



ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากร
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATION ACTIVITIES IMPACTS
ON QUALITY OF LIFE AMONG THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY BANGKOK
CAMPUS PERSONNEL

พัชร วิชาลาภรณ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564

ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากร
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATION ACTIVITIES IMPACTS
ON QUALITY OF LIFE AMONG THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY BANGKOK
CAMPUS PERSONNEL



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Sport and Leisure Management)
Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการ

กีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

ของ

พัชร วิชาลาภรณ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ)

(ศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย)

..... ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทรตรี นิมเนติพันธ์)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว)

ชื่อเรื่อง	ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ
ผู้วิจัย	พัชร วิชาลาภรณ์
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ถนอมศักดิ์ เสนาคำ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุมนรตรี นิมนติพันธ์

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ คุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต และความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตกรุงเทพ จำนวน 88 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่ และค่าความสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก และความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมเท่ากับ .955 นั่นคือการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ, คุณภาพชีวิต, การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Title THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATION ACTIVITIES
IMPACTS ON QUALITY OF LIFE
AMONG THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY
BANGKOK CAMPUS PERSONNEL

Author PATCHARA WISALAPORN

Degree MASTER OF ARTS

Academic Year 2021

Thesis Advisor Assistant Professor Dr. Tanormsak Senakham

Co Advisor Assistant Professor Dr. Sumonratree Nimnatipun

The purpose of this research is to study recreational activities practice, quality of life, the relationship between recreational activities and quality of life, and the need for recreational activities among staff at National Sports University. The sample group used in this research consisted of 88 staff at the Bangkok campus of National Sports University. This is a questionnaire on the practice of recreational activities that affect the quality of life among staff at National Sports University. The statistics used in the data analysis were percentage, mean, standard deviation, frequency, and Pearson correlation. Overall, the results showed that among the staff at National Sports University, recreational activities, quality of life, and the relationship between recreational activities that affected quality of life were all at a high level and equal to .955. In other words, recreational activities practice and quality of life among staff at National Sports University had a high positive correlation in the same direction and at a statistically significant level of .05.

Keyword : Recreation activities, Quality of life, Recreation activities impacts on quality of life, THAILAND NATION SPORTS UNIVERSITY

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ เพราะได้รับความรู้ คำแนะนำ จากอาจารย์หลาย ท่าน ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมนรตรี นิเมเนติพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ สำหรับความกรุณา ติดตาม ช่วยเหลือ และควบคุมปริญญาานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วง ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย รุ่งชันแก้ว ที่สละเวลาให้เกียรติเป็นประธานและคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ของผู้วิจัย รวมถึงการให้คำแนะนำ ชี้แนะข้อบกพร่อง และเสนอแนะแนวทางให้วิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์

กราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความกรุณา และสละเวลาอันมีค่าในการตรวจเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ รองศาสตราจารย์.สมควร โพธิ์ทอง อาจารย์ ดร.วิจิต อิมอารมณ อาจารย์ ดร.จิรัชย์ หมื่นฤทธิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรชัย แสงสุชีลักษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนาตถวิธรพิชา รวมไปถึงอาจารย์ ดร.ศักดิ์ชัย ใจชื่อตรง และนางสาวอัยลดา หอมไม่หาย ที่คอยแนะนำให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือจนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณ นายพรสมัคร ภูมิเขต ที่ให้ความช่วยเหลือเสมอมา

กราบขอบพระคุณ คณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตกรุงเทพ และมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตสุพรรณบุรี ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล รวมไปถึงนางสาวอรจิรา พจน์สุภาพ และผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือสนับสนุน เป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยได้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัววิศาลาภรณ์ ที่ให้กำเนิดอบรม เลี้ยงดูให้ผู้วิจัยเติบโตเป็นบุคคลที่ดีมีคุณภาพ ให้การศึกษา และคอยให้การสนับสนุนเป็นกำลังใจ ชี้ช่องทางในการดำเนินชีวิตให้แก่ผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยมีวันนี้ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

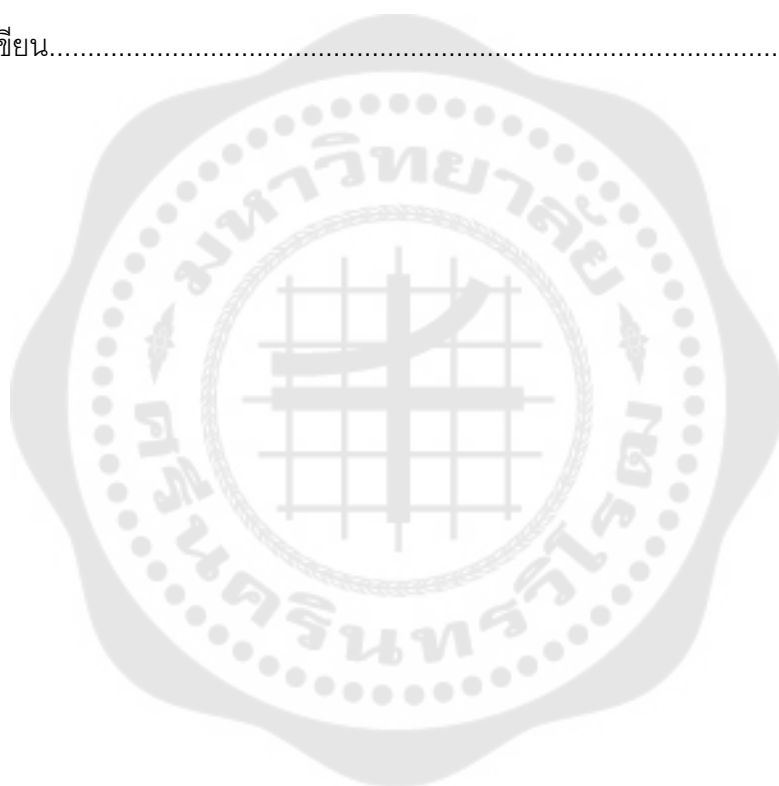
พัชร วิศาลาภรณ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
ข้อคำถามในการวิจัย.....	8
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	9
1. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ.....	10
2. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	17
3. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ	22
4. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	25
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	31

1. ประชากร.....	31
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
3. ขั้นตอนในการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	35
4. การเก็บและรวบรวมข้อมูล.....	36
5. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
บทที่ 4 ผลการศึกษา	38
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม	39
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬา แห่งชาติ	42
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	43
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อ คุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	48
ตอนที่ 5 ผลการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ.....	54
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
ความมุ่งหมายของการวิจัย	59
ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	59
สรุปผลการวิจัย.....	59
อภิปรายผล	65
ข้อเสนอแนะ	73

บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก.....	79
ภาคผนวก ก รายงานผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	80
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	82
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล.....	89
ภาคผนวก ง หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	92
ประวัติผู้เขียน.....	94



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	39
ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	42
ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.....	43
ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	44
ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	45
ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	46
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	47
ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	48
ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	49
ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	50
ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	51
ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	52

ตาราง 13 ผลการสังเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	53
ตาราง 14 ผลการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ.....	54



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
ภาพประกอบ 2 ประเภทกิจกรรมนันทนาการของบัทเลอร์	14
ภาพประกอบ 3 ประเภทกิจกรรมนันทนาการของกรมพลศึกษา	16
ภาพประกอบ 4 ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ของ Maslow	22



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) พูดยถึงการเตรียมความพร้อมเรื่องของการกำลังคน และกล่าวถึงการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของประชากร โดยให้เน้นในเรื่องของการพัฒนาทรัพยากรให้เป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพสูง ในเงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ การเปลี่ยนแปลงไปสู่โครงสร้างประชากรสังคมสูงวัยสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ประชากรวัยแรงงานลดลงต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2558 และมีการขาดแคลนแรงงาน ผลผลิตภาพแรงงานต่ำ คุณภาพของคนเกิดปัญหาในทุก ๆ วัย และมีผลกระทบกันตลอด แรงงานมีปัญหาในเรื่อง ทักษะ ความรู้ และทัศนคติที่ไม่ตรงกับความต้องการของตลาดงาน รวมถึงการพัฒนา และการส่งเสริมองค์ความรู้และความสามารถของคน เน้นการพัฒนาเพื่อเป็นคนที่มีความรู้ดี การเร่งพัฒนาทักษะให้ตอบรับกับความต้องการของตลาดแรงงาน และทักษะที่ตรงกับความต้องการของศตวรรษที่ 21 ของแต่ละคน ตามความเหมาะสม รวมถึงการมุ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนาคนให้มีความพร้อมในการพัฒนาทักษะในทุก ๆ ด้าน การมีทักษะในการทำงาน และชีวิตที่พร้อมเข้าสู่ตลาดงาน เน้นการสร้างความรู้ และทักษะในอาชีพที่สอดคล้องกับตลาดงาน การสร้างเสริมให้เป็นผู้ที่มีความรู้ดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพและการลดความเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ เน้นพัฒนาองค์ความรู้ในการดูแลตนเอง การส่งเสริมการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายให้ถูกต้อง รวมถึงการกินอาหาร และโภชนาการให้เหมาะกับแต่ละคน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี้, 2559)

ซึ่งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต้องคำนึงถึงคุณภาพชีวิตของคน ซึ่งจะเกิดจากการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งมีองค์ประกอบ คือ สุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางสิ่งแวดล้อม โดยกำหนดจากองค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) คือ การมีเวลารว่างด้วยกิจกรรมนันทนาการ ช่วยเสริมสร้างความเจริญแก่ตนเอง และสังคมให้ดีขึ้น และช่วยสร้างความสมดุล ทำให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันในเหตุการณ์และภาวะแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2563) กล่าวว่า การปฏิบัติงานแล้วมีคุณภาพชีวิตที่ดีจะเป็นการตอบสนองความต้องการ รวมถึงความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานซึ่งจะมีผลต่อการคุณภาพขององค์กร และบุคลากรในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งองค์กรใดนั้นมีผู้บริหารงานที่มีคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดี ก็จะมี

เกิดผลให้องค์กรนั้น ๆ มีคุณภาพ และประสิทธิภาพที่ดี เกิดความพอใจในการทำงานของบุคลากรในองค์กร และเกิดการดำเนินชีวิตที่มีความสุข

โดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในองค์กรให้มีความสุขในการทำงาน และมีความพอดีระหว่างการทำงานกับการใช้ชีวิต จะต้องทำอย่างเป็นระบบและมีความต่อเนื่อง มีความสอดคล้องของกับการพัฒนาสมรรถนะการบริหารทรัพยากรบุคคล กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2561) สอดคล้องกับ ปรียาภรณ์ อยู่คง (2554) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึงการที่บุคคลมีระดับการดำรงชีวิตที่มีความเหมาะสมนำมาซึ่งความพึงพอใจ มีความสุขใจ สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานในการใช้ชีวิต ซึ่งเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดย ศรียา ยังศิริ (2559) ทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ผลวิจัยคือ คุณภาพชีวิตของการทำงาน อยู่ในระดับที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ ชำนาญ เกษประทุม (2558) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันของพนักงาน บริษัท ดีเอสแอล ซัพพลายเชน (ประเทศไทย) จำกัด ผลวิจัยคือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานของ พนักงาน บริษัท ดีเอสแอล ซัพพลายเชน (ประเทศไทย) โดยรวมอยู่ในระดับดี

ทั้งนี้ การทำงานมีความสำคัญอย่างมากต่อชีวิตของคนทุกคน เนื่องจากการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของทุกคน กล่าวคือคนเราจะต้องทำงานมากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งการทำงานนั้นให้ประสบการณ์กับคนที่ทำงาน เพราะเป็นโอกาสในการเกิดการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ กับสถานที่ทำงาน การทำงานจึงเป็นการสร้างโอกาสให้เราแสดงออกถึงความคิดริเริ่ม สติปัญญา ซึ่งนำมาสู่ ความพึงพอใจในการดำรงชีวิต และเมื่อแต่ละคนมีความพึงพอใจในการทำงาน ก็จะทำให้มีจิตใจที่ดี และอารมณ์ดี ซึ่งส่งผลให้ทำงานดีตามไปด้วย ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่แต่ละองค์กรจะต้องค้นหาสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ระหว่างองค์กรและบุคลากร เพื่อที่จะสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ และไปสู่เป้าหมายได้ กุสุมา พูลเฉลิม (2557)

นันทนาการเป็นอีกหนึ่งยุทธศาสตร์สำคัญที่ช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยนันทนาการจะช่วยพัฒนาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม รวมไปถึงจิตวิญญาณ ให้เราเป็นคนที่มีสมบูรณ์ ซึ่งนันทนาการนั้นจะช่วยความให้คนเกิดความสัมพันธ์ นันทนาการเป็นเครื่องมือในการสร้างฐานรากของในสังคม ให้มีความสามัคคี เป็นสังคมที่มีคุณธรรม และจริยธรรม โดยเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชน รวมไปถึงสังคม โดยสำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กล่าวว่า นันทนาการ คือ การใช้เวลาว่างจากการทำงาน และจะต้องทำด้วยความสมัครใจ มีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมที่ปฏิบัตินั้น จะต้องถูกกฎหมาย อยู่ในขนบธรรมเนียม

ประเพณี วัฒนธรรม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการทำให้คนเกิดความสุขสนุกสนาน มีความเพลิดเพลิน มีสุขภาพที่ดี และมีจิตใจที่ดี นันทนาการจึงเป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิต สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2563) สอดคล้องกับ ประมินทร์ อยู่เป็นสุข (2559) ได้ให้ความหมายกิจกรรมนันทนาการว่า นันทนาการ คือ การปฏิบัติกิจกรรมในเวลาว่างหลังจากการทำงานหรือการเรียน ไม่บังคับ เพื่อลดความเครียด ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน ร่าเริง มีการพัฒนา ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยไม่ผิดกฎหมาย วัฒนธรรม จารีต ประเพณี

โดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติได้นั้นต้องอาศัยกิจกรรมนันทนาการโดยรัฐบาลกำหนดกิจกรรมนันทนาการซึ่งมีความสำคัญในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เนื่องจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นองค์กรที่มีภารกิจในการจัดบริการ สนับสนุน และส่งเสริมพัฒนาในเรื่องของการศึกษาให้แก่เด็ก และเยาวชนในวัยเรียนผู้มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา หรือมีความสนใจด้านกีฬา ดังนั้นเมื่อบุคลากรในมหาวิทยาลัยมีภาระหน้าที่มากมาย การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการก็เป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคลากร ที่นอกจากจะนำกิจกรรมการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการเข้ามาเป็นส่วนช่วยในการพักผ่อนทั้งทางกาย ทางใจ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และทางด้านสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการอยู่ร่วมกันการสร้างความสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นก็จะส่งผลทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดี และเกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรและคุณภาพชีวิตของบุคลากร จึงได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ เพราะผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ โดยส่วนตัวและการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขในสังคม ตลอดทั้งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในการที่จะนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการจัด โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและประชาสัมพันธ์จัดดำเนินการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของบุคลากรให้เกิดผลดีมากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

2. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ
4. เพื่อศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลและประโยชน์ให้แก่ผู้บริหารขององค์กร หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ตอบสนองแก่ความต้องการของบุคลากร รวมถึงการพัฒนาให้บุคลากรมีประสิทธิภาพ ศักยภาพในการทำงาน และคุณภาพชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรสำหรับการวิจัย ได้แก่ บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ ปี พ.ศ. 2563 จำนวน 88 คน (กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2563)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 ปัจจัยตามประชากรศาสตร์

- เพศ
- อายุ
- สถานภาพ
- อาชีพ
- ระดับการศึกษา
- รายได้

1.2 กิจกรรมนันทนาการ

- เกม กีฬา และการละเล่น
- การเดินร่ำ
- ศิลปะและหัตถกรรม

- การร้องเพลงและดนตรี
- ภาษาและวรรณกรรม
- การแสดงและการละคร
- งานอดิเรก
- กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง
- กิจกรรมทางสังคม
- กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ
- การบริการอาสาสมัคร

1.3 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ

- ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ
- ความต้องการด้านร่างกาย
- ความต้องการด้านจิตใจ
- ความต้องการด้านความสัมพันธ์ทางสังคม
- ความต้องการด้านสิ่งแวดล้อม

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม 4. ด้านสิ่งแวดล้อม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **กิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง กิจกรรมที่สร้างประสบการณ์แห่งความสุข ความเพลิดเพลิน สร้างเสริมพลังใหม่ ๆ ให้กับตนเอง ปฏิบัติกิจกรรมในช่วงเวลาที่ว่างเว้น โดยไม่มีการบังคับ กิจกรรมนันทนาการทำให้มีการพัฒนาทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางสติปัญญา โดยกิจกรรมนันทนาการนั้นจะต้องปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ขัดต่อประเพณี และวัฒนธรรม

2. **การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมทางด้านนันทนาการตามความต้องการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติหลังเวลาเลิกงาน หรือว่างเว้นจากการทำงาน เพื่อผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

3. **คุณภาพชีวิต** หมายถึง การรับรู้ของตนเองถึงระดับความพึงพอใจ ความสุขของการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ในสังคมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม การดำรงชีวิตให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ ทำให้สามารถมีชีวิตที่ชบะรรม ีความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม และปรับตัวให้เข้ากับ

สภาวะแวดล้อมและสังคมที่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติอยู่ได้อย่างดี ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

3.1 ด้านร่างกาย คือ การรับรู้ถึงสภาพร่างกายของตนเองที่มีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การรู้สึกว่าคุณเองมีร่างกายที่สมบูรณ์ รับรู้ถึงความสุขสบาย ไม่เจ็บ ไม่ป่วย และรู้ถึงความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันได้

3.2 ด้านจิตใจ คือ การรับรู้ถึงสภาพจิตใจของตนเอง การรู้สึกในเชิงบวกที่มีต่อตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และมีความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือความกังวลในชีวิตของตนเอง

3.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น มีการได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ ในสังคม หรือ รับรู้ที่จะช่วยเหลือคนอื่น ๆ ในสังคม รับรู้ว่าจะอยู่ร่วมกันกับคนอื่น ๆ ในสังคมแล้วเกิดความสุข

3.4 ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการใช้ชีวิต รู้สึกว่าชีวิตมีความอิสระ มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต มีสภาพแวดล้อมที่ดี และมีความสุขกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ

4. บุคลากร หมายถึง ผู้ปฏิบัติหน้าที่ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย ข้าราชการ พนักงาน และลูกจ้างของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

5. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หมายถึง หน่วยงานสถานศึกษาทางวิชาการ และวิชาชีพด้านกีฬา สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ แบ่งการบริหารราชการออกเป็น 4 ภาค ดังนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประจำภาคเหนือ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประจำภาคกลาง และมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประจำภาคใต้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ข้อคำถามในการวิจัย

1. การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขต
กรุงเทพ เป็นอย่างไร
2. คุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ
เป็นอย่างไร
3. ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคลากร
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ เป็นอย่างไร



บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

1. ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.1 ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.2 ความสำคัญกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.3 เป้าหมายกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.4 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.5 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
2. ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
 - 2.1 ความหมายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
 - 2.2 ความสำคัญของคุณภาพชีวิต
 - 2.3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
3. ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความต้องการ
 - 3.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
4. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
 - 4.1 ประวัติของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
 - 4.2 ข้อมูลการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

1.1 ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีผู้เชี่ยวชาญ นักการศึกษา นักวิชาการ ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

“นันทนาการ” เป็นคำที่มาจาก “สันนนาการ” โดยพระยาอนุมานราชธน (เสถียรโกเศศ) เมื่อปี พ.ศ. 2510 ซึ่งคำว่า “นันทน” แปลว่า สนุกสนานและว่างเริง เมื่อมารวมกับคำว่า “อาการ” เรียกว่า “นันทนาการ” แปลว่า อากาการที่มีสนุกสนาน รวมไปถึงเมื่อคนเข้าร่วมกิจกรรมแล้วมีความสุข ความสนุกสนาน และภาษาอังกฤษ คำว่า Recreation แปลว่า การทำให้สดชื่น (Recreation) หรือการให้กลับไปสู่สิ่งเดิม (Recreation) เมื่อพิจารณาจากคำว่า Recreation ซึ่งคำว่า Re เติมหน้าคำกริยา แปลว่า อีกครั้ง หรือใหม่ พอนำมารวมกับคำว่า to create จะแปลว่า การสร้างสรรค์ทำให้เกิดขึ้น ดังนั้น เมื่อรวมกันแล้วคำว่า Recreation จะหมายถึง การสร้างชิ้นใหม่ การทำให้เกิดขึ้นอีกครั้ง พีระพงศ์ บุญศิริ (2536)

นันทนาการเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยในเรื่องของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม โดยใช้เวลารว่างของการทำงานหรือการศึกษาเล่าเรียนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามความชอบของตัวเอง ซึ่งนันทนาการมีความหมายหลายประการ สรุปได้ดังนี้

สาลี ปาลกะวงค์ ณ อยุธยา (2540) กล่าวเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้ นันทนาการ คือ ประสบการณ์แห่งความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน การใช้เวลารว่างในการทำกิจกรรมเป็นเรื่องจำเป็น เช่น ตอนทีว่างจากการทำงาน เวลานอนหรือเวลาที่ทำกิจกรรมตามที่ตนเองมีความสนใจ ไม่หวังผลตอบแทนจากการทำ และจะต้องเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการพัฒนาร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา เช่น การไปเล่นกีฬา การไปฟังดนตรี การไปงานเลี้ยง การท่องเที่ยว ฯลฯ

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) กล่าวเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการว่า คือ การทำให้สดชื่น การมีพลังงานใหม่ ๆ เกิดขึ้น หลังจากเหนื่อยล้า โดยกิจกรรมนันทนาการนั้นจะทำในตอนว่าง จะช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้หายเหนื่อยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการนั้น จึงตรงกับความต้องการของมนุษย์ และยังช่วยให้เกิดอารมณ์สุข สนุกสนาน กิจกรรมนันทนาการทำให้เกิดการพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และรวมถึงสติปัญญาให้เกิดกระบวนการคิด มีทักษะการใช้ชีวิตที่ดี และทำให้คนได้พบปะ พบเจอกัน เกิดเป็นความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ปรมินทร์ อยู่เป็นสุข (2559) กล่าวเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ ว่า นันทนาการ คือ การปฏิบัติกิจกรรมในเวลารว่างหลังจากการทำงานหรือการเรียน ไม่บังคับ เพื่อลดความเครียด ทำให้

เกิดความสุข สนุกสนาน ร่าเริง มีการพัฒนา ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยไม่ผิดกฎหมาย วัฒนธรรม จารีต ประเพณี

กรมพลศึกษา สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2563) กล่าวเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้ นันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาที่เว้นว่างจากการทำงาน ซึ่งผู้เข้าร่วมจะต้องให้ความสนใจในการปฏิบัติ โดยกิจกรรมที่ปฏิบัตินั้นต้องถูกต้องตามกฎหมาย ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม ทำกิจกรรมนั้นแล้วเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำให้เกิดสุขภาพกายที่ดี และมีสุขภาพจิตดี ดังนั้นจึงเป็นอีกสิ่งสำคัญของชีวิต

ดังนั้นสรุปได้ว่า กิจกรรมที่สร้างประสบการณ์แห่งความสุข ความเพลิดเพลิน สร้างเสริมพลังใหม่ ๆ ให้กับตนเอง ปฏิบัติกิจกรรมในช่วงเวลาที่ว่างเว้น โดยไม่มีการบังคับ กิจกรรมนันทนาการทำให้มีการพัฒนาทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางสติปัญญา โดยกิจกรรมนันทนาการนั้นจะต้องปฏิบัติตามกฎหมาย ไม่ขัดต่อประเพณี และวัฒนธรรม

1.2 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ ให้ความหมายเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) กล่าวเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการดังนี้ กิจกรรมอะไรก็ตามที่มีความสนุกสนาน ความพึงพอใจของคนนำกิจกรรม หรือคนที่เข้าร่วมกิจกรรม จะต้องมีความหมาย โดยเฉพาะกิจกรรมทางด้านนันทนาการ ก่อนที่จะนำกิจกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมจะต้องรู้ก่อน ว่ากิจกรรมที่ทำนั้นเกิดประโยชน์อะไรบ้าง เพื่อที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ในทิศทางเดียว และบรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งกิจกรรมนันทนาการนั้นมีความมุ่งหมาย 4 ด้าน ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาด้านสุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ของร่างกาย และสุขภาพ มีความเกี่ยวข้องเนื่องกันกับการใช้เวลาว่างพอ ๆ กับการทำงาน พฤติกรรมที่ปฏิบัติในตอนว่างนั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงคุณภาพของร่างกาย คุณภาพของจิตใจ คุณภาพของอารมณ์ และน้ำใจ และกิจกรรมต่าง ๆ นั้น จะช่วยทำให้รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย และลดความตึงเครียดจากการทำงาน ทำให้ไม่เกิดปัญหา ดังนั้น จึงเป็นการส่งเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจและกิจกรรมที่ผู้เล่นได้สนุกสนาน เป็นสิ่งที่เสริมสร้างสุขภาพ

2. เพื่อพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์ คือ คนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะเป็นการส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ จะมีโอกาสได้พบกับผู้อื่น สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สร้างการเรียนรู้ และประสบการณ์การทำงานของคนอื่น และยังได้รู้จักกับคนอื่น รู้จักนิสัย สร้างมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน เป็นการส่งเสริมและพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

3. เพื่อพัฒนาการเป็นพลเมืองดี คือ การสร้างให้แต่ละคนนั้นมีคุณธรรมที่ดี กิจกรรมนันทนาการนี้ทำให้พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น ทำให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศ เกิดคุณค่ากับตนเองและสังคม เกิดการซื้อสัตย์ในกฎระเบียบ กติกา หรือข้อบังคับต่าง ๆ ไม่เอา راحتเอาเปรียบ ไม่เห็นแก่ตัว ทำให้เป็นคนที่มีระเบียบ และเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นพลเมืองที่ดีในสังคม

4. เพื่อพัฒนาตนเอง คือ จะช่วยส่งเสริมให้แต่ละคนมีความรู้ รวมไปถึงทักษะต่าง ๆ ในกีฬาระดับพื้นฐาน รวมถึงสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นนักกีฬาในระดับที่ดีในต่อไป นอกจากนี้ยังจะได้รับสิ่งแปลกใหม่ที่ตัวบุคคลไม่เคยได้เรียนรู้มาก่อน เกิดความสุขและความพึงพอใจ จะเป็นกิจกรรมนันทนาการทางด้านการพูด การอ่าน การเขียน งานศิลปะ รวมไปถึงทางด้านดนตรีหรือทางด้านกีฬา ก็จะทำให้สามารถพัฒนาตัวเองต่อไปในอนาคตได้

ดังนั้นสรุปได้ว่าความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ คือ การพัฒนาสุขภาพ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของการทำงาน และทำให้ลืมเรื่องราวที่มีปัญหา เกิดเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะมีโอกาสได้พบปะแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และจะได้สร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และยังช่วยพัฒนาการเป็นพลเมืองดีสร้างคุณธรรมอันดีระหว่างคนสังคมทำให้คนเป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพ สุดท้ายเพื่อพัฒนาตนเองช่วยส่งเสริมให้ตัวเองเกิดทักษะและสามารถพัฒนาทักษะในการทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้

1.3 เป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการให้ความหมายเกี่ยวกับเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) กล่าวเกี่ยวกับเป้าหมายกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1. พัฒนาอารมณ์สุข คือ กิจกรรมนันทนาการเป็นการสร้างเสริมแล พัฒนาอารมณ์ให้มีความสุข โดยมีการใช้กิจกรรม เพื่อเป็นสื่อในการทำในช่วงเวลาว่าง โดยกิจกรรมนั้นจะต้องเข้าร่วมด้วยความพึงพอใจ และจะต้องเป็นที่ยอมรับของสังคม ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน และความเพลิดเพลิน

2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ คือ กิจกรรมนันทนาการ จะช่วยเพิ่มประสบการณ์ด้านใหม่ ๆ ให้แก่คนที่เข้าร่วม เกิดจากความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทักษะศึกษา ช่วยในการเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในการท่องเที่ยว เช่น ด้านโบราณวัตถุ โบราณสถาน ศิลปะ ประเพณี และวัฒนธรรม หรืออาจเป็นการเล่นเกม หรือการเล่นกีฬาสากล หรือกีฬาพื้นเมือง ศิลปะหัตถกรรม ด้านดนตรี ด้านวรรณกรรม การเขียน การอ่าน การพูด รวมถึง นันทนาการ

กลางแจ้งนอกระบบ นันทนาการทางสังคม ซึ่งแต่ละประเภทมีความแตกต่างกัน อยู่ที่ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

3. เพิ่มพูนประสบการณ์ คือ นันทนาการทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ให้มีความสุข ดังนั้น ความรู้สึกต่าง ๆ จะเป็นประสบการณ์หรือคุณภาพชีวิตของบุคคล กิจกรรมหลายประเภทจะต้องมีการเตรียมความพร้อม เช่น การทำท่ายogaความสามารถของคนเล่น ต้องฝึกซ้อมเพื่อให้มีความมั่นใจ หรือบางกิจกรรมเคยเข้าร่วมแล้ว แต่อยากเข้าร่วมอีกครั้ง เพื่อให้เกิดความรู้สึกดีอีกครั้ง

4. ส่งเสริมให้มีส่วนร่วม คือ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมการมีส่วนร่วมระหว่างบุคคล ฝึกให้เข้าร่วมในกิจกรรมด้วยความสนใจ ให้เกิดคุณค่า เช่น กิจกรรมอาสาพัฒนา ให้คนที่เข้าร่วมเกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สอนในเรื่องการทำงานเป็นทีม ให้รู้จักหน้าที่ของตนเอง รวมไปถึงความรับผิดชอบที่มีต่อตนเอง และบุคคลอื่น

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน คือ กิจกรรมนันทนาการ เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออก ได้ระบายอารมณ์ ให้มีความคิดที่แปลกใหม่ การกระทำต่าง ๆ ทำให้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น สร้างความมั่นใจ เกิดการควบคุมตนเอง เลือกที่จะแสดงออกในทางที่ถูก

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต คือ นันทนาการจะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความสุข ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของร่างกาย และจิตใจ ทำให้มีการแบ่งเวลาที่หลังจากการทำงาน เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมให้มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ รวมถึงการส่งเสริมให้กล้าแสดงออก เพิ่มประสบการณ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาและส่งเสริมในเรื่องของคุณภาพชีวิตในสังคม

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษย์ คือ กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริม และพัฒนาของบุคคล ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของทุกคน ตามความต้องการของแต่ละคน ช่วยสร้างความเข้าใจกับคนอื่นในทางที่ดี ทำให้เข้าใจสิ่งรอบข้าง เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบสานศิลปะและวัฒนธรรม ก่อให้เกิดคุณค่าทางสังคม ทำให้อยู่ในสังคมเดียวกันอย่างมีความสุข

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี คือ นันทนาการเป็นการในเรื่องของการดูแลตัวเอง หน้าที่และความรับผิดชอบ ให้มีวินัย และอยู่ร่วมกันกับคนอื่นในสังคม รู้จักช่วยเหลือคนอื่น จึงจะทำให้สังคมอบอุ่น และเกิดคุณภาพชีวิตที่ดี

ดังนั้นสรุปได้ว่าเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ คือ การเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์ สุขของตนเอง หรือหน่วยงาน ให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ

ให้แก่ผู้คนที่ได้เข้าร่วม ทำให้เกิดความประทับใจ ความภาคภูมิใจ รวมถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากนั้นยังส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคนและชุมชน ส่งเสริมให้กล้าแสดงออกในด้านความคิด สร้างสรรค์ ทำให้รู้จักตนเอง เกิดความมั่นใจในตนเอง ช่วยส่งเสริมรวมถึงเสริมสร้างการพัฒนา คุณภาพชีวิต รวมไปถึงการส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี รู้จักเคารพสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ และมีระเบียบวินัย

1.4 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมทางนันทนาการสามารถแบ่งออกได้ตามลักษณะของกิจกรรม เพื่อที่จะบรรลุผลตามความมุ่งหมาย ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และพบว่า มีผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ และหน่วยงาน แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการออกได้ ดังนี้

บัทเลอร์ George D. Butler (1959) ได้จำแนกประเภทของกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 10 ประเภท ดังนี้

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

ภาพประกอบ 2 ประเภทกิจกรรมนันทนาการของบัทเลอร์

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) จำแนกประเภทกิจกรรมนันทนาการเป็น 11 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทการฝีมือและศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการวาด การเขียน การปั้น หรือกิจกรรมที่ประดิษฐ์ ซึ่งทำให้เกิดความเพลิดเพลิน
 2. ประเภทเกม กีฬา กรีฑา เป็นกิจกรรมที่นิยม และมีประโยชน์อย่างมากกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถแบ่งได้ 2 ประเภท คือ กีฬากลางแจ้ง และกีฬาในร่ม
 3. ประเภทดนตรีและร้องเพลง เป็นกิจกรรมทุกชนิดที่ใช้เครื่องดนตรี สร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ให้กับผู้เล่นและผู้รับฟัง รวมถึงการร้องเพลงพื้นบ้าน
 4. ประเภทการเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย มีจังหวะดนตรีก่อให้เกิดการผ่อนคลาย สนุกสนาน
 5. ประเภทงานอดิเรก จะช่วยให้การใช้ชีวิตประจำวันของผู้ที่ปฏิบัติกิจกรรมเกิดความความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ การสะสม การทำงานประดิษฐ์ และกิจกรรมในครัวเรือน
 6. ประเภทกิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ให้คนหมู่มากมารวมตัวกันเพื่อสังสรรค์ พูดคุย ได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้กัน
 7. ประเภทละครภาพยนตร์ เป็นการแสดงแบบต่าง ๆ จะเป็นผู้รับชม หรือผู้แสดงก็สนุกเพลิดเพลินเช่นกัน
 8. ประเภทการอ่าน พูด เขียน และทางวรรณกรรม เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ให้มีความรู้ ความสนุกสนาน ประกอบด้วย การพูดคุยสนทนา การอ่านหนังสือพิมพ์ การฟังต่าง ๆ ฟังวิทยุ รวมไปถึงการเขียน บทความ นิยาย เรื่องสั้น นิทาน
 9. ประเภทนอกสถานที่/นอกเมือง เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมได้ศึกษารวมชาติ ให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น เป็นการส่งเสริมความรู้แก่กิจกรรม
 10. ประเภทกิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในงานเทศกาลต่าง ๆ เช่นงานวันปีใหม่ ได้พบปะพูดคุยกับญาติพี่น้อง วันสงกรานต์ จะได้อรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ เป็นต้น
 11. ประเภทอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่อาสาทำความดีเพื่อคนในสังคม และชุมชน ทำเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม
- แผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะเวลาที่ 3 (พ.ศ. 2563 – 2565) สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2563) ได้จำแนกประเภทกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภท ดังนี้

๑. เกม กีฬา และการละเล่น
เช่น กิจกรรมเกม กีฬา การละเล่นไทยและสากล ฯลฯ
๒. การเดินร่ำ
เช่น การเดินร่ำพื้นเมือง การเดินร่ำตามสมัยนิยม การลีลาศ ฯลฯ
๓. ศิลปะและหัตถกรรม
เช่น งานฝีมือ งานประดิษฐ์ วาดรูป ถ่ายรูป ฯลฯ
๔. การร้องเพลงและดนตรี
เช่น การร้องเพลง เล่นดนตรี ฟังดนตรี ฯลฯ
๕. ภาษาและวรรณกรรม
เช่น การอ่าน เขียน พูด ปริศนาคำทาย ฯลฯ
๖. การแสดงและการละคร
เช่น การแสดงละคร ภาพยนตร์ การเล่นมายากล ฯลฯ
๗. งานอดิเรก
เช่น การสะสม ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ
๘. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง
เช่น กิจกรรมค่ายพักแรม กิจกรรมผจญภัยต่างๆ การท่องเที่ยว ฯลฯ
๙. กิจกรรมทางสังคม
เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานบุญต่างๆ ฯลฯ
๑๐. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ
เช่น ประเพณีวันสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ วันลอยกระทง ฯลฯ
๑๑. การบริการอาสาสมัคร
เช่น กิจกรรมจิตอาสา : ปลูกป่า อาสาสมัครทางวัฒนธรรม กิจกรรมอาสาทางกีฬา ฯลฯ

ภาพประกอบ 3 ประเภทกิจกรรมนันทนาการของกรมพลศึกษา

ดังนั้นสรุปได้ว่า ประเภทของกิจกรรมนันทนาการที่มีผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ และหน่วยงานราชการกล่าวไว้ดังนี้ กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา และการละเล่น กิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินร่ำ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม กิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี กิจกรรมนันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม กิจกรรมนันทนาการประเภทการแสดงและการละคร กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งหรือนอกเมือง กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาล กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร ซึ่งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นองค์กรที่มีภารกิจในการจัดการ บริหาร ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาและการศึกษาให้กับเด็กและเยาวชนที่สนใจด้านกีฬา หรือ มีความพิเศษทางด้านกีฬา ซึ่งมีบริบทคล้ายคลึงกับกรมพลศึกษาที่มีภารกิจและหน้าที่ในการ

ส่งเสริม สนับสนุนกีฬา และนันทนาการขั้นพื้นฐาน ผู้วิจัยจึงเลือก ประเภตนันทนาการจาก แผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2563 – 2565) สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

1.5 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ ให้ ความหมายของประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) กล่าวเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรม นันทนาการไว้ว่า การที่มนุษย์ยังต้องประกอบอาชีพ และยังต้องทำงานหนัก ทำให้เกิดความเครียด จากการทำงาน ไม่มีวิธีการคลายเครียดจากการทำงาน ดังนั้น จึงควรมองเห็นความสำคัญของ กิจกรรมนันทนาการ ซึ่งจะช่วยลดความเครียดต่าง ๆ ได้ ดังนี้

จะช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ นอกจากการทำงาน การเรียน การทำกิจ ส่วนตัวแล้ว ยังมีเวลาว่างเพื่อประกอบกิจกรรมนันทนาการ ดีกว่าทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ อีกทั้ง ยังช่วยผ่อนคลายความเครียด ผ่อนคลายความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ได้สนุกสนานกับกิจกรรม ส่งผลให้ช่วยบรรเทาสุขภาพจิต ทำให้ร่างกายมีสุขภาพจิตที่ดี ปราศจากความเครียดและความ กังวล และยังช่วยลดอาชญากรรมของคนในสังคม ได้ใช้เวลาว่างในการทำสิ่งที่ไม่ผิดกฎหมาย รวมถึงเป็นประโยชน์ต่อทหาร ตำรวจ ที่ช่วยบำรุงขวัญให้มีกำลังใจในยามสงบศึกหรือยามมี สงคราม ส่งเสริมให้เกิดความสุข สนุกสนาน สดชื่น และสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวให้ ได้พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีกิจกรรมร่วมกันส่งเสริมความเข้าใจกันในครอบครัว ทำให้คนเติบโตเป็นะลเมืองดีของประเทศ มีระเบียบวินัย รู้จักหน้าที่ของตนเอง รู้จักเป็น อาสาสมัครที่ช่วยบรรเทาทุกข์ให้กับบุคคลในสังคมให้เกิดความสงบเรียบร้อย และยังเป็น การอนุรักษ์ธรรมชาติ ทำให้ทรัพยากรของประเทศอยู่กับประชาชนต่อไป

ดังนั้นสรุปได้ว่าประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้คนมีสุขภาพจิตดี ทำให้สุขภาพดี แจ่มใส ปราศจากความกังวล บัองกันอาชญากรรมในเด็กและเยาวชน กิจกรรม นันทนาการช่วยบำรุงขวัญ สร้างความแข็งแรงและความอดทน ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความ พอใจ ก่อให้เกิดความรักความอบอุ่นและความเข้าใจอันดีในครอบครัว ชุมชนและสังคม ทั้งยัง ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี มีน้ำใจ รักการให้ บริการอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม และช่วยส่งเสริม ให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติของประเทศ

2. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

2.1 ความหมายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

จากการศึกษาดำรง เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องปรากฏว่า มีผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ และนักวิจัย ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2530) กล่าวเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ว่าเป็นการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพของมนุษย์ในด้านร่างกาย ความสามารถ คุณธรรม ศีลธรรม และวัฒนธรรม ความรู้ และความคิด ทำให้สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และได้เป็นส่วนหนึ่งที่จะร่วมกันพัฒนาประเทศในสังคมเศรษฐกิจปัจจุบัน

ศิริ ฮามสุโพธิ์ (2543) กล่าวเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่า คือ การใช้ชีวิตอยู่ได้ในสังคมอย่างดี ไม่ทำตนเองให้เกิดปัญหาทางสังคม เป็นชีวิตที่สมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านร่างกาย และด้านจิตใจ สามารถใช้ชีวิตของตนเองได้อย่างอิสระ ให้สอดคล้องกับสังคม อีกทั้งสรรหาสิ่งที่ตนเองพึงพอใจได้อย่างถูกต้องตามทรัพยากรที่มี

วิลาวัลย์ รัตนา (2552) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่า เป็นการรับรู้ถึงความพึงพอใจของตนเอง และได้แบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็นด้าน ๆ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และปัจจัยในสังคม

มนัญญา เขียมบุตร (2554) กล่าวเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่า คือระดับความสุขของการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม บนพื้นฐานของสุขภาพ การศึกษา เศรษฐกิจ ซึ่งทุกอย่างจะตอบความต้องการกันทั้งร่างกายและจิตใจ

องค์การยูเนสโก (UNESCO,1993) อ้างถึงใน ชุมพร ฉ่ำแสง, อุมพร เคนศิลา, นัยนา ตั้งใจดี, และ กิตติพงษ์ คงสมบูรณ์ (2555) กล่าวเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต หมายถึงระดับการใช้ชีวิตที่ดีในสังคม และระดับความพึงพอใจ และระดับความต้องการของคนผู้นั้น คุณภาพชีวิตคือระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตและมีสภาพแวดล้อมที่ดีในการดำรงชีวิต

ธนภุต ชัยถวัลย์วงศ์ (2555) กล่าวเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิตมีความเกี่ยวข้องในในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และทางด้านสิ่งแวดล้อม มีผลต่อกันให้คนแต่ละคนมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันออกไป

ณัฐวุฒิ เพชรวง (2558) กล่าวเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต คือ ระดับของการมีชีวิตที่ดี ที่มีความสุข ที่มีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตทั้งทางด้าน ร่างกาย อารมณ์และสังคม

ธนสวรรค์ เกตุพุดม (2558) ให้ความหมายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความพร้อมของคนในด้านร่างกาย จิตใจ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต ซึ่งมีผลทำให้มีความสุขในชีวิต

กระทรวงศึกษาธิการ (2558) กล่าวเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์ สามารถอยู่กับสังคมที่ตนเองอยู่ได้อย่างดี อีกทั้งยังสามารถใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม

กนก หอมช่วงทรัพย์ (2559) กล่าวเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต คือ ระดับของการดำรงชีวิต ความพึงพอใจที่มีต่อการดำรงชีวิตของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรหลายด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม สภาพแวดล้อม และ สติปัญญา ที่จะเป็นตัว บ่งบอกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

อนรรฆ อิศเฮาะ (2562) กล่าวเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต คือ ความรู้สึกใน ความพึงพอใจของการใช้ชีวิตของตนเอง การที่มีชีวิตที่ดีในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะตอบสนองความต้องการของคน มีความสัมพันธ์ต่อการใช้ชีวิต และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนในด้านสุขภาพ ภาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จะต้องไม่มีปัญหา และเป็นภาระของคนในสังคม

ดังนั้นสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต คือ การรับรู้ของตนเองถึงระดับความพึงพอใจ ความสุขของการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ในสังคมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม การดำรงชีวิตให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ ทำให้สามารถมีชีวิตที่ชอบธรรม มีความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม และปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมได้อย่างดี

2.2 ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

จากการศึกษา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องปรากฏว่า มีองค์กร นักวิชาการ และนักวิจัย ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสำคัญของคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

ศิริ ฮามสุโพธิ์ (2543) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสำคัญของคุณภาพชีวิตว่า เป็นสิ่งที่มีประโยชน์และมีคุณค่า เป็นสิ่งสำคัญต่อสังคมอย่างมาก ทุกคนต้องการพัฒนาตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเองต้องการ การพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน จะช่วยยกระดับในประเทศมีคุณค่า จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ในประเทศ และทำให้คนในประเทศมีความสุข

พัชรี หล้าแหล่ง (2556) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสำคัญของคุณภาพชีวิตว่า การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์นั้นจะช่วยลดค่าใช้จ่าย และทำให้ตนเองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีชีวิตรอดความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประเทศก็จะมีคุณภาพไปด้วย แต่ทั้งนี้รัฐบาลจะต้องมีนโยบายเพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

รุ่งนภา สันติศิริวันตร์ (2551) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสำคัญของคุณภาพชีวิตว่า การเข้าใจถึงความเป็นมนุษย์ที่จะต้องมีความต้องการขั้นพื้นฐานอันได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพที่ดี ฉะนั้นจะต้องตอบสนองจึงจะทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดี และเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ

ดังนั้นสรุปได้ว่า ความสำคัญของคุณภาพชีวิต คือ สิ่งที่มีสำคัญของชีวิตมนุษย์และเป็นจุดหมายปลายทางของคนในสังคม การพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่จุดหมายที่วางไว้ จะสามารถช่วยบ่มให้ตนเองและสังคมให้มีคุณภาพ มีความเจริญ และพร้อมที่จะพัฒนาไปสู่สังคมที่ดีมีประชากรที่มีคุณภาพ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงซึ่งถือเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีต่อตนเองและส่งผลให้เป็นประชากรที่ดีมีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

2.3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

จากการศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องปรากฏว่า มีผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ และนักวิจัย ได้ให้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตชีวิตไว้ ดังนี้

ศิริ ฮามสุโพธิ์ (2543) ได้จำแนกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย จะต้องมึสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
2. ทางด้านจิตใจ จะต้องมึสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความปลอดภัยในการใช้ชีวิต มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำรงชีวิต

3. ทางด้านสังคม จะต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2563) ได้กล่าวถึงเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ได้จำแนกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ประการ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรู้ว่าร่างกายของตนเองสมบูรณ์แข็งแรง มีความสุขสบาย ไม่มีอาการเจ็บปวด หรือป่วย และสามารถจัดการกับปัญหาสุขภาพได้ และรับรู้ถึงพลังกำลังที่สามารถใช้ชีวิตประจำวัน ความเป็นอิสระ อยู่ได้ด้วยตนเอง และสามารถทำงานประกอบอาชีพ และไม่ต้องเข้ายาหรือการรักษาจากแพทย์ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรู้ว่าจิตใจของตัวเองมีความคิดในทางบวก มีความรู้สึกดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจ มั่นใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ มีความคิด

ความรู้ และสามารถตัดสินใจต่าง ๆ ในชีวิตได้ รวมไปถึงการจัดการกับความเครียด ความเศร้า ความกังวลต่าง ๆ ของชีวิต ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรู้ถึงความสัมพันธ์อันดีของตนเองกับบุคคลอื่น ระบุว่าเราจะต้องช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ร่วมกับเราในสังคม

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม รู้สึกว่าตนเองเป็นอิสระที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ มีความปลอดภัยในการใช้ชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ดังนั้นสรุปได้ว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย คือ การรับรู้ถึงสภาพร่างกายของตนเองที่มีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การรู้สึกว่าตนเองมีร่างกายที่สมบูรณ์ รับรู้ถึงความสุขสบาย ไม่เจ็บ ไม่ป่วย และรู้ถึงความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันได้

2. ด้านจิตใจ คือ การรับรู้ถึงสภาพจิตใจของตนเอง การรู้สึกในเชิงบวกที่มีต่อตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และมีความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือความกังวลในชีวิตของตนเอง

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น มีการได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ ในสังคม หรือ ระบุว่าช่วยเหลือคนอื่น ๆ ในสังคม ระบุว่าอยู่ร่วมกันกับคนอื่น ๆ ในสังคมแล้วเกิดความสุข

4. ด้านสิ่งแวดล้อมคือ การรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการใช้ชีวิต รู้สึกว่าชีวิตมีความอิสระ มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต มีสภาพแวดล้อมที่ดี และมีความสุขกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ

3. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ

3.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

จากการศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องปรากฏว่า มีผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ และนักวิจัย ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการไว้ ดังนี้

ศรัณย์ เจียรนัย (2555) กล่าวว่า ความต้องการเป็นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน เมื่อได้ความต้องการตั้งใจหมายก็จะมีเชื่อมั่นในตนเอง และจะมีความพยายามที่จะทำสิ่งนั้นต่อไป ต่อไป เพราะความต้องการเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เราอยากจะทำ หากไม่ได้ตั้งใจหมาย ก็จะท้อหมตกำลังใจ ไม่มั่นใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานของมนุษย์

คณิง นันทะนะ (2550) ได้กล่าวถึงทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการ ดังนี้

Maslow กล่าวว่า สามารถอธิบายเรื่องมนุษย์ โดยอิงจากเป้าหมายในการใช้ชีวิต และแนวโน้มของชีวิต ที่จะทำให้มนุษย์ได้รับความต้องการ ความปรารถนา และทุกสิ่งอย่างที่ทำให้ตนเองมีความหมาย ซึ่งความเชื่อของ Maslow คือ มนุษย์คือสัตว์ที่มีความต้องการ และเป็นสิ่งที่ยากที่มนุษย์จะก้าวข้ามทุกสิ่งและไปเจอกับขั้นของความพึงพอใจอย่างสมบูรณ์ กล่าวคือ เมื่อมนุษย์ได้รับความต้องการหนึ่งอย่างแล้ว ก็จะมีความต้องการในสิ่งอื่น ๆ ต่อไป ซึ่งลำดับชั้นความต้องการของ Maslow มีดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 4 ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ของ Maslow

และมีการอธิบายในแต่ละชั้นเอาไว้ ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต นั่นก็คือ ความต้องการทางด้านอาหาร น้ำดื่ม การหายใจ การนอนพักผ่อน รวมไปถึงความต้องการทางเพศ ซึ่งความพึงพอใจที่เกิดขึ้นแล้วในขั้นนี้ก็จะทำให้เกิดความต้องการอื่น ๆ ต่อไป และถ้าคนใดที่ไม่ประสบความสำเร็จที่จะสนองความต้องการพื้นฐานในขั้นนี้ ก็จะไม่เกิดการกระตุ้นให้มีความต้องการในขั้นต่อไป ซึ่งคนที่สำเร็จในความต้องการในขั้นนี้ จะรู้สึกว่ามีความสุข และคนเหล่านี้จะไม่ต้องการอะไรอีก

2. ความต้องการความปลอดภัย มนุษย์มีความต้องการความปลอดภัย จะต้องการการปกป้องคุ้มครองและให้กำลังใจ มีความต้องการหาเงินเพื่อสะสมทรัพย์สิน และมองหาที่อยู่อาศัย เพื่อปกป้องตนเองจากอันตรายต่าง ๆ เมื่อเรารู้สึกปลอดภัยก็จะนึกถึงสิ่งที่ต้องการในขั้นต่อไป

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ มนุษย์ต้องการความรักและเป็นที่ยอมรับ ต้องการอยู่ร่วมกันกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง เป็นที่ยอมรับของคนในสังคม และเมื่อเรามีสังคมแล้ว ก็ต้องการยกระดับตนเองในทัดเทียมผู้อื่น

4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง มนุษย์ต้องการได้รับฐานะทางสังคมและความยกย่องจากบุคคลอื่น ต้องการเป็นคนสำคัญ จะมองหาคุณค่าและความมั่นใจในตนเอง การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน และมีการแข่งขันสูง

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เป็นความต้องการขั้นสูงสุด เป็นความต้องการและความปรารถนาที่จะใช้ความสามารถและศักยภาพที่มีทั้งหมดในการสร้างสิ่งต่าง ๆ เพื่อทำให้ตนเองมีความสมบูรณ์มากที่สุด เป็นความปรารถนาที่จะเป็นทุกอย่างที่เป็นได้ อยากเป็นมากกว่าที่ตนเองเป็นอยู่

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ อ้างใน (ศรีธัญญ์ เจียรนะชัย, 2555)

ในปีค.ศ. 1972 อัลเดอร์เฟอร์คิดทฤษฎีความต้องการนี้ซึ่งเป็นทฤษฎีที่สนับสนุน ทฤษฎีของ Maslow ทำให้เข้าใจง่ายมากขึ้น โดยสรุปแล้วเหลือเพียง 3 ลำดับขั้นตอน เรียกว่า ทฤษฎี อีอาร์จี ของอัลเดอร์เฟอร์ หลุยส์ จาปาเทศ (2533: 40-41) ได้เสนอแนะรายละเอียดของทฤษฎี ดังนี้

1. ความต้องการอยู่รอด คือ ความต้องการพื้นฐานเพื่อการอยู่รอด ความต้องการข้อนี้รวมความต้องการของ Maslow ในขั้นที่หนึ่ง และขั้นที่สองไว้ด้วยกัน ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย และความต้องการความปลอดภัย

2. ความต้องการมีสัมพันธภาพ คือ ความต้องการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม ความต้องการการมีสัมพันธภาพนี้ตรงกับขั้นที่สาม ของ Maslow ซึ่งเรียกว่าความต้องการทางสังคม ซึ่งอัลเดอร์เฟอร์ให้ความสำคัญความต้องการข้อนี้มากเพราะว่า มนุษย์จะอยู่ได้ ไม่ใช่แค่ความต้องการพื้นฐาน แต่ต้องอยู่ร่วมกันกับคนอื่น

3. ความต้องการความเจริญก้าวหน้า คือ ความต้องการในการเจริญก้าวหน้าในชีวิต เป็นจุดสูงสุดของความ ต้องการ ซึ่งได้รวมเอาขั้นที่สี่ และขั้นที่ห้า ของความต้องการตามลำดับของมาสโลว์ไว้ด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะบ่งบอกถึงความต้องการสูงสุดของชีวิต

สรุปได้ว่าทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการมีผู้กล่าวไว้ต่าง ๆ ข้างต้นนี้จะเห็นว่ามีองค์ประกอบหลายองค์ประกอบ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เมื่อสรุปแล้วจะเห็นว่า มีที่ซ้ำหรือคล้ายคลึงกันอยู่ ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความ ต้องการความรัก และความเป็นเจ้าของ ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง และความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

4. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

4.1 ประวัติมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ในปี พ.ศ. 2435 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงจัดตั้ง โรงเรียนฝึกหัดครู เรียกว่า “โรงเรียนฝึกหัดอาจารย์” ในวันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2434 เป็นโรงเรียนหลวงในสังกัดกรมศึกษาธิการ มีการเรียนการสอนวิชาพิเศษโดยการใช้จ่ายเงินงบประมาณแผ่นดิน ซึ่งรัฐบาลจะให้ทุนสำหรับนักเรียนทุกคน และจะต้องทำสัญญากับกรมศึกษาธิการไว้ว่า เมื่อเรียนจบแล้วจะนักเรียนจะต้องใช้ทุนโดยการเข้ารับราชการเป็นครูต่อไป

และในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ปี พ.ศ. 2441 มีการประกาศใช้หลักสูตรตามโครงการการศึกษาของไทยฉบับแรก ผู้เรียนทุกคนในโรงเรียนจะต้องเรียนวิชาพลศึกษา ซึ่งในตอนนั้นยังไม่มีใครมีองค์ความรู้ที่จะสามารถสอนวิชาพลศึกษาได้ ดังนั้น หลวงไพศาลศิลปศาสตร์ (เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี) จึงได้เขียนตำราใหม่ขึ้นมา เรียกว่า ตำรากายกรรม ซึ่งถือว่าเป็นตำราด้านการพลศึกษาเล่มแรกของไทย นอกจากนั้นหลวงไพศาลศิลปศาสตร์ได้บรรยายในที่ประชุมครู และเขียนบทความเกี่ยวกับองค์ความรู้ รวมถึงแนวทาง และแนวคิดต่าง ๆ และตีพิมพ์ในวารสารสามัคยาจารย์เพื่อให้ครูได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม และทำให้สามารถสอนพลศึกษาได้ ในโรงเรียนฝึกหัดอาจารย์ จะมีการเรียนอยู่ด้วยกัน 2 ปี ก็จะมีการเพิ่มวิชากายบริหาร เพื่อให้ครูที่จบการศึกษาแล้วนั้นสามารถสอนวิชาพลศึกษา แต่ครูก็ยังไม่เพียงพอ และในปี พ.ศ. 2452 หลวงไพศาลศิลปศาสตร์ ได้มีการสนับสนุนให้จัดตั้งสถานศึกษาวิชาพลศึกษา ให้แก่ครูที่แรกในประเทศไทยในสมัยนั้น เพื่อฝึกให้ครูมีองค์ความรู้ในการจัดระเบียบแถว การฝึกกีฬาและด้านยิมนาสติก เพื่อที่จะไปใช้ในการสอนต่อไป หลวงไพศาลศิลปศาสตร์เล็งเห็นความสำคัญของการฝึกครูพลศึกษาจึงสร้างห้องพลศึกษากลาง เพื่อเป็นสถานที่ในการสอนวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นโรงเรียนสวนกุหลาบในปัจจุบัน

วันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2459 หลวงไพศาลศิลปศาสตร์ ได้รับพระบรมราชโองการ โปรดเกล้าฯ ให้ดำรงตำแหน่งเสนาบดีกระทรวงธรรมการ และท่านเห็นความสำคัญของพลศึกษาที่จะช่วยให้เด็ก และเยาวชนมีร่างกาย จิตใจ สังคมที่แข็งแรงจึงยกระดับให้เป็น โรงเรียนพลศึกษากลาง ในปี พ.ศ. 2462 หลังจากเมื่อวันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2476 นั้นได้มีการจัดตั้งกรมพลศึกษา โดยมี วงษ์ บุญหลง (อำมาตย์เอก พระยาประมะวุฒิวินิจฉัย) รักษาการในตำแหน่งอธิบดี และในวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2477 นาวาโทหลวงศุภชลาศัย ร.น. (นง ศุภชลาศัย) ก็ได้ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมพลศึกษาคนแรก และได้ย้ายโรงเรียนพลศึกษากลางมาสังกัดกรมพลศึกษา

หลวงศุภชลาศัย ได้เป็นผู้ริเริ่มทางพลศึกษาได้มากมาย ทั้งเรื่องของการพลศึกษา การกีฬา การสุขาภิบาล รวมถึงเสียสละ เป็นที่มาของห่วงไหว้สามห่วง ซึ่งความหมายของวงกลมสาม

ห้วงคล้อยไขว้กันนั้นเป็น 3 สิ่งการศึกษา คือ ห่วงสี่ขาวแทน พุทธิศึกษา ห่วงสี่เหลืองแทนจริยศึกษา และห่วงสี่เขียวแทนพลศึกษา และเมื่อกระทรวงศึกษาธิการได้ขยายขยายโครงการการศึกษาฝึกหัดครู ในปี พ.ศ. 2497 โดยจัดตั้งเป็นกรมการฝึกหัดครูขึ้นเพื่อรวบรวม โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษาจึงโอนไปสังกัดแผนกฝึกหัดครูพลศึกษานามัย กองโรงเรียนฝึกหัดครู หลังจากนั้นกระทรวงศึกษาธิการได้อนุมัติให้จัดตั้ง “วิทยาลัยพลศึกษา” อยู่ภายใต้การดูแลของกรมพลศึกษา เมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2498 โดยมีนายแพทย์บุญสม มาร์ติน เป็นผู้อำนวยการคนแรกของวิทยาลัยพลศึกษา

พ.ศ. 2545 ได้กำเนิดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาขึ้น และมีการเปลี่ยนชื่อจากกรมพลศึกษา เป็น สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ และวิทยาลัยพลศึกษาก็อยู่ภายใต้สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาด้วยเช่นกัน และในปี พ.ศ. 2548 ได้มีการยกระดับเป็นสถาบันการพลศึกษา โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเพื่อทรงลงพระปรมาภิไธย ในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548

และเมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ลงพระปรมาภิไธยในร่างพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2562 เพื่อให้มีการจัดการเรียนการสอน และดำเนินการวิจัยในด้านของการพลศึกษา การกีฬา วิทยาศาสตร์ การบริหารและการจัดการกีฬา รวมไปถึงการประกอบธุรกิจและอุตสาหกรรมการกีฬา อีกทั้งยังส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาภูมิปัญญาไทยให้ทัดเทียมระดับชาติ เพื่อพัฒนาบุคลากรด้านการศึกษาในประเทศให้มีคุณภาพ

โดยมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพมหานครมีข้อมูลทั่วไป ดังต่อไปนี้
ที่ตั้ง : เลขที่ 69 หมู่ 3 ตำบลบึงนาราง อำเภอรังษีบุรี จังหวัดพิจิตร

ปรัชญา

สร้างสรรค์คุณค่า พัฒนาสังคม

วิสัยทัศน์

เป็นสถาบันชั้นนำ ในการผลิตบัณฑิตและพัฒนาบุคลากรด้านพลศึกษา กีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา สุขภาพ และนันทนาการในระดับมาตรฐานเป็นที่ยอมรับของสังคม

พันธกิจ

ผลิตบัณฑิตด้านพลศึกษา สุขศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา นันทนาการ สื่อสารการกีฬาและสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องที่มีคุณภาพมีจริยธรรมที่เป็นที่ยอมรับของสังคมพัฒนาองค์กรความรู้ การศึกษา งานวิจัย ส่งเสริมบริการทางวิชาการแก่สังคมให้มีคุณภาพมาตรฐานวิชาชีพ

จำนวนบุคลากรประจำวิทยาเขตกรุงเทพ ประกอบด้วย ข้าราชการ จำนวน 37 คน พนักงานราชการ จำนวน 14 คน ลูกจ้างประจำ จำนวน 4 คน ลูกจ้างชั่วคราว จำนวน 24 คน และ

พนักงานจ้างเหมาบริการ จำนวน 9 คน รวมบุคลากรประจำวิทยาเขต จำนวน 88 คน (กองการ
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2563)



5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยต่างประเทศ

Mohammad Baitul Islam (2012) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เอกชน จำกัด ในประเทศบังคลาเทศ กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยเป็นพนักงานบริษัท เอกชน จำกัด ในประเทศบังคลาเทศ มีจำนวน 100 คน ผลการศึกษาพบว่า มี 6 จาก 7 ปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อ และเกิดความสำคัญกับคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เอกชน จำกัด ในประเทศบังคลาเทศ ได้แก่ สภาพแวดล้อมในการทำงาน ชีวิตครอบครัว การบริการขนส่ง นโยบายด้านเงินเดือนค่าจ้าง สวัสดิการ และเส้นทางความก้าวหน้าในอาชีพ และสรุปได้ว่าความเหมาะสมของวัฒนธรรมองค์กร นโยบายด้านค่าตอบแทน เส้นทางความก้าวหน้าในอาชีพ สิ่งอำนวยความสะดวก สามารถนำไปสู่การสร้าง ความพึงพอใจให้กับพนักงานและสร้างความมั่นคงให้กับองค์กร

Sudhir Chandra Das (2013) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานโรงงานน้ำตาล ประเทศอินเดีย กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยเป็น พนักงานในโรงงานน้ำตาล ประเทศอินเดีย จำนวน 360 คน ผลการวิจัยพบว่าพนักงานมีระดับคุณภาพชีวิตการทำงานในระดับปานกลาง และมีการรับรู้สภาพแวดล้อมในการทำงานอยู่ในระดับสูง และพบว่ามีระดับความสัมพันธ์กับบุคคล และความสัมพันธ์กับอุตสาหกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และมีการรับรู้สภาพแวดล้อมในการทำงาน การรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความสัมพันธ์ระหว่างอุตสาหกรรมมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตการทำงาน

Tayebeh Moradi, Farzaneh Maghaminejad, และ Ismail Azizi-Fini (2014) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลคาสฮาล กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ พยาบาลในโรงพยาบาลคาสฮาล จำนวน 200 คน ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลคาสฮาลอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าระดับการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน เงินเดือน และแผนกที่สังกัดที่แตกต่างกันทำให้มีคุณภาพชีวิตการทำงานที่แตกต่างกัน สำหรับเพศ อายุ และสถานภาพที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงาน

Yener Aksoy, Soner Çankaya, และ M. Yalçın Taşmektepligil (2017) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรของรัฐบาล จังหวัดชานซัน ประเทศตุรกี กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็น อาสาสมัครชาย อายุ 18 ถึง 40 ปีที่ทำงานอยู่ในองค์กรของรัฐบาล จังหวัดชานซัน ประเทศตุรกี จำนวน 282 คน ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วม

กิจกรรมนันทนาการ และจากการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้นเกิดจากการทำงานทางกายภาพ บทบาททางกายภาพ และบทบาททางอารมณ์ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีอิทธิพลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต

5.2 งานวิจัยในประเทศ

สุทธิชัย พลัฒ์พลเล็ก (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม จำนวน 214 คน ผลการวิจัยพบว่าโดยรวมสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรยังไม่เหมาะสม บุคลากรมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านการจัดการ บุคลากร และกิจกรรมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านเพศ ตำแหน่งงาน ประสบการณ์การทำงานต่างกันต่างมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์ (2551) ศึกษาเรื่อง ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มภาคกลาง โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ ผลการศึกษพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 18 - 22 ปี ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรมนันทนาการที่บ้านตนเอง โดยด้านเพศ คณะที่ศึกษา อายุ ชั้นปีที่ศึกษารายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพผู้ปกครอง ไม่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

มนัญญา เอี่ยมบุตร (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลบางศรีเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 45 คน ด้วยวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมฯ มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วม แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมฯ ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ศรัณย์ เจียรระนัย (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาสพล. คือประเภทเกมและกีฬา และมีความต้องการด้านวรรณกรรมน้อยที่สุด และนักศึกษาสพล. มีความต้องการการจัดกิจกรรมฯ อยู่ในระดับมาก ในส่วนของนักศึกษาสพล. ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการจัดกิจกรรมฯ แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาสพล. ที่เรียนต่างวิทยาเขต และต่างชั้นปี มีความต้องการการจัดกิจกรรมฯ ไม่แตกต่างกัน

ชุมพร ฉ่ำแสง และคนอื่น ๆ (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดนครนายก กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลของศูนย์การแพทย์ฯ ที่มีอายุงานมากกว่า 1 ปี โดยใช้วิจัยเชิงสำรวจแบบตัดขวาง (Cross-sectional survey) ผลวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิต และพบว่า มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความสัมพันธ์ทางสังคมในระดับปานกลาง สำหรับด้านจิตใจพบว่าอยู่ในระดับดี ในด้านอายุและลักษณะงานที่ทำที่แตกต่างกัน มีผลให้คุณภาพชีวิตแตกต่างกัน

ปรียาภรณ์ อยู่คง (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการทหารในจังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการทหารในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 264 คน โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า อายุ ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน และหน่วยงานที่สังกัดแตกต่างกันทำให้มีคุณภาพชีวิตการทำงานที่แตกต่างกัน และสภาพแวดล้อมภายในองค์กรมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตการทำงานสูง ในส่วนของปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตการทำงานในระดับปานกลาง

ธนสวรรค์ เกตุพุดม (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสืบทอดดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของครูคุชฎีพนมยงค์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า ดนตรีสามารถพัฒนาองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตได้ 3 ด้าน ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านสังคม

ปรางทิพย์ ภักดีศิริไพรวลัย (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอ หมู่ 11 ตำบลท่าผา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างเป็น ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนมาไม่น้อยกว่า 5 ปี มีจำนวนทั้งหมด 201 คน ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมมีคุณภาพชีวิตดีมาก และมีระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดีมาก และด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยนี้ คือ การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ในการวิจัยเรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับระเบียบวิธีการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนในการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
4. การเก็บและรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากร

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขต กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2563 จำนวน 88 คน (กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2563)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาหนังสือ บทความ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ และคุณภาพชีวิต เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และขอคำแนะนำเพื่อปรับปรุงและแก้ไข ให้แบบสอบถามของผู้วิจัยมีความถูกต้องและเหมาะสม โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ อายุงาน ระดับการศึกษา และรายได้ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามปลายปิด

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วยคำตอบย่อยที่แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยใช้มาตราวัดประมาณค่า มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด โดยมีระดับการวัดดังนี้ (ชาลินี พรคเจริญ, 2556)

ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้น 1 - 2 ครั้งต่อ
บางครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้น 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้น 5 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์
เป็นประจำ	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้น 7 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมายมีดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติเลย	มีค่าคะแนนเป็น	1
นาน ๆ ครั้ง	มีค่าคะแนนเป็น	2
บางครั้ง	มีค่าคะแนนเป็น	3
บ่อยครั้ง	มีค่าคะแนนเป็น	4
เป็นประจำ	มีค่าคะแนนเป็น	5

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้ว มีเกณฑ์กำหนดดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

คะแนนเฉลี่ย		ระดับการปฏิบัติกิจกรรม
4.21 - 5.00	หมายถึง	มีการปฏิบัติกิจกรรมระดับดีมากที่สุด
3.41 - 4.20	หมายถึง	มีการปฏิบัติกิจกรรมระดับดีมาก
2.61 - 3.40	หมายถึง	มีการปฏิบัติกิจกรรมระดับปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	มีการปฏิบัติกิจกรรมระดับน้อย
1.00 - 1.80	หมายถึง	มีการปฏิบัติกิจกรรมระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วยคำตอบย่อยที่แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยใช้มาตราวัดประมาณค่า มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 26 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด โดยแบ่งด้านคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน รายละเอียดดังนี้

1. ด้านร่างกาย จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1,2,3,4,5,6 และ 20
2. ด้านจิตใจ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9,11,12,13,14,15 และ 19
3. ด้านสังคม จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 8,10,22,23,24 และ 25
4. ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 7,16,17,18,21 และ 26

ทั้งนี้สำหรับแบบสอบถามส่วนที่ 3 ใช้มาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) ตามหลักของ Likert Scale ซึ่งข้อคำถามมีลักษณะปลายปิด สำหรับการวัดระดับความคิดเห็นจะมีระดับการวัดดังนี้

ระดับความความคิดเห็นไม่เลย	มีค่าคะแนนเป็น 1
ระดับความความคิดเห็นเล็กน้อย	มีค่าคะแนนเป็น 2
ระดับความความคิดเห็นปานกลาง	มีค่าคะแนนเป็น 3
ระดับความความคิดเห็นบ่อย	มีค่าคะแนนเป็น 4
ระดับความความคิดเห็นบ่อยที่สุด	มีค่าคะแนนเป็น 5

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

แบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีเกณฑ์คะแนนดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

คะแนนเฉลี่ย		ระดับคุณภาพชีวิต
4.21 - 5.00	หมายถึง	มีคุณภาพชีวิตระดับดีมากที่สุด
3.41 - 4.20	หมายถึง	มีคุณภาพชีวิตระดับดีมาก
2.61 - 3.40	หมายถึง	มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	มีคุณภาพชีวิตระดับน้อย
1.00 - 1.80	หมายถึง	มีคุณภาพชีวิตระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 ข้อมูลด้านความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้กรอกแบบสอบถามได้นำเสนอเกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ต้องการ

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้กรอกแบบสอบถามได้นำเสนอข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ต้องการ

2.3 การตรวจสอบเครื่องมือ

2.3.1 การตรวจสอบความตรง (Validity) ผู้วิจัยได้นำเสนอแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นต่ออาจารย์ที่ปรึกษา และส่งแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความครบถ้วนและความสอดคล้องของเนื้อหา (Content Validity) โดยหาค่า IOC ที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง 0.5 - 1.0 ได้เท่ากับ 0.89

2.3.2 ผู้วิจัยเลือกผู้เชี่ยวชาญโดยผู้เชี่ยวชาญมีคุณสมบัติ ได้แก่

1) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการมีประสบการณ์ทางด้านนันทนาการมากกว่า 10 ปี หรือผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในหน่วยงานทางด้านนันทนาการหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีตำแหน่งทางวิชาการทางด้านนันทนาการ จำนวน 3 ท่าน

2) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านบุคลากรหรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวิจัยหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีตำแหน่งทางวิชาการของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 2 ท่าน

ซึ่งผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านที่พิจารณาแบบสอบถาม ดังนี้

1. รองศาสตราจารย์. สมควร โพธิ์ทอง ข้าราชการบำนาญ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์ ดร.วิจิต อิมอารมย์ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

3. อาจารย์ ดร.จิรัชย์ หมื่นฤทธิ รองคณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรชัย แสงสุชีลักษณ์ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนาชาติ ถวิลรพิชา ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายแผนและพัฒนามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

2.4 วิธีการ และขั้นตอนการประเมิน

การตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยการนำนิยามเชิงปฏิบัติการ และข้อคำถามให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อพิจารณาค่าความสอดคล้อง และกรอกผลการพิจารณา ซึ่งดัชนีที่ใช้แสดงค่าความสอดคล้องเรียกว่า ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index : IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญประเมินด้วยคะแนน 3 ระดับ

ให้คะแนน 1 หากแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามของตัวแปรที่กำหนด

ให้คะแนน 0 หากไม่แน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามของตัวแปรที่กำหนด

ให้คะแนน -1 หากแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับนิยามของตัวแปรที่

กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (กรมวิชาการ, 2545, หน้า 65)

สูตรในการคำนวณ

$$IOC = \frac{\Sigma R}{N}$$

IOC	คือ	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์
R	คือ	คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ
ΣR	คือ	ผลรวมของคะแนนผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน
N	คือ	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ผลจากการวัดค่าความเชื่อมั่นพบว่า ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 30 ชุด = 0.92

3. ขั้นตอนในการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ขั้นตอนการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เพื่อวิจัยในเรื่อง ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ มีข้อมูลดังนี้

3.1 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อขอแบบฟอร์มการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และรวบรวมเอกสารเพื่อนำส่งเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและอนุมัติ

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงแก้ไขเอกสารการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและส่งกลับบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีเกณฑ์การคัดเข้ากลุ่มตัวอย่างเข้า-ออก ดังนี้

3.2.1 เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria)

ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสถานภาพเป็นข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และลูกจ้างชั่วคราวของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตกรุงเทพ

3.2.2 เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Exclusion criteria)

บุคลากรที่ไม่ได้มีสถานภาพเป็นข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และลูกจ้างชั่วคราวของ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตกรุงเทพ

3.3 ได้รับหนังสือรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รหัสโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-341/2563 ว่าโครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC) ยืนยันวันที่ 6 พฤษภาคม 2563 โดยคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC/X/G-341/2563

4. การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อวิจัยในเรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีการเก็บข้อมูลดังนี้

4.1 ผู้วิจัยขอหนังสือรับรองและขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปเสนอเพื่อขออนุญาตผู้บริหารมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตสุพรรณบุรี และวิทยาเขตกรุงเทพ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลกับบุคลากรของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตสุพรรณบุรี และวิทยาเขตกรุงเทพ

4.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 30 คน โดยวิธีการ Online โดยใช้แบบ Google Form ผลจากการวัดค่าความเชื่อมั่นพบว่า ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มทดลองจำนวน 30 ชุด

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแจกให้กลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการ Online โดยใช้แบบ Google Form ใช้เวลาเก็บแบบสอบถามประมาณ 4 สัปดาห์ ระหว่าง วันที่ 1 กรกฎาคม – 31 กรกฎาคม 2564

4.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มาหาค่าทางสถิติ

5.1 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแจกแจงความถี่ และหาความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิต พร้อมทั้งนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

5.2 ผู้วิจัยสรุปความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ และสรุปข้อเสนอแนะอื่นๆ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมาสรุปในรูปแบบความเรียง

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการวิจัย ใช้สถิติดังนี้

6.1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

6.1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

6.1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

6.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

6.2.1. การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient)

เกณฑ์การแปลความหมาย ผู้วิจัยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้วยวิธีของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) (r) โดยมีเกณฑ์ในการแปลผล ดังนี้

$r = .50$ ถึง 1.00	ถือว่าข้อมูลมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับสูง
$r = .30$ ถึง $.49$	ถือว่าข้อมูลมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง
$r = .10$ ถึง $.29$	ถือว่าข้อมูลมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับต่ำ
$r = .00$	ถือว่าข้อมูลไม่มีความสัมพันธ์กัน
$r = -.50$ ถึง -1.00	ถือว่าข้อมูลมีความสัมพันธ์ทางลบอยู่ในระดับสูง
$r = -.30$ ถึง $-.49$	ถือว่าข้อมูลมีความสัมพันธ์ทางลบอยู่ในระดับปานกลาง
$r = -.10$ ถึง $-.29$	ถือว่าข้อมูลมีความสัมพันธ์ทางลบอยู่ในระดับต่ำ

บทที่ 4 ผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และมีสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนประชากร
μ	แทน	ค่าเฉลี่ย
σ	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
r	แทน	ค่าสหสัมพันธ์ (Pearson Correlation)
p	แทน	ความน่าจะเป็นหรือโอกาส (probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการศึกษา เรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปแบบการวิเคราะห์ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตอนที่ 5 ผลการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	28	31.82
หญิง	60	68.18
รวม	88	100.00
อายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	1	1.14
26 - 35 ปี	35	39.77
36-45 ปี	32	36.36
46 - 55 ปี	13	14.77
มากกว่า 55 ปี	7	7.96
รวม	88	100.00
สถานภาพ		
ข้าราชการ	37	42.04
พนักงานราชการ	14	15.91
ลูกจ้างประจำ	4	4.55
ลูกจ้างชั่วคราว	24	27.27
พนักงานจ้างเหมาบริการ	9	10.23
รวม	88	100.00
อายุงาน		
1-3 ปี	23	26.14
4 - 5 ปี	15	17.04
มากกว่า 5 ปี	50	56.82
รวม	88	100.00

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	2	2.27
ปริญญาตรี	45	51.14
ปริญญาโท	28	31.82
ปริญญาเอก	13	14.77
รวม	88	100.00
รายได้		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	2	2.27
10,001 - 20,000 บาท	53	60.23
20,001 - 30,000 บาท	15	17.04
30,001 - 40,000 บาท	7	7.96
มากกว่า 40,000 บาท	11	12.50
รวม	88	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 88 คน จำแนกข้อมูลรายด้าน ดังนี้

เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 68.18 เป็นเพศชาย จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 31.82

อายุ ส่วนใหญ่อายุ 26 - 35 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 39.77 อายุ 36-45 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 36.36 อายุ 46 - 55 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 14.77 อายุมากกว่า 55 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.96 และอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.14 ตามลำดับ

สถานภาพ ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 42.04 ลูกจ้างชั่วคราว จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 27.27 พนักงานราชการ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 15.91 พนักงานจ้างเหมาบริการ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 10.23 และลูกจ้างประจำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4.55 ตามลำดับ

ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 51.14 ปริญญาโท จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 31.82 ปริญญาเอก จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 14.77 และต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.27 ตามลำดับ

รายได้ส่วนใหญ่ 10,001 - 20,000 บาท จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 60.23 รายได้ 20,001 - 30,000 บาท จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 17.04 รายได้มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 รายได้ 30,001 - 40,000 บาท จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.96 และรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.27 ตามลำดับ



ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	μ	σ	ระดับ
1. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกม กีฬา และการละเล่น	3.33	1.03	ปานกลาง
2. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินรำ	2.97	1.19	ปานกลาง
3. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม	3.26	1.12	ปานกลาง
4. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี	4.30	0.75	มากที่สุด
5. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม	4.02	0.69	มาก
6. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการแสดงและการละคร	4.06	0.79	มาก
7. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก	4.08	0.73	มาก
8. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง	3.38	1.05	ปานกลาง
9. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม	3.72	0.88	มาก
10. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ	3.93	0.96	มาก
11. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร	3.89	0.81	มาก
รวม	3.72	0.55	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน โดยรวมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.72$, $\sigma = 0.55$) เมื่อพิจารณารายประเภท พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.30$, $\sigma = 0.75$) รองลงมา คือ ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.08$, $\sigma = 0.73$) และสุดท้าย คือ ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินรำ อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.97$, $\sigma = 1.19$) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คุณภาพชีวิต	μ	σ	ระดับ
คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	3.58	0.66	มาก
คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ	4.02	0.52	มาก
คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.84	0.70	มาก
คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	4.00	0.57	มาก
โดยรวม	3.86	0.53	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน โดยรวมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.86$, $\sigma = 0.53$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.02$, $\sigma = 0.52$) รองลงมา คือ คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.00$, $\sigma = 0.57$) และสุดท้าย คือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.58$, $\sigma = 0.66$) ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	μ	σ	ระดับ
1. หลังจากที่ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมท่านมีความรู้สึกยอมรับและรับรู้ถึงความสุข	4.10	0.79	มาก
2. ท่านมีความรู้สึกอยากเล่นเกมประเภทต่างๆ เช่น เกมกระดาน หมากรุก เกมเศรษฐี เกมออนไลน์ และอื่นๆ และรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถ	3.33	1.03	ปานกลาง
3. ท่านมีความรู้สึกถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย ไม่เจ็บป่วย เมื่อท่านเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล เปตอง ว่ายน้ำ และอื่นๆ หลังจากการปฏิบัติกิจกรรม	3.92	0.91	มาก
4. ท่านมีร่างกายดีเมื่อร่วมหรือหลังจากการเล่นกีฬาร่วมกับบุคคลอื่น	4.14	0.78	มาก
5. ท่านมีร่างกายที่แข็งแรงหลังการออกกำลังกายผ่านการละเล่นไทย เช่น กระโดดเชือก กระต่ายขาเดียว การเล่นว้าวไทย และอื่นๆ	2.97	1.19	ปานกลาง
6. ท่านมีความรู้สึกอยากปฏิบัติกิจกรรมเด่นร่วมกับผู้อื่น เช่น การเดินลีลาศ การเต้นแอโรบิค การเต้นแจ๊ส และอื่นๆ และรับรู้ถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย	3.26	1.12	ปานกลาง
7. ท่านมีความรู้สึกถึงความสมบูรณ์และความพร้อมของร่างกายเมื่อท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมผจญภัย เช่น ขับรถ ATV เล่นสวนน้ำ เล่นปีปีกัน และอื่นๆ	3.38	1.05	ปานกลาง
โดยรวม	3.58	0.66	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน โดยรวมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.58, \sigma = 0.66$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ท่านมีร่างกายดีเมื่อร่วมหรือหลังจากการเล่นกีฬาร่วมกับบุคคลอื่น อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.14, \sigma = 0.78$) รองลงมา คือ หลังจากที่ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมท่านมีความรู้สึกยอมรับและรับรู้ถึงความสุข อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.10, \sigma = 0.79$) และสุดท้าย คือ ท่านมีร่างกายที่แข็งแรงหลังการออกกำลังกายผ่านการละเล่นไทย เช่น กระโดดเชือก กระต่ายขาเดียว การเล่นว้าวไทย และอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.97, \sigma = 1.19$) ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของบุคลากร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ	μ	σ	ระดับ
1. หลังจากที่ท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล	4.30	0.75	มากที่สุด
2. ท่านมีความรู้สึกที่ว่าท่านกล้าพูด กล้าแสดงออกความเห็นร่วมกับบุคคลอื่นหลังจากการปฏิบัติกิจกรรมนั้นหนนาการ เกิดความมั่นใจในตนเอง	3.82	0.89	มาก
3. ท่านมีการรับรู้ถึงความสัมพันธ์อันดีเมื่อท่านได้พูดคุยกับผู้อื่นในระหว่างการเข้าร่วม/หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนนาการ และมีความภาคภูมิใจในตนเอง	4.02	0.69	มาก
4. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย	5.00	0.00	มากที่สุด
5. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการฟังข่าวสารจากวิทยุ ฟังอภิปราย และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย ไม่กังวลใจ	3.70	0.94	มาก
6. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการเขียนบทความ เขียนไดอารี่ เขียนนิยาย และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย ไม่กังวลใจ	3.57	0.96	มาก
7. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง เมื่อท่านได้สะสมของ เช่น สะสมแสตมป์ สะสมหนังสือสะสมของเล่น และอื่นๆ	3.72	0.90	มาก
โดยรวม	4.02	0.52	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน โดยรวมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.02$, $\sigma = 0.52$) เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หลังจากท่านปฏิบัติกิจกรรมการอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 5.00$, $\sigma = 0.00$) รองลงมา คือ หลังจากท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.30$, $\sigma = 0.75$) และสุดท้าย คือ หลังจากท่านปฏิบัติกิจกรรมการเขียนบทความ เขียนไดอารี่ เขียนนิยาย และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย ไม่กังวลใจ อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.57$, $\sigma = 0.96$) ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	μ	σ	ระดับ
1. ท่านมีความรู้สึกมั่นใจเมื่อท่านเข้าร่วมในงานรื่นรมย์ต่างๆ เช่น งานเลี้ยงเกษียณงานประจำปี งานเลี้ยงรื่นรมย์ และอื่นๆ และมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม	3.35	1.28	ปานกลาง
2. หลังจากที่ท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกมีความสุขทางด้านจิตใจ และรับรู้ถึงความผูกพันในการร่วมกิจกรรม	4.27	0.77	มากที่สุด
3. ท่านมีความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับบุคคลอื่น เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานเลี้ยง และอื่นๆ และรับรู้ถึงความสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคม	3.72	0.88	มาก
4. ท่านมีความรู้สึกที่ดีถึงการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเมื่อท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานเลี้ยง และอื่นๆ	3.85	0.90	มาก
5. ท่านมีความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ กับบุคคลอื่น เช่น งานปีใหม่ งานสงกรานต์ และอื่นๆ ตามประเพณีไทย และรับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม	3.93	0.96	มาก
6. ท่านมีความรู้สึกถึงการบริการอาสาสมัคร อยากช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม และการอยู่ร่วมกัน เช่น อาสาเก็บขยะ อาสาปลูกป่า และอื่นๆ	3.89	0.81	มาก
โดยรวม	3.84	0.70	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน โดยรวมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.84$, $\sigma = 0.70$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า

ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หลังจากที่ท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกมีความสุขทางด้านจิตใจ และรับรู้ถึงความผูกพันในการร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.27$, $\sigma = 0.77$) รองลงมา คือ ท่านมีความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ กับบุคคลอื่น เช่น งานปีใหม่ งานสงกรานต์ และอื่นๆ ตามประเพณีไทย และรับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.93$, $\sigma = 0.96$) และสุดท้าย คือ ท่านมีความรู้สึกมั่นใจเมื่อท่านเข้าร่วมในงานรื่นรมย์ต่างๆ เช่น งานเลี้ยงเกษียณ งานประจำปี งานเลี้ยงรื่นรมย์ และอื่นๆ และมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.35$, $\sigma = 1.28$) ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	μ	σ	ระดับ
1. ท่านมีความรู้สึกลอยจากปฏิบัติกิจกรรมและมีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีอิสระในการทำงานประดิษฐ์งานศิลปะและหัตถกรรม เช่น วาดรูป ถักไหมพรม และอื่นๆ	3.59	0.97	มาก
2. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหรือรับชมการแสดงละคร การแสดงภาพยนตร์ เช่น ชมภาพยนตร์ ชมการแสดงมายากล ชมโชว์การแสดงต่างๆ และอื่นๆ ท่านรู้สึกมีความสุข และรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่ดี	4.06	0.79	มาก
3. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง เช่น พาสุนัขไปเดินเล่น ให้อาหารนก เล่นของเล่นกับแมว และอื่นๆ ท่านมีความรู้สึกปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต	3.89	0.92	มาก
4. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหรือเมื่อท่านได้ดูแลต้นไม้ เช่น ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจและผ่อนคลาย และรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่ดี	4.08	0.73	มาก
5. ท่านมีความรู้สึกชีวิตมีอิสระ และความปลอดภัย เมื่อท่านได้ไปท่องเที่ยว เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปเที่ยวชมเมือง ไปเที่ยวสวนสัตว์ และอื่นๆ	4.31	0.79	มากที่สุด
6. ท่านมีความรู้สึกมีพลังบวกต่อตนเองเมื่อท่านปฏิบัติกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ เช่น การปลูกป่า การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม	4.08	0.79	มาก
โดยรวม	4.00	0.57	มาก

จากตารางที่ 7 พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน โดยรวมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.00$, $\sigma = 0.57$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ท่านมีความรู้สึกชีวิตมีอิสระ และความปลอดภัย เมื่อท่านได้ไปท่องเที่ยว เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปเที่ยวชมเมือง ไปเที่ยวสวนสัตว์ และอื่นๆ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.31$, $\sigma = 0.79$) รองลงมา คือ หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหรือเมื่อท่านได้ดูแลต้นไม้ เช่น ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจและผ่อนคลาย และรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่ดี อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.08$, $\sigma = 0.73$) และท่านมีความรู้สึกมีพลังบวกต่อตนเองเมื่อท่านปฏิบัติกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ เช่น การปลูกป่า การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.08$, $\sigma = 0.79$) และสุดท้าย คือ ท่านมีความรู้สึกอยากปฏิบัติกิจกรรมและมีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีอิสระในการทำงานประดิษฐ์งานศิลปะและหัตถกรรม เช่น วาดรูป ถักไหมพรม และอื่นๆ อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.59$, $\sigma = 0.97$) ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คุณภาพชีวิต	การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		
	r	p	ระดับความสัมพันธ์
คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	.866*	0.00	สูง
คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ	.830*	0.00	สูง
คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	.803*	0.00	สูง
คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	.771*	0.00	สูง
โดยรวม	.955*	0.00	สูง

*=ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 8 พบว่า ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวม เท่ากับ .955 นั่นคือการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต
ด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับ ความสัมพันธ์
1. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกม กีฬา และการละเล่น	.571*	.00	สูง
2. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินร่ำ	.665*	.00	สูง
3. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม	.690*	.00	สูง
4. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี	.275*	.01	ต่ำ
5. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม	.513*	.00	สูง
6. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการแสดงและการละคร	.492*	.00	สูง
7. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก	.364*	.00	ปานกลาง
8. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง	.693*	.00	สูง
9. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม	.430*	.00	ปานกลาง
10. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ	.408*	.00	ปานกลาง
11. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร	.499*	.00	ปานกลาง
รวม	.866*	0.00	สูง

*=ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 9 พบว่า ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต
ด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมเท่ากับ .866 นั่นคือ การปฏิบัติ
กิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมี
ความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
1. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกม กีฬา และการละเล่น	.280*	.01	ต่ำ
2. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินรำ	.363*	.00	ปานกลาง
3. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม	.565*	.00	สูง
4. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี	.492*	.00	ปานกลาง
5. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม	.764*	.00	สูง
6. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการแสดงและการละคร	.485*	.00	ปานกลาง
7. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก	.538*	.00	สูง
8. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง	.527*	.00	สูง
9. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม	.552*	.00	สูง
10. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ	.528*	.00	สูง
11. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร	.592*	.00	สูง
รวม	.830*	.00	สูง

*=ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 10 พบว่า ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมเท่ากับ .830 นั่นคือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
1. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกม กีฬา และการละเล่น	-.033	.76	ต่ำ
2. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินรำ	.361*	.00	ปานกลาง
3. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม	.473*	.00	ปานกลาง
4. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี	.369*	.00	ปานกลาง
5. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม	.590*	.00	สูง
6. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการแสดงและการละคร	.403*	.00	ปานกลาง
7. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก	.471*	.00	ปานกลาง
8. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง	.466*	.00	ปานกลาง
9. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม	.802*	.00	สูง
10. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ	.857*	.00	สูง
11. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร	.737*	.00	สูง
รวม	.803*	.00	สูง

*=ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 11 พบว่า ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมเท่ากับ .803 นั้น คือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
1. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกม กีฬา และการละเล่น	.238*	.03	ต่ำ
2. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินร่ำ	.165	.12	ต่ำ
3. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม	.490*	.00	ปานกลาง
4. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี	.618*	.00	สูง
5. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม	.678*	.00	สูง
6. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการแสดงและการละคร	.713*	.00	สูง
7. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก	.700*	.00	สูง
8. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง	.296*	.01	ต่ำ
9. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม	.433*	.00	ปานกลาง
10. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ	.531*	.00	สูง
11. ทำนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร	.612*	.00	สูง
รวม	.771*	.00	สูง

*=ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 12 พบว่า ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมเท่ากับ .771 นั่นคือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 ผลการสังเคราะห์ความสัมพันธืของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	คุณภาพชีวิต											
	ด้านร่างกาย			ด้านจิตใจ			ด้านความสัมพันธ์			ด้านสิ่งแวดล้อม		
	สูง	กลาง	ต่ำ	สูง	กลาง	ต่ำ	สูง	กลาง	ต่ำ	สูง	กลาง	ต่ำ
1. นันทนาการประเภท เกม กีฬา และการละเล่น	✓		✓			✓				✓		✓
2. นันทนาการประเภทการเต้นรำ	✓			✓			✓					✓
3. นันทนาการประเภทศิลปะการแสดง	✓			✓			✓				✓	
4. นันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี	✓	✓		✓						✓		
5. นันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม	✓			✓			✓					
6. นันทนาการประเภทการแสดงและการละคร	✓			✓			✓					
7. นันทนาการประเภทงานอดิเรก	✓	✓		✓			✓					
8. นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง	✓			✓			✓					✓
9. นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม	✓	✓		✓			✓				✓	
10. นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ	✓	✓		✓			✓				✓	
11. นันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร	✓	✓		✓			✓				✓	
รวม												

ตอนที่ 5 ผลการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 14 ผลการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	<ul style="list-style-type: none"> - การอ่านหนังสือ - กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง - ฟังเพลง - กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด - การออกกำลังกาย - การละเล่นพื้นบ้าน - ปลูกต้นไม้ - จิตอาสา
ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> - ออกกำลังกาย - การเคลื่อนไหวร่างกาย - การบริหารต้นแขนรอบคอ - รำมวย - กิจกรรมเข้าจังหวะ - กีฬาพื้นบ้าน - ปั่นจักรยาน - วាយน้ำ - กีฬาฮาเฮ - การปลูกต้นไม้ - กิจกรรมแอตเวนเจอร์ - ตามหา RC เป็นฐานกิจกรรม - ฝึกสมอง - กิจกรรมต่อสู้เชิงกลยุทธ์

ตาราง 14 (ต่อ)

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านจิตใจ	<ul style="list-style-type: none"> - ดนตรีบำบัด - ฟังเพลง - ร้องเพลง - ชมซีรีส์/ภาพยนตร์ - เปียโน - อ่านหนังสือ - เลี้ยงสัตว์ - ท่องเที่ยว - วาดภาพ - ปักผ้า - ประดิษฐ์ - การละเล่นพื้นบ้าน - กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ
ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	<ul style="list-style-type: none"> - งานเลี้ยงสังสรรค์ - งานเลี้ยงตามวันสำคัญ - เต้นลีลาศ - กิจกรรมละลายพฤติกรรม - Workshop แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - กิจกรรมจิตอาสา - อาสาสมัคร ให้คนในสังคมมีความรับผิดชอบต่อสังคม - กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ได้มีโอกาสในการพูดคุยกัน ได้สนทนากับเพื่อนๆ มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ซึ่งสามารถดำเนินกิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ได้

ตาราง 14 (ต่อ)

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านสิ่งแวดล้อม	<ul style="list-style-type: none"> - ปลูกต้นไม้ - ปลูกป่าชายเลน - จัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ - จัดมุมพักผ่อน - ท่องเที่ยว กางเต็นท์ - ค่ายสิ่งแวดล้อม - จิตอาสา - การแยกขยะ จัดการขยะ - ทำนา - คลองรังสิต-ประยูรศักดิ์ปลอดฝักตบขวา - จัดสถานที่ที่มีความเหมาะสม และสภาพแวดล้อม ส่งผลต่อร่างกายและความสบายใจ - รักษาสภาพแวดล้อม
ข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> - การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในต่างวิทยาเขต ร่วมกัน - การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ - การออกกำลังกาย - ปลูกต้นไม้ สมุนไพร พืชผักสวนครัว - การละเล่น กิจกรรมทางประเพณีและวัฒนธรรม ท้องถิ่น - การพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ตนเองให้ได้ - สร้างสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ และด้าน ทักษะที่ดีให้ครบทุกด้าน - การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน ทุกรุ่น ทุกวัย / มองโลกเชิงบวก และควรจัดสภาพแวดล้อมให้ เหมาะสมกับชนิดกีฬาที่เล่น ๆ และหน่วยงานนั้น ๆ

1. จากการศึกษาค้นคว้าความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การอ่านหนังสือ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง ฟังเพลง กิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียด การออกกำลังกาย การละเล่นพื้นบ้าน ปลูกต้นไม้ จิตอาสา โดยการจัดกิจกรรมหมุนเวียนเปลี่ยนแบบไม่ซ้ำ และให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมีส่วนร่วม เน้นความสามัคคี และได้มีเวลาในการนันทนาการเองด้วยกิจกรรมที่ทำแล้วเกิดความสุข

2. จากการศึกษาค้นคว้าความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านร่างกาย ได้แก่ ออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การบริหาร เต้นแอโรบิค รำมวย กิจกรรมเข้าจังหวะ กีฬาพื้นบ้าน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ กีฬาฮาลเลย์ การปลูกต้นไม้ กิจกรรมแอตเวนเจอร์ ตามหา RC เป็นฐานกิจกรรม ฝึกสมอง และกิจกรรมต่อสู้เชิงกลยุทธ์ ไม่เน้นความรุนแรง สนุกสนานไม่ปะทะกัน และได้ การพัฒนาร่างกายในด้านต่างๆ สร้างให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวขึ้น

3. จากการศึกษาค้นคว้าความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านจิตใจ ได้แก่ ดนตรีบำบัด ฟังเพลง ร้องเพลง ชมซีรีส์/ภาพยนตร์ เปียโน อ่านหนังสือ เลี้ยงสัตว์ ท่องเที่ยว วาดภาพ ปักผ้า ประดิษฐ์ การละเล่นพื้นบ้าน กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความเครียด สนุกรื่นเริง ใช้เวลาว่าง และทำให้จิตใจปลอดโปร่ง

4. จากการศึกษาค้นคว้าความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ งานเลี้ยงสังสรรค์ งานเลี้ยงตามวันสำคัญ เต้นลีลาศ กิจกรรมละลายพฤติกรรม Workshop แลกเปลี่ยนเรียนรู้ กิจกรรมจิตอาสา อาสาสมัคร ให้คนในสังคมมีความรับผิดชอบต่อสังคม กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ได้มีโอกาสในการพูดคุยกัน ได้สนทนากับเพื่อนๆ มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ซึ่งสามารถดำเนินกิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ได้

5. จากการศึกษาค้นคว้าความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ปลูกต้นไม้ ปลูกป่าชายเลน จัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ จัดมุมพักผ่อน ท่องเที่ยว กางเต็นท์ ค่ายสิ่งแวดล้อม จิตอาสา การแยกขยะ จัดการขยะ ทำนา

คลองรังสิต-ประยูรศักดิ์ปลอดฝักตบชวา จัดสถานที่ที่มีความเหมาะสมและสภาพแวดล้อมส่งผลต่อร่างกายและความสบายใจ รักษาสภาพแวดล้อม

6. จากการศึกษาข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในต่างวิทยาเขตร่วมกัน การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ สมุนไพร พืชผักสวนครัว การละเล่นกิจกรรมทางประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่น และมีข้อเสนอแนะในการพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ตนเองให้ได้ สร้างสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ และด้านทักษะที่ดีให้ครบทุกด้าน การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน ทุกรุ่น ทุกวัย /มองโลกเชิงบวก และตรวจจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับชนิดกีฬานั้นๆ และหน่วยงานนั้นๆ



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ
2. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ
4. เพื่อศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ ปี พ.ศ. 2563 จำนวน 88 คน (กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2563)

สรุปผลการวิจัย

1. บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 68.18 เป็นเพศชาย จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 31.82 มีอายุ 26 - 35 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 39.77 อายุ 36-45 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 36.36 อายุ 46 - 55 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 14.77 อายุมากกว่า 55 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.96 และอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.14 สถานภาพเป็นข้าราชการ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 42.04 ลูกจ้างชั่วคราว จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 27.27 พนักงานราชการ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 15.91 พนักงานจ้างเหมาบริการ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 10.23 และลูกจ้างประจำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4.55 มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 51.14 ปริญญาโท จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 31.82 ปริญญาเอก จำนวน 13 คน

คิดเป็นร้อยละ 14.77 และต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.27 และผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้ส่วนใหญ่ 10,001 - 20,000 บาท จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 60.23 รายได้ 20,001 - 30,000 บาท จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 17.04 รายได้มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 รายได้ 30,001 - 40,000 บาท จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.96 และรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.27

2. ผู้วิจัยพบว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน มีการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.72, \sigma = 0.55$) โดยส่วนใหญ่มีปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.30, \sigma = 0.75$) รองลงมาคือ ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.08, \sigma = 0.73$) และสุดท้ายคือ ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินร่ำ อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.97, \sigma = 1.19$)

3. ผู้วิจัยพบว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.86, \sigma = 0.53$) โดยผู้วิจัยแบ่งรายด้านได้ดังนี้

3.1 ด้านร่างกาย บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.58, \sigma = 0.66$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าท่านมีร่างกายดีเมื่อรวมหรือหลังจากการเล่นกีฬาร่วมกับบุคคลอื่น อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.14, \sigma = 0.78$) รองลงมาคือ หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมท่านมีความรู้สึกยอมรับและรับรู้ถึงความสุขอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.10, \sigma = 0.79$) และสุดท้ายคือ ท่านมีร่างกายที่แข็งแรงหลังการออกกำลังกายผ่านการละเล่นไทย เช่น กระโดดเชือก กระต่ายขาเดียว การเล่นวู่วไทย และอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.97, \sigma = 1.19$)

3.2 ด้านจิตใจ บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน มีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.02, \sigma = 0.52$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าหลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ หนังสืออนิยาย และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 5.00, \sigma = 0.00$) รองลงมาคือ หลังจากที่ท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.30, \sigma = 0.75$) และสุดท้ายคือ หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการเขียนบทความ เขียนไดอารี่ เขียนนิยาย และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย ไม่กังวลใจ อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.57, \sigma = 0.96$)

3.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน มีคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.84, \sigma = 0.70$) เมื่อ

พิจารณารายข้อ พบว่าหลังจากที่ท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกมีความสุขทางด้านจิตใจ และรับรู้ถึงความผูกพันอันในการร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.27, \sigma = 0.77$) รองลงมา คือ ท่านมีความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ กับบุคคลอื่น เช่น งานปีใหม่ งานสงกรานต์ และอื่นๆ ตามประเพณีไทย และรับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.93, \sigma = 0.96$) และสุดท้าย คือ ท่านมีความรู้สึกมั่นใจเมื่อท่านเข้าร่วมในงานรื่นรมย์ต่างๆ เช่น งานเลี้ยงเกษียณ งานประจำปี งานเลี้ยงรื่นรมย์ และอื่นๆ และมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.35, \sigma = 1.28$)

3.4 ด้านสิ่งแวดล้อม บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน มีคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.00, \sigma = 0.57$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าท่านมีความรู้สึกชีวิตมีอิสระ และความปลอดภัย เมื่อท่านได้ไปท่องเที่ยว เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปเที่ยวชมเมือง ไปเที่ยวสวนสัตว์ และอื่นๆ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.31, \sigma = 0.79$) รองลงมา คือ หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหรือเมื่อท่านได้ดูแลต้นไม้ เช่น ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจและผ่อนคลาย และรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่ดี อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.08, \sigma = 0.73$) และท่านมีความรู้สึกมีพลังบวกต่อตนเองเมื่อท่านปฏิบัติกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ เช่น การปลูกป่า การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.08, \sigma = 0.79$) และสุดท้าย คือ ท่านมีความรู้สึกอยากปฏิบัติกิจกรรมและมีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีอิสระในการทำงาน ประดิษฐ์งานศิลปะและหัตถกรรม เช่น วาดรูป ถักไหมพรม และอื่นๆ อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.59, \sigma = 0.97$)

4. ผู้วิจัยสรุปผลความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวม เท่ากับ .955 นั่นคือการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้วิจัยแบ่งรายด้านได้ดังนี้

4.1 ด้านร่างกาย ผู้วิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมเท่ากับ .866 นั่นคือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 ด้านจิตใจ ผู้วิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมเท่ากับ .830 นั่นคือ

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้วิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมเท่ากับ .803 นั่นคือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 ด้านสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมเท่ากับ .771 นั่นคือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผู้วิจัยสรุปผลการสังเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า

5.1 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีความสัมพันธ์สูง ได้แก่ นันทนาการประเภทเกม กีฬา และการละเล่น นันทนาการประเภทการเต้นรำ นันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม นันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม นันทนาการประเภทการแสดงและการละคร และนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง

5.2 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีความสัมพันธ์สูง ได้แก่ นันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม นันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม นันทนาการประเภทงานอดิเรก นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ และนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร

5.3 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีความสัมพันธ์สูง ได้แก่ นันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ และนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร

5.4 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีความสัมพันธ์สูง ได้แก่ นันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี นันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม นันทนาการประเภทการแสดงและการละคร นันทนาการประเภทงานอดิเรก นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ และ นันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร

5.5 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีความสัมพันธ์ปานกลาง

ด้านร่างกาย ได้แก่ นันทนาการประเภทงานอดิเรก นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ นันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร

ด้านจิตใจ ได้แก่ นันทนาการประเภทการเดินร่ำ นันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี นันทนาการประเภทการแสดงและการละคร

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ นันทนาการประเภทการเดินร่ำ นันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม นันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี นันทนาการประเภทการแสดงและการละคร นันทนาการประเภทงานอดิเรก นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง

ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ นันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม

5.6 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีความสัมพันธ์ต่ำ

ด้านร่างกาย ได้แก่ นันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี

ด้านจิตใจ ได้แก่ นันทนาการประเภท เกม กีฬา และการละเล่น

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ นันทนาการประเภท เกม กีฬา และการละเล่น

ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ นันทนาการประเภท เกม กีฬา และการละเล่น นันทนาการประเภทการเดินร่ำ นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง

6. ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยพบว่า

6.1 บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การอ่านหนังสือ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง ฟังเพลง กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกาย การละเล่นพื้นบ้าน ปลูกต้นไม้ จิตอาสา โดยการจัดกิจกรรมหมุนเวียนเปลี่ยนแบบ

ไม่ซ้ำ และให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมีส่วนร่วม เน้นความสามัคคี และได้มีเวลาในการนัดพบการตัวเอง ด้วยกิจกรรมที่ทำแล้วเกิดความสุข

6.2 ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านร่างกาย ได้แก่ ออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การบริหาร เต้นแอโรบิค รำมวย กิจกรรมเข้าจังหวะ กีฬาพื้นบ้าน ปั่นจักรยาน วាយน้ำ กีฬาฮาเฮ การปลูกต้นไม้ กิจกรรมแอดเวนเจอร์ ตามหา RC เป็นฐานกิจกรรม ผีกลสมอง และกิจกรรมต่อสู้เชิงกลยุทธ์ ไม่เน้นความรุนแรง สนุกสนานไม่ปะทะกัน และได้ การพัฒนาร่างกายในด้านต่างๆ สร้างให้เกิดความคล่องแคล่ว ว่องไวขึ้น

6.3 ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านจิตใจ ได้แก่ ดนตรีบำบัด ฟังเพลง ร้องเพลง ชมซีรีส์/ภาพยนตร์ เปียโน อ่านหนังสือ เลี้ยงสัตว์ ท่องเที่ยว วาดภาพ ปักผ้า ประดิษฐ์ การละเล่นพื้นบ้าน กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความเครียด สนุกรื่นเริง ใช้ไหวพริบ และทำให้จิตใจปลอดโปร่ง

6.4 ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ งานเลี้ยงสังสรรค์ งานเลี้ยงตามวันสำคัญ เต้นลีลาศ กิจกรรมละลายพฤติกรรม Workshop แลกเปลี่ยนเรียนรู้ กิจกรรมจิตอาสา อาสาสมัคร ให้คนในสังคมมีความรับผิดชอบต่อสังคม กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ได้มีโอกาสในการพูดคุยกัน ได้สนทนากับเพื่อนๆ มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ซึ่งสามารถดำเนินกิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ได้

6.5 ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ปลูกต้นไม้ ปลูกป่าชายเลน จัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ จัดมุมพักผ่อน ท่องเที่ยว กางเต็นท์ ค่ายสิ่งแวดล้อม จิตอาสา การแยกขยะ จัดการขยะ ทำนา คลองรังสิต-ประยูรศักดิ์ปลอดผักตบชวา จัดสถานที่ที่มีความเหมาะสมและสภาพแวดล้อมส่งผลต่อร่างกายและความสบายใจ รักษาสภาพแวดล้อม

7. จากการศึกษาข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในต่างวิทยาเขตร่วมกัน

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ สมุนไพร พืชผักสวนครัว การละเล่น กิจกรรมทางประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่น และมีข้อเสนอแนะในการพัฒนาการจัดการกับ อารมณ์ตนเองให้ได้ สร้างสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ และด้านทักษะที่ดีให้ครบทุกด้าน การ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน ทุกรุ่น ทุกวัย /มองโลกเชิงบวก และควรจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม กับชนิดกีฬาต่างๆ และหน่วยงานต่างๆ

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพ ชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.72, \sigma = 0.55$) เมื่อพิจารณา รายประเภทพบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ประเภทการร้องเพลงและดนตรี อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.30, \sigma = 0.75$) อาจเป็นเพราะว่า บุคคลส่วนใหญ่ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีอายุอยู่ในช่วงวัยที่ชอบการปฏิบัติกิจกรรม นันทนาการในทางด้านการดนตรีร้องเพลง การออกกำลังกาย ตามนโยบายของหน่วยงาน จึงมี ผลการวิจัยอยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยพบว่าการใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำ จะเป็นกิจกรรมที่ ไม่ขัดต่อร่างกายและการเข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจและมีความพึงพอใจของตนเอง โดยกิจกรรมกิจกรรมดนตรีและร้องเพลงทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีสุขภาพกาย และ สุขภาพจิตที่ดี สอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) กล่าวถึงนันทนาการ ดนตรีและร้อง เพลง (Music in Recreation) ว่าเป็นกิจกรรมทุกชนิดที่ใช้เครื่องดนตรี สร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ให้กับผู้เล่นและผู้รับฟัง รวมถึงการร้องเพลงที่บ้านและส่งเสริมให้เกิดความสุขความ พพอใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการชนิดใดนั้น ย่อมพอใจในกิจกรรมนั้น ผลที่ได้รับทำให้ เขามีความสุขสดชื่น เพลิดเพลิน สนุกสนาน พพอใจใน ชีวิตและสังคม สำหรับปฏิบัติกิจกรรม นันทนาการประเภทงานอดิเรก อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.08, \sigma = 0.73$) อาจเป็นเพราะว่า ผู้ตอบ แบบสอบถามมีความชื่นชอบในการทำกิจกรรมที่สะสมของเก่าและของหายากในรูปแบบต่างๆ ที่ ให้ความเพลิดเพลินในทางจิตใจและก่อให้เกิดความสุข สังเกตได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามในช่วงนี้ เริ่มมีฐานะทางเศรษฐกิจและมียานประจำที่มั่นคงจึงเกิดการสะสมสิ่งของต่างๆ จึงก่อให้เกิดงาน อดิเรก สอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) ที่กล่าวถึงนันทนาการประเภทงานอดิเรก (Hobbies in Recreation) เป็นสิ่งที่ช่วยให้การใช้ชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วม เกิดความความสุข เพลิดเพลิน แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ การสะสม การทำงานประดิษฐ์ และกิจกรรมใน ครัวเรือน สมบัติ กาญจนกิจ(2542) ได้กล่าวว่าการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาด้านสุขภาพ ว่า

ความสมบูรณ์ของร่างกาย และสุขภาพ มีความเกี่ยวเนื่องกันกับการใช้เวลาว่างพอ ๆ กับการทำงาน พฤติกรรมที่ปฏิบัติในตอนว่างนั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ยังบอกถึงคุณภาพของร่างกาย คุณภาพของจิตใจ คุณภาพของอารมณ์ และน้ำใจ และกิจกรรมต่าง ๆ นั้นจะช่วยทำให้รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย และลดความตึงเครียดจากการทำงาน ทำไม่นี่ถึงปัญหา ดังนั้น จึงเป็นการส่งเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจและกิจกรรมที่ผู้เล่นได้สนุกสนาน เป็นสิ่งที่เสริมสร้างสุขภาพ ในส่วน ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.97, \sigma = 1.19$) อาจเป็นเพราะว่า อาจเป็นเพราะว่าในช่วงที่ผ่านมาทำให้เกิดสถานการณ์การระบาดของโรคจึงทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เท่าที่ควรหากผู้ตอบแบบสอบถามได้เข้าร่วมกิจกรรมการเต้นรำก็ผู้ตอบแบบสอบถามจะมีสุขภาพจิต ความสมดุลของกาย และจิตมีความสมดุลในการแบ่งเวลาเี่ยวการทำงานนันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออกทางสังคมที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) ที่กล่าวถึงนันทนาการประเภทการเต้นรำ (Dance in Recreation) เป็นกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย มีจังหวะดนตรีก่อให้เกิดการผ่อนคลาย สนุกสนาน กิจกรรมเข้าจังหวะ และลีลาศ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการการเต้นรำเป็นกิจกรรมที่ต้องมีการรวมกลุ่มกันเป็นจำนวนมากจึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากโรคระบาด

2. บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติโดยรวมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมาก ($\mu = 3.86, \sigma = 0.53$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติหลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ หนังสือนิยาย และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย อยู่ในระดับดีมากที่สุด ($\mu = 5.00, \sigma = 0.00$) อาจเป็นเพราะว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสุขกับการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทการอ่านหนังสือในรูปแบบต่างๆ จึงทำให้มีผู้การวิจัยอยู่ในระดับสูง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการ ประเภทการอ่าน พุด เขียน และทางวรรณกรรม จะมีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การพูดคุย สนทนาร่วม การอ่านหนังสือพิมพ์ การฟังวิทยุ เขียนบทความนวนิยาย หนังสือต่างๆ เป็นต้น จึงก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขในการทำงาน และมีคุณภาพชีวิตที่ดี สมบัติ กาญจนกิจ (2542) สามารถก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน และความสงบสุข และได้กล่าวในทางเดียวกับ Yener Aksoy, Soner Cankaya, และ M. Yalçın Taşmektepligil (2017) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรของรัฐบาล จังหวัดชานชั้นประเทศตุรกี ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีคะแนนรวมคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมในทางกลับกันจากการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของ

บุคคลที่เข้าร่วมในกิจกรรมนั้นทนทานการนั้นเกิดจากมิติของการทำงานทางกายภาพ บทบาททางกายภาพ และบทบาททางอารมณ์ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการมีอิทธิพลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต สำหรับ หลังจากที่ทำนได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล อยู่ในระดับดีมากที่สุด ($\mu = 4.30, \sigma = 0.75$) อาจเป็นเพราะว่า กิจกรรมนั้นทนทานการประเภทดนตรีทำให้ผู้คนมีความสุขในการทำกิจกรรมและเกิดการผ่อนคลาย ไม่เครียด และมีผลต่อการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิต จึงทำให้ความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล อยู่ในระดับดีมากที่สุด สอดคล้องกับ ธนสวรรค์ เกตุพุด (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสืบทอดดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของครูดุซฎี พนมยงค์ ผลการวิจัยพบว่า ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของครูดุซฎี พนมยงค์ สามารถพัฒนาองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตได้ 3 ด้าน คือ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านสังคม ในส่วนท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นทนทานการและการออกกำลังกายผ่านการละเล่นไทย เช่น กระโดดเชือก กระต่ายขาเดียว การเล่นว๊วไทย และอื่นๆอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.97, \sigma = 1.19$) อาจเป็นเพราะว่า ผู้ตอบแบบสอบถามอาจจะมีภาระกิจในการดำเนินมากและอาจจะเหนื่อยล้าจากการทำงานในภาระกิจประจำจึงทำให้ไม่มีเวลามากนักในการออกกำลังกายแต่ก็ยังมีเวลาบ้างในการปฏิบัติกิจกรรมง่ายๆ หรืออาจจะเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้นิยมเล่นหรือร่วมกลุ่มในการทำกิจกรรมตามสถานการณ์ของโรคระบาดก็เป็นไปได้หากหน่วยงานได้ให้การสนับสนุนและจัดสภาพแวดล้อมที่ดีอาจจะทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามหันกลับมาทำกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวได้ แต่อย่างไรก็ตามหากผู้ตอบแบบสอบถามได้ปฏิบัติตามนั้นทนทานการประเภทนี้อาจจะทำให้คุณภาพชีวิตสูงขึ้นก็ได้ สอดคล้องกับ ปรางทิพย์ ภักดีศรีไพรวัลย์ (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอ หมู่ 11 ตำบลท่าผา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า ด้านสิ่งแวดล้อม ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง โดยการส่งเสริมคุณภาพชีวิต สามารถส่งเสริมด้านสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมให้ครัวเรือนมีการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม ที่สอดคล้องกับปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม และส่งเสริมด้านความมั่นคงปลอดภัย การส่งเสริมกลุ่มจิตอาสาในการรักษาความสงบเรียบร้อย และการสร้างองค์ความรู้ด้านความมั่นคง ปลอดภัยเพื่อให้สามารถดูแลความปลอดภัยในชุมชน

3. ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนั้นทนทานการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมเท่ากับ .955 นั่นคือ การปฏิบัติกิจกรรมนั้นทนทานการกับคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าบุคลากรอยู่ในหน่วยงานด้านการพลศึกษาและสุขภาพ รวมถึงมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีพื้นที่ อุปกรณ์ และสิ่ง

อำนวยความสะดวกสำหรับบุคลากรในการออกกำลังกาย และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อีกทั้งการมีสุขภาพที่ดีย่อมทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ พัชรี หล้าแหล่ง (2556) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสำคัญของคุณภาพชีวิตว่าการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์นั้นจะช่วยลดค่าใช้จ่าย และทำให้ตนเองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประเทศก็จะมีคุณภาพไปด้วย แต่ทั้งนี้รัฐบาลจะต้องมีนโยบายเพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และมนัญญา เอี่ยมบุตร (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ครบองค์ประกอบรายด้านทั้ง 4 คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

4. ผลการสังเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

4.1 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีความสัมพันธ์สูง ได้แก่ นันทนาการประเภทเกม กีฬา และการละเล่น นันทนาการประเภทการเต้นรำ นันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม นันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม นันทนาการประเภทการแสดงและการละคร และนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง อาจเป็นเพราะว่ามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับทางด้านกีฬา และมีนโยบายที่ส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทดังกล่าวส่งเสริมทักษะทางด้านร่างกาย การออกกำลังกาย การขยับร่างกาย ทำให้รู้สึกถึงสมรรถนะของร่างกายตนเอง รวมไปถึงความเป็นอิสระในการเลือกที่จะทำ ทำให้รู้สึกความสมบูรณ์ของร่างกาย รับรู้ถึงความเป็นอิสระ สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาด้านสุขภาพ ว่า ความสมบูรณ์ของร่างกาย และสุขภาพมีความเกี่ยวเนื่องกันกับการใช้เวลาว่างพอ ๆ กับการทำงาน พฤติกรรมที่ปฏิบัติในตอนว่างนั้น ถือเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงคุณภาพของร่างกาย คุณภาพของจิตใจ คุณภาพของอารมณ์ และน้ำใจ และกิจกรรมต่าง ๆ นั้นจะช่วยให้รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย และลดความตึงเครียดจากการทำงาน ทำไม่นึกถึงปัญหา ดังนั้น จึงเป็นการส่งเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจและกิจกรรมที่ผู้เล่นได้สนุกสนาน เป็นสิ่งที่เสริมสร้างสุขภาพ และสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2563) ได้

กล่าวถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย การรู้ร่างกายของตนเองสมบูรณ์แข็งแรง มีความสุขสบาย ไม่มีอาการเจ็บปวด หรือป่วย และสามารถจัดการกับปัญหาสุขภาพได้ และรับรู้ถึงพลังกำลังที่สามารถใช้ชีวิตประจำวัน มีความเป็นอิสระ อยู่ได้ด้วยตนเอง และสามารถทำงานประกอบอาชีพ และไม่ต้องเฝ้าไข้หรือการรักษาจากแพทย์ เป็นต้น

4.2 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีความสัมพันธ์สูง ได้แก่ นันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม นันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม นันทนาการประเภทงานอดิเรก นันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ และนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร อาจเป็นเพราะว่า ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 บุคลากรจึงเลือกใช้กิจกรรมนันทนาการที่สามารถปฏิบัติกับตนเอง หรือปฏิบัติโดยคนกลุ่มน้อย ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมอารมณ์สุข ผีอกสมาธิได้อยู่กับตัวเอง ได้ภาคภูมิใจกับผลงานของตนเองที่ทำ สอดคล้องกับ สมบัติกาญจนกิจ (2542) กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการเป็นการสร้างเสริมและ พัฒนาอารมณ์ให้มีความสุข โดยมีการใช้กิจกรรม เพื่อเป็นสื่อในการทำในช่วงเวลาว่าง โดยกิจกรรมนั้นจะต้องเข้าร่วมด้วยความพึงพอใจ และจะต้องเป็นที่ยอมรับของสังคม ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน และความเพลิดเพลิน และ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2563) กล่าวถึงคุณภาพชีวิตด้านจิตใจว่า การรู้ใจจิตใจของตัวเองมีความคิดในทางบวก มีความรู้สึกดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจ มั่นใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ มีความคิด ความรู้ และสามารถตัดสินใจต่าง ๆ ในชีวิตได้ รวมไปถึงการจัดการกับความเครียด ความเศร้า ความกังวลต่าง ๆ ของชีวิต ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

4.3 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีความสัมพันธ์สูง ได้แก่ นันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ และนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร อาจเป็นเพราะว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น เป็นการได้พูดคุยกับบุคคลอื่น การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2563) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ว่าการรู้ถึงความสัมพันธ์อันดีของตนเองกับบุคคลอื่น รับรู้ว่าเราจะต้องช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ร่วมกับเราในสังคม และสอดคล้องกับ สมบัติกาญจนกิจ (2542) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์ว่าคนที่

ได้เล่นร่วมสนุกในกิจกรรมต่างๆ เป็นการส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ จะมีโอกาสได้พบกับผู้อื่น สามารถแลกเปลี่ยนความคิด สร้างการเรียนรู้ และประสบการณ์การทำงานของคนอื่น และยังได้รู้จักกับคนอื่น รู้จักนิสัย สร้างมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน เป็นการส่งเสริมและพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

4.4 การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีความสัมพันธ์สูง ได้แก่ นันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี นันทนาการประเภทภาษาและวรรณกรรม นันทนาการประเภทการแสดงและการละคร นันทนาการประเภทงานอดิเรก นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ และนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร อาจจะเป็นเพราะว่าการมีสภาพแวดล้อมที่ดี ย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้ชีวิตมีความสุขหรือแม้แต่การยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่มารบกวนในชีวิต ทำให้ตนเองรู้สึกปลอดภัยในการทำสิ่งต่าง ๆ รู้สึกมั่นคง รู้สึกอิสระที่จะปฏิบัติ สอดคล้องกับ ธนกฤต ชัยถวัลย์วงศ์ (2555) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และทางด้านสิ่งแวดล้อม มีผลต่อกันให้คนแต่ละคนมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันออกไป

5. ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

5.1 ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การอ่านหนังสือ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง ฟังเพลง กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกาย การละเล่นพื้นบ้าน ปลูกต้นไม้ จิตอาสา โดยการจัดกิจกรรมหมุนเวียนเปลี่ยนแบบไม่ซ้ำ และให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมีส่วนร่วม เน้นความสามัคคี และได้มีเวลาในการนันทนาการตัวเอง ด้วยกิจกรรมที่ทำแล้วเกิดความสุข ซึ่งสอดคล้องกับศรัณย์ เจียรนะย์ (2555) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความต้องการว่า ความต้องการเป็นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน เมื่อได้ความต้องการตั้งใจหมายก็จะมี ความมั่นใจในตนเอง และจะมีความพยายามที่จะทำสิ่งนั้นต่อไป เพราะความต้องการเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เราอยากจะทำ หากไม่ได้ตั้งใจหมาย ก็จะท้อ หหมดกำลังใจ ไม่มั่นใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานของมนุษย์และสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ที่ได้กล่าวถึงเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ ว่ากิจกรรมนันทนาการ พัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการเป็นการสร้างเสริมและ พัฒนาอารมณ์ให้มีความสุข โดยมีการใช้กิจกรรม เพื่อเป็นสื่อในการทำในช่วงเวลาว่าง โดยกิจกรรมนั้นจะต้องเข้าร่วมด้วยความพึงพอใจ และจะต้องเป็นที่ยอมรับของสังคม ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน และความเพลิดเพลิน

5.2 ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านร่างกาย ได้แก่ ออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การบริหาร เต้นแอโรบิค รำมวย กิจกรรมเข้าจังหวะ กีฬาพื้นบ้าน ปั่นจักรยาน วาดน้ำ กีฬาฮาเฮ การปลูกต้นไม้ กิจกรรมแอดเวนเจอร์ ตามหา RC เป็นฐานกิจกรรม ผีกลสมอง และกิจกรรมต่อสู้เชิงกลยุทธ์ ไม่เน้นความรุนแรง สนุกสนานไม่ปะทะกัน และได้ การพัฒนาร่างกายในด้านต่างๆ สร้างให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวขึ้น อาจเป็นเพราะว่าในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้บุคลากรไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เท่าที่ควรตามมาตรฐานของรัฐบาล ทั้งนี้มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นมหาวิทยาลัยด้านการกีฬา บุคลากรส่วนใหญ่เป็นบุคลากรทางด้านกีฬา จึงอาจมีความชอบกิจกรรมที่พัฒนาร่างกายและส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้ให้ความหมายของความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาด้านสุขภาพว่า สุขภาพเกี่ยวข้องกับกิจกรรมในเวลาว่างมากพอ ๆ กับการประกอบภาระงาน การกระทำที่ทำในตอนว่างเป็นเครื่องวัดได้อย่างดีถึงคุณภาพของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และน้ำใจ กิจกรรมต่าง ๆ นั้นจะช่วยผ่อนคลายความเครียด และลดความตึงเครียดจากการทำงาน ทำให้ไม่นึกถึงปัญหา ดังนั้น จึงเป็นการส่งเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจและกิจกรรมที่ผู้เล่นได้สนุกสนาน เป็นสิ่งที่ส่งเสริมสุขภาพ

5.3 ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านจิตใจ ได้แก่ ดนตรีบำบัด ฟังเพลง ร้องเพลง ชมซีรีส์/ภาพยนตร์ เปียโน อ่านหนังสือ เลี้ยงสัตว์ ท่องเที่ยว วาดภาพ บั๊กผ้า ประดิษฐ์ การละเล่นพื้นบ้าน กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความเครียด สนุกรื่นเริง ใช้ไหวพริบ และทำให้จิตใจปลอดโปร่ง อาจจะเป็นเพราะในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 บุคลากรอาจเกิดความวิตกกังวล ความเครียดจากสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้ต้องการกิจกรรมที่พัฒนาด้านจิตใจ พัฒนาอารมณ์ให้ช่วยลดความวิตกกังวลในเรื่องดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2542) พูดถึงเรื่องกิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต นันทนาการจะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความสุข ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของร่างกาย และจิตใจ ทำให้มีการแบ่งเวลาที่หลังจากการทำงานเพื่อ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมให้มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ รวมถึงการส่งเสริมให้กล้าแสดงออก เพิ่มประสบการณ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม

5.4 ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ งานเลี้ยงสังสรรค์ งานเลี้ยงตามวันสำคัญ เต็มลีสลาต กิจกรรมละลายพฤติกรรม Workshop แลกเปลี่ยนเรียนรู้ กิจกรรมจิตอาสา อาสาสมัคร ให้คนในสังคมมีความรับผิดชอบต่อสังคม กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ได้มีโอกาสในการพูดคุยกัน ได้สนทนากับเพื่อนๆ มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ซึ่งสามารถดำเนินกิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ได้ อาจเป็นเพราะว่าในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้บุคลากรจำเป็นต้องกักตัวอยู่บ้าน ทำงานแบบ work from home ตามมาตรการของทางรัฐบาล ทำให้ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมาก ทำให้มีความต้องการกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม กิจกรรมที่พบเจอกับผู้คน ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2542) กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human Relationship) คนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะเป็นการส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ จะมีโอกาสได้พบกับผู้อื่น สามารถแลกเปลี่ยนความคิด สร้างการเรียนรู้ และประสบการณ์การทำงานของคนอื่น และยังได้รู้จักกับคนอื่น รู้จักนิสัย สร้างมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน เป็นการส่งเสริมและพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

5.5 ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ปลูกต้นไม้ ปลูกป่าชายเลน จัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ จัดมุมพักผ่อน ท่องเที่ยว กางเต็นท์ ค่ายสิ่งแวดล้อม จิตอาสา การแยกขยะ จัดการขยะ ทำนา คลองรังสิต-ประยูรศักดิ์ปลอดฝักตบชวา จัดสถานที่ที่มีความเหมาะสมและสภาพแวดล้อมส่งผลต่อร่างกายและความสบายใจ รักษาสภาพแวดล้อม อาจเป็นเพราะว่าในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยมีการทำงานอยู่ในลักษณะเดิมสถานที่เดิม เนื่องด้วยมาตรการของรัฐบาลและมหาวิทยาลัยที่ให้บุคลากรทำงานที่บ้าน อาจจะทำให้เกิดความเบื่อ จึงต้องการประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2542) กล่าวถึงนันทนาการเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ว่า กิจกรรมนันทนาการ จะช่วยเพิ่มประสบการณ์ด้านใหม่ ๆ ให้แก่คนที่เข้าร่วม เกิดจากความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทักษะศึกษา ช่วยในการเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในการท่องเที่ยว เช่น ด้านโบราณวัตถุ โบราณสถาน ศิลปะ ประเพณี และวัฒนธรรม หรืออาจเป็นการเล่นเกม หรือการเล่นกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปะทัศนกรรม ดนตรีและวรรณกรรม การ

อ่าน การพูด การเขียน รวมถึง นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง นันทนาการทางสังคม ซึ่งแต่ละประเภทมีความแตกต่างกัน อยู่ที่ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการส่งเสริม สนับสนุน ให้นำผลการวิจัยไปปรับใช้และพัฒนาให้เป็นไปตามแผนการพัฒนาทรัพยากรบุคคลากรของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. ควรมีการสำรวจสิ่งอำนวยความสะดวกของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ เพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและความต้องการของบุคลากร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรให้มีการศึกษาถึงรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในส่วนวิทยาเขตอื่นเพื่อที่จะได้ทราบถึงคุณภาพชีวิตโดยรวมของมหาวิทยาลัย
2. ควรให้มีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่เหมาะสมกับบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บรรณานุกรม

- George D. Butler. (1959). *Introduction To Community Recreation*. New York McGrew Hill Book Company.
- Mohammad Baitul Islam. (2012). Factors Affecting Quality of Work Life: An Analysis on Employees of Private Limited Companies in Bangladesh. *Global Journal of Management and Business Research*, 12(18).
- Sudhir Chandra Das. (2013). Employee's Perception on Quality of Work Life (QWL) in Sugar Mills of U.P: A Comparative Study Based on Working Environment Factor. *Pacific Business Review International*, 6(4).
- Tayebeh Moradi, Farzaneh Maghaminejad, และ Ismail Azizi-Fini. (2014). Quality of Working Life of Nurses and its Related Factors. *Nursing and Midwifery Studies*.
- Yener Aksoy, Soner Çankaya, และ M. Yalçın Taşmektepligil. (2017). *The Effects of Participating in Recreational Activities on Quality of Life and Job Satisfaction*. (Department of Biostatistics and Medical Informatics, Faculty of Medicine, Ordu University, Turkey). สืบค้นจาก <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1143791.pdf>
- กนก หอมช่วงทรัพย์. (2559). ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุเหร่าห้วยหมากน้อย สังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Le_Man/Kanok_H.pdf
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2561). แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (พ.ศ.2561-2564). สืบค้นจาก hr2.hss.moph.go.th/fileupload_doc/2018-09-18-5-18-2687685.pdf
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย. สืบค้นจาก <https://dmh.go.th/test/download/files/whoqol.pdf>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2558). รายงานประเมินผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตเกี่ยวกับความผาสุก และความผูกพันของข้าราชการสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558. สืบค้นจาก <https://www.moe.go.th/moe/upload/news20/FileUpload/43460->

[7408.pdf](#)

กุสุมา พูลเฉลิม. (2557, กรกฎาคม-ธันวาคม). พฤติกรรมการใช้เวลาดำรงในที่ทำงานและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากร. วารสารจันทร์เกษมสาร, 20(39), 99-108.

คณิง นันทะนะ. (2550). ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ. สืบค้นจาก

http://www.thaischool.in.th/files_school/62102138/data/62102138_1_20111209-131002.pdf

ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์. (2551). ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มภาคกลาง (มหาวิทยาลัยราชมงคลพระนคร, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก

https://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle/123456789/1020/larts_54_28.pdf%3Bsequence=1

ชำนาญ เกษประทุม. (2558). การศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันของพนักงานบริษัท ดีแอสแอล ซัพพลายเชน (ประเทศไทย) จำกัด. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ (Master's thesis), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Man/Chamnan_K.pdf

ชุมพร ฉ่ำแสง, อุมาพร เคนศิลา, นัยนา ตั้งใจดี, และ กิตติพงษ์ คงสมบุญ. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระรัตนราชสุตาภยยามบรมราชกุมารี จังหวัดนครนายก. (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก http://thesis.swu.ac.th/swufac/Med/Chumpom_C_R440190.pdf

ณัฐวุฒิ เพชรคง. (2558). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. (2554). การนันทนาการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธนกฤต ชัยถวัลย์วงศ์. (2555). คุณภาพชีวิตและการใช้แอลกอฮอล์ของคนงานก่อสร้างในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ).

https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/37547/1/thanakrit_ch.pdf

ธนสวรรค์ เกตุพุด. (2558). การสืบทอดดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของครุฑุขุฎี พนม

- ยงค์. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/51311>
- ปรามินทร์ อยู่เป็นสุข. (2559). การศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของครูในสำนักงานเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (Master's thesis)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปรางทิพย์ รักดีศิริไพโรวัลย์. (2559). การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอ หมู่ 11 ตำบลท่าผา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2016/TU_2016_5705037090_4994_4008.pdf
- ปรียาภรณ์ อยู่คง. (2554). คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการทหารในจังหวัดเพชรบุรี. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (Master's thesis), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก <https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/50086/1/5680613824.pdf>
- ปรียาภรณ์ อยู่คง. (2558). คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการทหารในจังหวัดเพชรบุรี. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/50086>
- พัชรี หล้าแหล่ง. (2556). การศึกษาคุณภาพชีวิต และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้. (มหาวิทยาลัยแม่โจ้, เชียงใหม่). สืบค้นจาก https://librae.mju.ac.th/goverment/20111119104834_librae/File20131029105133_20532.pdf
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการกีฬา (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- มนัญญา เอี่ยมบุตร. (2554). ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/28154>
- รุ่งนภา สันติศิริวันรัตน์. (2551). การศึกษาคุณภาพชีวิตของการทำงานของครูในโรงเรียนในเครือพระแม่มาลี. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). http://ils.swu.ac.th:8991/exlibris/aleph/a22_1/apache_media/U1PGD54PQMXIX5TR_T8CJCLBL7X7NXX.pdf
- วิลาวัลย์ รัตนา. (2552). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ศรัณย์ เจียรน้อย. (2555). สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา สถาบัน
การพลศึกษา. ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก

http://ils.swu.ac.th:8991/exlibris/aleph/a22_1/apache_media/FUJBR8RMTC3VD17GGY5ARCG2NVYBK5.pdf

ศรียา ยังศิริ. (2559). ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลสังกัด
กระทรวงกลาโหม. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต (Master's thesis), จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก

<https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/54944/1/5677317736.pdf>

ศิริ สามสุโพธิ์. (2543). ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สาตี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา. (2540). เอกสารประกอบการเรียนวิชาปรัชญาการศึกษาเบื้องต้น.
กรุงเทพฯ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรื. (2559).

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ.2560-2564. สืบค้นจาก

https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2530). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530-2534). สืบค้นจาก

https://www.nesdc.go.th/ewt_w3c/more_news.php?cid=230&filename=index

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2563). แผนปฏิบัติการด้าน
นันทนาการ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2563-2565). กรุงเทพฯ: บริษัท ฟูลฟิล แมนเนจเม้นท์ จำกัด

สุทธิชัย พลัฒลาเล็ก. (2550). สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรกรม
ส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินท
วิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Rec_Man/Sutthichai_P.pdf

อนรรฆ อีสเสาะ. (2562). คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอ

เทพา จังหวัดสงขลา. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา).

<http://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2016/12343/2/%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%86%20%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B9%80%E0%B8%AE%E0%B8%B2%E0%B8%B0.pdf>





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ – สกุล รองศาสตราจารย์. สมควร โพธิ์ทอง
ตำแหน่ง ข้าราชการบำนาญ
สถานที่ทำงาน คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ – สกุล อาจารย์ ดร.วิจิต อิมอารมย์
ตำแหน่ง รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
สถานที่ทำงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
3. ชื่อ – สกุล อาจารย์ ดร.จิรัชย์ หมื่นฤทธิ์
ตำแหน่ง รองคณบดีคณะศิลปศาสตร์
สถานที่ทำงาน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
4. ชื่อ – สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรชัย แสงสุชีลักษณ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
5. ชื่อ – สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนาชาติ ถวิลรพิชา
ตำแหน่ง ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายแผนและพัฒนา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



ภาคผนวก ข
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษา เรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โปรดตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง ผู้วิจัยหวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี ขอขอบคุณท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

ต่ำกว่า 25 ปี 26 - 35 ปี 36-45 ปี
 46 - 55 ปี มากกว่า 55 ปี

3. สถานภาพ

ข้าราชการ พนักงานราชการ
 ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว
 อื่นๆ

4. อายุงาน

1-3 ปี 4 - 5 ปี มากกว่า 5 ปี

5. ระดับการศึกษา

ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี
 ปริญญาโท ปริญญาเอก

6. รายได้

ต่ำกว่า 10,000 บาท 10,001 - 20,000 บาท
 20,001 - 30,000 บาท 30,001 - 40,000 บาท
 มากกว่า 40,000 บาท

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของตัวท่านเอง ให้อ่านสำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่าน

โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก คือ

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้น 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์

บางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้น 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์

บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้น 5 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์

เป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้น 7 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	ไม่เคยปฏิบัติ	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกม กีฬา และการละเล่น					
2. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินรำ					
3. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ศิลปหัตถกรรม					
4. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี					
5. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทภาษา และวรรณกรรม					
6. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการแสดง และการละคร					
7. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก					
8. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรม กลางแจ้ง/นอกเมือง					
9. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรม ทางสังคม					
10. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ					
11. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการ บริการอาสาสมัคร					

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้ถามถึงประสบการณ์ของตัวท่านเอง ให้ท่านสำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่าน โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมากหรือรู้สึกแยมมาก
 เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจหรือรู้สึกแยม
 ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลาง ๆ
 บ่อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี
 บ่อยที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุดหรือรู้สึกพอใจมาก

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยที่สุด
1. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมท่านมีความรู้สึกยอมจำและรับรู้ถึงความสุข					
2. ท่านมีความรู้สึกอยากเล่นเกมประเภทต่างๆ เช่น เกมกระดาน หมากฮุก เกมเศรษฐี เกมออนไลน์ และอื่นๆ และรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถ					
3. ท่านมีความรู้สึกถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย ไม่เจ็บป่วย เมื่อท่านเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล เปตอง ว่ายน้ำ และอื่นๆ หลังจากการปฏิบัติกิจกรรม					
4. ท่านมีร่างกายดีเมื่อร่วมหรือหลังจากการเล่นกีฬา ร่วมกับบุคคลอื่น					
5. ท่านมีร่างกายที่แข็งแรงหลังการออกกำลังกายผ่านการละเล่นไทย เช่น กระโดดเชือก กระต่ายขาเดียว การเล่นวูทไทย และอื่นๆ					
6. ท่านมีความรู้สึกอยากปฏิบัติกิจกรรมเดินร่ำร่วมกับผู้อื่น เช่น การเดินลิลาด การเดินแอโรบิค การเดินแจ๊ส และอื่นๆ และรับรู้ถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย					

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยที่สุด
7. ท่านมีความรู้สึกอยากปฏิบัติกิจกรรมและมีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีอิสระในการทำงาน ประดิษฐ์งานศิลปะและหัตถกรรม เช่น วาดรูป ตัก โคมพรม และอื่นๆ					
8. ท่านมีความรู้สึกมั่นใจเมื่อท่านเข้าร่วมในงาน รื่นรมย์ต่างๆ เช่น งานเลี้ยงเกษียณ งานประจำปี งานเลี้ยงรื่นรมย์ และอื่นๆ และมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม					
9. หลังจากที่ท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล					
10. หลังจากที่ท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกมีความสุขทางด้านจิตใจ และรับรู้ถึงความผูกพันในการร่วมกิจกรรม					
11. ท่านมีความรู้สึกว่าท่านกล้าพูด กล้าแสดงออก ความเห็นร่วมกับบุคคลอื่นหลังจากการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ เกิดความมั่นใจในตนเอง					
12. ท่านมีการรับรู้ถึงความสัมพันธ์อันดีเมื่อท่านได้พูดคุยกับผู้อื่นในระหว่างการเข้าร่วม/หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และมีความภาคภูมิใจในตนเอง					
13. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย					
14. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการฟังข่าวสารจากวิทยุ ฟังอภิปราย และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย ไม่กังวลใจ					
15. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการเขียนบทความ เขียนไดอารี่ เขียนนิตยสาร และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย ไม่กังวลใจ					

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยที่สุด
16. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหรือรับชมการแสดงละคร การแสดงภาพยนตร์ เช่น ชมภาพยนตร์ ชมการแสดงมายากล ชมโชว์การแสดงต่างๆ และอื่นๆ ท่านรู้สึกมีความสุข และรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่ดี					
17. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง เช่น พาสุนัขไปเดินเล่น ให้อาหารนก เล่นของเล่นกับแมว และอื่นๆ ท่านมีความรู้สึกปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต					
18. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหรือเมื่อท่านได้ดูแลต้นไม้ เช่น ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจและผ่อนคลาย และรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่ดี					
19. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง เมื่อท่านได้สะสมของ เช่น สะสมแสตมป์ สะสมหนังสือ สะสมของเล่น และอื่นๆ					
20. ท่านมีความรู้สึกถึงความสมบูรณ์และความพร้อมของร่างกายเมื่อท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมผจญภัย เช่น ขับรถ ATV เล่นสวนน้ำ เล่นบีบีกัน และอื่นๆ					
21. ท่านมีความรู้สึกชีวิตมีอิสระ และความปลอดภัย เมื่อท่านได้ไปท่องเที่ยว เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปเที่ยวชมเมือง ไปเที่ยวสวนสัตว์ และอื่นๆ					
22. ท่านมีความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับบุคคลอื่น เช่น งานแต่ง งานบวช งานเลี้ยง และอื่นๆ และรับรู้ถึงความสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคม					
23. ท่านมีความรู้สึกที่ดีถึงการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเมื่อท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น งานแต่ง งานบวช งานเลี้ยง และอื่นๆ					

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยที่สุด
24. ท่านมีความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ กับบุคคลอื่น เช่น งานปีใหม่ งานสงกรานต์ และอื่นๆ ตามประเพณีไทย และรับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม					
25. ท่านมีความรู้สึกถึงการบริการอาสาสมัคร อยากช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม และการอยู่ร่วมกัน เช่น อาสาเก็บขยะ อาสาปลูกป่า และอื่นๆ					
26. ท่านมีความรู้สึกมีพลังบวกต่อตนเองเมื่อท่านปฏิบัติกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ เช่น การปลูกป่า การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม					

ส่วนที่ 4 ข้อมูลด้านความต้องการการจัดการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

1. ท่านมีความต้องการการจัดการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างไร

.....

.....

.....

2. ท่านมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทางด้านร่างกายอย่างไร

.....

.....

3. ท่านมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทางด้านจิตใจอย่างไร

.....

.....

4. ท่านมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างไร

.....

.....

5. ท่านมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทางด้านสิ่งแวดล้อมอย่างไร

.....

.....

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์

ทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และทางด้านสภาพแวดล้อม ของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

.....

.....



ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

ที่ อว 8718/960



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

5 พฤษภาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

เนื่องด้วย นายพัชร วิชาลาภรณ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณอมศักดิ์ เสนาคำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทรตรี นิมเนตพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ในเดือนพฤษภาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 041 1451

ที่ อว 8718/960



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

5 พฤษภาคม 2564

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

เนื่องด้วย นายพัชร วิชาลาภรณ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณอมศักดิ์ เสนาคำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทรตรี นิมเนตพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ในเดือนพฤษภาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตเผยแพร่ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 041 1451



ภาคผนวก ง
หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากร
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นาย พิชร วิชาลาภรณ์
หน่วยงานต้นสังกัด : คณะพลศึกษา
รหัสโครงการวิจัย : SWUEC-G-341/2563X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 6 พฤษภาคม 2564
ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการ
รับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the
Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical
Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 6 พฤษภาคม 2564

(ลงชื่อ).....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X/G-341/2563

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	พัชร วิชาลาภรณ์
วัน เดือน ปี เกิด	วันศุกร์ที่ 17 กันยายน พ.ศ. 2536
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2554 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนชลประทานวิทยา พ.ศ. 2558 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชานำนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 65/3 หมู่ที่ 3 ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

