



การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
ของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

The practice of recreational activities and the need to improve the  
quality of life of personnel National Sports University

พัชร วิชาลาภรณ์<sup>1</sup> ถนอมศักดิ์ เสนาคำ<sup>2</sup> สุนทรตรี นิ่มเนติพันธ์<sup>3</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ คุณภาพชีวิต และความต้องการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีกลุ่มประชากร คือบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ จำนวน 88 คน ใช้แบบสอบถามปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.953 และผลทดลองใช้ (Try Out) จำนวน 30 คน อยู่ที่ .830 มีผลการวิจัยดังนี้ 1) การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 3.72$ ,  $\sigma = 0.56$ ) เมื่อพิจารณารายประเภท พบว่าส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu = 4.33$ ,  $\sigma = 0.75$ ) 2) บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติโดยรวมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมาก ( $\mu = 3.85$ ,  $\sigma = 0.53$ ) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติหลังจากที่ทําานปฏิบัติกิจกรรมการอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอื่นๆ ทําารู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu = 5.00$ ,  $\sigma = 0.00$ ) 3) มีความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีโปรแกรมนันทนาการในการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เหมาะสมกับช่วงวัย และมีการรับรู้ความรู้สึกทางบวกและสร้างความมั่นใจในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางสังคมและมีสภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี

**คำสำคัญ:** กิจกรรมนันทนาการ, คุณภาพชีวิต, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Abstract

The objective of this research is to study the practice of recreational activities, quality of life and the needs of personnel of the National Sports University. have a population is the

<sup>1</sup> นิสิตสาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อีเมลล์ patchara.wisalaporn@gs.swu.ac.th

<sup>2</sup> อาจารย์สาขาสาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อีเมลล์ tanormsa@swu.ac.th

<sup>3</sup> อาจารย์สาขาสาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อีเมลล์ sumontee@swu.ac.th



personnel of the National Sports University Bangkok Campus, 88 people. Use the recreational activity practice test developed by the researcher, have a Content Validity of 0.953 and try out of 30 people is at .830. The results of the research were as follows: 1) The practice of recreational activities was at a high level ( $\mu = 3.72, \sigma = 0.56$ ). considering by category, it was found that most of the personnel of the National Sports University practiced the recreational activities in the category of singing and music. At the highest level ( $\mu = 4.33, \sigma = 0.75$ ) 2) The overall quality of life of the National Sports University personnel was at a very good level ( $\mu = 3.85, \sigma = 0.53$ ) When considering each item, it was found that most of the staff of the National Sports University after you performed the activities of reading books, newspapers, novels, etc., you felt comfortable and relaxed at the highest level ( $\mu = 5.00, \sigma = 0.00$ ). 3) There is a need for quality of life improvement. There are recreational programs in simple movements. suitable for age and have a positive perception and build self-confidence. have a good social relationship and a good physical environment.

**Keywords:** Recreational activities, Quality of life, National Sports University

### ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) กล่าวถึงการเตรียมพร้อมด้านกำลังคนและการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรในทุกช่วงวัยโดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นทุนมนุษย์ที่มีศักยภาพสูงในเรื่อง ความรู้ ทักษะ และทัศนคติ การพัฒนาทักษะความรู้ความสามารถของคน มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะที่เหมาะสม ในแต่ละช่วงวัยเพื่อวางรากฐานให้เป็นคนมีคุณภาพในอนาคตของคนในแต่ละช่วงวัยตามความเหมาะสมและสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและ การลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ รัฐจัดทำนโยบาย สาธารณะที่ต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่จะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี, 2559) มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติ กล่าวคือ การมีประชากรที่มีคุณภาพย่อมสามารถสร้างความเจริญให้แก่ประเทศชาติ และทำให้เกิดการพัฒนาอย่างมีคุณภาพได้เป็นอย่างดีและเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศให้เป็นเลิศ ซึ่งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต้องคำนึงถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลเกิดจากการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ทำให้บุคคลสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันสำหรับสถานการณ์และภาวะแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย (สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2563) คุณภาพชีวิตการทำงานเป็นการตอบสนองความต้องการและความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานซึ่งจะส่งผลกระทบต่อองค์กรและบุคลากรในรูปแบบต่างๆ หากองค์กรใดผู้บริหารงานมีคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดีย่อมส่งผลให้การทำงานของก่อนนั้นมีคุณภาพและประสิทธิภาพที่ดี มีความพึงพอใจในการทำงานและมีการดำเนินชีวิตที่มีความสุข การพัฒนา



คุณภาพชีวิตบุคลากรให้เกิดความสุขในการทำงานและสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องมีความสอดคล้องของกับการพัฒนาสมรรถนะการบริหารทรัพยากรบุคคล สอดคล้องกับ ปรียาภรณ์ อยู่คง (2554) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึงการที่บุคคลมีระดับการดำรงชีวิตที่มีความเหมาะสมนำมาซึ่งความพึงพอใจ มีความสุขใจ สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตในสังคม ซึ่งเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม โดย ศรียา ยังศิริ (2559) ทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ผลวิจัยคือคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม อยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับ ชำนาญ เกษประทุม (2558) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันของพนักงาน บริษัท ดีเอสแอล ซัพพลายเชน (ประเทศไทย) จำกัด ผลวิจัยคือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานโดยรวมอยู่ในระดับดี กิจกรรมนันทนาการเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา , 2563) กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติได้นั้นต้องอาศัยกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เนื่องจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นองค์กรที่มีภารกิจในการจัดบริการ สนับสนุนและส่งเสริมพัฒนาการศึกษาให้แก่เด็กและเยาวชนในวัยเรียนผู้มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา หรือมีความสนใจด้านกีฬา ดังนั้นเมื่อบุคลากรในมหาวิทยาลัยมีการหันที่มากมาย การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการก็เป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคลากร ที่นอกจากจะนำกิจกรรมการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการเข้ามาเป็นส่วนช่วยในการพักผ่อนทั้งทางกาย ทางใจ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการอยู่ร่วมกันการสร้างความสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นก็จะส่งผลทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีและประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรและคุณภาพชีวิตของบุคลากร จึงได้ศึกษาเรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพราะผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยส่วนตัวและการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่มีความสุขในสังคม ตลอดจนทั้งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในการที่จะนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการจัด โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและประชาสัมพันธ์จัดดำเนินการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของบุคลากรให้เกิดผลดีมากยิ่งขึ้น

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. เพื่อศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีรายละเอียด ดังนี้



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

3. ตัวแปรที่ศึกษา ผู้วิจัยศึกษาตัวแปร คือ ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ 1) ปัจจัยตามประชากรศาสตร์ 2) กิจกรรมนันทนาการ 3) ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ และตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ คุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการแบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 3) การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต และ 4) ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยผู้วิจัยนำเครื่องมือส่งให้ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเพื่อหาค่าความสอดคล้องหรือดัชนีของความสอดคล้องกันระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Index of Item – Objective Congruence : IOC) มีค่าอยู่ที่ 0.953 และผู้วิจัยขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ที่ SWUEC-G-341/2563

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 30 คน โดยมีผลเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอยู่ที่ .830 และผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม – 31 กรกฎาคม 2564

6. การจัดการข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต มาหาค่าทางสถิติ การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแจกแจงความถี่ และสรุปความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติในรูปแบบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยผลการวิเคราะห์ข้อมูล การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ดังนี้



14 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 เข้าร่วมประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานแบบ Online

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	28	31.82
หญิง	60	68.18
<b>รวม</b>	<b>88</b>	<b>100.00</b>
<b>อายุ</b>		
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
<b>รวม</b>	<b>88</b>	<b>100.00</b>
<b>สถานภาพ</b>		
ข้าราชการ	37	42.04
พนักงานราชการ	14	15.91
ลูกจ้างประจำ	4	4.55
ลูกจ้างชั่วคราว	29	27.27
พนักงานจ้างเหมาบริการ	9	10.23
<b>รวม</b>	<b>88</b>	<b>100.00</b>
<b>อายุงาน</b>		
1-3 ปี	23	26.14
4 - 5 ปี	15	17.04
มากกว่า 5 ปี	50	56.82
<b>รวม</b>	<b>100</b>	<b>100.00</b>
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	2	2.27
ปริญญาตรี	45	51.14
ปริญญาโท	28	31.82
ปริญญาเอก	13	14.77
<b>รวม</b>	<b>88</b>	<b>100.00</b>



ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
รายได้		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	2	2.00
10,001 - 20,000 บาท	53	61.00
20,001 - 30,000 บาท	15	17.00
30,001 - 40,000 บาท	7	9.00
มากกว่า 40,000 บาท	11	11.00
<b>รวม</b>	<b>88</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 1 พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 88 คน 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 ผู้วิจัยสรุปผล ดังนี้

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	$\mu$	$\sigma$	ระดับ
1. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกม กีฬา และการละเล่น	3.33	1.03	ปานกลาง
2. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินร่ำ	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
<b>รวม</b>	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 ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินร่ำ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu = 2.97$ ,  $\sigma = 1.19$ ) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คุณภาพชีวิต	$\mu$	$\sigma$	ระดับ
1. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมท่านมีความรู้สึก ยอมรับผลของการเล่นนั้น	4.05	0.80	มาก
2. ท่านมีความรู้สึกอยากเล่นเกมประเภทต่างๆ เช่น เกมกระดาน หมากรุก เกมเศรษฐี เกมออนไลน์และอื่นๆ ร่วมกับบุคคลอื่นในโอกาสต่างๆ	3.35	1.05	ปานกลาง



คุณภาพชีวิต	$\mu$	$\sigma$	ระดับ
3. ท่านมีความรู้สึกถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย ไม่เจ็บป่วย เมื่อท่านเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล เปตอง ว่ายน้ำ และอื่นๆ หลังจากการปฏิบัติกิจกรรม	3.89	0.94	มาก
4. ท่านมีความรู้สึกดีเมื่อเข้าร่วมหรือหลังจากการเล่นกีฬาร่วมกับบุคคลอื่น	4.14	0.77	มาก
5. ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและการออกกำลังกายผ่านการละเล่นไทย เช่น กระโดดเชือก กระต่ายขาเดียว การเล่นวูวไทย และอื่นๆ	2.96	1.18	ปานกลาง
6. ท่านมีความรู้สึกอยากปฏิบัติกิจกรรมเต้นรำ ร่วมกับผู้อื่น เช่น การเต้นลีลาศ การเต้นแอโรบิค การเต้นแจ๊ส และอื่นๆ	3.26	1.12	ปานกลาง
7. ท่านมีความรู้สึกอยากปฏิบัติกิจกรรมและมีความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อท่านประดิษฐ์งานศิลปะและหัตถกรรม เช่น วาดรูป ถักไหมพรม และอื่นๆ	3.55	0.95	มาก
8. ท่านมีความรู้สึกมั่นใจเมื่อท่านได้ร้องเพลงในงานรื่นรมย์ต่างๆ เช่น งานเลี้ยงเกษียณ งานประจำปี งานเลี้ยงรื่นรมย์ และอื่นๆ และมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล เมื่อท่านได้ร้องเพลง	3.42	1.25	มาก
9. หลังจากที่ท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล	4.33	0.75	มากที่สุด
10. หลังจากที่ท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกมีความสุขทางด้านจิตใจ	4.29	0.77	มากที่สุด
11. ท่านมีความรู้สึกกล้าพูดและกล้าแสดงออกความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น หลังจากการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	3.78	0.89	มาก
12. ท่านมีการรับรู้ถึงความสัมพันธ์อันดีเมื่อท่านได้พูดคุยกับผู้อื่นในระหว่างการเข้าร่วม/หลังจาก การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	3.99	0.72	มาก
13. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ หนังสือ นิตยสาร และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย	5.00	0.00	มากที่สุด
14. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการฟังข่าวสารจากวิทยุ ฟังอภิปราย และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย	3.73	0.92	มาก
15. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการเขียนบทความ เขียนไดอารี่ เขียน นิตยสาร และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย	3.53	0.97	มาก
16. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหรือรับชมการแสดงละคร การแสดง ภาพยนตร์ เช่น ชมภาพยนตร์ ชมการแสดงมายากล ชมโชว์ การแสดงต่างๆ และอื่นๆ ท่านรู้สึกมีความสุข	4.06	0.79	มาก





คุณภาพชีวิต	$\mu$	$\sigma$	ระดับ
17. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง เช่น พาสุนัขไปเดินเล่น ให้อาหารนก เล่นของเล่นกับแมว และอื่นๆ ท่านมีความรู้สึกหยาบเคี้ยว	3.88	0.90	มาก
18. หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหรือเมื่อท่านได้ดูแลต้นไม้ เช่น ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจและผ่อนคลาย	4.09	0.73	มาก
19. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง เมื่อท่านได้สะสมของเช่น สะสมแสตมป์ สะสมหนังสือ สะสมของเล่นและอื่นๆ	3.73	0.90	มาก
20. ท่านมีความรู้สึกถึงความสมบูรณ์และความพร้อมของร่างกายเมื่อท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมผจญภัย เช่น ขับรถ ATV เล่นสวนน้ำ เล่นปีปีกันและอื่นๆ	3.37	1.04	ปานกลาง
21. ท่านมีความรู้สึกชีวิตมีอิสระเมื่อท่านได้ท่องเที่ยว เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปเที่ยวชมเมือง ไปเที่ยวสวนสัตว์ และอื่นๆ	4.28	0.79	มากที่สุด
22. ท่านมีความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับบุคคลอื่น เช่น งานแต่ง งานบวช งานเลี้ยง และอื่นๆ	3.71	0.88	มาก
23. ท่านมีความรู้สึกที่ดีถึงการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเมื่อท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น งานแต่ง งานบวช งานเลี้ยง และอื่นๆ	3.84	0.88	มาก
24. ท่านมีความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ กับบุคคลอื่น เช่น งานปีใหม่ งานสงกรานต์ และอื่นๆ ตามประเพณีไทย	3.93	0.97	มาก
25. ท่านมีความรู้สึกถึงการบริการอาสาสมัครอยากช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม เช่น อาสาเก็บขยะ อาสาปลูกป่า และอื่นๆ	3.89	0.80	มาก
26. ท่านมีความรู้สึกมีพลังบวกต่อตนเองเมื่อท่านปฏิบัติกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ เช่น การปลูกป่า การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม และอื่นๆ	4.05	0.81	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.85</b>	<b>0.53</b>	<b>ดีมาก</b>

จากตารางที่ 3 พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 88 คน โดยรวมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมาก ( $\mu = 3.85$ , S.D. = 0.53) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ หนังสือนิตยสาร และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลายอยู่ในระดับดีมากที่สุด ( $\mu = 5.00$ , S.D. = 0.00) รองลงมา คือ หลังจากที่ท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล อยู่ในระดับดีมากที่สุด ( $\mu = 4.33$ , S.D. = 0.75) และสุดท้าย คือ ท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและการออกกำลังกายผ่านการละเล่นไทย เช่น กระโดดเชือก กระต่ายขาเดียว การเล่นว่าวไทย และอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu = 2.96$ , S.D. = 1.18) ตามลำดับ



14 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 เข้าร่วมประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานแบบ Online

ในส่วนความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 1) ด้านร่างกาย (physical domain) คือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในการพัฒนาสภาพร่างกายให้มีความปกติในการดำเนินชีวิตอย่างปกติ ขอให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่แข็งแรง สุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด และมีโปรแกรมนันทนาการในการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เหมาะสมกับช่วงวัย 2) ด้านจิตใจ (psychological domain) ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการ การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง และพัฒนากิจกรรมที่สร้างความมั่นใจในตนเอง ในด้านการรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ เพื่อที่จะได้บริหารจัดการในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้อย่างมีความสุข 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการกิจกรรมที่สามารถร่วมกันในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ และมีการรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น หรือแม้เป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าให้กับสังคมและการทำงานให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความต้องการในพื้นที่ในการทำงานมีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีมีการเดินทางคมนาคมสะดวก สามารถเข้าข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่มีความจำเป็นในการทำงานและการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบต่างๆ

#### อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยเรื่องการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 3.72, \sigma = 0.56$ ) เมื่อพิจารณารายประเภท พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการร้องเพลงและดนตรี อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu = 4.33, \sigma = 0.75$ ) อาจเป็นเพราะว่า บุคคลส่วนใหญ่ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีอายุอยู่ในช่วงวัยที่ชอบการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในทางด้านดนตรีร้องเพลง การออกกำลังกาย ตามนโยบายของหน่วยงาน จึงมีผลการวิจัยอยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยพบว่าการใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำ จะเป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อร่างกายและการเข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจและมีความพึงพอใจของตนเอง สอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) กล่าวถึงนันทนาการ ดนตรีและร้องเพลง (Music in Recreation) ว่าเป็นกิจกรรมดนตรีทุกชนิดเป็นเครื่องปลอบใจให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และบันเทิงแก่ผู้เล่นและผู้ฟัง จะเป็นดนตรีสากล ดนตรีไทย ฯลฯ รวมถึงการร้องเพลงที่บ้าน เพลงไทย เพลงสากล เพลงร่วน ลำตัด เพลงฉ่อย ฯลฯ และส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการชนิดใดนั้น ย่อมพอใจในกิจกรรมนั้น ผลที่ได้รับทำให้เขามีความสุขสดชื่น เพลิดเพลิน สนุกสนาน พอใจใน ชีวิตและสังคม สำหรับปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรกอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.09, \sigma = 0.73$ ) อาจเป็นเพราะว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความชื่นชอบในการทำกิจกรรมที่สะสมของเก่าและของหายากในรูปแบบต่างๆ ที่ให้ความเพลิดเพลินในทางจิตใจและก่อให้เกิดความสุข สังเกตได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามในช่วงนี้เริ่มมีฐานะทางเศรษฐกิจและมีงานประจำที่มั่นคงจึงเกิดการสะสมสิ่งของต่างๆ จึงก่อให้เกิดงานอดิเรก สอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) ที่กล่าวถึงนันทนาการประเภทงานอดิเรก (Hobbies in Recreation) งานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการอีกด้านหนึ่ง คือ เป็นสิ่งที่ช่วยให้การใช้ชีวิตประจำวันของคนมี



ความสุขเพลิดเพลิน สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้กล่าวในเดียวกันว่ากิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาด้านสุขภาพ (Health Development) ก่อให้เกิดถึงคุณภาพของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และน้ำใจ กิจกรรมต่างๆ นั้นจะช่วยผ่อนคลายและปลดปล่อยความตึงเครียดในการทำงาน ทำให้ลืมปัญหา ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่เสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจและ กิจกรรมที่ผู้เล่นได้สนุกสนาน เป็นสิ่งที่เสริมสร้างสุขภาพทางกาย ในส่วนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu = 2.96, \sigma = 1.18$ ) อาจเป็นเพราะว่า ในช่วงที่ผ่านมานั้นเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เท่าที่ควรหากผู้ตอบแบบสอบถามได้เข้าร่วมกิจกรรมการเต้นรำก็ผู้ตอบแบบสอบถามจะมีสุขภาพจิต ความสมดุลของกาย และจิตมีความสมดุลในการแบ่งเวลาในการทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออกทางสังคมที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) ที่กล่าวถึงนันทนาการประเภทการเต้นรำ (Dance in Recreation) กิจกรรมที่เคลื่อนไหวต่างๆ ใช้จังหวะดนตรีเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน ทำให้สามารถมีความสุขเพลิดเพลิน ถือว่าเป็นนันทนาการ เช่น การเต้นรำพื้นเมือง รำไท่ทง กิจกรรมเข้าจังหวะ และ ลีลาศ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการการเต้นรำเป็นกิจกรรมที่ต้องมีการรวมกลุ่มกันเป็นจำนวนมาก จึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากโรคระบาด

2. บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติโดยรวมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมาก ( $\mu = 3.85, \sigma = 0.53$ ) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติหลังจากที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมการอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอื่นๆ ท่านรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลาย อยู่ในระดับดีมากที่สุด ( $\mu = 5.00, \sigma = 0.00$ ) อาจเป็นเพราะว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสุขกับการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทการอ่านหนังสือในรูปแบบต่างๆ จึงทำให้มีผู้กรวิจัยอยู่ในระดับสูง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการ ประเภทการอ่าน พุด เขียน และทางวรรณกรรม จะมีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การพูดคุย สนทนาร่วม การอ่านหนังสือพิมพ์ การฟังวิทยุ เขียนบทความ นวนิยาย หนังสือต่างๆ เป็นต้น จึงก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขในการทำงาน และมีคุณภาพชีวิตที่ดี สมบัติ กาญจนกิจ (2542) สามารถก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน และความสงบสุข และได้กล่าวในทางเดียวกับ Yener Aksoy, Soner Çankaya, และ M. Yalçın Taşmektepligil (2017) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรของรัฐบาล จังหวัดชานซัน ประเทศตุรกี ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีคะแนนรวมคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วม ในทางกลับกันจากการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลที่เข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการนั้นเกิดจากมิติของการทำงานทางกายภาพ บทบาททางกายภาพ และบทบาททางอารมณ์ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีอิทธิพลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต สำหรับ หลังจากที่ท่านได้เล่นดนตรีและฟังดนตรี ท่านมีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล อยู่ในระดับดีมากที่สุด ( $\mu = 4.33, \sigma = 0.75$ ) อาจเป็นเพราะว่า กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีทำให้ผู้คนมีความสุขในการทำกิจกรรมและเกิดการผ่อนคลาย ไม่เครียด และมีผลต่อการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิต จึงทำให้ความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล อยู่ในระดับดีมากที่สุด สอดคล้องกับ ธน



สรรรค์ เกตุพุด (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสืบทอดดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของครุฑุชฎี พนมยงค์ ผลการวิจัยพบว่า ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของครุฑุชฎี พนมยงค์ สามารถพัฒนาองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตได้ 3 ด้าน คือ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านสังคม ในส่วนท่านปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและการออกกำลังกายผ่านการละเล่นไทย เช่น กระโดดเชือก กระต่ายขาเดียว การเล่นว่าวไทย และอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu = 2.96, \sigma = 1.18$ ) อาจเป็นเพราะว่า ผู้ตอบแบบสอบถามอาจจะมีภาระกิจในการดำเนินมากและอาจจะเหนื่อยล้าจากการทำงานในภาระกิจประจำจึงทำให้ไม่มีเวลามากนักในการออกกำลังกาย แต่ก็ยังมีเวลาบ้างในการปฏิบัติกิจกรรมง่ายๆ หรืออาจจะเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้นิยมเล่นหรือร่วมกลุ่มในการทำกิจกรรมตามสถานการณ์ของโรคระบาดก็เป็นไปได้หากหน่วยงานได้ให้การสนับสนุนและจัดสภาพแวดล้อมที่ดีอาจจะทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามหันกลับมาทำกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวได้ แต่อย่างไรก็ตามหากผู้ตอบแบบสอบถามได้ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ อาจจะทำให้คุณภาพชีวิตสูงขึ้นก็ได้ สอดคล้องกับ ปรางทิพย์ ภักดีศิริไพโรวัลย์ (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสน ผลการวิจัยพบว่า ด้านสิ่งแวดล้อม ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง โดยการส่งเสริมคุณภาพชีวิต สามารถส่งเสริมด้านสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมให้ครัวเรือนมีการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม ที่สอดคล้องกับปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม และส่งเสริมด้านความมั่นคงปลอดภัย การส่งเสริมกลุ่มจิตอาสาในการรักษาความสงบเรียบร้อย และการสร้างองค์ความรู้ด้านความมั่นคง ปลอดภัยเพื่อให้สามารถดูแลความปลอดภัยในชุมชน

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

(1) ควรมีการส่งเสริม สนับสนุนให้นำผลการวิจัยไปปรับใช้และพัฒนาให้เป็นไปตามแผนการพัฒนาทรัพยากรบุคคลของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

##### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

(1) ควรให้มีการศึกษาถึงรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในส่วนวิทยาเขตอื่นเพื่อที่จะได้ทราบถึงคุณภาพชีวิตโดยรวมของมหาวิทยาลัย

(2) ควรให้มีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่เหมาะสมกับบุคลากร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

#### เอกสารอ้างอิง

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2561). แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (พ.ศ.2561-2564). สืบค้นจาก [hr2.hss.moph.go.th/fileupload\\_doc/2018-09-18-5-18-2687685.pdf](http://hr2.hss.moph.go.th/fileupload_doc/2018-09-18-5-18-2687685.pdf). เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2564.



- ชำนาญ เกษประทุม. (2558). การศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันของพนักงาน บริษัท ดีแอสแอล ซัพพลายเชน (ประเทศไทย) จำกัด. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (Master's thesis), มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Man/Chamnan\\_K.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Man/Chamnan_K.pdf). เมื่อวันที่ 13 สิงหาคม 2564.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554) การนันทนาการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ธนสรณ์ เกตุพัฒน์. (2558). การสืบทอดดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของครุฑขี้. (ปริญญา นิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ)., สืบค้นจาก <https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/51311/1/5683439527.pdf>. เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2564.
- ปรางทิพย์ รักดีศิริไพรวัลย์. (2559) การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอ หมู่ 11 ตำบลท่าผา อำเภอกาชา จังหวัดลำปาง. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/กรุงเทพฯ.
- ปรียาภรณ์ อยู่คง. (2554). คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการทหารในจังหวัดเพชรบุรี. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (Master's thesis), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ)., สืบค้นจาก <https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/50086/1/5680613824.pdf>. เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2564
- ศรียา ยิ่งศิริ. (2559). ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (Master's thesis), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ), สืบค้นจาก <https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/54944/1/5677317736.pdf>. เมื่อวันที่ 17 กันยายน 2564
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรื. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ.2560-2564., สืบค้นจาก [https://www.nesdc.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=6422](https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422). เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2564.
- สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2563). แผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2563-2565). กรุงเทพฯ: บริษัท ฟูลฟิล แมนเนจเม้นท์ จำกัด
- 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>. เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2564.