

790.0135

ข 614 ก

ร. 2

การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร

18 ส.ค. 2540

ปริญญานิพนธ์

ของ

นิธิพัฒน์ เมฆเขจร

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2540

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

18/15

การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

นิธิพัฒน์ เมฆขจร

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2540

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬา ตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักอาศัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชาวนปัญญา ทักษะคิดต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน ทักษะคิดต่อกีฬา กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 140 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2539 ที่ได้มาโดยการประกาศรับตามความสมัครใจ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลา ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ t -test , F -test และ Newman - Keuls Method

ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะต่างกัน และมีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ ระดับชั้น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2. การใช้เวลาด้านสังคม พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. การใช้เวลาด้านการเรียน พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชาวนปัญญา และทักษะคิดต่อการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
4. การใช้เวลาด้านกีฬา พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่เล่นกีฬาต่างประเภทกัน และมีช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬากันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะคิดต่อการเรียน ที่พักอาศัย จำนวนครั้งของการแข่งขัน และทักษะคิดต่อกีฬาแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬากันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

**A STUDY OF TIME USAGE OF ATHLETE STUDENTS
OF SRIPATUM UNIVERSITY IN BANGKOK**

**AN ABSTRACT
BY
NITIPAT MEKKHACHORN**

**Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University**

June 1997

The purpose of this study was to investigate and compare time usage of athlete students of Sripatum university in Bangkok, on four various aspects : personal, social, study, and sport, according to sex, study year, faculty, family economic level, residence, academic achievement, intelligence, learning attitude, sport type, training duration, sport competition frequency, and sport attitude. The subjects consisted of 140 athlete students, in the 2nd semester, of the academic year 1996, through voluntary from the announcement. The questionnaire on time usage was administered and the data were analyzed by t-test, F-test, and Newman Keuls Method.

The results of the study were as follows :

1. There was a significant difference in personal time usage of the athlete students according to different faculty and residence at .05 level, but there was no significant difference in that of the athlete students according to sex, study year, family economic level, and academic achievement.
2. There was a significant difference in social time usage of the athlete students according to different study year at .05 level, but there was no significant difference in that of the athlete students according to sex, faculty, family economic level, academic achievement, and residence.
3. There was a significant difference in study time usage of the athlete students according to different residence at .01 level, but there was no significant difference in that of the athlete students according to sex, study year, faculty, family economic level, intelligence, and learning attitude.
4. There was significant difference in sport time usage of the athlete students according to different sport type and training duration at .05 level, but there was no significant in that of the athlete students according to academic achievement, learning attitude, residence, sport competition frequency, and sport attitude.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... น.น.น. ว.น.น. ประธาน
(อาจารย์พรรณพิศ วาณิชการ)

..... อ.อ.อ. กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)

คณะกรรมการสอบ

..... น.น.น. ว.น.น. ประธาน
(อาจารย์พรรณพิศ วาณิชการ)

..... อ.อ.อ. กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)

..... อ.อ.อ. กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

..... อ.อ.อ. กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีขำ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

..... น.น.น. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร.ศิริภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 24 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2540

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก อาจารย์พรหมพิศ วาณิชการ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อ่อน้อย ประธาน และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รวมทั้ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีจำ ซึ่งเป็น กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มาโดยตลอดด้วยความเมตตาเป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กริทอง อาจารย์สุชาติ สารผล ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์รัชนิพร พุกยาภรณ์ พุกกะมาน อธิการบดี อาจารย์ มารยาท นันทแพศย์ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา และคณาจารย์ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุมทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีปทุมทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถาม

ท้ายสุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณ และขอน้อมระลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา สำหรับความรัก ความห่วงใย กำลังใจ และทุนทรัพย์ ที่มีต่อผู้วิจัยในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

นิธิพัฒน์ เมฆขจร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา	11
ความหมายและความสำคัญของเวลา	11
ประเภทของการใช้เวลา	13
ปัญหาซึ่งก่อให้เกิดการสูญเสียเวลา	15
การวางแผนการใช้เวลา	16
การใช้อย่างมีประสิทธิภาพ	17
งานวิจัยในต่างประเทศ	22
งานวิจัยในประเทศ	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลา	29
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	42
การหาคุณภาพของแบบสอบถาม	43
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	44
วิธีจัดกระทำข้อมูล	44
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	45

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	46
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	46
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	46
การใช้เวลาเฉลี่ยของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา	47
เปรียบเทียบการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬารายวันตามเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักอาศัย ผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียน เชื้อชาติ ปัญญา ทักษะคิดต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลา การฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน และทักษะคิดต่อกีฬา.....	47
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	65
บทย่อ	65
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	65
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	65
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	66
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	66
การวิเคราะห์ข้อมูล	66
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	67
อภิปรายผล	67
ข้อเสนอแนะ	79
บรรณานุกรม	82
ภาคผนวก	88
ภาคผนวก ก	89
ภาคผนวก ข	108
ภาคผนวก ค	111
ประวัติย่อของผู้วิจัย	117

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ คณะ และชั้นปี	40
2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และคณะที่ศึกษา	42
3 แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา	47
4 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตามตัวแปรเพศ	48
5 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรระดับชั้น	48
6 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรคณะ	49
7 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตาม คณะเป็นรายคู่	49
8 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	50
9 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	50
10 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรที่พักอาศัย	51
11 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตาม ที่พักอาศัยเป็นรายคู่	51
12 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรระดับชั้น	52
13 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตาม ระดับชั้นเป็นรายคู่	53
14 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรคณะ	53
15 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	54
16 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	54

17	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาตาม ตัวแปรที่พักอาศัย	55
18	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรระดับชั้น	55
19	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรคณะ	56
20	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	56
21	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	57
22	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรที่พักอาศัย	57
23	เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตาม ที่พักอาศัย เป็นรายคู่	58
24	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรเขาวนปัญญา	58
25	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรทัศนคติต่อการเรียน	59
26	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	59
27	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรทัศนคติต่อการเรียน	60
28	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรประเภทกีฬา	60
29	เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตาม ประเภทกีฬาเป็นรายคู่	61
30	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม	62

31	เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตาม ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม เป็นรายคู่	62
32	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรจำนวนครั้งของการแข่งขัน	63
33	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรที่พักอาศัย	63
34	แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาคตาม ตัวแปรทัศนคติต่อกีฬา	64
35	แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามทัศนคติต่อการเรียน	109
36	แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามทัศนคติต่อกีฬา	110
37	แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษา ที่เป็นนักกีฬา คณะบริหารธุรกิจ	112
38	แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษา ที่เป็นนักกีฬา คณะนิติศาสตร์	112
39	แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษา ที่เป็นนักกีฬา คณะนิเทศศาสตร์	113
40	แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษา ที่เป็นนักกีฬา คณะสารสนเทศศาสตร์	113
41	แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษา ที่เป็นนักกีฬา คณะศิลปศาสตร์	114
42	แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษา ที่เป็นนักกีฬา คณะบัญชี	114
43	แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาด้านส่วนตัว ของนักศึกษา ที่เป็นนักกีฬา	115
44	แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาด้านสังคม ของนักศึกษา ที่เป็นนักกีฬา	115
45	แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาด้านการเรียน ของนักศึกษา ที่เป็นนักกีฬา	116
46	แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาด้านกีฬา ของนักศึกษา ที่เป็นนักกีฬา	116

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคนมีความสัมพันธ์ และเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ หรือแม้กระทั่งไม่ได้ทำกิจกรรมอะไรเลย ทุกคนก็ล้วนแต่ต้องพึ่งพิงอยู่กับเวลา ผูกพันกับเวลาโดยที่เราไม่รู้ตัวและแยกออกจากกันไม่ได้ จนอาจกล่าวได้ว่าเวลาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ดังที่ สมชาย ศุภธาดา (2532 : 38) กล่าวว่าเวลาเป็นทรัพยากรที่มีคุณลักษณะพิเศษเฉพาะตัว เราทุกคนเกี่ยวข้องกับเวลาไม่ว่าในทางใดก็ตาม ในทำนองเดียวกัน เวลาที่เข้าไปมีส่วนสัมพันธ์กับทรัพยากรประเภทอื่น ๆ ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับวิรัช สงวนวงศ์วาน (2533 : 44) ที่กล่าวว่า ^{เวลาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับเวลาเป็นไปในทางใด} ถ้าควบคุมเวลาไม่ให้ล่องลอยไปโดยไม่มี ^{จุดหมาย} หมายความว่า ^{จะ} จะสามารถสร้างผลงานต่าง ๆ ที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้

หากพูดถึงทรัพยากรที่มีค่า หลาย ๆ คนอาจนึกถึงทรัพย์สินเงินทอง ซึ่งแต่ละคนก็อาจมีสะสมหรือซื้อหามาได้แตกต่างกัน แต่หากจะพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วทรัพยากรอย่างหนึ่งที่ไม่อาจประมาณค่าได้ ไม่อาจซื้อหาและจับต้องได้ นั่นก็คือเวลา ดังคำกล่าวที่ว่า ในบรรดาสิ่งที่มีค่าทั้งหลายในโลก ไม่มีอะไรที่มีค่าสูงสุดเท่ากับเวลา ของอื่นที่มีค่าเมื่อเสียหรือหายไปอาจจะค้นหาเอากลับคืนมาหรือหาใหม่มาทดแทนได้ แต่ถ้าเวลาเสียไปแล้ว ^{ก็หา} ไม่สามารถค้นหาได้เลย (หลวงวิจิตรวาทการ, 2511 : 256) เวลาเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกเพศทุกวัย บุคคลควรรู้จักแบ่งเวลาและใช้เวลาให้ถูกต้อง (จรินทร์ ธาณิรัตน์, 2507 : 113) เพราะเมื่อสูญเสียเวลาไปแล้วย่อมไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้ ดังสุภาษิตโบราณที่ว่า “เวลาและวารีไม่เคยคอยใคร” เมื่อไม่สามารถเรียกเวลาในอดีตให้ย้อนกลับคืนมาได้ แต่สามารถจัดสรรการใช้เวลาในปัจจุบันและในอนาคตให้มีประสิทธิภาพและเกิดผลได้ หากรู้จักใช้เวลาอย่างคุ้มค่าที่สุด ก็เท่ากับว่าได้ประสบความสำเร็จในชีวิตนี้แล้ว และอย่างน้อยก็ได้ชื่อว่าเป็นคนที่มีคุณภาพในเรื่องของการรู้จักใช้เวลา (ทิพย์พรรณ นพวงศ์ ณ อยุธยา, 2533 : 29) ซึ่งสอดคล้องกับ วิรัตน์ บัวขาว (2537 : 26) ที่กล่าวว่า ทรัพยากรเวลาเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เมื่อหมดไปแล้วไม่สามารถที่จะสร้างขึ้นใหม่เพื่อทดแทน หรือเก็บสะสมไว้ได้เหมือนทรัพยากรอย่างอื่น ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ต้องเป็นผู้ที่สามารถใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในปัจจุบันถึงแม้ว่าจะเป็นยุคของเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัย การรับรู้ข่าวสารเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว แต่ในเรื่องของเวลานั้นกลับกลายเป็นสิ่งที่มีน้อยลง ยังมีการพัฒนาทางสังคมมากขึ้นเท่าไร มนุษย์ก็ต้องมีภาระหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบมากขึ้นเท่านั้น การใช้

เวลาทุกนาทีให้เป็นประโยชน์ และคุ้มค่าที่สุดจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า การทำงานในโลกของ “ยุคข่าวสาร” ที่มาด้วยการเปลี่ยนแปลง และเต็มไปด้วยการแข่งขันเช่นปัจจุบัน ค่าของเวลายิ่งทวีความสำคัญมากขึ้น (แก้วแก้ว, นามแฝง. 2534 : 15) เราจึงต้องรู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด ไม่ทำให้เวลาสูญเปล่า โดยใช้อย่างฉลาด (ชาญชัย อาจินสมาจาร. 2528 : 36) ซึ่งสอดคล้องกับศิริชัย กาญจนวาสี (2526 : 30 - 31) ที่กล่าวว่า การสูญเสียเวลาอาจทำให้ขาดประโยชน์และเสียอนาคต ผู้ตั้งใจจะสร้างอนาคตต้องรู้จักคุณค่าของเวลา ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ เมื่อคิดจะทำสิ่งใดแล้วจะต้องรีบทำและทำให้เหมาะสมกับเวลา พร้อมทั้งต้องพิจารณาด้วยว่างานใดจะต้องใช้เวลาอย่างน้อยเพียงใด จึงจะทำให้งานนั้นสำเร็จและได้ผลดี

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น พอสรุปความสำคัญของเวลาได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง และเป็นสิ่งที่ไม่อาจหามาทดแทนได้หากต้องสูญเสียไป เราจึงไม่ควรปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ดังนั้น การใช้เวลาอย่างถูกต้องจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังที่สุขใจ น้ำผุด (2536 : 14) กล่าวว่า “ชีวิตที่ประสบความสำเร็จ หรือบรรลุผลสำเร็จได้ จะต้องรู้จักใช้เวลาให้ถูกต้อง” โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เป็คนิสิต นักศึกษา ที่ศึกษาเล่าเรียนในระดับอุดมศึกษา ซึ่งนอกจากต้องใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการศึกษาเล่าเรียนแล้ว ยังจะต้องใช้เวลาเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกิจกรรมในด้านส่วนตัว และกิจกรรมของมหาวิทยาลัย ดังนั้น การรู้จักแบ่งเวลาและใช้เวลาอย่างเหมาะสมจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งการที่ผู้เรียนจะประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ควบคู่กันไปในั้น จะต้องอาศัยเวลาในการเตรียมตัวอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับคาร์โรล (Carroll. 1963 : 64) ที่กล่าวว่า ถ้าผู้เรียนใช้เวลาเพื่อการเรียนจริง ๆ มากแล้ว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็จะมากด้วย แต่ตรงกันข้าม ถ้าใครใช้เวลาในการเรียนน้อย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็จะน้อยไปด้วย

มหาวิทยาลัยศรีปทุมเป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งที่มีการสนับสนุนในเรื่องของกีฬาที่นอกเหนือไปจากเรื่องวิชาการ โดยจะมีนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่สร้างชื่อเสียงให้กับสถาบันเป็นอย่างมาก ทั้งที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ และเป็นนักกีฬาที่สังกัดสโมสรต่าง ๆ ซึ่งศึกษาอยู่ที่สถาบันแห่งนี้หลายคน โดยทางสถาบันจะให้ความสำคัญ ให้การสนับสนุนและส่งเสริมผู้ที่มีความสามารถทางการกีฬาเป็นอย่างดี เช่น มีการให้ทุนการศึกษาตลอดหลักสูตร เป็นต้น

จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยและนิสิตปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการแนะแนวจำนวน 5 คน ได้มีโอกาสไปฝึกปฏิบัติงานแนะแนวที่มหาวิทยาลัยศรีปทุม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ในส่วนของงานการให้คำปรึกษา มีนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีปทุมมาขอรับคำปรึกษาจำนวนประมาณ 15 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 5 ของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาทั้งหมด โดยที่นักศึกษาดังกล่าวมาพบเพื่อรับคำปรึกษาในปัญหาการเรียนเป็นส่วน

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าปัญหาข้างต้นเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาและการแบ่งเวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีปทุม ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬา ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้เวลาโดยรวม ด้วยเหตุนี้ หากนักกีฬาที่เป็นนักกีฬาสามารถใช้เวลาได้อย่างเหมาะสม ก็จะทำให้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาลดลง

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีปทุม ซึ่งผู้วิจัยคาดว่า ผลการศึกษานี้จะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และเป็นแนวทางแก่นักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ผู้บริหาร และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีปทุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่รับผิดชอบด้านงานแนะแนวในอันที่จะส่งเสริม ให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬารู้จักการใช้เวลาได้อย่างเหมาะสม

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาการใช้เวลาโดยรวมและในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรด้านเพศ ระดับชั้น คณะ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และที่พักอาศัย
3. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรด้านเพศ ระดับชั้น คณะ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักอาศัย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
4. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรด้านระดับชั้น คณะ ที่พักอาศัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชวณปัญหา และทัศนคติต่อการเรียน
5. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรด้าน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน ที่พักอาศัย และทัศนคติต่อกีฬา

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีตัวแปรด้านเพศ ระดับชั้น คณะ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และที่พักอาศัยที่แตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกัน

2. นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีตัวแปรด้านเพศ ระดับชั้น คณะ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักอาศัย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกัน

3. นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีตัวแปรด้านระดับชั้น คณะ ที่พักอาศัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชื้อชาติปัญหา และทัศนคติต่อการเรียนที่แตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกัน

4. นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีตัวแปรด้าน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน ที่พักอาศัย และทัศนคติต่อกีฬาที่แตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬา ของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม อันจะเป็นแนวทางให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้บริหารมหาวิทยาลัย และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ที่จะส่งเสริม ให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬามีการใช้เวลาได้อย่างเหมาะสม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีปทุม ภาคปกติ จำนวน 223 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีปทุม ภาคปกติ ปีการศึกษา 2539 จำนวน 140 คน ที่ได้มาจากการประกาศรับตามความสมัครใจ

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

3.1.1 เพศ จำแนกเป็น เพศชาย เพศหญิง

3.1.2 ระดับชั้น จำแนกเป็น ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4

3.1.3 คณะที่ศึกษา จำแนกเป็น

คณะบริหารธุรกิจ

คณะนิเทศศาสตร์

คณะนิติศาสตร์

คณะสารสนเทศศาสตร์

คณะบัญชี

คณะศิลปศาสตร์

3.1.4 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

3.1.5 ที่พักอาศัย

3.1.6 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3.1.7 เชาวนปัญญา

3.1.8 ทักษะคิดต่อการเรียน

3.1.9 ประสิทธิภาพ

3.1.10 ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม

3.1.11 จำนวนครั้งของการแข่งขัน

3.1.12 ทักษะคิดต่อกีฬา

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การใช้เวลา ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

3.2.1 การใช้เวลาด้านส่วนตัว

3.2.2 การใช้เวลาด้านสังคม

3.2.3 การใช้เวลาด้านการเรียน

3.2.4 การใช้เวลาด้านกีฬา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การใช้เวลา หมายถึง การจัดสรรเวลาเพื่อจัดการกับภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่จะต้องปฏิบัติในแต่ละวัน ทั้งวันธรรมดา วันเสาร์อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม ทั้งในด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬา ให้เหมาะสมตรงรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การใช้เวลาด้านส่วนตัว ได้แก่ การใช้เวลาเกี่ยวกับ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การนอน การรับประทานอาหาร การดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ การดูภาพยนตร์ การอ่านหนังสือพิมพ์และนิตยสารต่าง ๆ การเดินทางไปเรียน การทำงานอดิเรก และการหารายได้พิเศษ

1.2 การใช้เวลาด้านสังคม ได้แก่ การใช้เวลาเกี่ยวกับ การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว การพบปะพูดคุยสังสรรค์ การไปเที่ยว การไปทัศนศึกษากับเพื่อนฝูง การทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ การเดินซื้อของตามห้างสรรพสินค้า และการไปงานเลี้ยงสังสรรค์

1.3 การใช้เวลาด้านการเรียน ได้แก่ การใช้เวลาเกี่ยวกับ การเตรียมตัวก่อนเข้าเรียน การเข้าชั้นเรียน การทำรายงาน การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเพิ่มเติม การใช้เวลาสอบถามบุคคลอื่น

ด้านการเรียนในวิชาที่ไม่ได้เข้าเรียน การทำงานที่อาจารย์มอบหมาย และการศึกษาค้นคว้าในห้องสมุด และการทบทวนบทเรียน

1.4 การใช้เวลาด้านกีฬา ได้แก่ การใช้เวลาเกี่ยวกับ การฝึกซ้อมกีฬา การเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนแข่งขัน การเดินทางไป-กลับระหว่างการฝึกซ้อม การศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะทางกีฬา และการไปดูการแข่งขันกีฬา

2. ระดับชั้น หมายถึง ชั้นปีที่นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาศึกษาอยู่ ได้แก่ ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ปีการศึกษา 2539

3. คณะที่ศึกษา หมายถึง คณะที่นักศึกษาที่เป็นนักกีฬากำลังศึกษาอยู่ แบ่งเป็น 6 คณะ ได้แก่

- 3.1 คณะบริหารธุรกิจ
- 3.2 คณะนิเทศศาสตร์
- 3.3 คณะนิติศาสตร์
- 3.4 คณะสารสนเทศศาสตร์
- 3.5 คณะบัญชี
- 3.6 คณะศิลปศาสตร์

4. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว หมายถึง รายได้ของบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่อุปการะนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ได้รับต่อเดือน แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

4.1 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง คือ รายได้รวมของบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่อุปการะนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ได้รับต่อเดือน ตั้งแต่ 30,001 บาทขึ้นไป

4.2 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง คือ รายได้รวมของบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่อุปการะนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ได้รับต่อเดือน ตั้งแต่ 10,001 บาทถึง 30,000 บาท

4.3 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ คือ รายได้รวมของบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่อุปการะนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ได้รับต่อเดือน ตั้งแต่ 10,000 บาทลงมา

5. ที่พักอาศัย หมายถึง ที่พักอาศัยของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาขณะศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีปทุม แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่

- 5.1 หอพักของมหาวิทยาลัย
- 5.2 บ้านพักส่วนตัว
- 5.3 อาศัยอยู่กับผู้อื่น ได้แก่ญาติ พี่น้อง
- 5.4 ที่พักของสโมสรต่าง ๆ ที่นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาสังกัดอยู่

6. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสามารถทางการเรียนของนักศึกษาที่เป็น นักกีฬาซึ่งได้จากระดับผลการเรียนเฉลี่ยของภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

6.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง ระดับผลการเรียนที่ต่ำกว่า 2.00 ลงมา

6.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง ระดับผลการเรียนระหว่าง 2.00 -

2.74

6.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง ระดับผลการเรียนตั้งแต่ 2.75 ขึ้นไป

7. ระดับเชาว์ปัญญา หมายถึง ความสามารถทางสมองของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ซึ่ง สามารถวัดได้ด้วยแบบทดสอบ Standard Progressive Matrices ของ ราเวน (Raven. 1965)

8. ทักษะต่อการเรียน หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม ของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามีต่อการเรียน ได้แก่ การเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเรียน การ รู้สึกสนใจ พอใจในการเรียน การเข้าเรียนตรงเวลาสม่ำเสมอ การตั้งใจเรียน การร่วมกิจกรรมใน ชั้นเรียน และการทำงานที่อาจารย์มอบหมาย

9. ประเภทกีฬา หมายถึง ประเภทกีฬาที่นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาเล่น ได้แก่

9.1 ฟุตบอล

9.2 วอลเลย์บอล

9.3 บาสเกตบอล

9.4 เซปักตะกร้อ

9.5 ซอฟท์บอล

9.6 กรีฑา

9.7 ยูโด

9.8 มวยสากล

9.9 เทนนิส

10. ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม หมายถึง ช่วงระยะเวลาที่นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาใช้ ฝึกซ้อมกีฬาเป็นประจำ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

10.1 ช่วงระยะเวลาวันจันทร์ถึงวันศุกร์

10.2 ช่วงระยะเวลาในระหว่างวันในวันเสาร์และวันอาทิตย์

10.3 ระยะเวลาทั้งช่วงวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และวันเสาร์ วันอาทิตย์

11. จำนวนครั้งของการแข่งขัน หมายถึง ความถี่ของการไปแข่งขันกีฬารายการ ต่าง ๆ ต่อปี ของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา

12. ทักษะคิดต่อกีฬา หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีต่อกีฬา ได้แก่ การเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการฝึกซ้อม และแข่งขัน สนใจ และพอใจในขณะที่ไปฝึกซ้อมและแข่งขัน ฝึกซ้อมตามกำหนดที่ผู้ฝึกซ้อมนัดหมาย ตั้งใจฝึกซ้อมและปรับปรุงข้อบกพร่องตามที่ผู้ฝึกซ้อมแนะนำ มีความตั้งใจเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถตลอดเวลาของการแข่งขัน

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีปทุม
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา
 - 1.1.1 ความหมายและความสำคัญของเวลา
 - 1.1.2 ประเภทของเวลา
 - 1.1.3 ปัญหาซึ่งก่อให้เกิดการสูญเสียเวลา
 - 1.1.4 การวางแผนการใช้เวลา
 - 1.1.5 การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา
 - 1.2.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลา
 - 2.1 เพศกับการใช้เวลา
 - 2.2 ระดับชั้นกับการใช้เวลา
 - 2.3 คณะที่ศึกษากับการใช้เวลา
 - 2.4 สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการใช้เวลา
 - 2.5 ที่พักอาศัยกับการใช้เวลา
 - 2.6 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการใช้เวลา
 - 2.7 เชวณั้ปัญญากับการใช้เวลา
 - 2.8 ทักษะคิดต่อการเรียนกับการใช้เวลา
 - 2.9 ประเภทกีฬากับการใช้เวลา
 - 2.10 ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมกับการใช้เวลา
 - 2.11 จำนวนครั้งของการแข่งขันกับการใช้เวลา
 - 2.12 ทักษะคิดต่อกีฬากับการใช้เวลา

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา

1.1.1 ความหมายและความสำคัญของเวลา

การใช้นเวลามักว่าเป็นปัญหาสำคัญของนักศึกษา ยิ่งเรียนสูงมากขึ้นเท่าใดยิ่งต้องใช้นเวลามากขึ้น ทำให้รู้สึกว่เวลาที่มียู่นั้นไม่เพียงพอ แต่มีบุคคลไม่น้อยที่ไม่เห็นคุณค่าของเวลา ใช้นเวลาไปอย่างไม่มีประโยชน์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เวลาเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนไม่สามารถจับต้องได้เหมือนทรัพยากรบริหารอื่น ๆ (วรเทพ สวัสดิ์ และคนอื่น ๆ. ม.ป.ป. : 6)

แอดเลอร์ (Adler. 1955 : 9 - 17) กล่าวว่า คงเป็นการยากที่จะหาคำตอบได้อย่างชัดเจนว่เวลาคืออะไร เพราะเวลาเป็นลักษณะที่เป็นนามธรรมที่ไม่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้ คนเรามีชีวิตอยู่ในแม่น้ำแห่งเวลา เวลาไหลผ่านเราไปเหมือนกระแสน้ำ คนเรามีโอกาสหลาย ๆ อย่าง เมื่อเรามีสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำแต่เรามีเวลาไม่พอที่จะทำให้สำเร็จได้ทุกอย่าง บางครั้งเราอยากให้เวลาหยุดนิ่ง แต่เวลาจะไม่หยุดนิ่งรอใครเลย เราสามารถที่จะทำสิ่งที่เหมือน ๆ อย่างเดียวกันได้ แต่เราไม่สามารถที่จะทำสิ่งที่เหมือนกันของเวลาได้ เวลาเคลื่อนที่ไปตลอดเวลาและเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกันเท่านั้น คือ จากอดีตเป็นปัจจุบันและเป็นอนาคต

ชัยณรงค์ สุวรรณสาร (2528 : 3 - 5) ให้ความหมายของเวลาว่า เวลาเป็นทรัพยากรที่มีอยู่สิ่งเดียวในโลกที่ไม่สามารถสะสมไว้ได้เหมือนสะสมเงินหรือวัตถุ

วิวัฒน์ พวงมะลิ (2533 : 17) กล่าวว่า เวลามีความสำคัญต่อเรามาก เพราะเวลาเป็นทรัพยากรที่จำกัดที่สุด เวลาเป็นสิ่งที่วัดตัดสินคุณค่า เป็นเครื่องหมายของการเจริญเติบโต เป็นทรัพยากรที่ล้ำค่า เป็นเวทีชีวิต เป็นสัญลักษณ์ของการเปลี่ยนแปลง เป็นตัวสร้างความหวัง เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดประโยชน์ ตลอดจนเป็นตัวกำหนดพัฒนาการของมวลสรรพสิ่งในโลกของเรา

जरศักดิ์ หาญณรงค์ (2519 : 5 - 8) สรุปลักษณะของเวลาไว้ 9 ประการด้วยกัน คือ

1. เวลาเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญที่สุดในกระบวนทรัพยากรทั้งหลาย เวลาจำกัดที่สุด ในหนึ่งวันมีเพียง 24 ชั่วโมงเท่านั้น ไม่สามารถเพิ่มให้มากขึ้นเหมือนทรัพยากรอื่น ๆ

2 เวลาเป็นทรัพยากรอย่างเดียวกับทุกคนมีเท่ากัน เวลาให้โอกาสแก่ทุกคนอย่างยุติธรรม ไม่มีชั้นชั้นฐานะทางเศรษฐกิจ เพียงแต่คนจะแตกต่างกันในเรื่องของการใช้เวลาว่าใครจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

3. เวลาเป็นทรัพยากรที่ไม่มีสิ่งอื่นใดทดแทน มนุษย์อาจประหยัดทรัพยากรอื่นได้ แต่สำหรับเวลาจะประหยัดได้วิธีเดียวโดยต้องใช้ให้คุ้มค่า เพราะไม่สามารถสะสมเวลาเป็นทุนออมเหมือนเงินทองหรือทรัพย์สินอื่น ๆ ได้ หากไม่ได้ใช้เวลาจะล่องลอยไป

4. เวลาจะผ่านไปข้างหน้าเรื่อย ๆ ไม่มีวันหวนกลับมาอีก การเรียกเวลากลับคืนหรือหยุดเวลาให้อยู่กับที่ เป็นสิ่งที่ไม่อาจกระทำได้

5. การกระทำทุกอย่างต้องใช้เวลา มนุษย์ไม่อาจใช้สิ่งอื่นใดให้หมดเปลือง แต่สำหรับเวลา แม้ว่าการนอนหลับไม่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งแวดล้อมเลยก็ยังคงใช้เวลาอย่างสม่ำเสมอ

6. เวลาีค่าและมีความสำคัญยิ่งกว่าเงิน เพราะเงินทองเมื่อสูญเสียไปแล้วสามารถหามาทดแทนใหม่ได้ แต่เวลาไม่อาจหามาทดแทนได้

7. คนเรามักคาดคะเนเกี่ยวกับเวลาแตกต่างกัน แม้ว่าเวลาจะเคลื่อนที่ไปในอัตราสม่ำเสมอ แต่ภาวะทางใจของคนเราทำให้การคาดคะเนเวลาแตกต่างกันไป การคาดคะเนเวลาได้แม่นยำ จะเป็นสาเหตุให้งานมีประสิทธิภาพ

8. เวลามีความเกี่ยวพันกับการเปลี่ยนแปลงเสมอ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาแตกต่างกัน ย่อมจะเกิดผลที่แตกต่างกันเสมอ นั่นคือ มีอดีต ปัจจุบันและอนาคต การปรับคนให้สอดคล้องกับเวลาคือปรับตามเหตุการณ์ จะทำให้เป็นคนทันสมัย ทนต่อเหตุการณ์

9. เวลาเป็นสิ่งที่วัดได้แน่นอน เป็นวินาที นาที ชั่วโมง ฯลฯ เวลาที่วัดได้เป็นหน่วยของเวลาที่ผ่านพ้นไป ซึ่งตรงกับลักษณะที่ว่าเวลาจะเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง

จากความหมายและความสำคัญของเวลาดังกล่าว สรุปได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรอย่างหนึ่งที่มีคุณสมบัติพิเศษ คือ เป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เมื่อเวลาผ่านไปแล้ว จะไม่มีโอกาสที่จะเรียกกลับคืนมาใหม่ได้ ไม่อาจซื้อขาย หรือแลกเปลี่ยนกันได้ เวลาจะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของทุก ๆ คน หรืออาจจะพูดอีกนัยหนึ่งได้ว่าชีวิตของทุกคนจะต้องขึ้นอยู่กับเวลาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เวลาเป็นตัวกำหนดหรือเป็นเครื่องหมายของความเจริญก้าวหน้า ความเจริญเติบโต เป็นทรัพยากรที่มีค่า ดังนั้น ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ส่วนหนึ่งจะมาจากการที่รู้จักจัดสรรและใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ขจรศักดิ์ หาญณรงค์ ยังกล่าวอีกว่า ได้มีการวิจัยการใช้เวลาของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตลอดชีวิต ซึ่งประมาณอายุ 70 ปี มนุษย์จะใช้เวลาทั้งหมดของชีวิตโดยประมาณ ดังนี้

1) นอนหลับ 23 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.9 ของเวลาที่มี หรือประมาณวันละ 7 ชั่วโมง 53 นาที

- 2) ศึกษาและทำงาน 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.2 ของเวลาที่มี หรือประมาณวันละ 6 ชั่วโมง 30 นาที
- 3) พักผ่อน รื่นเริง 9 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.8 ของเวลาที่มี หรือประมาณวันละ 3 ชั่วโมง 5 นาที
- 4) รับประทานอาหาร 6 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.6 ของเวลาที่มี หรือประมาณวันละ 2 ชั่วโมง 3 นาที
- 5) เดินทาง 6 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.6 ของเวลาที่มี หรือประมาณวันละ 2 ชั่วโมง 3 นาที
- 6) เจ็บป่วย 4 ปี คิดเป็นร้อยละ 5.7 ของเวลาที่มี หรือประมาณวันละ 1 ชั่วโมง 22 นาที
- 7) แต่งตัว 2 ปี คิดเป็นร้อยละ 2.8 ของเวลาที่มี หรือประมาณวันละ 41 นาที
- 8) การศาสนา 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 1.4 ของเวลาที่มี หรือประมาณวันละ 20 นาที

จากประมาณการใช้เวลาดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าตลอดชีวิตของพวกเราได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย แต่ในส่วนของการใช้เวลาเพื่อการศึกษาและการทำงานรวมกันแล้วมีเพียง ร้อยละ 27.2 ของเวลาทั้งหมด และถ้าแยกเฉพาะเวลาเพื่อการศึกษาออกมาต่างหากอย่างเดียว ก็จะมีเวลาน้อยลงไปอีก ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการจัดสรรเวลาส่วนหนึ่งมาใช้กับกิจกรรมเพื่อการศึกษา เพื่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในชีวิตของตนเอง

1.1.2 ประเภทของการใช้เวลา

ยูริส (Uris. 1970 : 16) ได้แบ่งเวลาเป็น 3 ประเภท ตามลักษณะงานที่ต้องใช้เวลาแตกต่างกัน คือ

1. เวลาที่ต้องใช้อย่างคงที่ (Fixed) ได้แก่ เรื่องที่ต้องปฏิบัติในสัปดาห์ที่มีลักษณะสม่ำเสมอและไม่อาจตัดทอนได้เลย
2. เวลาที่พอยืดหยุ่นได้ (Semi - flexible) ได้แก่ เรื่องที่พอจะเพิ่มลดหรือยืดหยุ่นเวลาในการปฏิบัติงานพอสมควร
3. เวลาที่สามารถแปรเปลี่ยนได้ (Variable) ได้แก่ เรื่องที่สามารถจะระงับโดยเปลี่ยนไปใช้ทางเลือกอื่น อาจจะรอไว้ทำภายหลังหรือสามารถเพิ่มหรือลดเวลาเรื่องนั้น ๆ ได้เต็มที่

นอกจากนี้ ยูริส ยังได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับนักศึกษาในการตรวจสอบข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเองในการจัดสรรเวลา โดยใช้คำถามเหล่านี้เป็นแนวทาง คือ

1. การจัดแบ่งเวลาที่กำหนดไว้นั้นได้เป็นไปตามความสำคัญที่ควรจะเป็นหรือไม่

2. ถ้าเพิ่มเวลาให้กับกิจกรรมที่กำหนดไว้นั้นแล้ว จะช่วยเพิ่มผลสำเร็จของตนและของงานชิ้นนี้ขึ้นบ้างหรือไม่

3. สามารถเปลี่ยนเรื่องที่อยู่ภายใต้ประเภทคงที่ มาอยู่ภายใต้ประเภทที่พอจะยืดหยุ่นได้บ้างหรือไม่

4. สามารถเปลี่ยนเรื่องที่อยู่ภายใต้ประเภทที่พอยืดหยุ่นได้ มาอยู่ในประเภทคงที่ได้หรือไม่ เพราะบางครั้งเราอาจมองข้ามกิจกรรมสำคัญ ๆ และจำเป็นจะต้องทำไปบ้างก็ได้

5. กิจกรรมที่จัดประเภทไว้ว่าสามารถจะแปรเปลี่ยนได้นั้น สามารถตัดทิ้งไปเสียได้หรือไม่ โดยมากถ้าวิเคราะห์ให้ดีจะพบกิจกรรมที่ไม่มีความสำคัญอะไร ทำให้เราสามารถตัดหรือย่นเวลาไปได้มาก

รัชนี ลาซโรจน์ (2527 : 100) กล่าวว่า การใช้เวลาของคนนั้นสามารถจำแนกออกเป็น 4 ทาง ได้แก่

1. เวลาที่ใช้ในการทำงาน คือ เวลาที่ใช้ประกอบอาชีพ หากเป็นนักเรียน นักศึกษาก็คือ เวลาในการเรียนหนังสือ

2. เวลาที่ใช้ในการนอนหลับ

3. เวลาเพื่อการทำกิจวัตรประจำวัน

4. เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

เมธี ปิณฑนานนท์ (2528 : 8) ได้แบ่งเวลาออกเป็น 6 ชนิด ได้แก่

1. กิจกรรมอาชีพ เป็นการใช้เวลาเพื่อเลี้ยงปากท้อง และปัจจัยการครองชีพของตนเองและครอบครัว ประมาณ 6 ชั่วโมง หรือ 1 ใน 4 ของเวลา 1 วัน

2. กิจกรรมครอบครัว เป็นกิจกรรมที่จะต้องใช้เวลาเพื่อความสุขสมบูรณ์ สงบสุข ความมั่นคง ทั้งนี้รวมถึง การอบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัวด้วย

3. กิจกรรมของชุมชน เป็นการใช้เวลาเพื่อความร่วมมือ และให้ความช่วยเหลือแก่องค์กรหรือสถาบันต่าง ๆ ในชุมชน เช่น การช่วยงานวัด การช่วยจัดกิจกรรมของศาสนา การพัฒนาชุมชน กิจกรรมเพื่อความมั่นคง และอื่น ๆ

4. กิจกรรมการพักผ่อน และการสังสรรค์ เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลามากที่สุด เช่น นอนวันละประมาณ 8 ชั่วโมง นอกจากนั้น ยังเที่ยวเตร่ ดูหนัง ดูละคร วิดีโอ และโทรทัศน์ ฟังเพลง ซึ่งบางคนใช้มากจนกระทั่งกระทบกระเทือนเวลาที่จะต้องทำกิจกรรมอย่างอื่น

5. กิจกรรมส่วนตัว บุคคลต้องมีเวลาเป็นส่วนตัว เพื่อการสวดภาวนา นั่งสมาธิ ทำผม ตัดเสื้อผ้า และอื่น ๆ

6. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ เราต้องอุทิศเวลาส่วนหนึ่งให้กับสุขภาพของเรา เช่น ตรวจร่างกาย การรักษาความเจ็บไข้ การออกกำลังกาย คนส่วนมากจะใช้เวลาในส่วนนี้น้อย หรือให้ความสำคัญอันดับสุดท้าย

สุขใจ น้ำผุด (2536 : 44) ได้แบ่งประเภทของการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ 3 ประเภท คือ

1. การใช้เวลาเพื่อการทำงานอาชีพ ควรใช้วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อประกอบอาชีพ ที่ก่อให้เกิดรายได้สำหรับเลี้ยงชีพของตนเอง และครอบครัว

2. การใช้เวลาเพื่อสุขภาพร่างกาย ควรใช้วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อรับประทานอาหาร การนอนพักผ่อน ออกกำลังกาย และอื่น ๆ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง และประหยัดค่าหมอ

3. การใช้เวลาว่าง ควรใช้วันละ 4 ชั่วโมง เพื่อการพักผ่อน บันทึง ทำงานอดิเรก จะทำให้มีผลดีทางด้านอารมณ์ จิตใจ หรืออาจก่อให้เกิดรายได้บางส่วนด้วย

กล่าวโดยสรุปแล้ว การดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เราควรจะจัดสรรและใช้เวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมแต่ละประเภท จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังตามสัดส่วน โดยพยายามมิให้ความสำคัญกับกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปกระทบกระเทือนกับการใช้เวลาในส่วนอื่น ๆ หรือในทางกลับกันก็ไม่ควรจะใช้เวลากับกิจกรรมบางอย่างน้อยเกินไป หรือไม่ให้ความสำคัญเลยจนทำให้กิจกรรมนั้น ๆ ต้องขาดตกบกพร่องไป เช่น ผู้ที่เป็นนักเรียน นิสิต นักศึกษาก็ควรให้ความสำคัญและให้เวลากับการศึกษาเล่าเรียนเป็นอันดับแรก และแบ่งเวลาเพื่อกิจกรรมอย่างอื่นรองลงไปอย่างเหมาะสม เป็นต้น X

1.1.4 ปัญหาซึ่งก่อให้เกิดการสูญเสียเวลา

เหอฮ้วนเป่า (2534 : 15 - 17) กล่าวถึงปัญหาซึ่งก่อให้เกิดการสูญเสียเวลา มีดังนี้

1. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการผลัดวันประกันพรุ่ง ได้แก่ ตื่นสายเกินไป ก่อนนอนไม่ได้เตรียมงานของวันรุ่งขึ้น ทำงานอย่างไม่เต็มใจ ไข้อยู่ก่อนเริ่มทำงาน ทำงานด้วยความรีบร้อนจนเกิดความผิดพลาดจนต้องทำใหม่

2. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากความวุ่นวาย ได้แก่ ไม่ทำงานตามความสำคัญก่อน - หลัง ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน
3. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการเล่นมากเกินไป ได้แก่ การหลบเลี่ยงงานเพื่อไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ไปซื้อของ ชมภาพยนตร์ โทรศัพท์ หรือหลบไปเล่นอะไรบางอย่าง คุยเรื่องไร้สาระ เป็นต้น
4. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการมีส่วนร่วมมากเกินไป ได้แก่ ใช้เวลาอันยาวนานในการทำงานเป็นเหตุให้ความเข้มข้นน้อยลง เข้าร่วมในกิจกรรมทุกประเภทที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน
5. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการทำงานบนกระดาน ได้แก่ การอ่านหนังสือไปคัดลอกไป จดบันทึกงานตามความเคยชิน ไม่มีการย่อทำให้เสียเวลามาก

1.1.5 การวางแผนการใช้เวลา

อัทธมา ลิมปีไพฑูรย์ (2535 : 17) กล่าวว่า การวางแผนการใช้นาฬิกานั้นจะขึ้นอยู่กับกิจกรรม 2 ส่วน คือ ส่วนแรกต้องแบ่งเวลาในการทำงานออกเป็นช่วงสั้น ๆ เช่น ทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง เป็นต้น ส่วนต่อไปหลังจากนั้นก็คือการวิเคราะห์การใช้นาฬิกาที่เป็นอยู่ ว่าส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการทำกิจกรรมอะไร สอดคล้องกับหน้าที่การทำงานที่ทำอยู่หรือไม่ ถ้าไม่จะต้องปรับปรุงให้เหมาะสมกับความสำคัญของงาน ดังนั้น ในการวางแผนการทำงานจึงควรจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมเป็นสัดส่วน ประเภทของงานที่มีความสำคัญสูง 65% คือ งานในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ประเภทของงานที่มีความสำคัญรองลงมา 15% คืองานฉุกเฉิน และงานที่ได้รับมอบหมายพิเศษ ประเภทของงานที่มีความสำคัญอย่างละ 10% คืองานทั่วไป และงานริเริ่มสร้างสรรค์ ฉะนั้น การจัดแบ่งเวลาจึงควรจัดแบ่งให้เป็นสัดส่วน (อุตสาหกรรมการ. 2530 : 41)

สุขใจ น้ำพุด (2536 : 44 - 45) ได้กล่าวถึง การวางแผนการใช้นาฬิกาว่า ควรจัดทำดังนี้

1. การจัดสรรเวลา โดยพิจารณาว่า เวลา 24 ชั่วโมงทำอะไรบ้าง ในสัดส่วนเท่าใด เหมาะสมหรือไม่ ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านอาชีพ การงาน สุขภาพและอื่น ๆ อย่างแท้จริงทำได้โดยการจดบันทึกการทำงาน บันทึกไว้ประจำตัวเสมอ เพื่อจะได้เห็นจริงว่าได้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าแล้ว และไม่ได้ปล่อยให้ล่วงเลยไปโดยไร้ประโยชน์

2. ทำงานตามจังหวะเวลา ด้วยการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้วางแผนไว้ให้สอดคล้องกับจังหวะเวลา กล่าวคือ เมื่อถึงเวลาทำงานก็ทำงานด้วยความตั้งใจ มานะพากเพียรเพื่อให้เกิดความก้าวหน้า ถึงเวลาพักผ่อนก็ต้องพักอย่างเต็มที่ เพื่อจะเสริมสร้างสุขภาพ อันจะมีผลต่อความสำเร็จ

ในการทำงานต่อไป เพราะถ้าเราทำงานตามที่เราวางแผนไว้ให้สอดคล้องกับเวลาที่มีอยู่ โดยไม่เร่งรีบ หรือชักช้าจนเกินไป เราจะทำทุกสิ่งได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เวลาที่ว่างเว้นจากงานอาชีพ หรือเพื่อการ สร้างสุขภาพย่อมเป็นเวลาว่าง ซึ่งแต่ละคนมีอิสระที่จะเลือกใช้ได้ตามความถนัด และความ พื่อใจ การใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ด้วยการทำงานอดิเรกเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการเก็บ รวบรวมสะสมสิ่งต่าง ๆ งานประดิษฐ์ การปลูกต้นไม้ การอ่านหนังสือ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิด ความเพลิดเพลิน ความรู้ และเป็นรายได้สำหรับจุนเจือครอบครัวได้อย่างดี

กล่าวโดยสรุปแล้ว การใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดนั้น สิ่งสำคัญอย่าง หนึ่งก็คือ จะต้องมีการวางแผนในการใช้เวลา โดยมีการจัดแบ่งเวลาที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ประจำวันล่วงหน้าอย่างถูกต้องและเหมาะสม ทำงานตามจังหวะเวลาและใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์

1.1.6 การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

คูเปอร์ (Cooper. 1952 : 45) กล่าวว่า การบริหารเวลาเป็นความพยายามใน การใช้ทรัพยากรให้มีคุณค่าและเกิดประโยชน์มากที่สุด การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพนั้น วิธีที่ดี ที่สุดคือ การกำหนดแผนการทำงานของตนเองขึ้นมา แผนการทำงานนี้ควรมีลักษณะเป็นแผนการ ทำงานทั้งหมด ไม่ใช่เพียงแค่เพื่อปรับปรุงงาน หรือแผนเพื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น

บลิสส์ (Bliss. 1976 : 120 - 122) เสนอเทคนิคการใช้เวลาไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. ต้องวางแผนในวันหนึ่งๆ ต้องยอมเสียเวลาวางแผนเพื่อป้องกันการ ทำงานอย่างสับสนและวางแผนการใช้เวลาอย่างต่อเนื่อง
2. ต้องตั้งสมาธิ สมาธิจะช่วยให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ เป็นการ ประหยัดเวลา
3. ต้องหยุดพักบ้าง การทำงานติดต่อกันนาน ๆ จะเกิดความเครียด และทำ ให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
4. หลีกเลี่ยงความไม่มีระเบียบ ควรจัดทำงานอย่างมีระบบตามลำดับก่อน - หลัง จะทำให้ใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. อย่าเป็นคนต้องทำงานให้สมบูรณ์แบบ การทำงานสมบูรณ์แบบทำให้เสีย เวลาโดยใช่เหตุ ควรทำงานให้มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับเวลาที่มีอยู่

6. อย่ากลัวที่จะต้องปฏิเสธ การตามใจตนหรือรับงานทุกอย่างที่เสนองจะทำให้งานประจำวันที่เป็นต้องหยุดชะงักหรือลดน้อยลง

7. อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง การผลัดวันประกันพรุ่งนอกจากจะสร้างนิสัยทำงานที่ไม่ดีแล้ว ยังทำให้เสียเวลาทำงานโดยเปล่าประโยชน์

8. ใช้วิธีผ่าตัด เมื่อมีงานสะสมกันมาก ๆ ควรจะสะสางให้หมดไป เป็นการประเมินงานและปรับปรุงงานไปในตัว

9. การมอบอำนาจหน้าที่ การรู้จักมอบอำนาจหน้าที่ เป็นการประหยัดเวลาในการทำงาน

10. อย่าเป็นคนบ้างาน การทำงานตลอดเวลาโดยไม่มีเวลาพักผ่อน นอกจากจะไม่เพิ่มประสิทธิภาพในงานแล้ว ยังเป็นการทำงานตัวเอง ทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

ขจรศักดิ์ หาญณรงค์ (2519 : 23) ได้ให้หลักการการบริหารการใช้เวลา ดังต่อไปนี้

1. ตั้งคำถามต่อทุก ๆ กิจกรรมว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าไม่ทำกิจกรรมนี้เลยอาจทำให้พบว่า มีกิจกรรมบางอย่างซึ่งไม่จำเป็นต้องทำ ถ้ายังขึ้นทำต่อไป ก็หมายความว่า จะไม่มีเวลาเหลือสำหรับกิจกรรมที่มีความจำเป็นมากกว่า

2. รวบรวมเรื่องที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันเข้าด้วยกัน ผู้บริหารจะประหยัดเวลาได้มาก ถ้าปฏิบัติงานประเภทเดียวกันหรือต่อเนื่องกันเสียพร้อม ๆ กัน

3. เปลี่ยนเวลาทำงานสำหรับเรื่องที่สำคัญ การเปลี่ยนลำดับการปฏิบัติเสียใหม่ ถ้าเห็นว่าจะทำให้ปฏิบัติงานได้อย่างมีเหตุผล และอาจประหยัดเวลาได้มากกว่าก็ควรทำ เพราะจะช่วยให้เกิดประโยชน์ได้มากขึ้น

4. ใช้หลัก 6 ขั้นตอนของวิธีการปรับปรุงการทำงานมาช่วยเพื่อการประหยัดเวลา ได้แก่

4.1) กำจัดตัดทอน งานส่วนใดที่ไม่มีส่วนทำให้เป้าหมายของงานบรรลุผลก็ควรตัดทิ้ง

4.2) รวมเข้าด้วยกัน งานส่วนใดพอจะนำมารวมกันได้ ก็นำมารวมกันเพื่อลดขั้นตอนลงเสียบ้าง

4.3) จัดลำดับขั้นการกระทำเสียใหม่ พิจารณาว่าจะปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างไรจึงจะสมเหตุสมผล และจะช่วยประหยัดเวลาลงได้บ้าง

4.4) ปรับปรุงวิธีการ เปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิบัติให้แตกต่างไปจากเดิม หรือใช้เครื่องมืออุปกรณ์บางอย่างมาช่วย

4.5) สับเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น การเปลี่ยนแปลงบุคคล อุปกรณ์ หรือ สถานที่เสียใหม่ โดยไม่ทำให้คุณลักษณะของงานเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้ผลงานดีขึ้น

4.6) ทำให้เป็นมาตรฐาน งานที่ต้องทำบ่อย ๆ จำนวนมากเป็นประจำ อาจทำให้เป็นมาตรฐานเดียวกันเสียจะได้ไม่ต้องเสียเวลามาก

5. หาทางป้องกันการรบกวนเวลาทำงานจากเรื่องเบ็ดเตล็ด

6. จัดทำตารางประสิทธิภาพของเวลาทำงาน โดยวิเคราะห์ช่วงเวลาหรือนิสัยในการทำงานของตนว่าในวันหนึ่ง ๆ ช่วงเวลาใด ชั่วโมงใด ที่รู้สึกว่าจะอยู่ในอารมณ์เครียด ช่วงเวลาใดมักจะเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อล้า ช่วงเวลาใดที่สมองกำลังแจ่มใสมีความกระตือรือร้นเป็นพิเศษ หรือรู้สึกว่าอยากจะทำอะไรให้สำเร็จ การจัดทำตารางนี้จะช่วยให้ทราบจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง และเห็นช่องทางที่จะปรับตารางทำงานให้สอดคล้องกับตารางประสิทธิภาพประจำวันของตัวเอง เช่น งานสำคัญควรจะทำในเวลาที่มีพลังสูง งานประจำควรจะทำในเวลาที่มีพลังต่ำ ช่วงที่สมองเมื่อล้าควรทำงานที่มักจะเสร็จในตัวของมันเองได้ งานใหม่ ๆ ที่ต้องใช้ความคิดริเริ่มควรทำเมื่อรู้สึกว่องไวกำลังแจ่มใส หรือในช่วงที่ความคิดอ่านกำลังแล่น

พลวัตร (นามแฝง. 2528 : 107 - 115) ได้กล่าวถึงเทคนิคการบริหารเวลา 10 ข้อ ดังนี้

1. จัดให้มีสมุดพกเล็ก ๆ ติดตัวไว้ตลอดเวลา คุณสามารถจะเขียนเป้าหมาย กิจกรรมหรือแม้แต่ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะต่าง ๆ ลงไปในสมุดนี้ได้ การทำเป้าหมายและแผนเป็นทางการ หรือเป็นกิจลักษณะจะเพิ่มความผูกพันที่มีต่องานในการที่จะทำมันให้สำเร็จ

2. วางแผนเป้าหมายของคุณเป็นเดือน ๆ สำหรับคนส่วนใหญ่ในช่วงเวลานี้นานเกินกว่า 1 เดือน จะเคลื่อนกลางจนเกินไปกว่าที่จะจัดการกับมันได้ ขณะเดียวกัน ช่วงเวลาที่สั้นกว่า 1 เดือน ก็จะไม่นานพอที่จะแสดงให้เห็นความก้าวหน้าได้

3. ตั้งเฉพาะเป้าหมายที่คุณปรารถนาจะบรรลุจริงๆ เท่านั้น ถ้าคุณตั้งเป้าหมายที่ตรงกันข้ามกับความโน้มเอียงที่แท้จริงของคุณก็เท่ากับว่าคุณกำลังเล่นกับความล้มเหลว เมื่อคุณไม่สามารถบรรลุเป้าหมายเหล่านี้ได้ ความรู้สึกที่ล้มเหลวอันนั้น (หรือความสำนึกผิดจากการทำไม่สำเร็จ) จะขัดขวางไม่ให้คุณบรรลุเป้าหมายที่คุณปรารถนาอย่างแท้จริงนั้นได้

4. ประเมินผลเป็นเดือน ๆ ในตอนสิ้นเดือนแต่ละเดือน จงตรวจดูว่าคุณใกล้จะบรรลุเป้าหมายเข้าไปมากเพียงใด แต่อย่าลืมนึกว่าไม่ใช่การแข่งขัน อย่าลืมนึกว่าไม่มีใครมาตัดสินหรือให้คะแนนเกี่ยวกับผลที่คุณได้รับ ความเปลี่ยนแปลงในการใช้เวลาและในทิศทางของชีวิต จำเป็นต้องอาศัยเวลาและช่องว่างเพื่อจะให้มันเกิดขึ้นและคงอยู่

5. วางแผนทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายเป็นรายวัน ขณะนี้วันแต่ละวันของคุณจะมีกิจกรรมที่แน่นอนเกินไป ความจำเป็นในการทำกิจวัตรประจำวันจะมีอยู่ต่อไป ดังนั้นในการก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ขึ้นกับการใช้เวลาของคุณนั้น คุณจะต้องใช้ความพยายามที่มีสติ ทำอะไรบางอย่างที่ปัจจุบันคุณยังไม่ได้ทำ

6. ทำให้การประเมินการใช้เวลาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกิจกรรมแต่ละอย่าง จงใช้ความพยายามมีสติในการหยุดสักครู่ก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมใหม่แต่ละอย่าง หรือเข้าสู่สถานการณ์ใหม่แต่ละครั้งจนกว่ามันจะกลายเป็นนิสัย จงถามตัวเองว่าจำเป็นจะต้องทำมันจริง ๆ หรือเปล่า ทำไมคุณต้องเป็นคนทำมัน และคุณคาดว่าจะได้ประโยชน์อะไรจากการลงทุนใช้เวลาไปกับมันนั้นบ้าง

7. ใช้นาฬิกาให้น้อยครั้งที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในขณะที่คุณคุยกับเพื่อนร่วมงาน ด้วยเรื่องที่มีความสำคัญต่อคุณทั้งสอง คุณจะทราบไม่ได้เลยว่าจะต้องใช้เวลากี่นาทีเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ที่เหมาะสม และในขณะที่คุณจำกัดเวลาอย่างไม่เป็นธรรมชาติ ซึ่งหมายถึงจำกัดด้วยนาฬิกาจะใช้สำหรับเขียนรายงานที่สำคัญสักฉบับนั้น คุณอาจบังคับตัวเองให้ตัดกระแสความคิดที่ได้ประโยชน์สูงทิ้งไปก็ได้

8. รับรู้คุณค่าของเวลาแต่ละขณะเสียแต่บัดนี้ เวลาแต่ละขณะนั้นทั้งโอกาสและข้อจำกัดของมัน ยิ่งคุณรับรู้ธรรมชาติของเวลาในปัจจุบันได้เร็วเท่าใด คุณก็จะยิ่งฉวยโอกาสที่มันเปิดให้และหลีกเลี่ยงหลุมพรางได้ดีขึ้น จงตื่นตัวต่อความรู้สึกของคุณในปัจจุบัน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จงตื่นตัวต่อภาวะแวดล้อมของคุณ อย่างเช่น แสงสว่าง เนื้อที่ วัตถุต่าง ๆ รอบตัวคุณ และคนที่คุณติดต่อกับเกี่ยวข้องกับได้

9. เริ่มใช้สิ่งที่มีคุณค่านั้นอย่างเต็มที่ คุณทราบว่าความต้องการอะไร และคุณก็ทราบความมากน้อยของวัตถุ ซึ่งได้แก่ เวลาของคุณในปัจจุบัน จงหาวิธีเอาสองสิ่งนั้นเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เริ่มต้นด้วยพลังงานและสภาพการเวลาแต่ละขณะเสนอให้

10. ยอมรับว่าปัจจุบันคือ เวลาเพียงอย่างเดียวที่คุณทราบว่ามีมันผ่านไปแล้ว และคุณก็มีส่วนที่เหลือของมันสำหรับปัจจุบันของคุณ คุณมีบทเรียนที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว มีความสำเร็จที่ได้ทำให้มันเป็นจริงขึ้นมา ได้มีมิตรศัตรู มีคนที่รัก และมีคนที่ไม่รู้จักกันเป็นเครื่องเชื่อมโยงหรือสนองสิ่งเหล่านี้ คือสิ่งที่คุณมีอยู่ในขณะนี้ พรุ่งนี้จะแตกต่างกันออกไป ส่วนหนึ่งเป็นเพราะมันเป็นเวลาที่แตกต่างกันออกไป และส่วนหนึ่งเป็นเพราะสิ่งที่คุณจะเปลี่ยนแปลงในวันนี้ เมื่อถึงที่สุดแล้วปัจจุบันคือทั้งหมดที่คุณมีเพื่อใช้มัน เพื่อทำสิ่งที่คุณใฝ่ฝันอยากทำ และเห็นกลายเป็นสิ่งที่คุณอยากเห็น

มงคล สันฐิตวิฑูร (2531 : 75 - 76) กล่าวถึง การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของงาน วางเป้าหมายของงานที่เราจะทำว่าเราจะทำเพื่ออะไร มีวิธีที่จะทำงานนั้นไปสู่เป้าหมายได้อย่างไร พร้อมทั้งเรียงลำดับความสำคัญว่างานใดมีความจำเป็นที่จะต้องรีบเร่งดำเนินการก่อน งานใดที่ยังไม่จำเป็นเร่งด่วน
2. กำหนดงานที่จะทำในแต่ละวัน วางแผนไว้ล่วงหน้า ในวันนี้ วันมะรืนนี้ หรือวันต่อ ๆ ไป ในแต่ละวันเราควรจะทำอะไร เพราะจะไม่เสียเวลาคิด
3. ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ติดตามงานที่ทำ ศึกษาประเมินผลและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขปัญหาย่อยเสมอ
4. พยายามทำงานให้เสร็จในครั้งเดียว ไม่ควรทำงานซ้ำซ้อนกันหลายครั้ง ควรทำงานแบบสำเร็จรูป กล่าวคือ เมื่อได้พิจารณางานที่จะต้องทำแล้วเห็นว่ามีกิจกรรมที่ต้องดำเนินการหลายอย่าง ก็ควรวางแผนหรือลงมือปฏิบัติให้เสร็จสิ้นไปในคราวเดียวกัน ทั้งนี้หากเป็นงานที่มอบหมายให้ผู้อื่นปฏิบัติแทนได้ก็ควรมอบหมายไปเลย
5. พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้ตลอดเวลา อย่าเป็นคนผลัดวันประกันพรุ่ง จะต้องลงมือปฏิบัติในทันที และอย่าได้ลังเลใจในการตัดสินใจ เพื่อเราจะได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์อย่างอื่นเพิ่มขึ้น

จากการศึกษาเอกสารของสุนทร ผู้ประสิทธิ (2530 : 20 - 21) และวิวัฒน์ พวงมะลิ (2533 : 17 - 18) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการใช้เทคนิคในการบริหารเวลา ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. บันทึกและวิเคราะห์การใช้เวลาประจำวัน โดยการบันทึกการทำงานอย่างละเอียดติดต่อกัน 2 - 3 สัปดาห์ แล้วนำบันทึกมาวิเคราะห์
2. การวางแผน การวางแผนงานไว้ล่วงหน้าก่อนเริ่มกระทำการใด ๆ ย่อมทำให้การงานราบรื่น มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ในการวางแผนควรจัดลำดับงานสำคัญไว้ 2 - 3 อย่างที่ต้องทำให้เสร็จ
3. ต้องตั้งสมาธิ เพราะสมาธิจะช่วยให้งานสำเร็จได้ง่าย
4. ต้องหยุดพักบ้าง เพราะการทำงานนาน ๆ ทำให้พลังงานลดลง เกิดความเครียดสะสม การพักผ่อนจะช่วยลดความตึงเครียด ทำให้สดชื่น และเพิ่มประสิทธิภาพ
5. หลีกเลี่ยงความไม่มีระเบียบ

6. อย่าเป็นคนต้องทำงานให้สมบูรณ์แบบ งานดีเยี่ยม กับงานสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติต่างกัน เพราะงานดีเยี่ยมน่าพอใจมากกว่า ส่วนงานสมบูรณ์แบบไม่มีที่ตินั้นทำได้ยาก ใช้เวลานาน และสร้างความเครียด และทำให้ได้งานน้อย

7. กล้าที่จะปฏิเสธ การจัดเวลาที่มีประสิทธิภาพ ต้องกล้าที่จะปฏิเสธเพื่อประหยัดเวลาสำหรับงานสำคัญ ๆ การตามใจคนอื่นจะทำให้งานต้องหยุดชะงัก หรือลดน้อยลง

8. อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง อย่าตามใจตนเอง ทำใจให้มั่นคง วันละ 2 - 3 นาที จะสร้างนิสัยที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต

9. ใช้วิธีผ่าตัดใหญ่ ถ้าเมื่อไรก็ตามที่หลงทำงานบางอย่างที่น่าเบื่อหน่าย โดยมันไม่ให้ประโยชน์เลย จงหยุดเสียทันที แล้วสะสางงานอื่น ๆ ที่สะสมไว้มากให้หมดไป

10. อย่าเป็นคนบ้างาน ต้องรู้จักแบ่งเวลาทำงานอย่างเหมาะสม

11. ฝึกทักษะในการอ่านให้เร็ว

12. กำหนดเวลาที่เสร็จสิ้น (Deadline) เพราะจะทำงานได้ดีขึ้นถ้ารู้เวลาที่เสร็จสิ้น

13. ขจัดสิ่งที่จะทำให้เสียเวลา

14. จัดทำตารางปฏิบัติงาน

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า มีวิธีการหลายอย่างที่จะช่วยให้เราสามารถใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ที่สำคัญคือ การจะใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ควรจะเริ่มต้นจากการวางแผนที่ดี กำหนดเป้าหมายที่แน่นอน จัดแบ่งเวลาให้เหมาะสม ต้องมีการบันทึก และจะต้องมีการประเมินผลและวิเคราะห์การใช้เวลาประจำวันของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ผลการค้นคว้าของ ฮิกส์ และเฮลส์ (Hurlock. 1949 : 282 - 330 ; citing Hicks and Hays. 1931 : 143) ที่สำรวจเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า เวลาที่อยู่บ้าน เด็กใช้เวลาไปในการฟังวิทยุ อ่านหนังสือ ค้นคว้าเกี่ยวกับบทเรียน ส่วนเวลาที่ออกไปนอกบ้านมักจะไปหาเพื่อน ไปดูภาพยนตร์ และมีเด็กร้อยละ 11 ที่ใช้เวลาในการฟังวิทยุมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน เด็กร้อยละ 66 ฟังวิทยุวันละ 1 - 3 ชั่วโมงและมีเด็กร้อยละ 23 ที่ฟังวิทยุน้อยกว่า 1 ชั่วโมง รายการที่เด็กชอบมากที่สุดคือ เรื่องตลกขบขัน ละคร เพลง ดนตรี

× มาร์ตินสัน (Martinson. 1960 : 60) ได้ศึกษาถึงวิธีการปรับปรุงการเรียนให้ได้ผล พบว่า ผู้มีประสบการณ์หลายคนบอกว่า การแบ่งเวลาให้ดีและการเตรียมอย่างดีนั้นอาจ

ป้องกันการผิดพลาดได้ การขาดความสนุกสนานบางคราวไป เนื่องจากผลัดการทำงานไว้งานที่ สุดท้าย จะพบว่า หลายต่อหลายครั้งต้องทำงานหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน จนไม่มีเวลาจะทำให้เสร็จ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะไม่มีแผนงานนั่นเอง มาร์ตินสัน ได้ทำตารางคำนวณแบ่งเวลาในสัปดาห์ของ นักศึกษา ผลปรากฏว่า นักศึกษาอาจใช้เวลานอน 56 ชั่วโมง เข้าชั้นเรียน 25 ชั่วโมง พบปะเพื่อน ผูกหาความเพลิดเพลิน ดูหนังสือและทำการบ้าน 35 ชั่วโมง เหลือเป็นเวลาที่ว่างจะใช้ประกอบ ภาระกิจส่วนตัว และรับประทานอาหารเป็นเวลา 52 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นับว่านักศึกษาแต่ละคนมี เวลาว่างที่จะประกอบกิจการงานต่าง ๆ ของตนเป็นส่วนตัวไม่น้อย

มัลม์ (Malm. 1962 : 136) กล่าวถึงการใช้เวลาของนักเรียนไว้สรุปได้ดังนี้ ในวันที่ไปโรงเรียนเด็กใช้เวลาที่ตื่นอยู่ไปในด้านกีฬาเป็นส่วนใหญ่ มีบางคนที่ใช้เวลาอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ เล่นดนตรี ส่งหนังสือพิมพ์ ในขณะที่อยู่บ้านนักเรียนใช้เวลาเกี่ยวกับการเรียนเพียงเล็กน้อย เมื่อพิจารณาอายุพบว่า เด็กอายุ 16 - 18 ปี มักจะใช้เวลานอกเวลาเรียน ดังนี้ ใช้เวลาในการเล่นกีฬามีนักเรียนชายร้อยละ 59 และนักเรียนหญิงร้อยละ 31 นักเรียนหญิงทั้งหมดช่วยทำงานบ้าน มีนักเรียนกว่าร้อยละ 90 ที่ใช้เวลาในการฟังวิทยุสัปดาห์ละ 7 - 8 ชั่วโมง รายการที่ฟังส่วนใหญ่เป็น รายการเพลง เรื่องตลก นกสืบ อาชญากรรม รายการมหัศจรรย์ เรื่องลึกลับ นักเรียนชายชอบเรื่อง ตลกขบขัน เรื่องการรบ การต่อสู้ เรื่องลึกลับ เด็กวัยรุ่นตอนปลายใช้เวลาในการอ่านหนังสือ วารสาร หรือหนังสือประเภทบันเทิง วันละไม่น้อยกว่าครึ่งชั่วโมง

เมอร์เรย์ (Murray. 1988 : 172) ศึกษาการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่น พบว่า ปัจจุบันเด็กวัยรุ่นประสบกับสภาพความกดดันจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากสังคมและ สิ่งแวดล้อม ซึ่งมีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่นโดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ทำให้เกิดผล เสียติดตามมา ซึ่งมักแสดงให้เห็นในรูปของความเสื่อมของกิจกรรมต่าง ๆ เกิดปัญหาอาชญากรรม ความล่าช้าทางเพศ การติดยาเสพติด เป็นต้น และปัจจัยสำคัญที่มีผลทำให้การใช้เวลาว่างของเด็ก วัยรุ่นไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ควรคือ การด้อยโอกาสทางการศึกษา อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และ อิทธิพลของสื่อมวลชน

เบ็ค (Beck. 1960 : 633) ได้ศึกษาการแก้พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการอ่าน หนังสือของเด็กเกรด 4 ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ โดยให้ครูและผู้ปกครองสังเกต พฤติกรรมการอ่านของเด็ก และบันทึกทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน พบว่า เด็กที่อ่านหนังสือเงียบ ๆ ตามลำพังจะอ่านหนังสือได้มาก

1.2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาที่เป็นงานวิจัยภายในประเทศ ได้มีผู้ศึกษาไว้เป็นระยะเวลานานหลายปี ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำมารวบรวมไว้ ดังต่อไปนี้

ระพี โสมภุติ (2506 : 89, 53 - 54) สำนวการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2506 ในจังหวัดพระนคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 615 คน เป็นเพศชาย 310 คน เพศหญิง 305 คน ผลการสำวพบว่ นักเรียนหญิงช่วยทำงานบ้าน ขณะที่นักเรียนชายช่วยงานประเภทที่ออกกำลังมาก นักเรียนอยู่ในโรงเรียนวันละประมาณ 7 - 8 ชั่วโมง ในวันหนึ่ง ๆ นักเรียนใช้เวลาในการพูดคุยกับเพื่อนมาก ทั้งก่อนเข้าเรียน ในระหว่างพักหรือแม้แต่ในเวลาเรียนก็ยังพูดคุย ในการใช้เวลาส่วนตัว นักเรียนส่วนมากสนใจฟังวิทยุ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ การจราจร เป็นอุปสรรคในการเดินทางไปโรงเรียนของนักเรียน โดยนักเรียนจำนวนหนึ่งต้องใช้เวลาเดินทางประมาณวันละ 2 ชั่วโมง

พิสมัย ปิโซติการ (2506 : 47 - 53) สำนวการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2506 ในจังหวัดพระนคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 662 คน เป็นนักเรียนชาย 315 คน นักเรียนหญิง 347 คน ผลการสำวพบว่ นักเรียนบางคนต้องตื่นนอนแต่เช้าเตรียมตัวไปโรงเรียน เพื่อหลีกเลี่ยงการจราจรที่คับคั่ง หรือรถประจำทางที่แน่นขนัดในตอนสาย นักเรียนชายหญิงส่วนใหญ่ไม่ได้ช่วยทำงานเพื่อครอบครัว กิจกรรมก่อนนอนของนักเรียน ได้แก่ จัดตารางสอน สวดมนต์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์และคุยกันในวันหยุด นักเรียนมักทำความสะอาดเครื่องใช้ส่วนตัว ทำความสะอาดห้องของตน และนักเรียนบางส่วนใช้เวลาในวันหยุดด้วยการดูโทรทัศน์และฟังวิทยุเกือบทั้งวัน

ประทิน สุวภาพ (2508 : 9 , 63 - 67) สำนวการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2507 ในจังหวัดร้อยเอ็ด โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนราษฎร์ 2 แห่ง และโรงเรียนรัฐบาล 2 แห่ง รวม 125 คน เป็นนักเรียนชาย 62 คน นักเรียนหญิง 63 คน ผลการสำวพบว่ โดยเฉลี่ยนักเรียนใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนวันละ 7 ชั่วโมง นอนวันละ 7 ชั่วโมง ดูหนังสือ 1 ชั่วโมง และใช้เวลาเดินทางไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียนวันละ 41 นาที มีนักเรียนส่วนน้อยที่มีโอกาสฟังวิทยุทั้งวัน สำหรับการใช้เวลาในตอนเช้าก่อนเข้าเรียน นักเรียนสนทนากับเพื่อน ๆ มากเป็นอันดับแรก ทำการบ้านหรือดูตำราเป็นอันดับสอง นักเรียนส่วนใหญ่ทำงานเพื่อครอบครัวโดยนักเรียนชายทำงานประเภทที่ออกกำลังมาก คือ ตักน้ำใส่ตุ่ม รดน้ำต้นไม้ให้อาหารสัตว์เลี้ยง ส่วนนักเรียนหญิงทำงานประเภทเบาแรง คือ ประกอบอาหาร ล้างถ้วยชาม กวาดบ้าน เลี้ยงน้อง มีนักเรียนส่วนน้อยที่ไม่ต้องช่วยทำอะไรเลย

ภัทรินทร์ อินทรมานะ (2510 : 8 , 56 - 58) วิจัยเรื่อง การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายและหญิงใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียนและบ้าน ใช้เวลาตอนวันละ 7 ชั่วโมง และการใช้เวลาก่อนเข้าเรียนคุยกับเพื่อนมากที่สุด หลังโรงเรียนเลิก นักเรียนส่วนใหญ่จะกลับบ้านทันที การดูหนังสือของนักเรียนชายและหญิงไม่แตกต่างกันมากนัก โดยเฉลี่ยนักเรียนหญิงดูหนังสือมากกว่านักเรียนชาย แต่นักเรียนชายสนใจกีฬาและอ่านหนังสือเล่นมากกว่า

รัชนา กาญจนะวณิช (2511 : 37 - 38) วิจัยเรื่อง การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2511 โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 , 2 และ 3 ชั้นละ 80 คน ตอบแบบสอบถาม รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 240 คน เป็นชาย 120 คน หญิง 120 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายและหญิง มีเวลาว่างเฉลี่ยวันละประมาณ 7 - 8 ชั่วโมง ใช้เวลาว่างในระหว่างการเรียนพูดคุยกับเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือ การทบทวนบทเรียน ทำการบ้านอยู่ในห้องเรียน นอกจากนั้นก็ค้นคว้าในห้องสมุด นักเรียนชายชอบใช้เวลาฝึกซ้อมกีฬามากที่สุด และมากกว่านักเรียนหญิง กิจกรรมที่นักเรียนชอบปฏิบัติก่อนมาโรงเรียน คือ ช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ทบทวนบทเรียน และในการอ่านหนังสือพิมพ์รองลงมา นักเรียนชายชอบฟังวิทยุมากกว่านักเรียนหญิง นักเรียนส่วนมากจะกลับบ้านทันทีหลังโรงเรียนเลิก นักเรียนหญิงใช้เวลาดูหนังสือมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนชายและหญิงสนใจทำงานอดิเรกต่าง ๆ ในเวลาว่าง เช่น เล่นกีฬา ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ สะสมสิ่งของเล่นดนตรี นักเรียนชายชอบใช้เวลาว่างเล่นกีฬากลางแจ้งมากที่สุด นักเรียนหญิงใช้เวลาฟังวิทยุและดูโทรทัศน์มากกว่าการกีฬา

สมคิด ดำนานจิตร์ (2512 : 60 - 62) สำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2511 จังหวัดราชบุรี พบว่า การใช้เวลาในวันหนึ่งของนักเรียนหญิงและนักเรียนชายไม่แตกต่างกันมากนัก เวลาที่ตื่นนอนของนักเรียนชายและหญิงในวันธรรมดาไม่แตกต่างกันไปจากเวลาตื่นนอนในวันหยุดนัก การใช้เวลาว่างในตอนเช้าก่อนเข้าชั้นเรียน นักเรียนส่วนใหญ่ทั้งชายและหญิงใช้เวลาด้วยการพูดคุยกันมากที่สุด รองลงมาคือ ทำการบ้าน ทบทวนตำรา เข้าห้องสมุด การใช้เวลาดูหนังสือในวันธรรมดา ปรากฏว่านักเรียนส่วนใหญ่ทั้งชายและหญิงไม่มีใครได้ดูหนังสืออย่างจริงจัง และเวลาว่างนักเรียนส่วนใหญ่สนใจการฟังเพลงมากที่สุด งานอดิเรกที่นักเรียนชายและหญิงสนใจมากคือ การอ่านหนังสือ การใช้เวลาในการออกนอกบ้านไม่บ่อยนัก ส่วนการใช้เวลาในการดูภาพยนตร์ ทั้งนักเรียนชายและหญิงไม่ค่อยดูภาพยนตร์ การใช้เวลาในการฟังวิทยุและดูโทรทัศน์ นักเรียนหญิงสนใจการฟังวิทยุและดูโทรทัศน์มากกว่านักเรียนชาย การใช้เวลาเพื่อสาธารณประโยชน์ นักเรียนชายและหญิงใช้เวลาโดยสมัครเป็นสมาชิกของชุมนุมต่าง ๆ

มัทรี จันทระอ้อ (2514 : 8 , 31 - 33) ศึกษาการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมแบบประสม ปีการศึกษา 2514 ในจังหวัดพระนคร โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังนักเรียนชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 , 2 และ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ชั้นละ 70 คน รวมทั้งหมด 210 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายและหญิงใช้เวลาไม่แตกต่างกันมากนัก นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่กับบ้าน ใช้เวลาอนวันละประมาณ 7 - 8 ชั่วโมงอยู่ที่โรงเรียน วันละ 8 ชั่วโมง การใช้เวลาที่โรงเรียน นักเรียนพูดคุยหยอกล้อกับเพื่อนมากที่สุด นักเรียนส่วนมากกลับบ้านทันทีหลังจากโรงเรียนเลิกแล้ว งานอดิเรกในเวลาว่าง นักเรียนชายชอบดูโทรทัศน์ รองลงมาคือฟังเพลง หรือร้องเพลง อ่านหนังสือ เล่นกีฬา นักเรียนหญิงสนใจฟังเพลง รองลงมาคือดูโทรทัศน์ สรุปแล้วนักเรียนชาย หญิง ยังใช้เวลาไม่ค่อยเหมาะสม และยังไม่ได้รับประโยชน์จากการใช้เวลาว่างเท่าที่ควร และนักเรียนหญิงยังสนใจด้านกีฬาน้อยมาก

ชาติ พงษ์เจริญ (2514 : 95 - 102) ศึกษาเวลาเรียนของนักเรียนโรงเรียนระดับประถมศึกษาเขตพระนครและเขตหนองจอก โดยใช้นักเรียนทุกคนและทุกชั้นพบว่านักเรียนทุกโรงเรียนมาเรียนน้อยกว่า 180 วันต่อปี ซึ่งเป็นอัตราต่ำสุดที่กระทรวงกำหนด และเวลาเรียนของนักเรียนในเขตพระนครมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่ของเขตหนองจอกไม่มีความสัมพันธ์กัน โดยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเขตหนองจอกต่ำกว่าเขตพระนคร

ผกากรอง พุทธฉิลก (2517 : 9 - 10 , 35 - 38) ได้สำรวจการใช้เวลาของนักเรียน โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย ปีการศึกษา 2517 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นชายทั้งหมดจำนวน 270 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 210 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 60 คน ผลการสำรวจพบว่า นักเรียนส่วนมากอาศัยอยู่กับบิดามารดา รองลงมาคืออยู่ในโรงเรียนประจำ นักเรียนส่วนมากไม่ต้องช่วยทำงานบ้านเลย เพราะครอบครัวมีฐานะดี การใช้เวลาที่โรงเรียน นักเรียนส่วนใหญ่พูดคุยหยอกล้อกับเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือรับประทานอาหารและขนม ทบทวนบทเรียนหรือทำการบ้านในตอนเย็น นักเรียนส่วนใหญ่กลับบ้านทันที นักเรียนใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนวันละ 7 - 8 ชั่วโมง ใช้เวลาดูหนังสือ้น้อยมาก งานที่นักเรียนทำประจำในวันหยุด คือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุมากที่สุด รองลงมาคือ ทำการบ้าน ดูภาพยนตร์ และให้ความสนใจด้านกีฬาน้อยมาก

ภิรมย์ รตินรเศรษฐ์ (2528 : 119 - 123) ทำการศึกษาเรื่อง การใช้เวลานอกเวลาเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสองผลัดในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2526 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จาก 10 โรงเรียน จำนวน 1,300 คน พบว่าขณะที่อยู่ในโรงเรียนเมื่อจำแนกตามชั้นเรียน เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใช้เวลาบ่อยครั้งที่

สุด รองลงมาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 1 ตามลำดับ ในกิจกรรมที่แตกต่างกัน ได้แก่ การเล่นกีฬากลางแจ้ง การเล่นกีฬาในร่ม และการเล่นดนตรี สำหรับงานและกิจกรรมที่ทำในวันหยุด พบว่า นักเรียนใช้เวลาว่างแตกต่างกันในด้านการเรียนและการพักผ่อน ได้แก่ การเรียนพิเศษ การเรียนซ่อม เข้าห้องสมุดประชาชน เลี้ยงน้อง อ่านหนังสือพิมพ์รายวัน ฟังวิทยุ เล่นกีฬา ซ้อมดนตรีที่ศูนย์เยาวชน เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า กิจกรรมที่ทำก่อนเข้าเรียนในตอนเช้าและหลังเลิกเรียนตอนเย็น โดยรวมแล้วใช้เวลาแตกต่างกัน โดยนักเรียนชายใช้เวลาทำกิจกรรมน้อยกว่านักเรียนหญิง ได้แก่ การเลี้ยงน้อง อ่านหนังสือพิมพ์รายวัน เล่นดนตรี เล่นกีฬา ฝึกการบริหาร ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ดูวิดีโอ และทำงานอดิเรก ส่วนงานกิจกรรมในวันหยุดพบว่า โดยรวมแล้วนักเรียนใช้เวลาว่างแตกต่างกัน ในด้านการช่วยทำงานบ้าน การพักผ่อน การบริการชุมชนสังคม การร่วมพิธีทางศาสนา ศิลปวัฒนธรรม การฝึกวิชาชีพเพิ่มเติม และการรับจ้างหารายได้พิเศษ

มาหาวิ สมบุญ (2535 : 194 - 196) ได้สำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2534 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,027 คน เป็นชาย 520 คน และหญิง 507 คน ผลการสำรวจพบว่า ช่วงเวลาดังแต่ตื่นนอนถึงก่อนเข้าเรียนในตอนเช้าวันจันทร์ถึงวันศุกร์ นักเรียนใช้เวลาพูดคุยกับเพื่อน ทำงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย อันดับสุดท้าย คือ ฝึกซ้อมดนตรี และตักบาตร ช่วงเวลาพักกลางวันในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ พบว่าพูดคุย และเล่นกับเพื่อน เล่นกีฬา เข้าห้องสมุด และอันดับสุดท้าย คือถามบทเรียนจากครู ช่วงเวลาหลังเลิกเรียนตอนเย็นถึงก่อนเข้านอนวันจันทร์ถึงวันศุกร์ พบว่า นักเรียนใช้เวลาเพื่อพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เล่นกับเพื่อน หรือพี่น้อง ดูโทรทัศน์ ทำการบ้าน และอันดับสุดท้าย คือเรียนพิเศษ และจดบันทึกประจำวัน ส่วนวันเสาร์และวันอาทิตย์ นักเรียนจะใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว ดูโทรทัศน์ เล่นกับพี่และน้อง

ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเวลาทั้งหมดนั้น มีผู้ทำการศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

วัน สังข์สะอาด (2505 : 137) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสำรวจการใช้เวลาว่างของนักเรียนในโรงเรียนสามัญศึกษา และอาชีวศึกษา ในจังหวัดพระนครและธนบุรี โดยได้ส่งแบบสำรวจไปให้นักเรียนในโรงเรียนสามัญศึกษา และอาชีวศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งชายและหญิง จำนวน 500 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนมากไม่ค่อยเล่นกีฬาในเวลาว่าง งานอดิเรกที่ชอบทำในเวลาว่าง คือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ และการทำสวนครัว จำนวนนักเรียนประมาณ 1 ใน 10 ไม่เคยหาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุดในขณะที่มีเวลาว่าง

วรรณิ สุวรรณสว่าง (2517 : 115 - 120) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสมถวิลราชดำริ โดยศึกษาทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนโดยส่งแบบสอบถามให้นักเรียนหญิงทั้งหมดที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2516 จำนวน 300 คน ผลการวิจัยพบว่า ช่วงเช้าภายหลังปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแล้วจะฟังวิทยุ และช่วยงานบ้านก่อนมาโรงเรียน ก่อนเข้าห้องเรียนนักเรียนใช้เวลาพูดคุยกับเพื่อนและเข้าห้องสมุด การใช้เวลาว่างหลังจากการเรียนแล้ว พบว่า นักเรียนจะกลับบ้านทันทีและไม่ได้ช่วยทำงานบ้าน ภายหลังรับประทานอาหารเย็นก็จะดูโทรทัศน์ และพูดคุยกับสมาชิกในบ้าน จำนวนเวลาที่ใช้ทบทวนบทเรียนในตอนเย็น ส่วนใหญ่ใช้เวลาดูหนังสือประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง และใช้เวลาหลัง 20.00 น. ขึ้นไป ในการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน ก่อนเข้านอนมักจะจัดตารางสอนและทำงานอื่น ๆ ส่วนเวลาว่างในวันหยุดจะดูโทรทัศน์ และออกเที่ยวเตร่ประมาณเดือนละ 2 - 3 ครั้ง

ดวงใจ สิทธิไชย (2521 : 109) ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 882 คน พบว่า นักเรียนส่วนมากใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ เพื่อหาความรู้และความบันเทิง การหารายได้พิเศษมีน้อย โดยทำการฝีมือ และพับถุงกระดาษขาย ด้านกีฬาสนใจเล่นฟุตบอลและบาสเกตบอล คนตรีที่ชอบคือ กีตาร์ และกลอง ด้านการท่องเที่ยวชอบไปชายทะเล ด้านการทำงานอดิเรกส่วนมากจะเป็นผู้รับบริการมากกว่าเป็นผู้ลงมือทำหรือสร้างสรรค์ด้วยตนเอง

สำเรจ จันทรโอกุล (2524 : 119) ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนใช้เวลาว่างในด้านการเรียนและการอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรกประเภทที่ต้องลงมือสร้างสรรค์เองมีน้อย นักเรียนส่วนใหญ่สนใจอ่านหนังสือพิมพ์รายวันและการ์ตูนมากกว่าหนังสือประเภทอื่น

จากรายงานการวิจัยของคณะอนุกรรมการเฉพาะกิจ โครงการการศึกษาเกี่ยวกับสภาพความต้องการและกิจกรรมของเด็กและเยาวชนในชุมชนแออัดในเขตกรุงเทพมหานคร (2528 : 99 - 115) ซึ่งทำการวิจัยเรื่องความต้องการ ปัญหา กิจกรรมและการใช้เวลาของเด็กและเยาวชนในชุมชนแออัดในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการใช้แบบสอบถามและการสังเกต กลุ่มตัวอย่าง 360 คน จาก 4 ชุมชน คือ ชุมชนสามัคคีธรรม ชุมชนลับแล ชุมชนเชื้อเพลิง และชุมชนรัชฎาภิเษก ในด้านของกิจกรรมและใช้เวลา พบว่า เด็กและเยาวชนมีเวลานอกเหนือจากเวลานอน 14-15 ชั่วโมง และ 12-13 ชั่วโมงต่อวัน ตามลำดับ ในวันธรรมดาเด็กส่วนใหญ่ไปโรงเรียนในตอนเช้า และกลับเข้าบ้านในช่วงบ่าย หลังเลิกเรียนเด็กใช้เวลาเล่นและนันทนาการตั้งแต่บ่ายจนถึงค่ำ ส่วนในวันหยุดจะทำงานบ้านในตอนเช้า เล่นและนันทนาการในตอนสายจนถึงค่ำ และ

กิจกรรมที่เด็กทำมากคือ ดูโทรทัศน์ร้อยละ 87.6 อ่านหนังสือร้อยละ 71.6 อ่านหนังสือพิมพ์ร้อยละ 51.4 ฟังวิทยุร้อยละ 36.8 ดูภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์ร้อยละ 29.0

จะเห็นได้ว่าเด็กใช้เวลาในการดูโทรทัศน์เป็นอันดับแรก และอ่านหนังสืออื่น ๆ เป็นอันดับต่อมา ส่วนเวลาที่ใช้ในการค้นคว้าด้านการเรียนจะไม่มีเลย และปัญหาของเด็กจากการศึกษาก็คือ ไม่มีเวลาทำการบ้าน และไม่มีเวลาอ่านหนังสือ

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลา

2.1 เพศกับการใช้เวลา

แคพแลน (Kaplan. 1975 : 90) ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่าเพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล

เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1978 : 359 - 360) กล่าวถึงการใช้เวลาของเด็กชายและเด็กหญิงว่ามีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นการเล่นหรือกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม เด็กชายมีความสนใจมากกว่าเด็กหญิงในการอ่านหนังสือ การฟังวิทยุ การชมโทรทัศน์ และการชมภาพยนตร์ เป็นต้น ส่วนความสนใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ในเวลาว่างก็แตกต่างกันไป กล่าวคือ เด็กชายมักสนใจเรื่องเครื่องยนตร์กลไก สิ่งที่ทดลองความแข็งแรง การฝึกสมอง ฝึกทักษะ แต่เด็กหญิงสนใจประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ให้สวยงาม เช่น ประดิษฐ์เสื้อผ้าจากไหมพรม เป็นต้น

การศึกษากการใช้เวลาในประเทศไทยของ ระพี โสมภุติ (2506 : 53 - 54) พบว่า การใช้เวลาของนักเรียนชายหญิงแตกต่างกัน โดยที่นักเรียนหญิงช่วยทำงานบ้าน ขณะที่นักเรียนชายช่วยทำงานประเภทที่ต้องออกกำลังมาก สอดคล้องกับ ประทีน สุภาพ (2508 : 63 - 67) ซึ่งสำรวจพบว่า การใช้เวลาทำงานเพื่อครอบครัวของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงแตกต่างกัน โดยนักเรียนชายทำงานประเภทออกกำลังมากคือ ตักน้ำใส่ตุ้ม รดน้ำต้นไม้ ให้อาหารสัตว์เลี้ยง ส่วนนักเรียนหญิงทำงานประเภทเบาแรงคือ ประกอบอาหาร ล้างถ้วยชาม กวาดบ้านและเลี้ยงน้อง

การศึกษาของ ดวงใจ สิทธิไชย (2521 : 105) พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงใช้เวลาว่างแตกต่างกันทั้งด้านการเรียน การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี การช่วยทำงานบ้าน การฟังวิทยุ ชมโทรทัศน์และภาพยนตร์ การทัศนศึกษาและการทำงานอดิเรก และสำเร็จ จันทรโอกุล (2524 : 109 - 112) ศึกษาพบว่า เพศมีความเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างของนักเรียนในด้านการเรียน การช่วยทำงานบ้าน การเล่นกีฬาและเกม การฟังวิทยุ การชมโทรทัศน์และการเล่นดนตรี

การศึกษาของมายาวิ สมบุญ (2535 : 198 - 199) พบว่านักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความแตกต่างในการเลือกทำกิจกรรม เรื่อง การดูโทรทัศน์ การเล่นกีฬา การช่วยทำงานบ้าน

และการเล่น โดยการดูรายการโทรทัศน์นักเรียนชายดูรายการกีฬา เช่น มวย ฟุตบอล การ์ตูน ประเภทที่มีการต่อสู้ นักเรียนหญิงดูการ์ตูนประเภทเทพนิยาย และพบอีกว่า รายการที่นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงชอบดูคล้ายคลึงกัน คือ การ์ตูน เกมโชว์ คอนเสิร์ต และละครโทรทัศน์ จะเห็นว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงใช้เวลาต่างกันในเรื่องการช่วยทำงานบ้าน การเล่นดนตรี การฟังวิทยุ การชมโทรทัศน์ การชมภาพยนตร์ การเล่นเกมและเกม

ผลการศึกษาของเกศแก้ว ศรีงาม (2537 : 98 - 99) พบว่า ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรเพศกับการใช้เวลาอื่น ๆ โดยได้ศึกษาเรื่องความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนไทย ผลการศึกษาพบว่า เพศ ไม่มีอิทธิพลทำให้เยาวชนไทยใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านหนังสือ การเล่นเกมหรือออกกำลังกาย การเดินเล่นตามศูนย์การค้า และการทำงานอดิเรกต่าง ๆ แตกต่างกัน

2.2 संबंधกับการใช้เวลา

ถนอมวงศ์ ทวีบุรณ์และคณะ (2524 : 79 - 83) ศึกษาการใช้เวลานอกเวลาเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยใช้นอกเวลาเรียน ส่วนมากในวันที่มีการเรียนการสอนเพื่อการพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง และพักผ่อน ในวันที่หยุดราชการนิสิตจะมามหาวิทยาลัยเพื่อทบทวนบทเรียน ทำรายงาน และพบปะเพื่อนฝูงเพื่อความสนุกสนาน นิสิตส่วนมากจะใช้นอกเวลาเรียนเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด และไม่ได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมมากนัก ซึ่งนิสิตส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่ายังใช้เวลาเรียนไม่เหมาะสม และความคิดเห็นของนิสิตโดยรวมของนิสิตชายและนิสิตหญิงคณะต่าง ๆ เกี่ยวกับการใช้นอกเวลาเรียนไม่แตกต่างกัน มีเพียง 2 คณะ คือ คณะทันตแพทยศาสตร์ และคณะเภสัชศาสตร์มีความคิดเห็นแตกต่างกัน และนิสิตแต่ละชั้นปีมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้นอกเวลาเรียนไม่แตกต่างกัน ยกเว้นคณะนิเทศศาสตร์ และคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชีที่มีความคิดเห็นแตกต่างกัน

✕ ไพฑูรย์ สีนลรัตน์ (2526) ศึกษาพบว่า นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในแต่ละชั้นปีมีลักษณะการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน คือ ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีลักษณะการใช้ชีวิตไปทางกิจกรรมสูงกว่าชั้นปีอื่น ๆ โดยเฉพาะชั้นปีที่ 3 มีมากกว่าชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 2 ก็มีลักษณะการเลือกกิจกรรมไปในทางที่เกี่ยวกับวิชาชีพสูงกว่าชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 4 นั้นโดยทั่วไปเป็นนิสิตปีสุดท้าย ซึ่งจะต้องออกไปประกอบอาชีพแล้ว จึงให้ความสนใจกับกิจกรรมน้อยลง คงให้ความสนใจกับการวางแผนการเตรียมการเพื่อออกไปทำงานมากกว่า ส่วนชั้นปีที่ 3 นั้นผ่านชีวิตมหาวิทยาลัยมาพอสมควร ย่อมเข้าใจ และเห็นความสำคัญของกิจกรรมมากกว่า ชั้นปีที่ 2 มี

แนวโน้มในการเลือกกิจกรรมในทางวิชาชีพสูงกว่าชั้นปีที่ 1 ทั้งนี้เพราะชั้นปีที่ 2 ได้รับประสบการณ์มาหนึ่งปีแล้ว พอขึ้นชั้นปีที่ 2 จึงมีความมั่นใจและพอใจในสาขาวิชาที่ตนเองเรียนมากขึ้น

จากรายงานการวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การใช้เวลาเรียนของนิสิตจะเป็นการใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนและสนุกสนานเป็นส่วนใหญ่ และนิสิตแต่ละชั้นปีมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้เวลานอกเวลาเรียนไม่แตกต่างกัน ยกเว้นนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ และคณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชีที่มีความเห็นแตกต่างกัน สำหรับกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาวางนั้น นิสิตระดับชั้นปีที่ 1 , 2 และ 3 จะเลือกกิจกรรมที่เกี่ยวกับวิชาชีพ ส่วนระดับชั้นปีที่ 4 นั้นจะไม่ค่อยสนใจกิจกรรมเท่าใดนักเพราะมุ่งเตรียมตัวเพื่อวางแผนในการออกไปทำงานมากกว่า

2.3 คณะที่ศึกษากับการใช้เวลา

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : 155) ศึกษาการใช้เวลาวางด้วยการออกกำลังกายของ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า นิสิตแต่ละคณะมีความต้องการบริการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน และจากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่าคณะที่แตกต่างกัน คือ นิสิตคณะพลศึกษา กับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง ทั้งนี้เพราะว่านิสิตคณะพลศึกษาต้องเรียนวิชากิจกรรมทางพลศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ตามหลักสูตรมากกว่าคณะอื่น ๆ ซึ่งเป็นวิชาที่จะต้องเรียนเพื่อให้เกิดความรู้ความสามารถ ทั้งทางด้านทักษะกีฬา ด้านสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนวิชาการต่าง ๆ เพื่อที่จะนำความรู้ไปใช้ในวิชาชีพต่อไป นิสิตคณะพลศึกษาจึงจำเป็นที่จะต้องฝึกซ้อมฝึกฝนตนเองให้มีคุณสมบัติของผู้ที่มีอาชีพเป็นนักพลศึกษา ดังที่ วอลเตอร์ และชวีก (Walter and Zwaag, 1964 : 11) กล่าวว่า นักพลศึกษาจะต้องได้รับการศึกษาอบรมและฝึกฝนทางด้านพลศึกษาโดยเฉพาะ ให้มีความรู้ทักษะ ความชำนาญเฉพาะอย่าง ขณะเดียวกันคณะวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่จะมีภาระด้านการเรียนมาก แม้จะเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย แต่ก็เข้าไปในลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเมื่อนำมาเปรียบเทียบ จะเห็นได้ว่าคณะพลศึกษานั้นมีโอกาสที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬามากกว่าคณะวิทยาศาสตร์

สุนิดยา ชุมพงศ์ (2535 : 54) ศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาวางของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในต่างคณะมีกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาวางด้านต่าง ๆ โดยรวมแตกต่างกัน เพราะแต่ละคณะมีความแตกต่างกันในแต่ละหลักสูตร ตั้งแต่วิชาพื้นฐาน ตลอดจนด้านการเรียนการสอนที่เน้นหนักในเนื้อหาวิชาเรียนที่แตกต่างกัน การที่นักศึกษามาจากต่างคณะ ต่างสาขาวิชากัน การศึกษาอบรมก็ย่อมจะแตกต่างกันออก

ไป มีทัศนคติความคิดและความเชื่อที่แตกต่างกัน มีผลทำให้กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างแตกต่างกันไปด้วย

จากรายงานการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนิสิตคณะพลศึกษามุ่งเพื่อฝึกฝนหาความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ สมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ ให้สูงขึ้นเพื่อให้เกิดความชำนาญในวิชาชีพของตน นิสิตคณะพลศึกษาจึงเห็นคุณค่าและใช้เวลาเพื่อการออกกำลังกายมากกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์ และสำหรับนิสิตนักศึกษาที่เรียนอยู่ต่างคณะกันซึ่งจะมีหลักสูตรและการเรียนการสอนต่างกัน ทำให้มีทัศนคติและความเชื่อต่างกัน ซึ่งส่งผลให้การปฏิบัติกิจกรรมในเวลาว่างแตกต่างกันไปด้วย

2.4 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการใช้เวลา

ฮัมฟรีย์ (Humphrey. 1959 : 125 - 131) ศึกษาพบว่า เด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจนมักใช้เวลาในการทำงานเพื่อครอบครัว หรือเพื่อตนเองมากกว่าเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจร่ำรวย

การศึกษาของแคพลาน (Kaplan. 1975 : 91) ถึงอิทธิพลของฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว พบว่า รายได้ของครอบครัวเป็นตัวกำหนดการใช้เวลาของสมาชิกในครอบครัวนั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของเฮอร์ล็อก (Hurlock. 1978 : 360 - 363) ที่ว่าเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน ใช้เวลาแตกต่างกันทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ รวมทั้งการใช้จ่ายในการเล่น การทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เด็กที่มีฐานะเศรษฐกิจสูงเท่านั้นที่จะมีโอกาสได้เล่นเทนนิส ว่ายน้ำ เข้าชมการแข่งขันเกมกีฬาต่าง ๆ ในสนามแข่งขัน ส่วนเด็กที่มีฐานะเศรษฐกิจต่ำจะมีโอกาสเล่นหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้น้อย มักเล่นเกมง่าย ๆ อุปกรณ์การเล่นคุณภาพไม่ดี แต่ห่างจากสภาพแวดล้อมที่เด็กและครอบครัวอาศัยอยู่

การศึกษาเกี่ยวกับฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวกับการใช้เวลาของนักเรียนในประเทศไทยของผกากรอง พุทธศิลป์ (2517 : 35 - 38) พบว่า นักเรียนที่มีครอบครัวฐานะดี ไม่ต้องใช้เวลาในการช่วยผู้ปกครองทำงานบ้านเลย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ โกเมศ จันทรเกษ (2523 : 93) ที่พบว่า นักเรียนที่บิดามารดามีรายได้ต่ำ ช่วยทำงานบ้านมากกว่านักเรียนที่บิดามารดามีรายได้สูง ส่วนนักเรียนที่บิดามารดามีรายได้สูง มักใช้เวลาในการเรียนพิเศษ ชมโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์และวารสาร เล่นดนตรี ปรึกษาอาจารย์ รวมทั้งลอกการบ้านเพื่อนมากกว่านักเรียนที่บิดามารดามีรายได้ต่ำ

สำเร็จ จันทรโอกุล (2524 : 105 - 112) ศึกษาพบว่า ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาว่างของนักเรียนในด้านการเรียน การช่วยทำงานบ้าน การเล่นกีฬา

และเกม การอ่านหนังสือ การชมโทรทัศน์ การเล่นดนตรี การทำงานอดิเรก และการไปทัศนศึกษา

จากการศึกษาของมายาวี สมบุญ (2535 : 212) พบว่า นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูงเลือกการอ่านหนังสือเรียน อ่านหนังสืออ่านเล่น และทำงานอดิเรกในอันดับต้น ๆ มากกว่านักเรียนที่มีฐานะเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ และนักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูงเลือกการช่วยทำงานบ้านและหารายได้พิเศษเป็นอันดับสุดท้าย

จากรายงานการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาของนักเรียน โดยมีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การหารายได้พิเศษและการช่วยทำงานบ้าน นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจสูง มีโอกาสได้ทำกิจกรรมที่มีคุณภาพมากกว่านักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจต่ำ

2.5 ที่พักรบกวนกับการใช้เวลา

อุทัยรัตน์ ชัยมงคล (เกษแก้ว ศรีงาม. 2537 : 15 ; อ้างอิงมาจาก อุทัยรัตน์ ชัยมงคล. 2521) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การใช้เวลาว่างของนิสิตที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2521” เพื่อศึกษาถึงแนวทางและวิธีการใช้เวลาว่างของนิสิตชายหญิงที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2521 โดยศึกษาจากนิสิตชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 โดยสุ่มตัวอย่างประชากรในแต่ละหอพักของมหาวิทยาลัยรวม 270 คน ผลการวิจัยพบว่า ก่อนไปมหาวิทยาลัยนิสิตหญิงส่วนมากฟังวิทยุ รองลงมาได้แก่ อ่านหนังสือพิมพ์ ทำการบ้าน และทบทวนวิชาที่เรียน ตามลำดับ สำหรับนิสิตชายส่วนใหญ่จะอ่านหนังสือพิมพ์มากที่สุด รองลงมาได้แก่ การฟังวิทยุ และออกกำลังกาย การใช้เวลาหลังเลิกเรียนและก่อนนอนทั้งนิสิตหญิงและนิสิตชายใช้เวลาว่างไม่แตกต่างกันคือ จัดตารางเรียนและทบทวนบทเรียน ฟังวิทยุ และดูโทรทัศน์ ตามลำดับ สำหรับการใช้เวลาว่างในวันหยุด ทั้งนิสิตหญิงและนิสิตชายใช้เวลาว่างคล้ายคลึงกันคือ อยู่ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุในหอพักมากที่สุด รองลงมาคือ ทำการบ้าน ทบทวนตำรา และออกไปเที่ยวกับเพื่อนฝูง หรือชมภาพยนตร์กับเพื่อน ๆ

โกเมศ จันทร์เกษ (2523 : 93) ได้สำรวจการใช้เวลาว่างของนักเรียนสองผลัดระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนในโรงเรียนในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค รวม 18 โรงเรียน จำนวน 944 คน ในปีการศึกษา 2521 พบว่า นักเรียนในส่วนภูมิภาคช่วยทำงานบ้านมากกว่านักเรียนในส่วนกลางในขณะที่นักเรียนในส่วนกลางใช้เวลาทำการบ้าน เรียนพิเศษมากกว่านักเรียนในส่วนภูมิภาค แต่ทบทวนบทเรียนและเตรียมบทเรียนน้อยกว่านักเรียนส่วนภูมิภาค

จากการศึกษาของ พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และสุวัฒนา วิบูลย์เศรษฐ์ (2517 : 6) พบว่า พฤติกรรมด้านการเข้าร่วมและความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ของผู้ที่อาศัย

ในเขตเมืองมีความแตกต่างกันกับผู้ที่อยู่อาศัยในเขตชนบท จากผลสรุปโครงการวิจัยต่อเนื่องระยะยาวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และประชากร พบว่า หัวหน้าครัวเรือนที่อยู่ในเขตเมืองมีอัตราร้อยละของการดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านวารสารและหนังสือต่าง ๆ ทุกวัน และเกือบทุกวันมากกว่าหัวหน้าครัวเรือนที่อยู่ในเขตชนบท แต่หัวหน้าครัวเรือนที่อยู่ในเขตชนบทมีอัตราร้อยละของการฟังวิทยุเป็นประจำสูงกว่าผู้ที่อยู่ในเขตเมือง

ทิพาธรรม จันทรวินุลย์ (2510 : 100 - 104) ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดจันทบุรี พบว่า ที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นปัญหาค่อให้เกิดอุปสรรคในการเรียน

จากรายงานการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า นิสิตชายและหญิงที่พักอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยมีการใช้เวลาแตกต่างกันโดยที่นิสิตหญิงส่วนมากฟังวิทยุ รองลงมาได้แก่อ่านหนังสือพิมพ์ ทำการบ้าน และทบทวนวิชาที่เรียน สำหรับนิสิตชายส่วนใหญ่จะอ่านหนังสือพิมพ์มากที่สุด รองลงมาได้แก่ การฟังวิทยุ และออกกำลังกาย สำหรับการใช้เวลาว่างในวันหยุดนิสิตชายและหญิงจะใช้เวลาว่างคล้ายคลึงกัน สำหรับนักเรียนในส่วนภูมิภาคจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำงานบ้าน ในขณะที่นักเรียนในส่วนกลางใช้เวลาทำการบ้านและเรียนพิเศษ สำหรับหัวหน้าครัวเรือนที่อยู่ในเขตเมืองจะใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ชมโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร และหนังสือต่าง ๆ ในขณะที่หัวหน้าครัวเรือนที่อยู่ในเขตชนบทจะใช้เวลาว่างในการฟังวิทยุ อีกทั้งที่อยู่อาศัยยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบในด้านการเรียนด้วย

2.6 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการใช้เวลา

ฮัมฟรีย์ (Humphrey. 1959 : 125 - 131) ศึกษาพบว่า เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ใช้เวลาในการทำกิจกรรมนอกโรงเรียน เช่น การอ่านหนังสือ งานศิลปะ และกิจกรรมทางสังคมค่อนข้างสูงมาก เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ก็ใช้เวลาในการทำกิจกรรมมาก แต่เป็นกิจกรรมในการดูโทรทัศน์ ร้องเพลงและการเล่นเกมต่าง ๆ

ดวงใจ สิทธิไชย (2521 : 105 - 110) ศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเกี่ยวข้องกับใช้เวลาว่างในด้านการเรียน การช่วยทำงานบ้าน การเล่นกีฬา และการอ่านหนังสือ นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีความสนใจในการเลือกใช้เวลาว่างฟังวิทยุ ชมโทรทัศน์และภาพยนตร์มากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แต่ความสนใจในการเลือกฟังและชมรายการต่าง ๆ อยู่ในระดับเดียวกัน คือ เลือกรายการเบาสมอง เช่น รายการเพลง ภาพยนตร์ และรายการตลก และพบต่อไปอีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันทั้ง 3 กลุ่ม มีความสนใจในการเล่น

ดนตรีต่างกัน เครื่องดนตรีที่เลือกเล่นเป็นอันดับแรก คือ กีตาร์ ส่วนการหารายได้พิเศษ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีความสนใจในการหารายได้พิเศษมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นอกจากนี้นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีความสนใจทำงานอดิเรกโดยเลือกอ่านหนังสือ ชมโทรทัศน์ และสนใจทัศนศึกษามากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

มาฮาวิ สมบุญ (2535 : 202) ศึกษาพบว่า การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ พบในกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและสูง กิจกรรมการเล่น นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีกิจกรรมการเล่นที่ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ไล่จับ กระโดดเชือก เล่นว้าว เกมกด ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและสูงเล่นเกมต่อภาพ ทายปัญหา ซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้ความคิด นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำทำงานอดิเรก เช่น ร้องเพลง รับประทานของว่าง นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ทำงานอดิเรก เช่น วาดรูป สะสมแสตมป์ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง อ่านหนังสืออ่านเล่น อ่านหนังสือพิมพ์และอ่านหนังสือเรียน พบทวบทเรียนมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

มีผลการศึกษาของสุนิตยา ชุมพงศ์ (2535 : 54) ซึ่งพบว่าไม่สอดคล้องกับงานวิจัยอื่นในเรื่องของตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา โดยได้ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาวางของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 วิทยาเขตหาดใหญ่ และวิทยาเขตปัตตานี ปีการศึกษา 2533 จำนวน 313 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่อยู่หอพักซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาวางไม่แตกต่างกัน

จากรายงานการวิจัยที่กล่าวมาแล้ว แสดงว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างกัน โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงสนใจการอ่านหนังสือและทัศนศึกษามากกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางสนใจฟังวิทยุ ชมโทรทัศน์และภาพยนตร์ และสนใจหารายได้พิเศษมากกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ส่วนงานอดิเรก นั้นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงทำงานอดิเรก เช่น วาดรูป สะสมแสตมป์ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางจะอ่านหนังสือเรียน พบทวบทเรียนมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แต่มีนักศึกษาที่พักอาศัยอยู่หอพักมีกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาวางไม่แตกต่างกัน

2.7 เขาวนัปัญหากับการใช้เวลา

โบวแมน (Bowman. 1965 : 8) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับสติปัญญากับกิจกรรมที่นักเรียนกระทำ ซึ่งสรุปไว้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมิได้ขึ้นอยู่กับตัวแปรด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับตัวแปรอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับสติปัญญาด้วย เช่น ทักษะคตินักเรียนที่มีต่อวิชาการ ต่อสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับอาจารย์ และความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน เป็นต้น

ผลการศึกษาของ เบล (เกสแก้ว ศรีงาม. 2537 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Bell. 1938) พบว่า เด็กผู้หญิงใช้เวลาว่างไปกับการอ่านหนังสือมากที่สุด รองลงไปเป็นการทำงานอดิเรก ชมภาพยนตร์ เล่นกีฬา และฟังวิทยุ ตามลำดับ ส่วนเด็กผู้ชายจะใช้เวลาว่างไปในการเล่นเกม เป็นอันดับหนึ่ง รองลงไปเป็นการอ่านหนังสือ ไปเที่ยวกับเพื่อน ชมภาพยนตร์ ฟังวิทยุ และทำงานอดิเรก ตามลำดับ แต่จากการศึกษาของแอนเดอร์สัน (เกสแก้ว ศรีงาม. 2537 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Anderson. 1940) พบว่า เพศไม่สามารถบอกได้ว่า วัยรุ่นหญิงจะใช้เวลาในการอ่านมากกว่าวัยรุ่นชายได้เสมอไป แต่ระดับเขาวนัปัญหาของวัยรุ่นน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะกำหนดว่าเขาจะอ่านอะไร และใช้เวลานานเท่าใด

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าในส่วนของการใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือของวัยรุ่นนั้น พบว่าเพศยังไม่สามารถกำหนดได้แน่นอนว่าชายหรือหญิงใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือมากกว่ากัน แต่ระดับเขาวนัปัญหาน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะกำหนดประเภทและระยะเวลาในการอ่านหนังสือของวัยรุ่น

2.8 ทัศนคติต่อการเรียนกับการใช้เวลา

สำเร็จ จันทรโอกุล (2524 : 112) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 405 คน ผลการวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า ในด้านการเรียนนั้น นักเรียนจะสนใจทำกิจกรรมด้านการเรียนเพียงเล็กน้อยเมื่อมีเวลาว่าง ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปว่า เป็นเพราะธรรมชาติของเด็กในวัยระดับประถมศึกษา ยังไม่ค่อยสนใจใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างจริงจัง สนใจแต่ความสนุกสนานร่าเริงอันเป็นลักษณะเด่นของเด็กวัยนี้

จามรี ศักดิ์ประสิทธิ์กุล (2538 : 73 - 78) วิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาผู้ใหญ่จะมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน โดยนักศึกษาย่อมเห็นคุณค่าของการเรียน รู้สึกว่าได้รับประโยชน์คุ้มค่าจากการใช้เวลามาเรียนในแต่ละครั้ง และมีความมุ่งมั่นที่จะนำสิ่งที่ได้จากการเรียนไปใช้ให้เป็น

ประโยชน์ในการดำรงชีวิต สำหรับปัญหาในการใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่จะเป็น ปัญหาเกี่ยวกับการมาเรียนสาย เพราะติดงานและการจราจร ปัญหาที่ตามมาก็คือ การไม่มีเวลา สำหรับอ่านหนังสือ แต่ผลการวิจัยโดยรวมสรุปได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าการมาเรียนเป็น การใช้เวลาที่คุ้มค่ากับประโยชน์ที่ได้

อาฮมานน์ สมิธ และกลอค (Ahman, Smith and Glock. 1958 : 853-856) ได้ใช้แบบ ตำรวณิสัยและทัศนคติในการเรียนทำนายนคะแนนเฉลี่ยสะสมของนิสิตชาย ปี 1 จากมหาวิทยาลัย คอร์เนล ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีหลักฐานเพียงพอที่จะสนับสนุนว่านิสัยและทัศนคติทางการเรียน มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตัวแปรนี้จึงถูกตัดออกจากสมการพยากรณ์ แสดงว่า นิสัยและทัศนคติทางการเรียนไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่ดีในการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากรายงานการวิจัยดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ผู้ที่ยังเยาว์วัยหรืออยู่ในวัยเด็กนั้นจะยังไม่สนใจหรือเห็นคุณค่าของการเรียนเท่าใดนัก การใช้เวลาส่วนใหญ่จึงไม่มุ่งเน้นไปในด้านการ เรียน แต่จะใช้เวลาไปกับเรื่องสนุกสนานมากกว่า สำหรับผู้ใหญ่จะมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มากกว่า จะรู้สึกเห็นคุณค่า ประโยชน์ และรู้สึกคุ้มค่ากับเวลาที่ใช้ไปกับการเรียน ซึ่งเป็นส่วนที่จะ ทำให้ทุ่มเทเวลาให้กับการเรียน และสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนได้ นอกจากนั้นมิจาน วิจัยบางชิ้นที่บ่งบอกว่านิสัยและทัศนคติทางการเรียนนั้นไม่มีสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.9 ประเภทกีฬากับการใช้เวลา

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2524 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่นักเรียนสนใจและทำมากที่สุด ในเวลาว่างคือ กิจกรรมบันเทิง รองลงมาคือกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมการอ่านหนังสือ นักเรียนใช้ เวลาว่างส่วนมากที่โรงเรียนโดยเข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาและกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนจัด ให้ ประเภทของกิจกรรมกีฬาที่นักเรียนชอบมากที่สุดคือ วาสนา จักรยาน แบดมินตัน ต่อสู้ป้องกันตัว ฟุตบอล และวอลเลย์บอล ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบในการใช้เวลาว่างคือ อุปกรณ์และสถานที่ ไม่เพียงพอ

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ส่วนภูมิภาค จังหวัดอุบลราชธานี (2529 : บทคัดย่อ) ได้ ทำการวิจัยปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬา ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่ง ชาติภายในเขต 3 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 632 คน ผลการวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า นักกีฬาแต่ละจังหวัด ประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในกีฬาประเภท ต่าง ๆ คือ ฟุตบอล กรีฑา บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ ยูโด มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน และยก น้ำหนัก

จากรายงานการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ในเรื่องของการใช้เวลาว่างนักเรียนมีความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหลายประเภท แต่จะประสบปัญหาที่คือ อุปกรณ์และสถานที่ไม่เพียงพอ และสำหรับนักกีฬาระดับชาติในประเภทกีฬาต่าง ๆ จะประสบปัญหาในการฝึกซ้อมที่แตกต่างกัน

2.10 ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมกับการใช้เวลา

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2524 : 12 - 15) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทยครั้งที่ 14 ณ จังหวัดปัตตานี โดยส่งแบบสอบถามให้กับนักกีฬาทั้ง 10 เขต ๆ ละ 21 คน รวมทั้งสิ้น 210 คน ผลการศึกษาส่วนหนึ่งพบว่า นักกีฬาร้อยละ 73.12 ฝึกซ้อมกีฬาในตอนเย็น และฝึกซ้อมทั้งตอนเช้าและตอนเย็นร้อยละ 17.45 นักกีฬามีปัญหาเรื่องไม่มีคู่ฝึกซ้อมร้อยละ 40.57

จากรายงานการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า นักกีฬาที่แข่งขันในระดับชาตินั้นมีการฝึกซ้อมกีฬาอย่างสม่ำเสมอ โดยจะมีการฝึกซ้อมทั้งในช่วงเวลาเช้าและช่วงเวลาตอนเย็น และค่อนข้างมีปัญหาในเรื่องของการไม่มีคู่ฝึกซ้อม

2.11 จำนวนครั้งของการแข่งขันกับการใช้เวลา

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2524 : 12 - 15) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทยครั้งที่ 14 ณ จังหวัดปัตตานี โดยส่งแบบสอบถามให้กับนักกีฬาทั้ง 10 เขต ๆ ละ 21 คน รวมทั้งสิ้น 210 คน ผลการศึกษาส่วนหนึ่งพบว่า นักกีฬาที่เข้าแข่งขันมีประสบการณ์แข่งขันระดับโรงเรียนโดยเฉลี่ย 5 ครั้ง ระดับอุดมศึกษาเฉลี่ย 2 ครั้ง ระดับประชาชนเฉลี่ย 3 ครั้ง ระดับเขตเฉลี่ย 3 ครั้ง ระดับชาติเฉลี่ย 0.3 ครั้ง และนักกีฬาใช้ระยะเวลาการฝึกซ้อมเตรียมตัวเข้าแข่งขันเฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมง 22 นาที

จากรายงานการวิจัยข้างต้นพอสรุปได้ว่า นักกีฬาที่เข้าแข่งขันในระดับกีฬาเขตมีประสบการณ์การแข่งขันของตนเองในระดับต่าง ๆ แตกต่างกันไป และเมื่อเข้ามาแข่งขันแล้วจะมีการฝึกซ้อมเป็นประจำทุกวันโดยใช้เวลาการฝึกซ้อมเฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมง 22 นาที

2.12 ทักษะติดต่อกีฬากับการใช้เวลา

สันต์ แสทวิสุข (2505 : 21 - 26) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสนใจด้านกีฬาของเด็กวัยรุ่นชายพบว่า ความสนใจทางด้านกีฬาของเด็กวัยรุ่นนั้น เด็กชอบเล่นกีฬาเป็นทีมมากกว่าเล่นเป็นรายบุคคล การเล่นกีฬาทำให้ได้พักผ่อนสมอง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และมี

ความสุข เหตุผลในการเล่นกีฬาของเด็กมาจากความมีใจรักในการกีฬา การสนับสนุนจากทางโรงเรียน บิดา มารดา เด็กมีความสนใจในกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล มากกว่ากีฬากายกรรม

ทัศนียา มากวิริยะ (2518 : 40 - 46) วิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับงานอดิเรก ของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2516 ผลการวิจัยพบว่า งานอดิเรกที่วัยรุ่นชาย หญิงสนใจมากที่สุดคือ กีฬา รองลงมาคือ เพาะปลูก และเลี้ยงสัตว์ ประเภทกีฬาที่สนใจ วัยรุ่นหญิงสนใจว่ายน้ำ เป็นอันดับแรก รองลงมาคือกีฬากลางแจ้ง เกมและกีฬาในร่ม ตามลำดับ ส่วนวัยรุ่นชายสนใจว่ายน้ำเป็นอันดับแรกเหมือนกัน รองลงมาคือกีฬากลางแจ้งและกีฬาในร่ม สำหรับอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถทำงานอดิเรกตามชอบได้ วัยรุ่นหญิงคือ เวลา รองลงมาคือสถานที่และการเงิน วัยรุ่นชายคือ เงิน รองลงมาคือ เวลาและสถานที่ ทั้งวัยรุ่นชาย หญิง เห็นคุณค่างานอดิเรกว่ามีประโยชน์ ให้ความรู้และประสบการณ์ดีขึ้น และยังให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินด้วย

จากรายงานการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ทั้งวัยรุ่นชาย หญิงจะใช้เวลาว่างทำงานอดิเรก นอกจากนี้ยังเล็งเห็นคุณค่าของงานอดิเรก และงานอดิเรกที่สนใจมากที่สุดก็คือ การเล่นกีฬา ทั้งกีฬากลางแจ้งและกีฬาในร่ม เด็กจะชอบเล่นกีฬาประเภททีมมากกว่าประเภทรายบุคคล และมีความคิดเห็นว่า การเล่นกีฬาทำให้ได้พักผ่อนสมอง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เหตุผลในการเล่นกีฬามาจากความมีใจรักในการกีฬา รวมทั้งการสนับสนุนจากทางโรงเรียนและผู้ปกครอง แต่ปัญหาและอุปสรรคใหญ่ของการทำงานอดิเรกก็คือ เวลา สถานที่ และการเงินที่ไม่เอื้ออำนวย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีปทุม ภาคปกติ จำนวน 223 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีปทุม ภาคปกติ ปีการศึกษา 2539 จำนวน 140 คน ที่ได้มาจากการประกาศรับตามความสมัครใจ ดังแสดงในตาราง 1 และ ตาราง 2

ตาราง 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ คณะ และชั้นปี

คณะ	ระดับชั้น	นักศึกษาราย		นักศึกษานอก		รวม	รวมกลุ่ม
		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง		
บริหารธุรกิจ	ชั้นปีที่ 1	24	10	1	1	25	11
	ชั้นปีที่ 2	18	8	13	11	31	19
	ชั้นปีที่ 3	24	15	12	12	36	27
	ชั้นปีที่ 4	23	13	22	14	45	27
	รวม	89	46	48	38	137	84
นิเทศศาสตร์	ชั้นปีที่ 1	10	4	1	1	11	5
	ชั้นปีที่ 2	10	8	4	3	14	11
	ชั้นปีที่ 3	7	1	4	4	11	5
	ชั้นปีที่ 4	7	3	1	-	8	3
	รวม	34	16	10	8	44	24
นิติศาสตร์	ชั้นปีที่ 1	9	5	-	-	9	5
	ชั้นปีที่ 2	8	6	-	-	8	6
	ชั้นปีที่ 3	9	6	-	-	9	6
	ชั้นปีที่ 4	3	3	-	-	3	3
	รวม	29	20	-	-	29	20

ตาราง 1 (ต่อ)

คณะ	ระดับชั้น	นักศึกษาชาย		นักศึกษาหญิง		รวม	รวมกลุ่ม ตัวอย่าง
		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง		
สารสนเทศ ศาสตร์	ชั้นปีที่ 1	5	4	-	-	5	4
	ชั้นปีที่ 2	-	-	-	-	-	-
	ชั้นปีที่ 3	2	2	-	-	2	2
	ชั้นปีที่ 4	-	-	-	-	-	-
	รวม	7	6	-	-	7	6
บัญชี	ชั้นปีที่ 1	-	-	1	1	1	1
	ชั้นปีที่ 2	1	1	1	1	2	2
	ชั้นปีที่ 3	-	-	-	-	-	-
	ชั้นปีที่ 4	-	-	-	-	-	-
	รวม	1	1	2	2	3	3
ศิลปศาสตร์	ชั้นปีที่ 1	-	-	-	-	-	-
	ชั้นปีที่ 2	-	-	-	-	-	-
	ชั้นปีที่ 3	-	-	3	3	3	3
	ชั้นปีที่ 4	-	-	-	-	-	-
	รวม	-	-	3	3	3	3
รวมทั้งหมด		160	89	63	51	223	140

จากตาราง 1 แสดงจำนวนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 84 คน คณะนิเทศศาสตร์ จำนวน 24 คน คณะนิติศาสตร์ จำนวน 20 คน คณะสารสนเทศศาสตร์ จำนวน 6 คน คณะบัญชี จำนวน 3 คน และคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 3 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 140 คน

ตาราง 2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และประเภทกีฬา

ประเภทกีฬา	นักศึกษาชาย		นักศึกษาหญิง		รวม	รวม
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง		
ฟุตบอล	73	25	-	-	73	25
บาสเกตบอล	29	17	19	16	48	33
วอลเลย์บอล	18	15	18	12	36	27
เซปักตะกร้อ	27	16	-	-	27	16
ซอฟท์บอล	-	-	13	13	13	13
ยูโด	6	6	7	7	13	13
กรีฑา	4	4	2	2	6	6
เทนนิส	5	5	-	-	5	5
มวยสากล	2	2	-	-	2	2
รวม	164	90	59	50	223	140

จากตาราง 2 แสดงจำนวนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภทฟุตบอล จำนวน 25 คน บาสเกตบอล จำนวน 33 คน วอลเลย์บอล จำนวน 27 คน เซปักตะกร้อ จำนวน 16 คน ซอฟท์บอล จำนวน 13 คน ยูโด จำนวน 13 คน กรีฑา จำนวน 6 คน เทนนิส จำนวน 4 คน และมวยสากล จำนวน 2 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 140 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มี 4 ฉบับ ได้แก่

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ได้แก่ เพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักอาศัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และประเภทกีฬา

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

2.1 แบบสอบถามทัศนคติต่อการเรียน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นโดยปรับปรุงจากแบบสอบถามทัศนคติต่อการเรียนของศิริรัตน์ ภูัสกลเจริญศักดิ์ (2531) ให้ข้อความและภาษาเหมาะสมและสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.2 แบบสอบถามทัศนคติต่อกีฬา ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นโดยปรับปรุงจากแบบสอบถามเจตนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาของ ทวีศักดิ์ พันธุ์วิเศษศักดิ์ (2533) ให้ข้อความและภาษาเหมาะสมและสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

แบบสอบถามฉบับที่ 2 เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

ตอบ เห็นด้วยอย่างยิ่ง , มากที่สุด , เป็นประจำ	ให้คะแนน 5 คะแนน
ตอบ เห็นด้วย , มาก , บ่อยครั้ง	ให้คะแนน 4 คะแนน
ตอบ ไม่แน่ใจ , ปานกลาง , บางครั้ง	ให้คะแนน 3 คะแนน
ตอบ ไม่เห็นด้วย , น้อย , นาน ๆ ครั้ง	ให้คะแนน 2 คะแนน
ตอบ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง , น้อยที่สุด , น้อยครั้งที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน
ข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม	

ฉบับที่ 3 แบบสอบถามการใช้เวลา ได้แก่ การใช้เวลาด้านส่วนตัว การใช้เวลาด้านสังคม การใช้เวลาด้านการเรียน และการใช้เวลาด้านกีฬา ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นโดยเขียนข้อความและภาษาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นตารางเวลา ซึ่งแบ่งออกเป็นช่อง ช่องละ 1 ชั่วโมง จำนวน 24 ชั่วโมง ในแต่ละวัน โดยให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬามืออาชีพบันทึกจำนวนระยะเวลาที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่ระบุไว้ โดยมีหน่วยเป็นนาฬิกา ลงในแบบสอบถาม และใช้ระยะเวลาบันทึกทั้งหมด 1 สัปดาห์

ฉบับที่ 4 แบบทดสอบเขาวงกตปัญญา Standard Progressive Matrices (SPM) ของราเวน (Raven. 1965)

การหาคุณภาพของแบบสอบถาม

1. หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามทัศนคติต่อการเรียน แบบสอบถามทัศนคติต่อกีฬา และแบบสอบถามการใช้เวลา ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตรสุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์สุชาติ สารผล ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในข้อความให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. หาค่าอำนาจจำแนก โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ จำนวน 100 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่ม ตัวอย่าง แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้ เทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มโดยใช้ t - test แล้วเลือกข้อคำถามในแบบสอบถามที่สอดคล้องต่อการเรียน จำนวน 45 ข้อ ซึ่งมีค่า t อยู่ระหว่าง 2.06 - 8.22 และเลือกข้อคำถามในแบบสอบถามที่สอดคล้องต่อกีฬา จำนวน 45 ข้อ ซึ่งมีค่า t อยู่ระหว่าง 1.83 - 9.27 มาใช้ในการวิจัย

3. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้เฉพาะข้อที่มีอำนาจ จำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุในข้อ 2. โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) แบบสอบถามที่สอดคล้องต่อการเรียน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9116 และแบบสอบถาม ที่สอดคล้องต่อกีฬา ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9363

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินงานเป็นลำดับ ขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยไปยังอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีปทุม เพื่อขอ ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยพบรองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือ ในการทำวิจัยครั้งนี้
3. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามแก่นักศึกษาที่เป็นนักกีฬา และเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืน ด้วยตนเอง
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์ แล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ ต่อไป

วิธีจัดกระทำข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาครั้งนี้ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม สำเร็จรูป SPSS/PC⁺ (Statistical Package For Social Science) โดยหาค่าสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์ คุณภาพเครื่องมือและทดสอบสมมติฐาน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 ร้อยละ
- 1.2 ค่าเฉลี่ย
- 1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามโดยใช้วิธีการทดสอบแบบที (t-test)
(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 139)

2.2 หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 132)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มโดยใช้การทดสอบแบบที (t-test) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2537 : 180)

3.2 หาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2537 : 249)

ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของ นิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls Method) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2537 : 267)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการความหมายข้อมูล ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีปทุม
F	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤติของการแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution)
t	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤติของการแจกแจงแบบที (t - distribution)
SS	แทน	ผลรวมยกกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลรวมยกกำลังสอง (Mean Square)
df	แทน	ชั้นของความเป็นอิสระ (Degree of freedom)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ยของจำนวนการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การใช้เวลาด้านส่วนตัว การใช้เวลาด้านสังคม การใช้เวลาด้านการเรียน และการใช้เวลาด้านกีฬา โดยจำแนกตามชั้นปี โดยมีหน่วยการใช้เวลาเป็นนาทีต่อวัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงการใช้เวลาเฉลี่ยของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา

ระดับชั้น	จำนวนการใช้เวลา	การใช้เวลา (นาท/วัน)				
		ด้านส่วนตัว	ด้านสังคม	ด้านการเรียน	ด้านกีฬา	รวม
ชั้นปีที่ 1	สูงสุด	91.19	47.24	37.76	82.29	258.48
	ต่ำสุด	62.86	11.22	14.90	0.00	88.98
	เฉลี่ย	80.93	34.40	23.74	19.21	158.28
ชั้นปีที่ 2	สูงสุด	98.10	57.14	41.02	47.14	243.40
	ต่ำสุด	48.97	8.57	6.53	0.00	64.07
	เฉลี่ย	77.70	38.03	22.80	21.10	159.63
ชั้นปีที่ 3	สูงสุด	92.22	53.88	39.90	63.00	249.00
	ต่ำสุด	58.33	9.59	3.88	3.43	75.23
	เฉลี่ย	81.48	33.14	19.20	20.71	154.53
ชั้นปีที่ 4	สูงสุด	101.19	45.92	47.76	56.57	251.44
	ต่ำสุด	56.90	12.86	7.96	4.29	82.01
	เฉลี่ย	79.74	31.53	19.71	30.64	161.62

จากตาราง 3 แสดงว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่คือนักกีฬามีการใช้เวลาเฉลี่ยในแต่ละด้านเรียงตามลำดับจากมากไปน้อยคือ ด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียนและด้านกีฬา ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ที่คือนักกีฬามีการใช้เวลาเฉลี่ยในแต่ละด้านเรียงตามลำดับจากมากไปน้อยคือ ด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านกีฬา และด้านการเรียน สำหรับการใช้เวลาเฉลี่ยของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 4 มีการใช้เวลาเฉลี่ยรวมมากที่สุด คือ 3 ชั่วโมง 10 นาที และนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 3 มีการใช้เวลาเฉลี่ยรวมน้อยที่สุด คือ 2 ชั่วโมง 58 นาที โดยคิดจากจำนวนเวลาทั้งหมด 24 ชั่วโมง

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบการใช้เวลาในแต่ละด้านของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา

2.1 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา

เพื่อที่จะได้ทราบว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มี เพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และที่พักอาศัยแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันหรือไม่ ปรากฏผลในตาราง 4 - 11 ดังต่อไปนี้

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาตามตัวแปรเพศ /

การใช้เวลา	ชาย n = 89		หญิง n = 51		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. ด้านส่วนตัว	79.51	8.63	80.69	6.48	0.92
2. ด้านสังคม	33.54	9.99	35.67	10.49	1.19
3. ด้านการเรียน	20.98	8.93	21.41	9.03	0.27
4. ด้านกีฬา	22.59	14.40	23.38	11.83	0.33
รวม	43.22	4.77	44.38	4.60	1.40

จากตาราง 4 แสดงว่านักศึกษาชายและหญิงที่เป็นนักกีฬามีการใช้เวลาโดยรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านักศึกษาชายและหญิงใช้เวลาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

ตาราง 5 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาตามตัวแปรระดับชั้น

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	318.94	106.31	1.72
ภายในกลุ่ม	136	8380.45	61.62	
รวม	139	8699.39		

จากตาราง 5 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่อยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 6 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาตามตัวแปรคณะ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	5	1336.59	267.32	4.86*
ภายในกลุ่ม	134	7362.80	54.95	
รวม	139	8699.39		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะศิลปศาสตร์ นิติศาสตร์ นิเทศศาสตร์ บริหารธุรกิจ บัญชี สารสนเทศศาสตร์ มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการนิวแมน กูลส์ (Newman Keuls) ปรากฏผลในตาราง 7 ดังนี้

ตาราง 7 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตามคณะเป็นรายคู่

คณะ		ศิลปศาสตร์	นิติศาสตร์	นิเทศศาสตร์	บริหารธุรกิจ	บัญชี	สารสนเทศศาสตร์
	$\bar{X}$	72.65	73.72	79.68	81.19	83.57	86.14
ศิลปศาสตร์	72.65	-	1.07	7.03	8.54	10.92	13.49*
นิติศาสตร์	73.72		-	5.96	4.47	9.85	12.77*
นิเทศศาสตร์	79.68			-	1.51	3.89	6.46
บริหารธุรกิจ	81.19				-	2.38	4.95
บัญชี	83.57					-	2.57
สารสนเทศศาสตร์	86.14						-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะสารสนเทศศาสตร์มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวมากกว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะศิลปศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาในคณะอื่น ๆ มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวไม่แตกต่างกัน

ตาราง 8 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปร
ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	334.50	167.25	2.74
ภายในกลุ่ม	137	8364.90	61.06	
รวม	139	8699.40		

จากตาราง 8 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีการใช้เวลาส่วนตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 9 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรผล
สัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	158.63	79.31	1.27
ภายในกลุ่ม	137	8540.77	62.34	
รวม	139	8699.40		

จากตาราง 9 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาส่วนตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 10 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรที่พักอาศัย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	497.70	165.90	2.75*
ภายในกลุ่ม	136	8201.70	60.30	
รวม	139	8699.40		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการนิวแมน คูลส์ (Newman Keuls) ปรากฏผลในตาราง 11 ดังนี้

ตาราง 11 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตามประเภทที่พักอาศัยเป็นรายคู่

ประเภทที่พักอาศัย		บ้านพักส่วนตัว	ที่พักของสโมสร	อาศัยอยู่กับผู้อื่น	หอพักของมหาวิทยาลัย
	$\bar{X}$	78.44	79.49	81.51	84.17
บ้านพักส่วนตัว	78.44	-	1.05	3.07	5.73*
ที่พักของสโมสร	79.49		-	2.02	4.68
อาศัยอยู่กับผู้อื่น	81.51			-	2.66
หอพักของมหาวิทยาลัย	84.17				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยมีการใช้เวลาด้านส่วนตัวมากกว่านักศึกษาที่อยู่บ้านพักส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่พักอาศัยอยู่ที่อื่น ๆ มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวไม่แตกต่างกัน

2.2 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา

เพื่อที่จะได้ทราบว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มี เพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และที่พักออาศัยแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันหรือไม่ ปรากฏผลในตาราง 12 - 17 ดังต่อไปนี้

ตาราง 12 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรระดับชั้น

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	841.23	280.41	2.81*
ภายในกลุ่ม	136	13588.86	99.92	
รวม	139	14430.09		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการนิวแมน คูลส์ (Newman Keuls) ปรากฏผลในตาราง 13 ดังนี้

ตาราง 13 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตามระดับชั้นเป็นรายคู่

ระดับชั้น		ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2
	$\bar{X}$	31.53	33.14	34.39	38.03
ชั้นปีที่ 4	31.53	-	1.61	2.86	6.50*
ชั้นปีที่ 3	33.14		-	1.25	4.89
ชั้นปีที่ 1	34.39			-	3.64
ชั้นปีที่ 2	38.03				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 มีการใช้เวลาด้านสังคมมากกว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ชั้นปีอื่น ๆ มีการใช้เวลาด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาดตามตัวแปรคณะ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	5	450.59	90.12	0.86
ภายในกลุ่ม	134	13979.50	104.32	
รวม	139	14430.10		

จากตาราง 14 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 15 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาตามตัวแปรฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	515.72	257.86	2.54
ภายในกลุ่ม	137	13914.37	101.56	
รวม	139	14430.10		

จากตาราง 15 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 16 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	517.40	258.70	2.55
ภายในกลุ่ม	137	13912.70	101.55	
รวม	139	14430.10		

จากตาราง 16 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 17 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรที่พักอาศัย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	486.75	162.25	1.58
ภายในกลุ่ม	136	13943.34	102.52	
รวม	139	14430.10		

จากตาราง 17 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา

เพื่อที่จะได้ทราบว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มี ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัย เชววนปัญญา และทัศนคติต่อการเรียนแตกต่างกัน มีใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันหรือไม่ ปรากฏผลในตาราง 18 - 25 ดังต่อไปนี้

ตาราง 18 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรระดับชั้น

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	509.59	169.86	2.18
ภายในกลุ่ม	136	10599.81	77.94	
รวม	139	11109.40		

จากตาราง 18 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 19 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปร
คณะ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	5	439.99	88.00	1.10
ภายในกลุ่ม	134	10669.40	79.62	
รวม	139	11109.40		

จากตาราง 19 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่อยู่ในคณะต่างกันมีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 20 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปร
ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	142.41	71.20	0.89
ภายในกลุ่ม	137	10966.99	80.05	
รวม	139	11109.40		

จากตาราง 20 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 21 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	300.55	150.27	1.90
ภายในกลุ่ม	137	10808.85	78.90	
รวม	139	11109.40		

จากตาราง 21 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 22 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรประเภทที่หักอาศัย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	1234.01	411.34	5.66**
ภายในกลุ่ม	136	9875.38	72.61	
รวม	139	11109.40		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 22 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทที่หักอาศัยแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการนิวแมน คูลส์ (Newman Keuls) ปรากฏผลในตาราง 23 ดังนี้

ตาราง 23 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตามประเภทที่พักอาศัยเป็นรายคู่

ที่พักอาศัย		ที่พักของ สโมสร	บ้านพักส่วนตัว	อาศัยอยู่กับ ผู้อื่น	หอพักของ มหาวิทยาลัย
	$\bar{X}$	17.63	21.11	23.60	26.93
ที่พักของสโมสร	17.63	-	3.48	5.97*	9.30*
บ้านพักส่วนตัว	21.11		-	2.49	5.82*
อาศัยอยู่กับผู้อื่น	23.60			-	3.33
หอพักของมหาวิทยาลัย	26.93				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัย มีการใช้เวลาด้านการเรียนมากกว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่พักอยู่กับสโมสรและบ้านพักส่วนตัว และนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่อาศัยอยู่กับผู้อื่นใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่พักอาศัยอยู่กับสโมสรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 24 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรเชาวน์ปัญญา

เชาวน์ปัญญา	N	$\bar{X}$	S.D.	t
เชาวน์ปัญญ่าปานกลาง	82	20.76	8.24	0.74
เชาวน์ปัญญาสูงกว่าปานกลาง	58	21.89	9.85	

จากตาราง 24 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเชาวน์ปัญญ่าปานกลางและนักศึกษาที่มีเชาวน์ปัญญาสูงกว่าปานกลาง มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 25 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรทัศนคติต่อการเรียน

ทัศนคติต่อการเรียน	N	$\bar{X}$	S.D.	t
ทัศนคติทางบวกต่อการเรียน	86	21.38	9.37	0.40
ทัศนคติทางลบต่อการเรียน	54	20.76	8.29	

จากตาราง 25 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีทัศนคติทางบวกต่อการเรียน และนักศึกษาที่มีทัศนคติทางลบต่อการเรียน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.4 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา

เพื่อที่จะได้ทราบว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน ที่พักอาศัย และทัศนคติต่อกีฬาแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันหรือไม่ ปรากฏผลในตาราง 26 - 34 ดังต่อไปนี้

ตาราง 26 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	24.96	12.48	0.07
ภายในกลุ่ม	137	25239.62	184.23	
รวม	139	25264.58		

จากตาราง 26 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 27 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาดำน้ำแปรรหัสคดีต่อการเรียน

ทัศนคติต่อการเรียน	N	$\bar{X}$	S.D.	t
ทัศนคติทางบวกต่อการเรียน	86	23.57	13.63	0.77
ทัศนคติทางลบต่อการเรียน	54	21.76	13.28	

จากตาราง 27 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีทัศนคติทางบวกต่อการเรียน และนักศึกษาที่มีทัศนคติทางลบต่อการเรียน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 28 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรประเภทกีฬา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	8	6678.25	834.78	5.88*
ภายในกลุ่ม	131	18586.33	141.88	
รวม	139	25264.58		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 28 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทกีฬาแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการนิวแมน คูลส์ (Newman Keuls) ปรากฏผลในตาราง 29 ดังนี้

ตาราง 29 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตามประเภทกีฬา
เป็นรายคู่

ประเภทกีฬา		ซอฟท์ บอล	มวย สากล	เทนนิส	เซปัก ตระกร้อ	ยูโด	กรีฑา	วอลเลย์ บอล	ฟุตบอล	บาสเกต บอล
	$\bar{X}$	12.75	15.00	16.06	17.38	17.56	19.28	19.55	28.40	32.38
ซอฟท์บอล	12.75	-	2.25	3.31	4.63	4.81	6.53	6.80	15.65	19.63*
มวยสากล	15.00		-	1.06	2.38	2.56	4.28	4.55	13.40	17.38
เทนนิส	16.06			-	1.32	1.50	3.22	3.49	12.34	16.32
เซปักตระกร้อ	17.38				-	0.18	1.90	2.17	11.02	15.00
ยูโด	17.56					-	1.72	1.99	10.84	14.82
กรีฑา	19.28						-	0.27	9.12	13.10
วอลเลย์บอล	19.55							-	8.85	12.83
ฟุตบอล	28.40								-	3.98
บาสเกตบอล	32.38									-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 29 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาประเภทบาสเกตบอล มีการใช้เวลาด้านกีฬามากกว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาประเภทซอฟท์บอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาประเภทอื่น ๆ มีการใช้เวลาด้านกีฬาไม่แตกต่างกัน

ตาราง 30 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	5041.38	2520.69	17.08*
ภายในกลุ่ม	137	20223.20	147.61	
รวม	139	25264.58		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 30 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการนิวแมน คูลส์ (Newman Keuls) ปรากฏผลในตาราง 31 ดังนี้

ตาราง 31 เปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จำแนกตามช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม เป็นรายคู่

ประเภทกีฬา		วันธรรมดา	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์	วันธรรมดาและวันหยุดเสาร์-อาทิตย์
	$\bar{X}$	7.39	18.59	28.17
วันธรรมดา	7.39	-	11.2*	20.78*
วันหยุดเสาร์-อาทิตย์	18.59		-	9.58*
วันธรรมดาและวันหยุดเสาร์-อาทิตย์	28.17			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 31 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ฝึกซ้อมในช่วงวันธรรมดาและวันหยุดเสาร์-อาทิตย์มีการใช้เวลาด้านกีฬามากกว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ฝึกซ้อมในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ และนักศึกษาที่ฝึกซ้อมในวันธรรมดามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่

เป็นนักกีฬาที่ฝึกซ้อมในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ มีการใช้เวลาด้านกีฬามากกว่านักศึกษาที่ฝึกซ้อมในวันธรรมดาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน

ตาราง 32 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรจำนวนครั้งของการแข่งขัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	6	2824.51	470.75	2.79
ภายในกลุ่ม	133	22440.07	168.72	
รวม	139	25264.58		

จากตาราง 32 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีจำนวนครั้งของการแข่งขันต่อปีต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 33 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามตามตัวแปรที่พักอาศัย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	962.67	320.89	1.79
ภายในกลุ่ม	136	24301.91	178.69	
รวม	139	25264.58		

จากตาราง 33 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทที่พักอาศัยแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 34 แสดงการเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามือสมัครเล่นที่มีทัศนคติต่อกีฬา

ทัศนคติต่อกีฬา	N	$\bar{X}$	S.D.	t
ทัศนคติทางบวกต่อกีฬา	86	24.00	13.14	1.25
ทัศนคติทางลบต่อกีฬา	54	21.08	13.95	

จากตาราง 34 พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีทัศนคติทางบวกต่อกีฬาและนักศึกษาที่มีทัศนคติทางลบต่อกีฬา มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญดังต่อไปนี้ คือ

1. เพื่อศึกษาการใช้เวลาโดยรวมและในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาด้านตัวแปรด้านเพศ ระดับชั้น คณะ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และที่พักออาศัย
3. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาด้านตัวแปรด้านเพศ ระดับชั้น คณะ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักออาศัย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
4. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรด้านระดับชั้น คณะ ที่พักออาศัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชวณัปัญหา และทัศนคติต่อการเรียน
5. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ตามตัวแปรด้าน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน ที่พักออาศัย และทัศนคติต่อกีฬา

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีตัวแปรด้านเพศ ระดับชั้น คณะ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และที่พักออาศัยที่แตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีตัวแปรด้านเพศ ระดับชั้น คณะ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักออาศัย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีตัวแปรด้านระดับชั้น คณะ ที่พักออาศัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชวณัปัญหา และทัศนคติต่อการเรียนที่แตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกัน
4. นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีตัวแปรด้าน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน ที่พักออาศัย และทัศนคติต่อกีฬาที่แตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีปทุม ภาคนกคต ปีการศึกษา 2539 จำนวน 140 คน ที่ได้มาจากการประกาศรับตามความสมัครใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าแบ่งออกเป็น 4 ฉบับ ได้แก่ ฉบับที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ฉบับที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามทัศนคติต่อการเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นโดยปรับปรุงจากแบบสอบถามทัศนคติต่อการเรียนของศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์ (2531) ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อกีฬา ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นโดยปรับปรุงจากแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาของ ทวีศักดิ์ พันธุ์วิเศษศักดิ์ (2533) ฉบับที่ 3 แบบสอบถามการใช้เวลา ได้แก่ การใช้เวลาด้านส่วนตัว การใช้เวลาด้านสังคม การใช้เวลาด้านการเรียน และ การใช้เวลาด้านกีฬา และฉบับที่ 4 แบบทดสอบเชาวน์ปัญญา Standard Progressive Matrices (SPM) ของ ราเวน (Raven, 1965)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามที่หาคุณภาพเรียบร้อยแล้วไปให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบ ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ใช้ในการวิจัยจำนวน 140 ฉบับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของจำนวนเฉลี่ยการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬา ตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักอาศัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชาวน์ปัญญา ทัศนคติต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน ทัศนคติต่อกีฬา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาในด้านต่าง ๆ คือ ด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬา จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักอาศัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชื้อวณปัญญา ทักษะคิดต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน และทักษะคิดต่อกีฬา ปรากฏผลดังนี้

1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะต่างกัน และ มีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ ระดับชั้น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การใช้เวลาด้านสังคม พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การใช้เวลาด้านการเรียน พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชื้อวณปัญญา และทักษะคิดต่อการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การใช้เวลาด้านกีฬา พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่เล่นกีฬาต่างประเภทกัน และมี ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬากันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะคิดต่อการเรียน ที่พักอาศัย จำนวนครั้งของการแข่งขัน และทักษะคิดต่อกีฬาแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ผลการเปรียบเทียบการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีปทุมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬา ตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่พักอาศัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชื้อวณปัญญา

ทัศนคติต่อการเรียน ประเภทกีฬา ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวนครั้งของการแข่งขัน และ ทัศนคติต่อกีฬา ปรากฏผลที่น่าสนใจ ดังนี้

1. การใช้เวลาโดยรวม

ผลการศึกษา พบว่า การใช้เวลาเฉลี่ยนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 4 มีการใช้เวลาเฉลี่ยรวมมากที่สุด และนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 3 มีการใช้เวลาเฉลี่ยรวมน้อยที่สุด ที่เป็นดังนี้ เป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 4 มีจำนวนวิชาที่ต้องลงทะเบียนเรียนน้อยกว่าชั้นปีอื่น ๆ ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาที่พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 4 มีการใช้เวลาเฉลี่ยด้านการเรียนน้อยกว่าด้านอื่น ๆ ทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 4 มีเวลาว่างที่จะปฏิบัติกิจกรรมอื่นอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการกีฬา เพราะนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 4 จะมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬามากกว่า จึงมีโอกาสดำเนินการเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยออกไปแข่งขันกีฬารายการต่าง ๆ มากกว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีอื่น ๆ ซึ่งก็เป็นไปตามผลการศึกษาที่พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 4 มีการใช้เวลาด้านกีฬามากกว่านักกีฬาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ชั้นปีอื่น ๆ นอกจากนั้น นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 4 ยังต้องใช้เวลากับการเตรียมพร้อมที่จะจบการศึกษาในปีสุดท้าย และยังคงเตรียมตัวที่จะต้องออกไปประกอบอาชีพหรือศึกษาต่อ ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 4 ใช้เวลาเฉลี่ยรวมมากที่สุด สำหรับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 3 มีการใช้เวลาเฉลี่ยรวมน้อยที่สุด ที่เป็นดังนี้เพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 3 มีการใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยมาพอสมควร สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีแล้ว ในด้านสังคมก็มีความสนิทสนมกับเพื่อนเป็นอย่างดี ทั้งเพื่อนที่เรียน และเพื่อนที่ร่วมเล่นกีฬาอยู่ด้วยกัน ในด้านการเรียนก็สามารถเลือกเรียนในสาขาวิชาเอกที่ตนต้องการได้แล้ว ทำให้ความวิตกกังวลในเรื่องการเรียนจึงน้อยลง ในด้านกีฬาก็สามารถฝึกฝนทักษะจนชำนาญ มีการฝึกซ้อมเพื่อความพร้อมของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องตลอดมา ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 3 ใช้เวลาเฉลี่ยในแต่ละด้านน้อยที่สุด ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของคอฟแมน (Kauffman, 1968 : 19-21) ที่ได้ประมวลลักษณะนิสัยนักศึกษาระดับชั้นปี พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จะเริ่มสนใจกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานทำและเฝ้าอ่านวยต่อการศึกษาคือ

2. การใช้เวลาด้านส่วนตัว

ผลการศึกษา พบว่า คณะที่ศึกษา และที่พักอาศัยมีผลทำให้การใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 2 ที่เป็นดังนี้เนื่องมาจากการเรียนในแต่ละคณะของมหาวิทยาลัย มีความแตกต่างกันตามสาขาวิชา และตามหลักสูตรต่าง ๆ ตั้งแต่วิชาพื้นฐาน วิชาเอก ตลอดจนการเรียนการสอนที่เน้นหนักในเนื้อหาวิชาที่เรียนแตกต่างกันออกไป และการทำงานต่าง ๆ ที่อาจารย์ผู้สอนมอบหมาย ดังผลจากการศึกษาที่พบว่า คณะสารสนเทศศาสตร์ซึ่งมีค่าเฉลี่ยการใช้เวลาด้านส่วนตัวสูงที่สุด ทั้งนี้เป็นเพราะเนื้อหาวิชาของคณะสารสนเทศศาสตร์นั้นจะใช้เวลาเรียนส่วนใหญ่อยู่ในห้องเรียน การเรียนการสอนส่วนใหญ่จะจบสิ้นในคาบเรียนนั้น ๆ และการเรียนการสอนส่วนใหญ่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์พิเศษ เช่น การเรียนในสาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ซึ่งหลายวิชาจะต้องเรียนในห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์โดยเฉพาะ ซึ่งต่างกับคณะศิลปศาสตร์ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาด้านส่วนตัวต่ำที่สุด ทั้งนี้เนื่องมาจากเนื้อหาวิชาของคณะศิลปศาสตร์จะเน้นหนักทั้งการเรียนการสอนในห้องเรียน การทบทวนบทเรียนหลังเลิกเรียน การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และการทำงานตามที่อาจารย์ผู้สอนมอบหมาย ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักศึกษาคณะสารสนเทศศาสตร์มีเวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนตัวมากกว่านักศึกษที่เรียนอยู่ในคณะศิลปศาสตร์ สิ่งเหล่านี้จึงทำให้นักศึกษาที่อยู่คณะต่างกันมีการใช้เวลาส่วนตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุนิตา ชุมพงศ์ (2535 : 54) เรื่อง “การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” พบว่า นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในต่างคณะ มีกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างด้านต่าง ๆ โดยส่วนรวมแตกต่างกัน

สำหรับที่พักอาศัยนั้น นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นนักกีฬาประเภททีม จะเป็นนักกีฬาที่สังกัดสโมสรต่าง ๆ ซึ่งนักกีฬาดังกล่าวจะฝึกซ้อม เก็บตัว และพักอาศัยอยู่ที่สโมสรที่ตนสังกัด ในเรื่องของความเป็นอยู่ที่อยู่ต่างแตกต่างกัน เช่น ในเรื่องของความเป็นส่วนตัว ก็จะต่างกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่พักอาศัยอยู่ที่อื่น นอกจากนั้นยังเป็นเรื่องของการเดินทาง ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่านักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับหอพักของมหาวิทยาลัยมีค่าเฉลี่ยการใช้เวลาด้านส่วนตัวมากที่สุด เพราะไม่ต้องเสียเวลาไปกับการเดินทางเหมือนกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่พักอาศัยอยู่ที่อื่น ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีที่พักอาศัยต่างกันมีการใช้เวลาส่วนตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทิพาพรรณ จันทรวินูลย์ (2510 : 100-104) ที่ได้ศึกษาปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัฐบาล จังหวัดจันทบุรี พบว่า ที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นปัญหาก่อให้เกิดอุปสรรคในการเรียน

ในส่วนของเพศ ระดับชั้น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลทำให้การใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เพศไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาทั้งชายและหญิงส่วนมากจะฝึกซ้อมร่วมกัน การออกไปแข่งขันตามรายการต่างๆ มักจะพักอาศัยและเก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ในสถานที่เดียวกัน นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาก็ทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ ด้วยกัน ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีความแตกต่างกันในการใช้เวลาในด้านส่วนตัว ซึ่งสอดคล้องกับเอกสาร ศรีงาม (2537 : 98-99) ที่ทำการวิจัยเรื่อง “ความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนไทย” พบว่า เพศ ไม่มีอิทธิพลทำให้เยาวชนไทยใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านหนังสือ การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย การเดินเล่นตามศูนย์การค้า และการทำงานอดิเรกต่าง ๆ แตกต่างกัน

ระดับชั้นไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่เรียนอยู่ในระดับชั้นต่าง ๆ จะมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในรูปแบบที่คล้ายคลึงกัน มีตารางการเรียนที่เหมือนหรือใกล้เคียงกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่อยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวไม่แตกต่างกัน

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านส่วนตัว ที่เป็นดังนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาทั้งหมดผ่านการคัดเลือกระบบโควตา ซึ่งจะได้รับทุนการศึกษาและสวัสดิการต่าง ๆ จากทางมหาวิทยาลัยตลอดหลักสูตร จึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาไม่มีความเคียดร้อนในเรื่องของการใช้จ่ายต่าง ๆ นอกจากนั้นความใกล้ชิดสนิทสนมในหมู่พวกเดียวกัน การใช้ชีวิตร่วมกัน และการช่วยเหลือจุนเจือกัน จึงทำให้การทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปในทิศทางเดียวกัน หรือใกล้เคียงกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับงานวิจัยของศรีระพร จันทโนทก (2538 : 88) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ กรุงเทพมหานคร” ที่พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 โดยผู้วิจัยได้ให้เหตุผลว่า ที่เป็นดังนี้เพราะส่วนใหญ่ผู้ปกครองของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีรายได้อยู่ในระดับสูง

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลต่อการใช้เวลาส่วนตัว ที่เป็นดังนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาจะมีการคบหาสมาคมกับกลุ่มเพื่อนที่เป็นนักกีฬาเหมือนกัน ทั้งในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การทำกิจกรรมต่าง ๆ จึงมีแนวโน้มไปในทางที่เหมือน ๆ กัน ทำให้การใช้เวลาส่วนตัวไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนิตยา ชุมพงค์ (2535 : 54) เรื่อง “การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” ที่พบว่า นักศึกษาที่อยู่หอพักซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังใกล้เคียงกับการศึกษาของ สุพัตรา วิจิตรโสภา (2532 : 54-55) เรื่อง “องค์ประกอบบางประการที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” ที่พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมเดียวกันอาจจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหรือต่ำก็ได้

3. การใช้เวลาว่าง

ผลการศึกษา พบว่า ระดับชั้นมีผลทำให้การใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 2 ที่เป็นดังนี้เนื่องมาจากการเรียนในแต่ละระดับชั้นมีความแตกต่างกันทั้งในด้านเนื้อหาและหลักสูตรอย่างเห็นได้ชัด โดยในระดับชั้นปีที่ 1 จะมีจำนวนวิชาที่ต้องลงทะเบียนเรียนมากกว่าชั้นปีอื่น ซึ่งจำนวนวิชาที่ลงทะเบียนเรียนจะลดลงเมื่อเรียนในระดับชั้นสูงขึ้น และที่สำคัญนักกีฬาที่เพิ่งเข้ามาเรียนในระดับชั้นปีที่ 1 ซึ่งถือว่าเป็นนักศึกษาใหม่ ทำให้ยังไม่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันจึงมักจะทำอะไรลำพังแต่เพียงผู้เดียว แต่จะมีความสัมพันธ์ ความสนิทสนมกับเพื่อนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเรียนในระดับชั้นสูงขึ้น ด้วยเหตุนี้ระดับชั้นจึงมีผลทำให้การใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของไพฑูรย์ สินลารัตน์ (2526) เรื่อง “รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” พบว่า นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในแต่ละชั้นปีมีลักษณะการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน

สำหรับเพศ คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยไม่มีผลทำให้การใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เพศไม่มีผลต่อการใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาทั้งชายและหญิงส่วนมากจะฝึกซ้อมร่วมกัน การออกไปแข่งขันตามรายการต่าง ๆ มักจะพักอาศัย และเก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ในสถานที่เดียวกัน นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาจึงทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ ด้วยกัน ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีความแตกต่างกันในการใช้เวลาในด้านสังคม ซึ่ง

สอดคล้องกับเทศแก้ว ศรีงาม (2537 : 98-99) ที่ทำการวิจัยเรื่อง “ความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนไทย” พบว่า เพศ ไม่มีอิทธิพลทำให้เยาวชนไทยใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านหนังสือ การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย การเดินเล่นตามศูนย์การค้า และการทำงานอดิเรกต่าง ๆ แตกต่างกัน

ขณะที่ศึกษาไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬานอกจากจะใช้เวลาไปกับกิจกรรมด้านส่วนตัวแล้ว ส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ร่วมกัน พูดคุยสังสรรค์กัน ถึงแม้ว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาจะอยู่ต่างคณะกัน แต่เมื่อเล่นกีฬาประเภทเดียวกัน ทีมเดียวกัน หรือสังกัดสโมสรเดียวกัน เมื่อมีการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ซึ่งโดยมากจะเป็นรายการเดียวกัน หรือใช้ช่วงระยะเวลาใกล้เคียงกัน นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาก็ต้องใช้เวลาร่วมกันในการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว ด้วยเหตุนี้ ตัวแปรคณะที่ศึกษาจึงไม่มีผลทำให้การใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกัน

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาทั้งหมดผ่านการคัดเลือกระบบโควตา ซึ่งจะได้รับทุนการศึกษาและสวัสดิการต่าง ๆ จากทางมหาวิทยาลัยตลอดหลักสูตร จึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาไม่มีความเดือดร้อนในเรื่องของการใช้จ่ายต่างๆ นอกจากนั้นความใกล้ชิดสนิทสนมในหมู่พวกเดียวกัน การช่วยเหลือจุนเจือกันจึงทำให้การทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปในทิศทางเดียวกัน หรือใกล้เคียงกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษามีความใกล้เคียงกับงานวิจัยของศรีระพร จันทโนทก (2538 : 88) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ กรุงเทพมหานคร” ที่พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 โดยผู้วิจัยได้ให้เหตุผลว่า ที่เป็นดังนี้เพราะส่วนใหญ่ผู้ปกครองของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีรายได้อยู่ในระดับสูง

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาจะมีการคบหาสมาคมกับกลุ่มเพื่อนที่เป็นนักกีฬาเหมือนกัน ทั้งในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การทำกิจกรรมต่าง ๆ จึงมีแนวโน้มไปในทางที่เหมือน ๆ กัน ทำให้การใช้เวลาด้านสังคมไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนิตยา ชุมพงศ์ (2535 : 54) เรื่อง “การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์”

ที่พบว่า นักศึกษาที่อยู่หอพักซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังใกล้เคียงกับการศึกษาของ สุพัตรา วิจิตรโสภา (2532 : 54-55) เรื่อง “องค์ประกอบบางประการ ที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” ที่พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมเดียวกันอาจจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหรือต่ำก็ได้

ที่พักอาศัยไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ สภาพความเป็นอยู่ของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามักจะคบหาสมาคมกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาร่วมกัน เวลาฝึกซ้อมก็จะฝึกซ้อมด้วยกัน เมื่อมีการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ก็จะฝึกซ้อม เก็บตัว และแข่งขันในเวลาใกล้เคียงกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าว ตัวแปรที่พักอาศัยจึงไม่มีผลทำให้การใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแตกต่างกัน

4. การใช้เวลาด้านการเรียน

ผลการศึกษา พบว่า ที่พักอาศัย มีผลทำให้การใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 3 ที่เป็นดังนี้เพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นนักกีฬาประเภททีม จะเป็นนักกีฬาที่สังกัดสโมสรต่าง ๆ ซึ่งนักกีฬาดังกล่าวจะฝึกซ้อม เก็บตัว และพักอาศัยอยู่ที่สโมสรที่ตนสังกัด ความเป็นอยู่ก็อาจแตกต่างกัน เช่น ในเรื่องของความเป็นส่วนตัว ก็จะต่างกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่พักอาศัยอยู่ที่อื่น นอกจากนั้นยังเป็นเรื่องของการเดินทาง ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่านักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับหอพักของมหาวิทยาลัยมีค่าเฉลี่ยการใช้เวลาด้านการเรียนมากที่สุด เพราะไม่ต้องเสียเวลาไปกับการเดินทางเหมือนกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่พักอาศัยอยู่ที่อื่น นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่พักอาศัยอยู่หอพักของมหาวิทยาลัยจึงมีเวลาเพียงพอที่จะศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในห้องสมุด หรือปรึกษาหารือกับเพื่อนในวิชาที่ตนไม่ได้เข้าเรียน มีเวลาเป็นส่วนตัวที่จะทำรายงานหรือทำงานที่อาจารย์ผู้สอนมอบหมายได้อย่างเต็มที่ ด้วยเหตุผลดังกล่าว นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีที่พักอาศัยต่างกันจึงมีการใช้เวลาการเรียนแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพาพรรณ จันทรวินูลย์ (2510 : 100-104) ที่ได้ศึกษาปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัฐบาล จังหวัดจันทบุรี พบว่า ที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นปัญหาก่อให้เกิดอุปสรรคในการเรียน

สำหรับตัวแปรเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชื้อชาติปัญหาทัศนคติต่อการเรียน ไม่มีผลทำให้การใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เพศไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักกีฬาทันชายและหญิงส่วนมากจะฝึกซ้อมร่วมกัน การออกไปแข่งขันตามรายการต่าง ๆ มักจะพักอาศัย และเก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ในสถานที่เดียวกัน นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาจึงทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ ด้วยกัน ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีความแตกต่างกันในการใช้เวลาในด้านการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ เกศแก้ว ศรีงาม (2537 : 98-99) ที่ทำการวิจัยเรื่อง “ความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนไทย” พบว่า เพศ ไม่มีอิทธิพลทำให้เยาวชนไทยใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านหนังสือ การเล่นเกมกีฬาหรือออกกำลังกาย การเดินเล่นตามศูนย์การค้า และการทำงานอดิเรกต่าง ๆ แตกต่างกัน

ระดับชั้นไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่เรียนอยู่ในระดับชั้นต่าง ๆ จะมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในรูปแบบที่คล้ายคลึงกัน และมีตารางการเรียนที่เหมือนหรือใกล้เคียงกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่อยู่ในระดับชั้นต่างกันมีการใช้เวลาด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน

คณะที่ศึกษาไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬานอกจากจะใช้เวลาไปกับกิจกรรมด้านส่วนตัวแล้ว ส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ร่วมกัน พูดคุยสังสรรค์กัน ถึงแม้ว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาจะอยู่ต่างคณะกัน แต่เมื่อเล่นกีฬาประเภทเดียวกัน ทีมเดียวกัน หรือสังกัดสโมสรเดียวกัน เมื่อมีการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ซึ่งโดยมากจะเป็นรายการเดียวกัน หรือใช้ช่วงระยะเวลาใกล้เคียงกัน นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ต้องใช้เวลาร่วมกันในการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว ด้วยเหตุนี้ ตัวแปรคณะที่ศึกษาจึงไม่มีผลทำให้การใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกัน

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ที่เป็นดังนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาทั้งหมดผ่านการคัดเลือกระบบโควตา ซึ่งจะได้รับทุนการศึกษาและสวัสดิการต่าง ๆ จากทางมหาวิทยาลัยตลอดหลักสูตร จึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาไม่มีความเดือดร้อนในเรื่องของการใช้จ่ายต่าง ๆ นอกจากนั้นความใกล้ชิดสนิทสนมในหมู่พวกเดียวกัน การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน การช่วยเหลือจุนเจือกัน จึงทำให้การทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปในทิศทางเดียวกัน หรือใกล้เคียงกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับงานวิจัยของศรีระพร จันทโนทก (2538 : 88) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ กรุงเทพมหานคร” ที่พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีความ

สัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 โดยผู้วิจัยได้ให้เหตุผลว่า ที่เป็นดังนี้เพราะส่วนใหญ่ผู้ปกครองของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีรายได้อยู่ในระดับสูง

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ที่เป็นดังนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามีการคบหาสมาคมกับกลุ่มเพื่อนที่เป็นนักกีฬาเหมือนกัน ทั้งในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การทำกิจกรรมต่าง ๆ จึงมีแนวโน้มไปในทางที่เหมือน ๆ กัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้การใช้เวลาด้านการเรียนไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนิตยา ชุมพงค์ (2535 : 54) เรื่อง “การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” ที่พบว่า นักศึกษาที่อยู่หอพักซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังใกล้เคียงกับการศึกษาของ สุพัตรา วิจิตรโสภา (2532 : 54-55) เรื่อง “องค์ประกอบบางประการที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” ที่พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมเดียวกันอาจจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหรือต่ำก็ได้

เชาวนปัญญาไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ที่เป็นดังนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาทั้งหมดเป็นนักศึกษาทุนที่ได้รับคัดเลือกเป็นกรณีพิเศษ และได้รับทุนการศึกษาตลอดหลักสูตร โดยการคัดเลือกนั้นจะมุ่งเน้นเฉพาะความสามารถทางกีฬาเป็นส่วนใหญ่ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาจึงมีระดับเชาวนปัญญาใกล้เคียงกัน ในส่วนของการใช้เวลาด้านการเรียนนั้นถึงแม้จะมีเชาวนปัญญาแตกต่างกันแต่นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาในแต่ละคณะ แต่ละชั้นปี จะมีการลงทะเบียนเรียนในวิชาต่าง ๆ การเข้าเรียนในชั้นเรียนที่ใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของ การเข้าชั้นเรียน หากเป็นช่วงที่มีการแข่งขัน หรือการเก็บตัวเพื่อเข้าแข่งขันแล้ว นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ต้องลงแข่งขันในรายการนั้น ๆ ก็จำเป็นต้องงดการเข้าชั้นเรียนไประยะหนึ่ง และหลังจากเสร็จสิ้นภาระกิจจากการแข่งขันแล้วก็จะกลับมาติดตามการเรียนจากเพื่อนหรือบุคคลอื่นในวิชาที่ตนไม่ได้เข้าเรียนนั้น ด้วยเหตุนี้ ตัวแปรระดับเชาวนปัญญาจึงส่งผลให้การใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ โบวแมน (Bowman, 1965 : 8) ที่พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมิได้ขึ้นอยู่กับตัวแปรด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับตัวแปรอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับสติปัญญาด้วย เช่น ทักษะคตินของนักเรียนที่มีต่อวิชาการ ต่อสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับอาจารย์ และความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน เป็นต้น

ทัศนคติต่อการเรียน ไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ที่เป็นดังนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬามักจะคบหาสมาคมกับกลุ่มเพื่อนที่เป็นนักกีฬาด้วยกันทำให้มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ ใกล้เคียงกันหรือไม่แตกต่างกัน นอกจากนั้นนักศึกษาที่เป็นนักกีฬายังต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งไปกับการกีฬา โดยถือว่าเป็นหน้าที่ที่ตนจะต้องรับผิดชอบ ซึ่งจะแตกต่างกับนักศึกษาโดยทั่ว ๆ ไป ที่สามารถทุ่มเทเวลาให้กับการเรียนได้อย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้ ตัวแปรทัศนคติต่อการเรียนจึงส่งผลให้การใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ อามานน์ สมิธ และกลอค (Ahman, Smith and Glock. 1958 : 853-856) ที่ได้ใช้แบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนทำนายคะแนนเฉลี่ยสะสมของนิสิตชาย ปี 1 จากมหาวิทยาลัยคอร์เนล ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีหลักฐานเพียงพอที่จะสนับสนุนว่านิสัยและทัศนคติทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตัวแปรนี้จึงถูกตัดออกจากสมการพยากรณ์ แสดงว่า นิสัยและทัศนคติทางการเรียนไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่ดีในการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

5. การใช้เวลาด้านกีฬา

ผลการศึกษา พบว่า ประเภทกีฬา และช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม มีผลทำให้การใช้เวลาด้านการกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 4 เนื่องจากกีฬาแต่ละประเภทมีช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมที่แตกต่างกันทั้งที่ฝึกซ้อมในวันธรรมดา วันหยุดเสาร์ วันอาทิตย์อาทิตย์ หรือฝึกซ้อมทั้งวันธรรมดาและหยุดวันเสาร์ วันอาทิตย์ กีฬาบางประเภทที่มีนักกีฬาที่เป็นนักกีฬาที่สังกัดสโมสรต่าง ๆ เป็นจำนวนมากโดยเฉพาะกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ซึ่งกีฬาประเภทดังกล่าวจะมีตารางการแข่งขันตลอดปี ทำให้นักกีฬาที่เป็นนักกีฬาประเภทดังกล่าวจะต้องมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ จึงมีค่าเฉลี่ยการใช้เวลาด้านกีฬามากกว่านักกีฬาที่เป็นนักกีฬาประเภทอื่น แต่ก็ยังมีกีฬาอีกหลายประเภทที่มีตารางการแข่งขันน้อย และยังมีนักกีฬาที่เป็นนักกีฬาจำนวนหนึ่งที่ไม่ได้สังกัดสโมสรใด ๆ เลย จะมีการแข่งขันก็เฉพาะในรายการที่ลงแข่งเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยเท่านั้น เช่น นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาประเภทซอฟท์บอล ซึ่งมีค่าเฉลี่ยในการใช้เวลาด้านกีฬาดำต่ำที่สุด ด้วยเหตุนี้ตัวแปรประเภทกีฬา และช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อม จึงมีผลทำให้การใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ส่วนภูมิภาค จังหวัดอุบลราชธานี (2529 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬา ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติภายในเขต 3 พบว่า นักกีฬาแต่ละจังหวัดประสบปัญหาในการฝึกซ้อม

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในกีฬาประเภทต่าง ๆ คือ ฟุตบอล กรีฑา บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ ยูโด มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน และยกน้ำหนัก และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2524 : 12-15) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ปัญหาการฝึกซ้อม ของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทยครั้งที่ 14 ณ จังหวัดปัตตานี พบว่า นักกีฬาร้อย ละ 73.12 ฝึกซ้อมในตอนเย็น และฝึกซ้อมทั้งตอนเช้าและตอนเย็นร้อยละ 21.70

ในส่วนของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะคิดต่อการเรียน ที่พักอาศัย จำนวนครั้งของ การแข่งขัน และทักษะคิดต่อกีฬา ไม่มีผลทำให้การใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแตกต่าง กัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ที่เป็นดังนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬามีการคบหาสมาคมกับกลุ่มเพื่อนที่เป็นนักกีฬา เหมือนกัน ทั้งในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และผล สัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การทำกิจกรรมต่าง ๆ จึงมีแนวโน้มไปในทางที่เหมือน ๆ กัน ทำให้การใช้ เวลาด้านกีฬาไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนิตยา ชุมพวงส์ (2535 : 54) เรื่อง “การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลา นครินทร์” ที่พบว่า นักศึกษาที่อยู่หอพักซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีกิจกรรมที่ปฏิบัติใน เวลาว่างไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังใกล้เคียงกับการศึกษาของ สุพัตรา วิจิตรโสภา (2532 : 54- 55) เรื่อง “องค์ประกอบบางประการที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์” ที่พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมเดียวกันอาจจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หรือต่ำก็ได้

ทักษะคิดต่อการเรียนไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬามักจะคบหาสมาคมกับกลุ่มเพื่อนที่เป็นนักกีฬาด้วยกันทำให้ มีทักษะคิดต่อสิ่งต่าง ๆ ใกล้เคียงกันหรือไม่แตกต่างกัน และนักกีฬาที่ยังต้องใช้เวลา ส่วนหนึ่งไปกับการกีฬา โดยถือว่าเป็นหน้าที่ที่ตนจะต้องรับผิดชอบอยู่แล้ว ด้วยเหตุนี้ ทักษะคิดต่อ การเรียนจึงไม่มีผลให้การใช้เวลาด้านการกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแตกต่างกัน ซึ่งผลการ วิจัยที่ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ อามานน์ สมิธ และกลอค (Ahman, Smith and Glock. 1958 : 853-856) ที่ได้ใช้แบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนทำนายคะแนนเฉลี่ยสะสมของนิสิตชาย ปี 1 จากมหาวิทยาลัยคอร์เนล ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีหลักฐานเพียงพอที่จะสนับสนุนว่านิสัยและ ทัศนคติทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตัวแปรนี้จึงถูกตัดออกจากสมการ พหุการณณ์ แสดงว่า นิสัยและทัศนคติทางการเรียนไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่ดีในการทำนายผล สัมฤทธิ์ทางการเรียน

ที่หักอาสัยไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ สภาพความเป็นอยู่ของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามักจะคบหาสมาคมกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาด้วยกัน เวลาฝึกซ้อมก็จะฝึกซ้อมด้วยกัน เมื่อมีการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ก็จะฝึกซ้อม เก็บตัว และแข่งขันในเวลาใกล้เคียงกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้การใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาไม่แตกต่างกัน

จำนวนครั้งของการแข่งขันไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแต่ละประเภทใช้เวลาเพื่อการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาดมรายการต่าง ๆ ต่อปีใกล้เคียงกัน ถึงแม้ว่าจำนวนรายการตามตารางการแข่งขันต่าง ๆ ในแต่ละปีจะแตกต่างกัน แต่นักกีฬาส่วนใหญ่ก็จะใช้เวลาฝึกซ้อมเพื่อความพร้อมของร่างกายในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันในรายการต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอตลอดทั้งปี ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีจำนวนครั้งของการแข่งขันต่อปีแตกต่างกันใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ทัศนคติต่อกีฬาไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬามีความรู้สึกว่าการฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นหน้าที่ที่ตนจะต้องรับผิดชอบ การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาในแต่ละประเภทหรือแต่ละครั้งยังมีระยะเวลาที่ใกล้เคียงกัน นอกจากนั้นยังมีนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาจำนวนมาก เช่น นักกีฬาฟุตบอล นักกีฬามวยปล้ำ เทนนิส แบดมินตัน ซึ่งจะต้องลงแข่งขันให้กับสโมสรที่ตนสังกัดอยู่ ด้วยเหตุผลดังกล่าวตัวแปรทัศนคติต่อกีฬาจึงไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านกีฬาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ซึ่งผลการศึกษานี้ใกล้เคียงกับการศึกษาของสายพิน สดคม (2536 : 86-87) ที่ได้ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า ทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมนิสิต ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับกิจกรรมนิสิต และความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนของนิสิตที่มีเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนิสิตไม่แตกต่างกัน

อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยที่พบว่าจำนวนการใช้เวลาเฉลี่ยของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ได้ มีจำนวนน้อยคือ ประมาณ 2 - 3 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันแล้ว จะเห็นได้ว่ามีความแตกต่างกันอยู่มาก ซึ่งผู้วิจัยพบว่ามีสาเหตุที่สำคัญเนื่องมาจากกิจกรรมที่ระบุไว้ในแบบสอบถามการใช้เวลา สำหรับให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬานั้นที่กั้น ยังไม่

ครบถ้วน และบางกิจกรรมยังไม่สอดคล้องกับกิจกรรมที่นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน ทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬหลายคนไม่ได้บันทึกกิจกรรมที่ตนปฏิบัติ หรือบันทึกในกิจกรรมที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ในทัศนะของผู้วิจัย ประกอบกับข้อมูลที่รวบรวมมาได้ สามารถสรุปเป็นข้อเสนอแนะได้ ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 4 มีการใช้เวลาเฉลี่ยมากที่สุด ดังนั้น ผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ควรให้คำแนะนำแก่นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 4 ได้ตระหนักถึงเรื่องการใช้เวลาที่เหมาะสม โดยรู้จักวิธีการวางแผนการใช้เวลา เพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ถือได้ว่ากำลังใกล้จะจบการศึกษา และจะต้องออกไปประกอบอาชีพในอนาคต ซึ่งอาจทำได้โดยได้รับการป้อนนิเทศ การบริการต่าง ๆ ของงานแนะแนว หรือใช้สื่อข้อมูลสารสนเทศต่าง ๆ

2. ในด้านการใช้เวลาด้านส่วนตัวนั้น ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ควรให้ความสนใจกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ตามคณะ และที่พักอาศัยที่ต่างกัน เนื่องจากหลักสูตรและเนื้อหาวิชาของแต่ละคณะมีความแตกต่างกัน ดังนั้น ในแต่ละคณะจึงควรมีการจัดการอบรมในเรื่องของการใช้เวลาด้านส่วนตัว และมีการสอนซ่อมเสริมในด้านการเรียนสำหรับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาโดยเฉพาะ เพื่อให้ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาสามารถใช้เวลาได้อย่างเหมาะสม และสามารถพัฒนาความรู้ความสามารถในด้านการเรียนควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้น ในส่วนของที่พักอาศัย ควรจัดให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาพักอาศัยในสถานที่ที่ใกล้กับมหาวิทยาลัย โดยอาจจะเป็นหอพักของมหาวิทยาลัย หรืออาจจะเป็นหอพักเอกชนที่อยู่ใกล้กับมหาวิทยาลัย ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกและไม่ต้องเสียเวลาไปกับการเดินทาง ทำให้นักศึกษามีเวลาปฏิบัติกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเพียงพอ

3. ในด้านการใช้เวลาด้านสังคมนั้น ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ควรให้ความสนใจกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในแต่ละระดับชั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 ที่พบว่ามีการใช้เวลาด้านสังคมน้อยที่สุด ดังนั้น ทางมหาวิทยาลัยควรมีการจัดกิจกรรมที่จะให้มีการพบปะสังสรรค์กันระหว่างรุ่นพี่กับรุ่นน้อง ทั้งในกลุ่มของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาร่วมกัน และนักกีฬาที่ไม่นักกีฬากับนักกีฬาปกติทั่วไป

เนื่องจาก นักศึกษาที่เป็นนักกีฬารุ่นพี่ชั้นปีที่ 4 ที่ใกล้จะจบการศึกษา น่าจะมีประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยมากกว่า จึงควรมีการพบปะพูดคุย และให้คำปรึกษาหารือกับนักศึกษารุ่นน้อง การจัดกิจกรรมรับน้องควรให้นักศึกษารุ่นพี่ทุกชั้นปีมาร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคย และเป็นกันเองกับนักศึกษารุ่นน้อง และเพื่อให้นักศึกษาทุกชั้นปีได้มีกิจกรรมและใช้เวลาว่างร่วมกัน

4. ในด้านการใช้เวลาด้านการเรียนนั้น ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ควรให้ความสนใจในส่วนของที่พักอาศัยของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ที่พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่พักอาศัยอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย มีการใช้เวลาด้านการเรียนมากกว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่พักอาศัยอยู่อื่น ดังนั้น จึงควรจัดให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาพักอาศัยอยู่ในสถานที่ที่ใกล้กับมหาวิทยาลัย เช่น ในหอพักของมหาวิทยาลัย หรือหอพักเอกชนที่ใกล้กับมหาวิทยาลัย เพื่อความสะดวกและประหยัดเวลาในการเดินทาง ซึ่งจะทำให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬามีเวลาเพียงพอที่จะปฏิบัติกิจกรรมด้านการเรียนได้อย่างเต็มที่ สำหรับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่พักอาศัยอยู่กับสโมสรที่ตนสังกัดนั้น จากการศึกษาพบว่า มีการใช้เวลาด้านการเรียนน้อยกว่านักศึกษาที่พักอาศัยอยู่อื่น ดังนั้น จึงควรจะมีการจัดกิจกรรมด้านการเรียนเป็นพิเศษสำหรับนักศึกษากลุ่มนี้ เช่น กิจกรรมการสอนซ่อมเสริม หรือกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนในเรื่องการเรียน เพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านการเรียนให้กับนักศึกษากลุ่มนี้ต่อไป

5. ในด้านการใช้เวลาด้านกีฬานั้น ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ควรให้ความสนใจในส่วนของประเทศกีฬา และช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา เนื่องจากนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาต้องเสียเวลาส่วนหนึ่งไปกับการกีฬา ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทำให้พลาดโอกาสเข้าเรียนในชั้นเรียนในหลายคาบเรียนในแต่ละวิชา ดังนั้น ควรจัดให้มีการสอนเพิ่มเติมในลักษณะของการสอนซ่อมเสริมให้กับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาในประเทศกีฬาที่จะต้องออกไปแข่งขันและไม่ได้เข้าเรียนในวิชาต่าง ๆ เป็นพิเศษ และควรมีการประสานกับผู้ฝึกสอนกีฬาแต่ละประเภทเพื่อจัดตารางการฝึกซ้อมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาให้ตรงกันหรือใกล้เคียงกัน ซึ่งจะทำให้ให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬามีเวลาว่างที่จะสามารถทบทวนบทเรียน หรือเข้ากลุ่มที่ทางมหาวิทยาลัยจัดสอนซ่อมเสริมให้ได้อย่างพร้อมเพียงกัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาในรายละเอียดมากขึ้น โดยเฉพาะการแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จำแนกตามตัวแปรอื่น เช่น นักกีฬาประเภททีมและประเภทเดี่ยว การอบรมเลี้ยงดู และบุคลิกลักษณะ
2. ควรศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่กว้างขวางยิ่งขึ้น ทั้งในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนอื่น และสถาบันอุดมศึกษาของรัฐบาล เพื่อนำผลมาเปรียบเทียบเกณฑ์เฉลี่ยการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาแต่ละกลุ่ม
3. ควรศึกษาเพื่อสร้างเกณฑ์กลาง หรือรูปแบบการใช้เวลาที่เหมาะสมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาระดับอุดมศึกษาในแต่ละด้าน ทั้งในด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬา ว่าควรใช้เวลาเท่าใด หรือแบ่งเวลาอย่างไรในการทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การศึกษาแห่งประเทศไทย. ศูนย์วิทยาศาสตร์การศึกษา. “ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬาคัดเลือกตัวแทนนักเรียนอายุไม่เกิน 18 ปี ภายในเขตการศึกษา 10,” กรุงเทพมหานคร : งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การศึกษา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย สาขาเขต 3 จังหวัดอุบลราชธานี, 2529.
- เกศแก้ว ศรีงาม. ความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537. อัดสำเนา.
- แก้วแก้ว,นามแฝง. “การบริหารเวลา,” วารสารการศึกษา กทม. 14(15) : 15 - 16 ; กุมภาพันธ์ 2534.
- โกเมศ จันทรเกษ. การใช้เวลาว่างของนักเรียนสองผลัดระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.
- ขจรศักดิ์ หาญณรงค์. “แนวการบริหารเวลาสำหรับนักบริหาร,” เอกสารการวิจัยลำดับที่ 497. กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2519. อัดสำเนา.
- คณะอนุกรรมการเฉพาะกิจโครงการการศึกษาเกี่ยวกับสภาพความต้องการของเด็กและเยาวชนในชุมชนแออัดกรุงเทพมหานคร. ความต้องการ ปัญหา กิจกรรมและการใช้เวลาของเด็กและเยาวชนในชุมชนแออัดในเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย. น.ป.ท., 2528.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนส์, 2519.
- จามรี ศักดิ์ประสิทธิ์กุล. วิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- ชาลี พงษ์เจริญ. เวลาเรียนของนักเรียนโรงเรียนระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514. อัดสำเนา.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- ดวงใจ สิทธิไชย. การศึกษากการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.
- ถนอมวงศ์ ทวีบุรณ , สุเนต นวกิจกุล และศิรินาถ บุญยสงวน. รายงานการสำรวจและวิจัยการใช้เวลานอกเวลาเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เอกสารการวิจัย หมายเลข 41 กองแผนงาน ฝ่ายวางแผนและพัฒนา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

- ทองสุข สัมปหังสิต. การใช้เวลาว่างช่วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- ทวีศักดิ์ พันธุ์วิเศษศักดิ์. เจตคติและความเข้าใจในประโยชน์การแข่งขันกีฬานักเรียนของผู้บริหารและครูโรงเรียนเทศบาลในเขตการศึกษา 11. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- ทัศนียา มากวิริยะ. ความคิดเห็นเกี่ยวกับงานอดิเรกของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2518. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518. อัดสำเนา.
- ทิพย์พรรณ นพวงศ์ ณ อยุธยา. “คุณภาพของคนที่ใช้เวลา” ประชากรศึกษา, 16(1) : 21-29 ; เมษายน 2533.
- ทิพาวรรณ จันทร์วิบูลย์. การศึกษาปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2510. อัดสำเนา.
- ประทีน สุภาพ. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2507. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2508. อัดสำเนา.
- ผกากรอง พุทธดิลก. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย ปีการศึกษา 2517. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.
- พลวัตร,นามแฝง. การจัดสรร “เวลา” สำหรับ “ผู้นำ”. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วิชาการ, 2528.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ฟิงเกอร์ปรีน แอนด์ มีเดีย จำกัด, 2536.
- พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และสุวัฒนา วิบูลย์เสริมฐ์. สรุปผลโครงการวิจัยต่อเนื่องระยะยาวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และประชากร. เอกสารการวิจัย หมายเลข 2 สถาบันประชากรศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- พิมศรี เปานิล. บรรยากาศการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ตามทัศนะของนิสิตและอาจารย์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- ไพฑูรย์ สีนารถน์. รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

กัทรินทร์ อินทรมานะ. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2510 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2511. อัดสำเนา.

ภิรมย์ รตินรเศรษฐ์. การใช้เวลาว่างเวลาเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสองหลักใน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2526. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.

มงคล สันฐิตวิฑูร. “ชีวิตกับเวลา,” วารสารท้องถิ่น. 28(3) : 74-76 ; มีนาคม 2531.

มาร์ตินสัน, ดับเบิลยู ดี. วิธีปรับปรุงการเรียนรู้ให้ได้ผล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ท่าพระจันทร์, 2503.

มาฮาวิ สมบุญ. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

มัทรี จันทรละออ. การใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมแบบประสม ปีการศึกษา 2514 ในจังหวัดพระนคร. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514. อัดสำเนา.

เมธี ปิลันธานนท์. “เทคนิคการบริหารเวลา,” วารสารมิตรครู. 27(4) : 42 - 46 ; 2528.

ระพี โสมภูติ. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2506 ในจังหวัดพระนคร. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2506. อัดสำเนา.

รัชนา กาญจนะวนิชย์. สำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมต้น โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2511. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2511. อัดสำเนา.

รัชนี ลาซโรจน์. “การใช้เวลาว่างและนันทนาการของวัยรุ่น,” เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.

วรรณิ สุวรรณสว่าง. การใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมต้นของโรงเรียนสมถวิลราชดำริ. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

วรเทพ สวัสดิ์, ศิริวรรณ สร้อยแสน และรัตนา อุบลสิงห์. การบริหารเวลา. สำนักงานข้าราชการพลเรือน, ม.ป.ป., อัดสำเนา.

วัน สังข์สะอาด. การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักเรียนในโรงเรียนวิสามนัญศึกษาและอาชีวศึกษา ในจังหวัดพระนครและธนบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2505. อัดสำเนา.

- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.
 วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.
- วิจิตรวาทการ , พลตรีหลวง. วิธีทำงานและสร้างอนาคต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองรัตน์,
 2513.
- วิรัช สงวนวงษ์วาน. “การบริหารเวลา,” จุฬาลงกรณ์ธุรกิจปริทัศน์. 19(49) : 36-44 ; มิถุนายน
 2533.
- วิรัตน์ บัวขาว. “เวลา : ทรัพยากรที่สำคัญของผู้บริหาร,” วารสารเพิ่มผลผลิต. 33(2) : 26-27 ;
 มีนาคม - เมษายน 2537.
- วิวัฒน์ พวงมะลิ. “เทคนิคการบริหารเวลา,” วารสารการศึกษา กทม. 13(39) 17-18 ; มิถุนายน
 2533.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. “การบริหารเวลา,” วารสารการศึกษาเอกชน. 8(11) : 29 - 37 ; สิงหาคม
 2526.
- ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ที่มีต่อทัศนคติ
 ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์
 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- ศิริลักษณ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา. การศึกษาปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์
 กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.
 อัดสำเนา.
- ศรีระพร จันทโนทก. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาคณะ
 บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- สมคิด ดำนานจิตร. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2511
 จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512.
 อัดสำเนา.
- สมชาย ศุภธาดา. “เวลา-มาตรวัดความสำเร็จของธุรกิจสมัยใหม่,” วารสารบริหารธุรกิจ. 13(51) :
 38-41 ; กรกฎาคม - กันยายน 2532.

ส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, องค์การ, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. “ปัญหาฝึกซ้อมของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 จังหวัดปัตตานี 22-28 มีนาคม 2524,” กรุงเทพมหานคร : งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. 2524.

สังัด แสงทวีสุข. “การสำรวจความสนใจทางกีฬาของเด็กวัยรุ่น,” การวิจัยทางการศึกษา. เล่มที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ส่งเสริมอาชีพ, มกราคม 2505.

สุขใจ น้ำผุด. “ค่าแห่งเวลา,” วารสารข้าราชการ. 38(7) : 44 - 45 ; มกราคม-กุมภาพันธ์ 2536.

สุพัตรา วิจิตรโสภณ. ศึกษาองค์ประกอบบางประการที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ปริญญาโท กศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2535. อัดสำเนา.

สุนทร ผู้ประสิทธิ์. “การบริหารเวลา,” สารพัฒนาหลักสูตร. 59 : 20-21 ; กุมภาพันธ์ 2530.

สุนิดยา ชุมพงศ์. การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ปริญญาโท กศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2535. อัดสำเนา.

สำเร็จ จันทรโอกุล. การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

เหอฮ้วนเป่า. การบริหารเวลาแบบคนจีน. แปลและเรียบเรียงโดย ม. อึ้งอรุณ. กรุงเทพฯ : ข้าวฟ่าง, 2534.

อัชฌา ลิ้มปี่ไพฑูรย์. “ข้อคิดนักบริหาร,” วารสารเพิ่มผลผลิต. 31(3) : 17-19 ; พฤษภาคม - มิถุนายน 2535.

Adler, Irving. Time in Your Life. New York : Murray Printing Company, 1955.

Ahman, Stanley, William L. Smith, and Glock. “Predicting Academic Success in College by Means of a Study Habits and Attitudes Inventory,” Education and Psychology Measurement. Winter, 1958.

Beck, Deborah A. “Improving Fourth Graders,” Attitudes toward Leisure-Time Reading and Increasing Book Involvement. M.S. Practicum. Nova University, 1990.

Bliss, Edwin C. “Getting thing,” Reader's Digest. May, 1976.

- Book Walter, Karl W. and H.J. Vander Zwaag. Foundations and Principles of Physical Education. Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1964.
- Bowman, Paul H. "Family Role in the Mental Health of School," Mental Health and Achievement. New York : John Wiley & Sons, 1965.
- Carroll , J.B. A Model of School Learning. London : Teachers College Record , 1963.
- Cooper, Joseph D. How to Get More Done in Less Time. New York : Doubleday & Company, 1952.
- Humphrey, Robert D. "The Relationship of Participation in Out-of School Activities to school Achievement," Thesis Abstract. Series No. 11. School of Education, Indiana University, 1960.
- Hurlock, Elizabeth Bergner. Child Development. New York : McGraw-Hill Book Company, Inc., 1978.
- Kaplan, Max Edisure. Theory and Policy. New York : John Wiley & Sonb, Inc., 1952.
- Kauffman, Joseph E. Report of the Committee on the Student in Higher Education. The Hazen Foundation, New Haven, Connecticut, 1968.
- Peterson, White M. Higher Education. New York : McGraw-Hill Book Company, Inc., 1966.
- Raven , J.C. Advance Progressive Matrices Set I and Set II. Plan and Use of the Scale. London ; H.K. Lewis and Co., 1965.
- Uris, Auren. The Executive Desk Book. New York : Van Nostrand Reinholt, 1970.
- Winer, B.J. Statistical Principles in Experimental Design. 2nd ed. New York : McGraw-Hill Book Company, Inc., 1971.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความร่วมมือและแบบสอบถาม

(สำเนา)

ที่ ทม 1007/4302

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

2 ตุลาคม 2539

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีปทุม

บัณฑิตวิทยาลัยขอรับรองว่า นายนิธิพัฒน์ เหมขจร เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้ี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำปริญญานิพนธ์
เรื่อง การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร
ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

อ. พรรณพิศ วาณิชการ ประธาน

รศ.ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการ

สิ่งที่นิสิตไ้ขอของความอนุเคราะห์ คือ ขอให้นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย ตอบแบบสอบถาม
ในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2539 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณใน
ความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้ี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวศิริยุภา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามทั้งหมดมี 3 ฉบับ ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
2. แบบสอบถามทัศนคติ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่
 - 2.1 แบบสอบถามทัศนคติต่อการเรียน
 - 2.2 แบบสอบถามทัศนคติต่อกีฬา
3. แบบสอบถามการใช้เวลา

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา นักศึกษาสามารถแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ คำตอบของนักศึกษาไม่มีข้อใดถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบต่อนักศึกษาแต่อย่างใด คำตอบทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ

จึงขอความกรุณาให้นักศึกษาตอบให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นิธิพัฒน์ เมฆขจร

นิสิตปริญญาโท

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ครบทุกข้อ ถ้าข้อความใดมีคำตอบให้เลือก
กรณาคิดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ระดับชั้น ☐ ชั้นปีที่ 1 ☐ ชั้นปีที่ 2
 ☐ ชั้นปีที่ 3 ☐ ชั้นปีที่ 4
 ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)
3. กำลังศึกษาอยู่ในคณะ
 ☐ คณะบริหารธุรกิจ ☐ คณะนิติศาสตร์
 ☐ คณะนิเทศศาสตร์ ☐ คณะสารสนเทศศาสตร์
 ☐ คณะบัญชี ☐ คณะศิลปศาสตร์
4. เป็นนักกีฬาประเภท
 ☐ ฟุตบอล ☐ วอลเลย์บอล ☐ บาสเกตบอล
 ☐ เซปักตะกร้อ ☐ ซอฟท์บอล ☐ กรีฑา
 ☐ ยูโด ☐ มวยสากล ☐ เทนนิส
 ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. ปัจจุบันพักอาศัยอยู่ที่
 ☐ หอพักของมหาวิทยาลัย
 ☐ บ้านพักส่วนตัว
 ☐ อาศัยอยู่กับผู้อื่น ได้แก่ ญาติ พี่น้อง
 ☐ ที่พักของสโมสรต่าง ๆ ที่นักศึกษาสังกัดอยู่
6. จำนวนครั้งของการแข่งขันกีฬาตามรายการต่าง ๆ ต่อปี
 ☐ 1 ครั้ง ☐ 2 ครั้ง ☐ 3 ครั้ง
 ☐ 4 ครั้ง ☐ 5 ครั้ง ☐ 6 ครั้ง
 ☐ มากกว่า 6 ครั้งขึ้นไป (โปรดระบุ).....ครั้ง
7. เกรดเฉลี่ยของภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 ได้.....
8. รายได้ของบิดามารดาหรือผู้ปกครองรวมกันเดือนละ.....บาท

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามทัศนคติต่อการเรียน

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของ นักศึกษาที่มีต่อการเรียน คำตอบของนักศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งต่องานวิจัยครั้งนี้ และจะเก็บไว้ เป็นความลับ จึงไม่มีผลต่อการพิจารณาคะแนนในวิชาใด ๆ ทั้งสิ้น ขอให้ นักศึกษาตอบด้วยความ สบายใจ คำตอบนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด โปรดตอบให้ตรงกับความคิดของนักศึกษาให้มากที่สุด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความจริงของนักศึกษาให้มากที่สุด โดยมี เกณฑ์การเลือกดังนี้

ก. ด้านความคิด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากพอสมควร
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นบางครั้งก็ตรงกับความคิดเห็นของท่าน บางครั้งก็ ไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเท่าใดนัก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้น ไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข. ด้านความรู้สึกรู้สึก

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้าง ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านบ้าง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ค. ด้านพฤติกรรม

เป็นประจำ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านที่ทำทุกครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านเกือบทุกครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านบ้างเป็นบางครั้ง
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านน้อยครั้ง
น้อยครั้งที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านน้อยครั้งมากจนเกือบ ไม่เกิดขึ้นเลย

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
0	<u>ด้านความคิด</u> การศึกษาเล่าเรียนทำให้คนฉลาดมากยิ่งขึ้น.	✓....				
ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่ สุด
00	<u>ด้านความรู้สึก</u> วิธีสอนของอาจารย์น่าเบื่อ ทำให้ข้าพเจ้าไม่ อยากเรียน.....		✓....			
ข้อที่	ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด
000	<u>ด้านพฤติกรรม</u> หลังจากเลิกเรียนข้าพเจ้าได้ทบทวน บทเรียนที่เรียนมาในตอนเย็น.....			✓....		

อธิบาย

ข้อที่ (0) เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายความว่า นักศึกษาเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการเรียน
หนังสือทำให้คนฉลาดมากยิ่งขึ้น

ข้อที่ (00) มาก หมายความว่า นักศึกษารู้สึกว่าวิธีสอนของอาจารย์น่าเบื่อ
ทำให้ไม่อยากเรียนมาก

ข้อที่ (000) บางครั้ง หมายความว่า หลังจากเลิกเรียนนักศึกษาได้ทบทวนบท
เรียนที่เรียนมาในตอนเย็นเป็นบางครั้ง

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	การเรียนหนังสือ มีประโยชน์ต่อการดำรง ชีวิตประจำวัน.....					
2	การศึกษาทำให้เสียเวลาในการทำงาน.....					
3	ข้าพเจ้าคิดว่าคนที่เรียนหนังสือกับคนที่ไม่ ได้เรียนหนังสือสามารถดำรงชีวิตได้เหมือน กัน.....					
4	การศึกษาช่วยพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น.....					
5	คนที่มีการศึกษาสามารถแก้ปัญหาได้ดีกว่า คนที่ไม่มีการศึกษา.....					
6	การอ่านหนังสือทำให้รอบรู้มากขึ้น.....					
7	การศึกษาทำให้เสียโอกาสในการทำงาน.....					
8	สิ่งที่ข้าพเจ้าเรียน ไม่มีความหมายสำหรับ ข้าพเจ้าเลย.....					
9	ความรู้ไม่ใช่สิ่งสำคัญเสมอไป แต่ความ ร่ำรวยสามารถซื้อตำแหน่งการงานได้.....					
10	สิ่งที่สอนในมหาวิทยาลัย ไม่ได้ช่วยแก้ ปัญหาในชีวิตประจำวันของผู้เรียน.....					
11	ข้าพเจ้าคิดว่าการสอบได้คะแนนมากหรือ น้อย ไม่สำคัญเท่ากับการสอบผ่าน.....					
12	ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นการ ไม่คุ้มค่ากับการเรียน ในระดับปริญญาตรี.....					
13	ข้าพเจ้าคิดว่าการตั้งใจฟังทุกอย่างที่อาจารย์ สอนและเสนอแนะในชั้นเรียนทำให้เข้าใจ บทเรียนได้ดีขึ้น.....					
14	ข้าพเจ้าคิดว่าการศึกษาไม่สามารถทำให้ ประสบความสำเร็จในอนาคตเสมอไป.....					
15	ข้าพเจ้าคิดว่าการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ทำให้เข้าใจบทเรียนดีขึ้น.....					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจในการเรียนเมื่อสอบได้คะแนนไม่ดี.....					
17	การเรียนหนังสือเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย.....					
18	ข้าพเจ้ารู้สึกอยากหนีเรียน เมื่อมีสิ่งอื่นที่น่าสนใจมากกว่า.....					
19	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจที่ได้เรียนหนังสือในมหาวิทยาลัย.....					
20	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายจนทำให้เรียนไม่ดี.....					
21	ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่ได้เข้ามาเรียนที่สถาบันแห่งนี้.....					
22	ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ เมื่อบางคาบเรียนอาจารย์ไม่มาสอนหรือลดการเรียนการสอน.....					
23	เมื่อเรียนหนังสือได้ไม่นาน ข้าพเจ้าก็เริ่มง่วงนอนจนต้องฝืนใจเรียน.....					
24	ข้าพเจ้าอยากมาเรียนหนังสือทุกวัน.....					
25	เมื่อข้าพเจ้าเรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้ข้าพเจ้าไม่อยากมาเรียน.....					
26	ข้าพเจ้ารู้สึกชอบ และอยากเรียนในวิชาที่ข้าพเจ้าทำคะแนนสอบได้ดี.....					
27	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจเมื่อผลการสอบที่ได้รับสอดคล้องกับความขยันของข้าพเจ้า.....					
28	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย เนื่องจากเรียนไม่ทันเพื่อน.....					
29	ข้าพเจ้าไม่สามารถฝืนใจทำการบ้านหรือรายงานในวิชาที่ข้าพเจ้าไม่ชอบได้.....					
30	ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจในตนเองเมื่อผลการสอบที่ออกมาดีกว่าภาคเรียนที่ผ่านมา.....					

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้งที่สุด
31	ในขณะที่อาจารย์สอนข้าพเจ้าคุยกับเพื่อน.....					
32	ก่อนจะลงมือเขียนรายงาน ข้าพเจ้าต้องพยายามทำความเข้าใจเรื่องที่ทำให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อน.....					
33	ข้าพเจ้าตรวจทานรายงานอย่างพิถีพิถันในเรื่องความสะอาดเรียบร้อยและถูกต้อง.....					
34	ข้าพเจ้าทำงานอื่นมากเกินไปจนละเลยการทำการบ้านและรายงาน.....					
35	ในขณะที่อาจารย์สอนข้าพเจ้าทำงานอื่น.....					
36	ในการทบทวนบทเรียนที่ยาก ข้าพเจ้าอ่านซ้ำหลาย ๆ ครั้งจนเข้าใจ.....					
37	ข้าพเจ้ารีบร้อนและทำงานอย่างขบไปทีเพื่อรีบส่งให้ทันตามกำหนดเวลา.....					
38	ข้าพเจ้าใช้เวลาอ่านหนังสืออ่านเล่นมากกว่าใช้เวลาทบทวนบทเรียน.....					
39	ข้าพเจ้าเข้าห้องเรียนทันเวลา.....					
40	ข้าพเจ้าไม่ไปเรียนเมื่อมีเหตุการณ์อื่นนอกมหาวิทยาลัยที่น่าสนใจมากกว่า.....					
41	ข้าพเจ้าทำรายการที่อาจารย์มอบหมายให้เสร็จเรียบร้อยและส่งทันเวลา.....					
42	ข้าพเจ้าลอกการบ้านหรือรายงานของเพื่อน.....					
43	ข้าพเจ้าทำงานอื่นมากกว่าใช้เวลาทบทวนบทเรียน.....					
44	ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนเฉพาะวิชาที่ถนัดและชอบเท่านั้น.....					
45	ในขณะที่เรียนหนังสือ ข้าพเจ้านั่งใจลอยและคิดถึงเรื่องอื่น ๆ.....					

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อกีฬา

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของ นักศึกษาที่มีต่อกีฬา คำตอบของนักศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งต่องานวิจัยครั้งนี้ และจะเก็บไว้เป็น ความลับ จึงไม่มีผลต่อการพิจารณาคะแนนในวิชาใด ๆ ทั้งสิ้น ขอให้นักศึกษาตอบด้วยความสบาย ใจ คำตอบนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด โปรดตอบให้ตรงกับความคิดของนักศึกษาให้มากที่สุด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความจริงของนักศึกษาให้มากที่สุด โดยมี เกณฑ์การเลือกดังนี้

ก. ด้านความคิด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากพอสมควร
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นบางครั้งก็ตรงกับความคิดเห็นของท่าน บางครั้งก็ ไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเท่าใดนัก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข. ด้านความรู้สึก

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านบ้าง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ค. ด้านพฤติกรรม

เป็นประจำ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านที่ทำทุกครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านเกือบทุกครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านบ้างเป็นบางครั้ง
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านน้อยครั้ง
น้อยครั้งที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านน้อยครั้งมากจนเกือบ ไม่เกิดขึ้นเลย

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
0	<u>ด้านความคิด</u> การเล่นกีฬาทำให้สมองปลอดโปร่ง.....	✓....				
ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่ สุด
00	<u>ด้านความรู้สึก</u> ข้าพเจ้าเบื่อหน่ายเพื่อนร่วมทีมบางคน.....		✓....			
ข้อที่	ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด
000	<u>ด้านพฤติกรรม</u> หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขัน ข้าพเจ้าไป เที่ยวเพื่อคลายเครียด.....			✓....		

อธิบาย

ข้อที่ (0) เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายความว่า นักศึกษาเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการเล่นกีฬาทำให้สมองปลอดโปร่ง

ข้อที่ (00) มาก หมายความว่า นักศึกษารู้สึกเบื่อหน่ายกับเพื่อนร่วมทีมบางคนมาก

ข้อที่ (000) บางครั้ง หมายความว่า หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขัน นักศึกษาไปเที่ยวเพื่อคลายเครียดเป็นบางครั้ง

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	การเล่นกีฬาช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง.....					
2	การเล่นกีฬามีความสำคัญเพียงเล็กน้อยในการรักษาสุขภาพ.....					
3	การเล่นกีฬาช่วยให้รู้จักการตัดสินใจที่รวดเร็วและกล้าตัดสินใจ.....					
4	การเล่นกีฬาเป็นอันตรายแก่ผู้ที่มิมีร่างกายอ่อนแอ.....					
5	ส่วนใหญ่การเล่นกีฬาเหมาะสำหรับผู้ที่มีพรสวรรค์เท่านั้น.....					
6	การเรียนรู้กติกาเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา.....					
7	การเล่นกีฬาช่วยเสริมสร้างให้เกิดความสามัคคี.....					
8	การเล่นกีฬาไม่ได้ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง.....					
9	การเล่นกีฬาช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน.....					
10	การเล่นกีฬาทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย.....					
11	ในการแข่งขันกีฬาจำเป็นต้องมุ่งหวังชัยชนะหรือรางวัลเป็นสิ่งสำคัญ.....					
12	กีฬาเป็นยาวิเศษ ช่วยพัฒนาคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ขึ้น.....					
13	การแข่งขันกีฬาเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์.....					
14	การแข่งขันกีฬาช่วยพัฒนาสติปัญญาผู้เล่นได้เป็นอย่างดี.....					
15	การเล่นกีฬาช่วยส่งเสริมให้รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง.....					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16	ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย.....					
17	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงขึ้นเมื่อหันมาเล่นกีฬา.....					
18	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องเล่นกีฬาควบคู่ไปกับการเรียน.....					
19	เมื่ออยู่ในเกมการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นผู้มีความสำคัญต่อทีม.....					
20	ข้าพเจ้ารู้สึกอัดอั้นใจถ้ามีญาติพี่น้องเป็นนักกีฬา.....					
21	ข้าพเจ้าลำบากใจเมื่อต้องไปแข่งขันต่างจังหวัด.....					
22	วันที่ข้าพเจ้าขาดการฝึกซ้อมข้าพเจ้าจะรู้สึกเหมือนว่าขาดอะไรไปสักอย่าง.....					
23	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจกับประเภทกีฬาที่ข้าพเจ้าเล่นอยู่.....					
24	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเล่นกีฬาก่อให้เกิดการเพิ่มภาระหน้าที่โดยไม่จำเป็น.....					
25	ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจเมื่อทีมของตนชนะเลิศการแข่งขันได้.....					
26	ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยหน่ายที่ต้องซ้อมกีฬาทุกวัน.....					
27	ความพ่ายแพ้ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าประสบความสำเร็จในชีวิต.....					
28	การฝึกซ้อมที่หนักทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย.....					
29	ข้าพเจ้ามีกำลังใจที่จะแข่งขันเพิ่มขึ้นเมื่อได้รับคำติชมจากผู้ฝึกสอน.....					
30	การฝึกซ้อมที่หนักทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าจะชนะการแข่งขัน.....					

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้งที่สุด
31	แม้ในวันที่ต้องเรียนเต็มวันข้าพเจ้าก็ยังคงฝึกซ้อมกีฬา.....					
32	ข้าพเจ้ามักพลาดนัดการฝึกซ้อม.....					
33	ข้าพเจ้าเคยได้เสียกรรมการผู้ตัดสิน.....					
34	ในการแข่งขันข้าพเจ้าทุ่มเทเพื่อชัยชนะ แม้บางครั้งต้องบาดเจ็บก็ตาม.....					
35	ข้าพเจ้าเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ฝึกสอนทุกอย่าง.....					
36	ในระหว่างการแข่งขัน ข้าพเจ้ามีอาการร้อน และควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่อยู่.....					
37	ข้าพเจ้าเคยทะเลาะวิวาทในระหว่างการแข่งขัน.....					
38	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการที่จะต้องออกไปแข่งขันต่างจังหวัด.....					
39	เมื่อรู้ว่าตนเองกำลังจะแพ้ ข้าพเจ้าจะหมดกำลังใจที่จะแข่งขันต่อไป.....					
40	ข้าพเจ้าแสดงความยินดีกับผู้ชนะการแข่งขันแม้ข้าพเจ้าเป็นฝ่ายแพ้ก็ตาม.....					
41	ข้าพเจ้ารู้จักเพื่อนใหม่ทุกครั้งทีออกไปแข่งขันกีฬาตามรายการต่าง ๆ					
42	หากไม่อยู่ในสายตากรรมการข้าพเจ้าจะทำผิดกติกา.....					
43	ข้าพเจ้าตั้งใจฝึกซ้อมโดยมีจุดมุ่งหมายในการเป็นนักกีฬาทีมชาติ.....					
44	เมื่อพบปัญหาในระหว่างการฝึกซ้อมข้าพเจ้าปล่อยเลยตามเลย.....					
45	ข้าพเจ้ากลับมาปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองเมื่อผู้ฝึกสอนแนะนำ.....					

ตารางบันทึกการใช้เวลาด้านส่วนตัว

ชื่อ-สกุล..... คณะ..... ชั้นปี..... ประเภทกีฬา.....
 วัน..... ที่..... เดือน..... พ.ศ.

กิจกรรม	เวลา															
	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00
รวมเวลาทั้งหมด	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
1 อบรมในโรงเรียน	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
2 อบรมในโรงเรียน	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
3 อบรมในโรงเรียน	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
4 อบรมในโรงเรียน	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
5 อบรมในโรงเรียน	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
6 อบรมในโรงเรียน	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
7 อบรมในโรงเรียน	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
8 อบรมในโรงเรียน	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
9 อบรมในโรงเรียน	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
อื่น ๆ ไม่ระบุ	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

(ตารางบันทึกการใช้เวลาด้านส่วนตัวแบบย่อจากขนาดจริง)

ตารางบันทึกการใช้เวลาด้านสังคม

ชื่อ-สกุล..... คณะ..... ปี..... ประเภทกีฬา.....
 วัน..... ที่..... เดือน..... พ.ศ.

กิจกรรม	เวลา															
	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.30	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00
1 กิจกรรมในร่ม/เล่นกีฬา	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
2 ทัศนศึกษา	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
3 ทัศนศึกษา	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
4 ทัศนศึกษา	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
5 ทัศนศึกษา	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
6 ทัศนศึกษา	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
7 ทัศนศึกษา	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
อื่น ๆ ไปโรงเรียน	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

(ตารางบันทึกการใช้เวลาด้านสังคมแบบย้อนจากนาฬิกจริง)

ตารางบันทึกการใช้เวลาด้านการเรียน

ชื่อ-สกุล..... คณ...... ชั้นปี..... ประเภทกีฬา.....
 วัน..... ที่..... เดือน..... พ.ศ.....

กิจกรรม	เวลา															
	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.30	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00
1 เวรตามโรงเรียน (หน่วยเป็นนาฬิกา)	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
2 เครื่องเล่นกลางแจ้ง	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
3 เล่นโยโย่ในร่ม	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
4 ฟุตบอล	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
5 กีฬาเล่นฟรีสไตล์	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
6 กิจกรรมการเรียนการสอนพิเศษ	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
7 วิชาที่เรียนในโรงเรียน	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
8 ทักษะชีวิต	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
9 อื่น ๆ โปรดระบุ	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

(ตารางบันทึกการใช้เวลาด้านการเรียนแบบย่อจากขนาดจริง)

ตารางบันทึกการใช้เวลาด้านกีฬา

ชื่อ-สกุล..... คณะ..... ชั้นปี..... ประเภทกีฬา.....
 วัน..... ที่..... เดือน..... พ.ศ.

กิจกรรม	เวลา																								
	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	24.00	01.00	02.00	03.00	04.00	
หมายเหตุการใช้เวลาด้านกีฬา (หน่วยเป็นนาฬิกา)																									
1. พักผ่อน	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา
2. เก็บกวาดสนามแข่งขันกีฬา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา
3. การใช้เวลาด้านกีฬาไป - กลับ	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา
4. ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับกีฬายกน้ำหนัก	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา
5. ไปดูการแข่งขันกีฬา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา
อื่นๆ โปรดระบุ	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา	...นาฬิกา

ถ้าหัวข้อใดใช้เวลามากกว่า 1 วัน ให้ระบุหน่วยเป็นวันแทน

- ฝึกซ้อมกีฬา วัน
- เก็บตัวก่อนแข่งขันกีฬา วัน
- ใช้เวลาเดินทางไป-กลับระหว่างฝึกซ้อม วัน
- ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับกีฬาทennis วัน
- ไปดูการแข่งขันกีฬา วัน

(ตารางบันทึกการใช้เวลาด้านกีฬาแบบย่อจากขนาดจริง)

ภาคผนวก ข
คุณภาพเครื่องมือ

ตาราง 35 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถามทัศนคติต่อการเรียน

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	3.61	24	2.59
2	4.70	25	3.38
3	2.88	26	3.96
4	6.27	27	3.36
5	2.53	28	2.06
6	3.84	29	2.73
7	5.20	30	4.64
8	6.46	31	3.48
9	2.97	32	5.58
10	3.76	33	3.13
11	2.91	34	5.45
12	4.81	35	8.22
13	4.53	36	3.94
14	2.15	37	6.40
15	3.77	38	5.25
16	2.09	39	3.22
17	4.00	40	3.64
18	4.60	41	3.33
19	4.27	42	5.65
20	6.43	43	4.94
21	4.59	44	4.31
22	5.07	45	7.05
23	3.27		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.9116

ตาราง 36 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามทัศนคติต่อกีฬา

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	5.05	24	8.87
2	7.10	25	7.79
3	6.59	26	7.61
4	4.77	27	4.70
5	8.39	28	9.27
6	4.94	29	6.51
7	4.30	30	7.11
8	6.81	31	3.25
9	4.79	32	6.28
10	4.82	33	6.64
11	3.63	34	2.60
12	5.11	35	4.60
13	5.92	36	4.57
14	6.00	37	7.79
15	5.57	38	3.80
16	2.55	39	7.96
17	4.70	40	3.25
18	5.38	41	8.04
19	3.06	42	4.36
20	8.92	43	1.83
21	6.13	44	6.69
22	3.43	45	6.25
23	7.05		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.9363

ภาคผนวก ค

- การใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาทั้ง 6 คณะ
- ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาทั้ง 4 ด้าน

ตาราง 37 แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษาที่เป็น
นักกีฬาคณะบริหารธุรกิจ

การใช้เวลา	ชั้นปี							
	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว	80.36	5.52	79.37	7.06	83.74	5.95	80.26	6.64
2. การใช้เวลาด้านสังคม	30.65	10.10	39.60	8.62	31.53	9.90	31.74	9.93
3. การใช้เวลาด้านการเรียน	19.91	3.27	23.00	8.31	21.79	9.35	21.82	10.34
4. การใช้เวลาด้านกีฬา	12.23	8.86	20.50	11.05	21.99	13.72	32.14	13.12
รวม	40.65	3.16	44.82	5.14	44.17	4.05	44.93	3.72

ตาราง 38 แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษาที่เป็น
นักกีฬาคณะนิติศาสตร์

การใช้เวลา	ชั้นปี							
	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว	81.56	6.59	66.87	10.08	75.99	3.74	69.81	13.44
2. การใช้เวลาด้านสังคม	34.39	12.86	36.28	11.56	33.77	5.53	26.09	9.63
3. การใช้เวลาด้านการเรียน	29.18	9.92	18.78	12.10	16.56	3.87	11.36	4.83
4. การใช้เวลาด้านกีฬา	32.89	12.64	28.07	4.61	22.54	2.08	14.90	11.91
รวม	47.98	3.19	40.27	4.68	41.03	1.95	34.46	9.49

ตาราง 39 แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษาที่เป็น นักกีฬาคณะนิเทศศาสตร์

การใช้เวลา	ชั้นปี							
	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว	78.02	11.61	79.96	5.73	77.52	10.91	85.00	14.02
2. การใช้เวลาด้านสังคม	36.51	6.11	35.76	14.59	40.61	12.59	35.03	7.19
3. การใช้เวลาด้านการเรียน	26.22	4.00	23.76	9.28	10.73	4.35	9.12	0.85
4. การใช้เวลาด้านกีฬา	27.74	31.75	19.14	9.47	20.80	7.43	32.86	7.83
รวม	45.71	6.19	44.00	4.69	41.47	5.10	44.23	5.14

ตาราง 40 แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษาที่เป็น นักกีฬาคณะสารสนเทศศาสตร์

การใช้เวลา	ชั้นปี			
	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 3	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว	83.93	5.67	90.56	2.36
2. การใช้เวลาด้านสังคม	42.86	2.29	33.06	12.12
3. การใช้เวลาด้านการเรียน	22.93	2.36	20.82	3.75
4. การใช้เวลาด้านกีฬา	13.00	2.96	8.64	2.53
รวม	45.75	2.66	44.12	2.76

ตาราง 41 แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษาที่เป็น นักกีฬาคณะศิลปศาสตร์

การใช้เวลา	ชั้นปีที่ 3	
	$\bar{X}$	S.D.
1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว	72.65	2.05
2. การใช้เวลาด้านสังคม	33.95	5.14
3. การใช้เวลาด้านการเรียน	14.20	4.43
4. การใช้เวลาด้านกีฬา	13.43	3.58
รวม	37.79	2.34

ตาราง 42 แสดงการใช้เวลาโดยเฉลี่ยส่วนรวมและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษาที่เป็น นักกีฬาคณะบัญชี

การใช้เวลา	ชั้นปี			
	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว	86.75	0.00	81.98	1.57
2. การใช้เวลาด้านสังคม	31.12	0.00	40.87	11.47
3. การใช้เวลาด้านการเรียน	29.59	0.00	27.65	4.47
4. การใช้เวลาด้านกีฬา	9.71	0.00	16.57	8.49
รวม	44.80	0.00	46.44	2.76

ตาราง 43 แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาด้านส่วนตัว ของนักศึกษาที่เป็น นักกีฬา

การใช้เวลาด้านส่วนตัว	$\bar{X}$	S.D.
1. อาบน้ำ แต่งตัว.....	37.77	11.59
2. รับประทานอาหาร.....	47.18	14.95
3. ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ.....	133.77	46.70
4. ดูภาพยนตร์.....	6.51	12.44
5. อ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร.....	15.84	12.08
6. เดินทางไปเรียน - กลับบ้าน.....	40.63	19.93
7. ทำงานอดิเรก.....	11.24	13.58
8. ทำงานหารายได้พิเศษ.....	1.23	6.86
9. นอน.....	425.30	53.31
รวม	79.94	7.91

ตาราง 44 แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาด้านสังคม ของนักศึกษาที่เป็น นักกีฬา

การใช้เวลาด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D.
1. ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว.....	60.78	53.87
2. พบปะพูดคุยสังสรรค์กับเพื่อน.....	107.26	57.57
3. ไปเที่ยว.....	19.71	22.23
4. ทักทาย.....	1.49	5.32
5. ทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์.....	2.77	8.37
6. เดินซื้อของตามห้างสรรพสินค้า.....	27.60	22.79
7. ไปงานเลี้ยงสังสรรค์.....	20.62	27.23
รวม	34.32	10.19

ตาราง 45 แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาด้านการเรียน ของนักศึกษาที่เป็น นักกีฬา

การใช้เวลาด้านการเรียน	$\bar{X}$	S.D.
1. เตรียมตัวก่อนเข้าเรียน.....	3.89	4.17
2. เข้าเรียนในชั้นเรียน.....	97.25	45.24
3. ทำรายงาน.....	11.34	18.66
4. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง.....	6.73	11.62
5. ติดตามการเรียนจากบุคคลอื่นในวิชาที่ไม่ได้เข้าเรียน.....	8.14	10.27
6. ศึกษาค้นคว้าในห้องสมุด.....	2.33	4.50
7. ทบทวนบทเรียน.....	18.31	18.16
รวม	21.14	8.94

ตาราง 46 แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้เวลาด้านกีฬา ของนักศึกษาที่เป็น นักกีฬา

ใช้เวลาด้านกีฬา	$\bar{X}$	S.D.
1. ฝึกซ้อมกีฬา.....	76.64	47.35
2. เก็บตัวก่อนแข่งขันกีฬา.....	0.49	3.37
3. การใช้เวลาเดินทางไป - กลับระหว่างฝึกซ้อม....	18.33	14.13
4. ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะทางกีฬา.....	3.94	18.56
5. ไปดูการแข่งขันกีฬา.....	14.99	23.27
รวม	22.88	13.48

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายนิธิพัฒน์	ชื่อสกุล เมฆขจร
เกิดวันที่ 24 เดือนมกราคม	พุทธศักราช 2516
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 122/4 ซอย 106 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10310

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2533	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2537	กศ.บ. เกียรตินิยมอันดับ 2 (เทคโนโลยีทางการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน
พ.ศ. 2540	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร