

ความต้องการใช้เวลาร่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชินะภิญโญ สะพานทอง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ตุลาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการใช้เวลาร่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

บทคัดย่อ
ของ
ชัชวาลย์ โสพานทอง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ตุลาคม 2547

ชินะภิญโญ สะพานทอง. (2547). ความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. ปริญญาโท. วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์,
รองศาสตราจารย์ ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จำนวน 375 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมี 2 ตอน คือ 1) เป็นแบบสอบถาม ถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 2) เป็นแบบสอบถาม ถามเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 31-40 ปี มีรายได้ตั้งแต่ 20,001 – 30,000 บาท มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป

ความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับด้านกีฬาและเกม ด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย ด้านพักผ่อนหย่อนใจ และด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี ทั้งโดยรวม และจำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ รายได้ และระดับการศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

**NEED OF LEISURE SPENDING TO PARTICIPATE IN RECREATION ACTIVITIES
OF STAFF IN ELECTRICITY GENERATING AUTHORITY OF THAILAND**

**AN ABSTRACT
BY
CHINAPINYO SAPHANTONG**

**Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University
October 2004**

Chinapinyo Saphantong. (2004). *Need of Leisure Spending to Participate in Recreation Activities of Staff in Electricity Generating Authority of Thailand*. Master thesis, M.Sc. (Recreation Management). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committees : Asst. Prof. Panomsak Sawatpong, Assoc. Prof. Dr. Kamchoke Phueksuwan.

The purpose of this research was to study the need of leisure spending to participate in recreation activities of staff in Electricity Generating Authority of Thailand. The samples comprised 375 personnels. The instrument used for collecting data was questionnaire and had two parts : Part 1. To questions about of generation status. 2. To questions about of the need of leisure spending to participate in recreation activities of staff in Electricity Generating Authority of Thailand was five rating scale questionnaires. Percentage, arithmetic mean, standard deviation for the data analysis.

The result were as follows:-

1. The most staff in Electricity Generating Authority of Thailand were male at the ages of 31 – 40 years with earnings from 20,001 – 30,000 baht and with bachelor's degree of high.

2. Need of leisure spending to participate in recreation activities of staff in Electricity Generating Authority of Thailand on sports and games, musical band and repercussion activities, physical competence and healthy, relaxation, social cultural and traditional activities were in medium level for both the overall group and categorized group varied by parameters such as :- gender, age, earnings, and educational level. However, when considering each type of recreational activities, found that there were high needs to participate in the social, cultural and traditional activities.

ปริญญานิพนธ์

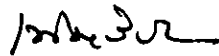
เรื่อง

ความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

ของ

นายชินะภิญโญ สะพานทอง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

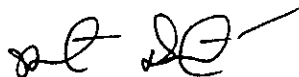


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่...1.....เดือน ตุลาคม 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



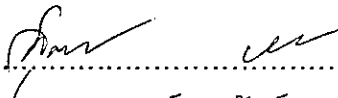
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. กำโชค เผือกสุวรรณ)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วง เรียบร้อยได้ ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูง จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์ ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ กรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า ทุกท่าน กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่กรุณาเมตตาให้การสนับสนุน และส่งเสริม การศึกษา และให้กำลังใจให้ผู้วิจัยมาโดยตลอดเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ บุคลากร คณะพลศึกษา และคณาจารย์ จากสถาบันอื่น ที่มาช่วยสอนจนทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจในสาขาที่เรียนเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยทุกท่านที่ให้ ความร่วมมือ และกรุณาตอบแบบสอบถามอย่างจริงใจ ขอขอบคุณคุณชนาธิป วีระวงษ์พรหม ที่ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ชินะภิญโญ สะพานทอง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดและทฤษฎีกับความต้องการ.....	7
ความหมายและความสำคัญของการใช้เวลาว่าง.....	11
ประเภทของการใช้เวลาว่าง.....	13
ประโยชน์ของเวลาว่าง.....	18
แนวคิดและหลักการนันทนาการ.....	20
หลักการสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการ.....	20
ความหมายของนันทนาการ.....	21
ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ.....	23
กิจกรรมนันทนาการของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย.....	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	44
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	45
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดกระทำข้อมูล.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	82
วิธีดำเนินการวิจัย.....	82
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
สรุปผลการวิจัย.....	82
อภิปรายผล.....	85
ข้อเสนอแนะ.....	88
ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป.....	89
บรรณานุกรม.....	90
ภาคผนวก.....	96
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	97
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	99
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	103

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและคำร้อยละความต้องการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทย.....	49
2	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกีฬาและเกม.....	50
3	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ.....	51
4	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพ ร่างกาย.....	52
5	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ.....	53
6	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และ ประเพณี.....	54
7	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยโดยรวมทุกด้าน.....	55
8	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกีฬาและเกม จำแนกตามเพศ.....	56

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
9	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ จำแนกตามเพศ.....	57
10	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพ ร่างกาย จำแนกตามเพศ.....	58
11	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ จำแนกตามเพศ.....	59
12	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และ ประเพณี จำแนกตามเพศ.....	60
13	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยโดยรวมทุกด้าน จำแนกตามเพศ.....	61
14	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกีฬาและเกม จำแนกตามอายุ.....	62
15	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ จำแนกตามอายุ.....	63

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
16	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพ ร่างกาย จำแนกตามอายุ.....	64
17	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ จำแนกตามอายุ.....	66
18	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และ ประเพณี จำแนกตามอายุ.....	67
19	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยโดยรวมทุกด้าน จำแนกตามอายุ.....	68
20	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกีฬาและเกม จำแนกตามรายได้.....	69
21	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ จำแนกตามรายได้.....	70
22	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพ ร่างกาย จำแนกตามรายได้.....	72
23	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ จำแนกตามรายได้.....	73

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
24	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และ ประเพณี จำแนกตามรายได้.....	74
25	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยโดยรวมทุกด้าน จำแนกตามรายได้.....	75
26	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกีฬาและเกม จำแนกตามระดับการศึกษา...	76
27	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ จำแนกตามระดับการศึกษา.....	77
28	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพ ร่างกาย จำแนกตามระดับการศึกษา.....	78
29	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ จำแนกตาม ระดับการศึกษา.....	79
30	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และ ประเพณี จำแนกตามระดับการศึกษา.....	80

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
31	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่าง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทยโดยรวมทุกด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา..... 81
32	สรุปรวมผลการวิเคราะห์ความต้องการใช้เวลารว่าง เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการด้านต่างๆ ของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา และโดยรวม ทุกตัวแปร..... 84

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

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

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์นั้นเป็นทรัพยากรที่สำคัญ ถ้าทรัพยากรนั้นมีคุณภาพ หมายถึง ว่าจะชาติจะสามารถอยู่รอดมั่นคง และมีความเจริญก้าวหน้าไปได้โดยง่าย การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชาติจำเป็นต้องพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม และวัฒนธรรม ดังที่ ประเวศ วะสี (2530 : 16) กล่าวว่า การมีประชากรที่มีคุณภาพย่อมสามารถสร้างความเจริญให้แก่ชาติ และทำให้เกิดการพัฒนาอย่างมีคุณภาพได้เป็นอย่างดี อีกทั้งการที่พลเมืองมีสมรรถภาพทางกายและใจดีนั้น จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศได้เป็นเลิศ ดังนั้นทราบใดที่เราเพิกเฉย ปล่อยให้พลเมืองอ่อนแอ สุขภาพเสื่อมโทรม ทั้งกายและจิตใจแล้ว เมื่อนั้นก็บั่นทอนความสามารถของเราที่จะต้องต่อสู้กับสิ่งต่างๆ ที่กำลังเผชิญอยู่

ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา สังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมใหม่อย่างรวดเร็ว แรงงานจากชนบทย้ายเข้าสู่เมืองที่ก่อให้เกิดชุมชนแออัด ทำให้เกิดปัญหาการให้บริการสวัสดิการต่างๆ ไม่ทันและไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชากร ปัญหาการขยายตัวด้านสินค้าและราคา ปัญหาสภาวะมลพิษของสิ่งแวดล้อม ปัญหาการจราจร สังคมยุคใหม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต เช่น รีบเร่ง แข่งขันเห็นแก่ตัว ขาดระเบียบวินัย แยกแยก แนวคิดและค่านิยมเปลี่ยนแปลง มีผลทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมของสังคมและเยาวชนเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์มากขึ้น เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาอาชญากรรม เยาวชนหันไปเสพสิ่งเสพติดให้โทษ สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นการทำลายทรัพยากรมนุษย์ของชาติทั้งสิ้น (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544 : 12) ซึ่งแน่นอนว่าสภาพปัญหาเหล่านี้ย่อมจะมีแต่ความตกต่ำ และกลายเป็นสังคมที่พินาศได้ในที่สุด และคนที่อาศัยอยู่ในสังคมเช่นนี้ย่อมจะมีแต่ความเครียด ภาวการณ์ (2535 : 240-247) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ โดยกล่าวไว้ว่า ความเหนื่อยหน่ายในการทำงานเป็นผลกระทบหรือปรากฏการณ์ที่เกิดจากความเครียดอย่างมากจาก สภาพแวดล้อมในการประกอบอาชีพ ถ้าปล่อยให้มีความเครียดไว้เป็นเวลานานจะทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายได้ ซึ่งเกิดได้จากปัจจัย 2 ประการ คือ 1. สาเหตุภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สภาพแวดล้อมในการทำงานที่หนัก ซ้ำซาก จำเจ 2. สาเหตุภายในตัวบุคคล ได้แก่ อาการซึมเศร้า ไร้อารมณ์ ไม่มีสมาธิ หดหู่ โกรธ ไม่มีกำลังใจ หรือพลังในตัวเอง ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ มีการเจ็บป่วยทางร่างกาย ทำให้ทำงานไม่เต็มศักยภาพ ขาดงานบ่อยขึ้น ซึ่งล้วนแล้วแต่นำไปสู่ปัญหาทั้งด้านส่วนตัว ครอบครัวและต่อหน่วยงานหรือสถาบันได้

ในแง่ของคุณภาพชีวิตของคนในสภาพแวดล้อมสังคมไทยที่ก้าวเข้าสู่ยุคอุตสาหกรรมใหม่ ทำให้บุคคลต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ รัฐบาลในฐานะองค์กรของรัฐที่มีส่วนในการรับผิดชอบในการพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงให้ความสำคัญโดยกำหนดแนวทางและนโยบายที่จะมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมตั้งแต่ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2519-2523) จนมาถึงฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ซึ่งได้อธิบายความหมายของคุณภาพชีวิตโดยสรุป คือ หมายถึง การพัฒนาคุณภาพของประชาชนทั้งทางร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรมและวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านอาชีพและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เป็นการพัฒนาคุณภาพของคนในทุกๆ ด้านทุกๆ ขั้นตอนและระดับวัยของชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งการดำรงชีวิตในสังคมที่ดีขึ้น

รัฐบาลจึงได้มอบหมายให้องค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบทำงานอย่างจริงจัง จึงกล่าวได้ว่า องค์ประกอบในแง่ของคุณภาพชีวิต ถ้าพิจารณาโดยต่องแท้แล้ว จะหาจากกิจกรรมนันทนาการได้เป็นส่วนใหญ่ ซึ่ง เคร้าส์ (Kraus, 1984) ยืนยันในงานวิจัยสำรวจความคิดเห็นของคนอเมริกัน เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่มีส่วนพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยเสนอเป็นเปอร์เซ็นต์ที่กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตดังนี้

1. การยอมรับตนเองและผู้อื่น	54%
2. ความสัมฤทธิ์ผล	59%
3. สุขภาพกาย	58%
4. ความรักความเข้าใจ	61%
5. อีสุภาพบุคคลและสังคม	71%
6. การมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับกลุ่ม	63%
7. ส่งเสริมสถานภาพ	50%
8. ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์	50%

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 370) ได้ให้ความสำคัญในเรื่องคุณภาพชีวิตว่า การกีฬาและนันทนาการสามารถพัฒนาคุณภาพได้ในด้าน สุขภาพ บุคลิกภาพ และลักษณะนิสัย และช่วยพัฒนาเยาวชนและเด็กได้ดังนี้ 1. สามารถแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ 2. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 3. มีค่านิยมที่ดี 4. มีเหตุผลเชิงจริยธรรม 5. มีความเข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์ 6. มีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี 7. มีความคาดหวังในอนาคต

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการพัฒนาคนหรือทรัพยากรมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องดำเนินงานทั้งทางด้านสุขภาพและการศึกษาควบคู่กันไป โดยจะต้องพัฒนาปัจจัยองค์ประกอบของบุคลิกภาพหลายด้านพร้อมกัน คือ ด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในการพัฒนา

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

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติกันในเวลาว่างซึ่งเป็นเวลาที่อิสระจากการงานประจำ และประกอบกิจวัตรประจำวันต่างๆ การที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการนั้นจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้มีบุคลิกภาพดีมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีโอกาสแสดงความสามารถพิเศษ เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความอิสระ และก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

กิจกรรมในเวลาว่างจึงนับว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชาติและความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง ถ้าประชากรของชาติรู้จักใช้เวลาว่างได้ถูกต้องเหมาะสมจะก่อประโยชน์ให้กับตนเองและสังคม แต่ถ้าประกอบกิจกรรมในเวลาว่างไม่ถูกไม่ควรก็จะนำความเดือดร้อนเสียหายมาสู่ตนเองและสังคมตลอดทั้งเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่อนุชนรุ่นหลังต่อไป

ด้วยเหตุที่กิจกรรมนันทนาการเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมให้สมบูรณ์มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานเพื่อดำรงชีวิตในสังคม และเพิ่มสมรรถภาพของกำลังคนในการพัฒนาประเทศ เมื่อความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการในปัจจุบันมีมากขึ้น ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชน นักเรียน นิสิตนักศึกษา ตลอดทั้งหน่วยงานต่างๆ ของรัฐทั่วประเทศย่อมมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยซึ่งเป็นหน่วยงานและองค์กรหนึ่งของรัฐบาลที่มีการพัฒนาในทุกๆ ด้าน รวมไปถึงถึงพนักงานที่มีเพิ่มมากขึ้นและพนักงานเหล่านั้นต่างก็มีหน้าที่และภาระงานชีวิตทั้งในที่ทำงาน และส่วนตัวที่แตกต่างกัน ย่อมเป็นผลให้พนักงานที่มีเวลาว่างที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของแต่ละบุคคลนั้นแตกต่างกันออกไป ดังนั้นจึงเป็นปัญหาว่าพนักงานเหล่านั้นมีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทใด มากน้อยเพียงใด อย่างไรเพื่อที่จะได้มีการบริการกิจกรรมนันทนาการให้กับพนักงานอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ยังเป็นสื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมู่คณะ ได้พบปะแลกเปลี่ยนพูดคุยซึ่งจะก่อให้เกิดความรักความเข้าใจ อีกทั้งยังส่งผลโดยตรงต่อการทำงานร่วมกันในองค์กรให้ดียิ่งขึ้น อันเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและประเทศชาติทั้งสิ้น

ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยจึงได้ศึกษาเรื่องความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม

กิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เพราะผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยโดยส่วนตัว และการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขในสังคมตลอดทั้งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในการที่จะนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและประชาสัมพันธ์จัดดำเนินการกิจกรรมนันทนาการของพนักงานให้เกิดผลดีมากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงและพัฒนาเกี่ยวกับการบริหารจัดการโครงการกิจกรรมนันทนาการให้กับภาครัฐและเอกชนให้มีประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย นนทบุรี เป็นพนักงานจำนวน 11,856 คน (การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. 2547 : 5)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ กำหนดขนาดกลุ่มโดยเปรียบเทียบจากตารางประมาณการขนาดกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี และมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970 : 610) ได้จำนวน 375 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ แบ่งเป็น

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

- 1.2 อายุ แบ่งเป็น
 - 1.2.1 ไม่เกิน 30 ปี
 - 1.2.2 31 - 40 ปี
 - 1.2.3 41 ปีขึ้นไป
- 1.3 รายได้ แบ่งเป็น
 - 1.3.1 ไม่เกิน 20,000 บาท
 - 1.3.2 20,001 - 30,000 บาท
 - 1.3.3 30,001 บาทขึ้นไป
- 1.4 ระดับการศึกษา แบ่งเป็น
 - 1.4.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี
 - 1.4.2 ปริญญาตรีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีลักษณะเป็นความคาดหวังให้ได้มาซึ่งสิ่งยังขาดในการดำรงชีวิตประจำวันซึ่งในที่นี้ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการด้านต่างๆ

เวลารว่าง หมายถึง เวลาที่เป็นอิสระนอกเหนือจากทำงานประจำหรือกิจวัตรประจำวันซึ่งบุคคลจะใช้เวลานั้นประกอบกิจกรรมตามความพอใจของตนอาจเป็นช่วงเช้าเที่ยงหรือเย็นก็ได้

กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยจัดบริการให้แก่พนักงานในเวลารว่าง โดยมีจุดประสงค์เพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน บันเทิงใจ เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และช่วยก่อให้เกิดการสร้างสรรค์ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 5 ประเภท ดังนี้

1. กีฬาและเกม เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออกอีกชนิดหนึ่งที่มีวิธีการเล่น การแข่งขันที่มีกฎระเบียบ และกติกา มีชนิดกีฬาและเกมมากมาย เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เซอร์บอล และหมากรุกกระดาน
2. ดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ให้มีความสุขสนุกสนาน มีการเล่นดนตรี ฟังเพลง ร้องเพลง รวมถึงการเต้นตามจังหวะเพลง เช่น เต้นแอโรบิก ลีลาศ รำวง เป็นต้น

3. ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย เป็นกิจกรรมที่ใช้เครื่องมือทางด้านวิทยาศาสตร์กลไกและการกีฬา เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และกิจกรรมอื่นๆ ที่ให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว เช่น วิ่งเหยาะๆ เดินทางไกล กิจกรรมในสวนสุขภาพ

4. ด้านพักผ่อนหย่อนใจ เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางอารมณ์ ให้มีความเพลิดเพลิน เบิกบาน คลายความเครียด เช่น อ่านหนังสือ วารสาร นิตยสาร ที่ทำให้เกิดความบันเทิงในอารมณ์ รวมทั้งการชมสวนไม้ดอก ไม้ประดับ ฟังวิทยุ ดูทีวี

5. ด้านกิจกรรมทางสังคมวัฒนธรรม และประเพณี เป็นกิจกรรมหลายประเภท มีทั้งสาระและความรู้ โดยทำกิจกรรมร่วมกัน มุ่งเน้นความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และพัฒนาคุณภาพของสังคม โดยจัดขึ้นในโอกาสพิเศษ สืบเนื่องกันมายาวนาน รวมทั้งเป็นเรื่องของค่านิยมที่ดีงาม เช่น งานวันปีใหม่ งานสงกรานต์ งานเข้าพรรษา งานสังสรรค์สโมสร เป็นต้น

พนักงาน หมายถึง บุคคลที่เป็นพนักงานประจำปฏิบัติหน้าที่ในการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย สำนักงานใหญ่ สะพานพระรามที่ 7 บางกรวย จ. นนทบุรี

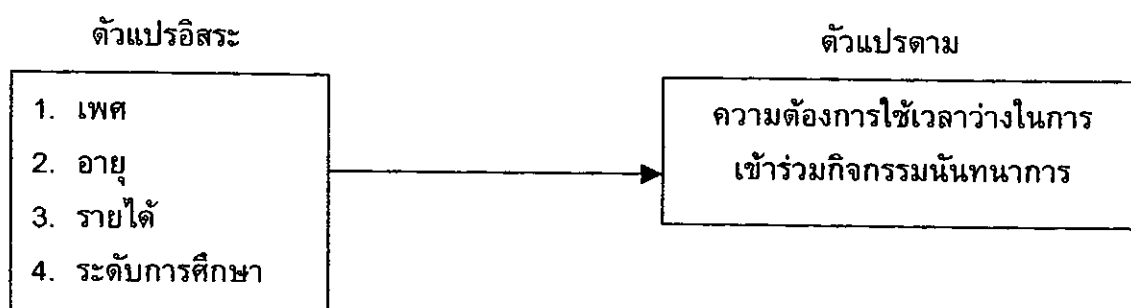
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย หมายถึง หน่วยงานของรัฐบาลที่มีอำนาจหน้าที่ในการจัดหาพลังงานไฟฟ้าแก่ประชาชนโดยการผลิตและจำหน่ายพลังงานไฟฟ้า ให้แก่การไฟฟ้านครหลวง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค และผู้ใช้พลังงานไฟฟ้ารายอื่นตามที่กฎหมายกำหนด ซึ่งตั้งอยู่ที่สะพานพระรามที่ 7 ต.บางกรวย อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

อายุ หมายถึง อายุจริงตามปฏิทินของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

รายได้ หมายถึง อัตราค่าจ้างในการทำงานซึ่งได้รับจากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยในแต่ละเดือน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผู้วิจัยจึงสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งต่างประเทศและในประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งออกเป็นหัวข้อดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีกับความต้องการ
2. ความหมายและความสำคัญของการใช้เวลาว่าง
3. ประเภทของการใช้เวลาว่าง
4. ประโยชน์ของเวลาว่าง
5. แนวคิดและหลักการนันทนาการ
6. หลักการสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการ
7. ความหมายของนันทนาการ
8. ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
9. กิจกรรมนันทนาการของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 10.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 10.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีกับความต้องการ

มนุษย์เป็นสิ่งที่มีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอด และมีความสุขในสังคม อรุณ รัชธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า เพราะความต้องการนี้เองที่ตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็จะขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคน ซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความ ต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความ ต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)

3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

ทฤษฎีความต้องการกล่าวถึงปัจจัยเกี่ยวกับความต้องการ ได้แก่ ทฤษฎีดังต่อไปนี้
 มาสโลว์ (Maslow, 1970 : 112-113) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ศึกษา
 ความต้องการของมนุษย์ สรุปได้ว่า การแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดจากความต้องการและ
 ความพึงพอใจ เมื่อได้รับการตอบสนอง เขาได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจ (A Theory of
 Human Motivation) ได้สรุปธรรมชาติของมนุษย์ได้ 3 ประการ คือ

1. มนุษย์มีความต้องการและต้องการมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด
2. ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะไม่เป็นแรงจูงใจอีก ความต้องการที่ยัง
 ไม่ตอบสนองเท่านั้นที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม

3. ความต้องการของมนุษย์มีเป็นลำดับชั้น ตามลำดับความสำคัญ (Hierarchy of
 Needs) กล่าวคือ เมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูง
 ขึ้นต่อไป ซึ่งได้แบ่งเป็นชั้นได้ 5 ชั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการ
 พื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายและชีวิตมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยสี่ กล่าวคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่
 อาศัย ยารักษาโรค และรวมสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย
 การพักผ่อน การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (Security and Safety Needs)
 มีความมั่นคงและปลอดภัยในทางกายภาพ เช่น ความมั่นคงและปลอดภัยต่อร่างกาย
 การประกอบอาชีพ การรักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการรู้จักคุ้นเคยใน
 สถานที่ทำงานและบ้าน เช่น รวมกลุ่มสมาชิก การติดต่อปฏิสัมพันธ์กันและรักใคร่แสดงออกถึง
 ความเป็นมิตร เป็นกลุ่มเดียวกัน ให้อุปการะต้อนรับเป็นสมาชิกในสังคม เช่น สโมสร คลับ หรือ
 กลุ่มไม่เป็นทางการ เช่น

ขั้นที่ 4 ความต้องการการยอมรับ (Esteem Needs) ความต้องการเกียรติยศ
 ชื่อเสียง การยกย่องนับถือจากผู้อื่น ซึ่งมาจากผลงานประกอบกับคุณงามความดี

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็น
 ความต้องการขั้นสุดยอดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มนุษย์มีพร้อม
 บริบูรณ์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มีครอบครัวที่ดี มีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับ
 การรู้จักใช้ความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierachy Theory) หลุย
 จำปาเทศ (2533 : 40-41) เป็นผู้คิดทฤษฎีความต้องการนี้ ใน ค.ศ.1972 หรือทฤษฎี อี อาร์ จี
 (ERG : Existence Relatedness-Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎีความต้องการตามลำดับ
 ชั้นของ Maslow เข้าปรับเปลี่ยนให้เข้าใจง่ายขึ้นจาก 5 ชั้น ของมาสโลว์เหลือเพียง 3 ลำดับชั้น

เป็นทฤษฎี อี อาร์ จี ของอัลเดอร์เฟอร์ (ERG Theory Alderfer) ได้เสนอแนะรายละเอียดของทฤษฎี ดังนี้

1. ความต้องการการอยู่รอด (Existence Needs) คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคน เพื่อการอยู่ได้หรือเพื่อการอยู่รอด ความต้องการของเขาข้อนี้ได้รวมเอาความต้องการขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ของมาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือ ความต้องการทางร่างกายและความต้องการความปลอดภัยนั่นเอง

2. ความต้องการมีสัมพันธภาพ (Relatedness Needs) คือ ความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบๆ ตัว และบุคคลในสังคม ความต้องการตรงกับขั้นที่ 3 ของมาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า ความต้องการทางสังคมของอัลเดอร์เฟอร์ (Social Needs Alderfer) ได้ให้ความสำคัญความต้องการข้อนี้มาก เพราะถือว่ามนุษย์จะอยู่ได้มิใช่ความต้องการพื้นฐานเท่านั้นแต่การรวมตัวอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือหมู่พวกนั้นมีความจำเป็น

3. ความต้องการความเจริญก้าวหน้า (Growth Needs) คือ ความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า เป็นความต้องการสูงสุดของคน ซึ่งเขาได้รวมเอาขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 ของความต้องการตามลำดับ ของมาสโลว์เข้าด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะบ่งบอกถึงความสูงสุดของชีวิตของมนุษย์ชาตินั่นเอง

สำหรับ โนลส์ (สุวัฒน์ วัฒนาวงศ์. 2538 : 91 ; อ้างอิงจาก Knowles. 1970)

นักการศึกษาผู้ใหญ่ที่มีชื่อเสียงชาวอเมริกัน ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ แยกออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการทางกายภาพ (Physical Needs) เป็นสิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย ส่วนมากมนุษย์เรามีความต้องการทางด้านนี้ เพื่อความคงอยู่ของร่างกาย ในทางการศึกษาผู้ใหญ่ คือ ความต้องการแลเห็น ได้ยินเสียง ความสุขสบาย การพักผ่อน หมายความว่าถ้าหากตัวหนังสือเล็กเกินไป เสียงสูง เบา เกินไป เก้าอี้แข็งไป สิ่งเหล่านี้อาจจะทำให้ไม่ประสบความพึงพอใจได้

2. ความต้องการในการเจริญงอกงาม (Growth Needs) นักจิตวิทยาส่วนมากเห็นตรงกันว่า ความต้องการด้านนี้เป็นสิ่งสำคัญที่พาไปสู่ส่วนอื่นๆ ของความต้องการ ซึ่งก็ตรงกับความต้องการกระทำตนตามความสามารถ (Self-actualization) ตามทฤษฎีของมาสโลว์นั่นเอง ผู้ใหญ่ที่มองไม่เห็นอนาคตของตัวเองนั้นเป็นบุคคลที่น่าสงสาร เพราะว่าการมองไม่เห็นความก้าวหน้าในอนาคตของตัวเอง ทำให้คุณค่าอื่นๆ ลดลงอย่างมาก จากการศึกษา พบว่าคนที่เกษียณอายุแล้วสามารถทำงานให้เป็นประโยชน์ได้ จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าคนที่ไม่สามารถหางานทำหรือทำตนให้เป็นประโยชน์

3. ความต้องการได้รับความมั่นคงปลอดภัย (The Needs for Security) เป็นที่ยอมรับกันมานานแล้ว สัตว์โลกมีสัญชาตญาณสำหรับการป้องกันตัวเอง ความต้องการด้านความ

ปลอดภัยทางร่างกาย ถ้าหากความต้องการความมั่นคงไม่ได้รับการสนองตอบ จะเกิดอาการทางพฤติกรรมตามมาด้วย คือ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง โดยการถอนตัวออกจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งหลาย

4. ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ (The Needs for New Experience) เมื่อคนแสวงหาความมั่นคง เขาต้องเผชิญภัยและการเสี่ยง คนเราจึงอาจจะเบื่อหน่ายต่องานประจำที่ซ้ำซาก (Routine) ดังนั้น เมื่อความต้องการด้านนี้เกิดสับสนขึ้น บุคคลจะเกิดความว้าวุ่นใจจนเกิดอาการทางพฤติกรรม เหนื่อยอ่อน ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ รวมทั้งแนวความคิดใหม่ๆ

5. ความต้องการทางด้านความรัก (The Needs for Affection) คนทุกคนต้องการได้รับความรัก รวมทั้งการที่ได้รับผลสำเร็จ ซึ่งในบางครั้งก็เป็นสาเหตุจากความต้องการด้านนี้อาจจะเรียกได้ว่าเป็นความต้องการทางด้านสังคม คือ ต้องการมีการร่วมกันแสดงความคิดเห็น ประสบการณ์ ความร่าเริง ความเศร้าโศก ถ้าหากความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะเกิดอาการ 2 ด้าน คือ การถอนตัวออกจากกลุ่ม หรือมีลักษณะก้าวร้าว แสดงอาการเป็นศัตรู

6. ความต้องการได้รับการยอมรับ (The Needs for Recognition) มนุษย์ส่วนมากต้องการได้รับความรู้สึกว่ามีคุณค่า ได้รับการยกย่องนับถือจากคนอื่น ๆ ในบางด้านของเขา ความต้องการทางด้านนี้ทำให้เขามีการรวมกลุ่มทางสังคม เป็นชุมชน สถาบันต่าง ๆ ทำให้เขาสามารถแสวงหาสถานภาพและความสนใจจากสมาชิกในกลุ่มได้ด้วย

จากแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer) และโนลส (Knowles) พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีการจูงใจที่เน้นเรื่องการตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ โดยเชื่อว่าความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิต ความต้องการความสัมพันธ์ในสังคม และความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการทั้งสามจะมีลักษณะต่อเนื่องจากความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบันความเจริญทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้น การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกาย จึงลดปริมาณลงมา ทำให้สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางจิตใจและร่างกายลดลง ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานก็จะต่ำไปด้วย

ความหมายและความสำคัญของการใช้เวลาว่าง

ความหมาย

วิสคอฟ (Weiskopf. 1975 : 3) กล่าวถึง เวลาว่างได้ดังนี้ “เวลาว่าง” (Leisure) โดยทั่วไป หมายถึง เวลาอันอิสระของบุคคลหลังจากปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นและว่างจากการทำงานประจำ

เวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัวอย่างสมบูรณ์หลังจากเสร็จสิ้นจากงานประจำและปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ในช่วงเวลาอิสระที่บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมตามความพอใจและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

เพลโต (Plato. 1978 : 3) ได้ให้ความหมายของเวลาว่างไว้ 3 ประการ คือ

1. เวลาว่างเป็นเวลาที่เหลืออยู่
2. เวลาว่างเป็นเวลาที่พ้นอิสระจากกิจกรรมอื่นๆ
3. เวลาว่างเป็นเวลาที่เป็นตัวของตัวเองหรือความเป็นอิสระจากสภาพจิตใจ ที่จดจ่ออยู่กับการงานหรือสิ่งต่างๆ

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 28-29) ได้กล่าวถึงความหมายของเวลาว่างไว้ดังนี้ เวลาว่างมาจากภาษาละติน คือ Lirere แปลว่า การได้รับอนุญาตอิสระจากการงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระจากการงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระจากการงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระที่จะทำอะไรตามใจปรารถนา เวลาว่างมีแนวคิด 5 ความหมาย คือ

1. ทักษะของเวลาว่างแบบดั้งเดิม เวลาว่าง คือ เวลาที่ไม่ทำงาน เวลาว่าง คือ หน้าที่ของสังคมชนชั้น
2. เวลาว่าง คือ กิจกรรมที่กระทำในช่วงเวลาว่าง
3. เวลาว่าง คือ เวลาอิสระ
4. เวลาว่าง คือ วิถีชีวิต หรือสภาพที่เกิดขึ้นที่ต้องการให้บุคคลประสบความสำเร็จที่เขาต้องการจะทำได้ นอกจากนั้นได้กล่าวถึงลักษณะและองค์ประกอบของกิจกรรมเวลาว่างดังนี้
 - 4.1 ระดับของความมีอิสระภาพ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลา และการตัดสินใจเป็นเวลาอิสระปราศจากการควบคุม เป็นการใช้เวลาว่างอย่างอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่น เป็นการแสดงออกโดยอิสระเป็นกิจกรรมดีหรือไม่ดีก็ได้
 - 4.2 การแสดงออกแห่งตน เวลาว่างเน้นในเรื่องการที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน สามารถจัดชั้น ได้ในสถานการณ์ที่มีความสนใจ
 - 4.3 ความพึงพอใจ กิจกรรมเวลาว่างจะต้องก่อให้เกิดความพึงพอใจ ไม่นั่นกฎกติกา

ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 26) ได้กล่าวสรุปว่า ได้มีทฤษฎีทางสังคมวิทยาและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ใช้อธิบายความสำคัญของการเล่นซึ่งการเล่นคือจัดว่าเป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างหนึ่ง ซึ่งสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณา ได้แก่ ทฤษฎีระบายอารมณ์ (Catharsis Theory) ของอริสโตเติล กิจกรรมการเล่นเป็นการระบายออกทางอารมณ์ ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องรักษาความปลอดภัยของระบบประสาท ทฤษฎีการผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation Theory) สแตนลีย์ ฮอลย์ อธิบายตามหลักทฤษฎีวิวัฒนาการของมนุษย์ว่า การเล่นเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของมนุษย์จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่จากสัตว์เป็นมนุษย์ ดังนั้นการเล่นจากพฤติกรรมที่ต้องยังชีพ เช่น การตกปลาล่าสัตว์ พายเรือ ตั้งค่ายพักแรมเป็นกิจกรรมที่ลอกเลียนแบบคนรุ่นก่อนที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งทฤษฎีนี้เป็นการเลียนแบบการวิวัฒนาการของการแสดงออกของคนหรือสัตว์ที่สืบทอดกันมานานทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinct Practice) คาร์ ครอซ ได้รายงานพฤติกรรมการเล่นของคนและสัตว์ว่าเป็นการเตรียมตัวหรือสัญชาตญาณเพื่อความอยู่รอด โดยการฝึกหัดปฏิบัติทักษะต่างๆ เพื่อการดำรงชีพเพื่อการปรับตัว ทฤษฎีการแสดงออกแห่งตน (Self-Expression Theory) เอลเมอร์ มีทเชล ได้กล่าวว่าการเล่นเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการตอบสนองความต้องการแสดงออกของมนุษย์ ปกติมนุษย์ต้องการเคลื่อนไหวใช้พลังงานเสมอ การแสดงออกในเรื่องของความสามารถทักษะต่างๆ ทั้งทางด้านสรีระและกายวิภาค ระดับทางสมรรถภาพทางกาย สิ่งแวดล้อมและสังคม การเล่นจะช่วยตอบสนองการแสดงออกทางด้านทัศนะคติ และนิสัยของคน ทฤษฎีสังคมประสานสัมพันธ์ (Social Contact Theory) กล่าวว่าการเล่นเป็นกิจกรรมทางสังคมของมนุษย์ในการที่จะช่วยผสมผสานสังคม ตั้งแต่หน่วยเล็กที่สุดของสังคม คือ ครอบครัว ชุมชน และสังคมต้องการเล่นเพื่อเสริมสร้างเครือข่ายของสังคมในวิถีชีวิตวัฒนธรรมอารยธรรม การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การเคารพสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบทฤษฎีการบุกเบิกสร้างสรรค์ (Creative Exploration Theory) กล่าวว่าการเล่นเป็นพฤติกรรมการค้นหา สิ่งเร้า-กระตุ้น ซึ่งเป็นแรงขับทางจิตวิทยาทำให้คนเราต้องการความตื่นเต้น ทำหาย ความพอใจ ความสนุกสนานในรูปแบบของหัวเราะ ขบขัน ช่วยคนเราบรรลุถึงความรู้สึกต้องการความสำเร็จขั้นสูงสุด (Self-Actualization)

จากการกล่าวอ้างอิงทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีทางสังคมวิทยาที่อธิบายพฤติกรรมการเล่นของมนุษย์นับได้ว่ามีส่วนที่สามารถนำมาอ้างอิง หรืออธิบายความสำคัญของการใช้เวลาว่างได้ กล่าวคือ

1. เป็นหนทางให้คนได้สามารถแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ตามความพึงพอใจ
2. เป็นหนทางลดแรงขับทางจิตวิทยาลงได้

ดวงเดือน พิศาลบุตร (2515 : 84-85) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไว้ดังนี้ การใช้เวลาว่างเป็นหรือไม่เป็นนั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้นักเรียนพบความสำเร็จหรือเจริญก้าวหน้าได้มากหรือรวดเร็วต่างกัน และวิธีการใช้เวลาว่างของนักเรียน

ยังมีผลต่อนักเรียนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วด้วย กล่าวคือ นักเรียนไม่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อยู่เฉยๆ หรือพูดคุยแต่เรื่องไร้สาระเอาแต่เล่นสนุกไม่ช่วยทำงานบ้าน ไม่คิดทำงาน ใช้เวลาให้หมดไปด้วยการเที่ยวเตร่ แต่นักเรียนที่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ช่วยงานบ้าน ศึกษาค้นคว้า ทำงานอดิเรก เป็นต้น ก็จะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ครู และผู้ปกครองจึงควรสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งเวลา ใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสม เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างตั้งแต่เยาว์วัย การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและครอบครัวเป็นการแสดงออกที่ถูกต้อง ช่วยปลูกฝังให้รู้คุณค่าของเวลา ทำให้มีประสบการณ์ในชีวิตการทำงานต่างๆ มากขึ้น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น และอาจช่วยเพิ่มพูนรายได้ให้กับตนเองหรือครอบครัวบ้างตามสมควร การรู้จักใช้เวลาว่างจึงมีส่วนอย่างสำคัญที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

ประเภทของการใช้เวลาว่าง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างพบว่าจะมีลักษณะของกิจกรรมความร่วมมือกันและประโยชน์ที่ได้รับแตกต่างกัน ซึ่งสามารถแยกประเภทของการใช้เวลาว่างได้ ดังนี้

การใช้เวลาว่างในด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

การใช้เวลาว่างในด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หมายถึง การใช้เวลาของนักเรียนที่เล่นในห้องกับกิจกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้แก่ การเล่นที่มิมีการเคลื่อนไหวทางกาย การวิ่งเหยาะๆ การเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมือง การเต้นรำตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายแบบอากาศนิยม กิจกรรมการกีฬา ได้แก่ กิจกรรมทั้งในร่มและกลางแจ้ง กิจกรรมกีฬาประเภทใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม เป็นต้น ซึ่งมีนักการศึกษาและนักวิชาการได้กล่าวไว้ เช่น เอก เกิดเต็มภูมิ (2540 : เอกสารอัดสำเนา) ได้ให้คำนิยามของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไว้ดังนี้

การออกกำลังกายเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์เพื่อกระตุ้นให้ระบบทางสรีรวิทยาของร่างกายได้มีการพัฒนาตามกระบวนการโดยสมบูรณ์ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนากระบวนการทางด้านจิตใจและกระบวนการทางด้านสังคมของมนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้น สามารถแบ่งระดับของการกีฬา ได้เป็น 3 ระดับ คือ การกีฬาเพื่อสุขภาพ และนันทนาการ การกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการกีฬาเพื่อสังคมและการเมือง การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาทำประโยชน์ให้แก่มนุษย์ในหลายด้าน และการกีฬาแห่งประเทศไทย (2533 : 10-13) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกาย จัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วน แบบจุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมน ที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหารการย่อย และการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโต ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษา การเสียทรวดทรงจะเห็นได้ว่าการเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตช่วงข้อ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายแต่เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว การขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงยื่น ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้ในการกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้บ้างแต่ต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่ถึงเดือน เช่น การมีพุงยื่น การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง มีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงยื่นได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่าเมื่อนักกีฬาเกิดการบาดเจ็บจากการติดเชื้อ จะหายได้เร็วและมีโรคแทรกซ้อนได้น้อยกว่าข้อที่ทำให้เชื่อแน่ชัดได้ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่างๆ มีการเจริญดีทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงานโอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคกล้ามเนื้อสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือว่าเป็นยาบำรุงอย่างดีที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้เพราะไม่มียาใดๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็อ่อนเพลียมากจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถจะสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทุกๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความทนทาน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิดโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะ อันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้นประกอบด้วยปัจจัย

อื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือพันธุกรรม โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยชั่วชีวิต

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่างๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะเป็นการรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบันแต่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหาเพราะบางครั้งโรค ได้กำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกาย แม้เพียงเบาๆ ก็เป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุม โดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษา และการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

กิจกรรมกีฬา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าทางด้านการพัฒนาความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งรัฐบาลได้ประกาศเป็นแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 ปี พ.ศ.2540-2544 โดยแบ่งออกเป็น 6 แผน หลักดังนี้

1. แผนงานพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนงานพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน
3. แผนงานพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
4. แผนงานพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ
5. แผนงานพัฒนาการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬา
6. แผนงานพัฒนาการบริหารและการพัฒนากีฬา

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 102-103) ได้กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมกีฬาและได้แบ่งกีฬาออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเกม กีฬาขั้นพื้นฐาน เช่น กรีฑา ยิมนาสติก ฟุตบอล
2. กีฬาประเภทเดี่ยว และประเภทคู่ เช่น กีฬายิงธนู โบว์ลิ่ง ยิงปืน จักรยาน แข่งเรือ ตกปลา ไต่เขา เดินทางไกล ดำน้ำ กระโดดน้ำ กรีฑา ว่ายน้ำ เป็นต้น
3. กีฬาประเภททีม กีฬาทีมกำลังได้รับความนิยมสูง ทั้งนี้เพราะว่ากีฬาทีมช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม เช่น ความสามัคคี มนุษย์สัมพันธ์ การรวมกลุ่ม เป็นสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในการมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ตัวอย่างของกีฬาทีม ได้แก่ กีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฮอกกี้ ซอฟท์บอล เบสบอล เนตบอล แอนด์บอล เป็นต้น
4. กีฬาสำหรับสตรีและเด็ก เป็นการจัดกิจกรรมกีฬา เพื่อส่งเสริมให้สตรีมีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากขึ้น เช่น กีฬาเนตบอล บาสเกตบอล ฟุตบอล ยูโด คาราเต้ วังมาราธอน กรีฑา ว่ายน้ำ วอลเลย์บอล เป็นต้น ในปี 2533 คณะกรรมการโอลิมปิกสากล ร่วมกับองค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ประกาศให้การสนับสนุนเป็นปีแห่งการส่งเสริมบทบาทสตรีในการกีฬารวมทั้งนักกีฬา โค้ช ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬามากขึ้น

5. กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาที่นิยมเล่นทั้งชายและหญิง วัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ และสูงอายุ และแม้กระทั่งกีฬาเพื่อกลุ่มประชากรพิเศษเพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่าง และส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยมิได้มุ่งไฝ่สัมฤทธิ์ กีฬานันทนาการ ได้แก่ กีฬาสากล เช่น กอล์ฟ เทนนิส วอลเลย์บอล วิ่ง-เดิน เพื่อสุขภาพตลอดจนกีฬาประเภทเสี่ยงอันตรายท้าทายความสามารถ เช่น แข่งรถ แข่งเรือ

6. กีฬาเพื่อการแข่งขัน ซึ่งหมายถึง กีฬาที่เน้นในเรื่องทักษะกีฬาเพื่อแสดงความเป็นเลิศในเชิงกีฬา ถ้ามีการเล่นที่ฝึกหัดฝึกซ้อมกันอย่างต่อเนื่อง โดยหวังผลประโยชน์ก็เป็นกีฬาอาชีพ กีฬาประเภทนี้ในแง่ของนันทนาการเป็นกีฬาสำหรับผู้ชมเป็นการบันเทิงอย่างหนึ่ง ที่ช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ การพัฒนาทางด้านอารมณ์การมีส่วนร่วมของกลุ่มการเชียร์หรือเป็นส่วนหนึ่งของทีม การพักผ่อนหย่อนใจ กีฬาอาชีพและเพื่อการแข่งขัน ได้แก่ ยิมนาสติก กรีฑา ฟุตบอล มวยสากล เทนนิส กอล์ฟ บาสเกตบอล เป็นต้น

การกีฬาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่นิยมในชุมชนทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศตะวันตก เช่น สหรัฐอเมริกา ยุโรป และลาตินอเมริกา จนเกิดเป็นบริษัทธุรกิจข้ามชาติในการกีฬา เช่น บริษัทผลิตสินค้าอาดิดาส ไนกี้ ดันล็อป ได้ลงทุนส่งเสริมผลิตภัณฑ์ทางการกีฬา และอุปกรณ์กีฬา เพื่อส่งเสริมให้บุคคลในสังคมได้เล่นกีฬาเพื่อนันทนาการ บริษัทผู้สนับสนุนธุรกิจการค้า ได้ใช้การกีฬาเพื่อโฆษณาธุรกิจการค้า ทำให้เกิดการเผยแพร่กีฬาโดยสื่อมวลชน ประชาสัมพันธ์ เช่น วิทยุโทรทัศน์ หนังสือส่งเสริมให้กีฬาเป็นส่วนสำคัญในช่วงเวลาว่างที่สังคมต้องมีส่วนร่วม

การใช้เวลาในด้านการช่วยทำงานบ้าน

การใช้เวลาในด้านการช่วยทำงานบ้าน หมายถึง การใช้เวลาในการช่วยทำงานภายในบ้าน ได้แก่ การช่วยจ่ายกับข้าว ซื้อมือถือ การหุงหาอาหาร การเตรียมอาหาร การล้างภาชนะ การทำความสะอาดบ้าน การซักกรีดเสื้อผ้า การซ่อมแซมเสื้อผ้า การเลี้ยงน้อง และการรดน้ำต้นไม้ เป็นต้น

การช่วยทำงานบ้าน เป็นหน้าที่ของบุคคลในบ้านที่จะต้องช่วยกัน ซึ่งในหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ได้กำหนดเนื้อหาไว้ในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย โดยมุ่งให้นักเรียนได้พัฒนาค่านิยม เจตคติ พฤติกรรม และบุคลิกภาพ ให้ความรับผิดชอบ รักการทำงาน โดยเฉพาะในกลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพ ได้กำหนดเนื้อหาเรื่องงานบ้าน เป็นงานบังคับที่ต้องเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 รวมทั้งสอนหน้าที่ต่างๆ ที่บุคคลในบ้านควรมีความรับผิดชอบร่วมกัน เช่น การช่วยกันรักษาความสะอาด การจัดบ้าน การตกแต่งบ้านและการแบ่งเบาภาระอื่นๆ ภายในบ้าน ได้แก่ การล้างถ้วยจาน การซักกรีดเสื้อผ้า การประกอบอาหาร ฯลฯ โดยการให้ความรู้และมุ่งให้มีความสามารถพร้อมกันไปด้วยการสอนในกลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพนี้ จึงเน้นการสอนโดยการให้ความรู้พร้อมไปกับการฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่องาน เน้นให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ ขยัน อดทน

มีความเพียร ละเอียดถี่ถ้วน มีระเบียบ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และให้นักเรียนมีนิสัยรักการทำงาน นักเรียนในฐานะเป็นสมาชิกของที่บ้าน ฉะนั้น การช่วยทำงานภายในบ้าน จึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่นักเรียนระดับประถมศึกษาสามารถทำได้

การใช้เวลาว่างในด้านการหารายได้พิเศษ

การใช้เวลาว่างในด้านการหารายได้พิเศษ หมายถึง การใช้เวลาในการขายของหน้าร้าน การรับจ้าง การขายดอกไม้ ขายหนังสือพิมพ์ การประดิษฐ์สิ่งของขาย และการปลูกผัก เป็นต้น การใช้เวลาว่างในด้านนี้ถือเป็นกิจกรรมเสริมรายได้ทางหนึ่ง ซึ่งในยุคปัจจุบันนี้ ค่าครองชีพในแต่ละวันนั้นสูงขึ้น สภาพเศรษฐกิจตกต่ำ ค่าเงินบาทลอยตัว การหารายได้พิเศษจึงมีคนนิยมทำกันมาก

ในการใช้เวลาสำหรับการหารายได้พิเศษนี้ นักเรียนจึงไม่สามารถทำในสถานประกอบการได้เนื่องจากอายุยังไม่ถึงเกณฑ์ 13 ปีที่กระทรวงมหาดไทยกำหนดไว้ในกฎหมายคุ้มครองการใช้แรงงานเด็กนอกจากทำอาชีพส่วนตัวหรือรับจ้างพ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง อาชีพของผู้ปกครอง จึงมีส่วนโดยตรงในเรื่องนี้ โดยเฉพาะถ้าพ่อแม่มีอาชีพค้าขายในระหว่างปิดเทอม นักเรียนก็จะใช้เวลาในการช่วยผู้ปกครองตนเอง ในการขายของด้วย ทั้งนี้ฐานะของผู้ปกครอง นักเรียนก็มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเช่นกัน ถ้าฐานะผู้ปกครองดี ก็จะไม่ส่งเสริมให้นักเรียนหารายได้พิเศษ แต่ถ้าผู้ปกครองฐานะไม่ดี ก็จะทำให้การส่งเสริมนักเรียนในการหารายได้พิเศษ เป็นต้น

การใช้เวลาว่างในด้านงานอดิเรก

งานอดิเรกตามพจนานุกรมบัณฑิตราชสถาน (2526 : 872) กล่าวว่า งานอดิเรก คือ งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน ซึ่งนันทนา เดชะนนท์ (2538 : 26-27) ได้รวบรวมความหมายของคำว่า การใช้เวลาว่างในด้านงานอดิเรกจากนักวิชาการและนักการศึกษาไว้ดังนี้

การใช้เวลาว่างงานอดิเรก หมายถึง การใช้เวลาทำงานอดิเรก ได้แก่ การอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ท่องเที่ยว สะสมสิ่งของต่างๆ วาดรูประบายสี เขียนบันทึกประจำวัน เขียนจดหมาย ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ งานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการของบุคคลในการสร้างความสมดุลและความเป็นอยู่ของชีวิตให้ดีขึ้นในการที่บุคคลจะเลือกทำกิจกรรมแต่ละประเภทนั้นขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ความสนใจ ความพึงพอใจ ในสิ่งนั้น

การใช้เวลาว่างในด้านการเรียน

การใช้เวลาว่างในด้านการเรียน หมายถึง การใช้เวลาของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ได้แก่ การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การเตรียมตัวก่อนเรียน การอ่านหนังสือ ประกอบบทเรียน การเข้าห้องสมุด และการเรียนพิเศษ เป็นต้น ซึ่งมีนักการศึกษาและนักวิชาการ ได้ศึกษาไว้ เช่น

นันทนา เตชะนนท์ (2538 : 9) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาด้านการเรียน หมายถึง กิจกรรมที่นักเรียนทำเพื่อเป็นการแสวงหาและเพิ่มพูนความรู้ในระหว่างปิดภาคเรียนที่ไม่ใช่การไปเรียนตามปกติ ได้แก่ การทำการบ้าน ทบทวนบทเรียนที่เรียนมาแล้ว ศึกษาบทเรียน ก่อนที่จะเรียนต่อไป (เป็นการเตรียมหาหนังสือในชั้นต่อไปมาอ่านไว้ก่อน ฯลฯ) อ่านหนังสือประกอบบทเรียน เข้าห้องสมุดประชาชนและเรียนพิเศษ

ประโยชน์ของเวลาว่าง

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ และคนอื่น ๆ (2523 : 11-12) กล่าวว่าในสังคมโลกสมัยปัจจุบันประชาชนมีเวลาว่างมากซึ่งเวลาว่างดังกล่าวเปิดโอกาสให้คนได้รับความรื่นเริงจากกิจกรรมนันทนาการได้ อย่างไรก็ตามเวลาว่างนี้คือสิ่งที่ต้องศึกษาเพราะมีอิทธิพลต่อชีวิตของสังคมสมัยใหม่มาก เวลาว่างนั้นมีบทบาทที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. เวลาว่างเป็นปัญหาสังคม (Social Problem) เวลาว่างนั้นทำให้คนมีอิสระที่จะทำในสิ่งที่เขาต้องการเมื่อไร ที่ไหน กับใครก็ได้ อันจะเป็นการพัฒนาสังคมทางกาย และจิตใจของเขา การที่คนทำอะไรในเวลาว่างนั้นเป็นสิ่งที่บ่งให้เห็นบุคลิกลักษณะ ฐานะ และสังคมของเขา เวลาว่างในสังคมในสมัยใหม่นั้น มีผลดีหรือเลวต่อความเป็นอยู่ของบุคคลต่อครอบครัว ต่อชุมชนและต่อประเทศชาติ ปัจจัยที่มีผลต่อเวลาว่างในสังคมสมัยใหม่ และปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นจากเวลาว่างนั้น มีดังนี้

- 1.1 ความก้าวหน้าทางเทคนิคและอุตสาหกรรม
- 1.2 ฐานะความเป็นอยู่สะดวกสบายขึ้น
- 1.3 การศึกษาเจริญขึ้น
- 1.4 เวลาว่างเพิ่มขึ้น
- 1.5 ปัญหาคนว่างงาน
- 1.6 ทศนคติทางสังคมเปลี่ยนรูปแบบใหม่
- 1.7 ประชากรเพิ่มขึ้น

2. เวลาว่างเป็นองค์ประกอบของเศรษฐกิจ (Economic Factor) เวลาที่นอกเหนือจากการต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ ก็คือ เวลาว่างของคน ในเวลาว่างนี้มีคนใช้อ่านนวนิยาย ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬาต่างๆ ไปดูหนังดูละคร ไปท่องเที่ยวและเยี่ยมเยียนเพื่อนๆ เป็นต้น การที่สินค้าจะขายได้นั้น เกิดจากคนที่มีความว่าง มีความปรารถนาที่จะซื้อ และมีเงินจะซื้อ ฐานะเศรษฐกิจของประเทศขึ้นอยู่กับการใช้จ่ายและรายได้ของประชากร เวลาว่างนี้มีอิทธิพลใหญ่ยิ่งต่อเศรษฐกิจของชาติเมื่อ 50 ปีก่อน คนงานต้องทำงานวันละ 50-60 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ ปัจจุบันกฎหมายแรงงานให้ทำงานไม่เกิน 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เวลาที่เหลือนั้น เป็นเวลาที่คนต้องใช้ให้เหมาะสมมีผู้พยากรณ์ว่า อีก 30 ปีข้างหน้ามนุษย์จะทำงานสัปดาห์ละ 20 ชั่วโมง เพราะมีเครื่องทุ่นแรง และอำนวยความสะดวกในการทำงาน เนื่องจากความเจริญก้าวหน้า

ทางวิทยาศาสตร์จะเป็นปัญหาเกี่ยวกับคนมีเวลาว่างมากและเป็นปัญหาคนว่างงานเมื่อเป็นเช่นนั้นทำให้คนต้องเสาะหาสิ่งที่จะอำนวยความสะดวกนันทนาการแก่เขา ไม่ว่าจะเป็นสถานที่บริการอุปกรณ์ นอกจากนั้นยังต้องเตรียมโครงการนันทนาการให้แก่บุคคลเหล่านั้น เป็นการเตรียมรับสถานการณ์

3. เวลาว่างเป็นโอกาสของการสร้างวัฒนธรรม (Leisure as a Cultural Opportunity). ความเจริญของวัฒนธรรมกับเวลาว่างนั้นสัมพันธ์กันมา ตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ คนจะมีโอกาสสร้างสรรค์สิ่งสวยงาม สร้างอารยธรรมต่อเมื่อมีเวลาว่างมาขบคิดและจินตนาการ トラバิดที่คนไม่มีเวลาว่างยุ่งอยู่กับภาวะสงครามคนก็ไม่มีโอกาสสร้าง วัฒนธรรมให้เจริญรุ่งเรืองได้ .

จรัส สุวรรณเวลา (2521 : เอกสารอัดสำเนา) กล่าวว่า ปัญหาเกี่ยวกับการติดยาเสพติดในหมู่วัยรุ่นในเมืองไทยสาเหตุที่สำคัญ คือ การใช้เวลาในการคบค้าสมาคมกับเพื่อนในโรงเรียนและเพื่อนแถวละแวกบ้าน หรือแหล่งมั่วสุมต่างๆ เช่น โรงภาพยนตร์ ศูนย์การค้า ร้านกาแฟ เซิงสะพาน หอพักและบ้านเพื่อน และสาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติด หรือสภาพแวดล้อม ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเกิดความกดดันในครอบครัวและฐานะทางเศรษฐกิจ และการตอบสนองต่อความเครียด หรือความกดดันของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน บางคนก็ทนต่อสู แต่บางคนก็ยอมแพ้หนีเข้าหายาเสพติด ฉะนั้น ในการแก้ปัญหาจึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลหลายๆ ฝ่าย คือ จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูเป็นสำคัญ เพื่อนและชุมชนรอบลงมา โดยใช้วิธีการกระตุ้นเด็กในเรื่องของการรู้จักหน้าที่เคารพครู อาจารย์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง วางตนให้เหมาะสมกับกาลเทศะ ใช้เหตุผลและวิจารณญาณในการตัดสินใจต่างๆ แก้ปัญหาคอรัวและการเรียนด้วยการไตร่ตรองหาเหตุผล ปรัชญาครู พ่อแม่ผู้ปกครอง และสุดท้าย คือ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และจากการศึกษาเอกสารที่เผยแพร่ในประเทศสหพันธ์รัฐสาธารณรัฐเยอรมันนี (Federal Republic of Germany. 1987 : Brochure) ได้กล่าวถึง เยาวชนเยอรมันเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างไว้ ดังนี้ กิจกรรมเวลาว่างของเยาวชนเยอรมันมีอายุเฉลี่ย 15-20 ปี โดยเสนอเป็น ร้อยละของคนสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเรียงลำดับ ดังนี้

1. เล่นกีฬา	ร้อยละ	45
2. สนทนาในกลุ่มเพื่อน	ร้อยละ	37
3. เดินรำและออกนอกบ้าน	ร้อยละ	32
4. อ่านหนังสือ	ร้อยละ	28
5. ฟังเพลง	ร้อยละ	20
6. ขับรถยนต์ ซ่อมมอเตอร์ไซด์ ใช้เวลาว่างอยู่กับเพื่อนชาย หรือใช้เวลาว่างอยู่กับเพื่อนหญิง	ร้อยละ	15
7. ทำการฝีมือประกอบอาหาร	ร้อยละ	14

8. นอน ผืนกลางวัน		
เดิน พุด คุย ตกปลา เดินทางไกล	ร้อยละ	12
9. เล่นดนตรี	ร้อยละ	11
10. ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ วาดรูป ถ่ายรูป	ร้อยละ	8
11. ดูโทรทัศน์ วีดีโอ	ร้อยละ	5

แนวคิดและหลักการนันทนาการ

การนันทนาการ เป็นการจัดการต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในประเภทต่าง ๆ เป็นขบวนการของการกระทำของอวัยวะร่างกายในการเคลื่อนไหวหนักบ้าง เบาบ้าง ได้ใช้สมอง เน้นพัฒนาจิตใจ อารมณ์ควบคู่ไปกับสุขภาพร่างกาย โดยใช้เครื่องมือและ กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อไปสู่เป้าหมาย เช่น การเล่นเกม การเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน การท่องเที่ยว การเดินป่า ส่องนกตกปลา การร้องเพลง เป็นต้น การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ นั้น เป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจควบคู่กันไป อันเนื่องมาจากร่างกาย ขาดแคลน โดยเฉพาะความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายหลังการทำงานอย่างหนักโดยใช้ร่างกาย และหรือสมองก็ตาม ดังที่สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 17) กล่าวว่าร่างกายต้องการฟื้นคืนสู่สภาพ เดิมภายหลังได้ใช้ร่างกาย กล้ามเนื้อ สมอง และจิตใจอย่างตรากตรำ จนเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า จึงทำให้ร่างกายใคร่อยากได้ความสดชื่นใหม่ หรือสร้างพลังขึ้นมาใหม่ เพื่อทดแทนในรูปแบบ ของการเล่น การแสดงออก ดนตรี ศิลปะหรืองานอดิเรกหรือท่องเที่ยว

ดังนั้นทำให้มีนักการศึกษา นักสังคมศาสตร์ต่างก็มีแนวคิดในการจัดการนำกิจกรรม นันทนาการมาเป็นปัจจัย ในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิต โดยจัดร่วมกับหลักสูตรการเรียน การสอนในโรงเรียนทุกระดับชั้น ตั้งแต่ระดับก่อนอนุบาล จนกระทั่งถึงอุดมศึกษาและ นอกจากนั้นยังเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรนอกเวลาเรียนด้วย

กำโชค เผือกสุวรรณ (2538 : 41) กล่าวว่าการนันทนาการเป็นขบวนการจัดการ กระทำได้ทั้งในสถานศึกษาและภายนอก ดังจะเห็นได้ว่า มีกิจกรรมนันทนาการเพื่อมวลชนจัด บริการยามเย็น กลางคืน หรือวันหยุดราชการที่จัดโดยรัฐและเอกชนมากมาย เช่น กิจกรรม บันเทิง การท่องเที่ยว การดนตรี และการแสดง กีฬายามเย็นตามหน่วยงานต่างๆ รายการวิทยุ และโทรทัศน์ เป็นต้น ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ความต้องการของมนุษย์ และองค์การปรารถนาอย่างแรงกล้าทุกวันเวลา

หลักการสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ทั้งโดยทั่วไปและอย่างเฉพาะทาง เป็นเป้าหมาย หลัก คือ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน พัฒนาสุขภาพกาย และจิตใจ สร้างลักษณะนิสัยแห่งความเป็นคนดี มีคุณภาพชีวิตที่งดงาม ดังนั้นการให้กิจกรรม

แก่ผู้ร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการจะต้องได้จากการอยู่บนพื้นฐานสำคัญ คือ

1. มีกิจกรรมให้ทุกๆ คนได้กระทำ
2. จัดการในเวลาว่างหรือเวลาอิสระ
3. กิจกรรมที่ใช้ไม่ทำลายสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม
4. ไม่ผิดศีลธรรม

ดังที่สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 27-28) กล่าวว่า การจัดการนั้นหนทางการให้สมบูรณ์และบรรลุเป้าหมายโดยสมบูรณ์ จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบแห่งการจัดการ ดังนี้

1. นั้นหนการต่างๆ จะต้องมียุทธศาสตร์ให้สมาชิกได้กระทำ
2. กิจกรรมต้องเป็นรูปแบบและมีกระบวนการ
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องสมัครใจ
4. สามารถเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด
5. กิจกรรมยืดหยุ่นได้ และต้องสนองความต้องการได้อย่างพอใจ สามารถลด

ความเครียด และเพิ่มสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

6. เป็นเวลาที่ว่างอิสระตามแต่ละบุคคล
7. กิจกรรมไม่ทำลายสุขภาพและผิดศีลธรรม

ความหมายของนั้นหนการ

มีผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิชาชีพนั้นหนการและการศึกษาทั่วไปให้ความหมายเกี่ยวกับนั้นหนการไว้ต่างๆ ที่น่าสนใจ ดังนี้

จันทร์ ผ่องศรี (2530 : 6-7) ให้ความหมายว่านั้นหนการ เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานเพลิดเพลินใจ ได้สาระทางการพัฒนาอารมณ์ และทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ได้ด้วย

พอง เกิดแก้ว (2532 : 14) กล่าวว่านั้นหนการ เป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับการพลศึกษามาก สามารถพัฒนาบุคคลที่เล่นนั้นหนการให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพกายและจิตใจดี มีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข เพราะเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งตนเอง และเพื่อนร่วมงานหรือร่วมกิจกรรม

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2532 : 18) กล่าวว่านั้นหนการนั้นเน้นในเรื่องกิจกรรม กระทำในยามว่าง โดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับ และได้รับความพึงพอใจ เพลิดเพลินใจจากกิจกรรมเป็นหลักสำคัญ

บรรจง คณวรรณ (2532 : 31) กล่าวว่า นั้นหนการ หมายถึง การเข้าร่วมทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในช่วงที่มีเวลาว่างจากงานประจำ หรือการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ตนเองมีความสนใจขณะมีเวลาว่าง เพื่อเพิ่มทักษะ ประสบการณ์และการเข้าทำกิจกรรมนั้นก็ เป็นไปด้วยความสมัครใจ เป็นการทำงานที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือสร้างสรรค์งานขึ้นมาใหม่หรือเป็นการเข้าร่วมทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อลดเวลาว่างที่ตัวเองมีอยู่ให้น้อยลง เป็นการลด

ความเครียดทั้งทางกายและทางอารมณ์ให้หมดหรือลดน้อยลง กลับเป็นคนใหม่ที่มีพลัง มีความสดชื่นที่เต็มไปด้วยพลังพร้อมจะทำงานหรือเผชิญโชคต่อไป

กำโชค เผือกสุวรรณ (2538 : 12) กล่าวว่านันทนาการ เป็นกระบวนการของการจัดการกิจกรรมให้กับผู้ร่วมกิจกรรมได้ความสุข สนุกสนาน พัฒนาอารมณ์ สังคม สติปัญญาและร่างกายได้ ทั้งนี้ต้องมีกิจกรรมเป็นสิ่งกระตุ้นหรือเครื่องมือ และต้องเน้นกิจกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพ ไม่ผิดศีลธรรม จัดในเวลาและโอกาสที่ทุกคนมีเวลาว่างโดยแท้จริง

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 17-20) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้หลายลักษณะสรุปได้ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น และมีพลังขึ้นมาใหม่ ได้จากการเล่น การแสดงออกทางกีฬา ดนตรี ศิลปะ งานอดิเรก
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่มีกระบวนการ (Process) ในการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือสังคมโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในช่วงเวลาอิสระ อย่างสมัครใจ
3. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการทางสังคม (Social Welfare) ที่จัดบริการทางสังคมให้กับประชาชนโดยรัฐ เช่น จัดสถานพักผ่อนหย่อนใจ สวนสาธารณะ เป็นต้น
4. นันทนาการ เป็นศาสตร์ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของบุคคลในช่วงเวลาว่าง โดยนำรูปแบบของกิจกรรมเป็นเครื่องมือในการศึกษาและพัฒนา และมีความมุ่งหวังเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

อัฒชินัน (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544 : 24 ; อ้างอิงจาก Hutchinson) กล่าวว่า นันทนาการเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับในการใช้เวลาว่างหาประสบการณ์ เพื่อสร้างความพึงพอใจในแต่ละบุคคล เพื่อตอบสนองความต้องการ

แนช (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544 : 26 ; อ้างอิงจาก Nash. 1960) กล่าวว่า นันทนาการเป็นสื่อสำหรับการตอบสนองความพึงพอใจ ตามความต้องการของมนุษย์ ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความกดดันภายใน โดยที่กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งกระตุ้นเร้าใจ อารมณ์ โดยได้เสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เรียกว่า “ลีลาชีวิต เพื่อเน้นนันทนาการ” (Recreation Life Style)

ดังนั้น จากความหมายของนันทนาการ ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จึงสรุปได้ว่า นันทนาการเป็นได้ทั้งกิจกรรมและวิชาการที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่มีกระบวนการจัดกระทำให้บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้นๆ ได้พัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน คลายเครียด เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพใจและกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังยืน ทั้งนี้โดยใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทและชนิดต่างๆ เป็นสื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ พัฒนาจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และร่างกายโดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกระบวนการหรือเครื่องมือในการจัดกระทำกับสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม อันมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้ดำเนินการจะต้องศึกษา และเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะธรรมชาติของกิจกรรมนั้นๆ ทั้งนี้เพื่อจะได้เลือกใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย หรือบุคคลที่พึงประสงค์ต้องการอย่างแท้จริง จึงจะเกิดประโยชน์ และมีคุณค่าของการดำเนินการประกอบกิจกรรมนันทนาการนั้นๆ ซึ่งแต่ละประเภทของกิจกรรมนันทนาการจะมีคุณค่าแตกต่างกันออกไป ดังที่ ปรีชา อุทิสเสน (2544 : 12) กล่าวว่า ดนตรีและเพลงเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่งที่ผู้ประกอบกิจกรรมหรือร่วมกิจกรรมแล้วจะพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจสูงกว่ากิจกรรม การเล่นที่ต้องเคลื่อนไหว เช่น เล่นกีฬา หรือวิ่งออกกำลังกายอื่นๆ และ กำไรโชค ผีอกสุวรรณ (2538 : 18-19) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการจะมีประโยชน์และคุณค่าอยู่ในตัวกิจกรรมนั้นๆ อยู่แล้ว เพียงแต่ผู้สนใจปรารถนาจะไปหยิบยกมาใช้ให้เป็นประโยชน์แต่ละบุคคลอย่างไร เช่น บุคคลผู้หนึ่งทำงานเป็นผู้บริหารทำงานใช้สมองทั้งวันเครียดเป็นอย่างมาก อารมณ์หงุดหงิด จุนเจียว เมื่อได้ไปเดินรำหลังเลิกงาน บุคลิกลักษณะที่ปรากฏไม่งดงามหายไปอย่างปลิดทิ้งโดยทันที อันนี้ก็เป็นการตอบสนองความต้องการของบุคคลนั้นที่จะเลือกกิจกรรมนันทนาการเพื่อตอบสนอง ผู้บริหารบางคนที่มีอาการเครียดเหมือนกัน ระบายความเครียดหลังเลิกงานโดยการไปดูภาพยนตร์สนุกๆ หรือดูการแสดงละครหรือทำงานอดิเรกอื่นๆ ก็ได้

ดังนั้น โดยรวมแล้วประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ สามารถมองได้เป็นสองลักษณะ คือ ลักษณะแรกคุณค่าโดยตรงโดยทั่วไปไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมนันทนาการชนิดใดล้วนแล้วแต่พัฒนาและเสริมสร้างอารมณ์สุขสนุกสนานเพลิดเพลินทั้งสิ้น ลักษณะทั้งสองมีคุณค่าเฉพาะเป็นการสนองความต้องการที่บุคคลนั้นๆ เลือกเองตามความสมัครใจ เพื่อบำบัดเติมในส่วนที่ขาดแคลนทั้งกายและจิตใจ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 38-40) สรุปคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการแต่ละประเภท ดังนี้

กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จึงหมายถึงงานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและมีได้ทำเป็นอาชีพ หรือหวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชนก่อให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ดังนี้

1. ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ทำให้ตนเองมีคุณค่า
2. ผ่อนคลายความเครียด เปลี่ยนบรรยากาศ
3. เพลิดเพลิน สนุกสนาน พัฒนาอารมณ์สุข
4. มีความคิดสร้างสรรค์ เหมาะแก่บุคคลทุกระดับวัย
5. ฝึกความอดทน ใจเย็น มีความพากเพียรพยายาม

6. ทำให้เกิดสมาธิในการทำงาน

7. ประหยัด สามารถนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์ให้เกิดของใช้ใหม่ได้

8. เพิ่มทักษะการใช้มือและนิ้วมือ ประสานงานสมองในการประดิษฐ์ วาด ปั้นสิ่งต่างๆ
กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา

เกมและกีฬานั้นเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญาความทนทาน และพลังกำลังของร่างกาย ในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ลูกเต๋า ฯลฯ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม ลานกว้าง เป็นต้น ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา จึงเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีประโยชน์และคุณค่า ดังนี้

1. ได้ออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น
2. ช่วยให้ผ่อนคลายจากความวิตกกังวลและความเครียด
3. สุขภาพแข็งแรง มีชีวิตยืนยาว
4. สร้างมนุษยสัมพันธ์
5. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
6. รูปร่างทรวดทรงดี ทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
7. ใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์ ลดการสร้างพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม
8. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
9. ฝึกความอดทน
10. ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย
11. ปราศจากโรคภัย
12. ฝึกความเป็นผู้นำ

กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ

เป็นกิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงของมนุษย์ในความสามารถที่จะเคลื่อนไหว ซึ่งท่าทางต่างๆ ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของกิจกรรมในชีวิตโดยมนุษย์และวัฒนธรรม การเต้นรำ เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ความสุขเสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา ฯลฯ ซึ่งจำแนกกระหว่างการเคลื่อนไหวและการเต้นรำไว้ดังนี้ คือ
การเคลื่อนไหว เป็นทั้งการแสดงกิริยาแบบรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ที่มาจากการตอบสนองภายในต่อสัญชาตญาณ

การเต้นรำ เป็นการเคลื่อนไหวอย่างเป็นชุด ที่แสดงถึงปฏิกิริยาตอบสนองการกระตุ้นจากภายใน หรือภายนอก ก่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่า ดังนี้

1. ผ่อนคลายความเครียด สนุกสนาน เพลิดเพลิน
2. พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี

3. ให้มีโอกาสนในการเข้าสังคม
4. มีสมาธิที่ดีขึ้น
5. มีความคิดสร้างสรรค์
6. ให้รู้จักอดทน พยายาม และรับผิดชอบ
7. เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกัน
8. ส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง
9. มีบุคลิกภาพที่ดี
10. ทำให้มีร่างกายแข็งแรง พัฒนาสมรรถภาพทางกายทุกด้าน
11. รับรู้สุนทรีภาพของเสียงเพลง
12. แสดงถึงวัฒนธรรมของแต่ละชาติ

กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

การท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่บุคคลและชุมชนให้ความสนใจและนิยมเลือกในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบที่น่าสนใจหรือเรียกว่า สิ่งดึงดูดความสนใจ (Attractions) ที่มีรูปแบบหลากหลาย ซึ่งพอสรุปได้เป็น 12 ประเภทใหญ่ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น กิจกรรมทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ศาสนา การเมือง วิทยาศาสตร์ ชีวิต ธรรมชาติ ก่อให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ดังนี้

1. ผ่อนคลาย เกิดความสุขสดชื่น
2. รับอากาศบริสุทธิ์จากธรรมชาติ
3. มีความคิดสร้างสรรค์
4. ทราบซึ่งในวัฒนธรรม คุณธรรมมากขึ้น
5. เสริมสร้างความรู้ใหม่
6. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
7. เกิดความตื่นเต้นกระปี้กระเป่า
8. พบและมีสังคมใหม่ๆ จากเพื่อนๆ ร่วมเดินทาง

กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

อารมณ์ของมนุษย์เรานั้นเกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ซึ่งเหตุการณ์หนึ่งๆ อาจส่งผลต่ออารมณ์ของคนแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้น ก็คือ อารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการต่างๆ ต่างก็จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์เป็นวัตถุประสงค์สำคัญข้อหนึ่ง ซึ่งอารมณ์สุขของมนุษย์มีสองลักษณะ

1. อารมณ์สุขสนุกสนาน (Fun) อารมณ์สุขลักษณะนี้ เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้น เร้าใจ ตลกขำขัน

2. อารมณ์สุขสงบ (Peace) อารมณ์สุขสงบนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ สมาธิ และสติปัญญา ซึ่งจะไม่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว หรือการกระตุ้นอารมณ์มากนัก จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เราสงบ ได้มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ ผู้อื่น และพัฒนาตนเองในด้านของจิตใจและสติปัญญา ทำให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ดังนี้

- 2.1 ผ่อนคลายความเครียด และความวิตกกังวล
- 2.2 พัฒนาจิตใจและสติปัญญา
- 2.3 พัฒนาร่างกาย ระบบสรีระและชีวภาพ
- 2.4 หลีกหนีจากความสับสนวุ่นวาย เกิดความสงบ
- 2.5 สุขภาพแข็งแรง ชีวิตยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
- 2.6 มีความสุขสงบ
- 2.7 ทำให้รู้หลักในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้มีโอกาสขัดเกลาจิตใจ ตนเอง
- 2.8 ฝึกความอดทนและควบคุมตนเอง
- 2.9 ทำให้มีโอกาสศึกษาตนเองและผู้อื่นเพื่อพัฒนาลักษณะนิสัย
- 2.10 ช่วยให้เกิดสมาธิ
- 2.11 ทำงานประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมนันทนาการการละคร

นันทนาการประเภทการละคร เป็นกิจกรรมแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกการแสดงออกแห่งตน นันทนาการการละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การฝัน หรือจินตนาการ ที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน ก่อให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ดังนี้

1. เป็นการส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
2. เป็นลักษณะวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติ
3. ส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์
4. เป็นการพัฒนาอารมณ์สุข
5. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ

กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก

งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กเยาวชนและผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง และเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล และสังคม ก่อให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ดังนี้

1. เป็นการผ่อนคลายความเครียดของบุคคลและชุมชน
2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต

3. เป็นกิจกรรมที่ต่อต้านความเบื่อ หรือเวลาว่างเชิงบังคับ
4. เป็นการบริการตนเองและชุมชน
5. เป็นการแสดงออกทางสร้างสรรค์
6. เป็นสิ่งที่มีจุดหมาย หรือทดแทนโอกาสตกงาน
7. เป็นสื่อความรู้ และทักษะการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองไม่รู้มาก่อน
8. เพื่อส่งเสริมความสมดุลในกิจกรรมงานเวลาว่างนั้นหนทางการ
9. เพื่อส่งเสริมและตอบสนองความต้องการของสังคม
10. ส่งเสริมให้ประชากรวัยสูงอายุได้กระทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดคุณค่า และมี

จุดมุ่งหมาย สร้างความสมดุลของชีวิต

11. ช่างซึ่งในศิลป์ ความประทับใจ เป็นการบำบัด
12. งานอดิเรกช่วยพัฒนาทักษะจนกลายเป็นรายได้เสริม หรือเกิดอาชีพเสริม

เศรษฐกิจของบุคคลและสังคม

กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้องเพลง

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน ค้นเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การท้าทาย การแสดงความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลจะพึงกระทำได้ ดนตรี เป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุปดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีบทบาทต่อบุคคลชุมชน สังคมและประเทศชาติ ให้ประโยชน์และคุณค่า ดังนี้

1. ดนตรีช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของบุคคลและชุมชน
2. ดนตรีช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขสงบได้
3. ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์
4. ส่งเสริมความสามารถทางจิตใจ และสติปัญญา
5. เป็นสื่อภาษาซึ่งไม่มีที่สิ้นสุด
6. เป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวัน
7. ช่วยลดความเครียดของบุคคล และสังคม
8. สร้างและส่งเสริมคุณค่าทางศิลปะการสร้างสรรค์
9. เป็นการพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจแก่สังคม
10. เป็นสื่อของการสร้างความเข้าใจมิตรภาพแก่กัน

กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง

เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ

สภาพแวดล้อม มลภาวะเป็นพิษ ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล และสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่

สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้าน หรือในห้องเรียน

กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมเป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง นอกเมืองที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่างๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรม ศิลปหัตถกรรม การต่อสู้เพื่อการอยู่รอด การสร้างวัสดุอุปกรณ์ โดยอาศัยธรรมชาติ การได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ กิจกรรมตกปลา ล่าสัตว์ ไล่เขา ศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์ธรรมชาติ และคุณค่าทางสังคม ะบอบเสรีประชาธิปไตย ก่อให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ดังนี้

1. ทางด้านสังคม

1.1 ครอบครัว มีความพึงพอใจทางเพศสัมพันธ์ ทำงานร่วมกับคนอื่น สนับสนุนทางด้านเศรษฐกิจ

1.2 ศาสนา พินิจการ จิตใจ ก่อให้เกิดพฤติกรรมของมนุษย์

1.3 สถาบันทางการเมือง สร้างสันติภาพในบ้านเมือง เป็นการขยายอาณาเขตการปกครอง มีเป้าหมายร่วมกันในสังคม เป็นการรวมกลุ่มทางสังคม

1.4. ระบบทางเศรษฐกิจ อุตสาหกรรม เกษตรกรรม

2. ทางด้านจิตใจ

2.1 ได้ความรู้และความเข้าใจ และสัมพันธภาพของธรรมชาติได้ดีขึ้น

2.2 หนีความกดดันจากสิ่งกายภาพต่างๆ

2.3 หนีปัญหาจากสังคม

2.4 สร้างความสำเร็จ ทำลาย ทำให้เกิดความสำเร็จ

2.5 มีอิสรภาพ ความเอกภาพ ความเป็นเจ้าของ

2.6 ได้รับคุณค่าจิตใจของตนเอง ทำให้ตนเองมีค่า

2.7 เป็นการสังสรรค์ประสพการณ์

2.8 ได้รับสมรรถภาพทางกาย ออกกำลังกาย

2.9 ได้เรียนรู้ บุกเบิกเพิ่มขึ้น

2.10 ได้สร้างสัมพันธภาพ ครอบครัวเพิ่มขึ้น

2.11 ความเป็นส่วนตัวมากขึ้น

2.12 พักผ่อนร่างกาย

กิจกรรมนันทนาการทางสังคม

ดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ และการเป็นเจ้าของ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ ก่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่าต่างๆ ดังนี้

1. ส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มและชุมชน
3. เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานและสังคม
4. เป็นการส่งเสริมการเป็นสมาชิกของกลุ่ม
5. สร้างเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย
6. ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม

กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร

กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอื่นจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนา จิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัคร เป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงาน ความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชน และองค์การธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน ก่อให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ดังนี้

1. อิ่มเอิบใจ อารมณ์สุขสบาย
2. รู้จักเสียสละ
3. เกิดความรักและศรัทธาในความเป็นเพื่อนมนุษย์
4. มองเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกัน
5. ปลุกจิตสำนึกแก่ตนเองและสังคมในด้านการเอื้ออาทร
6. ส่งเสริมสุขภาพ สังคม
7. เป็นผู้นำ ผู้บริหารได้อย่างน่าเต็มใจ

กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่งก็เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมๆ กับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบัน คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมแบบผสมผสานเป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการสรีลาชีวิต (Life Style Management) ซึ่งเป็นการจัดการชีวิตให้เป็นสุขด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ
2. การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ
3. การจัดการเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม สิ่งเสพติด
4. การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. การสร้างสมดุลย์สุขภาพกายสุขภาพจิต
6. การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย

ก่อให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ดังนี้

1. ลดความเสี่ยงของหัวใจต่อการเสื่อมสภาพ
2. ทำให้การหมุนเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น
3. ลดอัตราการเต้นของชีพจร
4. ลดอัตราเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง
5. เพิ่มพูนประสิทธิภาพในการหายใจ
6. ช่วยอัตราส่วนของไขมันในเส้นเลือดดีขึ้น ป้องกันการอุดตันของไขมันใน เส้นเลือด
7. ลดระดับน้ำตาลในเลือด
8. เปลี่ยนแปลงให้กล้ามเนื้อและไขมันมีอัตราส่วนที่เหมาะสม
9. เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก
10. ช่วยลดน้ำหนักตัว
11. รูปร่างดีขึ้น
12. เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก

จากการศึกษาสำรวจจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างของประชากรกรุงเทพมหานคร ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ และคนอื่นๆ (2523 : บทคัดย่อ) ได้สรุปประโยชน์และคุณค่าของ นันทนาการประเภทต่างๆ ดังนี้

1. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย	63.39%
2. เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย	53.56%
3. เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส	53.07%
4. เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัว	43.24%
5. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน	42.51%
6. เพื่อศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม	41.28%
7. เพื่อมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดี	32.68%
8. เพื่อหารายได้พิเศษนอกเหนือจากรายได้ประจำ	27.76%

จะเห็นได้ว่าการใช้เวลาว่างของคนกรุงเทพฯ เน้นไปในเรื่องของการผ่อนคลาย ความตึงเครียด สุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสุขของครอบครัว กิจกรรมนันทนาการที่จะ ส่งเสริมให้ชุมชนบรรลุจุดมุ่งหมายที่มีทุกรูปแบบและหลากหลาย

เจน ธนะสิริ (2539 : 5-6) ได้สรุปไว้ว่า มูลเหตุของความเสื่อมประสิทธิภาพของมนุษย์ เนื่องจากเหตุต่างๆ ดังนี้

1. ความเครียดซึ่งเกิดจากการขาดการพักของสมองและร่างกาย ซึ่งจะพบมากในพวก บ้างงาน (Workaholic)
2. ความวิตกกังวลหรือความทุกข์ใจ (Frustration or Sadness)

3. พลังสะสมในตัว (Reserve Power) มีน้อยเพราะขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ความเครียดและความทุกข์นี้สืบเนื่องจากจิต ซึ่งประกอบกับพลังสะสมของกายมีน้อย จึงทำให้ประสิทธิภาพเสื่อมถอยลดลง อันทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคอัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดแข็งและตีบตัน โรคความดันโลหิตต่ำ วัณโรค เมื่อคนเราต้องประสบกับโรคต่างๆ เหล่านี้ ประสิทธิภาพต่างๆ ในการทำงานก็ต้องลดน้อยลง

ไวส์คอฟ (กงศักดิ์ เจริญรักษ์. 2527 : 80-81 ; อ้างอิงจาก Weiskoff. 1980) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ ต่อผู้เข้าร่วม ดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตวิทยา เป็นที่ยอมรับกันว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในการฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพเดิมได้เร็วอีกด้วย นอกจากนี้แล้วปัญหาอื่นที่ทำให้ทุกคนเกิดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวลจะถูกกลืนไปได้ เมื่อบุคคลนั้นได้เข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมก็ตาม กิจกรรมที่ทำให้เป็นกลุ่มหรือคณะจะให้ผลทางด้านจิตใจมากโดยเฉพาะด้านเกมกีฬา

2. นันทนาการกับผลทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อและระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรง ก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดีขึ้น

3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมทำงานและรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงาน เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

คุณภาพชีวิตในสังคมหนึ่งก็มีมาตรฐาน เกณฑ์ และองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ดังที่โฮเวล และโฮเวล (Howell and Howell. 1987) ได้อธิบายความหมายของคุณภาพชีวิตของชาวออสเตรเลียว่า เป็นความสมดุลย์ทางสภาพแวดล้อมของบุคคลทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจและทางวัฒนธรรม เพื่อที่จะนำไปสู่ความสุข ความสำเร็จในชีวิตเท่าที่บุคคลพึงจะกระทำได้ โดยสรุปลักษณะคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

1. มีชีวิตที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. มีโอกาสที่จะพัฒนาความสามารถและการศึกษาให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จขั้นสูงสุดที่บุคคลพึงกระทำได้

3. มีเวลาและโอกาสเพียงพอที่บุคคลพึงมีส่วนร่วมในกิจกรรมเวลาว่างหรือนันทนาการ
4. มีที่อยู่อาศัยที่สะดวกสบายและเพียงพอและมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย
5. มีความมั่นคงและปลอดภัยในส่วนบุคคลและชุมชน
6. มีรายได้หรือสิ่งอำนวยความสะดวกทางเศรษฐกิจที่เพียงพอ
7. มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมดีพอควร
8. มีโอกาสพัฒนาขีดความสามารถสูงสุดในหน้าที่การงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของคุณภาพชีวิต

เคราส์ (Kraus. 1984) ได้ศึกษาสำรวจความคิดเห็นของคนอเมริกันเกี่ยวกับเรื่องคุณภาพชีวิตและองค์ประกอบที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนอเมริกัน สรุปได้ 12 ประการ คือ

1. การยอมรับผู้อื่นและตนเอง รวมถึงความมั่นใจในตนเอง
2. ความสัมฤทธิ์ผล กล่าวคือ บุคคลควรจะเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมฤทธิ์ผล
3. สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตที่ดี
4. มีความรัก ความเข้าใจรวมทั้งความผูกพันเกี่ยวข้องกับชุมชน
5. มีอิสรภาพแห่งตนในเรื่องลัทธิ เสรีภาพของบุคคลและสังคม
6. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มและสังคม
7. มีความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต
8. มีเศรษฐกิจสพัด รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ
9. มีกิจกรรมที่ทำหาย กิจกรรมที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
10. มีสถานภาพทางชุมชน มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับในชุมชน
11. มีความคิดสร้างสรรค์
12. นำกลุ่มและควบคุมสถานการณ์ได้ตลอดจนมีผู้ได้บังคับบัญชา

ดังนั้นกล่าวโดยสรุปถึงคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการแล้ว คือ เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าและประโยชน์อย่างยิ่งที่เป็นผลกระทบโดยตรงต่อบุคคล กลุ่มบุคคล สังคม และประเทศชาติ ในอันจะสร้างความมั่นคงได้ เพราะเป็นการสร้างพื้นฐานความเป็นบุคคลของชาติที่มีคุณภาพ กล่าวคือ บุคคลมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและจิตใจดีอันเนื่องมาจากใช้กิจกรรมนันทนาการมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเอง เมื่อทุกคนมีประสิทธิภาพทางกายและใจแล้วผลตามมา คือ พฤติกรรม สังคม และสติปัญญา จะพัฒนาตามไปด้วย นับเป็นปัจจัยหลักที่รัฐพึงระลึกและจัดให้มีกิจกรรมนันทนาการให้ทั่วถึงทุกชุมชนทั่วประเทศ

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

มีผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพนันทนาการ ได้จัดแบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้ต่าง ๆ หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับเป้าหมาย โอกาส ความเหมาะสมของปัจจัย องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ที่สำคัญและน่าสนใจ มีดังต่อไปนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528 : 155-173) ได้กล่าวถึงประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1. นันทนาการประเภทการฝีมือและศิลปหัตถกรรม
2. นันทนาการประเภทเกม กีฬา กรีฑา
3. นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง
4. นันทนาการประเภทละครภาพยนตร์
5. นันทนาการในทางงานอดิเรก
6. นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม
7. นันทนาการประเภทเดินร่ำ
8. นันทนาการประเภทนอกสถานที่ (นอกเมือง)
9. นันทนาการประเภทการอ่าน พูด เขียน และทางวรรณกรรม
10. นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ
11. นันทนาการประเภทอาสาสมัคร

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 48-54) ได้จัดประเภทของกิจกรรมนันทนาการออกเป็น

15 ประเภท คือ

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน
2. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
3. นันทนาการเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ
4. นันทนาการละคร
5. นันทนาการงานอดิเรก
6. นันทนาการดนตรีและร้องเพลง
7. นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง
8. นันทนาการทางสังคม
9. นันทนาการพิเศษ
10. นันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)
11. นันทนาการบริการอาสาสมัคร
12. นันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
14. นันทนาการประเภทจิตใจ และความสุขสงบ
15. นันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

บัทเลอร์ (Butler. 1959 : 237-241) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น

1. เกมและกีฬา
2. กิจกรรมทางสังคม
3. ดนตรี

4. ศิลปและหัตถกรรม
5. ละคร
6. เต็มรา
7. กิจกรรมทางธรรมชาติและกิจกรรมกลางแจ้ง
8. กิจกรรมทางภาษา, วรรณกรรมและที่เกี่ยวข้อง
9. สะสมของต่างๆ
10. กิจกรรมบริการ

จากข้อมูลเอกสารที่ผู้วิจัยนำมาศึกษา เปรียบเทียบทั้งข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ประเทศไทย และชาวต่างชาติ และเพื่อความเหมาะสมกับสภาพความน่าจะเป็นที่จะนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จึงสรุปประเภทกิจกรรมนั้นหนทางการได้เป็น 5 ประเภท คือ

1. กีฬาและเกม
2. ดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย
4. กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ
5. กิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรมและประเพณี

กิจกรรมนันทนาการของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเป็นองค์กรหนึ่งของรัฐบาลที่มีหน้าที่ในการผลิตและจัดหาพลังงานไฟฟ้าแก่ประชาชนโดยการผลิตและจำหน่ายพลังงานไฟฟ้าให้แก่ การไฟฟ้านครหลวง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค และผู้ใช้ไฟฟ้ารายอื่นตามที่กฎหมายกำหนด รวมทั้งประเทศใกล้เคียงและดำเนินงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทางด้านพลังงานไฟฟ้าตลอดจนงานอื่นๆ ที่ส่งเสริมกิจการของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย 25 ปี 2537 : 137).

คณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬาและบันเทิงเป็นหน่วยงานหนึ่งของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ที่จัดขึ้นในลักษณะเพื่อการบริการกิจกรรมเสริมสร้างความสุข สบายใจ จัดบริการด้านกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ เช่น กิจกรรมกีฬา แข่งขันนันทนาการ เกมในร่ม กิจกรรมตามประเพณี งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมออกกำลังกาย สร้างสมรรถภาพทางกายท่องเที่ยวทัศนศึกษา กิจกรรมเหล่านี้ได้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานและครอบครัวได้มีโอกาสดอกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา พักผ่อนหย่อนใจ และยังเสริมสร้างความสามัคคีเข้าใจอันดีระหว่างผู้ปฏิบัติงานอีกด้วย

สำหรับในการจัดกิจกรรมนันทนาการนั้น คณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬาและบันเทิง ได้จัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้พนักงานได้มีส่วนร่วมเป็นประจำตลอดปี โดยมีอาคารนันทนาการไว้ใช้สำหรับจัดงานเลี้ยงตามประเพณี เช่น งานแต่งงาน รวมไปถึง

กิจกรรมสังสรรค์ วันขึ้นปีใหม่ อีกทั้งยังมีกิจกรรมในร่ม ส่วนกิจกรรมกลางแจ้งก็มีสนามเทนนิส บาสเกตบอล รวมไปถึงสนามฟุตบอล ส่วนกิจกรรมพิเศษก็จะมีการแข่งขันกีฬาภายในประจำปี ทุกๆ ปี

กิจกรรมกีฬาเชิงนันทนาการนี้เปิดบริการให้พนักงานเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกวันทำการ ซึ่งบางกิจกรรมก็เปิดให้บริการในวันหยุดราชการ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

จากการที่ได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับ เรื่องสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ทั้งโดยตรงและโดยทางอ้อมที่สำคัญพอสรุป ได้ ดังนี้

ฮูด (Hood. 1992 : 33) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพื้นฐานและการรับรู้ทาง ครอบครัวกับรูปแบบการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่น โดยสมมุติฐานว่า เด็กวัยรุ่นจะยังคงใช้ชีวิต อยู่กับครอบครัว และอิทธิพลของครอบครัวจะส่งผลต่อวิถีชีวิตของเขาโดยศึกษาถึงองค์ประกอบ ทางจิตวิทยาสำหรับเด็กวัยรุ่นกับความพึงพอใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัย พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างเปอร์เซ็นต์ของการใช้เวลาว่างกับพื้นฐาน และการรับรู้ทางครอบครัว องค์ประกอบทางจิตวิทยา 9 องค์ประกอบ สามารถนำมาเป็นองค์ประกอบในการวัดการใช้เวลา ว่างของเด็กวัยรุ่น

บราวน์ (Brown. 1994 : 3413) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจใน งานตามหน้าที่ จำนวนของเวลาว่างกับความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่างของครูผู้สอนหญิงใน ระดับประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า มีค่าความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความ พึงพอใจในงานตามหน้าที่กับจำนวนของเวลาว่างและความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่าง ส่วน ค่าความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานตามหน้าที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับความ พึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่าง และค่าความสัมพันธ์ระหว่าง ความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับจำนวนของเวลาว่าง

เรย์มอร์ (Raymore. 1994 : 702) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยน รูปแบบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในช่วงเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาช่วงวัยรุ่นใน มหาวิทยาลัย จนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยน แปลงและการคงอยู่ของรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามช่วงวัยดังกล่าว ได้แก่ เพื่อนสนิท และผู้ปกครอง รูปแบบการใช้เวลาว่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ ระดับของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมบันเทิง กิจกรรมที่บ้าน และกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่เสี่ยงอันตราย นักเรียนเมื่ออยู่ในช่วงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจะเข้าร่วมกิจกรรม การใช้เวลาว่างในเกณฑ์ต่ำและจะเปลี่ยนแปลงโดยเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างสูงขึ้นเมื่อ

เข้าเรียนในระดับวิทยาลัยและเปลี่ยนแปลงอีกครั้งเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือ จะเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างน้อยลง

วิดเมอร์ (Widmer. 1994 : 3878) ได้สร้างแบบทดสอบวัดความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับพฤติกรรมที่แสดงถึงภาวะทางจริยธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการแบ่งแยกกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหากับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นปกติ โดยพิจารณากิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นหลักโครงสร้างของแบบทดสอบประกอบด้วยเนื้อหาที่เป็นตัวแทนของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหา และจากการหาค่าความเชื่อมั่นทางสถิติโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์ผลการวิจัย พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นปฏิปักษ์ของกลุ่มวัยรุ่นกับเกณฑ์ประเมินค่าแบบ เอแอลแอลเอส (Appropriate Leisure Lifestyle Scale : ALLS) มีค่าเป็นบวก ส่วนค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นความรู้สึกของกลุ่มวัยรุ่นกับเกณฑ์ประเมินค่า เอแอลแอลเอส มีค่าเป็นลบ

นิสเบท (Nisbet. 1995 : 75) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่เด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่มีความผิดปกติทางสมองประเภทสมองช้า (Mental Retard) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่เด็กนักเรียนดังกล่าว ได้แก่ ประสบการณ์ของครูผู้สอน ระดับการศึกษาของครูผู้สอน ปีที่จบการศึกษา ความต้องการของเด็กนักเรียน

แม็คโดเวล (Mcdowell. 1995 : 4353) ได้ศึกษาเรื่องความปรารถนาและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างเปรียบเทียบระหว่างเด็กวัยรุ่นปกติกับเด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมองประเภทเรียนช้า ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มมีความปรารถนาสูงที่จะใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการ ส่วนกิจกรรมที่เด็กทั้ง 2 กลุ่ม ได้เข้าร่วมในเวลาว่าง ได้แก่ การฟังดนตรี ดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ จักรกลุ่มสนทนา วាយน้ำ พุดโทรศัพท์ ชมกีฬา ส่วนกิจกรรมที่เด็กทั้ง 2 กลุ่ม เข้าร่วมในเกณฑ์ต่ำ ได้แก่ การจับจ่ายสิ่งของ การกินอาหารนอกบ้าน และการอ่านหนังสือ นอกจากนั้นยังพบว่าปัญหาอุปสรรคที่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนปรารถนาได้ ก็คือ ความจำกัดทางด้านเวลา และโอกาส เด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมองมีความปรารถนาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในเกณฑ์ที่สูงกว่าเด็กวัยรุ่นปกติ

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

วัตสัน (Watson. 1997 : 3251) ได้ศึกษาเรื่องผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจ ของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2-3 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหวซึ่งเขาสรุบไว้ว่านักศึกษามีเวลาว่าง แต่ไม่ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายขาดทัศนคติที่ดี ขาดแรงจูงใจ ตลอดจนไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการ

งานวิจัยในประเทศ

ในส่วนของงานวิจัยในประเทศผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้รวบรวมไว้ดังต่อไปนี้

ธีระ นทีวุฒิกุล (2521 : 39-40) ได้ศึกษาถึงความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนิติต ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยใช้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยภาคปกติระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2520 จำนวน 720 คน ซึ่งได้มาโดย การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองแบบมาตราส่วนประมาณค่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เกี่ยวกับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนิติต นิสิตเลือกกิจกรรมสังคมสงเคราะห์และบำเพ็ญประโยชน์เป็นอันดับแรก รองลงมา คือ กิจกรรมกีฬาและสุขภาพ และเลือกกิจกรรมศาสนา และวัฒนธรรมเป็นอันดับสุดท้าย ส่วนการจัดกิจกรรมนิติตของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมกีฬาและสุขภาพเป็นอันดับแรก รองลงมา คือ กิจกรรมศิลปะและการดนตรี และกิจกรรมเสริมวิชาชีพ มีการจัดเป็นอันดับสุดท้าย อันดับของความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนิติตและการจัดกิจกรรมนิติตของทางมหาวิทยาลัยสอดคล้องกัน เชื่อมันได้ร้อยละ 95 เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา อายุภูมิสำเนา รายได้ของครอบครัวของนิสิต มีอิทธิพลทำให้อันดับของความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนิติต แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

เพ็ญวรรณ สิ้นสูงศ์วัฒน์ (2521 : 44) ศึกษาพบว่า ประโยชน์ของการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ของนักศึกษาวิทยาลัยกรุงเทพนั้น ช่วยให้นักศึกษาสนใจการเรียนและการกีฬามากขึ้น ทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาในการจัดกิจกรรมมากขึ้น และได้ศึกษากิจกรรมด้านต่างๆ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

1. กลุ่มกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล แบดมินตัน กีฬากลางแจ้ง วอลเลย์บอล ต่อสู้ป้องกันตัวเอง
2. กลุ่มวิชาการ ได้แก่ ชมรมวรรณศิลป์ ภาษาต่างประเทศ ประเพณี ละคร ดนตรี ถ่ายรูปและศิลปกรรม ทัศนศึกษา และการท่องเที่ยว
3. กลุ่มทั่วไป และอื่นๆ ได้แก่ ชมรมเชียร์ ชมรมประชาสัมพันธ์ ชมรมปฎิคมและสวัสดิการ ชมรมพุทธศาสตร์

ผลจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาสนใจด้านกีฬามากที่สุด นอกจากนี้ยังพบประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับจากการเลือกกิจกรรม คือ ทำให้นักศึกษาสนใจการเรียนยิ่งขึ้น เกิดความร่วมมือระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาในการจัดกิจกรรมพอสมควร และอาจารย์ให้การสนับสนุนทางด้านวิชาการมากขึ้นด้วย

เยาวลักษณ์ คัดโนภาส (2522 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลานอกห้องเรียนของนิสิตที่อยู่หอพักของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 172 คน สรุปได้ว่า นิสิตชายใช้เวลาว่างก่อนไปเรียนด้วยการฟังวิทยุมากที่สุด คือ คิดเป็นร้อยละ 28.66 และใช้เวลาในการทบทวนวิชาเรียนและทำการบ้านน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.66 นิสิตหญิงใช้เวลาช่วงดังกล่าวด้วยการฟังวิทยุมากที่สุดเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 33.44 รองลงมา คือ จัดตารางเรียนโดยส่วนรวมกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำก่อนไปเรียนของนิสิตทั้งชายและหญิง ได้แก่ ฟังวิทยุมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.11

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร ตลอดจนปัญหาการใช้เวลาว่างในแหล่งสันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย ข้อมูลที่ได้จากหน่วยราชการต่างๆ เช่น สำนักผังเมือง กระทรวงมหาดไทย และสำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและนำไปถามประชากรกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเป็นเขต ตามการแบ่งเป็นท้องที่การศึกษาจำนวน 5 ท้องที่ ของกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการเป็นกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสิ้น 500 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น คิดเป็นร้อยละ 89.20 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีใช้ระเบียบวิธีทางสถิติหาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ

ผลการวิจัย พบว่า ประชากรในกรุงเทพมหานคร มีจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างหลายประการ คือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัว เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตามลำดับ ช่วงเวลาที่ประชากรกรุงเทพมหานคร มีเวลาว่างมักเป็นเวลาหลังจาก 18 นาฬิกา และมีเวลาว่างมากที่สุดในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ตามลำดับ กิจกรรมสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครประกอบเป็นประจำ ได้แก่ การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือ นอกจากนั้นมักชอบไปเดินชมและซื้อสินค้าตามห้างร้านสรรพสินค้าในศูนย์การค้าตลาดนัด โรงมหรสพและสนามกีฬาต่างๆ แหล่งสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครต้องการให้กรุงเทพมหานครจัดให้มากที่สุด คือ สวนสาธารณะ สนามกีฬาประเภทต่างๆ ตลาดนัด ห้องสมุด สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่น และสวนหย่อม ในช่วงเดือนมกราคม ปี พ.ศ.2523 ประชากรกรุงเทพมหานครไปใช้เวลาว่างในสวนสัตว์ดุสิต และห้องสมุดประชาชน มากตามลำดับ หน่วยงานที่ประชากรในกรุงเทพมหานคร สังกัดอยู่ให้ความสนใจและให้การสนับสนุนการใช้เวลาว่างของสมาชิกอยู่ในระดับน้อย ปัญหาโดยทั่วไปเกิดจากการใช้

เวลาว่าง และประชากรกรุงเทพมหานครเห็นว่าประสบมากที่สุด ได้แก่ การมีภารกิจประจำวันมาก ขาดอุปกรณ์และสถานที่ที่จะใช้ประกอบกิจกรรมสันทนาการในเวลาว่าง นอกจากนั้น ปัญหาการเดินทางไปมาไม่สะดวก สำหรับปัญหาที่เกิดจากการใช้เวลาว่างแหล่งสันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน เช่น สวนสัตว์ สวนสนุก โรงภาพยนตร์ โรงมโหรีสพต่างๆ ได้แก่ ค่าบริการต่างๆ เช่น ค่าผ่านประตู ค่าบริการแต่ละอุปกรณ์แพงเกินไป นอกจากนั้น การเดินทางไปมาไม่ค่อยสะดวกอีกด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่นๆ (2525 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สรุปว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอ และต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยให้บริการ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมา ได้แก่ ความต้องการบริการด้านความรู้ เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกายและกติกากีฬาแข่งขันมาก และการประชาสัมพันธ์
3. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงอก การบริหารร่างกาย เทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล และเทนนิส
4. ในวันธรรมดาข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30- 18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 08.00-10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30-18.30 น.

5. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ

พุดตินันท์ เหลืองไพบูรณ์ (2530 : 86-88) ศึกษาการจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมที่สามารถตอบสนองปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมด้านการศึกษา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมด้านวัฒนธรรม กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมด้านการพัฒนาสังคม กิจกรรมด้านการศึกษานอกสถานที่ กิจกรรมด้านการฝึกหัดอาชีพ ส่วนกิจกรรมอื่นๆ ได้แก่ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษ การประพันธ์บทเพลงและนิยาย การออกแบบตกแต่งเสื้อผ้า เป็นต้น

คณิต เขียววิชัย (2531 : 80) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมนันทนาการในชนบทที่มีหน่วยงานของรัฐดำเนินการ และได้สรุปหน่วยงานรับผิดชอบสำหรับการจัดนันทนาการชนบท โดยแบ่งออกเป็น 3 หน่วยงาน คือ เทศบาล กรมพัฒนาชุมชน และการศึกษาออกโรงเรียน ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เทศบาลเมือง จัดกิจกรรม

1.1 ศูนย์เยาวชน และศูนย์สุขภาพเสื่อมสมรรถภาพ	33 %
1.2 สนามเด็กเล่น	22 %
1.3 การจัดงานวันสำคัญ	21 %
1.4 การแข่งขันกีฬา	10 %
1.5 สวนสาธารณะ	8 %
1.6 ดนตรีสำหรับประชาชน	4 %
1.7 สวนสัตว์	2 %

2. พัฒนาชุมชนจังหวัด จัดกิจกรรม

2.1 การสัมมนาผู้นำเยาวชน	39 %
2.2 ส่งเสริมกีฬา นันทนาการ	34 %
2.3 ศูนย์เยาวชนตำบล	27 %

3. การศึกษานอกโรงเรียน จัดกิจกรรม

3.1 ห้องสมุดสำหรับประชาชน	90 %
3.2 การแข่งขันกีฬา	10 %

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรากฏว่า ผู้เข้าร่วมเป็นเพศหญิงมากกว่า เพศชาย กิจกรรมที่เข้าร่วมในนันทนาการพิเศษ ระดับอายุ 6-15 ปี ได้แก่ สวนสาธารณะ สวนสัตว์ ดนตรี สำหรับประชาชน วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันเข้าพรรษา และวันลอยกระทง ช่วงเวลาที่ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด ได้แก่ 15-18 นาฬิกา

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการ ออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ที่ทำเลเหมาะสม เดินทางไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอ และได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้ปรับปรุงหาทางให้ดีขึ้นต่อไปและมีเทปโทรทัศน์ ภาพยนตร์เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00-10.00 น. และ 16.30-18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการ การออกกำลังกายรวม 5 ด้าน คือ สถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และนักวิชาการของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชาย หญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกาย รวม 5 คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และนักวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโรคกับสมรรถปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการ การบริการออกกำลังกาย รวม 5 คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายตามอายุปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบเป็นรายคู่ พบว่าบุคลากรที่มีอายุ 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมา รับผิดชอบ การจัดการและให้บริการ การออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรเข้าเป็นสมาชิกและเก็บจากสมาชิก นอกจากนั้นยังมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรมีครูฝึกที่ชำนาญด้วย

ชลิตร์ รัตนะ (2538 : 73-75) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการ และเปรียบเทียบอันดับความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพบุคคล และรายได้ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้าราชการในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จำนวน 350 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ใช้วิธีการแบบ คิว-ซอร์ท (Q-Sort) การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีหาค่าเฉลี่ย และทดสอบด้วย H-test ปรากฏผลดังนี้

1. บุคลากรชาย บุคลากรที่มีอายุ 30 ปีลงมา บุคลากรที่มีสถานภาพโสด บุคลากรที่มีรายได้ต่ำกว่า 7,380 บาท และบุคลากรที่มีรายได้ตั้งแต่ 13,680 บาทขึ้นไป มีความต้องการ

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา และกรีฑาสูงสุด กิจกรรมที่ต้องการน้อยที่สุด คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) ส่วนบุคลากรหญิง บุคลากรที่มีอายุ 31-40 ปี บุคลากรที่มีอายุ 41 ปีขึ้นไป บุคลากรที่มีสถานภาพสมรส และบุคลากรที่มีรายได้ ระหว่าง 7,380-13,040 บาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทท่องเที่ยว ทักษะศึกษา สูงสุด กิจกรรมที่ต้องการน้อยที่สุด คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน)

2. บุคลากรที่มีเพศ อายุ สถานภาพบุคคล และรายได้ต่างกัน มีความต้องการ กิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกัน

3. บุคลากรมีความเห็นว่า การที่สมาชิกไม่ให้ความร่วมมือ ไม่สนใจ ไม่ให้ความสำคัญ การขาดผู้นำทางนันทนาการ ผู้บริหารไม่สนับสนุนด้านงบประมาณ การขาดการประชาสัมพันธ์ การไม่สำรวจความต้องการนันทนาการของบุคลากร ตลอดจนสถานที่และอุปกรณ์ เป็นปัญหา ในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ

พิสมัย พลายนาม (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความต้องการ กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาความต้องการ กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร 6 ด้าน คือ กิจกรรม เสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน ฟุด เขียน กิจกรรมงาน อาสาสมัคร และกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม และเพื่อเปรียบเทียบ ความต้องการโดยจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สภาพการอยู่อาศัย อาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) แหล่งรายได้ และขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิก กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน 206 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการ หาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีและค่าเอฟ และการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้ วิธีนิวแมนคูลส์ ปรากฏผล ดังนี้

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยภาพรวมอยู่ใน ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัย และ สมรรถภาพ ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรม และงานอดิเรก ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร และด้านกิจกรรมศึกษาประเพณีวัฒนธรรมและ อารยธรรมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน ฟุด เขียน อยู่ในระดับน้อย

2. ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรสต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ทั้งหกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้าน กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน ฟุด เขียน และด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสาร แนวความคิดและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า
นันทนาการประกอบไปด้วยกิจกรรมมากมายหลายประเภท ซึ่งคนแต่ละคนต่างก็เลือกทำ
กิจกรรมเหล่านั้นตามความต้องการ ความพอใจของตนเอง เมื่อมีเวลาว่างแต่ความ
ต้องการเหล่านั้นแปรเปลี่ยนไปตามสภาพของตัวเอง นั่นก็คือ เพศ อายุ สถานภาพการ
ทำงาน คณะหน่วยงานที่สังกัด รายได้ ทำเลที่พักอาศัย โดยแต่ละคนจะปรับตัวให้สอดคล้องกับ
ประเภทต่างๆ ของกิจกรรมนันทนาการ ที่จัดไว้ให้ได้เข้าร่วมกิจกรรม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องความต้องการใช้เวลาร่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงสำรวจและดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดกระทำข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย นนทบุรี ซึ่งมีพนักงานประจำจำนวน 11,856 คน (การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย.2547 : 5)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ กำหนดขนาดกลุ่มโดยเปรียบเทียบกับตารางประมาณการขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan 1970 : 610) ได้จำนวน 375 คน และทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากรายชื่อพนักงาน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามมี 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาร่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีระดับและเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

ระดับความต้องการใช้เวลาวาง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	ค่าคะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

การแปลความหมาย

กำหนดการแปลระดับความต้องการใช้เวลาวางในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดย
แปรเป็นค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อและรายด้าน ดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 48-49).

	ค่าเฉลี่ย
มากที่สุด	4.50 – 5.00
มาก	3.50 – 4.49
ปานกลาง	2.50 – 3.49
น้อย	1.50 – 2.49
น้อยที่สุด	1.00 – 1.49

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาปัญหาจากการไปสัมภาษณ์พนักงานประจำในการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
2. รวบรวมข้อคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ จากเอกสาร วารสาร ตำรา และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาประมวล สร้างแบบสอบถามลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 5 ระดับ ตามความต้องการใช้เวลาวางในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ซึ่งใช้เป็นแบบสอบถามตอนที่ 2
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแล้วให้คณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโทนักศึกษานิพนธ์ แกไขสำนวนภาษา ความครอบคลุมเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ
5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแล้วไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ที่มหาวิทยาลัยแต่งตั้งช่วยพิจารณาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องตามเนื้อหา วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในการศึกษา และลงความเห็นโดยมีเกณฑ์ ดังนี้

ถ้าแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้คะแนน +1

ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้คะแนน 0

ถ้าแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้คะแนน -1

นำผลคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญให้มาพิจารณาแต่ละข้อแล้วนำค่าคะแนนนั้นไปหาค่า
ดัชนีความสอดคล้อง (IC) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถาม
ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

6. จากผลการตรวจพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ มีการแก้ไขและคัดข้อคำถาม
ที่ไม่สมบูรณ์และค่าดัชนีความสอดคล้องไม่ถึง 0.5 ปรากฏผลว่า

แบบสอบถาม ถามเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรม
นั้นหนาของการพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จำนวน 35 ข้อ เหลือข้อที่นำไปใช้
ได้ 23 ข้อ

7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการ
วิจัยนี้ จำนวน 50 คน เพื่อนำผลไปวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบสอบถามต่อไป

8. นำผลจากการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ แล้วมาหาค่าความเชื่อมั่น
(Reliability) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach. 1970 :
161) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8070

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการจัดกระทำข้อมูลดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรถึง
สำนักผู้ว่าการการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บและรวบรวม
ข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจกและเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยแจกแบบสอบถาม
จำนวน 375 ฉบับ ได้รับคืนกลับครบทุกฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

3. นำแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบมาไปตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วได้จำนวน
ที่จะนำไปวิเคราะห์ 375 ฉบับ แล้วนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดยเครื่องคอมพิวเตอร์
โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage)

ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสถิติสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach. 1970 : 161) และค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีหาค่าตรรกษณ์ความสอดคล้อง (IC) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 117)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ทำการวิเคราะห์ โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และแปลงเป็นค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 การศึกษาความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ทำการวิเคราะห์ โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ทำการวิเคราะห์ โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และการหาค่าร้อยละ (Percentage) ปรากฏผลดังตาราง 1

ตอนที่ 1 การศึกษาลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ดังปรากฏในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและค่าร้อยละลักษณะทั่วไปของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (N = 375)

ลักษณะทั่วไปของพนักงาน	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	250	67.50
หญิง	125	32.50
รวม	375	100.00
2. อายุ		
ไม่เกิน 30 ปี	90	25.90
31 - 40 ปี	181	47.06
41 ปีขึ้นไป	104	27.04
รวม	375	100.00
3. รายได้		
ไม่เกิน 20,000 บาท	86	24.86
20,001 - 30,000 บาท	174	45.24
30,001 บาทขึ้นไป	115	29.90
รวม	375	100.00
4. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	127	33.02
ปริญญาตรีขึ้นไป	248	66.98
รวม	375	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เป็นเพศชาย จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 67.50 เป็นเพศหญิง จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 มีอายุ 31-40 ปี จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 47.06 อายุ 41 ปีขึ้นไป จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 27.04 และอายุไม่เกิน 30 ปี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.90 มีรายได้ตั้งแต่

20,001-30,000 บาท จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 45.24 รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 29.90 รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 24.86 มีระดับการศึกษา ปริญญาตรีขึ้นไป 248 คน คิดเป็นร้อยละ 66.98 และต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 33.02

ตอนที่ 2 การศึกษาข้อมูลความต้องการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยรวม เป็นรายด้าน และรายข้อ

ทำการวิเคราะห์โดยหาค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังปรากฏในตาราง 2 – 31

ตาราง 2 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกีฬาและเกม (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกีฬาและเกม			
1. ปิงปอง	3.21	.76	ปานกลาง
2. แบดมินตัน	2.96	.79	ปานกลาง
3. เทนนิส	2.99	.71	ปานกลาง
4. เปตอง	2.24	.80	น้อย
5. หมากระดาน	2.09	.81	น้อย
6. ปาเป้า	1.70	.74	น้อย
7. เกมคอมพิวเตอร์	3.45	.77	ปานกลาง
รวม	2.66	.68	ปานกลาง

จากตาราง 2 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านการกีฬาและเกมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.66$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 4 เปตอง ($\bar{X} = 2.24$) ข้อ 5 หมากระดาน ($\bar{X} = 2.09$) และข้อ 6 ปาเป้า ($\bar{X} = 1.70$) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ			
1. เล่นดนตรี	1.96	.78	น้อย
2. ร้องเพลง	3.66	.76	มาก
3. ฟังเพลง	3.71	.77	มาก
4. ลีลาศ	3.12	.74	ปานกลาง
รวม	3.11	.74	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.11$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 1 เล่นดนตรี ($\bar{X} = 1.96$) มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 3 ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.71$) และข้อ 2 คือร้องเพลง ($\bar{X} = 3.66$) นอกนั้นข้อ 4 ลีลาศอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.12$)

ตาราง 4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับการเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพร่างกาย (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพร่างกาย			
1. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์วิทยาศาสตร์การกีฬา	2.10	.68	น้อย
2. วิ่งออกกำลังกาย	3.24	.70	ปานกลาง
3. เต้นแอโรบิค	3.33	.76	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมสวนสุขภาพ	3.40	.74	ปานกลาง
รวม	3.01	.70	ปานกลาง

จากตาราง 4 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.01$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 1 ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์วิทยาศาสตร์การกีฬา ($\bar{X} = 2.10$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาวางในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านพักผ่อนหย่อนใจ			
1. อ่านนิตยสาร หนังสือพิมพ์ วารสาร ฯลฯ	2.56	.71	ปานกลาง
2. ฟังวิทยุ	2.61	.79	ปานกลาง
3. ชมทีวี วีดีทัศน์	2.66	.78	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมสโมสร	2.90	.74	ปานกลาง
รวม	2.68	.74	ปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาวางในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านการพักผ่อนหย่อนใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.68$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ และพบข้อที่มีอันดับสูงสุดในระดับปานกลาง คือ ข้อ 4 ร่วมกิจกรรมสโมสร ($\bar{X} = 2.90$) รองลงมาคือ ข้อ 3 ชมทีวี และวีดีทัศน์ ($\bar{X} = 2.66$)

ตาราง 6 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี			
1. งานรื่นเริงของสโมสร	3.78	.80	มาก
2. งานปีใหม่	4.15	.71	มาก
3. งานสงกรานต์	3.50	.74	มาก
4. งานกิจกรรมทางศาสนา	3.41	.76	ปานกลาง
รวม	3.71	.74	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 4 งานกิจกรรมทางศาสนา ($\bar{X} = 3.41$) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ตาราง 7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยโดยรวมทุกด้าน (N = 375)

ปัจจัยด้านของกิจกรรม	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านกีฬาและเกม	2.66	.68	ปานกลาง
2. ด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ	3.11	.74	ปานกลาง
3. ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย	3.01	.70	ปานกลาง
4. ด้านพักผ่อนหย่อนใจ	2.68	.74	ปานกลาง
5. ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี	3.71	.74	มาก
รวม	3.11	.70	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.11$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ($\bar{X} = 3.71$) นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 8 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกีฬาและเกม จำแนกตามเพศ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ					
	เพศชาย (N = 250)			เพศหญิง (N = 125)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกีฬาและเกม						
1. ปิงปอง	3.46	.74	ปานกลาง	2.45	.74	น้อย
2. แบดมินตัน	3.52	.76	มาก	2.74	.76	ปานกลาง
3. เทนนิส	3.64	.80	มาก	2.31	.70	น้อย
4. เปตอง	2.88	.79	ปานกลาง	1.84	.70	น้อย
5. หมากกระดาน	2.09	.78	น้อย	2.16	.71	น้อย
6. ปาเป้า	1.58	.76	น้อย	1.62	.74	น้อย
7. เกมคอมพิวเตอร์	3.20	.76	ปานกลาง	3.47	.80	ปานกลาง
รวม	2.91	.81	ปานกลาง	2.38	.74	น้อย

จากตาราง 8 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เพศชายมีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านการกีฬาและเกมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.91$) เพศหญิงอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.38$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าเพศชายมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 2 แบดมินตัน ($\bar{X} = 3.52$) ข้อ 3 เทนนิส ($\bar{X} = 3.64$) มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 5 หมากกระดาน ($\bar{X} = 2.09$) และข้อ 6 ปาเป้า ($\bar{X} = 1.58$) นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ ข้อ 7 เกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.47$) และข้อ 2 แบดมินตัน ($\bar{X} = 2.74$) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับน้อย

ตาราง 9 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับ ด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ จำแนกตามเพศ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ					
	เพศชาย (N = 250)			เพศหญิง (N = 125)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านดนตรีเพลงและ กิจกรรมเข้าจังหวะ						
1. เล่นดนตรี	2.36	.74	น้อย	1.58	.76	น้อย
2. ร้องเพลง	3.50	.70	มาก	3.98	.74	มาก
3. ฟังเพลง	3.74	.74	มาก	3.98	.70	มาก
4. ลีลาศ	3.14	.77	ปานกลาง	3.18	.81	ปานกลาง
รวม	3.18	.74	ปานกลาง	3.18	.70	ปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ ทั้งเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง (ชาย $\bar{X} = 3.18$ หญิง $\bar{X} = 3.18$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ทั้งเพศชายและหญิง คือ ข้อ 1 เล่นดนตรี (ชาย $\bar{X} = 2.36$ หญิง $\bar{X} = 1.58$) และความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 4 ลีลาศ (ชาย $\bar{X} = 3.14$ หญิง $\bar{X} = 3.18$) นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย จำแนกตามเพศ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ					
	เพศชาย (N = 250)			เพศหญิง (N = 125)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพร่างกาย						
1. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์วิทยาศาสตร์การกีฬา	2.54	.69	ปานกลาง	1.78	.76	น้อย
2. วิ่งออกกำลังกาย	3.21	.70	ปานกลาง	3.20	.78	ปานกลาง
3. เดินแอโรบิค	3.48	.71	ปานกลาง	3.21	.81	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมสวนสุขภาพ	3.39	.76	ปานกลาง	3.30	.80	ปานกลาง
รวม	3.15	.76	ปานกลาง	2.87	.70	ปานกลาง

จากตาราง 10 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกายทั้งเพศชาย และเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง (ชาย $\bar{X} = 3.15$ หญิง $\bar{X} = 2.87$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 1 ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์วิทยาศาสตร์การกีฬา ($\bar{X} = 1.78$) นอกนั้นทุกข้อทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 11 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ จำแนกตามเพศ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ					
	เพศชาย (N = 250)			เพศหญิง (N = 125)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านพักผ่อนหย่อนใจ						
1. อ่านนิตยสาร หนังสือพิมพ์ วารสาร ฯลฯ	2.58	.76	ปานกลาง	2.59	.76	ปานกลาง
2. ฟังวิทยุ	2.78	.76	ปานกลาง	2.60	.88	ปานกลาง
3. ชมทีวี วีดีทัศน์	2.71	.79	ปานกลาง	2.65	.81	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมสโมสร	2.84	.80	ปานกลาง	3.20	.90	ปานกลาง
รวม	2.72	.81	ปานกลาง	2.76	.76	ปานกลาง

จากตาราง 11 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านการพักผ่อนหย่อนใจ ทั้งเพศชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง (ชาย $\bar{X} = 2.72$ หญิง $\bar{X} = 2.76$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ

ตาราง 12 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี จำแนกตามเพศ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ					
	เพศชาย (N = 250)			เพศหญิง (N = 125)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี						
1. งานรื่นเริงของสโมสร	3.64	.70	มาก	3.79	.70	มาก
2. งานปีใหม่	4.30	.78	มาก	4.05	.71	มาก
3. งานสงกรานต์	3.31	.71	ปานกลาง	3.58	.80	มาก
4. งานกิจกรรมทางศาสนา	2.98	.76	ปานกลาง	3.56	.76	มาก
รวม	3.55	.74	มาก	3.74	.74	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี เพศชาย และเพศหญิง อยู่ในระดับมาก (ชาย $\bar{X} = 3.55$ หญิง $\bar{X} = 3.74$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบเพศชายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 3 งานสงกรานต์ ($\bar{X} = 3.31$) และข้อ 4 งานกิจกรรมทางศาสนา ($\bar{X} = 2.98$) นอกนั้นทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ

ตาราง 13 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามเพศ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ					
	เพศชาย (N = 250)			เพศหญิง (N = 125)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านกีฬาและเกม	2.91	.79	ปานกลาง	2.38	.70	น้อย
2. ด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ	3.18	.74	ปานกลาง	3.18	.70	ปานกลาง
3. ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย	3.15	.76	ปานกลาง	2.87	.70	ปานกลาง
4. ด้านพักผ่อนหย่อนใจ	2.72	.81	ปานกลาง	2.76	.76	ปานกลาง
5. ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี	3.55	.76	มาก	3.74	.74	มาก
รวม	3.10	.78	ปานกลาง	3.20	.77	ปานกลาง

จากตาราง 13 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมทุกด้านทั้งเพศชาย และหญิง อยู่ในระดับปานกลาง (ชาย $\bar{X} = 3.10$, หญิง $\bar{X} = 3.20$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งเพศชาย และหญิง คือ ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี (ชาย $\bar{X} = 3.55$, หญิง $\bar{X} = 3.74$) และมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยเฉพาะเพศหญิง คือ ด้านกีฬาและเกม ($\bar{X} = 2.38$) นอกนั้นทุกด้านทั้งเพศชายและหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 14 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับด้านกีฬาและเกม จำแนกตามอายุ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	อายุไม่เกิน 30 ปี			อายุ 31-40 ปี			อายุ 41 ปีขึ้นไป		
	(N = 90)			(N = 181)			(N = 104)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านกีฬาและเกม									
1. ปิงปอง	3.50	.74	มาก	2.98	.76	ปานกลาง	2.34	.75	น้อย
2. แบดมินตัน	3.50	.76	มาก	2.69	.76	ปานกลาง	2.59	.78	ปานกลาง
3. เทนนิส	2.50	.74	ปานกลาง	3.21	.74	ปานกลาง	2.76	.76	ปานกลาง
4. เปตอง	2.15	.91	น้อย	2.06	.80	น้อย	2.50	.79	ปานกลาง
5. หมากระดาน	1.89	.80	น้อย	1.66	.76	น้อย	2.52	.81	ปานกลาง
6. ปาเป้า	2.50	.69	ปานกลาง	1.57	.91	น้อย	1.04	.77	น้อยที่สุด
7. เกมคอมพิวเตอร์	4.35	.66	มาก	3.45	.80	ปานกลาง	2.36	.80	น้อย
รวม	2.91	.74	ปานกลาง	2.87	.76	ปานกลาง	2.30	.75	น้อย

จากตาราง 14 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านการกีฬาและเกมที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี และอายุ 31-40 ปี อยู่ในระดับปานกลาง (อายุไม่เกิน 30 ปี $\bar{X} = 2.91$, อายุ 31-40 ปี $\bar{X} = 2.87$) และที่มีอายุ 41 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.30$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบอายุไม่เกิน 30 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 7 เกมคอมพิวเตอร์

($\bar{X} = 4.35$) ข้อ 2 แบดมินตัน ($\bar{X} = 3.50$) และข้อ 1 ปิงปอง ($\bar{X} = 3.50$) มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 4 เปตอง ($\bar{X} = 2.15$) และข้อ 5 หมากระดาน ($\bar{X} = 1.89$)

สำหรับกลุ่มอายุ 31-40 ปี พบมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 4 เปตอง ($\bar{X} = 2.06$) ข้อ 5 หมากระดาน ($\bar{X} = 1.66$) และข้อ 6 ปาเป้า ($\bar{X} = 1.57$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และกลุ่มอายุ 41 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ข้อ 6 ปาเป้า ($\bar{X} = 1.04$) และพบความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 7 เกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 2.36$) และข้อ 1 ปิงปอง ($\bar{X} = 2.34$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 15 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับ ด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ จำแนกตามอายุ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	อายุไม่เกิน 30 ปี			อายุ 31-40 ปี			อายุ 41 ปีขึ้นไป		
	(N = 90)			(N = 181)			(N = 104)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านดนตรี เพลง และ									
กิจกรรมเข้าจังหวะ									
1. เล่นดนตรี	2.51	.74	ปานกลาง	1.67	.74	น้อย	1.70	.77	น้อย
2. ร้องเพลง	3.81	.78	มาก	3.66	.80	มาก	3.45	.75	ปานกลาง
3. ฟังเพลง	3.82	.69	มาก	3.88	.79	มาก	3.40	.74	ปานกลาง
4. ลีลาศ	2.45	.66	น้อย	3.45	.81	ปานกลาง	3.40	.90	ปานกลาง
รวม	3.14	.70	ปานกลาง	3.16	.77	ปานกลาง	2.99	.78	ปานกลาง

จากตาราง 15 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ ทั้ง 3 กลุ่มอายุ คือ อายุไม่เกิน 30 ปี อายุ 31-40 ปี และอายุ 41 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง (อายุไม่เกิน 30 ปี $\bar{X} = 3.14$, อายุ 31-40 ปี $\bar{X} = 3.16$ อายุ 41 ปีขึ้นไป $\bar{X} = 2.99$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบกลุ่มอายุไม่เกิน 30 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 4 ลีลาศ ($\bar{X} = 2.45$) และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 1 เล่นดนตรี ($\bar{X} = 2.51$) นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก สำหรับกลุ่มอายุ 31-40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 1 เล่นดนตรี ($\bar{X} = 1.67$) และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 4 ลีลาศ ($\bar{X} = 3.45$) นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก และสำหรับกลุ่มอายุ 41 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 1 เล่นดนตรี ($\bar{X} = 1.70$) นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 16 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย จำแนกตามอายุ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	อายุไม่เกิน 30 ปี			อายุ 31-40 ปี			อายุ 41 ปีขึ้นไป		
	(N = 90)			(N = 181)			(N = 104)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านการเสริมสร้าง									
สมรรถภาพ และ									
สุขภาพร่างกาย									
1. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์วิทยาศาสตร์การกีฬา	2.52	.79	ปานกลาง	1.86	.78	น้อย	1.98	.92	น้อย
2. วิ่งออกกำลังกาย	3.52	.66	มาก	3.18	.75	ปานกลาง	3.04	.76	ปานกลาง
3. เต้นแอโรบิก	3.20	.78	ปานกลาง	3.40	.80	ปานกลาง	3.45	.76	ปานกลาง

ตาราง 16 (ต่อ)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	อายุไม่เกิน 30 ปี			อายุ 31-40 ปี			อายุ 41 ปีขึ้นไป		
	(N = 90)			(N = 181)			(N = 104)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
4. ร่วมกิจกรรมสวน	3.38	.66	ปาน	3.46	.79	ปาน	3.49	.76	ปาน
สุขภาพ			กลาง			กลาง			กลาง
รวม	3.15	.70	ปาน	2.98	.78	ปาน	2.99	.76	ปาน
			กลาง			กลาง			กลาง

จากตาราง 16 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย ทั้ง 3 กลุ่มอายุ คือ อายุไม่เกิน 30 ปี, อายุ 31-40 ปี อายุ 41 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง (อายุไม่เกิน 30 ปี $\bar{X} = 3.15$, อายุ 31-40 ปี $\bar{X} = 2.98$ อายุ 41 ปีขึ้นไป $\bar{X} = 2.99$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบกลุ่มอายุไม่เกิน 30 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 2 วึ่งออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.52$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับกลุ่มอายุ 31-40 ปี และอายุ 41 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 1 ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์วิทยาศาสตร์การกีฬา (อายุ 31-40 ปี $\bar{X} = 1.86$ อายุ 41 ปีขึ้นไป $\bar{X} = 1.98$) นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 17 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ จำแนกตามอายุ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	อายุไม่เกิน 30 ปี			อายุ 31-40 ปี			อายุ 41 ปีขึ้นไป		
	(N = 90)			(N = 181)			(N = 104)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านพักผ่อนหย่อนใจ									
1. อ่านนิตยสาร หนังสือพิมพ์ วารสาร ฯลฯ	2.44	.70	น้อย	2.64	.79	ปานกลาง	2.66	.79	ปานกลาง
2. ฟังวิทยุ	2.58	.74	ปานกลาง	2.64	.70	ปานกลาง	2.70	.66	ปานกลาง
3. ชมทีวี วีดิทัศน์	2.61	.80	ปานกลาง	2.68	.78	ปานกลาง	2.66	.74	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรม สโมสร	2.74	.79	ปานกลาง	3.51	.78	มาก	2.55	.78	ปานกลาง
รวม	2.59	.70	ปานกลาง	2.86	.71	ปานกลาง	2.64	.76	ปานกลาง

จากตาราง 17 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ ทั้ง 3 กลุ่มอายุ คือ อายุไม่เกิน 30 ปี อายุ 31-40 ปี อายุ 41 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง (อายุไม่เกิน 30 ปี $\bar{X} = 2.59$, อายุ 31-40 ปี $\bar{X} = 2.86$ อายุ 41 ปีขึ้นไป $\bar{X} = 2.64$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบกลุ่มอายุไม่เกิน 30 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 1 อ่านนิตยสาร หนังสือพิมพ์ วารสาร ($\bar{X} = 2.44$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับกลุ่มอายุ 31-40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 4 ร่วมกิจกรรม สโมสร ($\bar{X} = 3.51$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และสำหรับกลุ่มอายุ 41 ปีขึ้นไป ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และมีอันดับสูงสุดของความต้องการในกลุ่มอายุนี้ คือ ข้อ 2 ฟังวิทยุ ($\bar{X} = 2.70$)

ตาราง 18 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี จำแนกตามอายุ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	อายุไม่เกิน 30 ปี			อายุ 31-40 ปี			อายุ 41 ปีขึ้นไป		
	(N = 90)			(N = 181)			(N = 104)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี									
1. งานรื่นเริงของสโมสร	4.16	.74	มาก	3.96		มาก	3.40	.78	ปานกลาง
2. งานปีใหม่	4.32	.78	มาก	4.20		มาก	3.42	.90	ปานกลาง
3. งานสงกรานต์	3.36	.64	ปานกลาง	3.30		ปานกลาง	3.44	.66	ปานกลาง
4. งานกิจกรรมทางศาสนา	3.32	.70	ปานกลาง	3.29		ปานกลาง	4.12	.69	มาก
รวม	3.79	.71	มาก	3.61	.61	มาก	3.60	.74	มาก

จากตาราง 18 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี ทั้ง 3 กลุ่ม คือ อายุไม่เกิน 30 ปี อายุ 31-40 ปี อายุ 41 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก (อายุไม่เกิน 30 ปี $\bar{X} = 3.79$, อายุ 31-40 ปี $\bar{X} = 3.61$ อายุ 41 ปีขึ้นไป $\bar{X} = 3.60$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบอายุไม่เกิน 30 ปี และอายุ 31-40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 3 งานสงกรานต์ (อายุไม่เกิน 30 ปี $\bar{X} = 3.36$ อายุ 31-40 ปี $\bar{X} = 3.30$) และข้อ 4 งานกิจกรรมทางศาสนา (อายุไม่เกิน 30 ปี $\bar{X} = 3.32$ อายุ 31-40 ปี $\bar{X} = 3.29$) นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในทุกข้อและทุกกลุ่มอยู่ในระดับมาก สำหรับกลุ่มอายุ 41 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 4 งานกิจกรรมทางศาสนา ($\bar{X} = 4.12$) นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 19 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามอายุ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	อายุไม่เกิน 30 ปี			อายุ 31-40 ปี			อายุ 41 ปีขึ้นไป		
	(N = 90)			(N = 181)			(N = 104)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านกีฬาและเกม	2.91	.74	ปานกลาง	2.87	.76	ปานกลาง	2.30	.75	น้อย
2. ด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ	3.14	.70	ปานกลาง	3.16	.77	ปานกลาง	2.99	.78	ปานกลาง
3. ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย	3.15	.70	ปานกลาง	2.98	.78	ปานกลาง	2.99	.76	ปานกลาง
4. ด้านพักผ่อนหย่อนใจ	2.74	.79	ปานกลาง	3.51	.78	มาก	2.55	.78	ปานกลาง
5. ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี	3.79	.71	มาก	3.61	.61	มาก	3.60	.74	มาก
รวม	3.14	.70	ปานกลาง	3.23	.70	ปานกลาง	2.89	.79	ปานกลาง

จากตาราง 19 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านต่างๆ ทุกด้าน โดยรวมของ 3 กลุ่มอายุ คือ อายุไม่เกิน 30 ปี อายุ 31-40 ปี อายุ 41 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง (อายุไม่เกิน 30 ปี $\bar{X} = 3.14$, อายุ 31-40 ปี $\bar{X} = 3.23$, อายุ 41 ปีขึ้นไป $\bar{X} = 2.89$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบกลุ่มอายุไม่เกิน 30 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ($\bar{X} = 3.79$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับกลุ่มอายุ 31-40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ด้านพักผ่อนหย่อนใจ ($\bar{X} = 3.51$) และด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ($\bar{X} = 3.61$) นอกนั้นทุกข้อมี

ความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และกลุ่มอายุ 41 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ด้านกีฬาและเกม ($\bar{X} = 2.30$) และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ($\bar{X} = 3.60$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 20 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับด้านกีฬาและเกม จำแนกตามรายได้ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	ไม่เกิน 20,000 บาท			20,001-30,000 บาท			30,001 บาทขึ้นไป		
	(N = 86)			(N = 174)			(N = 115)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านกีฬาและเกม									
1. ปิงปอง	3.24	.75	ปานกลาง	3.40	.74	ปานกลาง	2.98	.78	ปานกลาง
2. แบดมินตัน	3.51	.74	มาก	2.78	.76	ปานกลาง	2.59	.75	ปานกลาง
3. เทนนิส	2.81	.80	ปานกลาง	3.54	.78	มาก	2.60	.78	ปานกลาง
4. เปตอง	2.06	.75	น้อย	2.10	.80	น้อย	2.65	.75	ปานกลาง
5. หมากระดาน	1.97	.76	น้อย	1.70	.75	น้อย	2.54	.78	ปานกลาง
6. ปาเป้า	2.60	.69	ปานกลาง	1.70	.78	น้อย	1.05	.76	น้อยที่สุด
7. เกมคอมพิวเตอร์	3.98	.74	มาก	3.26	.79	ปานกลาง	3.12	.78	ปานกลาง
รวม	2.88	.72	ปานกลาง	2.64	.74	ปานกลาง	2.51	.76	ปานกลาง

จากตาราง 20 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านการกีฬาและเกม ทั้ง 3 กลุ่มรายได้ คือ รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท รายได้ 20,001-30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง (ไม่เกิน 20,000 บาท $\bar{X} = 2.88$, รายได้ 20,001-30,000 บาท $\bar{X} = 2.64$, รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป $\bar{X} = 2.51$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบกลุ่มที่มีรายได้ไม่เกิน 20,000 บาท มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 2 แบดมินตัน ($\bar{X} = 3.51$) ข้อ 7 เกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 3.98$) มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 4 เปตอง ($\bar{X} = 2.06$) และ ข้อ 5 หมากระดาน ($\bar{X} = 1.97$)

สำหรับกลุ่มรายได้ 20,001-30,000 บาท มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 3 เทนนิส ($\bar{X} = 3.54$) และมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 4 เปตอง ($\bar{X} = 2.10$) ข้อ 5 หมากระดาน ($\bar{X} = 1.70$) และข้อ 6 ปาเป้า ($\bar{X} = 1.70$) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง และกลุ่มรายได้ 30,001 บาทขึ้นไปมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดคือ ข้อ 6 ปาเป้า ($\bar{X} = 1.05$) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 21 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับ ด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ จำแนกตามรายได้ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	ไม่เกิน 20,000 บาท			20,001-30,000 บาท			30,001 บาทขึ้นไป		
	(N = 86)			(N = 174)			(N = 115)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านดนตรี เพลง และ									
กิจกรรมเข้าจังหวะ									
1. เล่นดนตรี	2.51	.79	ปานกลาง	1.68	.75	น้อย	1.70	.77	น้อย
2. ร้องเพลง	3.80	.75	มาก	3.72	.71	มาก	3.24	.90	ปานกลาง
3. ฟังเพลง	3.78	.70	มาก	3.92	.75	มาก	3.38	.80	ปานกลาง

ตาราง 21 (ต่อ)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	ไม่เกิน 20,000 บาท			20,001-30,000 บาท			30,001 บาทขึ้นไป		
	(N = 86)			(N = 174)			(N = 115)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
4. ลีลาศ	2.69	.69	ปานกลาง	3.40	.76	ปานกลาง	3.26	.75	ปานกลาง
รวม	3.19	.78	ปานกลาง	3.18	.80	ปานกลาง	2.89	.91	ปานกลาง

จากตาราง 21 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ ทั้ง 3 กลุ่มรายได้ คือ รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท รายได้ 20,001-30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง (ไม่เกิน 20,000 บาท $\bar{X} = 3.19$, รายได้ 20,001-30,000 บาท $\bar{X} = 3.18$, รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป $\bar{X} = 2.89$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบกลุ่มที่มีรายได้ไม่เกิน 20,000 บาท มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 2 ร้องเพลง ($\bar{X} = 3.80$) และ ข้อ 3 ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.78$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับกลุ่มรายได้ 20,001-30,000 บาท มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 1 เล่นดนตรี ($\bar{X} = 1.68$) และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 4 ลีลาศ ($\bar{X} = 3.40$) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก และกลุ่มรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 1 เล่นดนตรี ($\bar{X} = 1.70$) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 22 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย จำแนกตามรายได้ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	ไม่เกิน 20,000 บาท			20,001-30,000 บาท			30,001 บาทขึ้นไป		
	(N = 86)			(N = 174)			(N = 115)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพร่างกาย									
1. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์วิทยาศาสตร์การกีฬา	2.56	.75	ปานกลาง	1.80	.76	น้อย	1.97	.84	น้อย
2. วิ่งออกกำลังกาย	3.52	.69	มาก	3.21	.74	ปานกลาง	3.00	.76	ปานกลาง
3. เต้นแอโรบิค	3.18	.70	ปานกลาง	3.42	.76	ปานกลาง	3.44	.74	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมสวนสุขภาพ	3.36	.75	ปานกลาง	3.44	.73	ปานกลาง	3.45	.80	ปานกลาง
รวม	3.16	.70	ปานกลาง	2.96	.72	ปานกลาง	2.97	.78	ปานกลาง

จากตาราง 22 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย ทั้ง 3 กลุ่มรายได้ คือ รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท รายได้ 20,001-30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง (รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท $\bar{X} = 3.16$, รายได้ 20,001-30,000 บาท $\bar{X} = 2.96$, รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป $\bar{X} = 2.97$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบกลุ่มมีรายได้ไม่เกิน 20,000 บาท มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 2 วิ่งออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.52$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับกลุ่มรายได้ 20,001-30,000 บาท และกลุ่มรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 1 ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์วิทยาศาสตร์การกีฬา (รายได้ 20,001-30,000 บาท $\bar{X} = 1.80$, รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป $\bar{X} = 1.97$) นอกนั้นทุกข้อ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 23 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ จำแนกตามรายได้ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	ไม่เกิน 20,000 บาท			20,001-30,000 บาท			30,001 บาทขึ้นไป		
	(N = 86)			(N = 174)			(N = 115)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านพักผ่อนหย่อนใจ									
1. อ่านนิตยสาร	2.54	.72	ปาน	2.56	.75	ปาน	2.59	.70	ปาน
หนังสือพิมพ์			กลาง			กลาง			กลาง
วารสาร ฯลฯ									
2. ฟังวิทยุ	2.61	.75	ปาน	2.59	.78	ปาน	2.63	.78	ปาน
			กลาง			กลาง			กลาง
3. ชมทีวี วีดิทัศน์	2.63	.80	ปาน	2.66	.75	ปาน	2.64	.78	ปาน
			กลาง			กลาง			กลาง
4. ร่วมกิจกรรม	2.76	.90	ปาน	2.90	.78	ปาน	2.65	.69	ปาน
สโมสร์			กลาง			กลาง			กลาง
รวม	2.63	.74	ปาน	2.67	.80	ปาน	2.62	.66	ปาน
			กลาง			กลาง			กลาง

จากตาราง 23 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ ทั้ง 3 กลุ่มรายได้ คือ รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท รายได้ 20,001-30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง (รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท $\bar{X} = 2.63$, รายได้ 20,001-30,000 บาท $\bar{X} = 2.67$ และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป $\bar{X} = 2.62$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ และทุกกลุ่มรายได้

ตาราง 24 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี จำแนกตามรายได้ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	ไม่เกิน 20,000 บาท			20,001-30,000 บาท			30,001 บาทขึ้นไป		
	(N = 86)			(N = 174)			(N = 115)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี									
1. งานรื่นเริงของสโมสร	3.91	.76	มาก	3.76	.74	มาก	3.50	.76	มาก
2. งานปีใหม่	3.88	.78	มาก	3.94	.75	มาก	4.30	.73	มาก
3. งานสงกรานต์	2.96	.75	ปานกลาง	3.25	.78	ปานกลาง	3.44	.72	ปานกลาง
4. งานกิจกรรมทางศาสนา	3.35	.80	ปานกลาง	3.44	.82	ปานกลาง	3.41	.74	ปานกลาง
รวม	3.52	.76	มาก	3.60	.78	มาก	3.66	.78	มาก

จากตาราง 24 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี ทั้ง 3 กลุ่มรายได้ คือ รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท รายได้ 20,001-30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก (รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท $\bar{X} = 3.52$, รายได้ 20,001-30,000 บาท $\bar{X} = 3.60$ และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป $\bar{X} = 3.66$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ทั้ง 3 กลุ่ม รายได้มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 3 งานสงกรานต์ (รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท $\bar{X} = 2.96$, รายได้ 20,001-30,000 บาท $\bar{X} = 3.25$, รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป $\bar{X} = 3.44$) และข้อ 4 งานกิจกรรมทางศาสนา (รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท $\bar{X} = 3.35$ รายได้ 20,001-30,000 บาท $\bar{X} = 3.44$ และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป $\bar{X} = 3.41$) นอกนั้นทุกข้อและทุกกลุ่มมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 25 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามรายได้ (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ								
	ไม่เกิน 20,000 บาท			20,001-30,000 บาท			30,001 บาทขึ้นไป		
	(N = 86)			(N = 174)			(N = 115)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านกีฬาและเกม	2.88	.72	ปานกลาง	2.64	.74	ปานกลาง	2.51	.76	ปานกลาง
2. ด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ	3.19	.78	ปานกลาง	3.18	.80	ปานกลาง	2.89	.91	ปานกลาง
3. ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย	3.26	.70	ปานกลาง	2.96	.72	ปานกลาง	2.97	.90	ปานกลาง
4. ด้านพักผ่อนหย่อนใจ	2.63	.74	ปานกลาง	2.67	.80	ปานกลาง	2.62	.69	ปานกลาง
5. ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี	3.52	.76	มาก	3.60	.78	มาก	3.66	.78	มาก
รวม	3.09	.78	ปานกลาง	3.01	.80	ปานกลาง	2.93	.78	ปานกลาง

จากตาราง 25 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านต่างๆ ทุกด้าน โดยรวมของ 3 กลุ่มรายได้ คือ รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท รายได้ 20,001-30,000 บาท และรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง (รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท $\bar{X} = 3.09$, รายได้ 20,001-30,000 บาท $\bar{X} = 3.01$, รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป $\bar{X} = 2.93$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ในด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี ทั้ง 3 กลุ่ม (รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท $\bar{X} = 3.52$ รายได้ 20,001-30,000 บาท $\bar{X} = 3.60$ รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป $\bar{X} = 3.66$) นอกนั้นทุกกลุ่มและทุกด้านมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 26 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกีฬาและเกม จำแนกตามระดับการศึกษา (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ					
	ต่ำกว่าปริญญาตรี (N = 127)			ปริญญาตรีขึ้นไป (N = 248)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกีฬาและเกม						
1. ปิงปอง	3.28	.74	ปานกลาง	3.14	.78	ปานกลาง
2. แบดมินตัน	2.90	.75	ปานกลาง	2.99	.79	ปานกลาง
3. เทนนิส	3.10	.76	ปานกลาง	2.89	.76	ปานกลาง
4. เปตอง	2.50	.78	ปานกลาง	2.04	.80	น้อย
5. หมากระดาน	1.65	.70	น้อย	2.54	.76	ปานกลาง
6. ปาเป้า	1.68	.78	น้อย	1.80	.77	น้อย
7. เกมคอมพิวเตอร์	3.33	.73	ปานกลาง	3.58	.75	ปานกลาง
รวม	2.64	.77	ปานกลาง	2.70	.70	ปานกลาง

จากตาราง 26 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านการกีฬาและเกม ทั้งที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรีขึ้นไปอยู่ในระดับปานกลาง (ต่ำกว่าปริญญาตรี $\bar{X} = 2.64$ ปริญญาตรีขึ้นไป $\bar{X} = 2.70$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มมีการศึกษาด้านต่ำกว่าปริญญาตรี มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 5 หมากระดาน ($\bar{X} = 1.65$) และ ข้อ 6 ปาเป้า ($\bar{X} = 1.68$) และกลุ่มมีการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 4 เปตอง ($\bar{X} = 2.04$) ข้อ 6 ปาเป้า ($\bar{X} = 1.80$) นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางทุกกลุ่มและทุกข้อ

ตาราง 27 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับ ด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ จำแนกตามระดับการศึกษา (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ					
	ต่ำกว่าปริญญาตรี (N = 127)			ปริญญาตรีขึ้นไป (N = 248)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านดนตรีเพลงและ กิจกรรมเข้าจังหวะ						
1. เล่นดนตรี	2.51	.71	ปานกลาง	1.44	.76	น้อย
2. ร้องเพลง	3.89	.75	มาก	3.42	.74	ปานกลาง
3. ฟังเพลง	3.21	.69	น้อย	4.20	.80	มาก
4. ลีลาศ	2.51	.75	ปานกลาง	3.75	.76	มาก
รวม	3.03	.81	ปานกลาง	3.28	.76	ปานกลาง

จากตาราง 27 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ ทั้งที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรีขึ้นไปอยู่ในระดับปานกลาง (ต่ำกว่าปริญญาตรี $\bar{X} = 3.03$ ปริญญาตรีขึ้นไป $\bar{X} = 3.28$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ กลุ่มที่มีการศึกษาด้านต่ำกว่าปริญญาตรี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 2 ร้องเพลง ($\bar{X} = 3.89$) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง สำหรับกลุ่มปริญญาตรีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 2 ร้องเพลง ($\bar{X} = 3.42$) และมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 1 เล่นดนตรี ($\bar{X} = 1.44$) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ตาราง 28 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย จำแนกตามระดับการศึกษา (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ					
	ต่ำกว่าปริญญาตรี (N = 127)			ปริญญาตรีขึ้นไป (N = 248)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพร่างกาย						
1. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์วิทยาศาสตร์การกีฬา	2.70	.78	ปานกลาง	2.55	.75	ปานกลาง
2. วิ่งออกกำลังกาย	3.31	.80	ปานกลาง	3.18	.80	ปานกลาง
3. เต้นแอโรบิค	3.31	.78	ปานกลาง	3.30	.76	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมสวนสุขภาพ	3.06	.81	ปานกลาง	3.75	.79	มาก
รวม	3.08	.78	ปานกลาง	3.19	.74	ปานกลาง

จากตาราง 28 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย ทั้งที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรีขึ้นไปอยู่ในระดับปานกลาง (ต่ำกว่าปริญญาตรี $\bar{X} = 3.08$ ปริญญาตรีขึ้นไป $\bar{X} = 3.19$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 4 ร่วมกิจกรรมสวนสุขภาพ ($\bar{X} = 3.75$) นอกนั้นทุกกลุ่มทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 29 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาร่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านพักผ่อนหย่อนใจ จำแนกตามระดับการศึกษา (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ					
	ต่ำกว่าปริญญาตรี (N = 127)			ปริญญาตรีขึ้นไป (N = 248)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านพักผ่อนหย่อนใจ						
1. อ่านนิตยสาร หนังสือพิมพ์ วารสาร ฯลฯ	2.50	.76	ปานกลาง	2.62	.78	ปานกลาง
2. ฟังวิทยุ	2.61	.75	ปานกลาง	2.63	.75	ปานกลาง
3. ชมทีวี วีดิทัศน์	2.65	.78	ปานกลาง	2.68	.74	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมสโมสร	2.88	.76	ปานกลาง	2.92	.78	ปานกลาง
รวม	2.66	.74	ปานกลาง	2.71	.78	ปานกลาง

จากตาราง 29 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาร่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านการพักผ่อนหย่อนใจ อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรีขึ้นไป (ต่ำกว่าปริญญาตรี $\bar{X} = 2.66$ ปริญญาตรีขึ้นไป $\bar{X} = 2.71$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางทุกกลุ่มและทุกข้อ

ตาราง 30 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี จำแนกตามระดับการศึกษา (N = 375)

ปัจจัยกิจกรรม	ความต้องการ					
	ต่ำกว่าปริญญาตรี (N = 127)			ปริญญาตรีขึ้นไป (N = 248)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกิจกรรมทางสังคม						
วัฒนธรรม และประเพณี						
1. งานรื่นเริงของสโมสร	3.76	.78	มาก	3.79	.78	มาก
2. งานปีใหม่	4.20	.69	มาก	4.18	.79	มาก
3. งานสงกรานต์	3.20	.70	ปานกลาง	3.76	.70	มาก
4. งานกิจกรรมทางศาสนา	3.26	.70	ปานกลาง	3.51	.80	มาก
รวม	3.61	.77	มาก	3.79	.78	มาก

จากตาราง 30 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี อยู่ในระดับมาก (ต่ำกว่าปริญญาตรี $\bar{X} = 3.61$ ปริญญาตรีขึ้นไป $\bar{X} = 3.79$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบกลุ่มระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 3 งานสงกรานต์ ($\bar{X} = 3.20$) และ ข้อ 4 งานกิจกรรมทางศาสนา ($\bar{X} = 3.26$) สำหรับกลุ่มปริญญาตรีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ

ตาราง 31 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา (N = 375)

ปัจจัยด้านกิจกรรม	ความต้องการ					
	ต่ำกว่าปริญญาดตรี (N = 127)			ปริญญาดตรีขึ้นไป (N = 248)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านกีฬาและเกม	2.64	.77	ปานกลาง	2.70	.70	ปานกลาง
2. ด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ	3.03	.81	ปานกลาง	3.28	.76	ปานกลาง
3. ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย	3.08	.78	ปานกลาง	2.95	.74	ปานกลาง
4. ด้านพักผ่อนหย่อนใจ	2.66	.74	ปานกลาง	2.71	.78	ปานกลาง
5. ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี	3.61	.77	มาก	3.79	.78	มาก
รวม	3.00	.76	ปานกลาง	3.08	.76	ปานกลาง

จากตาราง 31 แสดงว่า พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ในด้านต่างๆ และโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก (ต่ำกว่าปริญญาดตรี $\bar{X} = 3.61$ ปริญญาดตรีขึ้นไป $\bar{X} = 3.79$) นอกนั้นทุกกลุ่มและทุกด้านมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานประจำของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จำนวน 375 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม มี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นลักษณะสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของคุณสมบัติและสถานภาพ ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยถามความต้องการใช้เวลารว่างไปเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีอยู่เป็นประจำทั้งเป็นระบบและนอกระบบในสถานที่ที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย แบบสอบถามชุดนี้ ผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นกันทั้งฉบับได้ 0.8070 และดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ ใช้สถิติที่นำมาวิเคราะห์ คือ ค่าร้อยละ (Percentage) สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 และใช้สถิติค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของค่าเฉลี่ย เพื่อวิเคราะห์เกี่ยวกับคำตอบเรื่องความต้องการใช้เวลารว่างไปเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นทั้งรายชื่อ รายด้าน และโดยรวมทุกด้าน และทุกตัวแปร

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย สรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 67.50 เป็นเพศหญิง จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 มีอายุ 31-40 ปี จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 47.06, อายุ 41 ปีขึ้นไป จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 27.04 และอายุไม่เกิน 30 ปี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.90 มีรายได้ตั้งแต่ 20,001-30,000 บาท จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 45.24, รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป จำนวน

115 คน คิดเป็นร้อยละ 29.90 และมีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 66.98 ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 33.02

ตอนที่ 2 การศึกษาความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยต่อด้านกีฬาและเกม โดยรวมทุกตัวแปร พบอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.66$) เมื่อพิจารณาโดยแยกแต่ละตัวแปรพบเพศหญิง และตัวแปรอายุ 41 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย (หญิง $\bar{X} = 2.38$, อายุ 41 ปีขึ้นไป $\bar{X} = 2.30$) นอกนั้นทุกตัวแปร และทุกองค์ประกอบย่อยแต่ละตัวแปรมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยต่อด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย ด้านพักผ่อนหย่อนใจ ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งตัวแปรเพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา และโดยรวมทุกตัวแปร

ดังนั้นจากความเรียงที่สรุปในข้อ 1 และข้อ 2 ผู้วิจัยนำเสนอไว้ดังปรากฏในตาราง 32 ดังนี้

ตาราง 32 สรุปผลการวิเคราะห์ความต้องการใช้เวลาวาง เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านต่างๆ ของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา และโดยรวมทุกตัวแปร (N = 375)

องค์ประกอบด้านต่างๆ ของกิจกรรมนันทนาการ	เพศ			อายุ			รายได้			ระดับการศึกษา		
	โดยรวม	ชาย	หญิง	ไม่เกิน 30 ปี	31-40 ปี	41 ปีขึ้นไป	ไม่เกิน 20,000 บาท	20,001-30,000 บาท	30,001 บาทขึ้นไป	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรีขึ้นไป	น = 248
	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$
1. ด้านกีฬาและเกม	(2.66) ปานกลาง	(2.91) ปานกลาง	(2.38)* น้อย	(2.91) ปานกลาง	(2.87) ปานกลาง	(2.30)* น้อย	(2.88) ปานกลาง	(2.64) ปานกลาง	(2.51) ปานกลาง	(2.64) ปานกลาง	(2.70) ปานกลาง	
2. ด้านดนตรี เพลง และกิจกรรมข้างจังหวะ	(3.11) ปานกลาง	(3.18) ปานกลาง	(3.18) ปานกลาง	(3.14) ปานกลาง	(3.16) ปานกลาง	(2.99) ปานกลาง	(3.19) ปานกลาง	(3.18) ปานกลาง	(2.89) ปานกลาง	(3.03) ปานกลาง	(3.28) ปานกลาง	
3. ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย	(3.01) ปานกลาง	(3.15) ปานกลาง	(2.87) ปานกลาง	(3.15) ปานกลาง	(2.98) ปานกลาง	(2.99) ปานกลาง	(3.16) ปานกลาง	(2.96) ปานกลาง	(2.97) ปานกลาง	(3.08) ปานกลาง	(3.19) ปานกลาง	
4. ด้านพักผ่อนหย่อนใจ	(2.68) ปานกลาง	(2.72) ปานกลาง	(2.76) ปานกลาง	(2.59) ปานกลาง	(2.86) ปานกลาง	(2.64) ปานกลาง	(2.63) ปานกลาง	(2.67) ปานกลาง	(2.62) ปานกลาง	(2.66) ปานกลาง	(2.71) ปานกลาง	
5. ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรมและประเพณี	(3.71) มาก	(3.55) มาก	(3.74) มาก	(3.79) มาก	(3.61) มาก	(3.60) มาก	(3.52) มาก	(3.60) มาก	(3.66) มาก	(3.61) มาก	(3.79) มาก	
รวม	(3.11) ปานกลาง	(3.10) ปานกลาง	(3.20) ปานกลาง	(3.14) ปานกลาง	(3.23) ปานกลาง	(2.89) ปานกลาง	(3.09) ปานกลาง	(3.01) ปานกลาง	(2.93) ปานกลาง	(3.00) ปานกลาง	(3.08) ปานกลาง	

หมายเหตุ : *มีความต้องการน้อย

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย พบประเด็นที่จะนำมาอภิปรายดังนี้

1. พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ต้องมีภาระงานในหน้าที่มาก ทำงานนอกเวลา ที่กำหนดไว้เป็นจำนวนมาก (Overtime Job) เพราะมีความจำเป็นทั้งส่วนราชการที่จะต้องเร่งผลิตกระแสไฟฟ้าให้พอเพียงกับความต้องการของประชาชน และองค์กรต่างๆ จึงอาจเป็นผลให้เวลาว่างหลังเลิกงาน หรือวันหยุดราชการนั้นไปทำงานเพิ่มเติม นอกจากนั้นสภาพสังคมในกรุงเทพฯ ล้วนแล้วแต่ต้องเร่งรีบ แข่งขันกับเวลา การคมนาคมไม่คล่องตัว เจ้าหน้าที่พนักงานเดินทางโดยรถประจำทางเป็นส่วนใหญ่ จึงอาจทำให้สูญเสียเวลาส่วนที่จะว่างๆ นั้นๆ ไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ปัทมา รอดทั้ง (2540) ที่ได้ศึกษาวิจัย เรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และพบประชาชนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และพบความสนใจประเภทของกิจกรรมกีฬาที่เลือกเป็นอันดับต่ำๆ คือ เปตอง เพียงร้อยละ 7.00 ซึ่งต่างกับกีฬาอันดับต้นๆ เช่น วอลเลย์บอล มีปริมาณถึงร้อยละ 42.10 และสอดคล้องกับแนวคิดของ สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 10-11) ที่กล่าวว่า ประชาชนในยุคปัจจุบันโดยเฉพาะเมืองที่มีประชากรหนาแน่นมีการแข่งขันเรื่องการครองชีพ ดำรงชีวิตแต่ละวันด้วยการระหนักรู้กับสภาพเศรษฐกิจที่กำลังทรุดโทรมอยู่ในขณะนี้ อาจเป็นผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต จึงแสวงหาสิ่งทดแทนถึงแม้ว่าได้บ้างก็ยังดีกว่าทดแทนไม่ได้ จึงจะเห็นได้ว่ามีธุรกิจนันทนาการด้านการบันเทิง ด้านพักผ่อนหย่อนใจ ด้านเพลงดนตรี งานเลี้ยงปาร์ตี้ (Party) การนวด สปา (Spar) เกิดขึ้นอย่างมากมาย ประชาชนจึงหันมาใช้บริการภายหลังเลิกงานยามค่ำคืนมากขึ้น ดังนั้นผลปรากฏโดยรวมจากการวิจัยนี้ออกมาอยู่ในระดับปานกลาง นั้นถือว่าอยู่ในสิ่งที่น่าจะเป็นเพราะพนักงานต้องแบ่งเวลาว่างไปใช้ในการดำเนินชีวิตส่วนอื่นด้วยเป็นระบบทางปัญหัจราจรติดขัด มลภาวะอากาศ และความห่วงใยครอบครัว ซึ่งต่างกับความเป็นอยู่ในต่างจังหวัดที่อาจทำให้มีเวลาว่างเหลือพอจะนำไปสนองความต้องการได้ดีกว่า และไม่สอดคล้องกับการวิจัยของ สุนิตยา ชุมพงศ์ (2535 : 145) ที่ได้ศึกษาเรื่องกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่านักศึกษาใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและนันทนาการอยู่ในระดับต่ำ แต่ใช้เวลาว่างไปสนใจในกิจกรรมวิชาการเสริมการเรียนรู้และด้านสังคมกลุ่มเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะนักศึกษาจะต้องเอาเวลาไปเคร่งเครียดกับการศึกษาเล่าเรียน และหาเพื่อนเพื่อช่วยเหลือร่วมมือการทำงานวิชาการส่งอาจารย์กัน

เป็นส่วนใหญ่ และสอดคล้องกับแนวคิดของดวงเดือน พิศาลบุตร (2515 : 32) กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีความมุ่งมั่นต่อสิ่งใดที่จำเป็นต่อการกิน การอยู่รอดและปัจจัยทรัพย์สินจะทำให้สืบทอดการพักผ่อนหย่อนใจทำให้ร่างกาย สมองต้องเพิ่มภาระงานหนักขึ้น ต้องดิ้นรนให้ได้มาซึ่งปัจจัยอันพึงปรารถนานั้นๆ ก่อน และมักจะคิดว่าการเล่น การพักผ่อนหย่อนใจต้องมาเมื่อกิจกรรมนั้นๆ เสร็จสิ้นก่อนซึ่งนับว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จิตใจ และร่างกายมาก จึงเป็นสถิติ พบเห็นว่า ประชาชนมีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้นเป็นลำดับในภาวะปัจจุบันถือเป็นโรคอันตราย อันดับ 1 ใน 10 ที่เป็นปัญหาต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม (อุบลรัตน์ เพงสถิติย์ 2540 : 15-16)

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของโดยรวมเฉพาะองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นองค์ประกอบด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าค่านิยม ความเชื่อ และ วัฒนธรรมไทยอันดั้งเดิมนั้นเสมือนอยู่ในจิตสำนึกและกำลังใจช่วยให้จิตใจสงบ หายทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง และเชื่อว่ากิจกรรมต่างๆ ที่ได้รับการจัดให้ขององค์การไฟฟ้าฝ่ายผลิตนั้นล้วนแล้ว แต่เป็นที่นิยมกันมาเนิ่นนาน เช่น งานรื่นเริงของสโมสร งานปีใหม่ งานสงกรานต์ งานกิจกรรม ศาสนา เมื่อพิจารณาลักษณะของปัจจัยองค์ประกอบของกิจกรรมแล้วทุกสังคมจะมีความ พึงพอใจ มีความปรารถนาต้องการทั้งสิ้นจำเป็นความหวังอยากให้มี เพื่อคุณภาพชีวิตของบุคคล และสังคมได้จึงทำให้ผลออกมาในด้านนี้อยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ เต็มศิริ บุญยสิงห์ (2530) กล่าวว่ากิจกรรมที่เป็นประเพณี วัฒนธรรมและความเชื่อจะมีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมสังคมเป็นอย่างยิ่ง สามารถแปรเปลี่ยนบุคลิกภาพของบุคคลและสังคมนั้นๆ ได้ อย่างชัดเจน อนึ่งถ้ากิจกรรมนั้นมีผลพวงทำให้สุขภาพทางใจของบุคคลเป็นผลทางบวกจะทำให้ เพลิดเพลิน อยากได้ อยากแสวงหาไปทุกโอกาสทุกครั้งและตลอดไป

ดังนั้น ความต้องการใช้เวลาว่างของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เพื่อเข้าไปเข้าร่วมกิจกรรมนั้นพบว่าการในครั้งนี้มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และมากใน เรื่องกิจกรรมสังคม ประเพณี และวัฒนธรรมนั้นนับว่าเป็นความปรารถนาอย่างจริงจัง แต่กอร์ป ด้วยอุปสรรคของภาระหน้าที่ การงาน สภาพแวดล้อมของกรุงเทพมหานคร จึงมีผลทำให้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบปัจจัยรายข้อย่อยๆ ในแต่ละด้านพบประเด็น ความต้องการใช้เวลาว่างไปร่วมกิจกรรมด้านกีฬาและเกมในส่วนกิจกรรมหมากกระดาน และ กิจกรรมปาเป้าน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าอุปกรณ์สถานที่ไม่อำนวย เช่น หมากกระดานมิให้ เล่นในสโมสรเพียง 5 ชุดอุปกรณ์เท่านั้น ผู้เล่นก็จะเล่นได้บ้างและแต่ละบุคคลเล่นกันนานๆ จึง ทำให้บุคคลอื่นๆ มีโอกาสได้ใช้กิจกรรมน้อย และนอกจากนั้นไม่ค่อยได้จัดให้มีการแข่งขันสนุก สนานในโอกาสต่างๆ เหมือนกีฬา เกมอื่นๆ เช่น เทนนิส แบดมินตัน สำหรับปาเป้าก็ทำนอง เดียวกับสถานที่บริเวณโคนต้นไม้ร่มๆ มีอุปกรณ์น้อย 2 ชุด เท่านั้น มีชมรมแต่ไม่มีการบริหารจัดการที่ดีจึงขาดการสนใจ สำหรับที่พบความต้องการน้อยในด้านดนตรี และการออกกำลังกาย

ในห้องออกกำลังกายด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์การกีฬา ก็พบอยู่ในลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ อุปกรณ์น้อยและไม่เพียงพอร่วมสนุกร่วมกันเป็นกลุ่มไม่ได้จึงเป็นเหตุให้มีความสนใจและต้องการให้มีอยู่ในระดับน้อย

2. เมื่อพิจารณาด้านตัวแปร พบประเด็นพิจารณา ดังนี้ คือ

2.1 เพศ พบว่า เพศหญิงมีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมด้านกีฬาและเกมน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าวัฒนธรรมไทยที่ทำให้ผู้หญิงไม่ได้รับการสนับสนุนให้แสดงออกในหมู่ชนมากนัก และนอกจากนั้นผู้หญิงจะมีภาระทางครอบครัว หรือการเดินทาง กลับเคหสถานลำบากมากกว่าเพศชาย นอกจากนั้นความไม่สะดวกในเรื่องการแต่งกาย การเปลี่ยนเสื้อผ้า สถานที่ไม่มีมิดชิด ส่วนเวลาช่วงพัก และก่อนทำงานก็อาจมีผลในเรื่องเหงื่อออก ร่างกายหน้าที่ชำระล้างได้ยากกว่าผู้ชายทั้งๆ ที่ความต้องการนั้นมีเท่าเทียมกัน หรืออาจมากกว่าผู้ชายก็ได้แต่ปัจจัยอิทธิพล สิ่งแวดล้อมมีมากกว่าจึงมักจะใช้เวลาว่างไปออกกำลังกายเป็นส่วนตัว ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : 154) ที่ศึกษาวิจัย เรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตหญิงมีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ และมีความแตกต่างกับความต้องการของนิสิตชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับการวิจัยของธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2542 : 77-78) ที่ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี พบว่า นักเรียนผู้หญิงใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา ออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับต่ำ แต่มีความสนใจใช้เวลาว่างในการพักผ่อน หย่อนใจ ฟังดนตรี ร้องเพลง และดูละคร โทรทัศน์ มากกว่า

2.2 อายุ พบว่ากลุ่มอายุ 41 ปีขึ้นไป มีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและเกม อยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสภาพร่างกายอยู่ในวัยเริ่มชรา กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ระบบกลไกของร่างกาย และประสาทไม่แข็งแรงรวดเร็วพอ วัย 41 ปีขึ้นไป จึงอาจไม่สนุกร่วม ไม่ค่อยอยากเข้าร่วมกิจกรรมด้านนี้มากกว่า แต่ร่วมกิจกรรมในลักษณะชม หรือเชียร์เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลอายุวัยเกิน 41 ปี จะมีภาระทางครอบครัวมากจึงมักจะห่วงใยใครจะเอาเวลาว่างไปใส่ใจกับการเกื้อกูลครอบครัว โดยเฉพาะถ้าเป็นผู้หญิงและมีอายุวัย 41 ล่วงเลยแล้วก็มักจะสนใจในหน้าที่แม่บ้าน ดูแลครอบครัว ลูกหลานเป็นส่วนใหญ่จึงใส่ใจน้อย ผลจึงปรากฏมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยสอดคล้องกับการวิจัยของ แสงเพชร คูหาเรืองรอง (2528 : 118) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าครูมีความต้องการให้บริการด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และพบเมื่อพิจารณาโดยแยกครูเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาด้านอายุ พบอายุ 41 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับต่ำถึงต่ำที่สุด และเป็นไปตามแนวคิดของโอภาส ธรรมวานิช (2529 : 15) กล่าวว่าร่างกาย

ของมนุษย์มีความต้องการสร้างความแข็งแกร่งสมบูรณ์ของกล้ามเนื้อเต็มพิภพจะอยู่ตั้งแต่วัยรุ่นจนกระทั่งอายุไม่เกิน 28 ปี หลังจากนั้นจะพัฒนาได้ยากเป็นแต่เพียงทรงตัวให้คงที่เท่านั้น ด้วยเหตุตามธรรมชาติเป็นอย่างนี้ จิตใจจึงบังคับให้สนใจในด้านกิจกรรมอื่นๆ ที่สนองต่อตนเอง เช่น ด้านท่องเที่ยว ด้านร้องเพลง ด้านสังคม ด้านออกกำลังกายเบาๆ เป็นต้น จึงเป็นผลให้มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย แต่เมื่อไปพิจารณาด้าน ดนตรี เพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะด้านพักผ่อนหย่อนใจ จะพบอยู่ในระดับปานกลางทุกปัจจัยย่อย นอกจากนั้นจะพบความต้องการอยู่ในระดับมากในด้านกิจกรรมสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ

2.3 รายได้และระดับการศึกษา พบว่าทั้ง 2 ตัวแปร ผลปรากฏมีความต้องการใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าปัจจัยตัวแปรทั้งรายได้และการศึกษานั้นไม่มีอิทธิพลต่อความต้องการการออกกำลังกาย การกีฬา และการนันทนาการ ซึ่งเป็นความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่ไม่จำเป็นจะต้องมีรายได้สูงหรือต่ำ หรือการศึกษาระดับไหน เพราะทุกคนมีความต้องการเท่ากัน ฉะนั้นปัจจัยอิทธิพลด้านรายได้ และการศึกษาจึงไม่อาจมีผลต่อกิจกรรมนันทนาการโดยทั่วๆ ไปมากนัก ตรงกับแนวคิดของ ก้าโซค ผีอกสุวรรณ (2538 : 120) กล่าวว่า การนันทนาการในบุคคลเป็นความต้องการแต่กำเนิด ไม่เลือกชาติ ศาสนา เพศ วัย ซึ่งถือเป็นความจำเป็นต่อการดำรงชีพ จึงกล่าวได้ว่านันทนาการอยู่ในสายเลือดทุกคนเพียงแต่จะดึงมาใช้อย่างไรและเมื่อไหร่เท่านั้น ไม่มีปัจจัยอิทธิพลที่มีผลทางเศรษฐกิจ การศึกษา และการเมืองมาบีบคั้นได้เลย และเป็นไปตามแนวคิดของสมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 8-9) ที่กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการนั้น มนุษย์พึงแสวงหาทุกโอกาสเมื่อมีเวลาว่างหรือเวลาอิสระ โดยเป็นความต้องการทั้งทางร่างกายและสังคมจิตวิทยา ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิเป็นตัวตน เติบโตมาจนกระทั่งเสียชีวิต

ดังนั้น ปัจจัยด้านตัวแปรรายได้และระดับการศึกษาที่ปรากฏมีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ พบอยู่ในระดับปานกลางนั้นเป็นไปได้อย่างยิ่ง เพราะปัจจัยการดำเนินชีวิตในการปรับปรุงมาตรฐานมีผลทำให้เป็นเช่นนั้น ถ้าหากมีความพร้อมด้านปัจจัยทางสังคมเหมือนชนบทความต้องการต่างๆ ทั้งโดยรวมและโดยทุกตัวแปรอาจจะมีความต้องการอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุดได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1.1 การจัดบริการกิจกรรมนันทนาการให้กับพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่ง

ประเทศไทยใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกโครงการทุกกิจกรรม ควรพัฒนาให้มีรูปแบบที่น่าสนใจ อีกทั้งให้การสนับสนุนอย่างจริงจัง เพื่อให้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นเพราะเป็นนโยบายของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยและรัฐบาล

1.2 ในกรณีโครงการกิจกรรมที่มีผู้เข้าร่วมอยู่ในระดับมาก คือ ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรมและประเพณี เห็นควรรักษาให้กิจกรรมนั้น ๆ ยังคงอยู่และพัฒนากิจกรรมให้ทันสมัย เพิ่มและพัฒนาให้ไปสู่ขั้นระดับมากที่สุดทั้งนี้เพราะเป็นกิจกรรมที่พนักงานสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมและสะดวก

1.3 ในทุกกิจกรรมที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยจัดบริการ ควรประชาสัมพันธ์และมีเจ้าหน้าที่ดูแลและให้ความร่วมมือ สนับสนุน บัณฑิต อุปกรณ์ สถานที่ อย่างเพียงพอเพราะกิจกรรมบางอย่างมีอุปกรณ์น้อย แต่ผู้สนใจมาก ทำให้โอกาสการใช้เวลาวางนั้นต้องสูญเสียไป

1.4 การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยควรจัดเวลาวางให้เป็นระบบโดยหลีกเลี่ยงความซ้ำซ้อนของกิจกรรมกับจำนวนพนักงานเพื่อจัดความรอกอยหรือความไม่เพียงพอของอุปกรณ์

1.5 ควรนำผลการวิจัยนี้ประกาศเผยแพร่ให้พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยได้ทราบโดยทั่วกัน อีกทั้งควรให้ผู้บริหารได้นำไปพิจารณาหาทางปรับปรุง แก้ไขให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และนโยบายของรัฐบาลที่ว่าควรพัฒนาให้พนักงานมีคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาที่จัดกระทำได้ ซึ่งกิจกรรมนั้นหนทางการทั้งหลายที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยจัดทุกวันนี้สามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตได้

1.6 ในรายละเอียดปลีกย่อยของข้อมูลส่วนใดที่พบอยู่ในระดับน้อยหรือน้อยที่สุดควรปรับปรุงแก้ไขโดยรีบด่วน

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความต้องการระหว่างตัวแปรหรือระหว่าง การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยทั่วประเทศ

2.2 ควรศึกษาความต้องการใช้เวลาวางในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการของ พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย โดยเพิ่มตัวแปรให้มากกว่านี้

2.3 ควรศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการบริหารจัดการ การจัดกิจกรรมนั้นหนทางการ โดยเฉพาะ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การศึกษาแห่งประเทศไทย. (2533). แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544).
กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. (2537). ครบรอบ 25 ปี (พ.ศ.2512-2537). กรุงเทพฯ :
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย.
- _____. (2547, มีนาคม). ข่าวสารพนักงาน. นนทบุรี : การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย.
- กฤษณา ตักดีศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยาการพิมพ์.
- กำโชค เพือกสุวรรณ. (2538). ผู้นำสันตนาการ. กรุงเทพฯ : เกษมศรีการพิมพ์.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. (2527, มกราคม). "นันทนาการกับความต้องการของมนุษย์", วารสาร
สุศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ. 10(20) : 35
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนัก. (2538). 2544. แนวคิดและทิศทาง
การพัฒนาประเทศในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักงาน
คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- คณิต เขียววิชัย. (2531). การจัดกิจกรรมนันทนาการชุมชนในเขตภาคตะวันตกของประเทศไทย. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จรัส สุวรรณเวลา. (2521). ปัญหาการติดยาในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิช,
ถ่ายเอกสาร.
- จรวพร ธรณินทร์. (2533). การแนะแนวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. เอกสารคำสอน
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- _____. (2532). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จันทร์ ผ่องศรี. (2530). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่นๆ. (2525). ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เจน ณะศิริ. (2539). สมารถกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สายน้ำ.
- ชลิตร์ รัตน์. (2538). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในมหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์วิทยาเขตหาดใหญ่. ปริญญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พิศาลบุตร. (2515). การแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ดำรัส ดาราศักดิ์. (2525). *สันตนาการชั้นนำ*. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เต็มศิริ บุญยสิงห์. (2530). *การพัฒนาบุคลิกภาพ*. รายงานการฝึกอบรมอาจารย์ใหญ่ของสถาบัน. กรุงเทพฯ : ถ่ายเอกสาร
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย. (2542). *การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ นทีวุฒกุล. (2521). *การศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา เตชะนนท์. (2538). *การศึกษาการใช้เวลาว่างในระหว่างปิดภาคเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- บรรจง คณะวรรณ. (2532). "กิจกรรมเสริมสร้างลักษณะนิสัย", *การจัดการเรียนการสอนกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนประถมศึกษา*. ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ และคนอื่นๆ. (2523). *การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันตนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2530). *ทิศทางอนาคตไทยเพื่อความสุขถ้วนหน้า*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชาวบ้าน.
- ปรีชา อุทิศแสน. (2544). *การดนตรีและเพลง : เอกสารประกอบการสอนดนตรีและเพลง*. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พุดตินันท์ เหลืองไพบูลย์. (2530). *การจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- พิสมัย พลายงาม. (2539). การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม
สูงอายุ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญวรรณ สีนสุวงศ์วัฒน์. (2521). ความคิดเห็นของนักศึกษาปีที่ 1 ต่อกิจกรรมนักศึกษา.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2532). โครงการพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการในโรงเรียน. กรุงเทพฯ :
วัฒนาพานิช.
- มานะ หมอชาติ. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ.
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย-
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวลักษณ์ ถัดโนภาส. (2522). การศึกษาการใช้เวลาในห้องเรียนของนิสิตที่อยู่หอพักของ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2522. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2526). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525. กรุงเทพฯ :
อักษรเจริญทัศน์.
- ราตี แก้วนพรัตน์. (2535). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาล
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- _____. (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2545). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549).
กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สุนิดยา ชุมพงศ์. (2535). การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ปรินญาณิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2538). จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

- แสงเพชร คูหาเรืองรอง. (2528). ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). จิตวิทยาในการจูงใจ. กรุงเทพฯ : สามัคคีสาส์น.
- อรุณ รักธรรม. (2527). หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- อุบลรัตน์ เพงสฤติย์. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แสงจันทร์.
- เอก เกิดเต็มภูมิ. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง, ถ่ายเอกสาร.
- โอภาส ธรรมวานิช. (2529, พฤศจิกายน). "การออกกำลังกาย". วารสารสุขภาพ. 6(5) : 46.
- 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 & Row.
- Hood, Colleen Deyeel. (1992, March). "Family Functioning and Adolescent Leisure Patterns," *Dissertation Abstracts International*. Dai–A, 53/09 : 3363.
- Howell, R. & Howell, M. (1987). *Foundation of Health*. Alberta : Canada Corton.
- Humphrey, Robert D. (1960). "The Relationship of Participation in out of School Activities to School Achievement," *Thesis Abstract*. No.6, Indiana : School of Indiana University.
- Kivel, Beth Dana. (1996, September) "In on The Outside, Out on The Inside : Lesbian/Gay/Bisexual," *Dissertation Abstracts International*. Dai–A 57/03 : 1322.
- Kraus, R. (1984). *Recreation and Leisure in Modern Society*. 3rd ed. Glenview : Foreman.
- Krejcie, Robert V. & Morgan Daryle M. (1970, March). "Determining Sample Size for Research activities," *Educational and Psychological Measurement*. 30(3) : 608.
- Maslow, Abraham Horold. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York : Harper and Row.

- Mcdowell, Linda Lee Goette. (1995, May) "Leisure Recreational Preferences and Practicea Among Adolescents with and Without Mental Reatardation," *Dissertation Abstracts Intemational*. Dai-A 55/n : 3475.
- ✓ Nisbet, Rebecca Seal. (1995, May). "Recroation and Leisure Programming at the High School Level for Individuals with Mild or Moderate Mental Retadation," *Dissertation Abstracts International*. Dai-A 55/n : 3475.
- Plato Cited By Edithl. Ball and Robert E. Ciprino. (1978). *Leisure service Preparation*. New Jersey : Prentice – Hall Inc., Englewood Cliffs.
- Raymore, Leslie Ann. (1994, August). "The Trandition from Adolescence to Young Aduthood : Predictors of Leisure Behavior," *Dissertation Abstracts International*. Dai – A 56/02 : 702.
- Watson, James Franklin. (1997, January). "The Impact of Leisure Attitude and Motivation on the Physical Recreation/Leisure Participation Time of College Students, " *Dissertation Abstracts International*. Dai-A 57/07 : 3251.
- Weiskopf, Donale C. (1975). *A Guide to Recreation and Leisure*. Massachusetts : Allyn and Bacon.
- Widmer, Mark Alan. (1994, April). "Measuring Ethical Behavior Leisure from an Aristotelian Foundation," *Dissertation Abstracts International*. Dai-A 54/10 : 3875.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
ความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

คำชี้แจง แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวผู้ตอบ
แบบสอบถาม

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ ไม่เกิน 30 ปี

☐ 31 – 40 ปี

☐ 41 ปีขึ้นไป

3. รายได้

☐ รายได้ไม่เกิน 20,000 บาท

☐ 20,001 – 30,000 บาท

☐ 30,001 บาทขึ้นไป

4. ระดับการศึกษา

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรีขึ้นไป

ตอนที่ 2 ความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านต่างๆ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการของท่าน

ความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ ประเภทกิจกรรม	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านกีฬาและเกม					
1. ปิงปอง					
2. แบดมินตัน					
3. เทนนิส					
4. เปตอง					
5. หมากระดาน					
6. ปาเป้า					
7. เกมคอมพิวเตอร์					
ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ					
1. เล่นดนตรี					
2. ร้องเพลง					
3. ฟังเพลง					
4. ลีลาศ					
ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพร่างกาย					
1. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์วิทยาศาสตร์การกีฬา					
2. วิ่งออกกำลังกาย					
3. เต้นแอโรบิค					
4. ร่วมกิจกรรมสวนสุขภาพ					
ด้านพักผ่อนหย่อนใจ					
1. อ่านนิตยสาร หนังสือพิมพ์ วารสาร ฯลฯ					
2. ฟังวิทยุ					
3. ชมทีวี วีดิทัศน์					
4. ร่วมกิจกรรมสโมสร					

ความต้องการใช้เวลาร่วมในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ ประเภทกิจกรรม	ระดับความต้องการ				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
ด้านกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณี 1. งานรื่นเริงของสโมสร 2. งานปีใหม่ 3. งานสงกรานต์ 4. งานกิจกรรมทางศาสนา					

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายชินะภิญโญ สะพานทอง
วัน เดือน ปีเกิด	28 มีนาคม 2518
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพฯ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	297/45 ซอยวัดบัวขวัญ ถนนงามวงศ์วาน ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	ปวช. 3 โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี
พ.ศ. 2542	ศศ.บ. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย คณะมนุษยศาสตร์ สาขาเอกภาษาอังกฤษ
พ.ศ. 2547	วท.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะพลศึกษา สาขาการจัดการนันทนาการ