

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน  
ที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากร

Leisure Behaviors at work and Relationships among colleagues Predicting  
Happiness at Work of Personnel

กุสุมา พูลเฉลิม<sup>1</sup> และ มานพ ชูนิล<sup>2</sup>

Kusuma Poolchalerm<sup>1</sup> and Manop Chunin<sup>2</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานกับความสุขในการทำงานของบุคลากร 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานกับความสุขในการทำงานของบุคลากร และ 3) เพื่อพยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากรด้วยพฤติกรรมใช้เวลาว่างในที่ทำงานและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ บุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรีและบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี จำนวน 324 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ความสุขในการทำงานของบุคลากรมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .918 พฤติกรรมใช้เวลาว่างในที่ทำงาน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .945 และสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .638 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ( $P < .05$ )

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมใช้เวลาว่างในที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของบุคลากร ( $P < .01$ ) 2) สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของบุคลากร ( $P < .01$ ) และ 3) พฤติกรรมใช้เวลาว่างในที่ทำงานด้านการผ่อนคลายความตึงเครียด ด้านสุขภาพ ด้านมิตรภาพและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากรได้ ร้อยละ 50.3 ( $P < .05$ )

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมใช้เวลาว่าง สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน ความสุขในการทำงาน

<sup>1</sup>มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

<sup>2</sup>ที่ปรึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

### **Abstract**

The objectives of this research are : 1) to study relationships among leisure behaviors at work and happiness at work 2) to study relationships among colleagues and happiness at work 3) to predict a happiness at work with leisure behaviors at work and relationships among colleagues. The sample group was 270 personnel of Provincial Administrative Organization of Nonthaburi and Provincial Administrative Organization of Pathum Thani. This research instrument was a questionnaire. The statistics employed for data analysis were percentage, mean, standard deviation, Pearson's Product Moment Correlation Coefficient and stepwise multiple regression analysis.

The results revealed that 1) There was a position relationships between leisure behaviors at work and happiness at work ( $P < .05$ ), 2) There was a position relationships between relationships among colleagues and happiness at work with ( $P < .05$ ), 3) Leisure behaviors at work in the facets of tension relaxation, health, friendliness and relationships among colleagues accounted for 50.3 percent to predict happiness at work of personnel ( $P < .05$ )

**Keywords:** Leisure behaviors, Relationships among colleagues, Happiness at work

## บทนำ

การทำงานมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก อาจกล่าวได้ว่าการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ปฏิบัติมากกว่ากิจกรรมใดๆ ในการดำรงชีวิตนอกจากปัจจัย 4 (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) แล้วการทำงานเป็นการเปิดโอกาสให้แสดงออกถึงเชาวน์ปัญญา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันจะนำมาซึ่งเกียรติภูมิและความพึงพอใจในชีวิตและยังเป็นการสร้างความ มั่นคงให้กับตนเองและครอบครัว รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตและฐานะทางสังคม ที่ดี จึงทำให้คนส่วนมากจมอยู่กับการใช้ชีวิตในการทำงาน ทำให้สภาพร่างกายและจิตใจอ่อนล้า โดยเฉพาะสภาพจิตใจ ซึ่งมักได้รับผลกระทบเกิดปัญหาในการทำงานต่างๆ นานา เช่น เรื่องงาน เพื่อนร่วมงาน และเจ้านาย เป็นต้น แต่จะมีสักกี่คนที่มีความสุขควบคู่ไปกับการทำงาน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2556)

การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคมและความคิดความเข้าใจของบุคคลพัฒนาขึ้นจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การค้นพบความหมายของชีวิตและสุขภาพจิตล้วนได้รับผลกระทบจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มนุษย์แต่ละคนถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ให้มีความคิด ความเชื่อ ทศตนคติ และค่านิยม ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างคน 2 คน จึงต้องอาศัยความเข้าใจถึงปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพที่มีระหว่างกัน (เอมอร กฤษณะรังสรรค์, 2556)

เราสามารถใช้อีลิปส์ชั่วคราวทำให้เกิดประโยชน์แก่เรา แก่งาน แก่ที่ทำงานได้มากน้อยแค่ไหน การบริหารเวลาคือการที่เราจะจัดการสิ่งต่างๆ ภายในเวลาที่มีอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แต่ใช้

เวลาให้น้อยที่สุดและก็ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ความหมายของการบริหารเวลาสำคัญอย่างไร คือถ้าเราบริหารเวลาที่มีอยู่ภายใต้เวลาจำกัดนี้ให้ดี ก็จะทำให้เรามีเวลาเหลือมากขึ้น ซึ่งเวลาเหลือมากขึ้นเราก็สามารถเอาไปทำกิจกรรมที่เราพอใจหรือเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจได้มากขึ้น (เยาวลักษณ์ ศิริสุวรรณ, 2556)

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรีและจังหวัดปทุมธานี ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจะเสนอองค์การเพื่อเพิ่มความสุขให้บุคลากร

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขในการทำงานของบุคลากร ระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานและระดับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานกับความสุขในการทำงานของบุคลากร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานกับความสุขในการทำงานของบุคลากร
4. เพื่อพยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากรด้วยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่บุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรีและบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี จำนวน 831 คน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 324 คน โดยใช้

สูตรตามวิธีของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

#### 1. ตัวแปรต้น คือ

1.1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงาน โดยแบ่งออก 4 ด้าน

1.1.1 ด้านการผ่อนคลาย ความตึงเครียด

1.1.2 ด้านสุขภาพ

1.1.3 ด้านการหาความรู้เพิ่มเติม

1.1.4 ด้านมิตรภาพ

1.2 สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน

#### 2. ตัวแปรตาม คือความสุขในการทำงาน โดยแบ่งออก 4 ด้านคือ

2.1 ด้านความรักในงาน

2.2 ด้านความพึงพอใจในงาน

2.3 ด้านความสำเร็จในงาน

2.4 ด้านการเป็นที่ยอมรับ

### สมมติฐานของการวิจัย

1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของบุคลากร

2. สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของบุคลากร

3. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานอย่างน้อย 1 ตัวแปรสามารถพยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากรได้

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์ในการทำงาน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุขในการทำงาน จำนวน 16 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความรักในงาน ด้านความพึงพอใจในงาน ด้านการเป็นที่ยอมรับด้านความสำเร็จในงาน ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงาน จำนวน 15 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการผ่อนคลายความตึงเครียด ด้านสุขภาพ ด้านการหาความรู้เพิ่มเติม ด้านมิตรภาพ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน จำนวน 16 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

#### การรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก คณะศิลปศาสตร์ ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือถึงองค์การบริหารส่วนจังหวัดนทบุรีและองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี

2. ผู้วิจัย สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) และเลือกตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling) จากจำนวนตัวอย่างที่คำนวณได้ 270 ชุด ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามเกินจากตัวอย่างที่คำนวณได้ 20 % คิดเป็น 54 ชุด เพื่อให้ได้จำนวนเพียงพอและเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ ดังนั้นจำนวนตัวอย่างทั้งหมดคือ 324 ชุด

3. รวบรวมแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 324 ชุด ใช้เวลาทั้งสิ้น 3 วัน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นทำการตรวจสอบแบบสอบถามที่สมบูรณ์ ได้จำนวน 324 ชุด มาใช้วิเคราะห์ข้อมูลตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้

4. นำแบบสอบถาม จำนวน 324 ชุด มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วนำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ใช้ในการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์ในการทำงาน

2. ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้ในการวิเคราะห์ความสุขในการทำงาน พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงาน และสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน

3. การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ 1 กับตัวแปรที่ 2 โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) โดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานกับความสุขในการทำงานและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานกับความสุขในการทำงาน โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P = .05$

4. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ใช้วิเคราะห์ตัวพยากรณ์ร่วมเพื่อทำนายตัวแปรที่จะศึกษาโดยพยากรณ์ความสุขในการทำงานด้วยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงาน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน และความสุขในการทำงาน

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงาน พบว่า บุคลากรมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานโดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.54$ ,  $SD = 0.56$ )

1.2 ผลการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน พบว่า สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.94$ ,  $SD = 0.48$ )

1.3 ผลการวิเคราะห์ความสุขในการทำงานพบว่า ความสุขในการทำงานของบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.95$ ,  $SD = 0.46$ )

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

2.1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงาน มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของบุคลากรอยู่ในระดับมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .000$ ) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .505 ร้อยละ 25.50 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนด

2.2 สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของบุคลากร อยู่ในระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .000$ ) โดยค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .571 ร้อยละ 32.60 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนด

2.3 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานอย่างน้อย 1 ตัวแปรสามารถพยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากรได้ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนด

### อภิปรายผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานโดยรวมมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของบุคลากรอยู่ในระดับมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .505 ซึ่งยอมรับสมมติฐาน ทั้งนี้เป็นเพราะบุคลากรใช้เวลาว่างในที่ทำงานให้เกิดประโยชน์ ค้นหาความรู้เพิ่มเติม ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ก็จะช่วยให้มีความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ โครงการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานจังหวัดชลบุรี (2556) ได้จัดทำคู่มือ ความสุข 8 ประการในการทำงาน Happy Work Place ซึ่งองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องก็คือ Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต การทำงานที่เร่งรีบและแข่งขัน การทำงานหนักขาดการพักผ่อน ปัญหาต่างๆ ในชีวิต หากคนทำงานไม่รู้จักผ่อนคลายต่อการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตจะนำไปสู่ความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจที่มากขึ้นปราศจากความสุขในการดำเนินชีวิตและการทำงาน สิ่งเหล่านี้สร้างปัญหาให้กับสถานประกอบการ เพราะความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของคนทำงานลดลง ผลผลิตที่ได้ลดลง เพื่อให้ได้ผลผลิตตามเป้าหมาย ทางสถานประกอบการจึงต้องพยายามนำเอามาตรการและวิธีการต่างๆ มาใช้ในการผลิต ในสุดท้ายเมื่อคนทำงาน

ไม่สามารถรับสภาพการทำงานได้ ทำให้มีการลาออก เปลี่ยนงานก่อให้เกิดความสูญเสียมากมายทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณการผลิต เช่น ค่าใช้จ่ายในการหาคนทำงานทดแทนและฝึกอบรมก่อนทำงาน โอกาสในการผลิตที่ควรจะได้ หากสถานประกอบการมีมาตรการประเมินความเครียด และมาตรการผ่อนคลายต่างๆ เช่น กิจกรรมบันเทิงหรือพักผ่อนเวลาพัก จะช่วยลดความเหนื่อยล้าและความเครียดในการทำงาน เป็นต้น และ Happy Bobby (สุขภาพดี) มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจที่ดีย่อมนำความสุขมาให้แก่คนทำงาน การจะมีสุขภาพที่ดีนั้น ไม่สามารถซื้อหามาได้ต้องเป็นการกระทำด้วยตนเอง กิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนิน การเกี่ยวกับ สุขภาพ ในสถานประกอบการนั้น มีหลายกิจกรรมที่นำไปสู่ความสุขภาพดี เช่น กิจกรรมการออกกำลังกายก่อนทำงานหรือหลังเลิกงาน การแข่งขันกีฬาต่างเป็นต้น และสอดคล้องกับแนวคิดของจงจิต เลิศวิบูลย์มงคล (2546) อธิบายว่าการทำงานที่ส่งเสริมให้มีความสุขและประสบความสำเร็จเกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดี สัมพันธภาพที่ดีช่วยเสริมสร้างความสุขในการทำงานสร้างเสริมคุณภาพงาน การติดต่อสื่อสารที่มีคุณภาพเชิงสร้างสรรค์เกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดี นำมาซึ่งความสุขความสำเร็จในการทำงาน สังคมและเพื่อนฝูง

2. ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของบุคลากรอยู่ในระดับมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .571 ซึ่งยอมรับสมมติฐาน ทั้งนี้เป็นเพราะ บุคลากรที่ทำงานอยู่ในหน่วยงานเดียวกัน ต้องมีการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กัน ถ้าบุคลากรมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแล้ว ย่อมนำมาซึ่งความสงบสุขภายในหน่วยงาน มีความรักใคร่

ปรองดองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งเรื่องงาน และชีวิตส่วนตัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณศิริ เชื้อมวาราศาสตร์ (2553) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในการทำงานกับ ความสุขของข้าราชการสรรพากรภาค 6 พบว่า ปัจจัยในการทำงานได้แก่ การได้รับการยอมรับนับ ถือ ความสัมพันธ์ภายในหน่วยงานมีความสัมพันธ์ กับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของยุพา ตาทา (2552) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีความสุขในการปฏิบัติงานของพนักงานฝ่ายบริการลูกค้าทาง โทรศัพท์ บริษัท โทรูมพ์ จำกัด เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับดัชนีความสุขในการปฏิบัติงานของ พนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างพนักงานกับ ผู้บังคับบัญชา สัมพันธภาพระหว่างพนักงานกับ เพื่อนร่วมงาน และสอดคล้องกับวิจัยของ Martin (1986 อ้างถึงใน ภาณุ โคตรพิลา, 2545) ได้ศึกษา เรื่อง The Effect of a Social Skill Development Course on Emotionally Disturbed Secondary Students โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง นักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ จากเท็กซัส จำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม และกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม ให้กลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม เลือกเรียนวิชา เลือกและวิชาชีฟด้วยตนเอง ส่วนกลุ่มทดลองให้ เข้ารับการฝึกการพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้าน ความรับผิดชอบ การติดต่อสื่อสาร การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา ใช้เวลาฝึกหัดทักษะทางสังคม วันละ 45 นาที ตลอดปีการศึกษา 1984-1985 ผู้วิจัยจะ ทำการวัดผลก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลัง เรียนของทุกกลุ่ม แล้วนำมาวิเคราะห์ผลการวิจัย พบว่า ทักษะทางสังคมมีส่วนช่วยพฤติกรรมและ

ผลการเรียนให้ดีขึ้นได้ แสดงให้เห็นถึงทิศทางใน ทางบวกของพฤติกรรม และผลการเรียนของกลุ่ม ที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม

3. ผลการวิจัยพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างกรณี 4 ตัว ได้แก่ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้าน การผ่อนคลายความตึงเครียด ด้านสุขภาพ ด้าน มิตรภาพ และสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขในการทำงาน ของบุคลากรได้ ซึ่งผลการวิเคราะห์เป็นไปตาม สมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พหุคูณเท่ากับ 0.709 สามารถพยากรณ์ความสุข ในการทำงานของบุคลากรได้ร้อยละ 50.3 และมีความคลาดเคลื่อนในการพยากรณ์เท่ากับ 0.325 จึงได้สมการพยากรณ์ความสำเร็จในงานของ บุคลากร ดังนี้

$$\begin{aligned} & \text{ความสุขในการทำงานของบุคลากร} \\ &= 0.393 \quad (\text{ด้านการผ่อนคลายความตึงเครียด}) \\ &+ 0.331 \quad (\text{สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน}) \\ &+ 0.224 \quad (\text{ด้านมิตรภาพ}) - 0.101 \quad (\text{ด้านสุขภาพ}) \end{aligned}$$

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้าน การผ่อนคลายความตึงเครียดเป็นตัวแปร ที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากรได้ เป็นอันดับแรก ทั้งนี้เพราะ ในการทำงานของ บุคลากรมักเกิดจากความเครียดจากการทำงานได้ ง่าย การผ่อนคลายความตึงเครียดจึงเป็นหนทาง หนึ่งที่จะทำให้มีความรู้สึกดีขึ้น และสามารถ ทำงานต่อไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับสถาบันดำรง ราชานุภาพ (2556)ได้อธิบายหลักการเบื้องต้น เกี่ยวกับการบริหารเวลาว่า การบริหารเวลาที่ดี นอกจากสามารถทำงานของตนเองให้สำเร็จลุล่วง ไปได้ด้วยดีแล้ว ยังสามารถทำงานเพื่อผู้อื่นได้ด้วย และยังได้รับความสุขจากการมีเวลาว่างของตน โดยมีหลักว่าใช้ชีวิตอย่างสมดุล ทั้งในการพักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอมีเวลาหย่อนใจพอควร เวลา ให้กับตนเอง และ การพัฒนาจิตวิญญาณตลอดจน

เรื่องที่น่าสนใจ และสอดคล้องกับโกเมนทร์ บุญเจือ และคณะ (2553) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่าง และกิจกรรมที่ต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏจันทรเกษม พบว่า นักศึกษาใช้เวลาว่างในการพบปะพูดคุยกันทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย รวมทั้งการฟังเพลง และในการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า นักศึกษาเห็นความสำคัญของเวลาที่มีคุณค่ามาก โดยมีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ด้านกีฬา นันทนาการ คอมพิวเตอร์และการหารายได้เสริม

สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานเป็นตัวแปรที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากรได้เป็นอันดับที่สอง ทั้งนี้เพราะบุคลากรในองค์การจะต้องทำงานร่วมกัน เพื่อให้งานประสบความสำเร็จบุคลากรต้องมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และช่วยเหลือเกื้อกูลด้วยความจริงใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชุตติมณฑน์ พ้าภิญโญ (2552) ศึกษาเรื่อง ความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัทควอลิตี้เซลามิก จำกัด พบว่า องค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความสุขในการทำงานที่มีอิทธิพลและสามารถร่วมคาดทำนายความสุขในการทำงานของบุคลากร ประกอบด้วย ด้านลักษณะงาน ด้านค่านิยมร่วมขององค์กร ด้านความสัมพันธ์ในที่ทำงาน ด้านผู้นำ และด้านคุณภาพชีวิตในการทำงาน โดยสามารถร่วมทำนายความสุขในการทำงานของบุคลากรบริษัท ควอลิตี้เซลามิก จำกัด ได้ร้อยละ 70.7 และสอดคล้องกับงานวิจัยของยุพา ตาทา (2552) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีความสุขในการปฏิบัติงานของพนักงานฝ่ายบริการลูกค้าทางโทรศัพท์ บริษัท ทรูมูฟ จำกัด เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับดัชนีความสุขในการปฏิบัติงานของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างพนักงานกับ

ผู้บังคับบัญชา สัมพันธภาพระหว่างพนักงานกับเพื่อนร่วมงาน

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านมิตรภาพเป็นตัวแปรที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากรได้เป็นอันดับที่สาม ทั้งนี้เพราะ บุคลากรที่เครียดหรือมีปัญหาจากการทำงาน มักจะปลีกวิเวกเพื่อนร่วมงานเพื่อผ่อนคลายความเครียดและหาทางแก้ปัญหา หรือสร้างมิตรภาพที่ตีระห่างเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีพวกพ้องและรู้สึกสุขใจเมื่อมีเพื่อนร่วมงาน ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจงจิต เลิศวิบูลย์มงคล (2546) อธิบายว่าการทำงานที่ส่งเสริมให้มีความสุข และประสบความสำเร็จเกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดี (Healthy relationship) สัมพันธภาพ ที่ดีช่วยเสริมสร้างความสุขในการทำงานสร้างเสริมคุณภาพงาน การติดต่อสื่อสารที่มีคุณภาพเชิงสร้างสรรค์เกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดี นำมาซึ่ง ความสำเร็จในการทำงาน สังคมและเพื่อนฝูง

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านสุขภาพเป็นตัวแปรที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากรได้เป็นอันดับที่สี่ ทั้งนี้เพราะการมีสุขภาพที่ดี ไม่เจ็บป่วย ทำให้บุคลากรสามารถทำงานได้อย่างเต็มความสามารถและมีความสุข สอดคล้องกับโครงการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน จังหวัดชลบุรี (2556) ได้จัดทำคู่มือ ความสุข 8 ประการในการทำงาน Happy Work Place ซึ่งองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องก็คือ Happy Bobby (สุขภาพดี) มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจที่ดีย่อมนำความสุขมาให้แก่คนทำงาน การจะมีสุขภาพที่ดีนั้นไม่สามารถซื้อหามาได้ต้องเป็นการกระทำด้วยตนเอง กิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับสุขภาพ ในสถานประกอบการนั้น มีหลายกิจกรรมที่นำไปสู่ความมีสุขภาพดี และสอดคล้องกับพรรณพิไล สุทชนะ (2544) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรม



การออกกำลังกายแบบชิ่งกและแอโรบิกต่อความ สุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่าโปรแกรมการออกกำลังกายแบบชิ่งกและแอโรบิกสามารถเพิ่มความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลได้ จึงควรนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบชิ่งกและแอโรบิกมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเสริมหลักสูตร

### ข้อเสนอแนะการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ

1. จากผลการวิจัยพบว่า บุคลากรขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรีและจังหวัดปทุมธานี มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก แต่รายด้านพบว่าด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์กีฬาเป็นข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะขององค์การบริหารส่วนจังหวัดควรให้ความสำคัญและให้การสนับสนุนการออกกำลังกายของบุคลากรเช่น จัดกีฬาอีสปอร์ตในสังกัดภายในองค์การ หรือจัดกิจกรรมให้ออกกำลังกายก่อนการทำงานหรือหลังเลิกงาน รวมทั้งสนับสนุนงบประมาณตามความจำเป็น เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพกายที่แข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างเต็มความสามารถและมีความสุข

2. จากผลการวิจัยพบว่า บุคลากรขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรีและจังหวัดปทุมธานี มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าท่านเปิดเผยความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนร่วมงานทั้งด้านส่วนตัวและด้านการงานด้วยความเต็มใจ เป็นข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่น ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะขององค์การควรส่งเสริมและจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อให้บุคลากรได้ใช้เวลาอยู่

ร่วมกัน จนเกิดความไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น

3. จากผลการวิจัยพบว่า บุคลากรขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรีและจังหวัดปทุมธานี มีความสุขในการทำงานในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความพึงพอใจในงานเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ท่านพอใจกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่น ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะขององค์การควรพัฒนาสภาพแวดล้อมในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น เช่น จัดกิจกรรม 5ส ตกแต่งสถานที่ทำงาน ทาสีใหม่ และจัดหาและตรวจสอบอุปกรณ์การทำงานให้สามารถใช้งานได้อยู่เสมอ

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือบุคลากรในองค์การภาครัฐ การศึกษาครั้งต่อไปอาจทำการศึกษานักงานรัฐวิสาหกิจและเอกชน เพื่อศึกษาเปรียบเทียบเนื่องจากลักษณะงานมีความแตกต่างกัน

2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงาน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานและความสุขในการทำงานของบุคลากรด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ หรือสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึก

3. ควรศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำงานด้านอื่นๆ เช่น การหารายได้พิเศษ การใช้เวลากับครอบครัว

4. ควรศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานด้านอื่นๆ เช่น ด้านการทำงานของกลุ่มที่มุ่งเน้นความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายร่วมกัน ด้านการติดต่อสื่อสารระบบเปิด ด้านความเป็นอิสระจากการคุกคาม

## เอกสารอ้างอิง

- โกเมนทร์ บุญเชื้อ และคณะ. (กรกฎาคม-ธันวาคม 2553). การใช้เวลารว่างและกิจกรรมที่ต้องการของ นักศึกษามหาวิทยาลัย- ราชภัฏจันทรเกษม, **จันทรเกษมสาร**, 31 : 13-24.
- จงจิต เลิศวิบูลย์มงคล. (2546). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจในงานแรงจูงใจไม่สัมพันธ์ กับความสุขในการทำงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐ**. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุตินมณฑน์ พ้าภิญโญ. (2552). **ความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัท ควอลิตี้เซรามิก จำกัด จังหวัดลำปาง**. วิทยานิพนธ์ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรรณพิไล สุทธนะ. (2544). **ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบชี่กงและแอโรบิกต่อความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล**. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาณุ โคตรพิลา. (2545). **ผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยา กรุงเทพมหานคร**. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยุพา ตาทา. (2552). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีความสุขในการปฏิบัติงานของพนักงานฝ่ายบริการลูกค้าทางโทรศัพท์ บริษัททรูมูฟ จำกัด เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร**. สารนิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เยาวลักษณ์ ศิริสุวรรณ. (10 กันยายน 2556). **เทคนิคการบริหารเวลาในการทำงาน**. <http://www.stou.ac.th/study/sumrit/10-55/page2-10-55.html>.
- วรรณศิริ เชื้อมวราศาสตร์. (2553). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในการทำงานกับความสุขของข้าราชการสำนักงานสรรพากรภาค 6**. ปริญญาานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สถาบันดำรงราชานุภาพ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย. (10 กันยายน 2556). **การบริหารเวลา**. <http://www.fisheries.go.th/adminis/%5Cimages%5Ctime.pdf>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (10 กันยายน 2556). **ความสุขในการทำงาน คุณสร้างได้**. <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent>.
- เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (10 กันยายน 2556). **ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น**. <http://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/Skill.htm-Hall>.