

การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น  
ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ  
พฤษภาคม 2554

การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น  
ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร



ปฏิญานิพนธ์  
ของ  
พัทธมน จิตตสุโก

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น  
ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ  
พฤษภาคม 2554

พัทธมน จิตตสุโก. (2554) การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน  
ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานีพนธ์ วท.ม.  
(การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษณ์, ดร.สุนรตี นิ่มเนติพันธ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ  
ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ  
ประเภทพนักงาน อายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัททรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขต  
กรุงเทพมหานคร จำนวน 285 คน โดยแจกแจงความถี่เป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตาราง  
ประกอบความเรียง

ผลการศึกษาพบว่า

1. พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้าน  
ศิลปะทัศนกรรม โดยปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย จำนวน 152 คน เป็นพนักงาน  
ชั่วคราว จำนวน 147 คนและอายุ 26-30 ปี จำนวน 120 คน
2. พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้านเกมและ  
กีฬา โดยปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย จำนวน 164 คน เป็นพนักงานชั่วคราว จำนวน  
150 คน และอายุ 26-30 ปี จำนวน 114 คน
3. พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้านงานอดิเรก  
โดยปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย จำนวน 138 คน เป็นพนักงานชั่วคราว จำนวน 126 คน  
และอายุ 26-30 ปี จำนวน 101 คน
4. พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้านดนตรีและ  
เพลง โดยปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย จำนวน 147 คน เป็นพนักงานชั่วคราว  
จำนวน 147 คน และอายุ 26-30 ปี จำนวน 112 คน
5. พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้านการ  
ท่องเที่ยวโดยปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย จำนวน จำนวน 81 คน เป็นพนักงาน  
ชั่วคราว จำนวน 78 คน และอายุ 26-30 ปี จำนวน 59 คน
6. พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้านการอ่าน เขียน  
พูด โดยปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย จำนวน จำนวน 87 คน เป็นพนักงานชั่วคราว  
จำนวน 81 คน และอายุ 26-30 ปี จำนวน 61 คน
7. พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรม  
พิเศษโดยปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย จำนวน จำนวน 87 คน เป็นพนักงานชั่วคราว  
จำนวน 76 คน และอายุ 26-30 ปี จำนวน 54 คน

8. พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้าน  
อาสาสมัครโดยปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย จำนวน จำนวน 144 คน เป็นพนักงาน  
ชั่วคราว จำนวน 142 คน และอายุ 26-30 ปี จำนวน 113 คน



LEISURE USING IN RECREATIONAL ACTIVITY OF TRUE COOPERATION EMPLOYEE  
IN BANGKOK



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

May 2011

Pattamon Jittasupo. (2011). *Spending of Leisure Time to Attend Recreational*

*Activities of True Corporation's Employees, of branches located in Bangkok.* Master Thesis M.S. (Recreational Management). Bangkok: Graduate School of SrinakharinwirotUniversity. Adviser Committee:Tawate Piriypoen, Dr. Sumonratee Nimnatipun. Asse.Prof.

This research is a study of the spending of leisure time to attend recreational activities of True Corporation's employees, of branches located in Bangkok, categorized by gender, type of employee and age. Samples are 285 employees of True Corporation of branches located in Bangkok. Frequency distribution of the samples is in percentage and presented in tabular format which supports article.

**Research results are as follows:**

1. True Corporation's employees who spend their leisure time to attend recreational activities on art and craft on a regular practice are mainly male of 152 persons; temporary employees of 147 persons; and are at the age of 26-30 years of 120 persons.

2. True Corporation's employees who spend their leisure time to attend recreational activities on game and sports on a regular practice are mainly male of 164 persons; temporary employees of 150 persons; and are at the age of 26-30 years of 114 persons.

3. True Corporation's employees who spend their leisure time to attend recreational activities on hobbies on a regular practice are mainly male of 138 persons; temporary employees of 126 persons; and are at the age of 26-30 years of 101 persons.

4. True Corporation's employees who spend their leisure time to attend recreational activities on music on a regular practice are mainly male of 147 persons; temporary employees of 147 persons; and are at the age of 26-30 years of 112 persons.

5. True Corporation's employees who spend their leisure time to attend recreational activities on traveling on a regular practice are mainly male of 81 persons; temporary employees of 78 persons; and are at the age of 26-30 years of 59 persons.

6. True Corporation's employees who spend their leisure time to attend recreational activities on reading, writing and speaking on a regular practice, are mainly male of 87 persons; temporary employees of 81 persons; and are at the age of 26-30 years of 61 persons.

7. True Corporation's employees who spend their leisure time to attend recreational activities on special activities on a regular practice are mainly male of 87 persons; temporary employees of 76 persons; and are at the age of 26-30 years of 54 persons.

8. True Corporation's employees who spend their leisure time to attend recreational activities on volunteering activities on a regular practice, are mainly male of 144 persons; temporary employees of 142 persons; and are at the age of 26-30 years of 113 persons.



## ประกาศคุณประการ

ปริญญาโทฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความสามารถอนุเคราะห์และคำแนะนำจาก รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจนท์ ประธานควบคุมปริญญาโท ดร.สุนทรดี นิ่มเนติพันธ์ กรรมการควบคุมปริญญาโทรวมทั้งรองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาชี้แนะแก้ไขข้อบกพร่องและ ให้คำแนะนำ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง ภาควิชาการจัดการนันทนาการ มหาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ให้ คำปรึกษามาด้วยดีโดยตลอด คุณสมัค ภูมิเขต เจ้าหน้าที่ประจำภาควิชา นันทนาการที่คอยให้ คำปรึกษาคำแนะนำ ช่วยเหลือในการจัดทำปริญญาโททุกชั้นตอนด้วยความยินดีเสมอมา และ คณาจารย์ภาควิชาการจัดการนันทนาการ

ทุกท่าน ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณ คุณภาสกร ชีรสรไกร ผู้จัดการพื้นที่เขตบริการ 8 บริษัททรูคอปเปอร์เรชั่น และคุณริสา จิตตสุโก ผู้ช่วยผู้จัดการพื้นที่เขตบริการ 8 บริษัททรูคอปเปอร์ เรชั่น ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อสถานที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล

พร้อมทั้งคุณพ่อสตีต คุณแม่พุลศรี จิตตสุโก ที่เป็นกำลังใจและช่วยเหลือสนับสนุนในทุกๆ ด้านเสมอมา และสุดท้ายขอขอบคุณพนักงานบริษัททรูคอปเปอร์เรชั่นทุกท่าน ที่กรุณาสละเวลาในการ ตอบแบบสอบถามทุกฉบับและให้ข้อมูลในการทำ ปริญญาโทฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ความสำเร็จ ประโยชน์และคุณค่าอันพึงเกิดจากปริญญาโทฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็น เครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนในการวางรากฐานทาง การศึกษาแก่ผู้วิจัย ให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาด้วยดี

พัทธมน จิตตสุโก

ปริญญาบัตร

เรื่อง

การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น

ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

ของ

พัทธมน จิตตสุโก

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมชาย สันติวัฒน์กุล)

วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตร

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ )

(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการ

..... กรรมการ

(อาจารย์ดร.สุนรตี นิ่มเนติพันธ์)

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ดร.สุนรตี นิ่มเนติพันธ์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง)

# สารบัญ

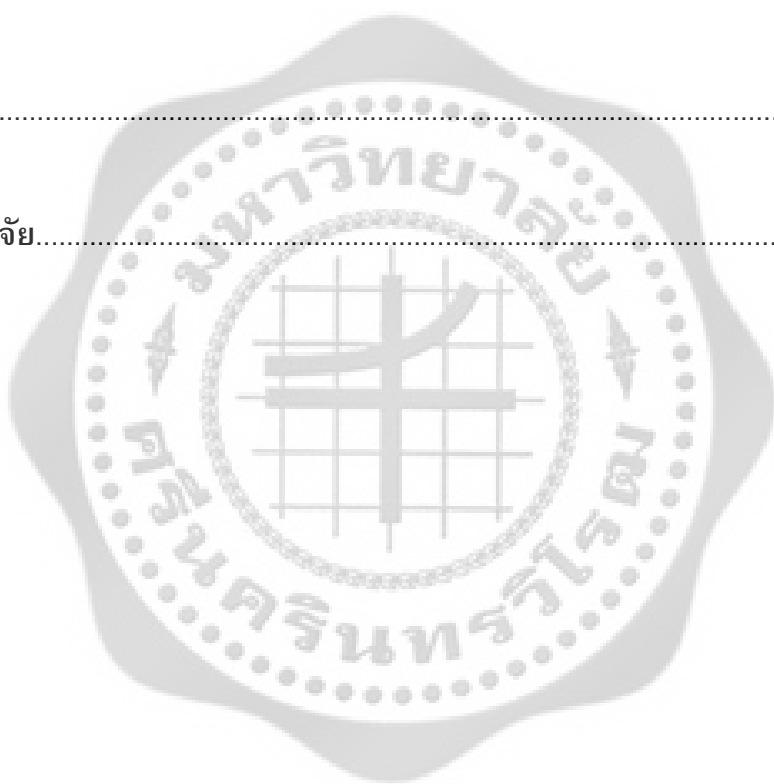
บทที่	หน้า
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	2
ตัวแปรที่ศึกษา.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>5</b>
หลักการใช้เวลาว่าง.....	6
ความหมายของเวลาว่าง.....	6
ลักษณะการใช้เวลาว่าง.....	7
ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง.....	7
ประเภทของการใช้เวลาว่าง.....	8
ประโยชน์ของเวลาว่าง.....	9
แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ.....	12
ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ.....	12
ความสำคัญของนันทนาการ.....	14
หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ.....	16
ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ.....	19
องค์ประกอบของการจัดกิจกรรมนันทนาการ.....	21
ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ.....	22
ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ.....	25
กิจกรรมนันทนาการ.....	26

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
<b>2 (ต่อ)</b>	
ขอบเขตของกิจกรรมพนักงาน.....	26
จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพนักงาน.....	26
กลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมพนักงาน.....	28
รูปแบบกิจกรรมประเภทสวัสดิการ.....	34
ประวัติบริษัท <u>ทรูคอปเปอร์เรชั่น</u> .....	35
ประวัติบริษัท <u>ทรูคอปเปอร์เรชั่น</u> .....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
งานวิจัยต่างประเทศ.....	38
งานวิจัยในประเทศ.....	40
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>44</b>
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	44
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>47</b>
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
<b>5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>76</b>
ความมุ่งหมายในการวิจัย.....	76
ความสำคัญของการวิจัย.....	76
วิธีดำเนินการวิจัย.....	76
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	77
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
สรุปผลการวิจัย.....	78
อภิปรายผล.....	87

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
<b>5 (ต่อ)</b>	
ข้อเสนอแนะ.....	92
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	93
บรรณานุกรม.....	94
ภาคผนวก.....	99
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	110



## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การจัดกิจกรรมโดยการมีส่วนร่วมของพนักงานภายใน หรือ หน่วยงานภายนอก.....	29
2 การให้พนักงานทั่วไปมีโอกาสได้รับประโยชน์จากกิจกรรม.....	30
3 การเชิญชวนสนใจ หรือการใช้วิธีการบังคับ.....	31
4 การจัดเป็นกิจกรรมใหญ่หรือเล็ก.....	32
5 กิจกรรมระบบปิดและเปิด.....	33
6 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	
7 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม เพศ ด้านศิลปหัตถกรรม.....	49
8 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม เพศ ด้านเกมและกีฬา.....	50
9 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม เพศ ด้านงานอดิเรก.....	51
10 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม เพศ ด้านดนตรีและเพลง.....	52
11 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม เพศ ด้านการท่องเที่ยว.....	53
12 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม เพศ ด้านการอ่าน เขียน พุด.....	54
13 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม เพศ ด้านกิจกรรมพิเศษ.....	55

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม เพศ ด้านอาสาสมัคร.....	56
15 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม ประเภทพนักงาน ด้านการอ่าน เขียน พุด.....	57
16 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม ประเภทพนักงาน ด้านเกมและกีฬา.....	58
17 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม ประเภทพนักงาน ด้านงานอดิเรก.....	59
18 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม ประเภทพนักงาน ด้านดนตรีและเพลง.....	60
19 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม ประเภทพนักงาน ด้านการท่องเที่ยว.....	61
20 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม ประเภทพนักงาน ด้านการ อ่าน เขียน พุด.....	62
21 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม ประเภทพนักงาน ด้านกิจกรรมพิเศษ.....	63
22 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม ประเภทพนักงาน ด้านอาสาสมัคร.....	64

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
23 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม อายุ ด้านศิลปหัตถกรรม.....	65
24 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม อายุ ด้านเกมและกีฬา.....	66
25 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม อายุ ด้านงานอดิเรก.....	68
26 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม อายุ ด้านงานดนตรีและเพลง.....	69
27 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม อายุ ด้านการท่องเที่ยว.....	70
28 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ ด้านการอ่าน เขียน พูด.....	71
29 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ ด้านกิจกรรมพิเศษ.....	72
30 คำร้อยละ และการแปลความหมายการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ ด้านอาสาสมัคร.....	74

# บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
-----------------------------	---



# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

ปัจจุบันกิจกรรมนันทนาการ เป็นสิ่งสำคัญที่เข้ามามีบทบาทและมีความสำคัญต่อสังคมมนุษย์เพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่หาเพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรคและอาหาร ปัจจัยที่หา นั่นก็คือ การพักผ่อนหย่อนใจ หรือการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ เพื่อความเพลิดเพลิน และลดความตึงเครียดหลังการทำงานหรือภาวะเศรษฐกิจทางสังคม และยังส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจให้ดีขึ้น เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและสร้างความสมดุลของชีวิต ดังกล่าวนี้จึงเป็นศาสตร์ด้านนันทนาการ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 15)

กิจกรรมนันทนาการสามารถนำมาใช้เพื่อการพัฒนาบุคคล ตลอดจนป้องกันแก้ไข ปัญหาของบุคคลและสังคมได้ภายใต้การชี้แนะของผู้นำนันทนาการที่มีความสามารถ หลักสำคัญของการจัดนันทนาการ คือ การจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการความสนใจของบุคคลให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้รับความสนุกสนาน บันเทิง เพลิดเพลินและเป็นที่พักใจของการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ดังที่สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ. (2535: 142-143) กล่าวว่า นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลทำให้เกิดคุณค่าทางจิตใจ พัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม ตลอดจนช่วยพัฒนาตนเองและยังเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ มีรูปแบบหลากหลายมีขอบเขตที่ไม่จำกัด สามารถยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลงให้ตรงกับความต้องการและความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ สอดคล้องกับ ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543: 21) ที่กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการไว้ว่าเป็นกิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและเป็นกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญของกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขกลับคืนมาสู่สภาวะปกติ

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะที่ปฏิบัติงานในบริษัท ทูคอบเปอร์เรชั่น จึงเล็งเห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดหลังการปฏิบัติงาน ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมคนเดียว ทำร่วมกับเพื่อนๆ หรือทำร่วมกับครอบครัว เพื่อหาความสุขใส่ตัวและพร้อมรับวันใหม่ เพื่อปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุขต่อไป ด้วยเหตุข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทูคอบเปอร์เรชั่น ประจำสาขา ในเขตกรุงเทพมหานคร ว่าพนักงานส่วนมากให้ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทใด เพราะสาเหตุใด และช่วงเวลาใด เพื่อนำผลการวิจัยนี้มาเสนอกับฝ่ายบุคคลของ บริษัท ทูคอบเปอร์เรชั่น เพื่อจัดทำกิจกรรมนันทนาการให้กับพนักงาน และให้ตรงต่อความต้องการของพนักงาน เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาบุคลากรในองค์กรต่อไป

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

## ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการให้กับพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำ 22 สาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

คือ พนักงานบริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,100 คน (ข้อมูลจากฝ่ายทรัพยากรบุคคล, 2553)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

คือ พนักงานบริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเทียบตารางของ เครซี่; และมอร์แกน (Krejcie and Morgan อ้างอิงจาก อรทัย ทองอยู่, 2549: 170) ที่จำนวนประชากร 1,100 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 285 คน โดยการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1.1 เพศ
- 1.2 ประเภทพนักงาน
- 1.3 อายุ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขา 22 ในเขตกรุงเทพมหานคร

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การใช้เวลาว่าง หมายถึง เวลาว่างในช่วงเวลาต่างๆ เช่น วันหยุด, ช่วงเช้า, หลังเวลาเลิกงาน หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ ของพนักงาน ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำ 22 สาขา ในเขตกรุงเทพมหานคร

2. กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและเป็นกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขขึ้นกลับคืนมาสู่สภาวะปกติ ซึ่งในที่นี้ประกอบด้วยกัน 8 ด้าน

2.1 ด้านศิลปหัตถกรรม หมายถึง งานประเภทสร้างสรรค์ ประกอบด้วย การปั้นดินน้ำมัน, การวาดภาพระบายสี, การเย็บปักถักร้อย หรือการประดิษฐ์ต่างๆ

2.2 ด้านเกมและกีฬา หมายถึง กิจกรรมเพื่อการแสดงออก หรือ มีวิธีการเล่นการแข่งขันที่มีกฎ ระเบียบและกติกา เช่น แอโรบิก, วายน้ำ, หมากรูก, แบดมินตัน, เทนนิส, ขี่จักรยาน, บาสเกตบอล, เกมคอมพิวเตอร์, เกมโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

2.3 ด้านงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมสร้างสรรค์ที่ให้ความเพลิดเพลินในเวลาว่าง ประกอบด้วย การสะสมของที่ระลึกของชำร่วย, การสะสมของหายาก เช่น แสตมป์ ธนบัตร และการเลี้ยงสัตว์

2.4 ด้านดนตรีและเพลง หมายถึง กิจกรรมสร้างสรรค์ที่ให้ความสุข ความสนุกสนาน เช่น การร้องเพลงคาราโอเกะ, การเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์, การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ยและการฟังรายการเพลงผ่าน วิทยุ, โทรทัศน์, Internet

2.5 ด้านการท่องเที่ยว หมายถึง กิจกรรมส่งเสริมประสบการณ์ชีวิต สร้างความประทับใจ ประกอบด้วย การชมโบราณสถาน เช่น วัด พิพิธภัณฑ, วัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น ประเพณีต่างๆ งานวัด, แห่บั้งไฟ, ฝิดาโชน

2.6 ด้านการอ่าน เขียน พูด หมายถึง กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ที่เกี่ยวกับการอ่าน การเขียน การพูด ประกอบด้วย การอ่านทบทวนบทเรียน, การอ่านหนังสือพิมพ์, นวนิยาย, การเขียนบันทึกประจำวัน, การพูดคุยทางโทรศัพท์ หรือ Internet

2.7 ด้านกิจกรรมพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวในโอกาสพิเศษต่างๆ เช่น วันพ่อแห่งชาติ วันแม่แห่งชาติ, กิจกรรมทางศาสนา เช่น วันเข้าพรรษา, ออกพรรษา, กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, กิจกรรมการแสดงสินค้า เป็นต้น

2.8 ด้านกิจกรรมอาสา หมายถึง กิจกรรมอาสาสมัคร เพื่อตอบสนองความต้องการของสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออาสาสมัครไม่หวังผลตอบแทนเจตนาช่วยเหลือสังคม เช่น กิจกรรมแจกของให้ผู้ประสบภัยต่างๆ, กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง หรือการช่วยรณรงค์กิจกรรมต่างๆ เพื่อสังคม เป็นต้น

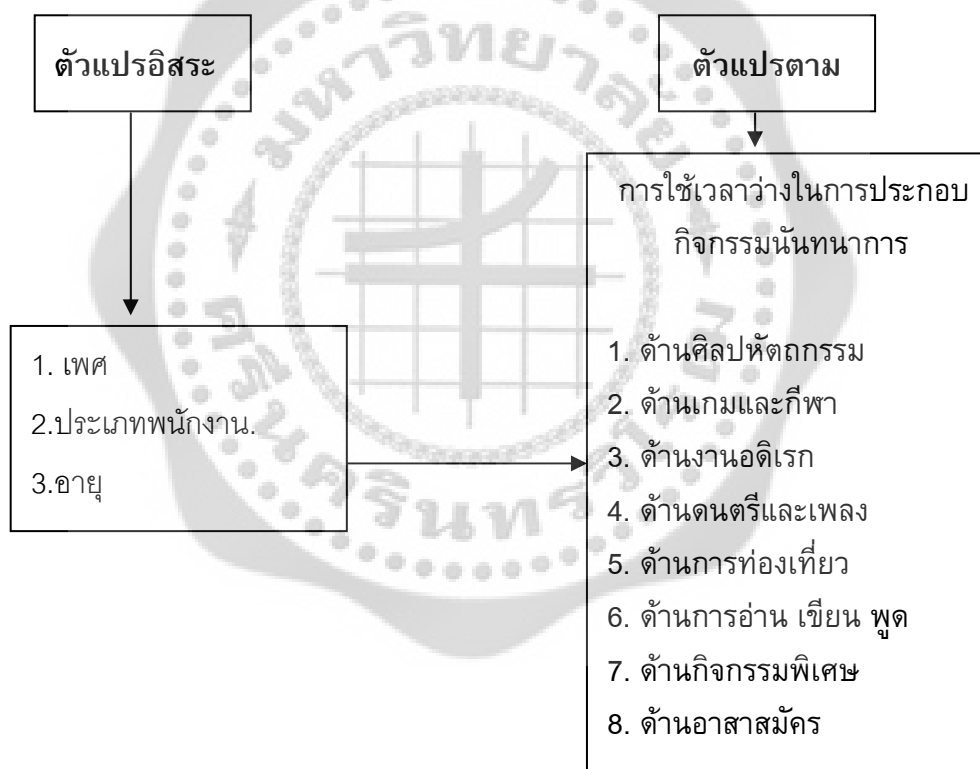
3. ประเภทพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในหน่วยงานต่างๆ ของบริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น แบ่งออกเป็น พนักงานประจำและพนักงานชั่วคราว

4. เพศ หมายถึง สิ่งที่ยังบอกถึงลักษณะเฉพาะทาง ด้านร่างกายของมนุษย์ ประกอบด้วย เพศ คือ ชายและหญิง

5. อายุ หมายถึง ช่วงอายุของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น แบ่งออกเป็น 3 ช่วง อายุ คือ 20-25 ปี, 26-30, 30 ปีขึ้นไป

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวความคิดในการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิจัย เรื่อง การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาและสรุปข้อมูลต่างๆ ดังนี้

1. หลักการใช้เวลาว่าง
  - 1.1 ความหมายของเวลาว่าง
  - 1.2 ลักษณะการใช้เวลาว่าง
  - 1.3 ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง
  - 1.4 ประเภทของการใช้เวลาว่าง
  - 1.5 ประโยชน์ของเวลาว่าง
2. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
  - 2.1 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ
  - 2.2 ความสำคัญของนันทนาการ
  - 2.3 หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ
  - 2.4 ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ
  - 2.5 องค์ประกอบของการจัดกิจกรรมนันทนาการ
  - 2.6 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
  - 2.7 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
  - 2.8 กิจกรรมพนักงาน
  - 2.9 ขอบเขตของกิจกรรมพนักงาน
  - 2.10 จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพนักงาน
  - 2.11 กลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมพนักงาน
  - 2.12 รูปแบบกิจกรรมประเภทสวัสดิการ
3. ประวัติบริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น
  - 3.1 ประวัติบริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

## 1. หลักการใช้เวลาว่าง

### 1.1 ความหมายของเวลาว่าง

เวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัวอย่างสมบูรณ์หลังจากเสร็จสิ้นจากงานประจำและปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในช่วงเวลาอิสระที่บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมตามความพอใจและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

ไบร์ทบิลล์ (Brightbill.1961: 3) กล่าวว่า เวลาว่างคือ เวลาที่พ้นจากเวลาที่กำหนดในชีวิตประจำวันและสามารถนำเวลาดังกล่าวไปใช้สำหรับการพักผ่อนและทำกิจกรรมนันทนาการได้ โดยทั่วไปคนจะใช้เวลาว่างไปในทางต่าง ๆ ดังนี้

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

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

เพลโต (Plato. 1978: 3) ได้ให้ความหมายของเวลาว่างไว้ 2 ประการ คือ

1. เวลาว่างเป็นเวลาที่เหลืออยู่
2. เวลาว่างเป็นเวลาที่เป็นตัวของตัวเองหรือความเป็นอิสระจากสภาพจิตใจ ที่จดจ่ออยู่กับการงานหรือสิ่งต่าง ๆ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528: 16) กล่าวไว้ว่า เวลาว่าง (Leisure) หมายถึง (Freetime) จากกิจกรรมที่จำเป็นอื่น ๆ อาทิเช่น ว่างจากงานประจำ เวลานอนหลับ และเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน ส่วนนันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่างนั้นเพื่อประโยชน์คุณค่าในทางอารมณ์จากการเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ถ้าเด็กจะเรียกกิจกรรมนั้นว่าการเล่น (Play) ถ้าหากเป็นคนหนุ่มสาวและผู้ใหญ่ ก็เรียกว่าเป็น กิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 28-29) ได้กล่าวถึงความหมายของเวลาว่างไว้ดังนี้

เวลาว่างมาจากภาษาละติน คือ *Lirere* แปลว่า การได้รับอนุญาตอิสระจากการงานหรือหน้าที่นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระจากการงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระจากการงาน หรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระที่จะทำอะไรตามใจปรารถนา แยกเป็นแนวคิด 5 ความหมายคือ

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

5. เวลาว่าง คือ วิถีชีวิต หรือสภาพที่เกิดขึ้นที่ต้องการให้บุคคลประสบความสำเร็จที่เขาต้องการจะทำได้ นอกจากนั้นได้กล่าวถึงลักษณะและองค์ประกอบของกิจกรรมเวลาว่าง ดังนี้

5.1 ระดับของความมีอิสรภาพ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลา และการตัดสินใจเป็นเวลาอิสระปราศจากการควบคุม เป็นการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นหรือแสดงออกโดยอิสระ เป็นกิจกรรมดีหรือไม่ดีก็ได้

5.2 การแสดงออกแห่งตน เวลาว่างเน้นในเรื่อง การที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน สามารถจัดขึ้นได้ในสถานการณ์ที่มีความสนใจ

5.3 ความพึงพอใจ กิจกรรมเวลาว่างจะต้องก่อให้เกิดความพึงพอใจ ไม่เน้นกฎกติกา

## 1.2 ลักษณะการใช้เวลาว่าง

การดำรงชีวิตของมนุษย์ คือ การใช้ช่วงระยะเวลาหนึ่งในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ทั้งเพื่อเสาะหาปัจจัยในการดำรงชีวิต ทั้งเสาะหาความสุข ความบันเทิง ความสุขให้กับชีวิตตามแนวคิดปรัชญา ในการดำรงชีวิตของแต่ละคน ส่วนหนึ่งในการใช้เวลาของมนุษย์ คือ การประกอบอาชีพการทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยในการดำรงชีวิต แต่อีกส่วนหนึ่งของเวลา คือ เวลาของความเป็นส่วนตัว เพื่อหาความสุข ความพอใจของแต่ละคน ในการใช้เวลาของมนุษย์ มีผู้ศึกษาไว้ดังนี้ สมบัติกาญจนกิจ (2535: 28-29) ได้กล่าวถึงลักษณะและองค์ประกอบของกิจกรรมเวลาว่าง ดังนี้

1. ระดับของอิสรภาพ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลาและการตัดสินใจเป็นเวลาอิสระปราศจากการควบคุม เป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรม การเล่นเป็นการแสดงออกโดยอิสระ เป็นกิจกรรมดีหรือไม่ดีก็ได้

2. การแสดงออกแห่งตน เวลาว่างเน้นเรื่องการที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน สามารถจัดขึ้นได้ในสถานการณ์ที่มีความสนใจ ความพึงพอใจกิจกรรมเวลาว่างจะต้องก่อให้เกิดความพึงพอใจ ไม่เน้นกฎกติกา

สรุปได้ว่า ลักษณะของการใช้เวลาของมนุษย์ สามารถจำแนกได้ว่าเราใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนนอนหลับ ใช้เวลาเพื่อการทำกิจวัตรประจำวัน และใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

## 1.3 ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง

เวลาว่างนับเป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิตของทุกคน เพราะว่าจะเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับประกอบกิจกรรมต่างๆ ถ้าใช้เวลานี้ให้เป็นประโยชน์จะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีผู้ให้ความสำคัญและความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการใช้เวลาว่าง ดังนี้

ฟอง เกิดแก้ว (2527:33) ได้กล่าวไว้ว่า เวลาว่างเป็นเวลาที่มีประโยชน์อย่างยิ่งสามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ด้วย พัฒนาสุขภาพ สร้างมนุษยสัมพันธ์ สร้างความเป็นพลเมืองดีและพัฒนาบุคคลเป็นอย่างดีอีกด้วย

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527: 12) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการใช้เวลาว่างว่า การรู้จักใช้เวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งอย่างหนึ่งของมนุษย์ ผู้ฉลาดพึงแสวงหาวิธีการพักผ่อน โดยใช้กิจกรรมต่างๆ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและสังคมซึ่งจะเป็นเครื่องตอบสนองความ

ต้องการ ความสนใจ และความพึงพอใจของผู้นั้น กิจกรรมที่อาจใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนั้นมีมากมายหลายชนิด ซึ่งอาจเลือกได้ตามความสมัครใจ การประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนี้ หรือเวลาจากการประกอบกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยเหตุผลดังกล่าว มนุษย์จึงจำเป็นต้องประกอบกิจกรรมบางอย่างในยามว่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความเมื่อยล้าต่างๆ กิจกรรมนั้นควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม บางคนประกอบกิจกรรมที่ไม่พึงปรารถนาบางอย่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง

ทองสุข สัมปหังสิต (2531:22) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ว่า การใช้เวลาว่างที่ถูกต้องจะเป็นประโยชน์อย่างมาก ทั้งยังเป็นการลดปัญหาต่างๆ ด้วย โดยเฉพาะปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบันซึ่งมักมีต้นเหตุมาจากการใช้เวลาว่างไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การติดยาเสพติด เล่นการพนัน มั่วสุมสถานเริงรมย์ต่างๆ การช่วยให้มีการใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้ สามารถทำได้ โดยบิดา มารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ รวมทั้งมหาวิทยาลัยต้องปลูกฝังความสนใจในการใช้เวลาว่าง

สมบัติ กาญจนกิจ (2533: 37-36) ได้สรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างไว้ดังนี้

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

จากความสำคัญของเวลาว่าง สรุปได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรอย่างหนึ่งที่มีคุณสมบัติพิเศษ คือ เป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เวลาจะไม่มีหวนกลับมาคืนใหม่ อาจกล่าวได้ว่าชีวิตของทุกคนจะต้องขึ้นอยู่กับเวลาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งในเวลานั้นคนเราจะมีทั้งเวลางานประจำและเวลาว่าง ดังนั้น ในช่วงที่บุคคลมีเวลาว่าง ถ้าผู้ใช้ไม่ปฏิบัติในการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมในทางที่เป็นประโยชน์และถูกวิธีก็จะเป็นการเสียเวลาเปล่าและอาจก่อให้เกิดโทษแก่ตัวเองและบุคคลรอบข้างได้

#### 1.4 ประเภทของการใช้เวลาว่าง

เวลาว่างของคนเรานั้นสามารถนำไปประกอบกิจกรรมต่างๆ ซึ่งแล้วแต่ความสนใจของแต่ละคน คนดังที่มีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

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

1. เวลาที่ต้องใช้อย่างคงที่ (Fixed) ได้แก่เรื่องที่ต้องปฏิบัติในสัปดาห์ที่มีลักษณะสม่ำเสมอและไม่อาจตัดทอนได้เลย

2. เวลาที่พอยืดหยุ่นได้ (Semi - Fixable) ได้แก่เรื่องที่จะเพิ่มลดหรือยืดหยุ่นเวลาในการปฏิบัติงานพอสมควร

3. เวลาที่สามารถแปรเปลี่ยนได้ (Variable) ได้แก่เรื่องที่สามารถโดยเปลี่ยนไปใช้ทางเลือกอื่น อาจจะรอไว้ทำภายหลังหรือสามารถเพิ่มลดเวลาเรื่องนั้นๆ ได้เต็มที่

3.1 การอ่าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มีหลายรูปแบบประกอบด้วย การอ่านหนังสือประวัติศาสตร์คนสำคัญ การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านนวนิยาย การอ่านเพื่อชุมชน การอ่านบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน

3.2 การเขียน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มีหลายรูปแบบประกอบด้วย การเขียนจดหมายธุรกิจ การเขียนบทร้อยกรอง การเขียนแบบสมัครเล่น การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียนคอลัมน์ การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา การเขียนหนังสือรายปักษ์

3.3 การพูด เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มีหลายรูปแบบประกอบด้วย การพูดโต้วาที การพูดทางวิทยุ โทรทัศน์ การเล่นิทาน การอภิปรายซักถาม การจัดพบปะสมาคมฯ การพูดในที่ชุมชน การพูดในเชิงธุรกิจ

สุขใจ น้ำผุด (2536: 44) ได้แบ่งประเภทของการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การใช้เวลาเพื่องานอาชีพ ควรใช้วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อประกอบอาชีพที่ก่อให้เกิดรายได้สำหรับเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว

2. การใช้เวลาเพื่อสุขภาพร่างกาย ควรใช้เวลารวันละ 10 ชั่วโมง เพื่อรับประทานอาหารเช้า นอนหลับ การออกกำลังกายและอื่นๆ เพื่อจะทำให้สุขภาพแข็งแรงและประหยัดค่ารักษาสุขภาพ

3. การใช้เวลา ควรใช้วันละ 4 ชั่วโมง เพื่อการพักผ่อน บันทึกลงงานอดิเรก จะทำให้มีผลดีทางด้านอารมณ์ จิตใจ หรืออาจก่อให้เกิดรายได้บางส่วนด้วย

### 1.5 ประโยชน์ของเวลาว่าง

ดาร์ล ดาราศักดิ์ (2525: 11-12) กล่าวว่า ในสังคมโลกสมัยปัจจุบันประชาชนมีเวลาว่างมาก ซึ่งเวลาว่างดังกล่าวเปิดโอกาสให้คนได้รับความรื่นเริงจากกิจกรรมนันทนาการได้ อย่างไรก็ตาม เวลาว่างนี้คือ สิ่งที่ต้องศึกษาเพราะมีอิทธิพลต่อชีวิตของสังคมสมัยใหม่มาก เวลาว่างนั้น มีบทบาทที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. เวลาว่างเป็นปัญหาสังคม (Social Problem) เวลาว่างนั้นทำให้คนมีอิสระที่จะทำในสิ่งที่เขาต้องการ เมื่อไร ที่ไหน กับใครก็ได้ อันจะเป็นการพัฒนาสังคมทางกายและจิตใจของเขา การที่คนทำอะไรในเวลาว่างนั้นเป็นสิ่งที่บ่งให้เห็นบุคลิกลักษณะ ฐานะและสังคมของเขา เวลาว่างในสังคมสมัยใหม่นั้น มีผลดีหรือเลวต่อความเป็นอยู่ของบุคคลต่อครอบครัว ต่อชุมชนและต่อประเทศชาติ ปัจจัยที่มีผลต่อเวลาว่างในสังคมสมัยใหม่ และปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นจากเวลาว่างนั้น มีดังนี้

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

2. เวลาว่างเป็นองค์ประกอบของเศรษฐกิจ (Economic Factor) เวลาที่นอกเหนือจากการต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ ก็คือ เวลาว่างของคน ในเวลาว่างนี้มีคนใช้อ่านนวนิยาย ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬาต่างๆ ไปดูหนังดูละคร ไปท่องเที่ยวและเยี่ยมเยียนเพื่อนๆ เป็นต้น การที่สินค้าจะขายได้นั้นเกิดจากคนที่มีเวลาว่างมีความปรารถนาที่จะซื้อ และมีเงินจะซื้อ ฐานะเศรษฐกิจของประเทศขึ้นอยู่กับค่าใช้จ่ายและรายได้ของประชากร เวลาว่างนั้นมีอิทธิพลใหญ่ยิ่งต่อเศรษฐกิจของชาติ เมื่อ 50 ปีก่อน คนงานต้องทำงาน 50-60 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ปัจจุบันกฎหมายแรงงานให้ทำงานไม่เกิน 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เวลาที่เหลือนั้นเป็นเวลาที่คนต้องใช้ให้เหมาะสม มีผู้พยากรณ์ว่า อีก 30 ปีข้างหน้ามนุษย์จะทำงานสัปดาห์ละ 20 ชั่วโมงเพราะมีเครื่องทุ่นแรงและอำนวยความสะดวกในการทำงาน เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ จะเป็นปัญหาเกี่ยวกับคนมีเวลาว่างมากและเป็นปัญหาคนว่างงาน เมื่อเป็นเช่นนี้ ทำให้คนต้องหาสิ่งที่จะอำนวยความสะดวกให้แก่งานการแก่เขา ไม่ว่าจะเป็นสถานบริการอุปกรณ์ นอกจากนั้นยังต้องเตรียมโครงการพัฒนาการให้แก่บุคคลเหล่านั้นเป็นการเตรียมรับสถานการณ์

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

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527: 12) ได้กล่าวถึง หลักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ก็คือ การที่ได้ประกอบกิจกรรมที่ตนพึงพอใจซึ่งทำให้เกิดประโยชน์ขึ้นในเวลาว่าง โดยกิจกรรมนั้นอาจช่วยพัฒนาสิ่งต่างๆ ในตัวคนและสังคมได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายเป็นเรื่องของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ซึ่งจำเป็นต่อชีวิตที่จะช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดคุณค่าอันสำคัญต่อชีวิตดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและโตขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างรวดเร็วไม่เหนื่อยง่าย
2. ทำให้หัวใจแข็งแรงสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกายได้ขึ้น
3. ทำให้ปอดมีโอกาสดำรงได้มากขึ้น ขยายตัวมากขึ้น รับออกซิเจนได้จำนวนมากและขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ได้มาก

4. ทำให้ต่อมเหงื่อทำงานได้ดี ขับเหงื่อออกมามาก ทำให้ระบายของเสียออกจากร่างกาย โดยทางเหงื่อได้มาก

5. ทำให้ระบายนการย่อยอาหารดีขึ้นและป้องกันท้องผูก

6. ทำให้เกิดความหิวและอยากอาหาร

7. ทำให้หลับสนิทได้พักผ่อนทางกายและจิตใจ

8. การออกกำลังกายเพื่อช่วยในการป้องกันโรค เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดชนิดต่างๆ โรคเกี่ยวกับระบบขับถ่ายผิดปกติ เป็นต้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2535:41) ได้สรุปให้เห็นถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่างไว้ ดังนี้คือ

1. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีการที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดี

5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข ช่วยส่งเสริมให้รู้จักพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพ ที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การเล่นพื้นเมือง ประเพณีพื้นบ้าน ส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติและความซาบซึ้ง

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม การเดินป่าศึกษาธรรมชาติและได้เขา เป็นต้น

8. ส่งเสริมการบำบัดรักษาการใช้เวลาว่างแก่คนป่วย ซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจผู้ป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ ช่วยให้ผู้บุคคลได้แสดงออก ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน ช่วยเสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

จะเห็นได้ว่าเวลาเป็นทรัพยากรอย่างหนึ่งที่มีคุณสมบัติพิเศษ คือ เป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เมื่อเวลาผ่านไปแล้วจะไม่มีโอกาสที่จะเรียกกลับคืนมาใหม่ได้ เวลาว่างจะเป็นเวลา ที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง หากรู้จักนำเวลาว่างที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น สามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อตนเองและสังคมได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้ที่ประสบความสำเร็จ ส่วนหนึ่งจะมาจาก การที่รู้จักจัดสรรและใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2.1. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

### 2.1. ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ

พระยาอนูมานราชชน หรือนามปากกา “เสฐียรโกเศศ” ได้บัญญัติศัพท์ “นันทนาการ” ในปี พ.ศ. 2507 ซึ่งเป็นคำสนธิระหว่าง “นันทน” กับ “อาการ” หมายถึง ความสนุกสนาน รื่นเริง แทนคำว่า “สันทนาการ” ซึ่งมีมานานแล้ว

นันทนาการ ตรงกับคำว่าภาษาอังกฤษ Recreation ซึ่งมาจากศัพท์คือ Re และ Create แปลว่า สร้างขึ้นใหม่ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่

กล่าวได้ว่านันทนาการ เป็นศาสตร์ และศิลปะส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนมีอยู่ในตัว รวมทั้งยังเป็นเครื่องมือเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของแต่ละคนและสังคมโดยอาศัยเวลาว่างหรือเวลานอกเหนือกิจกรรมงานเพื่อร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย อิสระและตามความสมัครใจ ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของนันทนาการที่สอดคล้องกัน ดังนี้

จันทร์ ผ่องศรี (2530: 6-7) ให้ความหมายว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เพลิดเพลินใจ ได้สาระทางกายพัฒนาอารมณ์และทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ได้ด้วย

จรินทร์ ธารรัตน์ (2532: 18) กล่าวว่า นันทนาการนั้นเน้นในเรื่องกิจกรรมการกระทำในยามว่าง โดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับและได้รับความพึงพอใจ เพลิดเพลินใจ จากกิจกรรมเป็น หลักสำคัญ

ฟอง เกิดแก้ว (2532: 14) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับพลศึกษา มาก สามารถพัฒนาบุคคลที่เล่นนันทนาการให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข เพราะเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งกับตนเองและผู้อื่น

บรรจง คณะวรรณ (2532: 31) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง การเข้าร่วมทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในช่วงที่มีเวลาว่างจากงานประจำ หรือการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ตนเองมีความสนใจขณะที่มีเวลาว่าง เพื่อเพิ่มทักษะประสบการณ์และการเข้าทำกิจกรรมนั้นก็จะเป็นไปด้วยความสมัครใจ เป็นการทำงานที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือสร้างสรรค์งานขึ้นมาใหม่หรือเป็นการเข้าร่วมทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อลดเวลาว่างที่ตัวเองมีอยู่ให้น้อยลง เป็นการลดความเครียดทั้งทางร่างกายและอารมณ์ให้หมดหรือลดลงไป กลายเป็นคนใหม่ที่มีพลังความสดชื่นที่เต็มไปด้วยพลังพร้อมจะทำงานหรือเผชิญโชคต่อไป

อีกนัยหนึ่ง นันทนาการ ซึ่งในภาษาอังกฤษคือ Recreation มีรากศัพท์จากภาษากรีก คือ Re-Cr-Are ซึ่งหมายถึง กิจกรรมของเยาวชนและผู้ใหญ่ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2533: 10-12)

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

ซูชีพ เยาวพันธ์ (2543: 21) ได้ให้ความหมายของ นันทนาการ หมายถึงกิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ทำได้ไม่ต้องขอขบ-  
 ธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญอก  
 กงามทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขขึ้นกลับคืนมาสู่สภาวะปกติ

พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ (2544: 22) กล่าวว่า นันทนาการเป็นวิถีชีวิตแห่งความสุขและเป็น  
 ปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ผลที่ได้รับจากนันทนาการคือพลังแห่งความสุข ซึ่งจะ  
 เป็นปฏิปักษ์กับความเครียด ความทุกข์ ความกังวล หรือความเศร้าหมองทุกประการ แต่  
 ความสามารถทางนันทนาการต้องมีการปลูกฝัง สร้างและสะสมจึงจะเกิดขึ้นได้จากกระบวนการ  
 กิจกรรม

แนช (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 26; อ้างอิงจาก Nash. 1960: 40) กล่าวว่า นันทนาการเป็น  
 สื่อสำหรับการตอบสนองความพึงพอใจ ความต้องการของมนุษย์ ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความ  
 กตัญญูภายใน โดยที่กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งกระตุ้นเร้าใจอารมณ์ โดยได้เสนอรูปแบบการมีส่วน  
 ร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เรียกว่า “ลีลาชีวิต เพื่อบำบัดนันทนาการ” (Recreation Life Style)

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 16-17) ได้ให้ความหมาย นันทนาการ ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงาน  
 แล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกายทางสมองและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้า  
 ร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางด้านร่างกายและจิตใจ ใน  
 ความนี้นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคล และสังคม

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับ  
 และจะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วส่งผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนาน  
 หรือความสุขสงบและกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความสุขโดยอาศัย  
 กิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือการเจริญงอกงามทางกาย  
 อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการเป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วม  
 กิจกรรมนันทนาการ แล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย  
 จิตใจ และสังคม

จอห์น (สุพัตรา ตั้งรัตนจินดา. 2547: 8; อ้างอิง John) กล่าวว่า นันทนาการมีความหมาย  
 รวมถึง การเล่น การแสดงออกในกิจกรรม การเล่นกีฬา การฟังและเล่นดนตรี การเล่นละคร รวมไปถึง  
 ถึงกิจกรรมต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดความพอใจ สร้างสรรค์ให้เกิดความสุข

โดยสรุป นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างจากงานประจำ โดย  
 ไม่มีการบังคับ ทำด้วยความสมัครใจตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เพื่อลดความตึงเครียด ทำให้  
 เกิด ความสนุกสนาน ร่าเริงและเกิดพัฒนาทางกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา กิจกรรมต่างๆ นี้

จะต้องไม่ผิดกฎหมาย วัฒนธรรมและประเพณี โดยกิจกรรมนันทนาการนี้จะช่วยปรับความสมดุลให้เข้ากับคุณภาพชีวิต

## 2.2 ความสำคัญของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกระบวนการหรือเครื่องมือในการจัดกระทำกับสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมอันมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้ดำเนินการจะต้องศึกษาและเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะธรรมชาติของกิจกรรมนั้นๆ ทั้งนี้เพื่อจะได้เลือกใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย หรือบุคคลที่พึงประสงค์ต้องการ อย่างแท้จริง จึงจะเกิดประโยชน์และมีคุณค่าของการดำเนินการประกอบกิจกรรมนันทนาการนั้นๆ ซึ่ง แต่ละกิจกรรมจะมีคุณค่าแตกต่างกัน

จรินทร์ ธารีรัตน์ (2528: 59-64) กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการไว้ดังนี้

### 1. ความสำคัญสำหรับบุคคล

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อประโยชน์แก่ตน

1.2 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการ โดยการเสียภาษีให้แก่รัฐ

1.3 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจ หรือในทางศีลธรรมในอันที่จะช่วยเหลือสนับสนุนโดยผ่านทางองค์กรอาสาสมัครทั้งหลาย

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อบริการต่อชุมชน

2. ความสำคัญของครอบครัวโดยมูลฐานของกระบวนการ หรือรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก ดังนั้นบ้านที่บิดามารดาเป็นผู้นำนันทนาการคนแรกของเด็กกิจกรรมต่างๆ ที่บิดามารดาทำการฝึกให้เด็กมีนิสัย หรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีสุขภาพดีมีความมั่นคงประเทศชาติก็เป็นปีกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่ม หรือคณะ โดยกิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือเป็นสื่อให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำประโยชน์ให้แก่สังคม

4. ความสำคัญสำหรับชุมชน ชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อประชาชนเหล่านั้นได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้เพลินเพลิน มีความสุขความพอใจในชีวิต พร้อมทั้งจะดิ้นรนเพื่อจะเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไป

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ ชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ไม่ว่าจะทางด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนและพลเมืองมีสุขภาพพลานามัยดี มีสมรรถภาพทางกายและทางใจดี นั่นคือคนต้องรู้จักใช้เวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศชาติในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นบ้าน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ส่งผลให้ลดความขัดแย้งปัญหาระหว่างประเทศ ดังเช่นปัจจุบันนี้มีสมาคม

นันทนาการแห่งโลก (World Recreation and Leisure Association : WRLA) ดำเนินการเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว

สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 52-53) กล่าวว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่หาเพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคและอาหาร ปัจจัยที่หาเพิ่มก็คือ การพักผ่อน หรือกิจกรรมนันทนาการ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้นันทนาการมีบทบาทและมีความสำคัญต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งสามารถสรุปความสำคัญ ได้ดังนี้

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคมเป็นอย่างยิ่ง

2. ครอบครัวจัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด ซึ่งในปัจจุบันนี้สัมพันธภาพภายในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อนๆ เพราะว่าทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากิน สภาพแวดล้อมที่จะต้องแข่งขันกับเวลาและแข่งกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสที่จะได้พบกันมากนัก ดังนั้นนันทนาการจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วย เป็นผลทำให้ผู้นำของครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชน นันทนาการช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์หลายๆ ด้านด้วยกัน คือ ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชนเพราะว่าพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการและในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยผู้อื่น

3.1 ลดปัญหาอาชญากรรม ในชุมชนที่สงบยอมไม่มีปัญหาอาชญากรรม ถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้ว จะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ การปล่อยให้คนบางประเภทโดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างมากเกินไป จนทำให้เกิดการหมกมุ่นกับอบายมุขและประพฤติตนก่ออาชญากรรมดังกล่าว ดังนั้นถ้าหากในชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้กับบุคคลเหล่านี้ก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

3.2 ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้เพราะว่านันทนาการนั้นจะครอบคลุมไปถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการปกป้องลดมตภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วยการจัดสวนหย่อม กิติ หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับก็จะช่วยรักษาความสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้นถ้าหากในชุมชนใดก็ตามขาดกิจกรรมนันทนาการ หรือไม่มีการวางโปรแกรมนันทนาการไว้ก็อาจมีปัญหาทาง ด้านมลภาวะได้

4. ประเทศชาติ นันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะกิจกรรมทางนันทนาการจะช่วยลดปัญหาความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมากจนอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนภายใน

ชาติได้เล่นได้ออกกำลังกายก็ทำให้สุขภาพดีทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดีมีโอกาสดีผ่อนคลายความตึงเครียดจะส่งผลให้มีสุขภาพดีไม่โกรธ หรือ อาฆาตแค้นยอมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

ดังนั้นสรุปได้ว่า นันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ในฐานะที่เป็น องค์ประกอบและเป็นส่วนหนึ่งในแวดวงชีวิตของคนเราในการที่จะพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้ง ร่างกายจิตใจ อารมณ์ เพื่อให้เกิดความสุขความรักความอบอุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและชุมชน เป็นการนำพา สถาบันครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติไปสู่สังคมที่มีแต่ความสงบสุข

### 2.3 หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ

คณิต เขียววิชัย (2531: 122-123) ได้ให้ความคิดเห็นในเรื่องของหลักการจัดกิจกรรม นันทนาการ ดังนี้

การจัดกิจกรรมนันทนาการไม่ว่าจะจัดกิจกรรมประเภทใดก็ตาม ผู้จัดจะต้องรู้จักวางแผน และจัดทำเป็นโครงการนันทนาการสำหรับประเภทนั้นๆ การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การจัดโครงการ สามารถกำหนดรูปแบบที่เป็นประโยชน์กับสมาชิก จะช่วยให้กิจกรรมนันทนาการที่เลือกมาเป็น กิจกรรมอยู่ในความสนใจ ความต้องการ ช่วยสร้างประสบการณ์และช่วยพัฒนาให้สมาชิกพร้อมที่จะ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีหลักในการจัดโครงการหรือการจัดนันทนาการดังนี้

1. ความต้องการและความสนใจของชุมชน ผู้จัดจะต้องสำรวจความต้องการและความสนใจ ของชุมชน โดยสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของชุมชน ความคิดเห็น ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาว่างและช่วงเวลาที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ เพื่อการจัดจะตอบสนองความต้องการของ สมาชิกในชุมชน

2. การขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดดำเนินการทั้งใน หน่วยงานของรัฐและเอกชน ในเรื่องความคิด แรงงาน ตลอดจนปัจจัยอื่นๆ

3. ผู้นำนันทนาการ เป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อการจัดโครงการหรือการจัดนันทนาการ จะต้อง พิจารณาถึงผู้นำที่มีอยู่ทั้งในด้านจำนวน ความรู้ความสามารถ มีบุคลิกภาพ มีประสบการณ์ มีการ กำหนดหน้าที่ชัดเจนและมีการประชุม พบปะอบรมกันเสมอ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพราะผู้นำที่รู้ความสามารถ มีบุคลิกภาพดี มีความกระฉับ ฉะฉาน เฉลียวฉลาด มีท่าทางสง่าผ่าเผย ยิ้มแย้มเป็นมิตร มีมารยาท สุขภาพเรียบร้อยทั้งกาย วาจา ใจ รู้จักวางตัวได้เหมาะสม มีคุณธรรม ผู้นำจะเป็นเครื่องจักรสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศ ให้สมาชิก สนุกสนานเพลิดเพลินกับกิจกรรม สมาชิกมีความพึงพอใจถือเป็นความสำเร็จของการจัดกิจกรรม นันทนาการให้บรรลุเป้าหมาย

4. การจัดการการเงิน จะต้องจัดสรรงบประมาณค่าใช้จ่าย การประมาณค่าใช้จ่ายให้ เหมาะสมและใกล้เคียงกับความเป็นจริง จะต้องรู้แหล่งที่มาของงบประมาณ จำนวนมากน้อยเพียงใด กิจกรรมที่เลือกบรรจุในโครงการจะต้องสอดคล้องกับงบประมาณที่มีอยู่และมีการจัดทำบัญชีรายรับ รายจ่ายอย่างชัดเจน

5. การจัดการสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ต่างๆ ทางนันทนาการ มีความสำคัญสำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการ

5.1 การจัดการสถานที่ สวยงาม บรรยากาศที่ดี ร่มรื่น มีพื้นที่สามารถประกอบกิจกรรมได้ สะดวกปลอดภัย

5.2 การจัดอุปกรณ์มีสภาพพร้อมใช้ มีระบบการดูแลเบิกใช้ การดูแลซ่อมแซมอุปกรณ์ บางชนิดควรบอกวิธีการเล่น มีจำนวนเพียงพอ หลากหลายชนิดเพื่อให้สมาชิกเลือกใช้ตามความสนใจ

5.3 การบริการสิ่งอำนวยความสะดวก อาหาร เครื่องดื่ม ของที่ระลึก ห้องน้ำ ห้องเก็บเสื้อผ้าอุปกรณ์ เป็นต้น

6. การจัดนันทนาการ การจัดโครงการนันทนาการทุกประเภทจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการและเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่จัดขึ้นว่า มีเนื้อหาสาระสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ ความเป็นไปได้และตอบสนองความต้องการของสมาชิกเพียงใด กิจกรรมนันทนาการมีหลากหลายรูปแบบ การจัดกิจกรรมเหมาะสมกับกลุ่มสมาชิกจะต้องเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วม ต่อสังคมและต้องสอดคล้องกับวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นนั้นๆ

7. การกำหนดเวลาในการจัดนันทนาการ จะต้องเหมาะสม กับสภาพดินฟ้าอากาศ สภาพการณ์ของท้องถิ่นนั้นๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด

8. การจัดนันทนาการจะต้องเปิดโอกาสให้สมาชิกเข้าร่วมอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีการแบ่งแยกเชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

9. การจัดนันทนาการจะต้องช่วยสร้างความคุ้นเคยกันในหมู่สมาชิกผู้เข้าร่วมเป็นสิ่งสำคัญ การจัดกิจกรรมจะต้องเสริมสร้างให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกัน ช่วยเป็นแกนประสานในการร่วมงานกิจกรรมอื่นและช่วยให้การจัดกิจกรรมอื่นได้ประโยชน์มากขึ้น

10. การจัดนันทนาการจะต้องสอดคล้องแทรกกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมคุณลักษณะการเป็นประชาธิปไตย คือรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่และเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซึ่งกันและกันในระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ

11. การจัดนันทนาการจะต้องยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนการจัดกิจกรรมตามความเหมาะสม

12. กลุ่มเป้าหมายของการจัดนันทนาการ จำเป็นต้องแยกแยะระหว่างเด็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ คนชรา จึงต้องทำตารางบอก และควรกำหนดให้ชัดเจนว่าเป็นใคร จำนวนมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อจะได้เตรียมการในเรื่องอื่นๆ เช่น กิจกรรม สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ งบประมาณและผู้นำได้เหมาะสม

13. ความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย หรืออาจจะเกิดอุบัติเหตุ ผู้จัดจะต้องกำหนดมาตรฐานรักษาความปลอดภัย และจะต้องตรวจสอบสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้และปลอดภัยสำหรับผู้เข้าร่วม

14. การดำเนินนันทนาการ จะต้องพิจารณาสมาชิกเข้าร่วมซึ่งมาจากครอบครัวเดียวกัน ผู้จัดอาจให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกันหรือแยกกันแล้วแต่เป้าหมายของการจัดกิจกรรมหรือผู้จัดพิจารณาตามความเหมาะสม

15. การจัดกิจกรรมนันทนาการที่สมบูรณ์ จะต้องจัดกิจกรรมนันทนาการที่สร้างความบันเทิงหรือเพื่อการพักผ่อนควบคู่ไปกับกิจกรรมที่จัดเป็นทางการ

16. ผู้จัดนันทนาการควรจะต้องพิจารณาถึงกฎหมายหรือระเบียบของสังคมชุมชน

17. กิจกรรมที่เลือกจะต้องช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ และมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ

18. โปรแกรมกิจกรรมต้องเริ่มจากทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นแล้วค่อยเพิ่มของใหม่ หรือดัดแปลงของเก่าให้ดีขึ้น

19. การประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมจะต้องมีการประชาสัมพันธ์ที่ดี เพราะการประชาสัมพันธ์จะช่วยเผยแพร่ให้สมาชิกในชุมชนได้ทราบโปรแกรมการจัดกิจกรรมและยังเป็นตัวเสริมแรงให้สมาชิกสนใจเข้าร่วมโครงการ

20. การพัฒนาปรับปรุง การจัดทำโครงการหรือการจัดกิจกรรมนันทนาการเมื่อนำไปใช้แล้วควรจะต้องปรับปรุงพัฒนาควบคู่กันไป เพื่อให้กิจกรรมที่จัดมีความทันสมัยอยู่เสมอและเป็นที่สนใจของผู้เข้าร่วม

21. การประเมินผลโครงการ ผู้จัดจะต้องกำหนดแผนในการประเมิน ควรระบุถึงวิธีการประเมินโครงการอย่างต่อเนื่อง การประเมินโครงการเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ผู้จัดจะได้ทราบว่าโครงการบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ ทราบข้อดีข้อเสีย ข้อด้อย ปัญหาอุปสรรคและข้อคิดเห็นที่จะเป็นประโยชน์นำไปปรับปรุงพัฒนาการจัดกิจกรรมต่อไป

อเนก หงษ์ทองคำ (2542: 82) ได้ให้ความคิดเห็นในเรื่องของหลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ ไว้ว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการต้องคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจและบริการแก่บุคคลที่เข้าร่วม 5 ประเภท ดังนี้

1. เด็กเล็ก (Children) กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นสำหรับเด็กนั้น “การเล่น” เป็นสิ่งสำคัญเริ่มตั้งแต่กิจกรรมไร้ความหมายจนกระทั่งมีความหมาย กิจกรรมที่ควรจัด เช่น เกมที่ใช้ลูกบอล รูปภาพ รถสามล้อ ตุ๊กตา หีบทราย เครื่องเล่นต่างๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มเกมเบ็ดเตล็ดจนถึงเกมใหญ่ได้บ้าง การเล่านิทานประกอบการเล่น (Story Play) บ้าง ฉะนั้นจะต้องยอมรับความจริงเกี่ยวกับเด็กว่า

1.1 เด็กต้องการการแสดงออก โดยการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในการประกอบกิจกรรม

1.2 เรียนทักษะร่างกายก่อนที่จะเรียนเกมและกิจกรรมการศึกษาอื่นๆ

1.3 เด็กสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยการเล่น

1.4 ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนอย่างเต็มที่ตามความต้องการของเขา

2. เยาวชน (Youth) ร่างกาย อารมณ์และทักษะในด้านกีฬาดีขึ้น คล่องแคล่ว กิจกรรมประณีต รักความสวยงามและศิลปะ มีความรับผิดชอบ กิจกรรมที่สนุกสนานใช้กำลังมาก โลดโผนมี

พลังเหลือ อยากรทำงานเป็นของตัวเอง กิจกรรมนันทนาการการกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล กรีฑา ฯลฯ รวมถึงกิจกรรมการเย็บปักถักร้อย วาด ปั้น เป็นต้น

3. ผู้ใหญ่ (Adult) จากหนุ่มสาวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว รู้จักรับผิดชอบและเป็นความต้องการประการหนึ่งในด้านนันทนาการ วัยนี้สามารถเป็นผู้นำนันทนาการในศูนย์เยาวชน สมาคมองค์กรต่างๆ ได้ดี กิจกรรมที่จัดเป็นกิจกรรมที่ได้แสดงความสามารถในทางต่างๆ บุคคลในกลุ่มนี้สามารถรับผิดชอบนันทนาการของเด็ก คนหนุ่มสาวและของตนเองตามความสามารถของตนเองอีกด้วย

4. ผู้สูงอายุและคนชรา (Senior People) กิจกรรมนันทนาการต้องบริการแก่ทุกคน ทุกเพศ วัย ฉะนั้น คนชราต้องมีโอกาสเข้าร่วมด้วย เพื่อให้ร่างกายคงทน รักษาสุขภาพได้ดีอยู่เสมอ กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมได้แก่ พักการฝีมือ หมากรุก หมากรอรัส กอล์ฟ กีฬาเบาๆ โยนิ ห่วง ทอย เกือกม้า อ่านหนังสือ ฟังเพลงวิทยุ ทัศนอาจร เป็นต้น

5. บุคคลที่มีข้อบกพร่องทางร่างกาย (Physical Defect) บุคคลที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์ เหมือนคนธรรมดา แขนลีบ แขนขาลีบ แขนขาเดียว ตาบอด หูหนวก กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นกิจกรรมที่เขาสามารถใช้ส่วนที่ปกติหรือใช้อุปกรณ์อื่นๆ ช่วย ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ชีวิตมีคุณค่าแก่ตนเองและสังคมต่อไป

พระพงษ์ บุญศิริ (2542: 104) ได้กล่าวว่า การจัดวางแผนกิจกรรมประสิทธิภาพนั้น ควรพิจารณาถึงข้อมูลต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. มีการจัดวางแผนกิจกรรมที่จะจัดบริการ โดยให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการวางแผน
2. กำหนดวัตถุประสงค์เป้าหมายที่มีต่อการจัดบริการแต่ละอย่าง
3. จัดให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ข่าวสารอย่างทั่วถึง
4. จัดบริการกิจกรรมให้สอดคล้องกับนโยบายทางการเมืองและส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย
5. จัดบริการให้สมาชิกอย่างทั่วถึงและหลากหลาย
6. จัดตามความต้องการ ความสนใจของผู้เข้าร่วม
7. จัดโปรแกรมกิจกรรมให้กว้างสนองตอบความต้องการของสมาชิกอย่างเหมาะสม
8. จัดกิจกรรมบริการให้ต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน
9. จัดกิจกรรมบริการให้เหมาะสมกับฤดูกาล โอกาส เวลา ฐานะทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน

10. จัดโปรแกรมให้สัมพันธ์กับการจัดบริการองค์กรอื่นๆ

#### 2.4 ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ

นักวิชาด้านกิจกรรมนันทนาการ พระพงษ์ บุญศิริ (2542: 100-101) ได้กล่าวถึงขั้นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมนันทนาการก่อนที่วางแผนเพื่อจัดกิจกรรมนันทนาการ ควรที่จะศึกษาข้อมูล

รายละเอียดที่เกี่ยวข้องตามความเหมาะสมและเป็นไปได้ โดยการรวบรวมบันทึก สํารวจ วิเคราะห์ วิจัย ซึ่งหมายถึงข้อมูลต่างๆ ดังนี้

1. สมาชิก ได้แก่ จำนวน อายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนา ความสนใจ ฯลฯ
  2. ลักษณะทางสังคม ได้แก่ ประวัติความเป็นมา ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ เศรษฐศาสตร์ วัฒนธรรมและสังคมวิทยา
  3. การจัดการ ได้แก่ รูปแบบการบริหาร อำนาจหน้าที่ งบประมาณ ทรัพยากรต่างๆ
  4. สภาพพื้นที่ ได้แก่ อาณาเขต ที่อยู่อาศัย
  5. สถานภาพทางสังคม ได้แก่ ข้อมูลด้านสุขภาพ อนามัย ความปลอดภัย ระยะเวลาที่จัดกิจกรรมสนองตอบ เวลาว่างและโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรม
  6. ความพร้อม ได้แก่ ความต้องการ ความสนใจของสมาชิก ฐานะทางเศรษฐกิจและรูปแบบการจัดโดยบริการต่างๆ หลักทฤษฎีการจัดนันทนาการ
  7. ข้อมูลด้านการบริหาร ได้แก่ ข้อมูลด้านบริการ ซึ่งประกอบด้วย
    - 7.1 สภาพภูมิประเทศ เป็นเชิงเขา ชายหาด สวนสาธารณะ ป่าเขา สนามเด็กเล่น ห้องสมุดประชาชน
    - 7.2 รูปแบบการจัดบริการขององค์กรอื่นๆ มีการจัดบริการรูปแบบใด ประสพผลอย่างไร เป็นกลุ่มสนใจ ชมรม สมาคม สโมสร หรือองค์การศาสนา
    - 7.3 ชนิดของการบริการ ได้แก่ มีการจัดบริการธุรกิจการค้า เช่น โรงภาพยนตร์ สวนสนุก หรือจัดบริการเพื่อสาธารณะ
    - 7.4 ความพร้อมด้านกำลังบุคลากร หน่วยงานองค์กรต่างๆ ที่จะมีส่วนสนับสนุนการจัดนันทนาการ พลังของสมาชิกในชุมชน สภาพธุรกิจของชุมชนและสภาพแวดล้อมต่างๆ ไป
    - 7.5 ข้อมูลด้านอุปกรณ์ แผนภูมิ ภาพถ่าย ภาพประกอบต่างๆ เกี่ยวกับกิจกรรม นันทนาการตลอดจนองค์กรหน่วยงานในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการซึ่งมีประโยชน์ต่อการนำมาใช้ประกอบการจัดบริการนันทนาการในชุมชน
- สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30-36) ได้ให้ความหมายของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ดังนี้
1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมต่างๆ ทั้งที่กระทำและถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลายตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้ง นอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น
  2. นันทนาการที่มีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัดตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรมซึ่งกำหนดเป็น 14 หมวดหมู่ใหญ่แล้ว นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัยและประชากรกลุ่มพิเศษ
  3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะต้องเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจและมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วมโดยมิได้ถูกบังคับ
  4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่งที่เขาต้องการจะเล่นหรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา

5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย ประสพการณ์นันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระ เป็นสิ่งจริงจังและมีจุดมุ่งหมายเสมอ

6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการการช่วยฟื้นฟู และรักษาคนไข้และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจยามฟื้นฟู หรือระหว่างการบำบัดรักษา

7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดได้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อม ความต้องการและสนใจชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์ และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของสังคมหรือชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความสนใจต้องการ ค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นข้อบ่งชี้วิถีชีวิตของ ชุมชน ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้นๆ

## 2.5 องค์ประกอบของการจัดกิจกรรมนันทนาการ

อเนก หงษ์ทองคำ (2542: 53) ได้กล่าวถึง ความสำเร็จของการบริการงานด้านนันทนาการ และการสร้างความนิยมชมชอบแก่ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ส่วนที่สำคัญที่สุดคือผู้นำนันทนาการ ดังนั้นคุณสมบัติของผู้นำนันทนาการที่พึงปรารถนา มีดังต่อไปนี้

1. ต้องมีความรู้สึกในคุณค่าและเกียรติของมนุษย์ทุกคนและต้องยอมรับว่าทุกคน มีเกียรติ มีคุณค่าแห่งตนทั้งสิ้น

2. มีความเข้าใจในความสนใจและความต้องการของประชาชนที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ

3. ตระหนักและเข้าใจในเรื่องความสนุกสนานร่าเริงของชีวิต (Joy of Life) และศิลปะในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล

4. มีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะให้บริการกิจกรรมนันทนาการแก่บุคคลทั่วไปที่เข้ามาร่วมอย่างเต็มความสามารถ

5. ผู้นำต้องเป็นผู้กระตือรือร้น (Enthusiastic) ในหน้าที่การงาน อันจะทำให้ทุกคนกระตือรือร้นอยากเข้าร่วมในกิจกรรมด้วย

6. ต้องมีทักษะในกิจกรรมนันทนาการนั้นๆ เป็นอย่างดี

7. มีอารมณ์มั่นคง (Emotional Stability) ต้องอดทนต่อการกระทำผิดๆ ถูกๆ ของผู้เข้าร่วม และมีความพยายามช่วยแก้ไขให้เขาทำให้ถูกวิธีและเกิดความสนุกสนานในที่สุด

8. มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ จะทำให้ผู้เข้าร่วม สนุกสนานเต็มที่ แต่มิได้หมายความว่า ขันไปเสียหมดไม่สมเหตุผลและไม่แสดงลักษณะเคร่งเครียดจนเกินไป

9. ต้องเป็นคนที่สุขภาพเรียบร้อย พุดจาไพเราะเสมอ

10. พยายามมองผ่านความผิดพลาดของผู้เข้าร่วมเล็กๆ น้อยๆ ไปเสียบ้างคือไม่พยายามจู้จี้ในความผิดเล็กน้อย เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเบื่อหน่าย

11. มีพยานามัยดีทั้งทางกายและทางจิต ทางพยานามัยนับว่าสำคัญ เพราะนอกจากเป็นเครื่องแสดงถึงคุณค่าของผู้มาแล้ว ยังทำให้ผู้เข้าร่วมสนุกสนานตลอดไป

12. มีลักษณะนิสัยเป็นมิตรต่อทุกคน

13. มีความยุติธรรมไม่ลำเอียง (Bias) ให้ความยุติธรรมแก่ทุกคนไม่ว่า คนจน คนร่ำรวย สวย ไม่สวย หรือทุพพลภาพ

14. ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

15. ต้องเป็นผู้ที่รักการบริการและอยากเห็นบุคคลอื่นมีความสุขสนุกสนาน

16. ต้องเป็นบุคคลที่รักสังคมไม่เก็บตัว

17. เป็นบุคคลที่มีความสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีทุกสถานการณ์

18. ความเป็นนักประชาธิปไตย เห็นอกเห็นใจผู้เข้าร่วม ให้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 132) ได้กล่าวว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการให้ประสบความสำเร็จต้องประกอบไปด้วยปัจจัยสนับสนุน ดังต่อไปนี้

1. ใช้สถานที่อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความสะดวกสบาย ปลอดภัยและเหมาะสมกับกิจกรรมแต่ละประเภท

2. การวางแผนการจัดอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ อย่างมีระบบ

3. จัดสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีมาตรฐานและให้ความปลอดภัยสูง

4. จัดงบประมาณเพื่อหาสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ โดยเริ่มตั้งแต่การจัดสร้างการบำรุงรักษา และการจัดระบบการใช้อย่างเหมาะสม

5. วัสดุอุปกรณ์ที่จะใช้ สามารถเคลื่อนย้ายนำไปใช้ได้อย่างทั่วถึงและพอเพียง

6. สามารถบริการให้สมาชิกได้อย่างทั่วถึงและพอเพียง

7. มีการตรวจตราดูแลซ่อมบำรุงวัสดุอุปกรณ์ให้สามารถใช้งานได้และให้ความปลอดภัยต่อผู้ใช่มากที่สุด

## 2.6 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

มีผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพนันทนาการ ได้จัดแบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ไว้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับเป้าหมาย โอกาส ความเหมาะสมของปัจจัย องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องต่างๆ ที่สำคัญและน่าสนใจ มีดังต่อไปนี้

บัทเลอร์ (Butler. 1959: 237-241) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น

1. เกมและกีฬา

2. กิจกรรมทางสังคม

3. ดนตรี

4. ศิลปะและหัตถกรรม

5. ละคร
6. เต็มร่ำ
7. กิจกรรมทางธรรมชาติและกิจกรรมกลางแจ้ง
8. กิจกรรมทางภาษา วรรณกรรมและที่เกี่ยวข้อง
9. สะสมของต่างๆ
10. กิจกรรมบริการ

เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 18-19) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. ศิลปะและหัตถกรรม เป็นงานประเภทสร้างสรรค์ แบ่งได้ดังนี้ การปั้น การแกะสลัก การวาดเขียน การวาดเขียน การจักสาน การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์ เป็นต้น

2. การเต็มร่ำ เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออก แบ่งได้ดังนี้ การเต็มร่ำพื้นเมือง กิจกรรมเข้าจังหวะ

การเต็มร่ำสร้างสรรค์ การเต็มร่ำงานสังคม เป็นต้น

3. การละคร เป็นกิจกรรมแสดงเป็นเรื่อง มีบทบาทประกอบที่สำคัญและอาจมีองค์ประกอบอื่นๆ ในการละครเพื่อให้ความสมบูรณ เช่น การเต็มร่ำ การดนตรี เป็นต้น

4. เกมและกีฬา เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออก อีกชนิดหนึ่งที่มีวิธีการเล่น การแข่งขันที่มีกฎ ระเบียบและกติกา มีชนิดกีฬาและเกมมากมาย เช่น กีฬากลางแจ้ง กีฬาในร่ม กีฬาทางน้ำ กีฬาส่วนบุคคล กีฬาเป็นทีม เป็นต้น

5. งานอดิเรก เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ความคิดสร้างสรรค์ ให้ความเพลิดเพลินประกอบด้วยเป็นกิจกรรมประเภทการสะสม การประดิษฐ์สร้างสรรค์และประเภทการศึกษา

6. การดนตรีและเพลง เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ให้ความสุข ความสนุกสนาน องค์ประกอบของการดนตรีและเกม คือการแต่งเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การเต็มประกอบเพลง เป็นต้น

7. นันทนาการกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน เพื่อการศึกษา เพื่อสุขภาพทั้งทางกาย อารมณ์และจิตใจ ประกอบกิจกรรมดังนี้ การท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม กีฬากลางแจ้ง การปลูกต้นไม้ และธรรมชาติศึกษา เป็นต้น

8. การอ่าน การเขียนและการพูด เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนานและความสัมพันธ์อันดีในสังคม

9. นันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคมของบุคคลและกลุ่มที่ยังไม่รู้จักกันรู้จักกัน บุคคลและกลุ่มที่รู้จักกันแล้วให้มีความสัมพันธ์อันดีมากขึ้น กิจกรรมที่ส่งเสริมวัตถุประสงค์ดังกล่าวคือ งานฉลองในโอกาสต่างๆ อาทิ วันเกิด วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ งานเลี้ยงสังสรรค์ งานแต่งงาน เป็นต้น

10. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้น หรือจัดขึ้นเป็นครั้งคราวในโอกาสพิเศษ เพื่อให้บุคคลและกลุ่มเข้ามาร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อความสนุกสนาน กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ กิจกรรมตามเทศกาลและประเพณี การแสดง การแสดงสินค้า เป็นต้น

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

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 48-54) ได้จัดประเภทกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 ประเภท คือ

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม
2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา
3. กิจกรรมนันทนาการการเดินร่ำ
4. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข
6. กิจกรรมนันทนาการการละคร
7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก
8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง
9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง
10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม
11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ
12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม
13. กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร
14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์

จากที่ได้กล่าวไว้ทั้งหมด ทางผู้วิจัยขอสรุปประเภทของกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมภายในองค์กร หรือหน่วยงานต่างๆ ไป ได้ดังนี้

1. กิจกรรมเกมและกีฬา
2. กิจกรรมดนตรีและเพลง
3. กิจกรรมงานอดิเรก
4. กิจกรรมศิลปหัตถกรรม
5. กิจกรรมการท่องเที่ยว
6. กิจกรรมพิเศษ
7. กิจกรรมอาสาสมัคร
8. กิจกรรมการอ่าน เขียน พูด

การแบ่งประเภทกิจกรรมนันทนาการของแต่ละคนขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ทำให้มุมมองและความต้องการแตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละองค์กรหรือหน่วยงานจะเป็นผู้คัดเลือกประเภทของกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับให้ความพนักงานเอง เพราะต้องขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของสถานที่ และงบประมาณขององค์กรนั้นๆ

## 2.7 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

มีนักวิชาการได้ให้ความสำคัญของประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการไว้หลายท่านดังนี้

บรรจง คณะวรรณ (2532: 33-34) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ คือ

1. ทำให้เกิดความสุขและความเพลินเพลินดีสบายใจ
2. สร้างความพอใจ
3. ทำให้ชีวิตพัฒนาไปอย่างมีดุลย์
4. ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์อย่างมากมายในสังคม
5. ช่วยส่งเสริมลักษณะนิสัยที่ดี เช่น ไม่เห็นแก่ตัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มานะพยายาม

ชูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 36) กล่าวสรุปถึง ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเอง กิจกรรมนันทนาการทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ประโยชน์ต่อครอบครัว กิจกรรมนันทนาการทำให้ครอบครัวเป็นสุขและอบอุ่น
3. ประโยชน์ต่อสังคม กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวในการทำงาน

ร่วมกัน

สมบัติ กาญจกิจ (2544: 41-41) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า

1. ช่วยให้ผู้คลุ้มคลั่งได้รับความสนุกสนานมีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ประโยชน์

2. ช่วยให้ผู้คลุ้มคลั่งพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดความสมดุลของ

ชีวิต

3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมในทางที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก
4. ส่งเสริมความเป็นพลดี
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษาคนป่วยทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต
9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม

บัดเลอร์ (กาญจน์ ละอองทอง. 2548: 20; อ้างอิง Butler. 1959)

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3. การเล่น หรือนันทนาการ ช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้

ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น

4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็น

สำหรับชีวิตในภายหลัง

5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่างๆ และเป็นการคบค้าสมาคมซึ่งกันและกัน

6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตการทำงาน การพักผ่อน ความรักและความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

## 2.8 กิจกรรมพนักงาน

อภิชัย ศรีเมือง (2550: 18-19) กล่าวว่า กิจกรรมพนักงาน หมายถึง กิจกรรมที่องค์กรจัดขึ้นเพื่อประโยชน์ขององค์กรและพนักงาน โดยเน้นให้พนักงานได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง เพื่อการพัฒนาระบบแรงงานสัมพันธ์ที่ดี ส่งเสริมความสุข ความเข้าใจ ความรัก ความสามัคคี เกิดการเรียนรู้ การพัฒนาตนเองและทีมงาน ฯลฯ เพื่อประโยชน์ในการทำงานร่วมกัน ทั้งนี้กิจกรรมพนักงานอาจจะไม่ใช่งานในหน้าที่ของพนักงานโดยตรง แต่มีส่วนส่งเสริม กระตุ้นให้ผลการทำงานดีขึ้นทำให้เกิดการแสดงออกซึ่งความสามารถและความคิดสร้างสรรค์

## 2.9 ขอบเขตของกิจกรรมพนักงาน

อภิชัย ศรีเมือง (2550: 19-20) ได้ให้ความหมายของ กิจกรรมพนักงาน หรือ Employee Activity ที่เข้าใจง่าย ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมพนักงาน เป็นกิจกรรมที่นายจ้างจัดขึ้นเพื่อเป็นกิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activity) เป็นหลัก โดยจุดมุ่งหมายหลักคือ การส่งเสริมด้านพนักงานสัมพันธ์สร้างความสุข ความสนุกสนานเพื่อการผ่อนคลายความเครียดจากทำงาน เช่น กิจกรรมในรูปแบบของการวิ่งเร็นจ์บันเทิงสังสรรค์ หรือจัดการแข่งขันกีฬา เป็นต้น

2. กิจกรรมพนักงาน เป็นกิจกรรมที่นายจ้างอาจจะมอบหมายให้องค์กร คณะบุคคล หน่วยงานหรือบุคคลในสถานประกอบการจัดขึ้น เพื่อเป็นกิจกรรมนันทนาการเช่นเดียวกัน

3. กิจกรรมพนักงาน เป็นกิจกรรมที่อาจจะไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานโดยตรง อาจจะไม่ใช่วิจิกรรมนันทนาการ แต่เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ของพนักงาน ในรูปของสวัสดิการบางประเภทที่บริหารงานโดยองค์กรหรือกลุ่มคณะของพนักงาน เช่น กิจกรรมการบริการด้านโรงอาหาร ร้านค้า รถรับส่ง สหกรณ์ หรือกิจกรรมยกย่องเชิดชูของพนักงาน

4. กิจกรรมพนักงานบางประเภทอาจจัดเป็นรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ ที่ให้ความสุขสนุกสนานเร็นจ์ แต่มีจุดมุ่งหมายที่จัดก็เพื่อสนับสนุนกิจกรรมหลักในการพัฒนาคุณภาพงาน การพัฒนาบุคลากรด้วย เช่น กิจกรรม Walk Rally กิจกรรมแข่งขัน Car Rally กิจกรรมประกวดการให้รางวัล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรณรงค์ประชาสัมพันธ์การดำเนินกิจกรรมหลักเหล่านั้น

## 2.10 จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพนักงาน

อภิชัย ศรีเมือง (2550: 22-25) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพนักงาน ไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม ช่วยสนับสนุนระบบการทำงานและการบริหารงานให้ลุล่วง มีการประสานงานที่ดี สื่อสารกันมากขึ้น เพราะกิจกรรมพนักงานบางประเภทเน้นการทำงานร่วมกัน

การร่วมแรงร่วมใจ เสียสละ ซึ่งเป็นที่มาของความเข้าใจ ความสามัคคี อันเป็นพลังพื้นฐานของความสำเร็จใน การทำงาน

2. เป็นสวัสดิการ หรือผลตอบแทนการทำงาน หรืออำนวยความสะดวกให้ประโยชน์แก่พนักงาน

3. สร้างการเรียนรู้ กระตุ้นการเรียนรู้ เพราะกิจกรรมพนักงานบางประการ ก่อให้เกิดเรียนรู้แก่พนักงาน เช่น กิจกรรมด้านการสื่อสารทำให้พนักงานได้เข้าใจในเป้าหมายการดำเนินงานขององค์กรหรือบริษัท เสริมสร้างวัฒนธรรม ค่านิยมในทางบวก เช่น มุ่งเน้นผลงานการทำงานเป็นทีม เกิดความสนใจความรักผูกพันต่อองค์กรมากขึ้น

4. สร้างขวัญกำลังใจ ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีมีสีสัน ไม่เจียบเหงา สนุกสนาน

5. เป็นการตอบแทน ยกย่องคุณความดี ความสามารถของพนักงาน

6. กิจกรรมพนักงานบางประการ สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคบางอย่างในองค์กรทั้งระยะสั้นและระยะยาวแก้ไขปัญหบางประการในองค์กร เช่น เป็นการเสริมสร้างสุขภาพ ภายให้แข็งแรง เป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี มีความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจในการทำงาน เป็นต้น

7. ทำให้พนักงานได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของบริษัท และจัดกิจกรรมเพื่อพนักงานด้วยกัน

8. สร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กรในสายตาของพนักงาน หรือสร้างให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อพนักงานและสังคมภายนอก เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ การบริจาคสิ่งของเพื่อช่วยเหลืออนุเคราะห์บุคคลอื่นๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดคุณค่าจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม สังคมได้รับผลประโยชน์ พนักงานก็เห็นคุณค่าความดีที่องค์กรมีต่อสังคม

9. ส่งเสริมระบบแรงงานสัมพันธ์ ซึ่งหมายถึงความสัมพันธ์ความเข้าใจที่ดีระหว่างพนักงานทุกระดับ กิจกรรมพนักงานสามารถเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงผู้บริหารระดับสูงกับพนักงานระดับล่างให้ได้มาพบกัน มีการพูดคุย หรือได้แสดงออกในกิจกรรมต่างๆ ทำให้เกิดความใกล้ชิดเป็นกันเองมากขึ้น องค์กรต้องใช้ระบบแรงงานสัมพันธ์เชิงรุกเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่ดี แก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ความเข้าใจที่แตกต่างกัน

10. กิจกรรมพนักงานบางประเภทมีส่วนในการพัฒนาจิตใจ คุณธรรม จริยธรรม จิตสำนึกของควมมีเมตตา การช่วยเหลือกัน เป็นการหล่อหลอมคุณค่าทางจิตใจ

11. เป็นการสร้างผู้นำในองค์กร เนื่องจากกิจกรรมพนักงานบางประเภท เป็นงานโครงการที่ต้องบริหารอย่างเป็นขั้นตอน เป็นกระบวนการเพื่อประโยชน์ความสุขของพนักงานส่วนรวม จะต้องมีการจัดเตรียม การวางแผนการปฏิบัติงาน อาศัยการสร้างแรงจูงใจ การทำงานร่วมกันต้องอาศัยคุณสมบัติ ที่จะต้องใช้ความเป็นผู้นำของผู้จัดกิจกรรมหรือผู้นำหน่วยงาน จึงถือว่ากิจกรรมพนักงานเป็นช่องทางในการพัฒนาผู้นำ

12. กิจกรรมพนักงาน มีส่วนช่วยให้ผลการดำเนินงานของพนักงานดีขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมมุ่งสู่การทำงานที่ดี

13. เป็นการส่งเสริมวัฒนธรรม ค่านิยมที่ดีของสังคม เช่น ประเพณีทางศาสนา กิจกรรมในวันพ่อ วันแม่ วันครอบครัว เป็นต้น หรือสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างองค์การพนักงานและครอบครัวของพนักงานได้

14. ช่วยให้อะไรๆ หลักในการทำงาน เช่น การส่งเสริมผลผลิตและการพัฒนาคุณภาพในการทำงาน เช่น การพัฒนาระบบมาตรฐานคุณภาพ การบริหารคุณภาพทั่วทั้งองค์การ (Total Quality Management) โครงการลดต้นทุน การประหยัดพลังงาน ความปลอดภัยในการทำงาน ฯลฯ ประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้นเร็วขึ้น โดยอาศัยกิจกรรมพนักงานที่ให้ความบันเทิง ความสนุกสนาน เป็นสื่อในการรณรงค์ให้กิจกรรมหลักมีความน่าสนใจ เพราะเมื่อพนักงาน มีความสุข ความสนุกสนานก็จะเกิดความสนใจที่จะทำให้กิจกรรมหลักประสบความสำเร็จ

15. เพิ่มผลกำไร เพิ่มยอดขายให้แก่ธุรกิจ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ในด้านทางตรงนั้น กิจกรรมพนักงานบางประเภท อาจจะจัดเพื่อประชาสัมพันธ์ให้พนักงานได้เห็นได้ใช้สินค้าหรือผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ เพื่อทำให้เกิดความสนใจ หรือในทางอ้อมก็อาจเป็นกิจกรรมพนักงานที่จัดเพื่อสังคม ซึ่งจะทำให้สังคม มีความชื่นชมว่าองค์การมีส่วนให้สังคมทั้งทางตรงและทางอ้อมอันจะส่งผลให้ลูกค้าได้รู้จักสินค้าผลิตภัณฑ์หรือองค์การมากขึ้น เป็นการกระตุ้นหรือเพิ่มยอดขายได้

### 2.11 กลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมพนักงาน

อภิชัย ศรีเมือง (2550: 50-65) ได้แบ่งกลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมพนักงาน ออกเป็นส่วนๆ ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมโดยการมีส่วนร่วมของพนักงานภายใน หรือการจัดกิจกรรมโดยหน่วยงานภายนอก

การมีส่วนร่วมของพนักงานภายใน หมายถึง การที่องค์การกำหนดให้พนักงานได้ ใช้ความคิดของพนักงานปรึกษาตนเอง เพราะไม่มีใครจะรู้ความต้องการของพนักงานได้ดีกว่ากลุ่มพนักงานด้วยกันและทำให้สามารถจัดกิจกรรมได้ตรงตามความต้องการของพนักงาน

การจัดกิจกรรมโดยหน่วยงานภายนอก หมายถึง การนำหน่วยงานหรือบุคคลภายนอก ที่มีความเชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมบางประเภท ซึ่งอาจจะได้รับการเชิญ หรือว่าจ้างเข้ามาจัดกิจกรรมให้แก่พนักงานแทนที่จะเป็นพนักงานขององค์การเอง เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับการแสดง บันเทิง กิจกรรมนำเที่ยวทัศนศึกษา กิจกรรมกีฬา ฯลฯ

ตาราง 1 การจัดกิจกรรมโดยการมีส่วนร่วมของพนักงานภายใน หรือหน่วยงานภายนอก

กลยุทธ์	ข้อดี	ข้อเสีย
การจัดกิจกรรมโดยการมีส่วนร่วมของพนักงานภายใน	- สามารถจัดกิจกรรมได้ตรงกับความต้องการของพนักงาน และให้พนักงานมีบทบาทแบ่งเบาในด้านการบริหารจัดการ	- ความต้องการของพนักงาน อาจจะไม่ตรงกับความต้องการของนายจ้าง หรือผู้บริหารโดยพนักงานอาจจะเสนอกิจกรรมที่มีรายจ่ายสูง หรือไม่เป็นการประหยัด ซึ่งอาจจะทำให้ผู้บริหารไม่อนุมัติและพนักงานจะรู้สึกว่ระบบการมีส่วนร่วมเป็นเพียงวิธีการหนึ่ง เพื่อลดปัญหาข้อเรียกร้องต่างๆ แต่อำนาจในการตัดสินใจไม่ได้อยู่ที่พนักงาน
การจัดกิจกรรมโดยการมีส่วนร่วมของพนักงานภายนอก	- มีความเชี่ยวชาญในบางกิจกรรม สามารถจัดกิจกรรมได้สำเร็จผล แบบมีอาชีพ - แก้ไขปัญหาสำหรับบางองค์การกรณีทีพนักงานไม่มีแนวคิดหรือประสบการณ์การจัดกิจกรรมมาก่อน - แก้ไขปัญหากรณีมีข้อขัดแย้งของพนักงานในการจัดกิจกรรม	- อาจจะมีค่าใช้จ่ายสูง - หากไม่มีระบบการให้การเรียนรู้หรือการมีส่วนร่วมของพนักงานด้วยก็จะไม่ได้รับประสบการณ์ในการบริหารจัดการ

2. การให้พนักงานทั่วไปมีโอกาสได้รับประโยชน์จากกิจกรรมโดยทั่วถึงกัน หรือจัดกิจกรรมตามความสนใจของพนักงานเฉพาะกลุ่ม

ตาราง 2 การให้พนักงานทั่วไปมีโอกาสได้รับประโยชน์จากกิจกรรม

กลยุทธ์	ข้อดี	ข้อเสีย
พนักงานทั่วไปมีโอกาสได้รับประโยชน์จากกิจกรรมโดยทั่วถึงกัน	- พนักงานมีความรู้สึกว่าได้รับผลประโยชน์จากกิจกรรมอย่างทั่วถึงกัน	- หากเป็นกิจกรรมใหญ่และเป็นองค์การที่มีที่ตั้งสำนักงาน หรือสาขาแยกจากกัน จะไม่สามารถจัดกิจกรรมให้แก่พนักงานได้อย่างทั่วถึง - กิจกรรมที่องค์กรจัดให้แก่พนักงานทุกคนนั้น พนักงานบางส่วนอาจจะไม่ชอบในกิจกรรมเหล่านั้นและไม่ประสงค์ที่จะเข้าร่วม
กิจกรรมตามความสนใจของพนักงานเฉพาะกลุ่ม	- พนักงานที่เข้าร่วม จะเป็นผู้ที่สนใจ มีความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและเกิดการกระตุ้นให้เกิดการหาสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม	- บางกิจกรรมพนักงานสนใจจำนวนมาก แต่บางกิจกรรมพนักงานสนใจน้อย ดังนั้นกิจกรรมที่พนักงานสนใจน้อย อาจจะไม่ได้รับความสำคัญจากองค์กร หรือผู้บริหาร

### 3. การเชิญชวนจูงใจ หรือการใช้วิธีการบังคับ

องค์กรมีหน้าที่จัดสรรงบประมาณการจัดกิจกรรม แต่พนักงานบางส่วนก็ไม่สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมพนักงานด้วยข้อจำกัดบางอย่าง เช่น การจัดกิจกรรมแก่พนักงานทั้งหมดหรือส่วนใหญ่มักจะจัดได้ในช่วงระยะเวลาที่ไม่ใช่เวลาทำงาน หากแต่เป็นช่วงนอกเวลางาน หรือวันหยุด ดังนั้น การที่จะให้พนักงานเข้าร่วมมักจะต้องใช้การร้องขอ หรือการเชิญชวน จำเป็นต้องมีระบบการให้รางวัลจูงใจเป็นเทคนิคที่สำคัญของการเชิญชวนให้พนักงานเข้าร่วม แต่บางองค์กรเกรงว่าพนักงานจะไม่เข้าร่วม จึงใช้วิธีการบังคับพนักงานเข้าร่วมกิจกรรม

#### ตาราง 3 การเชิญชวนจูงใจ หรือการใช้วิธีการบังคับ

กลยุทธ์	ข้อดี	ข้อเสีย
การเชิญชวนจูงใจ	- สามารถจัดกิจกรรมได้ตรงกับความ ต้องการ และความสนใจของพนักงาน	- พนักงานบางส่วนอาจจะไม่สนใจหรือไม่ต้องการมีส่วนร่วม
การบังคับ	- สามารถทำให้พนักงานเข้าร่วมกิจกรรมได้ทั้งหมดหรือจำนวนมากที่สุด	- เป็นการกระทบสิทธิส่วนบุคคล พนักงานบางส่วนอาจจะไม่สนใจหรือไม่ต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมประเภทนั้นๆ

#### 4. การจัดเป็นกิจกรรมใหญ่ หรือเล็ก

กิจกรรมใหญ่ หมายถึง กิจกรรมที่ระดมพนักงานทั้งหมดมาพบกัน

กิจกรรมเล็ก หมายถึง กิจกรรมที่มีพนักงานบางส่วน หรือเฉพาะกลุ่มพนักงานที่สนใจเข้าร่วมในกิจกรรมใหญ่ หมายถึง กิจกรรมที่ระดมพนักงานทั้งหมดมาพบกันนั้นๆ

#### ตาราง 4 การจัดเป็นกิจกรรมใหญ่หรือเล็ก

กลยุทธ์	ข้อดี	ข้อเสีย
กิจกรรมใหญ่	- ทำให้พนักงานรู้สึกว่าการให้ความสำคัญกับพนักงาน จึงพร้อมที่จะลงทุนในกิจกรรมขนาดใหญ่ที่ค่าใช้จ่ายสูง	- กิจกรรมขนาดใหญ่ไม่อาจจะจัดได้ หากลักษณะโครงสร้างการทำงานขององค์กรไม่เอื้ออำนวย เช่น เวลาการทำงานของพนักงานไม่ตรงกัน หรือสถานที่ทำงานแยกจากกัน
กิจกรรมเล็ก	- จัดได้ตรงความต้องการของพนักงานเฉพาะกลุ่ม แม้สถานที่ทำงานจะตั้งแยกออกจากกัน หรือเวลาทำงานไม่ตรงกัน โดยจัดกิจกรรมในช่วงระหว่างเวลา เช่น พักรกลางวัน หรือจัดในวันหยุดแทน	- พนักงานส่วนใหญ่อาจจะไม่สนใจ เพราะไม่จูงใจ หรืออาจจะเหมาะสมกับพนักงานบางช่วงอายุวัยของพนักงาน

## 5. กิจกรรมระบบปิดและระบบเปิด

ระบบปิด หมายถึง การจัดกิจกรรมพนักงานให้ประโยชน์เฉพาะบุคลากรขององค์กรเท่านั้น

ระบบเปิด หมายถึง กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สังคม บุคคลภายนอก หรือบุคคลในครอบครัวของพนักงานมีส่วนร่วมได้ด้วย ซึ่งมักจะเป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อ ชุมชน เพื่อผลประโยชน์บางประการขององค์กร เช่น อาจจะทำให้ยอดขายเพิ่มขึ้น หรือสร้างภาพลักษณ์ขององค์กรต่อสาธารณชน

### ตาราง 5 กิจกรรมระบบปิดและระบบเปิด

กลยุทธ์	ข้อดี	ข้อเสีย
ระบบปิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีจุดมุ่งหมายเพื่อการสร้างแรงงานสัมพันธ์ เพื่อแก้ไขปัญหาบางประการในองค์กร</li> <li>- สามารถควบคุมค่าใช้จ่ายได้ เพราะทราบจำนวนพนักงาน ที่จะเข้าร่วม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พนักงานอาจจะรู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่พนักงานมีส่วนร่วมเท่านั้น ไม่ได้เปิดโอกาสให้บุคคลอื่นๆ ในครอบครัวมีส่วนร่วมด้วย</li> </ul>
ระบบเปิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีจุดมุ่งหมายเพื่อการประชาสัมพันธ์องค์กรส่งเสริมการตลาด</li> <li>- ทำให้พนักงานเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่องค์กรนั้นให้ความสำคัญกับครอบครัวของพนักงานด้วย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจจะมีปัญหาด้านการควบคุมค่าใช้จ่าย หรือไม่อาจจะจัดได้อย่างทั่วถึง</li> </ul>

จากข้อมูลที่ได้กล่าวทั้งหมด พอสรุปได้ว่า การใช้กลยุทธ์การจัดกิจกรรมพนักงาน แต่ละกลยุทธ์ต่างก็มีจุดมุ่งหมาย มีทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกัน ซึ่งจะเป็นแนวทางให้แต่ละองค์กรนำไปประยุกต์ ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพของแต่ละองค์กรและยังต้องคำนึงถึงงบประมาณที่เหมาะสม ช่วงเวลาที่ดีด้วย การวางกลยุทธ์ที่ดีย่อมช่วยให้กิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นดำเนินไปอย่างราบรื่น ได้รับความร่วมมือและบรรลุวัตถุประสงค์ในที่สุด

## 2.12 รูปแบบกิจกรรมประเภทสวัสดิการ

อภิชัย ศรีเมือง (2550: 58-83) ได้กล่าวสรุปถึงกิจกรรมที่พนักงานมีความต้องการดังนี้

กิจกรรมประเภทกีฬา

จุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพราะธรรมชาติของมนุษย์มักจะทำให้ความสำคัญกับสุขภาพ การทำให้สุขภาพแข็งแรง มีผลต่อภาวะร่างกายช่วยให้ผ่อนคลาย มีขวัญกำลังใจ สุขภาพที่แข็งแรงจึงเป็นประโยชน์ต่อตัวพนักงานเองและองค์กร และยังเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ในกลุ่มพนักงานได้อีกด้วย เช่น การจัดกิจกรรมภายในหน่วยงาน หรือ การจัดกิจกรรมระหว่างหน่วยงาน

กิจกรรมประเภทบันเทิง

จุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนาน ความผ่อนคลายความเครียดหลังจากการทำงาน เพื่อความสามัคคีและตอบสนองความต้องการในการแสดงออกของพนักงาน เช่น การจัดการเลี้ยง ปีใหม่, ฉลองความสำเร็จในการขาย การผลิต การส่งออก การประกวดร้องเพลง หรือการให้ตัวชมภาพยนตร์

กิจกรรมทางด้านศาสนา ประเพณี

จุดมุ่งหมายเพื่อเชิดชูคุณค่าทางด้านศาสนา วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของสังคม เสริมสร้างคุณค่าทางด้านจิตใจ เป็นการกลมเกลียว ชัดเกล้าจิตใจให้มีสำนึก เป็นการกระทำความดี ซึ่งเป็นประโยชน์ในการทำงานร่วมกัน เช่น ทำบุญตักบาตรวันปีใหม่ หรือวันสงกรานต์ ทำบุญครบรอบการก่อตั้งองค์กร จัดกิจกรรมหล่อเทียนพรรษา กิจกรรมสนทนาธรรม หรือกิจกรรมนั่งวิปัสณากรรมฐาน

กิจกรรมส่งเสริมรายได้แก่พนักงาน

จุดมุ่งหมายเพื่อให้พนักงานสามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นการลดกระแสความต้องการของพนักงานในบางสถานการณ์ที่องค์กรไม่อาจขึ้นเงินเดือนให้แก่พนักงานได้ เสริมรายได้ให้แก่พนักงาน ที่มีรายได้น้อย ลดปัญหาเรียกร้อง ความขัดแย้ง เช่นการฝึกอบรมวิชาชีพระยะสั้นแก่พนักงาน โครงการจัดสินค้าตลาดนัดให้พนักงานหาสินค้ามาขายกันเอง

กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ของพนักงาน

จุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการเปิดโลกทัศน์ของพนักงาน ในด้านความรู้นอกเหนืองานประจำวัน ให้พนักงานได้ศึกษาด้วยตนเองเพื่อเพิ่มพูนความรู้ทักษะอื่นๆ นอกเหนือกระบวนการทำงานโดยตรง ซึ่งจะส่งผลให้พนักงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มากขึ้น เช่น โครงการห้องสมุด โครงการจัดบอร์ดนิทรรศการความรู้ โครงการสาระความรู้ โครงการคลินิกให้คำปรึกษาแนะนำแก่พนักงาน

กิจกรรมด้านการสื่อสารไปยังพนักงาน

จุดมุ่งหมายเพื่อชี้แจง ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดำเนินธุรกิจ ผลประกอบการแก่พนักงาน แก้ไขปัญหา ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ข่าวลือ ข่าวที่ไม่มีมูลความจริง ป้องกันปัญหาแรงงานที่อาจจะเกิดขึ้นเพราะความเข้าใจผิดหรือความไม่เข้าใจ เช่น การจัดทำบอร์ดให้ความรู้แก่

พนักงาน การจัดทำเอกสารวารสาร การจัดทำข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ต การประชุมพนักงาน หรือ กล้องแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ

กิจกรรมการยกย่องชื่นชมพนักงาน

จุดมุ่งหมายเพื่อตอบแทนคุณงามความดีของพนักงานที่มีผลงานดีหรือจิตใจดี เช่น ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่พนักงานอื่นๆ นำไปปฏิบัติตาม เป็นขวัญกำลังใจแก่พนักงานทั่วไป เช่น การอวยพรวันเกิด การมอบรางวัลพนักงานดีเด่น การมอบรางวัลอายุการทำงานนาน กิจกรรมการให้รางวัลความสำเร็จ ของขวัญพนักงานที่คลอดบุตร

กิจกรรมการประกวด หรือใช้ความคิดสร้างสรรค์

จุดมุ่งหมายเพื่อกระตุ้นความคิดของพนักงานในการปรับปรุงประสิทธิภาพในการทำงาน เพื่อพัฒนาและแก้ไขปรับปรุงการทำงาน เช่น การประกวดเครื่องแต่งกาย รองเท้า หรือเสื้อ ประกวดคำกลอน คำขวัญ ประกวดภาพถ่าย ประกวดวาดรูป

กิจกรรมที่จัดให้ครอบครัวของพนักงานมีส่วนร่วม

จุดมุ่งหมายเพื่อขยายสัมพันธ์ระหว่างองค์กรพนักงานและครอบครัวของพนักงาน เพื่อสร้างความรับผิดชอบขององค์กรต่อสังคม เพื่อการสร้างความเข้าใจและให้สังคมเกิดความรู้สึกที่ดีต่อองค์กร เพื่อส่งเสริมให้พนักงานรักครอบครัว เช่น งานวันครอบครัวพนักงาน มอบทุนการศึกษาครอบครัวพนักงาน ตัวเครื่องบิน หรือค่าโดยสารการเดินทาง

จากที่กล่าวมาข้างต้น เป็นการจัดแบ่งกลุ่มกิจกรรมนั้นหนทางการ เพื่อสนองตอบความต้องการของกลุ่มพนักงาน ซึ่งมีความต้องการแตกต่างกันไปโดยขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็นเพศ อายุ ประสบการณ์ หรือสถานการณ์ในปัจจุบัน

### 3. ประวัติบริษัท ทูคอบเปอร์เรชั่น

#### 3.1 ประวัติบริษัท ทูคอบเปอร์เรชั่น

เริ่มดำเนินธุรกิจในปี พ.ศ. 2533 หลังจากได้รับสัมปทานจากองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (บริษัท ทศท. คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ในปัจจุบัน) ให้เป็นผู้ลงทุน จัดหา ติดตั้ง และควบคุม ตลอดจนบำรุงรักษาอุปกรณ์ในระบบเพื่อขยายบริการโทรศัพท์จำนวนสองล้านเลขหมายในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เป็นระยะเวลา 25 ปี

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา เราได้พัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ และร่วมเป็นพันธมิตรกับบริษัทชั้นนำต่างๆ เพื่อนำเสนอบริการที่ลูกค้าสามารถเลือกสรรตามความต้องการ ทั้งบริการโทรศัพท์เคลื่อนที่ อินเทอร์เน็ต บริการด้านข้อมูลและเนื้อหาต่างๆ อย่างครบถ้วน

ปัจจุบันเราคือ ผู้ให้บริการโทรศัพท์พื้นฐานรายใหญ่ที่สุดในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เป็นผู้ให้บริการบรอดแบนด์หรืออินเทอร์เน็ตความเร็วสูงรายใหญ่ที่สุดของประเทศ และเป็นหนึ่งในผู้ให้บริการระบบสื่อสารไร้สายโทรศัพท์เคลื่อนที่และอินเทอร์เน็ตรายใหญ่ นอกจากนี้

ทรูยังถือหุ้นในบริษัท ยูไนเต็ด บรอดคาสติ้ง คอร์ปอเรชั่น หรือ ยูบีซี ซึ่งเป็นผู้ให้บริการโทรทัศนระบบสมาชิกรายใหญ่ของประเทศ

การพัฒนาของบริษัท ทรูคอเปอร์เรชั่น

พฤศจิกายน 2533 จดทะเบียนก่อตั้งบริษัทด้วยทุนจดทะเบียน 1,000 ล้านบาท

สิงหาคม 2534 องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (ทศท.) ได้ลงนามในสัญญาให้บริษัทเป็นผู้ร่วมดำเนินการลงทุนเพื่อการติดตั้งโทรศัพท์ 2 ล้านเลขหมายในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมถึงการซ่อมและบำรุงรักษา เป็นระยะเวลา 25 ปี

ธันวาคม 2536 เข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยด้วยทุนจดทะเบียน 22,230 ล้านบาท

กันยายน 2538 ทศท.ได้ลงนามในสัญญาแก้ไขเพิ่มเติมสัญญาสัมปทานอนุญาตให้บริษัทติดตั้งโทรศัพท์พื้นฐานเพิ่มได้อีก 600,000 เลขหมาย ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล

พฤษภาคม 2539 ทศท.ได้ลงนามในข้อตกลงแนบท้ายสัญญาสัมปทานอนุญาตให้บริษัทให้บริการเสริมต่างๆ เช่น โครงข่ายข้อมูลดิจิทัลและบริการเสริม TA Connex

มกราคม 2540 ได้รับอนุญาตให้เปิดบริการโทรศัพท์สาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

พฤศจิกายน 2542 เปิดให้บริการโทรศัพท์พื้นฐานพกพา (PCT) อย่างเป็นทางการ

สิงหาคม 2543 เปิดให้บริการ Click TA ซึ่งเป็นทางเลือกใหม่ของบริการอินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์

พื้นฐาน ซึ่งสามารถใช้บริการได้ครั้งละ 2 ชั่วโมง

กรกฎาคม 2544 เปิดให้บริการโครงข่ายสื่อสารข้อมูลความเร็วสูง ซึ่งประกอบด้วยบริการ ADSL บริการ Cable Modem และ บริการ TA Megaport

มีนาคม 2545 ทีเอ ออเรนจ์ ซึ่งบริษัทถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ 41 เปิดให้บริการโทรศัพท์เคลื่อนที่ ภายใต้ชื่อ Orange อย่างเป็นทางการ

สิงหาคม 2545 ลงนามในบันทึกข้อตกลงเบื้องต้นกับบริษัทชั้นนำของประเทศ 10 บริษัท ซึ่งเป็นผู้ให้บริการในด้านต่างๆ ได้แก่ ข้อมูล บันเทิง สุขภาพ การเงินและอื่นๆ เพื่อร่วมกันส่งเสริมและพัฒนาบริการต่างๆ สำหรับชุมชน Broadband กลุ่มแรกของไทย

กันยายน 2545 เปิดให้บริการ บรอดแบนด์สำหรับลูกค้าธุรกิจ ภายใต้ชื่อ "TA Metronet" ซึ่งใช้เทคโนโลยี Fiber-to-building ที่สามารถส่งผ่านข้อมูลด้วยความเร็วสูง 512 Kbps ถึง 1 Gbps สำหรับลูกค้าแต่ละราย

มกราคม 2546 บริษัทได้ปรับเปลี่ยนโครงสร้างองค์กรเพื่อก้าวสู่การเป็นผู้ให้บริการด้านการสื่อสารครบวงจรที่มุ่งเน้นลูกค้าเป็นหลัก โดยได้แต่งตั้งผู้บริหารระดับสูงรับผิดชอบ ลูกค้า 3 กลุ่มหลัก คือ กลุ่มที่พักอาศัย กลุ่มธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม และกลุ่มองค์กรธุรกิจขนาดใหญ่

มิถุนายน 2546 เปิดให้บริการบรอดแบนด์ไร้สาย ภายใต้ชื่อ "TA WiFi" โดยเซ็นสัญญาร่วมกับศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์เพื่อติดตั้งเป็นแห่งแรก

กรกฎาคม 2546 เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายเน้นการทำธุรกิจเฉพาะในสหรัฐอเมริกา บริษัท Verizon Communication, Inc. ได้ประกาศขายหุ้นของบริษัทเทเลคอมเอเชียที่บริษัท Verizon ถืออยู่ให้กับบริษัท Golden Tower Trading Limited และบริษัท Mission Gain Investments Ltd.

เปิดตัวบริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงแบบใหม่ ภายใต้ชื่อ "hi-speed Internet" solution ซึ่งรวมบริการบรอดแบนด์และการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเข้าด้วยกันเพื่อความสะดวกของลูกค้าและสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตด้วยความเร็วตั้งแต่ 128 Kbps ไปจนถึง 8 Mbps และในเวลาเดียวกันได้เปิดตัว TA Station บริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงสาธารณะ

สิงหาคม 2546 เปิดให้บริการ PCT Next ที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตแบบไร้สาย ด้วยความเร็วคงที่ในอัตรา 32 Kbps โดยใช้ PCT Next Data Card เชื่อมต่อผ่านอุปกรณ์

เปิดให้บริการรวมบิล (Billing Solution) สำหรับบริการโทรศัพท์พื้นฐานและ TAEasy Click เพื่อเพิ่มความสะดวกแก่ลูกค้าที่ใช้บริการทั้งสองของบริษัท

กันยายน 2546 ลดค่าบริการโทรศัพท์ทางไกลในประเทศ ผ่านการจัดโปรโมชั่นร่วมกับ บริษัท ทศท คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) และ บริษัท ทีทีแอนด์ที จำกัด (มหาชน) เป็นระยะเวลา 3 เดือนระหว่าง 1 กันยายน-31 ธันวาคม 2546

พฤศจิกายน 2546 ในการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1 / 2546 มีมติให้เปลี่ยนชื่อบริษัท เป็น บริษัท ทู คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

ธันวาคม 2546 บริษัทเอเชีย ไร้เลส คอมมิวนิเคชั่น จำกัด ผู้ให้บริการ PCT ร่วมกับบริษัท KDD – Pocket ผู้ให้บริการโทรศัพท์ระบบ PHS รายใหญ่ที่สุดในประเทศญี่ปุ่นเปิดให้บริการเชื่อมโยงโครงข่ายข้ามแดน ระหว่างระบบ PHS ของ KDD-Pocket และระบบ PCT ซึ่งทำให้ลูกค้าสามารถใช้บริการทั้งด้านเสียงและข้อมูลได้ทั้งที่ญี่ปุ่นและในกรุงเทพมหานคร

ลดค่าบริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงและเปิดให้บริการ TA Cable Modem ในต่างจังหวัด อันได้แก่ เชียงใหม่ ขอนแก่น นครราชสีมา และหาดใหญ่ในราคาพิเศษ

เริ่มขยายสู่ธุรกิจเกมออนไลน์ โดยได้ทำสัญญากับบริษัท Triglow Pictures Co., Ltd. จากประเทศสาธารณรัฐเกาหลี เพื่อสิทธิการให้บริการเกม PristonTale ในประเทศไทย ซึ่งนับเป็นก้าวสำคัญของบริษัทในการก้าวสู่การเป็น Content Aggregator ซึ่งจะทำให้บริษัทสามารถนำเสนอเนื้อหาต่างๆ กับลูกค้ากลุ่มที่พักอาศัยและผู้บริโภค โดยเริ่มเปิดให้บริการภายใต้บริษัท ทู Digital Entertainment Ltd. ซึ่งเป็นบริษัทย่อยที่จัดตั้งให้ โดยบริษัทเอเชียเน็ต คอร์ปอเรชั่น เป็นผู้ถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ 99.99

มีนาคม 2547 เทเลคอมเอเชีย (ทีเอ) ประกาศข้อตกลงระหว่างบริษัทและบริษัท Orange SA เพื่อซื้อหุ้นจำนวนร้อยละ 39 จาก Orange SA หลังจากการปรับโครงสร้างหนี้ ของบริษัทที่เอออ เร็นจ์แล้วเสร็จ

เมษายน 2547 ประกาศใช้แบรนด์ ทู ต่อสาธารณชนอย่างเป็นทางการ

## 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แคปแลน (Kaplan. 1975: 90) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของชนชาติต่างๆ พบว่า เพศ มีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรี ก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้น ทั้งด้านการทำงานและการทำกิจกรรมต่างๆ แต่ก็ยังมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง แม้ในกรณีการใช้เวลาว่าง

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977: 6341-A) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการและการสนใจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54-56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในการเข้าร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติมจากการสำรวจ ปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและผู้สูงอายุที่คล่องแคล่วในวันข้างหน้า ส่วนในกีฬาประเภททีมไม่ควรคัดออกจากกิจกรรมโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

เมเยอร์ (Meyer. 1979: 5842 A) ได้ทำการศึกษา เรื่องการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมกีฬาและการแสดงเชียร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในมิเนโซตา ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบสอบถามหัวหน้าโปรแกรมสอนพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ จำนวน 180 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า

1. โรงเรียนระดับ A (จำนวนนักเรียน 2,000 คน) มีความสนใจในกิจกรรมกีฬาและการเชียร์อยู่ในระดับสูง
2. โรงเรียนระดับ B (จำนวนนักเรียนต่ำกว่า 2,000 คน) มีความสนใจในกิจกรรมกีฬาและการเชียร์อยู่ในระดับสูงมาก
3. เปรียบเทียบความสนใจระหว่างนักเรียนเพศชายและหญิง โดยรวมของนักเรียนทั้ง 2 ระดับ ไม่มีความแตกต่างกัน
4. เปรียบเทียบความสนใจประเภทกิจกรรมระหว่างชมการแข่งขันกีฬากับการเชียร์กีฬาพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยชอบชมกีฬามากกว่าชมการแสดงการเชียร์

เคราส์ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535: 12-13; อ้างอิงจาก Kraus. 1984) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความคิดเห็นของคนอเมริกันเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ ที่มีส่วนพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและบุคคลและสังคม กลุ่มเป้าหมายที่ทำการวิจัยครั้งนี้คือ คนอเมริกัน เมื่อ ค.ศ. 1984 ผลการวิจัยพบว่า

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

ทิลแมน (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535: 18; อ้างอิงจาก Tilman. 1984) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างของคนและชุมชน วัตถุประสงค์เพื่อหาความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของคนและชุมชน เมื่อ ค.ศ. 1984 ผลการวิจัยสรุปความต้องการได้ 10 ประการ

1. ต้องการสร้างประสบการณ์ใหม่
2. ต้องการเป็นที่ยอมรับ หรือยกย่องจากผู้อื่น
3. ต้องการพักผ่อนหย่อนใจเพื่อหนีความเครียด
4. ต้องการความมั่นคงปลอดภัย
5. ต้องการเป็นผู้นำ ผู้นำกลุ่ม หรือควบคุมสถานการณ์
6. ต้องการตอบสนองและมีปฏิริยาทางสังคม
7. ต้องการกิจกรรมทางจิตใจ เพื่อก่อให้เกิดอารมณ์สุขสงบ
8. ต้องการความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาความคิด
9. ต้องการบริการผู้อื่นและอยากจะเป็นที่ต้องการ
10. ต้องการกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการทดสอบสมรรถภาพ

คัลฟี (Culp. 1988) ได้ศึกษาเรื่อง วิทยุกับนันทนาการกลางแจ้ง กรณีศึกษาเรื่องความรู้สึกและผลกระทบจากโปรแกรมนันทนาการ ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมนันทนาการให้ ผลต่อความเป็นครอบครัวและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แต่ไม่ส่งเสริมความรู้สึกทางด้านการเป็นผู้นำมากเท่ากับกลุ่มวัยกลางคน

วัตสัน (Watson. 1997: 325) ได้ศึกษาเรื่อง ผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2-3 ชั่วโมงในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหว ซึ่งสรุปได้ว่า นักศึกษามีเวลาว่าง แต่ไม่ใช้เวลาว่างเพื่อที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

นั้นหนาการหรือการออกกำลังกาย ขาดทัศนคติที่ดี ขาดแรงจูงใจ และยังไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมนั้นหนาการการออกกำลังกายเพื่อนั้นหนาการ

ฮังค (Huang, 2003: 62-63) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมการใช้เวลาวางกับความพึงพอใจในการใช้เวลาวางของนักศึกษามหาวิทยาลัยในไต้หวัน ผลการศึกษาพบว่า ระหว่างการเข้าร่วมการใช้เวลาวางกับความพึงพอใจในการใช้เวลาวางของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ผลการศึกษาแสดงถึงความแตกต่างระหว่างตำแหน่งของมหาวิทยาลัยและการเข้าร่วมในการใช้เวลาวาง เช่นเดียวกับเพศกับการเข้าร่วมการใช้เวลาวาง

#### 4.2 งานวิจัยในประเทศ

กัลยา ซาพวง, เรืองศักดิ์ บุญบรรดาล, ศุภรฤทัย เชิญขวัญมา และ เอกพันธ์ ฤทธา(2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาวางในการทำกิจกรรมนั้นหนาการและการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมนั้นหนาการที่นักเรียนทำเป็นประจำในวันธรรมดา ได้แก่ การดูโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาได้แก่การฟังวิทยุ / เทปและกิจกรรมที่ทำเป็นบางเวลา ได้แก่ การเดินเล่นตามศูนย์การค้า การดูวีดีโอ / VCD / DVD และการเล่นเกม ส่วนในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่ากิจกรรมที่นักเรียนทำไม่แตกต่างจากในวันธรรมดามากนัก กล่าวคือ นักเรียนจะใช้เวลาวางในการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ / เทปและทำกิจกรรมอื่นๆ เป็นประจำและเดินเล่นตามศูนย์การค้า เล่นกีฬา / ออกกำลังกาย เล่นเกม เป็นบางเวลาและเมื่อวิเคราะห์จำแนกตามเพศพบว่า การทำกิจกรรมนั้นหนาการประเภทต่างๆ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนหญิงจะมีสัดส่วนของผู้ทำกิจกรรมต่างๆ เป็นประจำมากกว่านักเรียนชาย ยกเว้นการเล่นดนตรี การเล่นกีฬา / ออกกำลังกาย การเล่นอินเทอร์เน็ตและการเล่นเกม ซึ่งนักเรียนชายจะมีสัดส่วนของผู้ทำกิจกรรมมากกว่านักเรียนหญิง แต่เมื่อถามความคิดเห็นจากผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มในแง่ของพฤติกรรมการใช้เวลาวางในการทำกิจกรรมนั้นหนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้ร่วมสนทนาส่วนใหญ่มีความเห็นว่า การเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นสิ่งที่นิยมเล่นกันมากเมื่อมีเวลาวาง ไม่ว่าจะเล่นที่บ้านหรือเล่นที่ร้านเกม ซึ่งนักเรียนจะชอบไปเล่นที่ร้านมากกว่าเพราะมีเกมให้เลือกเล่นได้มากและเล่นได้ทีละหลาย ๆ คน ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินและเป็นค่านิยมในกลุ่มเด็กวัยเดียวกัน อีกรูปแบบหนึ่ง ข้อเสียของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก็คือ มักจะทำให้ผู้เล่นเพลิดเพลิน ใช้เวลาในการเล่นนานขึ้นและเล่นไม่เลิก จนเกิดอาการติดเกม ทำให้เกิดผลกระทบต่อตนเองในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รวมทั้งมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกและลักษณะนิสัยที่เปลี่ยนไปจากเดิม ซึ่งผลการวิจัยบางเรื่องได้บ่งชี้ว่าเป็นผลมาจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ประเภทต่อสู้ รุนแรงและเป็นความรู้สึกของคนที่ต้องการเอาชนะในการแข่งขัน นอกจากนี้ยังได้ข้อสรุปจากผู้ร่วมสนทนากลุ่มว่า นักเรียนมีพฤติกรรม การใช้เวลาวางที่ไม่เหมาะสม กล่าวคือ นอกจากจะใช้เวลาไปในการเล่นแล้ว นักเรียนส่วนใหญ่จะใช้เวลาวางในการเดินเล่นตามศูนย์การค้า หรือไม่ก็คุยโทรศัพท์กับเพื่อนหรือแฟน ซึ่งในมุมมองของผู้ร่วมสนทนาคิดว่าเป็น

เรื่องไร้สาระและเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับทัศนคติของอาจารย์ที่คิดว่านักเรียนใช้เวลาในการเล่นเกมนานเกินไป แบ่งเวลาไม่ถูกและขาดความรับผิดชอบ ไม่สนใจการเรียนเท่าที่ควร แต่คอมพิวเตอร์มีประโยชน์ต่อนักเรียนในแง่ของการฝึกสมอง การได้รับความรู้จากการค้นคว้าข้อมูล และมีความคิดสร้างสรรค์ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน รวมทั้งช่วยประหยัดเวลาในการทำงาน ตลอดจนช่วยพัฒนาทักษะด้าน IT ของนักเรียนอีกด้วย เมื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในด้านต่างๆ กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า การที่นักเรียนจะเลือกทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์นั้น มาจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน ทั้งจากครอบครัวซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนทั้งในด้านบวกและด้านลบ จากโรงเรียนและสิ่งแวดล้อม แต่ที่มีอิทธิพลที่สุดคือ เพื่อนและสื่อต่างๆ ซึ่งเป็นที่แพร่หลายในสังคมยุคปัจจุบัน ทำหน้าที่ผู้ร่วมสนทนาได้ให้ข้อเสนอไว้ว่าการจัดการปัญหาการเล่นเกมนักเรียน ควรจะใช้การประนีประนอมมากกว่าใช้วิธีรุนแรง และเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิดมากขึ้น รวมทั้งมีการกำหนดเงื่อนไขหรือมีข้อแลกเปลี่ยนในการเล่นเกมนส่วนทางโรงเรียนก็ต้องพยายามจัดหากิจกรรมต่างๆ มาจูงใจให้นักเรียนเข้าร่วมและให้ชุมชนมีส่วนร่วมช่วยในการดูแลสอดส่องพฤติกรรมของนักเรียน ตลอดจนมีกฎระเบียบในการควบคุมร้านเกมร่วมกับการสร้างจิตสำนึกเจ้าของธุรกิจร้านเกมให้มีความรับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้นด้วย

ชัชวาล เกิดศิลป์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยวของบุคลากรกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพและรายได้ ผลการวิจัยพบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศมีความสนใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมท่องเที่ยวแตกต่างกัน อายุกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยว อายุน้อยกว่า 30 ปี ต้องการไปเที่ยวภูเขา เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่สมรรถภาพทางร่างกายทั้งหญิงและชายยังแข็งแรง สถานภาพกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยว พบว่าสถานภาพโสดและสมรสต้องการท่องเที่ยวทะเล ล่องแก่ง เที่ยวชมวัฒนธรรมภาคเหนือ และประเพณีลอยกระทง ชอบว่ายน้ำ และล่องแพยาง แพไม้ไผ่และรายได้ได้กับ ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยว พบว่ารายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท ต้องการไปเที่ยวภูเขา รายได้ 10,000 บาทขึ้นไปต้องการเที่ยวทะเลและรายได้มากกว่า 30,000 บาท ต้องการกิจกรรมแรลลี่

ภทรียา อินทร์สุวรรณ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา เรื่องสภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในสถาบันราชภัฏจันทรเกษม ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมีความคิดเห็นต่อสภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของสถาบันราชภัฏจันทรเกษมคือ สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านนโยบายและวัตถุประสงค์ด้านกิจกรรมนันทนาการอยู่ระดับปานกลาง ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับน้อย

รัชฎาพร สุปินนะ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของโรงเรียนเอกชนในเครืออูรสุลิน กรุงเทพมหานคร ได้แก่ โรงเรียนกุหลาบวัฒนา โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัยและโรงเรียนวาสูเทวี ผู้ตอบแบบสอบถามคือ ผู้บริหาร ครู-อาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกคน

จำนวน 278 คน ผลการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการมากกว่าเพศหญิง, กลุ่มอายุ 31-40 ปีมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการมากกว่ากลุ่มอายุอื่นและกลุ่มอายุ 51 ปีขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการน้อยกว่ากลุ่มอายุอื่น, ตำแหน่งงานมีความสัมพันธ์กับความ ต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการในด้านการดำเนินการและประเภทกิจกรรมนันทนาการ

สุพิศรา ตั้งรัตน์จินดา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการจัดกิจกรรม นันทนาการของบุคลากรกลุ่มบริษัทสามารถ ผลการวิจัยพบว่า มีความต้องการการจัดกิจกรรม นันทนาการของบุคลากรกลุ่มบริษัทสามารถอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้าน การจัดการและการดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมนันทนาการมีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง

เสริมพงศ์ พงศ์ทองเมือง (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการกิจกรรม นันทนาการของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุ 31-40 ปี มีรายได้ 15,000-20,000 บาท ซึ่งอยู่ในกลุ่มงานกฎหมายปฏิบัติการและบริหารสินทรัพย์ด้วยคุณภาพ มีความต้องการ กิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า พนักงานมีความ ต้องการด้านงบประมาณอยู่ในระดับมาก ด้านบุคลากรและด้านกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปาน กลาง ส่วนสมมติฐานพบว่าบุคลากรที่มีเพศ กลุ่มงานต้นสังกัดต่างกันมีความต้องการกิจกรรม นันทนาการไม่แตกต่างกัน ส่วนบุคลากรที่มีอายุ รายได้ต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จิรนน สีลม (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรม นันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ผลการวิจัยพบว่า สภาพการจัดกิจกรรม นันทนาการของบุคลากรโดยรวมยังไม่เหมาะสม ส่วนบุคลากรต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการใน ระดับมากและบุคคลที่มีเพศ อายุ รายได้ ตำแหน่งงานต่างกันมีความต้องการการจัดกิจกรรม นันทนาการไม่แตกต่างกัน

สมิทธิชาติ จตุมาศ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรกรมสวัสดิการ ทหารบก มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกและ ขณะอยู่ที่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีการใช้เวลาว่างใน การเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง ส่วนสมมติฐานพบว่าบุคลากรที่มีเพศและตำแหน่งงานต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ส่วนอายุและสถานภาพต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ศราวุธ ฮะประसार (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ปัญหาและความต้องการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม

นันทนาการ จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ รายได้และตำแหน่งงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานมีปัญหาคารเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีปัญหายุ่งอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ยกเว้นด้านกิจกรรมนันทนาการมีปัญหายู่งอยู่ในระดับน้อยเฉพาะเพศหญิง

2. พนักงานมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เพศชายมีความต้องการอยู่ในระดับมากในทุกด้าน ยกเว้นด้านกิจกรรมนันทนาการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางและเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ยกเว้นด้านสถานที่ อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการมีความต้องการในระดับมาก

3. พนักงานที่มีเพศ, อายุ, รายได้, ตำแหน่งงานต่างกัน มีปัญหาและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

เดวีนา เนติน้อย (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัท บางกอกกล๊าส จำกัด (โรงงานปทุมธานี) ผลการวิจัยพบว่า มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินงานอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและด้านกิจกรรมนันทนาการ ส่วนสมมติฐานพบว่าพนักงานที่มีเพศ รายได้มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ส่วนอายุและส่วนงานต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นจะเห็นได้ว่า กิจกรรมนันทนาการมีความจำเป็นและมีมากมายหลายประเภท ซึ่งสามารถนำกิจกรรมเหล่านี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต และความต้องการตามความพอใจ เพราะจะทำให้พัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิภาพ สมบูรณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ และจะช่วยให้การปฏิบัติงานของพนักงานมีคุณภาพ และพัฒนาประเทศชาติต่อไป สิ่งสำคัญควรต้องมีกิจกรรมนันทนาการที่มีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมร่างกายและจิตใจใน

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงศึกษา (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขา ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

#### 1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำ 22 สาขา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,100 คน (ข้อมูลจากฝ่ายทรัพยากรบุคคล, 2553)

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำ 22 สาขา ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยเทียบตารางของ เครซี; และมอร์แกน (Krejcie and Morgan อ้างอิงจาก อรทัย ทองอยู่, 2549: 170) จำนวนประชากร 1,100 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 285 คน

2. โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับสลากรายชื่อพนักงาน ทรูคอปเปอร์เรชั่นที่ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานครจนได้ครบจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 285 คน

#### 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaires) การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใหม่ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) เช่น เพศ อายุ กลุ่มพนักงาน รายได้ ประสิทธิภาพ

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถาม การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน ทูคอบเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ, ปฏิบัติบ้าง, และไม่เคยปฏิบัติ

**ตอนที่ 3** ข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นคำถามแบบปลายเปิด (Open Ended)

**ตอนที่ 4** ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมทางนันทนาการพนักงานทูคอบเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้า เอกสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามตามแนวคิดที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า
3. สร้างแบบสอบถามโดยศึกษาข้อมูลจากข้อ 1 และข้อ 2 โดยกำหนดขอบเขตและโครงสร้างของแบบสอบถาม เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อประธานกรรมการควบคุมตรวจแก้ไขและปรับปรุงและนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity)
2. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอต่อประธานกรรมการควบคุมตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

## 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ขอหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปเสนอเพื่อขออนุญาตผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคลของบริษัททูคอบเปอร์เรชั่น เพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการทำวิจัย โดยการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงานทูคอบเปอร์เรชั่น
2. ผู้วิจัยชี้แจงและอธิบายขั้นตอนการทำแบบสอบถามด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ใช้เวลาเก็บแบบสอบถามประมาณ 3 อาทิตย์
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องทั้ง 285 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่อไป

#### 4. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร มาหาค่าทางสถิติ

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 เรื่องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยแบ่งวิเคราะห์ออกเป็นขั้นตอนต่างๆ 4 ขั้นตอนและเพื่อให้เกิดความหมายที่ตรง ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรในการวิเคราะห์ ดังนี้

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ตามลำดับ ดังนี้

**ตอนที่ 1** วิเคราะห์คุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม เรื่อง การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ประเภทพนักงาน อายุ โดยแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

**ตอนที่ 2** วิเคราะห์การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านศิลปหัตถกรรม, ด้านเกมและกีฬา, ด้านงานอดิเรก, ด้านดนตรีและเพลง, ด้านการท่องเที่ยว, ด้านการอ่าน เขียน พูด, ด้านกิจกรรมพิเศษ, ด้านอาสาสมัคร โดยแจกแจงความถี่ เป็นค่าร้อยละ

**ตอนที่ 3** ประมวลผลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น โดยสรุปเป็นความเรียง

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์คุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม เรื่อง การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม เพศ อายุ ประเภทพนักงาน โดยแจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ปรากฏผลดังตารางที่ 1

ตาราง 6 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

องค์ประกอบตัวแปร	ระดับของตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	182	63.86
	หญิง	103	36.14
	รวม	285	100.00
2. ประเภทพนักงาน	พนักงานประจำ	111	38.95
	พนักงานชั่วคราว	174	61.05
	รวม	285	100.00
3. อายุ	20-25 ปี	101	35.44
	26-30 ปี	138	48.42
	31 ปีขึ้นไป	46	16.14
	รวม	285	100.00

**ตอนที่ 2** วิเคราะห์การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านศิลปหัตถกรรม, ด้านเกมและกีฬา, ด้านงานอดิเรก, ด้านดนตรีและเพลง, ด้านการท่องเที่ยว, ด้านการอ่าน เขียน พุด, ด้านกิจกรรมพิเศษ, ด้านอาสาสมัคร โดยแจกแจงความถี่ เป็นค่าร้อยละ ดังนี้

ตาราง 7 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามเพศ ด้านศิลปหัตถกรรม (N=285)

ด้านศิลปหัตถกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1.การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว	152 (83.52)	99 (92.23)	92 (50.55)	74 (71.84)	101 (55.49)	87(84.47)
2.การวาดภาพระบายสี ต่างๆ	28 (15.38)	8 (7.77)	84 (46.15)	29 (7.77)	73 (40.11)	16 (15.53)
3.การเย็บปักถักร้อยหรือ การประดิษฐ์	2 (1.10)		6 (3.30)		8 (4.10)	

จากตาราง 7 พบว่าด้านศิลปหัตถกรรม พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 152 คนคิดเป็นร้อยละ 83.52 รองลงมาการวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 28 คนคิดเป็นร้อยละ 15.38 และการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 1.10 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 99 คนคิดเป็นร้อยละ 92.23 รองลงมาการวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 7.77 ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น  
ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามเพศ ด้านเกมและกีฬา (N=285)

ด้านเกมและกีฬา	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. แอโรบิค	86 (47.25)	74 (71.84)	92 (50.55)	26 (25.24)	4 (2.20)	3 (2.91)
2. ฟิสเนต	89 (48.90)	39 (37.86)	82 (45.05)	45 (43.69)	11 (6.01)	19 (18.45)
3. โยคะ	137(75.27)	80 (77.67)	41 (22.53)	20 (19.42)	4 (2.20)	3 (2.91)
4. วายน้ำ	76 (41.76)	51 (49.51)	95 (52.20)	45 (43.69)	11 (6.04)	7 (6.80)
5.หมากรุก หรือ หมากฮอส	131(71.98)	63 (61.17)	49 (26.92)	36 (34.95)	2 (1.10)	4 (3.88)
6. แบดมินตัน	78 (42.86)	50 (48.54)	94 (51.65)	48 (46.60)	10 (5.49)	9 (8.74)
7. เทนนิส	159(87.36)	82 (79.61)	23 (12.64)	19 (18.45)		2 (1.94)
8. ชี้อัจฉริยะ	83 (45.60)	47 (45.63)	81 (44.51)	51 (49.51)	18 (9.89)	5 (4.85)
9. บาสเกตบอล	140(76.92)	66 (64.08)	37 (20.33)	28 (27.18)	5 (2.75)	9 (8.74)
10. วอลเลย์บอล	36 (74.73)	77 (74.76)	41 (22.53)	24 (23.30)	5 (2.75)	2 (1.94)
11. ฟุตบอล	164(90.11)	54 (52.43)	18 (9.89)	29 (28.16)		20 (19.42)
12. เกมคอมพิวเตอร์	18 (9.89)	15 (14.56)	81 (44.51)	43 (41.75)	83 (45.60)	45 (43.69)
13. เกมเพย์สเตชัน (Game Pay Station)	103(56.59)	36 (34.96)	71 (39.01)	44 (42.72)	8 (4.40)	23 (22.33)
14. เกมโทรศัพท์มือถือ	19 (10.44)	10 (9.71)	66 (36.26)	30 (53.30)	97 (53.30)	63 (61.17)

จากตาราง 8 พบว่าด้านเกมและกีฬา พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 90.11 รองลงมาเทนนิส จำนวน 159 คนคิดเป็นร้อยละ 87.36 และบาสเกตบอล จำนวน 140 คนคิดเป็นร้อยละ 76.92 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิงใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทนนิส จำนวน 82 คนคิดเป็นร้อยละ 79.61 รองลงมาโยคะ จำนวน 80 คนคิดเป็นร้อยละ 77.67 และวอลเลย์บอล จำนวน 77 คนคิดเป็นร้อยละ 74.76 ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามเพศ ด้านงานอดิเรก (N=285)

ด้านงานอดิเรก	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1.การสะสมของที่ระลึก						
เช่น ของชำร่วย	78 (42.86)	63 (61.17)	77 (42.31)	35 (33.98)	27 (14.84)	5 (4.85)
2.การสะสมของหายาก						
เช่น แสตมป์,ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ	85 (46.70)	57 (55.34)	75 (41.21)	30 (29.13)	22 (12.09)	16 (15.53)
3.การประดิษฐ์ของเล่น	138(75.82)	79 (76.70)	40 (21.98)	21 (20.39)	4 (2.20)	3 (2.91)
4. การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง	62 (37.07)	40 (38.83)	61 (33.52)	41 (39.81)	59 (32.42)	22 (21.36)

จากตาราง 9 พบว่าด้านงานอดิเรก พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 75.82 รองลงมาการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 85 คนคิดเป็นร้อยละ 46.70 และการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 79 คนคิดเป็นร้อยละ 76.70 รองลงมาการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 63 คนคิดเป็นร้อยละ 61.17 และสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 57 คนคิดเป็นร้อยละ 55.34 ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน

ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามเพศ ด้านดนตรีและเพลง (N=285)

ด้านดนตรีและเพลง	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1.การร้องเพลง เช่น						
คาราโอเกะ	14 (7.69)	6 (5.83)	111 (60.99)	67 (65.05)	57 (31.32)	30 (29.13)
2.การเล่นดนตรีสากล						
เช่น กีตาร์ ฯลฯ	138 (75.82)	57 (55.34)	39 (21.43)	39 (37.76)	5 (2.75)	7 (6.80)
3.การเล่นดนตรีไทย เช่น						
เป่าขลุ่ย ฯลฯ	157 (86.26)	86 (83.50)	22 (12.09)	14 (13.59)	3 (1.65)	3 (2.91)
4.การฟังรายการเพลง						
ผ่านทาง วิทยุ, โทรทัศน์,						
Internet	12 (6.59)	4 (3.88)	39 (21.43)	33 (32.04)	131(71.98)	66 (64.08)

จากตาราง 10 พบว่าด้านดนตรีและเพลง พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 86.26 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 138 คนคิดเป็นร้อยละ 75.82 และการร้องเพลง เช่น คาราโอเกะ จำนวน 14 คนคิดเป็นร้อยละ 7.69 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 83.50 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 57 คนคิดเป็นร้อยละ 55.34 และการร้องเพลง เช่น คาราโอเกะ จำนวน 6 คนคิดเป็น ร้อยละ 5.83 ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน  
 ทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามเพศ ด้านการท่องเที่ยว  
 (N=285)

ด้านการท่องเที่ยว	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1.การพักผ่อนตาม						
สวนสาธารณะ	20 (10.99)	16 (15.53)	111(60.99)	70 (67.96)	51 (28.02)	17 (16.50)
2.ชมโบราณสถาน						
วัด หรือพิพิธภัณฑ	18 (9.89)	28 (27.18)	132(72.53)	65 (63.11)	32 (17.58)	10 (9.71)
3.เดินป่า, ล่องแก่ง, ทะเล	21 (11.54)	15 (14.56)	115(63.19)	71 (68.93)	46 (25.27)	17 (16.50)
4.เที่ยวงานประเพณี เช่น						
ผีตาโชน, แห่บั้งไฟ,						
ตักบาตรดอกไม้	81 (44.51)	47 (45.63)	85(46.70)	52 (50.49)	16 (8.79)	4 (3.88)

จากตาราง 11 พบว่าด้านการท่องเที่ยว พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่บั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 44.51 รองลงมาเดินป่า, ล่องแก่ง, ทะเล จำนวน 21 คนคิดเป็นร้อยละ 11.54 และการพักผ่อนตามสวนสาธารณะ จำนวน 20 คนคิดเป็นร้อยละ 10.99 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่บั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 45.63 รองลงมาชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 27.18 และการพักผ่อนตามสวนสาธารณะ จำนวน 16คนคิดเป็นร้อยละ 15.53 ตามลำดับ

ตาราง 12 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน

ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามเพศ ด้านการอ่าน เขียน พุด (N=285)

ด้านการอ่าน เขียน พุด	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1.อ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือ กีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน	11 (6.04)	4 (3.88)	76 (41.76)	53 (51.46)	95 (52.20)	46 (44.66)
2.เขียนบันทึกประจำวัน	87 (47.80)	59 (57.28)	75 (41.21)	36 (34.95)	20 (10.99)	28 (7.77)
3.พุดคุยทางโทรศัพท์, Internet	12 (6.59)	7 (6.80)	24 (13.19)	26 (25.24)	146 (80.22)	70 (67.96)

จากตาราง 12 พบว่าด้านการอ่าน เขียน พุด พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80 รองลงมาพุดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 12 คนคิดเป็นร้อยละ 6.59 และอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 6.04 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 57.28 รองลงมาพุดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 7 คนคิดเป็นร้อยละ 6.80 และอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 4 คนคิดเป็นร้อยละ 3.88 ตามลำดับ

ตาราง 13 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน

ทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามเพศ ด้านกิจกรรมพิเศษ (N=285)

ด้านกิจกรรมพิเศษ	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1.กิจกรรมแสดงสินค้า ต่างๆ	32 (17.58)	23 (22.33)	122(67.03)	69 (66.99)	28 (15.38)	11 (10.68)
2.กิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่ แห่งชาติ	25 (13.74)	27 (26.21)	121(66.48)	66 (64.08)	36 (19.78)	10 (0.97)
3.กิจกรรมวันสำคัญทาง ศาสนาเช่น วันเข้าพรรษา, ออกพรรษา ฯลฯ	10 (5.49)	12 (11.65)	131(71.98)	80 (77.67)	41 (22.53)	11 (10.68)
4.กิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น งานปีใหม่, งาน ประจำปีของหน่วยงาน	10 (5.49)	7 (6.80)	96 (52.75)	68 (66.02)	76 (41.76)	28 (27.18)
5.กิจกรรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาใน หน่วยงาน	87 (47.80)	40 (38.83)	81 (44.51)	52 (50.49)	14 (7.69)	11 (10.68)

จากตาราง 13 พบว่าด้านกิจกรรมพิเศษ พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80 รองลงมากิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 32 คนคิดเป็นร้อยละ 17.58 และกิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 13.74 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 38.83รองลงมากิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 27 คนคิดเป็นร้อยละ 26.21 และกิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 23 คนคิดเป็นร้อยละ 22.33 ตามลำดับ

ตาราง 14 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน  
 ทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามเพศ ด้านอาสาสมัคร  
 (N=285)

ด้านอาสาสมัคร	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1.กิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วย ผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม	104(57.14)	75 (72.82)	77 (42.30)	21 (20.39)	1 (0.54)	7 (6.80)
2.กิจกรรมอ่านหนังสือให้ คนตาบอดฟัง	144(79.12)	87 (84.47)	33 (18.13)	11 (10.68)	5 (2.74)	5 (4.85)
3. กิจกรรมช่วยเหลือ สังคม เช่น โครงการ เมาไม่ขับ,ต่อต้าน ยาเสพติด, ปลูกป่า ชายเลน ฯลฯ	110(60.43)	78 (75.73)	64 (35.16)	20 (19.42)	8 (4.39)	5 (4.85)

จากตาราง 14 พบว่าด้านอาสาสมัคร พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟังจำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 79.12 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ,ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 110 คนคิดเป็นร้อยละ 60.43 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 104 คนคิดเป็นร้อยละ 57.14 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟังจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 84.47 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการ เมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 78 คนคิดเป็นร้อยละ 75.73 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 75 คนคิดเป็นร้อยละ 72.82 ตามลำดับ

ตาราง 15 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน  
 ทruckอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามประเภทพนักงาน  
 ด้านศิลปหัตถกรรม (N=285)

ด้านศิลปหัตถกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว
1.การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว	100(90.09)	147(84.48)	11 (9.91)	25 (14.37)		2 (1.15)
2.การวาดภาพระบายสี ต่างๆ	77 (69.37)	89 (51.15)	33 (29.73)	80 (45.98)	1 (0.90)	5 (2.87)
3.การเย็บปักถักร้อยหรือ การประดิษฐ์	80 (72.07)	108(62.07)	29 (26.13)	60 (34.48)	2 (1.80)	6 (3.45)

จากตาราง 15 พบว่าด้านศิลปหัตถกรรม พนักงาน Truckอเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 100 คนคิดเป็นร้อยละ 90.09 รองลงมาการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 80 คนคิดเป็นร้อยละ 72.07 และการวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 77 คนคิดเป็นร้อยละ 69.37ตามลำดับ

พนักงาน Truckอเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียวจำนวน 147 คนคิดเป็นร้อยละ 84.48 รองลงมาการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 108 คนคิดเป็นร้อยละ 62.07 และการวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 89 คนคิดเป็นร้อยละ 51.15ตามลำดับ

ตาราง 16 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน  
 ทruckอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามประเภทพนักงาน  
 ด้านเกมและกีฬา (N=285)

ด้านเกมและกีฬา	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว
1.แอโรบิค	80 (72.07)	80 (45.98)	27 (24.32)	91 (52.30)	4 (3.60)	3 (1.72)
2.ฟิสเนต	44 (43.24)	84 (48.28)	48 (43.24)	79 (45.40)	19 (17.12)	11 (6.32)
3.โยคะ	77 (69.37)	140(80.46)	28 (25.23)	33 (18.97)	6 (5.41)	1 (0.57)
4.ว่ายน้ำ	48 (43.24)	79 (45.40)	47 (42.34)	93 (53.45)	16 (14.41)	2 (15.15)
5.หมากรุก หรือ หมากฮอรัส					1 (0.90)	5 (2.87)
6.แบดมินตัน	73 (65.77)	121(69.54)	37 (33.33)	48 (27.59)		
7.เทนนิส	60 (54.05)	68 (39.08)	42 (37.84)	100(57.47)	9 (8.11)	6 (3.45)
8.ขี่จักรยาน	91 (81.98)	150(86.21)	18 (16.22)	24 (13.79)		2 (1.80)
9.บาสเกตบอล	65 (58.56)	65 (37.36)	42 (37.84)	90 (51.72)	4 (3.60)	19 (10.92)
10.วอลเลย์บอล	84 (75.68)	122(70.11)	21 (18.92)	44 (25.29)	6 (5.41)	8 (4.60)
11.ฟุตบอล	89 (72.97)	124(71.26)	22 (19.82)	43 (24.71)		7 (4.02)
12.ฟุตบอล	81 (72.97)	137(78.74)	20 (18.02)	27 (15.52)	10 (9.01)	10 (5.75)
13.เกมคอมพิวเตอร์	21 (18.92)	12 (6.90)	39 (35.14)	85 (48.85)	51 (45.95)	77 (44.25)
13.เกมเพย์สเตชัน (Game Pay Station)	55 (49.55)	84 (48.28)	44 (39.64)	71 (40.80)	12 (10.81)	19 ( 10.92)
14.เกมโทรศัพท์มือถือ	20 (18.02)	9 (5.17)	26 (23.42)	70 (40.23)	65 ( 58.56)	95 (54.60)

จากตาราง 16 พบว่าด้านเกมและกีฬา พนักงานtruckอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทนนิส จำนวน 91 คนคิดเป็นร้อยละ 81.98 รองลงมาวอลเลย์บอลจำนวน 89 คนคิดเป็นร้อยละ 72.97 และฟุตบอลจำนวน 81 คนคิดเป็นร้อยละ 72.97 ตามลำดับ

พนักงานtruckอปเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทนนิส จำนวน 150 คนคิดเป็น ร้อยละ 86.21 รองลงมาโยคะจำนวน 140 คนคิดเป็นร้อยละ 80.46 และฟุตบอล จำนวน 137 คนคิดเป็นร้อยละ 78.74 ตามลำดับ

ตาราง 17 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน  
 ทruckอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามประเภทพนักงาน  
 ด้านงานอดิเรก (N=285)

ด้านงานอดิเรก	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว
1.การสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย	69 (62.16)	72 (41.38)	35 (31.53)	77 (44.25)	7 (6.31)	25 (14.37)
2.การสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ	59 (53.15)	83 (47.70)	41 (36.94)	64 (36.78)	11 (9.91)	27 (15.52)
3.การประดิษฐ์ของเล่น	91 (81.98)	126(72.41)	19 (17.12)	42 (24.14)	1 (0.90)	6 (3.45)
4.การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง	38 (34.23)	64 (36.78)	38 (34.23)	64 ( 36.78)	35 (31.53)	46 (26.44)

จากตาราง 17 พบว่าด้านงานอดิเรก พนักงานtruckอเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 91 คนคิดเป็นร้อยละ 81.98 รองลงมาการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 69 คนคิดเป็นร้อยละ 62.16 และการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 59 คนคิดเป็นร้อยละ 53.15 ตามลำดับ

พนักงานtruckอเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 126 คนคิดเป็น ร้อยละ 72.41 รองลงมาการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 83 คนคิดเป็นร้อยละ 47.70และการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 72 คนคิดเป็นร้อยละ 41.38 ตามลำดับ

ตาราง 18 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน  
 ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามประเภทพนักงาน  
 ด้านดนตรีและเพลง (N=285)

ด้านดนตรีและเพลง	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว
1.การร้องเพลง เช่น						
คาราโอเกะ	5 (4.50)	15 (8.62)	73 (65.77)	105(60.34)	33 (29.73)	54 (31.03)
2. การเล่นดนตรีสากล						
เช่น กีตาร์ ฯลฯ	72 (64.86)	123(70.69)	36 (32.43)	42 (24.14)	3 (2.70)	9 (5.17)
3.การเล่นดนตรีไทย เช่น						
เป่าขลุ่ย ฯลฯ	96 (86.49)	147(84.48)	13 (11.71)	23 (13.22)	2 (1.80)	4 (2.30)
4.การฟังรายการเพลง						
ผ่านทาง วิทยุ, โทรทัศน์,						
Internet	8 (7.21)	8 (4.60)	35 (31.53)	37 (21.26)	68 (61.26)	129(74.14)

จากตาราง 18 พบว่าด้านดนตรีและเพลง พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 96 คนคิดเป็นร้อยละ 86.49 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 72 คนคิดเป็นร้อยละ 64.86 และการฟังรายการเพลงผ่านทาง วิทยุ, โทรทัศน์, Internet จำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 7.21 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 147 คนคิดเป็นร้อยละ 84.48 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 123 คนคิดเป็นร้อยละ 70.69 และการร้องเพลง เช่น คาราโอเกะ จำนวน 15คนคิดเป็นร้อยละ 8.62 ตามลำดับ

ตาราง 19 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน  
 ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามประเภทพนักงาน  
 ด้านการท่องเที่ยว (N=285)

ด้านการท่องเที่ยว	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว
1.การพักผ่อนตาม						
สวนสาธารณะ	19 (17.12)	17 (9.77)	64 (57.66)	117(67.24)	28 (25.23)	40 (22.99)
2.ชมโบราณสถาน						
วัด หรือพิพิธภัณฑ	20 (18.02)	26 (14.94)	70 (63.06)	127(72.99)	21 (18.92)	21 (12.07)
3.เดินป่า, ล่องแก่ง, ทะเล	7 (6.31)	29 (16.67)	79 (71.17)	107(61.49)	25 (22.52)	38 (21.84)
4.เที่ยวงานประเพณี เช่น						
ผีตาโชน, แห้งบั้งไฟ,						
ตัดบตรดอกไม้	50 (45.05)	78 (44.83)	51 (45.95)	86 (49.43)	10 (9.01)	10 (5.75)

จากตาราง 19 พบว่าด้านการท่องเที่ยว พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห้งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 50 คนคิดเป็นร้อยละ 45.05 รองลงมาชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ จำนวน 20 คนคิดเป็นร้อยละ 18.02 และการพักผ่อนตามสวนสาธารณะ จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 17.12 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติ เป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห้งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 78 คนคิดเป็นร้อยละ 44.83 รองลงมาการเดินทาง, ล่องแก่ง, ทะเล จำนวน 29 คนคิดเป็นร้อยละ 16.67 และชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ จำนวน 26 คนคิดเป็นร้อยละ 14.94 ตามลำดับ

ตาราง 20 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน  
 ทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามประเภทพนักงาน  
 ด้านการอ่าน เขียน พุด(N=285)

ด้านการอ่าน เขียน พุด	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว
1.อ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือ กีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน	5 (4.50)	10 (5.75)	57 (51.35)	72 (41.38)	49 (44.14)	92 (53.49)
2.เขียนบันทึกประจำวัน	65 (58.56)	81 (46.55)	33 (29.73)	78 (44.83)	13 (11.71)	15 (8.62)
3.พุดคุยทางโทรศัพท์, Internet	8 ( 7.21)	11 (6.32)	26 (23.42)	24 (13.79)	77 (69.37)	139(79.89)

จากตาราง 20 พบว่าด้านการอ่าน เขียน พุด พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 65 คนคิดเป็นร้อยละ 58.56 รองลงมาพุดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 7.21 และอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 4.50 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 81 คนคิดเป็นร้อยละ 46.55 รองลงมาพุดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 6.32 และอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 10 คนคิดเป็นร้อยละ 5.75 ตามลำดับ

ตาราง 21 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน  
 ทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามประเภทพนักงาน  
 ด้านกิจกรรมพิเศษ(N=285)

ด้านกิจกรรมพิเศษ	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว
1.กิจกรรมแสดงสินค้า						
ต่าง ๆ	16 (14.41)	39 (22.41)	80 (72.07)	111(63.79)	15 (13.51)	24 (13.79)
2.กิจกรรมพิเศษ เช่น						
วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่						
แห่งชาติ	29 (26.13)	23 (13.22)	64 (57.66)	123(70.69)	18 (16.22)	28 (16.09)
3.กิจกรรมวันสำคัญทาง						
ศาสนาเช่น วันเข้าพรรษา,						
ออกพรรษา ฯลฯ	11 (9.91)	11 (6.32)	80 (72.07)	131(75.29)	20 (18.02)	32 (18.39)
4.กิจกรรมสร้างสรรค์						
เช่น งานปีใหม่, งาน						
ประจำปีของหน่วยงาน	10 (9.01)	7 (4.02)	79 (71.17)	85 (48.85)	22 (19.82)	82 (47.13)
5.กิจกรรมออกกำลังกาย						
เพื่อสุขภาพ เช่น						
แอโรบิค, แข่งกีฬาใน						
หน่วยงาน	51 (45.95)	76 (43.68)	51 (45.95)	82 (47.13)	9 (8.11)	16 (9.20)

จากตาราง 21 พบว่าด้านกิจกรรมพิเศษ พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นพนักงานประจำใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 51 คนคิดเป็นร้อยละ 45.95 รองลงมากิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 29 คนคิดเป็นร้อยละ 26.13 และกิจกรรมแสดงสินค้าต่าง ๆ จำนวน 16 คนคิดเป็นร้อยละ 14.41 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 43.68 รองลงมากิจกรรมแสดงสินค้าต่าง ๆ จำนวน 39 คนคิดเป็นร้อยละ 22.41 และกิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 23 คนคิดเป็นร้อยละ 13.22 ตามลำดับ

ตาราง 22 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามประเภทพนักงาน ด้านอาสาสมัคร (N=285)

ด้านอาสาสมัคร	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ้าง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)		คน (ร้อยละ)	
	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว	ประจำ	ชั่วคราว
1.กิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วย ผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม	75 (67.57)	104(59.77)	32 (28.83)	66 (37.93)	4 (3.60)	4 (2.30)
2.กิจกรรมอ่านหนังสือให้ คนตาบอดฟัง	89 (80.18)	142(81.61)	17 (15.32)	27 (15.52)	5 (4.50)	5 (2.87)
3.กิจกรรมช่วยเหลือ สังคม เช่น โครงการ เมาไม่ขับ,ต่อต้าน ยาเสพติด, ปลูกป่า ชายเลน ฯลฯ	76 (68.47)	112(64.37)	29 (26.13)	55 (31.61)	6 (5.41)	7 (4.02)

จากตาราง 22 พบว่าด้านอาสาสมัคร พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 89 คนคิดเป็นร้อยละ 80.18 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ,ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 68.47 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 75 คนคิดเป็นร้อยละ 67.57 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 142 คนคิดเป็นร้อยละ 81.61รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯจำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 64.37 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 104 คนคิดเป็นร้อยละ 59.77ตามลำดับ

ตาราง 23 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ ด้านศิลปหัตถกรรม (N=285)

ด้านศิลปหัตถกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ			ปฏิบัติบ้าง			ไม่เคยปฏิบัติ		
	คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)		
	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป
1.การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว	83 (82.18)	120 (86.96)	44 (95.65)	16 (15.84)	18 (13.04)	2 (4.35)	2 (1.98)		
2.การวาดภาพระบายสีต่างๆ	49 (48.51)	79 (57.25)	38 (82.61)	48 (47.52)	57 (41.30)	8 (17.39)	4 (3.96)	2 (1.45)	
3.การเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์	65 (64.36)	86 (34.78)	37 (80.43)	32 (31.68)	48 (34.78)	9 (19.57)	4 (3.96)	4 (2.90)	

จากตาราง 23 พบว่าด้านศิลปหัตถกรรม พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 83 คนคิดเป็นร้อยละ 82.18 รองลงมาการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 65 คนคิดเป็นร้อยละ 64.36 และการวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 49 คนคิดเป็นร้อยละ 48.51 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 120 คนคิดเป็นร้อยละ 86.96 รองลงมาวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 79 คนคิดเป็นร้อยละ 57.25 และการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 86 คนคิดเป็นร้อยละ 34.78 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 95.65 รองลงมาวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 38 คนคิดเป็นร้อยละ 82.61 และการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 37 คนคิดเป็นร้อยละ 80.43 ตามลำดับ

ตาราง 24 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ ด้านเกมและกีฬา (N=285)

ด้านเกมและกีฬา	ปฏิบัติเป็นประจำ			ปฏิบัติบ้าง			ไม่เคยปฏิบัติ		
	คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)		
	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป
1.แอโรบิค	60 (59.41)	70 (50.75)	30 (65.22)	39 (38.61)	65 (47.10)	14 (30.43)	2 (1.98)	3 (2.17)	2 (4.35)
2.ฟิสเนต	38 (37.62)	68 (49.28)	22 (47.83)	38 (46.53)	59 (42.75)	21 (45.65)	16 (15.84)	11 (7.97)	3 (6.52)
3.โยคะ	79 (78.22)	103(74.64)	35 (76.09)	22 (21.78)	32 (23.19)	7 (15.22)	3 (2.17)	4 (8.70)	
4.ว่ายน้ำ	34 (33.66)	71 (51.45)	22 (47.83)	61 (60.40)	59 (42.75)	4 (43.48)	6 (5.94)	8 (5.80)	4 (8.70)
5.หมากรุก หรือหมากรุกฮอर्स	73 (72.28)	82 (59.42)	39 (84.78)	26 (25.74)	52 (37.68)	7 (15.22)	2 (1.98)	4 (2.90)	
6.แบดมินตัน	41 (40.59)	54 (39.13)	33 (71.74)	41 (56.44)	54 (52.90)	12 (26.09)	3 (2.97)	11 (7.97)	1 (2.17)
7.เทนนิส	85 (35.64)	114(82.61)	42 (91.30)	85 (15.84)	22 (15.94)	4 (8.70)	2 (1.45)		
8.ขี่จักรยาน	36 (35.64)	59 (42.75)	35 (76.09)	54 (53.47)	67 (48.55)	11 (23.91)	11 (10.89)	12 (8.70)	
9.บาสเกตบอล	66 (65.35)	96 (69.57)	44 (95.65)	25 (24.75)	38 (27.54)	2 (4.35)	10 (9.90)	4 (2.90)	
10.วอลเลย์บอล	76 (75.25)	94 (68.12)	43 (93.48)	20 (19.80)	42 (30.43)	3 (6.52)	5 (4.95)	2 (1.45)	
11.ฟุตบอล	76 (75.25)	58 (71.01)	44 (95.65)	14 (13.86)	33 (23.91)		11 (10.89)	7 (5.07)	2 (4.35)
12.เกมคอมพิวเตอร์	7 (6.93)	13 (42.75)	13 (28.26)	51 (50.50)	54 (47.10)	14 (41.30)	43 (42.57)	71 (51.45)	14 (30.43)
13.เกมเพย์สเตชัน (Game Pay Station)	47 (46.53)	59 (42.75)	33 (71.74)	41 (40.59)	65 (37.68)	9 (19.57)	13 (12.87)	14 (10.14)	4 (8.70)
14.เกมโทรศัพท์มือถือ	3 (2.97)	11 (7.97)	15 (32.61)	30 (29.70)	52 (37.68)	14 (30.43)	68 (67.33)	75 (54.35)	17 (36.96)

จากตาราง 24 พบว่าด้านเกมและกีฬา พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ โยคะ จำนวน 79 คนคิดเป็นร้อยละ 78.22 รองลงมาวอลเลย์บอลและฟุตบอล จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 75.25 และหมากลุกหรือหมากฮอส จำนวน 73 คนคิดเป็นร้อยละ 72.28 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทนนิส จำนวน 114 คนคิดเป็นร้อยละ 82.61 รองลงมาโยคะ จำนวน 103 คนคิดเป็นร้อยละ 74.64 และบาสเกตบอล จำนวน 96 คนคิดเป็นร้อยละ 69.57 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ บาสเกตบอลและฟุตบอลจำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 95.65 รองลงมาวอลเลย์บอล จำนวน 43 คนคิดเป็นร้อยละ 93.48 และเทนนิส จำนวน 42 คนคิดเป็นร้อยละ 91.30 ตามลำดับ



ตาราง 25 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ  
 ด้านงานอดิเรก (N=285)

ด้านงานอดิเรก	ปฏิบัติเป็นประจำ			ปฏิบัติบ้าง			ไม่เคยปฏิบัติ		
	คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)		
	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป
1.การสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย	51 (50.50)	61 (44.20)	29 (63.04)	39 (38.61)	61 (44.20)	12 (26.09)	11 (10.89)	16 (11.59)	5 (10.87)
2.การสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ	57 (56.44)	60 (43.93)	25 (54.35)	28 (27.72)	62 (44.93)	15 (32.61)	16 (15.84)	16 (11.59)	6 (13.04)
3.การประดิษฐ์ของเล่น	77 (76.24)	101(73.19)	39 (84.78)	19 (18.81)	35 (25.36)	7 (15.22)	5 (4.95)	2 (1.45)	
4.การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง	37 (36.63)	43 (31.16)	22 (47.83)	35 (34.65)	55 (39.86)	12 (26.09)	29 (28.71)	40 (28.99)	12 (26.09)

จากตาราง 25 พบว่าด้านงานอดิเรก พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 77 คนคิดเป็นร้อยละ 76.24 รองลงมาการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 57 คนคิดเป็นร้อยละ 56.44 และการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 51 คนคิดเป็นร้อยละ 50.50ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 101 คนคิดเป็นร้อยละ 73.19 รองลงมาการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 61 คนคิดเป็นร้อยละ 44.20 และการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 43.93ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 39 คนคิดเป็นร้อยละ 84.78 รองลงมาการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 29 คนคิดเป็นร้อยละ 63.04 และการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 54.35 ตามลำดับ

ตาราง 26 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ  
 ด้านงานดนตรีและเพลง (N=285)

ด้านดนตรีและเพลง	ปฏิบัติเป็นประจำ			ปฏิบัติบ้าง			ไม่เคยปฏิบัติ		
	คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)		
	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป
1.การร้องเพลง เช่น คาราโอเกะ	5 (4.95)	12 (8.70)	3 (6.52)	61 (60.40)	84 (60.87)	33 (71.74)	35 (34.65)	42 (30.43)	10 (21.74)
2.การเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ	60 (59.41)	98 (71.01)	37 (80.43)	35 (34.65)	34 (24.64)	9 (19.57)	6 (5.94)	6 (4.35)	
3.การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ	86 (85.15)	112(81.16)	45 (97.83)	12 (11.88)	23 (16.67)	1 (2.17)	3 (2.97)	3 (2.17)	
4.การฟังรายการเพลงผ่านทางวิทยุ, โทรศัพท์, Internet	7 (6.93)	7 (5.07)	2 (4.35)	19 (18.81)	39 (28.26)	14 (30.43)	75 (74.26)	92 (66.67 )	30 (65.22)

จากตาราง 26 พบว่าด้านดนตรีและเพลง พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 86 คนคิดเป็นร้อยละ 85.15 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 59.41และการฟังรายการเพลงผ่านทางวิทยุ, โทรศัพท์, Internet จำนวน 7 คนคิดเป็นร้อยละ 6.93 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 81.16 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 98 คนคิดเป็นร้อยละ 71.01 และการร้องเพลง เช่น คาราโอเกะจำนวน 12 คนคิดเป็นร้อยละ 8.70 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 45 คนคิดเป็นร้อยละ 97.83 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 37 คนคิดเป็นร้อยละ 80.43 และการร้องเพลง เช่น คาราโอเกะ จำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 6.52 ตามลำดับ

ตาราง 27 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ ด้านการท่องเที่ยว (N=285)

ด้านการท่องเที่ยว	ปฏิบัติเป็นประจำ			ปฏิบัติบ้าง			ไม่เคยปฏิบัติ		
	คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)		
	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป
1.การพักผ่อนตามสวนสาธารณะ	11 (10.89)	15 (10.87)	10 (21.74)	49 (48.51)	101(73.19)	31 (67.39)	41 (40.59)	22 (15.94)	5 (10.87)
2.ชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ์	25 (24.75)	14 (10.14)	7 (15.11)	60 (59.41)	105(76.09)	32 (69.57)	16 (15.84)	19 (13.77)	7 (15.22)
3.เดินป่า, ล่องแก่ง, ทะเล	18 (17.82)	13 (9.42)	5 (10.87)	62 (61.39)	97 (70.29)	27 (58.70)	21 (20.79)	28 (20.29)	14 (30.43)
4.เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้	50 (49.50)	59 (42.75)	19 (41.30)	45 (44.55)	70 (50.72)	22 (47.83)	6 (5.94)	9 (6.52)	5 (10.87)

จากตาราง 27 พบว่าด้านการท่องเที่ยว พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 50 คนคิดเป็นร้อยละ 49.50 รองลงมาชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ์ จำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 24.75 และเดินป่า, ล่องแก่ง, ทะเล จำนวน 18 คนคิดเป็นร้อยละ 17.82 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 59 คนคิดเป็นร้อยละ 42.75 รองลงมาการพักผ่อนตามสวนสาธารณะ จำนวน 15 คนคิดเป็นร้อยละ 10.87 และชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ์ จำนวน 14 คนคิดเป็นร้อยละ 10.14 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 41.30 รองลงมาการพักผ่อนตามสวนสาธารณะ จำนวน 10 คนคิดเป็นร้อยละ 21.74 และชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ์ จำนวน 7 คนคิดเป็นร้อยละ 15.11 ตามลำดับ

ตาราง 28 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ ด้านการอ่าน เขียน พุด (N=285)

ด้านการอ่าน เขียน พุด	ปฏิบัติเป็นประจำ			ปฏิบัติบ้าง			ไม่เคยปฏิบัติ		
	คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)		
	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป
1.อ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน	6 (5.94)	5 (3.62)	3 (6.52)	47 (46.53)	57 (41.30)	26 (56.52)	48 (47.52)	76 (55.07)	17 (36.96)
2.เขียนบันทึกประจำวัน	55 (54.46)	61 (44.20)	30 (65.22)	37 (36.63)	65 (47.10)	9 (19.57)	9 (8.91)	12 (8.91)	7 (15.22)
3.พุดคุยทางโทรศัพท์, Internet	5 (4.95)	11 (7.97)	3 (6.52)	14 (13.86)	25 (18.12)	11 (23.91)	82 (81.19)	102(73.91)	32 (69.57)

จากตาราง 28 พบว่าด้านการอ่าน เขียน พุด พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 55 คนคิดเป็นร้อยละ 54.46 รองลงมาอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 6 คนคิดเป็นร้อยละ 5.94 และพุดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 4.95 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 61 คนคิดเป็นร้อยละ 44.20 รองลงมาพุดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 7.97 และอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 3.62 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 30 คนคิดเป็นร้อยละ 65.22 รองลงมาอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน และพุดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 6.52 ตามลำดับ

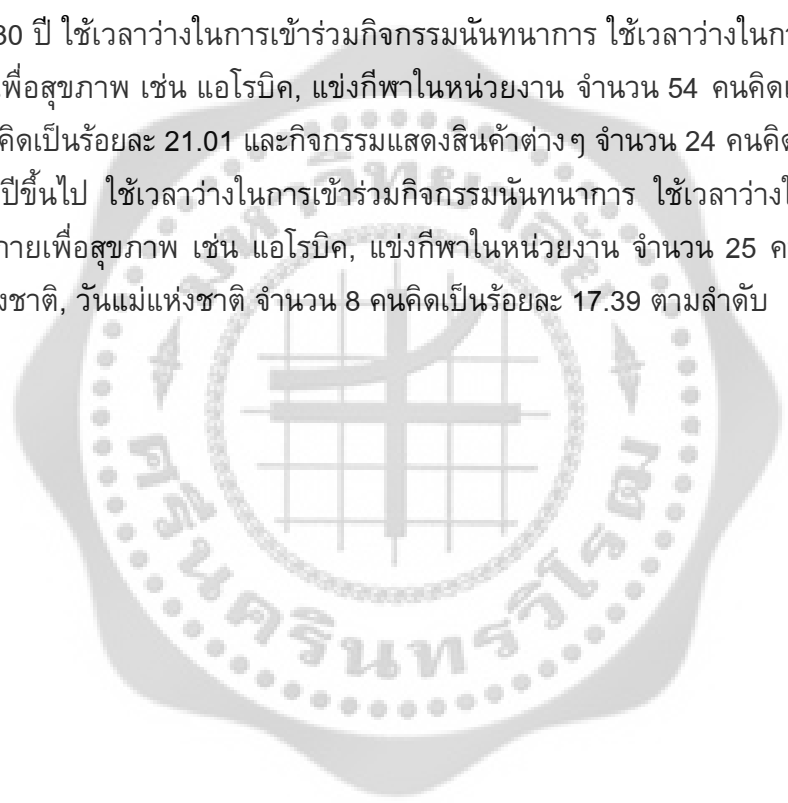
ตาราง 29 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ  
ด้านกิจกรรมพิเศษ (N=285)

ด้านกิจกรรมพิเศษ	ปฏิบัติเป็นประจำ			ปฏิบัติบ้าง			ไม่เคยปฏิบัติ		
	คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)		
	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป
1.กิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ	23 (22.77)	24 (17.39)	8 (17.39)	69 (68.32)	93 (67.39)	29 (63.04)	9 (8.91)	21 (15.22)	9 (19.57)
2.กิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ	15 (14.85)	29 (21.01)	8 (17.39)	74 (73.27)	84 (60.87)	29 (63.04)	12 (11.88)	25 (18.12)	9 (19.57)
3.กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนาเช่น วันเข้าพรรษา, ออกพรรษา ฯลฯ	7 (6.93)	11 (7.97)	4 (8.70)	82 (81.19)	96 (69.57)	33 (71.74)	12 (11.88)	31 (22.46)	9 (19.57)
4.กิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น งานปีใหม่, งานประจำปีของหน่วยงาน	7 (6.93)	4 (2.90)	6 (13.04)	58 (57.43)	75 (54.35)	31 (67.39)	36 (35.64)	59 (42.75)	9 (19.57)
5.กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน	48 (47.52)	54 (39.13)	25 (54.35)	40 (39.60)	75 (54.35)	18 (39.13)	13 (12.87)	9 (6.52)	3 (6.52)

จากตาราง 29 พบว่าด้านกิจกรรมพิเศษ พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 48 คนคิดเป็นร้อยละ 47.52 รองลงมากิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 23 คนคิดเป็นร้อยละ 22.77 และกิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 15 คนคิดเป็นร้อยละ 14.85 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 54 คนคิดเป็นร้อยละ 39.13 รองลงมากิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 29 คนคิดเป็นร้อยละ 21.01 และกิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 24 คนคิดเป็นร้อยละ 17.39ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 54.35 รองลงมากิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ และกิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 17.39 ตามลำดับ



ตาราง 30 ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามอายุ ด้านอาสาสมัคร (N=285)

ด้านอาสาสมัคร	ปฏิบัติเป็นประจำ			ปฏิบัติบ้าง			ไม่เคยปฏิบัติ		
	คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)			คน (ร้อยละ)		
	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป	20-25 ปี	26-30 ปี	31 ปีขึ้นไป
1.กิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของ ช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม	64 (63.37)	84 (60.87)	31 (67.39)	36 (35.64)	49 (35.51)	13 (28.56)	1 (0.99)	5 (3.62)	2 (4.35)
2.กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง	80 (79.21)	113(81.88)	38 (82.61)	18 (17.82)	21 (15.22)	5 (10.87)	3 (2.97)	4 (2.90)	3 (6.52)
3.กิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ,ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ	65 (64.36)	90 (65.22)	33 (71.74)	33 (32.67)	42 (30.43)	9 (19.57)	3 (2.97)	6 (4.35)	4 (8.70)

จากตาราง 30 พบว่าด้านอาสาสมัคร พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 80 คนคิดเป็นร้อยละ 79.21 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ,ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 65 คนคิดเป็นร้อยละ 64.36 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 64 คนคิดเป็นร้อยละ 63.37ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 113 คนคิดเป็นร้อยละ 81.88 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 90 คนคิดเป็นร้อยละ 65.22 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 84 คนคิดเป็นร้อยละ 60.87 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 38 คนคิดเป็นร้อยละ 82.61 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 33 คนคิดเป็นร้อยละ 71.74และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 31 คนคิดเป็นร้อยละ 67.39 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ประมวลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. บริษัทได้จัดกิจกรรมนันทนาการ อะไรให้กับพนักงานบ้าง
  1. งานเลี้ยงบริษัท (ปีใหม่)
  2. งานเทศกาลสำคัญ (สงกรานต์, คริสต์มาส)
  3. งานเลี้ยงต้อนรับพนักงานใหม่
  4. งานวันเกิด
  5. กีฬาสี
  
2. ท่านต้องการให้ บริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น จัดกิจกรรมนันทนาการอะไรให้กับพนักงานบ้าง
  1. กีฬาสีภายใน
  2. กิจกรรมระหว่าง SHOP
  3. จัดกิจกรรมตามประเพณี
  4. ทอดกฐินบริษัท
  5. ออกค่ายสังคม ปลูกป่า
  6. ท่องเที่ยวสัมมนา
  7. ท่องเที่ยวในประเทศและต่างประเทศ
  8. ประกวดร้องเพลง Academy ภายในองค์กร

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เป็นการศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานและเพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำกิจกรรมนันทนาการให้ตรงต่อความต้องการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นต่อไป มีข้อสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะดังนี้

#### ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

#### ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัย การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร จากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำข้อมูลนี้ ไปใช้เพื่อทราบถึงการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานครและเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการให้กับพนักงานบริษัททรูคอปเปอร์เรชั่น ต่อไป

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำ 22 สาขา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,100 คน (ข้อมูลจากฝ่ายทรัพยากรบุคคล, 2553)

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำ 22 สาขาในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยเทียบตารางของ เครซี; และมอร์แกน (Krejcie and Morgan อ้างอิงจาก อรรถัย ทองอยู่, 2549: 170) จำนวนประชากร 1,100 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 285 คน โดยการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ดำเนินการโดยวิธีการจับฉลากรายชื่อพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานครจนได้ครบจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 285 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaires) การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใหม่ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) เช่น เพศ ประเภทพนักงาน อายุ

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถาม การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ, ปฏิบัติบ้าง, และไม่เคยปฏิบัติ

**ตอนที่ 3** ประมวลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น โดยสรุปเป็นความเรียง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ขออนุญาตเจ้าหน้าที่จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปเสนอเพื่อขออนุญาตผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคลของบริษัททรูคอปเปอร์เรชั่น เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย โดยการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น
2. ผู้วิจัยชี้แจงและอธิบายขั้นตอนการทำแบบสอบถามด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ใช้เวลาเก็บแบบสอบถามประมาณ 3 อาทิตย์
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องทั้ง 285 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่อไป

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร มาหาค่าทางสถิติ

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 เรื่องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปพร้อมประมวลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 285 คน พบว่า

### 1. คุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ ได้แก่ เพศชายจำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 63.86 และเพศหญิงจำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 36.14

กลุ่มพนักงาน ได้แก่ พนักงานประจำจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 38.95 พนักงานชั่วคราวจำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 61.05

อายุ ได้แก่ อายุ 20-25 ปีจำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 35.44 อายุ 26-30 ปีจำนวน 138 คนคิดเป็นร้อยละ 48.42 อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 16.14

### 2. การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน ทรูคอปเปอร์เรชั่น

#### ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำ ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านศิลปหัตถกรรม, ด้านเกมและกีฬา, ด้านงานอดิเรก, ด้านดนตรีและเพลง, ด้านการท่องเที่ยว, ด้านการอ่าน เขียน พุด, ด้านกิจกรรมพิเศษ, ด้านอาสาสมัคร ตามลำดับ

#### 1. เพศ

##### 1. ด้านศิลปหัตถกรรม

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 152 คนคิดเป็นร้อยละ 83.52 รองลงมาการวาดภาพพระบายสีต่างๆ จำนวน 28 คนคิดเป็นร้อยละ 15.38 และการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 1.10 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 99 คนคิดเป็นร้อยละ 92.23 รองลงมาการวาดภาพพระบายสีต่างๆ จำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 7.77 ตามลำดับ

##### 2. ด้านเกมและกีฬา

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 90.11 รองลงมาเทนนิส จำนวน 159 คนคิดเป็นร้อยละ 87.36 และบาสเกตบอล จำนวน 140 คนคิดเป็นร้อยละ 76.92 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิงใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทนนิส จำนวน 82 คนคิดเป็นร้อยละ 79.61 รองลงมาโยคะ จำนวน 80 คนคิดเป็นร้อยละ 77.67 และวอลเลย์บอล จำนวน 77 คนคิดเป็นร้อยละ 74.76 ตามลำดับ

### 3. ด้านงานอดิเรก

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชายใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 75.82 รองลงมาการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 85 คนคิดเป็นร้อยละ 46.70 และการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 78 คนคิดเป็นร้อยละ 42.86ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิงใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 79 คนคิดเป็นร้อยละ 76.70 รองลงมาการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 63 คนคิดเป็นร้อยละ 61.17 และสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 57 คนคิดเป็นร้อยละ 55.34 ตามลำดับ

### 4. ด้านดนตรีและเพลง

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชายใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 86.26 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 138 คนคิดเป็นร้อยละ 75.82 และการร้องเพลง เช่น คาราโอเกะ จำนวน 14 คนคิดเป็น ร้อยละ 7.69 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิงใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 83.50 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 57 คนคิดเป็นร้อยละ 55.34 และการร้องเพลง เช่น คาราโอเกะ จำนวน 6 คนคิดเป็น ร้อยละ 5.83 ตามลำดับ

### 5. ด้านการท่องเที่ยว

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชายใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ฝัตาโชน, แห่งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 44.51 รองลงมาเดินป่า, ล่องแก่ง, ทะเล จำนวน 21 คนคิดเป็นร้อยละ 11.54 และการพักผ่อนตามสวนสาธารณะ จำนวน 20 คนคิดเป็นร้อยละ 10.99 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิงใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ฝัตาโชน, แห่งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 45.63 รองลงมาชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ์ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 27.18 และการพักผ่อนตามสวนสาธารณะ จำนวน 16คนคิดเป็นร้อยละ 15.53 ตามลำดับ

#### 6. ด้านการอ่าน เขียน พูด

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80 รองลงมาพูดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 12 คนคิดเป็นร้อยละ 6.59 และอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 6.04 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 57.28 รองลงมาพูดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 7 คนคิดเป็นร้อยละ 6.80 และอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 4 คนคิดเป็นร้อยละ 3.88 ตามลำดับ

#### 7. ด้านกิจกรรมพิเศษ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80 รองลงมากิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 17.58 และกิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 13.74 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 38.83รองลงมากิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 27 คนคิดเป็นร้อยละ 26.21 และกิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 23 คนคิดเป็นร้อยละ 22.33 ตามลำดับ

#### 8. ด้านอาสาสมัคร

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟังจำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 79.12 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการ เมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 110 คนคิดเป็นร้อยละ 60.43 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 104 คนคิดเป็นร้อยละ 57.14 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟังจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 84.47 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการ เมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 78 คนคิดเป็นร้อยละ 75.73 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 75 คนคิดเป็นร้อยละ 72.82 ตามลำดับ

## 2. ประเภทพนักงาน

### 1. ด้านศิลปหัตถกรรม

พนักงานทрудоเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 100 คนคิดเป็นร้อยละ 90.09 รองลงมาการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 80 คนคิดเป็นร้อยละ 72.07 และการวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 77 คนคิดเป็นร้อยละ 69.37ตามลำดับ

พนักงานทрудоเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียวจำนวน 147 คนคิดเป็นร้อยละ 84.48 รองลงมาการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 108 คนคิดเป็นร้อยละ 62.07 และการวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 89 คนคิดเป็นร้อยละ 51.15ตามลำดับ

### 2. ด้านเกมและกีฬา

พนักงานทрудоเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทนนิส จำนวน 91 คนคิดเป็นร้อยละ 81.98 รองลงมา วอลเลย์บอลจำนวน 89 คนคิดเป็นร้อยละ 72.97 และฟุตบอลจำนวน 81 คนคิดเป็นร้อยละ 72.97 ตามลำดับ

พนักงานทрудоเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทนนิส จำนวน 150 คนคิดเป็น ร้อยละ 86.21 รองลงมาโยคะ จำนวน 140 คนคิดเป็นร้อยละ 80.46 และฟุตบอล จำนวน 137 คนคิดเป็นร้อยละ 78.74 ตามลำดับ

### 3. ด้านงานอดิเรก

พนักงานทрудоเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 91 คนคิดเป็นร้อยละ 81.98 รองลงมาการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 69 คนคิดเป็นร้อยละ 62.16 และการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 59 คนคิดเป็นร้อยละ 53.15 ตามลำดับ

พนักงานทрудоเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 126 คนคิดเป็น ร้อยละ 72.41 รองลงมาการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 83 คนคิดเป็นร้อยละ 47.70 และการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 72 คนคิดเป็นร้อยละ 41.38 ตามลำดับ

### 4. ด้านดนตรีและเพลง

พนักงานทрудоเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 96 คนคิดเป็น ร้อยละ 86.49 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 72 คนคิดเป็นร้อยละ 64.86 และการฟังรายการเพลงผ่านทาง วิทยุ, โทรทัศน์, Internet จำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 7.21 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 147 คนคิดเป็นร้อยละ 84.48 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 123 คนคิดเป็นร้อยละ 70.69 และการร้องเพลง เช่น คาราโอเกะ จำนวน 15 คนคิดเป็นร้อยละ 8.62 ตามลำดับ

#### 5. ด้านการท่องเที่ยว

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่บั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 50 คนคิดเป็นร้อยละ 45.05 รองลงมาชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ์ จำนวน 20 คนคิดเป็นร้อยละ 18.02 และการพักผ่อนตามสวนสาธารณะ จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 17.12 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่บั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 78 คนคิดเป็นร้อยละ 44.83 รองลงมาการเดินทางไปป่า, ล่องแก่ง, ทะเล จำนวน 29 คนคิดเป็นร้อยละ 16.67 และชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ์ จำนวน 26 คนคิดเป็นร้อยละ 14.94 ตามลำดับ

#### 6. ด้านการอ่าน เขียน พูด

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 65 คนคิดเป็นร้อยละ 58.56 รองลงมาพูดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 7.21 และอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 4.50 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 81 คนคิดเป็นร้อยละ 46.55 รองลงมาพูดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 6.32 และอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 10 คนคิดเป็นร้อยละ 5.75 ตามลำดับ

#### 7. ด้านกิจกรรมพิเศษ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 51 คนคิดเป็นร้อยละ 45.95 รองลงมากิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 29 คนคิดเป็นร้อยละ 26.13 และกิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 16 คนคิดเป็นร้อยละ 14.41 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 43.68 รองลงมากิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 39 คน

คิดเป็นร้อยละ 22.41 และกิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 23 คนคิดเป็นร้อยละ 13.22 ตามลำดับ

#### 8. ด้านอาสาสมัคร

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 89 คนคิดเป็นร้อยละ 80.18 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 68.47 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 75 คนคิดเป็นร้อยละ 67.57 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 142 คนคิดเป็นร้อยละ 81.61 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 64.37 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 104 คนคิดเป็นร้อยละ 59.77ตามลำดับ

### 3. อายุ

#### 1. ด้านศิลปหัตถกรรม

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 83 คนคิดเป็นร้อยละ 82.18 รองลงมาการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 65 คนคิดเป็นร้อยละ 64.36 และการวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 49 คนคิดเป็นร้อยละ 48.51 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 120 คนคิดเป็นร้อยละ 86.96 รองลงมาวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 79 คนคิดเป็นร้อยละ 57.25 และการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 86 คนคิดเป็นร้อยละ 34.78 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 95.65 รองลงมาวาดภาพระบายสีต่างๆ จำนวน 38 คนคิดเป็นร้อยละ 82.61 และการเย็บปักถักร้อยหรือการประดิษฐ์ จำนวน 37 คนคิดเป็นร้อยละ 80.43 ตามลำดับ

#### 2. ด้านเกมและกีฬา

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ โยคะ จำนวน 79 คนคิดเป็นร้อยละ 78.22 รองลงมาวอลเลย์บอลและฟุตบอล จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 75.25 และหมากรุกหรือหมากรอกฮอर्स จำนวน 73 คนคิดเป็นร้อยละ 72.28 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทนนิส จำนวน 114 คนคิดเป็นร้อยละ 82.61 รองลงมาโยคะ จำนวน 103 คนคิดเป็นร้อยละ 74.64 และบาสเกตบอล จำนวน 96 คนคิดเป็นร้อยละ 69.57 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ บาสเกตบอลและฟุตบอลจำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 95.65 รองลงมาวอลเลย์บอล จำนวน 43 คนคิดเป็นร้อยละ 93.48 และเทนนิส จำนวน 42 คนคิดเป็นร้อยละ 91.30 ตามลำดับ

### 3. ด้านงานอดิเรก

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 77 คนคิดเป็นร้อยละ 76.24 รองลงมาการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 57 คนคิดเป็นร้อยละ 56.44 และการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 51 คนคิดเป็นร้อยละ 50.50ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 101 คนคิดเป็นร้อยละ 73.19 รองลงมาการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 61 คนคิดเป็นร้อยละ 44.20 และการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 43.93ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 39 คนคิดเป็นร้อยละ 84.78 รองลงมาการสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย จำนวน 29 คนคิดเป็นร้อยละ 63.04 และการสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ จำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 54.35 ตามลำดับ

### 4. ด้านดนตรีและเพลง

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 86 คนคิดเป็นร้อยละ 85.15 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 59.41และการฟังรายการเพลงผ่านทางวิทยุ, โทรทัศน์, Internet จำนวน 7 คนคิดเป็นร้อยละ 6.93 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 81.16 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 98 คนคิดเป็นร้อยละ 71.01 และการร้องเพลง เช่น คาราโอเกะจำนวน 12 คนคิดเป็นร้อยละ 8.70 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 45 คน

คิดเป็นร้อยละ 97.83 รองลงมาการเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ จำนวน 37 คนคิดเป็นร้อยละ 80.43 และการร้องเพลง เช่น คาราโอเกะ จำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 6.52 ตามลำดับ

#### 5. ด้านการท่องเที่ยว

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทียวงานประเพณี เช่น ฝัตาโขน, แห่งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 50 คนคิดเป็นร้อยละ 49.50 รองลงมาชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ์ จำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 24.75 และเดินป่า, ล่องแก่ง, ทะเล จำนวน 18 คนคิดเป็นร้อยละ 17.82 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทียวงานประเพณี เช่น ฝัตาโขน, แห่งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 59 คนคิดเป็นร้อยละ 42.75 รองลงมาการพักผ่อนตามสวนสาธารณะ จำนวน 15 คนคิดเป็นร้อยละ 10.87 และชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ์ จำนวน 14 คนคิดเป็นร้อยละ 10.14 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทียวงานประเพณี เช่น ฝัตาโขน, แห่งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 41.30 รองลงมาการพักผ่อนตามสวนสาธารณะ จำนวน 10 คนคิดเป็นร้อยละ 21.74 และชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ์ จำนวน 7 คนคิดเป็นร้อยละ 15.11 ตามลำดับ

#### 6. ด้านการอ่าน เขียน พุด

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 55 คนคิดเป็นร้อยละ 54.46 รองลงมาอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 6 คนคิดเป็นร้อยละ 5.94 และพุดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 4.95 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 61 คนคิดเป็นร้อยละ 44.20 รองลงมาพุดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 7.97 และอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน จำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 3.62 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 30 คนคิดเป็นร้อยละ 65.22 รองลงมาอ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูนและพุดคุยทางโทรศัพท์, Internet จำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 6.52 ตามลำดับ

### 7. ด้านกิจกรรมพิเศษ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 48 คนคิดเป็นร้อยละ 47.52 รองลงมากิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 23 คนคิดเป็นร้อยละ 22.77 และกิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 15 คนคิดเป็นร้อยละ 14.85 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 54 คนคิดเป็นร้อยละ 39.13 รองลงมากิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 29 คนคิดเป็นร้อยละ 21.01 และกิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ จำนวน 24 คนคิดเป็นร้อยละ 17.39ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 54.35 รองลงมากิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ และกิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ จำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 17.39 ตามลำดับ

### 8. ด้านอาสาสมัคร

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 80 คนคิดเป็นร้อยละ 79.21 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 65 คนคิดเป็นร้อยละ 64.36 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 64 คนคิดเป็นร้อยละ 63.37ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 26-30 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 113 คนคิดเป็นร้อยละ 81.88 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 90 คนคิดเป็นร้อยละ 65.22 และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 84 คนคิดเป็นร้อยละ 60.87 ตามลำดับ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 38 คนคิดเป็นร้อยละ 82.61 รองลงมากิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการเมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่าชายเลน ฯลฯ จำนวน 33 คนคิดเป็นร้อยละ 71.74และกิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม จำนวน 31 คนคิดเป็นร้อยละ 67.39 ตามลำดับ

## อภิปรายผล

การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยเรียงลำดับได้ดังนี้ ด้านศิลปหัตถกรรม, ด้านเกมและกีฬา, ด้านงานอดิเรก, ด้านดนตรีและเพลง, ด้านการท่องเที่ยว, ด้านการอ่าน เขียน พุด, ด้านกิจกรรมพิเศษ, ด้านอาสาสมัคร ตามลำดับ

### 1. ด้านศิลปหัตถกรรม

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 152 คนคิดเป็นร้อยละ 83.52 และเพศหญิง จำนวน 99 คนคิดเป็นร้อยละ 92.23

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 100 คนคิดเป็นร้อยละ 90.09 และพนักงานชั่วคราว จำนวน 147 คนคิดเป็น ร้อยละ 84.48

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว จำนวน 83 คนคิดเป็นร้อยละ 82.18 อายุ 26-30 ปี จำนวน 120 คนคิดเป็นร้อยละ 86.96 และอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 95.65

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นใช้เวลาว่างหลังเลิกงานในการปฏิบัติงานฝีมือ วันละ 1-2 ชั่วโมง / วัน เพื่อปลดปล่อยอารมณ์เครียดๆ หลังเลิกงาน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จรินทร์ ธารรัตน์ (2532: 18) กล่าวว่า นันทนาการนั้นเน้นในเรื่องกิจกรรมการกระทำในยามว่าง โดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับและได้รับความพึงพอใจเพลิดเพลินใจจากกิจกรรมเป็นหลักสำคัญ และยังสอดคล้องกับการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ของ สุขใจ น้ำพุด (2536: 44) ที่กล่าวว่า การใช้เวลาควรใช้วันละ 4 ชั่วโมง เพื่อการพักผ่อน บันทึกลง ทำงานอดิเรก จะทำให้มีผลดีทางด้านอารมณ์ จิตใจ หรืออาจก่อให้เกิดรายได้บางส่วนด้วย

### 2. ด้านเกมและกีฬา

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 90.11 และเพศหญิง ได้แก่ เทนนิส จำนวน 82 คนคิดเป็นร้อยละ 79.61

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทนนิส จำนวน 91 คนคิดเป็นร้อยละ 81.98 และพนักงานชั่วคราว จำนวน 150 คนคิดเป็น ร้อยละ 86.21

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ โยคะ จำนวน 79 คนคิดเป็นร้อยละ 78.22 อายุ 26-30 ปี ได้แก่

เทนนิส จำนวน 114 คนคิดเป็นร้อยละ 82.61 และอายุ 31 ปีขึ้นไป ได้แก่ บาสเกตบอลและฟุตบอล จำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 95.65

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ให้ความสำคัญกิจกรรมด้านเกมและกีฬาเป็นจำนวนมาก เนื่องจากทราบถึงข้อดีของการเล่นกีฬา จะทำให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ไข้และยังเป็นการสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 53) ที่ได้กล่าวถึง ด้านเกมและกีฬานั้นทำให้พลานามัยดีทั้งทางกายและทางจิต เพราะนอกจากเป็นเครื่องแสดงถึงคุณค่าของผู้มาแล้ว ยังทำให้ผู้เข้าร่วมสนุกสนานตลอดไป และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ เมเยอร์ (Meyer. 1979: 5842 A) ได้ทำการศึกษาการศึกษาโปรแกรมกิจกรรม กีฬาและการแสดงเชียร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในมิเนโซตา ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบสอบถามหัวหน้าโปรแกรมสอนพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ พบว่าโรงเรียนระดับ A มีความสนใจในกิจกรรมกีฬาและการเชียร์อยู่ในระดับสูง โรงเรียนระดับ B มีความสนใจในกิจกรรมกีฬาและการเชียร์อยู่ในระดับสูงมากจะพบว่าด้านเกมและกีฬาเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้ทุกๆ คนมีสุขภาพแข็งแรง

### 3. ด้านงานอดิเรก

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 75.82 และ เพศหญิง จำนวน 79 คนคิดเป็นร้อยละ 76.70

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 91 คนคิดเป็นร้อยละ 81.98 และพนักงานชั่วคราว จำนวน 126 คนคิดเป็น ร้อยละ 72.41

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การประดิษฐ์ของเล่น จำนวน 77 คนคิดเป็นร้อยละ 76.24 อายุ 26-30 ปี จำนวน 101 คนคิดเป็นร้อยละ 73.19 และอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 39 คนคิดเป็นร้อยละ 84.78

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นส่วนมาก ให้ความสำคัญงานอดิเรกหลังจากเวลาว่างๆ หรือเมื่อได้กลับถึงบ้าน โดยการประดิษฐ์ของใช้ ของเล่น จากวัสดุเหลือใช้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 18) ที่กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลสามารถเลือกทำด้วยความสมัครใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเพื่อการพักผ่อนสร้างความรื่นเริงบันเทิงใจจากกิจกรรมนันทนาการ และยังคงสอดคล้องกับ ทฤษฎีของ บัทเลอร์ (Butter. 1959: 14) ที่กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการมีคุณค่าต่อมวลมนุษย์ เป็นการช่วยส่งเสริมให้กับวัยรุ่นรู้จักใช้เวลาว่างและการพัฒนาตนเองเพื่อการแสดงออกจากกิจกรรมนันทนาการได้อย่างถูกต้อง

### 4. ด้านดนตรีและเพลง

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 86.26 และเพศหญิง จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 83.50

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 96 คนคิดเป็นร้อยละ 86.49 และพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 147 คนคิดเป็นร้อยละ 84.48

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 86 คนคิดเป็นร้อยละ 85.15 อายุ 26-30 ปี จำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 81.16 และอายุ 31 ปีขึ้นไป ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ จำนวน 45 คนคิดเป็นร้อยละ 97.83

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นส่วนมาก ให้ความสนใจงานกิจกรรมด้านดนตรีและเพลง เพราะสามารถสร้างความสุข สนุกสนานได้ตลอดเวลา เพราะเราทุกคนสามารถที่จะเปิดวิทยุ หรือโทรศัพท์ดูรายการต่างๆ ได้เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ หรือการฮัมเพลงประสานเสียงไปพร้อมๆ กับนักร้องที่ชื่นชอบ และยังในปัจจุบันการกล้าแสดงออกในกลุ่มสังคมวัยรุ่นมีมากขึ้น อาจมีการหัดร้องเพลงคาราโอเกะ หรือการหัดเล่นดนตรี เพื่อสมัครประกวดชิงรางวัลต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการใช้ประโยชน์จากเวลาว่างที่เหลืออยู่ในทางสร้างสรรค์อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมितिชาติ จิตุมาศ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก พบว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบกมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขณะอยู่ที่กรมสวัสดิการทหารบกและขณะอยู่ที่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมมากที่สุด คือ ฟังวิทยุ ฟังเพลง และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของกัลยา ซาพวง, เรืองศักดิ์ บุญบรรดาล, ศุภฤทัย เชิญขวัญมา, เอกพันธ์ ฤทธา (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการและการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมนันทนาการที่นักเรียนทำเป็นประจำในวันธรรมดา ได้แก่ การดูโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาได้แก่การฟังวิทยุ / เทปและกิจกรรมที่ทำเป็นบางเวลา ได้แก่ การเดินเล่นตามศูนย์การค้า การดูวิดีโอ / VCD / DVD และการเล่นเกม ส่วนในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่ากิจกรรมที่นักเรียนทำไม่แตกต่างจากในวันธรรมดามากนัก กล่าวคือ นักเรียนจะใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ / เทปและทำกิจกรรมอื่นๆ เป็นประจำและเดินเล่นตามศูนย์การค้า เล่นกีฬา / ออกกำลังกาย เล่นเกม เป็นบางเวลา

##### 5. ด้านการท่องเที่ยว

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่บั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 44.51 และเพศหญิง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 45.63

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทียวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 50 คนคิดเป็นร้อยละ 45.05 และพนักงานชั่วคราว จำนวน 78 คนคิดเป็นร้อยละ 44.83

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เทียวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่งบั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้ จำนวน 50 คนคิดเป็นร้อยละ 49.50 อายุ 26-30 ปี จำนวน 59 คนคิดเป็นร้อยละ 42.75 และอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 41.30

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นใช้เวลาว่างหลังเลิกงาน หรือการทำภารกิจที่ได้รับมอบหมาย เสร็จสิ้น ในการท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อคลายเครียด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือท่องเที่ยวเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ เพื่อหาประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับชีวิต และพร้อมรับที่จะกลับมาทำงานในวันรุ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยนาจ เกิดศิลป์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยวของบุคลากร กลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีความสนใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมท่องเที่ยว เช่น เทียวภูเขา ท่องเที่ยวทะเล ล่องแก่ง ล่องแพยาง แพไม้ไผ่และต้องการกิจกรรมแรลลี่ และยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ ดำรัส ดาราศักดิ์ (2525: 11-12) กล่าวว่าในสังคมโลกสมัยปัจจุบันประชาชนมีเวลาว่างมาก ซึ่งเวลาว่างดังกล่าวเปิดโอกาสให้คนได้รับความรื่นเริงจากกิจกรรมนันทนาการได้ และยิ่งเวลาว่างยังเป็นองค์ประกอบของเศรษฐกิจ (Economic Factor) เวลาที่นอกเหนือจากการต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ ก็คือ เวลาว่างของคน ในเวลาว่างนี้มีความสนใจอ่านนวนิยาย ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬาต่างๆ ไปดูหนังดูละคร ไปท่องเที่ยวและเยี่ยมเยียนเพื่อนๆ เป็นต้น

#### 6. ด้านการอ่าน เขียน พุด

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80 และเพศหญิง จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 57.28

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 65 คนคิดเป็นร้อยละ 58.56 และพนักงานชั่วคราว จำนวน 81 คนคิดเป็นร้อยละ 46.55

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เขียนบันทึกประจำวัน จำนวน 55 คนคิดเป็นร้อยละ 54.46 อายุ 26-30 ปี จำนวน 61 คนคิดเป็นร้อยละ 44.20 และอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คนคิดเป็นร้อยละ 65.22

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นส่วนมากให้ความสำคัญกับการเขียนบันทึกประจำวันมากที่สุด เพราะเป็นการจดบันทึกเพื่อย้ำเตือนสิ่งสำคัญที่ต้องทำ หรือสิ่งดีๆ ที่ผ่านมาเข้ามาในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะการจดบันทึกจะเป็นการเตือนความจำได้ดีที่สุด ซึ่งกิจกรรมการสื่อสารที่ใช้ในชีวิตประจำสามารถแยกย่อยได้ 3 ด้าน คือ การพูด เป็นสิ่งที่ปฏิบัติมากที่สุดเพราะต้องใช้สื่อสารเพื่อ

หาสิ่งอำนวยความสะดวกในทุกๆ เรื่อง รองลงมาคือ การเขียน เพราะบุคคลทุกคนต้องใช้ การเขียน เป็นการสื่อสารเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นจดบันทึก เพื่อเป็นการเตือน หรือกันลืม ซึ่งใช้กันมาตั้งแต่วัยเด็ก สมัยเรียนอนุบาลจนถึงวัยทำงาน หรือแม้แต่การท่อง Internet ก็จะต้องมีการพิมพ์ชื่อ Web. เพื่อเข้าสู่เมนูต่าง และสุดท้ายคือ การอ่าน เป็นการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ เช่น การอ่านทบทวนหนังสือเรียน หนังสือพิมพ์เพื่อรับรู้ข่าวสาร หรือการอ่านนิยายต่างๆ เพื่อให้สมองไม่หยุดนิ่งและยังเป็นการพัฒนาความรู้ไปในตัวอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ยูริส (Uris. 1970: 16) ที่ให้ความสำคัญกับการอ่าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มีหลายรูปแบบประกอบด้วย การอ่านหนังสือ ประวัติศาสตร์คนสำคัญ การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านนวนิยาย การอ่านเพื่อชุมชน การอ่านบทร้อยแล้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มีหลายรูปแบบประกอบด้วย การเขียนจดหมายธุรกิจ การเขียน บทร้อยกรอง การเขียนแบบสมัครเล่น การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียนคอลัมน์ การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา การเขียนหนังสือรายปักษ์และการพูด เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีหลายรูปแบบประกอบด้วย การพูดโต้วาที การพูดทางวิทยุ โทรทัศน์ การเล่นิทาน การอภิปรายซักถาม การจัดพบปะสมาคมกาแฟ การพูดในที่ชุมชน การพูดในเชิงธุรกิจ

#### 7. ด้านกิจกรรมพิเศษ

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80 และเพศหญิง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 38.83

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 51 คนคิดเป็นร้อยละ 45.95 และพนักงานชั่วคราว จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 43.68

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน จำนวน 48 คนคิดเป็นร้อยละ 47.52 อายุ 26-30 ปี จำนวน 54 คนคิดเป็นร้อยละ 39.13 และอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 54.35

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น จะเข้าร่วมหรือมีส่วนในการจัดกิจกรรมพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมสังสรรค์ กิจกรรมของหน่วยงาน หรือกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะถูกจัดขึ้น 1 ครั้งใน 1 ปี เช่น กิจกรรมกีฬาสักระหว่างหน่วยงาน กิจกรรมปีใหม่ขององค์กร งานแจกรางวัลพิเศษให้กับพนักงาน หรือวันสำคัญทางศาสนา เช่น งานทอดกฐิน ทอดผ้าป่า เวียนเทียน หรือแม้แต่กิจกรรมวันพ่อ วันแม่ ฯลฯ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ไม่ว่าเพศชาย หรือเพศหญิง สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกคน และยังทำให้เราได้ภาคภูมิใจที่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการการณรงค์ หรือให้การสนับสนุนรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรมอันดีงานอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ อภิชาติ ศรีเมือง (2550: 22-25) ที่กล่าวว่า

ด้านกิจกรรมพิเศษเป็นการส่งเสริมวัฒนธรรม ค่านิยมที่ดีของสังคม เช่น ประเพณีทางศาสนา กิจกรรมในวันพ่อ วันแม่ วันครอบครัว เป็นต้น หรือการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างองค์กรพนักงานและครอบครัวของพนักงานได้

#### 8. ด้านอาสาสมัคร

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นเพศชาย ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟังจำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 79.12 และเพศหญิง จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 84.47

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นพนักงานประจำ ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 89 คนคิดเป็นร้อยละ 80.18 และพนักงานชั่วคราว ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 142 คนคิดเป็นร้อยละ 81.61

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นที่มีอายุ 20-25 ปี ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง จำนวน 80 คนคิดเป็นร้อยละ 79.21 อายุ 26-30 ปี จำนวน 113 คนคิดเป็นร้อยละ 81.88 อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 82.61

พนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น จะเข้าร่วมหรือมีส่วนในการจัดกิจกรรมอาสาสมัครเสมอ เพราะกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่องค์กรให้การสนับสนุนและขอความร่วมมือจากพนักงาน เช่น กิจกรรมการอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง การปลูกป่า หรือการรณรงค์ต่าง ๆ ซึ่งก็ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ อภิชาต ศรีเมือง (2550: 22-25) ที่กล่าวว่า กิจกรรมอาสาสมัคร เป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กรในสายตาของพนักงาน หรือสร้างให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อพนักงานและสังคมภายนอก เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ การบริจาคสิ่งของเพื่อช่วยเหลืออนุเคราะห์บุคคลอื่น ๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดคุณค่าจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม สังคมได้รับผลประโยชน์ พนักงานก็เห็นคุณค่าความดีที่องค์กรมีต่อสังคมอีกด้วย

#### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา เรื่องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้

1. ควรจัดทำแบบสอบถามความคิดเห็น ถึงความต้องการกิจกรรมนันทนาการภายในองค์กร เพื่อจัดกิจกรรมให้ตรงตามความต้องการของพนักงาน
2. ควรจัดการประชาสัมพันธ์ให้พนักงานได้ทราบอย่างทั่วถึงว่า องค์กรมีกิจกรรมนันทนาการใดบ้างให้กับพนักงาน
3. ควรจัดให้มีกิจกรรมเกมต่างๆ ผ่านทางระบบ INTRANET ขององค์กร เพื่อให้พนักงานทุกคนได้ร่วมเล่นกิจกรรมอย่างทั่วถึง

4. จัดการประกวด หรือแสดงโชว์ต่างๆ ในช่วงเทศกาลสำคัญๆ ที่องค์กรจัดขึ้น
5. จัดกิจกรรมการประกวด หรือใช้ความคิดสร้างสรรค์ซึ่งรางวัล

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงความพึงพอใจของกิจกรรมนันทนาการที่บริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่นจัดไว้บริการพนักงานอยู่แล้ว เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขต่อไป เพื่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุด
2. ควรศึกษาถึงความต้องการกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น เพื่อจัดหากิจกรรมนันทนาการให้ตรงตามความต้องการของพนักงานให้มากที่สุด
3. ควรศึกษากิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรให้มีความคิดสร้างสรรค์ และมีประโยชน์ เพื่อนำมาพัฒนาองค์กรต่อไป





บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กัลยา ซาพวง, (2546). การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ และการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2540). การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS for Windows. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กาญจน์ ละอองทอง. (2548). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของพนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กำโชค เพือกสุวรรณ. (2538). ผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: เกษมศรีการพิมพ์.
- คณิต เขียววิชัย. (2531). การจัดกิจกรรมนันทนาการชุมชนในเขตภาคตะวันตกของประเทศไทย. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์ ผ่องศรี. (2530). นันทนาการชุมชนโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- จรินทร์ ธารีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- \_\_\_\_\_. (2532). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- จিন্নัน สีสม. (2549). ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยนาจ เกิดศิลป์. (2547). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยวของบุคลากรกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชีพ ยาวพัฒน์. (2543). นันทนาการ. กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2534). การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพื้นฐานคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดาร์ส ดาราศักดิ์. (2525). นันทนาการขั้นนำ. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เดวีนา เน็ดน้อย. (2552). *สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัท บางกอกกล๊าส จำกัด*. ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บรรจง คณะวรรณ. (2532). *กิจกรรมเสริมสร้างลักษณะนิสัย. การจัดการเรียนการสอนกิจกรรม นันทนาการโรงเรียนประถมศึกษา*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปทุมทิพย์ สุภานันท์, อินทิรา พัวสกุล (2543). *การใช้เวลาว่างสร้างพลังครอบครัว*. สำนักวิชาการ กรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ที่ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต ครั้งที่ 6 วันที่ 6-8 กันยายน 2543.
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. (2527). *นันทนาการ*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2542). *นันทนาการและการจัดการ*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2527). *การจัดกีฬาเพื่อนันทนาการสำหรับนิสิตและนักเรียนส่วนใหญ่ในสถาบัน การศึกษา*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันนนาการ. 20 (7): 33-35. ถ่ายเอกสาร.
- \_\_\_\_\_. (2532). *โครงการพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการในโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช.
- ภักธีรียา อินทร์สุวรรณ. (2547). *สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร สถาบันราชภัฏจันทรเกษม*. ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการ นันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนตรี อารีย์. (2542). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานกรุงศรีอยุธยาใน เขต จังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัชฎาพร สุปิ่นนะ. (2547). *ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรโรงเรียนเอกชน ในเครือ อรุณสิน กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศราวุธ สะประसार. (2550). *ปัญหาและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโทบริหาร วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- \_\_\_\_\_. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_. (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- \_\_\_\_\_. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว*. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์และกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สมิทธิชาติ จิตฺมาศ. (2549). *ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุขใจ น้ำผุด. (2536. มกราคม-กุมภาพันธ์). "ค่าแห่งเวลา", *วารสารข้าราชการ*. 38(7): 44-45.
- สุพร บุญปก. (2551). *การศึกษาแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการตลาดน้ำบางน้ำผึ้งอำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุพัตรา ตั้งรัตนจินดา. (2547). *ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกลุ่มบริษัทสามารถ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสริมพงศ์ พงศ์ทองเมือง. (2548). *สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อภิชัย ศรีเมือง. (2550). *เทคนิคการจัดกิจกรรมพนักงาน*. กรุงเทพมหานคร: เอช อาร์ เซ็นเตอร์.
- อรทัย ทองอยู่. (2549). *วิทยาการวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต. ถ่ายเอกสาร.
- อเนก หงษ์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- Brightbill, Charles K. (1961). *Man and Leisure : A Philosophy of Recreation*. New York: Prentice Hall.
- Butler, George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*. New York: McGraw Hill Book Company.
- Christopher, Elizabeth Ann. (1977). "A Survey of the lifetimes Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee." *Dissertation Abstracts International*. 37(10): 6341-A.
- Cronbach, Lee. Joseph. (1970). *Essential of Physiological Testing*. 3 rd ed New York : Harper and Row.

- Culp, R.H. (1988). *Adolescent Girls and Outdoor Recreation. A Case Study Examining Constraints and Effective Programming*. Psychology Literature. Idaho : University of Idaho.
- Huang, C.Y. (2003). *The Relationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, And Life Satisfaction of College Students in Taiwan (China)*. ProQuest. Database. Accession no. AAT 3075589.
- Kaplan, max. (1975). *Leisure : Theory and Policy*. New York : John Wile & Son.
- Meyer, Lordgec. (1979). "A Study Of Sports and Leading Activities Program In The Secondary School of Minnesota," *Dissertation Abstracts Internation*. 33: 6432 A.
- Plato Cited By Edithl. *Ball and Robert E. Ciprino*. (1978). *Leisure service Preparation* New Jersey : Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs.
- Uris, Auren. (1970). *The Turned On Executive ; Bilding Your Skills For Management Revolution*, New York : McGraw-Hill.
- Watson, James Franklin. (1997, January). "The Impact of Leisure of Leisure Attitude and Motivation on the Physical Recreation Leisure Participation time of College students". New York : McGraw-Hill.
- Weiskopf, Donale C. (1975). *A Guide to Recreation and Leisure*. Massachusetts : Allyn and Bacon. New York : McGraw-Hill.





## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ นายชัยโรจน์ สายพันธุ์  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
สถานที่ทำงาน หัวหน้าภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ นายสมควร โพธิ์ทอง  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ นางกนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ นายภาสกร ชีรสรไกร  
ตำแหน่ง ผู้จัดการ พื้นที่เขตบริการ 8  
สถานที่ทำงาน บริษัท ทูคอบเปอร์เรชั่น
5. ชื่อ นางสาวริสา จิตตสุโก  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้จัดการ พื้นที่เขตบริการ 8  
สถานที่ทำงาน บริษัท ทูคอบเปอร์เรชั่น



## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น  
ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

### คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ  
พนักงาน ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ บริษัท ทรูคอปเปอร์  
เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ตอบแบบสอบถามให้ครบ และตอบ  
ตามความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งแบบสอบถามชุดนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการทำงานแต่อย่างใด แต่จะเกิด  
ประโยชน์กับพนักงานและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมตรงตามความ  
ต้องการของพนักงานต่อไป

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่นทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบ  
แบบสอบถามเป็นอย่างดี

นางสาวพัทธมน จิตตสุโก

นิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการนันทนาการ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

## แบบสอบถาม

เรื่อง การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น  
ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 เพศ

( ) หญิง ( ) ชาย

1.2 อายุ

( ) 20-25 ปี ( ) 26-30 ปี

( ) 31 ปีขึ้นไป

1.3 ประเภทพนักงาน

( ) พนักงานประจำ ( ) พนักงานชั่วคราว



**ตอนที่ 2 แบบสอบถาม การใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน  
ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการใช้เวลารว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม  
นันทนาการของท่านมากที่สุด

การใช้เวลารว่าง หมายถึง เวลารว่างในช่วงเวลาต่าง ๆ เช่น วันหยุด, ช่วงเช้า, หลังเวลาเลิก  
งาน หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ ของพนักงานทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถามในตอนที่ 2

การใช้เวลารว่างในการประกอบ กิจกรรมนันทนาการ	ระดับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้าง	ไม่เคยปฏิบัติ
การเล่นฟุตบอล	✓		

**คำอธิบาย** จากตัวอย่าง ผู้ตอบแบบสอบถามมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม  
นันทนาการ คือ การเล่นฟุตบอล อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ

การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานทรูคอเปอร์เรชั่น ประจำ  
สาขาในเขตกรุงเทพมหานคร

การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	ระดับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้าง	ไม่เคยปฏิบัติ
<b>ด้านศิลปหัตถกรรม</b> 1. การปั้น เช่น ดินน้ำมัน, ดินเหนียว 2. การวาดภาพระบายสีต่างๆ 3. การเย็บปักถักร้อย หรือการประดิษฐ์			
<b>ด้านเกมและกีฬา</b> 4. แอโรบิก 5. ฟิสเนต 6. โยคะ 7. วายน้ำ 8. หมากรูก หรือ หมากฮอส 9. แบดมินตัน 10. เทนนิส 11. ชีจี้กรยาน 12. บาสเกตบอล 13. วอลเลย์บอล 14. ฟุตบอล 15. เกมคอมพิวเตอร์ 16. เกมเพลย์สเตชัน (Game Play Station) 17. เกมโทรศัพท์มือถือ			
<b>ด้านงานอดิเรก</b> 18. การสะสมของที่ระลึก เช่น ของชำร่วย 19. การสะสมของหายาก เช่น แสตมป์, ธนบัตร, พระเครื่อง ฯลฯ 20. การประดิษฐ์ของเล่น 21. การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง			

การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	ระดับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้าง	ไม่เคยปฏิบัติ
<b>ด้านดนตรีและเพลง</b> 22. การร้องเพลง เช่น คาราโอเกะ 23. การเล่นดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ฯลฯ 24. การเล่นดนตรีไทย เช่น เป่าขลุ่ย ฯลฯ 25. การฟังรายการเพลงผ่านทาง วิทยุ, โทรศัพท์, Internet			
<b>ด้านการท่องเที่ยว</b> 26. การพักผ่อนตามสวนสาธารณะ 27. ชมโบราณสถาน วัด หรือพิพิธภัณฑ์ 28. เดินป่า, ล่องแก่ง, ทะเล 29. เที่ยวงานประเพณี เช่น ผีตาโชน, แห่บั้งไฟ, ตักบาตรดอกไม้			
<b>ด้านการอ่าน เขียน พุด</b> 30. อ่านหนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, หนังสือกีฬา, นวนิยาย, การ์ตูน 31. เขียนบันทึกประจำวัน 32. พุดคุยทางโทรศัพท์, Internet			
<b>ด้านกิจกรรมพิเศษ</b> 33. กิจกรรมแสดงสินค้าต่างๆ 34. กิจกรรมพิเศษ เช่น วันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ 35. กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันเข้าพรรษา, ออกพรรษา ฯลฯ 36. กิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น งานปีใหม่, งานประจำปีของหน่วยงาน 37. กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอบโรบิค, แข่งกีฬาในหน่วยงาน			

การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	ระดับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้าง	ไม่เคยปฏิบัติ
<b>ด้านอาสาสมัคร</b> 38. กิจกรรมอาสาต่างๆ เช่น ไปแจกของ ช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม, ผ้าห่ม 39. กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง 40. กิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น โครงการ เมาไม่ขับ, ต่อต้านยาเสพติด, ปลูกป่า ชายเลน ฯลฯ			

### ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะทั่วไป

#### 1. ด้านศิลปหัตถกรรม

.....

.....

#### 2. ด้านเกมและกีฬา

.....

.....

#### 3. ด้านงานอดิเรก

.....

.....

#### 4. ด้านดนตรีและเพลง

.....

.....

#### 5. ด้านการท่องเที่ยว

.....

.....

#### 6. ด้านการอ่าน เขียน พูด

.....

.....

#### 7. ด้านกิจกรรมพิเศษ

.....  
.....

8. ด้านอาสาสมัคร

.....  
.....

**ตอนที่ 4 ความต้องการการจัดกิจกรรมทางนันทนาการ บริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น ประจำสาขา  
ในเขตกรุงเทพมหานคร**

4.1 บริษัทได้จัดกิจกรรมนันทนาการ อะไรให้กับพนักงานบ้าง

.....  
.....  
.....

4.2 ท่านต้องการให้ บริษัท ทรูคอปเปอร์เรชั่น จัดกิจกรรมนันทนาการอะไรให้กับพนักงานบ้าง

.....  
.....  
.....



ขอขอบพระคุณที่กรุณาตอบแบบสอบถาม



ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวพัทธมน จิตตสุโก
วันเดือนปีเกิด	17 พฤศจิกายน 2527
สถานที่เกิด	เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	11/730 (ลุมพินีวิลล์) ซอยรามคำแหง 44 (เลิศนิมิตร) แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บริษัท ทูคอบเปอร์เรชั่น จำกัด (มหาชน) เลขที่ 18 อาคารทรูทาวเวอร์ ถนนรัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2539	ประถมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนอนุบาลนครนายก
พ.ศ.2545	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนนครนายกวิทยาคม
พ.ศ.2549	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วทบ.) สาขาการจัดการนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2554	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ จากมหาลัยวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ