

ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร
กรมสวัสดิการทหารบก

ปริญญาณิพนธ์
ของ
ร้อยตรี สมิตธิชาติ จิตุมาศ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2549

ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร
กรมสวัสดิการทหารบก

บทคัดย่อ
ของ
ร้อยตรี สมิตธิชาติ จิตุมาศ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2549

สมิทธิชาติ จัตุมาศ. (2549). *ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร
กรมสวัสดิการทหารบก.* ปริญญาโท วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
อาจารย์จุมพล ลัมพาวัฒน์ ,รองศาสตราจารย์ ดร.อารมณ นาวากาญจน์ .

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จำนวนทั้งสิ้น 350 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร กรมสวัสดิการทหารบกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .916 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที (t – test) และการทดสอบเอฟ (F – test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกและขณะอยู่ที่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง
2. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน
3. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีอายุต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีสถานภาพต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีตำแหน่งงานต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

A STUDY ON USE OF LEISURE TIME IN RECREATIONAL ACTIVITIES PARTICIPATION
OF PERSONNEL UNDER
ARMY WELFARE DEPARTMENT

AN ABSTRACT
BY
LIEUTENANT SMITHTICHAT CHUTTUMART

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University
May 2006

Smithtichat Chuttumart. (2006). *A Study on Use of Leisure Time in Recreational Activities Participation of Personnel Under Army Welfare Department*. Master Thesis M.S. (Recreation Management). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Mr.Jumpon Lumpapiwat , Assoc. Prof. Dr. Arom Nawagarn .

The purpose of this research aimed to study and compare a use of leisure time in recreational activities participation of personnel under Army Welfare Department. The subjects used in this research were totally 350 personnel at the Army Welfare Department through Stratified Random Sampling. The instrument used in collecting the data was the researcher-created questionnaire questioning about the use of leisure time in participating in the recreational activities of personnel under Army Welfare Department with the reliability at .916. The statistical methods for analyzing the collected data were Percentile, Mean, Standard Deviation, t-test and F-test.

The results revealed that

1. Under the aspects of staying at the Army Welfare Department and at home, the use of leisure time in participating in the recreational activities of personnel under Army Welfare Department was in moderate level; whereas listening to the radio and music were the recreational activities in which they participated most during their free-time.
2. Under the aspect of different sex, the use of leisure time in participating in the recreational activities of personnel under Army Welfare Department was indifferent.
3. Under the aspect of different age, the use of leisure time in participating in the recreational activities of personnel under Army Welfare Department was different with statistical significance at .05 level.
4. Under the aspect of different status, the use of leisure time in participating in the recreational activities of personnel under Army Welfare Department was different with statistical significance at .05 level.
5. Under the aspect of different position, the use of leisure time in participating in the recreational activities of personnel under Army Welfare Department was indifferent.

ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร
กรมสวัสดิการทหารบก

ปริญญานิพนธ์
ของ
ร้อยตรี สมิตธิชาติ จิตุมาศ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์จุมพล ลัมพาภิวัฒน์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.อารมณ นาวากาญจน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ให้การดูแล ให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆอีกทั้งให้การสนับสนุนให้กำลังใจอย่างยิ่ง จนทำให้ผู้วิจัยสามารถทำปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกทวี พึ่งโพธิ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ และพันเอกฐิติวัจน์ กำลังเอก ผู้อำนวยการกองการกีฬา กรมสวัสดิการทหารบก ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ เจ้ากรมสวัสดิการทหารบก ตลอดจนบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกทุกคน ที่ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ภาควิชาสันตนาการและเจ้าหน้าที่ ที่ให้ความช่วยเหลือในการทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จเรียบร้อย

ขอขอบพระคุณ นางสาวบุษวรรษ์ แสนปลื้มและคณะกรรมการบัณฑิตศึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือด้านสถิติการวิจัยและคำแนะนำจนสำเร็จเรียบร้อย

ท้ายสุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ พันเอกสุรัชย์ คุณแม่จารุณี จัตุมาศ ที่คอยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจมาโดยตลอด ตลอดจนญาติพี่น้อง เพื่อนๆทุกคน ที่คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการศึกษารื่องนี้จะเป็นประโยชน์แก่นิสิต ผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่สนใจเกี่ยวกับนันทนาการ ต่อไป หากผลงานวิจัยมีสิ่งดีงามเป็นประโยชน์สูงสุด ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ร.ต. สมิตธิชาติ จัตุมาศ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
	ความสำคัญของการวิจัย.....	3
	ขอบเขตของการวิจัย.....	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	4
	ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
	สมมติฐานในการวิจัย.....	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
	หลักการการใช้เวลาว่าง.....	7
	ความหมายของเวลาว่าง.....	7
	ลักษณะการใช้เวลาว่าง.....	8
	ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง.....	9
	ประเภทของการใช้เวลาว่าง.....	10
	ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง.....	11
	แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ.....	13
	ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ.....	13
	คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ.....	15
	ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ.....	15
	ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ.....	24
	ประวัติความเป็นมาของกรมสวัสดิการทหารบก.....	25
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	28
	งานวิจัยในประเทศ.....	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	37
วิธีดำเนินการวิจัย.....	37
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	37
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
4	41
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
5	59
สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	59
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	59
ขอบเขตการวิจัย.....	59
วิธีดำเนินการวิจัย.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
สรุปผลการวิจัย.....	60
อภิปรายผล.....	63
ข้อเสนอแนะ.....	65
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	65
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	72
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	81

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามตำแหน่งงานและเพศ.....	38
2	แสดงข้อมูลทั่วไปของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง.....	42
3	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก (N = 350)	43
4	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามเพศ.....	46
5	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามเพศ.....	48
6	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามอายุ.....	49
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามอายุ (N = 350)	51
8	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของการใช้เวลาว่างในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก โดยจำแนก ตามอายุ (N=350)	52
9	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามสถานภาพ.....	53
10	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตาม สถานภาพ (N = 350)	55
11	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามตำแหน่งงาน.....	56
12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตาม ตำแหน่งงาน.....	58

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

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

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในยุคปัจจุบันการดำเนินชีวิตของคนในสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เนื่องจากการดำเนินชีวิตในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อันเนื่องจากสภาพความเป็นอยู่ที่ต้องประกอบอาชีพของแต่ละบุคคลหรือกลุ่มคนเพื่อให้สามารถปฏิบัติภารกิจหน้าที่ให้ลุล่วงไปด้วยดี ทำให้บุคคลในอาชีพต่างๆ ต้องทุ่มเทกำลังใจและกายมากขึ้น เพื่อให้มีสภาพความเป็นอยู่อันดีแก่ตนเองและได้รับการยอมรับจากคนในสังคม ทั้งนี้ปัญหาความเครียดจึงเกิดขึ้นตามมาและสภาพการณ์ของบุคคลเหล่านี้ย่อมมีแต่ความเครียด ไม่ว่าบุคคลนั้นจะปฏิบัติงานอยู่ในภาคเอกชนหรือภาครัฐบาลก็ตาม ย่อมเกิดความ เบื่อหน่าย ซึมเศร้า ไม่มีสมาธิ ขาดกำลังใจหรือพลังในตัวเอง และอาจเกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายตามมา ทำให้เกิดผลกระทบในการทำงานและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขาดประสิทธิภาพไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างเต็มศักยภาพ และยังส่งผลกระทบไปสู่ ตนเอง ครอบครัว หน่วยงาน สถาบันและสังคมด้วย

จากภารกิจหน้าที่ที่หนักขึ้นทำให้เกิดความเครียดต่อบุคคล ดังนั้นความต้องการการผ่อนคลายจากความเครียดจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน โดยการแสวงหาสิ่งที่จะกระทำตามความพอใจหรือความต้องการเพื่อนำมาซึ่งความสบายใจ ความสุข ลักษณะดังกล่าวเป็นคุณลักษณะทางนันทนาการที่สำคัญและกิจกรรมนันทนาการยังนำมาซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี ดังนั้น บุคคลทั้งหลายจึงต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อนำมาซึ่งคุณค่าและประโยชน์ต่อชีวิต

กิจกรรมทางนันทนาการก็เป็นทางออกทางหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการพักผ่อนทางจิตใจควบคู่กับการพักผ่อนทางกาย การพักผ่อนทางด้านจิตใจเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางสังคมและช่วยพักฟื้นสภาพจิตใจให้มีความสมบูรณ์ทั้งทาง จิตใจ อารมณ์ สังคม ส่วนการพักผ่อนมีส่วนช่วยทำให้มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายเกิดภูมิคุ้มกันต่อโรคร้ายที่อาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้นกิจกรรมทางนันทนาการจึงมีส่วนช่วยให้เกิดความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

นันทนาการยังมีความสำคัญและจำเป็นยิ่งสำหรับชีวิตคนเรา ดังที่ (อเนก หงษ์ทองคำ 2542 : 4) ได้กล่าวว่า นันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนเรา ซึ่งถ้าหากหักเวลาทำกิจธุระส่วนตัวและเวลาทำงานออกแล้วก็ต้องมีใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพักผ่อน คลายความเครียดทางกายและทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความสุขแห่งตน ครอบครัว ต้องการความรัก ความอบอุ่นและการมีกิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อนบ้านและชุมชนมีความจำเป็นที่จะต้องสัมพันธ์และติดต่อประสานงาน ตลอดจนร่วมกิจกรรมของสังคม รัฐและประชาชาติ

นอกจากนั้นแล้ว นันทนาการยังเป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคน ดังที่ (ณัฐพล อันตรเสน. 2542 : 4) ได้กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนต้องการพักผ่อนหย่อนใจเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากภารกิจหน้าที่ประจำวัน ด้วยเหตุนี้หากคนเราได้ใช้เวลาว่างหลังประกอบภารกิจในการทำงานหน้าที่ประจำวัน ด้วยการเลือกใช้กิจกรรมทางนันทนาการที่ตนชอบและพอใจ จะช่วยให้บุคคลและสังคมนั้นมีความสุขสดชื่น ร่าเริง แจ่มใส และมีประสิทธิภาพในการทำงานให้ได้ผลดียิ่งขึ้น และการนันทนาการหรือการพักผ่อนหย่อนใจเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นที่ต้องการของมนุษย์ทุกคน ทั้งทางด้านสรีรวิทยาและทางด้านสังคม คือช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ และช่วยลดความตึงเครียด ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน เป็นการใช้เวลาว่างในการกระทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม (ศิริวุฒิ อยู่ตรีรัตน์. 2524 : 6) ได้กล่าวถึงความจำเป็นของมนุษย์กับนันทนาการไว้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความจำเป็นต้องการพักผ่อน ซึ่งความต้องการนี้เป็นผลมาจากแรงผลักดันภายในและบางครั้งยังมีแรงผลักดันที่เกิดขึ้นจากภายนอก ดังนี้

1. แรงผลักดันภายในทางด้านสรีรวิทยา เนื่องจากการประกอบอาชีพ หรือ กิจกรรมประจำวัน ก่อให้เกิดความเมื่อยล้าขึ้น ทั้งทางร่างกายและสมอง ได้แก่

1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เกิดจากการทำงานหนัก ทำให้ต้องสูญเสียพลังงานเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้เกิดความอ่อนเพลีย

1.2 ความเมื่อยล้าทางสมอง เกิดจากการใช้สมองทำงานหนัก หรือ การใช้ความคิดอยู่ตลอดเวลา ย่อมก่อให้เกิดความตึงเครียด

2. แรงผลักดันภายนอก อันเกิดจากความจำเป็นด้านสังคม เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนไปจากสมัยก่อน โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ ต่างมีชีวิตประจำวันท่ามกลางการแข่งขันเพื่อความอยู่รอดและความมั่นคงในบั้นปลายชีวิต การดำเนินชีวิตในลักษณะนี้เป็นประจำทุกวันก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายและตึงเครียดได้ วิธีหนึ่งที่สามารถลดภาวะการณดังกล่าว คือ การใช้เวลาว่างที่มีอยู่จำกัดเพื่อกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ

กิจกรรมเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลทุกเพศทุกวัย มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ สมบูรณ์ เกิดความแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน ช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจ ฟื้นฟูพลังงาน หรือทำให้กระปรี้กระเปร่าได้ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 31) กล่าวว่า กิจกรรมเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดเป้าหมายคุณลักษณะสำคัญของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุข
2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่
3. เสริมสร้างการมีส่วนร่วม
4. เสริมสร้างการแสดงออกแห่งตน
5. เสริมสร้างความเป็นพลเมืองดีและมีคุณธรรม
6. เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

คุณลักษณะทั้ง 6 ประการดังกล่าวเป็นความต้องการของมนุษย์ที่อยู่ในสังคม ถ้าขาด

สิ่งหนึ่งสิ่งใดมนุษย์ก็พยายามจะแสวงหามาทดแทน ดังที่ บัทเลอร์ (Butler. 1959 : 80) กล่าวว่า นันทนาการเป็น ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่ขาดไม่ได้ เพราะมนุษย์ต้องการแสวงหา เพื่อชีวิตอยู่รอด ยืนยวนนาน ดังนั้น นันทนาการจึงเป็นเครื่องมือหรือวิธีการชะลอชีวิตให้ยืนยวนนาน อย่างมีความสุข ช่วยให้เกิดความสมดุลของชีวิตได้อย่างดี นันทนาการจึงเป็นปัจจัยหลักที่พึงปรารถนาของบุคคลซึ่งแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันไป ตามฐานะ เพศ และวัย ความต้องการต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น เกี่ยวข้องกับวิธีการเครื่องมือหรือกิจกรรมนันทนาการ

ด้วยเหตุที่กิจกรรมนันทนาการเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมให้สมบูรณ์มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานเพื่อดำรงชีวิตในสังคมและสามารถเผชิญกับปัญหาและความกดดันทางสังคม ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการในปัจจุบันจึงมีมากขึ้นในทุกหน่วยงาน ทั้งหน่วยงานของเอกชนและหน่วยงานของรัฐบาล ในการประกอบอาชีพของบุคคลต่าง ๆ นั้น ด้านการทหารนับเป็นอาชีพที่มีภารกิจหน้าที่สร้างความมั่นคงให้กับประเทศชาติ ปกป้องแผ่นดินไทยให้ได้รับความปลอดภัยจากข้าศึกศัตรูและเพื่อความผาสุกของประชาชน เมื่อเกิดภัยสงครามการทำหน้าที่ต่อสู้กับข้าศึกศัตรูนั้น เป็นภารกิจซึ่งเสี่ยงภัยต่อชีวิต ดังนั้นการบำรุงขวัญทหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นทั้งในยามสงบและในยามสงครามเพื่อสร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง พร้อมรับกับทุกสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น

ทั้งนี้ กรมสวัสดิการทหารบก สังกัดกองทัพบก ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินงานด้านกิจการสวัสดิการ ส่งเสริมการครองชีพอันดีให้แก่ ข้าราชการ ลูกจ้าง คนงาน ตลอดจนครอบครัว รวมทั้ง ส่งเสริมการกีฬา ให้ทหารมีพลานามัยสมบูรณ์ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความสามัคคี และให้ความบันเทิงแก่ทหาร เพื่อให้เกิดความสดชื่นเบิกบานและให้มีการผ่อนคลายอารมณ์ ดังนั้นเพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติงานตามหน้าที่ได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพของบุคลากร กรมสวัสดิการทหารบกจึงเห็นว่า ควรเพิ่มประสิทธิภาพของกำลังคนเพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนากิจการด้านสวัสดิการของกองทัพบก รวมถึงการพัฒนาประเทศให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยกรมสวัสดิการทหารบก มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่บุคลากรอย่างเหมาะสมต่อการเสริมสร้างพัฒนาการแก่บุคลากรทั้งทางด้านสุขภาพพลานามัย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามความสนใจของแต่ละบุคคล แต่เนื่องจากปัจจุบันบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกยังขาดความสนใจ และมาใช้บริการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่กรมสวัสดิการทหารบกจัดให้ไม่มากนัก เนื่องจากเป็นส่วนงานที่พัฒนาขึ้นใหม่ การดำเนินการด้านกิจกรรมนันทนาการยังไม่สมบูรณ์ ขาดประสบการณ์ในการบริหารจัดการและปฏิบัติงานด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเข้าร่วมของบุคลากร

จากเหตุดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาในเรื่องนี้ โดยศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร กรมสวัสดิการทหารบก โดยศึกษาปัจจัยต่างๆที่คาดว่าจะเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อการกำหนดรูปแบบและการตัดสินใจ เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มาเป็นแนวทางในการวางแผนนโยบายปรับปรุง และพัฒนาการวางแผนการจัดการตลอดจนสนใจและสร้างสรรค์ค่านิยม

ให้เกิดความสนใจในการใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ตามที่หน่วยงานได้จัดให้ และให้ตรงกับความต้องการของบุคลากร กรมสวัสดิการทหารบกต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัย ทำให้ทราบถึง การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก เพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางไปเสนอแนะและปรับปรุงส่งเสริมกิจกรรมการปฏิบัติกิจกรรมในหน่วยงานให้สอดคล้องตรงตามความต้องการ และเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นบุคลากร กรมสวัสดิการทหารบก จำนวนทั้งสิ้น 1320 คน (บันทึกกำลังพลของกรมสวัสดิการทหารบก ประจำปี 2548)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากร กรมสวัสดิการทหารบก กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เทียบตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จำนวนทั้งสิ้น 350 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ แบ่งเป็น

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2 อายุ แบ่งเป็น

1.2.1 18 ปี - 30 ปี

1.2.2 31 ปี - 40 ปี

1.2.3 41 ปี ขึ้นไป

1.3 สถานภาพ แบ่งเป็น

1.3.1 โสด

1.3.2 สมรส

1.4 ตำแหน่งงาน แบ่งเป็น

1.4.1 ชั้นสัญญาบัตร

1.4.2 ชั้นประทวน

1.4.3 ลูกจ้าง

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การใช้เวลาวางในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การใช้เวลาวางในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาที่เป็นอิสระนอกเหนือจากการทำงานประจำ ซึ่งบุคคลจะใช้เวลานั้นประกอบกิจกรรมนันทนาการตามความพึงพอใจของตน

2. กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาวาง โดยไม่มีการบังคับขึ้นอยู่กับความสนใจและประสบการณ์แต่ละบุคคล และเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดความสุขสนุกสนาน ได้รับความพึงพอใจจากการปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ โดยกิจกรรมนั้นเป็นที่ยอมรับจากสังคม

3. กรมสวัสดิการทหารบก หมายถึง กรมที่จัดตั้งขึ้นโดย กองทัพบก กระทรวงกลาโหม เพื่อดำเนินการเกี่ยวกับสวัสดิภาพและบำนาญทุกระดับ รุงสุข แก่ทหารข้าราชการและครอบครัวในกองทัพบก

4. เพศ หมายถึง ลักษณะทางกายภาพซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะของคนทั้ง 2 เพศ โดยแยกเป็น 2 ประเภท เพศชายและเพศหญิง

5. อายุ หมายถึง เลขจำนวนที่บ่งบอกถึงวัยของสถานภาพแต่ละบุคคล โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ 18 ปี - 30 ปี 31 ปี - 40 ปี และ 41 ปี ขึ้นไป

6. สถานภาพ หมายถึง สภาพของแต่ละบุคคลทางสังคมที่บ่งบอกสถานะ แบ่งเป็น โสด และสมรส

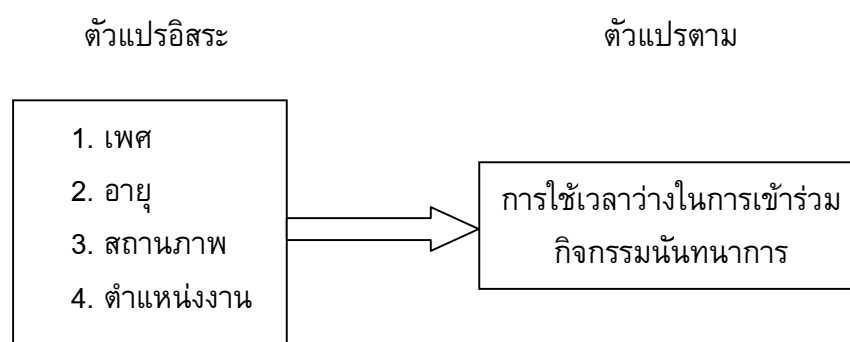
7. บุคลากร หมายถึง ข้าราชการและบุคคลผู้ปฏิบัติหน้าที่ ณ กรมสวัสดิการทหารบก แบ่งเป็น

- ชั้นสัญญาบัตร หมายถึง บุคลากรที่ทำงานในกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีชั้นยศ ได้แก่ ร้อยตรี ร้อยโท ร้อยเอก พันตรี พันโท พันเอก พันเอกพิเศษ พลตรี

- ชั้นประทวน หมายถึง บุคลากรที่ทำงานในกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีชั้นยศ ได้แก่ สิบตรี สิบโท สิบเอก จำสิบตรี จำสิบโท จำสิบเอก และ จำสิบเอกพิเศษ

- ลูกจ้าง หมายถึง บุคคลที่ทำงานในกรมสวัสดิการทหารบก นอกเหนือจากข้าราชการ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่มีเพศต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน
2. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่มีอายุต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน
3. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่มีสถานภาพต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน
4. บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่มีตำแหน่งงานต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. หลักการการใช้เวลาว่าง
 - 1.1 ความหมายของเวลาว่าง
 - 1.2 ลักษณะการใช้เวลาว่าง
 - 1.3 ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง
 - 1.4 ประเภทของการใช้เวลาว่าง
 - 1.5 ประโยชน์ของเวลาว่าง
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ
 - 2.1 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 2.2 คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
 - 2.3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
 - 2.4 ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
3. ประวัติความเป็นมาของกรมสวัสดิการทหารบก
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

หลักการการใช้เวลาว่าง

ความหมายของเวลาว่าง

เวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัวอย่างสมบูรณ์หลังจากเสร็จสิ้นจากงานประจำและปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในช่วงเวลาอิสระที่บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมตามความพอใจและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

ไบรท์บิลล์ (Brightbill, 1961 : 3) กล่าวว่า เวลาว่างคือ เวลาที่พ้นจากเวลาที่กำหนดในชีวิตประจำวัน และสามารถนำเวลาดังกล่าวสำหรับพักผ่อนและทำกิจกรรมนันทนาการได้ โดยทั่วไปคนจะใช้เวลาว่างไปในทางต่าง ๆ ดังนี้

1. เกียจคร้าน ไม่ทำอะไร ปล่อยเวลาล่วงเลยไป
2. ใช้ในทางไม่สร้างสรรค์ และอาจเป็นการทำลายตนเองหรือกลุ่มอีกด้วย
3. ใช้ในทางเป็นประโยชน์ สร้างสรรค์

วิสคอฟ (Weiskopf. 1975 : 3) กล่าวถึง เวลาว่างไว้ ดังนี้ “เวลาว่าง” (Leisure) หมายถึง เวลาอันอิสระของบุคคลหลังจากปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นและว่างจากการทำงานประจำ เวลาว่างเป็น ช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัวอย่างสมบูรณ์หลังจากเสร็จสิ้นจากภารกิจประจำและปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในช่วงเวลาอิสระที่บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมตามความพอใจและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

เวลา หมายถึง ช่วงขณะประกอบกับเป็นความยาวนานที่มีอยู่หรือเป็นอยู่โดยนิยามกำหนด เป็นครู คราว วัน เดือน ปี (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2525 : 751)

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528 : 16) กล่าวว่า เวลาว่าง(Leisure) หมายถึง เวลาที่ว่าง (Freetime) จากกิจกรรมที่จำเป็นอื่น ๆ อาทิเช่น ว่างจากงานประจำเวลานอนหลับ และเวลาที่ ประกอบกิจวัตรประจำวัน ส่วนนั้นหนนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่างนั้นเพื่อประโยชน์คุณค่าในทาง อารมณ์จากการเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ถ้าเด็กเรียกกิจกรรมนั้นว่าการเล่น (Play) ถ้าหากเป็นคน หนุ่มสาวและผู้ใหญ่ ก็เรียกว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 28-29) ได้กล่าวถึงความหมายของเวลาว่างได้ดังนี้ เวลาว่างมาจากภาษาลาติน คือ Lirere แปลว่า การได้รับอนุญาตอิสระจากการทำงานหรือหน้าที่นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระจากการทำงานหรือหน้าที่ นอนเหนือจากงานประจำมีอิสระจากการทำงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระที่จะทำอะไรตามใจปรารถนา แยกเป็น แนวคิด 5 ความหมาย คือ

1. ทักษะของเวลาว่างแบบดั้งเดิม เวลาว่าง คือ เวลาที่ไม่ทำงาน
2. เวลาว่าง คือ หน้าที่ของสังคมชนชั้น
3. เวลาว่าง คือ กิจกรรมที่กระทำในช่วงเวลาว่าง
4. เวลาว่าง คือ เวลาอิสระ
5. เวลาว่าง คือ วิถีชีวิต หรือสภาพที่เกิดขึ้นที่ต้องการให้บุคคลประสบความสำเร็จ

ที่เขาต้องการจะทำได้ นอกจากนั้นได้กล่าวถึงลักษณะและองค์ประกอบของกิจกรรมเวลาว่าง ดังนี้

5.1 ระดับของความมีอิสรภาพ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลา และการตัดสินใจเป็นเวลา อิสระปราศจากการควบคุม เป็นการใช้เวลาว่างอย่างอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นเป็นการ แสดงออกโดยอิสระเป็นกิจกรรมดีหรือไม่ดีก็ได้

5.2 การแสดงออกแห่งตน เวลาว่างเน้นในเรื่องการที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อ ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน สามารถจัดชั้น ได้ในสถานการณ์ที่มีความสนใจ

5.3 ความพึงพอใจ กิจกรรมเวลาว่างจะต้องก่อให้เกิดความพึงพอใจ ไม่เน้นกฎกติกา

ลักษณะการใช้เวลาว่าง

การดำรงชีวิตของมนุษย์ คือ การใช้ช่วงระยะเวลาหนึ่ง ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ทั้ง เพื่อเสาะหาปัจจัยในการดำรงชีวิต ทั้งเสาะหาความสุข ความบันเทิง ความสุขให้กับชีวิตตามแนว คิด ปรัชญาในการดำรงชีวิตของแต่ละคน ส่วนหนึ่งในการใช้เวลาของมนุษย์ คือ การประกอบอาชีพ

การทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยในการดำรงชีวิต แต่อีกส่วนหนึ่งของเวลา คือ เวลาของความเป็นส่วนตัว เพื่อความสุข ความพอใจของแต่ละคน ในการใช้เวลาของมนุษย์มีผู้ศึกษาไว้ดังนี้ สมบัติกาญจนกิจ (2535 : 28-29) ได้กล่าวถึงลักษณะและองค์ประกอบของกิจกรรมเวลาวางดังนี้

1. ระดับของความอิสระภาพ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลา และการตัดสินใจเป็นเวลาอิสระ ปราศจากการควบคุม เป็นการใช้เวลาวางอย่างอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นเป็นการแสดงออกโดยอิสระเป็นกิจกรรมดีหรือไม่ดีก็ได้
2. การแสดงออกแห่งตน เวลาวางเน้นเรื่องการที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน สามารถจัดชั้น ได้ในสถานการณ์ที่มีความสนใจ ความพึงพอใจกิจกรรมเวลาวางจะต้องก่อให้เกิดความพึงพอใจ ไม่เน้นกฎกติกา

สรุปได้ว่า ลักษณะของการใช้เวลาของมนุษย์ สามารถจำแนกได้ว่าเราใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนนอนหลับ ใช้เวลาเพื่อการทำกิจวัตรประจำวัน และใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง

เวลาวางนับเป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิตของทุกคน เพราะว่าจะเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าใช้เวลานี้ให้เป็นประโยชน์จะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีผู้ให้ความสำคัญและความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการใช้เวลาว่าง ดังนี้

ฟอง เกิดแก้ว (2527 : 33) ได้กล่าวว่าเวลาวางเป็นเวลาที่มีประโยชน์อย่างยิ่งสามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ด้วย พัฒนาสุขภาพ สร้างมนุษยสัมพันธ์ สร้างความเป็นพลเมืองดีและพัฒนาบุคคลเป็นอย่างดีอีกด้วย

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527 : 12) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างว่า การรู้จักใช้เวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งอย่างหนึ่งของมนุษย์ ผู้ฉลาดพึงแสวงหาวิธีการพักผ่อน โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง และสังคมซึ่งจะเป็นเครื่องตอบสนองความต้องการ ความสนใจ และความพึงพอใจของผู้นั้น กิจกรรมที่อาจใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนั้นมีมากมายหลายชนิดซึ่งอาจเลือกได้ตามความสมัครใจ การประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนี้ หรือเวลาจากการประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยเหตุผลดังกล่าวมนุษย์จึงจำเป็นต้องประกอบกิจกรรมบางอย่างในยามว่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความเมื่อยล้าต่าง ๆ กิจกรรมนั้นควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม บางคนประกอบกิจกรรมที่ไม่พึงปรารถนาบางอย่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : 2) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ว่า การใช้เวลาว่างที่ถูกต้องจะเป็นประโยชน์อย่างมาก ทั้งยังเป็นการลดปัญหาต่าง ๆ ด้วย โดยเฉพาะปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบันซึ่งมักมีต้นเหตุมาจากการใช้เวลาว่างไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การติดยาเสพติด เล่นการพนัน มั่วสุมสถานเริงรมย์ต่าง ๆ การช่วยให้มีการใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เกิด

ประโยชน์ได้ สามารถทำได้ โดยบิดา มารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ รวมทั้งมหาวิทยาลัยต้องปลูกฝังความสนใจในการใช้เวลาว่าง

สมบัติ กาญจนกิจ (2533 : 37-38) ได้สรุปให้เห็นถึงความต้องการใช้เวลาว่างไว้ดังนี้

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

จากความสำคัญของเวลาว่าง สรุปได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรอย่างหนึ่งที่มีคุณสมบัติพิเศษ คือ เป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เวลาจะไม่มีหวนกลับมาใหม่ อาจกล่าวได้ว่าชีวิตของทุกคนจะต้องขึ้นอยู่กับเวลาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งในช่วงเวลานั้นคนเราจะมีทั้งเวลางานประจำและเวลาว่าง ดังนั้น ในช่วงที่บุคคลมีเวลาว่างถ้าผู้ใช้ไม่ปฏิบัติในการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมในทางที่เป็นประโยชน์และถูกวิธีก็จะเป็นการ เสียเวลาเปล่า และอาจก่อให้เกิดโทษแก่ตัวเองและบุคคลรอบข้างได้

ประเภทของการใช้เวลาว่าง

เวลาว่างของคนเรานั้นสามารถนำไปประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งแล้วแต่ความสนใจของแต่ละคน ดังที่มีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

สุขใจ น้ำผุด (2536 : 44) ได้แบ่งประเภทของการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ 3 ประเภท คือ

1. การใช้เวลาเพื่องานอาชีพ ควรใช้วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อประกอบอาชีพที่ก่อให้เกิดรายได้สำหรับเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว
2. การใช้เวลาเพื่อสุขภาพร่างกาย ควรใช้วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อรับประทานอาหาร การนอนหลับ การออกกำลังกาย และ อื่น ๆ เพื่อจะทำให้สุขภาพแข็งแรงและประหยัดต่อหมอรักษาสุขภาพ
3. การใช้เวลาว่าง ควรใช้วันละ 4 ชั่วโมง เพื่อการพักผ่อน บันทึกลง ทำงานอดิเรก จะทำให้มีผลดีทางด้านอารมณ์ จิตใจ หรืออาจก่อให้เกิดรายได้บางส่วนด้วย

ยูริส (Uris. 1970 : 16) ได้แบ่งเวลาเป็น 3 ประเภท ตามลักษณะงานที่ต้องใช้เวลาแตกต่างกัน คือ

1. เวลาที่ต้องใช้อย่างคงที่ (Fixed) ได้แก่เรื่องที่ต้องปฏิบัติในสัปดาห์ที่มีลักษณะสม่ำเสมอและไม่อาจตัดทอนได้เลย

2. เวลาที่พอยืดหยุ่นได้ (Semi-Flexible) ได้แก่เรื่องที่พอจะเพิ่มลดหรือยืดหยุ่นเวลาในการปฏิบัติงานพอสมควร

3. เวลาที่สามารถแปรเปลี่ยนได้ (Variable) ได้แก่เรื่องที่สามารโดยเปลี่ยนไปใช้ทางเลือกอื่น อาจจะรอไว้ทำภายหลังหรือสามารถเพิ่มลดเวลาเรื่องนั้น ๆ ได้เต็มที่

การอ่าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มีหลายรูปแบบประกอบด้วย การอ่านหนังสือประวัติศาสตร์คนสำคัญ การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ และ ประสิทธิภาพ การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านนวนิยาย การอ่านเพื่อชุมชน การอ่านบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียนคอลัมน์ การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา การเขียนหนังสือรายปักษ์

การเขียน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มีหลายรูปแบบประกอบด้วย การเขียนจดหมายธุรกิจ การเขียนบทร้อยกรอง การเขียนแบบสมัครเล่น การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียนคอลัมน์ การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา การเขียนหนังสือรายปักษ์

การพูด เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มีหลายรูปแบบประกอบด้วย การพูดได้วาท การพูดทางวิทยุ โทรทัศน์ การเล่นนิทาน การอภิปรายซักถาม การจัดพบปะสมาคมแลกเปลี่ยน การพูดในที่ชุมชน การพูดในเชิงธุรกิจการพูด

ประโยชน์ของเวลาว่าง

ดำรัส ดาราศักดิ์ (2525: 11-12) กล่าวว่าในสังคมโลกสมัยปัจจุบันประชาชนมีเวลาว่างมากซึ่งเวลาว่างดังกล่าวเปิดโอกาสให้คนได้รับความรื่นเริงจากกิจกรรมนั้นหนทางการได้ 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 ปัญหาหาคนว่างงาน
- 1.6 ทิศนคติทางสังคมเปลี่ยนรูปแบบ
- 1.7 ประชากรเพิ่มขึ้น

2. เวลาว่างเป็นองค์ประกอบของเศรษฐกิจ (Economic Factor) เวลาที่นอกเหนือจากการต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ ก็คือ เวลาว่างของคน ในเวลาว่างนี้ผู้คนใช้อ่านนวนิยาย ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬาต่าง ๆ ไปดูหนังดูละคร ไปท่องเที่ยวและเยี่ยมเยียนเพื่อน ๆ เป็นต้น การที่สินค้าจะขายได้นั้น เกิดจากคนที่มีเวลาว่างมีความปรารถนาที่จะซื้อ และมีเงินจะซื้อ ฐานะเศรษฐกิจของประเทศขึ้นอยู่กับค่าใช้จ่ายและรายได้ของประชากร เวลาว่างนั้นมีอิทธิพลใหญ่ยิ่งต่อเศรษฐกิจของชาติเมื่อ 50 ปีก่อน คนงานต้องทำงาน 50-60 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ ปัจจุบันกฎหมายแรงงานให้ทำงานไม่เกิน 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เวลาที่เหลือนั้น เป็นเวลาที่คนต้องใช้ให้เหมาะสมมีผู้พยากรณ์ว่า อีก 30 ปีข้างหน้ามนุษย์จะทำงานสัปดาห์ละ 20 ชั่วโมงเพราะมีเครื่องทุ่นแรง และอำนวยความสะดวกในการทำงาน เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์จะเป็นปัญหาเกี่ยวกับคนมีเวลาว่างมากและเป็นปัญหาคอนวางงานเมื่อเป็นเช่นนี้ทำให้คนต้องหาสิ่งที่จะอำนวยความสะดวกนั้นหนทางการแก้ไข ไม่ว่าจะเป็นสถานที่บริการอุปกรณ์ นอกจากนั้นยังต้องเตรียมโครงการพัฒนาการให้แก่บุคคลเหล่านั้นเป็นการเตรียมรับ สถานการณ์

3. เวลาว่างเป็นโอกาสของการสร้างวัฒนธรรม (Leisure as a Cultural of Opportunity) ความเจริญของวัฒนธรรมกับเวลาว่างนั้นสัมพันธ์กันมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ คนจะมีโอกาสสร้างสรรค์สิ่งสวยงามสร้างอารยธรรม ต่อเมื่อมีเวลาว่างขบคิดจินตนาการ ตรามใดที่คนไม่มีเวลาว่างยุ่งอยู่กับภาวะสงครามคนก็จะไม่มีโอกาสสร้างวัฒนธรรมให้เจริญรุ่งเรืองได้

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527: 12) ได้กล่าวถึง หลักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ก็คือ การที่ได้ประกอบกิจกรรมที่ตนพึงพอใจซึ่งทำให้เกิดประโยชน์ขึ้นในเวลาว่าง โดยกิจกรรมนั้นอาจช่วยพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ในตัวคนและสังคมได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายเป็นเรื่องของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ซึ่งจำเป็นต่อชีวิตที่จะช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดคุณค่าอันสำคัญต่อชีวิตดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและโตขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ไม่เหน็ดเหนื่อย
2. ทำให้หัวใจแข็งแรงสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายได้ดีขึ้น
3. ทำให้ปอดมีโอกาสดำรงได้มากขึ้น ขยายตัวมากขึ้น รับออกซิเจนได้จำนวนมาก และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ได้มาก
4. ทำให้ต่อมเหงื่อทำงานได้ดี ขับเหงื่อออกมามาก ทำให้ระบายของเสียออกจากร่างกายโดยทางเหงื่อได้มาก
5. ทำให้ระบายนการย่อยอาหารดีขึ้นและป้องกันท้องผูก
6. ทำให้เกิดความหิวและอยากอาหาร
7. ทำให้หลับสนิทได้พักผ่อนทางกาย และจิตใจ
8. การออกกำลังกายเพื่อช่วยในการป้องกันโรค เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดชนิดต่าง ๆ โรคเกี่ยวกับระบบขับถ่ายผิดปกติ เป็นต้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 41) ได้สรุปให้เห็นถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่างไว้ ดังนี้คือ

1. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
 2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
 3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก
 4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีการที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดี
 5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข ช่วยส่งเสริมให้รู้จักพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
 6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การเล่นพื้นเมือง ประเพณีพื้นบ้าน ส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะคติ และความซาบซึ้ง
 7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม การเดินป่าศึกษาธรรมชาติ และไต่เขา เป็นต้น
 8. ส่งเสริมการบำบัดรักษาการใช้เวลาว่างแก่คนป่วย ซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจผู้ป่วย
 9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ ช่วยให้ผู้บุคคลได้แสดงออก ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน ช่วยเสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ
- จะเห็นได้ว่าเวลาเป็นทรัพยากรอย่างหนึ่งที่มีคุณสมบัติพิเศษ คือ เป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เมื่อเวลาผ่านไปแล้วจะไม่มีโอกาสที่จะเรียกกลับคืนมาใหม่ได้ เวลาว่างจะเป็นเวลาที่มีประโยชน์อย่างยิ่งหากรู้จักนำเวลาว่างที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น สามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อตนเองและสังคมได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ส่วนหนึ่งจะมาจากการที่รู้จักจัดสรรและใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

ในประเทศไทย เดิมทีเดียวคำว่า “Recreation” นั้น กระทรวงศึกษาธิการได้บัญญัติศัพท์ขึ้นชื่อว่า “นันทนาการ” และได้ใช้ศัพท์นี้มาจนแพร่หลายทั่วไป แต่เมื่อมาเทียบกับรากฐานเดิมที่เป็นอังกฤษ เรียกว่า “Recreation” นั้นความหมายไม่ตรงกัน ต่อมาท่านเจ้าคุณพระยาอนุนามราช

ชน ได้บัญญัติเป็นภาษาไทยขึ้นใหม่ว่า “นันทนาการ” ซึ่งอธิบายว่า “ ร่าเริง สนุกสนาน” มาทำสนธิกับ “ อาการ” (นันท กับ อาการ) หมายถึง ลักษณะอาการแห่งความสนุกสนานร่าเริงหรือการทำให้สนุกสนานร่าเริงระทำใจนั่นเอง แต่ความหมายนี้ก็ตรงกับ ความหมาย Recreation ที่เฉยไม่ อย่างไรก็ตาม คำว่า “ นันทนาการ” นั้น ยังไม่เป็นที่นิยมใช้กันแต่อย่างใด คงใช้คำว่า

สันทนาการ ทั่วไปอย่างกว้างขวาง จนกระทั่งกระทรวงศึกษา ได้ปรับปรุงหลักสูตร ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปี พ.ศ. 2518 โดยการบังคับให้เรียนวิชาพลศึกษา และสุขศึกษาในหลักสูตรและในหลักสูตรมีการบังคับให้เรียนเนื้อหา นันทนาการให้เรียกด้วย คำนี้จึงเริ่มใช้กันเป็นครั้งแรก

มีผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิชาชีพนันทนาการ และการศึกษาทั่วไปให้ความหมายเกี่ยวกับ นันทนาการไว้ต่าง ๆ ที่น่าสนใจ ดังนี้

จันทร์ ผ่องศรี (2537 : 6-7) ให้ความหมายว่า นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ สนุกสนานเพลิดเพลินใจ ได้สาระทางการพัฒนาอารมณ์ และทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ ได้ด้วย

พอง เกิดแก้ว (2532 : 14) กล่าวว่า นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับการพลศึกษา มาก สามารถพัฒนาบุคคลที่เล่นนันทนาการให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจดี มีประสิทธิภาพด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย ความตึงเครียดทั้งตนเอง และเพื่อนร่วมงานหรือร่วมกิจกรรม

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

บรรจง คณะวรรณ (2532: 31) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง การเข้าร่วมทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในช่วงที่มีเวลาว่างจากงานประจำ หรือการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ตนเองมีความสนใจขณะมีเวลาว่าง เพื่อเพิ่มทักษะ ประสบการณ์และการเข้าทำกิจกรรมนั้นก็จะเป็นไปด้วยความสมัครใจ เป็นการทำงานที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือสร้างสรรค์งานขึ้นมาใหม่หรือเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อลดเวลาว่างที่ตัวเองมีอยู่ให้น้อยลง กลับเป็นคนใหม่ที่มีพลัง มีความสดชื่นที่เต็มไปด้วยพลังพร้อมจะทำงานหรือเผชิญโชคต่อไป

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 17-20) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้หลายลักษณะสรุปดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตนแล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ(Process) ในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือสังคมโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อช่วงเวลาอิสระ อย่างสมัครใจ

4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการทางสังคม (Social Welfare) ที่จัดบริการทางสังคม ให้กับประชาชนโดยรัฐเช่น จัดสถานพักผ่อนหย่อนใจ วนอุทยาน สวนสาธารณะ เพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองให้น่าอยู่

คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกระบวนการหรือเครื่องมือในการกระทำกับสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม อันมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้ดำเนินการจะต้องศึกษา และเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะธรรมชาติของกิจกรรมนั้นๆ ทั้งนี้เพื่อจะได้เลือกใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย หรือบุคคลที่พึงประสงค์ต้องการอย่างแท้จริง จึงจะเกิดประโยชน์ และมีคุณค่ากับการดำเนินการประกอบกิจกรรมนันทนาการนั้นๆ ซึ่งแต่ละประเภทของกิจกรรมนันทนาการจะมีคุณค่าแตกต่างกันออกไป ดังที่ ก้าโซค เฟือก สุวรรณ(2538:18 -19) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการ จะมีประโยชน์และคุณค่าอยู่ในตัวกิจกรรมนั้นอยู่แล้ว เพียงแต่ผู้สนใจปรารถนาจะไปหยิบยกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ แต่ละบุคคล อย่างไร เช่น บุคคลผู้หนึ่งทำงานเป็นผู้บริหาร ทำงานใช้สมองทั้งวันเครียดเป็นอย่างมาก อารมณ์ หงุดหงิดฉุนเฉียว เมื่อได้ไปเดินรำหลังเลิกงาน บุคลิกลักษณะที่ปรากฏไม่งดงามหายไป อย่างปลิดทิ้งโดยทันที อันนี้ก็เป็นการตอบสนองความต้องการของบุคคลนั้นที่เลือกกิจกรรมนันทนาการเพื่อตอบสนอง ผู้บริหารบางคนที่มีอาการเครียด เหมือนกันระบายความเครียดหลังเลิกงานโดยการไปดูภาพยนตร์ สนุกๆ หรือดูการแสดงละคร หรือทำงานอดิเรกอื่นๆก็ได้

ดังนั้น โดยรวมแล้ว นันทนาการจึงมีประโยชน์และคุณค่าจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ ซึ่งในปัจจุบันต้องทำงานแข่งกับเวลา ทำให้เวลาว่างเหลือน้อย อีกทั้งไม่อาจบริหารเวลาที่เหลือให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้เนื่องจากสภาวะทางสังคม การใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการก็สามารถสร้างเสริมความสุขได้ ไม่ว่าจะเป็น กิจกรรมนันทนาการชนิดใด ล้วนแล้วแต่พัฒนาและเสริมสร้างอารมณ์สุข สนุกสนานเพลิดเพลินทั้งสิ้น อีกทั้งยังเป็นการสนองความต้องการที่บุคคลนั้นๆ เลือกเองตามความสมัครใจ เพื่อบำบัดเติมในส่วนที่ขาดแคลนทั้งกายและจิตใจ

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

มีผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพนันทนาการ ได้จัดแบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้ต่าง ๆ หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับเป้าหมาย โอกาส ความเหมาะสมของปัจจัย องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ที่สำคัญและน่าสนใจ มีดังต่อไปนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 38 – 56) ได้กล่าวถึงประเภทของกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. การใช้เวลาว่างในด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

การใช้เวลาว่างในด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หมายถึง การใช้เวลากับกิจกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้แก่ การเล่นที่มีการเคลื่อนไหวทางกาย การวิ่ง

เหาะ ๆ การเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมือง การเดินรำตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายแบบอากาศนิยม กิจกรรมการกีฬา ได้แก่ กิจกรรมกีฬาทั้งในร่มและกลางแจ้ง กิจกรรมกีฬาประเภทใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม เป็นต้น ซึ่งมีนักการศึกษาและนักวิชาการได้กล่าวไว้ เช่น เอก เกิดเต็มภูมิ (2540: อัดสำเนา) ได้ให้คำนิยามของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นสัจชาติญาณของมนุษย์เพื่อกระตุ้นให้ระบบทางสรีรวิทยาของร่างกายได้มีการพัฒนาตามกระบวนการโดยสมบูรณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนากระบวนการทางด้านจิตใจและกระบวนการทางด้านสังคมของมนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้น สามารถแบ่งระดับของการกีฬาได้เป็น 3 ระดับ คือ การกีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการ การกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการกีฬาเพื่อสังคมและการเมือง การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำประโยชน์ให้แก่มนุษย์ในหลายด้าน

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 102 – 103) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของกิจกรรมกีฬาและได้แบ่งกีฬาออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเกม กีฬาขั้นพื้นฐาน เช่น กรีฑา ยิมนาสติก ฟุตบอล
2. กีฬาประเภทเดี่ยว และประเภทคู่ เช่น กีฬายิงธนู โบว์ลิ่ง ยิงปืน จักรยาน แข่งเรือ ตกปลา ไต่เขา เดินทางไกล ดำน้ำ กระโดดน้ำ กรีฑา วายน้ำ เป็นต้น
3. กีฬาประเภททีม กีฬาทีมกำลังได้รับความนิยมสูง ทั้งนี้เพราะว่ากีฬาทีมช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม เช่น ความสามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่ม 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 วายน้ำ วอลเลย์บอล เป็นต้น

ในปี 2533 คณะกรรมการโอลิมปิกสากลร่วมกับองค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ประกาศให้การสนับสนุนเป็นปีแห่งการส่งเสริมบทบาทสตรีในการกีฬารวมทั้งนักกีฬา โค้ช ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬามากขึ้น

5. กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาที่นิยมเล่นทั้งชายและหญิง วัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่และสูงอายุ และแม้กระทั่งกีฬาเพื่อกลุ่มประชากรพิเศษเพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่าง และส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีได้มุ่งใส่สัมฤทธิ์กีฬานันทนาการ ได้แก่ กีฬาสากล เช่น กอล์ฟ เทนนิส วอลเลย์บอล วัง-เดิน เพื่อสุขภาพ ตลอดจนกีฬาประเภทเสี่ยงอันตราย ทำลายความสามารถ เช่น แข่งรถ แข่งเรือ

6. กีฬาเพื่อการแข่งขัน ซึ่งหมายถึง กีฬาที่เน้นในเรื่องทักษะกีฬาเพื่อแสดงความเป็นเลิศในเชิงกีฬา ถ้ามีการเล่นที่ฝึกหัดฝึกซ้อมกันอย่างต่อเนื่อง โดยหวังผลประโยชน์ก็เป็นกีฬาอาชีพ กีฬาประเภทนี้ในแง่ของนันทนาการเป็นกีฬาสำหรับผู้ชม เป็นการบันเทิงอย่างหนึ่งที่ช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ การพัฒนาทางด้านอารมณ์ การมีส่วนร่วมของกลุ่มการเชียร์หรือเป็นส่วน

หนึ่งของทีม การพักผ่อนหย่อนใจ กีฬาอาชีพและเพื่อการแข่งขัน ได้แก่ ยิมนาสติก กรีฑา ฟุตบอล มวยสากล เทนนิส กอล์ฟ บาสเกตบอล เป็นต้น

การกีฬาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่นิยมในชุมชนทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศ ตะวันตก เช่น สหรัฐอเมริกา ยุโรปและลาตินอเมริกา จนเกิดเป็นบริษัทธุรกิจข้ามชาติในการกีฬา เช่น บริษัทผลิตสินค้าอาดิดาส ในกี๋ ดันลอป ได้ลงทุนส่งเสริมผลิตภัณฑ์ทางการกีฬา และอุปกรณ์ กีฬา เพื่อส่งเสริมให้บุคคลในสังคมได้เล่นกีฬาเพื่อนันทนาการ บริษัทผู้สนับสนุนธุรกิจการค้า ได้ใช้ การกีฬาเพื่อโฆษณาธุรกิจการค้า ทำให้เกิดการเผยแพร่กีฬาโดยสื่อมวลชน ประชาสัมพันธ์ เช่น วิทยูโทรทัศน์ หนังสือส่งเสริมให้กีฬาเป็นส่วนสำคัญในช่วงเวลาว่างที่สังคมต้องมีส่วนร่วม

2. ดนตรีและร้องเพลง

ดนตรีและการร้องเพลงอยู่คู่กับสังคมของมนุษยชาติมายาวนานจนเป็นส่วนหนึ่งของ ชีวิต ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 113 – 115) กล่าวว่า

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วน หนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน ค้นเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การท้าทาย การแสดงความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลจะพึงกระทำได้ ดนตรี เป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุป ดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีบทบาท ต่อบุคคล ชุม ชน สังคม และประเทศชาติ

ประเภทของดนตรีตามลักษณะการเข้าร่วม

1. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย สากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก
2. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน
3. การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย
4. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง
5. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์

อุปกรณ์ดนตรี

6. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ระบายสีเล่นละครเพลง โอเปร่า เทศกาลดนตรี

การจัดโปรแกรมนันทนาการดนตรี

1. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชน การศึกษาการเล่นและฟังดนตรี
2. ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีต สังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจการบันเทิง ฌับ ดิสโก้ คลับ สโมสร ห้องอาหาร ภัตตาคาร เป็นต้น

3. ดนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมดนตรีที่แตกต่างกันออกไป

4. ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาสและกลุ่มเยาวชน กลุ่มพฤติกรรมเบี่ยงเบน

คุณค่าของนันทนาการดนตรี

1. ดนตรีช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของบุคคล และชุมชน
2. ดนตรีช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขสงบได้
3. ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์
4. ส่งเสริมความสามารถทางจิตใจ และสติปัญญา
5. เป็นสื่อภาษาที่ไม่มีที่สิ้นสุด
6. เป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวัน
7. ช่วยลดความเครียดของบุคคล และสังคม
8. สร้าง และส่งเสริมคุณค่าของศิลปการสร้างสรรค์
9. เป็นการพนันอาชีพเศรษฐกิจแก่สังคม
10. เป็นสื่อของการสร้างความเข้าใจมิตรภาพแก่มวลมนุษย์

ซึ่งสอดคล้องกับ อเนก หงษ์ทองคำ (2542: 18) กล่าวว่า ดนตรีและเพลงเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ให้ความสุข ความสนุกสนาน องค์ประกอบของการดนตรีและเพลง คือ การแต่งเพลง การเต้นประกอบเพลง เป็นต้น

3. วรรณกรรม

อเนก หงษ์ทองคำ (2542: 19) กล่าวว่า การอ่าน การเขียน การพูด เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนานและความสัมพันธ์อันดีในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 119) กล่าวว่า กิจกรรมประภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้และความสามารถ จัดได้ทุกระดับวัยและเพศ กิจกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ

ประเภทของกิจกรรม

การอ่าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีรูปแบบ

1. การอ่านหนังสือประวัติศาสตร์คนสำคัญ
2. การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิภาพ
3. การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง
4. การอ่านหนังสือพิมพ์
5. การอ่านนวนิยาย
6. การอ่านเพื่อชุมชน

7. การอ่านหนังสือปริทัศน์
8. การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม

การเขียน ตัวอย่างรูปแบบการเขียน

1. การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ
2. การเขียนบทร้อยกรอง
3. การเขียนแบบสมครเล่น
4. การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน
5. การเขียนคอลัมน์
6. การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา
7. การเขียนหนังสือรายปักษ์

การพูด ตัวอย่างรูปแบบของการพูด

1. การพูดโต้วาที
2. การพูดทางวิทยุ โทรทัศน์
3. การเล่นนิทาน
4. การอภิปราย ชักถาม
5. การจัดพบปะสภากาแฟ
6. การพูดในที่ชุมชน
7. การพูดในเชิงธุรกิจการทูต

4. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา

สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 122 – 123) กล่าวว่า กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต สร้างความประทับใจ ความซาบซึ้งในธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตของชุมชนและสังคมในลักษณะที่แตกต่างกัน การท่องเที่ยว ส่งเสริมการพัฒนาและการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมทั้งบุคลิกภาพเป็น การสร้างประสบการณ์ตรง โดยใช้แหล่งนันทนาการที่นอกจากจะเรียนในห้องเรียนหรือสถาบันการศึกษาเป็นการศึกษาชุมชนธรรมชาติที่แท้จริง การท่องเที่ยวยังเป็นการพัฒนาเศรษฐกิจ เป็นการกระจายรายได้สู่ชนบทและเป็นการสร้างความเข้าใจอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและ วัฒนธรรม

กิจกรรมนันทนาการเพื่อการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

1. ด้านศิลปะและดนตรี หมายถึง กิจกรรมที่แสดงศิลปะและดนตรี รวมถึง กระบวน การผลิตศิลปะและดนตรี ที่เป็นแหล่งรวบรวมผลงานทางด้านนี้ เช่น พิพิธภัณฑ์ โรงละคร ศูนย์วัฒนธรรม หอศิลป์ โรงภาพยนตร์ สังคีตศาลา เป็นต้น
2. ด้านวรรณกรรม และประวัติศาสตร์ หมายถึง กิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นการศึกษา

ทางด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ เช่น วัด โบราณสถาน หอสมุดแห่งชาติ หอสมุด สำหรับประชาชน อุทยานประวัติศาสตร์ สถานที่ประวัติศาสตร์ ทางด้านวรรณกรรม เช่น อนุสาวรีย์สุนทรภู่หลักศิลาจารึก สถานที่หรือเมืองโบราณ เป็นต้น

3. ด้านการติดต่อสื่อสารคมนาคม คือ กิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นในด้านกิจกรรมการ ติดต่อสื่อสารคมนาคม เช่น ทัศนศึกษา ระบบสถานีวิทยุ โทรทัศน์ สถานีรถไฟ ท่าเรือ ท่าอากาศยาน เป็นต้น

4. ด้านสถานที่ราชการ เป็นกิจกรรมที่เน้นศึกษาการบริหารหน่วยงานขององค์การของรัฐ เพื่อให้เข้าใจการดำเนินงานของราชการ เช่น ทำเนียบรัฐบาล รัฐสภา กระทรวง ทบวง กรม โรงเรียน ศาลากลาง โรงพยาบาล ค่ายทหาร สนามบิน เป็นต้น

5. ด้านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เป็นกิจกรรมทัศนศึกษาเน้นทางด้านศึกษาเรียนรู้ สัมผัส เข้าใจ ก่อเกิดความซาบซึ้งประทับใจ และก่อให้เกิดการอนุรักษ์ธรรมชาติ เช่น การท่องเที่ยวศึกษา อุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน สวนสัตว์ สวนรุกขชาติ พิพิธภัณฑ์เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า ป่าเขา ลำธาร ดินน้ำลำธาร ทรัพยากรธรรมชาติที่หายาก เช่น ถ้ำ น้ำตก ภูเขา พันธุ์ไม้ เป็นต้น

6. ด้านโรงงานและสถานที่เพื่อการผลิต เป็นกิจกรรมทัศนศึกษาเน้นเรื่อง กรรมวิธี กระบวนการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรม หรือ อุตสาหกรรมท้องถิ่น เช่น ฟาร์ม โรงงานผลิตนม โรงงานผลิตน้ำตาล สิ่งทอ เครื่องเขิน กระดาษ ผลิตภัณฑ์ผ้า เป็นต้น

7. ด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี เช่น พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ ศูนย์คอมพิวเตอร์ ห้องฟิสิกส์ ห้องนิทรรศการทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี

8. แหล่งพัฒนาสุขภาพอนามัย เช่น ศูนย์ฝึกกีฬา ศูนย์สุขภาพ

5. ศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม ส่งเสริมความสามารถ ทักษะ งานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา คุณค่าของศิลปหัตถกรรม

1. เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ เหมาะแก่บุคคลทุกระดับวัย
2. เป็นกิจกรรมประสานงานสมองและมือ ตลอดจนความคิด
3. เป็นกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ ใช้พลังงานและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาอารมณ์สุข
4. ช่วยพัฒนาลักษณะนิสัยและทัศนคติในทางพึงประสงค์
5. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนช่วยตนเอง มีโอกาสเลือกตัดสินใจที่เลือกกิจกรรมเรียนรู้ตนเอง
6. สร้างความภาคภูมิใจในผลงานของตน สร้างความมั่นใจให้ตนเอง

7. ผลงานของศิลปหัตถกรรมสามารถนำไปประโยชน์ต่อครอบครัวและชุมชนได้
เป็นการประหยัดได้อีกทางหนึ่ง

ชนิดของศิลปหัตถกรรม

1. การประดิษฐ์เครื่องเล่น เครื่องใช้
2. การพิมพ์ภาพและลวดลายต่าง ๆ
3. ศิลปการตกแต่งบ้าน
4. การเย็บปักถักร้อย
5. การประกอบอาหาร
6. ศิลปการแกะสลัก
7. ศิลปการปั้น
8. ศิลปะการวาดภาพ

6. การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

การเต้นรำเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณค่า พัฒนาการทางด้านความ
เจริญเติบโตทางกาย ทางอารมณ์ สังคมและจิตใจ ส่งเสริมการแสดงออก เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์
เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ รู้จักมารยาท วัฒนธรรมและคุณธรรมทางสังคม กิจกรรมการเต้นรำเป็น
วัฒนธรรมของมนุษย์ที่มีประวัติยาวนานของมวลมนุษย์

กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง การเล่นที่ใช้จังหวะประกอบการเคลื่อนไหวตามบท
เพลงและจังหวะประกอบดนตรี เป็นการส่งเสริมการแสดงออกของบุคคลเข้ากับจังหวะดนตรี

คุณค่าในการเข้าร่วมเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

1. ก่อให้เกิดความสนุกสนาน รวมทั้งพัฒนาทางสมรรถภาพทางกาย
2. ได้เรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคม
3. ส่งเสริมการประสานงานของสมอง ประสาทกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ
4. ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทรวดทรง
5. ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล
6. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวของบุคคล
7. ส่งเสริมจังหวะและดนตรีให้ผู้เข้าร่วม

7. การละคร

นันทนาการประเภทการละครเป็นกิจกรรมการแสดงออกทางการระบายอารมณ์หรือ
กิจกรรมของชีวิตประจำ การสร้างความรู้สึการแสดงออกแห่งตน นันทนาการละครเกิดได้หลาย
วิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการทางศาสนา ความฝัน หรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทาง
ด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน

คุณค่าของการละคร

1. เป็นการส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน

2. เป็นลักษณะวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชนชาติ
3. ส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์
4. เป็นการพัฒนาอารมณ์สุข
5. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ

8. งานอดิเรก

งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กเยาวชนและผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจสมัครใจและกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่างและเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม

ประเภทของงานอดิเรก

1. งานอดิเรกประเภทกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ
2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญกษาปณ์
3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ
4. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น อ่านหนังสือ เรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ

คุณค่าของงานอดิเรก

1. เป็นการผ่อนคลายความเครียดของบุคคลและชุมชน
2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต
3. เป็นกิจกรรมต่อต้านความเบื่อหรือเวลาว่างเชิงบังคับ
4. เป็นการแสดงออกทางสร้างสรรค์
5. เป็นสื่อความรู้และทักษะการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนไม่รู้มาก่อน
6. ชาบซึ่งในศิลป์ ความประทับใจ และเป็นการบำบัด
7. งานอดิเรกช่วยพัฒนาทักษะจนกลายเป็นรายได้เสริมหรือเกิดมีอาชีพเสริม

เศรษฐกิจของบุคคล ครอบครัวและสังคม

9. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง

เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ ห่างไกลจากสภาพแวดล้อมที่มีมลภาวะเป็นพิษ ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของบุคคล และสังคม แหล่งนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชน ที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียน

10. นันทนาการทางสังคม

ดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรักความเข้าใจ ความสัมพันธ์และการเป็นเจ้าของ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคมจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

คุณค่าของนันทนาการทางสังคม

1. ส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มและชุมชน
3. เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานหรือภารกิจประจำวัน
4. เป็นการส่งเสริมการเป็นสมาชิกของกลุ่ม
5. สร้างเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย
6. ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม

11. นันทนาการพิเศษ

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสหรือเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง วันคริสต์มาส ตรุษจีน รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่นวันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

คุณค่าของนันทนาการพิเศษ

1. เป็นศูนย์กลางของชุมชน เปิดโอกาสให้สมาชิกชุมชนได้ทำงานร่วมกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. เป็นการเปิดโอกาสการทำงาน เป็นการสร้างโปรแกรมนันทนาการ
3. เป็นการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ของชุมชนเพื่อก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีของชุมชน
4. เปิดโอกาสให้บุคคลได้รู้จักสมาชิกใหม่ สร้างมนุษยสัมพันธ์
5. เป็นการทำงานร่วมกันโดยมีเป้าหมายเดียวกัน

12. การบริการอาสาสมัคร

กิจกรรมอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรมจริยธรรม การให้และการรับ และความร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสิ่งจูงใจรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครเป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติโดยอาศัยแรงงาน ความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชนและองค์กรธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

13. ประเภทพัฒนาจิตใจและความสุขสงบ

เป็นกิจกรรมที่สอนคุณค่าในเรื่องการพัฒนาสมาธิ จิตใจ ความสุขสงบ ซึ่งไม่ได้เน้นในเรื่องการเคลื่อนไหวตื่นเต้นหรือความสนุกสนานสนาน เช่น กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ การฟังเพลง ศีลธรรมะ ปรัชญามวยจีน เป็นต้น ถือว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญมากไม่แพ้กิจกรรมอื่น ๆ เพราะกิจกรรมนี้จะช่วยสร้างความสมดุลระหว่างการงานกับการพักผ่อน การลดความเครียด ความวิตกกังวล เป็นการพัฒนาทางจิตใจและสภาพร่างกาย ระบบสรีระและชีวภาพควบคู่กับทางด้านจิตใจ

บัทเลอร์ (Butler. 1959 : 237-241) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น

1. เกมและกีฬา
2. กิจกรรมทางสังคม
3. ดนตรี
4. ศิลปหัตถกรรม
5. ละคร
6. เต้นรำ
7. กิจกรรมทางธรรมชาติและกิจกรรมกลางแจ้ง
8. กิจกรรมทางภาษา วรรณกรรมและที่เกี่ยวข้อง
9. สะสมของต่าง ๆ
10. กิจกรรมบริการ

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ทำในเวลาว่าง เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม การเลือกทำกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างให้เหมาะสมกับเพศและวัยนั้น เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง จะทำให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต แก่ตนเองและสังคมต่อไป

ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลได้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด นอกจากนั้นยังส่งผลต่อการพัฒนาสังคมด้วย เมื่อบุคคล และชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ก็จะก่อให้เกิดผลที่ได้รับในเรื่องของคุณค่าและประโยชน์ต่าง ๆ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 41 – 43) ได้สรุปไว้ดังต่อไปนี้คือ

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพกายที่ดี เกิดความสมดุลย์ของชีวิต
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ช่วยให้เด็ก และเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบคุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชาติ

5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุขสนุกสนาน และความสุข ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีและเหมาะสม

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิตประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์โบราณสถานและโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติและเกิดความซาบซึ้ง อันก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไร่เขา เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้ช่วงส่งผลให้สอน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติเกิดความซาบซึ้ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติอันจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประเทศชาติต่อไป

8. ส่งเสริมในเรื่องของการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อบำบัดเป็นกรรมวิธี และกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น งานอดิเรก และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายและใจ กิจกรรมนันทนาการทางด้านกีฬา นันทนาการช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจ ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอบแทนให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

ประวัติความเป็นมาของกรมสวัสดิการทหารบก

หลังจากสงครามโลกครั้งที่ 2 ยุติลงเรื่อยมาจนถึง พ.ศ. 2490 ปรากฏว่าภาวะเศรษฐกิจของประเทศไทยประสบปัญหาอย่างยาก บรรดาทหารและประชาชนต้องประสบกับความยากแค้นเกี่ยวกับการครองชีพ โดยเฉพาะในด้านเครื่องอุปโภค ๗ พณฯ จอมพล ป. พิบูลสงคราม ในฐานะ ผู้บัญชาการทหารบก ได้พิจารณาเห็นว่า หากปล่อยให้ภาวะการครองชีพเป็นเช่นนี้ต่อไป จะทำให้ทหารซึ่งเป็นรั้วของชาติ ตกอยู่ในฐานะลำบาก อันจะเป็นภัยแก่ชาติอย่างใหญ่หลวง จึงได้หาทางแก้ไขโดยวางวัตถุประสงค์ เพื่อพิจารณาดำเนินการสงเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ข้าราชการประจำ การในกองทัพบก และได้ออกคำสั่งจัดตั้ง “องค์การสงเคราะห์ทหารบก” ขึ้นที่ กรมเสนาธิการทหารบก ในศาลาว่าการกระทรวงกลาโหม ซึ่งเป็นการริเริ่มขั้นต้นของ กิจกรรมสวัสดิการ

การดำเนินงานขั้นต้นของ “องค์การสงเคราะห์ทหารบก” ในระยะเริ่มแรก มีกำลังพลเพียง 4 – 5 นาย ซึ่งเป็นกำลังพลจาก กรมเสนานิการทหารบก แต่ไม่สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้โดยเร็วสม ความมุ่งหมายของทางราชการ เนื่องจากเป็นงานใหญ่ต้องใช้เจ้าหน้าที่จำนวนมาก และกองทัพบก ได้เป็นความจำเป็นว่าเป็นกิจการพิเศษสำคัญอีกกิจการหนึ่งของกองทัพบก จึงได้เสนอต่อรัฐบาล ออกกฎหมายเป็นพระราชกฤษฎีกา ให้จัดตั้ง “กรมสวัสดิการทหารบก” ตามประกาศใน ราชกิจจานุ เบกษา เล่มที่ 65 ตอนที่ 93 ลง 14 ก.ย. 2491 นั้น ได้อาศัยเค้าโครงจาก ทบ. สหรัฐนำมาดัดแปลง แก้ไขให้เหมาะสมกับสภาวะการณ์ในขณะนั้น ซึ่งมีวัตถุประสงค์อยู่ 9 ประการคือ

1. ส่งเสริมการครองชีพให้ข้าราชการ ลูกจ้าง คนงาน ตลอดจนครอบครัว มีการครองชีพเหมาะสมแก่ฐานะ และได้ใช้เครื่องอุปโภคบริโภคในราคาถูก
2. จัดให้มีการศึกษาวิชาชีพอันทันสมัยแก่ทหาร ในขณะประจำการ เมื่อปลดประจำการไปแล้ว จะได้ใช้ความรู้ประกอบอาชีพส่วนตัวได้
3. ให้การศึกษาแก่บุตรธิดาของทหาร โดยจัดตั้งโรงเรียนขึ้นในหน่วยทหาร ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
4. ให้มีการอบรมศีลธรรมแก่ทหาร โดยจัดอนุศาสนาจารย์อบรมเป็นครั้งคราว
5. ส่งเสริมการกีฬา ให้ทหารมีพลานามัยสมบูรณ์ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และมีความสามัคคี
6. ให้การบันเทิงแก่ทหาร เพื่อให้เกิดความสดชื่นเบิกบานและให้มีการพักผ่อนหย่อนอารมณ์ตามสมควร
7. ช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนของทหารประจำการโดยให้กู้ยืมเงิน เพื่อใช้จ่ายในกิจจำเป็น และช่วยเหลือให้หน่วยทหารยืมเงินไปลงทุนประกอบอาชีพและใช้จ่ายในกิจจำเป็นได้
8. จัดสรรที่ดินและอาคาร ให้ทหารเช่าซื้อ และมีกรรมสิทธิ์เป็นของตนเองตามควรแก่ฐานะ
9. จัดการด้านฅาปนกิจสำหรับทหาร ข้าราชการ และครอบครัวให้สมเกียรติ

ประวัติการจัดตั้งและการดำเนินงานของกรมสวัสดิการทหารบก

โดยกองทัพบกได้เห็นความจำเป็นว่าเป็นกิจการพิเศษสำคัญอีกกิจการหนึ่งของกองทัพบก จึงได้เสนอต่อรัฐบาล ให้ออกกฎหมายเป็นพระราชกฤษฎีกา จัดตั้ง กรมสวัสดิการทหารบก เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2491 และดำเนินกิจกรรมมาจนถึงปัจจุบัน โดยมีภารกิจหน้าที่ดังนี้

1. ดำเนินการเกี่ยวกับสวัสดิภาพและบำนาญทุกระดับทุกระดับทั้งในด้านทรัพย์สินและสิ่งอุปโภคบริโภค
2. แนะนำและส่งเสริมวิชาชีพและการกีฬา ทั้งนี้เกี่ยวกับทหารข้าราชการ และครอบครัว ในกองทัพบก มี เจ้ากรมสวัสดิการทหารบก เป็นผู้บังคับบัญชา รับผิดชอบ

ขอบเขตความรับผิดชอบและหน้าที่สำคัญ

1. ดำเนินการในเรื่องการบำรุงขวัญทหาร ข้าราชการและครอบครัวในกองทัพบก ซึ่งได้แก่

- 1.1 จัดการร้านค้าในหน่วยทหาร
- 1.2 จัดการสโมสรทหาร
- 1.3 จัดการศึกษา
- 1.4 จัดการเกี่ยวกับการบันเทิง การพักผ่อน และงานอดิเรก
- 1.5 จัดการสงเคราะห์เพื่อบรรเทาความเดือดร้อน อันเกิดจากการตาย

การเจ็บไข้ หนี้สิน และการประสบเคราะห์กรรม

- 1.6 จัดการส่งเสริมการสร้างหลักฐานทางเศรษฐกิจ ในครอบครัว ได้แก่

การออมทรัพย์ การให้มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง

1.7 จัดการส่งเสริมการศึกษาและอาชีพนอกหลักสูตร ของ กองทัพบก ให้แก่ ข้าราชการในกองทัพบก

- 1.8 จัดการเกี่ยวกับโรงเรียนบุตรข้าราชการ
- 1.9 จัดการส่งเสริมอาชีพให้แก่ข้าราชการที่จะถูกปลดออกจากประจำการ

2. ทำหน้าที่เป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการพิเศษ ซึ่งได้แก่

- 2.1 ให้คำปรึกษาหารือแก่ผู้บังคับบัญชาและฝ่ายอำนวยการ
- 2.2. ช่วยเหลือฝ่ายอำนวยการ ในการกำหนดแบบธรรมเนียมที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่
- 2.3 ควบคุมกิจการสวัสดิการ ในหน่วยต่าง ๆ ของกองทัพบก
- 2.4 วางแผน อำนวยการและกำกับดูแลการฝึกศึกษา และการแข่งขันกีฬาของ

กองทัพบก

แบ่งส่วนราชการ ออกเป็น

1. แผนกการเงิน
2. กองธุรการ
3. กองแผนและโครงการ
4. กองการออมทรัพย์
5. กองการศึกษา
6. กองกิจการสโมสร
7. กองการฌาปนกิจ
8. กองกิจการร้านสวัสดิการกลาง
9. กองการสงเคราะห์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ที่มีผู้วิจัยหลากหลายจึงสรุปเฉพาะที่สำคัญและสัมพันธ์ใกล้เคียงได้ดังต่อไปนี้

แคปแลน (Kaplan. 1975 : 90) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างของชนชาติต่างๆเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ผลการวิจัย พบว่า เพศ มีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบฟุตบอลแต่เด็กหญิงชอบเล่นเนตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรี ก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้น ทั้งด้านการทำงานและการทำกิจกรรมต่างๆ ก็ตาม แต่ก็ยังมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง แม้ในกรณีการใช้เวลาว่าง

เรย์มอร์ (Raymore. 1994: 702) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในช่วงเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสู่ช่วงวัยรุ่นในมหาวิทยาลัย จนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและการคงอยู่ของรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามช่วงวัยดังกล่าว ได้แก่ เพื่อนสนิท และผู้ปกครอง รูปแบบการใช้เวลาว่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ ระดับของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมบันเทิง กิจกรรมที่บ้าน และกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เสี่ยงอันตราย นักเรียนเมื่ออยู่ในช่วงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในเกณฑ์ต่ำและจะเปลี่ยนแปลงโดยเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างสูงขึ้นเมื่อเข้าเรียนใน ระดับวิทยาลัย และเปลี่ยนแปลงอีกครั้งเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นกล่าวคือ จะเข้าร่วมในกิจกรรม การใช้เวลาว่างน้อยลง

วิดเมอร์ (Widmer. 1994: 3878) ได้สร้างแบบทดสอบวัดความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับพฤติกรรมที่แสดงถึงภาวะทางจริยธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการแบ่งแยกกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหา กับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นปกติ โดยพิจารณากิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นหลัก โครงสร้างของแบบทดสอบประกอบด้วย เนื้อหาที่เป็นตัวแทนของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหา และจากการหาค่าความเชื่อมั่นทางสถิติโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นการปฏิบัติของกลุ่มวัยรุ่นกับเกณฑ์ประเมินค่าแบบ เอแอลแอลเอส (Appropriate Leisure Lifestyle Scales : ALLS) มีค่าเป็นบวก ส่วนค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นความรู้สึกของกลุ่มวัยรุ่นกับเกณฑ์ประเมินค่า เอแอลแอลเอส มีค่าเป็นลบ

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

บราวน์ (Brown. 1995 : 341) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานตามหน้าที่ จำนวนของเวลาว่างกับความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่างของครูผู้สอนหญิงในระดับประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า มีค่าความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความพึงพอใจงานตามหน้าที่กับจำนวนของเวลาว่างและความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่าง ส่วนค่าความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานตามหน้าที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่าง และค่าความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับจำนวนของเวลาว่าง

แม็คโดเวล (McDowell. 1996 : 435) ได้ศึกษาเรื่องความปรารถนาและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างเปรียบเทียบระหว่างเด็กวัยรุ่นปกติกับเด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมองประเภทเรียนช้า ผลการวิจัยพบว่าเด็กวัยรุ่น ทั้ง 2 กลุ่มมีความปรารถนาสูงที่ใช้เวลาว่าง ได้แก่ การฟังดนตรี การดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ จักรกลุ่มสนทนา วาดภาพ ฟุตบอล กีฬา ส่วนกิจกรรมที่เด็กทั้ง 2 กลุ่ม เข้าร่วมในเกณฑ์ต่ำ ได้แก่ การจับจ่ายสิ่งของ การกินอาหารนอกบ้านและการอ่านหนังสือ นอกจากนี้ ยังพบว่าปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ตามที่ตนปรารถนาได้ก็คือ ความจำกัดทางด้านเวลาและโอกาส เด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมองมีความปรารถนาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในเกณฑ์ที่สูงกว่าวัยรุ่นที่ปกติ

คีเวล (Kivel. 1996 : 1322) ได้ศึกษา เรื่องบทบาทของการใช้เวลาว่างในฐานะที่เป็นข้อมูลสำคัญเป็นดัชนีที่แสดงถึงพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศประเภทเลสเบี้ยน เกย์ ไบเซ็กชวลกับเยาวชนกลุ่มอายุ 19 – 23 ปี ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบของการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ การใช้เวลาว่างของเยาวชนในกลุ่มดังกล่าว เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้พวกเขาเหล่านั้น พัฒนาความเข้าใจตนเอง นอกจากนี้เขาได้สรุปว่า เยาวชนซึ่งมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศจะเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องต่อการรับรู้และความเข้าใจในตนเอง

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

งานวิจัยในประเทศ

จากการที่ศึกษางานวิจัยในประเทศด้านการใช้เวลาว่าง ได้มีนักการศึกษาและนักวิชาการ ทำการศึกษาและวิจัยในเรื่องนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องไว้ ดังนี้

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างและ กิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานครตลอดจนปัญหาการใช้เวลาว่าง ในแหล่งสันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน เช่น สำนักผังเมือง กระทรวงมหาดไทยและสำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและนำไปถามประชากรกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเป็นเขต ตามการแบ่งเป็นท้องที่การศึกษา จำนวน 5 ท้องที่ของ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการเป็นกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสิ้น 500 คน ได้แบบสอบถาม กลับคืนมาทั้งสิ้นคิดเป็นร้อยละ 89.20 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีใช้ระเบียบวิธีทางสถิติหาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า ประชากรในกรุงเทพมหานครมีจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างหลาย ประการคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัว เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อการศึกษาหาความรู้เพิ่มตามลำดับ ช่วงเวลาที่ประชากรกรุงเทพมหานครมีเวลาว่างมักเป็น เวลาหลังจาก 18 นาฬิกาและมีเวลาว่างมากที่สุดในช่วงวันเสาร์และวันอาทิตย์ตามลำดับกิจกรรม สันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครประกอบเป็นประจำได้แก่ การดู โทรทัศน์ ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือ นอกจากนั้นมักชอบไปเดินชมและซื้อสินค้าตามห้างร้านสรรพสินค้าในศูนย์การค้าตลาดนัด โรงมหรสพและสนามกีฬาต่าง ๆ แหล่งสันทนาการที่ประชากร กรุงเทพมหานครต้องการให้กรุงเทพมหานครจัดให้มากที่สุด คือสวนสาธารณะ สนามกีฬาประเภท ต่าง ๆ ตลาดนัด ห้องสมุด สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่น และสวนหย่อม ในช่วงเดือนมกราคม ปี พ.ศ.2523 ประชากรกรุงเทพมหานครไปใช้เวลาว่างในสวนสัตว์ดุสิต และห้องสมุดประชาชน มาก ตามลำดับ หน่วยงานที่ประชากรในกรุงเทพมหานคร สังกัดอยู่ให้ความสนใจและให้การสนับสนุน การใช้เวลาว่างของสมาชิกอยู่ในระดับน้อย ปัญหาโดยทั่วไปเกิดจากการใช้เวลาว่าง และประชากร กรุงเทพมหานครเห็นว่าประสบมากที่สุด ได้แก่ การมีภารกิจประจำวันมาก ขาดอุปกรณ์และสถานที่ ที่จะใช้ประกอบกิจกรรมสันทนาการในเวลาว่าง นอกจากนั้นปัญหาการเดินทางไปมาไม่สะดวก สำหรับปัญหาที่เกิดจากการใช้เวลาว่างแหล่งสันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน เช่น สวนสัตว์ สวนสนุก โรงภาพยนตร์ โรงมหรสพต่าง ๆ ได้แก่ ค่าบริการต่าง ๆ เช่น ค่าผ่านประตู ค่าบริการแต่ละ อุปกรณ์แพงเกินไป นอกจากนั้น การเดินทางไปมาไม่ค่อยสะดวกอีกด้วย

ภิรมย์ รตินรเศรษฐ์ (2528: 119-123) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลานอกเวลาเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสองผลัดในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2526 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จาก 10 โรงเรียน จำนวน 1,300 คน พบว่า ขณะที่อยู่ใน โรงเรียนเมื่อจำแนกตามชั้นเรียน เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใช้เวลาบ่อยครั้งที่สุด รองลงมาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 1 ตามลำดับ ในกิจกรรมที่แตกต่างกัน ได้แก่ การ เล่นกีฬากลางแจ้ง การเล่นกีฬาในร่มและการเล่นดนตรี สำหรับงานและกิจกรรมที่ทำในวันหยุด พบว่า นักเรียนใช้เวลาว่างแตกต่างกันในด้านการเรียนและการพักผ่อน ได้แก่ การเรียนพิเศษ การ เรียนซ่อม เข้าห้องสมุดประชาชน เลี้ยงน้อง อ่านหนังสือพิมพ์รายวัน ฟังวิทยุ เล่นกีฬา ช่อมดนตรี

ที่ศูนย์เยาวชน เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า กิจกรรมที่ทำก่อนเข้าเรียนในตอนเช้าและหลังเลิกเรียน ตอนเย็นโดยรวมแล้วใช้เวลาแตกต่างกัน โดยนักเรียนชายใช้เวลาทำกิจกรรมน้อยกว่านักเรียนหญิง ได้แก่ การเลี้ยงน้อง อ่านหนังสือพิมพ์รายวัน เล่นดนตรี เล่นกีฬา ฝึกกายบริหาร ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ดูวิดีโอและทำงานอดิเรก ส่วนงานกิจกรรมในวันหยุดพบว่า โดยรวมแล้วนักเรียนใช้เวลาว่างแตกต่างกันในด้านการช่วยทำงานบ้าน การพักผ่อน การบริการชุมชน สังคม การร่วมพิธี ทาง ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม การฝึกวิชาชีพเพิ่มเติมและการรับจ้างหารายได้พิเศษ

วิจิตร ละอองศรี (2529: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพิษณุโลก พบว่า การใช้เวลาว่างในด้านการบำเพ็ญประโยชน์ ตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน และการใช้เวลาว่างด้านการบำเพ็ญประโยชน์ตาม ตัวแปรอาชีพของผู้ปกครองแตกต่างกัน และการใช้เวลาว่างในด้านการเรียน ด้านการหารายได้ พิเศษและด้านนันทนาการตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครองและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน จะเลือกใช้เวลาว่างรายการต่าง ๆ เป็นอันดับ แตกต่างกัน

พุดินันท์ เหลืองไพบูลย์ (2530 : 86-88) ได้ศึกษาเรื่องการจัดบริการสวัสดิการสังคมใน ชุมชนผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่ากิจ กรรมที่สามารถตอบสนองปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรม ด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมด้านศาสนา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมด้านวัฒนธรรม กิจกรรมด้าน การเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมด้านการพัฒนาสังคม กิจกรรมด้านการศึกษานอกสถานที่ กิจกรรมด้าน การฝึกหัดอาชีพ ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ได้แก่ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษ การประพันธ์ บทเพลงและนิยาย การออกแบบตกแต่งเสื้อผ้า เป็นต้น

คณิต เขียววิชัย (2531 : 80) ได้ศึกษาเรื่องการจัดกิจกรรมนันทนาการในชนบทที่มีหน่วย งานของรัฐดำเนินการ และได้สรุปหน่วยงานรับผิดชอบสำหรับการจัดนันทนาการชนบทโดยแบ่งออก เป็น 3 หน่วยงาน คือ เทศบาล กรมพัฒนาชุมชน และการศึกษานอกโรงเรียน 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 การส่งเสริมกีฬา 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

มายาวี สมบุญ (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี พบว่า การใช้เวลาว่างของนักเรียนตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและการอบรมเลี้ยงดู มีความแตกต่างกัน และการใช้เวลาว่างใช้เวลานักเรียนตามตัวแปรขนาดของโรงเรียนและลำดับการเกิดแตกต่างกัน แต่ตัวแปรอาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สภาพภาพครอบครัวไม่มีผลทำให้การใช้เวลาว่างของนักเรียนแตกต่างกัน นักเรียนทุกกลุ่มในแต่ละตัวแปรเลือกใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นอันดับแตกต่างกันเป็นส่วนใหญ่ แต่มีบางกิจกรรมและบางช่วงของเวลาที่นักเรียนเลือกเป็นอันดับไม่แตกต่างกัน

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาตามส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬา ตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักอาศัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชาวนปัญญา ทศนคติต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน ทศนคติต่อกีฬา ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะต่างกันและมีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ ระดับชั้น ฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การใช้เวลาด้านสังคม นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การใช้เวลาด้านการเรียน นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทของที่พักอาศัย

ต่างกัน มีการใช้เวลาการเรียนรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชาวนัปัญหา และทัศนคติต่อการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การใช้เวลาด้านกีฬา นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่เล่นกีฬาต่างประเภทกัน และมีช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ที่พักอาศัย จำนวนครั้งของการแข่งขัน และทัศนคติต่อกีฬาแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรีโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 700 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์มาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู และระดับมาก คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับที่มากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สนามสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ให้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคคลผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้

ความชำนาญ ในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ผลการวิจัยพบว่า

1. บิดา มารดาและผู้ปกครองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ส่วนใหญ่มีรายได้รวมเฉลี่ย 3,001- 6,000 บาทต่อเดือน และมีอาชีพรับจ้าง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรีในเวลาว่างในด้านการทำนันทนาการอยู่ในระดับมาก และกิจกรรมที่นิยมมากตามลำดับ คือ ชักรติเสื้อผ้า กวาดบ้าน ล้างจาน หุงหาอาหาร ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ทำงานบ้าน คือ เวลา 16.00 – 7.00 น. ต่อจากนั้นใช้ช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น. ทำกิจกรรมการเรียน การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาและงานอดิเรก ตามลำดับ

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนอยู่ในระดับน้อย นิยมมากโดยลำดับ คือ ทำการบ้าน ทำรายงานทบทวนการบ้านที่เรียนมาแล้ว

4. การใช้เวลาว่างโดยรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกายและกีฬาและงานอดิเรก เช่น ดูโทรทัศน์ ฟุตซอล ฟังวิทยุ และไม่ได้ใช้เวลาว่างในการหารายได้พิเศษแต่อย่างใด

5. เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 2 และ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและกีฬา หารายได้พิเศษ งานอดิเรก การเรียนไม่แตกต่างกัน แต่ใช้เวลาว่างในด้านการช่วยงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำณ มาลา คำ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 4 ด้าน คือ ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านงานอดิเรก ด้านการท่องเที่ยว และด้านวรรณกรรม ผลการวิจัย พบว่า

1. การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขต วิวาดี สังเกตกรรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างด้านงานอดิเรก ชมรายการโทรทัศน์ มากที่สุดในวันจันทร์ – ศุกร์ ระหว่างเวลา 16.30 – 22.05 น. วันเสาร์ – อาทิตย์ ระหว่างเวลา 09.00 – 21.30 น. รองลงมา คือ การใช้เวลาว่างด้านการท่องเที่ยว เป็นการเดินชมและซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า ในวันจันทร์ – ศุกร์ ระหว่างเวลา 13.40 – 19.15 น. วันเสาร์ – อาทิตย์ ระหว่างเวลา 11.00 – 19.00 น. การใช้เวลาว่างด้านออกกำลังกายและเล่นกีฬา เล่นฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ในวันจันทร์ – ศุกร์ ระหว่างเวลา 15.00 – 18.50 น. วันเสาร์ – อาทิตย์ ระหว่างเวลา 15.00 – 18.05 น. และการใช้เวลาว่างด้านวรรณกรรม พูดคุยกับเพื่อนและญาติที่บ้านและโรงเรียน ในวันจันทร์ – ศุกร์ ระหว่างเวลา 07.00 – 21.05 น. วันเสาร์ – อาทิตย์ ระหว่างเวลา 06.45 – 21.05 น.

2. นักเรียนชาย – หญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ห้างกับห้องอ่อน ใช้เวลาว่างปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาล้ำกัน คือ นักเรียนชายเล่นฟุตบอล นักเรียนหญิงเล่นแบดมินตัน ส่วนด้านงานอดิเรก ด้านการท่องเที่ยว และด้านวรรณกรรม โดยรวมแล้วประกอบกิจกรรมนันทนาการเหมือนกัน

ปัทมา จิตรปรีดากร (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและปัญหาการใช้เวลาว่างของประชาชนในชุมชนแออัดคลองลำปัก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพ ปัญหาการใช้เวลาว่างของประชาชนในชุมชนแออัดคลองลำปัก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยรวมเป็นรายด้าน 3 ด้าน คือ ด้านการจัดและดำเนินการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แลด้านกิจกรรมนันทนาการพิเศษ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการใช้เวลาว่างของประชาชนในชุมชนแออัดคลองลำปัก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการใช้เวลาว่าง ทั้งโดยรวม และเป็นรายด้าน ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการจัดและดำเนินการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แลด้านกิจกรรมนันทนาการพิเศษ ว่าไม่มีความเหมาะสม

2. ปัญหาการใช้เวลาว่างของประชาชนในชุมชนแออัดคลองลำปัก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยรวมประชาชนส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีปัญหาด้านการจัดการดำเนินการ และด้านกิจกรรมนันทนาการพิเศษ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกประชาชนมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย

อำนาจ เณรรักษา (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนและนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนักเรียนและนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา ชั้นปี และประเภทวิชา ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนและนักศึกษานักศึกษาใช้เวลาว่างปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการทั้งขณะอยู่ที่วิทยาลัยและขณะอยู่ที่บ้าน อยู่ในระดับปานกลาง

2. นักเรียนและนักศึกษาที่มีเพศต่างกัน ชั้นปีต่างกันและประเภทวิชาต่างกัน
ใช้เวลาว่างในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่วิทยาลัยและขณะอยู่ที่บ้านไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนและนักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ
ทั้งขณะอยู่ที่วิทยาลัยและขณะอยู่ที่บ้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว สามารถที่จะอ้างอิงได้ว่า การใช้
เวลาว่างปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ มีคุณประโยชน์และมีความสำคัญในการที่จะส่งเสริมเพื่อพัฒนา
ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา สร้างความสำเร็จในการปฏิบัติงานและสามารถ
พัฒนาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์กับบุคคลทั่วไปได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิด
ที่จะศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก
เพื่อให้ทราบผลในเชิงลึกต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร กรมสวัสดิการทหารบก ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นบุคลากรของกรมสวัสดิการทหารบก จำนวน 1,320 คน (บันทึกกำลังพลของกรมสวัสดิการทหารบก ประจำปี 2548)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยเปิดตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970 : 607) ที่ประชากร 1,320 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 302 คน แต่ผู้วิจัยขอใช้ข้อมูล 350 คน

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) มีตำแหน่งงานเป็นชั้น และมีเพศเป็นหน่วยการสุ่ม จำนวน 350 คน เป็นชาย 152 คน และ หญิง 198 คน ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตำแหน่งงานและเพศ

หน่วย	สัญญาบัตร				ประทวน				ลูกจ้าง				รวม			
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ชาย		หญิง	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
กธก.สก.ทบ.	9	2	4	1	31	8	5	1	4	1	10	3	44	11	19	5
กผค.สก.ทบ.	11	3	4	1	7	2	3	1	4	1	9	2	22	6	16	4
กอท.สก.ทบ.	14	4	8	2	16	4	9	2	12	3	237	64	42	11	254	68
กกพ.สก.ทบ.	33	9	12	3	38	10	2	1	28	7	4	1	99	26	18	5
กสม.สก.ทบ.	12	3	5	1	17	5	8	2	32	8	42	11	61	16	55	14
กฉป.สก.ทบ.	12	3	4	1	20	5	2	1	38	10	214	57	70	18	220	59
กรส.สก.ทบ.	10	3	6	2	13	3	5	1	29	8	83	22	52	14	94	25
กสค.สก.ทบ.	11	3	5	1	30	8	6	2	142	38	45	12	183	49	56	15
กก.	1	0	3	1	3	1	4	1	1	0	3	1	5	1	10	3
รวม	113	30	51	13	175	46	44	12	290	76	647	173	578	152	742	198

บันทึกกำลังพลของกรมสวัสดิการทหารบก ประจำปี 2548

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร กรมสวัสดิการทหารบก โดยผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ
3. สร้างแบบสอบถามแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน

ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความสมบูรณ์ของเครื่องมือเพื่อพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปเสนออาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงนำไปทดลองใช้กับประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน

6. นำแบบสอบถามที่ได้มาหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .916

7. นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดลองแล้วไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ขอนหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร นำไปขออนุญาตจากเจ้ากรมสวัสดิการทหารบก เพื่อแจกและรวบรวมแบบสอบถามจากบุคลากรในกรมสวัสดิการทหารบก

2. นำหนังสือแนะนำตัว และแบบสอบถามไปติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

เมื่อได้รับข้อมูลมาเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้คืนมาทั้งหมดมาตรวจสอบและเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ และนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ทั้งหมดมาตรวจให้คะแนนโดยผู้วิจัยกำหนดให้ค่าน้ำหนักคะแนนของตัวเลือกในแบบสอบถาม 5 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด	ได้คะแนน	5 คะแนน
มาก	ได้คะแนน	4 คะแนน
ปานกลาง	ได้คะแนน	3 คะแนน
น้อย	ได้คะแนน	2 คะแนน
ไม่ได้ปฏิบัติ	ได้คะแนน	1 คะแนน

การแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์ในการประเมินผลโดยอิงเกณฑ์ (Criterior reference) หาค่าเฉลี่ยเมื่อทำการวิเคราะห์แปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์.2530 : 92 - 96) คือ

ค่าเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
3.67 – 5.00	มาก
2.34 – 3.66	ปานกลาง
1.00 – 2.33	น้อย

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมามาตรวจสอบความสมบูรณ์
2. นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 2 การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มาวิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบและวิเคราะห์ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที (t – test) และค่าเอฟ (F – test) สำหรับหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับปริญญาโท การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กับตัวแปรอิสระด้านเพศ อายุ สถานภาพ ตำแหน่งงาน หากพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ (Scheffe's – Method) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 251)

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย เรื่อง ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็นขั้นตอนต่างๆ และเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการสื่อความหมายที่ตรงกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	=	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	=	ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	=	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
%	=	ค่าร้อยละ (Percentile)
t	=	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	=	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
MS	=	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean Squares)
SS	=	ผลรวมของกำลังสองของค่าเบี่ยงเบน (Sum of Squares)
df	=	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
P	=	ความน่าจะเป็นหรือโอกาส (Probability)
*	=	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลงผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบาย โดยเรียงลำดับหัวข้อเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ และตำแหน่งงาน

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ดังผลตาราง 2

ตาราง 2 แสดงข้อมูลทั่วไปของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	152	43.43
หญิง	198	56.57
รวม	350	100
อายุ		
18 – 30 ปี	94	26.85
31 – 40 ปี	101	28.86
41 ปีขึ้นไป	155	44.29
รวม	350	100
สถานภาพ		
โสด	141	40.29
สมรส	209	59.71
รวม	350	100
ตำแหน่งงาน		
ชั้นสัญญาบัตร	43	12.29
ชั้นประทวน	58	16.57
ลูกจ้าง	249	71.14
รวม	350	100

จากตาราง 2 จำนวนบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 350 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 56.57 และเพศชาย จำนวน 152 คน คิดเป็น 43.43 คน อายุของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่อายุ 41 ปีขึ้นไป จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 44.29 รองลงมาคือ 31 – 40 ปี จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 28.86 และ 18 – 30 ปี จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 26.85 สถานภาพของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 59.71 และสถานภาพโสด จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 40.29 ตำแหน่งงานของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นลูกจ้าง จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 71.14 รองลงมาคือ ชั้นประทวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 16.57 และชั้นสัญญาบัตร จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 12.29 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
ของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ดังตาราง 3**

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก (N = 350)

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่ กรมสวัสดิการทหารบก	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
<u>ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ</u>			
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง	3.09	1.13	ปานกลาง
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ	1.97	1.04	น้อย
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต	2.26	1.01	น้อย
4. ดูละคร ภาพยนตร์	2.84	1.14	ปานกลาง
<u>ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน</u>			
5. อ่านหนังสือพิมพ์	3.37	0.99	ปานกลาง
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน	3.49	0.82	ปานกลาง
<u>ด้านการออกกำลังกาย และเกม กีฬา</u>			
7. เดินแอโรบิค	1.96	1.02	น้อย
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส	1.97	1.15	น้อย
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้องฟิตเนส	1.73	0.96	น้อย
10. เล่นกีฬาในร่มต่างๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน	1.80	0.95	น้อย
11. เล่นหมากรุก หมากฮอส	1.59	0.91	น้อย
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.35	1.20	ปานกลาง
13. เล่นอินเทอร์เน็ต	2.03	1.18	น้อย
<u>ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรมบริการ อาสาสมัคร</u>			
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์	3.24	0.91	ปานกลาง
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	3.27	0.90	ปานกลาง
16. บำเพ็ญประโยชน์ในที่ทำงาน	3.32	0.78	ปานกลาง
รวม	2.51	0.55	ปานกลาง

ตาราง 3 (ต่อ)

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่บ้าน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
<u>ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ</u>			
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง	3.57	1.02	ปานกลาง
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ	2.44	1.06	ปานกลาง
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต	2.70	1.04	ปานกลาง
4. ดูละคร ภาพยนตร์	3.55	0.98	ปานกลาง
<u>ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน</u>			
5. อ่านหนังสือพิมพ์	3.52	0.99	ปานกลาง
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน	3.24	0.91	ปานกลาง
<u>ด้านการออกกำลังกาย และเกม กีฬา</u>			
7. เดินแอโรบิค	1.89	1.05	น้อย
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส	1.94	1.13	น้อย
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้องฟิตเนส	1.76	1.00	น้อย
10. เล่นกีฬาในร่มต่างๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน	1.79	1.00	น้อย
11. เล่นหมากรุก หมากรอส	1.61	0.93	น้อย
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.32	1.24	น้อย
13. เล่นอินเทอร์เน็ต	2.05	1.19	น้อย
<u>ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรมบริการ อาสาสมัคร</u>			
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์	3.35	0.91	ปานกลาง
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	3.27	0.92	ปานกลาง
16. บำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ	3.18	0.85	ปานกลาง
<u>ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก</u>			
17. กิจกรรมศิลปะและการฝีมืองานประดิษฐ์	2.41	1.10	น้อย
18. ทำงานอดิเรก เช่น สะสมสิ่งของ ตกปลา วาดภาพ เป็นต้น	2.37	1.09	ปานกลาง
19. รดน้ำต้นไม้ จัดสวน ตกแต่งต้นไม้	2.97	1.11	ปานกลาง
20. ดูแลสัตว์เลี้ยง	2.37	1.25	ปานกลาง
<u>ด้านการท่องเที่ยว</u>			
21. ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา น้ำตก	3.08	1.09	ปานกลาง
22. ท่องเที่ยวตามสถานที่สำคัญหรือแหล่งท่องเที่ยวอื่นๆ เช่น พิพิธภัณฑ์ พระราชวัง	2.61	1.00	ปานกลาง
รวม	2.63	0.52	ปานกลาง
รวมทั้งหมด	2.59	0.49	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.51, S.D. = 0.55$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ สนทนาพูดคุยกับเพื่อน ($\bar{X} = 3.49, S.D. = 0.82$) ด้านกิจกรรมนันทนาการที่ท่านทำขณะอยู่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.63, S.D. = 0.52$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลงขณะอยู่บ้าน ($\bar{X} = 3.57, S.D. = 1.02$) และ บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมทั้งหมดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.59, S.D. = 0.49$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลงขณะอยู่บ้าน ($\bar{X} = 3.57, S.D. = 1.02$)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ และ
ตำแหน่งงาน

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม
 นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามเพศ

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่ กรมสวัสดิการทหารบก	เพศชาย (N = 152)			เพศหญิง (N = 198)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ
<u>ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ</u>						
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง	3.09	1.06	ปานกลาง	3.10	1.18	ปานกลาง
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ	2.08	0.99	น้อย	1.88	1.08	น้อย
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต	2.35	0.95	ปานกลาง	2.19	1.04	น้อย
4. ตูเลคร ภาพยนตร์	2.91	1.06	ปานกลาง	2.79	1.19	ปานกลาง
<u>ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน</u>						
5. อ่านหนังสือพิมพ์	3.52	0.85	ปานกลาง	3.26	1.08	ปานกลาง
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน	3.49	0.76	ปานกลาง	3.48	0.87	ปานกลาง
<u>ด้านการออกกำลังกาย และเกม กีฬา</u>						
7. เดินแอโรบิก	1.66	0.91	น้อย	2.19	1.04	น้อย
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส	2.34	1.21	ปานกลาง	1.69	1.02	น้อย
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้องฟิตเนส	1.79	0.92	น้อย	1.68	0.99	น้อย
10. เล่นกีฬาในร่มต่างๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน	1.95	0.97	น้อย	1.69	0.93	น้อย
11. เล่นหมากรุก หมากฮอส	1.84	0.98	น้อย	1.40	0.81	น้อย
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.43	1.17	ปานกลาง	2.29	1.23	น้อย
13. เล่นอินเทอร์เน็ต	2.02	1.11	น้อย	2.04	1.23	น้อย
<u>ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรม</u>						
<u>บริการ อาสาสมัคร</u>						
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์	3.32	0.83	ปานกลาง	3.18	0.97	ปานกลาง
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	3.39	0.85	ปานกลาง	3.17	0.93	ปานกลาง
16. บำเพ็ญประโยชน์ในที่ทำงาน	3.44	0.75	ปานกลาง	3.23	0.78	ปานกลาง
รวม	2.60	0.51	ปานกลาง	2.45	0.58	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่บ้าน	เพศชาย (N = 152)			เพศหญิง (N = 198)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
<u>ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ</u>						
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง	3.64	0.99	ปานกลาง	3.52	1.04	ปานกลาง
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ	2.45	0.97	ปานกลาง	2.43	1.12	ปานกลาง
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต	2.57	0.93	ปานกลาง	2.80	1.11	ปานกลาง
4. ดูละคร ภาพยนตร์	3.35	0.96	ปานกลาง	3.70	0.96	มาก
<u>ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน</u>						
5. อ่านหนังสือพิมพ์	3.53	0.98	ปานกลาง	3.51	1.00	ปานกลาง
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน	3.33	0.80	ปานกลาง	3.17	0.99	ปานกลาง
<u>ด้านการออกกำลังกาย และเกม กีฬา</u>						
7. เดินแอโรบิค	1.56	0.90	น้อย	2.14	1.09	น้อย
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส	2.38	1.19	น้อย	1.60	0.94	น้อย
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้องฟิตเนส	1.76	0.92	น้อย	1.76	1.06	น้อย
10. เล่นกีฬาในร่มต่างๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน	1.89	1.01	น้อย	1.71	0.99	น้อย
11. เล่นหมากรุก หมากรอส	1.81	1.00	น้อย	1.46	0.85	น้อย
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.31	1.20	น้อย	2.32	1.27	น้อย
13. เล่นอินเทอร์เน็ต	2.09	1.20	น้อย	2.02	1.19	น้อย
<u>ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรมบริการ</u>						
<u>อาสาสมัคร</u>						
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์	3.43	0.83	ปานกลาง	3.29	0.97	ปานกลาง
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	3.36	0.86	ปานกลาง	3.20	0.95	ปานกลาง
16. บำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ	3.39	0.74	ปานกลาง	3.02	0.90	ปานกลาง
<u>ด้านศิลปะหัตถกรรมและงานอดิเรก</u>						
17. กิจกรรมศิลปะและการฝีมืองานประดิษฐ์	2.30	1.03	น้อย	2.49	1.15	ปานกลาง
18. ทำงานอดิเรก เช่น สะสมสิ่งของ ตกปลา วาดภาพ เป็นต้น	2.39	1.07	ปานกลาง	2.36	1.10	ปานกลาง
19. รดน้ำต้นไม้ จัดสวน ตกแต่งต้นไม้	2.95	1.05	ปานกลาง	2.99	1.15	ปานกลาง
20. ดูแลสัตว์เลี้ยง	2.27	1.17	น้อย	2.44	1.30	ปานกลาง
<u>ด้านการท่องเที่ยว</u>						
21. ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา น้ำตก	3.13	1.07	ปานกลาง	3.05	1.10	ปานกลาง
22. ท่องเที่ยวตามสถานที่สำคัญหรือแหล่งท่องเที่ยวอื่นๆ เช่น พิพิธภัณฑ์ พระราชวัง	2.69	1.04	ปานกลาง	2.55	0.97	ปานกลาง
รวม	2.66	0.49	ปานกลาง	2.61	0.54	ปานกลาง
รวมทั้งหมด	2.64	0.47	ปานกลาง	2.55	0.51	ปานกลาง

จากตาราง 4 แสดงว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก เพศชาย มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.64$, S.D.= 0.47) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.64$, S.D.= 0.99) เพศหญิง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.55$, S.D.= 0.51) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ดูละคร ภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.70$, S.D.= 0.96)

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามเพศ

การใช้เวลาว่าง	ชาย (N=152)		หญิง (N=198)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก	2.60	0.51	2.45	0.58	2.505*	.013
การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่บ้าน	2.66	0.49	2.61	0.54	1.000	.318
การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก	2.64	0.47	2.55	0.51	1.6894	.094

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่บ้าน ไม่แตกต่างกัน และบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามอายุ

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก	18-30 ปี (N = 94)			31-40 ปี (N = 101)			41 ปีขึ้นไป (N = 155)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ
<u>ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ</u>									
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง	3.62	0.98	ปานกลาง	3.12	1.10	ปานกลาง	2.76	1.11	ปานกลาง
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ	2.12	1.11	น้อย	1.91	1.06	น้อย	1.92	0.99	น้อย
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต	2.51	1.09	ปานกลาง	2.24	0.97	น้อย	2.12	0.95	น้อย
4. ดูละคร ภาพยนตร์	3.31	1.17	ปานกลาง	2.70	1.06	ปานกลาง	2.65	1.09	ปานกลาง
<u>ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน</u>									
5. อ่านหนังสือพิมพ์	3.46	0.96	ปานกลาง	3.30	1.03	ปานกลาง	3.37	0.99	ปานกลาง
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน	3.67	0.91	มาก	3.49	0.81	ปานกลาง	3.37	0.76	ปานกลาง
<u>ด้านการออกกำลังกาย และเกม กีฬา</u>									
7. เดินแอโรบิค	2.04	0.95	น้อย	1.94	0.91	น้อย	1.92	1.13	น้อย
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส	2.06	1.14	น้อย	1.86	1.02	น้อย	1.98	1.24	น้อย
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้อง ฟิตเนส	1.76	0.91	น้อย	1.62	0.94	น้อย	1.78	1.00	น้อย
10. เล่นกีฬาในร่มต่างๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน	1.95	0.92	น้อย	1.71	0.91	น้อย	1.77	1.00	น้อย
11. เล่นหมากรุก หมากรอส	1.64	0.91	น้อย	1.57	0.92	น้อย	1.58	0.90	น้อย
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.96	1.20	ปานกลาง	2.28	1.09	น้อย	2.03	1.14	น้อย
13. เล่นอินเทอร์เน็ต	2.67	1.31	ปานกลาง	1.87	0.96	น้อย	1.75	1.08	น้อย
<u>ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรมบริการ อาสาสมัคร</u>									
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์	3.27	0.97	ปานกลาง	3.19	0.86	ปานกลาง	3.26	0.91	ปานกลาง
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	3.32	0.79	ปานกลาง	3.24	0.91	ปานกลาง	3.26	0.97	ปานกลาง
16. ปาเพ็ญประโยชน์ในที่ทำงาน	3.33	0.71	ปานกลาง	3.28	0.75	ปานกลาง	3.34	0.83	ปานกลาง
รวม	2.73	0.53	ปานกลาง	2.46	0.47	ปานกลาง	2.43	0.59	ปานกลาง

ตาราง 6 (ต่อ)

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่บ้าน	18-30 ปี (N = 94)			31-40 ปี (N = 101)			41 ปีขึ้นไป (N = 155)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ
<u>ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ</u>									
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง	3.79	1.06	มาก	3.70	0.84	มาก	3.35	1.06	ปานกลาง
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ	2.69	1.07	ปานกลาง	2.53	0.99	ปานกลาง	2.22	1.06	น้อย
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต	3.00	1.03	ปานกลาง	2.81	0.96	ปานกลาง	2.45	1.04	ปานกลาง
4. ดูละคร ภาพยนตร์	3.88	0.91	มาก	3.66	0.95	ปานกลาง	3.27	0.96	ปานกลาง
<u>ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน</u>									
5. อ่านหนังสือพิมพ์	3.51	0.91	ปานกลาง	3.65	1.02	ปานกลาง	3.43	1.01	ปานกลาง
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน	3.30	0.95	ปานกลาง	3.23	0.86	ปานกลาง	3.21	0.92	ปานกลาง
<u>ด้านการออกกำลังกาย และเกม กีฬา</u>									
7. เดินแอโรบิค	2.04	1.14	น้อย	1.84	0.99	น้อย	1.82	1.02	น้อย
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส	2.03	1.12	น้อย	1.93	1.18	น้อย	1.88	1.10	น้อย
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้องฟิตเนส	1.77	0.96	น้อย	1.63	0.96	น้อย	1.84	1.05	น้อย
10. เล่นกีฬาในร่มต่างๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน	1.90	1.04	น้อย	1.71	1.00	น้อย	1.77	0.99	น้อย
11. เล่นหมากรุก หมากออส	1.64	0.90	น้อย	1.51	0.83	น้อย	1.66	1.01	น้อย
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.89	1.29	ปานกลาง	2.29	1.18	น้อย	1.99	1.13	น้อย
13. เล่นอินเทอร์เน็ต	2.62	1.33	ปานกลาง	2.02	1.09	น้อย	1.72	1.05	น้อย
<u>ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรมบริการ อาสาสมัคร</u>									
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์	3.45	0.88	ปานกลาง	3.23	0.93	ปานกลาง	3.37	0.93	ปานกลาง
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	3.23	0.84	ปานกลาง	3.14	0.94	ปานกลาง	3.37	0.95	ปานกลาง
16. บำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ	3.17	0.81	ปานกลาง	2.97	0.81	ปานกลาง	3.32	0.88	ปานกลาง
<u>ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก</u>									
17. กิจกรรมศิลปะและการฝีมืองานประดิษฐ์	2.55	1.11	ปานกลาง	2.39	0.97	ปานกลาง	2.33	1.17	น้อย
18. ทำงานอดิเรก เช่น สะสมสิ่งของ ตกปลา วาดภาพ เป็นต้น	2.57	1.13	ปานกลาง	2.31	1.06	น้อย	2.30	1.07	น้อย
19. รดน้ำต้นไม้ จัดสวน ตกแต่งต้นไม้	2.68	1.14	ปานกลาง	2.91	1.14	ปานกลาง	3.19	1.03	ปานกลาง
20. ดูแลสัตว์เลี้ยง	2.32	1.19	น้อย	2.32	1.23	น้อย	2.43	1.29	ปานกลาง
<u>ด้านการท่องเที่ยว</u>									
21. ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา น้ำตก	3.18	1.01	ปานกลาง	3.25	1.08	ปานกลาง	2.91	1.12	ปานกลาง
22. ท่องเที่ยวตามสถานที่สำคัญหรือแหล่ง ท่องเที่ยวอื่นๆ เช่น พิพิธภัณฑ์ พระราชวัง	2.53	0.89	ปานกลาง	2.80	1.07	ปานกลาง	2.53	1.01	ปานกลาง
รวม	2.76	0.51	ปานกลาง	2.63	0.49	ปานกลาง	2.56	0.53	ปานกลาง
รวมทั้งหมด	2.75	0.49	ปานกลาง	2.56	0.43	ปานกลาง	2.51	0.51	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก อายุ 18 – 30 ปี มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.75$, S.D.= 0.49) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ดูละคร ภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.88$, S.D.= 0.91) อายุ 31 – 40 ปี มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.56$, S.D.= 0.43) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.70$, S.D.= 0.84) อายุ 41 ปีขึ้นไป มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.51$, S.D.= 0.51) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ อ่านหนังสือพิมพ์ ($\bar{X} = 3.43$, S.D.= 1.01)

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามอายุ (N = 350)

การใช้เวลาว่าง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก	ระหว่างกลุ่ม	5.642	2	2.821	9.957*	.000
	ภายในกลุ่ม	98.306	347	.283		
	รวม	103.947	349			
การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกขณะอยู่ที่บ้าน	ระหว่างกลุ่ม	2.334	2	1.167	4.462*	.012
	ภายในกลุ่ม	96.790	347	.262		
	รวม	93.084	349			
การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก	ระหว่างกลุ่ม	3.5433	2	1.772	7.606*	.001
	ภายในกลุ่ม	80.829	347	0.233		
	รวม	84.372	349			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่า การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่อายุต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method) ดังตาราง 8

ตาราง 8 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก โดยจำแนกตามอายุ (N = 350)

กิจกรรมนันทนาการ	อายุ	18-30 ปี	31-40 ปี	41 ปีขึ้นไป
ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม	18-30 ปี	-	.27028*	.29538*
นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก	31-40 ปี		-	.02510
	41 ปีขึ้นไป			-
	อายุ	18-30 ปี	31-40 ปี	41 ปีขึ้นไป
ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม	18-30 ปี	-	.13722	.19918*
นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกขณะอยู่ที่บ้าน	31-40 ปี		-	.06197
	41 ปีขึ้นไป			-
	อายุ	18-30 ปี	31-40 ปี	41 ปีขึ้นไป
ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม	18-30 ปี	-	.19096*	.24199*
นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก	31-40 ปี		-	.05103
	41 ปีขึ้นไป			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีอายุ 18 – 30 ปีกับอายุ 41 ปีขึ้นไปและ 18 – 30 ปีกับอายุ 31-40 ปี มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกแตกต่างกัน บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีอายุ 18 – 30 ปีกับอายุ 41 ปีขึ้นไปมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่บ้านแตกต่างกัน และบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีอายุ 18 – 30 ปีและอายุ 31 -40 ปี และบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่มีอายุ 18 -30 ปีและอายุ 41 ปีขึ้นไป มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามสถานภาพ

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก	โสด (N = 141)			สมรส (N = 209)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
<u>ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ</u>						
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง	3.35	1.15	ปานกลาง	2.92	1.08	ปานกลาง
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ	2.06	1.14	น้อย	1.90	0.98	น้อย
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต	2.43	1.06	ปานกลาง	2.14	0.95	น้อย
4. ดูละคร ภาพยนตร์	3.08	1.20	ปานกลาง	2.68	1.07	ปานกลาง
<u>ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน</u>						
5. อ่านหนังสือพิมพ์	3.38	1.02	ปานกลาง	3.37	0.97	ปานกลาง
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน	3.59	0.84	ปานกลาง	3.42	0.80	ปานกลาง
<u>ด้านการออกกำลังกาย และเกม กีฬา</u>						
7. เดินแอโรบิค	2.11	1.01	น้อย	1.86	1.02	น้อย
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส	2.01	1.13	น้อย	1.94	1.16	น้อย
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้องฟิตเนส	1.83	1.00	น้อย	1.66	0.93	น้อย
10. เล่นกีฬาในร่มต่างๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน	1.99	0.99	น้อย	1.68	0.91	น้อย
11. เล่นหมากรุก หมากฮอส	1.64	0.96	น้อย	1.56	0.88	น้อย
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.61	1.29	ปานกลาง	2.18	1.11	น้อย
13. เล่นอินเทอร์เน็ต	2.30	1.28	น้อย	1.85	1.07	น้อย
<u>ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรม</u>						
<u>บริการ อาสาสมัคร</u>						
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์	3.23	0.94	ปานกลาง	3.25	0.90	ปานกลาง
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	3.29	0.91	ปานกลาง	3.25	0.90	ปานกลาง
16. บำเพ็ญประโยชน์ในที่ทำงาน	3.37	0.74	ปานกลาง	3.29	0.80	ปานกลาง
รวม	2.64	0.59	ปานกลาง	2.44	0.51	ปานกลาง

ตาราง 9 (ต่อ)

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่บ้าน	โสด (N = 141)			สมรส (N = 209)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปฏิบัติ
<u>ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ</u>						
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง	3.74	1.03	มาก	3.45	0.99	ปานกลาง
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ	2.50	1.10	ปานกลาง	2.39	1.03	ปานกลาง
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต	2.84	1.12	ปานกลาง	2.60	0.97	ปานกลาง
4. ดูละคร ภาพยนตร์	3.69	0.98	มาก	3.45	0.97	ปานกลาง
<u>ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน</u>						
5. อ่านหนังสือพิมพ์	3.58	0.96	ปานกลาง	3.47	1.01	ปานกลาง
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน	3.23	0.91	ปานกลาง	3.24	0.92	ปานกลาง
<u>ด้านการออกกำลังกาย และเกม กีฬา</u>						
7. เดินแอโรบิค	2.05	1.09	น้อย	1.78	1.01	น้อย
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส	2.05	1.18	น้อย	1.86	1.09	น้อย
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้องฟิตเนส	1.82	1.04	น้อย	1.72	0.98	น้อย
10. เล่นกีฬาในร่มต่างๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน	1.98	1.11	น้อย	1.66	0.91	น้อย
11. เล่นหมากรุก หมากรอส	1.60	0.92	น้อย	1.62	0.95	น้อย
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.47	1.31	น้อย	2.22	1.19	น้อย
13. เล่นอินเทอร์เน็ต	2.27	1.28	น้อย	1.90	1.11	น้อย
<u>ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรมบริการ</u>						
<u>อาสาสมัคร</u>						
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์	3.38	0.93	ปานกลาง	3.33	0.90	ปานกลาง
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	3.23	0.88	ปานกลาง	3.29	0.94	ปานกลาง
16. บำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ	3.19	0.80	ปานกลาง	3.17	0.89	ปานกลาง
<u>ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก</u>						
17. กิจกรรมศิลปะและการฝีมืองานประดิษฐ์	2.53	1.12	ปานกลาง	2.32	1.09	น้อย
18. ทำงานอดิเรก เช่น สะสมสิ่งของ ตกปลา วาดภาพ เป็นต้น	2.52	1.09	ปานกลาง	2.28	1.08	น้อย
19. รดน้ำต้นไม้ จัดสวน ตกแต่งต้นไม้	2.96	1.09	ปานกลาง	2.99	1.12	ปานกลาง
20. ดูแลสัตว์เลี้ยง	2.62	1.26	ปานกลาง	2.20	1.21	น้อย
<u>ด้านการท่องเที่ยว</u>						
21. ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา น้ำตก	3.07	1.06	ปานกลาง	3.09	1.11	ปานกลาง
22. ท่องเที่ยวตามสถานที่สำคัญหรือแหล่งท่องเที่ยว อื่นๆ เช่น พิพิธภัณฑ์ พระราชวัง	2.64	0.91	ปานกลาง	2.59	1.06	ปานกลาง
รวม	2.73	0.53	ปานกลาง	2.57	0.51	ปานกลาง
รวมทั้งหมด	2.69	0.50	ปานกลาง	2.52	0.47	ปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่สถานภาพโสด มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.69$, S.D.= 0.50) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.74$, S.D.= 1.03) สถานภาพสมรส มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.52$, S.D.= 0.47) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ อ่านหนังสือพิมพ์ ($\bar{X} = 3.47$, S.D.= 1.01)

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามสถานภาพ

การใช้เวลาว่าง	โสด (N=141)		สมรส (N=209)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก	2.64	0.59	2.44	0.51	3.566*	.000
การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่บ้าน	2.73	0.53	2.57	0.47	2.810*	.005
การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก	2.69	0.50	2.52	0.47	3.3063*	.001

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีสถานภาพต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามตำแหน่งงาน

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก	สัญญาบัตร (N = 43)			ประทวน (N = 58)			ลูกจ้าง (N = 249)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ
<u>ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ</u>									
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง	3.09	1.13	ปานกลาง	3.09	0.98	ปานกลาง	3.10	1.16	ปานกลาง
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ	2.09	1.15	น้อย	2.03	0.94	น้อย	1.93	1.05	น้อย
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต	2.42	1.05	ปานกลาง	2.31	0.92	น้อย	2.22	1.02	น้อย
4. ดูละคร ภาพยนตร์	2.74	1.05	ปานกลาง	2.79	0.97	ปานกลาง	2.87	1.19	ปานกลาง
<u>ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน</u>									
5. อ่านหนังสือพิมพ์	3.74	0.79	มาก	3.43	0.90	ปานกลาง	3.29	1.03	ปานกลาง
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน	3.44	0.70	ปานกลาง	3.43	0.77	ปานกลาง	3.51	0.85	ปานกลาง
<u>ด้านการออกกำลังกาย และเกม กีฬา</u>									
7. เดินแอโรบิค	1.79	1.15	น้อย	1.52	0.78	น้อย	2.09	1.02	น้อย
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส	2.23	1.23	น้อย	2.26	1.28	น้อย	1.86	1.09	น้อย
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้อง ฟิตเนส	2.02	1.12	น้อย	1.71	0.92	น้อย	1.68	0.93	น้อย
10. เล่นกีฬาในร่มต่างๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน	2.00	1.11	น้อย	1.78	0.90	น้อย	1.78	0.94	น้อย
11. เล่นหมากรุก หมากรุก	1.67	0.94	น้อย	1.78	1.08	น้อย	1.54	0.86	น้อย
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.05	1.05	น้อย	2.45	1.19	ปานกลาง	2.38	1.23	ปานกลาง
13. เล่นอินเทอร์เน็ต	1.95	1.02	น้อย	1.98	1.16	น้อย	2.06	1.21	น้อย
<u>ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรมบริการ อาสาสมัคร</u>									
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์	3.07	0.91	ปานกลาง	3.22	0.82	ปานกลาง	3.28	0.93	ปานกลาง
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	3.26	0.85	ปานกลาง	3.33	0.94	ปานกลาง	3.26	0.91	ปานกลาง
16. บำเพ็ญประโยชน์ในที่ทำงาน	3.40	0.88	ปานกลาง	3.41	0.82	ปานกลาง	3.29	0.75	ปานกลาง
รวม	2.56	0.52	ปานกลาง	2.53	0.50	ปานกลาง	2.51	0.57	ปานกลาง

ตาราง 11 (ต่อ)

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่บ้าน	สัญญาบัตร (N = 43)			ประทวน (N = 58)			ลูกจ้าง (N = 249)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ปฏิบัติ
<u>ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ</u>									
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง	3.28	1.12	ปานกลาง	3.72	0.93	มาก	3.58	1.01	ปานกลาง
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ	2.30	1.08	น้อย	2.55	0.86	ปานกลาง	2.43	1.09	ปานกลาง
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต	2.56	0.96	ปานกลาง	2.64	1.00	ปานกลาง	2.74	1.06	ปานกลาง
4. ดูละคร ภาพยนตร์	3.42	1.12	ปานกลาง	3.31	0.86	ปานกลาง	3.63	0.97	ปานกลาง
<u>ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน</u>									
5. อ่านหนังสือพิมพ์	3.58	0.98	ปานกลาง	3.53	1.01	ปานกลาง	3.50	0.99	ปานกลาง
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน	3.28	0.80	ปานกลาง	3.40	0.72	ปานกลาง	3.19	0.96	ปานกลาง
<u>ด้านการออกกำลังกาย และเกม กีฬา</u>									
7. เดินแอโรบิค	1.56	0.77	น้อย	1.53	0.92	น้อย	2.02	1.09	น้อย
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส	2.21	1.17	น้อย	2.14	1.21	น้อย	1.84	1.09	น้อย
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้องฟิตเนส	2.00	1.09	น้อย	1.60	0.86	น้อย	1.76	1.01	น้อย
10. เล่นกีฬาในร่มต่างๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน	1.81	1.01	น้อย	1.67	0.94	น้อย	1.81	1.02	น้อย
11. เล่นหมากรุก หมาขอส	1.74	0.98	น้อย	1.55	0.82	น้อย	1.61	0.95	น้อย
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.21	1.23	น้อย	2.21	1.10	น้อย	2.36	1.28	ปานกลาง
13. เล่นอินเทอร์เน็ต	2.00	1.11	น้อย	1.93	1.20	น้อย	2.08	1.21	น้อย
<u>ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรมบริการ อาสาสมัคร</u>									
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์	3.51	0.91	ปานกลาง	3.26	0.81	ปานกลาง	3.34	0.94	ปานกลาง
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา	3.47	0.88	ปานกลาง	3.22	0.86	ปานกลาง	3.24	0.94	ปานกลาง
16. บำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ	3.28	0.88	ปานกลาง	3.33	0.78	ปานกลาง	3.12	0.86	ปานกลาง
<u>ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก</u>									
17. กิจกรรมศิลปะและการฝีมืองานประดิษฐ์	2.35	1.15	ปานกลาง	2.45	0.92	ปานกลาง	2.41	1.14	ปานกลาง
18. ทำงานอดิเรก เช่น สะสมสิ่งของ ตกปลา วาดภาพ เป็นต้น	2.42	1.03	ปานกลาง	2.34	0.97	ปานกลาง	2.37	1.13	ปานกลาง
19. รดน้ำต้นไม้ จัดสวน ตกแต่งต้นไม้	3.02	1.12	ปานกลาง	2.69	1.01	ปานกลาง	3.03	1.12	ปานกลาง
20. ดูแลสัตว์เลี้ยง	2.23	1.27	น้อย	2.09	1.06	น้อย	2.46	1.28	ปานกลาง
<u>ด้านการท่องเที่ยว</u>									
21. ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา น้ำตก	2.98	1.03	ปานกลาง	3.19	1.09	ปานกลาง	3.07	1.10	ปานกลาง
22. ท่องเที่ยวตามสถานที่สำคัญหรือแหล่ง ท่องเที่ยวอื่นๆ เช่น พิพิธภัณฑ์ พระราชวัง	2.72	1.03	ปานกลาง	2.79	0.99	ปานกลาง	2.55	1.00	ปานกลาง
รวม	2.56	0.49	ปานกลาง	2.60	0.45	ปานกลาง	2.64	0.54	ปานกลาง
รวมทั้งหมด	2.60	0.45	ปานกลาง	2.57	0.45	ปานกลาง	2.59	0.51	ปานกลาง

จากตาราง 11 แสดงว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ชั้นสัญญาบัตร มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.60$, S.D.= 0.45) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ อ่านหนังสือพิมพ์ ($\bar{X} = 3.74$, S.D.= 0.79) ชั้นประทวน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.57$, S.D.= 0.45) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.72$, S.D.= 0.93) และลูกจ้าง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.59$, S.D.= 0.51) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ดูละคร ภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.63$, S.D.= 0.97)

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามตำแหน่งงาน (N = 350)

การใช้เวลาว่าง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก	ระหว่างกลุ่ม	0.154	2	0.077	.298	.773
	ภายในกลุ่ม	103.793	347	0.299		
	รวม	103.947	349			
การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกขณะอยู่ที่บ้าน	ระหว่างกลุ่ม	0.062	2	0.031	.115	.892
	ภายในกลุ่ม	93.022	347	0.268		
	รวม	93.084	349			
การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก	ระหว่างกลุ่ม	0.0255	2	0.0127	.052	.949
	ภายในกลุ่ม	84.347	347	0.2430		
	รวม	84.372	349			

จากตาราง 12 แสดงว่า การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่ตำแหน่งงานต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขป ความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากร กรมสวัสดิการทหารบก กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เทียบตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จำนวนทั้งสิ้น 350 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร กรมสวัสดิการทหารบก เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

- | | |
|----------|---|
| ตอนที่ 1 | ข้อมูลส่วนตัว |
| ตอนที่ 2 | การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร |
| ตอนที่ 3 | ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ |

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

- นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมามาตรวจสอบความสมบูรณ์
- นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบความเรียง
- นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 2 การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมาวิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบและวิเคราะห์ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที (t – test) และค่าเอฟ (F – test) สำหรับหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากการใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กับตัวแปรอิสระด้านเพศ อายุ สถานภาพ ตำแหน่งงาน หากพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 251)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. จำนวนบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 350 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 56.57 และเพศชาย จำนวน 152 คน คิดเป็น 43.43 คน อายุของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ อายุ 41 ปีขึ้นไป จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 44.29 รองลงมาคือ 31 – 40 ปี จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 28.86 และ 18 – 30 ปี จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 26.85 สถานภาพของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 59.71 และสถานภาพโสด จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 40.29 ตำแหน่งงานของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นลูกจ้าง จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 71.14 รองลงมาคือ ชั้นประทวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 16.57 และชั้นสัญญาบัตร จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 12.29 ตามลำดับ

2. การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก

2.1 ด้านกิจกรรมนันทนาการที่ทำในชั่วโมงว่างจากการทำงานและหลังเลิกงาน ขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก

บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรมนันทนาการที่ทำในชั่วโมงว่างจากการทำงานและหลังเลิกงาน ขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.51$, S.D.= 0.55) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ สนทนาพูดคุยกับเพื่อน ($\bar{X} = 3.49$, S.D.= 0.82)

2.2 ด้านกิจกรรมนันทนาการที่ทำขณะอยู่บ้าน

บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรมนันทนาการที่ทำขณะอยู่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.63$, S.D.= 0.52) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลงขณะอยู่บ้าน ($\bar{X} = 3.57$, S.D.= 1.02) และบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมทั้งหมดอยู่ในระดับปานกลาง

($\bar{X} = 2.59$, S.D.= 0.49) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลงขณะอยู่บ้าน ($\bar{X} = 3.57$, S.D.= 1.02)

3. การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ และตำแหน่งงาน มีดังนี้

3.1 เพศ

เพศชาย มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.64$, S.D.= 0.47) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.64$, S.D.= 0.99)

เพศหญิง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.55$, S.D.= 0.51) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ดูละคร ภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.70$, S.D.= 0.96)

บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่บ้าน ไม่แตกต่างกัน และบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

3.2 อายุ

อายุ 18 – 30 ปี มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.75$, S.D.= 0.49) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ดูละคร ภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.88$, S.D.= 0.91)

อายุ 31 – 40 ปี มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.56$, S.D.= 0.43) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.70$, S.D.= 0.84)

อายุ 41 ปีขึ้นไป มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.51$, S.D.= 0.51) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ อ่านหนังสือพิมพ์ ($\bar{X} = 3.43$, S.D.= 1.01)

การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่อายุต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่อายุต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่บ้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่อายุต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีอายุ 18 – 30 ปีกับอายุ 41 ปีขึ้นไปและ 18 – 30 ปีกับอายุ 31-40 ปี มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกแตกต่างกัน บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีอายุ 18 – 30 ปีกับอายุ 41 ปีขึ้นไปมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่บ้านแตกต่างกัน และบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีอายุ 18 – 30 ปีและอายุ 31-40 ปี และบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่มีอายุ 18-30 ปีและอายุ 41 ปีขึ้นไป มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 สถานภาพ

โสด มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.69$, S.D.= 0.50) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.74$, S.D.= 1.03)

สมรส มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.52$, S.D.= 0.47) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ อ่านหนังสือพิมพ์ ($\bar{X} = 3.47$, S.D.= 1.01)

บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีสถานภาพต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีสถานภาพต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่บ้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีสถานภาพต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 ตำแหน่งงาน

ชั้นสัญญาบัตร มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.60$, S.D.= 0.45) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ อ่านหนังสือพิมพ์ ($\bar{X} = 3.74$, S.D.= 0.79)

ชั้นประทวน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.57$, S.D.= 0.45) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง ($\bar{X} = 3.72$, S.D.= 0.93)

ลูกจ้าง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.59$, S.D.= 0.51) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ดูละคร ภาพยนตร์ ($\bar{X} = 3.63$, S.D.= 0.97)

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม
 นั้นหนากการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่ตำแหน่งงานต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการ
 เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกไม่แตกต่างกัน การใช้เวลาว่างในการ
 เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่ตำแหน่งงานต่างกัน มีการใช้
 เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการขณะอยู่ที่บ้านไม่แตกต่างกัน และการใช้เวลาว่างในการ
 เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่ตำแหน่งงานต่างกัน มีการใช้
 เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการของบุคลากร
 กรมสวัสดิการทหารบก สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการ

บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม
 นั้นหนากการ ด้านกิจกรรมนั้นหนากการที่ทำในขณะที่อยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกโดยรวมอยู่ในระดับ
 ปานกลาง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ สนทนาพูดคุยกับเพื่อน ด้านกิจกรรม
 นั้นหนากการที่ทำขณะอยู่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด
 คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลงขณะอยู่บ้าน และบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก มีการใช้เวลาว่างใน
 การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการ โดยรวมทั้งหมดอยู่ในระดับปานกลาง มีการใช้เวลาว่างในการเข้า
 ร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลงขณะอยู่บ้าน

2. เพศ

บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก เพศชาย มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจ
 กรรมนั้นหนากการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ฟังวิทยุ ฟังเพลง มี
 การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด ส่วนเพศหญิง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม
 นั้นหนากการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ดูละคร ภาพยนตร์ มีการ
 ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด และบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้
 เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่
 ว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกที่มีเพศต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม
 นั้นหนากการแตกต่างกัน อาจเป็นเนื่องมาจากบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกทั้งเพศชายและเพศ
 หญิงนิยมใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการที่ปฏิบัติได้ง่ายไม่ซับซ้อนและสามารถปฏิบัติกิจ
 กรรมอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น ฟังเพลง ดูละคร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ หวัน วงศ์แก่นท้าว
 (2548: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาของ
 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต พบว่า นักศึกษาทั้งชายและหญิง ต่างมีความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจ
 กรรมนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน และสอดคล้อง

คล้อยกับงานวิจัยของมายาวี สมบุญ (2535 : 198 - 199) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความแตกต่างในการเลือกทำกิจกรรม เรื่องการดูโทรทัศน์ การเล่นเกม การช่วยทำงานบ้าน การละเล่น โดยการดูโทรทัศน์ โดยการดูรายการโทรทัศน์นักเรียนชายดูรายการกีฬา เช่น มวย ฟุตบอล การ์ตูน ประเภทที่มีการต่อสู้ นักเรียนหญิงดูการ์ตูนประเภทเทพนิยาย จะเห็นว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงใช้เวลาต่างกันในเรื่องการช่วยทำงานบ้าน การเล่นเกม การฟังวิทยุ การชมโทรทัศน์ การชมภาพยนตร์ การเล่นเกม และเกมเพศหญิงมีความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมด้านกีฬาและเกม และด้านกิจกรรมทางสังคมวัฒนธรรม และประเพณีน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัฒนธรรมไทยที่ทำให้ผู้หญิงไม่ได้รับการสนับสนุนให้แสดงออกในชุมชนมากนัก และนอกจากนั้นผู้หญิงจะเดินทางกลับเคหสถานลำบากมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้ยังไม่สะดวกในเรื่องการแต่งกาย การเปลี่ยนเสื้อผ้า สถานที่ไม่มิดชิด ส่วนเวลาช่วงพักก็อาจมีเหงื่อออกชำระล้างได้ยากกว่าเพศชายทั้งๆ ที่ความต้องการนั้นมีเท่าเทียมกัน

3. อายุ

บุคลาการกรมสวัสดิการทหารบก อายุ 18 – 30 ปี มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ดูละคร ภาพยนตร์ มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด อายุ 31 – 40 ปี มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ฟังวิทยุ ฟังเพลง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด อายุ 41 ปีขึ้นไป มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อ่านหนังสือพิมพ์ มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด บุคลาการกรมสวัสดิการทหารบก ที่อายุต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บุคลาการกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีอายุ 18 – 30 ปีและอายุ 31 -40 ปี และบุคลาการกรมสวัสดิการทหารบกที่มีอายุ 18 -30 ปีและอายุ 41 ปีขึ้นไป มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า บุคลาการ กรมสวัสดิการทหารบกที่มีอายุต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อาจเป็นเนื่องมาจาก ในแต่ละช่วงอายุมีความรู้สึกชอบกิจกรรมต่างกันและมีหน้าที่ความรับผิดชอบต่างกัน จึงมีการเลือกใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสนา สัมปทาญาณ (2547: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความคิดเห็นต่อกิจกรรมนันทนาการด้านดนตรีและเพลงของบุคลาการกรมช่างอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ ที่พบว่า บุคลาการที่มีอายุระหว่าง 20 – 39 ปี มีความคิดเห็นต่อการเปิดเสียงตามสาย อยู่ในระดับสูง ส่วนบุคลาการชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวนมีความคิดเห็นต่อกิจกรรมการร้องเพลงคาราโอเกะ อยู่ในระดับสูง

4. สถานภาพ

บุคลาการกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีสถานภาพโสด มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ฟังวิทยุ ฟังเพลง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด ที่มีสถานภาพสมรส มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อ่านหนังสือพิมพ์ มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด บุคลาการกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีสถานภาพต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า บุคลาการกรมสวัสดิการทหารบกที่มีสถานภาพต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อาจเป็นเนื่องมาจาก ผู้ที่มีสถานภาพสมรสมีความต้องการทางด้านความมั่นคงต่อชีวิตและครอบครัวมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด จึงอาจใช้เวลาว่างของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมอื่นนอกจากกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุธีรา เทศวงษ์ (2543: 112) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพต่างกัน สามารถอธิบายได้ว่าการที่มีสถานภาพ โสดและหย่า เป็นบุคคลที่มีการดำรงชีวิตอยู่ด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น จึงมีความสนใจที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารทุกๆ ด้าน รวมทั้งเรื่องสุขภาพด้วย

5. ตำแหน่งงาน

บุคลาการกรมสวัสดิการทหารบก ชั้นสัญญาบัตร มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อ่านหนังสือพิมพ์ มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด ชั้นประทวน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ฟังวิทยุ ฟังเพลง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด ลูกจ้าง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ดูละคร ภาพยนตร์ มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลาการกรมสวัสดิการทหารบก ที่ตำแหน่งงานต่างกัน มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า บุคลาการกรมสวัสดิการทหารบกที่มีตำแหน่งงานต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อาจเป็นเนื่องมาจาก ในแต่ละตำแหน่งงานมีความชื่นชอบในกิจกรรมนันทนาการแบบเดียวกันและอาจใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการร่วมกันจึงทำให้ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสนา สัมปทาญาณ (2547: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความคิดเห็นต่อกิจกรรมนันทนาการด้านดนตรีและเพลงของบุคลาการกรมช่างอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ ที่พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 20 – 39 ปี มีความคิดเห็นต่อการเปิดเสียงตามสาย อยู่ในระดับสูง ส่วนบุคลากรชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวนมีความคิดเห็นต่อกิจกรรมการร้องเพลงคาราโอเกะ อยู่ในระดับสูง

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ไปพัฒนาและทำการส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีความสอดคล้องกับการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรเพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้ได้รับประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นและตรงกับความต้องการของบุคลากร

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและปัญหาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กำโชค เพือกสุวรรณ. (2538). ผู้นำสันตนาการ. กรุงเทพฯ : เกษมศรี.
- คณิต เขียววิชัย. (2531). การจัดกิจกรรมนันทนาการชุมชนในเขตภาคตะวันตกของประเทศไทย.
นครปฐม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- คำรณ มาลาคำ. (2546). การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มโรงเรียน
สหวิทยา เขตวิภาวดี สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์
วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
_____. (2532). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จันทร์ ผ่องศรี. (2537). นันทนาการ. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2541). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- ณัฐพล อันตรเสน. (2542). การศึกษาปัญหาการจัดและดำเนินการโครงการนันทนาการในโรง
เรียนสำหรับเด็กพิเศษ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง ดาราศักดิ์. (2525). สันทนาการชั้นนำ. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย. (2542). การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียน
ขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2540). การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา มหาวิทยาลัย
ศรีปทุม กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บรรจง คณะวรรณ. (2532). กิจกรรมเสริมสร้างลักษณะนิสัย. การจัดการเรียนการสอนกิจกรรม
นันทนาการในโรงเรียนประถมศึกษา.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ และคนอื่น ๆ. (2523). การใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการ
ของประชากรกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยของสถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. (2527). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา จิตรปรีดากร (2547). *สภาพและปัญหาการใช้เวลาว่างของประชาชนในชุมชนแออัด คลองลำปักษ์ เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พฤตินันท์ เหลืองไพบูลย์ (2530). *การจัดบริการสวัสดิการทางสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษา เฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2527). *การจัดกีฬาเพื่อนันทนาการสำหรับนิสิตและนักเรียนส่วนใหญ่ใน สถาบันการศึกษา*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. หน้า 33 – 35.
- _____. (2532). *โครงการพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- ภิรมย์ รตินรเศรษฐ์. (2528). *การใช้เวลานอกเวลาเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สองผลัดในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มานะ หมอยาดี. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*. ปรินิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มายาวี สมบุญ. (2535). *การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2538). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525*. กรุงเทพฯ : อักษร เจริญทัศน์.
- วาสนา สัมปทาญาณ. (2547). *ความคิดเห็นต่อกิจกรรมนันทนาการด้านดนตรีและเพลงของ บุคลากรกรมช่างอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ*. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิจิตร ละอองศรี. (2529). *การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2530). *หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- ศิริวุฒิ อยู่ตรีรักษ์. (2524). *การประเมินค่าสินค้าที่มีได้ผ่านตลาด ศึกษาเฉพาะเรื่อง สวนลุมพินี*.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุขใจ น้ำผุด. (2536, มกราคม-กุมภาพันธ์). "ค่าแห่งเวลา," *วารสารข้าราชการ*. 38(7): 44-45.
- สุธีรา เทศวงษ์. (2543). *พฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่มารับบริการตรวจรักษา
ในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลกลาง*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หวัน วงศ์แก่นท้าว. (2548). *ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาของ
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอก เกิดเต็มภูมิ. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*.
วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง. ถ่ายเอกสาร.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม*. กรุงเทพฯ: (เอกสารประกอบการสอน)
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อำนาจ เณรรักษา. (2548). *ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนและนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค
สมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Brightbill, Charles K. (1961). *Man and Leisure: A Philosophy of Recreation*. New York:
Prentice Hall.
- Brown, Kathy Ann. (1995, May). "Measuring Elementary School Teachers' Job
Satisfaction, Perceived. Amount of Leisure, and Leisure Satisfaction,"
Dissertation Abstracts International. Dai-A, 55 (11): 3413.
- Butter, George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*. New York:
McGraw-Hill Book Company.
- Cronbach, Lee, J. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. 3rd Ed. New York:
Harper & Row.
- Kaplan, Max. (1975). *Leisure ; Theory and policy*. New York, John Wiley & Son, Inc.,
- Kivel, Beth Dana. (1996, September). "In on The Outside, Out on the Inside : Lesbian
Gay/bisexual," *Dissertation Abstracts International*. Dai-A 57(3) : 1322.
- Krejcie, Robert V. and Darly W. Morgan. (1970). "Determining Sample Size for Research
Activities," *Educational and Psychological Measurement*. 30(3): 607-610.

- McDowell, Linda Lee Goette. (1996). "Leisure Recreation Preferences and Practices Among Adolescents with and Without Mental Retardation," *Dissertation Abstracts International*. 56(11) : 435 - A
- Mannell and Kleiber. (1997). *A Social Psychology of Leisure*, Venture Publishing. Inc., State College, P.A.
- Nisbet, Rebecca Seal. (1995, May). "Recreation and Leisure Programming at the High School Level for Individuals with Mild or Moderate Mental Retardation," *Dissertation Abstracts International*. Dai-A, 55/n: 3475.
- Raymore, Leslie Ann. (1994, August). "The Tradition from Adolescence to Young Adulthood : Predictors of Leisure Behavior," *Dissertation Abstracts International*. Dai-A, 56 (2): 702.
- Uris, Auren. (1970). *The Turned On Executive ; Building Your Skills For Management Revolution*, New York : McGraw-Hill
- Watson, James Franklin. (1997). " The Impact of Leisure Attitude and Motivation on the Physical Recreation Leisure Participation Time of College Students," *Dissertation Abstracts International*. 48(10): 1080–A.
- Weiskopf, Donald C. (1975). *A Guide to Recreation and Leisure*. Massachusetts : Allyn and Bacon.
- Widmer, Mark Alan. (1994, April). "Measuring Ethical Behavior Leisure from and Aristotelian Foundation," *Dissertation Abstracts International*. Dai-A, 54/10: 3875.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร
กรมสวัสดิการทหารบก

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาข้อมูลการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร กรมสวัสดิการทหารบก
2. แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนตัว
 - ตอนที่ 2** การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร
 - ตอนที่ 3** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
3. โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อและตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและผลของข้อมูลจะใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อหน้าที่การงานของท่านแต่อย่างใด และจะเกิดประโยชน์ต่อบุคลากรทุกคนโดยส่วนรวม
4. “การใช้เวลาว่าง” หมายถึง การใช้เวลาอันเป็นอิสระของบุคคลหลังจากปฏิบัติกิจกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำและว่างจากภารกิจอื่น ๆ ทั้งที่สำนักงานและที่บ้าน

ร.ต. สมิตธิชาติ จัตุมาศ
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ 18 ปี - 30 ปี

☐ 31 ปี - 40 ปี

☐ 41 ปี ขึ้นไป

3. สถานภาพ

☐ โสด

☐ สมรส

4. ตำแหน่งงาน

☐ ชั้นสัญญาบัตร

☐ ชั้นประทวน

☐ ลูกจ้าง

ตอนที่ 2 การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ สอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่ท่านปฏิบัติในเวลาว่างที่นอกเหนือจากการทำงาน โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตัวเลือกข้อใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบก	ระดับปฏิบัติ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ได้ปฏิบัติ
ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ					
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง					
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ					
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต					
4. ดูละคร ภาพยนตร์					
ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน					
5. อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร นิยาย การ์ตูน					
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน					
ด้านการออกกำลังกายและเกม กีฬา					
7. เดินแอโรบิค					
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส					
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้องฟิตเนส					
10. เล่นกีฬาในร่มต่าง ๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน					
11. เล่นหมากรุก หมากรอส					
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์					
13. เล่นอินเทอร์เน็ต					
ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรม บริการ อาสาสมัคร					
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่าง ๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์					
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา					
16. บำเพ็ญประโยชน์ในที่ทำงาน					

การใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่บ้าน	ระดับปฏิบัติ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ได้ปฏิบัติ
ด้านดนตรีเพลงและกิจกรรมเข้าจังหวะ					
1. ฟังวิทยุ ฟังเพลง					
2. เล่นดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ					
3. ชมรายการเพลง คอนเสิร์ต					
4. ดูละคร ภาพยนตร์					
ด้านวรรณกรรม การพูด อ่าน เขียน					
5. อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร นิยาย การ์ตูน					
6. สนทนาพูดคุยกับเพื่อน					
ด้านการออกกำลังกายและเกม กีฬา					
7. เต้นแอโรบิค					
8. เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส					
9. ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในห้องฟิตเนส					
10. เล่นกีฬาในร่มต่าง ๆ เช่น บิงปอ แบดมินตัน					
11. เล่นหมากรุก หมากฮอส					
12. เล่นเกมคอมพิวเตอร์					
13. เล่นอินเทอร์เน็ต					
ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีและกิจกรรม บริการ อาสาสมัคร					
14. เข้าร่วมงานเทศกาลวันสำคัญต่าง ๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์					
15. เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา					
16. บำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ					
ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก					
17. กิจกรรมศิลปะและการฝีมืองานประดิษฐ์					
18. ทำงานอดิเรก เช่น สะสมสิ่งของ ตกปลา วาดภาพ เป็นต้น					
19. รดน้ำต้นไม้ จัดสวน ตกแต่งต้นไม้					
20. ดูแลสัตว์เลี้ยง					
ด้านการท่องเที่ยว					
21. ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา น้ำตก					
22. ท่องเที่ยวตามสถานที่สำคัญหรือแหล่งท่องเที่ยว อื่น ๆ เช่น พิพิธภัณฑ์ พระราชวัง					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

คำชี้แจง โปรดระบุปัญหา อุปสรรคหรือความขาดแคลน ความไม่สะดวกในการปฏิบัติ
กิจกรรมนันทนาการในเวลารว่างของท่าน ดังนี้

3.1 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในขณะที่อยู่ในกรมสวัสดิการทหารบก.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.2 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในขณะที่ท่านอยู่ที่บ้าน.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ นายชัยโรจน์ สายพันธุ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันทนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ นายพนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันทนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ นางกนกวดี ฟิงโพธิ์ทอง
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันทนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ พันเอกสุรัช จัตุมาศ
ตำแหน่ง รองเจ้ากรมสวัสดิการทหารบก
สถานที่ทำงาน กรมสวัสดิการทหารบก
5. ชื่อ พันเอกฐิติวัจน์ กำลังเอก
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองการกีฬา กรมสวัสดิการทหารบก
สถานที่ทำงาน กรมสวัสดิการทหารบก

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	ร้อยตรี สมิทธิชาติ จตุมาศ
วันเดือนปีเกิด	27 พฤษภาคม 2523
สถานที่เกิด	เขตราษฎร์เทพ กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 64/103 ถนนบรมราชชนนี ตำบลบางระมาด เขตตลิ่งชัน จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10170
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูพลศึกษา กองการกีฬา กรมสวัสดิการทหารบก
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	กรมสวัสดิการทหารบก
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	ประถมศึกษาตอนต้น และประถมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนโกวิทอรัญ
พ.ศ. 2541	มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
พ.ศ. 2546	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชานันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ