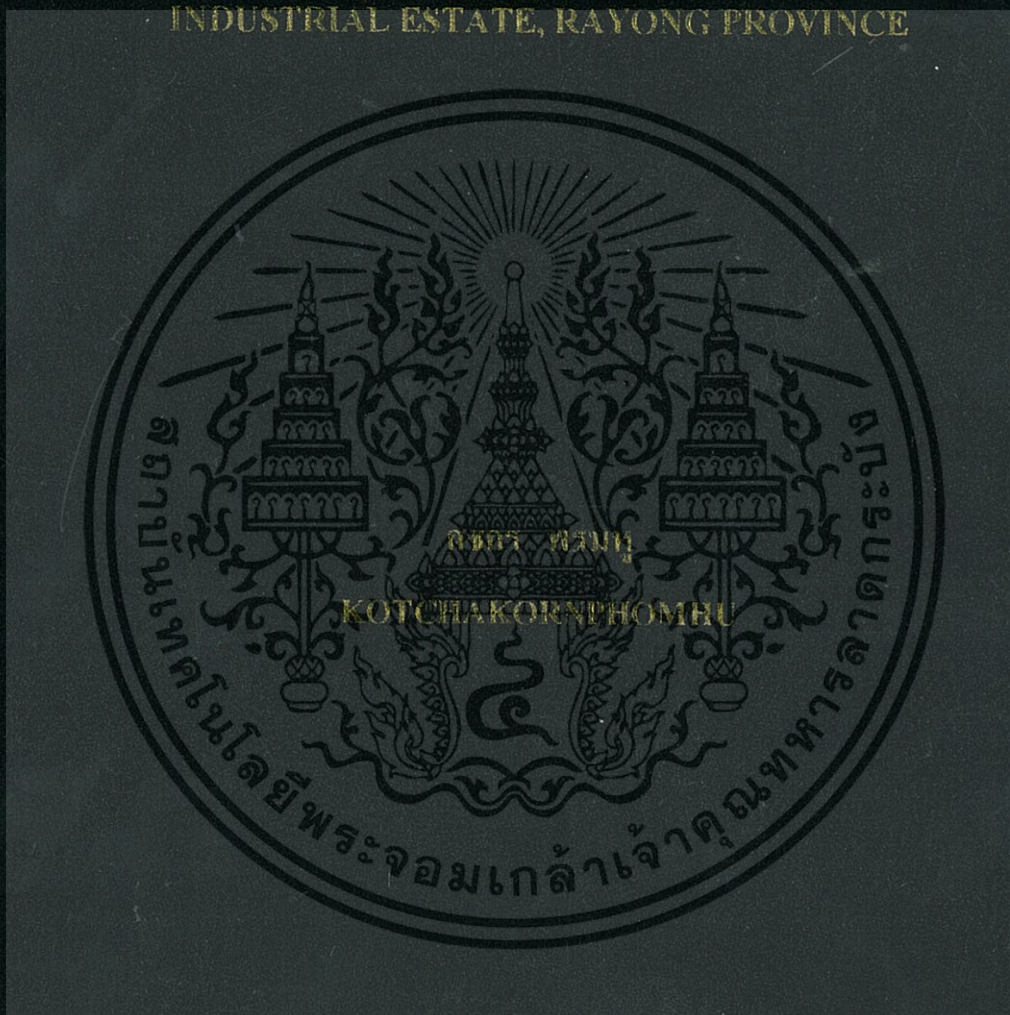


รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์น  
ซีบอร์ด จังหวัดระยอง

LIFESTYLE OF EMPLOYEES IN THE INDUSTRIAL EASTERN SEABOARD  
INDUSTRIAL ESTATE, RAYONG PROVINCE



การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

สาขาวิชาบริหารธุรกิจ

วิทยาลัยการบริหารและจัดการ

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

พ.ศ. 2558

รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์น  
ซีบอร์ด จังหวัดระยอง

LIFESTYLE OF EMPLOYEES IN THE INDUSTRIAL EASTERN SEABOARD  
INDUSTRIAL ESTATE, RAYONG PROVINCE



การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาบริหารธุรกิจ  
วิทยาลัยการบริหารและจัดการ  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

พ.ศ. 2558

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**LIFESTYLE OF EMPLOYEES IN THE INDUSTRIAL EASTERN SEABOARD  
INDUSTRIAL ESTATE, RAYONG PROVINCE**



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

**2015**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



**CORYRIGHT 2015**

**ADMINISTRATION AND MANAGEMENT COLLEGE**

**KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบรับรองการค้นคว้าอิสระ  
หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

หัวข้อการค้นคว้าอิสระ

รูปแบบพนักงานบริษัทในเขตนิคมการค้าเน้นชีวิตของ  
อุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง  
LIFESTYLE OF EMPLOYEES IN THE  
INDUSTRIAL EASTERN SEABOARD  
INDUSTRIAL ESTATE, RAYONG PROVINCE

นักศึกษา

นางสาวกชกร พรหม

รหัสนักศึกษา

57611143

ปริญญา

บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

สาขาวิชา

บริหารธุรกิจ

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ

รองศาสตราจารย์ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระ	ลายมือชื่อ
รองศาสตราจารย์ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์	
รองศาสตราจารย์ ดร.กุลกัญญา ณ ป้อมเพ็ชร	
รองศาสตราจารย์อมรศรี ตันพิพัฒน์	

วัน/เดือน/ปี ที่สอบ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2558 เวลา 12.00 - 13.00 น.

สถานที่สอบ วิทยาลัยการบริหารและจัดการ ชั้น 4 ห้องประชุม AMC 2

วิทยาลัยรับรองแล้ว



(รองศาสตราจารย์ ดร. อำนวย แสงโนรี)

คณบดีวิทยาลัยการบริหารและจัดการ

วันที่ 11 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2558

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ชื่อเรื่อง** รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคม  
อุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง

**ชื่อนักศึกษา** นางสาวกชกร พรหมหู

**รหัสนักศึกษา** 57611143

**ปริญญา** บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

**สาขา** บริหารธุรกิจ

**พ.ศ.** 2558

**ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระหลัก** รองศาสตราจารย์ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์

**กรรมการการค้นคว้าอิสระ** รองศาสตราจารย์ ดร.กุลกัญญา ณ ป้อมเพ็ชร

### บทคัดย่อ

ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสภาพแวดล้อม ส่งผลให้ประชาชนในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเองและบุคคลภายในครอบครัวให้มีความเป็นอยู่และฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี จึงเป็นผลให้ขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเอง ต้องทำงานแข่งกับเวลา ขาดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย และมีภาวะโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ การศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานบริษัท โตโยต้า โบไซคุ พิลเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 260 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 31 – 35 ปี มีการศึกษาระดับอนุปริญญา หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีสถานภาพสมรสแล้ว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท มีลักษณะการทำงานในกะกลางวัน และไม่มีการทำงานล่วงเวลา ในส่วนของข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหารพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ในบางมื้อ ซึ่งนิยมเลือกรับประทานข้าวขาวเป็นหลัก มีการบริโภคอาหารเข้าทุกวัน เลือกดื่มนมเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ โดยพบปริมาณ การบริโภคผักเป็นครั้งหนึ่งของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อดื่มน้ำปริมาณมากกว่า 8 แก้วต่อวัน ดื่มน้ำกาแฟปริมาณ 1 แก้วต่อวัน และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกายพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จะออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน ในช่วงเวลาหลังเลิกงาน ซึ่งจะใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 นาทีต่อครั้ง โดยในหนึ่งสัปดาห์จะออก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนเวลาหรือบริการเชิงนเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ขึ้นบนเว็บไซต์

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กำลังกาย 1 - 2 ครั้ง สำหรับรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนพบว่ากลุ่มตัวอย่างนิยมเข้านอน ในช่วงระหว่างเวลา 23:01 – 24:00 น. ระยะเวลาในการนอนหลับระหว่าง 5 – 6 ชั่วโมงต่อคืน ซึ่งมีการตื่นขึ้นมาไปก่อนเข้านอน และส่วนใหญ่ไม่มีสภาวะการนอนไม่หลับ ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการนันทนาการพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมเลือกการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง โดยจะทำกิจกรรมในช่วงเวลาหลังเลิกงาน และใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีต่อครั้ง สำหรับการทดสอบความสัมพันธ์พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร ในเรื่องการอาหารเข้า ปริมาณการดื่มน้ำต่อวัน ปริมาณการดื่มกาแฟต่อวัน และความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์ โดยพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกาย ในเรื่องความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อน ในเรื่องช่วงเวลาการเข้านอน และระยะเวลาการนอนต่อครั้ง นอกจากนี้ยังมีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านนันทนาการในเรื่องระยะเวลาการทำกิจกรรมต่อครั้ง

การศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะ คือบริษัทควรส่งเสริมการดูแลสุขภาพพนักงานให้มีความรู้ และตระหนักถึงรูปแบบการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับวัย เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของพนักงาน ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มศักยภาพ ทั้งในด้านการบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ด้านการออกกำลังกายในระยะเวลาที่เหมาะสม ด้านการพักผ่อนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และด้านการเลือกกิจกรรมนันทนาการที่สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

<b>Title</b>	Lifestyle of Employees In The Eastern Seaboard Industrial Estate, Rayong Province
<b>Student</b>	Miss Kotchakorn Phomhu
<b>Student ID.</b>	57611143
<b>Degree</b>	Master of Business Administration
<b>Program</b>	Business Administration
<b>Year</b>	2015
<b>advisor</b>	Associate Professor Sirijanya Kuawiriyapan

## ABSTRACT

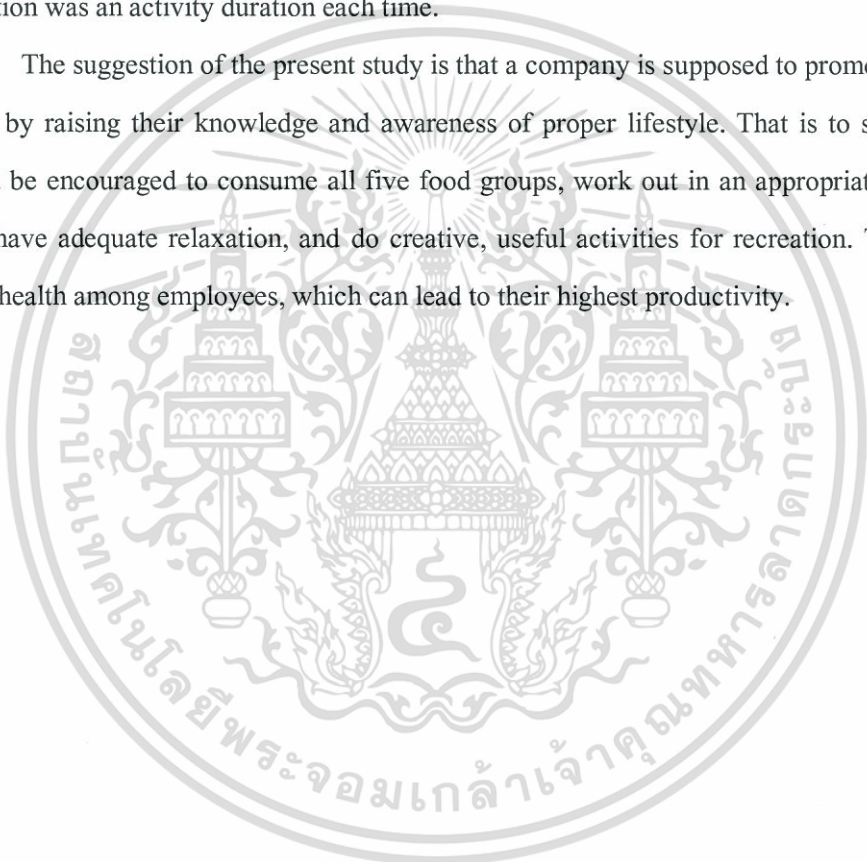
These days, change in economy, society, politics and environment has caused individuals and their family to make lifestyle adjustments so that they can have better life condition as well as financial status. This has reinforced individuals to disregard their self-care, work harder, lack adequate rest and have poor nutrition, which results in their ailments. The present study aims to examine lifestyle of company employees working in Eastern Seaboard in Rayong. The data were collected by questionnaires, and the samples were 260 employees who worked in Toyota Boshoku Filtration System (Thailand) Company Limited. Average, mean and Chi – square test were used to analyze the data.

It was found that the majority of the samples were female, aged between 31-35 years old and married. Also, most of them received either a diploma or a high vocational certificate; the average monthly income was 10,000 baht or lower, and their common working condition was a daytime shift without extra hours. Regarding consumption lifestyle, the samples were found to have breakfast every day and have a meal with all five food groups infrequently. In particular, white rice was the most common food item, and milk was chosen as a snack while vegetable was found to be included as a half quantity of each meal. In terms of beverages, the samples drank more than eight glasses of water and a cup of coffee each day; however, they did not drink alcoholic beverages. Concerning exercise lifestyle, most of the samples did not have a chronic disease. They mostly exercised once to twice a week by walking after work, which lasted approximately 20 minutes or lower each time. Referring relaxation lifestyle, the samples' common sleeping time was 11.01pm to 00.00am, with a sleeping duration of 5-6 hours each

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

night. Additionally, the samples typically drank water before sleep, and most of them did not have trouble sleeping. In the aspect of recreation, surfing the Internet was the most popular activity, which commonly happened before sleeping time and lasted about 30 minutes each time. As the correlation analysis turned out, personal factors affecting consumption lifestyle were breakfast, a quantity of water drunk each day, a quantity of coffee drunk each day and frequency of alcohol consumption per week. Personal factors affecting exercise lifestyle were frequency of exercise each week and duration of exercise each time. Personal factors affecting relaxation lifestyle were sleeping time and a sleeping duration each time. In addition, a factor affecting recreation was an activity duration each time.

The suggestion of the present study is that a company is supposed to promote employees' health by raising their knowledge and awareness of proper lifestyle. That is to say, employees should be encouraged to consume all five food groups, work out in an appropriate duration and time, have adequate relaxation, and do creative, useful activities for recreation. This can cause better health among employees, which can lead to their highest productivity.



## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระครั้งนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษา การค้นคว้าอิสระรองศาสตราจารย์ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ ที่ได้สละเวลาให้คำสั่งสอน แนะนำ แนวทางต่าง ๆ ในการดำเนินการศึกษาครั้งนี้ พร้อมทั้งแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ และให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่งตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษา รวมไปถึงการได้รับคำปรึกษาในด้านการวางแผนจัดสรรการทำงานที่เหมาะสม เพื่อที่จะสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมายที่ได้ กำหนดไว้ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้และขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.กฤตัญญา ณ ป้อมเพ็ชร กรรมการสอบการค้นคว้าอิสระ และรองศาสตราจารย์ ดร.ตันพิพัฒน์ ประธานกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระที่กรุณาสละเวลาให้คำแนะนำตลอดจนช่วยชี้แนะข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้การค้นคว้าอิสระครั้งนี้มีความสมบูรณ์ ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ขอขอบคุณ พี่ ๆ และเพื่อน ๆ ที่ร่วมชั้นเรียนในหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิตที่คอยให้คำแนะนำคำปรึกษาในด้านต่าง ๆ และให้ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนมา รวมถึงเจ้าหน้าที่ของวิทยาลัยการบริหารและจัดการทุก ๆ ส่วนงานที่สละเวลาในการแจ้งข่าวสารต่าง ๆ พร้อมทั้งอำนวยความสะดวกในการติดต่อประสานงานเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณ บิดา มารดา และทุกคนในครอบครัวที่ให้การส่งเสริม ผลักดัน และเป็นกำลังใจที่สำคัญในการสนับสนุนการศึกษาจนการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ได้สำเร็จลุล่วงเป็น ด้วยดี

กชกร พรหมหู

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	I
ABSTRACT.....	III
กิตติกรรมประกาศ.....	V
สารบัญ.....	VI
สารบัญตาราง.....	VIII
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความจำเป็นและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	3
1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
1.4 ขอบเขตการศึกษา.....	3
1.5 นิยามศัพท์.....	4
1.6 สมมติฐานของการศึกษา.....	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต.....	5
2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง.....	13
2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับบริษัท โตโยต้า โบ โซคุ ฟิเลทชัน ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด.....	14
2.4 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	17
3.1 แหล่งข้อมูลและวิธีการรวบรวมข้อมูล.....	17
3.2 เครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	17
3.3 ประชากรและขนาดตัวอย่าง.....	17
3.4 วิธีการสุ่มตัวอย่าง.....	18
3.5 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล.....	19
3.6 กรอบแนวความคิด.....	20

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	21
4.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	21
4.2 ข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัท โตโยต้า โบโซคุ ฟิเลทรันซ์ ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด ในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง.....	25
4.3 การทดสอบสมมติฐาน.....	35
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุป.....	40
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	41
5.3 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	42
บรรณานุกรม.....	43
ภาคผนวก.....	45
ประวัติผู้เขียน.....	50

# สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 จำนวนพนักงานแบ่งตามแผนก.....	19
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	21
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	22
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา.....	22
4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพ.....	23
4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....	24
4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะการทำงาน.....	24
4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานล่วงเวลา.....	24
4.8 การบริโภคอาหารครบ 5 หมู่.....	25
4.9 ประเภทข้าวที่กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภค.....	26
4.10 การบริโภคอาหารเช้า.....	26
4.11 ประเภทอาหารว่างที่อย่างเลือกบริโภคระหว่างมือ.....	27
4.12 ปริมาณการบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหาร.....	27
4.13 ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน.....	28
4.14 ปริมาณการดื่มน้ำกาแฟระหว่างวัน.....	28
4.15 ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์.....	29
4.16 การมีโรคประจำตัว.....	29
4.17 ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	30
4.18 ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	30
4.19 ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์.....	31
4.20 ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง.....	31
4.21 ช่วงเวลาในการเข้านอน.....	32
4.22 ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน.....	32
4.23 การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน.....	33
4.24 สถานะการนอนไม่หลับ.....	33
4.25 ประเภทกิจกรรมนันทนาการ.....	34

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.26 ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย...	35
4.27 ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลายต่อครั้ง.....	35
4.28 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตในด้าน การบริโภคอาหาร.....	37
4.29 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตในด้าน การออกกำลังกาย.....	38
4.30 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตในด้าน การพักผ่อน.....	38
4.31 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านกิจกรรม นันทนาการ.....	39



# สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
3.1 กรอบแนวความคิด.....	20



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต่อ X ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม และ ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย ส่งผลให้ประชาชนในปัจจุบัน มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเอง และบุคคลภายในครอบครัว แต่ละครอบครัว ย่อมมีภารกิจที่จะต้องสร้างชีวิตที่มั่นคงไปพร้อม ๆ กับการสร้างครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดี จึง เป็นผลให้ขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเอง ต้องทำงานแข่งกับเวลา ขาดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ขาด การออกกำลังกาย และมีภาวะโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากรู ปแบบการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน เป็นต้น

จากสภาวะการทำงานที่มีความกดดัน เร่งรีบ และการทำงานซ้ำ ๆ ทำให้ร่างกายเกิดสภาวะ ความเครียด ซึ่งส่งผลให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนที่เรียกว่า Cortisol และ Adrenaline ฮอร์โมนดังกล่าว จะทำให้ความดันโลหิตสูง และหัวใจเต้นเร็ว เพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายแข็งแรง และมีพลังงาน พร้อมที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การวิ่งหนีอันตราย การยกของหนักไฟ เป็นต้น หากฮอร์โมนนั้นถูก ร่างกายนำไปใช้งาน ความกดดันหรือความเครียดจะหายไป แต่ถ้าร่างกายไม่ได้นำฮอร์โมนดังกล่าว ไปใช้งาน ฮอร์โมนเหล่านั้นจะสะสมในร่างกายจนกระทั่งเกิดอาการทางร่างกาย และทางจิตใจ จากการวิจัยของ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ร่างกายทุกส่วนแสดง ให้เห็นวิธีที่ฮอร์โมนความเครียดทำลายระบบหลอดเลือด หัวใจ ระบบการย่อยอาหาร และระบบ อื่น ๆ ที่อยู่นอกเหนือจากระบบภูมิคุ้มกัน มีหลักฐานบ่งชี้ว่าการหลั่งฮอร์โมนความเครียดใน ระดับสูงอย่างต่อเนื่อง อาจทำลายสมองทำให้ความจำเสื่อม เกิดความวิตกกังวล และไม่สามารถ ควบคุมอารมณ์ได้ ฮอร์โมนความเครียดยังส่งผลโดยตรงกับอวัยวะในระบบภูมิคุ้มกัน เช่น ต่อมน้ำนม ต่อมไทรอยด์ ไชกระดูก และม้าม (สมภพ เรื่องตระกูล. 2557)

ดังนั้นสภาวะแวดล้อมในการทำงานจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ ของผู้ปฏิบัติงาน โดยเฉพาะพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ซึ่งเป็นเขตพื้นที่ดินที่จัดสรร หรือกำหนดไว้สำหรับโรงงานอุตสาหกรรม หรือกิจการประกอบอุตสาหกรรมให้เข้าไปอยู่ด้วยกัน ถือเป็นแหล่งกำเนิดมลพิษทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่ มลพิษทางอากาศ มลพิษทางเสียง และกาก ของเสีย ส่งผลให้พนักงานที่ปฏิบัติงานใน โรงงานบริเวณเขตนิคมอุตสาหกรรมได้รับมลพิษใน ปริมาณมาก และเป็นระยะเวลาานาน ทำให้เกิดการสะสมสารพิษในร่างกาย ส่งผลกระทบต่อทาง สุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ เช่น โรคเกี่ยวกับระบบหายใจ โรคเครียด เป็นต้น รวมทั้งประเภท

และขนาดของนิคมอุตสาหกรรม ยังส่งผลต่อปริมาณการปล่อยมลพิษทางสิ่งแวดล้อม เพราะ ปริมาณมลพิษของโรงงานในนิคมขนาดใหญ่ย่อมมีปริมาณมากกว่านิคมอุตสาหกรรมขนาดเล็ก โดยพบว่าโรงงานประเภทอุตสาหกรรมยานยนต์ มีปริมาณการใช้สารเคมีในกระบวนการผลิตทุก ขั้นตอน ส่งผลให้อุตสาหกรรมยานยนต์ มีการปล่อยมลพิษในปริมาณสูงกว่าอุตสาหกรรมทั่วไป (จักรกฤษณ์ ชันติลม.2555)

นิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด เป็นนิคมอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่ในอำเภอ ปลวกแดง จังหวัดระยอง มีพื้นที่ 17,838 ไร่ (7,135 เอเคอร์) มีโรงงานอุตสาหกรรม 639 ราย และเป็นผู้ผลิตอุปกรณ์ อะไหล่ และชิ้นส่วนรถยนต์ จำนวน 187 ราย โดยเป็นอุตสาหกรรม ผลิตอุปกรณ์อะไหล่ และชิ้นส่วนยานยนต์ชั้นนำของโลก 50 ราย ในจำนวนดังกล่าวเป็นบริษัทของ กลุ่มโตโยต้า ถึง 25 ราย โดยพนักงานในอุตสาหกรรมเหล่านี้ต้องเคร่งเครียดกับการทำงานเพื่อ ฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง และครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ในสภาพแวดล้อมที่มีความ เคร่งเครียด การแข่งขัน และมลภาวะสูง ส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ของผู้ปฏิบัติงาน โดยตรง

บริษัท โตโยต้า โบท็อกซ์ ฟิลาเทรชั่น ซีเอสดีเอ็ม (ประเทศไทย) จำกัด เป็นบริษัทขนาดใหญ่แห่ง หนึ่งในประเภทอุตสาหกรรมยานยนต์ ที่ตั้งอยู่ในนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด เป็นบริษัท ผลิตอุปกรณ์อะไหล่รถยนต์ พนักงานมีลักษณะการทำงานเป็นกะ ขาดการพักผ่อน และ ต้องปฏิบัติงานอยู่ภายใต้มลพิษตลอดเวลา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การปฏิบัติงานของพนักงาน เกิดประสิทธิภาพ ลดน้อยลง ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงการมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการใช้เวลาว่างจาก งานประจำในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่สามารถช่วยส่งเสริมการทำงานของร่างกาย และจิตใจ ให้แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะดำเนินวิถีชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ซึ่งพนักงานในเขต นิคมอุตสาหกรรม ถือว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา ประเทศชาติ สมควรที่จะได้รับการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจ เพื่อให้ผลการทำงานเป็นที่ พึงพอใจ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด จึงสนใจศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง กรณีศึกษาบริษัท โตโยต้า โบท็อกซ์ ฟิลาเทรชั่น ซีเอสดีเอ็ม (ประเทศไทย) จำกัด เพื่อเป็นแนวทางให้บริษัทนำไปปรับกระบวนการทำงาน เสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมมากขึ้น

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง

## 1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง
2. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง
3. บริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง สามารถนำไปปรับกระบวนการทำงาน และเสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานที่เหมาะสมมากขึ้น

## 1.4 ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน และด้านนันทนาการ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558)
2. ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ พนักงานที่ปฏิบัติงานอยู่ในบริษัท โตโยต้า โบโซคุฟิลเทรชั่น ซีเอสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด เนื่องจากเป็นบริษัทผลิตอะไหล่รถยนต์ที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด ที่ได้มาตรฐาน ISO 9001 และ ISO 16949 มีกระบวนการผลิตที่มีขั้นตอนต่อเนื่อง และต้องผลิตอุปกรณ์อะไหล่ให้ทันกับความต้องการใช้งาน หรือนำไปประกอบในรถยนต์ พนักงานจึงต้องปฏิบัติงานในลักษณะการทำงานเป็นกะ หรือการทำงานล่วงเวลา และมีการทำงานภายใต้ความเร่งรีบในสภาวะความกดดัน
3. ขอบเขตด้านระยะเวลา ช่วงระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 – เดือนธันวาคม พ.ศ. 2558

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.5 นิยามศัพท์

รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) คือ โครงสร้างโดยรวมของการใช้ชีวิต การใช้เวลา และการใช้จ่ายเงินของบุคคล รูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นตัวสะท้อน กิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interest) และความคิดเห็น (Opinions) ของบุคคลได้เป็นอย่างดี และยังสามารถสะท้อนค่านิยมของบุคคลผ่านทางกิจกรรม หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวบุคคล นอกจากนี้ รูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วตามสภาพแวดล้อม และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (สรินยา สงค์ประเสริฐ. 2554) ในที่นี้หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิต ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน และ ด้านนันทนาการ

นิคมอุตสาหกรรม หมายถึง เขตพื้นที่ดินซึ่งจัดสรรไว้สำหรับโรงงานอุตสาหกรรมเข้าไปอยู่รวมกันอย่างเป็นสัดส่วน อันประกอบด้วย พื้นที่อุตสาหกรรม สิ่งอำนวยความสะดวก สาธารณูปโภค และสาธารณูปการครบครัน เช่น ถนน ท่อระบายน้ำ โรงกำจัดน้ำเสียส่วนกลาง ระบบป้องกันน้ำท่วม ไฟฟ้า น้ำประปา โทรศัพท์ นอกจากนั้น ยังประกอบด้วยบริการอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น ที่ทำการไปรษณีย์โทรเลข ธนาคาร ศูนย์การค้า ที่พักอาศัยสำหรับคนงาน สถานีบริการน้ำมัน เป็นต้น (การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย.2556) ในที่นี้หมายถึง นิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง

## 1.6 สมมติฐานของการศึกษา

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหาร ในเรื่องการบริโภคอาหารเข้าต่อสัปดาห์ ปริมาณการดื่มน้ำต่อวัน ปริมาณการดื่มกาแฟต่อวัน และความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย ในเรื่องความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อน ในเรื่องช่วงเวลาของการเข้านอน และระยะเวลาการนอนต่อครั้ง

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านนันทนาการ ในเรื่องระยะเวลาของการทำกิจกรรมต่อครั้ง

## บทที่ 2

# แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยองกรณีศึกษาบริษัท โตโยต้า โบซอคุ ฟิลเทรชั่น ซีเอสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด ได้ทำการศึกษาจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต
2. ข้อมูลเกี่ยวกับนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ดจังหวัดระยอง
3. ข้อมูลเกี่ยวกับบริษัท โตโยต้า โบซอคุ ฟิลเทรชั่น ซีเอสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด
4. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต

#### 2.1.1 ความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิต

Allen, Karen, and Susan (1992) ได้เสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนเรามีความหลากหลายวิธีทาง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน และสถานการณ์แวดล้อมที่แตกต่างกัน หรืออาจกล่าวได้ว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากกลไกการผสมผสานของลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตในแต่ละรายมาปฏิสัมพันธ์กับสภาวะแวดล้อมทางสังคม ซึ่งส่งผลสู่วิถีการปฏิบัติหรือพฤติกรรมของในแต่ละช่วงของวงจรชีวิตในที่สุด

ทิพวรา ลภิศพิมาน (2554) ได้กล่าวว่า การดำรงชีวิตของมนุษย์ในแต่ละยุคมิได้เป็นไปอย่างมีหลักเกณฑ์ที่ทุกคนในกลุ่มพึงปฏิบัติ พฤติกรรมของแต่ละกลุ่มจึงเป็นไปทำนองเดียวกันไม่เพียงแต่เท่านั้น พฤติกรรมของบุคคลในวัฒนธรรมเดียวกันจะมีรูปแบบที่เรียกว่า “ทำนองเดียวกัน” เช่นกัน บุคคลผู้เป็นสมาชิกของกลุ่มชั้นทางสังคม และวัฒนธรรมที่กล่าวมาแล้วนี้จะพัฒนาแบบแผนของการดำรงชีพ หรือใช้ชีวิตแบบแผนดังกล่าว เรียกว่า “แบบของการใช้ชีวิต (Lifestyle)”

Solomon (1994) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) สามารถอธิบายให้เห็นถึงค่านิยมหรือรสนิยมในการดำเนินชีวิต ผ่านรูปแบบของการบริโภคสินค้าต่างๆ ซึ่งบุคคลมักจะรวมตัวกันเป็นกลุ่มโดยมีสิ่งที่ชอบเหมือนกัน ใช้เวลาทำกิจกรรมที่คล้ายกัน และซื้อของที่คล้ายกัน ดังนั้น นับเป็นโอกาสที่ดีของนักการตลาดในการกำหนดกลยุทธ์หรือผลิตสินค้าให้ตรงกับลักษณะและความต้องการของกลุ่มคนต่างๆเหล่านั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 2.1.2 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร

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

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว คือ ควรบริโภคอาหารชนิดต่างๆ 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 กล้วยน้ำว้า 1 ผล, เงาะ 4 ผล, ส้ม 2 ผลกลาง, มะละกอ 10 คำ, ฝรั่ง 1 ผล)
4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ซึ่งให้โปรตีน โดยให้บริโภควันละ 6-12 ช้อนกินข้าว สำหรับไข่สามารถบริโภคได้สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ซึ่งวัยทำงานนี้ สามารถดื่มนมได้วันละ 1-2 แก้ว
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เพราะถ้าได้รับไขมันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาไขมันในเลือดสูง เป็นปัญหาโรคอ้วน และถ้ากินพืชผักผลไม้ น้อย ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดแดงได้ง่ายขึ้น จนเกิดการแข็งตัว นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือด
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัดและเค็มจัด เพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วนและความดันโลหิตสูงได้
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เพราะสิ่งปนเปื้อนต่างๆ สามารถทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วง หรืออาหารเป็นพิษ รวมทั้งอาจทำให้เกิดโรคพยาธิ และมะเร็งบางประเภท
9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเป็นสารเสพติด และถ้าดื่มจนติดจะทำให้ร่างกายขาดวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ รวมทั้งอาจจะเป็นโรคตับแข็งควบคู่ไปด้วย

### 2.1.3 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกายนั้นทำได้หลายวิธีแตกต่างกันเช่น การเดินเร็ว ๆ การวิ่งเหยาะ ๆ การเต้นแอโรบิก ขกษา อยู่กับที่ในบ้าน ในสนามหน้าบ้าน การรำมวยจีน ไทเก๊ก การใช้ไม้พลอง ประกอบการทำโยคะ การเดินเอโรบิกที่ถูกต้อง และที่สำคัญมาก ๆ คือการออกกำลังกายที่

ถูกต้องเหมาะสมนั้นจะต้องให้กล้ามเนื้อหลักๆ หรือกล้ามเนื้อชุดใหญ่ได้เคลื่อนไหวหรือที่มักจะพูดกันว่า ให้กล้ามเนื้อหลัก ๆ ได้ทำงาน เช่น กล้ามเนื้อที่ แขน ขา ท้อง คอ รวมทั้งปอดและหัวใจ สามารถสรุปรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ดังนี้

1. เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายเนื่องจากการดำรงชีวิตของคนเราในสังคมยุคปัจจุบันทั้งในเมืองเล็กเมืองใหญ่ ในแต่ละวันจะต้องตื่นแต่เช้ารีบเร่งไปทำงาน ตอนเย็นเลิกงานแล้วต้องรีบกลับบ้าน การจราจรที่ติดขัด ดังนั้นการที่จะกำหนดว่า ออกกำลังกายเวลาไหนที่ดีที่สุดนั้นคงบอกชัดเจนไม่ได้ ขึ้นอยู่กับเวลา และความพร้อมของแต่ละคนตอนเช้าอากาศค่อนข้างดีมีมลภาวะน้อยเหมาะในการออกกำลังกาย ตอนเย็นหลังจากเลิกงาน ช่วงเวลา 16:00-18:00 น. อาจเหมาะสมเช่นกันเนื่องจากไม่ต้องกังวลเรื่องไปทำงาน และเป็นช่วงที่ระบบกล้ามเนื้อที่ได้เคลื่อนไหวมาในตอนกลางวันแล้ว ทำให้การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดีขึ้นที่จะออกกำลังกายในตอนเย็นดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับเวลาที่เหมาะสมของแต่ละคนที่จะต้องพิจารณาตัวเอง ว่าควรจะออกกำลังกายเวลาไหนที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง คงไม่มีกฎตายตัวสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันแต่ที่สำคัญอย่างยิ่งคือร่างกายของคนเราต้องมีการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายมีสุขภาพดี

2. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ทางด้านการแพทย์ไม่ได้กล่าวไว้ตายตัวว่าออกกำลังกายนานแค่ไหน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ อายุ สุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกาย โรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิต โรคหัวใจ เป็นต้น แต่โดยทั่วไปทางการแพทย์แนะนำให้ออกกำลังกายนานประมาณ 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 ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเลือกวิธีออกกำลังกายนอกจากนี้การออกกำลังกายในครั้งแรก ๆ ไม่ควรหักโหมมาก การออกกำลังกายที่ดี ควรเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำเป็นครั้งคราวแต่หักโหมในขณะที่ออกกำลังกายโดยให้สังเกตอาการของตนเองในขณะที่ออกกำลังกาย เช่น หัวใจเต้นแรงหายใจเหนื่อยจนพูดไม่เป็นประโยคใจหวิว ๆ จนเป็นลมหากมีอาการดังกล่าวให้หยุดออกกำลังกายพักร่างกายสัก 2 วัน และเวลาออกกำลังกายครั้งต่อไปให้ลดระดับการออกกำลังกายลง

#### 4. การเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกาย

4.1 ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรรับประทานอาหารรองท้อง เช่น ดื่มนม โอวัลติน หรือน้ำเต้าหู้ 1 แก้ว (ไม่ใช้รับประทานเป็นอาหารหลัก) หากท้องว่างก่อนออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นลมได้

4.2 ต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง เช่นเดินภายในบ้าน รอบ ๆ บ้าน ในสนาม หรือที่ๆ เหมาะสม ประมาณ 5–10 นาที เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น หลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น

4.3 เริ่มออกกำลังกายตามปกติ

4.4 หลังจากออกกำลังกายตามปกติแล้ว อย่าหยุดออกกำลังกายทันที ควรผ่อนการออกกำลังกายลงจนกระทั่งชีพจรหรือการหายใจจะเข้าสู่ภาวะปกติ จึงหยุดการออกกำลังกาย

#### 2.1.4 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อน

การพักผ่อนในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ใช้เวลาในแต่ละวัน ไปกับการเรียน การทำงาน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนลืมการพักผ่อนที่เพียงพอ และมักไม่คำนึงถึงความสำคัญของการนอนหลับ เพราะคิดว่าเป็นเพียงกิจกรรมหนึ่งที่ต้องทำในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ในทางกลับกันการนอนหลับที่ไม่เพียงพออาจส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา นอกจากนั้นยังมีผลทำให้อารมณ์ไม่คงที่ และมีสมาธิในการทำงานที่สั้นลง อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อผิวพรรณและทำให้แก่ก่อนวัยอีกด้วยด้วยการนอนหลับหมายถึง สภาวะที่ร่างกายตัดการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมและโดยปกติระหว่างการนอนหลับร่างกายจะไม่มีเคลื่อนไหวที่ คนเราใช้เวลาประมาณหนึ่งในสามของแต่ละวันไปกับการนอนหลับ ถือว่าเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนที่ดีที่สุด อีกทั้งยังช่วยซ่อมแซมเซลล์ผิวหนังหรืออวัยวะที่สึกหรอและยังช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนของร่างกายด้วย นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญต่าง ๆ ที่ร่างกายหลั่งออกมาในช่วงระยะเวลาดังกล่าว เช่น สารเมลาโทนิน (Melatonin) ซึ่งเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญหลายอย่างเช่น ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจความดันโลหิตและที่สำคัญสารนี้ยังมีหน้าที่ควบคุมการนอนหลับอีกด้วย ถ้าคนนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง

วิธีปฏิบัติ 10 ประการ เพื่อการนอนหลับให้ได้สุขภาพที่ดี มีดังนี้

1. ทำกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอ อย่างนอนตื่นสายเมื่อมีโอกาส (เช่น วันสุดสัปดาห์) หากทำอย่างนั้นแล้วอาจนอนไม่หลับในคืนวันอาทิตย์ ส่งผลให้เช้าวันจันทร์ จะรู้สึกอ่อนเพลีย จึงควรเข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดิมทุกๆ วัน

2. ไม่ควรรับประทานอาหารในปริมาณมาก ๆ ก่อนเข้านอน ควรที่จะรับประทานอาหารมื้อใหญ่ๆ ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 2 ชั่วโมง หากดื่มน้ำเข้าไปมากอาจจะต้องตื่นมาเข้าห้องน้ำหลายครั้งในกลางดึกอย่ารับประทานอาหารรสจัดหรือมีไขมันสูง เพราะจะทำให้เกิดลมในกระเพาะอย่ารับประทานอาหารว่างตอนดึก หากรู้สึกหิวมาก ๆ ควรรับประทานอาหารที่ทำให้ร่างกายหลั่งสาร Serotonin (ทำให้ง่วง) หรืออาหารจำพวกแป้ง (Carbohydrates) ได้แก่ ขนมปัง หรือธัญพืชต่างๆ หรือรับประทานอาหารที่มีสารกรดอะมิโน L-Tryptophan อันได้แก่ นมปลาทูน่า หรือโกโก้ดำ

เอกสารนี้เผยแพร่เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นเท่านั้น เนื่องจากแอลกอฮอล์อาจทำให้ตื่นไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขึ้นมาในระหว่างการนอนหลับ และการนอนกรนอาจทำให้มีการหยุดหายใจเป็นพักๆ (ที่เรียกว่า Sleep apnea)

3. ควรหลีกเลี่ยงสารคาเฟอีนและนิโคติน เนื่องจากเป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท และยังเป็นสารเสพติด สารเหล่านี้อาจกระตุ้นระบบประสาทจนนอนไม่หลับ

4. การออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้หลับสบาย การออกกำลังกายนั้นจะช่วยให้หลับได้อย่างลึก อันจะนำมาสู่ความเหนื่อยและรู้สึกกระปรี้กระเปร่า

5. อากาศในห้องนอนที่เย็นสบายกำลังดีไม่ร้อนเกินไปไม่หนาวเกินไป จากการวิจัยพบว่าหากมือและเท้าได้รับความอบอุ่นจะส่งผลให้การนอนหลับนั้นดียิ่งขึ้น

6. นอนเวลากลางคืนเท่านั้น อย่างนอนกลางวันเป็นเวลาหลายๆ โดยเด็ดขาดหากต้องการนอนกลางวันให้นอนจับ ครั้งละไม่เกิน 20 นาทีสำหรับคนที่ทำงานกลางวันแล้วต้องนอนตอนกลางวันนั้น ควรจะบังแสงสว่างให้ห้องนั้นมีมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะแสงสว่างนั้นจะมีผลต่อนาฬิกาของร่างกาย ทำให้นอนไม่หลับส่วนคนที่ทำงานกลางวันและนอนกลางคืนหากมีปัญหาว่าตื่นนอนยากนั้น ควรเปิดม่านไว้เพื่อให้แสงสว่างเข้าได้เมื่อพระอาทิตย์ขึ้น จะช่วยให้ตื่นได้ดียิ่งขึ้น

7. อย่าให้มีเสียงรบกวน ความเงียบนั้นจะทำให้หลับได้ดีและสบายขึ้น ปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ อาจใช้จุกอุดหู หรืออุปกรณ์ที่ทำให้เกิดเสียงเบาๆ แบบสม่ำเสมอ เช่น พัดลม เพื่อกลบเสียงต่างๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น เสียงการจราจรเสียงเครื่องบิน หรือแม้กระทั่งคู่นอนที่นอนกรน การปิดกระจกและการใช้ม่าน จะสามารถกำจัดเสียงได้มาก

8. จัดการกับที่นอน ที่นอนที่ดีของแต่ละคนนั้น มีความแตกต่างกัน โดยสิ้นเชิง สิ่งที่สำคัญคือที่นอนควรสบาย และรองรับโครงสร้างของร่างกายได้ดี หากจะต้องนอนเตียงร่วมกับคนอื่นควรแน่ใจว่าที่นอนกว้างเพียงพอใช้ที่นอนเพื่อการนอนเท่านั้นควรเข้านอนเมื่อรู้สึกว่าย่อนเพลีย ปิดไฟ แล้วนอนลง หากไม่หลับภายใน 15 นาที ควรลุกขึ้นมาทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ สวดมนต์ เป็นต้น จนกว่าจะรู้ว่าอ่อนเพลียอีกครั้ง แล้วจึงลงนอนใหม่ อย่ากังวลว่านอนไม่หลับความกังวลจะยิ่งทำให้หลับยากมากขึ้น

9. อาบน้ำแล้วนอน การอาบน้ำอุ่นจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ช่วยให้หลับสบาย

10. ไม่ควรใช้ยานอนหลับเป็นอันขาดยกเว้นมีความจำเป็นจริงๆ เท่านั้น แล้วควรใช้ตามดุลพินิจของแพทย์เท่านั้น ยานอนหลับอาจมีผลต่อโรคเดิมที่เป็นอยู่ ให้ใช้ขนาดยาน้อยที่สุดที่จะได้ผลและห้ามรับประทานร่วมกับแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาดหากใช้ยานอนหลับแล้วรู้สึกมึนหัวหรือง่วงหลังจากที่ตื่นนอน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อดูว่าต้องปรับขนาดของยา หรือเปลี่ยนชนิดของยา (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2551)

### 2.1.5 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านนันทนาการ

นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่มนุษย์ทำด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนนอกจากความพึงพอใจและความเพลิดเพลิน

กิจกรรมนันทนาการจะมีลักษณะเด่น ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมยามว่างที่ทำด้วยความสมัครใจ
2. เป็นกิจกรรมที่นำมาซึ่งความพอใจ และความเพลิดเพลิน
3. ไม่เป็นอาชีพ แต่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม
4. ไม่ขัดต่อศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี
5. ไม่สร้างความแตกแยกระหว่างหมู่คณะหรือสังคม
6. ไม่ก่อความเสียหายต่อทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และสาธารณสุขสมบัติ
7. ไม่สร้างความเดือดร้อนและรบกวนผู้อื่น

นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สติปัญญา และก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิดประโยชน์ดังนี้

1. ส่งเสริมสุขภาพจิต การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยระบายหรือผ่อนคลายความเครียด ความทุกข์ หรือความวิตกกังวล ทำให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน ความพอใจ
2. ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกประการ โดยเฉพาะการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง อดทน คล่องแคล่ว สามารถทำงานอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพดี
3. ส่งเสริมและพัฒนาการทางด้านสังคม กิจกรรมนันทนาการจะทำให้รู้จักการแบ่งเวลาเพื่อคนอื่น การเล่นเกมและกีฬาจะทำให้เกิดการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มและสิ่งแวดล้อม การประกอบกิจกรรมร่วมกันกับผู้อื่นจะทำให้มีการปรับตัวด้านมนุษยสัมพันธ์ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
4. ส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว การที่สมาชิกในครอบครัวได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ทุกคนได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น จะทำให้เกิดความรัก ความอบอุ่นในครอบครัวมากขึ้น
5. ส่งเสริมให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คนเรามีเวลาทำงาน เวลานอนหลับ และเวลาทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ แล้วจะมีเวลาที่เหลืออยู่ ซึ่งสามารถใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม แทนการปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์
6. ช่วยผ่อนคลายความเครียดและความเมื่อยล้า ผู้ที่ทำงานมาตลอดทั้งวัน เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ตนสนใจจะช่วยให้อ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้สดชื่น แจ่มใส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. ช่วยส่งเสริมความรู้ ประสบการณ์ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และกระตุ้นให้เกิดสุนทรียภาพหรือจินตนาการในการแสดงให้มีความชำนาญมากขึ้น

8. ช่วยป้องกันและลดปัญหาทางสังคมของเยาวชน เช่น การลักขโมย การทะเลาะวิวาทหนีโรงเรียน เสพสารเสพติด เล่นการพนัน เป็นต้น โดยให้เยาวชนเปลี่ยนมาเลือกทำกิจกรรมที่มีประโยชน์แทน

9. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีของประชาชน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ใช่ไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคม ทั้งบางกิจกรรมจะเป็นการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม

10. ส่งเสริมให้มีการสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ ร่วมกัน กิจกรรมนันทนาการที่ช่วยปลูกฝังให้เป็นคนรักธรรมชาติ เช่น ปลูกต้นไม้ ทำสวน เป็นต้น

ในการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ จะมีช่องว่างว่างเหลืออยู่ที่เรียกว่า เวลาว่าง ซึ่งควรจะใช้ทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ตามความสนใจและความถนัดของแต่ละคน เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม โดยกิจกรรมนันทนาการ มีประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. กีฬาและการละเล่น ซึ่งจะรวมทั้งกีฬาทุกชนิดทั้งที่เล่นเป็นทีมคู่และบุคคล เช่น ฟุตบอลบาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน รวมทั้งเกมนันทนาการต่าง ๆ เช่น หมากรุก หมากฮอส และการละเล่นต่าง ๆ ทั้งที่เป็นสากลและที่เป็นพื้นเมือง เช่น มอญซ่อนผ้า ลูกข่าง ลิงชิงบอล

2. ศิลปหัตถกรรม ซึ่งเป็นงานฝีมือ งานประดิษฐ์ หรืองานที่แสดงออกทางอารมณ์สุนทรีย์ เช่น วาดภาพ ถ่ายรูป เย็บปักถักร้อย งานประดิษฐ์จากเศษวัสดุ เป็นต้น

3. ดนตรี นาฏศิลป์ การแสดงและกิจกรรมบันเทิง ทั้งที่เล่นเองและดูการแสดง เช่น การขับร้อง ฟังดนตรี รายการบันเทิงทางวิทยุ เป็นต้น

4. งานอดิเรก เช่น การสะสมแสตมป์ พระเครื่อง เหรียญตรา ของโบราณ เลี้ยงสัตว์ ทำสวน ทำอาหาร เป็นต้น

5. กิจกรรมทางภาษา เช่น การอ่าน เขียน ฟัง พูด เกี่ยวกับหนังสือวรรณกรรม นวนิยาย แสดงธรรมเทศนา สังสรรค์ สนทนา เป็นต้น

6. กิจกรรมนอกสถานที่ ทัศนศึกษาการท่องเที่ยว เช่น เดินเล่นในสวน เดินซื้อของตามศูนย์การค้า เที่ยวชมธรรมชาติในชนบท เป็นต้น

7. กิจกรรมทางสังคม เป็นงานที่จัดขึ้นในโอกาสต่าง ๆ สำหรับแต่ละกลุ่มคน โดยมีจุดประสงค์ร่วมกัน เช่น พบปะสังสรรค์ ชุมนุมศิษย์เก่า วันเกิด แต่งงาน เป็นต้น

8. กิจกรรมอาสาสมัคร บำเพ็ญประโยชน์ งานสังคมสงเคราะห์ ที่รวมกลุ่มคนร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติเพื่อประโยชน์ต่อสังคมด้วยความสมัครใจ เช่น การออกค่ายอาสา เป็นต้น

9. กิจกรรมทางวัฒนธรรม ประเพณี เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ ของไทย เช่น สงกรานต์ ลอยกระทง รวมทั้งกิจกรรมท้องถิ่นต่าง ๆ เช่น งานเซ็งบั้งไฟเป็นต้น

การเลือกกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วยหลักการดังนี้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2553)

1. ความสนใจ กิจกรรมที่จะก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและพอใจมากที่สุด คือกิจกรรมที่ตรงกับความสนใจอย่างแท้จริง

2. ความถนัด ควรเลือกประกอบกิจกรรมตามความถนัดของแต่ละบุคคล เพราะจะทำให้สามารถทำได้ดีกว่าการเลือกกิจกรรมที่ไม่มีความถนัด และยิ่งจะก่อให้เกิดความพอใจในกิจกรรมนั้นด้วย

3. สุขภาพ การกระทำหรือการเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างจำเป็นต้องพิจารณาถึงสภาพร่างกาย ถ้าเป็นลมบ้าหมูควรหลีกเลี่ยงการว่ายน้ำหรือกิจกรรมทางน้ำใด ๆ เป็นต้น ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

4. ความปลอดภัย เป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับผู้ประกอบกิจกรรมนันทนาการควรคำนึงถึง เพราะกิจกรรมบางอย่างอาจเสี่ยงต่ออันตรายมากเกินไป

5. เพศและวัย ควรเลือกกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับเพศและวัย เช่น เพศชายเป็นเพศที่แข็งแรง ควรเลือกกิจกรรมประเภทการเล่นกีฬา สำหรับเพศหญิง เป็นเพศที่รักสวยงาม จึงควรเลือกกิจกรรมประเภทเย็บปักถักร้อย

6. ค่าใช้จ่าย กิจกรรมนันทนาการบางอย่างต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก เช่น การเล่นกอล์ฟ การเล่นเรือใบ เป็นต้น ดังนั้นควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคล

7. เวลาและสถานที่ การเลือกกิจกรรมใด ๆ ควรคำนึงถึงสถานที่ที่เป็นสำคัญ เพราะกิจกรรมบางอย่างต้องใช้เวลามาก ดังนั้นสถานที่และสภาพแวดล้อมต้องเหมาะสม

8. ความเหมาะสมของกิจกรรมนันทนาการกับงานที่ทำ ควรเลือกกิจกรรมนันทนาการชนิดที่จะช่วยส่งเสริมงานหรืออาชีพที่ทำอยู่

9. ความเหมาะสมต่อศีลธรรม ประเพณี หรือกฎหมาย ในกิจกรรมนันทนาการบางชนิดอาจเหมาะสมหรืออาจขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีในบางท้องถิ่น ดังนั้นควรคำนึงถึงความถูกต้องของศีลธรรม ประเพณี หรือกฎหมายอยู่เสมอ

10. ความพร้อมของเครื่องมือและอุปกรณ์ ในกิจกรรมนันทนาการบางชนิดจำเป็นต้องมีเครื่องมืออุปกรณ์ในการปฏิบัติเข้ามาเกี่ยวข้อง ฉะนั้นการเลือกกิจกรรมนันทนาการจึงจำเป็นต้องพิจารณาถึงความพร้อมของอุปกรณ์หรือเครื่องอำนวยความสะดวก

11. เลือกกิจกรรมหลากหลาย อย่าสนใจและฝึกฝนเพียงกิจกรรมเดียว ควรสนใจกิจกรรมอื่น ๆ ด้วย และหาความสนุกเพลิดเพลินจากกิจกรรมเหล่านั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ดจังหวัดระยอง

นิคมอุตสาหกรรมเหมราชอีสเทิร์นซีบอร์ด และนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด (ESIE) ตั้งอยู่ที่อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง มีพื้นที่ 17,838 ไร่ (7,135 เอเคอร์) สามารถเดินทางโดยใช้ทางหลวงหมายเลข 3138 และหมายเลข 331 นิคมอุตสาหกรรมทั้งสองแห่งนี้ตั้งอยู่ห่างจากท่าเรือน้ำลึกแหลมฉบังและศรีราชาประมาณ 30 กิโลเมตรนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด (ระยอง) ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2537 ส่วนนิคมอุตสาหกรรมเหมราชอีสเทิร์นซีบอร์ดเริ่มดำเนินงานในปีพ.ศ. 2549 นิคมอุตสาหกรรมทั้งสองแห่งนี้มีโรงงานมากกว่า 639 แห่งโดยมีนักลงทุน 391 ราย ซึ่งลงทุนมากกว่า 13.5 พันล้านเหรียญสหรัฐ มีผู้ผลิตอุปกรณ์ อะไหล่และชิ้นส่วนรถยนต์ 187 ราย โดยในจำนวนนี้เป็นของกลุ่มโตโยต้าถึง 25 ราย และจากจำนวนผู้ผลิตชิ้นส่วนยานยนต์ชั้นนำของโลก 50 ราย ผู้ผลิต 25 ราย มีฐานการผลิตอยู่ในนิคมอุตสาหกรรมแห่งนี้

ผู้ผลิตยานยนต์ที่นิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ดหรือ(ESIE) รวมถึงบริษัทเจนรัลมอเตอร์และอโตอัลลายแอนซ์ (ประเทศไทย) (บริษัทลงทุนร่วมระหว่างฟอร์ดและมาสด้า) ผลิตรถกระบะขนาด 1 ตันและรถยนต์ส่วนบุคคลสำหรับตลาดในประเทศและส่งออกมากกว่า 130 ประเทศ การที่บริษัทระดับสากลตั้งอยู่ในนิคมอุตสาหกรรมแห่งนี้ ทำให้ผู้ผลิตชิ้นส่วนขั้นที่หนึ่ง สอง และสามสนใจมาตั้งฐานการผลิตในกลุ่มอุตสาหกรรมยานยนต์ของเหมราชเนื่องจากจะได้รับประโยชน์สูงสุดในการจัดการด้าน โลจิสติกส์ และซัพพลายเชน

มีระบบโครงสร้างพื้นฐานคุณภาพสูงที่นิคมอุตสาหกรรมเหมราชและนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ดมีถนนที่กว้างขวางและอยู่ในสภาพดี ระบบการจ่ายพลังงานไฟฟ้าที่มีความมั่นคงสูง มีเครือข่ายโทรคมนาคมที่หลากหลาย การผลิตน้ำประปา การบำบัดน้ำเสียซึ่งได้มาตรฐานสิ่งแวดล้อม และการเตรียมพื้นที่สร้างโรงงานที่มีมาตรฐานสูง เกือบและถมเป็นชั้นๆ รับน้ำหนักได้สูงถึง30 ตันต่อ 1 ตารางเมตรนอกจากนี้ภายในนิคมอุตสาหกรรมยังมีการจัดการนิคมอุตสาหกรรมที่ครบวงจร (บริษัทเหมราชพัฒนาที่ดิน จำกัด (มหาชน). 2558)

## 2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับบริษัท โตโยต้า โบโซคุ ฟิลเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด

บริษัท โตโยต้า โบโซคุ ฟิลเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด เป็นบริษัทร่วมทุนระหว่าง TOYOTA BOSHOKU ASIA และ DENSO CORPORATION JAPAN บริษัทมีความมุ่งมั่นพัฒนา เทคโนโลยี และผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ที่เป็นส่วนประกอบรถยนต์ เช่น ไส้กรองน้ำมัน (Oil Filter) หม้อกรองอากาศ (Air Cleaner) ใส้กรองอากาศ (Air Refiner) วาล์วควบคุมแรงดันน้ำมัน (Oil Pressure Valve) ได้ก่อตั้งเมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2545 และมีทุนจดทะเบียน 300 ล้านบาท มีพนักงานประมาณ 719 คน และมียอดขาย 3,829 ล้านบาท/ปี ตั้งอยู่ในนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง โดยมี DENSO Corporation ถือหุ้นส่วนร้อยละ 40 และบริษัท โตโยต้า โบโซคุ ฟิลเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด ถือหุ้นร้อยละ 60

ปรัชญาการดำเนินธุรกิจ คือ จะพัฒนาบริษัท เพื่อให้สังคมเกิดการเติบโต เกิดความสามัคคีในชุมชนท้องถิ่นบริษัท โตโยต้า โบโซคุ ฟิลเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด ได้ก่อตั้งขึ้นบนหลักการเพื่อที่บริษัทจะยังคงได้รับความไว้วางใจจากผู้ถือหุ้น นักลงทุนและผู้มีส่วนได้เสีย บริษัทจะแสดงความรับผิดชอบต่อองค์กรผ่านกิจกรรมของบริษัทในหลักการเหล่านี้

1. ด้านสังคม บริษัทจะรักษาคุณค่าทางจริยธรรมเพื่อให้มั่นใจว่ากิจกรรมขององค์กรมีความเป็นธรรมและโปร่งใส จัดหาผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมกิจกรรมขององค์กรที่ช่วยปกป้องสภาพแวดล้อมของโลก และการสร้างสังคมที่ดีกว่าในชุมชนท้องถิ่น
2. ด้านลูกค้า บริษัทจะมีการพัฒนานวัตกรรมทางเทคโนโลยีและผลิตภัณฑ์เพื่อให้ได้คุณภาพที่สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้า
3. ด้านผู้ถือหุ้น บริษัทจะส่งเสริมนโยบายการจัดการนวัตกรรมใหม่ เพื่อสร้างความมั่นใจแก่ผู้ถือหุ้น
4. ด้านพนักงาน บริษัทจะสร้างและรักษาความสัมพันธ์การจัดการแรงงานควบคู่กับเคารพในความแตกต่างของพนักงานและสร้างสถานที่ทำงานที่ปลอดภัยสะดวกสบาย
5. ด้านคู่ค้าทางธุรกิจบริษัทจะส่งเสริมความสัมพันธ์ที่เป็นประโยชน์ร่วมกันกับพันธมิตรทางธุรกิจของตนในการแสวงหาความเจริญรุ่งเรืองและความเจริญเติบโตในระยะยาว (บริษัท โตโยต้า โบโซคุ ฟิลเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด. 2558)

## 2.4 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุขุมาลัย ประสมศักดิ์ (2552) ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนศึกษากรณีนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาล และมหาวิทยาลัยเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน และศึกษาแนวทางในการบริโภคอาหารจานด่วนให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร รวม 8 แห่ง โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 400 ชุด เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น 0.8215 ได้รับแบบสอบถามคืนครบจำนวน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าไคสแควร์ ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ชั้นปี มหาวิทยาลัยที่ศึกษา รายได้ ส่วนสูง และขนาดรอบเอว มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของผู้ตอบแบบสอบถามที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนน้ำหนักตัวไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของผู้ตอบแบบสอบถามที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 อย่างไรก็ตามความรู้ ค่านิยม และสื่อโฆษณา มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของผู้ตอบแบบสอบถามที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เสาวลักษณ์ คงกาญจฉาย และ มานิตย์ แก้ววงษ์ศิริ (2554) ทำการวิจัยเรื่องการใช้ชีวิตของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านสังคม ด้านกิจกรรม และด้านการใช้จ่ายในสถาบัน และเปรียบเทียบการใช้ชีวิตของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามเพศ และสาขาวิชา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 310 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการแบ่งเป็นสัดส่วน คำนวณตามสัดส่วนจำนวนประชากรนักศึกษาในแต่ละสาขาวิชา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า-t-test และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบจำแนกทางเดียว One-Way ANOVA ผลการวิจัยพบว่าการใช้ชีวิตของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครทั้ง 4 ด้าน มีรูปแบบการใช้ชีวิตโดยรวม และรายได้อยู่ในระดับกลาง ส่วนการเปรียบเทียบรูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษาจำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่านักศึกษาหญิงและชาย มีรูปแบบการใช้ชีวิตที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในการศึกษา ด้านสังคม และด้านกิจกรรม ส่วนด้านการใช้จ่ายในสถาบันไม่มีความแตกต่าง เมื่อเปรียบเทียบนักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กันในด้านการศึกษา ด้านสังคม และด้านกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านการใช้จ่ายในสถาบันไม่มีความแตกต่าง

จิรวุฒิ หลอมประโคน และประพล เปรมทองสุข (2555) ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานด้านกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นผู้หญิงวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20-49 ปี จำนวน 400 คนกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีแบบเจาะจงโดยเลือกเขตที่ดินประเภทพาณิชย์กรรมวิเคราะห์ ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) ผลการวิจัยพบว่า สามารถจัดกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานได้ 8 กลุ่ม ดังนี้กลุ่มที่ 1 กลุ่มสาววัยทำงานใส่ใจเรื่องความบันเทิงและกิจกรรมนอกบ้านกลุ่มที่ 2 กลุ่มสาววัยทำงานนักพัฒนาใส่ใจเรื่องธรรมชาติและ การท่องเที่ยว กลุ่มที่ 3 กลุ่มสาววัยทำงานนักประชาธิปไตย ยึดหลักทางสายกลาง กลุ่มที่ 4 กลุ่มสาววัยทำงานใส่ใจในการเลือกชุดชั้นใน กลุ่มที่ 5 กลุ่มสาววัยทำงานใส่ใจสุขภาพกลุ่มที่ 6 กลุ่มสาววัยทำงานรักครอบครัว กลุ่มที่ 7 กลุ่มสาววัยทำงานรับประทานอาหารจานด่วน กลุ่มที่ 8 กลุ่มสาววัยทำงานชอบเรื่องการทำนายทายทัก



## บทที่ 3

# วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยทำการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัท ในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง โดยเลือกศึกษาบริษัท โตโยต้า โบซอคุ ฟิลาเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัยมีรายละเอียดดังนี้

### 3.1 แหล่งข้อมูลและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ได้มีการดำเนินการเก็บข้อมูลจากแหล่ง ดังนี้

1. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้จากการค้นคว้าจากข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากที่มีผู้รวบรวมไว้ทั้งหน่วยงานของรัฐและเอกชน จากข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต หนังสือทางวิชาการ บทความ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสิ่งพิมพ์ต่างๆ
2. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลทางด้านปัจจัยส่วนบุคคล และรูปแบบการดำเนินชีวิต ของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง ในที่นี้คือบริษัท โตโยต้า โบซอคุ ฟิลาเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด

### 3.2 เครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิดวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง ในที่นี้คือ บริษัท โตโยต้า โบซอคุ ฟิลาเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด

### 3.3 ประชากรและขนาดตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท โตโยต้า โบซอคุ ฟิลาเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด ในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

722 คน (แผนกทรัพยากรบุคคลบริษัทโตโยต้า โบโซคุ ฟิลเทรชัน ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด. 2558) หาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโรยามาเน่ (Yamane) ที่ค่าความคลาดเคลื่อน (e) 0.05 ตามวิธีการคำนวณดังนี้ (ธีรวุฒิเอกะกุล. 2543)

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

เมื่อ  $n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$N$  = จำนวนประชากร

$e$  = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ในที่นี้มีค่าเท่ากับ 0.05

$$n = \frac{722}{1 + (722)(0.05)^2}$$

$$n = 257.3075$$

$$n \cong 260$$

จากการคำนวณได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 260 คน

### 3.4 วิธีการสุ่มตัวอย่าง

สำหรับวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจะใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - State random sampling) ดังนี้

ขั้นที่ 1 แบ่งกลุ่มพนักงานที่ทำงานใน บริษัท โตโยต้า โบโซคุ ฟิลเทรชัน ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด ออกเป็นแผนกต่างๆจำนวน 11 แผนกหลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นอย่างเป็นระบบ (Stratified Random Sampling) ได้จำนวนตัวอย่างในแต่ละชั้น (ตารางที่ 3.1)

ขั้นที่ 2 การเลือกตัวอย่างแบบตามความสะดวก (Convenient Sampling) โดยจะแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง ในแต่ละแผนกที่ยินดีและพร้อมให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถาม จนครบตามจำนวนที่กำหนดไว้

**ตารางที่ 3.1** จำนวนพนักงานแบ่งตามแผนก

แผนก	จำนวนพนักงาน	จำนวนตัวอย่าง
1. แผนกวิศวกรรม	25	9
2. แผนกซ่อมบำรุง	34	13
3. แผนกผลิต	427	154
4. แผนกควบคุมคุณภาพ	149	54
5. แผนกบัญชี	8	3
6. แผนกธุรการ	4	1
7. แผนกเทคโนโลยีสารสนเทศ	5	2
8. แผนกทรัพยากรบุคคล	22	8
9. แผนกความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม	4	1
10. แผนกวางแผนการผลิต	17	6
11. แผนกคลังสินค้า	24	9
รวม	719	260

ที่มา : แผนกทรัพยากรบุคคลบริษัทโตโยต้า โบโซคุ พิลเทรซัน ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด. 2558

### 3.5 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมแบบสอบถามและนำมาวิเคราะห์ โดยใช้สำเร็จรูปทางสถิติ SPSS / PC (Statistical Package for Social Science) โดยตัวแปรต่าง ๆ จะถูกนำมาลงรหัสเพื่อเปลี่ยนสภาพข้อมูลให้อยู่ในรูปตัวเลข แล้วยนำมาวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้วิธีทางสถิติเชิงพรรณนา ในรูปของการแจกแจงความถี่ (Frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (Percentage) โดยนำเสนอในรูปของตาราง

2. ข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานเป็นการวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัทโตโยต้า โบโซคุ พิลเทรซัน ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัดโดยใช้วิธีทางสถิติเชิงพรรณนา ในรูปของการแจกแจงความถี่ (Frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (Percentage) โดยนำเสนอในรูปของตาราง

### 3. การทดสอบสมมติฐาน จากสมมติฐานที่กำหนดว่า

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหาร ในเรื่องการบริโภคอาหารเข้าต่อสัปดาห์ ปริมาณการดื่มน้ำต่อวัน ปริมาณการดื่มกาแฟต่อวัน และ ความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย ในเรื่องความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อนในเรื่อง ช่วงเวลาของการเข้านอน และระยะเวลาการนอนต่อครั้ง

ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของ ด้านนันทนาการ ในเรื่องระยะเวลาของการทำกิจกรรมต่อครั้ง

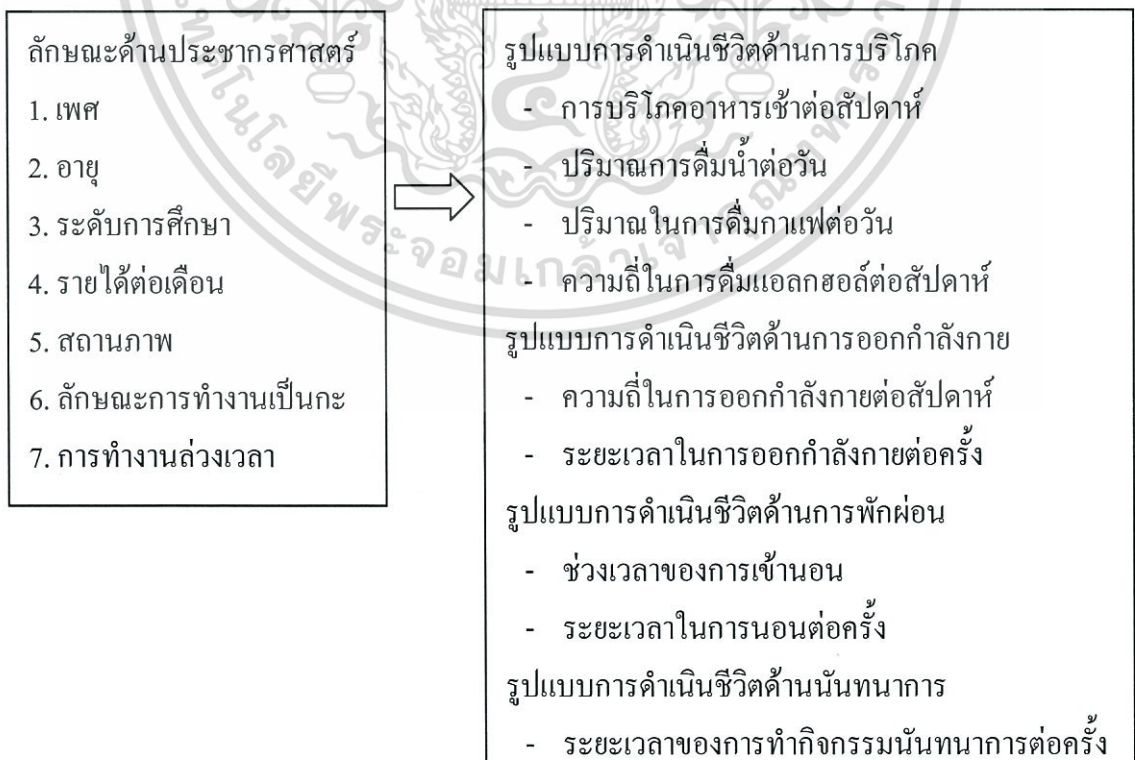
โดยใช้สถิติในการทดสอบคือ การทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test)

### 3.6 กรอบแนวความคิด

ในการศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิต ของพนักงานบริษัท ในเขตนิคมอุตสาหกรรม อีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง มีกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า(ภาพที่ 3.1)

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 3.1 กรอบแนวความคิด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

ผลจากการศึกษา “รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง” ผู้ศึกษาได้ทำการรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ ด้วยวิธีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานบริษัท โตโยต้า โบซอคุ ฟิเลเทรชั่น ซีสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด ที่ทำงานอยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง จำนวน 260 คน ประกอบด้วยผลการศึกษา 2 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัท โตโยต้า โบซอคุ ฟิเลเทรชั่น ซีสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด ในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง

#### 4.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

##### 4.1.1 เพศ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างพนักงาน บริษัท โตโยต้า โบซอคุ ฟิเลเทรชั่น ซีสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด ในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และเพศชาย จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 เนื่องจากปัจจุบันบริษัทมีการนำเครื่องจักรเข้ามาทดแทนในส่วนงานที่อันตราย มีความเสี่ยง และต้องใช้พลังกำลัง ส่งผลให้ความต้องการแรงงานชายลดน้อยลง แต่ยังคงต้องการแรงงานที่มีความละเอียด รอบคอบ ซึ่งเหมาะสมกับแรงงานเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ตารางที่ 4.1)

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	156	60.0
ชาย	104	40.0
รวม	260	100.0

##### 4.1.2 อายุ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 31 – 35 ปี มีจำนวนมากที่สุดคือ 87 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5 ซึ่งเป็นช่วงอายุของคนวัยทำงาน รองลงมาคือ ช่วงอายุระหว่าง 18 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.1 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวัยเรียน และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

36 – 40 ปี และระหว่าง 26 – 30 ปี มีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 และจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4 ตามลำดับ ช่วงอายุที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี มีจำนวนเพียง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8 (ตารางที่ 4.2)

**ตารางที่ 4.2** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	2	0.8
21 – 25 ปี	28	10.8
26 – 30 ปี	40	15.4
31 – 35 ปี	87	33.5
36 – 40 ปี	67	25.8
41 – 45 ปี	21	8.1
46 – 50 ปี	11	4.2
มากกว่า 50 ปี	4	1.5
รวม	260	100.0

#### 4.1.3 ระดับการศึกษา

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาระดับอนุปริญญา หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีจำนวนใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี คือจำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8 และจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7 แสดงว่าบริษัทมีความต้องการบุคลากรทั้งทางด้านสายวิชาชีพทางช่าง ที่มีทักษะทางด้านปฏิบัติการ (Operation) และสายวิชาชีพที่มีทักษะทางด้านบริหารจัดการ (Management) ทั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 50 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2 (ตารางที่ 4.3)

**ตารางที่ 4.3** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มัธยมศึกษาตอนต้น	50	19.2
มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.	58	22.3
อนุปริญญา หรือ ปวส.	80	30.8
ปริญญาตรี	72	27.7
รวม	260	100.0

#### 4.1.4 สถานภาพ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสแล้ว จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 แสดงให้เห็นว่าพนักงานบริษัทส่วนใหญ่มีภาระครอบครัว ที่ต้องดูแล รองลงมาคือ สถานภาพโสด จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 40.4 อันดับสุดท้ายได้แก่ สถานภาพ หย่าร้าง/หม้าย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.1 (ตารางที่ 4.4)

**ตารางที่ 4.4** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สมรส	147	56.5
โสด	105	40.4
หย่าร้าง/หม้าย	8	3.1
รวม	260	100.0

#### 4.1.5 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท มีจำนวนมากที่สุดคือ 49 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 รองลงมาคือ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 15,001 - 20,000 บาท จำนวน 44คน คิดเป็นร้อยละ 16.9 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 20,001 – 25,000 บาท จะมีจำนวนใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 25,001 – 30,000 บาท คือ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 และจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.5)

#### 4.1.6 ลักษณะการทำงาน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีลักษณะการทำงานกะกลางวัน(8:30 น. - 17:30 น. ) จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 61.9 รองลงมาคือลักษณะการทำงานกะกลางวันสลับกับกะกลางคืนจำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 38.1 เนื่องจากการทำงานในกะกลางวันจะมีพนักงานทุกหน่วยงานปฏิบัติงานอยู่จึงทำให้มีจำนวนพนักงานมาก ส่วนในลักษณะการทำงานกะกลางวันสลับกับกะกลางคืนจะมีพนักงานเฉพาะแผนกผลิต และควบคุมคุณภาพปฏิบัติงานเท่านั้น (ตารางที่ 4.6)

**ตารางที่ 4.5** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	49	18.8
10,001 – 15,000 บาท	27	10.4
15,001 – 20,000 บาท	44	16.9
20,001 – 25,000 บาท	38	14.6
25,001 – 30,000 บาท	35	13.5
30,001 – 35,000 บาท	25	9.6
35,001 – 40,000 บาท	24	9.2
40,001 – 50,000 บาท	13	5.0
มากกว่า 50,000 บาท	5	1.9
รวม	260	100.0

**ตารางที่ 4.6** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะการทำงาน

ลักษณะการทำงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทำงานกะกลางวัน (8:30 น. – 17:30 น.)	161	61.9
ทำงานกะกลางวันสลับกับกะกลางคืน	99	38.1
รวม	260	100.0

#### 4.1.7 การทำงานล่วงเวลา

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีการทำงานล่วงเวลาจำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 54.6 และมีการทำงานล่วงเวลา จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 45.4 โดยมีช่วงระยะเวลาการทำงานล่วงเวลาระหว่าง 18:00 – 20:30 น. (ตารางที่ 4.7)

**ตารางที่ 4.7** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานล่วงเวลา

การทำงานล่วงเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีการทำงานล่วงเวลา	142	54.6
มีการทำงานล่วงเวลา	118	45.4
รวม	260	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 4.2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นชิปอร์ต จังหวัดระยอง ด้านการบริโภคอาหาร

### 4.2.1 การบริโภคอาหารครบ 5 หมู่

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารครบ 5 หมู่เป็นบางมื้อ จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 61.5 รองลงมาคือบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4 และสุดท้ายคือบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ทุกมื้อ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 เนื่องจากสถานะการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบของพนักงานบริษัท ทำให้ไม่สามารถจัดเตรียมอาหารให้ครบ 5 หมู่ได้ในทุกมื้ออาหาร (ตารางที่ 4.8)

ตารางที่ 4.8 การบริโภคอาหารครบ 5 หมู่

การบริโภคอาหารทานอาหารครบ 5 หมู่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกมื้อ	47	18.1
ทานครบเป็นบางมื้อ	160	61.5
ทานไม่ครบ 5 หมู่	53	20.4
รวม	260	100.0

### 4.2.2 ประเภทของข้าวที่กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภค

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมเลือกบริโภคข้าวขาว จำนวน 226 คน คิดเป็นร้อยละ 86.9 ซึ่งเป็นประเภทข้าวที่หารับประทานได้ง่าย และมีจำหน่ายทั่วไปตามท้องตลาด ทั้งในรูปแบบข้าวสารและข้าวสวย รองลงมาคือเลือกบริโภคข้าวกล้อง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 เลือกบริโภคข้าวซ้อมมือ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.1 เลือกข้าวเหนียว จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.9 เลือกบริโภคข้าวไรซ์เบอร์รี่ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.2 (ตารางที่ 4.9)

### 4.2.3 การบริโภคอาหารเช้า

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารเช้าทุกวัน จำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 74.2 ซึ่งบริษัทมีนโยบายให้รถรับส่งพนักงานมาถึงก่อนเวลาเริ่มงาน ทำให้พนักงานมีเวลาเพียงพอในการรับประทานอาหารเช้า ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารเช้า 5 – 6 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวนเท่ากับกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารเช้า 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ เป็นจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7 และจำนวนน้อยที่สุดคือไม่บริโภคอาหารเช้า มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.6 (ตารางที่ 4.10)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.9 ประเภทของข้าวที่กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภค

ประเภทของข้าว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้าวขาว	226	86.2
ข้าวกล้อง	18	6.2
ข้าวซ้อมมือ	8	3.1
ข้าวเหนียว	5	1.9
ข้าวไรซ์เบอร์รี่	3	1.2
รวม	260	100.0

ตารางที่ 4.10 การบริโภคอาหารเช้า

การบริโภคอาหารเช้า	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บริโภคอาหารเช้าทุกวัน	193	74.2
บริโภคอาหารเช้า 5 – 6 วันต่อสัปดาห์	20	7.7
บริโภคอาหารเช้า 3 – 4 วันต่อสัปดาห์	20	7.7
บริโภคอาหารเช้า 1 – 2 วันต่อสัปดาห์	15	5.8
ไม่บริโภคอาหารเช้า	12	4.6
รวม	260	100.0

#### 4.2.4 ประเภทอาหารว่างที่เลือกบริโภคระหว่างมือ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคนมเป็นอาหารว่างระหว่างมือ มีจำนวนมากที่สุดคือ 98 คน คิดเป็นร้อยละ 37.7 ซึ่งเป็นอาหารว่างที่ทานง่าย อยู่ท้อง รองลงมาคือบริโภคขนมขบเคี้ยวเป็นอาหารว่างระหว่างมือ จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2 เนื่องจากขนมขบเคี้ยวมีความหลากหลายชนิดให้เลือกบริโภค บริโภคผลไม้เป็นอาหารว่างระหว่างมือ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 26.9 (ตารางที่ 4.11)

#### 4.2.5 ปริมาณการบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหาร

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหารปริมาณ 1/2 ของปริมาณอาหาร มีจำนวนมากที่สุดคือ 102 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2 รองลงมาคือบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหารปริมาณ 1/3 ของปริมาณอาหาร มีจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5 บริโภคผักในแต่ละมื้ออาหารปริมาณ 1/4 ของปริมาณอาหาร มีจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 26.9 (ตารางที่ 4.12)

**ตารางที่ 4.11** ประเภทอาหารว่างที่เลือกบริโภคระหว่างมื้อ

ประเภทอาหารว่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นม	98	37.7
ขนมขบเคี้ยว	76	29.2
ผลไม้	70	26.9
ไม่แน่นอน	16	6.2
รวม	260	100.0

**ตารางที่ 4.12** ปริมาณการบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหาร

ปริมาณการบริโภคผักในแต่ละมื้ออาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประมาณ 1/2 ของปริมาณอาหาร	102	39.2
ประมาณ 1/3 ของปริมาณอาหาร	87	33.5
ประมาณ 1/4 ของปริมาณอาหาร	70	26.9
น้อยกว่า 1/4 ของปริมาณอาหาร	1	0.4
รวม	260	100.0

#### 4.2.6 ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างดื่มน้ำระหว่างวันปริมาณมากกว่า 8 แก้วต่อวัน มีจำนวนมากที่สุด 84 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 เนื่องจากบริษัทมีบริการน้ำดื่มสำหรับพนักงาน ในบริเวณพื้นที่ทำงาน และภายในโรงอาหารทำให้พนักงานสามารถดื่มน้ำได้ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน รองลงมาคือดื่มน้ำระหว่างวันปริมาณ 7 - 8 แก้วต่อวัน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8 ดื่มน้ำระหว่างวันปริมาณ 6 - 5 แก้วต่อวัน จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 (ตารางที่ 4.13)

#### 4.2.7 ปริมาณการดื่มกาแฟระหว่างวัน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มน้ำกาแฟระหว่างวันปริมาณ 1 แก้วต่อวัน มีจำนวนมากที่สุด 102 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2 ซึ่งเป็นปริมาณปกติในการดื่มน้ำกาแฟต่อวัน รองลงมาคือไม่ดื่มน้ำกาแฟจำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 34.2 ดื่มน้ำกาแฟ 2 แก้วต่อวัน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 (ตารางที่ 4.14)

**ตารางที่ 4.13** ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน

ปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มากกว่า 8 แก้วต่อวัน	84	32.3
7 – 8 แก้ว/วัน	80	30.8
5 – 6 แก้ว/วัน	52	20.0
3 – 4 แก้ว/วัน	33	12.7
น้อยกว่า 3 แก้ว/วัน	11	4.2
รวม	260	100.0

**ตารางที่ 4.14** ปริมาณการดื่มกาแฟระหว่างวัน

ปริมาณการดื่มกาแฟระหว่างวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มากกว่า 2 แก้ว/วัน	14	5.4
2 แก้ว/วัน	49	18.8
1 แก้ว/วัน	102	39.2
ไม่ดื่มกาแฟ	89	34.2
ไม่แน่นอน	6	2.3
รวม	260	100.0

#### 4.2.8 ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 55.4 อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง รองลงมาคือ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1 - 2 วันต่อสัปดาห์เป็นจำนวน 67 คนคิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉพาะ โอกาสพิเศษ เช่น งานเลี้ยงประจำปี งานปีใหม่ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 10.8 (ตารางที่ 4.15)

#### 4.2.9 การมีโรคประจำตัว

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 89.2 และพบว่า มีโรคประจำตัว จำนวนเพียง 25 คน คิดเป็นร้อยละ 9.6 โดยในจำนวนผู้ที่มีโรคประจำตัวส่วนมากจะเป็นโรคกระเพาะอาหารซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของกลุ่มตัวอย่างบางคน คือ เป็นกลุ่มที่ไม่รับประทานอาหารเช้า (ตารางที่ 4.16)

#### ตารางที่ 4.15 ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์

ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดื่มแอลกอฮอล์ทุกวัน	6	2.3
ดื่ม 5-6 วัน/สัปดาห์	4	1.5
ดื่ม 3-4 วัน/สัปดาห์	11	4.2
ดื่ม 1-2 วัน/สัปดาห์	67	25.8
ไม่ดื่มแอลกอฮอล์	144	55.4
ดื่มเฉพาะโอกาสพิเศษ	28	10.8
รวม	260	100.0

#### ตารางที่ 4.16 การมีโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	235	90.4
มีโรคประจำตัว	25	9.6
รวม	260	100.0

### 4.3 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง ด้านการออกกำลังกาย

#### 4.3.1 ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการออกกำลังกายพบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดิน จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมาคือ การเล่นฟุตบอล จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 11.2 และการวิ่งเหยาะๆ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 9.2 แสดงให้เห็นว่าการเดินเป็นกิจกรรมออกกำลังกายได้ง่าย สามารถทำได้ทุกที่ เช่นการเดินจากสถานที่ทำงานมารับประทานอาหารที่โรงอาหาร หรือการเดินระหว่างแผนกงาน (ตารางที่ 4.17)

#### 4.3.2 ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมออกกำลังกายในช่วงเวลา หลังเลิกงาน (17:30 น. หรือ 5:30 น.) จำนวนมากที่สุดคือ 173 คน คิดเป็นร้อยละ 66.5 ซึ่งเป็นช่วงที่มีเวลาเพียงพอในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากและไม่เร่งรีบรองลงมาคือช่วงเวลาก่อนมาทำงาน(ก่อน 8:00 น. หรือ

20:00 น.) จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 21.2 และกลุ่มตัวอย่างที่เลือกช่วงเวลาในวันหยุด มีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 9.2(ตารางที่ 4.18)

**ตารางที่ 4.17** ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เดิน	143	55.0
ฟุตบอล	29	11.2
วิ่งเหยาะ ๆ	24	9.2
ถีบจักรยานอยู่กับที่	20	7.7
แบดมินตัน	11	4.2
ฟิตเนส	10	3.8
เต้นแอโรบิก	10	3.8
ไท้เก๊ก	3	1.2
ตะกร้อ	8	3.1
ว่ายน้ำ	2	0.8
รวม	260	100.0

**ตารางที่ 4.18** ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หลังเลิกงานเป็นต้นไป (17:30 น.หรือ 5:30 น.)	173	66.5
ก่อนมาทำงาน (ก่อน 8:00 น.หรือ 20:00 น.)	55	21.2
ระหว่างพักเที่ยง (12:00 น.หรือ 00:00 น.)	8	3.1
วันหยุด	24	9.2
รวม	260	100.0

### 4.3.3 ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการออกกำลังกาย 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวนมากที่สุดคือ 111 คน คิดเป็นร้อยละ 42.7 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานโรงงาน มีช่วงเวลาที่จำกัด จึงทำให้ความถี่ในการออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพไม่มากนัก รองลงมาคือออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4 และออกกำลังกาย 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 17.3 (ตารางที่ 4.19)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### ตารางที่ 4.19 ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ออกกำลังกายทุกวัน	53	20.4
5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	23	8.8
3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์	45	17.3
1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์	111	42.7
ไม่ออกกำลังกาย	24	9.3
ไม่แน่นอน	4	1.5
รวม	260	100.0

#### 4.3.4 ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 นาทีต่อครั้ง จำนวนคือ 131 คน คิดเป็นร้อยละ 50.4 ซึ่งเป็นระยะเวลาที่น้อยกว่ามาตรฐาน คือการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง รองลงมาคือใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 21 – 30 นาทีต่อครั้ง จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 31 – 60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5 และใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 10.4 (ตารางที่ 4.20)

#### ตารางที่ 4.20 ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง

ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 นาทีต่อครั้ง	131	50.4
21 – 30 นาทีต่อครั้ง	67	25.8
31 – 60 นาทีต่อครั้ง	35	13.5
มากกว่า 60 นาทีต่อครั้ง	27	10.4
รวม	260	100.0

## 4.4 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นชิบอร์ด จังหวัดระยอง ด้านการพักผ่อน

### 4.4.1 ช่วงเวลาในการเข้านอน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมเข้านอนในช่วงเวลาระหว่าง 23:01 น. – 24:00 น. เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จำนวนมากที่สุดคือ 100 คน คิดเป็นร้อยละ 38.5 ซึ่งตามหลักสุขภาพอนามัย ควรพักผ่อนไม่เกิน เวลา 22:00 น. แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สมัครสอบครีวแล้ว จึงจำเป็นต้องแบ่งปันเวลา สำหรับการดูแลครอบครัว อาจทำให้การเข้านอนล่วงเวลาออกไป รองลงมาคือช่วงเวลาระหว่าง 22:01 น. – 23:00 น. จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 และเข้านอนก่อนเวลา 22:00 น. จำนวน เพียง 58 คน คิดเป็นร้อยละ 22.3 (ตารางที่ 4.21)

**ตารางที่ 4.21** ช่วงเวลาในการเข้านอน

ช่วงเวลาในการเข้านอน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ก่อนเวลา 22:00 น.	58	22.3
ระหว่าง 22:01 น. – 23:00 น.	93	35.8
ระหว่าง 23:01 น. – 24:00 น.	100	38.5
หลังเวลา 24:00 น.	9	3.5
รวม	260	100.0

#### 4.4.2 ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการนอนหลับ 5 – 6 ชั่วโมงต่อคืนจำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 56.9 ซึ่งเป็นระยะเวลาที่เพียงพอสำหรับวัยทำงาน รองลงมาคือใช้ระยะเวลาในการนอนหลับ 7 – 8 ชั่วโมงต่อคืน จำนวน 94คน คิดเป็นร้อยละ 36.2 และใช้ระยะเวลาในการนอนหลับ 3 – 4 ชั่วโมงต่อคืน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8 (ตารางที่ 4.22)

**ตารางที่ 4.22** ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน

ระยะเวลาในการนอนหลับต่อคืน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 3 ชั่วโมง	3	1.2
3 – 4 ชั่วโมง	10	3.8
5 – 6 ชั่วโมง	148	56.9
7 – 8 ชั่วโมง	94	36.2
มากกว่า 8 ชั่วโมง	5	1.9
รวม	260	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 4.4.3 การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มน้ำเปล่าก่อนเข้านอน จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 58.1 เนื่องจากน้ำเปล่าไม่ทำให้หนักท้องจนเกินไปและหาดื่มได้ง่ายไม่ต้องใช้เวลาจัดเตรียม รองลงมาคือไม่บริโภคอาหาร หรือเครื่องดื่มใด ๆ ก่อนเข้านอน จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9 และเลือกดื่มนมก่อนเข้านอนจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 26.9 (ตารางที่ 4.23)

ตารางที่ 4.23 การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน

การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มก่อนเข้านอน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดื่มน้ำเปล่า	151	58.1
ไม่บริโภคอาหาร หรือเครื่องดื่มใด ๆ ก่อนเข้านอน	44	16.9
ดื่มนม	29	11.2
สารสกัดบำรุงสุขภาพ	12	4.6
ดื่มน้ำผลไม้	9	3.5
ผลไม้	6	2.3
ขนมขบเคี้ยว	5	1.9
เครื่องดื่มบำรุงกำลัง เช่น โมโต โกโก้	4	1.5
รวม	260	100.0

#### 4.4.4 สถานะการนอนไม่หลับ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีสถานะการนอนไม่หลับ จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 91.5 และที่มีสถานะการนอนไม่หลับ มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5 โดยพบว่า ในจำนวนผู้ที่มีสถานะการนอนไม่หลับ ส่วนมากสาเหตุมาจากความเครียด เนื่องจากการทำงานที่อยู่ภายใต้สภาวะกดดัน และต้องเร่งรีบทำงานให้ทันเวลา (ตารางที่ 4.24)

ตารางที่ 4.24 สถานะการนอนไม่หลับ

สถานะการนอนไม่หลับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีสถานะการนอนไม่หลับ	238	91.5
มีสถานะการนอนไม่หลับ	22	8.5
รวม	260	100.0

## 4.5 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง ด้านนันทนาการ

### 4.5.1 ประเภทกิจกรรมนันทนาการ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นกิจกรรมนันทนาการมีจำนวนมากที่สุด 85 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 รองลงมาเลือกการดูหนังเป็นกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 และเลือกการฟังเพลง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2 แสดงให้เห็นว่าการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมตามสมัยนิยมที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ง่าย สะดวกต่อการใช้งาน (ตารางที่ 4.25)

ตารางที่ 4.25 ประเภทกิจกรรมนันทนาการ

ประเภทกิจกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เล่นอินเทอร์เน็ต	85	32.7
ดูหนัง	48	18.5
ฟังเพลง	37	14.2
นอนหลับ	32	12.3
อ่านหนังสือ	32	12.3
ออกกำลังกาย	13	5.0
ทำสวน	12	4.6
ทำงานบ้าน	1	0.4
รวม	260	100.0

### 4.5.2 ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลายในช่วงเวลาหลังเลิกงานจำนวนมากที่สุดคือ 128 คน คิดเป็นร้อยละ 49.2 รองลงมาคือช่วงเวลาก่อนเข้านอน จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 และช่วงเวลาระหว่างพักเบรก จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 16.2 (ตารางที่ 4.26)

### 4.5.3 ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลายต่อครั้ง

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีต่อครั้ง จำนวนมากที่สุดคือ 118 คน คิดเป็นร้อยละ 45.4 รองลงมาคือใช้ระยะเวลาทำเอกสารนี้เป็นเอกสารที่ส่งมอบไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรมนันทนาการ 31 – 60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 31.9 และใช้ระยะเวลาทำกิจกรรมนันทนาการมากกว่า 60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 22.7 (ตารางที่ 4.27)

ตารางที่ 4.26 ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย

ช่วงเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หลังเลิกงาน	128	49.2
ก่อนเข้านอน	57	21.9
ระหว่างพักเบรก	42	16.2
ก่อนเข้างาน	15	5.8
ระหว่างมี๊อกกลางวัน	13	5.0
วันหยุด	5	1.9
รวม	260	100.0

ตารางที่ 4.27 ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลายต่อครั้ง

ระยะเวลาต่อครั้ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที	118	45.4
ระหว่าง 31 นาที - 60 นาที	83	31.9
มากกว่า 60 นาที	59	22.7
รวม	260	100.0

#### 4.6 การทดสอบสมมติฐาน

จากสมมติฐานของการศึกษาได้กำหนดไว้ว่าปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหารในเรื่องการบริโภคอาหารเข้าต่อสัปดาห์ ปริมาณการดื่มน้ำต่อวัน ปริมาณการดื่มกาแฟต่อวัน และความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์ ด้านการออกกำลังกายในเรื่องความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง ด้านการพักผ่อนในเรื่องช่วงเวลาของการเข้านอน และระยะเวลาการนอนต่อครั้ง และด้านนันทนาการในเรื่องระยะเวลาของการทำกิจกรรมต่อครั้งผู้ศึกษาได้หาความสัมพันธ์ โดยใช้ค่าสถิติ Person Chi-Square ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ซึ่งเป็นไปตามเงื่อนไขดังนี้ หากค่านัยสำคัญมีค่าน้อยกว่า 0.05 แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) และปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) ดังต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

$H_0$  คือ ปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต

$H_1$  คือ ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต

#### 4.6.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภค

##### อาหาร

จากการศึกษาพบว่า เพศ มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหาร ในรายการ ความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์ ส่วนอายุ ระดับการศึกษา และการทำงาน ล่วงเวลา มีความสัมพันธ์ในรายการ การบริโภคอาหารเข้าต่อสัปดาห์ โดยอายุยังมีความสัมพันธ์ในรายการปริมาณการดื่มกาแฟต่อวัน ส่วนการทำงานล่วงเวลา ยังมีความสัมพันธ์กับ ปริมาณการดื่มน้ำต่อวัน ปริมาณการดื่มกาแฟต่อวัน สำหรับรายได้ต่อเดือน และลักษณะการทำงานเป็นกะมีความสัมพันธ์กับรายการความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 4.28)

#### 4.6.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า เพศ มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย ในรายการความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง ส่วนระดับการศึกษา และการทำงานล่วงเวลา มีความสัมพันธ์กับรายการระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง (ตารางที่ 4.29)

#### 4.6.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อน

จากการศึกษาพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ต่อเดือน ลักษณะการทำงานเป็นกะ และการทำงานล่วงเวลา มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อน ในรายการช่วงเวลาเข้านอน โดยพบว่า อายุ และลักษณะการทำงานเป็นกะ ยังมีความสัมพันธ์กับรายการระยะเวลาในการนอนต่อครั้ง (ตารางที่ 4.30)

#### 4.6.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม

##### นันทนาการ

จากการศึกษาพบว่า เพศ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ลักษณะการทำงานเป็นกะ และการทำงานล่วงเวลา มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านนันทนาการ ในรายการระยะเวลาการทำกิจกรรมนันทนาการต่อครั้ง (ตารางที่ 4.31)

ตารางที่ 4.28 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการบริโภคอาหาร

ปัจจัยส่วนบุคคล	การบริโภคอาหารเข้าสู่ สัปดาห์		ปริมาณการดื่มน้ำต่อวัน		ปริมาณการดื่มกาแฟ ต่อวัน		ความถี่ในการดื่ม แอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์	
	X <sup>2</sup>	Sig.	X <sup>2</sup>	Sig.	X <sup>2</sup>	Sig.	X <sup>2</sup>	Sig.
เพศ	4.390	0.356	6.906	0.141	5.093	0.278	99.427	0.000*
อายุ	43.313	0.008*	36.234	0.137	56.152	0.001*	45.713	0.106
ระดับการศึกษา	25.957	0.011*	16.888	0.154	11.779	0.464	20.880	0.141
สถานภาพ	10.458	0.234	7.658	0.468	9.299	0.318	10.162	0.426
รายได้ต่อเดือน	43.146	0.180	39.393	0.173	45.702	0.055	66.951	0.005*
ลักษณะการทำงานเป็นกะ	11.398	0.180	9.405	0.309	7.764	0.457	20.043	0.029*
การทำงานล่วงเวลา	12.336	0.015*	14.384	0.006*	3.730	0.444	8.445	0.133

หมายเหตุ \* กำหนดค่านัยสำคัญ (Significance) = 0.05

ตารางที่ 4.29 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้าน การออกกำลังกาย

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความถี่ในการออกกำลังกายต่อ สัปดาห์		ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ต่อครั้ง	
	X <sup>2</sup>	Sig.	X <sup>2</sup>	Sig.
เพศ	16.363	0.006*	0.000*	0.000*
อายุ	42.051	0.192	0.236	0.236
ระดับการศึกษา	23.432	0.075	0.021*	0.021*
สถานภาพ	10.668	0.384	0.660	0.660
รายได้ต่อเดือน	45.204	0.264	0.106	0.106
ลักษณะการทำงานเป็นกะ	11.253	0.338	0.481	0.481
การทำงานล่วงเวลา	6.489	0.262	0.039*	0.039*

หมายเหตุ \* กำหนดค่านัยสำคัญ (Significance) = 0.05

ตารางที่ 4.30 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการ พักผ่อน

ปัจจัยส่วนบุคคล	ช่วงเวลาการเข้านอน		ระยะเวลาการนอนต่อครั้ง	
	X <sup>2</sup>	Sig.	X <sup>2</sup>	Sig.
เพศ	11.077	0.011*	7.990	0.092
อายุ	47.451	0.001*	45.001	0.022*
ระดับการศึกษา	27.742	0.001*	15.510	0.215
สถานภาพ	12.891	0.045*	5.767	0.673
รายได้ต่อเดือน	65.033	0.000*	45.320	0.060
ลักษณะการทำงานเป็นกะ	39.135	0.000*	24.735	0.002*
การทำงานล่วงเวลา	18.798	0.000*	8.978	0.062

หมายเหตุ \* กำหนดค่านัยสำคัญ (Significance) = 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.31 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตในด้าน  
นันทนาการ

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระยะเวลาการทำกิจกรรมนันทนาการต่อครั้ง	
	X <sup>2</sup>	Sig.
เพศ	7.135	0.028*
อายุ	15.313	0.357
ระดับการศึกษา	26.734	0.000*
สถานภาพ	4.437	0.350
รายได้ต่อเดือน	29.970	0.018*
ลักษณะการทำงานเป็นกะ	15.811	0.003*
การทำงานล่วงเวลา	9.134	0.010*

หมายเหตุ \* กำหนดค่านัยสำคัญ (Significance) = 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 5

# สรุปและข้อเสนอแนะ

### 5.1 สรุป

การศึกษาเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรม อีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง โดยเลือกบริษัท โตโยต้า โบซอคุ พิลเทรชัน ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทใน 4 ด้านคือ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน และด้านนันทนาการ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างตามแผนกที่ได้ระบุไว้ทั้งหมด 11 แผนก จำนวน 260 คน

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 31 – 35 ปี มีการศึกษาระดับอนุปริญญา หรือ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีสถานภาพสมรสแล้ว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท มีลักษณะการทำงานในกะกลางวัน และไม่มีการทำงานล่วงเวลา ในส่วนของข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงาน บริษัท โตโยต้า โบซอคุ พิลเทรชัน ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด ในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง ด้านการบริโภคอาหารพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ในบางมื้อ ซึ่งนิยมเลือกรับประทานข้าวขาวเป็นหลัก มีการบริโภคอาหารเช้าทุกวัน โดยเลือกดื่มนมเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ ปริมาณการบริโภคผักมีสัดส่วนเป็นครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ ดื่มน้ำปริมาณมากกว่า 8 แก้วต่อวัน ดื่มน้ำกาแฟปริมาณ 1 แก้วต่อวัน และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จะออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน ในช่วงเวลาหลังเลิกงาน ซึ่งจะใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 นาทีต่อครั้ง โดยในหนึ่งสัปดาห์จะออกกำลังกาย 1-2 ครั้ง รูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการพักผ่อนพบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมเข้านอนในช่วงระหว่างเวลา 23:01 – 24:00 น. ระยะเวลาในการนอนหลับระหว่าง 5 – 6 ชั่วโมงต่อคืน ซึ่งมีการเลือกดื่มน้ำเปล่าก่อนเข้านอน และส่วนใหญ่ไม่มีสภาวะการนอนไม่หลับ สำหรับรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านนันทนาการพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมเลือกการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง โดยจะทำกิจกรรมในช่วงเวลาหลังเลิกงาน และใช้เวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีต่อครั้ง

ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร พบว่าอายุ ระดับการศึกษา และการทำงานล่วงเวลา มีความสัมพันธ์ใน

รายการ การบริโภคอาหารเข้าสู่สัปดาห์สำหรับรายได้ต่อเดือน และลักษณะการทำงานเป็นกะ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มีความสัมพันธ์กับรายการความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกาย พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์ในรายการความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อน พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ต่อเดือน ลักษณะการทำงานเป็นกะ และการทำงานล่วงเวลา มีความสัมพันธ์ในรายการช่วงเวลาเข้านอน ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านนันทนาการ พบว่า เพศ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ลักษณะการทำงานเป็นกะ และการทำงานล่วงเวลา มีความสัมพันธ์ในรายการระยะเวลาการทำกิจกรรมนันทนาการต่อครั้ง

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษา รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหารพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ในทุกมื้ออาหาร ซึ่งการบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในทุก ๆ มื้ออาหาร ควบคู่ไปกับการส่งเสริมให้ความรู้ในการเลือกรับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวชนิดอื่น ๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขาวธรรมดาทั่วไป ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ดังนั้นทางบริษัทควรให้ความสำคัญกับโภชนาการของพนักงานในการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อให้ครบถ้วน และสมดุล ทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ โดยการควบคุมเมนูอาหารในแต่ละมื้อที่ทางโรงอาหารในโรงงานได้จัดเตรียมขึ้นในแต่ละวัน ให้หลากหลาย และครบถ้วนตามหลักโภชนาการ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพแรงงานที่เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนบริษัท ได้อย่างเต็มศักยภาพ

2. จากการศึกษา รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกายพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้งน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 นาที ประกอบกับความถี่ในการออกกำลังกายเพียง 1-2 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นความถี่ที่น้อยกว่าที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้สำหรับการออกกำลังกายในช่วงวัยทำงาน ทางบริษัทควรสนับสนุนการออกกำลังกายให้แก่พนักงาน เช่น การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับช่วงวัย มีสวัสดิการตรวจสุขภาพประจำปี รับคำแนะนำการดูแลสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อพนักงานมีสุขภาพร่างกายที่ดี ไม่เจ็บป่วยที่ทำให้ต้องหยุดงาน ทางบริษัทจะลดการสูญเสียกำลังการผลิต ส่งผลให้การบริหารจัดการวางแผนกำลังผลิตทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. จากการศึกษา รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสภาวะการนอนไม่หลับ สาเหตุจากสภาวะการทำงานที่ตึงเครียด ส่งผลถึงสภาพจิตใจของพนักงาน หากเกิดเป็นเวลานานจะทำให้เกิดความเหนื่อยล้าสะสม จากการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ และเมื่อกลับไปปฏิบัติงานในสภาวะที่ร่างกายไม่พร้อม อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุในระหว่างการทำงานได้ ดังนั้นทาง

บริษัทควรส่งเสริมบรรยากาศการทำงานให้เหมาะสม เช่นการจัดพื้นที่พักผ่อนที่อยู่ใกล้ ๆ สถานที่ปฏิบัติงาน สวนหย่อมเล็กให้พนักงานได้ผ่อนคลายจากการทำงาน ซึ่งจะช่วยให้สภาพแวดล้อมการทำงานไม่ตึงเครียดจนเกินไป หรือมีกิจกรรมผ่อนคลายในเวลาพัก จะทำให้พนักงานที่ปฏิบัติงานลดความตึงเครียดจากการทำงานได้

4. จากการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตด้านการนันทนาการพบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมเลือกกิจกรรมเล่นอินเทอร์เน็ต ดูหนัง และฟังเพลงตามลำดับ นอกจากกิจกรรมนันทนาการดังกล่าวแล้วยังมีกิจกรรมนันทนาการบางประเภทที่สามารถสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น งานสังคมสงเคราะห์ อาสาสมัครต่าง ๆ ไม่เพียงที่จะได้ความเพลิดเพลิน แต่ยังเป็นการช่วยเหลือสังคม บำรุงรักษาสังคมให้เป็นสังคมที่น่าอยู่มากขึ้น ซึ่งบริษัทควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการที่จะช่วยให้พนักงานเกิดความผ่อนคลายแล้ว ยังสามารถสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่บริษัทควบคู่กันไป ในรูปแบบกิจกรรมช่วยเหลือสังคม (CSR) ได้อีกทางหนึ่ง

### 5.3 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาเฉพาะผู้ทำงานในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยองเท่านั้นถือว่าเป็นเพียงเขตนิคมอุตสาหกรรมหนึ่ง ซึ่งปัจจุบันเขตอุตสาหกรรมภายในประเทศไทยมีปริมาณมากขึ้น และกระจายตัวอยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ ดังนั้นจึงควรทำการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตในเขตอุตสาหกรรมอื่น ๆ เพื่อทำการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิต รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตควบคู่ไปด้วย เพื่อนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับปรุงด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ภายในบริษัท

2. การศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของกลุ่มพนักงานบริษัท ในเขตนิคมอุตสาหกรรมในกลุ่มตัวอย่างที่ทำการแบ่งตามแผนก โดยในแต่ละแผนกมีความหลากหลายของตำแหน่งงาน ซึ่งในแต่ละตำแหน่งงานย่อมมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันตามปัจจัยพื้นฐานของแต่ละบุคคล ดังนั้นจึงควรทำการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตในตำแหน่งต่าง ๆ เพื่อทำการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิต รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตควบคู่ไปด้วยเพื่อนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการบริหารบุคคลตามตำแหน่งงานต่าง ๆ

## บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2558. พฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้อง. [Online].Available

:[http://www.anamai.moph.go.th/ewt\\_news.php?nid=1729](http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=1729)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2553. นันทนาการ. [Online].Available

:<http://www.anamai.moph.go.th/>

การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย. 2556. ความหมายการนิคมอุตสาหกรรม.

[Online].Available : <http://www.ieat.go.th/ieat/index.php/th/>

จักรกฤษณ์ ชันติคม. 2555. ผลกระทบจากการปล่อยมลพิษของโรงงานอุตสาหกรรมในพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง จังหวัดชลบุรี. รายงานวิจัยปัญหาเศรษฐกิจ คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จิรวุฒิ หลอมประ โคมและ ประพล เปรมทองสุข. 2555. “รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร”. วารสารงานวิจัยมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 3(1) : 145-162.

ทิพวรา ลภิศพิมาน. 2554. ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อรถ TOYOTA ขนาดเครื่องยนต์ 1500 CC. ของผู้ขับขีรถยนต์ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดปริมณฑล. สารนิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาด. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธีรวุฒิ เอกะกุล. 2543. พฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. ระเบียบวิธีวิจัย. สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

บริษัท เหมราชพัฒนาที่ดิน จำกัด (มหาชน). 2558. นิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด.

[Online].Available : <http://www.hemaraj.com>

บริษัท โตโยต้า โบท็อกซ์ ฟิเลเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด. 2558. ประวัติบริษัทโตโยต้า โบท็อกซ์ ฟิเลเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด. [Online].Available :<http://www.tbfst.co.th>

แผนกทรัพยากรบุคคล บริษัท โตโยต้า โบท็อกซ์ ฟิเลเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด. 2558.

จำนวนพนักงาน บริษัท โตโยต้า โบท็อกซ์ ฟิเลเทรชั่น ซิสเต็ม (ประเทศไทย) จำกัด.

[Online].Available :<http://www.tbfst.co.th>

สมภพ เรืองตระกูล. 2557. ความเครียดและอาการทางจิตเวช. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหิดล

สรินยา สงค์ประเสริฐ. 2554. รูปแบบการดำเนินชีวิต. [Online].Available

:[http://dspace.bu.ac.th/bitstream/123456789/506/1/sarinya\\_song.pdf](http://dspace.bu.ac.th/bitstream/123456789/506/1/sarinya_song.pdf)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สุขุมมาลย์ ประสมศักดิ์. 2552. “พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยรัฐบาล และ มหาวิทยาลัยเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร”. วารสารวิจัยของ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. 5(10) : 27-39.
- เสาวลักษณ์ คงกาญจฉาย และ มานิตย์ แก้ววงษ์ศิริ. 2554. การศึกษารูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์. แบบฝึกหัดการวิจัย คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2551. **10 วิธีปฏิบัติก่อนนอน เพื่อสุขภาพดี.**[Online].Available : <http://www.thaihealth.or.th/Content/12862-10%20%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%9B%E0%B8%8F%E0%B8%B4%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%99%20%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%94%E0%B8%B5.html>
- Allen, Chris T., Karen A. Machleit and Susan Schultz Kleine . 1992. **A Comparison of Attitudes and Emotions as Predictors of Behavior at Diverse Levels of Behavioral Experience.** Journal of Consumer Research. 18 (March), 493-504.
- Solomon. 1994. “A lifestyle analysis of female consumers in greater China”. **Journal of Consumer Marketing.** 14(3) : 287-307.



## ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## แบบสอบถาม

เรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิต ของพนักงานบริษัท  
ในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย การค้นคว้าอิสระของนักศึกษา หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยข้อมูลที่ได้จากการสอบถามจะนำไปใช้ประกอบการศึกษาของนักศึกษา

## คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ดจังหวัดระยอง

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ตรงกับท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ  1) ชาย  2) หญิง
2. อายุ  1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20ปี  2) 21 – 25ปี  3) 26 – 30ปี  
 4) 31 – 35ปี  5) 36 – 40ปี  6) 41 – 45ปี  
 7) 46 – 50ปี  8) มากกว่า 50ปี
3. ระดับการศึกษา  1) มัธยมศึกษาตอนต้น  2) มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.  
 3) อนุปริญญา หรือ ปวส.  4) ปริญญาตรี  
 5) ปริญญาโท  6) ปริญญาเอก
4. สถานภาพ  1) โสด  2) สมรส  3) หย่าร้าง/หม้าย
5. รายได้ต่อเดือน  1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท/เดือน  2) 10,001 – 15,000 บาท/เดือน  
 3) 15,001 – 20,000 บาท/เดือน  4) 20,001 – 25,000 บาท/เดือน  
 5) 25,001 – 30,000 บาท/เดือน  6) 30,001 – 35,000 บาท/เดือน  
 7) 35,001 – 40,000 บาท/เดือน  8) 40,001 – 50,000 บาท/เดือน  
 9) มากกว่า 50,000 บาท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6. ลักษณะการทำงาน

- 1) ทำงานกะกลางวัน (8:30 น. – 17:30 น.)  2) ทำงานกะกลางคืน (20:00น. – 5:30 น.)  
 3) ทำงานกะกลางวันสลับกับกะกลางคืน

## 7. การทำงานล่วงเวลา

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

## ส่วนที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด จังหวัดระยอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ตรงกับท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

### ด้านการบริโภคอาหาร

## 1. ในแต่ละวันท่านทานอาหารครบ 5 หมู่หรือไม่

- 1) ทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกมื้อ  2) ทานครบเป็นบางมื้อ  
 3) ทานไม่ครบ 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) อื่นๆ 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.....

## 8. ในระหว่างวันท่านดื่มกาแฟปริมาณเท่าใด

- 1) มากกว่า 2 แก้ว/วัน                       2) 2 แก้ว/วัน  
 3) 1 แก้ว/วัน                                       4) ไม่ดื่มกาแฟ  
 5) อื่นๆ 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) วายน้ำ  
 7) ฟิตเนส     8) ฟุตบอล     9) ตะกร้อ  
 10) เบดตอง     11) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

## 3. ท่านออกกำลังกายช่วงเวลาใด

- 1) ก่อนมาทำงาน (ก่อน 8:00น.หรือ 20:00น.)  
 2) ระหว่างพักเที่ยง (12:00น.หรือ 00:00น.)  
 3) หลังเลิกงานเป็นต้นไป (17:30น.หรือ 5:30น.)  
 4) 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.....

### 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. ท่านมีระยษะเวลานอนต่อคืนเท่าใด

- 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 โนมโล โกโก้  
 8) ขนมขบเคี้ยว  9) อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. ท่านมีสภาวะการนอนไม่หลับหรือไม่

- 1) ไม่มี  2) มี สาเหตุ.....

### 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) ระหว่างมี๊อกกลางวัน  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.....

**\*\*\*ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม\*\*\***

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล นางสาวกชกร พรหมหู  
วัน เดือน ปีเกิด 01 กรกฎาคม พ.ศ. 2535  
สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร  
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 99/835 หมู่ 12 ถนนหนองยายรัักษ์ ตำบลนาป่า อำเภอเมืองชลบุรี  
จังหวัดชลบุรี 20000 โทร 083-006-7135  
E-mail : pangpondsundae@hotmail.com

ประวัติการศึกษา พ.ศ. 2556 วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทรัพยากรดิน และ  
สิ่งแวดล้อม คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ประวัติการทำงาน พ.ศ. 2558 – ปัจจุบัน บริษัท วี อาร์ โปร จำกัด ตำแหน่งเลขานุการ  
แผนก บุคคล



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้