นเลิศ ดังนั้นตราบใดที่เราเพิกเฉย ปล่อยให้พลเมืองอ่อนแอ สุขภาพเสื่อมโทรมทั้งกายและจิตใจแล้ว เมื่อนั้นก็บั่นทอนความสามารถของเราที่จะต้องต่อสู้กับสิ่งต่างๆ ที่กำลังเผชิญอยู่

ในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคของเทคโนโลยีนั้น สังคมไทยได้เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว จึงทำให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยเข้ามาช่วยในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ซึ่งแทนที่มนุษย์จะมีเวลามากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม มนุษย์กลับมีเวลาน้อยลง เพราะทำให้เกิดจากสังคมที่มีการแข่งขันกันสูงขึ้น ปัญหาการขยายตัวด้านสินค้าและราคา ปัญหาสภาวะมลพิษสิ่งแวดล้อม ปัญหาการจราจร ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้มนุษย์ต้องเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตัวเอง ดังที่ ชนะภิญโญ สะพานทอง (2547 : 1) ได้กล่าวว่าสังคมยุคใหม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต เช่น รีบเร่ง แข่งขัน เห็นแก่ตัว ขาดระเบียบวินัย แยกแยก แนวคิดและค่านิยมเปลี่ยนแปลง มีผลทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมทางสังคมและเยาวชน เบี่ยงเบนไปในทางไม่พึงประสงค์มากขึ้น เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาอาชญากร เยาวชนหันไปเสพสิ่งเสพติดให้โทษ สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นการทำลายทรัพยากรมนุษย์ของชาติ

ยิ่งมีการพัฒนาทางสังคมมากขึ้นเท่าไร มนุษย์ก็ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และมีคุณค่ามากที่สุด จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า การทำงานในโลกของ “ยุคข่าวสาร” ที่มากด้วยการเปลี่ยนแปลงและเต็มไปด้วยการแข่งขันเช่นปัจจุบัน ค่าของเวลายิ่งทวีความสำคัญมากขึ้น (แก้วแก้ว นามแฝง. 2534 : 16) จึงมีคำกล่าวที่ว่า “เวลาคือชีวิต” ถ้าเราใช้เวลาเป็นเราก็จะเป็นเจ้าของชีวิตของตนเอง เพื่อจะได้เป็นเจ้าของชีวิตตนเองจำเป็นที่เราจะได้เรียนรู้การใช้เวลาว่างจะใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลอย่างไร

จากคำกล่าวข้างต้น พอสรุปความสำคัญของเวลาได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง และมีอาจหา มาทดแทนได้หากต้องสูญเสียไปแล้ว ดังนั้นเราจึงไม่ควรปล่อยเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ ควรที่จะมีการวางแผนและจัดการการใช้เวลาให้เหมาะสมและคุ้มค่ามากที่สุด ดังนั้นการใช้เวลาอย่างถูกต้องจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังที่

สุขใจ น้ำผุด (2536 : 14) กล่าวว่า ชีวิตจะประสบความสำเร็จหรือบรรลุผลสำเร็จได้จะต้องรู้จักใช้เวลาว่างให้ถูกต้อง

ลักษณะของเวลากับการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นมีลักษณะในส่วนที่สำคัญ 2 ประการ คือ สรากร บุญกิจเจริญ (2549 : 1) กล่าวว่า เวลาของภารกิจ (Work) และเวลาที่ว่างจากภารกิจ (Non Work) ซึ่งทั้งสองลักษณะต้องมีความสัมพันธ์เชิงสมดุลแห่งชีวิต เพราะบุคคลที่ประกอบกิจการอย่างเคร่งเครียด ไม่รู้จักการผ่อนคลายย่อมกระทบต่อการดำเนินชีวิตได้ เวลาที่ว่างจากภารกิจเรียกว่า เวลาว่าง (Leisure) มนุษย์จึงต้องสนใจการดำเนินชีวิตที่มีความมั่นคงปลอดภัยเป็นสุข จึงต้องรู้จักหน้าที่และใช้เวลาอย่างเหมาะสมกับชีวิต

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติกันในเวลาว่าง ซึ่งเป็นเวลาอิสระจากงานประจำ การที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้นจะส่งผลให้เกิดความสนุกสนาน ได้ผ่อนคลาย และยังพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน รัฐบาลในฐานะที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงให้ความสำคัญโดยกำหนดแนวทางและนโยบายที่จะมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2519-2523) จนมาถึงฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ซึ่งได้อธิบายความหมายของคุณภาพชีวิตโดยสรุปคือ หมายถึงการพัฒนาคุณภาพของประชาชนทั้งทางร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรมและวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านอาชีพ และจิตใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เป็นการพัฒนาคุณภาพของคนในทุกๆ ด้าน ทุกๆ ขั้นตอนระดับวัยของชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งการดำรงชีวิตในสังคมที่ดีขึ้น

นอกจากนั้นแล้ว ความสำคัญของนันทนาการจะเห็นได้จากการที่องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ประกาศหลัก “ปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน” (The Universal Declaration of Human Rights) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับนันทนาการอยู่ 3 มาตรา คือ มาตรา 24 “ทุกคนมีสิทธิที่จะพักผ่อนและใช้เวลาว่าง” มาตรา 26 “การศึกษาเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์พัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ” และมาตรา 27 “ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้านวัฒนธรรม ศิลปะ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนผลประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นๆ” (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528 : 45)

การจัดสรรทรัพยากรเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับหลักการหรือนิยามของเศรษฐศาสตร์ ที่กล่าวว่า การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด แต่การเลือกใช้เวลาเพื่อทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งแล้ว ย่อมหมายถึงเวลาที่เหลือในการทำกิจกรรมอื่นๆ นั้นก็ต้องลดลงไปด้วย เช่น การใช้เวลาในการทำงาน เพื่อได้รับค่าตอบแทนจากการทำงานมากขึ้น ก็ต้องสละเวลาในการพักผ่อนหรือกิจกรรมต่างๆ หรือการเลือกใช้เวลาในการพักผ่อนย่อม หมายถึง การสูญเสียรายได้จากการทำงานดังนั้นการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดความสมดุลในการใช้ชีวิตทั้งเวลาทำงาน และเวลาพักผ่อนเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ

จากความสำคัญในเรื่องของเวลา ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่

กรุงเทพมหานคร เพราะว่าจากสภาวะในปัจจุบันนั้น การรับการทำประกันภัยต้องพบเจอกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นในด้านของการแข่งขันกันในตลาดประกันภัย การรับประกันภัยลูกค้าโดยตรงซึ่งต้องมีการเจรจาข้อตกลงระหว่างตัวแทนงานกับลูกค้าเองโดยตรง ซึ่งถือว่าต้องใช้ความอดทนและความพยายามในการเจรจาเพื่อให้ได้ข้อยุติของทั้งสองฝ่ายจึงอาจจะส่งผลให้ตัวแทนงานเองเกิดความเครียดและปัญหาจากการทำงานก็เป็นได้ ดังที่ ศราวุธ สะปะรสาธ (2550 : 1) กล่าวว่า ปัจจุบันบริษัททิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีการให้การสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานยังไม่เพียงพอมากนัก ทั้งในด้านอุปกรณ์และบุคลากรหรือสถานที่ ก็ยังไม่เพียงพอกับความต้องการ รวมทั้งยังมีการประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึง ซึ่งในอดีตเคยมีการส่งเสริมและสนับสนุนกันอย่างเต็มที่ที่มีการแข่งขันกีฬา มีการจัดท่องเที่ยวประจำปี แต่ปัจจุบันกิจกรรมเหล่านี้ค่อยๆ ถูกยกเลิกไป อันเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจที่ตกต่ำต่อเนื่องกันมา ทำให้พนักงานต้องหาเวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการเอง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานในแต่ละวัน ดังนั้นการใช้เวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายจึงถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าผลการศึกษารั้งนี้จะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางต่อพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยส่วนตัว และส่งผลการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมให้มีความสุขตลอดทั้งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในการที่จะนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการอย่างเหมาะสมได้ต่อไป

ความมุ่งหมายในงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปร ได้แก่ เพศ รายได้ ตำแหน่งงาน และทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำข้อมูลนี้ไปใช้ เพื่อทราบถึงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพื่อที่เป็นแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการต่อตัวแทนงานเอง และต่อบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ในอนาคตให้มีประสิทธิภาพและมีประโยชน์ในการทำงานยิ่งขึ้นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

คือ พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำนวน 667 คน (ข้อมูลจากฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล. 2551)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำนวน 248 คน โดยเทียบตารางการประมาณของขนาดกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie ; & Morgan. 1970 : 608) เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่จะศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1.1 เพศ
- 1.2 รายได้
- 1.3 ตำแหน่งงาน
- 1.4 ทักษะที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงออกในการทำกิจกรรมต่างๆ ในเวลาที่พนักงานเป็นอิสระอย่างแท้จริง คือ นอกเหนือจากเวลาทำงาน นอกเหนือจากการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ได้แก่

1.1 กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาและออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งมีกฎกติกาต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าทางด้านการพัฒนาความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

1.2 กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยว หมายถึง การเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ เป็นการสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตใหม่ๆ ที่หาไม่ได้จากการอ่านตำราหรือการอ่านหนังสือ และยังทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

1.3 กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง หมายถึง กิจกรรมที่มีเครื่องดนตรีประกอบในการทำกิจกรรม ซึ่งมีหลายประเภท ได้แก่ ประเภทดีด สี ตี เป่า ที่มาถ่ายทอดความรู้สึกของมนุษย์ เช่น การร้องเพลง การเล่นดนตรี หรือ ทำกิจกรรมร่วมกันโดยใช้เครื่องดนตรีเป็นสื่อกลาง

1.4 กิจกรรมนันทนาการประเภทการงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมเลือกที่จะปฏิบัติด้วยความสมัครใจ ซึ่งมีอยู่หลายประเภทด้วยกัน เช่น การสะสมแสตมป์ งานประดิษฐ์ เป็นต้น

1.5 กิจกรรมนันทนาการประเภทการอ่าน การพูด การเขียน หมายถึง กิจกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดซึ่งก็คือ การพูด การเขียน และยังเป็นสื่อสำคัญที่ช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึกของเรา ส่วนการอ่านนั้นก็กิจกรรมที่ทำให้เราได้เกิดทักษะทางปัญญา และสิ่งเหล่านี้ยังเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน

2. พนักงานบริษัททิพยประกันภัยจำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่กรุงเทพมหานคร
หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในหน่วยงานต่างๆ ของบริษัททิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร

3. รายได้ หมายถึง ค่าตอบแทนที่ได้รับจากหน่วยงานที่ปฏิบัติงาน คิดเป็นบาทต่อเดือน แบ่งเป็น 5 ช่วง คือ ต่ำกว่า 10,000 บาท, 10,001 – 15,000 บาท, 15,001 – 20,000 บาท, 20,001 – 25,000 บาท และตั้งแต่ 25,001 บาทขึ้นไป

4. ตำแหน่งงาน หมายถึง หน้าที่ และความรับผิดชอบของพนักงานที่บริษัทกำหนดให้จำแนกเป็น

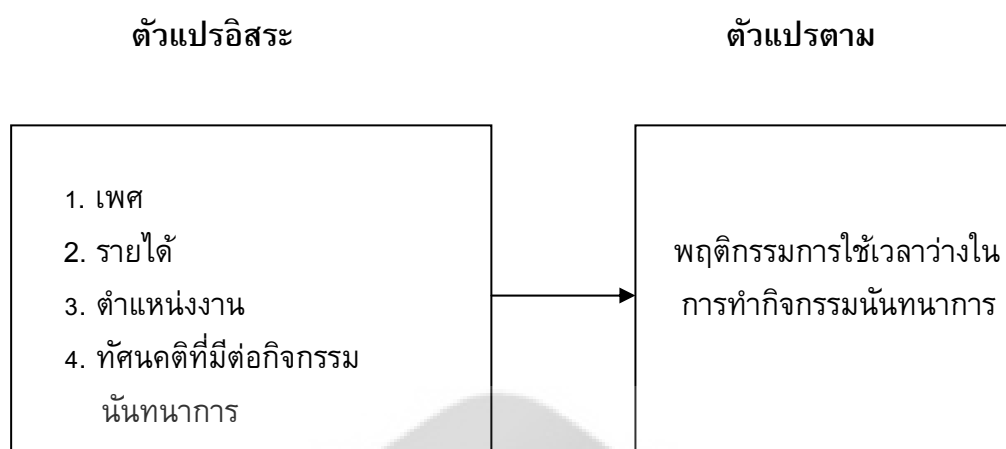
4.1 ตำแหน่งหัวหน้างาน หมายถึง พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) ที่ได้รับมอบหมายงานในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ตรวจสอบการทำงานและต้องคอยดูแลการปฏิบัติงานของพนักงานให้ตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

4.2 ตำแหน่งพนักงาน หมายถึง พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) ที่ได้รับมอบหมายงานให้ปฏิบัติงานในหน้าที่ต่างๆ ตามความสามารถของตนเอง และปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายจากหัวหน้างาน

5. ทศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง ความคิดเห็น และความรู้สึกที่บุคคลมีต่อกิจกรรมนันทนาการ อันมีผลต่อการแสดงออกหรือการกระทำต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในสิ่งนั้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นทั้งทางบวกและทางลบ

6. บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร
หมายถึง บริษัทประกันภัยที่ประกอบธุรกิจทางด้านรับประกันวินาศภัย ธุรกิจการลงทุน เริ่มก่อตั้งเมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2494 โดย ฯพณฯ จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ อาคารสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ ณ 63/2 ถนนพระราม 9 แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร โทร : 0-2248-0059, 1200 – 1202

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน
2. พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน
3. พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีตำแหน่งงานต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน
4. พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีทักษะต่อกิจกรรมนันทนาการต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจเอกสารและศึกษาเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อนำมาเป็นแนวทางและการสนับสนุนการวิจัยและได้นำเสนอ ตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์
2. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ
3. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเวลาว่าง
4. แนวความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
 - 4.1 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 4.2 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
 - 4.3 ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
 - 4.4 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
 - 4.5 หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ
5. ความรู้เกี่ยวกับบริษัททิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน)
 - 5.1 ประวัติบริษัททิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน)
 - 5.2 ลักษณะการดำเนินธุรกิจ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์

ราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 580) ได้ให้คำจำกัดความพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรืออาการแสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า กริยา การที่ได้มาภายหลังกำเนิด กล่าวคือ บุคคลจะมีพฤติกรรมเช่นนั้นเพราะเคยได้ร่วมสร้างสรรค์กับเพื่อนมนุษย์มากกว่า พฤติกรรมมนุษย์ต่างกับพฤติกรรมที่มีมาในกำเนิดสันดาน อันเป็นสามัญอยู่ในชีวิตสัตว์ชนิดอื่นทั่วไป

พฤติกรรม หมายถึง อากัปกริยาทั้งมวลบุคคลที่เราสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสโดยตรงหรือโดยอ้อม ทั้งที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ได้แก่ การนั่ง เดิน อารมณ์ โกรธ เกลียด รักและฝัน เป็นต้น แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. พฤติกรรมภายใน เป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีอยู่ภายในจิตใจตนเอง ยากที่ผู้อื่นจะรู้ได้ ถ้าเจ้าตัวไม่บอกหรือแสดงออกมาให้ปรากฏ เช่น การคิด การเข้าใจ การตัดสินใจ เป็นต้น

2. พฤติกรรมภายนอก เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาแล้วผู้อื่นสามารถสังเกตได้ เช่น เดิน ยืน พุด ทำงาน เป็นต้น นอกจากนั้นพฤติกรรมภายนอกบางอย่าง จำเป็นต้องใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ช่วยบันทึกพฤติกรรม เช่น เครื่องมือวัดคลื่นสมอง เป็นต้น

นอกจากนั้น ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 172-185) กล่าวว่า การเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างสลับซับซ้อน ซึ่งนอกจากพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติดังนี้

1. ปัจจัยด้านจิตวิทยา เป็นปัจจัยที่อยู่ภายใต้จิตใจของบุคคลที่มีต่อการเกิดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางด้านความรู้สึกรู้สึก เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยวุฒิภาวะ ความต้องการ ความสนใจ แรงจูงใจ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล

2. ปัจจัยทางด้านสังคม คนเราจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้จากสังคม ทำให้มีการประพฤติปฏิบัติสืบต่อกันมาซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้คือ

2.1 ครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติปฏิบัติ ตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่างๆ ทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะสังคมนี้ประกอบไปด้วยบิดา มารดา และบุคคลอื่นที่จะปลูกฝังแนวความคิดความเชื่อ และการปฏิบัติให้กับบุคคลในครอบครัว

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม ได้แก่ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เช่น เพื่อนฝูง หรือบุคคลอื่นๆ ที่แวดล้อมอยู่ในสังคม จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมาก

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันของบุคคล จะมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพรวมถึงพฤติกรรมความพลอดรักของบุคคลแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพฤติการณ์ของสมาชิกในสังคม ระดับการศึกษา และเศรษฐกิจของสมาชิกในสังคมด้วย

อย่างไรก็ตามพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นได้นั้น สุชาติ โสมประยูร. (2525 : 48) กล่าวว่าต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ประการแรก การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อปฏิบัติทางสุขภาพ ประการที่สอง การมีความสามารถและทักษะในสิ่งที่ตนเองต้องการจะกระทำ และประการสุดท้ายคือ การมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และมักจะมีปฏิสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา แต่ละอย่างจะไม่เกิดโดยอิสระ แต่จะเกิดรวมๆ กันและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ

ภิรมยา อินทรกำแหง (2536) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของคนไว้ดังนี้: พฤติกรรมต่างๆ ของคนโดยส่วนตัวเมื่ออยู่ในสังคมต่างก่อรูปขึ้นโดยมีสาเหตุที่เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดจากภายในตัวบุคคลเองและจากปัจจัยภายนอกที่เป็นตัวชี้มาจากสังคม ซึ่งจะเห็นว่าพฤติกรรมของบุคคลเมื่อมาอยู่ในสังคม บุคคลต่างก็มีการแสดงออกทางกาย วาจา ใจ แตกต่างกันไป เหล่านี้เป็นพฤติกรรมส่วนบุคคลที่แตกต่างกันไป (Individual Difference) พฤติกรรมที่แสดงออกแบ่งเป็น 2 ระดับ ดังนี้

1. พฤติกรรมที่แสดงออกระดับบุคคล/ปัจเจกบุคคล

นักจิตวิทยา ได้กล่าวไว้ว่าพฤติกรรม (Behavior) เกิดขึ้นจากแผนภาพดังนี้



นั่นคือ พฤติกรรมที่แสดงทางกายแต่ละคนขึ้นกับปฏิสัมพันธ์ (Interaction) หรือการมีปฏิกริยาร่วมกันระหว่าง 2 องค์ประกอบ

องค์ประกอบภายใน

1. ทัศนคติ (Attitude) หมายถึง ความเชื่อ ความคิดเห็น และความรู้สึกที่บุคคลมีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งเรียกว่าเป้า (Target) อันมีผลต่อการแสดงออกหรือการกระทำต่อสิ่งนั้นด้วย

2. การเรียนรู้สิ่งที่สั่งสมไว้ (Habit) หมายถึง ความรู้ ความสามารถและทักษะที่บุคคลได้รับหรือเกิดขึ้นจากประสบการณ์อันเป็นผลจากการเรียนรู้ (Learning) และการพัฒนาการ (Development) หรือ วุฒิภาวะ (Maturation)

3. แรงจูงใจ (Motive) หมายถึงพลังผลักดันกำหนดทิศทางของพฤติกรรมให้ไปสู่เป้าหมาย

องค์ประกอบภายนอก

1. ปทัสถาน (Norms) หมายถึง เกณฑ์ของกลุ่มที่กำหนดขึ้นสำหรับให้ถือปฏิบัติตามได้แก่ กฎ ระเบียบ ขนบธรรมเนียม ขององค์กรที่บุคลากรทุกคนยึดถือเป็นแนวปฏิบัติตนเอง

2. พฤติกรรมที่แสดงออกระดับสังคม

เมื่อมนุษย์มีการรวมตัวกันหรือเมื่อมนุษย์จำเป็นต้องเข้ากลุ่ม เช่น กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มเพื่อนร่วมงานในสังคมซึ่งเรียกก่ายๆ มีสังคมในการมีสังคมของมนุษย์จำเป็นต้องกำหนดกลไกทางสถาบันสังคม (Institutional Mechanism) ขึ้นมาเพื่อทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์กลไกที่ว่ามีได้แก่ ขนบธรรมเนียม ประเพณี กฎระเบียบ หรือแนวปฏิบัติ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการ

จัดระเบียบทางสังคม (Social Organization) เพื่อให้เกิดการควบคุมสังคม (Social Control) ภายใต้ปทัสถานเดียวกันจนกระทั่งเป็นค่านิยมที่ทุกคนต้องทำตามเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์เดียวกัน

แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ

ความหมายของทัศนคติ

คำว่า “ทัศนคติ” (Attitude) มีความหมายเหมือนกับคำว่า “เจตคติ” สำหรับในการวิจัยครั้งนี้มีผู้ให้ความหมาย คำว่า ทัศนคติไว้มากมาย ดังนี้

กู๊ด (Good. 1956 : 49) ให้ความหมายของเจตคติว่า หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่แสดงออกต่อสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ต่อสภาพการณ์บุคคล หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 16 – 19) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น บุคคล สิ่งของ การกระทำ สถานการณ์ และอื่น ๆ รวมทั้งท่าทีที่แสดงออกที่บ่งถึงสภาพของจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และทัศนคติเป็นนามธรรมและเป็นส่วนที่ทำให้เกิดการแสดงออกด้านการปฏิบัติ แต่ทัศนคติไม่ใช่แรงจูงใจ (Motive) และแรงขับ (Drive) หากแต่เป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะโต้ตอบ (State of Readiness) และแสดงให้เห็นถึงแนวทางของการสนองตอบของบุคคลต่อสิ่งเร้า

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ – ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (บัณฑิตราชยสถาน. 2530 : 238) ให้คำนิยามคำว่าท่าทีทัศนคติ เจตคติ หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลได้รับมาหรือเรียนรู้มา และกลายเป็นแบบอย่างในการแสดงปฏิกิริยาสันนุชนหรือเป็นปฏิปักษ์ต่อบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งอาจเป็นแบบเข้าสู่ (Approach) หรือถอนตัวออก (Withdrawal) ก็ได้ และด้วยเหตุนี้วัตถุที่เป็นเป้าหมายของปฏิกิริยาจึงอาจจะมีคุณค่าในทางบวกหรือลบก็ได้ ในแง่ของแต่ละบุคคล

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายของทัศนคติไว้อีกมากมาย เช่น

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2513 : 15) ได้ให้ความหมายทัศนคติว่า เป็นความพร้อมที่จะแสดงออกของบุคคลหรือการไม่แสดงออกของบุคคลอย่างสม่ำเสมอที่มีบุคคลอื่น หรือต่อวัตถุหรือต่อความคิดเห็นใด ๆ ก็ได้ หากบุคคลจะทำหรือแสดงอะไรสักอย่างออกมาต่อสิ่งใด เขาย่อมมีแนวโน้มที่จะทำตามทัศนคติที่เขาที่มีต่อสิ่งนั้น ทัศนคติของคนจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2521 : 12) กล่าวว่า ทัศนคติคือ ความรู้สึกของคนเราต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด เป็นความรู้สึกว่าชอบไม่ชอบ พอใจไม่พอใจต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เราเกี่ยวข้องอยู่ ทัศนคติเป็นสิ่งที่ชี้นำทิศทางอาการแสดงออกของคนเราที่จะกระทำต่อสิ่งของ บุคคล หรือสถานการณ์ ทัศนคติจึงมีความสำคัญในการมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งต่าง ๆ

เหม ทองชัย (2523 : 41 – 42) กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง ความคิดเห็น หรือความรู้สึกเอนเอียงทางใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ภายหลังที่บุคคลมีประสบการณ์ในสิ่งนั้นมาแล้ว ทัศนคติเป็นเครื่องกำหนดแนวโน้มในการแสดงออกทางพฤติกรรมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ

ของบุคคล ทศนคติเป็นสิ่งที่ไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่สามารถวัดได้จากพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกต่อสิ่งนั้น โดยอาจแสดงออกในรูปของความเชื่อ ท่าทางความคิดเห็น ทศนคิตีมีทิศทางแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ทศนคติเชิงนิมาน เป็นลักษณะความพึงพอใจ เห็นชอบ ศรัทธา ยอมรับ สนับสนุน ปฏิบัติตามด้วยความจริงใจ
2. ทศนคติเชิงนิเสธ เป็นลักษณะการแสดงออกในทางตรงกันข้ามกับทศนคติในเชิงนิมาน จะแสดงออกมาในลักษณะที่ไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่เห็นด้วย ไม่ร่วมมือ ไม่ปฏิบัติตาม
3. ทศนคติที่เป็นกลาง เป็นลักษณะการแสดงออกที่เฉย ๆ ไม่ชอบ ไม่เกลียด

จากที่กล่าวอ้างมาสามารถสรุปได้ว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความคิดเห็นของบุคคลที่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งใด ๆ ซึ่งอาจเป็นบุคคล วัตถุสิ่งของ หรือเหตุการณ์ สภาพการณ์ ต่างๆ ที่อาจจะเป็นไปได้ในทางบวกหรือทางลบ ของแต่ละบุคคล เช่น ชอบ – ไม่ชอบ เห็นด้วย – ไม่เห็นด้วย ยอมรับได้หรือยอมรับไม่ได้ เป็นต้น

องค์ประกอบของทศนคติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 16 – 19) ได้กล่าวว่า ทศนคติ เป็นความคิดเห็นซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ เป็นส่วนที่พร้อมที่จะมีปฏิกิริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอกซึ่งองค์ประกอบของทศนคิตีมีด้วยกัน 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบทางด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Component) หรือด้านความคิดความเข้าใจ ได้แก่ ความคิดซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มนุษย์ใช้ในการคิด ความคิดนี้อาจจะอยู่ในรูปใดรูปหนึ่งแตกต่างกันตามแต่ละบุคคล
2. องค์ประกอบทางด้านทำที่ความรู้สึก (Affective Component) เป็นส่วนประกอบทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งจะเป็นตัวเรา “ความคิด” อีกต่อหนึ่ง ซึ่งแล้วแต่ว่าบุคคลนั้นจะมีความรู้สึกนึกคิดในทางลบหรือทางบวก
3. องค์ประกอบทางด้านปฏิบัติ (Behavioral Component) องค์ประกอบนี้มีแนวโน้มไปในทางปฏิบัติ หรือถ้ามีสิ่งเร้าที่เหมาะสมจะเกิดปฏิกิริยาหรือปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น

คุณลักษณะของทศนคติ

ได้มีผู้แบ่งลักษณะของทศนคติไว้ (ชม ภูมิภาค. 2523 : 159 – 160)

1. ทศนคติเกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ มิได้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด เมื่อเด็กเกิดการเรียนรู้ย่อมจะมีความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้นั้น นั่นคือเกิดทศนคตินั่นเอง

2. ทศนคติเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ถ้าสภาพแวดล้อม สถานการณ์ เหตุการณ์ เปลี่ยนแปลงไป ทศนคติของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงจากเจตคติที่ยอมรับเป็นทศนคติที่ไม่ยอมรับ หรือ จากทศนคติที่ไม่ยอมรับไปสู่ทศนคดียอมรับก็ได้

3. ทศนคติเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอก เราสามารถทราบได้ว่าบุคคล มีทศนคติในทางยอมรับหรือไม่ยอมรับโดยการสังเกตพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกอาจแสดงออก ด้วยคำพูดหรือสีหน้า ท่าทาง พอใจหรือไม่พอใจ

4. ทศนคติเป็นสิ่งที่ซับซ้อน เพราะทศนคติขึ้นอยู่กับหลายประการ เช่น ประสบการณ์ การ รับรู้ ความรู้สึก ความคิดเห็น อารมณ์ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ฉะนั้นจึงผันแปรได้

5. ทศนคติเกิดจากการเลียนแบบ ทศนคติสามารถถ่ายทอดออกไปสู่บุคคลอื่นได้หากเรา เห็นว่าพฤติกรรมของบุคคลที่เรายอมรับนั้นดีงาม จึงเลียนแบบเป็นเยี่ยงอย่าง

6. ทิศทาง ปริมาณ ความเข้มข้นของทศนคติ ปริมาณมีตั้งแต่พอใจอย่างยิ่ง ปานกลาง จนถึงไม่พอใจอย่างยิ่ง ความเข้มข้นก็แล้วแต่ว่าจะมีความรู้สึกสุดปลายไปด้านใด ทศนคติของบุคคล มีระดับความรุนแรงต่างกัน ส่วนทิศทางของทศนคติมี 2 ทิศทาง คือ ทิศทางสนับสนุนหรือใน ทางบวก และทิศทางต่อต้านหรือในทางลบ

7. ทศนคติอาจเกิดขึ้นจากความมีจิตสำนึกหรือจากจิตไร้สำนึกได้ เมื่อบุคคลเรียนรู้ มีประสบการณ์เกี่ยวกับอะไรก็จะมีจิตสำนึกที่สมบูรณ์ เพราะได้สังเกตเห็น คิด พิจารณาหาเหตุผล วิเคราะห์จนแน่ใจว่าถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควร เป็นประการใด ทศนคติที่เกิดขึ้นลักษณะนี้เรียกว่า เกิดจากจิตสำนึกในบางกรณีทศนคติอาจเกิดขึ้นโดยปราศจากจิตสำนึกก็ได้ เป็นความรู้สึกต่อสิ่งหนึ่ง สิ่งใดเกิดขึ้นโดยมิได้มีการคิดพิจารณาไตร่ตรองแต่อย่างใด เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ ห้ามพูดเกี่ยวกับ เรื่องทางเพศ จึงไม่กล้าพูดถึง เคยชินจนกระทั่งมีความรู้สึว่าการพูดถึงเรื่องเพศเป็นเรื่องหยาบคาย ต่ำช้าน่าอาย มีทศนคติในทางไม่ยอมรับโดยอัตโนมัติ โดยไม่รู้สึกรู้ตัว คือ โดยปราศจากจิตสำนึก

8. ทศนคติมีลักษณะคงทนถาวรพอสมควร ทศนคติเกิดจากความรู้สึกที่สะสมมานาน พอสมควร ถึงแม้ทศนคติเปลี่ยนแปลงได้แต่ไม่ได้หมายความว่าเปลี่ยนแปลงในระยะชั่วครู่ชั่วยาม หรือในวันหนึ่ง ทศนคดีย่อมมีความคงทนยากที่จะเปลี่ยนแปลง มีความรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งใดใน ลักษณะใดลักษณะหนึ่งก็จะมีความรู้สึกเช่นนั้นตลอดไป หรือว่าจะเปลี่ยนความรู้สึกได้ต้องใช้เวลา กระทั่งสถานการณ์ เหตุการณ์ สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปเกิดการเรียนรู้ใหม่

9. บุคคลแต่ละคนย่อมมีทศนคติต่อบุคคล สถานการณ์สิ่งเดียวกันแตกต่างกันได้ทั้งนี้ แล้วแต่ประสบการณ์ของบุคคลนั้น

การวัดทศนคติ

เนื่องจากทศนคติมืองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ ดังได้กล่าวข้างต้นดังนั้นการวัด ทศนคติจึงต้องวัดทั้ง 3 องค์ประกอบของทศนคติ และจะต้องวัดเป็นภาพรวมๆ โดยพิจารณาจาก กิริยาท่าที การตอบสนองต่อสิ่งเร้าในหลายด้านหลายประการรวมกัน มิใช่วัดจากการกระทำหรือ

พฤติกรรมเพียงอย่างเดียวหนึ่งของคุณ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2524 : 21 – 222) การวัดทัศนคติมักจะมีข้อดกลง ดังนี้

1. การศึกษาทัศนคติ เป็นการศึกษาคิดเห็น ความรู้สึกของคุณที่มีลักษณะคงเส้นคงวา หรืออย่างน้อยเป็นความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่ไม่เปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาหนึ่ง
2. ทัศนคติเป็นสิ่งที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง ฉะนั้นการวัดทัศนคติจึงเป็นการวัดทางอ้อมจากแนวโน้มที่คุณจะแสดงออก หรือประพฤติปฏิบัติอย่างมีระเบียบแบบแผนคงที่ ไม่ใช่พฤติกรรมโดยตรงของมนุษย์
3. การศึกษาทัศนคติของคุณนั้นไม่ใช่เป็นการศึกษาแต่เฉพาะทิศทางทัศนคติของคุณเท่านั้น แต่ต้องศึกษาถึงระดับความมากน้อย หรือความเข้มของทัศนคตินั้นๆ ด้วย

อนาสตาซี (Anastasi. 1976 : 482– 485) ได้อ้างถึงการสร้างแบบสอบถามวัดทัศนคติของลิเคิร์ต (Likert) ในการวัดทัศนคติของ ลิเคิร์ต กำหนดข้อความในแบบสอบถามวัดทัศนคติทุกข้อคือผลรวมของคะแนนในแบบทัศนคติ ซึ่งลิเคิร์ตกล่าวว่าผู้มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งใดย่อมมีโอกาที่จะตอบข้อความที่สนับสนุนในเรื่องนั้นมาก และโอกาสที่จะเห็นด้วยกับข้อความที่คัดค้านจะมีน้อย คะแนนรวมของทุกข้อจะเป็นเครื่องชี้วัดทัศนคติของแต่ละบุคคล การสร้างแบบวัดทัศนคติของลิเคิร์ตจะต้องรวบรวมข้อความที่เกี่ยวข้อง ในสิ่งที่ต้องจะศึกษาให้มากที่สุด แล้วนำข้อความเหล่านั้นไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา โดยให้เลือกตอบว่า “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” “เห็นด้วย” “ไม่แน่ใจ” “ไม่เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” เพียงอย่างเดียวในข้อความแต่ละข้อ การเปรียบเทียบทัศนคติให้เป็นคะแนน ข้อความที่สนับสนุนเมื่อตอบว่า “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ให้ 5 คะแนน “เห็นด้วย” ให้ 4 คะแนน “ไม่แน่ใจ” ให้ 3 คะแนน “ไม่เห็นด้วย” ให้ 2 คะแนน “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ให้ 1 คะแนน ส่วนข้อความที่คัดค้าน เมื่อตอบว่า “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ให้ 5 คะแนน “ไม่เห็นด้วย” ให้ 4 คะแนน “ไม่แน่ใจ” ให้ 3 คะแนน “เห็นด้วย” ให้ 2 คะแนน “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ให้ 1 คะแนน

หลักการวัดทัศนคติ

การวัดทัศนคติมีหลักการเบื้องต้นที่ต้องทำความเข้าใจ 3 ประการ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2524 : 21 – 222) ดังนี้คือ

1. เนื้อหา (Content) การวัดทัศนคติต้องมีสิ่งเร้าไปกระตุ้นให้แสดงกิริยาท่าทีออกสิ่งเร้าโดยทั่วไปได้แก่เนื้อหาที่ต้องการวัด เช่น ต้องการวัดทัศนคติต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวของคุณ เนื้อหาที่เป็นสิ่งเร้าก็คือ สถานการณ์การตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว ซึ่งได้แก่ การเลือกคู่ครอง อายุแรกสมรส ระยะการมีบุตรคนแรกและคนต่อไป ขนาดครอบครัวและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นต้น

2. ทิศทาง (Direction) การวัดทัศนคติโดยทั่วไปกำหนดให้ทัศนคติมีทิศทางเป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน ในลักษณะเป็นซ้าย – ขวา หรือบวกและลบ กล่าวคือ เริ่มจากเห็นด้วยอย่างยิ่งและ

ลดความเห็นลงเรื่อย ๆ จนถึงมีความรู้สึกเฉย ๆ และลดต่อไปเป็นไม่เห็นด้วย จนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะการเห็นด้วย และการไม่เห็นด้วยอยู่เป็นเส้นตรงเดียวกันและต่อเนื่องกัน

3. ความเข้ม (Intensity) กิริยาทำที่หรือความรู้สึก ที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นมีปริมาณมากน้อยต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าเป็นไปในทิศทางใดก็ตามจะมีความรู้สึกหรือกิริยาทำที่รุนแรงมากกว่าที่มีความเข้มกลาง

มาตรวัดทัศนคติ (Attitude Scale)

เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดทัศนคติ เรียกว่า มาตรวัดทัศนคติซึ่งเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) ประเภทหนึ่ง มาตรวัดทัศนคติประกอบด้วย 2 ส่วน คือ (บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ. 2524 : 21 – 22) ส่วนที่เป็นข้อความเรียกว่า ข้อความทัศนคติ (Attitude Statement) กับส่วนที่เป็นคำตอบ ซึ่งมีลักษณะเป็นการเปรียบเทียบ มาตรวัดทัศนคติที่นิยมใช้และรู้จักกันอย่างแพร่หลายมี 4 ชนิด ได้แก่ มาตรวัดของเทอร์สโตน (Thurston' Type Scale) มาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) มาตรวัดของกัตต์แมน (Guttman Scale) และมาตรวัดของออสกู๊ด (Osgood Scale) มาตรวัดทัศนคติแต่ละประเภทมีทั้งข้อดี ข้อจำกัด และเหมาะสมสำหรับการวัดทัศนคติในลักษณะแตกต่างกัน ดังนั้นการเลือกใช้มาตรวัดทัศนคติประเภทใดก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความจำกัดของการวิจัย

สำหรับในการวัดทัศนคติในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดทัศนคติ แบบของลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยใช้ข้อความที่เป็นทั้งทางบวกและทางลบ ให้ผู้ตอบพิจารณาเลือกตอบเป็น 5 ทิศทาง คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเวลาว่าง

ความหมายของเวลาว่าง

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527 : 12) ได้กล่าวถึงความหมายของ “เวลาว่าง” (Leisure) ว่าเป็นเวลาที่เป็นอิสระไม่ว่าจะเป็นความอิสระในหน้าที่การงานหรือธุรกิจใด ๆ ก็ตาม เป็นเวลานอกเหนือจากงานประจำหรือเวลานอกเหนือจากงานที่จำเป็นทั้งหลาย รวมทั้งเวลานอกเหนือจากการนอนหลับด้วย

แนช (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528 : 16 ; อ้างอิงจาก Nash n.d.) กล่าวไว้ว่า เวลาว่าง (Leisure) หมายถึงเวลาที่ว่าง (Free time) จากกิจกรรมที่จำเป็นอื่น ๆ อาทิเช่น ว่างจากงานประจำ เวลานอนหลับและเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน ส่วนนันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่างนั้นเพื่อประโยชน์คุณค่าในทางดีงาม จากการเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ถ้าเด็กเรียกกิจกรรมนั้นว่า การเล่น (Play) ถ้าหากเป็นคนหนุ่มสาวและผู้ใหญ่ก็เรียกว่า เป็นกิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 28 – 29) ได้กล่าวถึงความหมายของเวลาว่างไว้ดังนี้ เวลาว่างมาจากภาษาละติน คือ Leisure แปลว่า การได้รับอนุญาตอิสระจากการทำงานหรือหน้าที่

นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระจากการงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระที่จะกระทำอะไรตามใจปรารถนา ความหมายในเรื่องของการศึกษาเวลาว่างมีแนวคิด 5 ประการ คือ

1. ทัศนะของเวลาว่างแบบดั้งเดิม เวลาว่างคือ เวลาที่ไม่ทำงาน
2. เวลาว่าง คือ หน้าที่ของสังคมชนชั้น
3. เวลาว่าง คือ กิจกรรมที่กระทำในช่วงเวลาว่าง
4. เวลาว่าง คือ เวลาอิสระ
5. เวลาว่าง คือ วิถีชีวิต หรือสภาพที่เกิดขึ้นที่ต้องการให้บุคคลประสบความสำเร็จที่เขาต้องการจะทำได้ นอกจากนั้นได้กล่าวถึงลักษณะและองค์ประกอบของกิจกรรมเวลาว่างดังนี้

ก. ระดับของความมีอิสระภาพ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลาว่าง และการตัดสินใจเป็นเวลาอิสระ ปราศจากการควบคุม เป็นการใช้เวลาว่างอย่างอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นเป็นการแสดงออกโดยอิสระเป็นกิจกรรมดีหรือไม่ดีก็ได้

ข. การแสดงออกแห่งตน เวลาว่างเน้นในเรื่องการที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน สามารถจัดชั้นได้ในสถานการณ์ที่มีความสนใจ

ค. ความพึงพอใจกิจกรรมเวลาว่างจะต้องก่อให้เกิดความพอใจไม่เน้นกฎกติกา

ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง

ฟอง เกตแก้ว (2527 : 33) กล่าวว่า เวลาว่างเป็นเวลาที่มิประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ด้วย พัฒนาคุณภาพ สร้างมนุษย์สัมพันธ์ สร้างความเป็นพลเมืองดีและพัฒนาบุคคลเป็นอย่างดี อีกด้วย

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527 : 12) กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างว่าการรู้จักใช้เวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งอย่างหนึ่งของมนุษย์ ผู้ฉลาดพึงแสวงหาวิธีพักผ่อนโดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมซึ่งจะเป็นเครื่องตอบสนองความต้องการความสนใจและความพึงพอใจของผู้นั้น กิจกรรมที่อาจใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนั้นมีมากมายหลายชนิดซึ่งอาจเลือกได้ตามความสมัครใจ การประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนี้ควรทำเมื่อมีเวลาว่าง เช่น เวลาที่เหลือจากงานประจำ เวลาที่เหลือจากการหลับนอน หรือเวลาจากการประกอบ กิจกรรมประจำวันต่าง ๆ ด้วยเหตุผลดังกล่าวมนุษย์จึงมีความจำเป็นต้องประกอบกิจกรรมบางอย่างในยามว่าง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความเมื่อยล้าต่าง ๆ กิจกรรมเหล่านั้นควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม บางคนประกอบกิจกรรมที่ไม่พึงปรารถนาบางอย่าง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง

ปธาน สุวรรณมงคล (2533 : 80) ได้กล่าวว่าเวลานับเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและไม่อาจสะสมไว้ได้เหมือนทรัพยากรอื่น ๆ คนส่วนมากจะมองไม่เห็นความสำคัญของเวลาว่างเนื่องจากเห็น

ว่าเวลานั้นมีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปชวนขวยหามาให้เหนื่อยมาก ดังนั้น เวลา จึงเป็นทรัพยากรที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญ ดังกล่าวที่ว่า “เวลาและวารีไม่คอยใคร”

วิวัฒน์ พวงมะลิ (2533 : 17) กล่าวว่า เวลามีความสำคัญต่อเรามาก เพราะเวลาเป็นทรัพยากรที่จำกัดที่สุด เวลาเป็นสิ่งที่ตัดสินคุณค่า เป็นเครื่องหมายการเจริญเติบโต เป็นทรัพยากรที่ล้ำค่าเป็นเวทีชีวิต เป็นสัญญาณลักษณะของการเปลี่ยนแปลง เป็นตัวสร้างความหวัง เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดประโยชน์ ตลอดจนเป็นตัวกำหนดพัฒนาการของมวลสรรพสิ่งในโลกของเรา

สมบัติ กาญจนกิจ (2533 : 37 – 38) ได้สรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่าง ไว้ดังนี้

1. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย
2. ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์
3. ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส
4. ทำให้ครอบครัวได้แสวงหาความสุขร่วมกัน
5. ทำให้มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน
6. ทำให้ได้รับความรู้เพิ่มเติม
7. สร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดี
8. สร้างรายได้พิเศษนอกเหนืองานปกติ

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 41) ได้สรุปให้เห็นถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่างไว้ ดังนี้ คือ

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม เศรษฐกิจ เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดี
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข ช่วยส่งเสริมให้รู้จักพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การละเล่นพื้นเมือง ประเพณีพื้นบ้าน ส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะคติ และความซาบซึ้ง
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม การเดินป่า ศึกษาธรรมชาติและได้เขา เป็นต้น

8. ส่งเสริมการบำบัดรักษาการใช้เวลาว่างแก่คนป่วย ซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกาย หรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจผู้ป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ ช่วยให้บุคคลได้แสดงออก ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน ช่วยเสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

ประเภทของเวลาว่างและการใช้เวลาว่างทางนันทนาการ

ประเภทเวลา หมายถึง เวลาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการดำเนินชีวิตของคนเรา ควรมีการจัดสรรเวลาแต่ละประเภทให้เหมาะสม ในการประกอบภารกิจต่าง ๆ หรืองานประจำ จะทำให้ผลสัมฤทธิ์ของงาน ประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ มีนักการศึกษานักวิชาการได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับประเภทของการใช้เวลา ซึ่งทำการวิจัยได้รวบรวมประเภทของการใช้เวลาไว้ ดังนี้

1. เวลาที่ใช้ในการทำงาน คือ เวลาที่ใช้ประกอบอาชีพ หากเป็นนักเรียนนักศึกษา ก็คือเวลาในการเรียนหนังสือ

2. เวลาที่ใช้ในการนอนหลับ

3. เวลาเพื่อการทำกิจวัตรประจำวัน

4. เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

เมธี ปิลันธนาพันธ์ (2528 : 8) ได้แบ่งเวลาออกเป็น 5 ชนิด ได้แก่

1. กิจกรรมอาชีพ เป็นการใช้เวลาเพื่อเลี้ยงปากท้อง และปัจจัยการครองชีพของตนเอง และครอบครัว ประมาณ 6 ชั่วโมง หรือ 1 ใน 4 ของเวลา 1 วัน

2. กิจกรรมครอบครัวเป็นกิจกรรมที่จะต้องใช้เวลาเพื่อความสุขสมบูรณ์ สงบสุข ความมั่นคง ทั้งนี้รวมถึง การอบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัวด้วย

3. กิจกรรมชุมชน เป็นการใช้เวลาเพื่อความร่วมมือ และให้ความช่วยเหลือแก่องค์กรหรือสถาบันต่าง ๆ ในชุมชน เช่นงานวัด การช่วยจัดกิจกรรมของศาสนา การพัฒนาชุมชน กิจกรรมเพื่อความมั่นคง และอื่น ๆ

4. กิจกรรมการพักผ่อน และการสังคม เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลามากที่สุด ได้แก่ การนอน เที่ยวนั่งดูทีวี ฟังเพลง เป็นต้น

5. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งเพื่อการตรวจร่างกาย การรักษาความเจ็บไข้ การออกกำลังกาย เป็นต้น ส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญของการใช้เวลาด้านนี้เป็นอันดับสุดท้าย

สุขใจ น้ำผุด (2536 : 44) ได้แบ่งประเภทของการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ 3 ประเภท คือ

1. การใช้เวลาเพื่อการงานอาชีพ ควรใช้เวลาวันละ 10 ชั่วโมง เพื่อประกอบอาชีพที่ก่อให้เกิดรายได้สำหรับเลี้ยงชีพของตนเองและครอบครัว

2. การใช้เวลาเพื่อสุขภาพ ควรใช้เวลาวันละ 10 ชั่วโมง เพื่อรับประทานอาหาร การนอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกาย และอื่น ๆ จะทำให้สุขภาพแข็งแรงและประหยัดค่าหมอ

3. การใช้เวลาว่าง เพื่อการพักผ่อน บันทึกลงงานอดิเรก ควรใช้วันละ 4 ชั่วโมงจะทำให้มีผลดีทางด้านอารมณ์ จิตใจ หรืออาจก่อให้เกิดรายได้บางส่วนด้วย

ยูริส (Uris. 1970 : 16) ได้แบ่งเวลาเป็น 3 ประเภท ตามลักษณะงานที่ต้องใช้เวลาแตกต่างกันคือ

1. เวลาที่ต้องใช้อย่างคงที่ (Fixed) ได้แก่ เรื่องที่ต้องปฏิบัติในสัปดาห์ที่มีลักษณะสม่ำเสมอและไม่อาจตัดทอนได้เลย

2. เวลาที่พอยืดหยุ่นได้ (Semi – flexible) ได้แก่ เรื่องที่พอจะเพิ่มลดหรือยืดหยุ่นเวลาในการปฏิบัติงานพอสมควร

3. เวลาที่สามารถแปรเปลี่ยนได้ (Variable) ได้แก่ เรื่องที่สามารถจะระงับโดยเปลี่ยนไปใช้ทางเลือกอื่น อาจจะรอไว้ทำภายหลังหรือสามารถเพิ่มลดเวลาเรื่องนั้น ๆ ได้เต็มที่

ประเภทการใช้เวลาว่างทางนันทนาการ

การที่บุคคลหรือชุมชนได้ใช้เวลาว่างในการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการตามความสนใจของตนเอง แล้วก่อให้เกิดผลในการพัฒนาตนเอง ทางด้านอารมณ์ สังคม มีความคิดสร้างสรรค์ สนุกสนาน สงบสุข สิ่งเหล่านี้จะต้องอาศัยกิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเภทของการใช้เวลาว่างทางนันทนาการไว้ ดังนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528 : 155 – 173) ได้กล่าวถึงประเภทของการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมนันทนาการ ไว้ดังนี้

1. นันทนาการประเภทการฝีมือและศิลปหัตถกรรม
2. นันทนาการประเภทเกม กีฬา กรีฑา
3. นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง
4. นันทนาการประเภทละคร ภาพยนตร์
5. นันทนาการในทางงานอดิเรก
6. นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม
7. นันทนาการประเภทเต้นรำ
8. นันทนาการประเภทนอกสถานที่ (นอกเมือง)
9. นันทนาการประเภทอ่าน ฟัง เขียน และวรรณกรรม
10. นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ
11. นันทนาการประเภทอาสาสมัคร

แนวความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ

“นันทนาการ” เป็นคำที่มาจาก “สันนนาการ” ที่บัญญัติศัพท์โดยพระยาอนุมานราชธน (เสถียรโกเศศ) ตั้งแต่ปี พ.ศ.2510 ซึ่งมาจากคำว่า “นันทน” หมายความว่า ร่าเริง สนุกสนาน สมาส กับคำว่า “อาการ” เรียกว่า “นันทนาการ” หมายถึงอาการที่สนุกสนาน ร่าเริง และรวมถึงพฤติกรรมของคนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แล้วทำให้เกิดอาการสุข สนุกสนาน ร่าเริง ในภาษาอังกฤษคำว่า Recreation มีความหมายว่า การทำให้สดชื่น (Refreshment) หรือการทำให้กลับสู่สภาพเดิม (Restoration) เมื่อพิจารณาจากการสร้างคำ Recreation เกิดจากคำว่า Re เป็นอุปสรรคเดิมหน้า คำกริยา แปลว่า ใหม่ อีกครั้ง เพิ่มเติมอีก รวมกับ to Create แปลว่า สร้างขึ้น สร้างสรรค์ ทำให้เกิดขึ้น ส่วนใหญ่จะหมายถึง คุณค่าเป็นนามธรรม ดังนั้นเมื่อรวมเข้าเป็นคำเดียวกันเป็น Recreation หมายถึง การสร้างขึ้นมาใหม่ การทำให้เกิดขึ้นอีกครั้ง (พระพงศ์ บุญศิริ. 2536 : 2)

นันทนาการ กล่าวได้ว่าเป็นศาสตร์หรือศิลปะส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนมีอยู่ในตัว รวมทั้งยังเป็นเครื่องมือเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของแต่ละคนและสังคมโดยอาศัยเวลาว่างหรือเวลาที่นอกเหนือจากกิจการงานเพื่อร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย อิสระ และตามความสมัครใจ นันทนาการมีความหมายหลากหลาย มีผู้ให้ความหมายของนันทนาการ สรุปได้ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2542 : 16-17) ได้ให้ความหมาย ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย ทางสมองและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยขจัด หรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนี้นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคล และสังคม

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับ และจะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วส่งผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนานหรือความสุขสงบ

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ หรือประสบการณ์ ที่ทำให้บุคคลเกิดความสุข โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนา หรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการเป็นสถาบันทางสังคม หรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2541 : 2-3) นันทนาการ หมายถึง ประสบการณ์แห่งความสุขความเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนเรา ที่เลือกประกอบในเวลาว่างจากกิจกรรม เช่น การว่าง

จากงานประจำ เวลานอนหรือเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน ตามความสนใจ ตามความพอใจ ไม่หวังผลตอบแทนจากกิจกรรม และควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี การไปงานเลี้ยง สังสรรค์ การท่องเที่ยว ฯลฯ

บรรจง คณวรรณ (2531 : 31) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง การเข้าร่วมทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในช่วงที่มีเวลาว่างจากงานประจำหรือการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ตนเองมีความสนใจขณะมีเวลาว่าง เพื่อเพิ่มทักษะประสบการณ์ และการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นก็จะเป็นไปด้วยความสมัครใจเป็นการทำงานที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือสร้างสรรค์งานขึ้นมาใหม่ หรือเป็นการเข้าร่วมทำกิจกรรมหนึ่งเพื่อลดเวลาว่างที่ตัวเองมีอยู่ให้น้อยลง เป็นการลดความเครียดทั้งทางกายและทางอารมณ์ให้หมดหรือลดน้อยลงกลับเป็นคนใหม่ที่มีพลังมีความสดชื่นที่เต็มไปด้วยพลังพร้อมที่จะทำงานหรือเผชิญโชคต่อไป

สาลี ปาลกะวงศ์ (2540 : 9) นันทนาการ คือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างความสัมพันธ์กับสภาวะหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับความสนใจและประสบการณ์ของแต่ละคน นันทนาการเปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงออกซึ่งความพึงพอใจตามความต้องการ จึงควรมีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นอกจากนี้ นันทนาการควรเป็นกิจกรรมอาสาสมัคร ที่บุคคลสามารถร่วมได้โดยไม่มีการบังคับ ก่อให้เกิดความพอใจในเวลาว่าง

กล่าวโดยสรุป นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างจากงานประจำ โดยไม่มีการบังคับ ทำด้วยความสมัครใจตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เพื่อลดความตึงเครียด ทำให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง และเกิดพัฒนาทางกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมต่าง ๆ นี้จะต้องไม่ผิดกฎหมาย วัฒนธรรม และประเพณี โดยกิจกรรมนันทนาการนี้จะช่วยปรับความสมดุลให้เข้ากับคุณภาพชีวิต

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 48-54) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้ทั้งหมด

15 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน
2. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
3. กิจกรรมนันทนาการเต็นท์และกิจกรรมเข้าจังหวะ
4. กิจกรรมนันทนาการละคร
5. กิจกรรมนันทนาการ
6. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง
7. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง
8. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม
9. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ
10. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)

11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร
12. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
14. กิจกรรมนันทนาการการประเภทยุติธรรมและความสงบสุข
15. กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

อเนก หงษ์ทองคำ (2542 : 18 – 19) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. ศิลปและหัตถกรรม เป็นงานประเภทสร้างสรรค์ แบ่งได้ดังนี้ การปั้น การแกะสลัก การวาดเขียน การจักสาน การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์ เป็นต้น
2. การเต้นรำ เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออก (Performance) แบ่งได้ดังนี้ การเต้นรำพื้นเมือง กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นรำสร้างสรรค์ การเต้นรำงานสังคม เป็นต้น
3. การละคร เป็นกิจกรรมแสดงเป็นเรื่องราว มีบท (Script) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ และอาจมีองค์ประกอบอื่น ๆ ในการละครเพื่อให้มีความสมบูรณ์ เช่น การเต้นรำ การดนตรี เป็นต้น
4. เกมและกีฬา เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออก (Performance) อีกชนิดหนึ่งที่มีวิธีการเล่น การแข่งขันที่มีกฎ ระเบียบ และกติกา มีชนิดกีฬาและเกมมากมาย เช่น กีฬากลางแจ้ง กีฬาในร่ม กีฬาทางน้ำ กีฬาส่วนบุคคล กีฬาเป็นทีม เป็นต้น
5. งานอดิเรก เป็นกิจกรรมเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ให้ความเพลิดเพลิน ประกอบด้วยกิจกรรมประเภทการสะสม การประดิษฐ์สร้างสรรค์ และประเภทการศึกษา
6. การดนตรีและเพลง เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ให้ความสุข ความสนุกสนาน องค์ประกอบของการดนตรีและเกม คือการแต่งเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การเต้นประกอบเพลง เป็นต้น
7. นันทนาการกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน เพื่อการศึกษา เพื่อสุขภาพทั้งทางกาย อารมณ์และจิตใจ ประกอบกิจกรรมดังนี้ การท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม กีฬากลางแจ้ง การปลูกต้นไม้ และธรรมชาติศึกษา เป็นต้น
8. การอ่าน การเขียน และการพูด เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน และความสัมพันธ์อันดีในสังคม
9. นันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคมของบุคคลและกลุ่มที่ยังไม่รู้จักกันให้รู้จักกัน บุคคลและกลุ่มที่รู้จักกันแล้วให้มีความสัมพันธ์อันดีมากยิ่งขึ้น กิจกรรมที่ส่งเสริมวัตถุประสงค์ดังกล่าวคือ งานฉลองในโอกาสต่าง ๆ อาทิ วันเกิด วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ งานเลี้ยงสังสรรค์ งานแต่งงาน เป็นต้น
10. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นหรือจัดขึ้นเป็นครั้งคราวในโอกาสพิเศษ เพื่อให้บุคคลและกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อความสนุกสนาน กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ กิจกรรมตามเทศกาลและประเพณี การแสดง การแสดงสินค้า เป็นต้น
11. งานบริการอาสาสมัคร ในสังคมที่มีความสมบูรณ์ จะต้องมีการอาสาสมัครเพื่อตอบสนองความต้องการของสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออาสาสมัครไม่หวังค่าตอบแทน เจตนา

ช่วยสังคม กิจกรรมเหล่านี้ ได้แก่ กิจกรรมชมรม สมาคมอาสาสมัครต่างๆ ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด เป็นต้น

บัทเลอร์ (Butler. 1959 : 237-241) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้เกม และกีฬา กิจกรรมทางสังคม

1. ดนตรี
2. ศิลปะและหัตถกรรม
3. ละคร
4. เต้นรำ
5. กิจกรรมทางธรรมชาติและกิจกรรมกลางแจ้ง
6. กิจกรรมทางภาษา วรรณกรรม และที่เกี่ยวข้อง
7. สะสมของเก่า (Collecting)
8. กิจกรรมบริการ

จากการแบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการจากเอกสารที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจะเห็นได้ว่า ได้มีการแบ่งประเภทใกล้เคียงและคล้ายกันในบางกิจกรรมจะมีต่างกันไปบ้าง แต่ทั้งนี้อาจจะมีการเพิ่มเติมในบางกิจกรรมตามความเหมาะสมกับสภาพการณ์และยุคสมัย

ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

ตราบใจที่มนุษย์ยังต้องต่อสู้กับชีวิต จากการประกอบอาชีพที่มีลักษณะแตกต่างกันไปบางคนต้องทำงานหนักตลอดวัน และบางคนต้องทำงานทั้งวันทั้งคืน ไม่มีเวลาว่างที่จะพักผ่อนหย่อนใจ และไม่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้ระบบสังคมสลับซับซ้อนมากขึ้น ดังนั้นบุคคลควรจะมองเห็นความสำคัญ และประโยชน์ของนันทนาการ ซึ่งจะช่วยจัดปัญหาต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ช่วยให้คนรู้จักเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ตามปกติคนมีเวลาทำงาน เวลานอน กิจวัตรประจำวันแล้ว ยังมีเวลาว่างเหลืออีกประมาณวันละ 5-7 ชั่วโมง เวลาว่างนี้สามารถที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ด้วยการร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้ประโยชน์ต่อสังคม ดีกว่าปล่อยเวลาให้เสียไปเปล่าประโยชน์ หรือในทางอ้อมๆ
2. ช่วยให้ผู้คนในอาชีพต่าง ๆ ได้พักผ่อน การมีโอกาสผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยมีเวลาร่วมสนุกสนานในกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาอื่น ๆ ให้เป็นประโยชน์ และสร้างสรรค์
3. ช่วยในทางสุขภาพจิต สังคมปัจจุบันซับซ้อน มีปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตมากมาย สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่สุขภาพจิตเสื่อม การประกอบกิจกรรมนันทนาการจะทำให้สุขภาพดี แจ่มใส ปราศจากความกังวล ปัญหาต่าง ๆ ก็หมดไป และยังช่วยแก้ไขสุขภาพจิตเสื่อมได้ด้วย
4. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติเกเรของเด็ก ปัจจุบันนี้เป็นปัญหายัยรุ่นที่เกิดขึ้น มีมากมาย ซึ่งเนื่องจากวัยรุ่นเหล่านี้ใช้เวลาว่างเหล่านั้นไปในทางที่ผิด เช่น ลักขโมย ก่ออาชญากรรม

5. ช่วยบำรุงขวัญ ความแข็งแรง และความอดทนของทหาร ตำรวจ นันทนาการทำให้ทหาร ตำรวจมีร่างกายแข็งแรงและรึ้นเรืง สนุกสนาน ไม่ว่าในยามสงบ หรือในยามสงคราม เช่นมีนักร้อง ไปแสดงให้ความบันเทิงแก่ทหาร ตำรวจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยบำรุงขวัญ บำรุงน้ำใจ ทำให้มีกำลังใจ มีความแข็งแรง อดทนเพื่อหน้าที่

6. ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการชนิดใดนั้นย่อมพอใจในกิจกรรมนั้น ผลที่ได้รับทำให้เขามีความสุขสดชื่น เพลิดเพลิน สนุกสนาน พอใจในชีวิต และสังคม

7. ช่วยให้ความปลอดภัยแก่สังคม ประชาชนในกรุงเทพฯ อยู่กันอย่างหนาแน่นจะหาที่ว่างใช้สำหรับเล่น สำหรับพักผ่อน สนามเด็กเล่นมีไม่พอ จะเห็นได้ว่าเด็กจำนวนมากวิ่งเล่นบนถนนหรือบนทางเท้า ซึ่งอาจเกิดอันตรายได้ ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยแก่เด็ก ควรจัดสนามเด็กเล่น สนามกีฬาให้เพียงพอ

8. ช่วยเสริมความรักความอบอุ่นและความเข้าใจอันดี สมาชิกภายในครอบครัวจะมีโอกาสพบกันเสมอ และได้แสดงความเห็นอกเห็นใจ โดยการใช้กิจกรรมนันทนาการร่วมกัน เพื่อส่งเสริมความเข้าใจอันดี

9. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ประชาชนที่รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพใช้เวลาว่างในทางที่ถูกไม่สร้างความเดือดร้อนให้สังคม รักความยุติธรรม ไม่เห็นแก่ตัว รักหมู่คณะ มีน้ำใจ รักการให้บริการอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม สิ่งเหล่านี้ก็นับว่าเป็นพลเมืองดี ซึ่งสืบเนื่องจากการเข้าร่วมนันทนาการ

10. ส่งเสริมให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติของประเทศชาติ นันทนาการมีนโยบายให้มีการสงวนป่าไม้ เพื่อเป็นวนอุทยานเป็นสวนพฤกษชาติ เพื่อให้ประชาชนได้แสวงหาความสุขความพอใจ และความเพลิดเพลินจากธรรมชาติที่สวยงาม ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติของประเทศยั่งยืนนานไม่มีวันหมดสิ้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528) ได้สรุปถึงประโยชน์ของนันทนาการไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคล และชุมชนได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยให้ผู้บุคคล และชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรม และพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรม และเยาวชนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้

4. ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม

เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัวสร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จัก อาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชน

5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้ง ความสุขสนุกสนาน และความสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และ ช่วยส่งเสริม ให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถาน และ โบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติ และความซาบซึ้งอัน จักก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. การส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง และนอก เมือง ได้แก่กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วย สอนผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้งและสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันจักเป็น ประโยชน์ต่อชุมชน และประชาชาติของโลก

8. ส่งเสริมในการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อบำบัด เป็นกรรมวิธี และกิจกรรม ที่จะช่วยรักษาคนป่วย ทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วย ซึ่งกำลังต่อสู้กับความ ทุกข์ทางกาย หรือจิตใจ กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา นันทนาการ ช่วยส่งเสริมการพัฒนา ร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคล ได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ผูกการอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็น หมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรม นันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการตอบ แทนให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหาร และตำรวจชายแดนที่กล่าวถึงความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของนันทนาการข้างต้นนั้นจะ สรุปได้นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ มนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไป จนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่หาเพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ ปัจจัยที่ห้านี้คือการพักผ่อนหรือกิจกรรม นันทนาการ

ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

พีระพงศ์ บุญศิริ (2542 : 39) ให้ความหมายของความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ ว่าเป็นกิจกรรม มีหลายรูปแบบ ไม่จำกัดเวลา เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ อาสาเข้าร่วมอย่างเต็มใจ

ใช้เป็น กิจกรรมเพื่อการบำบัดทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งซึ่งเป็นคณะ มีจุดมุ่งหมายและประโยชน์ของนันทนาการ ให้ความสนุกสนาน ลดปัญหาเด็กเกเร ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี ใช้พักผ่อนผู้ป่วย สร้างความสามัคคี ในกลุ่มและความรู้สึกอนุรักษ์ธรรมชาติ

สมบัติ กาญจนกิจ (2542 : 52-53) ได้กล่าวไว้ว่า นันทนาการเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่หาเพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ ยารักษาโรคและอาหาร ปัจจัยที่หานี้ก็คือ การพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เอง ทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาท และมีความสำคัญต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งในส่วนต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการว่ามีความสำคัญต่อส่วนใดบ้างดังต่อไปนี้คือ

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสื่อที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคมเป็นอย่างยิ่ง

2. ครอบครัวได้จัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด ซึ่งในปัจจุบันนี้สัมพันธภาพของสมาชิกภายในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อน ๆ เพราะทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากินสภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันทั้งกับเวลาและแข่งกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัว ไม่ค่อยมีโอกาสนี้จะได้พบปะกันมากนัก ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการ จะเป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วยเป็นผลทำให้ผู้นำของครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชน นันทนาการช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลาย ๆ ด้านด้วยกันคือ

3.1 ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยให้การเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน เพราะว่าพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการ และในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละ และช่วยเหลือผู้อื่น

3.2 ลดปัญหาอาชญากรรม ในชุมชนที่สงบสุขย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรม ถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้วจะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ การปล่อยให้คนบางประเภทโดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างมากเกินไปจนทำให้เกิดการหมกมุ่นอยู่กับอบายมุขและประพฤติดนทีก่ออาชญากรรมดังกล่าวดังนั้นถ้าหากในชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้กับบุคคลเหล่านี้ก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

3.3 ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้เพราะว่านันทนาการนั้นจะครอบคลุมไปถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหาสังคมภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วย การจัดสวนหย่อม ก่อหรือการจัดสวนดอกไม้ประดับก็จะช่วยรักษาความสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นถ้าหากชุมชนใดก็ตามขาดกิจกรรมนันทนาการหรือมิได้มีการวางแผนนันทนาการไว้ก็อาจจะมีปัญหาทางด้านมลภาวะได้

4. ประเทศชานันทนาการ มีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยลดปัญหาความประพฤติของประชาชนลงได้อย่างมากจนอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วย สร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนในชาติได้เล่นได้ออกกำลังกาย ก็ทำให้มีสุขภาพดีทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดีได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี ไม่โกรธ หรือ อาฆาตแค้น ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์โดยสิ้นเชิง ซึ่งกล่าวได้ว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนหนึ่งที่ผสมกลมกลืนเข้ากับชีวิตมนุษย์ได้อย่างลงตัว และยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้มนุษย์พัฒนาทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ลดปัญหาต่าง ในสังคม ซึ่งจะก่อให้เกิดความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไป

การจัดกิจกรรมนันทนาการไม่ว่าจะจัดประเภทใดก็ตาม ผู้จัดจะต้องรู้จักวางแผน และจัดการ โครงการนันทนาการสำหรับประเภทนั้น ๆ การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การจัดโครงการสามารถกำหนด รูปแบบที่เป็นประโยชน์กับสมาชิก จะช่วยให้กิจกรรมนันทนาการที่เลือกมาเป็นกิจกรรมอยู่ในความสนใจความต้องการ ช่วยสร้างประสบการณ์ และช่วยพัฒนาให้สมาชิกพร้อมที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งมีหลักในการจัดโครงการ หรือการจัดนันทนาการดังนี้ (กมล สุวรรณศรี .มปป : 158 – 163 ; และคณิต เขียววิชัย. 2534 : 133 – 122)

1. ความต้องการและความสนใจของชุมชน ผู้จัดต้องสำรวจความต้องการ และความสนใจของสมาชิกในชุมชน โดยสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของชุมชน ความคิดเห็น ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การใช้เวลาว่าง และช่วงเวลาที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ เพื่อการจัดจะตอบสนองความต้องการของสมาชิกในชุมชน

2. การขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดดำเนินการ ทั้งในหน่วยงานของรัฐ และเอกชน ในเรื่องความคิด แรงงาน ตลอดจนปัจจัยอื่น ๆ

3. ผู้นำนันทนาการ เป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อการจัดโครงการหรือการจัดนันทนาการจะต้องพิจารณา ถึงผู้นำที่มีอยู่ทั้งในด้านจำนวน ความรู้ความสามารถ ประสบการณ์ มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ชัดเจน และมีการประชุม พบปะอบรมกันเสมอ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน เพราะผู้นำที่มีความรู้ความสามารถ มีบุคลิกภาพดี มีความกระฉับกระเฉง เฉลียวฉลาด มีท่าทางสง่าผ่าเผย ยิ้มแย้มเป็นมิตร มีมารยาทสุภาพเรียบร้อยทั้งกาย วาจา ใจ รู้จักวางตัวได้ เหมาะสมมีคุณธรรม ผู้จำเป็นตัวสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศ ให้สมาชิกสนุกสนานเพลิดเพลินกับกิจกรรม สมาชิกมีความพึงพอใจถือเป็นความสำเร็จของการจัดกิจกรรมนันทนาการให้บรรลุเป้าหมาย

4. การจัดการการเงิน จะต้องจัดสรรงบประมาณค่าใช้จ่าย การประมาณค่าใช้จ่ายให้เหมาะสมและใกล้เคียงกับความเป็นจริง จะต้องรู้แหล่งที่มีของงบประมาณที่มีอยู่ และมีการจัดทำบัญชีรายรับ รายจ่าย อย่างชัดเจน

5. การจัดการสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ ๆ ทางนันทนาการ มีความสำคัญสำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการ

5.1 การจัดการสถานที่ สวยงาม บรรยากาศดี ร่มรื่น มีพื้นที่สามารถประกอบกิจกรรมได้สะดวก ปลอดภัย

5.2 การจัดอุปกรณ์มีสภาพพร้อมใช้ มีระบบการดูแลเบิกใช้ การดูแลซ่อมแซมอุปกรณ์ บางชนิดควรบอกวิธีการเล่น มีจำนวนเพียงพอ หลากหลายชนิดเพื่อให้สมาชิกเลือกใช้ตามความสนใจ

5.3 การบริการสิ่งอำนวยความสะดวก อาหาร เครื่องดื่ม ของที่ระลึก ห้องน้ำ ห้องเก็บเสื้อผ้า อุปกรณ์ เป็นต้น

6. การจัดนันทนาการการจัดโครงการนันทนาการทุกประเภทจะประสบความสำเร็จ กิจกรรมที่จัดขึ้นว่ามีเนื้อหาสาระสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ ความเป็นไปได้ และตอบสนองความต้องการ ของสมาชิกเพียงใดกิจกรรมนันทนาการมีตามวัตถุประสงค์ของโครงการ และเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ ขึ้นอยู่กับกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ การจัดกิจกรรมเหมาะกับกลุ่มสมาชิก จะต้องเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมต่อสังคม สอดคล้องกับวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นนั้นๆ

7. การกำหนดเวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ จะต้องเหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ สภาพการณ์ของท้องถิ่นนั้นๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด

8. การจัดนันทนาการจะต้องเปิดโอกาสให้สมาชิกเข้าร่วมอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีการแบ่งเชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

9. การจัดนันทนาการจะต้องช่วยสร้างความคุ้นเคยกันในหมู่สมาชิกผู้เข้าร่วมเป็นสิ่งสำคัญ การจัดกิจกรรมจะต้องเสริมสร้างให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกัน ช่วยเป็นแกนประสานในการร่วมงาน กิจกรรมอื่น และช่วยให้การจัดกิจกรรมอื่นได้ประโยชน์มากขึ้น

10. การจัดนันทนาการจะต้องสอดแทรกกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมคุณลักษณะการเป็นประชาธิปไตย คือรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ และเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันในระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ

11. การจัดนันทนาการจะต้องยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนแปลงการจัดกิจกรรมตามความเหมาะสม

12. กลุ่มเป้าหมายของการจัดนันทนาการ จำเป็นต้องแยกระหว่างเด็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ คนชรา จึงต้องทำตารางบอก และควรกำหนดให้ชัดเจนว่าเป็นใคร จำนวนมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อให้ได้เตรียมการในเรื่องอื่น ๆ เช่น กิจกรรม สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ งบประมาณ และผู้นำได้เหมาะสม

13. ความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย หรืออาจจะเกิดอุบัติเหตุ ผู้จัดจะต้องกำหนดมาตรฐานรักษาความปลอดภัย และจะต้องตรวจสอบสถานที่ และวัสดุอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้ และปลอดภัยสำหรับผู้เข้าร่วม

14. การดำเนินนันทนาการ จะต้องพิจารณาสมาชิกเข้าร่วมซึ่งมาจากครอบครัวเดียวกันผู้จัดอาจให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกัน หรือแยกกันแล้วแต่เป็นหมายของการจัดกิจกรรม หรือผู้จัดพิจารณาตามความเหมาะสม

15. การจัดกิจกรรมนันทนาการที่สมบูรณ์ จะต้องจัดกิจกรรมที่สร้างความบันเทิง หรือเพื่อการพักผ่อนควบคู่ไปกับกิจกรรมที่จัดเป็นงานเป็นการ

16. ผู้จัดนันทนาการควรจะต้องพิจารณาถึง กฎหมายหรือระเบียบของสังคมชุมชน

17. กิจกรรมที่เลือกจัดจะต้องช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ และมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ

18. โปรแกรมกิจกรรมต้องเริ่มจากทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นแล้วค่อยเพิ่มของใหม่หรือดัดแปลงของเก่าให้ดีขึ้น

19. การประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมจะต้องมีการประชาสัมพันธ์ที่ดี เพราะการประชาสัมพันธ์จะช่วยเผยแพร่ให้สมาชิกในชุมชนได้ทราบโปรแกรมการจัดกิจกรรม และยังเป็นตัวเสริมแรงให้สมาชิกสนใจเข้าร่วมโครงการ

20. การพัฒนาปรับปรุง การจัดทำโครงการหรือการจัดกิจกรรมนันทนาการเมื่อนำไปใช้แล้ว ควรจะต้องปรับปรุงพัฒนาควบคู่กันไป เพื่อให้กิจกรรมที่จัดมีความทันสมัยอยู่เสมอ และเป็นที่สนใจของผู้เข้าร่วม

21. การประเมินผลโครงการ ผู้จัดจะต้องกำหนดแผนในการประเมิน ควรระบุถึงวิธีการประเมินโครงการอย่างต่อเนื่องการประเมินโครงการเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อจัดจะได้ทราบโครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ทราบข้อดี ข้อด้อย ปัญหาอุปสรรค และข้อคิดเห็นที่จะเป็นประโยชน์นำไปปรับปรุงพัฒนาการจัดกิจกรรมต่อไป

หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ทั้งโดยทั่วไปและอย่างเฉพาะทาง เป็นเป้าหมายหลักคือ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน พัฒนาสุขภาพกาย และจิตใจ สร้างลักษณะนิสัยแห่งความเป็นคนดี มีคุณภาพชีวิตที่งดงาม ดังนั้นการให้กิจกรรมแก่ผู้ร่วมกิจกรรมนันทนาการจะต้องอยู่บนพื้นฐานสำคัญ คือ

1. มีกิจกรรมให้ทุก ๆ คนได้กระทำ
2. จัดการในเวลาว่างหรือเวลาอิสระ
3. กิจกรรมที่ใช้ไม่ทำลายสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม
4. ไม่ผิดต่อศีลธรรม

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 27-28) กล่าวว่า การจัดการนั้น หนทางการให้สมบุรณ์และบรรลู่เป้าหมายโดยสมบุรณ์ จะต้องม้องค์ประกอบแห่งการจัดการ ดังนี้

- 1.นั้นหนการต่าง ๆ จะต้องม้องิจกรรมให้สมาชิกได้กระทำ
- 2.กิจกรรมต้องเป็นรูปแบบและมีกระบวนการ
- 3.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องสมัครใจ
- 4.สามารถเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด
- 5.กิจกรรมยืดหยุ่นได้ และต้องสนองความต้องการได้อย่างพอใจ สามารถลดความเครียด และเพิ่มสมรรถภาพทางกายและจิตใจ
- 6.เป็นเวลาว่างอิสระตามแต่ละบุคคล
- 7.กิจกรรมไม่ทำลายสุขภาพและผิดศีลธรรม

ความรู้เกี่ยวกับบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน)

ประวัติบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน)

- 2494 บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด ก่อตั้งเมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2494 โดย ฯพณฯ จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ด้วยทุนจดทะเบียน 2,000,000 บาท
- 2507 ทางราชการได้รับโอนหุ้นของ ฯพณฯ จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ และท่านผู้บัญชาการทหารอากาศมาเป็นของกระทรวงการคลังส่วนหนึ่ง
- 2518 ทางราชการได้รับโอนหุ้นของ ฯพณฯ จอมพลประภาส จารุเสถียร เป็นของกระทรวงการคลังอีกส่วนหนึ่ง ทำให้กระทรวงการคลังเป็นผู้ถือหุ้นของบริษัทถึง 55.6 เปอร์เซ็นต์ เป็นผลให้ บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด มีฐานะเป็นรัฐวิสาหกิจในสังกัดกระทรวงการคลังตั้งแต่นั้น เป็นต้นมา
- 2533 บริษัทฯ ได้เปิดทำการที่อาคารสำนักงานใหญ่ ซึ่งเป็นของตนเอง เป็นอาคาร 7 ชั้น ตั้งอยู่ ณ 63/2 ถนนพระราม 9 ห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2533 และบริษัทฯ ยังได้รับคัดเลือกให้เป็นบริษัทดีเด่นแห่งปี ซึ่งถือเป็นเกียรติประวัติสูงสุดของบริษัทและพนักงานทุกคน
- 2538 บริษัทฯ ได้ดำเนินการจดทะเบียนแปรสภาพเป็นบริษัทมหาชน จำกัด ต่อกรมทะเบียนการค้ากระทรวงพาณิชย์ พร้อมทั้งเปลี่ยนชื่อเป็น บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) ตั้งแต่วันที่ 18 ตุลาคม 2538 โดยมี กระทรวงการคลัง, ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน), ธนาคารออมสิน และการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย เป็นผู้ถือหุ้นใหญ่
- 2542 บริษัทฯ ได้รับการรับรองระบบบริหารคุณภาพ ISO 9002 จากสถาบัน SGS Yarsley International Certification Services Limited แห่งประเทศอังกฤษทำให้ บริษัท ทิพยประกันภัย เป็น “บริษัทประกันวินาศภัยแห่งแรกของไทยที่ได้รับ ISO 9002 ทุกกระบวนการขององค์กร”

2546 บริษัท ได้รับเกียรติบัตร The Best Performance – Financials 2003 จากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยในฐานะที่ได้รับคัดเลือกเข้าชิงรางวัลดังกล่าวเพียง 5 บริษัทจากบริษัทที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ทั้งหมดส่งผลให้บริษัทฯ ได้รับความเชื่อถือจากผู้ใช้บริการทั่วประเทศอย่างกว้างขวางทวิพประกันภัยไม่เพียงแต่จะยึดมั่นในความเป็นเลิศมาตรฐานสูงสุดในธุรกิจประกันภัยเท่านั้นแต่ยังได้ตั้งปณิธานว่า “จะรับใช้สังคม ยกระดับการบริการที่ทำให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจสูงสุดและให้ความไว้วางใจทวิพประกันภัยตลอดไป”

ลักษณะการดำเนินธุรกิจ

บริษัท ทวิพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ประกอบธุรกิจ ดังนี้

1. ธุรกิจประกันวินาศภัย (Non-Life Insurance) แบ่งออกเป็น 4 ประเภทหลัก ได้แก่ การประกันอัคคีภัย การประกันภัยทางทะเลและขนส่ง การประกันภัยรถยนต์ และการประกันภัยเบ็ดเตล็ด

2. ธุรกิจการลงทุน บริษัท สามารถประกอบธุรกิจการลงทุน ตามพระราชบัญญัติประกันวินาศภัย ภายใต้การควบคุมของกรมการประกันภัยโดยนำเงินที่เหลือจากธุรกิจประกันภัยไปลงทุนในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ การฝากเงินกับสถาบันการเงิน ตั๋วสัญญาใช้เงิน พันธบัตรรัฐบาล และเงินลงทุนในหลักทรัพย์ทั้งระยะสั้น และระยะยาว

การประกันอัคคีภัย เป็นการให้ความคุ้มครองความเสียหายอันเกิดจากไฟไหม้ ไฟผ่า การระเบิด ที่เกิดแก่ทรัพย์สินที่เอาประกัน เช่น สิ่งปลูกสร้าง อาคารสำนักงาน โรงงาน สต็อกสินค้า เครื่องจักร เพอร์นิเจอร์ และสินค้าที่อยู่ในสิ่งปลูกสร้าง โดยยกเว้นวัตถุบางอย่าง เช่น เงินแท่ง ทองแท่ง อัญมณี โบราณวัตถุ หรือศิลปวัตถุ ที่มีมูลค่าเงิน 2,000 บาท เอกสารแบบแปลน ภาพเขียน เงินตรา ธนบัตรทั้งนี้การประกันอัคคีภัยสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทหลัก คือ บ้าน โรงงาน อาคารขนาดใหญ่และอื่น ๆ

การประกันภัยทางทะเล และขนส่ง คือการให้ความคุ้มครองความเสียหายของสินค้าในช่วงระหว่างการขนส่งซึ่งอาจจะเกิดจากอุบัติเหตุที่คาดไม่ถึง เช่น เรือล่ม เรือเกยตื้น เรือไฟไหม้ เรือระเบิด เครื่องบินตก ฯลฯ

โดยบริษัท แบ่งการรับประกันภัยออกเป็น 2 ประเภท คือ การรับประกันภัยการขนส่งสินค้าทั้งทางบก ทางเรือ และทางอากาศ รวมทั้งการรับประกันภัยตัวเรือ และเครื่องจักรอุปกรณ์เรือ

การประกันภัยรถยนต์ คือการให้ความคุ้มครองความเสียหายอันเกิดจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. การประกันภัยรถยนต์ภาคบังคับ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ พ.ศ. 2535 ที่มีผลบังคับใช้สำหรับรถยนต์และรถจักรยานยนต์ โดยจะชดเชยค่าเสียหายแก่ผู้ประสบภัยกรณีเสียชีวิต สูญเสียอวัยวะ หรือทุพพลภาพตามวงเงินที่ระบุในพระราชบัญญัติ

2. การประกันภัยรถยนต์ภาคสมัครใจ ประกอบด้วยการประกันภัยบุคคลที่สาม การประกันภัยบุคคลที่สาม/ลักทรัพย์ และการประกันประเภทรวม หรือประกันภัยชั้นหนึ่ง

การประกันภัยเบ็ดเตล็ด เป็นการประกันความเสียหายที่เกิดกับบุคคลหรือทรัพย์สินประเภทอื่น นอกเหนือจากการประกันภัยทั้ง 3 ประเภทข้างต้น อาทิ การประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล การประกันภัยอุบัติเหตุเดินทาง การประกันภัยสำหรับเงิน การประกันโจรกรรม การประกันภัยเครื่องจักร การประกันภัยเครื่องบิน การประกันภัยปิโตรเคมีและพลังงาน และการประกันภัยความเสี่ยงภัยทุกชนิด เป็นต้น

กิจกรรมนันทนาการที่บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ได้จัดให้แก่พนักงานบริษัททิพยประกันภัยนั้น ได้แก่

1. กิจกรรมสังสรรค์ปีใหม่ จะมีการดำเนินการประมาณในช่วงวันที่ 20 –30 ธันวาคม ในวันใดวันหนึ่งของทุกปี จะเริ่มงานตั้งแต่เวลา 17.00 น. ไปจนถึงเวลา 22.00 น. โดยจะมีการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์และจับฉลากมอบโชคให้แก่พนักงานที่โชคดี

2. กิจกรรมวันสงกรานต์ จะมีการดำเนินการประมาณวันที่ 10 –15 เมษายน ของทุกปี จะมีการจัดสถานที่บริเวณห้องโถงชั้น G ให้สวยงามด้วยดอกไม้สดนานาชนิด และนำพระพุทธรูปมาตั้งให้พนักงานได้กราบไหว้บูชาและสรงน้ำพระตามประเพณี

3. กิจกรรมกีฬาสี จะมีการดำเนินการประมาณเดือนตุลาคม โดยมีการแบ่งพนักงานทั้งหมดออกเป็น 4 สี มีกีฬากลางแจ้ง และกีฬาในร่ม ให้พนักงานได้แข่งขันกัน

4. การแข่งขันกีฬารัฐวิสาหกิจ จะมีการดำเนินการประมาณเดือนกุมภาพันธ์ โดยจะส่งพนักงานที่เป็นนักกีฬาไปร่วมแข่งขันกับรัฐวิสาหกิจอื่น ๆ เช่น ฟุตบอล, กอล์ฟ, โบว์ลิ่ง, แบดมินตัน, ดาร์ท และกีฬามหาสนุก

5. การทัศนศึกษา จะมีการดำเนินการประมาณเดือนกรกฎาคม โดยจะพาพนักงานทั้งหมดไปทัศนศึกษาตามสถานที่ต่าง ๆ ในต่างจังหวัดจะใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 3 วัน ออกเดินทางวันศุกร์ และกลับในวันอาทิตย์

6. การเต้นแอโรบิค จะมีวิทยากรมานำในการเต้นแอโรบิค ทุกวันพุธ บริเวณห้องโถงชั้น G ในเวลา 17.00 – 18.00 น.

7. การฝึกโยคะ จะมีวิทยากรมานำในการฝึกโยคะ ทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี บริเวณห้องประชุมใหญ่ชั้น 6 ในเวลา 17.00 – 18.30 น.

8. กิจกรรมกีฬาภายใน เช่น ฟุตซอล ฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง หมากระดาน เปตอง ดาร์ท พนักงานบริษัทจะทำกิจกรรมร่วมกันที่ลานจอดรถ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ในส่วนของงานวิจัยต่างประเทศ ผู้วิจัยได้ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับเรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ทั้งโดยตรงและโดยอ้อมที่พอสรุปได้ดังนี้

แคปแลน (Kaplan. 1975 : 90) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่าเพศ มีส่วนกำหนดการกระทำกิจกรรมยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่น เนตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหวเพื่อนต่อต้านสิทธิสตรีก่อให้เกิดความทัดเทียมกับ บุรุษยิ่งขึ้นทั้งด้านการทำงานและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็ยังมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง แม้กรณีการใช้เวลาว่าง

ฮูด (Hood. 1993 : 33) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพื้นฐาน และการรับรู้ทาง ครอบครัวกับรูปแบบการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่น โดยตั้งสมมุติฐานว่า เด็กวัยรุ่นจะยังคงใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว และอิทธิพลของครอบครัวจะส่งผลต่อวิถีชีวิตของเขา โดยการศึกษาถึงองค์ประกอบทางจิตวิทยาสำหรับเด็กวัยรุ่นกับความพึงพอใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างเปอร์เซ็นต์ของการใช้เวลาว่างกับพื้นฐาน และการรับรู้ทางครอบครัว องค์ประกอบทางจิตวิทยา 9 องค์ประกอบ สามารถนำมาเป็นองค์ประกอบในการวัดการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่น

วิดเมอร์ (Widmer. 1994 : 3878) ได้สร้างแบบทดสอบวัดความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ เวลาว่างกับพฤติกรรมที่แสดงถึงภาวะทางจริยธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการแบ่งกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหากับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นปกติ โดยพิจารณากิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นหลัก โครงสร้างของแบบทดสอบประกอบด้วย เนื้อหาที่เป็น ตัวแทนของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหา และจากการหาความเชื่อมั่นทาง สถิติโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นการปฏิบัติของกลุ่ม วัยรุ่นกับเกณฑ์ประเมินค่าแบบ เอแอลแอลเอส (Appropriate Lifestyle Scales : ALLS) มีค่าเป็น บวกส่วนค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นความรู้สึกของกลุ่มวัยรุ่นกับเกณฑ์ประเมินค่า เอแอล แอลเอส มีค่าเป็นลบ

บราวน์ (Brown. 1994 : 3413) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ตามหน้าที่ จำนวนของเวลาว่างกับความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่างของครูผู้สอนหญิงในระดับ ประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า มีค่าความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความพึงพอใจ ในงานตามหน้าที่กับจำนวนของเวลาว่างและความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่าง ส่วนค่า ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานตามหน้าที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับความพึงพอใจกับ การได้ใช้เวลาว่าง และค่าความสัมพันธ์ระหว่าง ความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติกับจำนวนของเวลาว่าง

เรย์มอร์ (Raymore. 1994 : 702) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในช่วงเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสู่ช่วงวัยรุ่นในมหาวิทยาลัย จนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและการคงอยู่ของรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามช่วงวัยดังกล่าว ได้แก่ เพื่อนสนิทและผู้ปกครอง รูปแบบการใช้เวลาว่างที่ทำการศึกษาก็ได้แก่ ระดับของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมบันเทิง กิจกรรมที่บ้าน และกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เสี่ยงอันตราย นักเรียนเมื่ออยู่ในช่วงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในเกณฑ์ต่ำและจะเปลี่ยนแปลงโดยเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างสูงขึ้นเมื่อเข้าเรียนในระดับวิทยาลัยและเปลี่ยนแปลงอีกครั้งเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือ จะเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างน้อยลง

นิสเบท (Nisbet. 1995 : 75) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่มีความผิดปกติทางสมองประเภทสมองช้า (Mental Retard) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่ นักเรียนดังกล่าว ได้แก่ ประสบการณ์ของครูผู้สอน ระดับการศึกษาของครูผู้สอน ปีที่จบการศึกษา ความต้องการของนักเรียน

แม็คโดเวล (Mcdowell. 1995 : 4353) ได้ศึกษาเรื่องความปรารถนาและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างเปรียบเทียบระหว่างเด็กวัยรุ่นปกติกับเด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมองประเภทเรียนช้า ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มมีความปรารถนาสูงที่จะใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการ ส่วนกิจกรรมที่เด็กทั้ง 2 กลุ่ม ได้เข้าร่วมในเวลาว่าง ได้แก่ กิจกรรมที่เด็กทั้ง 2 กลุ่ม เข้าร่วมในเกณฑ์ต่ำ ได้แก่ การจับจ่ายสิ่งของ การกินอาหารนอกบ้านและการอ่านหนังสือ นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาอุปสรรคที่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนปรารถนาได้ ก็คือ ความจำกัดทางด้านเวลา และโอกาส เด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมองมีความปรารถนาที่จะเข้ากิจกรรมนันทนาการอยู่ในเกณฑ์ที่สูงกว่าเด็กวัยรุ่นปกติ

คีเวล (Kivel. 1996 : 1322) ได้ศึกษาเรื่องบทบาทของการใช้เวลาว่างในฐานะที่เป็นข้อมูลสำคัญ เป็นดัชนีที่แสดงถึงพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศประเภทเลสเบี้ยน เกย์ ไบเซ็กชวลของเยาวชนกลุ่มอายุ 19 – 23 ปี ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบของการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศการใช้เวลาว่างของเยาวชนในกลุ่มดังกล่าว เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้พวกเขาเหล่านั้น พัฒนาความเข้าใจตนเองนอกจากนั้นเขาได้สรุปว่า เยาวชนซึ่งมี พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศจะเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องต่อการรับรู้และความเข้าใจในตนเอง

วัตสัน (Watson. 1997 : 3251) ได้ศึกษาเรื่องผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจ ของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2 – 3 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหวซึ่งเขาสรุปไว้ว่านักศึกษามีเวลาว่าง แต่ไม่ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม

กิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายขาดทัศนคติที่ดี ขาดแรงจูงใจ ตลอดจนไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการ

งานวิจัยในประเทศ

ในส่วนของงานวิจัยในประเทศผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้รวบรวมไว้ดังต่อไปนี้

สุทธยา จิระประดิษฐ์กุล (2518 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาชายภาพบำบัตมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่านักศึกษาส่วนมากทั้งชายและหญิงใช้เวลาว่างในการพูดคุย กับเพื่อนมากที่สุด ส่วนการใช้เวลาว่างในวันหยุด ส่วนใหญ่ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์

ดวงใจ สิทธิไชย (2521) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยสอบถามนักเรียน จำนวน 882 คน พบว่า

1. การใช้เวลาในด้านการเรียน ช่วงงานบ้าน และการเล่นกีฬาของนักเรียน ตามตัวแปรเพศ ระบบเวลาเรียนต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอาชีพของผู้ปกครอง ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำหรับการอ่านหนังสือ นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน และใช้เวลาว่างต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ตัวแปรเพศ ระบบเวลาเรียนและอาชีพผู้ปกครอง ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาการใช้เวลาว่างของนักเรียนโดยรวมทั้ง 4 ด้าน พบว่า มีความแตกต่างระหว่างเพศและระบบเวลาเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความแตกต่างระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอาชีพของผู้ปกครองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนเลือกใช้เวลาว่างในด้านต่าง ๆ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ เล่นดนตรี หารายได้พิเศษ งานอดิเรก และหัดตศึกษา ส่วนการเลือกรายการต่างๆ ในแต่ละด้านนั้นไม่ขึ้นกับเพศ ระบบเวลาเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอาชีพผู้ปกครอง

เพ็ญวรรณ สินสุวงศ์วัฒน์ (2521 : 44) ได้ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาปีที่ 1 ต่อกิจกรรมนักศึกษาพบว่า ประโยชน์ของการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาวิทยาลัยกรุงเทพนั้น ช่วยให้นักศึกษาสนใจการเรียนและการกีฬามากขึ้น ทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาในการจัดกิจกรรมมากขึ้นและได้ศึกษากิจกรรมด้านต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

1. กลุ่มกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล แบดมินตัน กีฬากลางแจ้ง วอลเลย์บอล ต่อสู้ป้องกันตัวเอง

2. กลุ่มวิชาการ ได้แก่ ชมรมวรรณศิลป์ ภาษาต่างประเทศ ประเพณี ละคร ดนตรี ถ่ายรูป และศิลปกรรม ทัศนศึกษา และการท่องเที่ยว

3. กลุ่มทั่วไป และอื่น ๆ ได้แก่ ชมรมเชียร์ ชมรมประชาสัมพันธ์ ชมรมปฎิคมและสวัสดิการ ชมรมพุทธศาสตร์

ผลจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาสนใจด้านกีฬามากที่สุด นอกจากนี้ยังพบประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับจากการเลือกกิจกรรม คือ ทำให้นักศึกษาสนใจการเรียนยิ่งขึ้นเกิดความร่วมมือระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาในการจัดกิจกรรมพอสมควร และอาจารย์ให้การสนับสนุนทางด้านวิชาการมากขึ้นด้วย

บุปผา การ์เวท (2527 : 71) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมสังคมของกลุ่มเพื่อนในทัศนะของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษาส่วนมาก ใช้เวลาส่วนใหญ่เข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้าวิชาการเพิ่มเติม รวมกลุ่มอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ละคร ศิลปะ หรือใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา

นิธิวัฒน์ เมฆขจร (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตัวส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬา ตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักอาศัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชาวน์ปัญญา ทักษะคิดต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน ทักษะคิดต่อกีฬา พบว่า

1. การใช้เวลาว่างด้านส่วนตัว นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะที่ต่างกันและประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ ระดับชั้น ฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การใช้เวลาด้านสังคม นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยต่างกันมีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การใช้เวลาว่างด้านการเรียน นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชาวน์ปัญญา และทักษะคิดต่อการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การใช้เวลาด้านกีฬา นักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ที่เล่นกีฬาต่างประเภทกัน และมีช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมที่ต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะคิดต่อการเรียน ที่พักอาศัย จำนวนครั้งของการ

แข่งขัน และทัศนคติต่อกีฬาแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สิวณิ เชื้อม (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า

1. นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี

2. นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านจิตพิสัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิรุพห์ แสงเรือง (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในกลุ่มสำนักงานเขตที่ 4 กรุงเทพมหานคร มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ ของบุคลากรในกลุ่มสำนักงานเขตที่ 4 กรุงเทพมหานคร พบว่า บุคลากรในกลุ่มสำนักงานเขตที่ 4 กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการทั้ง 5 ประเภท คือ ประเภทกีฬาและออกกำลังกาย ประเภทการท่องเที่ยว ประเภทดนตรีและร้องเพลง ประเภทงานอดิเรก และประเภทการอ่าน การพูด และการเขียน ได้แก่กิจกรรมการเดิน เทียน้ำตกร ร้องเพลงในงานสังสรรค์ ต่าง ๆ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และการอ่านหนังสือการ์ตูน คิดเป็นร้อยละ 51.9, 21.4, 24.9, 27.2, และ 69.6 ตามลำดับ

สมชาย ไวยากรณ์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของวัยรุ่นชุมชนเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของวัยรุ่น ชุมชนเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. กิจกรรมนันทนาการที่วัยรุ่น ชุมชนเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ ปฏิบัติบ้าง จากกิจกรรมเกมและกีฬา ศิลปหัตถกรรม งานอดิเรก ดนตรีและเพลง การอ่านการเขียนการพูด การท่องเที่ยว และกิจกรรมสัมพันธ์ชุมชน

2. วัยรุ่นที่เพศ อายุ และอาศัยอยู่ในชุมชนต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

สมิทธิชาติ จตุมาศ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก พบว่า

1. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกและขณะอยู่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุดคือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง

2. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

3. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีอายุต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีสถานภาพต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีตำแหน่งต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่า การเลือกทำกิจกรรมนันทนาการที่มีอยู่หลากหลายประเภทในเวลาว่างที่แต่ละคนเลือกทำตามความชอบหรือตามความเหมาะสมนั้น ไม่ว่าจะอย่างไรก็ดีกิจกรรมนันทนาการทุกกิจกรรมก็มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อทุกคน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะศึกษาศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพื่อให้ทราบผลถึงเชิงลึกต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของพนักงาน บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงสำรวจและดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีพนักงานประจำจำนวน 667 คน (ข้อมูลจากฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล : 2551)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร กำหนดขนาดกลุ่มโดยใช้ตารางประมาณการขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie ; & Morgan :1970 : 608) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 248 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามมี 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

ข้อแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีช่วงวัดเป็น 5 ช่วง และกำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้

มากที่สุด	มีคะแนน 5
มาก	มีคะแนน 4
ปานกลาง	มีคะแนน 3
น้อย	มีคะแนน 2
น้อยที่สุด	มีคะแนน 1

ข้อถามแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการมีช่วงวัดเป็น 5 ช่วง และกำหนดน้ำหนักคะแนน

ถ้าข้อความนั้นมีความหมายทางบวกการให้คะแนนเป็นดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีคะแนน 5
เห็นด้วย	มีคะแนน 4
ไม่แน่ใจ	มีคะแนน 3
ไม่เห็นด้วย	มีคะแนน 2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีคะแนน 1

ถ้าข้อความนั้นมีความหมายทางลบการให้คะแนนเป็นดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีคะแนน 1
เห็นด้วย	มีคะแนน 2
ไม่แน่ใจ	มีคะแนน 3
ไม่เห็นด้วย	มีคะแนน 4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีคะแนน 5

การแปลความหมาย

กำหนดการแปลระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททศพรประกันภัยจำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยแปรเป็นค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน และโดยรวม ดังนี้ (ล้วน สายยศ ; และ อังคณา สายยศ. 2540 : 20)

ค่าเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ	
4.50-5.00	มากที่สุด	หมายถึง ทำกิจกรรมนั้น 7 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป
3.50-4.49	มาก	หมายถึง ทำกิจกรรมนั้น 5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์
2.50-3.49	ปานกลาง	หมายถึง ทำกิจกรรมนั้น 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์
1.50-2.49	น้อย	หมายถึง ทำกิจกรรมนั้น 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์
1.00-1.49	น้อยที่สุด	หมายถึง ไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย

การแปลผลระดับทัศนคติต่อการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททศพรประกันภัยจำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติของแต่ละบุคคลจากนั้นนำมาแปลผลโดยการเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมินระดับทัศนคติ ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย	ระดับทัศนคติ
3.67 – 5.00	ทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการระดับดี
2.34 – 3.66	ทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการระดับปานกลาง
1.00 – 2.33	ทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการระดับไม่ดี

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาปัญหาจากการไปสัมภาษณ์พนักงานบริษัท ทศพรประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร
2. รวบรวมข้อคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนันทนาการ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาประมวล สร้างแบบสอบถามลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ตามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททศพรประกันภัยจำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร และทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแล้วให้คณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโทฯ แก่ไขสำนวน ภาษา ความครอบคลุมเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาเรียบเรียงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ที่มหาวิทยาลัยแต่งตั้งช่วยพิจารณาตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความสมบูรณ์ถูกต้องตามเนื้อหา วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในกรวิจัย และลงความเห็นโดยมีเกณฑ์ ดังนี้

แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้คะแนน 1

ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้คะแนน 0

แน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้คะแนน -1

นำผลคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญให้มาพิจารณา แต่ละข้อแล้วนำค่าคะแนนนั้นไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถามที่มีดัชนีความสอดคล้อง (IC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

2. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอต่อประธานกรรมการควบคุมตรวจสอบอีกครั้งเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ ซึ่งเป็นพนักงานที่เป็นลูกจ้างชั่วคราวของบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach, 1970 : 161) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเท่ากับ 0.92 และได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการเท่ากับ 0.81

4. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการจัดทำข้อมูลดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรถึงผู้อำนวยการฝ่ายบุคคลและบริหารทั่วไป บริษัททิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บและรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจกและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

3. นำแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบมาไปตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มาหาค่าทางสถิติ

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ทศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการ มาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยรวมและรายด้าน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยรวมและรายด้าน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. วิเคราะห์และเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร และทศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มโดยใช้สถิติการทดสอบค่าที (t-test) และระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test) หากพบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธี LSD

4. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุปในรูปความเรียง

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 สถิติพื้นฐาน

5.1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

5.1.2 ค่าเฉลี่ย (Means)

5.1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation)

5.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

5.2.1 ทดสอบค่าที (t-test)

5.2.2 ทดสอบค่าเอฟ (F-test)

5.2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธี LSD

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น ขั้นตอนต่างๆ 3 ขั้นตอน และเพื่อให้เกิดความหมายที่ตรงกันผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
df	แทน ระดับขั้นความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
p	แทน ความน่าจะเป็นหรือโอกาส (Probability)
*	แทน ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากข้อมูลที่รวบรวมได้โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 248 คน ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ทางสถิติและนำเสนอผลการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ รายได้ ตำแหน่งงาน และทัศนคติ โดยการวิเคราะห์หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมและรายด้าน และเปรียบเทียบระดับทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการเพื่อทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบค่าที (t-test) สำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม และค่าเอฟ (F-test) สำหรับกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธี LSD

ตอนที่ 3 วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยรวม และรายด้าน และเปรียบเทียบระดับการใช้เวลาว่างเพื่อทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบค่าที (t-test) สำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม และค่าเอฟ (F-test) สำหรับกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม

ขึ้นไป หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธี LSD

ตอนที่ 4 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปร เพศ รายได้ ตำแหน่งงาน และทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ โดยแจกแจงเป็นค่าร้อยละในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ รายได้ ตำแหน่งงาน และทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	81	32.70
หญิง	167	67.30
รวม	248	100.00
รายได้		
ต่ำกว่า 10,001 บาท	75	30.20
10,001 – 15,000 บาท	60	24.30
15,001 – 20,000 บาท	43	17.30
20,001 – 25,000 บาท	32	12.90
ตั้งแต่ 25,001 บาท ขึ้นไป	38	15.30
รวม	248	100.00
ตำแหน่งงาน		
หัวหน้างาน	50	20.20
พนักงาน	198	79.80
รวม	248	100.00
ทัศนคติ		
ระดับดี	176	71.00
ระดับปานกลาง	72	29.00
ระดับไม่ดี	0	0
รวม	248	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพศชายจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 32.70 และเพศหญิงจำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 67.30

กลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานครที่เงินเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 30.20 เงินเดือน 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 24.30 เงินเดือน 15,001 – 20,000 บาท จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 17.30 เงินเดือน 20,001 – 25,000 บาท จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 12.90 และเงินเดือนตั้งแต่ 25,001 ขึ้นไป จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.30

กลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานครที่มีตำแหน่งเป็นหัวหน้างานจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 20.20 และเป็นพนักงานจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 79.80

กลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานครที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการระดับดีจำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 71.00 ทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการระดับปานกลาง จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 29.00 และทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการไม่ดีจำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0

ตอนที่ 2 การใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน)
สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท
ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทกีฬาและเกมโดยรวม
และตามชนิดกิจกรรมกีฬาและเกม (n=248)

กิจกรรมกีฬาและเกม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1.ฟุตบอล	1.65	1.17	ปฏิบัติน้อย
2.เทเบิลเทนนิส	1.43	0.82	ปฏิบัติน้อยที่สุด
3.แบดมินตัน	1.76	1.01	ปฏิบัติน้อย
4.แอโรบิก	1.67	0.94	ปฏิบัติน้อย
5.ว่ายน้ำ	1.66	0.97	ปฏิบัติน้อย
6.วิ่งจ็อกกิ้ง	2.04	1.13	ปฏิบัติน้อย
7.เกมคอมพิวเตอร์	2.99	1.32	ปฏิบัติปานกลาง
รวม	1.89	0.70	ปฏิบัติน้อย

จากตาราง 2 แสดงว่า การใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ในประเภทกีฬาและเกมโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย ($\bar{X}=1.89$, S.D.=0.07) หมายถึง การใช้เวลาว่างทำกิจกรรม 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์

เมื่อพิจารณาตามชนิดกีฬาและเกมพบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างโดยการเล่นเกมคอมพิวเตอร์อยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง แต่สำหรับกิจกรรมอื่น ๆ นั้นอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย และปฏิบัติน้อยที่สุด กิจกรรมที่พนักงานมีการปฏิบัติมาก 3 อันดับแรกได้แก่ เกมคอมพิวเตอร์ วิ่งจ็อกกิ้ง และแบดมินตัน ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท
ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทดนตรีและเพลง
โดยรวมและตามชนิดกิจกรรม (n=248)

กิจกรรมดนตรีและเพลง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1.เล่นกีตาร์	1.36	0.80	ปฏิบัติน้อยที่สุด
2.ร้องเพลงคาราโอเกะ	2.35	1.13	ปฏิบัติปานกลาง
3.ฟังเพลง	3.84	1.16	ปฏิบัติมาก
4.เข้าชมการแสดงคอนเสิร์ต	1.64	1.00	ปฏิบัติน้อย
5.เต้นรำ หรือ กิจกรรมเข้าจังหวะ	1.73	1.14	ปฏิบัติน้อย
รวม	2.19	0.72	ปฏิบัติน้อย

จากตาราง 3 แสดงว่า การใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ในประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลงโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย ($\bar{X}=2.19$, S.D.=0.72) หมายถึง การใช้เวลาว่างทำกิจกรรม 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์

เมื่อพิจารณาตามชนิดกิจกรรมดนตรีและเพลงพบว่า พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างโดยการฟังเพลงอยู่ในระดับปฏิบัติมาก แต่สำหรับกิจกรรมอื่น ๆ นั้น อยู่ในระดับปฏิบัติน้อย และปฏิบัติน้อยที่สุด กิจกรรมดนตรีและเพลงที่พนักงานมีการปฏิบัติมาก 3 อันดับแรกได้แก่ ฟังเพลง ร้องเพลงคาราโอเกะ และเต้นรำ หรือ กิจกรรมเข้าจังหวะ ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท
ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทงานอดิเรกโดยรวม
และตามชนิดกิจกรรม (n=248)

กิจกรรมงานอดิเรก	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1.สะสมแสตมป์ ธนบัตร หรือเหรียญ	2.04	1.24	ปฏิบัติน้อย
2.วาดภาพ	1.64	0.99	ปฏิบัติน้อย
3.งานฝีมือและประดิษฐ์สิ่งของ	1.82	1.06	ปฏิบัติน้อย
4.ศึกษาสาระนำรู้จากอินเทอร์เน็ต	3.23	1.30	ปฏิบัติปานกลาง
5.เลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว และนก	2.27	1.42	ปฏิบัติปานกลาง
6.ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ หรือ จัดสวน	2.40	1.25	ปฏิบัติน้อย
รวม	2.23	0.76	ปฏิบัติน้อย

จากตาราง 4 แสดงว่า การใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ในประเภทกิจกรรมงานอดิเรกโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติ
น้อย ($\bar{X}=2.23$, S.D.=0.76) หมายถึง การใช้เวลาว่างทำกิจกรรม 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์

เมื่อพิจารณาตามชนิดกิจกรรมงานอดิเรกพบว่า พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างโดยการศึกษาระนำรู้จากอินเทอร์เน็ตอยู่
ในระดับปฏิบัติปานกลาง แต่สำหรับกิจกรรมอื่น ๆ นั้น อยู่ในระดับปฏิบัติน้อย กิจกรรมงานอดิเรกที่
พนักงานมีการปฏิบัติมาก 3 อันดับแรกได้แก่ ศึกษาสาระนำรู้จากอินเทอร์เน็ต ปลูกไม้ดอกไม้
ประดับ หรือจัดสวน และเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว และนก ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท
ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทการอ่าน การพูด
และการเขียนโดยรวมและตามชนิดกิจกรรม (n=248)

กิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1.อ่านหนังสือประวัติศาสตร์ หรือวรรณคดี	1.96	1.11	ปฏิบัติน้อย
2.อ่านหนังสือพิมพ์	3.42	1.20	ปฏิบัติปานกลาง
3.อ่านหนังสือนวนิยาย หรือเรื่องสั้น	2.35	1.25	ปฏิบัติน้อย
4.พูดคุยกับเพื่อน	2.44	1.28	ปฏิบัติน้อย
5.พูดคุยทางโทรศัพท์	3.65	1.23	ปฏิบัติมาก
6.เขียนบันทึกประจำวัน	1.73	1.03	ปฏิบัติน้อย
รวม	2.72	0.71	ปฏิบัติปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า การใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ในประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน โดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง ($\bar{X}=2.72$, S.D.=0.71) หมายถึง การใช้เวลาว่างทำกิจกรรม 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์

เมื่อพิจารณาตามชนิดกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียนพบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างโดยการพูดคุยทางโทรศัพท์อยู่ในระดับปฏิบัติมาก แต่สำหรับกิจกรรมอื่น ๆ นั้น อยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง และปฏิบัติน้อย กิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียนที่พนักงานมีการปฏิบัติมาก 3 อันดับแรกได้แก่ พูดคุยทางโทรศัพท์ อ่านหนังสือพิมพ์ และพูดคุยกับเพื่อน ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท
ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทการท่องเที่ยว
โดยรวมและตามชนิดกิจกรรม (n=248)

กิจกรรมการท่องเที่ยว	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1.ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์โบราณสถาน	2.08	1.10	ปฏิบัติน้อย
2.ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	2.29	1.18	ปฏิบัติน้อย
3.ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก	2.66	1.19	ปฏิบัติปานกลาง
4.ท่องเที่ยวทางทะเล	2.77	1.26	ปฏิบัติปานกลาง
5.ท่องเที่ยวผจญภัย	1.94	1.16	ปฏิบัติน้อย
6.ท่องเที่ยวต่างประเทศ	1.45	0.85	ปฏิบัติน้อยที่สุด
รวม	2.20	0.89	ปฏิบัติน้อย

จากตาราง 6 แสดงว่า การใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ในประเภทกิจกรรมการท่องเที่ยวโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย ($\bar{X}=2.20$, S.D.=0.89) หมายถึง การใช้เวลาว่างทำกิจกรรม 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์

เมื่อพิจารณาตามชนิดกิจกรรมการท่องเที่ยวพบว่า พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างโดยการท่องเที่ยวทะเลอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง แต่สำหรับกิจกรรมอื่น ๆ นั้น อยู่ในระดับปฏิบัติน้อย และปฏิบัติน้อยที่สุด กิจกรรมการท่องเที่ยวที่พนักงานมีการปฏิบัติมาก 3 อันดับแรกได้แก่ ท่องเที่ยวทางทะเล ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก และท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับทัศนคติของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ทางด้านทัศนคติโดยรวมและรายด้าน (n=248)

ด้านทัศนคติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
1.กิจกรรมนันทนาการช่วยลดความเครียดได้	4.34	0.66	ระดับดี
2.กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย	4.18	0.70	ระดับดี
3.กิจกรรมนันทนาการช่วยให้ท่านเป็นคนกล้าคิด กล้าแสดงออก	4.15	0.66	ระดับดี
4.กิจกรรมนันทนาการถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.30	0.60	ระดับดี
5.ขณะทำกิจกรรมนันทนาการท่าน <u>ไม่ควร</u> สนใจผู้อื่น	3.79	1.02	ระดับดี
6.กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	4.25	0.68	ระดับดี
7.กิจกรรมนันทนาการช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนที่ทำกิจกรรมประเภทเดียวกัน	4.23	0.63	ระดับดี
8.กิจกรรมนันทนาการสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาเท่าที่ท่านต้องการ	3.83	0.83	ระดับดี
9.กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี	4.24	0.63	ระดับดี
10.การทำกิจกรรมนันทนาการเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตัวท่านเอง	4.08	0.74	ระดับดี
11.กิจกรรมนันทนาการเป็นเรื่องของคนที่มีร่างกายสมบูรณ์เท่านั้น	3.51	1.27	ระดับปานกลาง
12.คนที่มีสุขภาพดี อารมณ์ดี <u>ไม่จำเป็นต้อง</u> ทำกิจกรรมนันทนาการ	3.70	1.14	ระดับดี
13.ท่านคิดว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน	3.71	0.78	ระดับดี
14.การทำกิจกรรมนันทนาการอย่างเดิมซ้ำ ๆ ทำให้ท่านรู้สึกเบื่อจน <u>ไม่อยาก</u> ทำกิจกรรมนั้นอีก	3.09	1.02	ระดับปานกลาง

ตาราง 7 (ต่อ)

ด้านทัศนคติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
15.กิจกรรมนันทนาการที่ท่านชอบจะช่วยส่งเสริมให้ท่านติดตามข่าวสารของกิจกรรมประเภทนั้นด้วย	3.86	0.85	ระดับดี
รวม	3.95	0.40	ระดับดี

จากตาราง 7 แสดงว่า ทัศนคติของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ในด้านทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.95$, S.D.=0.40) หมายถึง ทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาตามรายด้านของทัศนคติพบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีทัศนคติที่ว่าการกิจกรรมนันทนาการช่วยลดความเครียดได้อยู่ในระดับดี แต่สำหรับทางด้านทัศนคติอื่น ๆ นั้น อยู่ในระดับปานกลาง ทัศนคติของพนักงานที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการมากเป็น 3 อันดับแรกได้แก่ กิจกรรมนันทนาการช่วยลดความเครียดได้ กิจกรรมนันทนาการถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และกิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพย
ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยรวมและตามประเภทกิจกรรม
(n=248)

พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1.ประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม	1.89	0.70	ปฏิบัติน้อย
2.ประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง	2.19	0.72	ปฏิบัติน้อย
3.ประเภทกิจกรรมงานอดิเรก	2.23	0.76	ปฏิบัติน้อย
4.ประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน	2.72	0.71	ปฏิบัติปานกลาง
5.ประเภทกิจกรรมการท่องเที่ยว	2.20	0.89	ปฏิบัติน้อย
รวม	2.25	0.60	ปฏิบัติน้อย

จากตาราง 8 พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย ($\bar{X}=2.25$, S.D.=0.60) หมายถึง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างทำกิจกรรม 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เมื่อพิจารณาจำแนกในแต่ละประเภทกิจกรรมพบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทการอ่าน การพูด และการเขียนอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง ($\bar{X}=2.72$, S.D.=0.71) หมายถึง การใช้เวลาว่างทำกิจกรรม 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรมอื่น ๆ พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย ได้แก่ กิจกรรมงานอดิเรก ($\bar{X}=2.23$, S.D.=0.76) กิจกรรมการท่องเที่ยว ($\bar{X}=2.20$, S.D.=0.89) กิจกรรมดนตรีและเพลง ($\bar{X}=2.19$, S.D.=0.72) และกิจกรรมกีฬาและเกม ($\bar{X}=1.89$, S.D.=0.70) ตามลำดับ

ตาราง 9 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

รายการ	เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม	ช	81	2.06	0.79	2.62*	.010
	ญ	167	1.80	0.64		
ประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง	ช	81	2.20	0.76	0.26	.797
	ญ	167	2.18	0.70		
ประเภทกิจกรรมงานอดิเรก	ช	81	2.15	0.75	1.14	.256
	ญ	167	2.27	0.77		
ประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน	ช	81	2.65	0.60	1.12	.231
	ญ	167	2.76	0.76		
ประเภทกิจกรรมการท่องเที่ยว	ช	81	2.26	0.86	0.74	.463
	ญ	167	2.17	0.90		
รวม	ช	81	2.27	0.63	0.41	.679
	ญ	167	2.24	0.59		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาจำแนกตามรายด้าน พบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานครเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพนักงานเพศชายจะมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทกีฬาและเกมมากกว่าเพศหญิง ส่วนประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง ประเภทกิจกรรมงานอดิเรก ประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด การเขียน และประเภทกิจกรรมการท่องเที่ยวพบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามรายได้ (n=248)

พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง	รายได้	n	$\bar{X}$	S.D.	F	p
ประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม	ต่ำกว่า 10,000 บาท	75	2.06	0.78	2.086	.083
	10,001 – 15,000 บาท	60	1.82	0.68		
	15,001 – 20,000 บาท	43	1.90	0.70		
	20,001 – 25,000 บาท	32	1.83	0.62		
	ตั้งแต่ 25,001 บาท ขึ้นไป	38	1.70	0.57		
รวม		248	1.89	0.70		
ประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง	ต่ำกว่า 10,000 บาท	75	2.47	0.80	5.098*	.001
	10,001 – 15,000 บาท	60	2.06	0.66		
	15,001 – 20,000 บาท	43	2.14	0.71		
	20,001 – 25,000 บาท	32	2.12	0.63		
	ตั้งแต่ 25,001 บาท ขึ้นไป	38	1.92	0.57		
รวม	รวม	248	2.19	0.72		
ประเภทกิจกรรมงานอดิเรก	ต่ำกว่า 10,000 บาท	75	2.33	0.76	0.515	.725
	10,001 – 15,000 บาท	60	2.17	0.87		
	15,001 – 20,000 บาท	43	2.17	0.75		
	20,001 – 25,000 บาท	32	2.25	0.67		
	ตั้งแต่ 25,001 บาท ขึ้นไป	38	2.19	0.68		
รวม		248	2.23	0.76		

ตาราง 10 (ต่อ)

พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง	รายได้	n	$\bar{X}$	S.D.	F	p
ประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน	ต่ำกว่า 10,000 บาท	75	2.94	0.73	2.895*	.023
	10,001 – 15,000 บาท	60	2.63	0.79		
	15,001 – 20,000 บาท	43	2.64	0.61		
	20,001 – 25,000 บาท	32	2.75	0.66		
	ตั้งแต่ 25,001 บาท ขึ้นไป	38	2.53	0.62		
รวม		248	2.72	0.71		
ประเภทกิจกรรมการ ท่องเที่ยว	ต่ำกว่า 10,000 บาท	75	2.21	0.88	0.848	.496
	10,001 – 15,000 บาท	60	2.05	0.88		
	15,001 – 20,000 บาท	43	2.25	0.89		
	20,001 – 25,000 บาท	32	2.17	0.89		
	ตั้งแต่ 25,001 บาท ขึ้นไป	38	2.38	0.93		
รวม		248	2.20	0.89		
โดยรวม	ต่ำกว่า 10,000 บาท	75	2.40	0.64	1.948	.103
	10,001 – 15,000 บาท	60	2.15	0.64		
	15,001 – 20,000 บาท	43	2.23	0.60		
	20,001 – 25,000 บาท	32	2.23	0.50		
	ตั้งแต่ 25,001 บาท ขึ้นไป	38	2.15	0.51		
รวม		248	2.25	0.60		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ส่วนรายด้านอยู่ในระดับปานกลางและน้อย

พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ประเภทกีฬาและเกม ประเภทกิจกรรมงานอดิเรก และประเภทกิจกรรมการท่องเที่ยว ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง และประเภท

กิจกรรมการอ่าน การพูดและการเขียน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ (Multiple Comparison) โดยใช้วิธีของ LSD

ตาราง 11 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง จำแนกตามรายได้

รายได้	$\bar{X}$	ต่ำกว่า 10,000	10,001 - 15,000	15,001 - 20,000	20,001 - 25,000	25,001 ขึ้นไป
		2.47	2.06	2.14	2.12	1.92
ต่ำกว่า 10,000	2.47	-	0.41*	0.33*	0.35*	0.55*
10,001-15,000	2.06	-	-	0.08	0.06	0.14
15,001-20,000	2.14	-	-	-	0.02	0.22
20,001-25,000	2.12	-	-	-	-	0.20
25,001 ขึ้นไป	1.92	-	-	-	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 ผลการทดสอบพบว่าพนักงานที่มีรายได้ ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือนจะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและเพลงมากกว่า พนักงานที่มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาท 15,001 – 20,000 บาท 20,001 – 25,000 บาท และ 25,001 บาท ขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน จำแนกตามรายได้

รายได้	$\bar{X}$	ต่ำกว่า	10,001 -	15,001 -	20,001 -	25,001
		10,000	15,000	20,000	25,000	ขึ้นไป
		2.94	2.63	2.64	2.75	2.53
ต่ำกว่า 10,000	2.94	-	0.31*	0.29*	0.19	0.41*
10,001-15,000	2.63	-	-	0.01	0.12	0.10
15,001-20,000	2.64	-	-	-	0.10	0.11
20,001-25,000	2.75	-	-	-	-	0.22
25,001 ขึ้นไป	2.53	-	-	-	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 ผลการทดสอบพบว่าพนักงานที่มีรายได้ ต่ำกว่า 10,000 บาท ต่อเดือนจะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทการอ่าน การพูด และการเขียน มากกว่าพนักงานที่มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาท 15,001 – 20,000 บาท และ 25,001 บาทขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตามประเภทกิจกรรมการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามตำแหน่งงาน

รายการ	ตำแหน่งงาน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม	หัวหน้า	50	1.70	0.53	2.55*	.012
	พนักงาน	198	1.93	0.73		
ประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง	หัวหน้า	50	1.97	0.53	2.41*	.017
	พนักงาน	198	2.24	0.75		
ประเภทกิจกรรมงานอดิเรก	หัวหน้า	50	2.20	0.64	0.31	.757
	พนักงาน	198	2.24	0.79		
ประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน	หัวหน้า	50	2.60	0.63	1.40	.162
	พนักงาน	198	2.75	0.73		
ประเภทกิจกรรมการท่องเที่ยว	หัวหน้า	50	2.39	0.95	1.72	.086
	พนักงาน	198	2.15	0.87		
รวม	หัวหน้า	50	2.18	0.49	0.97	.333
	พนักงาน	198	2.27	0.63		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ตำแหน่งหัวหน้าและตำแหน่งพนักงานมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาจำแนกตามรายด้าน พบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ตำแหน่งหัวหน้าและตำแหน่งพนักงาน มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตำแหน่งพนักงานจะมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลงมากกว่าตำแหน่งหัวหน้า ส่วนประเภทกิจกรรมงานอดิเรก ประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด การเขียน และประเภทกิจกรรมการท่องเที่ยวไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท
ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามทัศนคติที่มีต่อ
กิจกรรมนันทนาการ

รายการ	ทัศนคติ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม	ปานกลาง	72	1.98	0.80	1.22	.224
	ดี	176	1.85	0.65		
ประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง	ปานกลาง	72	2.14	0.77	0.65	.516
	ดี	176	2.20	0.70		
ประเภทกิจกรรมงานอดิเรก	ปานกลาง	72	2.30	0.78	0.87	.388
	ดี	176	2.21	0.76		
ประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน	ปานกลาง	72	2.64	0.71	1.22	.224
	ดี	176	2.76	0.71		
ประเภทกิจกรรมการท่องเที่ยว	ปานกลาง	72	2.26	0.91	0.73	.469
	ดี	176	2.17	0.88		
รวม	ปานกลาง	72	2.27	0.67	0.32	.753
	ดี	176	2.24	0.58		

จากตาราง 14 พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมและรายด้านพบว่าไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีข้อเสนอแนะดังนี้

ด้านพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

1. พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ต้องการให้บริษัทมีการสนับสนุนสถานที่และอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ให้มากขึ้น เพื่อเป็นทางเลือกในการทำกิจกรรมและผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน

2. พนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ต้องการให้บริษัทจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่อง และมีกิจกรรมหลากหลายรูปแบบเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน

3. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ต้องการให้บริษัทมีการจัดงานสังสรรค์ และจัดการท่องเที่ยวประจำปีให้กับพนักงาน

ด้านทัศนคติ

1. ควรมีการส่งเสริมปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้พนักงานได้เข้าใจถึงกิจกรรมนันทนาการอย่างแท้จริง และเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

2. ควรปลูกฝังทัศนคติในด้านกิจกรรมนันทนาการให้แก่พนักงาน และสนับสนุนการทำกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเป็นการผ่อนคลายและลดความตึงเครียดจากการทำงาน

ด้านอื่น ๆ

ควรมีการส่งเสริมให้พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกับเพื่อนร่วมงานและหัวหน้างาน ทั้งภายในฝ่ายของตนเองและฝ่ายอื่นๆ เพื่อให้เกิดความสนิทสนมสามัคคี และเกิดความมั่นคงต่อหน่วยงานและบริษัทของตนเอง



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยมีสังเขปขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปรได้แก่ เพศ รายได้ ตำแหน่งงาน และทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ

สมมติฐานในการวิจัย

1. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน
2. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน
3. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีตำแหน่งงานต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน
4. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาปัญหาจากการไปสัมภาษณ์พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร
2. รวบรวมข้อคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนันทนาการ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

3. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาประมวล สร้างแบบสอบถามลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ตามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัยจำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร และทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแล้วให้คณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโท แก่ไขสำนวน ภาษา ความครอบคลุมเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาเรียบเรียงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ที่มหาวิทยาลัยแต่งตั้งช่วยพิจารณาตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความสมบูรณ์ถูกต้องตามเนื้อหา วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในกรวิจัย

2. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอต่อประธานกรรมการควบคุมตรวจสอบอีกครั้งเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่ม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ ซึ่งเป็นพนักงานที่เป็นลูกจ้างชั่วคราวของบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่า (α -Coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach. 1970 : 161) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเท่ากับ 0.92 และได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการเท่ากับ 0.81

4. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามมี 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 4 สอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นการสำรวจแบบปลายเปิด (Open Ended)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการจัดกระทำข้อมูลดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรถึงผู้อำนวยการฝ่ายบุคคลและบริหารทั่วไป บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บและรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจกและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือน ธันวาคม – มกราคม 2552
3. นำแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบมาไปตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับรวบรวมมาทั้งหมด
2. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วมาลงรหัส (Coding) แบบลงรหัส เพื่อประมวลผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์
3. นำข้อมูลที่ได้ลงรหัสแล้ว ไปบันทึกโดยเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อประมวลผลตามโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.1 แบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
 - 3.2 แบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
 - 3.3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ใช้การทดสอบค่าที (t-test) สำหรับตัวแปรเพศ ตำแหน่งงาน และระดับทัศนคติ ส่วนการทดสอบค่าเอฟ (F-test) สำหรับกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม คือ รายได้
4. ข้อเสนอแนะตอนที่ 3 นำมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร สรุปผลได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานครเพศชายจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 และเพศหญิงจำนวน 167 คิดเป็นร้อยละ 67.3

กลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2 พนักงานที่มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2 พนักงานที่มีรายได้ 15,001 – 20,000 บาท จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 17.3 พนักงานที่มีรายได้ 20,001 – 25,000 บาท จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 12.9 และพนักงานที่มีรายได้ตั้งแต่ 25,000 บาท ขึ้นไป จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3

กลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานครที่มีตำแหน่งหัวหน้างานจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2 และตำแหน่งพนักงานจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 79.8

กลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานครที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการในระดับดีจำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 71.0 และพนักงานที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการในระดับปานกลางจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้

1. พนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย และมีทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับดี

2. พนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่า พนักงานเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาและเกม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพนักงานเพศชายจะมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทกีฬาและเกมมากกว่าเพศหญิง

3. พนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่า พนักงานที่มีรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง และประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพนักงานที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท มีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทดนตรีและเพลง และประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียนมากกว่าพนักงานที่มีรายได้ในระดับอื่น ๆ ทุกระดับ

4. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่ตำแหน่งงานแตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่า พนักงานที่มีตำแหน่งงานแตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตำแหน่งพนักงานจะมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทกีฬาและเกม และประเภทดนตรีและเพลงมากกว่าตำแหน่งหัวหน้างาน

5. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีข้อเสนอแนะดังนี้

ด้านพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

1. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ต้องการให้บริษัทมีการสนับสนุนสถานที่และอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ให้มากขึ้น เพื่อเป็นทางเลือกในการทำกิจกรรมและผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน

2. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ต้องการให้บริษัทจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่อง และมีกิจกรรมหลากหลายรูปแบบเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน

3. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ต้องการให้บริษัทมีการจัดงานสังสรรค์ และจัดการท่องเที่ยวประจำปีให้กับพนักงาน

ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ

1. ควรมีการส่งเสริมปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้พนักงานได้เข้าใจถึงกิจกรรมนันทนาการอย่างแท้จริง และเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

2. ควรปลูกฝังทัศนคติในด้านกิจกรรมนันทนาการให้แก่พนักงาน และสนับสนุนการทำกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเป็นการผ่อนคลายและลดความตึงเครียดจากการทำงานด้านอื่น ๆ

3. ควรมีการส่งเสริมให้พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกับเพื่อนร่วมงานและหัวหน้างาน ทั้งภายในฝ่ายของตนเองและฝ่ายอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความสนิทสนมสามัคคี และเกิดความมั่นคงต่อหน่วยงานและบริษัทของตนเอง

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ข้างต้น สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หมายถึงใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ สาเหตุที่พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะลักษณะการทำงานที่ต้องทุ่มเทให้กับการทำงาน เพื่อให้ผลงานที่ออกมานั้นอยู่ในระดับดี และการประเมินผลเพื่อพิจารณาความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน จึงทำให้พนักงานต้องทุ่มเทและจริงจังกับการทำงานมากกว่าที่จะใช้เวลาในการทำกิจกรรมอย่างอื่น ซึ่งสาเหตุดังกล่าวจะทำให้พนักงานมีเวลาว่างน้อยลง เพราะนอกจากจะทุ่มเทกับการทำงานแล้ว ยังมีเรื่องของเวลาในการเดินทางมาทำงานที่ต้องเสียเวลาเนื่องจากปัญหาการจราจร จึงส่งผลให้ไม่มีเวลาว่างในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุนิตยา ชุมพงศ์ (2535 : 145) ที่ได้ศึกษาเรื่องกิจกรรมที่ปฏิบัติของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่านักศึกษาใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและนันทนาการอยู่ในระดับต่ำ แต่ใช้เวลาว่างไปสนใจในกิจกรรมวิชาการเสริมการเรียนรู้และด้านการศึกษาเล่าเรียนและหาเพื่อนเพื่อช่วยเหลือร่วมมือการทำงานวิชาการส่งอาจารย์กันเป็นส่วนใหญ่

2. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะไม่ว่าเพศชายหรือว่าเพศหญิงต่างก็ต้องทำงานที่มีลักษณะของการทำงานที่เหมือนกัน และต้องอยู่ในสภาพสังคมที่เหมือน ๆ จึงทำให้ลักษณะของการใช้เวลาว่างคล้ายคลึงกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเอกรัตน์ พัฒนสุขพงษ์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรโรงพยาบาลตำรวจ พบว่าบุคลากรโรงพยาบาลตำรวจที่มีเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับมากไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ น่าจะเกิดจากลักษณะการทำงานที่คล้ายคลึงกัน แต่เมื่อพิจารณาจำแนกตามรายด้าน พบว่าพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิงมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทกีฬาและเกม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน โดยพนักงานเพศชายจะมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทกีฬาและเกมมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความแตกต่างดังกล่าวอาจเกิดจากวัฒนธรรมของไทยเรื่องเพศที่ว่าเพศหญิงไม่ได้รับการสนับสนุนให้แสดงออก และภาระทางด้านครอบครัวในเรื่องของการเป็นแม่บ้านแม่เรือน

จึงทำให้ต้องเร่งรีบในการเดินทางไปกลับยังที่ทำงาน นอกจากนั้นยังมีความไม่สะดวกในเรื่องของการแต่งกายในการเล่นกีฬา ที่เพศหญิงจะต้องมีสถานที่มิดชิดในการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย จึงเป็นสาเหตุของความแตกต่างทางด้านพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของแคปแลน (Kaplan, 1975 : 90) ที่ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่า เพศมีส่วนกำหนดการกระทำในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล

3. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกันทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าผู้ที่มีรายได้ไม่ว่าจะต่ำหรือสูงขนาดไหน ต่างก็มีเวลาว่างในการทำกิจกรรมในรูปแบบของตนเอง หรือตามกำลังทรัพย์ของตัวเอง เช่น ผู้ที่มีรายได้ต่ำก็อาจจะเลือกทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายสูง จึงน่าจะเป็นสาเหตุที่ว่ารายได้ไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชินะภิญ โสพานทอง (2547 : 88) ที่ทำการวิจัยเรื่องความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย พบว่า รายได้ไม่มีอิทธิพลต่อความต้องการการออกกำลังกาย กีฬา และการนันทนาการ ซึ่งเป็นความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่ไม่จำเป็นต้องมีรายได้สูงหรือต่ำ หรือการศึกษาในระดับไหน เพราะว่าทุกคนมีความต้องการเท่ากัน ฉะนั้นปัจจัยอิทธิพลด้านรายได้ จึงไม่อาจส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการโดยทั่ว ๆ ไปมากนัก แต่เมื่อพิจารณาจำแนกตามรายด้าน พบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทดนตรีและเพลง และประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน โดยพนักงานที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท จะมีการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและเพลง และประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน มากกว่าพนักงานที่มีรายได้ในระดับอื่นๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพนักงานที่มีรายได้ต่ำมีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานก็จะน้อยตาม เมื่อเงินเดือนเพิ่มขึ้นหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบก็จะสูงตามขึ้นไปด้วย จนอาจทำให้ไม่มีเวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการเพราะต้องทำงานตามที่ตัวเองได้รับมอบหมายมากขึ้นนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศราวุธ สะปะรสาร (2550 : บทคัดย่อ) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร พบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมีปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยที่ปัจจุบันนี้การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยการแข่งขันมากมาย ทำให้แต่ละคนต้องทำงานหนักเพื่อจุดมุ่งหมายคือความสำเร็จในหน้าที่การงาน ซึ่งจะทำให้มีรายได้มากขึ้น โดยพื้นฐานของมนุษย์นั้นมีความต้องการ ความสะดวกสบาย ในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่แล้ว จึงทำให้พนักงานที่มีรายได้สูง มีรสนิยมที่สูงตามไปด้วย จึงทำให้ไม่สนใจการเข้าร่วมกิจกรรม

นั้นหนทางการที่บริษัทจัดให้ แต่จะยอมเสียเงิน เพื่อซื้อความสะดวกสบาย และความสุขต่าง ๆ และเป็นค่านิยมสำหรับผู้มีรายได้สูง

4. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีตำแหน่งงานต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะไม่ว่าการทำงานในระดับใด ก็ต้องมีเวลาพักผ่อน และมีเวลาส่วนตัวด้วยกันทั้งนั้น จึงอาจทำให้ไม่ว่าตำแหน่งหัวหน้า หรือตำแหน่งพนักงาน ก็จะเลือกกิจกรรมตามที่ตัวเองชื่นชอบ และสนใจต่อกิจกรรมประเภทนั้นๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมิทธิชาติ จตุมาศ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก พบว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีตำแหน่งต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาจำแนกตามรายด้าน พบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีตำแหน่งงานต่างกันมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีตำแหน่งงานต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน โดยตำแหน่งพนักงานจะมีการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลงมากกว่าตำแหน่งหัวหน้า สาเหตุของความแตกต่างดังกล่าวอาจมีสาเหตุมาจาก เมื่อตำแหน่งงานสูงขึ้นความรับผิดชอบในหน้าที่การงานก็จะสูงขึ้นตามไปด้วย และปัจจัยทางด้านสังคมที่คนทำงานในระดับเดียวกันก็จะมีการพบปะสังสรรค์กับกลุ่มคนในระดับเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร พบว่า การใช้เวลาว่างด้านสังคม นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน จะมีหน้าที่รับผิดชอบในการเรียนที่สูงขึ้น จึงทำให้ไม่มีเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ จึงทำให้การใช้เวลาว่างด้านสังคมแตกต่างกันออกไป

5. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการต่างกันจะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในหน่วยงานมีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับพนักงานเป็นประจำอยู่เสมอ และพนักงานเองส่วนใหญ่ก็จะเลือกทำกิจกรรมตามที่ตนเองชอบและมีความสนใจจึงทำให้พนักงานมีการศึกษาข้อมูลของกิจกรรม ประโยชน์ที่จะได้รับในการทำกิจกรรม และการอยู่ร่วมกันในสถานที่ทำงานเป็นกลุ่มประเภทของการทำกิจกรรมจึงอาจมีความคล้ายคลึงกัน จึงทำให้มีทัศนคติต่อการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมจึงเหมือนกัน นอกจากนี้ถึงแม้ว่าบุคคลจะมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการก็ตาม แต่ถ้าบุคคลนั้นมีภาระหน้าที่ที่้งจากการทำงานและจากภาระครอบครัว

มาก ก็อาจไม่แสดงพฤติกรรมได้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบุปผา การิเวท (2527 : 71) ที่ศึกษาสภาพแวดล้อมสังคมของกลุ่มเพื่อนในทัศนะของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษาส่วนมาก ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรมที่คล้ายคลึงกัน เช่น เข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้าวิชาการเพิ่มเติม รวมกลุ่มอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีละคร ศิลปะ หรือใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า

1. ควรมีการส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการให้มากขึ้น โดยเฉพาะในตำแหน่งหัวหน้างานที่มีภาระงานสูง เวลาว่างการทำกิจกรรมนันทนาการจึงลดลง ควรส่งเสริมกิจกรรมให้มากขึ้น เช่น การจัดสัมมนาร่วมกันเพื่อลดความเครียดจากการทำงานได้
2. เปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยเฉพาะการทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกันระหว่างตำแหน่งหัวหน้างานกับตำแหน่งพนักงาน เพื่อให้เกิดความสามัคคีกันภายในบริษัท
3. เปิดโอกาสให้พนักงานได้มีส่วนแสดงความคิดเห็นในการจัดกิจกรรม หรือกำหนดรูปแบบของกิจกรรม เพื่อให้ทราบถึงความต้องการของประเภทกิจกรรม จะได้ส่งเสริมในการเข้าร่วมกิจกรรมของพนักงาน และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น เปิดเว็บไซต์เพื่อรับข้อมูลข่าวสารของรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พนักงานต้องการ แต่งตั้งคณะทำงานที่ประกอบไปด้วยพนักงานทุกระดับชั้น เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการในภาคธุรกิจที่เหมือนกัน เช่น บริษัทประกันภัยอื่นๆ เป็นต้น
2. ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร



บรรณานุกรม

- แก้วเก้า, นามแฝง. (2534, กุมภาพันธ์). การบริหารเวลา. วารสารการศึกษาทม. 14(15): 15-16.
- คณิต เขียววิชัย. (2531). การจัดกิจกรรมนันทนาการชุมชนในเขตภาคตะวันตกของประเทศไทย.
นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นิธิพัฒน์ เมฆขจร.(2540). การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา มหาวิทยาลัยศรี
ปทุม กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ชม ภูมิภาค. (2523). จิตวิทยาการเรียนรู้การสอน. หน้า 159 – 160. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- ชินะภิญญา สะพานทอง.(2547). ความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ
พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. ปรินญาณพนธ์ วท.ม. (การจัดการ
นันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2523). เอกสารประกอบการสอนเรื่อง การวัดทัศนคติเพื่อทำนาย
พฤติกรรม. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, ม.ป.ป.
- ดวงใจ สิทธิไชย. (2521). การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรม
สามัญศึกษา. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (การแนะแนวการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บรรจง คณวธรณ. (2531). กิจกรรมเสริมสร้างลักษณะนิสัย. การจัดการเรียนการสอนกิจ
กรรมนันทนาการในโรงเรียนประถมศึกษา. ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
บัณฑิตราชยสถาน. (2530). พจนานุกรมทางสังคมไทย – อังกฤษ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน
พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2524). คู่มืออาจารย์: การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน. หน้า
21 – 222. กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร.
- บุปผา การีเวท. (2527). สภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนในทัศนะของนักศึกษามหาวิทยาลัย
รามคำแหงที่คาดว่าจะสำเร็จการศึกษา. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปธาน สุวรรณมงคล. (2523). นักบริหารกับสิ่งที่ทำให้สูญเสียเวลา. ในวารสารข้าราชการ. ปีที่ 3
(ฉบับที่ 6) : หน้า 80.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์; และคนอื่นๆ. (2533). การใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการของ
ประชาชนกรุงเทพมหานคร., กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2541). *นันทนาการสำหรับครู*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. (2527). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). *การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- (2526). *ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย*. หน้า 16 – 19. กรุงเทพฯ : พีระพัสยา.
- (2532). *พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา*. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประสาธ อิศระปรีดี. (2523). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : ศึกษิตสยาม.
- ประเวศ วะสี. (2530). *ทิศทางอนาคตไทยเพื่อความสุขถ้วนหน้า*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชาวบ้าน.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2536). *นันทนาการเบื้องต้น*. เชียงใหม่ : สถาบันราชภัฏเชียงใหม่.
- (2542). *นันทนาการและการจัดการ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- เพ็ญวรรณ สิ้นสูงศ์วัฒน์. (2521). *ความคิดเห็นของนักศึกษาปีที่ 1 ต่อกิจกรรมนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ภิรมยา อินทรกำแหง. (2536, เมษายน-พฤษภาคม). *พฤติกรรมของคน*. *สารพัฒนาหลักสูตร*. 12(114) : 53-56.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2532). *โครงการพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- เมธี ปิลันธานนท์. (2528). *เทคนิคการบริหารเวลา*. *วารสารมิตรครู*. ปีที่ 4 (ฉบับที่ 3) หน้า 8. กรุงเทพฯ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2526). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525*. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2540). *สถิติทางการวิจัย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการวัดผล และการวิจัยทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิรุฬห์ แสงเรือง. (2549). *ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในกลุ่มสำนักงานเขตที่ 4 กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิวัฒน์ พวงมะลิ. (2533). *เทคนิคการบริหารเวลา*. *วารสารการศึกษา* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). *ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้*. *ข่าวสารการวิจัยการศึกษา*. 18(3) : 8 – 11.

- ศราวุธ อะประสาร. (2550). ปัญหาและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ไวยากรณ. (2549). ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของวัยรุ่นชุมชนเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2513). เอกสารประกอบการบรรยายวิชาจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมิทธิชาติ จิตุมาศ. (2549). ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก. ปรินิพนธ์ วท.ม.(การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2535). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรากร บุญกิจเจริญ. (2549). ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สาลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา. (2540). ปรินิพนธ์นันทนาการ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิวณีย์ เชื้อม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุขใจ น้ำผุด. (2536, มกราคม-กุมภาพันธ์). ค่าแห่งเวลา. วารสารการศึกษา กทม. 13(39) : 17 – 18.
- สุชาติ โสมประยูร. (2528). การสอนสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์, 2528.
- สุทยา จิรประดิษฐกุล. (2518). การใช้เวลาว่างของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2518. วิทยานิพนธ์ ค.บ. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- สุนิตยา ชุมพงศ์. (2535). *การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลารว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. ปรินญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เหม ทองชัย. (2523). *ทัศนคติเชิงเสมอภาคของเยาวชนเขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เอกรัตน์ พัฒนสุขพงษ์. (2549). *ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรโรงพยาบาลตำรวจ*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). *เอกสารประกอบการสอน วิชา นันทนาการกับสังคม*. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Anastasi, Anne. (1968). *Psychological Testing*. New York : The Macmillan Company.
- Brown, Kathy Ann. (1994, May). Measuring Elementary School Teachers' Job satisfaction, Perceived Amount of Leisure, and Leisure Satisfaction. *Dissertation Abstracts International*. Dai – A 55/11 :3413.
- Buttler George D. (1959). *Introduction to Community recreation* . New York: McGraw- hill Book.
- Cronbach, Lee J. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. 3rd Ed. New York: Harper & Raw.
- Good, C.V. (1956) *Dictionary of Education*. p. 49. New York : Mc Graw – Hill Book Company.
- Hood, Colleen Deyeel. (1992, March). Family Functioning and Adolescent Leisure Patterns. *Dissertation Abstracts International*. Dai-A, 53/09 : 3363.
- Kaplan, Max. (1975). *Leisure : Theory and Policy*. New York. John & Son.
- Kivel, Beth Dana. (1996, September) In on The Outside, Out on The Inside : Lesbian/ Gay/Bisexual. *Dissertation Abstracts International*. Dai-A 57/03 : 1322.
- Krejcie , Robert V. ; & Morgan Daryle M. (1970,. Mach). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational Psychological Measurement*. 30(3) : 607-610.
- Mcdowell, Linda Lee Goette. (1995, May) *Leisure Recreation Preferences and Practice Among Adolescents with and Without Mental Recreation*. *Dissertation Abstracts International*. Dai – A 55/n : 3475.
- Nisbet, Rebecca Seal. (1995, May). *Recreation and Leisure programming at the High School Level for Individuals with Mild or Moderate Mental Retardation*. *Dissertation Abstracts International*. Dai – A 55/n : 3475.

- Raymore, Leslie Ann. Z1994, August). The Tradition form Adolescence to Young Aduthood : Predictors of Leisure Behavior. *Dissertation Abstracts International*. Dai – A 56/02 : 702.
- Uris, Auren (1970). *The Turned On Executive; Building Your Skills For Management Revolution*. New York : McGraw-Hill.
- Watson, James Franklin. (1997, January). The Impact of leisure Attitude and Motivation on the Physical Recreation/Leisure Participation Time of College Student. *Dissertation Abstracts International*. Dai – A 57/07 : 3251.
- Widmer, Mark Alan. (1994, April). Measuring Ethical Behavior Leisure from an Aristotelian Foundation. *Dissertation Abstracts international*. Dai – A 54/10 3875.





ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัท
ทิพย์ประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร

เกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม
นันทนาการ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ

แบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อการวิจัยศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม
นันทนาการของพนักงาน บริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร
ซึ่งข้อมูลในการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้สอดคล้อง
กับพนักงานมากยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยหวังว่าท่านจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ข้อมูลเพื่อจะนำไปสู่
ผลการวิจัยที่สมบูรณ์ จึงขอความกรุณาจากท่าน ช่วยในการตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็น
จริงที่เป็นอยู่ ผู้วิจัยขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้

นายอดิศักดิ์ มัตเตช

นิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการนันทนาการ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ

- ☐ ชาย
- ☐ หญิง

2. รายได้

- ☐ ต่ำกว่า 10,001 บาท
- ☐ 10,001 – 15,000 บาท
- ☐ 15,001 – 20,000 บาท
- ☐ 20,001 – 25,000 บาท
- ☐ ตั้งแต่ 25,001 บาท ขึ้นไป

3. ตำแหน่งงาน

- ☐ หัวหน้างาน
- ☐ พนักงาน



ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด
 เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นท่านมาก
 ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นท่านบ้าง ไม่ตรงบ้าง
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นท่านน้อย
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นท่านน้อยที่สุด

ข้อ ที่	รายการ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	กิจกรรมนันทนาการช่วยลดความเครียดได้					
2.	กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย					
3.	กิจกรรมนันทนาการช่วยให้ท่านเป็นคนกล้าคิด กล้าแสดงออก					
4.	กิจกรรมนันทนาการถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์					
5.	ขณะทำกิจกรรมนันทนาการท่าน <u>ไม่ควร</u> สนใจผู้อื่น					
6.	กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว					
7.	กิจกรรมนันทนาการช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนที่ทำกิจกรรมประเภทเดียวกัน					
8.	กิจกรรมนันทนาการสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาเท่าที่ท่านต้องการ					

ข้อ ที่	รายการ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
9.	กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี					
10.	การทำกิจกรรมนันทนาการเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตัวท่านเอง					
11.	กิจกรรมนันทนาการเป็นเรื่องของคนที่มีร่างกายสมบูรณ์เท่านั้น					
12.	คนที่มีสุขภาพดี อารมณ์ดี <u>ไม่จำเป็นต้องทำ</u> กิจกรรมนันทนาการ					
13.	ท่านคิดว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน					
14.	การทำกิจกรรมนันทนาการอย่างเต็มซ้ำ ๆ ทำให้ท่านรู้สึกเบื่อจน <u>ไม่อยาก</u> ทำกิจกรรมนั้นอีก					
15.	กิจกรรมนันทนาการที่ท่านชอบจะช่วยส่งเสริมให้ท่านติดตามข่าวสารของกิจกรรมประเภทนั้นด้วย					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ท่านทำกิจกรรมนั้น 7 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป
มาก	หมายถึง	ท่านทำกิจกรรมนั้น 5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านทำกิจกรรมนั้น 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์
น้อย	หมายถึง	ท่านทำกิจกรรมนั้น 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์
น้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย

ข้อ ที่	รายการ	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1.	ในเวลาว่างท่านทำกิจกรรม นันทนาการประเภทกีฬาและเกม เหล่านี้มากน้อยเพียงใด					
	1.1) ฟุตบอล					
	1.2) เทเบิลเทนนิส					
	1.3) แบดมินตัน					
	1.4) แอโรบิก					
	1.5) โยคะ					
	1.6) วายน้ำ					
	1.7) วิ่งจ็อกกิ้ง					
	1.8) หมากรูก					
	1.9) หมากฮอส					
	1.10) เกมคอมพิวเตอร์					
2.	ในเวลาว่างท่านทำกิจกรรม นันทนาการประเภทดนตรีและเพลง เหล่านี้มากน้อยเพียงใด					
	2.1) เล่นกีตาร์					
	2.2) เล่นดนตรีไทย					
	2.3) เล่นดนตรีร่วมกับเพื่อน					
	2.4) ร้องเพลงคาราโอเกะ					

ข้อ ที่	รายการ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	ในเวลาว่างท่านทำกิจกรรม นันทนาการประเภทดนตรีและเพลง เหล่านี้มากน้อยเพียงใด (ต่อ)					
	2.5) ฟังเพลง					
	2.6) แต่งเพลง					
	2.7) เข้าชมการแสดงคอนเสิร์ต					
	2.8) เต้นรำ หรือ กิจกรรมเข้าจังหวะ					
3.	ในเวลาว่างท่านทำกิจกรรม นันทนาการประเภทงานอดิเรกเหล่านี้ มากน้อยเพียงใด					
	3.1) สะสมแสตมป์ ธนบัตร หรือเหรียญ					
	3.2) วาดภาพ					
	3.3) งานฝีมือและประดิษฐ์สิ่งของ					
	3.4) ศึกษาสาระน่ารู้จากอินเทอร์เน็ต					
	3.5) เลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว และนก					
	3.6) ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ / จัดสวน					
4.	ในเวลาว่างท่านทำกิจกรรม นันทนาการประเภทการอ่าน การพูด การเขียน เหล่านี้มากน้อยเพียงใด					
	4.1) อ่านหนังสือประวัติศาสตร์ หรือ วรรณคดี					
	4.2) อ่านหนังสือพิมพ์					
	4.3) อ่านหนังสือการ์ตูน					
	4.4) อ่านหนังสือนวนิยาย หรือ เรื่องสั้น					
	4.5) พูดคุยกับเพื่อน					
	4.6) พูดคุยทางโทรศัพท์					
	4.7) เขียนนวนิยาย หรือ เรื่องสั้น					
	4.8) เขียนบทความ หรือ แต่งกลอน					
	4.9) เขียนบันทึกประจำวัน					

ข้อ ที่	รายการ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
5.	ในเวลาว่างท่านทำกิจกรรม นันทนาการประเภทการท่องเที่ยว เหล่านี้มากน้อยเพียงใด					
	5.1) ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ โบราณสถาน					
	5.2) ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม					
	5.3) ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก					
	5.4) ท่องเที่ยวทางทะเล					
	5.5) ท่องเที่ยวผจญภัย					
	5.6) ท่องเที่ยวต่างประเทศ					

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ท่านมีความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้ อย่างไร)

1. ด้านพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านทัศนคติ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. อื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความกรุณาที่เสียสละเวลาอันมีค่าของท่าน



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ นางกนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สังกัด ภาควิชาสันทนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ชื่อ นายจุมพล ลัมพาภิวัฒน์
ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาสันทนการ
สังกัด ภาควิชาสันทนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ชื่อ ดร.พาสนา จุลรัตน์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สังกัด ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

4. ชื่อ นางเรวดี เกตุแก้วมณีรัตน์
ตำแหน่ง ผู้จัดการส่วนสินไหมรถยนต์
สังกัด บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน)

5. ชื่อ นางสาวพัทธนันท์ สายสวัสดิ์
ตำแหน่ง ผู้จัดการส่วนงานประชาสัมพันธ์
สังกัด บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน)



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายอดิศักดิ์ มัตเตช
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2525
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 427 หมู่บ้านสินธร ซอย 19 ถนนแฮปปี้แลนด์ แขวง คลองจั่น กรุงเทพมหานคร 10240
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	นักวิชาการศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ศูนย์สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สำนักงาน อธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 114 สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2543	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนศรีพฤฒา
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขานันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2552	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ