

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน)  
สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร

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

อดิศักดิ์ มัดเดช<sup>1</sup>, ทรงพล ต่อนี่<sup>2</sup>, ชัยโรจน์ สายพันธ์<sup>1</sup>

<sup>1</sup>สาขาการจัดการนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup>สาขาสุศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ รายได้ ตำแหน่งงาน และทัศนคติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำนวน 248 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเท่ากับ 0.92 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการเท่ากับ 0.81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี LSD ผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย และมีทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับดี

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปร เพศ รายได้ ตำแหน่งงาน และทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ พบว่า

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

2.2 พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง และประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีตำแหน่งงานต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ :** พฤติกรรม, เวลาว่าง, นันทนาการ

### Abstract

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

The results revealed that:

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

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

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

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

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

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

**Keyword:** Behavior, Leisure, Recreation

## บทนำ

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติ ถ้าทรัพยากรของชาติสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคง และมีความเจริญก้าวหน้า ไปอย่างต่อเนื่องแล้วนั้น การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศก็ย่อมมีความสำคัญด้วย ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม และจริยธรรม ดังที่ ประเวศ วะสี (2530 : 16) กล่าวว่า การมีประชากรที่มีคุณภาพย่อมสามารถสร้างความเจริญให้แก่ประเทศชาติ และทำให้เกิดการพัฒนาอย่างมีคุณภาพได้เป็นอย่างดี อีกทั้งการที่พลเมืองมีสมรรถภาพทางกายและใจสมบูรณ์แข็งแรงดีนั้น จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศให้เป็นเลิศ ดังนั้น トラบโดที่เราเพิกเฉยปล่อยให้พลเมืองอ่อนแอ สุขภาพเสื่อมโทรมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว เมื่อนั้นก็บั่นทอนความสามารถของเราที่จะต้องต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ที่กำลังเผชิญอยู่

ในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคของเทคโนโลยีนั้น สังคมไทยได้เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว จึงทำให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยเข้ามาช่วยในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ซึ่งแทนที่มนุษย์จะมีเวลามากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม มนุษย์กลับมีเวลาน้อยลง เพราะที่เกิดจากสังคมที่มีการแข่งขันกันสูงขึ้น ปัญหาการขยายตัวด้านสินค้าและราคา ปัญหาสภาวะมลพิษสิ่งแวดล้อม ปัญหาการจราจร ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้มนุษย์ต้องเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตนเอง ดังที่ ชนะภิญโญ สะพานทอง (2547 : 1) ได้กล่าวว่า สังคมยุคใหม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต เช่น รีบเร่ง แข่งขัน เห็นแก่ตัว ขาดระเบียบวินัย แตกแยก แนวคิดและค่านิยมเปลี่ยนแปลง มีผลทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรม

ทางสังคมและเยาวชนเบี่ยงเบนไปในทางไม่พึงประสงค์มากขึ้น เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาอาชญากร เยาวชนหันไปเสพสิ่งเสพติดให้โทษ สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นการทำลายทรัพยากรมนุษย์ของชาติ

ยิ่งมีการพัฒนาทางสังคมมากขึ้นเท่าไร มนุษย์ก็ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น การใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และมีคุณค่ามากที่สุด จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า การทำงานในโลกของ “ยุคข่าวสาร” ที่มากด้วยการเปลี่ยนแปลงและเต็มไปด้วยการแข่งขันเช่นปัจจุบัน ค่าของเวลายิ่งทวีความสำคัญมากขึ้น (แก้วแก่นามแฝง. 2534: 16) จึงมีคำกล่าวที่ว่า “เวลาคือชีวิต” ถ้าเราใช้เวลาเป็นเราก็จะเป็นเจ้าของชีวิตของตนเอง เพื่อจะได้เป็นเจ้าของชีวิตตนเองจำเป็นที่เราจะได้เรียนรู้การใช้เวลาว่าจะใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลอย่างไร

จากคำกล่าวข้างต้น พอสรุปความสำคัญของเวลาได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง และมีอาจหาญทดแทนได้หากต้องสูญเสียไปแล้ว ดังนั้น เราจึงไม่ควรปล่อยเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ ควรที่จะมีการวางแผนและจัดการการใช้เวลาให้เหมาะสมและคุ้มค่ามากที่สุด ดังนั้น การใช้เวลาอย่างถูกต้องจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังที่ สุขใจ น้ำผุด (2536 : 14) กล่าวว่า ชีวิตจะประสบความสำเร็จหรือบรรลุผลสำเร็จได้จะต้องรู้จักใช้เวลาว่างให้ถูกต้อง

ลักษณะของเวลากับการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นมีลักษณะในส่วนที่สำคัญ 2 ประการ คือ สรากร บุญกิจเจริญ (2549 : 1) กล่าวว่า เวลาของภารกิจ (Work) และเวลาที่ว่างจากภารกิจ (Non Work) ซึ่งทั้งสองลักษณะต้องมีความสัมพันธ์เชิงสมดุลแห่งชีวิต เพราะบุคคลที่ประกอบกิจการอย่างเคร่งเครียด ไม่รู้จักการผ่อนคลายย่อมกระทบ

ต่อการดำเนินชีวิตได้ เวลาที่ว่างจากภารกิจเรียกว่า เวลาว่าง (Leisure) มนุษย์จึงต้องสนใจการดำเนินชีวิตที่มีความมั่นคงปลอดภัยเป็นสุข จึงต้องรู้จักหน้าที่และใช้เวลาอย่างเหมาะสมกับชีวิต

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

นอกจากนั้นแล้ว ความสำคัญของนันทนาการจะเห็นได้จากการที่องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ประกาศหลัก “ปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน” (The Universal Declaration of Human Rights) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับนันทนาการอยู่ 3 มาตรา คือ มาตรา 24 “ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะพักผ่อนและใช้เวลาว่าง” มาตรา 26 “การศึกษาเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์พัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ” และมาตรา 27 “ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้าน

วัฒนธรรม ศิลปะ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนผลประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นๆ” (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528 : 45)

การจัดสรรทรัพยากรเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับหลักการหรือนิยามของเศรษฐศาสตร์ ที่กล่าวว่าการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด แต่การเลือกใช้เวลาเพื่อทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งแล้ว ย่อมหมายถึงเวลาที่เหลือในการทำกิจกรรมอื่นๆ นั้นก็ต้องลดลงไปด้วย เช่น การใช้เวลาในการทำงาน เพื่อได้รับค่าตอบแทนจากการทำงานมากขึ้น ก็ต้องสละเวลาในการพักผ่อนหรือกิจกรรมต่างๆ หรือการเลือกใช้เวลาในการพักผ่อนย่อม หมายถึง การสูญเสียรายได้จากการทำงาน ดังนั้น การจัดสรรเวลาที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดความสมดุลในการใช้ชีวิตทั้งเวลาทำงาน และเวลาพักผ่อนเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ

จากความสำคัญในเรื่องของเวลา ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพราะว่าจากสภาวะในปัจจุบันนั้น การรับการทำประกันภัยต้องพบเจอกับปัญหาต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นในด้านของการแข่งขันกันในตลาดประกันภัย การรับประกันภัยลูกค้าโดยตรง ซึ่งต้องมีการเจรจาข้อตกลงระหว่างตัวพนักงานกับลูกค้าเองโดยตรง ซึ่งถือว่าต้องใช้ความอดทนและความพยายามในการเจรจาเพื่อให้ได้ข้อยุติของทั้งสองฝ่ายจึงอาจจะส่งผลให้ตัวพนักงานเองเกิดความเครียดและปัญหาจากการทำงานก็เป็นได้ ดังที่ ศราวุธ ฮะประสาร (2550 : 1) กล่าวว่า ปัจจุบันบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีการให้การสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการของ

พนักงานยังไม่เพียงพอมากนัก ทั้งในด้านอุปกรณ์และบุคลากรหรือสถานที่ ก็ยังไม่เพียงพอกับความต้องการ รวมทั้งยังมีการประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึงซึ่งในอดีตเคยมีการส่งเสริมและสนับสนุนกันอย่างเต็มที่ที่มีการแข่งขันกีฬา มีการจัดท่องเที่ยวประจำปี แต่ปัจจุบันกิจกรรมเหล่านี้ค่อยๆ ถูกยกเลิกไป อันเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจที่ตกต่ำต่อเนื่องกันมา ทำให้พนักงานต้องหาเวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการเอง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานในแต่ละวัน ดังนั้น การใช้เวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายจึงถือว่ามีผลสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางต่อพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยส่วนตัว และส่งผลการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมให้มีความสุขตลอดทั้งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในการที่จะนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการอย่างเหมาะสมได้ต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

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

### ขอบเขตของการวิจัย

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

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

### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองกับพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 248 คน และได้แบบสอบถามที่ตอบสมบูรณ์กลับคืนมาคิดเป็นร้อยละ 100

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามมี 4 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

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

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

**ตอนที่ 4** สอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นการสำรวจแบบปลายเปิด (Open Ended)

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง  $\alpha = 0.92$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติ  $\alpha = 0.81$

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปจากแบบสอบถาม ใช้การวิเคราะห์ด้วย ค่าความถี่ (Frequency) และ ค่าร้อยละ (Percentage) วิเคราะห์พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์ด้วย ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ รายได้ ตำแหน่งงาน และทัศนคติ โดยวิเคราะห์ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มโดยใช้สถิติการทดสอบค่าที (t-test) และระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test) หากพบความแตกต่างจึงจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธี LSD

### สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร

มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติ น้อย และมีทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับดี

ผลการเปรียบเทียบจำแนกตามเพศ รายได้ ตำแหน่งงาน และทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการพบว่า

1. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่า พนักงานเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาและเกมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพนักงานเพศชายจะมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทกีฬาและเกมมากกว่าเพศหญิง

2. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่า พนักงานที่มีรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง และประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพนักงานที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท มีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทดนตรีและเพลง และประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียนมากกว่าพนักงานที่มีรายได้ในระดับอื่นๆ ทุกระดับ

3. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่ตำแหน่งงานแตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลา

ว่างในการทำกิจกรรมนั้นหนทางการโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่าพนักงานที่มีตำแหน่งงานแตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตำแหน่งพนักงานจะมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทกีฬาและเกม และประเภทดนตรีและเพลงมากกว่าตำแหน่งหัวหน้างาน

4. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนั้นหนทางการแตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนั้นหนทางการโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนั้นหนทางการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ชำนาญ สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนั้นหนทางการโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หมายถึง การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนั้นหนทางการ 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ สาเหตุที่พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนั้นหนทางการอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะลักษณะการทำงานที่ต้องทุ่มเทให้กับการทำงาน เพื่อให้ผลงานที่ออกมาอยู่ในระดับดี และการประเมินผลเพื่อพิจารณาความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน จึงทำให้

พนักงานต้องทุ่มเทและจริงจังกับการทำงานมากกว่าที่จะใช้เวลาในการทำกิจกรรมอย่างอื่น ซึ่งสาเหตุดังกล่าวจะทำให้พนักงานมีเวลาว่างน้อยลง เพราะนอกจากจะทุ่มเทกับการทำงานแล้ว ยังมีเรื่องของเวลาในการเดินทางมาทำงานที่ต้องเสียเวลาเนื่องจากปัญหาการจราจร จึงส่งผลให้ไม่มีเวลาว่างในการทำกิจกรรมอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนิตยา ชุมพงศ์ (2535 : 145) ที่ได้ศึกษาเรื่องกิจกรรมที่ปฏิบัติของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า นักศึกษาใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและนั้นหนการอยู่ในระดับต่ำ แต่ใช้เวลาว่างไปสนใจในกิจกรรมวิชาการเสริมการเรียนรู้และด้านการศึกษาเล่าเรียน และหาเพื่อนเพื่อช่วยเหลือร่วมมือการทำงานวิชาการส่งอาจารย์กันเป็นส่วนใหญ่

2. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนั้นหนทางการโดยรวมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะไม่ว่าเพศชายหรือว่าเพศหญิงต่างก็ต้องทำงานที่มีลักษณะของการทำงานที่เหมือนกัน และต้องอยู่ในสภาพสังคมที่เหมือนกัน จึงทำให้ลักษณะของการใช้เวลาว่างคล้ายคลึงกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกรัตน์ พัฒนสุพงษ์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการจัดกิจกรรมนั้นหนการของบุคลากรโรงพยาบาลตำรวจ พบว่าบุคลากรโรงพยาบาลตำรวจที่มีเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการการจัดกิจกรรมนั้นหนการโดยรวมอยู่ในระดับมากไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้จะเกิดจากลักษณะการทำงานที่คล้ายคลึงกัน แต่เมื่อพิจารณาจำแนกตามรายด้าน พบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิงมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภท

กีฬาและเกม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกันมี พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม นันทนาการแตกต่างกัน โดยพนักงานเพศชายจะมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทกีฬาและเกมมากกว่า เพศหญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความแตกต่างดังกล่าว อาจเกิดจากวัฒนธรรมของไทยเรื่องเพศที่ว่า เพศหญิงไม่ได้รับการสนับสนุนให้แสดงออก และภาระ ทางด้านครอบครัวในเรื่องของการเป็นแม่บ้าน แม่เรือนจึงทำให้ต้องเร่งรีบในการเดินทางไปกลับยัง ที่ทำงาน นอกจากนี้ยังมีความไม่สะดวกในเรื่อง ของการแต่งกายในการเล่นกีฬา ที่เพศหญิงจะต้อง มีสถานที่มิดชิดในการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย จึงเป็น สาเหตุของความแตกต่างทางด้านพฤติกรรมการใช้ เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แคปแลน (Kaplan, 1975 : 90) ที่ทำการวิจัยเรื่องการใช้ เวลาว่างของชนชาติต่างๆ พบว่า เพศมีส่วน กำหนดการกระทำในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบ เล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล

3. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มี รายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำ กิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกันทั้งนี้อาจ จะเป็นเพราะว่าผู้ที่มีรายได้ไม่ว่าจะต่ำหรือสูงขนาด ไหน ต่างก็มีเวลาว่างในการทำกิจกรรมในรูปแบบ ของตนเองหรือตามกำลังทรัพย์ของตัวเอง เช่น ผู้ที่ มีรายได้น้อยก็อาจจะเลือกทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีค่า ใช้จ่ายสูง จึงน่าจะเป็นสาเหตุที่ว่ารายได้ไม่ส่งผลต่อ พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ ชินะภิญญา สะพานทอง (2547 : 88) ที่ทำการ วิจัยเรื่องความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้า

ฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย พบว่า รายได้ไม่มีอิทธิพล ต่อความต้องการการออกกำลังกาย กีฬา และ การนันทนาการ ซึ่งเป็นความต้องการตามธรรมชาติ ของมนุษย์ ที่ไม่จำเป็นต้องมีรายได้สูงหรือต่ำ หรือการศึกษาระดับไหน เพราะว่าทุกคนมีความ ต้องการเท่ากัน ฉะนั้นปัจจัยอิทธิพลด้านรายได้ จึงไม่อาจส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการโดยทั่วๆ ไป มากนัก แต่เมื่อพิจารณาจำแนกตามรายได้น พบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกัน มีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทดนตรีและเพลง และประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันมี พฤติกรรม การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน โดยพนักงานที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท จะมีการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ดนตรีและเพลง และประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียนมากกว่าพนักงานที่มีรายได้ ในระดับอื่นๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพนักงานที่มี รายได้น้อยความรับผิดชอบในหน้าที่การงานก็จะ น้อยตาม แต่เมื่อเงินเดือนเพิ่มขึ้นหน้าที่การงาน ที่ต้องรับผิดชอบก็จะสูงตามขึ้นไปด้วย จนอาจ ทำให้ไม่มีเวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ เพราะต้องทำงานตามที่ตัวเองได้รับมอบหมายมาก ขึ้นนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สราวุธ ณะประสาร (2550 : บทคัดย่อ) ที่ทำการวิจัย เรื่อง ปัญหาและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของพนักงาน บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร พบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มี



รายได้ต่างกันมีปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ โดยที่ปัจจุบันนี้การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยการแข่งขันมากมาย ทำให้แต่ละคนต้องทำงานหนักเพื่อจุดมุ่งหมาย คือ ความสำเร็จในหน้าที่การงาน ซึ่งจะทำให้มีรายได้มากขึ้น โดยพื้นฐานของมนุษย์นั้นมีความต้องการ ความสะดวกสบาย ในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่แล้ว จึงทำให้พนักงานที่มีรายได้สูง มีรสนิยมที่สูงตามไปด้วย จึงทำให้ไม่สนใจการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่บริษัทจัดให้ แต่จะยอมเสียเงิน เพื่อซื้อความสะดวกสบาย และความสุขต่างๆ และเป็นค่านิยมสำหรับผู้มีรายได้สูง

4. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีตำแหน่งงานต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะไม่ว่าการทำงานในระดับใดก็ต้องมีเวลาพักผ่อน และมีเวลาส่วนตัวด้วยกันทั้งนั้น จึงอาจทำให้ไม่ว่าตำแหน่งหัวหน้าหรือตำแหน่งพนักงาน ก็จะเลือกกิจกรรมตามที่ตัวเองชื่นชอบ และสนใจต่อกิจกรรมประเภทนั้นๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมิทธิชาติ จตุมาศ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก พบว่า บุคลากรกรมสวัสดิการทหารบก ที่มีตำแหน่งต่างกันมีการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาจำแนกตามรายด้าน พบว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีตำแหน่งงานต่างกันมีการปฏิบัติกิจกรรมประเภทกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่

กรุงเทพมหานคร ที่มีตำแหน่งงานต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน โดยตำแหน่งพนักงานจะมีการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลงมากกว่าตำแหน่งหัวหน้า ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวอาจเป็นเพราะว่า เมื่อตำแหน่งงานสูงขึ้นความรับผิดชอบในหน้าที่การงานก็จะสูงขึ้นตามไปด้วย และปัจจัยทางด้านสังคมที่คนทำงานในระดับเดียวกันก็จะมี การพบปะสังสรรค์กับกลุ่มคนในระดับเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร พบว่า การใช้เวลาว่างด้านสังคม นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน จะมีหน้าที่รับผิดชอบในการเรียนที่สูงขึ้น จึงทำให้ไม่มีเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ จึงทำให้การใช้เวลาว่างด้านสังคมแตกต่างกันออกไป

5. พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานในข้อที่ 4 ที่ว่า พนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่มีทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการต่างกันจะมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในหน่วยงานมีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับพนักงานเป็นประจำอยู่เสมอ และพนักงานเองส่วนใหญ่ก็จะเลือกทำกิจกรรมตามที่ตนเองชอบ และมีความสนใจจึงทำให้พนักงานมีการศึกษาข้อมูลของกิจกรรม ประโยชน์ที่จะได้รับในการทำกิจกรรม และการอยู่ร่วมกันในสถานที่ทำงาน

เป็นกลุ่ม ประเภทของการทำกิจกรรมจึงอาจจะมี ความคล้ายคลึงกัน จึงทำให้มีทัศนคติต่อการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมจึงเหมือนกัน นอกจากนี้ ถึงแม้ว่าบุคคลจะมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่าง ในการทำกิจกรรมนั้นหนทางการก็ตาม แต่ถ้าบุคคลนั้นมีภาระหน้าที่ทั้งจากการทำงานและจากภาระ ครอบครัวมาก ก็อาจไม่แสดงพฤติกรรมได้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุปผา การีเวท (2527 :71) ที่ศึกษาสภาพแวดล้อมสังคม ของกลุ่มเพื่อนในทัศนะของนักศึกษามหาวิทยาลัย รามคำแหง พบว่า นักศึกษาส่วนมาก ใช้เวลา ส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรมที่คล้ายคลึงกัน เช่น เข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้าวิชาการเพิ่มเติม รวมกลุ่มอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ละคร ศิลปะหรือใช้เวลาว่าง ในการเล่นกีฬา

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลา ว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงาน บริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงาน ใหญ่ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า

1. ควรมีการส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการให้มากขึ้น โดยเฉพาะในตำแหน่ง หัวหน้างานที่มีภาระงานสูง เวลาว่างการทำ กิจกรรมนันทนาการจึงลดลง ควรส่งเสริมให้มี กิจกรรมนันทนาการให้มากขึ้น เช่น การจัดอบรม สัมมนา ร่วมกันเพื่อลดความเครียดจากการทำงาน ประจำ

2. เปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการ เข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะการทำกิจกรรม นันทนาการร่วมกันระหว่างตำแหน่งหัวหน้างาน กับตำแหน่งพนักงาน เพื่อให้เกิดความสามัคคีสร้าง

ความสัมพันธ์อันดีเพื่อการทำงานร่วมกันภายในบริษัท

3. เปิดโอกาสให้พนักงานได้มีส่วนแสดง ความคิดเห็นในการจัดกิจกรรม หรือกำหนด รูปแบบของกิจกรรม เพื่อให้ทราบถึงความต้องการ ของประเภทกิจกรรม จะได้ส่งเสริมและสนับสนุน ประเภทของกิจกรรมได้ตามความต้องการ ของพนักงาน เช่น เปิดเว็บไซต์เพื่อรับข้อมูลข่าวสารของรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พนักงานต้องการ แต่งตั้งคณะทำงานที่ประกอบไปด้วยพนักงาน ทุกระดับชั้น เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

- [1] แก้วแก้ว, นามแฝง. (2534, กุมภาพันธ์). การบริหารเวลา. *วารสารการศึกษา กทม.* 14(15): 15-16.
- [2] นิธิพัฒน์ เมฆขจร.(2540). *การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- [3] จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). *นันทนาการชุมชน.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- [4] ชินะภิญญา สะพานทอง.(2547). *ความต้องการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- [5] บุญผา การิเวท. (2527). *สภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนในทัศนะของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่คาดว่าจะ สำเร็จการศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- [6] ประเวศ วะสี. (2530). *ทิศทางอนาคตไทยเพื่อความสุขถ้วนหน้า.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชาวบ้าน.
- [7] ศราวุธ สะประसार. (2550). *ปัญหาและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- [8] สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- [9] \_\_\_\_\_. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- [10] \_\_\_\_\_. (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [11] \_\_\_\_\_. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [12] สรากร บุญกิจเจริญ. (2549). *ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- [13] สุขใจ น้ำผุด. (2536, มกราคม-กุมภาพันธ์). *ค่าแห่งเวลา. วารสารการศึกษา กทม.* 13(39) : 17 - 18.
- [14] สุนิตยา ชุมพวงศ์. (2535). *การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ปรินญาณิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- [15] เอกรัตน์ พัฒนสุพงษ์. (2549). *ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร โรงพยาบาลตำรวจ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- [16] Kaplan, Max. (1975). *Leisure : Theory and Policy.* New York. John & Son.