

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทเทคโนโลยีสารสนเทศ
ในกรุงเทพมหานคร

LIFESTYLE OF EMPLOYEES FROM INFORMATION TECHNOLOGY
COMPANY IN BANGKOK



วพ.
57895
2559
เลขหมู่ 145012
เลขทะเบียน
รับเดือนปี 9 ส.ค. 2560

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
สาขาวิชาบริหารธุรกิจ
คณะกรรมการบริหารและจัดการ
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้
พ.ศ. 2559

**LIFESTYLE OF EMPLOYEES IN BANGKOK INFORMATION AND
TECHNOLOGY COMPANY**



**AN INDEPENDENT STUDY SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE OF
MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION
IN BUSINESS ADMINISTRATION
FACULTY OF ADMINISTRATION AND MANAGEMENT
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG**

2016

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



CORYRIGHT 2016

FACUITY OF ADMINISTRATION AND MANAGEMENT

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG

เอกสารนี้เป็นทรัพย์สินทางปัญญาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบรับรองการค้นคว้าอิสระ
หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

หัวข้อการค้นคว้าอิสระ

รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทเทคโนโลยี
สารสนเทศในกรุงเทพมหานคร
LIFESTYLE OF EMPLOYEES FROM INFORMATION
TECHNOLOGY COMPANY IN BANGKOK

นักศึกษา

นางสาวเชียรณัฐา วิฑูวิทยา

รหัสประจำตัว

58611066

ปริญญา

บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

สาขาวิชา

บริหารธุรกิจ

อาจารย์ที่ปรึกษา

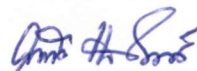
รองศาสตราจารย์ ดร. กุลกัญญา ณ ป้อมเพ็ชร

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระ	ลายมือชื่อ
รองศาสตราจารย์ ดร. กุลกัญญา ณ ป้อมเพ็ชร	กุลกัญญา ณ ป้อมเพ็ชร
รองศาสตราจารย์ศิริจรุษา เครือวิริยะพันธ์	ศิริจรุษา เครือวิริยะพันธ์
รองศาสตราจารย์อมรศรี ตันพิพัฒน์	อมรศรี ตันพิพัฒน์

วัน/เดือน/ปีที่สอบ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 เวลา 16.30-17.30 น.

สถานที่สอบ คณะการบริหารและจัดการ ชั้น 4 ห้องประชุม FAM 2

คณะรับรองแล้ว



(รองศาสตราจารย์ ดร. อำนวย แสงโนรี)

คณบดีคณะการบริหารและจัดการ

วันที่ 14 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2559

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อเรื่อง	รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทเทคโนโลยี สารสนเทศในกรุงเทพมหานคร
ชื่อนักศึกษา	นางสาวเชิธรณัฐา วิฑูวิทยา
รหัสนักศึกษา	58611066
ปริญญา	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
สาขา	บริหารธุรกิจ
พ.ศ.	2559
ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.กุลกัญญา ณ ป้อมเพ็ชร
กรรมการการค้นคว้าอิสระ	รองศาสตราจารย์ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์

บทคัดย่อ

เนื่องจากในปัจจุบันการดำเนินชีวิตของแต่ละคนในช่วงแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน เช่น ในช่วงวัยทำงานซึ่งเป็นวัยที่ยาวนานที่สุดในช่วงอายุของมนุษย์ หากมีการดำเนินชีวิตที่ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพที่ดีก็จะก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายและการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทเทคโนโลยีสารสนเทศในกรุงเทพมหานคร เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานบริษัทไอทีวัน จำกัด โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับรูปแบบการดำเนินชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการทำกิจกรรมนันทนาการ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 231 คน โดยใช้แบบสอบถามทำการสำรวจ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติไคร้สแควร์ โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ซึ่งเป็นไปตามเงื่อนไขหากค่านัยสำคัญมีค่าน้อยกว่า 0.05

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุระหว่าง 21 – 25 ปี มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพเป็นโสด รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 20,001 – 30,000 บาท มีลักษณะการทำงานในกะกลางวัน และไม่มีการทำงานล่วงเวลา อีกทั้งในส่วนของข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านการบริโภคอาหารพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคอาหารครบ 5 หมู่เป็นบางมื้อ รวมถึงเลือกประเภทของข้าวในการบริโภคเป็นข้าวขาว มีการรับประทานอาหารเช้าทุกวัน ชอบทานผลไม้เป็นอาหารระหว่างมื้อ มีการบริโภคผักในสัดส่วน 1/4 ของปริมาณอาหาร การดื่มน้ำระหว่างวันพบว่าส่วนใหญ่นิยมดื่มน้ำที่ 5 – 6 แก้ว/วัน ดื่มน้ำกาแฟอยู่ที่ 1 แก้ว/วัน และความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ที่ 1 – 2 วัน/สัปดาห์ ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่พนักงานจะไม่มีโรค

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์หรือการขงนเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้ใดเห็นหน้าไปขอใช้เอกสารการ
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประจำตัว นิยมออกกำลังกายโดยการเดิน ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายคือหลังเลิกงานเป็นต้นไป ความถี่ในการออกกำลังกายจะอยู่ที่ 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์อยู่ที่ 21 – 30 นาทีต่อครั้ง ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านการพักผ่อน ช่วงเวลาในการเข้านอนอยู่ที่ระหว่าง 23:01 น. – 24:00 น. ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืนพบว่าอยู่ที่ 5 – 6 ชั่วโมง นิยมดื่มน้ำก่อนนอน และไม่มีสภาวะการนอนไม่หลับ ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านนันทนาการ พบว่าพนักงานนิยมที่จะใช้เวลาไปกับการเล่นอินเทอร์เน็ต ในช่วงเวลาหลังเลิกงาน และใช้เวลาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีในการทำกิจกรรมนันทนาการ สำหรับการทดสอบความสัมพันธ์พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร ในเรื่องของประเภทอาหารว่างที่เลือกบริโภคระหว่างมื้อ ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน และความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ ในด้านปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย ในเรื่องของกรมโรคประจำตัว ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ อีกทั้งในด้านของปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อน ในเรื่องของช่วงเวลาในการเข้านอน ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน และสภาวะการนอนไม่หลับ รวมถึงในด้านปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการกิจกรรมนันทนาการ ในเรื่องของรายการประเภทกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย และกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลายต่อครั้ง

ข้อเสนอแนะในการศึกษารุ่นนี้ เป็นการศึกษาพนักงานจาก บริษัท ไอทีวัน จำกัด เท่านั้น ซึ่งเป็นบริษัทแห่งหนึ่งในเขตพญาไท กรุงเทพมหานคร ฯ ที่ประกอบธุรกิจเกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศ ดังนั้นจึงควรทำการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานในบริษัทที่ประกอบธุรกิจเกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศอื่น ๆ ในกรุงเทพมหานคร ฯ เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาปรับปรุงด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ภายในบริษัทต่อไป

Title	Lifestyle of Employees from Information Technology Company in Bangkok
Student	Miss Theannatha Witoowithaya
Student ID.	58611066
Degree	Master of Business Administration
Program	Business Administration
Year	2016
Advisor	Associate Professor Kulkanya Napompech

ABSTRACT

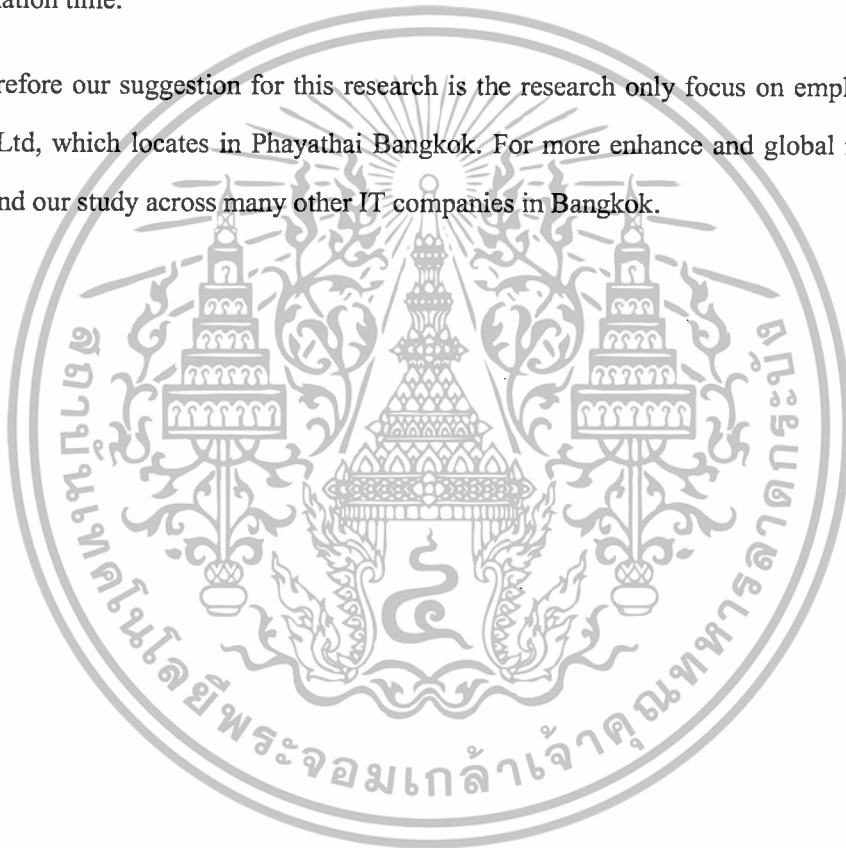
The Human's Lifestyle has its own differential, especially in the working era of life. With the good life style, it should be better for both the health and work. The Purpose of this study is to understand the behavior of IT One's Employee in everyday lives and the relationship of the personal matter and the 4 activities for human being which are The Consumption Activity, The Exercise Activity, The Relaxation Activity and The Recreation Activity. In order to understand and working out the result, we collect the data from 231 examples by using Surveys, Percentile Study and Chi-Square Study. We projected our Confident Value as of 95%

The Outcome of the study found that most of the example group contains Male 21-25 years old, Bachelor degree graduation, Single, 20,001-30,000 THB/month salary, work on normal shift and no Over-Time work. For the result of the behavior of the employee part, First the consumption activity the example group chose to consume the 5 Food Groups for some meals, prefer the normal white rice, never miss breakfast, has a love for fruit after meal, take a quarter of vegetable for a meal, 5-6 glasses of water a day and 1-2 days a week for Alcohol Drink. Second the exercise activity, the study shows that most of the example group do not have any congenital disease, prefer a walking exercise after work with 1-2 times a week, 21-30 minutes a time. For the relaxation activity result, it shows that the example group would love to go to bed from 23:01 to 24:00, got 5-6 hours for sleep a night, prefer a glass of water before bed and has on Insomnia issue. Finally the recreation activity, the study shows that the employee spend time for surfing the internet after work for 30 minutes.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

As for the relativities test, the research found that The General matters which relate to The Consumption Activities in the area of after meal food, the amount of water for each day and the amount of beverage. Second, The General matters which relate to The Exercise Activities in the area of congenital disease, exercise type, duration of exercise per week, period of exercising activity and the frequency of exercise per week. Third, The General matters which relate to The Relaxation Activities in the area of time to sleep, duration of sleep per night, consumption of food or drink before bedtime and conditions of insomnia. Finally, The General matters which relate to The Recreation Activities in the area of type of recreation, recreational activities for relaxation and the relaxation time.

Therefore our suggestion for this research is the research only focus on employee from IT One Co.,Ltd, which locates in Phayathai Bangkok. For more enhance and global results, we have to expand our study across many other IT companies in Bangkok.



กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.กมลกัญญา ณ ป้อมเพ็ชร อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระหลัก รองศาสตราจารย์ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระร่วม และรองศาสตราจารย์อมรศรี ตันพิพัฒน์ประธานกรรมการ สอบการค้นคว้าอิสระ ที่มีความเมตตากรุณาให้คำปรึกษาแนะนำช่วยเหลือด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังได้ให้คำแนะนำที่มีประโยชน์อย่างมากรวมถึงการตรวจทานการวิเคราะห์ และสรุปผล

ขอขอบพระคุณ พนักงานบริษัทไอทีวันจำกัดทุกท่านรวมถึงนายภูงักพัศ สัจจะ พนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด ที่ให้คำแนะนำสนับสนุนและช่วยเหลือในการจัดทำารค้นคว้าอิสระ ตลอดจนความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณที่สุดสำหรับ คุณแม่เชิรทอง วิฑูวิทยา ที่เป็นกำลังใจพร้อมทั้งครอบครัวญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน และอีกหลายท่านที่ไม่ได้เอ่ยนาม

สุดท้ายนี้ ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณในความตั้งใจมุ่งมั่นของท่านที่ต้องการให้ผู้ศึกษาได้สำเร็จการศึกษา เพื่อนำความรู้ที่ได้รับไปใช้พัฒนาตนเองและก่อให้เกิดประโยชน์กับส่วนรวมสืบไป

เชิรณัฐา วิฑูวิทยา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	I
ABSTRACT.....	III
กิตติกรรมประกาศ.....	V
สารบัญ.....	VI
สารบัญตาราง.....	VIII
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	2
1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
1.4 ขอบเขตการศึกษา.....	2
1.5 นิยามศัพท์.....	3
1.6 สมมติฐานของการศึกษา.....	3
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต.....	4
2.2 ข้อมูลบริษัทไอทีวันจำกัด.....	12
2.3 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	17
3.1 แหล่งข้อมูลและวิธีการรวบรวมข้อมูล.....	17
3.2 เครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	17
3.3 ประชากรและขนาดตัวอย่าง.....	18
3.4 วิธีการสุ่มตัวอย่าง.....	18

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.5 วิธีการวิเคราะห์ตัวข้อมูล.....	19
3.6 กรอบแนวความคิด.....	20
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	21
4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	21
4.2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด.....	25
4.3 การทดสอบสมมติฐาน.....	36
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ.....	43
5.1 สรุป.....	43
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	44
5.3 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	45
บรรณานุกรม.....	47
ภาคผนวก.....	49
ประวัติผู้เขียน.....	54

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1	จำนวนพนักงานแบ่งตามแผนกและจำนวนตัวอย่างที่สุ่มได้..... 19
4.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ..... 21
4.2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ..... 21
4.3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา..... 22
4.4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพ..... 23
4.5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน..... 23
4.6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะการทำงาน..... 24
4.7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานล่วงเวลา..... 24
4.8	การบริโภคอาหารครบ 5 หมู่..... 25
4.9	ประเภทข้าวที่กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภค..... 25
4.10	การบริโภคอาหารเช้า..... 26
4.11	ประเภทอาหารว่างที่อย่างเลือกบริโภคระหว่างมือ..... 27
4.12	ปริมาณการบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหาร..... 27
4.13	ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน..... 28
4.14	ปริมาณการดื่มน้ำแร่ระหว่างวัน..... 28
4.15	ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์..... 29
4.16	การมีโรคประจำตัว..... 30
4.17	โรคประจำตัวอื่น ๆ..... 30
4.18	ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ..... 30
4.19	ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย..... 31
4.20	ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์..... 31
4.21	ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง..... 32
4.22	ช่วงเวลาในการเข้านอน..... 32

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.23	ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน..... 33
4.24	การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน..... 33
4.25	ประเภทของอาหารหรือเครื่องดื่มที่บริโภคก่อนเข้านอน..... 34
4.26	สภาวะการนอนไม่หลับ..... 34
4.27	ประเภทกิจกรรมนันทนาการ..... 35
4.28	ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย..... 35
4.29	ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลายต่อครั้ง..... 36
4.30	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตใน ด้านการบริโภคอาหาร..... 39
4.31	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตใน ด้านการออกกำลังกาย..... 40
4.32	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตใน ด้านการพักผ่อน..... 41
4.33	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตใน ด้านกิจกรรมนันทนาการ..... 42

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ.....	12
2.2	การร่วมมือกันทำงานของทีมงานที่มีประสิทธิภาพและความสามารถ.....	13
3.1	กรอบแนวความคิด.....	20



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำรงชีวิตของบุคคลทั่วไปในสังคมไทย ช่วงอายุระหว่าง 20 – 60 ปี เป็นช่วงอายุที่ยาวนานที่สุดที่ต้องทุ่มเทกับการทำงาน ซึ่งหมายความว่ามนุษย์ใช้เวลาถึง 40 ปีกับการทำงาน หากไม่มีการปรับตัวหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อเข้าสังคม อาจส่งผลให้ไม่มีความสุขกับการทำงานรวมถึงการใช้ชีวิตทั่วไปได้ อีกทั้งยังต้องมีการแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง ทำให้การพักผ่อนเป็นปัจจัยที่สำคัญกับชีวิตของการทำงานมาเป็นลำดับต้น ๆ

จากสภาวะความกดดันและสภาพแวดล้อมที่มีการแข่งขันที่สูงในการทำงาน อาจก่อให้เกิดความเครียดสะสมเป็นที่มาของ “โรคไมเกรนหรือการปวดศีรษะเรื้อรัง” ส่งผลให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานลดลง อีกทั้งการทำงานที่หน้าจอกอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน โดยไม่พักสายตาส่งผลให้เกิด “โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม” รวมถึงอาการที่เกิดขึ้นบ่อยอย่าง “โรคออฟฟิศซินโดรม” ที่มีลักษณะอาการปวดหลังเรื้อรัง มีขาเอ็นอักเสบหรือนิ้วล็อก ซึ่งเกิดมาจากการจับเมาส์ในท่าเดิมนาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาทจนเส้นเอ็นอักเสบได้ตามสำนักการแพทย์ได้กล่าวเอาไว้ (สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. 2555) รูปแบบในการดำเนินชีวิตของพนักงานเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของพนักงานไม่ว่าจะ โรคภัยไข้เจ็บหรือความเหนื่อยล้าและความเครียด อาจส่งผลให้การทำงานในองค์กรมีโอกาสเกิดความผิดพลาดและเกิดอุบัติเหตุในการทำงานมากขึ้น ถ้าพนักงานบริโภคอาหารที่ถูกสุขอนามัย มีเวลาว่างในการการพักผ่อน มีการออกกำลังกาย มีเวลาในการทำกิจกรรมด้านนันทนาการจะช่วยทำให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีจะส่งผลต่อประสิทธิภาพที่ดีในการทำงานของพนักงาน

บริษัท ไอทีวันจำกัด เป็นบริษัทไอทีคอนซัลท์ซันส์นำตั้งอยู่ที่ ถนนพระรามหก แขวงสามเสน ใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานครฯ เป็นบริษัทที่ให้บริการด้านเทคโนโลยีสารสนเทศโดยครอบคลุมถึงการออกแบบ การพัฒนาและดูแลรักษาระบบงานอย่างครบวงจร โดยที่ลูกค้าสามารถติดต่อฝ่ายบริการลูกค้า ที่เป็นศูนย์กลางในการสนับสนุนการใช้งานในแต่ละหน่วยงานมีกระบวนการทำงานที่ชัดเจนและมาตรฐาน รูปแบบการทำงานของพนักงานในบริษัทบางแผนกจะมีลักษณะการทำงานเป็นกะ ซึ่งส่งผลให้พนักงานในแผนกนั้นๆ เกิดอาการขาดการพักผ่อนแบบสะสมได้ และการที่ต้องนั่งอยู่หน้าจอกอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ซึ่งอาจจะมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวันอาจส่งผลต่อสุขภาพสายตา การมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมควรมีการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเอ็กซีทีฟทุกมื้อและการใช้เวลาว่างจากงานประจำในการทำงานอดิเรกอื่นๆ ที่ส่งเสริมทำให้ร่างกายไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และจิตใจแข็งแรง พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ดังนั้นแล้วการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจศึกษา เพื่อเป็นแนวทางให้บริษัทนำไปปรับกระบวนการทำงานเพื่อช่วยเสริมสร้างให้พนักงานมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมมากขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทเทคโนโลยีสารสนเทศในกรุงเทพมหานคร

1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดกลยุทธ์ วางแผน และพัฒนาในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่พนักงานบริษัท
2. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อพนักงานในการตระหนักถึงสุขภาพและการทำงานที่สะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทเทคโนโลยีสารสนเทศในกรุงเทพมหานคร

1.4 ขอบเขตการศึกษา

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาเฉพาะกรณีศึกษาในเรื่องของรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทซึ่งมีทั้งทางด้านการบริโภคอาหาร สุขภาพการออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ และการนันทนาการ
2. ขอบเขตด้านประชากรและพื้นที่ พนักงานเอกชนที่ทำงานอยู่ในบริษัทไอทีวันจำกัด 118/1 อาคารทิปโก้ ถนนพระราม 6 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400
3. ขอบเขตด้านเวลา ระยะเวลาในการดำเนินการตั้งแต่เดือน มกราคม 2559 – เมษายน 2559

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.5 นิยามศัพท์

รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยที่ลักษณะของพฤติกรรมต่าง ๆ จะเป็นตัวบ่งบอกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตในแต่ละแบบไม่ว่าจะเป็นการเข้าถึงคม การบริโภค การหาความบันเทิง และการพักผ่อนหย่อนใจในเวลาว่าง ซึ่งรูปแบบการดำเนินชีวิตจะถูกทำให้กลายเป็นอุปนิสัย เป็นสิ่งกระทำเป็นประจำ

การบริโภคอาหาร (Food Consumption) หมายถึง การรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงจะรับประทานอาหารอะไร รับประทานในสัดส่วนและปริมาณเท่าใด จะเลือกอาหารชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การประกอบกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพักผ่อน (Rest) หมายถึง การหยุดพักการปฏิบัติกิจกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะความตึงเครียดหรือความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ

การนันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่สมัครใจทำในยามว่าง เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ

1.6 สมมติฐานของการศึกษา

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหารในเรื่องการบริโภคอาหารเข้าสู่ต่อสัปดาห์ ปริมาณการดื่มน้ำต่อวัน ปริมาณการดื่มกาแฟต่อวัน และความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกายในเรื่องความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อนในเรื่องช่วงเวลาของการเข้านอน และระยะเวลาการนอนต่อครั้ง

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านนันทนาการในเรื่องระยะเวลาของการทำกิจกรรมต่อครั้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ผู้วิจัยได้ศึกษา และค้นคว้าข้อมูลต่าง ๆ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต
2. ข้อมูลเกี่ยวกับ บริษัท ไอทีวัน จำกัด
3. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต

2.1.1 ความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิต

Capelo (2014) ได้เสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตเอาไว้ว่าสามารถแบ่งออก ได้แก่ คุณค่าทัศนคติ และการดำเนินชีวิต หรือที่เรียกว่า The VALS (Values, Attitudes and Lifestyles) ที่ซึ่งถูกศึกษาโดย Stanford Research Institute โดยจะขึ้นอยู่กับแนวความคิดที่ว่าผู้คนจะมีความคิดในเรื่องของการใช้ชีวิต โดยผ่านขั้นตอนกระบวนการที่แตกต่างกันและแต่ละขั้นตอนจะมีผลต่อทัศนคติในการกำหนดรูปแบบการใช้ชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา รวมถึงพฤติกรรมที่แสดงออกและความต้องการทางด้านจิตใจ

Cherubini (2009) ได้เขียนหนังสือเรื่อง the Journal of Physical Education, Recreation and Dance โดยได้กล่าวถึงความสุขในการดำเนินชีวิตโดยแบ่งออกเป็น 3 แนวทาง ได้แก่ การใช้ชีวิตด้วยความมีความสุขในการกระทำการใด ๆ การใช้ชีวิตด้วยการมีส่วนร่วม และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย เมื่อนำทั้ง 3 แนวทางมาผสมกัน นักจิตวิทยาเชื่อว่าความสุขนั้นเราสามารถสร้างมันขึ้นมาได้ซึ่งความสุขนั้นจะทำให้เราเปลี่ยนทัศนคติและสร้างแรงบันดาลใจที่ทำให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้นทั้งทางด้านสุขภาพและพฤติกรรม

Anshel (2005) ผู้เป็นนักเขียนได้เขียนเรื่อง Applied Exercise Psychology ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สามารถใช้เป็นหนทางในการกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตในแง่บวก โดยการให้ความเคารพในสุขภาพร่างกายของตัวเองซึ่งเมื่อเกิดความใส่ใจ ความสนใจในร่างกายตนเองก็จะนำไปสู่การเข้าไปร่วมออกกำลังกาย ซึ่งเมื่อออกกำลังกายแล้วมีร่างกายที่ดีขึ้นมักนำไปสู่ความมั่นใจในตนเองและแรงจูงใจที่จะมีชีวิตอยู่ ซึ่งออกกำลังกายควรออกอย่างน้อยวันละ 20 นาทีต่อวัน เช่นการเดินระยะสั้น ๆ หารับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.2 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร

วัยทำงาน ถือได้ว่าเป็นช่วงที่ยาวมาก ตั้งแต่อายุ 15 ปีขึ้นไปถึง 60 ปี ซึ่งบุคคลที่อยู่ในวัยนี้ ควรให้ความสำคัญในการบริโภคอาหารเป็นอย่างยิ่ง หลักในการบริโภคอาหารควรปฏิบัติดังนี้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2558)

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว คือ ควรบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ให้ได้วันละ 15-25 ชนิด และให้มีการหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ซึ่งถ้าเป็นไปได้ ควรบริโภคข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ควบคู่ไปกับอาหารประเภทแป้ง โดยหมวดข้าวแป้งนี้ ควรบริโภควันละ 8-12 ทัพพี
3. กินพืช ผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พยายามเลือกซื้อและบริโภคพืชผัก และผลไม้ตามฤดูกาล โดยพืชผักควรกินประมาณ วันละ 4-6 ทัพพี ส่วนผลไม้กินประมาณ 3-5 ส่วน ต่อวัน (ผลไม้ 1 ส่วน เช่น ก๋วยน้ำว้า 1 ผล, เงาะ 4 ผล, ส้ม 2 ผลกลาง, มะละกอ 10 คำ, ฝรั่ง 1 ผล)
4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ซึ่งให้โปรตีน โดยให้บริโภควันละ 6-12 ซ่อนกินข้าว สำหรับไข่สามารถบริโภคได้สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ซึ่งวัยทำงานนี้ สามารถดื่มนมได้วันละ 1-2 แก้ว
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เพราะถ้าได้รับไขมันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาไขมันในเลือดสูง เป็นปัญหาโรคอ้วน และถ้ากินพืชผักผลไม้ไม่พอ ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ไขมัน ไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดแดงได้ง่ายขึ้น จนเกิดการแข็งตัว นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือด
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัดและเค็มจัด เพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วนและความดันโลหิตสูงได้
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เพราะสิ่งปนเปื้อนต่างๆ สามารถทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วง หรืออาหารเป็นพิษ รวมทั้งอาจจะทำให้เกิดโรคพยาธิ และมะเร็งบางประเภท
9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเป็นสารเสพติด และถ้าดื่มจนติดจะทำให้ร่างกายขาดวิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ รวมทั้งอาจจะเป็นโรคตับแข็งควบคู่ไปด้วย

2.1.3 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นวิถีธรรมชาติที่ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานมากกว่าปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบโครงสร้าง ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจและระบบประสาทซึ่งจะต้องทำงานความสัมพันธ์กันด้วยความเหมาะสม การออกกำลังกายจึงแบ่งออกได้ 2 ชนิด ดังนี้ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น เมื่อนำไปเผยแพร่บนเว็บไซต์หรือสื่ออื่นโดยไม่ได้รับอนุญาตถือว่าผิดกฎหมาย

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(ธนิน กักดีศิริวงษ์, 2554)

ส่วนที่1 การแบ่งตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อ

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise or Static Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อคงที่ แต่มีการเกร็งหรือตึงตัว (Tension) ของกล้ามเนื้อเพื่อด้าน กับแรงต้านทาน จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกนี้ หากกระทำบ่อย ๆ เป็นประจำจะมีผลต่อการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น แต่มีผลน้อยมากในการเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจหรือระบบไหลเวียนเลือด

การออกกำลังกายแบบ ไอโซเมตริกนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา หรือสถานที่สำหรับ ออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น ๆ เพราะเป็นการออกกำลังที่ใช้เวลาน้อย และสามารถกระทำได้เกือบทุกสถานที่ นอกจากนั้น ยังเหมาะสำหรับนักกีฬาที่เพิ่งฟื้นจากการบาดเจ็บ เพราะ ไม่สามารถเคลื่อนไหวอวัยวะบางส่วนได้เต็มที่

สำหรับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันเลือดสูง ไม่ควรออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ เพราะ เมื่อมีการเกร็งกล้ามเนื้อจะทำให้หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้นพร้อม ๆ กับการเพิ่มของความดันเลือด เกือบทันทีจึงอาจเป็นอันตรายในขั้นที่รุนแรงได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise or Dynamic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลงและอวัยวะมีการเคลื่อนไหว เป็นการบริหารกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยตรงซึ่งสามารถแบ่งการทำงานของกล้ามเนื้อออกเป็น 2 ลักษณะคือ

2.1 คอนเซนตริก (Concentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อหดสั้นเข้าทำให้น้ำหนักเคลื่อน เข้าหาลำตัว เช่น การยกน้ำหนักเข้าหาลำตัว ทำวิดพื้น ในขณะที่ลำตัวลงสู่พื้น

2.2 เอกเซนตริก (Eccentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อและความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น ยกน้ำหนักออกห่างจากลำตัว ทำวิดพื้นในขณะที่ลำตัวขึ้น

3. ไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่การทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหว เช่น การขี่จักรยานวัดงาน การก้าวขึ้นลงตามแบบทดสอบของฮาร์วาร์ด (Harvard Step Test) หรือการใช้เครื่องมือ อื่น ๆ เข้าช่วย

ส่วนที่ 2 การแบ่งตามลักษณะการใช้ออกซิเจน

1. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค (Anaerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน หรือในขณะที่ออกกำลังกายแทบไม่ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเลย เช่น การวิ่งเร็วระยะสั้น หรือการวิ่งในกีฬาบางอย่าง เช่น การวิ่งเต็มที่เพื่อเข้าไปรับลูกเทนนิสที่ข้ามเอกสกรีนนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาข่ายมา การกระโดดสูง กระโดดไกล ขว้างจักร พุ่งแหลน ทุ่มน้ำหนัก ซึ่งผลจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกคล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่ต้องใช้ออกซิเจน หรือมีการหายใจในขณะที่ออกกำลังกาย เป็นการบริหารให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน

ในการออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ดังนั้น ในการขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์ของกล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้องและการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นนี้ ระบบการลำเลียงออกซิเจนไปยังจุดหมายปลายทาง ก็คือระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ จำเป็นต้องทำงานเพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นประจำจึงทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดและระบบหายใจปรับตัวในทางดีขึ้น

รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ดังนี้ (กชกร พรหมหู, 2558)

1. เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับเวลา และความพร้อมของแต่ละคน ตอนเช้าอากาศค่อนข้างดีมีมลภาวะน้อยเหมาะในการออกกำลังกาย ตอนเย็นหลังจากเลิกงาน ช่วงเวลา 16:00-18:00 น. อาจเหมาะสมเช่นกันเนื่องจากไม่ต้องกังวลเรื่องไปทำงาน และเป็นช่วงที่ระบบกล้ามเนื้อที่ได้เคลื่อนไหวมาในตอนกลางวันแล้ว ทำให้การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดีขึ้น

2. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยทั่วไปทางการแพทย์แนะนำให้ออกกำลังกาย นานประมาณ 10-30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน หรือ วันเว้นวัน หรือ ออกกำลังกาย 10 นาที แล้วถ้ารู้สึกเหนื่อยให้หยุดพักก่อน แล้วจึงออกกำลังกายต่ออีก จนครบเวลา 30 นาที

3. การออกกำลังกายอย่างปลอดภัยผู้ที่ออกกำลังกายควรเลือกการออกกำลังกายตามแบบที่ชอบและสะดวกที่สุด แต่สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเลือกวิธีออกกำลังกายครั้งแรก ๆ ไม่ควรหักโหมมาก การออกกำลังกายที่ดี ควรเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำเป็นครั้งคราวแต่หักโหมในขณะที่ออกกำลังกายโดยให้สังเกตอาการของตนเองในขณะที่ออกกำลังกาย เช่น หัวใจเต้นแรงหายใจเหนื่อยจนพูดไม่เป็นประโยคใจหวิว ๆ จนเป็นลมหากมีอาการดังกล่าวให้หยุดออกกำลังกายพักร่างกายสัก 2 วัน และเวลาออกกำลังกายครั้งต่อไปให้ลดระดับการออกกำลังกายลง

4. การเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกาย

4.1 ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรรับประทานอาหารรองท้อง เช่น คัมมัม โอวัลติน หรือน้ำเต้าหู้ 1 แก้ว (ไม่ใช่รับประทานเป็นอาหารหลัก) หากท้องว่างก่อนออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นลมได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 ต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง เช่นเดินภายในบ้าน รอบ ๆ บ้าน ในสนาม หรือที่ ๆ เหมาะสม ประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น หลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น

4.3 เริ่มออกกำลังกายตามปกติ

4. หลังจากออกกำลังกายตามปกติแล้ว อย่าหยุดออกกำลังกายทันที ควรผ่อนการออกกำลังกายลงจนกระทั่งชีพจรหรือการหายใจจะเข้าสู่ภาวะปกติ จึงหยุดการออกกำลังกาย

2.1.4 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อน

การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ ในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ใช้เวลาในแต่ละวันไปกับการเรียน การทำงาน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ การนอนหลับที่ไม่เพียงพออาจส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา นอกจากนี้ยังมีผลทำให้อารมณ์ไม่คงที่ และมีสมาธิในการทำงานที่สั้นลง อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อผิวพรรณและทำให้แก่ก่อนวัยอีกด้วย

นอนหลับหมายถึง สภาวะที่ร่างกายตัดการรับรู้ต่อของสิ่งแวดล้อมและโดยปกติระหว่างการนอนหลับร่างกายจะไม่มีเคลื่อนไหวที่ คนเราใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของแต่ละวัน ไปกับการนอนหลับ ถือว่าเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนที่ดีที่สุด ถ้าคนเราอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายรวมทั้งผิวพรรณด้อยลง ทั้งนี้มีสาเหตุจากดังต่อไปนี้ (นิตยา ตรีศิลป์วิเศษ และ พิมลพรรณ พิทยานุกุล. 2555)

1. ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง โดยการอดนอนจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานหนักขึ้นซึ่งเลือดจะมีเม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นและเม็ดเลือดขาวเหล่านี้จะสลายตัวในเวลาต่อมาจึงทำให้ความสามารถของร่างกายในการต้านทานต่อเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสเสียไป

2. ระบบจัดเก็บความทรงจำหรือระบบประสาทจะมีประสิทธิภาพลดลง โดยอวัยวะที่สำคัญคือ ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) จะทำหน้าที่ถ่ายโอนข้อมูลที่เราเรียนรู้ในระหว่างวันเข้าสู่ความทรงจำระยะยาวซึ่งอวัยวะชิ้นนี้จะทำงานตอนที่เรานอนหลับเท่านั้นและจะทำงานได้ดีหากร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

3. อารมณ์เครียด และเปลี่ยนแปลงได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล มีอาการง่วงนอนหรือรู้สึกไม่สดชื่นตลอดทั้งวัน

4. ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ โดยร่างกายจะต้องใช้เวลามากขึ้นถึง 40 เปอร์เซ็นต์เพื่อจัดการกับระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงนาน ๆ จะทำให้แก่เร็ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. หากเราอดนอนนาน 1 สัปดาห์ หรืออดนอนวันละ 4 ชั่วโมง โดยประมาณร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นในการควบคุมปริมาณกล้ามเนื้อและไขมันน้อยลงทำให้ร่างกายสะสมไขมันมากขึ้น

6. หากคนเรานอนไม่ถึงวันละ 8 ชั่วโมง ร่างกายก็จะผลิตสารเลปติน (Leptin) น้อยลงโดยที่เลปตินมีบทบาทในการควบคุมความอยากอาหาร เพราะฉะนั้นยิ่งเราอดนอน เลปตินก็จะถูกผลิตออกมาน้อยลงทำให้เรามีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น เช่นอยากทานขนมหวาน และอาหารมัน ๆ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการควบคุมและลดน้ำหนักได้

7. สูญเสียโอกาสที่ร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ในขณะหลับ เพราะโกรทฮอร์โมนจะช่วยให้คุณดูอ่อนเยาว์ โดยการสร้างสมดุลระบบการเผาผลาญอาหาร และช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ดังนั้น หากขาดฮอร์โมนชนิดนี้ผิวหนังก็จะหยาบกร้านและเหี่ยวแห้งได้

8. ในด้านของผิวหนัง สารเมลาโทนินเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญในการปกป้องเซลล์ผิวหนังจากสารอนุมูลอิสระต่าง ๆ และสารเมลาโทนินจะถูกสร้างมากที่สุดในช่วงกลางคืนขณะที่นอนหลับ ถ้าอดนอนหรือนอนน้อยก็จะทำให้มีการสร้างสารนี้ลดลง ส่งผลให้เกิดการอักเสบหรือภูมิแพ้ของผิวหนังได้ง่ายขึ้น

เทคนิคในการช่วยให้นอนหลับสบายเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีมีดังนี้

1. จัดตารางเวลาการนอนให้เหมาะสมและเป็นเวลา ซึ่งความต้องการในการนอนหลับของคนเราขึ้นอยู่กับช่วงอายุหรือวัย ยิ่งอายุน้อยยิ่งต้องการนอนมากและความต้องการนอนหลับสำหรับผู้ใหญ่โดยทั่วไปแล้วประมาณ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ช่วงเวลาเข้านอนก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฮอร์โมนและสารต่าง ๆ ที่จำเป็นในการก่อให้เกิดสุขภาพร่างกายและผิวพรรณที่ดีจะผลิตเป็นไปตามที่ร่างกายกำหนด เวลาที่แนะนำให้ควรเข้านอนไม่ควรจะเกิน 4 ทุ่มของแต่ละคืน

2. สร้างบรรยากาศในห้องนอนให้เหมาะสม เช่น ห้องนอนควรจะเงียบ ไม่มีเสียงรบกวน อุณหภูมิในห้องต้องเย็นพอดีและควรจะมีไฟให้มืด นอกจากนี้ไม่ควรนำอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ เข้าไปไว้ในห้องนอนเช่น คอมพิวเตอร์ หรือ ทีวีทำงานจะทำให้เรารู้สึกกังวลตลอดเวลาจนเกิดอาการนอนไม่หลับ

3. ควรเลือกหมอนและเตียงนอนให้เหมาะสมกับสรีระของร่างกาย รวมทั้งหมั่นเปลี่ยนผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนหรือนำมาซักทุกอาทิตย์เพื่อจะได้ช่วยลดการสะสมของฝุ่นและไรซึ่งอาจทำให้ผิวหนังหน้าอ่อนแอ เกิดสิว และอาจเป็นโรคภูมิแพ้ได้ง่ายขึ้น

4. หากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายร่างกายก่อนนอน เช่น การอาบน้ำอุ่น ฟังเพลงจังหวะที่มีความสบาย ๆ หรือการนั่งสมาธิซึ่งช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอนโดรฟิน (Endorphine) ออกมา ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและช่วยให้นอนหลับได้สบายยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. ท่านอนหงายเป็นท่านอนที่ดีต่อสุขภาพเพราะเป็นท่านอนที่ไม่มีอะไรมาค้ำทับหน้าอก ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้อย่างคล่องตัวที่สุด เมื่อนอนหงายกระดูกสันหลังจะได้รับการรองรับจากที่นอนทำให้สามารถวางตัวอยู่ในแนวธรรมชาติได้ดีที่สุด (ยกเว้นผู้ป่วยหรือสตรีมีครรภ์) นอกจากนี้ท่านอนหงายจะช่วยให้หลีกเลี่ยงการเกิดริ้วรอยบนใบหน้าได้ดีที่สุดเพราะการนอนตะแคงหรือการนอนคว่ำนาน ๆ จะทำให้เกิดแรงกดทับซึ่งก่อให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้า

6. กอดอุกบริเวณใบหน้าก่อนนอนด้วยการใช้ปลายนิ้ววนคววนเป็นวงกลมไปเรื่อย ๆ ตามหัว คิ้ว ขมับ ร่องจมูก คาง และมุมปาก ช่วยให้การนอนหลับสบายและหลับสนิทขึ้น

7. กลิ่นของน้ำมันหอมระเหย ได้แก่ น้ำมันหอมระเหยจากลาเวนเดอร์ จะช่วยให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและช่วยให้การนอนหลับสบายยิ่งขึ้น

8. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ หรือน้ำอัดลม เพราะคาเฟอีนจะกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว ทำให้นอนหลับได้ยาก จึงแนะนำให้ดื่มชาคาโมมายด์อุ่น ๆ หรือนมอุ่น ๆ ก่อนนอน เพื่อช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น แต่ไม่ควรดื่มน้ำมากก่อนเข้านอนเพราะอาจทำให้ต้องตื่นกลางดึกบ่อย ๆ เพื่อมาเข้าห้องน้ำ นอกจากนี้อาหารจำพวกมันเทศ เผือก กลอย ข้าวกล้อง ขนมหังโกลวีต และผลิตภัณฑ์โฮลเกรนต่าง ๆ ช่วยให้ร่างกายผลิตสารเซโรโทนิน (serotonin) ทำให้นอนหลับสบาย

2.1.5 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านนันทนาการ

นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ สุขสนุกสนานหรือความตึงเครียด และกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การอ่าน-เขียน กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก เกม กีฬา การละคร ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ และนันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการแบ่งออกได้ ดังต่อไปนี้

1. ประเภทการฝีมือและศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts Recreation) เป็นกิจกรรมประเภทการปั้น การวาดเขียน กิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้มือประดิษฐ์สิ่งของขึ้นมา
2. ประเภทเกม กีฬา กรีฑา (Sport in Recreation) กิจกรรมประเภทกีฬานี้เป็นกิจกรรมที่นิยมกันแพร่หลายและเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้ประโยชน์มากที่สุดแก่ผู้เข้าร่วม เช่น ฟุตบอล รักบี้ เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ประเภทดนตรีและร้องเพลง (Music in Recreation) กิจกรรมดนตรีทุกชนิดเป็นเครื่องปลอบประโลมใจให้เพลิดเพลิน สนุกสนาน และความบันเทิงแก่ผู้เล่นและผู้ฟัง จะเป็นดนตรีสากล ดนตรีไทย ฯลฯ และรวมถึงการร้องเพลงเดี่ยว การร้องเพลงหมู่ เพลงพื้นบ้าน เพลงไทย ฯลฯ

4. ประเภทการเต้นรำ (Dance in Recreation) กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่ใช้จังหวะ ดนตรีนั้นเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานให้ชีวิตเพลิดเพลิน ซึ่งถือว่าเป็นนันทนาการ เช่น การเต้นรำพื้นเมือง กิจกรรมเข้าจังหวะ และลีลาศ เป็นต้น

5. ประเภทงานอดิเรก (Hobbies in Recreation) งานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการที่สำคัญแขนงหนึ่งคือ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันของคนมีความสุขแบ่งได้ 3 แบบ คือ

5.1 แบบงานเก็บสะสม คือ ใช้เวลาว่างในการเก็บสะสมสิ่งของต่าง ๆ เช่น สะสมแสตมป์ ใบไม้สีรูปภาพ ภาพวิว ภาพโบราณวัตถุ เหรียญที่ระลึก ธนบัตรเก่า ๆ เครื่องลายคราม ฯลฯ

5.2 แบบงานทำประดิษฐ์คือ ใช้เวลาว่างในการสร้างสรรค์ประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ เช่น ที่รองจาน ดอกไม้

5.3 แบบงานกิจกรรมในครัวเรือน คือ ใช้เวลาว่างในการปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงกล้วยไม้ เลี้ยงสัตว์

6. ประเภทกิจกรรมทางสังคม (Social Recreation) กิจกรรมนันทนาการทางสังคม ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่กลุ่มคนได้ร่วมกันประกอบขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน จึงได้ร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการชนิดนั้นเพื่อสังคม เช่น การประชุมพบปะสังสรรค์ การสมาคมสโมสร การรับประทานเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ

7. ประเภทละครภาพยนตร์ (Drama in Recreation) การแสดงต่าง ๆ ที่เป็นไปในแบบของการละคร จะบนเวทีหรือไม่ก็ตามผู้เล่นและผู้ดูได้รับความเพลิดเพลินก็จัดว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ เช่น ละครที่เล่นทุกแห่ง ภาพยนตร์โทรทัศน์ ละครกรรมศิลปากร โขน หนังตะลุง มโนราห์ ลิเก หุ่นกระบอก การแต่งตัวแฟนซี

8. ประเภทการอ่าน พูด เขียน และทางวรรณกรรม (Reading, Speaking and Writing) กิจกรรมการอ่าน พูด เขียน ในเวลาว่างทำให้เกิดประโยชน์ ให้มีความรู้ ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน เช่น

8.1 กิจกรรมการพูดคุย เช่น สนทนา ได้วาที การปาฐกถา เป็นต้น

8.2 กิจกรรมการอ่าน เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือต่าง ๆ เป็นต้น

8.3 กิจกรรมทางการฟัง เช่น ฟังวิทยุ ฟังอภิปรายได้วาที เป็นต้น

8.4 กิจกรรมทางการเขียน เช่น เขียนบทความ นวนิยาย นิทาน เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

9. ประเภทนอกสถานที่ (นอกเมือง) (Outdoor Recreation) เนื่องจากในเมืองมีคนอยู่หนาแน่นที่พักผ่อนหย่อนใจไม่เพียงพอ ฉะนั้นกิจกรรมกลางแจ้งนอกระยะที่ ชมพุมิปประเทศ ศึกษาธรรมชาติทำให้มีชีวิตร่าเริงขึ้น และเป็นกาเพิ่มความรู้ให้แก่กิจกรรมนี้ ได้แก่ ว่ายน้ำ เดินเล่น เดินทางไกล ฯลฯ

10. ประเภทกิจกรรมพิเศษ (Special Recreation) กิจกรรมที่มีการเล่นเป็นครั้งคราว แต่เป็นกิจกรรมตามประเพณีของท้องถิ่นที่ประชาชนทั่วไปปฏิบัติกัน เช่น งานวันขึ้นปีใหม่ งานวันตรุษสงกรานต์ งานเทศกาลประจำท้องถิ่น กิจกรรมทางศาสนา เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า กิจกรรมพิเศษจัดให้มีขึ้นเพื่อให้ประชาชนในท้องถิ่นได้พักผ่อนหย่อนใจ สนุกสนาน และทำบุญด้วย

11. ประเภทอาสาสมัคร (Voluntary Recreation) กิจกรรมที่บุคคลสมัครใจเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และเป็นกิจกรรมที่บริการอาสาสมัครแก่กลุ่มคนหรือชุมชน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม เช่น กิจกรรมค่ายอาสาสมัคร การบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะสถาน การพัฒนาบุคคลออกสู่คลอง การปลูกป่า

2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับบริษัทไอทีวันจำกัด

ไอทีวันเป็นผู้ให้บริการด้านเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างครบวงจรก่อตั้งขึ้นด้วยความร่วมมือระหว่างบริษัทเอกเซนเซอร์ซึ่งเป็นบริษัทผู้ให้คำปรึกษาและบริการด้านเทคโนโลยีและการจัดการ รวมทั้งบริการด้านไอทีเอ็ดเซอร์สซึ่งขึ้นนาระดับโลก ร่วมกับเอสซีจี หนึ่งในองค์กรธุรกิจชั้นนำที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ด้วยผู้เชี่ยวชาญคุณภาพมากกว่า 400 คน ดังภาพที่ 2.1 ประกอบกับความเชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีและประสบการณ์ในอุตสาหกรรมต่างๆ ผลงานของไอทีวันจึงสร้างความแตกต่างอย่างชัดเจนในการเพิ่มผลกำไรและเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานขององค์กรลูกค้า (บริษัท ไอทีวันจำกัด. 2549)



ภาพที่ 2.1 ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ

ที่มา : บริษัท ไอทีวันจำกัด. 2549

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อีกทั้งบริการคุณภาพระดับโลกภายใต้หลักการงานที่เรียกว่า "Design-Build-Run" ซึ่งเป็นบริการด้านเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างครบวงจร โดยครอบคลุมถึงการออกแบบ การพัฒนา และการดูแลรักษาระบบงานที่สอดคล้องกับความต้องการขององค์กรธุรกิจ

ด้วยศักยภาพและความเชี่ยวชาญของไอทีวัน ได้ครอบคลุมถึงการออกแบบ การพัฒนา และการดูแลรักษาระบบงานที่สอดคล้องกับความต้องการขององค์กรธุรกิจ โดยจะทำการศึกษาถึงความต้องการของธุรกิจอย่างละเอียดเพื่อออกแบบและพัฒนาระบบงานที่เหมาะสมที่สุดทั้งนี้ด้วยความร่วมมือจากทีมงานที่มีประสบการณ์และความสามารถสูงในระดับสากล หน่วยงานทางธุรกิจของไอทีวันประกอบด้วยองค์กรชั้นนำมากมายที่พร้อมให้บริการกับท่าน อาทิเช่น Accenture, SAP, Microsoft, Peoplesoft และบริษัทเทคโนโลยีชั้นนำอื่น ๆ อีกมากมาย ภาพที่ 2.2



ภาพที่ 2.2 การร่วมมือกันทำงานของทีมงานที่มีประสบการณ์และความสามารถ

ที่มา : บริษัทไอทีวันจำกัด. 2549

วิสัยทัศน์ในการดำเนินธุรกิจคือการเป็นผู้นำด้านบริการสารสนเทศระดับภูมิภาค ด้วยนวัตกรรมด้านบริการระบบสารสนเทศ เพื่อให้ลูกค้าบรรลุเป้าหมายทางธุรกิจ และภารกิจคือ มุ่งมั่นในการให้บริการไอทีเอ็ดซอร์สซึ่งที่มีประสิทธิภาพและคุณภาพสูงด้วยการลดต้นทุนโดยรวม เพื่อเพิ่มคุณค่าทางธุรกิจอย่างเต็มที่ให้แก่ลูกค้า และค่านิยมของบริษัทมีดังนี้

1. สร้างสรรค์นวัตกรรม ค้นหาวิธีการใหม่ๆ ในการทำสิ่งเก่า และทำสิ่งใหม่ด้วยวิธีการใหม่ๆ
2. สื่อสัจย์ สร้างสัมพันธ์ที่เปิดเผยและตรงไปตรงมา
3. เห็นคุณค่าในตัวบุคคล สร้างความสัมพันธ์แบบยั่งยืนกับพนักงานและลูกค้า ด้วยความตระหนักในสัมพันธ์แบบยืนยาว และให้เกียรติแก่บุคคลอื่น
4. ทำงานเป็นทีม ทำงานเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันด้วยความเชื่อที่ว่าการทำงานเป็นทีมย่อมสามารถประสบผลสำเร็จได้มากกว่าการทำงานด้วยตัวคนเดียว
5. มุ่งผลสำเร็จของงาน มุ่งเน้นในการส่งมอบงานที่สร้างมูลค่าทางธุรกิจให้แก่ลูกค้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. สร้างเครือข่าย สร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับลูกค้า ลูกค้า และหุ้นส่วนทางธุรกิจเพื่อสนับสนุนในการส่งมอบงานที่ดีที่สุดและเพื่อความสำเร็จในระยะยาวของทุกฝ่าย

7. ให้บริการที่เป็นเลิศ แข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ โดยมุ่งมั่นในการส่งมอบงานตามสัญญา ด้วยคุณภาพที่เกินกว่าความคาดหมาย

2.3 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุวพิชญ์ ตั้งนิมิตรชัยกุล (2552) ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภคของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภคของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือผู้บริโภคในวัยทำงานจำนวน 385 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไคร้สแควร์ และหาค่าสัมประสิทธิ์ Cramer's ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการทำงานล่วงเวลาในวันทำงานปกติระดับมาก มีความสนใจในคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับจากอาหารต่างๆ ในระดับมาก รับประทานอาหารบริโภคแบบแช่เย็น โดยรับประทานเมื่อไม่สามารถหาอาหารปรุงสดได้ ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมปรุงกับปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า

1. พฤติกรรมการเลือกประเภทของอาหารพร้อมบริโภค มีความสัมพันธ์กับช่วงอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว และความสนใจด้านอาหาร
2. พฤติกรรมการเลือกบุคคลที่ร่วมบริโภคอาหารพร้อมบริโภค มีความสัมพันธ์กับสถานภาพสมรส และกิจกรรมด้านการทำงาน
3. พฤติกรรมการเลือกบุคคลที่ร่วมบริโภคอาหารพร้อมบริโภค มีความสัมพันธ์กับช่วงอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัว และความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารพร้อมบริโภค
4. พฤติกรรมการบริโภคด้านมื้ออาหาร มีความสัมพันธ์กับจำนวนสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมด้านการทำงาน และความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารพร้อมบริโภค
5. พฤติกรรมการบริโภคด้านโอกาสในการบริโภค มีความสัมพันธ์กับช่วงอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และกิจกรรมด้านการทำงาน

สรินยา สงค์ประเสริฐ (2554) ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งผลต่อค่านิยมในคอนโดมิเนียมตากอากาศระดับหรูหรานในอำเภอหัวหิน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งผลต่อค่านิยมในคอนโดมิเนียมตากอากาศระดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์เพื่อการศึกษาค้นคว้า เปรียบเทียบเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่ขึ้นต้นการคัดลอก
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หรรษาในอำเภอหัว เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ประชากรที่ใช้ศึกษาคือผู้ที่รายได้มากกว่า 50,000 บาท ในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานคร และตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเลือกจากประชากร โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก จำนวน 400 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามให้ความสำคัญโดยรวมต่อปัจจัยด้านความต้องการความเป็นเอกลักษณ์ ด้านการตระหนักถึงราคา ด้านความสนใจต่อประเด็นที่สาธารณะ และปัจจัยด้านความต้องการความสำเร็จในระดับเห็นด้วย

พรเทพ มาลัย (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานในโรงงานนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือของบริษัท ฟุจิคุระ อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จำกัด และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อระดับคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือของบริษัท ฟุจิคุระ อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จำกัด โดยตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ภาพทางสังคม สิ่งแวดล้อม จิตวิญญาณ และความมั่นคงในชีวิต โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ และได้ใช้ตัวอย่างจำนวน 583 คนทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา โดยการทดสอบค่าไคสแคว์ ที่ระดับความสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จากการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตการทำงานทั้ง 6 ด้านของพนักงานระดับปฏิบัติการ และระดับบังคับบัญชา มีระดับคุณภาพชีวิตปานกลางเหมือนกัน เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานกับระดับคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ โดยพนักงานระดับปฏิบัติการ เพศมีความสัมพันธ์กับหมวดด้านจิตวิญญาณ อายุมีความสัมพันธ์กับหมวดด้านสิ่งแวดล้อมกับหมวดด้านจิตวิญญาณ ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับหมวดด้านสิ่งแวดล้อม หนี้สินมีความสัมพันธ์กับหมวดด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคมและหมวดด้านความมั่นคงในชีวิต ส่วนพนักงานระดับบังคับบัญชา อายุมีความสัมพันธ์กับหมวดด้านความมั่นคงในชีวิต ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับหมวดด้านจิตวิญญาณ รายได้มีความสัมพันธ์กับหมวดด้านมั่นคงในชีวิต อายุการทำงานมีความสัมพันธ์กับหมวดด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคมและหมวดด้านความมั่นคงในชีวิต

จิรวุฒิ หลอมประโคน และประพล เปรมทองสุข (2555) ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานด้านกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นผู้หญิงวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20 - 49 ปี จำนวน 400 คนสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีแบบเจาะจงโดยเลือกเขตที่ดินประเภทพาณิชย์กรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) ผลการวิจัยพบว่า สามารถจัดกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานได้ 8 กลุ่ม ดังนี้กลุ่มที่ 1 กลุ่มสาววัยทำงานใส่ใจเรื่องความบันเทิงและกิจกรรมนอกบ้านกลุ่มที่ 2 กลุ่มสาววัยทำงานนักพัฒนาใส่ใจเรื่องธรรมชาติและเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่บนสื่อออนไลน์ ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การท่องเที่ยว กลุ่มที่ 3 กลุ่มสาววัยทำงานนักประชาธิปไตย ยึดหลักทางสายกลาง กลุ่มที่ 4 กลุ่มสาววัยทำงานใส่ใจในการเลือกชุดชั้นใน กลุ่มที่ 5 กลุ่มสาววัยทำงานใส่ใจสุขภาพกลุ่มที่ 6 กลุ่มสาววัยทำงานรักครอบครัว กลุ่มที่ 7 กลุ่มสาววัยทำงานรับประทานอาหารจานด่วน กลุ่มที่ 8 กลุ่มสาววัยทำงานชอบเรื่องการทำนายทายทัก

กชกร พรหม (2558) ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์น ซิเบอร์รี่ จังหวัดระยอง โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทใน 4 ด้านคือ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน และด้านนันทนาการ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างตามแผนที่ได้ระบุไว้ทั้งหมด 11 แผนก จำนวน 260 คนทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา โดยการทดสอบค่าไคร้สแคว์ ที่ระดับความสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จากการศึกษพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 31 – 35 ปี มีการศึกษาระดับอนุปริญญา หรือ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีสถานภาพสมรสแล้ว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท มีลักษณะการทำงานในกะกลางวัน และไม่มีการทำงานล่วงเวลา ในส่วนของข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท โตโยต้า โบไซคุ ฟิเลทชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด ในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์น ซิเบอร์รี่ จังหวัดระยอง ด้านการบริโภคอาหารพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ในบางมื้อ ซึ่งนิยมเลือกรับประทานข้าวขาวเป็นหลัก มีการบริโภคอาหารเข้าทุกวัน โดยเลือกดื่มนมเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ ปริมาณการบริโภคผักมีสัดส่วนเป็นครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ ดื่มน้ำปริมาณมากกว่า 8 แก้วต่อวัน ดื่มน้ำกาแฟปริมาณ 1 แก้วต่อวัน และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวจะออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินในช่วงเวลาหลังเลิกงาน ซึ่งจะใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 นาทีต่อครั้ง โดยในหนึ่งสัปดาห์จะออกกำลังกาย 1-2 ครั้ง รูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการพักผ่อนพบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมเข้านอนในช่วงระหว่างเวลา 23:01 – 24:00 น. ระยะเวลาในการนอนหลับระหว่าง 5 – 6 ชั่วโมงต่อคืน ซึ่งมีการเลือกดื่มน้ำเปล่าก่อนเข้านอน และส่วนใหญ่ไม่มีสถานะการนอนไม่หลับ สำหรับรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านนันทนาการพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมเลือกการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง โดยจะทำกิจกรรมในช่วงเวลาหลังเลิกงาน และใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีต่อครั้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยสำรวจ (Survey Research) โดยทำการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทเทคโนโลยีสารสนเทศในกรุงเทพมหานคร โดยเลือกศึกษาบริษัท ไอทีวัน จำกัด เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 แหล่งข้อมูลและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

แหล่งข้อมูล (Source of data) เป็นการมุ่งเน้นศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด แบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ได้รวบรวมด้านปัจจัยส่วนบุคคลและรูปแบบการดำเนินชีวิต ของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด
2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษา และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารรายการที่เกี่ยวข้อง บทความ หนังสือพิมพ์ รวมทั้งผลงานการวิจัยต่าง ๆ ที่ได้ค้นคว้าจากหอสมุดของสถานศึกษาต่าง ๆ และข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

3.2 เครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามที่ประกอบไปด้วยคำถาม 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ต่อเดือน ลักษณะการทำงาน และการทำงานล่วงเวลา

ส่วนที่ 2 ข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานในบริษัทไอทีวันจำกัด ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน และด้านนันทนาการ

3.3 ประชากรและขนาดตัวอย่าง

ในส่วน of ประชากรที่จะใช้ศึกษานั้นเป็นพนักงานของบริษัทไอทีวันจำกัดในเขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งหมด 545 คน โดยข้อมูล ณ วันที่ 31 มิถุนายน พ.ศ. 2559 จาก www.it1km.itone.co.th หาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโรยามาเน่(Yamane) ที่ค่าความคลาดเคลื่อน(e) 0.05 ตามวิธีการคำนวณดังต่อไปนี้ (ธีรวิมล เอกะกุล. 2543)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 N = จำนวนประชากร
 e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ในที่นี้มีค่าเท่ากับ 0.05

$$n = \frac{545}{1 + (545)(0.05)^2}$$

$$n = 230.687830$$

$$n \cong 231$$

จากการคำนวณได้ขนาดตัวอย่างขั้นต่ำเท่ากับ 231 คน

3.4 วิธีการสุ่มตัวอย่าง

จากการคำนวณ ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 231 คน โดยหลังจากหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างแล้วได้นำมาสุ่มตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จำแนกตามแผนการปฏิบัติงาน ได้จำนวนตัวอย่างในแต่ละชั้นดังตารางที่ 3.1 โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{จำนวนตัวอย่างในแต่ละกลุ่มชั้น} = \frac{\text{จำนวนตัวอย่างทั้งหมด} \times \text{จำนวนประชากรในแต่ละกลุ่มชั้น}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 3.1 จำนวนพนักงานแบ่งตามแผนกและจำนวนตัวอย่างที่สุ่มได้

แผนก	จำนวนพนักงาน	จำนวนตัวอย่าง
1. แผนก Admin	7	3
2. แผนก AM	249	106
3. แผนก CS	58	25
4. แผนก Finance	7	3
5. แผนก HR	4	2
6. แผนก ITS	58	25
7. แผนก Project Pool Resources	101	43
8. แผนก Resource Management	1	1
9. แผนก SD	1	1
10. แผนก SDM	9	4
11. แผนก Business Planning	50	20
รวม	545	233

ที่มา: แผนกทรัพยากรบุคคลบริษัท ไอทีวันจำกัด. 2559

ขั้นตอนที่ 2 การเลือกตัวอย่างแบบตามความสะดวก (Convenient Sampling) โดยจะแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง ในแต่ละแผนกที่ยินดีและพร้อมให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถาม จนครบตามจำนวนที่กำหนดไว้

3.5 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัท ไอทีวันจำกัดแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ซึ่งเป็นส่วนของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ในรูปแบบของการแจกแจงความถี่ (Frequency) และคำนวณร้อยละ (Percentage) ซึ่งเป็นการนำเสนอในรูปแบบของตาราง

ส่วนที่ 2 ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัท ไอทีวันจำกัด ในรูปแบบของการแจกแจงความถี่ (Frequency) และคำนวณร้อยละ (Percentage) ซึ่งเป็นการนำเสนอในรูปแบบของตาราง

ส่วนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน จากสมมติฐานที่กำหนดว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหาร ในเรื่องการบริโภคอาหารเข้าสู่สัปดาห์ ปริมาณการดื่มน้ำต่อวัน ปริมาณการดื่มกาแฟต่อวัน และ ความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย ในเรื่องความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อนในเรื่อง ช่วงเวลาของการเข้านอน และระยะเวลาการนอนต่อครั้ง

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของ ด้านนันทนาการ ในเรื่องระยะเวลาของการทำกิจกรรมต่อครั้ง

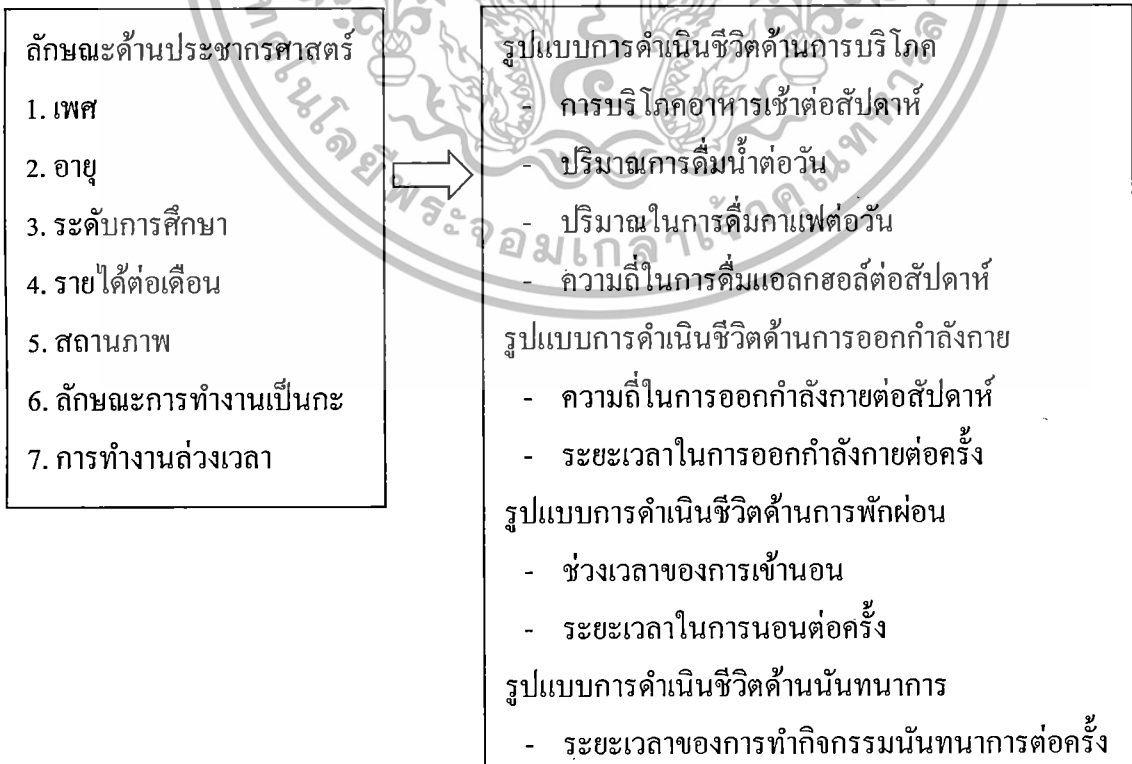
โดยใช้สถิติในการทดสอบคือ การทดสอบไคร้แควร์ (Chi-Square Test)

3.6 กรอบแนวคิด

ในการศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิต ของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด มีกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า (ภาพที่ 3.1)

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้ภายในเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 3.1 กรอบแนวคิด

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ผลจากการศึกษา “รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด” ซึ่งได้ทำการรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 231 คน จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปผลการศึกษาซึ่งสามารถแบ่งการนำเสนอข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัท ไอทีวัน จำกัด

4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

4.1.1 เพศ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง บริษัท ไอทีวัน จำกัด เป็นเพศชาย จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 57.9 และเพศหญิง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 42.1 เนื่องจากพบว่าเพศชายให้ความสนใจกับเทคโนโลยีสารสนเทศมากกว่าเพศหญิงจึงส่งผลถึงความชอบส่วนตัว เช่น การเล่นเกมส์ หรือการใช้คอมพิวเตอร์มาต่อยอดในการศึกษาจนพัฒนามาถึงมีอาชีพนั้นแตกต่างกัน (ตารางที่ 4.1)

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	133	57.9
หญิง	98	42.1
รวม	231	100.0

4.1.2 อายุ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีช่วงอายุ 21-25 ปี มากที่สุด จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 48.5 รองลงมาคือ 26-30 ปี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 อายุ 31-35 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร้อยละ 9.0 อายุ 36-40 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 อายุ 41-45 ปี จำนวน 11 คน อายุ 46-50 ปี และมากกว่า 50 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.1 และจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 ตามลำดับ โดยจะสังเกตได้ว่าช่วงอายุ 21 – 25 ปีนี้มีมากที่สุด เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความต้องการจะนำความรู้ที่ได้ศึกษามา นำมาประกอบอาชีพและยังเป็นช่วงเวลาที่เทคโนโลยีมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่น่าสนใจตลอดเวลา จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจและน่าสนใจของคนในช่วงวัยดังกล่าวที่จะศึกษาและเรียนรู้ (ตารางที่ 4.2)

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
21 – 25 ปี	111	48.5
26 – 30 ปี	64	27.5
31 – 35 ปี	21	9.0
36 – 40 ปี	12	5.2
41 – 45 ปี	11	4.7
46 – 50 ปี	5	2.1
มากกว่า 50 ปี	7	3.0
รวม	231	100.0

4.1.3 ระดับการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 80.7 และปริญญาโท จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 18.9 (ตารางที่ 4.3)

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปริญญาตรี	186	80.7
ปริญญาโท	44	18.9
รวม	231	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.4 สถานภาพ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพ โสด จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 81.1 เนื่องจากอยู่ในช่วงอายุ 21 – 25 ปีที่เข้ามาทำงานในบริษัทมากที่สุด รองลงมาคือสมรส จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 17.6 และหย่าร้าง/หม้าย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 (ตารางที่ 4.4)

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	186	81.1
สมรส	41	17.6
หย่าร้าง/หม้าย	3	1.3
รวม	231	100.0

4.1.5 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000 บาท/เดือน จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 39.9 เนื่องจากบริษัทส่วนใหญ่รับพนักงานที่จบทางด้านวิทยาการคอมพิวเตอร์ซึ่งมีทักษะเฉพาะทางจึงมีความเชี่ยวชาญพิเศษ จึงทำให้เมื่อเริ่มต้นการทำงานจะได้รับเงินเดือนในระดับที่ถือว่าสูงกว่างานสายอื่นๆ รองลงมาคือ มากกว่า 30,001 บาท/เดือน จำนวน 87 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 37.3 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001-20,000 บาท/เดือน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 12.9 และต่ำกว่า 15,000 บาท/เดือน จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 9.9 เนื่องจากทางบริษัทมีการรับสมัครนักศึกษาเข้าฝึกงานเป็นพนักงานชั่วคราวจึงทำให้มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท (ตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 15,000 บาท/เดือน	23	9.9
15,001-20,000 บาท/เดือน	30	12.9
20,001-30,000 บาท/เดือน	91	39.9
มากกว่า 30,000 บาท/เดือน	87	37.3
รวม	231	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.6 ลักษณะการทำงานเป็นกะ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีลักษณะการทำงานเป็นกะช่วงเวลาปกติตั้งแต่ 8:00 – 17:00 น. จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 82.4 รองลงมาเป็นช่วงเวลาการทำงานเป็นกะ ตั้งแต่ 22.00 – 8.00 น. หรือ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 และมีทั้งทำเป็นช่วงเวลาปกติและทำงานเป็นกะ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 (ตารางที่ 4.6)

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะการทำงาน

ลักษณะการทำงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทำงานช่วงเวลาปกติ	190	82.4
ทำงานเป็นกะ	27	11.6
ทำงานทั้งช่วงเวลาปกติและทำงานเป็นกะ	14	6.0
รวม	231	100.0

4.1.7 การทำงานล่วงเวลา

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีการทำงานล่วงเวลา จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 68.7 และมีการทำงานล่วงเวลา จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 30.9 เนื่องจากการซัพพอร์ตลูกค้าของบริษัท มีความจำเป็นต้องทำให้ครอบคลุมตามสัญญาของลูกค้า ส่งผลให้บางแผนกจำเป็นต้องมีเจ้าหน้าที่ทำงานเป็นกะ เพื่อรองรับความต้องการของลูกค้าขณะที่ในบางแผนกนั้น ไม่จำเป็นต้องมีเจ้าหน้าที่เข้าประจำกะ แต่ก็ยังสามารถเบิกค่าทำงานล่วงเวลา ในกรณีที่ต้องเข้ามาซัพพอร์ต นอกเวลาทำการได้ (ตารางที่ 4.7)

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานล่วงเวลา

การทำงานล่วงเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีการทำงานล่วงเวลา	160	68.7
มีการทำงานล่วงเวลา	70	30.9
รวม	231	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด ด้านการบริโภคอาหาร

4.2.1 การบริโภคอาหารครบ 5 หมู่

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารครบ 5 หมู่เป็นบางมื้อ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 59.7 รองลงมาเป็นทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 และทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกมื้อ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7 (ตารางที่ 4.8)

ตารางที่ 4.8 การบริโภคอาหารครบ 5 หมู่

การบริโภคอาหารทานอาหารครบ 5 หมู่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทานครบเป็นบางมื้อ	137	59.7
ทานไม่ครบ 5 หมู่	69	29.6
ทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกมื้อ	25	10.7
รวม	231	100.0

4.2.2 ประเภทของข้าวที่กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภค

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมเลือกบริโภคข้าวขาว จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 68.7 รองลงมาเป็นข้าวกล้อง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0 ข้าวไรซ์เบอร์รี่ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7 และข้าวซ้อมมือ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6 (ตารางที่ 4.9)

ตารางที่ 4.9 ประเภทของข้าวที่กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภค

ประเภทของข้าว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้าวขาว	160	68.7
ข้าวกล้อง	40	18.0
ข้าวไรซ์เบอร์รี่	25	10.7
ข้าวซ้อมมือ	6	2.6
รวม	231	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2.3 การบริโภคอาหารเช้า

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารเช้าทุกวัน จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 51.5 รองลงมาเป็น บริโภคอาหารเช้า 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 บริโภคอาหารเช้า 5 – 6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 17.2 บริโภคอาหารเช้า 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 และไม่บริโภคอาหารเช้า จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.9 โดยเมื่อวิเคราะห์สัดส่วนพบว่าผู้บริโภคอาหารเช้าทุกวันมีจำนวน 120 คน แต่ผู้ไม่บริโภคมีจำนวน 113 คน เนื่องด้วยรูปแบบการเข้างานที่แตกต่างกัน กับปัจจัยต่าง ๆ อาทิเช่น ปัญหาการจราจรในแต่ละวันตอนเช้า สภาพร้านขายอาหาร หรืองานที่ทำในขณะนั้น ส่งผลให้มีบางวันของสัปดาห์ไม่สามารถแบ่งสรรเวลาเพื่อทานอาหารเช้าได้ (ตารางที่ 4.10)

ตารางที่ 4.10 การบริโภคอาหารเช้า

การบริโภคอาหารเช้า	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บริโภคอาหารเช้าทุกวัน	118	51.5
บริโภคอาหารเช้า 5 – 6 วันต่อสัปดาห์	40	17.2
บริโภคอาหารเช้า 3 – 4 วันต่อสัปดาห์	49	12.4
บริโภคอาหารเช้า 1 – 2 วันต่อสัปดาห์	15	6.4
ไม่บริโภคอาหารเช้า	9	3.9
รวม	231	100.0

4.2.4 ประเภทอาหารว่างที่เลือกบริโภคระหว่างมือ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคขนมขบเคี้ยว จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3 เนื่องจากในบริเวณอาคารสำนักงานมีร้านสะดวกซื้อเพียงแห่งเดียว จึงทำให้การซื้ออาหารหรือเครื่องดื่มที่มีประโยชน์เพื่อบริโภคระหว่างมือเป็นเรื่องที่ยากขึ้นหากเทียบกับการเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ อีกทั้งร้านค้าภายนอกที่เข้ามาขายผลไม้ยังมีจำนวนน้อยมากและไม่ได้เข้ามาขายเป็นประจำ ส่งผลให้พนักงานในบริษัทมีทางเลือกน้อยและเลือกบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มระหว่างมือจากร้านสะดวกซื้อเนื่องจากความง่ายในการบริโภคเสียเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาเป็นผลไม้ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 36.5 นม จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 และบริโภคอื่น ๆ ได้แก่ คัสตาร์ดหรือชาเย็น คัสตาร์ดผลไม้ และน้ำอัดลม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 (ตารางที่ 4.11)

ตารางที่ 4.11 ประเภทอาหารว่างที่เลือกบริโภคระหว่างมื้อ

ประเภทอาหารว่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ขนมขบเคี้ยว	85	37.3
ผลไม้	85	36.5
นม	50	21.5
ดื่มชาเขียวหรือชาเย็น	4	1.7
ดื่มน้ำผลไม้	4	1.7
ดื่มน้ำอัดลม	3	1.3
รวม	231	100.0

4.2.5 ปริมาณการบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหาร

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหารปริมาณ 1/4 ของปริมาณอาหาร มีจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 48.5 รองลงมาบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหารปริมาณ 1/3 ของปริมาณอาหาร มีจำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 และบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหารปริมาณ 1/2 ของปริมาณอาหาร มีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 (ตารางที่ 4.12)

ตารางที่ 4.12 ปริมาณการบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหาร

ปริมาณการบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประมาณ 1/4 ของปริมาณอาหาร	111	48.5
ประมาณ 1/3 ของปริมาณอาหาร	82	35.2
ประมาณ 1/2 ของปริมาณอาหาร	38	16.3
รวม	231	100.0

4.2.6 ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างดื่มน้ำระหว่างวันปริมาณ 5-6 แก้ว/วัน จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2 รองลงมาปริมาณ 7-8 แก้ว/วัน จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 มากกว่า 8 แก้ว/วันจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 21.0 ปริมาณ 3-4 แก้ว/วัน จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 และน้อยกว่า 3 แก้ว/วัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 8.6 (ตารางที่ 4.13)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.13 ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน

ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 3 แก้ว/วัน	20	8.6
3 – 4 แก้ว/วัน	39	16.7
5 – 6 แก้ว/วัน	66	29.2
7 – 8 แก้ว/วัน	57	24.5
มากกว่า 8 แก้วต่อวัน	49	21.0
รวม	231	100.0

4.2.7 ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่มน้ำ มีจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 48.1 ซึ่งมากที่สุด รองลงมาเป็นดื่มน้ำ 1 แก้ว/วัน จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 ดื่มน้ำ 2 แก้ว/วัน จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 และมากกว่า 2 แก้ว/วัน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 (ตารางที่ 4.14)

ตารางที่ 4.14 ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน

ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ดื่มน้ำ	111	48.1
1 แก้ว/วัน	70	30.0
2 แก้ว/วัน	50	21.5
มากกว่า 2 แก้ว/วัน	1	0.4
รวม	231	100.0

4.2.8 ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 63.1 รองลงมาเป็นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 27.9 อีกทั้งดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5 – 6 วันต่อสัปดาห์มีจำนวนเท่ากับการดื่มแอลกอฮอล์ทุกวัน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7 ซึ่งพบว่าจำนวนพนักงานที่ดื่มแอลกอฮอล์มีจำนวนถึง 86 คนเมื่อเทียบกับสัดส่วนของพนักงานที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์แล้วมีจำนวนใกล้เคียงกัน ซึ่งสาเหตุมาจากรูปแบบการใช้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชีวิตในสังคมเมืองที่ต้องมีการสังสรรค์เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน (ตารางที่ 4.15)

ตารางที่ 4.15 ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์

ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดื่มแอลกอฮอล์ทุกวัน	4	1.7
ดื่ม 5-6 วัน/สัปดาห์	4	1.7
ดื่ม 3-4 วัน/สัปดาห์	13	5.6
ดื่ม 1-2 วัน/สัปดาห์	65	27.9
ไม่ดื่มแอลกอฮอล์	145	63.1
รวม	231	100.0

4.3 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด ด้านการออกกำลังกาย

4.3.1 การมีโรคประจำตัว

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 80.7 และมีโรคประจำตัว จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3 ได้แก่ ภูมิแพ้ ไมเกรน เบาหวาน จำนวน 33, 8, 4 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.16 และ ตารางที่ 4.17)

4.3.2 ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ออกกำลังกายด้วยการเดินทั้งในฟิตเนสและการเดินทั่วไปในชีวิตประจำวัน จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 27.2 รองลงมาเป็น วิ่งเหยาะ ๆ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 24.6 และฟิตเนสที่ได้รับสวัสดิการจากทางบริษัท จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 19.8 (ตารางที่ 4.18)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.16 การมีโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	186	80.7
มีโรคประจำตัว	45	19.3
รวม	231	100.0

ตารางที่ 4.17 โรคประจำตัวอื่น ๆ

โรคประจำตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภูมิแพ้	33	14.1
ไมเกรน	8	3.5
เบาหวาน	4	1.7
รวม	45	19.3

ตารางที่ 4.18 ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เดิน	61	27.2
วิ่งเหยาะ ๆ	57	24.6
ฟิตเนส	46	19.8
ว่ายน้ำ	18	0.8
ฟุตบอล	16	6.9
เดินแอโรบิค	11	4.7
ถีบจักรยานอยู่กับที่	4	1.7
แบดมินตัน	3	1.3
ตะกร้อ	1	0.4
ไท้เก๊ก	1	0.4
รวม	231	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.3 ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมออกกำลังกายในช่วงเวลา หลังเลิกงานมากที่สุด เป็นจำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 82.8 เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดหลังการทำงาน เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน รองลงมาเป็นก่อนมาทำงาน จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 และวันหยุดงาน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3 (ตารางที่ 4.19)

ตารางที่ 4.19 ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หลังเลิกงานเป็นต้นไป	191	82.8
ก่อนมาทำงาน	22	9.4
วันหยุด	10	4.3
ระหว่างพักเที่ยง	8	3.4
รวม	231	100.0

4.3.4 ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความถี่ในการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 รองลงมาเป็น 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 และไม่ออกกำลังกาย จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 (ตารางที่ 4.20)

ตารางที่ 4.20 ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ออกกำลังกายทุกวัน	15	6.4
5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	20	8.6
3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์	61	26.2
1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์	110	47.2
ไม่ออกกำลังกาย	25	11.6
รวม	23	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.5 ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 31-60 นาที จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 33.0 รองลงมาเป็นออกกำลังกาย 21-30 นาที จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 และน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 นาที จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 22.7 (ตารางที่ 4.21)

ตารางที่ 4.21 ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง

ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 นาทีต่อครั้ง	53	22.7
21 – 30 นาทีต่อครั้ง	69	29.6
31 – 60 นาทีต่อครั้ง	74	33.0
มากกว่า 60 นาทีต่อครั้ง	34	14.6
รวม	231	100.0

4.4 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด ด้านการพักผ่อน

4.4.1 ช่วงเวลาในการเข้านอน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะเข้านอนช่วงเวลา 23:01 น. – 24:00 น. มากที่สุด จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 รองลงมาคือหลังเวลา 24:00 น. จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 และช่วงเวลาระหว่าง 22:01 น. – 23:00 น. จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 (ตารางที่ 4.22)

ตารางที่ 4.22 ช่วงเวลาในการเข้านอน

ช่วงเวลาในการเข้านอน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ก่อนเวลา 22:00 น.	12	5.1
ระหว่าง 22:01 น. – 23:00 น.	60	25.8
ระหว่าง 23:01 น. – 24:00 น.	93	40.8
หลังเวลา 24:00 น.	62	26.6
ไม่สามารถระบุได้	4	1.7
รวม	231	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.4.2 ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการนอนหลับ 5-6 ชั่วโมงต่อคืน จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 54.9 เนื่องด้วยรูปแบบการใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่พักพาเทคโนโลยีมากขึ้นทำให้เกิดการเสพติดเทคโนโลยีมากขึ้นและเลือกที่จะใช้เวลาในการนอนหลับน้อยลง รองลงมาเป็นช่วงระยะเวลา 7-8 ชั่วโมง จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3 ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุด และช่วงระยะเวลา 3-4 ชั่วโมง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3 (ตารางที่ 4.23)

ตารางที่ 4.23 ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน

ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 3 ชั่วโมง	1	0.4
3 – 4 ชั่วโมง	10	4.3
5 – 6 ชั่วโมง	126	54.9
7 – 8 ชั่วโมง	87	37.3
มากกว่า 8 ชั่วโมง	7	3.0
รวม	231	100.0

4.4.3 การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 รองลงมาคือไม่บริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มใดก่อนเข้านอน จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 (ตารางที่ 4.24 และตารางที่ 4.25)

ตารางที่ 4.24 การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน

การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน	171	73.3
ไม่บริโภคอาหาร หรือเครื่องดื่มใด ๆ ก่อนเข้านอน	60	26.6
รวม	231	100.0

ตารางที่ 4.25 ประเภทของอาหารหรือเครื่องดื่มที่บริโภคก่อนเข้านอน

ประเภทของอาหารหรือเครื่องดื่ม ที่บริโภคก่อนเข้านอน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดื่มน้ำเปล่า	124	53.2
ดื่มนม	23	9.9
ดื่มน้ำผลไม้	10	4.3
สารสกัดบำรุงสุขภาพ	5	2.1
ขนมขบเคี้ยว	5	2.1
ผลไม้	3	1.3
เครื่องดื่มบำรุงกำลัง เช่น ไมโล โกลโก้	1	0.4
รวม	171	73.3

4.4.4 สถานะการนอนไม่หลับ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีสถานะการนอนไม่หลับ จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 85.0 และที่มีสถานะการนอนไม่หลับ มีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากสถานะเครียดสะสมจากการทำงาน (ตารางที่ 4.25)

ตารางที่ 4.26 สถานะการนอนไม่หลับ

สถานะการนอนไม่หลับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีสถานะการนอนไม่หลับ	198	85.0
มีสถานะการนอนไม่หลับอันเกิดมาจากเครียด สะสมจากการทำงาน	33	15.0
รวม	231	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5 รูปแบบการดำเนินชีวิตบริษัทไอทีวันจำกัด ด้านนันทนาการ

4.5.1 ประเภทกิจกรรมนันทนาการ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมเล่นอินเทอร์เน็ต จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 เพราะเนื่องจากปัจจุบันอินเทอร์เน็ตนั้นสามารถเข้าใช้งานได้ง่ายและมีความเร็วในการใช้งาน อีกทั้งยังมีความสะดวกสบาย รองลงมาเป็นดูหนัง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3 และฟังเพลง จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 (ตารางที่ 4.26)

ตารางที่ 4.27 ประเภทกิจกรรมนันทนาการ

ประเภทกิจกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เล่นอินเทอร์เน็ต	94	41.2
ดูหนัง	45	19.3
ฟังเพลง	36	15.5
อ่านหนังสือ	29	12.4
นอนหลับ	14	6.0
ออกกำลังกาย	8	3.4
ทำสวน	5	2.1
รวม	231	100.0

4.5.2 ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมทำกิจกรรมนันทนาการช่วงเวลาหลังเลิกงาน จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 45.1 รองลงมาเป็นก่อนเข้านอน จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 30.5 และระหว่างการพักเบรก จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 (ตารางที่ 4.27)

ตารางที่ 4.28 ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย

ช่วงเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หลังเลิกงาน	103	45.1
ก่อนเข้านอน	71	30.5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.28 (ต่อ)

ช่วงเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระหว่างพักเบรก	29	12.4
ระหว่างมือกลางวัน	10	4.3
ก่อนเข้างาน	9	3.9
ไม่สามารถระบุได้	9	3.9
รวม	231	100.0

4.5.3 ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลายต่อครั้ง

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 46.3 รองลงมาเป็นระหว่าง 31 นาที – 1 ชั่วโมง จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 34.3 และน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3 (ตารางที่ 4.28)

ตารางที่ 4.29 ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลายต่อครั้ง

ระยะเวลาต่อครั้ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที	106	46.3
ระหว่าง 31 นาที - 60 นาที	80	34.3
มากกว่า 60 นาที	45	19.3
รวม	231	100.0

4.3 การทดสอบสมมติฐาน

จากสมมติฐานของการศึกษาได้กำหนดไว้ว่าปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ต่อเดือน ลักษณะการทำงาน และการทำงานล่วงเวลา ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหารในเรื่องการบริโภคอาหารเข้าต่อสัปดาห์ ปริมาณการดื่มน้ำต่อวัน ปริมาณการดื่มกาแฟต่อวัน และความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์ ทางด้านการออกกำลังกายในเรื่องความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง ด้านการพักผ่อน ในเรื่องช่วงเวลาของการเข้านอน และระยะเวลาการนอนต่อครั้ง ด้านนันทนาการ ในเรื่องระยะเวลาของการทำกิจกรรมต่อครั้ง โดยผู้ศึกษาได้หาความสัมพันธ์ โดยใช้ค่าสถิติ Chi Square ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ซึ่งเป็นไปตามเงื่อนไขเอกสารเป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้า ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดังนั้น หากค่านัยสำคัญมีค่าน้อยกว่า 0.05 แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) และปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) ดังต่อไปนี้

H_0 คือ ปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต

H_1 คือ ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต

4.6.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาพบว่า เพศ และอายุมีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหารในรายการ ประเภทอาหารว่างที่เลือกบริโภคระหว่างมื้อ ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน และการดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหารในรายการ การดื่มกาแฟในแต่ละวัน ส่วนรายได้ต่อเดือนและลักษณะการทำงานเป็นกะ มีความสัมพันธ์ในรายการ การบริโภคอาหารเข้าต่อสัปดาห์ อีกทั้งสถานภาพยังมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ และการทำงานล่วงเวลามีผลต่อประเภทอาหารว่างที่เลือกบริโภคระหว่างมื้อ และปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน (ตารางที่ 4.30)

4.6.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า เพศ และ สถานภาพ มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย ในรายการการมีโรคประจำตัว อีกทั้งเพศ รายได้ต่อเดือน และลักษณะการทำงานเป็นกะ มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย ในรายการประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อีกทั้งพบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ส่วนสถานภาพ และรายได้ต่อเดือน มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย ในรายการช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และพบว่ารายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 4.31)

4.6.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อน

จากการศึกษาพบว่า อายุ รายได้ต่อเดือน ลักษณะการทำงานเป็นกะ และการทำงานล่วงเวลา มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อน ในรายการช่วงเวลาในการเข้านอน อีกทั้งเพศ สถานภาพ รายได้ต่อเดือน และลักษณะการทำงานเป็นกะมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อน ในรายการระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน รวมถึงพบว่ารายได้ต่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เดือนมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเครื่องดื่มก่อนเข้านอน และ ลักษณะการทำงานเป็นกะมีความสัมพันธ์กับสภาวะการนอนไม่หลับ (ตารางที่ 4.32)

4.6.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรมนันทนาการ

จากการศึกษาพบว่า อายุ สถานภาพ และลักษณะการทำงานเป็นกะ มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านนันทนาการ ในรายการ ประเภทกิจกรรมนันทนาการ อีกทั้ง อายุยังมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังพบว่าสถานภาพ กับ ลักษณะการทำงานเป็นกะ มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลาย ต่อครั้ง (ตารางที่ 4.33)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.30 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการบริโภคอาหาร

ปัจจัยส่วนบุคคล	การบริโภคอาหารเข้าต่อ สัปดาห์		ประเภทอาหารว่างที่ เด็กบริโภคบ่อยระหว่างมือ		ปริมาณการดื่มหน้าต่อวัน		ปริมาณการดื่มกาแฟ ต่อวัน		ความถี่ในการดื่ม แอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์	
	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.
เพศ	7.865	0.091	14.512	0.002*	10.220	0.035*	5.462	0.107	13.086	0.006*
อายุ	35.251	0.073	33.915	0.018*	37.915	0.033*	26.753	0.151	67.073	0.002*
ระดับการศึกษา	0.375	0.994	6.773	0.075	1.107	0.902	12.631	0.006*	1.040	0.982
สถานภาพ	13.870	0.101	6.430	0.388	7.103	0.533	16.252	0.018*	26.737	0.017*
รายได้ต่อเดือน	27.413	0.007*	13.598	0.136	13.406	0.338	7.185	0.600	15.347	0.210
ลักษณะการทำงานเป็นกะ	16.879	0.035*	3.334	0.783	3.989	0.871	2.708	0.716	5.472	0.661
การทำงานล่วงเวลา	5.094	0.284	9.116	0.028*	9.665	0.045*	5.825	0.097	1.098	0.912

หมายเหตุ * กำหนดค่านัยสำคัญ (Significance) = 0.05

ตารางที่ 4.31 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการออกกำลังกาย

ปัจจัยส่วนบุคคล	การมีโรคประจำตัว		ประเภทการออกกำลังกาย		ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย		ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์		ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	
	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.
เพศ	17.554	0.000*	46.220	0.000*	1.430	0.718	11.468	0.009*	8.649	0.067
อายุ	44.817	0.068	63.449	0.361	36.628	0.020	22.106	0.226	30.229	0.176
ระดับการศึกษา	5.586	0.268	4.255	0.935	2.964	0.407	4.012	0.262	1.013	0.902
สถานภาพ	22.676	0.039*	26.182	0.178	32.417	0.005*	10.761	0.085	8.629	0.350
รายได้ต่อเดือน	17.396	0.144	47.541	0.026*	17.233	0.044*	10.552	0.311	22.676	0.027*
ลักษณะการทำงานเป็นกะ	9.578	0.287	36.542	0.035*	11.684	0.078	5.283	0.514	12.786	0.112
การทำงานล่วงเวลา	5.381	0.231	4.981	0.923	0.992	0.811	1.817	0.609	2.719	0.618

หมายเหตุ * กำหนดค่านัยสำคัญ (Significance) = 0.05

ตารางที่ 4.32 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการพักผ่อน

ปัจจัยส่วนบุคคล	ช่วงเวลาในการเข้านอน		ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน		การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน		สภาวะการนอนไม่หลับ	
	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.
เพศ	8.955	0.054	10.129	0.024*	10.527	0.142	0.226	0.635
อายุ	63.778	0.002*	45.827	0.058	42.709	0.400	4.173	0.669
ระดับการศึกษา	1.617	0.809	2.019	0.679	4.151	0.737	1.501	0.221
สถานภาพ	16.462	0.074	24.755	0.024*	28.244	0.071	1.258	0.507
รายได้ต่อเดือน	27.211	0.010*	26.814	0.010*	37.068	0.019*	4.783	0.189
ลักษณะการทำงานเป็นกะ	39.060	0.001*	38.125	0.000*	9.212	0.737	16.425	0.001*
การทำงานล่วงเวลา	11.336	0.020*	2.809	0.642	4.265	0.790	0.545	0.460

หมายเหตุ * กำหนดค่านัยสำคัญ (Significance) = 0.05

ตารางที่ 4.33 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้าน
การออกกำลังกาย

ปัจจัยส่วนบุคคล	ประเภทกิจกรรม นันทนาการ		ช่วงเวลาในการทำ กิจกรรมนันทนาการ เพื่อการผ่อนคลาย		ระยะเวลาในการทำ กิจกรรมนันทนาการเพื่อ ความผ่อนคลายต่อครั้ง	
	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.	χ^2	Sig.
เพศ	6.597	0.375	12.193	0.027*	4.269	0.126
อายุ	102.481	0.000*	40.008	0.122	18.384	0.094
ระดับการศึกษา	5.571	0.470	2.728	0.762	2.190	0.340
สถานภาพ	27.872	0.020*	3.917	0.916	12.588	0.014*
รายได้ต่อเดือน	17.885	0.469	11.975	0.691	4.463	0.619
ลักษณะการทำงานเป็นกะ	28.585	0.010*	10.685	0.364	9.904	0.040*
การทำงานล่วงเวลา	8.591	0.195	9.328	0.092	0.718	0.675

หมายเหตุ * กำหนดค่านัยสำคัญ (Significance) = 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป

จากการศึกษาเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการใช้ชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัดใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน และด้านนันทนาการ โดยปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ต่อเดือน ลักษณะการทำงานเป็นกะ และ การทำงานล่วงเวลา เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างตามแผนกที่ได้รับอนุมัติไว้ทั้งหมด 11 แผนก จำนวน 231 คน

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุระหว่าง 21 – 25 ปี มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี มีสถานภาพเป็นโสด รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 20,001 – 30,000 บาท/เดือน มีลักษณะการทำงานในกะกลางวัน และ ไม่มีการทำงานล่วงเวลา อีกทั้งในส่วนของข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านการบริโภคอาหารพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคอาหารครบ 5 หมู่เป็นบางครั้ง รวมถึงเลือกประเภทของข้าวในการบริโภคเป็นข้าวขาว มีการรับประทานอาหารเช้าทุกวัน ชอบทานผลไม้เป็นอาหารระหว่างมื้อ มีการบริโภคผักในสัดส่วน 1/4 ของปริมาณอาหาร การดื่มน้ำระหว่างวันพบว่าส่วนใหญ่นิยมดื่มน้ำที่ 5 – 6 แก้ว/วัน ดื่มน้ำกาแฟอยู่ที่ 1 แก้ว/วัน และความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ที่ 1 – 2 วัน/สัปดาห์ ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่พนักงานจะไม่มีโรคประจำตัว นิยมออกกำลังกายโดยการเดิน ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายคือหลังเลิกงานเป็นต้นไป ความถี่ในการออกกำลังกายจะอยู่ที่ 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์อยู่ที่ 31 – 60 นาทีต่อครั้ง ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านการพักผ่อน ช่วงเวลาในการเข้านอนอยู่ที่ระหว่าง 23:01 น. – 24:00 น. ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืนพบว่าอยู่ที่ 5 – 6 ชั่วโมง นิยมดื่มน้ำก่อนนอน และไม่มีสภาวะการนอนไม่หลับ ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านนันทนาการ พบว่าพนักงานนิยมที่จะใช้เวลาไปกับการเล่นอินเทอร์เน็ต ในช่วงเวลาหลังเลิกงาน และใช้เวลาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีในการทำกิจกรรมนันทนาการ

ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านการบริโภคอาหาร พบว่า เพศ และอายุมีความสัมพันธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหารในรายการ ประเภทอาหารว่างที่เลือกบริโภค ระหว่างมือ ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน และความถี่ในการดื่มน้ำแอลกอฮอล์

ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านการออกกำลังกาย พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย ในรายการ การมีโรคประจำตัว ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และรายได้ต่อเดือน มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย ในรายการ ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านการพักผ่อน พบว่ารายได้ต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อน ในรายการ ช่วงเวลาในการเข้านอน ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน และการบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน อีกทั้งลักษณะการทำงานเป็นกะ มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อน ในรายการ ช่วงเวลาในการเข้านอน ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน และสภาวะการนอนไม่หลับ

ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด ด้านการกิจกรรมนันทนาการ พบว่า จากการศึกษาพบว่า อายุ สถานภาพ และลักษณะการทำงานเป็นกะ มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านนันทนาการ ในรายการประเภทกิจกรรมนันทนาการ อีกทั้ง อายุยังมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย และสถานภาพ กับ ลักษณะการทำงานเป็นกะ มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลายต่อครั้ง

5.2 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท ไอทีวัน จำกัด เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาเป็นแนวทางในการปรับปรุงการบริหารและการจัดการ ในส่วนของทรัพยากรบุคคล ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ให้สอดคล้องกับความต้องการของพนักงานกลุ่มเป้าหมาย ทั้งยังสามารถใช้ในการวางแผนพัฒนาและสร้างกำหนดกลยุทธ์ทางการทำกิจกรรมมากขึ้นเพื่อความเป็นอยู่ของพนักงานที่ดีขึ้น ผู้ศึกษาจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ในด้านการบริโภคอาหารพบว่า พนักงานยังรับประทานอาหารยังไม่ครบ 5 หมู่ในทุกมื้อ ซึ่งตามหลักการทางโภชนาการที่ดีการรับประทานอาหารควรจะได้รับประทานให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อเพื่อสุขภาพที่ดีต่อร่างกาย รวมถึงการดื่มน้ำหรือแอลกอฮอล์ที่ควรลดลงจาก 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์เหลือแค่เป็นไปตามโอกาส เนื่องจากการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มาก ดังนั้นควรมีการรณรงค์ให้ความรู้การเกิดผลเสียจากการดื่มแอลกอฮอล์ ควบคู่ไปกับการให้ความรู้ในการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ที่ก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย อีกทั้งมีการเพิ่มร้านขายผลไม้และอาหารเสริมสุขภาพที่มีราคาเหมาะสม รวมถึงจัดมุมอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเพิ่มเติมเพื่อสร้างความสะดวกให้แก่พนักงาน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดีในวัยทำงานและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีที่สุด ซึ่งการรณรงค์กิจกรรมนี้อาจจะใช้พนักงานภายในบริษัทเป็นผู้ดำเนินการเองได้ โดยการถามความสมัครใจและแบ่งปันความคิดในการเริ่มต้นกิจกรรม หรือให้แผนกบุคคลติดต่อวิทยากรภายนอกเข้ามาเพื่อให้ความรู้แก่พนักงานที่สนใจ

2. ในด้านการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับระยะเวลาในการออกกำลังกายอยู่ที่ 21 - 30 นาที แต่พบว่ามีการออกกำลังกาย 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ซึ่งควรมีการออกกำลังกายที่มากกว่านั้นเนื่องจากการออกกำลังกายต่อสัปดาห์น้อยจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและอาจจะทำให้เกิดโรคต่างๆซึ่งอาจนำไปสู่การมีโรคประจำตัว เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือโรคหัวใจ ดังนั้นจึงควรมีการจัดชมรมออกกำลังกาย หรือชมรมกีฬาด้วยกันภายในบริษัทซึ่งนอกจากจะเป็นผลดีต่อสุขภาพแล้วยังช่วยกระชับความสัมพันธ์ของพนักงานในบริษัทด้วย และในระยะแรกอาจจะปรับปรุงสวัสดิการพิตเนสให้มีความน่าสนใจและเพียงพอต่อจำนวนพนักงานมากขึ้น

3. ในด้านของการพักผ่อนพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ แต่ในส่วนของกรนอนหลับไม่หลับอันเป็นผลมาจากสภาวะความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ควรมีการจัดมุมของห้องทำงานให้มีความสบายตา สบายใจ ไม่รู้สึกรัดอึด เพราะถ้าอยู่ในห้องที่มีความแคบเล็กพอที่จะทำให้เพิ่มความอึดอัด ไม่สบายตัวและเกิดความเครียดได้ง่าย หรือมีการจัดมุมนั่งพักผ่อนให้พนักงานได้ผ่อนคลาย รวมถึงควรมีการทำความสะดวกหรือเลือกใช้ของตกแต่งที่ไม่ทำให้เกิดความสกปรกสะสมจนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้หรือโรคประจำตัวต่าง ๆ ได้

4. ในด้านของกิจกรรมนันทนาการพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะทำกิจกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตมากที่สุด ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้การผ่อนคลายที่ง่าย และสะดวกที่สุด แต่การเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน อาจก่อผลเสียได้ เช่น ทำให้เกิดสมาธิสั้นลง และขาดการเข้าสังคม ดังนั้นควรมีการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายแก่พนักงานและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานได้ดีที่สุดควบคู่ไปด้วยกัน เช่น การจัดกิจกรรมนั่งสมาธิฝึกจิต การจัดกิจกรรมกีฬาภายในบริษัท หรือมีการจัดชมรมที่พนักงานให้ความสนใจเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องที่ให้ความสนใจเหมือนกัน

5.3 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาพนักงานจาก บริษัท ไอทีวัน จำกัดเท่านั้น ซึ่งเป็นบริษัทแห่งหนึ่งในเขตพญาไท กรุงเทพมหานคร ฯ ที่ประกอบธุรกิจเกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศ ดังนั้นไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จึงควรทำการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานในบริษัทที่ประกอบธุรกิจเกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศอื่น ๆ ในกรุงเทพมหานคร ฯ เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาปรับปรุงด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ภายในบริษัทต่อไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

กชกร พรหมหู. 2558. รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง. การศึกษาค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าฯ เจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร. 2555. โรคออฟฟิศซินโดรม. [Online]. Available :

http://www.msdbangkok.go.th/healthconner_Office%20syndrome.htm

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2556. การสร้างเสริมสุขภาพคนทำงาน ในสถานประกอบการ.

[Online]. Available : <http://advisor.anamai.moph.go.th/main.php?filename=factory1>.

เกษรา เกิดมงคล. 2546. รูปแบบการดำเนินชีวิต การแสวงหาข้อมูลเพื่อการตัดสินใจท่องเที่ยว และ

พฤติกรรมการท่องเที่ยวของคนวัยทำงาน. [Online]. Available

: <http://thaithesis.org/detail.php?id=1082546000861>.

จิรวุฒิ หลอมประโคน และประพล เปรมทองสุข. 2555. รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร.

[Online]. Available: http://www.ubu.ac.th/web/files_up/08f2013040114475316.pdf.

บริษัท ไอทีวันจำกัด. 2549. IT Outsourcing. [Online]. Available

: <http://www.itoneco.com/File/Service/IT%20Outsourcing.pdf>.

บริษัท ไอทีวันจำกัด. 2549. ประวัติบริษัท. [Online]. Available: <http://www.itone.co.th/home.aspx>

บริษัท ไอทีวันจำกัด. 2549. แผนกทรัพยากรบุคคลบริษัท ไอทีวันจำกัด. [Online]. Available:

<http://it1km.itoneco.com>.

ธนิศ ภัคดีศิริวงษ์. 2553. การออกกำลังกาย. [Online]. Available

: http://com14cpru.blogspot.com/2010/08/blog-post_8027.html

ธีรวุฒิ เอกะกุล. 2543. พฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. ระเบียบวิธีวิจัย. สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

นิตยา ตรีศิลป์วิเศษ และ พิมลพรรณ พิทยานุกุล. 2555. การนอนเพื่อชะลอวัยและเพื่อสุขภาพ.

[Online]. Available : <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/118/การนอนเพื่อชะลอวัยและเพื่อสุขภาพ/>

บุญชม ศรีสะอาด. 2538. วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

ภาณุพงษ์ พ้อสุวรรณ. 2553. คุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัทนัมซ์เส็งลิสซิ่ง จำกัด.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

[Online]. Available: http://library.cmu.ac.th/faculty/econ/Exer751409/2556/Exer2556_no147:6-17.

สรินยา สงค์ประเสริฐ. 2554. รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งผลต่อค่านิยมในคอนโดมิเนียมตากอากาศระดับหรูในอำเภอหัวหิน. [Online].

Available: http://dspace.bu.ac.th/bitstream/123456789/506/1/sarinya_song.pdf:1-3.

สุวพิชญ์ ตังนิตชัยกุล. 2552. รูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารพร้อมบริโภคของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. [Online]. Available

: http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Mark/Suwapitch_T.pdf

สำนักงานกองทุนสนับสนุน. 2558. วัยทำงาน. [Online]. Available : <http://www.thaihealth.or.th/tag/วัยทำงาน/สุขภาพบัญญัติแห่งชาติ>.

2541. การบริโภคอาหาร. [Online]. Available

: <http://www.nmt.ac.th/product/web/1/food.html>

Jose Capelo. 2557. **Consumer Behavior and VALS**. [Online]. Available :

<http://www.marketingquery.com/consumer-behavior-vals/>

Jeffrey Cherubini. 2559. **What Is the Meaning of Lifestyle?**. [Online]. Available

: <http://www.livestrong.com/article/290197-what-is-the-meaning-of-lifestyle/>

Mark Anshel. 2559. **What Is the Meaning of Lifestyle?**. [Online]. Available

: <http://www.livestrong.com/article/290197-what-is-the-meaning-of-lifestyle/>

Spaargaren, G., and B. an Vliet. 2000. 'Lifestyle, Consumption and the Environment: The Ecological Modernisation of Domestic Consumption.' *Environmental Politics*. 9(1): 50-75.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถาม

เรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิต ของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย การค้นคว้าอิสระของนักศึกษา หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยข้อมูลที่ได้จากการสอบถามจะนำไปใช้ประกอบการศึกษาของนักศึกษา

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ตรงกับท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง
2. อายุ 1) 21 – 25 ปี 2) 26 – 30 ปี 3) 31 – 35 ปี
 4) 31 – 35 ปี 5) 41 – 45 ปี 6) 46 – 50 ปี
 7) มากกว่า 50 ปี
3. ระดับการศึกษา 1) ปริญญาตรี 2) ปริญญาโท
 5) ปริญญาเอก
4. สถานภาพ 1) โสด 2) สมรส 3) หย่าร้าง/หม้าย
5. รายได้ต่อเดือน 1) ต่ำกว่า 15,000 บาท/เดือน 2) 15,001 – 20,000 บาท/เดือน
 3) 20,001 – 30,000 บาท/เดือน 4) มากกว่า 30,001 บาท/เดือน
6. ลักษณะการทำงาน 1) ทำงานช่วงเวลาปกติ (8:00น. – 17:00น. หรืออื่นๆ)
 2) ช่วงเวลาการทำงานเป็นกะ
 3) ไม่มีเวลาที่แน่นอน โปรดระบุ.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. การทำงานล่วงเวลา

- 1) ไม่มีการทำงานล่วงเวลา 2) มีการทำงานล่วงเวลา ระหว่าง.....ถึง.....

ส่วนที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทไอทีวันจำกัด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ตรงกับท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ด้านการบริโภคอาหาร

1. ในแต่ละวันท่านทานอาหารครบ 5 หมู่หรือไม่

- 1) ทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกมื้อ 2) ทานครบเป็นบางมื้อ
 3) ทาน ไม่ครบ 5 หมู่ 4) อื่นๆ โปรดระบุ.....

2. โดยปกติอาหารหลักของคนไทยคือข้าว ข้าวที่ท่านบริโภคคือข้าวประเภทใด

- 1) ข้าวขาว 2) ข้าวกล้อง
 3) ข้าวซ้อมมือ 4) ข้าวไรซ์เบอร์รี่
 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....

3. ในระหว่างสัปดาห์ท่านบริโภคอาหารเช้าหรือไม่

- 1) บริโภคทุกวัน 2) บริโภค 5-6 วัน/สัปดาห์
 3) บริโภค 3-4 วัน/สัปดาห์ 4) บริโภค 1-2 วัน/สัปดาห์
 5) ไม่บริโภคอาหารเช้า

4. อาหารว่างระหว่างมื้อที่ท่านบริโภคเป็นประจำ คือ (เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว)

- 1) นม 2) ผลไม้
 3) ขนมขบเคี้ยว 4) ไม่ได้รับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อ
 5) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. ในแต่ละมื้ออาหาร ท่านบริโภคผักในปริมาณเท่าใด

- 1) ประมาณ 1/2 ของปริมาณอาหาร 2) ประมาณ 1/3 ของปริมาณอาหาร
 3) ประมาณ 1/4 ของปริมาณอาหาร 4) อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. ในระหว่างวันท่านดื่มน้ำปริมาณเท่าใด

- 1) มากกว่า 8 แก้ว/วัน 2) 7 – 8 แก้ว/วัน
 3) 6 – 5 แก้วต่อวัน 4) 4 – 3 แก้ว/วัน
 5) น้อยกว่า 3 แก้ว/วัน 6) อื่นๆ โปรดระบุ.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8. ในระหว่างวันท่านดื่มกาแฟปริมาณเท่าใด

- 1) มากกว่า 2 แก้ว/วัน 2) 2 แก้ว/วัน
 3) 1 แก้ว/วัน 4) ไม่ดื่มกาแฟ
 5) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

9. ความถี่ในการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์

- 1) ดื่มแอลกอฮอล์ทุกวัน 2) ดื่ม 5-6 วัน/สัปดาห์
 3) ดื่ม 3-4 วัน/สัปดาห์ 4) ดื่ม 1-2 วัน/สัปดาห์
 5) ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ 6) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ด้านการออกกำลังกาย

1. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- 1) ไม่มี 2) มีโรคประจำตัวโปรดระบุ.....

2. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยวิธีใดมากที่สุด (เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว)

- 1) เดิน 2) วิ่งเหยาะ ๆ 3) เต้นแอโรบิค
 4) ว่ายน้ำ 5) ฝึกจักรยานอยู่กับที่ 6) ว่ายน้ำ
 7) ฟิตเนส 8) ฟุตบอล 9) ตะกร้อ
 10) เบดอง 11) แบดมินตัน
 12) อื่นๆ โปรดระบุ.....

3. ท่านออกกำลังกายช่วงเวลาใด

- 1) ก่อนมาทำงาน 2) ระหว่างพักเที่ยง
 3) หลังเลิกงานเป็นต้นไป 4) วันหยุดทำงาน
 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. ท่านใช้เวลาเท่าใดในการออกกำลังกายต่อครั้ง

- 1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 นาที 2) 21 – 30 นาที
 3) 31 – 60 นาที 4) มากกว่า 60 นาที

5. ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

- 1) ออกกำลังกายทุกวัน 2) 5 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์
 3) 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ 4) 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์
 5) ไม่ออกกำลังกาย 6) อื่นๆ โปรดระบุ.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้านการพักผ่อน

1. ท่านเข้านอนในช่วงระยะเวลาใด

- 1) ก่อนเวลา 22:00 น. 2) ระหว่าง 22:01 น. – 23:00 น.
 3) ระหว่าง 23:01 น. – 24:00 น. 4) หลังเวลา 24:00 น.
 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....

2. ท่านมีระยะเวลานอนต่อคืนเท่าใด

- 1) น้อยกว่า 3 ชั่วโมง 2) 3 – 4 ชั่วโมง 3) 5 – 6 ชั่วโมง
 4) 7 – 8 ชั่วโมง 5) มากกว่า 8 ชั่วโมง 6) อื่น ๆ โปรดระบุ...

3. การบริโภคอาหาร หรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน

- 1) ไม่บริโภคอาหาร หรือเครื่องดื่มใด ๆ ก่อนเข้านอน 2) ดื่มนม
 3) ดื่มน้ำเปล่า 4) ดื่มน้ำผลไม้ 5) ผลไม้
 6) สารสกัดบำรุงสุขภาพ 7) เครื่องดื่มบำรุงกำลัง เช่น ไมโล โกโก้
 8) ขนมขบเคี้ยว 9) อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. ท่านมีสภาวะการนอนไม่หลับหรือไม่

- 1) ไม่มี 2) มีสาเหตุ.....

ด้านนันทนาการ

1. ท่านใช้เวลาว่างทำกิจกรรมใดเพื่อความผ่อนคลาย

- 1) อ่านหนังสือ 2) ฟังเพลง 3) ดูหนัง
 4) เล่นอินเทอร์เน็ต 5) ออกกำลังกาย 6) นอนหลับ
 7) ทำสวน 8) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. ช่วงเวลาใดที่ท่านมักทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย

- 1) ก่อนเข้านอน 2) ระหว่างพักเบรก
 3) ระหว่างมีอกลางวัน 4) หลังเลิกงาน
 5) ก่อนเข้านอน 6) อื่นๆ โปรดระบุ.....

3. ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลายต่อครั้ง

- 1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที 2) ระหว่าง 31 นาที - 1 ชั่วโมง
 3) มากกว่า 1 ชั่วโมง 4) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

เอกสารนี้เป็นเอกสาร ***ขอพระราชทานทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม*** ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล นางสาวธีรณัฐา วิฑูวิทยา
วัน เดือน ปีเกิด 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2535
สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 253 ซอยบางนา-ตราด14 ถนนบางนา-ตราด กรุงเทพมหานคร 10260
โทรศัพท์ 084-974-2014
E-mail : t.witoowithaya@hotmail.com

ประวัติการศึกษา พ.ศ. 2557 วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์
คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ประวัติการทำงาน พ.ศ. 2558 – ปัจจุบัน บริษัท ไอทีวัน จำกัด
ตำแหน่ง Problem Management Analyze



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้