

การศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
ของ
อศวิน มณีอินทร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒๗ ก.ย. ๒๕๔๗

การศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อของ
ของ
อัสวิน มณีอินทร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม ๒๕๔๗

๒๕๔๗

อัศวิน มณีอินทร์. (2547). การศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง,

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง.

ความมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 และพักอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 375 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในด้านเกมและกีฬาในกิจกรรมวิ่งเหยาะ แอโรบิคแดนซ์ และ วายน้ำ
2. นิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในการอ่าน การเขียน และการพูด ในกิจกรรมอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน อ่านหนังสือพิมพ์ และอ่านหนังสือการ์ตูน
3. นิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร ในกิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร และค่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต
4. นิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในด้านดนตรีและเพลงในกิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะ เล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวงดนตรี

A STUDY ON THE USE OF LEISURE TIME OF DORMITORY STUDENTS

AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

Ue Mee C

AN ABSTRACT

BY

ASAWIN MANEEIN

Present in Partial of the requirements

for the Master of Science degree in Recreation Management

at Srinakharinwirot University

May 2004

Asawin maneein. (2004). A Study on the use of Leisure Time of Dormitory Students at Srinakharinwirot University. Master Thesis, M.Sc (Recreation Management). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Lecturer Somkuan Phothong. Assist. Prof. Dr. Paiboon Onmung.

The purpose of this research was to study in the leisure times of the students in the freshman and sophomore who registered in the second semester in the year 2003. Those are studied stay and live in the dormitory of Srinakharinwirot University. The subjects were 375 student. Selected by Multi stage Random Sampling . Collected data by questionnaire and data analysis to frequency and percentage.

The findings of the research were as follows:

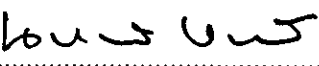
1. Most students always participated for games and sports activities were jogging, aerobic dance and swimming activities.
2. Most students were always reading academic text books, newspaper, and cartoon.
3. The students were always participated service and volunteer to developing university, social service and camping.
4. The students always participated activities in karaoke , and music band.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

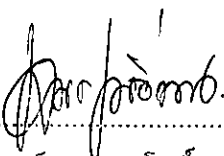
การศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

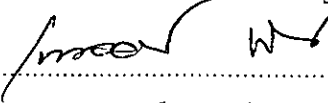
ของ
นายอัศวิน มณีอินทร์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.อารมย์ นาวากาญจน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องด้วยได้รับความอนุเคราะห์ จากอาจารย์สมควร โพธิ์ทอง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร.ไพฑูรย์ อ่อนมั่ง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารมณีนาวาภา อนุญาตให้คำปรึกษา ให้แนวคิดและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอบคุณฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และสำนักงานบริหารกิจการ หอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และขอบคุณนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลเป็นอย่างดี

สุดท้าย ขอขอบคุณครอบครัวมณีอินทร์ ที่เป็นกำลังใจในการผลักดันให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วง ไปด้วยดี

อศวิน มณีอินทร์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
การใช้เวลาว่าง.....	6
ประเภทของกิจกรรมในเวลาว่าง.....	12
การใช้เวลา.....	13
หอพักนิสิตกับกิจกรรมด้านต่าง ๆ.....	19
ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก.....	22
การจัดระเบียบหอพักของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	27
งานวิจัยในประเทศ.....	29
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
กลุ่มตัวอย่าง.....	35
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
วิธีการหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูลและการจัดกระทำกับข้อมูล.....	38

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
ความมุ่งหมายของการวิจัย	71
วิธีดำเนินการวิจัย.	71
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	72
อภิปรายผล	74
ข้อเสนอแนะต่อมหาวิทยาลัย	76
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	76
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก.....	84
ประวัติย่อผู้วิจัย	114

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	36
2	ข้อมูลเบื้องต้นของนิสิตที่ตอบแบบสอบถาม.....	39
3	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬา.....	40
4	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการอ่าน การเขียน การพูด.....	41
5	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร.....	43
6	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านดนตรีและเพลง.....	44
7	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬา.....	45
8	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการอ่าน การเขียน การพูด.....	46
9	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร.....	48
10	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านดนตรีและเพลง.....	49
11	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬา.....	50
12	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการอ่าน การเขียน การพูด.....	51
13	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร.....	53
14	การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านดนตรีและเพลง.....	54

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

15	การใช้เวลาว่างของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬา.....	55
16	การใช้เวลาว่างของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการอ่าน การเขียน การพูด.....	56
17	การใช้เวลาว่างของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร.....	58
18	การใช้เวลาว่างของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านดนตรีและเพลง.....	59
19	การใช้เวลาว่างของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬา.....	60
20	การใช้เวลาว่างของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการอ่าน การเขียน การพูด.....	61
21	การใช้เวลาว่างของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร.....	63
22	การใช้เวลาว่างของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านดนตรีและเพลง.....	64
23	กิจกรรมที่นิสิตในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใช้เวลาว่างปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยแยกตามชั้นปี และเพศ.....	65
24	กิจกรรมที่นิสิตในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่เคยใช้เวลาว่างในการปฏิบัติโดยแยกตามชั้นปี และเพศ.....	67

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ประเทศชาติจะพัฒนาศักยภาพให้มีความเจริญก้าวหน้าทัดเทียมนานาชาติประเทศได้นั้น “มนุษย์” เป็นปัจจัยหลักที่จะต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพเป็นลำดับแรก การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จึงเป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาประเทศ แนวทางในการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) ซึ่งเป็นการดำเนินงานต่อเนื่องมาจาก แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ที่เน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นจุดมุ่งหมายสำคัญโดยพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านปัญญา ความรู้ ร่างกาย จิตใจ และยกระดับคุณภาพชีวิต โดยมุ่งยกระดับสุขภาพอนามัยของประชาชนด้านจิตใจ และวัฒนธรรมของคนในสังคม

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีค่ายิ่งต่อประเทศชาติ ทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพและศักยภาพที่สูงเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็น การให้การศึกษาอันเป็นกลไกหลักในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ดังนั้น พันธกิจหลักในการให้การศึกษาทุกระดับจะเป็นการส่งเสริมเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตของบุคคลในขั้นต้นเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ สถาบันการศึกษาจึงเป็นองค์กรที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาในทุกสาขาวิชา มีความมุ่งหมายที่จะฝึกฝนอบรมให้บุคคลมีความพร้อมในทุก ๆ ด้านทั้ง คุณธรรม จริยธรรม บุคลิกภาพ และด้านความรู้ทางวิชาการเพื่อให้เป็นบุคคลที่มีศักยภาพ พร้อมที่จะออกไปรับใช้และทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม สถาบันการศึกษาจึงต้องอาศัยหลายองค์ประกอบที่จะทำให้เกิดบรรลุเป้าหมาย ได้แก่ หลักสูตรการศึกษา แนวทางและวิธีการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตร

กิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นการใช้เวลาว่างนอกเวลาเรียนของนิสิตนักศึกษาให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ เช่น การศึกษาเพิ่มพูนความรู้ รวมถึงการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ตนเอง การศึกษาในห้องเรียนเพียงอย่างเดียวไม่สามารถอำนวยความสะดวกให้นิสิตนักศึกษาสมบูรณ์ได้ กิจกรรมเสริมหลักสูตรจึงมีบทบาทเป็นอย่างมากในการเพิ่มพูนประสบการณ์ในการปฏิบัติงานจริง ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง อีกทั้งยังเป็นการเรียนรู้ถึงการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน เป็นการเสริมสร้างมนุษย์สัมพันธ์ เปิดโอกาสให้นิสิตได้สามารถแสดงออกถึงศักยภาพทางความคิดได้อย่างอิสระ มีความรับผิดชอบสูงขึ้นทั้งในด้านรูปธรรมและนามธรรม และได้เรียนรู้ถึงความเป็นไปของกฎเกณฑ์ ระเบียบ แบบแผน ค่านิยม รวมถึงบรรทัดฐานทางสังคมได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้ นิสิตนักศึกษาไม่สามารถศึกษาเรียนรู้ได้จากการศึกษาในห้องเรียน กิจกรรมเสริม

หลักสูตรจะส่งผลให้มีการพัฒนาเป็นบุคลากรที่มีความเป็นมนุษย์มากยิ่งขึ้น มีความเข้าใจคนอื่น สามารถใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจจากสภาพของสถานการณ์ต่างๆ และสามารถแก้ไขได้อย่างมี เหตุผลอันจะเป็นบุคลากรที่ทรงคุณค่าของสังคม และประเทศชาติต่อไป

* นิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษามีหน้าที่ที่จะต้องพัฒนาตนเอง โดยใช้ประโยชน์จาก ทรัพยากรแวดล้อมและบุคลากรรอบด้าน ในสถาบันอุดมศึกษาให้เต็มที่ ทั้งนี้ นิสิตนักศึกษาจะต้อง เตรียมตัวให้ตนเองมีความรู้ดี มีสติปัญญาที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกวิธี ดังนั้น นอกจากการ ตั้งใจหาความรู้ กัดค้นด้านวิชาการแล้ว นิสิตนักศึกษาควรที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ อันจะเป็น ประโยชน์ในการพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมที่จะเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ เป็นที่ต้องการของสังคมไทย (วัลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา และคณะ. 2541 : 4)

ในระบบการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒนั้น นิสิตจำเป็นต้องต้องประกอบ กิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง ตามแนวทางในการพัฒนาศักยภาพนิสิตของกอง กิจการนิสิต อาทิ กิจกรรมปฐมนิเทศนิสิตใหม่ กิจกรรมรับน้องใหม่ กิจกรรมกีฬามหาวิทยาลัย และ กิจกรรมที่จัดโดยนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้รับความเห็นชอบจากทางกองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาทิค่ายอาสาพัฒนา กิจกรรมเข้าร่วมแข่งขันกีฬา กิจกรรมความร่วมมือ กับสถาบันการศึกษาอื่น หน่วยงานราชการ และหน่วยงานภาคเอกชน เป็นต้น จากกิจกรรมที่ได้นำเสนอ มาจะประสบผลสำเร็จสูงสุดได้นั้น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเห็นว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และ 2 ทุกคณะ วิชา ควรที่จะต้องพักอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย เพื่อสะดวก และ ง่ายต่อการปฏิบัติและเข้าร่วม กิจกรรม ในขณะที่เดียวกันนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของทางมหาวิทยาลัยจะมีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากไม่ต้องสูญเสียเวลาไปกับระยะเวลาการเดินทาง การเตรียมตัวเพื่อการเดินทาง รวมถึงการจัด ภาระรับผิดชอบในด้านต่างๆ เช่น ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ภาระรับผิดชอบครอบครัวในบางส่วน นิสิต จึงสามารถใช้เวลาว่างที่เพิ่มมากขึ้นนั้นได้หลากหลายวัตถุประสงค์ทั้งในด้านการสร้างสรรค์และทำลาย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีปรัชญาประจำมหาวิทยาลัยว่า “การศึกษา คือ ความเจริญงอก งาม” และมีตราประจำมหาวิทยาลัยเป็นรูปกราฟแสดงสูตร $y = e^x$ ซึ่งหมายถึง การศึกษาเป็นการ พัฒนาคุณภาพและศักยภาพของคนให้สูงขึ้น อันจะเป็นการนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงรูปแบบการใช้เวลาว่างของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในชั้น ปีที่ 1 และ 2 ที่พักอาศัยอยู่ในหอพักนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทราบถึงพฤติกรรมการใช้ เวลาว่างของนิสิต ในช่วงที่ว่างเว้นจากการเรียน กิจกรรมประจำวัน และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดให้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทาง ในการปรับปรุงกิจกรรมเสริม หลักสูตรให้สอดคล้องกับระบบการเรียนการสอน และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศใน ปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นข้อมูลให้กับผู้บริหารของมหาวิทยาลัยได้ทราบถึงพฤติกรรมของนิสิตในการใช้เวลา

ว่าง อีกทั้งยังเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อออกแบบวางแผนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นแนวทางเพื่อกระตุ้นให้เกิดการศึกษาถึงการใช้เวลาว่างในแขนงต่าง ๆ ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีการศึกษา 2546

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาทำให้ทราบถึงลักษณะการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยอยู่ในหอพักนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลให้กับผู้บริหารของมหาวิทยาลัยได้ทราบถึงพฤติกรรมของนิสิต ในการใช้เวลาว่างและยังเป็นแนวทางในการปรับปรุงกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒให้สอดคล้องกับหลักสูตร ระบบการเรียนการสอน การบริการการใช้เวลาว่างของนิสิตและเป็นการกระตุ้นให้เกิดการศึกษาถึงการใช้เวลาว่างในแขนงต่าง ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้มีขอบเขตของการศึกษา ดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 และพักอาศัยในหอพักนิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 2,547 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ภาคปกติที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 375 คน ได้จากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

392

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ และ ~~ชั้นปี~~ ^{ชั้นปีศึกษา}

ตัวแปรตาม ได้แก่ การใช้เวลาว่าง

นิยามศัพท์เฉพาะ

การใช้เวลาว่าง หมายถึง การดำเนินการ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนิสิต ในช่วงเวลาว่าง ประกอบด้วยกิจกรรม 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านเกมและกีฬา หมายถึง กิจกรรมที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับเกม และ กีฬา ได้แก่ ว่ายน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน ฟุตบอล เทนนิส เปตอง วิ่งเหาะ ซอฟท์บอล กิจกรรมเข้าจังหวะ มวยสากล วอลเลย์บอล แชร์บอล ยิมนาสติก ยูโด เต้นรำ โยคะ และวอลเลย์บอลชายหาด
2. ด้านการอ่าน การเขียน การพูด หมายถึง กิจกรรมที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับการอ่าน การเขียน หรือการพูดในช่วงเวลาว่าง ได้แก่ อ่านหนังสือประวัติศาสตร์ อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านนวนิยาย อ่านหนังสือวรรณกรรม อ่านวารสาร อ่านหนังสือการ์ตูน อ่านนิตยสาร เขียนบทความเชิงวิชาการ เขียนคอลัมน์ เขียนบทความคลายเครียด เขียนนวนิยาย เขียนบันทึกประจำวัน การพูดได้วาที การพูดทางเสียงตามสาย การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การเล่านิทาน การพูดในที่ชุมชน และการพูดคุยในกลุ่มเพื่อนเชิงวิชาการ
3. ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับการบริการส่วนรวม โดยไม่ได้รับผลตอบแทนใดๆ โดยสมัครใจ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมได้แก่ ค่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร และกิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย
4. ด้านดนตรีและเพลง หมายถึง กิจกรรมที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับการเล่นกิจกรรมทางดนตรีหรือการร้องเพลง ได้แก่ ร้องเพลงคาราโอเกะ เล่นกีตาร์ เป่าหีบเพลงปาก ตีกลอง เป่าขลุ่ย และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวงดนตรี

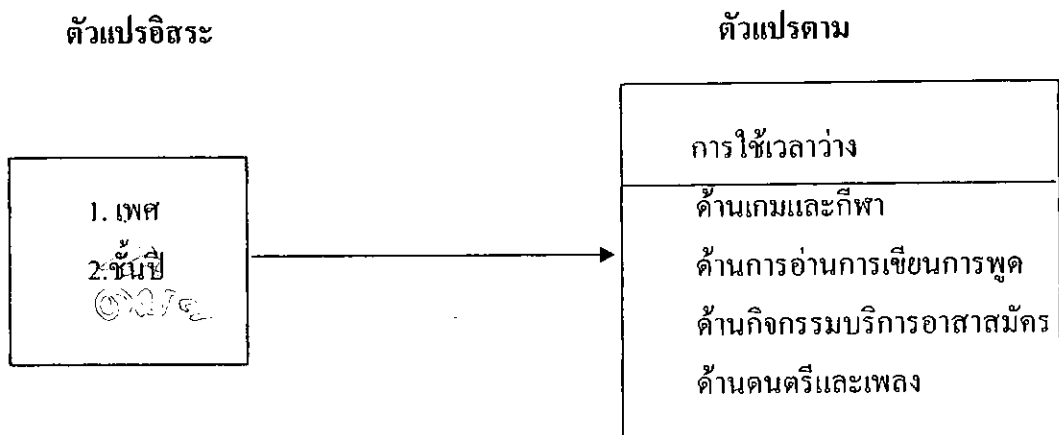
เวลาว่าง หมายถึง เวลาอิสระของนิสิตที่เว้นจากการเรียนหรือการทำกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ

~~ชั้นปี~~ หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และ 2 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546

คณะ หมายถึง หน่วยงานหลักที่รับผิดชอบงานสอนให้แก่บัณฑิตในสาขาวิชาต่างๆที่นิสิตเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยแยกออกเป็น 8 หน่วยงานหลักได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะพลศึกษา คณะสหเวชศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

กรอบแนวความคิดในการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยมีแนวคิดที่จะศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้กรอบแนวความคิด ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การใช้เวลาว่าง
2. ประเภทของกิจกรรมในเวลาว่าง
3. การใช้เวลา
4. หอพักกับกิจกรรมนันทนาการ
4. การจัดระเบียบหอพักของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - งานวิจัยในต่างประเทศ
 - งานวิจัยในประเทศ

การใช้เวลาว่าง

การรู้จักใช้เวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนิสิตนักศึกษา เพราะยิ่งเรียนในระดับที่สูงขึ้นเท่าไร ก็ต้องใช้เวลาในการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมจากสิ่งที่เรียนมากขึ้น รวมถึงการใช้เวลาในการทำงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย แต่มีบุคคลไม่น้อยที่มองไม่เห็นคุณค่าของเวลา ใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควร ไม่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม ซึ่งอาจเป็นเพราะว่า เวลาเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วไม่ต้องไปขวนขวายมาให้เหนื่อยยาก (ปธาน สุวรรณมงคล. 2533 : 80)

ความหมายของการใช้เวลาว่าง

นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของเวลาว่าง ดังนี้

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527 : 12) กล่าวว่า เวลาว่าง คือ เวลาที่เป็นอิสระไม่ว่าจะเป็นความอิสระในหน้าที่หรือการงาน หรือธุรกิจใด ๆ ก็ตาม เป็นเวลาที่นอกเหนือจากงานประจำ หรือเวลาที่เหลือนอกเหนือจากงานที่จำเป็นทั้งหลาย รวมทั้งเวลาที่นอกเหนือจากการนอนหลับด้วย

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 28 – 29) กล่าวว่า เวลาว่าง เป็นคำที่มาจากภาษาละติน คือ Lieccere แปลว่า การได้รับอนุญาตอิสระจากการงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำและสามารถที่จะกระทำอะไรตามใจปรารถนา

วิสคอฟ (Weiskopf. 1975 : 3) กล่าวว่า เวลาว่าง หมายถึง เวลาอันอิสระของบุคคลหลังจาก ปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นและว่างจากการทำงานประจำ

เพลโต (Plato. 1979 : 3) ได้ให้ความหมายของเวลาว่างไว้ 3 ประการ คือ

1. เวลาว่างเป็นเวลาที่เหลืออยู่
2. เวลาว่างเป็นเวลาที่ เป็นอิสระจากกิจกรรมอื่น ๆ
3. เวลาว่างเป็นเวลาที่ เป็นตัวของตัวเอง หรือความเป็นอิสระจากสภาพจิตใจที่จดจ่อ

อยู่กับการงานหรือสิ่งต่าง ๆ

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่ว่างเว้นจากการปฏิบัติการกิจที่ กระทำเป็นประจำ ซึ่งเป็นเวลาที่บุคคลสามารถจะทำกิจกรรมใดก็ได้ได้ตามความพอใจ ซึ่งมีลักษณะและ องค์ประกอบของกิจกรรมเวลาว่าง ดังนี้

ก. ระดับของควมมีอิสรภาพ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลา และการตัดสินใจเป็นเวลาคอิสระ ปราศจากการควบคุม เป็นการใช้เวลาว่างอย่างอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นเป็นการแสดงออกโดย อิสระเป็นกิจกรรมดีหรือไม่ดีก็ได้

ข. การแสดงออกแห่งตน เวลาว่างเน้นในเรื่องการที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริม การแสดงออกแห่งตน สามารถจัดชั้นได้ในสถานการณ์ที่มีความสนใจ

ค. ความพึงพอใจ กิจกรรมเวลาว่างจะต้องก่อให้เกิดความพึงพอใจ ไม่นั่นกฎกติกา

~~X~~ ความสำคัญของเวลาว่าง

ดาร์ธ คาราคี (2520 : 11 – 12) กล่าวว่า ในสังคมโลกสมัยปัจจุบัน ประชาชนมีเวลา ว่างมาก ซึ่งเวลาว่างดังกล่าวเปิดโอกาสให้คนได้รับความรื่นเริงจากกิจกรรมนันทนาการได้ อย่างไรก็ตาม เวลาว่าง คือสิ่งที่ต้องศึกษาเพราะมีอิทธิพลต่อชีวิตของสังคมสมัยใหม่มาก เวลาว่างนั้นมีบทบาทที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. เวลาว่างเป็นปัญหาสังคม (Social Problem) เวลาว่างนั้นทำให้คนมีอิสระที่จะทำ ในสิ่งที่เขาต้องการเมื่อไร ที่ไหน กับใครก็ได้ อันจะเป็นการพัฒนาสังคมทางกาย และจิตใจของเขา การที่คน ทำอะไรในเวลาว่างนั้นเป็นสิ่งที่บ่งให้เห็นบุคลิก ลักษณะ ฐานะ และสังคมของเขา เวลาว่างในสังคมใน สมัยใหม่นั้นมีผลดีหรือเลวต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ต่อครอบครัว ต่อชุมชน และต่อประเทศชาติ ปัจจัยที่มี ผลต่อเวลาว่างในสังคมสมัยใหม่ และปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นจากเวลาว่างนั้น มีดังนี้

- ก. ความก้าวหน้าทางเทคนิคและอุตสาหกรรม
- ข. ฐานะความเป็นอยู่สะดวกสบายขึ้น
- ค. การศึกษาเจริญขึ้น
- ง. เวลาว่างเพิ่มขึ้น
- จ. ปัญหาคนว่างงาน
- ฉ. หักสนคติทางสังคมเปลี่ยนรูปแบบ
- ช. ประชากรเพิ่มขึ้น

2. เวลาว่างเป็นองค์ประกอบของเศรษฐกิจ (Economic Factor) เวลาที่นอกเหนือจากการต้องทำมาหาเลี้ยงชีพก็คือ เวลาว่างของคน ในเวลาว่างนี้มักคนใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น อ่านนวนิยาย ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬาต่าง ๆ ไปดูหนังดูละคร ไปท่องเที่ยวและเยี่ยมเยียนเพื่อน ๆ เป็นต้น การที่สินค้าจะขายได้นั้นเกิดจากคนที่มีเวลาว่าง มีความปรารถนาที่จะซื้อ และมีเงินจะซื้อ ฐานะเศรษฐกิจของประเทศขึ้นอยู่กับการใช้จ่ายและรายได้ของประชากร เวลาว่างนั้นมีอิทธิพลใหญ่ยิ่งต่อเศรษฐกิจของชาติ เมื่อ 50 ปีก่อนคนงานต้องทำงาน 50 – 60 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ปัจจุบันกฎหมายแรงงานให้ทำงานไม่เกิน 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เวลาที่เหลือนี้เป็นเวลาที่คนต้องใช้ให้เหมาะสม มีผู้พยากรณ์ว่าอีก 30 ปีข้างหน้ามนุษย์จะทำงานสัปดาห์ละ 20 ชั่วโมง เพราะมีเครื่องทุ่นแรง และอำนวยความสะดวกในการทำงาน เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์จะเป็นปัญหาเกี่ยวกับคนมีเวลาว่างมาก และเป็นปัญหาคนว่างงาน เมื่อเป็นเช่นนี้ทำให้คนต้องเสาะหากิจกรรมนันทนาการแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นสถานทีบริการอุปกรณ์ นอกจากนั้น ยังต้องเตรียมโครงการนันทนาการให้แก่บุคคลเหล่านั้น เป็นการเตรียมพร้อมรับสถานการณ์

3. เวลาว่างเป็นโอกาสของการสร้างวัฒนธรรม (Leisure as a Cultural Opportunity) ความเจริญของวัฒนธรรมกับเวลาว่างนั้นสัมพันธ์กันมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ คนจะมีโอกาสสร้างสรรค์สิ่งสวยงาม สร้างอารยธรรมต่อเมื่อมีเวลาว่างมาขบคิดและจินตนาการ トラバใดที่คนไม่มีเวลาว่าง ยุ่งอยู่กับภาวะสงคราม คนก็ไม่มีโอกาสสร้างวัฒนธรรมให้เจริญรุ่งเรืองได้

ประเภทของการใช้เวลาว่าง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง พบว่า จะมีลักษณะของกิจกรรมความร่วมมือกัน และประโยชน์ที่ได้รับแตกต่างกัน ซึ่งสามารถแยกประเภทของการใช้เวลาว่างได้ดังนี้

1. การใช้เวลาว่างในด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

การใช้เวลาว่างในด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หมายถึง การใช้เวลากับกิจกรรม ออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้แก่ การเล่นที่มีการเคลื่อนไหวทางกาย การวิ่งเหยาะ ๆ การเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมือง การเดินรำตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายแบบอาภาศนิยม กิจกรรมการกีฬา ได้แก่ กิจกรรมกีฬาทั้งในร่มและกลางแจ้ง กิจกรรมกีฬาประเภทใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม เป็นต้น ซึ่งมีนักการศึกษาและนักวิชาการได้กล่าวไว้ เช่น เอก เกิดเต็ม ภูมิ (2540 : เอกสารอัดสำเนา) ได้ให้คำนิยามของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นสัจจะชาติญาณของมนุษย์ เพื่อกระตุ้นให้ระบบทางสรีรวิทยาของร่างกายได้มีการพัฒนาตามกระบวนการโดยสมบูรณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนากระบวนการทางด้านจิตใจและกระบวนการทางด้านสังคมของมนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้น สามารถแบ่งระดับของการกีฬาได้เป็น 3 ระดับ คือ การกีฬาเพื่อสุขภาพ และนันทนาการ การกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการกีฬาเพื่อสังคมและการเมือง การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำประโยชน์ให้แก่มนุษย์ในหลายด้าน การกีฬาแห่งประเทศไทย (2528 : 10 – 13) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1.1 การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็กหัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง¹ จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไป ทั้งขนาด รูปร่างและระบบการทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหารการย่อยและการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

1.2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายอาจจัดเป็นไปได้ทั้งยาป้องกันและยารักษา การเสียทรวดทรงจะเห็นได้ว่าการเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตดังข้อ '1' ข้อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว การขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงยื่น ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้ในการกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้บ้าง แต่ต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่ถึงเดือน เช่น การมีพุงยื่น การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง มีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงยื่นได้

1.3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่าเมื่อนักกีฬาเกิดการบาดเจ็บจากการติดเชื้อจะหายได้เร็ว และมีโรคแทรกซ้อนได้น้อยกว่าข้อที่ทำให้เชื่อแน่ชัดได้ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญดีทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

1.4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นขำบำรุง การออกกำลังกายถือว่าเป็นขำบำรุงอย่างดีที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ด้วยขำบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็อ่อนเพลียมากจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถจะสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความทนทานด้านการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

1.5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะ อันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือพันธุกรรม โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยชั่วชีวิต

1.6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะเป็นวิธีการรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหา เพราะบางครั้งโรคได้กำเริบรุนแรงจนออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

2. การใช้เวลาว่างในการหารายได้พิเศษ

ธัญญรัตน์ วงสมัย (2542 : 21) กล่าวว่า การใช้เวลาว่างในการหารายได้พิเศษ หมายถึง การใช้เวลาในการขายของหน้าร้าน การรับจ้าง การขายดอกไม้ ขายหนังสือพิมพ์ การประดิษฐ์สิ่งของขาย และการปลูกผัก เป็นต้น การใช้เวลาว่างในด้านนี้ถือเป็นกิจกรรมเสริมรายได้ทางหนึ่ง ซึ่งในยุคปัจจุบันนี้ค่าครองชีพในแต่ละวันนั้นสูงขึ้น สภาพเศรษฐกิจตกต่ำ ค่าเงินบาทลอยตัว การหารายได้พิเศษจึงมีคนนิยมทำกันมาก

3. การใช้เวลาว่างในด้านงานอดิเรก

งานอดิเรกตามพจนานุกรมบัณฑิตราชพิทยสถาน (2526 : 872) กล่าวว่า งานอดิเรก คือ งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน ซึ่ง นันทนา เดชะนนท์ (2538 : 26 – 27) ได้รวบรวมความหมายของการใช้เวลาว่างในด้านงานอดิเรกจากนักวิชาการและนักการศึกษา ไว้คือ การใช้เวลาทำงานอดิเรก ได้แก่ การอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ท่องเที่ยว สะสมสิ่งของต่าง ๆ วาดรูประบายสี เขียนบันทึกประจำวัน เขียนจดหมาย ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ งานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการของบุคคลในการสร้างความสมดุลและความสุขในชีวิตให้ดีขึ้น ในการที่บุคคลจะเลือกทำกิจกรรมแต่ละประเภทรุนั้น ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ความสนใจ ความพึงพอใจในสิ่งนั้น

4. การใช้เวลาว่างในการเรียน

การใช้เวลาว่างในการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง การใช้เวลาของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ได้แก่ การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การเตรียมตัวก่อนเรียน การอ่านหนังสือประกอบบทเรียน การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม การเข้าห้องสมุด และการเรียนพิเศษ เป็นต้น ซึ่งมีนักการศึกษาและนักวิชาการได้ศึกษาไว้ ได้แก่ นันทนา เดชะนนท์ (2538 : 9) กล่าวว่า การใช้เวลาในการเรียน หมายถึง กิจกรรมที่นักเรียนทำเพื่อเป็นการแสวงหา และเพิ่มพูนความรู้ในระหว่างปิดภาคเรียน ที่ไม่ใช่ว่าจะไปเรียนตามปกติ ได้แก่ การทำการบ้าน ทบทวนบทเรียนที่เรียนมาแล้ว ศึกษาบทเรียนก่อนที่จะเรียนต่อไป (เป็นการเตรียมหาหนังสือในชั้นต่อไปมาอ่านไว้ก่อน ฯลฯ) อ่านหนังสือประกอบบทเรียน เข้าห้องสมุดประชาชน และเรียนพิเศษ

จากความหมายของประเภทการใช้เวลาว่างนั้นสามารถที่จะสรุปได้ว่าเวลาว่างมีหลากหลายรูปแบบและแต่ละรูปแบบก็นำมาซึ่งคุณประโยชน์ที่แตกต่างกัน นิคิดจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อเลือกใช้ประเภทของเวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง

ประโยชน์ของเวลาว่าง

ดวงเดือน พิศาลบุตร (2515 : 84 – 85) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง โดยพิจารณาว่า การใช้เวลาว่างเป็นหรือไม่เป็นนั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้เด็กเรียนพบความสำเร็จหรือ เจริญก้าวหน้าได้มากหรือรวดเร็วต่างกัน และวิธีการใช้เวลาว่างของนักเรียนยังมีผลต่อเด็กเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วด้วย กล่าวคือ นักเรียนไม่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อยู่เฉย ๆ หรือพูดคุยแต่เรื่องไร้สาระ เอาแต่สนุก ไม่ช่วยทำงานบ้าน ไม่คิดทำงาน ใช้เวลาให้หมดไปด้วยการเที่ยวเตร่ แต่นักเรียนที่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ช่วยงานบ้าน ศึกษาค้นคว้า ทำงานอดิเรก เป็นต้น ก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ครู และผู้ปกครองจึงควรสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งเวลา

ใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสม เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างตั้งแต่เยาว์วัย การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและครอบครัวเป็นการแสดงออกที่ถูกต้อง ช่วยปลูกฝังให้รู้คุณค่าของเวลา ทำให้มีประสบการณ์ในชีวิตการทำงานต่าง ๆ มากขึ้น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น และอาจช่วยเพิ่มพูนรายได้ให้กับตนเองหรือครอบครัวบ้างตามสมควร การรู้จักใช้เวลาว่างจึงมีส่วนอย่างสำคัญที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

โดยสรุปแล้วประโยชน์ของเวลาว่างมีหลากหลายรูปแบบตามแต่นิสิตจะเลือกใช้ ซึ่งการใช้ชีวิตของนิสิตในรั้วมหาวิทยาลัยนั้นเวลาว่างมีบทบาทต่อการชีวิตการศึกษาเล่าเรียนของนิสิตเป็นอย่างมากเวลาว่างจะนำมาซึ่งคุณประโยชน์หลายด้านให้กับนิสิตที่ใช้เวลาว่างเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

ประเภทของกิจกรรมในเวลาว่าง

กิจกรรมในเวลาว่างที่สำคัญและช่วยให้เกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการ 15 หมวดหมู่ใหญ่ดังต่อไปนี้
(สมบัติ กาญจนกิจ.2544:103-124)

1. กิจกรรมประเภทเกมและกีฬา
2. กิจกรรมศิลปหัตถกรรม
3. กิจกรรมการเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ
4. กิจกรรมการละคร
5. กิจกรรมงานอดิเรก
6. กิจกรรมการดนตรีและการร้องเพลง
7. กิจกรรมกลางแจ้งหรือกิจกรรมนอกเมือง
8. กิจกรรมทางสังคม
9. กิจกรรมพิเศษ
10. กิจกรรมการพูด การอ่าน การเขียน
11. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร
12. กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. กิจกรรมประเภทกลุ่มสัมพันธ์,มนุษย์สัมพันธ์
14. กิจกรรมพัฒนาจิตใจและความสุขสงบ
15. กิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

กิจกรรมในการใช้เวลาว่างทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมที่เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง ทองสุข สัมปหังสิต (253:2) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมในเวลาว่างที่ถูกต้องจะเป็นประโยชน์อย่างมากและยังเป็นการลดปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ (2532:บทคัดย่อ)กล่าวว่า การใช้เวลาว่างมีจุดมุ่งหมายคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และศึกษาความรู้เพิ่มเติม อันได้แก่กิจกรรมดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือ เล่นกีฬา เทนนิส มวย และ สถานบันเทิง ซึ่งจะเห็นได้ว่า กิจกรรมประเภทเกมและกีฬา กิจกรรมด้านการพูด การอ่าน การเขียน กิจกรรมบริการอาสาสมัคร กิจกรรมการดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่อยู่ในความสนใจของนิสิตในช่วงวัยดังกล่าว ดังนั้นการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับนิสิตที่พักอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมมากที่สุด

การใช้เวลา ✕

ความหมาย

การใช้เวลา เป็นความพยายามในการใช้ทรัพยากรให้มีคุณค่าและเกิดประโยชน์มากที่สุด การใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพนั้น วิธีที่ดีที่สุด คือ การกำหนดแผนการทำงานของตนเองขึ้นมา แผนการทำงานนี้ควรมีลักษณะเป็นแผนการทำงานทั้งหมด ไม่ใช่เพียงการปรับปรุงงาน หรือแผนการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น (Cooper. 1952 : 45) ซึ่งในการเรียนของนิสิตก็เช่นเดียวกัน การใช้นาฬิกาเป็นปัจจัยสำคัญที่นิสิตต้องคำนึงถึงก่อนที่จะดำเนินการใด ๆ ต้องจัดแบ่งเวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด ดังนั้น การใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพนิสิตจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญในการใช้เวลา และเป็นที่ทราบกันว่าเวลาเป็นสิ่งที่ไม่อาจสะสมไว้ได้เหมือนทรัพย์สินอื่น เมื่อผ่านไปแล้วก็ไม่สามารถย้อนกลับมาได้อีก ซึ่งมีนักการศึกษาได้กล่าวถึงความหมายของการใช้เวลาไว้หลายทัศนะ ดังนี้

เฟอร์เนอร์ (เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์. 2537 : 137 ; อ้างอิงจาก Ferner. 1980. Successful Time Management. p. 12) กล่าวว่า การใช้เวลา หมายถึง การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อก่อให้เกิดประสิทธิผลในการบรรลุเป้าหมายที่สำคัญ ซึ่งประสิทธิภาพ (efficiency) หมายถึง การทำสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง (doing things right) และมีประสิทธิผล (effectiveness) หมายถึง การทำในสิ่งที่ถูกที่ควร ทำในสิ่งที่ควรจะทำ (doing the right things)

วิรัตน์ บัวขาว (2537 : 26) กล่าวว่า การใช้เวลา หมายถึง การดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง โดยใช้เวลาน้อยที่สุด

ชุดิมา พงศ์วรินทร์ (2540 : 45) กล่าวว่า การใช้เวลา หมายถึง การใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่บ้านและโรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อไปสู่เป้าหมายที่กำหนด

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2541 : 56) กล่าวว่า การใช้เวลาหมายถึง การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดในการทำสิ่งหนึ่ง ๆ ให้สำเร็จเรียบร้อยตามเป้าหมายเพื่อให้ได้งานที่มีคุณภาพสมบูรณ์ที่สุดภายใต้ความจำกัดของเวลาที่มีอยู่ ดังนั้น ในการจะกระทำสิ่งใด ๆ ควรตั้งเป้าหมายและขั้นตอนในการทำงานให้ชัดเจน

จากความหมายของการใช้เวลาสามารถสรุปได้ว่า การใช้เวลา คือ การใช้เวลาอย่างคุ้มค่าในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ และการที่นิสิตจะสามารถเรียนรู้ได้ประสบความสำเร็จนั้น ต้องมีการใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพด้วย การใช้เวลาที่ดียะจะทำให้เกิดผลงาน ซึ่งเป็นเครื่องชี้วัดให้เห็นความแตกต่างของนิสิตแต่ละคนว่าได้ใช้เวลาไปอย่างไร คุ้มค่าหรือไม่ ประสิทธิภาพสำเร็จมากน้อยเพียงใด เหมือนดังคำกล่าวที่ว่า “ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน” ค่าของคนนั้นเป็นผลที่เกี่ยวเนื่องจากการใช้เวลาเช่นกัน

การใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ (4)

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

1. กำหนดจุดหมายของงาน วางเป้าหมายของงานที่จะทำ วิธีการที่จะทำงานนั้นไปสู่เป้าหมาย พร้อมทั้งเรียงลำดับความสำคัญว่างานใดมีความจำเป็นที่จะต้องรีบเร่งดำเนินการก่อน งานใดที่ยังไม่จำเป็นเร่งด่วน
2. กำหนดงานที่จะทำในแต่ละวัน วางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะทำอะไรบ้าง
3. ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ติดตามงานที่ทำ ศึกษาประเมินผล พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขอยู่เสมอ
4. พยายามทำงานให้เสร็จในครั้งเดียว ไม่ควรทำงานซ้ำซ้อนกันหลายครั้ง ควรทำงานแบบสำเร็จรูป กล่าวคือ เมื่อได้พิจารณางานที่ต้องทำแล้วเห็นว่ามิกิจกรรมที่ต้องดำเนินการหลายอย่าง ก็ควรวางแผนหรือลงมือปฏิบัติให้เสร็จสิ้นไปในคราวเดียวกัน ทั้งนี้หากเป็นงานที่มอบหมายให้ผู้อื่นปฏิบัติแทนก็ควรมอบหมายงานไป
5. พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้ตลอดเวลา อย่างเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง จะต้องลงมือปฏิบัติในทันที และอย่าได้ลังเลในการตัดสินใจ เพื่อจะได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์อย่างเพิ่มขึ้น

สมชาย ศรีสันติสุข (2541 : 63) กล่าวถึง การใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพ 6 ขั้นตอน คือ

1. ตั้งเป้าหมายของตัวเองและจัดลำดับความสำคัญ
 - 1.1. พิจารณาว่าอะไรคือเป้าหมายระยะยาวในชีวิตของตนเอง (Life Time)
 - 1.2. พิจารณาว่าอะไรคือเป้าหมายในช่วง 6 เดือนข้างหน้า
 - 1.3. จัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งคิดกิจกรรมเสริมที่ช่วย

ให้เป้าหมายของท่านสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ตรงตามเวลา

2. ทำบันทึกสิ่งที่ต้องทำ หรือ “To Do List” เป็นรายวัน
3. เริ่มทำเรียงตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย
4. อย่าให้เวลากับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น
5. ถามตัวเองบ่อย ๆ ว่า ขณะนี้ท่านได้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าหรือยัง
6. เริ่มทำทุกข้อตั้งแต่วันนี้

สรุปได้ว่า นิสิตที่ต้องการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพจะต้องตั้งเป้าหมายและดำเนินการให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในทำนองเดียวกัน นิสิตที่เห็นความสำคัญของการใช้เวลาจึงเป็นผู้ที่รู้จักจำแนกการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพออกจากการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพนั้น นิสิตต้องสามารถตัดสินใจได้ว่าควรทำอะไร แต่ในการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพนั้น นิสิตต้องเป็นผู้ที่สามารถจัดระบบเวลาของตนได้เป็นอย่างดี

เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2537 : 131 – 132) ได้วิเคราะห์การใช้เวลา และพบว่าเกี่ยวข้องกับสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. ความผูกพัน (Commitment) เนื่องจากไม่มีทางลัดในการใช้เวลา การใช้เวลาที่ไม่ดี เป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ดี เราจำเป็นต้องมีความผูกพันที่จะทำในสิ่งนั้นจริง ๆ
2. การวิเคราะห์ (Analysis) เราจำเป็นต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลา ปัญหาในการใช้เวลาคืออะไร สาเหตุของปัญหาคืออะไร ตารางการใช้เวลา หรือบันทึกการใช้เวลาอาจช่วยได้
3. การวางแผน (Planning) โปรดอย่าพูดว่า “ไม่มีเวลาที่จะวางแผน” นิสิตที่คิดนั้นไม่ว่าจะปฏิบัติกิจกรรมใดจำเป็นจะต้องมีการวางแผนเสมอ การใช้เวลาสำหรับการวางแผนเพียงเล็กน้อย สามารถป้องกันการเสียเวลาทำงานที่ผิดพลาด และซ้ำซ้อน
4. การติดตามผล และการวิเคราะห์ใหม่ (Follow – up and Reanalysis) ไม่ว่าแผนงานจะดีเพียงไรก็ตาม หากนำไปปฏิบัติโดยปราศจากการติดตามผล ย่อมไม่เกิดผลดีเท่าที่ควร ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกำกับ ติดตามผล วิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนำมาแผนไปปฏิบัติ

จากการที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า การใช้เวลาเป็นปัจจัยสำคัญที่นิสิตจำเป็นต้องคำนึงถึงก่อนที่จะดำเนินการใด ๆ ทั้งนี้เป็นเพราะว่างานจะประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องอาศัยความรวดเร็ว ความชัดเจน ความถูกต้อง ความเป็นระบบ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อนิสิตรู้จักการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ อันจะก่อให้เกิดผลสำเร็จของงานที่มีประสิทธิภาพ

เทคนิคการใช้เวลา ✕

การใช้เวลาเป็นการจัดระบบการใช้เวลาในการปฏิบัติงาน เพื่อเป้าหมายของงานในหน้าที่นิสิตจำเป็นต้องมีเทคนิควิธีการจัดสรรเวลาอย่างเป็นระบบ ตลอดจนการใช้เวลาอย่างมีค่าและมีประโยชน์ นั่นคือ นิสิตต้องมีความรู้ในเทคนิคการใช้เวลา ซึ่งมีนักการศึกษาได้กล่าวไว้หลายทศนะ ดังนี้

บลิสส์ (วิชฤทธิ์ เพ็ชรเมือง, 2532 : 10 – 11 ; อ้างอิงจาก Bliss, 1976. Getting Things Done, p. 120 – 122) ได้กล่าวถึงเทคนิคการใช้เวลา 10 ประการ ดังนี้

1. ต้องวางแผนในวันหนึ่ง ๆ ต้องยอมเสียเวลาวางแผนเพื่อป้องกันการดำเนินงานอย่างสับสน และวางแผนการใช้เวลาอย่างต่อเนื่อง แต่ควรใช้เวลาในการวางแผนอย่างเหมาะสม
2. ต้องตั้งสมาธิหลักของการใช้เวลา ไม่มีอะไรที่สำคัญมากไปกว่าสมาธิ สมาธิจะช่วยให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ เป็นการประหยัดเวลา
3. ต้องหยุดพักบ้าง การทำงานติดต่อกันนาน ๆ จะเกิดความเครียดสะสมกันมาก ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ควรพักผ่อนเพื่อรักษาสุขภาพ และลดความเครียด
4. หลีกเลี่ยงความไม่มีระเบียบ ควรจัดทำงานอย่างเป็นระเบียบตามลำดับก่อนหลังจะทำให้ใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. อย่าเป็นคนที่ต้องทำงานให้สมบูรณ์แบบ การทำงานสมบูรณ์แบบเสียเวลาโดยใช้เหตุ ควรทำงานให้มีประสิทธิภาพที่สุด เหมาะสมกับเวลาที่มีอยู่
6. อย่างกลัวที่จะต้องปฏิเสธ การตามใจตนหรือรับงานทุกอย่างที่เสนอ จะทำให้งานประจำวันที่ต้องหยุดชะงักหรือลดน้อยลง
7. ผัดวันประกันพรุ่ง การผัดวันประกันพรุ่งนอกจากจะสร้างนิสัยทำงานที่ไม่ดีแล้วยังทำให้เสียเวลาทำงานโดยเปล่าประโยชน์
8. ใช้วิธีการผ่าตัด เมื่อมีงานสะสมกันมาก ๆ ควรจะสะสางให้หมดไป เป็นการประเมินงาน ปรับปรุงงานไปในตัว
9. การมอบอำนาจหน้าที่ การรู้จักมอบอำนาจหน้าที่เป็นการประหยัดเวลาทำงานและเป็นการให้ความสำคัญแก่ผู้รับอำนาจด้วย

10. อย่าเป็นคนขี้งาน การทำงานตลอดเวลาโดยไม่มีเวลาพักผ่อน นอกจากจะไม่เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานแล้ว ยังเป็นการทำลายตัวเอง ทำลายครอบครัว ทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

สามารถสรุปได้ว่า นิสิตจะต้องมีความรู้ในเรื่องเทคนิคและวิธีการของการใช้เวลา และสามารถพิจารณานำเทคนิควิธีการใช้เวลาไปใช้อย่างเหมาะสม

หลักในการใช้เวลา

ในการใช้นั้น นิสิตจำเป็นต้องรู้เวลา การรู้เวลาหมายถึง การตรงต่อเวลา ตลอดจนการใช้เวลาอย่างมีค่าและมีประโยชน์ ในการใช้เวลาให้มีค่านั้น

ขจรศักดิ์ หาญณรงค์ (2519 : 23) ได้กล่าวถึงหลักการบริหารการใช้เวลา ดังนี้

1. ตั้งคำถามต่อทุก ๆ กิจกรรมว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าไม่ทำกิจกรรมนี้เลย อาจทำให้พบว่า มีกิจกรรมบางอย่างซึ่งไม่จำเป็นต้องทำ ถ้ายังขึ้นทำต่อไป ก็หมายความว่า จะไม่มีเวลาเหลือสำหรับกิจกรรมที่มีความจำเป็นมากกว่า
2. รวบรวมเรื่องที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันเข้าด้วยกัน จะทำให้ประหยัดเวลาได้มาก ถ้าปฏิบัติประเภทเดียวกันหรือต่อเนื่องกันเสียพร้อม ๆ กัน
3. เปลี่ยนเวลาทำงานสำหรับเรื่องสำคัญ การเปลี่ยนลำดับการปฏิบัติงานใหม่ ถ้าเห็นว่าจะทำให้การปฏิบัติงานนั้นมีเหตุผล และอาจจะประหยัดเวลาได้มากกว่าก็ควรทำ เพราะช่วยให้เกิดประโยชน์ได้มากขึ้น
4. ใช้หลัก 6 ขั้นตอนของวิธีปรับปรุงการทำงานมาช่วยเพื่อการประหยัดเวลา ได้แก่
 - 4.1. กำจัดตัดทอนงานส่วนที่ไม่มีส่วนทำให้เป้าหมายบรรลุผล
 - 4.2. รวมเข้าด้วยกัน งานส่วนที่พอจะนำมารวมเข้ากันได้ก็นำมารวมกันเพื่อลดขั้นตอนในการทำงานอื่นลงบ้าง
 - 4.3. จัดลำดับขั้นการกระทำเสียใหม่ พิจารณาว่าจะปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างไรจึงจะสมเหตุสมผล และจะช่วยประหยัดเวลาลงได้บ้าง
 - 4.4. ปรับปรุงวิธีการ เปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิบัติให้แตกต่างไปจากเดิม หรือใช้เครื่องมืออุปกรณ์บางอย่างเข้ามาช่วย
 - 4.5. สับเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น การเปลี่ยนแปลงบุคคล อุปกรณ์ หรือ สถานที่เสียใหม่ โดยไม่ทำให้คุณลักษณะของงานเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้ผลงานดีขึ้น
 - 4.6. ทำให้เป็นมาตรฐาน งานที่ต้องทำบ่อย ๆ จำนวนมากเป็นประจำ อาจทำให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน ซึ่งจะเป็นการลดเวลาในการทำงาน

5. หาทางป้องกันการรบกวนเวลาการทำงานจากเรื่องเบ็ดเตล็ด

6. จัดทำตารางประสิทธิภาพของเวลาทำงาน โดยวิเคราะห์ช่วงเวลาหรือนิสัยในการทำงานของตนว่า ในวันหนึ่ง ๆ ช่วงเวลาใด ที่รู้สึกว่าจะอยู่ในอารมณ์เครียด ช่วงเวลาใดอยู่ในอารมณ์เบื่อหน่าย เมื่อใด ช่วงเวลาที่สมองกำลังแจ่มใส มีความกระตือรือร้นเป็นพิเศษ หรือรู้สึกว่าจะทำอะไรให้สำเร็จ การจัดทำตารางนี้จะช่วยให้ทราบจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง และเห็นช่องทางที่จะปรับตารางทำงานให้สอดคล้องกับตารางประสิทธิภาพประจำวันของตนเอง

เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2537 : 168 – 169) ได้กล่าวถึงหลักในการใช้เวลา ดังนี้

1. ตัดสินใจว่างานอะไรเป็นงานสำคัญ แล้วจดบันทึกลงไป
2. พัฒนาพฤติกรรม ปรับปรุงนิสัย และวิธีการที่เราใช้ติดต่อกับคนอื่น
3. พิจารณางานอะไรเป็นงานของเรา งานที่เราต้องรับผิดชอบ งานอะไรที่เป็นความรับผิดชอบของคนอื่น
4. ตรวจสอบดูว่าในขณะนี้เราใช้เวลาอย่างไร
5. จัดลำดับความสำคัญของงาน งานอะไรควรทำก่อน งานอะไรควรทำทีหลัง
6. พิจารณางานแต่ละอย่างควรใช้เวลาทำเท่าใด
7. งานกิจกรรมหรือการกระทำอะไรที่ทำให้เราเสียเวลา พยายามขจัดหรือลดให้น้อยลง
8. ต้องแยกเอกสารให้เป็นประเภท เช่น ต้องอ่าน ควรอ่าน ไม่อ่านก็ได้
9. จำแนกงานออกเป็นประเภท เช่น งานที่ควรจะทำเอง งานที่ควรจะมีมอบหมาย
10. จัดโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบ โต๊ะทำงานมีไว้เพื่อการทำงาน มีใช้ที่วางของ
11. มีเทคนิคในการลด หรือขจัดตัวการที่ทำให้เสียเวลา
12. เขียนรายการงานที่จะต้องทำในวันรุ่งขึ้น โดยจัดเรียงตามลำดับความสำคัญของงาน และดำเนินการตามนั้น
13. วางเอกสารที่จะต้องทำในวันพรุ่งนี้ไว้ตรงหน้าก่อนจะกลับบ้าน
14. จัดระบบและวางแผนการใช้เวลาตามลักษณะความสำคัญของงาน
15. แบ่งเวลาให้แต่ละงานนั้น คือ เวลาใดควรจะทำอะไร
16. ทำตารางการใช้เวลา หรือบันทึกในสมุดบันทึกประจำวัน
17. ติดตามการใช้เวลาให้เป็นไปตามแผน

จากการที่ได้กล่าวมาในข้างต้นการใช้เวลาจำเป็นอย่างยิ่งที่จำต้องมีหลักและวิธีการจัดการกับเวลาอย่างเหมาะสมซึ่งสามารถสรุปหลักสำคัญในการใช้เวลาไว้ดังนี้

1. มีเป้าหมายในการทำงาน
2. จัดลำดับความสำคัญของงานที่จะทำ
3. จัดสรรเวลาให้แก่งานที่สำคัญมาก – น้อย แตกต่างกัน
4. แบ่งเวลาว่าเวลาใดควรจะทำอะไร
5. วางแผนการใช้เวลา
6. มีเทคนิคในการจัดหรือลดตัวการที่ทำให้เสียเวลา
7. ติดตามผลและประเมินผลการใช้เวลา

หลักการและจัดการกับเวลาที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้นเป็นสิ่งที่นิสิตควรคำนึงถึงเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาศักยภาพ และความรับผิดชอบ ต่อตนเอง ครอบครัว และ ประเทศชาติ

หอพักนิสิตนักศึกษากับกิจกรรมด้านต่าง ๆ

หอพักนิสิต นักศึกษานั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่งของมหาวิทยาลัยที่เต็มรูปแบบกล่าวคือมหาวิทยาลัยใดมีหอพัก มหาวิทยาลัยนั้นจะมีโอกาสมากที่สุดในการพัฒนา นิสิต นักศึกษาทั้งความรู้ และ ความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ เพราะนิสิต นักศึกษาที่พำนักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย จะอยู่ในการดูแลของมหาวิทยาลัย เกือบตลอดเวลา ทำให้มหาวิทยาลัยมีโอกาที่จะจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรหลากหลายรูปแบบ เพื่อพัฒนา นิสิต นักศึกษา ได้อย่างเต็มที่

จุดมุ่งหมายของการจัดตั้งหอพักขึ้นในมหาวิทยาลัยโดยสรุปนั้นคือ

1. เพื่อช่วยเหลือนิสิต นักศึกษาที่มีภูมิภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด หรือนิสิต นักศึกษาที่มีที่พักอันไม่เอื้ออำนวยต่อการศึกษา
2. เพื่อฝึกให้นักศึกษาอยู่ร่วมกัน เคารพในสิทธิซึ่งกันและกัน มีน้ำใจและมีความสามัคคี รู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อส่วนรวม
3. เพื่อให้ นักศึกษาต่างคณะซึ่งมีพื้นฐานความรู้และความสนใจที่แตกต่างกันได้มีโอกาสใช้ชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกัน แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจักเป็นแนวทางนำมาซึ่งความเข้าใจและเกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

หลักสูตรการศึกษาของมหาวิทยาลัยนั้นมีข้อจำกัดทางวิชาการจนดูเหมือนว่ามหาวิทยาลัยไม่สามารถเสริมสร้างพัฒนาการได้ตามความต้องการของ นิสิต นักศึกษา ดังนั้นกิจกรรมด้านต่าง ๆ ที่นิสิต นักศึกษาปฏิบัติในเวลาว่าง จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากสำหรับการพัฒนาบุคลิกภาพ สามารถตอบสนองความต้องการการเรียนรู้ของนิสิต นักศึกษาอย่างครบถ้วน (พฤทธ์ ศิริบรรณพิทักษ์. 2522 : 6) นิสิต นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ชอบการเรียนในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว แต่ต้องการการเรียนรู้ที่เขาได้เข้าไปสัมผัสหรือมีส่วนในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สัมพันธ์กับสภาพเป็นจริงของสังคม ลักษณะความต้องการดังกล่าวนี้หลักสูตรการศึกษาของมหาวิทยาลัยไม่สามารถสนองตอบให้ได้ทั้งหมด ด้วยเหตุนี้กิจกรรมที่ นิสิต นักศึกษาปฏิบัติในเวลาว่างนั้นจึงเป็นการให้โอกาส แก่นิสิต นักศึกษาที่จะเรียนรู้สังคม ทำประโยชน์ให้แก่สังคม ตลอดจนตอบสนองความสนใจทางธรรมชาติของแต่ละคนด้วย (วิจิตร ศรีสอาด. 2521 : 6) จากผลการศึกษาของ เพ็ญวรรณ สีนสูงศักดิ์ (2521 : 44) ปรากฏว่า ประโยชน์ของการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาวิทยาลัยกรุงเทพนั้น ช่วยให้นักศึกษาสนใจการเรียน และการศึกษามากขึ้นทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาในการจัดกิจกรรมมากขึ้นด้วย

วุฒิพล สกุลเกียรติ (2524 : 19) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญในการจัดหอพักนิสิต นักศึกษาที่ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของสถาบันนั้น ๆ โดยอาศัยหลักของ แฟร์ไชลด์ (Fairchild) ที่จะต้องคำนึงถึง 3 ประการดังนี้

1. สถานที่ (plant) คือที่พักอาศัย จะต้องเหมาะสม ให้ความคุ้มครองแก่ผู้พักอาศัยและทรัพย์สิน และใช้ประโยชน์ได้เต็มที่
2. คน (people) คือผู้พักอาศัยในหอพัก ได้แก่ นิสิต นักศึกษาและเจ้าหน้าที่ในการจัดการหอพัก จะต้องมุ่งให้เกิดการพัฒนาไปในทิศทางที่พึงประสงค์
3. กิจกรรม (pursuits) คือกิจกรรมของผู้พักอาศัยในหอพัก ซึ่งช่วยเสริมสร้าง และพัฒนาด้านบุคลิกภาพของผู้พักอาศัยได้ตามต้องการ

กิจกรรมต่าง ๆ ที่นิสิต นักศึกษาหอพักปฏิบัติในเวลาว่างนั้น นักวิชาการได้แสดงความคิดเห็นและศึกษาไว้ซึ่งรวบรวมได้ดังนี้

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2525 : 101) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่ควรศึกษาในหอพักไว้ 6 ด้านคือ

1. กิจกรรมส่งเสริมการรับผิดชอบร่วมกันและฝึกความเป็นประชาธิปไตยเช่น การเลือกคณะกรรมการนักษิต นักศึกษาประจำหอพัก
2. กิจกรรมส่งเสริมกีฬา เช่น การฝึกกายบริหาร หรือกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. กิจกรรมส่งเสริมวิชาการ ได้แก่ การอ่านหนังสือหรือตำรา ทำการบ้าน ทบทวนวิชาการที่ศึกษามาแล้ว การฟังอภิปรายในเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อ นิสิต นักศึกษา การเข้าร่วมกิจกรรมสอน

ซ่อมเสริมโดยอาสาสมัคร การตีวง การฟัง ปาฐกถาของอาจารย์พิเศษ การฟังวิทยุ หรือดูโทรทัศน์การศึกษา การสนทนาวิชาการ เป็นต้น

4. กิจกรรมส่งเสริมศิลปะวัฒนธรรม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีไทยหรือสากล กิจกรรมราตรีต่าง ๆ ชมภาพยนตร์ ละคร ศิลปะ
5. กิจกรรมส่งเสริมความเป็นระเบียบวินัย เช่น การดูแลรักษาความสะอาดเรียบร้อยภายในหอพัก
6. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เช่น การปลูกต้นไม้ ดอกไม้ ในบริเวณหอพัก หรือมหาวิทยาลัย

ฟ็อกซ์ (Fox. 1934 : 403) กล่าวถึงลักษณะการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนว่าขึ้นอยู่กับประเภทของกิจกรรมที่เด็กเลือกทำ เช่น การเล่นเกม การสะสมสิ่งของ การอ่านหนังสือ

เฮิร์ลล็อก (Hurlock. 1978 : 327) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของเยาวชนว่า จะต้องพิจารณาถึงแนวทางการเล่น และกิจกรรมนันทนาการ โดยคำนึงถึงอิทธิพลของสิ่งต่าง ๆ เช่น การกีฬา การทำงานอดิเรก และการอ่านหนังสือ ที่มีผลต่อความสนใจด้วย

อนันต์ ภูมิวรรณ (2517 : 108) ได้ทำการศึกษาประเภทของกิจกรรมไว้ 3 ด้าน คือ

1. วิชาการ
2. นันทนาการและกีฬา
3. การพัฒนาชุมชน และวัฒนธรรม

ผลการศึกษาปรากฏว่า นิสิต นักศึกษาจำนวนมากไม่ชอบเล่นเกมแต่ชอบดูกีฬามากกว่า กิจกรรมทางด้านการเชิกรักกีฬาจึงเป็นกิจกรรมที่สร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม ส่วนกิจกรรมประเภทวิชาการ นันทนาการ นิสิต นักศึกษา ส่วนใหญ่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมพอ ๆ กัน

เพ็ญวรรณ สีนสูงศรีวัฒน์ (2521 : 44) ศึกษากิจกรรมด้านต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล บาสเก็ตบอล แบดมินตัน กีฬากลางแจ้ง วอลเลย์บอล ต่อสู้ป้องกันตัวเอง
2. กลุ่มวิชาการ ได้แก่ ชมรมวรรณศิลป์ ภาษาต่างประเทศ ประเพณี ละคร ดนตรี ถ่ายรูปและศิลปกรรม ทัศนศึกษาและท่องเที่ยว
3. กลุ่มทั่วไป และอื่น ๆ ได้แก่ ชมรมเชิกรัก ชมรมประชาสัมพันธ์ ชมรมปฎิคมและสวัสดิการ ชมรมพุทธศาสตร์

ผลการศึกษาปรากฏว่า นักศึกษาสนใจด้านกีฬามากที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่าประโยชน์ที่นิสิต นักศึกษาได้รับจากการจัดกิจกรรม คือ ทำให้นิสิต นักศึกษา สนใจ การเรียนยิ่งขึ้น เกิดความร่วมมือระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาในการจัดกิจกรรมพอสมควร และอาจารย์ให้การสนับสนุนทางด้านวิชาการมากขึ้นด้วย

ธีระ นทีวุฒิกุล (2521 : 40) ได้ศึกษากิจกรรมด้านต่าง ๆ ไว้ 9 ประเภท คือ

1. วิชาการ
2. ศิลปะและดนตรี
3. การพูดและการพิมพ์
4. เสริมวิชาการ
5. งานอดิเรก
6. ศาสนาและวัฒนธรรม
7. กีฬาและสุขภาพ
8. สังคม
9. สังคมสงเคราะห์และบำเพ็ญประโยชน์

ผลการศึกษาปรากฏว่า กิจกรรมที่นักศึกษาให้ความสนใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสูงได้แก่ กิจกรรมสังคมสงเคราะห์ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมทางด้านวิชาการ กีฬาและสุขภาพ

ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก

1. เพศ

นิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา จะมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งวัยนี้จะมี การแยกกลุ่มชายหญิง แต่ละคนก็แยกแยะลักษณะ (identify) ให้เข้ากับกลุ่มของตนเอง นักศึกษาชายก็มักจะ อยู่ในกลุ่มชาย นักศึกษาหญิงมักจะอยู่ในกลุ่มหญิง จากผลศึกษาสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยรามคำแหง ของ ประภาศรี สุฉันทบุตร (2522 : 65) ปรากฏว่าความแตกต่างระหว่างเพศของนักศึกษาชายและหญิง จะเป็น ตัวกำหนดกิจกรรมที่แตกต่างกันได้ ทั้งนี้เพราะมีความสนใจแตกต่างกัน นักศึกษาชายมักจะสนใจกีฬา มวย ปล้ำ ฟันดาบ ยิงปืน ขณะที่นักศึกษาหญิงสนใจศิลปะ ฟ้อนรำ และร้องเพลง

แคปแลน (Kaplan. 1975 : 90) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติ ต่าง ๆ ปรากฏว่าเพศมีส่วน กำหนดการทำกิจกรรมในยามว่างด้วย เช่นเด็กชายชอบเล่นฟุตบอลแต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล นอกจากนี้ ยังพบว่าในการใช้เวลาว่างเพื่อชมภาพยนตร์นั้น เพศหญิงสนใจเรื่องมหรสพต่าง ๆ มากกว่าชาย และเริ่มไป ชมมหรสพก่อนชาย แต่ชายกลับไปชมมหรสพบ่อยครั้งกว่าหญิง

เรซเลอร์ (ReZler. 1965 : 282-286) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลความแตกต่างของเพศ ปรากฏว่า นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีการรับรู้ (perception) แตกต่างกัน ทั้งนี้ เนื่องจากความต้องการ (needs) ทางด้านจิตวิทยาบางประการของนักศึกษา จึงกล่าวได้ว่าเพศมีอิทธิพลต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ความสนใจ

และความพอใจ ที่จะเลือกทำกิจกรรมนั้น ๆ เช่นเดียวกับ เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1978 : 359-360) ศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างของเด็กชายและเด็กหญิง มีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นการเล่นหรือการทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม เด็กชายมีความสนใจการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ชมโทรทัศน์ และ ชมภาพยนตร์ มากกว่าเด็กหญิง ส่วนความสนใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ในยามว่างก็แตกต่างกันกล่าวคือชาย มีความสนใจในทางด้านเครื่องกลไก สิ่งที่ทดลองความแข็งแรง การฝึกสมอง ฝึกทักษะ แต่หญิงจะสนใจการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ให้สวยงาม เช่น ประดิษฐ์เสื้อผ้า จากไหมพรม เป็นต้น

จากผลการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ของ ดวงใจ สิทธิไชย (2521) ปรากฏว่า เด็กชายและเด็กหญิงใช้เวลาว่างแตกต่างกันทั้งในด้านการเรียน การเล่น กีฬา การเล่นดนตรี การช่วยทำงานบ้าน และทำงานอดิเรก เด็กหญิงสนใจมากกว่าเด็กชาย แต่เด็กชายใช้เวลาว่างสำหรับการเล่นกีฬามากกว่าเด็กหญิง

2. คณะที่เข้าศึกษา

การอบรมนิสิต นักศึกษาในแต่ละคณะมีบทบาททำให้คนคิด เชื่อ และรู้สึก ตามปรัชญาของคณะนั้นๆ นิสิต นักศึกษาคณะต่าง ๆ จึงมีแบบแผนในการดำเนินชีวิตตามที่ได้รับการศึกษาอบรมมาตามแบบอย่างในคณะของตน ซึ่งจะมีผลต่อการใช้เวลาว่างของ นิสิต นักศึกษา ด้วย จากผลการศึกษารูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ของ ไพฑูรย์ สีนลารัตน์ (2530 : 109-111) พบว่านิสิตในคณะที่เป็นกลุ่มสัมพันธ์กับมนุษย์โดยตรง คือคณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ และคณะครุศาสตร์มีแนวโน้มในการเลือกกิจกรรมไปในทางบำเพ็ญประโยชน์ทางวิชาการ และทาววิชาชีพ สูงกว่าคณะวิศวกรรมศาสตร์ ส่วนคณะมนุษยศาสตร์มีแนวโน้มไปในทางเก็บตัวสูงและมีความสำนึกในทางก้าวหน้าหรือบำเพ็ญประโยชน์น้อยกว่าสาขาอื่น ๆ มาก เนื่องจาก คณะมนุษยศาสตร์นั้น การเรียนการสอน เน้นทางเนื้อหาทางความนึกคิดส่วนตัวคนมากจึงสนใจกิจกรรมสังคมน้อย เก็บตัวสูง ด้วยเหตุนี้ นิสิตในแต่ละคณะจึงมีลักษณะของความสนใจที่มีต่อกิจกรรมต่าง ๆ และการเลือกกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างที่แตกต่างกันออกไป ตามแต่ลักษณะการอบรมของแต่ละคณะ

3. ชั้นปี

ระดับชั้นปีที่ศึกษา จะมีผลต่อลักษณะการใช้เวลาว่างของนิสิต นักศึกษา ด้วยเพราะ ประสบการณ์ที่ นิสิต นักศึกษาได้รับ และ กลุ่มเพื่อนที่แตกต่างกันในแต่ละชั้นปี ไพฑูรย์ สีนลารัตน์ (2526) ศึกษาพบว่า นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในแต่ละชั้นปีมีลักษณะการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน อย่างเห็นได้ชัดเจน คือ ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีลักษณะการใช้ชีวิตไปทางกิจกรรมสูงกว่าชั้นปีอื่น ๆ โดยเฉพาะชั้นปีที่ 3 มีมากกว่าชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 2 ก็มีลักษณะการเลือกกิจกรรมไปในทางที่เกี่ยวกับวิชาชีพ สูงกว่าปีที่ 1 ชั้นปีที่ 4 นั้นโดยทั่วไปเป็นนิสิตปีสุดท้าย ซึ่งจะต้องออกไปประกอบอาชีพแล้ว จึงให้ความสนใจกับกิจกรรม

น้อยลง คงให้ความสนใจกับการวางแผนการเตรียมการเพื่อออกไปทำงานมากกว่า ส่วนปีที่ 3 นั้น ผ่านชีวิตมหาวิทยาลัยมามากพอควร ย่อมเข้าใจ และเห็นความสำคัญของกิจกรรมมากกว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 ได้รับประสบการณ์มาหนึ่งปีแล้ว พอขึ้นชั้นปีที่ 2 จึงมีความมั่นใจและพอใจในสาขาวิชาที่ตนเองเรียนมากขึ้น

นิสิต นักศึกษา โดยทั่วไปจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามระยะเวลาที่ศึกษา เช่นที่ คอฟแมน (Kauffman. 1968: 19-21) ได้ประมวลลักษณะนิสิต นักศึกษาตามระดับชั้นปีคือ ปีที่ 1 จะมีความรู้สึกตื่นเต้น สนใจต่อทุกสิ่งรอบด้าน ต้องการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในมหาวิทยาลัยพยายามที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่โอกาสจะอำนวยชั้นปีที่ 2 จะเริ่มมีความขัดแย้งต่อมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 3 จะเริ่มสนใจการมีเพื่อนต่างเพศ ชั้นปีที่ 4 จะเริ่มสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริม การหางานทำและถืออำนาจต่อการศึกษาจากลักษณะตามเหตุผลดังกล่าวทำให้ นิสิต นักศึกษา แต่ละชั้นปีมีการใช้เวลาว่างที่ต่างกัน

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความแตกต่างด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะมีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่างของนิสิต นักศึกษา จากผลการศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของ วัฒนา พุ่มเล็ก (2513) ปรากฏว่า นิสิต นักศึกษาที่มีความสามารถในทางการเรียนสูง จะมีความแตกต่างจาก นิสิต นักศึกษาที่มีความสามารถทางการเรียนต่ำ ในเรื่องของความสนใจในวิชาเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมด้านวิชาการ และการอ่านหนังสือ

พีเตอร์สัน (Peterson. 1966 : 172) พบว่า นิสิต นักศึกษาที่ประสบผลสำเร็จในการเรียนเป็น นิสิต นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมมาก และเป็นผู้ที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบในงานกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ส่วนนิสิต นักศึกษา ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมักจะเข้าร่วมกิจกรรมน้อย และมักจะไม่มีความรับผิดชอบในงานกิจกรรมต่าง ๆ ส่วนผลการศึกษาของ ไฮเดล (Seidel. 1970 : 426) เกี่ยวกับความสนใจในกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ของ นิสิต นักศึกษาปรากฏว่า นิสิต นักศึกษาที่ออกกลางคัน เข้าร่วมกิจกรรมประเภทละคร คนตรี และการบันเทิงต่าง ๆ ซึ่งไม่เกี่ยวกับกิจกรรมทางวิชาการ

จูไร ชุมชุม (2526 : 109) ศึกษาสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ปรากฏว่า กลุ่มเพื่อนนิสิต นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมักจะมีกิจกรรมในเชิงวิชาการเช่น การทบทวนบทเรียน การอ่านหนังสือในห้องสมุด หรืออ่านหนังสือที่อาจารย์แนะนำกับเพื่อน ๆ มากกว่า นิสิต นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

จากการศึกษาแนวคิด เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาสาระที่จะศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาวางของ นิสิต นักศึกษา และใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ โดยกำหนดประเภทของกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาวางของ นิสิต ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไว้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านเกม และกีฬา
2. ด้านการอ่าน การเขียน การพูด
3. ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร
4. ด้านดนตรี และเพลง

การจัดระเบียบหอพักของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์

คุณสมบัติของผู้เข้าพักในหอพัก

1. เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้
 - 1.1. เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ของทุกคณะ หรือ
 - 1.2. มีความประพฤติดี เรียบร้อย
 - 1.3. ไม่เป็นผู้เคยถูกลงโทษให้ออกจากหอพัก
2. เป็นผู้ที่ผู้อำนวยการพิจารณาเห็นสมควรให้เข้าพักในหอพักได้
3. ผู้มีสิทธิ์พักอาศัยจะพักได้คราวละ 1 ปีการศึกษา

ข้อควรปฏิบัติของนิสิตหอพัก

1. นิสิตต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ คำสั่ง และประกาศต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย และสำนักงานบริหารกิจการหอพักอย่างเคร่งครัด เชื้อฟังคำสั่งและคำตักเตือนของผู้อำนวยการ หัวหน้าสำนักงาน อาจารย์ที่ปรึกษาประจำหอพัก ผู้ปกครองหอพัก และผู้ช่วยผู้ปกครองหอพักที่ปฏิบัติหน้าที่โดยชอบ
2. นิสิตต้องเข้า-ออกหอพักตามเวลาเปิด – ปิด ดังนี้

เปิดหอพัก เวลา 05.00 น.

ปิดหอพัก เวลา 22.00 น.

หากนิสิตความจำเป็นไม่ว่ากรณีใด ๆ ที่ทำให้การเข้าหอพักเกินกำหนดเวลาที่กำหนดไว้ จะต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองหอพัก หรืออาจารย์ที่ปรึกษาประจำหอพัก

นิสิตที่ปฏิบัติหน้าที่ในชมรม สโมสรนิสิต หรือจัดกิจกรรมที่มีความจำเป็นจะต้องเข้าหอพักเกิดกำหนดเวลาที่กำหนดไว้ให้ชมรม สโมสรนิสิตขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรต่อผู้อำนวยการหรือผู้ที่ผู้อำนวยการมอบหมาย ทั้งนี้ให้แนบรายชื่อ นิสิต คณะ ชั้นปีด้วย

หากนิสิตเข้าหอพักเกินกำหนดเวลาที่กำหนดไว้โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร จะถูกลงโทษโดยการว่ากล่าว ตักเตือนแจ้งผู้ปกครอง ภาคทัณฑ์ และตัดสิทธิ์การเข้าอยู่หอพัก ตามลำดับความสำคัญของความผิดของนิสิต

ให้มีการตรวจจำนวนนิสิตในแต่ละห้อง เวลา 22.00 น. โดยกรรมการนิสิตประจำชั้น แล้วรายงานต่อผู้ปกครองหอพักทุกคืน

3. นิสิตต้องระมัดระวังในการดูแลทรัพย์สินของตนเอง เก็บของมีค่าไว้ในตู้ ปินกุญแจ และปิด ล็อกประตูห้องทุกครั้งที่ออกจากห้องพัก

4. นิสิตต้องช่วยรักษาความสะอาดเรียบร้อยของหอพัก ทั้งในห้องพักและบริเวณส่วนกลาง เช่น ห้องน้ำ ห้องสุขา ห้องสุขา ห้องดูโทรทัศน์ ห้องอ่านหนังสือ เป็นต้น

5. นิสิตต้องแต่งกายสุภาพเรียบร้อยทุกครั้งเมื่อออกจากห้องพัก หรือลงมาบริเวณชั้นล่างของหอพัก

6. นิสิตต้องใช้ไฟฟ้า และน้ำประปาอย่างประหยัด

7. นิสิตต้องให้ความร่วมมือในกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัย และกิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นเพื่อพัฒนานิสิต

8. นิสิตสามารถแจ้งเหตุผิดปกติ หรือเหตุการณ์เจ็บป่วยฉุกเฉินได้ตลอด 24 ชั่วโมง ที่ผู้ปกครองหอพัก หรือผู้ช่วยผู้ปกครองหอพัก

ข้อห้ามปฏิบัติของนิสิต

1. ห้ามนำทรัพย์สินมีค่าเกินที่จำเป็นมาใช้ หรือเก็บไว้ในหอพัก
2. ห้ามสับเปลี่ยนหรือโอนกรรมสิทธิ์ห้องพักให้แก่กัน
3. ห้ามดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือสิ่งเสพติดทุกชนิดบนหอพัก
4. ห้ามเล่นการพนันทุกชนิด
5. ห้ามจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ หรือก่อความรำคาญให้แก่ผู้อื่น เช่น จุดประทัด เล่นเครื่องดนตรี หรือวิ่งเล่นในหอพัก
6. ห้ามก่อการทะเลาะวิวาทในหอพัก หรือกระทำการใด ๆ อันเป็นการก่อความสงบสุขในหอพัก

7. ห้ามทำลายทรัพย์สินที่ทางราชการจัดไว้ให้บริการนิสิตโดยเด็ดขาด

8. ห้ามนำทรัพย์สินของทางราชการไปใช้ หรือครอบครองโดยไม่ได้รับอนุญาต เช่น หนังสือพิมพ์ โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น

9. ห้ามนำสัตว์ทุกชนิดมาเลี้ยงในห้องพัก

10. ห้ามนำบุคคลภายนอกเข้าพักโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองหอพัก

11. ห้ามนำผู้ปกครองขึ้นห้องพักก่อนได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองหอพัก หรือผู้ช่วยผู้ปกครองหอพัก

12. ห้ามเคลื่อนย้ายหรือตัดแปลงอุปกรณ์เครื่องใช้ประจำที่จัดไว้ในห้องพัก

13. ห้ามนำเครื่องใช้ไฟฟ้ามาใช้ในหอพัก โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองหอพัก

14. ห้ามนำอาวุธ และวัตถุระเบิดเข้ามาในบริเวณหอพัก

ในกรณีที่มีการฝ่าฝืนข้อห้าม โดยไม่มีเหตุอันสมควรจะถูกลงโทษโดยการกล่าวตักเตือน แจ้งผู้ปกครอง ภาคทัณฑ์ และตัดสิทธิ์การเข้าอยู่หอพัก ตามลำดับความสำคัญของความผิดขง นิสิต

ทั้งนี้ ให้ใช้ประกาศฉบับนี้ตั้งแต่ปีการศึกษา 2546 เป็นต้นไป และให้ยกเลิกประกาศคณะกรรมการอำนวยการสำนักงานบริหารกิจการหอพัก ฉบับลงวันที่ 2 พฤษภาคม 2545 รวม 3 ฉบับ คือ

- (1) เรื่องคุณสมบัติของผู้มีสิทธิ์พัก และการเข้าพักอาศัยในหอพัก
- (2) เรื่อง หน้าที่ ข้อปฏิบัติ และข้อห้ามสำหรับผู้เข้าพักในหอพัก และ
- (3) เรื่อง การพิจารณาลงโทษนิสิตที่กระทำความผิดในหอพักนิสิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

วิดเมอร์ (Widmer. 1994 : 3878) ได้ทำการสร้างแบบทดสอบวัดความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาร่วมกับพฤติกรรมที่แสดงถึงภาวะทางจริยธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการแบ่งแยกกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหา กับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นปกติ โดยพิจารณา กิจกรรมการใช้เวลาร่วมเป็นหลักโครงสร้างของแบบทดสอบประกอบด้วยเนื้อหาที่เป็นตัวแทนของพฤติกรรม การใช้เวลาร่วมของกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหา และจากการหาความสัมพันธ์ทางสถิติโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นการปฏิบัติของกลุ่มวัยรุ่นกับเกณฑ์ประเมินค่าแบบ

เอแอลแอลเอส (Appropriate Leisure Lifestyle Scale : ALLS) มีค่าเป็นบวก ส่วนค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นความรู้สึกของกลุ่มวัยรุ่นกับเกณฑ์ประเมินค่า เอแอลแอลเอส มีค่าเป็นลบ

* แม็คโดเวล (Mcdowee. 1995 : 4353) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความปรารถนาและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างเปรียบเทียบระหว่างเด็กวัยรุ่นปกติกับเด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมองประเภทเรียนช้า ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มมีความปรารถนาสูงที่จะใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการ ส่วนกิจกรรมที่เด็กทั้ง 2 กลุ่มได้เข้าร่วมในเวลาว่าง ได้แก่ การฟังดนตรี ดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ จักรกลุ่มสนทนา ว่ายนํ้า พุดโทรศัพท์ ชมกีฬา ส่วนกิจกรรมที่เด็กทั้ง 2 กลุ่มเข้าร่วมในเกณฑ์ต่ำ ได้แก่ การจับจ่ายสิ่งของ การกินอาหารนอกบ้าน และการอ่านหนังสือ นอกจากนั้นยังพบว่าปัญหาอุปสรรคที่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนปรารถนาได้ก็คือ ความจำกัดทางด้านเวลาและโอกาส เด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมอง มีความปรารถนาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในเกณฑ์ที่สูงกว่า เด็กวัยรุ่นปกติ

กีเวล (Kivel. 1996 : 1322) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของการใช้เวลาว่างในฐานะที่เป็นข้อมูลสำคัญ เป็นดัชนีที่แสดงถึงพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศประเภทเลสเบียน เกย์ ไบเช็กซวล ของเยาวชนกลุ่มอายุ 19 – 23 ปี ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบของการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ การใช้เวลาว่างของเยาวชนในกลุ่มดังกล่าว เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เขาเหล่านั้นพัฒนาความเข้าใจตนเอง นอกจากนั้นเขาได้สรุปว่าเยาวชนซึ่งมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ จะเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ให้สอดคล้องกับการรับรู้และความเข้าใจในตนเอง *

วัตสัน (Watson. 1997 : 3251) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2 – 3 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหว ซึ่งเขาสรุปไว้ว่านักศึกษามีเวลาว่างแต่ไม่ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกาย ขาดทัศนคติที่ดี ขาดแรงจูงใจ ตลอดจนไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการ

งานวิจัยในประเทศ

สุมล อันไชยะ (2507 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาประกาศนียบัตรชั้นสูงของวิทยาลัยครูในจังหวัดพระนครและธนบุรีปรากฏว่า นักศึกษาชายและหญิงใช้เวลาว่างเข้าห้องสมุดมากที่สุด รองลงไปคือคุยกับเพื่อนและทำการบ้าน ทบทวนบทเรียน นักศึกษาหญิงพูดคุยกับเพื่อนมากกว่านักศึกษาชาย การเข้าร่วมชมรมที่จัดขึ้นในวิทยาลัยนั้นปรากฏว่า ชมรมวิทยาศาสตร์มีสมาชิกมากที่สุด รองลงมา คือ ชมรมทัศนอาทร คณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษ ตามลำดับ กิจกรรมที่สนใจน้อยที่สุดคือการเลี้ยงสัตว์ เฉลี่ยแล้วนักศึกษามีเวลาว่างเป็นประโยชน์ได้พอใช้

* ขนิษฐา ดิษฐบรรเลง (2510:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาวิทยาลัยกรุงเทพ (ปัจจุบันคือมหาวิทยาลัยกรุงเทพ) ปรากฏว่า ทั้ง นักศึกษาชายและหญิงใช้เวลาว่างอยู่ในวิทยาลัยไม่แตกต่างกันมากนักเฉลี่ยวันละ 7-8 ชั่วโมง โดยใช้เวลาว่างในการพูดคุยกับเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือทำงานที่เกี่ยวกับการเรียนและเข้าห้องสมุด สำหรับวันที่ไม่มีการเรียน นักศึกษาชายและหญิง ใช้เวลาไม่แตกต่างกัน คือใช้เวลาเพื่อการเรียน เฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมง 30 นาที ใช้เวลาในการหารายได้พิเศษวันละ 3 ชั่วโมง ช่วยทำงานบ้านเฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมง 25 นาที ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ดูภาพยนตร์ เดือนละ 2 ครั้ง และเที่ยวเตร่กับเพื่อนเดือนละ 4 ครั้ง *

ผลจากการศึกษาของดำรง ว่องวานิช (2510:บทคัดย่อ) เรื่องการใช้เวลาว่างของนิสิตคณะกสิกรรมและสัตวบาล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปรากฏว่า นิสิตชายและหญิง ใช้เวลาว่างขณะอยู่หอพักตอนเช้าอ่านหนังสือพิมพ์ ท่องหนังสือและเล่นกีฬา ในอัตราใกล้เคียงกัน เวลาว่างระหว่างชั่วโมงเรียนจะกลับหอพัก เข้าห้องสมุด ทำงานในห้องปฏิบัติการ คุยกับเพื่อน กิจกรรมที่นิสิตชายและหญิงมีความสนใจเหมือนกันมากที่สุดคือ การใช้เวลาว่างในการคุยกับเพื่อน

จากผลการศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ของชาญชัย สันติพิฤทธิ์ (2512:บทคัดย่อ) จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาชาย และหญิง ใช้เวลาอยู่ในขณะเฉลี่ยวันละ 7-8 ชั่วโมง ส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการคุยกับเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวกับการเรียน ดูหนังสือหรือทำงานในห้องเรียน ในวันหยุดทั้งนักศึกษาชายและหญิง ใช้เวลาทำการบ้านมากที่สุด รองลงมาคืออ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และไปเที่ยวกับเพื่อน อุปสรรคที่มีต่อการศึกษาของนักศึกษาทั้งชายและหญิงที่สุดคือการแบ่งเวลาไม่เหมาะสม

พัทธยา กิตติวัชรินทร์ (2513:บทคัดย่อ) ได้สำรวจการใช้เวลาว่างของนักศึกษาวิทยาลัยครู เชียงใหม่ ปรากฏว่าการใช้เวลาว่างของนักศึกษาแตกต่างกันออกไปแม้จะมีเวลาว่างเหมือนกัน นักศึกษาใช้เวลาว่างในการคุยกับเพื่อนมากที่สุด กิจกรรมอื่น ๆ ที่นักศึกษาเลือกทำรองลงมาก็คือดูหนังสือในห้องเรียน เข้าห้องสมุด อ่านหนังสือ สำหรับการใช้เวลาว่างในวันหยุดนั้น นักศึกษาส่วนมากจะใช้เวลาในด้านหาความเพลิดเพลินเป็นส่วนมากคือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือเข้าห้องสมุด ทำการบ้านตามลำดับ

* ฉลอง พันธุ์ทอง (2514:บทคัดย่อ) ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาสถานเคมีปฏิบัติ โดยจัดทำแบบสอบถามชนิดเลือกตอบ และให้แสดงความคิดเห็น โดยถือเอาวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นเกณฑ์ ผลการวิจัยปรากฏว่า การใช้เวลาว่างของนักศึกษาชายและหญิง ไม่แตกต่างกันมากนัก ในตอนเช้าเมื่อถึงสถานศึกษา จะใช้เวลาว่าทำการบ้าน ทบทวนวิชาที่เรียน คุยกับเพื่อน ส่วนการใช้เวลาว่างในวันหยุดนั้น นักศึกษาชายและหญิงใช้เวลาในการฟังวิทยุมากที่สุด รองลงมาก็คืออ่านหนังสือเกี่ยวกับบทเรียน ทำงานบ้าน และคุยกับเพื่อนบ้านโดยเฉลี่ยแล้วนักศึกษาใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์พอสมควร คือ มีเวลาเพื่อการเรียน การค้นคว้าหาความรู้ พักผ่อน แต่ยังมีการสูญเปล่าอีกมาก ซึ่งน่าจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้มากกว่านี้ ✖

นงนุช ศรีรัตนการ (2514:บทคัดย่อ) ได้สำรวจการใช้เวลาว่างของนักศึกษาในหอพัก เอกชนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 455 คน ปรากฏว่านักศึกษาชายและหญิงส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างเมื่อกลับจากสถานศึกษา และใช้เวลาว่างตอนเช้าก่อนไปสถานศึกษาในการทอหนังสือและทำการบ้าน กิจกรรมที่นักศึกษาทำในการใช้เวลาว่างที่สถานศึกษามากที่สุดได้แก่ การคุยกับเพื่อน รองลงมาก็คือ การเข้าห้องสมุด ในวันหยุดนักศึกษาชายและหญิงใช้เวลาในการซักรีดเสื้อผ้ามากที่สุด รองลงมาก็คือทบทวนตำราและทำการบ้าน

รัตนา แจ่มไพฑูรย์ (2515:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล รามาริบัติ โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 จำนวน 178 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการคุยกับเพื่อนมากที่สุด รองลงมาก็คือทบทวนบทเรียน ในวันหยุด นักศึกษาส่วนใหญ่จะพักผ่อนอยู่ในหอพัก

สุทยา จิระประดิษฐกุล (2518:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบทันต์ ปรากฏว่านักศึกษาส่วนมากทั้งชายและหญิงใช้เวลาว่างในการพูดคุยกับเพื่อนมากที่สุด ส่วนการใช้เวลาว่างในวันหยุด ส่วนใหญ่ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์

จากการศึกษาการใช้เวลานอกห้องเรียนของนิสิตที่อยู่หอพักของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยของเยาวชนลักษณะ คักโนภาส (2522:บทคัดย่อ) จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 172 คน ปรากฏว่านิสิตชายใช้เวลาว่างก่อนไปเรียนด้วยการฟังวิทยุมากที่สุด คือร้อยละ 28.66 และใช้เวลาในการทบทวนวิชาเรียนและทำการบ้านน้อยที่สุด คือร้อยละ 3.66 นิสิตหญิงใช้เวลาช่วงดังกล่าวด้วยการฟังวิทยุมากที่สุด เช่นกัน คือร้อยละ 33.44 รองลงมาคือจัดตารางเรียน โดยส่วนรวมกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำก่อนไปเรียนของนิสิตทั้งชายและหญิง ได้แก่ ฟังวิทยุ มากที่สุด คือ ร้อยละ 31.11

เลิศจร ภาระสกุล (2516:21) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษาโดยส่วนรวมว่า ส่วนใหญ่จะเที่ยวเตร่ หาความสนุกสนานจากการซื้อของชมภาพยนตร์ แข่งขันกีฬา เดินรำ จะไม่ค่อยหมกมุ่นกับการศึกษาดำรง หรือซักถามอาจารย์ เพื่อน หรือ อภิปรายกันในเรื่องวิชาการ หรือจับกลุ่มทดลองผลิตของใหม่

สมบัติ วัจนะสาลิกากุล (2524:117) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมของสถาบัน อุดมศึกษาเอกชน ปรากฏว่านักศึกษาใช้เวลาว่างไม่ถูกต้องอาจเป็นเพราะอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนชักจูงใจไปในทางที่ไม่ถูกต้องและไม่เกิดประโยชน์แก่นักศึกษา กิจกรรมนอกหลักสูตรในมหาวิทยาลัย ไม่มีความละเอียดเพียงพอที่จะอำนวยความสะดวกให้นักศึกษาได้พัฒนาความสามารถ หรือทักษะของนักศึกษา การใช้เวลาว่างของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่จึงไม่ได้รับประโยชน์เต็มที่ นักศึกษาจำนวนมากไม่ชอบเล่นกีฬา แต่ชอบดูกีฬามากกว่า กิจกรรมทางด้านการเชียร์กีฬา จึงเป็นกิจกรรมที่สร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม ส่วนกิจกรรมประเภทวิชาการนั้น ทนทานการ นักศึกษาส่วนใหญ่ชอบเข้าร่วมพอ ๆ กัน

บุญผา การิเวท (2527:71) ศึกษาสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ปรากฏว่า นักศึกษาส่วนมาก ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่เข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้าวิชาการเพิ่มเติม รวมกลุ่มอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ละคร ศิลปะ หรือใช้เวลาว่างในการเล่นเกม

จากการศึกษาปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดจันทบุรีของทิพาวรรณ จันทรวินูลย์ (2510 : 100-104) ปรากฏว่า การไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นั้นเป็นปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียนประการหนึ่งนอกเหนือไปจากฐานะทางเศรษฐกิจ สุขภาพ และสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาปัญหาวัยรุ่นสังคมไทย ของวรพุฒิ จรัสตระกูล (2524 : 65) ที่พบว่า ปัญหาวัยรุ่นที่พบมากที่สุดคือ ปัญหาสุขภาพ ปัญหากิจกรรมทางสังคม และปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่นเดียวกับผลการศึกษาของกาย (Guy. 1955 : 184-185) และของแคปแลน (Kaplan. 1975 : 368) ที่พบว่า ปัญหาการใช้เวลาว่างยังเป็นปัญหาค่อนข้างใหม่แต่กำลังมีแนวโน้มว่าจะเป็นปัญหามากขึ้น ผลของ

ความเจริญด้านวิชาการสาขาต่าง ๆ ทำให้มนุษย์มีเวลาว่างมากขึ้น และจะใช้เวลาว่างดังกล่าวในการศึกษา สร้างสรรค์งานศิลปะ ออกกำลังกาย และพักผ่อนหย่อนใจ

ผลการศึกษการใช้เวลาว่างที่มีคุณค่าสำหรับเยาวชน ของ ทิวทัศน์ หงสกุล (2515 : 121) ปรากฏว่าการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและครอบครัวเป็นการแสดงออกที่ถูกต้อง ช่วยปลูกฝังให้รู้จักคุณค่าของเวลาทำให้มีประสบการณ์ในชีวิตการทำงานต่าง ๆ มากขึ้น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น และอาจช่วยเพิ่มพูนรายได้ให้ตนเองหรือครอบครัวบ้างตามสมควร การรู้จักใช้เวลาว่างจึงมีส่วนอย่างมากในการช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

ดวงใจ สิทธิไชย (2521 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งได้ข้อมูลที่ดีชี้ให้เห็นว่า การเลือกใช้เวลาทำให้เกิดประโยชน์ จะมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดังนี้ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างกัน โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง สนใจการอ่านหนังสือและทัศนศึกษามากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางสนใจฟังวิทยุ ชมโทรทัศน์และภาพยนตร์ และสนใจหารายได้พิเศษมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในระดับที่สูงขึ้น

โกเมศ จันทระเกษ (2522 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักเรียนสองผลัดระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนสองผลัดใช้เวลาว่างทำกิจกรรมแต่ละระดับทุกกิจกรรมไม่เท่ากัน กิจกรรมส่วนใหญ่ช่วยทำการบ้าน โดยช่วยรีดเสื้อผ้า ทำความสะอาดบ้าน ล้างภาชนะ และหุงหาอาหาร และใช้เวลาว่างขณะอยู่ที่บ้าน ด้านการเรียนโดยทำการบ้าน และทบทวนบทเรียนที่เรียนมาแล้ว ใช้เวลาว่างขณะที่อยู่โรงเรียน ด้านการเรียนโดยการทำการบ้านหรืองานที่อาจารย์มอบหมาย และเข้าห้องสมุด โดยไม่เคยและไม่ค่อยได้เล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ส่วนในระหว่างไปและกลับจากโรงเรียน นักเรียนสองผลัดส่วนใหญ่ไม่เว้นทำกิจกรรมใด ๆ ระหว่างทาง นักเรียนสองผลัดในส่วนกลางกับส่วนภูมิภาค ชายกับหญิง และนักเรียนที่เรียนต่างผลัดกัน มีน้ำหนักการทำกิจกรรมบางอย่างในเวลาว่างแตกต่างกัน

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมที่นักเรียนสนใจและทำมากที่สุดในเวลาว่างคือ กิจกรรมบันเทิง รองลงมาคือกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนมากที่โรงเรียน โดยเข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาและกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ กิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดหลังโรงเรียนเลิก คือ การพูดคุยกับเพื่อน ประเภทของกิจกรรมกีฬาที่นักเรียนชอบมาก คือ วอลเลย์บอล แบดมินตัน เกม กิจกรรมการต่อสู้ป้องกันตัว ฟุตบอลและวอลเลย์บอล ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบในการใช้เวลาว่าง คือ เวลา อุปกรณ์ และสถานที่ไม่เพียงพอ นักเรียนชายกับนักเรียนหญิง และนักเรียนโรงเรียน

รัฐบาลกับนักเรียนโรงเรียนราษฎร์มีความสนใจในการใช้กิจกรรมในเวลาว่างไม่แตกต่างกัน และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใช้เวลาว่างนอกเวลาเรียนไม่แตกต่างกัน

วิจิตร ละอองศรี (2529 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพิษณุโลก พบว่า การใช้เวลาว่างในด้านการบำเพ็ญประโยชน์ตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน และการใช้เวลาว่างในด้านการบำเพ็ญประโยชน์ตามตัวแปรอาชีพของผู้ปกครอง แตกต่างกัน และการใช้เวลาว่างในด้านการเรียน ด้านการหารายได้พิเศษ และด้านนันทนาการตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน จะเลือกใช้เวลาว่างรายการต่าง ๆ เป็นอันดับแตกต่างกัน

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพ และยังไม่มีรายได้ ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ ประชาชนใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 – 2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 10 – 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุด คือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุด คือ วิ่งเหยาะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด ปัญหาการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ความต้องการบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก

มานะ หมอยาคี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการวิชาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชี่ยวชาญการบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นักเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการกิจกรรมกีฬาตามลำดับ ดังนี้

แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วาสน้ำ รักบี้ ฟุตบอล ตามลำดับ และความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาวางเพื่อการออกกำลังกาย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการใช้เวลาวางของนิสิตในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อจะได้ทราบถึงการการใช้เวลาวางของนิสิต และผู้บริหารสามารถใช้ข้อมูลเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้กับนิสิตในช่วงเวลาวางได้อย่างเหมาะสม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 2 ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 และพักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 2,547 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 375 คน ได้จากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยมีลำดับขั้นของการเลือกดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยเปิดตารางขนาดตัวอย่างของเครจซ์และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan. 1970) ที่ประชากร 2,600 คน ได้ตัวอย่างจำนวน 335 คน

2. ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

- 2.1. ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ชั้นปีที่กำลังศึกษาและคณะที่เข้าศึกษาเป็นตัวแบ่ง

- 2.2. ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลาก จากคณะ คณะละ 1 วิชาเอก

2.3. ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากจากวิชาเอก
วิชาเอกละ 25 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 375 คน รายละเอียดจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คณะ	นิสิตชั้นปีที่ 1		นิสิตชั้นปีที่ 2	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
วิทยาศาสตร์	470	25	395	25
วิศวกรรมศาสตร์	268	25	227	25
พลศึกษา	211	25	218	25
สหเวชศาสตร์	53	25	36	25
ทันตแพทยศาสตร์	134	25	*	*
พยาบาลศาสตร์	102	25	82	25
เภสัชศาสตร์	97	25	87	25
แพทยศาสตร์	86	25	38	25
รวม	1,421	200	1,083	175

หมายเหตุ * ไม่ได้อยู่หอพักในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ โดยแบบสอบถามดังกล่าวผู้วิจัยดำเนินการสร้าง และหาคุณภาพดังนี้

- 1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างแบบสอบถาม และการใช้เวลาว่าง
- 2. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามใช้เวลาว่างของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ
ชั้นปี และคณะ

ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ซึ่งสร้างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ให้	3	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ให้	2	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ให้	1	คะแนน

ตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้นำเสนอแนวคิดที่ต้องการให้ทางมหาวิทยาลัยได้จัดกิจกรรมเสริมในช่วงเวลาว่าง

วิธีการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาถึงความเหมาะสม ความชัดเจนของภาษา และความครอบคลุมในเรื่องการใช้เวลาว่างของนิสิต

2. นำแบบสอบถามกลับมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วนำกลับไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาอีกครั้ง จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข

3. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนิสิต เพื่อหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) และให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาถึงความเหมาะสมดังกล่าวโดยการให้คะแนนในแต่ละข้อดังนี้

- + 1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นเป็นคำถามที่เหมาะสม
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามนั้นเป็นคำถามที่เหมาะสมหรือไม่
- 1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นไม่เหมาะสม

4. นำคะแนนที่ได้จากข้อ 3. มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับการใช้เวลาว่างของนิสิต โดยพิจารณาถึงค่าที่คำนวณได้ในแต่ละข้อคำถาม ดัชนีความสอดคล้องในแต่ละข้อคำถามมีค่ามากกว่า 0.5 ถือว่าข้อคำถามนั้นมีความเหมาะสม แต่ค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.5 ต้องนำข้อคำถามนั้นไปปรับปรุงแก้ไข จากค่าที่คำนวณได้พบว่าค่า ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับ การใช้เวลาว่างของนิสิตอยู่ระหว่าง 0.6 - 1.0 แสดงว่าข้อคำถามมีความเหมาะสม

5. นำแบบสอบการใช้เวลาว่างของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปทดลองใช้กับนิสิต ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) จากการคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม มีค่าเท่ากับ 0.81

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลยังฝ่ายกิจการนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยการนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับนิสิตที่ว่างจากการเรียนในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนในตอนเย็น เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อเวลาเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยวิเคราะห์ดังนี้

1. แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 1 ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา และคณะวิชาที่เข้าศึกษา เสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
2. แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 2 เสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. ข้อมูลในตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามในส่วนที่เป็นปลายเปิดเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย
นำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนิสิต

ตอนที่ 2 การใช้เวลาว่างของนิสิต

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตาราง 2 ข้อมูลเบื้องต้นของนิสิตที่ตอบแบบสอบถาม

ชั้นปีที่ศึกษา	เพศ	จำนวน	ร้อยละ
นิสิต ปี 1	เพศชาย	66	33.00
	เพศหญิง	134	67.00
	รวม	200	100.00
นิสิต ปี 2	เพศชาย	69	39.40
	เพศหญิง	106	60.60
	รวม	175	100.00
นิสิต ปี 1 และ 2	เพศชาย	135	36.00
	เพศหญิง	240	64.00
	รวมทั้งสิ้น	375	100.00

จากตาราง 2 พบว่า นิสิตที่เข้าพักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทั้งชั้นปีที่ 1
และชั้นปีที่ 2 เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

ตอนที่ 2 การใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตาราง 3 การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านเกม และกีฬา

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. วาดน้ำ	44	22.00	83	41.50	73	36.50
2. ฝึกกล้ามเนื้อ	28	14.00	96	48.00	76	38.00
3. แอโรบิคแดนซ์	52	26.00	83	41.50	65	32.50
4. แบดมินตัน	33	16.50	110	55.00	57	28.50
5. ฟุตบอล	38	19.00	32	16.00	130	65.00
6. เทนนิส	17	8.50	85	42.50	98	49.00
7. เปตอง	12	6.00	40	20.00	148	74.00
8. วิ่งเหยาะ	65	32.50	103	51.50	32	16.00
9. ซอฟท์บอล	10	5.00	18	9.00	172	86.00
10. กิจกรรมเข้าจังหวะ	20	10.00	80	40.00	100	50.00
11. มวยสากล	3	1.50	31	15.50	166	83.00
12. วอลเลย์บอล	18	9.00	64	32.00	118	59.00
13. แฮร์บอล	11	5.50	49	24.50	140	70.00
14. ยิมนาสติก	11	5.50	40	20.00	149	74.50
15. ยูโด	12	6.00	28	14.00	160	80.00
16. เต้นรำ	12	6.00	63	31.50	125	62.50
17. โยคะ	13	6.50	48	24.00	139	69.50
18. วอลเลย์บอลชายหาด	11	5.50	30	15.00	159	79.50

จากตาราง 3 พบว่า การใช้เวลาวางของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬานั้น นิสิตใช้เวลาวางอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมการวิ่งเหยาะ แอโรบิค แคนซ้ และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 32.50 26.00 และ 22.00 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาวางปานกลางในการเล่นแบดมินตัน การวิ่งเหยาะ และการฝึกกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 55.00 51.50 และ 48.00 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาวาง ได้แก่ กีฬาซอฟท์บอล มวยสากล และยูโด คิดเป็นร้อยละ 86.00 83.00 และ 80.00 ตามลำดับ

ตาราง 4 การใช้เวลาวางของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านการอ่าน การเขียน การพูด

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อ่านหนังสือประวัติศาสตร์	27	13.50	98	49.00	75	37.50
2. อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน	114	57.00	74	37.00	11	5.50
3. อ่านหนังสือพิมพ์	112	56.00	79	39.50	9	4.50
4. อ่านนวนิยาย	43	21.50	98	49.00	59	29.50
5. อ่านหนังสือวรรณกรรม	27	13.50	101	50.50	72	36.00
6. อ่านวารสาร	51	25.50	122	61.00	27	13.50
7. อ่านหนังสือการ์ตูน	82	41.00	96	48.00	22	11.00
8. อ่านนิตยสาร	65	32.50	103	51.50	32	16.00
9. เขียนบทความเชิงวิชาการ	26	13.00	67	33.50	107	53.50
10. เขียนคอลัมน์	16	8.00	38	19.00	145	72.50
11. เขียนบทความคลายเครียด	17	8.50	47	23.50	136	68.00

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
12. เขียนนวนิยาย	11	5.50	35	17.50	154	77.00
13. เขียนบันทึกประจำวัน	48	24.00	78	39.00	74	37.00
14. การพูดได้วาที	9	4.50	42	21.00	149	74.50
15. การพูดทางเสียงตามสาย	15	7.50	32	16.00	153	76.50
16. การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์	7	3.50	34	17.00	159	79.50
17. การเล่นกีฬา	10	5.00	69	34.50	121	60.50
18. การพูดในที่ชุมชน	31	15.50	90	45.00	79	39.50
19. การพูดคุยในกลุ่มเพื่อนเชิงวิชาการ	72	36.00	92	46.00	36	18.00

จากตาราง 4 พบว่า การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการอ่าน การเขียน การพูด นิสิตใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในการอ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน อ่านหนังสือพิมพ์ และอ่านหนังสือการ์ตูน คิดเป็นร้อยละ 57.00 56.00 และ 41.00 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการอ่านวารสาร อ่านนิตยสาร และอ่านหนังสือวรรณกรรม คิดเป็นร้อยละ 61.00 1.50 และ 50.50 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย และการพูดทางเสียงตามสาย คิดเป็นร้อยละ 79.50 77.00 และ 76.50 ตามลำดับ

ตาราง 5 การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านกิจกรรมการบริการอาสาสมัคร

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ถ่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดย นิสิตและได้รับอนุญาตจากกอง กิจการนิสิต	27	13.50	86	43.00	87	43.50
2. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานรัฐบาล	19	9.50	91	45.50	90	45.00
3. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานเอกชน	19	9.50	78	39.00	103	51.50
4. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานบริการ อาสาสมัคร	24	12.00	82	41.00	94	47.00
5. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานรัฐบาล	21	10.50	77	38.50	102	51.00
6. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานเอกชน	10	5.00	70	35.00	120	60.00
7. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานบริการอาสาสมัคร	25	12.50	80	40.00	95	47.50
8. กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย	62	31.00	95	47.50	43	21.50

จากตาราง 5 พบว่า การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย ถ่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต และงานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร คิดเป็นร้อยละ 31.00 13.50 และ 12.50 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่าง

ปานกลางในกิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล และค่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต คิดเป็นร้อยละ 47.50 5.50 และ 43.00 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน และงานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล คิดเป็นร้อยละ 60.00 51.50 และ 51.00 ตามลำดับ

ตาราง 6 การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านดนตรีและเพลง

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ร้องเพลงคาราโอเกะ	59	29.50	93	46.50	48	24.00
2. เล่นกีตาร์	16	8.00	32	16.00	152	76.00
3. เป่าหีบเพลงปาก	11	5.50	23	11.50	166	83.00
4. ตีกลอง	14	7.00	41	20.50	145	72.50
5. เป่าขลุ่ย	13	6.50	42	21.00	145	72.50
6. เล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวงดนตรี	37	18.50	47	23.50	116	58.00

จากตาราง 6 พบว่า การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านดนตรีและเพลง นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในการร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง คิดเป็นร้อยละ 29.50 และ 18.50 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวงดนตรี คิดเป็นร้อยละ 46.50 และ 23.50 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ เป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์ คิดเป็นร้อยละ 83.00 และ 76.00 ตามลำดับ

ตาราง 7 การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านเกม และกีฬา

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. วายน้า	49	28.00	75	42.90	51	29.10
2. ฝึกกล้ามเนื้อ	33	18.90	79	45.10	63	36.00
3. แอโรบิคแดนซ์	56	32.00	73	41.70	46	26.30
4. แบดมินตัน	34	19.40	83	47.40	58	33.10
5. ฟุตบอล	33	18.90	33	18.90	109	62.30
6. เทนนิส	26	14.90	70	40.00	79	45.10
7. เปตอง	12	6.90	32	18.30	131	74.90
8. วึ่งเหาะ	55	31.40	87	49.70	33	18.90
9. ซอฟท์บอล	12	6.90	29	16.60	134	76.60
10. กิจกรรมเข้าจังหวะ	22	12.60	68	38.90	85	48.60
11. มวยสากล	7	4.00	30	17.10	138	78.90
12. วอลเลย์บอล	23	13.10	41	23.40	111	63.40
13. แฮร์บอล	8	4.60	40	22.90	127	72.60
14. ขิมนาสดิก	14	8.00	28	16.00	133	76.00
15. ยูโด	10	5.70	34	19.40	131	74.90
16. เต้นรำ	18	10.30	60	34.30	97	55.40
17. โยคะ	19	10.90	46	26.30	110	62.90
18. วอลเลย์บอลชายหาด	11	6.30	38	21.7	126	72.00

จากตาราง 7 พบว่า การใช้เวลาวางของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬา นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ วิ่งเหยาะ และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 32.00 31.40 และ 28.00 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการวิ่งเหยาะ เล่นแบดมินตัน และการฝึกกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 49.70 47.40 และ 45.10 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาวาง ได้แก่ กีฬามวยสากล ซอฟท์บอล และยิมนาสติก คิดเป็นร้อยละ 78.90 76.60 และ 76.00 ตามลำดับ

ตาราง 8 การใช้เวลาวางของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านการอ่าน การเขียน การพูด

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อ่านหนังสือประวัติศาสตร์	26	14.90	92	52.60	57	32.60
2. อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน	83	47.40	74	42.30	18	10.30
3. อ่านหนังสือพิมพ์	79	45.10	77	44.00	19	10.90
4. อ่านนวนิยาย	34	19.40	89	50.90	52	29.70
5. อ่านหนังสือวรรณกรรม	32	18.30	90	51.40	53	30.30
6. อ่านวารสาร	41	23.40	105	60.00	29	16.60
7. อ่านหนังสือการ์ตูน	85	48.60	74	42.30	16	9.10
8. อ่านนิตยสาร	37	21.10	110	62.90	28	16.00
9. เขียนบทความเชิงวิชาการ	32	18.30	69	39.40	74	42.30
10. เขียนคอลัมน์	10	5.70	44	25.10	121	69.10
11. เขียนบทความกลายเครียด	21	12.00	43	24.60	111	63.40

ตารางที่ 8 (ต่อ)

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
12. เขียนนวนิยาย	14	8.00	28	16.00	133	76.00
13. เขียนบันทึกประจำวัน	33	18.90	61	34.90	81	46.30
14. การพูดโต้วาที่	13	7.40	47	26.90	115	65.70
15. การพูดทางเสียงตามสาย	12	6.90	35	20.00	128	73.10
16. การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์	8	4.60	28	16.00	139	79.40
17. การเล่านิทาน	13	7.40	54	30.90	108	61.70
18. การพูดในที่ชุมชน	41	23.40	79	45.10	55	31.40
19. การพูดคุยในกลุ่มเพื่อนเชิงวิชาการ	63	36.00	84	48.00	28	16.00

จากตาราง 8 พบว่า การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการอ่าน การเขียน การพูด นิสิตใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในการอ่านหนังสือการ์ตูน อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน และอ่านหนังสือพิมพ์ คิดเป็นร้อยละ 48.60 47.40 และ 45.10 ตามลำดับ และ นิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการอ่านนิตยสาร วารสาร และหนังสือประวัติศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 62.90 60.00 และ 52.60 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย และการพูดทางเสียงตามสาย คิดเป็นร้อยละ 79.40 76.00 และ 73.10 ตามลำดับ

ตาราง 9 การใช้เวลาวางของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านกิจกรรมการบริการอาสาสมัคร

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ค่าอาสาพัฒนาที่จัดโดย นิสิตและได้รับอนุญาตจาก กอง กิจการนิสิต	28	16.00	89	50.90	58	33.10
2. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่ จัด โดยหน่วยงานรัฐบาล	28	16.00	79	45.10	68	38.90
3. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่ จัดโดยหน่วยงานเอกชน	14	8.00	86	49.10	75	42.90
4. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่ จัดโดยหน่วยงานบริการ อาสาสมัคร	26	14.90	79	45.10	70	40.00
5. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานรัฐบาล	27	15.40	74	42.30	74	42.30
6. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานเอกชน	18	10.30	65	37.10	92	52.60
7. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานบริการอาสาสมัคร	31	17.70	68	38.90	76	43.40
8. กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย	57	32.60	84	48.00	34	19.40

จากตาราง 9 พบว่า การใช้เวลาวางของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมพัฒนา มหาวิทยาลัย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร ก่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและ ได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต และกิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล คิดเป็นร้อยละ 32.60 17.70 16.00 และ 16.00 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดย นิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน และกิจกรรม พัฒนามหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 50.90 49.10 และ 48.00 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติใน เวลาว่าง ได้แก่ งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการ อาสาสมัคร และกิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน คิดเป็นร้อยละ 52.60 43.40 และ 42.90 ตามลำดับ

ตาราง 10 การใช้เวลาวางของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านดนตรีและเพลง

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ร้องเพลงคาราโอเกะ	54	30.90	90	51.40	30	17.10
2. เล่นกีตาร์	18	10.30	41	23.40	116	66.30
3. เป่าหีบเพลงปาก	18	10.30	25	14.30	132	75.40
4. ตีกลอง	20	11.40	40	22.90	115	65.70
5. เป่าขลุ่ย	19	10.90	44	25.10	112	64.00
6. เล่นดนตรีกับเพื่อนเป็น วงดนตรี	42	24.00	40	22.90	93	53.10

จากตาราง 10 พบว่า การใช้เวลาวางของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ด้านดนตรีและเพลง นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในการร้องเพลงคาราโอเกะ และ เล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง คิดเป็นร้อยละ 30.90 และ 24.00 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการ

ร้องเพลงคาราโอเกะ และเป่าขลุ่ย คิดเป็นร้อยละ 51.40 และ 25.10 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลารว่าง ได้แก่ เป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์ คิดเป็นร้อยละ 75.10 และ 66.30 ตามลำดับ

ตาราง 11 การใช้เวลารว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย.
ศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬา

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. วาดรูป	93	24.80	158	42.10	124	33.10
2. ฟีกกล้ำเนื้อ	61	16.30	175	46.70	139	37.10
3. แอโรบิกแดนซ์	108	28.80	156	41.60	111	29.60
4. แบดมินตัน	67	17.90	193	51.50	115	30.70
5. ฟุตบอล	71	18.90	65	17.30	239	63.70
6. เทนนิส	43	11.50	155	41.30	177	47.20
7. เปดอง	24	6.40	72	19.20	279	74.40
8. วิ่งเหยาะ	120	32.00	190	50.70	65	17.30
9. ซอฟท์บอล	22	5.90	47	12.50	306	81.60
10. กิจกรรมเข้าจังหวะ	42	11.20	148	39.50	185	49.30
11. มวยสากล	10	2.70	61	16.30	304	81.10
12. วอลเลย์บอล	41	10.90	105	28.00	229	61.10
13. แฮร์บอล	19	5.10	89	23.70	267	71.20
14. ยิมนาสติก	25	6.70	68	18.10	282	75.20
15. ยูโด	22	5.90	62	16.50	291	77.60
16. เดินร่ำ	30	8.00	123	32.80	222	59.20
17. โยคะ	32	8.50	94	25.10	249	66.40
18. วอลเลย์บอลชายหาด	22	5.90	68	18.10	285	76.00

จากตาราง 11 พบว่า การใช้เวลาวางของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬา นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมการวิ่งเหยาะ แอโรบิคแดนซ์ และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 32.00 28.80 และ 24.80 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการเล่นแบดมินตัน วิ่งเหยาะ และการฝึกกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 51.50 50.70 และ 46.70 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาวาง ได้แก่ กีฬาซอฟท์บอล มวยสากล และยูโด คิดเป็นร้อยละ 81.60 81.10 และ 77.60 ตามลำดับ

ตาราง 12 การใช้เวลาวางของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการอ่าน การเขียน การพูด

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อ่านหนังสือประวัติศาสตร์	53	14.10	190	50.70	132	35.20
2. อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน	197	52.50	148	39.50	29	7.70
3. อ่านหนังสือพิมพ์	191	50.90	156	41.60	28	7.50
4. อ่านนวนิยาย	77	20.50	187	49.90	111	29.60
5. อ่านหนังสือวรรณกรรม	59	15.70	191	50.90	125	33.30
6. อ่านวารสาร	92	24.50	227	60.50	56	14.90
7. อ่านหนังสือการ์ตูน	167	44.50	170	45.30	38	10.10
8. อ่านนิตยสาร	102	27.20	213	56.80	60	16.00
9. เขียนบทความเชิงวิชาการ	58	15.50	136	36.30	181	48.30
10. เขียนคอลัมน์	26	6.90	82	21.90	226	70.90
11. เขียนบทความคลายเครียด	38	10.10	90	24.00	247	65.90

ตารางที่ 12 (ต่อ)

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
12. เขียนนวนิยาย	25	6.70	63	16.80	287	76.50
13. เขียนบันทึกประจำวัน	81	21.60	139	31.10	155	41.30
14. การพูดได้วาที	22	5.90	89	23.70	264	70.40
15. การพูดทางเสียงตามสาย	27	7.20	67	17.90	281	74.90
16. การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์	15	4.00	62	16.50	298	79.50
17. การเล่านิทาน	23	6.10	123	32.80	229	61.10
18. การพูดในที่ชุมชน	72	19.20	169	45.10	134	35.70
19. การพูดคุยในกลุ่มเพื่อนเชิงวิชาการ	135	36.00	176	46.90	64	17.10

จากตาราง 12 พบว่า การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการอ่าน การเขียน การพูด นิสิตใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน อ่านหนังสือพิมพ์ และอ่านหนังสือการ์ตูน คิดเป็นร้อยละ 52.50 50.90 และ 44.50 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการอ่านวารสาร นิตยสาร และหนังสือวรรณกรรม คิดเป็นร้อยละ 60.50 56.80 และ 50.90 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย และการพูดทางเสียงตามสาย คิดเป็นร้อยละ 79.50 76.50 และ 74.90 ตามลำดับ

ตาราง 13 การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ด้านกิจกรรมการบริการอาสาสมัคร

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ถ่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดย นิสิตและได้รับอนุญาตจากกอง กิจการนิสิต	55	14.70	175	46.70	145	38.70
2. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานรัฐบาล	47	12.50	170	45.30	158	42.10
3. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานเอกชน	33	8.80	164	43.70	178	47.50
4. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานบริการ อาสาสมัคร	50	13.30	161	42.90	164	43.70
5. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานรัฐบาล	48	12.80	151	40.30	176	46.90
6. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานเอกชน	28	7.50	135	36.00	212	56.50
7. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานบริการอาสาสมัคร	56	14.90	148	39.50	171	45.60
8. กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย	119	31.70	179	47.70	77	20.50

จากตาราง 13 พบว่า การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร และค่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต คิดเป็นร้อยละ 31.70 14.90 และ 14.70 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในกิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย ค่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต และกิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล คิดเป็นร้อยละ 47.70 46.70 และ 45.30 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน และงานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล คิดเป็นร้อยละ 56.50 47.50 และ 46.90 ตามลำดับ

ตาราง 14 การใช้เวลาว่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านดนตรีและเพลง

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ร้องเพลงคาราโอเกะ	113	30.10	183	48.80	78	20.80
2. เล่นกีตาร์	34	9.10	73	19.50	268	71.50
3. เป่าหีบเพลงปาก	29	7.70	48	12.50	298	79.50
4. ตีกลอง	34	9.10	81	21.60	260	69.30
5. เป่าขลุ่ย	32	8.50	86	22.90	257	68.50
6. เล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวงดนตรี	79	21.10	87	23.20	209	55.70

จากตาราง 14 พบว่า การใช้เวลาวางของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านดนตรีและเพลง นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในการร้องเพลงคาราโอเกะและเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง คิดเป็นร้อยละ 30.10 และ 21.10 ตามลำดับ นิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการร้องเพลงคาราโอเกะ เล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง คิดเป็นร้อยละ 48.80 และ 23.20 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาวาง ได้แก่ เป่าหีบเพลงปากและเล่นกีตาร์ คิดเป็นร้อยละ 79.50 และ 71.50 ตามลำดับ

ตาราง 15 การใช้เวลาวางของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬา

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. วาสน้ำ	44	32.60	61	45.20	30	22.20
2. ฝึกกล้ามเนื้อ	35	25.90	70	51.90	30	22.20
3. แอโรบิคแดนซ์	29	21.50	45	33.30	61	45.20
4. แบดมินตัน	32	23.70	61	45.20	42	31.10
5. ฟุตบอล	62	45.90	33	24.40	40	29.60
6. เทนนิส	20	14.80	65	48.10	50	37.00
7. เปตอง	14	10.40	31	23.00	90	66.70
8. วิ่งเหาะ	59	43.70	50	37.00	26	19.30
9. ซอฟท์บอล	13	9.60	25	18.50	97	71.90
10. กิจกรรมเข้าจังหวะ	13	9.60	47	34.80	75	55.60
11. มวยสากล	8	5.90	33	24.40	94	69.60
12. วอลเลย์บอล	21	15.60	37	27.40	77	57.00
13. แฮร์บอล	11	8.10	30	22.20	94	69.60
14. ยิมนาสติก	12	8.90	37	27.40	86	63.70
15. ยูโด	14	10.40	37	27.40	84	62.20
16. เต็นร่า	12	8.90	39	28.90	84	62.20
17. โยคะ	10	7.40	28	20.70	97	71.90
18. วอลเลย์บอลชายหาด	13	9.60	34	25.20	88	65.20

จากตาราง 15 พบว่า การใช้เวลาวางของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬานั้น นิสิตใช้เวลาวางอย่างสม่ำเสมอในกีฬาฟุตบอล วิ่งเหาะ และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 45.90 43.70 และ 32.60 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาวางปานกลางกิจกรรมการฝึกกล้ามเนื้อ เทนนิส แบดมินตัน และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 51.90 48.10 45.20 และ 45.20 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาวาง ได้แก่ กีฬาซอฟท์บอล โยคะ มวยสากล ยิมนาสติก และเปตอง คิดเป็นร้อยละ 71.90 71.90 69.60 69.60 และ 66.70 ตามลำดับ

ตาราง 16 การใช้เวลาวางของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านการอ่าน การเขียน การพูด

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อ่านหนังสือประวัติศาสตร์	22	16.30	64	47.40	49	36.30
2. อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน	58	43.00	64	47.40	13	9.60
3. อ่านหนังสือพิมพ์	72	53.30	49	36.30	14	10.40
4. อ่านนวนิยาย	21	15.60	55	40.70	59	43.70
5. อ่านหนังสือวรรณกรรม	15	11.10	57	42.20	63	46.70
6. อ่านวารสาร	29	21.50	75	55.60	31	23.00
7. อ่านหนังสือการ์ตูน	69	51.10	51	37.80	15	11.10
8. อ่านนิตยสาร	33	24.40	72	53.30	30	22.20
9. เขียนบทความเชิงวิชาการ	20	14.80	41	30.40	74	54.80
10. เขียนคอลัมน์	15	11.10	27	20.00	93	68.90
11. เขียนบทความคลายเครียด	22	16.30	27	20.00	86	63.70

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
12. เขียนนวนิยาย	9	6.70	25	18.50	101	74.80
13. เขียนบันทึกประจำวัน	30	22.20	42	31.10	63	46.70
14. การพูดได้วาที	8	5.90	26	19.30	101	74.80
15. การพูดทางเสียงตามสาย	6	4.40	26	19.30	103	76.30
16. การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์	5	3.70	24	17.80	106	78.50
17. การเล่านิทาน	9	6.70	48	35.60	78	57.80
18. การพูดในที่ชุมชน	30	22.20	53	39.30	52	38.50
19. การพูดคุยในกลุ่มเพื่อนเชิงวิชาการ	48	35.60	55	40.70	32	23.70

จากตาราง 16 พบว่า การใช้เวลาว่างของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการอ่าน การเขียน การพูด นิสิตใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในการอ่านหนังสือพิมพ์ อ่านหนังสือการ์ตูน และอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน คิดเป็นร้อยละ 53.30 51.10 และ 43.00 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการอ่านวารสาร อ่านนิตยสาร อ่านหนังสือประวัติศาสตร์ และอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน คิดเป็นร้อยละ 55.60 53.30 47.40 และ 47.40 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การพูดทางเสียงตามสาย การพูดได้วาที และการเขียนนวนิยาย คิดเป็นร้อยละ 78.50 76.30 74.80 และ 74.80 ตามลำดับ

ตาราง 17 การใช้เวลาว่างของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านกิจกรรมการบริการอาสาสมัคร

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ค่าอาสาพัฒนาที่จัดโดย นิสิตและได้รับอนุญาตจากกอง กิจการนิสิต	31	23.00	60	44.40	44	32.60
2. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานรัฐบาล	18	13.30	64	47.40	53	39.30
3. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานเอกชน	12	8.90	63	46.70	60	44.40
4. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานบริการ อาสาสมัคร	21	15.60	57	42.20	57	12.20
5. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานรัฐบาล	18	13.30	52	38.50	65	48.10
6. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานเอกชน	13	9.60	45	33.30	77	57.00
7. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานบริการอาสาสมัคร	22	16.30	47	34.80	66	48.90
8. กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย	48	35.60	52	38.50	35	25.90

จากตาราง 17 พบว่า การใช้เวลาวางของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย ค่าอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต และงานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร คิดเป็นร้อยละ 35.60 23.00 และ 16.30 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในกิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน และค่าอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต คิดเป็นร้อยละ 47.40 46.70 และ 44.40 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาวาง ได้แก่ งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานอาสาสมัคร และงานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล คิดเป็นร้อยละ 57.00 48.90 และ 48.10 ตามลำดับ

ตาราง 18 การใช้เวลาวางของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านดนตรีและเพลง

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ร้องเพลงคาราโอเกะ	51	37.80	58	43.00	26	19.30
2. เล่นกีตาร์	20	14.80	29	21.50	86	63.70
3. เป่าหีบเพลงปาก	12	8.90	21	15.60	102	75.60
4. ดีกอลอง	24	17.80	37	27.40	74	54.80
5. เป่าขลุ่ย	11	8.10	40	29.60	84	62.20
6. เล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวงดนตรี	47	34.80	38	28.10	50	37.00

จากตาราง 18 พบว่า การใช้เวลาวางของนิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านดนตรีและเพลง นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในการร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง คิดเป็นร้อยละ 37.80 และ 34.80 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการร้องเพลงคาราโอเกะ และเป่าขลุ่ย คิดเป็นร้อยละ 43.00 และ 29.60 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาวาง ได้แก่ เป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์ คิดเป็นร้อยละ 75.60 และ 63.70 ตามลำดับ

ตาราง 19 การใช้เวลาวางของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านเกมและกีฬา

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ว่ายน้ำ	49	20.40	97	40.40	94	39.20
2. ฝึกกล้ามเนื้อ	26	10.80	105	43.80	109	45.40
3. แอโรบิกแดนซ์	79	32.90	111	46.30	50	20.80
4. แบดมินตัน	35	14.60	132	55.00	73	30.40
5. ฟุตบอล	9	3.80	32	13.30	199	82.90
6. เทนนิส	23	9.60	90	37.50	127	52.90
7. เปตอง	10	4.20	41	17.10	189	78.80
8. วิ่งเหยาะ	61	25.40	140	58.30	39	16.30
9. ซอฟท์บอล	9	3.80	22	9.20	209	87.10
10. กิจกรรมเข้าจังหวะ	29	12.10	101	42.10	110	45.80
11. มวยสากล	2	0.80	28	11.70	210	87.50
12. วอลเลย์บอล	20	8.30	68	28.30	152	63.30
13. แฮร์บอล	8	3.30	59	24.60	173	72.10
14. ยิมนาสติก	13	5.40	31	12.90	196	81.70
15. ยูโด	8	3.30	25	10.40	207	86.30
16. เดินร่ำ	18	7.50	84	35.00	138	57.50
17. โยคะ	22	9.20	66	27.50	152	63.30
18. วอลเลย์บอลชายหาด	9	3.80	34	14.20	197	82.10

จากตาราง 19 พบว่า การใช้เวลาวางของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านเกมและกีฬานั้น นิสิตใช้เวลาวางอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ วิ่งเหยาะ และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 32.90 25.40 และ 20.40 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาวางปานกลางในการวิ่งเหยาะ เล่นแบดมินตัน และแอโรบิกแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 58.30 55.00 และ 46.30 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาวาง ได้แก่ กีฬามวยสากล ซอฟท์บอล และยูโด คิดเป็นร้อยละ 87.50 87.10 และ 86.30 ตามลำดับ

ตาราง 20 การใช้เวลาวางของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านการอ่าน การเขียน การพูด

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อ่านหนังสือประวัติศาสตร์	31	12.90	126	52.50	83	34.60
2. อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน	139	57.90	85	35.40	16	6.70
3. อ่านหนังสือพิมพ์	119	49.60	107	44.60	14	5.80
4. อ่านนวนิยาย	56	23.30	132	55.00	52	21.70
5. อ่านหนังสือวรรณกรรม	44	18.30	134	55.80	62	25.80
6. อ่านวารสาร	63	26.30	152	63.30	25	10.40
7. อ่านหนังสือการ์ตูน	98	40.80	119	49.60	23	9.60
8. อ่านนิตยสาร	69	28.80	141	58.80	30	12.50
9. เขียนบทความเชิงวิชาการ	38	15.80	95	39.60	107	44.60
10. เขียนคอลัมน์	11	4.60	55	22.90	174	72.50
11. เขียนบทความคลายเครียด	16	6.70	63	26.30	161	17.10

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
12. เขียนนวนิยาย	16	6.70	38	15.80	186	77.50
13. เขียนบันทึกประจำวัน	51	21.30	97	40.40	92	38.30
14. การพูดได้วาที	14	5.80	63	26.30	163	67.90
15. การพูดทางเสียงตามสาย	21	8.80	41	17.10	178	74.20
16. การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์	10	4.20	38	15.80	192	80.00
17. การเล่นเกม	14	5.80	75	31.30	151	62.90
18. การพูดในที่ชุมชน	42	17.50	116	48.30	82	34.20
19. การพูดคุยในกลุ่มเพื่อนเชิงวิชาการ	87	36.30	121	50.40	32	13.30

จากตาราง 20 พบว่า การใช้เวลาว่างของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการอ่าน การเขียน การพูด นิสิตใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในการอ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน อ่านหนังสือพิมพ์ และอ่านหนังสือการ์ตูน คิดเป็นร้อยละ 57.90 49.60 และ 40.80 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการอ่านวารสาร อ่านนิตยสาร และอ่านหนังสือวรรณกรรม คิดเป็นร้อยละ 63.30 58.80 และ 55.80 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย และการพูดทางเสียงตามสาย คิดเป็นร้อยละ 80.00 77.50 และ 74.20 ตามลำดับ

ตาราง 21 การใช้เวลาว่างของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านกิจกรรมการบริการอาสาสมัคร

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ค่าอาสาพัฒนาที่จัดโดย นิสิตและได้รับอนุญาตจากกอง กิจการนิสิต	24	10.00	115	47.90	101	42.10
2. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานรัฐบาล	29	12.10	106	44.20	105	43.80
3. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานเอกชน	21	8.80	101	42.10	118	49.20
4. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานบริการ อาสาสมัคร	29	12.10	104	43.30	107	44.60
5. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานรัฐบาล	30	12.50	99	41.30	111	46.30
6. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานเอกชน	15	6.30	90	37.50	135	56.30
7. งานบริการสังคมที่จัดโดย หน่วยงานบริการอาสาสมัคร	34	14.20	101	42.10	105	43.80
8. กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย	71	29.60	127	52.90	42	17.50

จากตาราง 21 พบว่า การใช้เวลาว่างของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร และงานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล คิดเป็นร้อยละ 29.60 14.20 และ 12.50 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในกิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย ถ่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต และกิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล คิดเป็นร้อยละ 52.90 47.90 และ 44.20 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน และงานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล คิดเป็นร้อยละ 56.30 49.20 และ 46.30 ตามลำดับ

ตาราง 22 การใช้เวลาว่างของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านดนตรีและเพลง

รายการ	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติปานกลาง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ร้องเพลงคาราโอเกะ	62	25.80	126	52.50	52	21.70
2. เล่นกีตาร์	14	5.80	44	18.30	182	75.80
3. เป่าหีบเพลงปาก	17	7.10	27	11.30	196	81.70
4. ตีกลอง	10	4.20	44	18.30	186	77.50
5. เป่าขลุ่ย	21	8.80	46	19.20	173	72.10
6. เล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวงดนตรี	32	13.30	49	20.40	159	66.30

จากตาราง 22 พบว่า การใช้เวลาว่างของนิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านดนตรีและเพลง นิสิตได้ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในการร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง คิดเป็นร้อยละ 25.80 และ 13.30 ตามลำดับ และนิสิตใช้เวลาว่างปานกลางในการร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวงดนตรี คิดเป็นร้อยละ 52.50 และ 20.40 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นิสิตไม่เคยปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ เป่าหีบเพลงปาก และตีกลอง คิดเป็นร้อยละ 81.7 0 และ 77.50 ตามลำดับ

ตาราง 23 กิจกรรมที่นิสิตในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒใช้เวลาว่างปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
โดยแยกตามชั้นปี และเพศ

	ด้านเกมและกีฬา	ด้านการอ่าน	ด้านกิจกรรมบริการ	ด้านดนตรี
		การเขียน การพูด	อาสาสมัคร	และเพลง
รวม	- วิ่งเหยาะ	- ทบทวนบทเรียน	- พัฒนามหาวิทยาลัย	- ร้องเพลงคารา
	- แอโรบิคแดนซ์	- อ่านหนังสือพิมพ์	- งานบริการสังคมที่	โอเคะ
	- ว่ายน้ำ	- อ่านหนังสือการ์ตูน	จัดโดยหน่วยงาน บริการอาสาสมัคร - ค่ายอาสาพัฒนาที่ จัดโดยนิสิต	- เล่นดนตรีกับ เพื่อนเป็นวง
ชั้นปีที่ 1	- วิ่งเหยาะ	- ทบทวนบทเรียน	- พัฒนามหาวิทยาลัย	- ร้องเพลงคารา
	- แอโรบิคแดนซ์	- อ่านหนังสือพิมพ์	- ค่ายอาสาพัฒนาที่	โอเคะ
	- ว่ายน้ำ	- อ่านหนังสือการ์ตูน	จัดโดยนิสิต - งานบริการสังคมที่ จัดโดยหน่วยงาน บริการอาสาสมัคร	- เล่นดนตรีกับ เพื่อนเป็นวง
ชั้นปีที่ 2	- แอโรบิคแดนซ์	- อ่านหนังสือการ์ตูน	- พัฒนามหาวิทยาลัย	- ร้องเพลงคารา
	- วิ่งเหยาะ	- ทบทวนบทเรียน	- งานบริการสังคมที่	โอเคะ
	- ว่ายน้ำ	- อ่านหนังสือพิมพ์	จัดโดยหน่วยงาน บริการอาสาสมัคร - ค่ายอาสาพัฒนาที่จัด โดยนิสิต - กิจกรรมช่วย เหลือ สังคมที่จัดโดย หน่วยงานรัฐบาล	- เล่นดนตรีกับ เพื่อนเป็นวง

ตาราง 23 (ต่อ)

	ด้านเกมและกีฬา	ด้านการอ่าน การเขียน การพูด	ด้านกิจกรรมบริการ อาสาสมัคร	ด้านดนตรี และเพลง
เพศชาย	- ฟุตบอล - วิ่งเหยาะ - ว่ายน้ำ	- อ่านหนังสือพิมพ์ - อ่านหนังสือการ์ตูน - ทบทวนบทเรียน	- พัฒนามหาวิทยาลัย - ค่ายอาสาพัฒนาที่ จัดโดยนิสิต - งานบริการสังคมที่ จัดโดยหน่วยงาน บริการอาสาสมัคร	- ร้องเพลงคารา โอเกะ - เล่นดนตรีกับ เพื่อนเป็นวง
เพศหญิง	- แอโรบิกแดนซ์ - วิ่งเหยาะ - ว่ายน้ำ	- ทบทวนบทเรียน - อ่านหนังสือพิมพ์ - อ่านหนังสือการ์ตูน	- พัฒนามหาวิทยาลัย - งานบริการสังคมที่ จัดโดยหน่วยงาน บริการอาสาสมัคร - งานบริการสังคมที่ จัดโดยหน่วยงาน รัฐบาล	- ร้องเพลงคารา โอเกะ - เล่นดนตรีกับ เพื่อนเป็นวง

จากตาราง 23 พบว่า กิจกรรมที่นิสิตในหอพักมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒของนิสิตโดยรวม นิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 2 ใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในด้านเกมและกีฬา ส่วนมากได้แก่ การวิ่งเหยาะ แอโรบิกแดนซ์ ว่ายน้ำ และฟุตบอล โดยที่นิสิตชายใช้เวลาว่างในกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงใช้เวลาว่างในกีฬาแอโรบิกแดนซ์มากที่สุด ด้านการอ่าน การเขียน การพูด นิสิตในหอพักมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวม นิสิตชั้นปีที่ 1 นิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชายและหญิงใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน อ่านหนังสือพิมพ์ และอ่านหนังสือการ์ตูน ด้านกิจกรรมบริการอาสาสมัคร นิสิตในหอพักมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวม นิสิตชั้นปีที่ 1 นิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชายและหญิงใช้เวลาว่างในกิจกรรมค่ายพัฒนามหาวิทยาลัยมากที่สุดในทุกกลุ่ม และยังมีกิจกรรมงานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานอาสาสมัคร ค่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาล และงานช่วยเหลือสังคมที่จัดโดย

หน่วยงานรัฐบาล และในด้านดนตรีและเพลง นิสิตในหอพักมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวม นิสิต
ชั้นปีที่ 1 นิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชายและหญิงใช้เวลาว่างในการร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อน
เป็นวง ในทุกกลุ่มเหมือนกัน

ตาราง 24 กิจกรรมที่นิสิตในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่เคยใช้เวลาว่างในการปฏิบัติ
โดยแยกตามชั้นปี และเพศ

	ด้านเกมและกีฬา	ด้านการอ่าน	ด้านกิจกรรม	ด้านดนตรี
		การเขียน การพูด	บริการอาสาสมัคร	และเพลง
รวม	- ซอฟท์บอล	- การพูดทางวิทยุ	- งานบริการสังคม	- เป่าหีบเพลงปาก
	- มวยสากล	หรือโทรทัศน์	ที่จัดโดยหน่วยงาน	- เล่นกีตาร์
	- ยูโด	- การเขียนนวนิยาย	เอกชน	
		- การพูดทางเสียง	- กิจกรรมช่วย	
		ตามสาย	เหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงาน เอกชน - งานบริการสังคม ที่จัดโดยหน่วยงาน รัฐบาล	
ชั้นปีที่ 1	- ซอฟท์บอล	- การพูดทางวิทยุ	- งานบริการสังคม	- เป่าหีบเพลงปาก
	- มวยสากล	หรือโทรทัศน์	ที่จัดโดยหน่วยงาน	- เล่นกีตาร์
	- ยูโด	- การเขียนนวนิยาย	เอกชน	
		- การพูดทางเสียง	- กิจกรรมช่วย	
		ตามสาย	เหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงาน เอกชน - งานบริการสังคม ที่จัดโดยหน่วยงาน รัฐบาล	

ตาราง 24 (ต่อ)

	ด้านเกมและกีฬา	ด้านการอ่าน	ด้านกิจกรรม	ด้านดนตรี
		การเขียน การพูด	บริการอาสาสมัคร	และเพลง
ชั้นปีที่ 2	- มวยสากล	- การพูดทางวิทยุ	- งานบริการสังคม	- เป่าหีบเพลงปาก
	- ซอฟท์บอล	หรือโทรทัศน์	ที่จัดโดยหน่วยงาน	- เล่นกีตาร์
	- ยิมนาสติก	- การเขียนนวนิยาย	เอกชน	
		- การพูดทางเสียง	- งานบริการสังคม	
		ตามสาย	ที่จัดโดยหน่วยงาน	
			บริการอาสาสมัคร	
			- กิจกรรมช่วย	
			เหลือสังคมที่จัด	
			โดยหน่วยงาน	
			เอกชน	
	- ซอฟท์บอล	- การพูดทางวิทยุ	- งานบริการสังคม	- เป่าหีบเพลงปาก
	- โยคะ	หรือโทรทัศน์	ที่จัดโดยหน่วยงาน	- เล่นกีตาร์
	- มวยสากล	- การพูดทางเสียง	เอกชน	
	- ยิมนาสติก	ตามสาย	- งานบริการสังคม	
เพศชาย	- เปดอง	- การพูดได้วาที	ที่จัดโดยหน่วยงาน	
		- การเขียนนวนิยาย	อาสาสมัคร	
			- งานบริการสังคม	
			ที่จัดโดยหน่วยงาน	
			รัฐบาล	

ตาราง 24 (ต่อ)

	ด้านเกมและกีฬา	ด้านการอ่าน	ด้านกิจกรรม	ด้านดนตรี
		การเขียน การพูด	บริการอาสาสมัคร	และเพลง
เพศหญิง	- มวยสากล	- การพูดทางวิทยุ	- งานบริการสังคม	- เป่าหีบเพลงปาก
	- ซอฟท์บอล	หรือโทรทัศน์	ที่จัดโดยหน่วยงาน	- ดึงล่อง
	- ยูโด	- การเขียนนวนิยาย	เอกชน	
		- การพูดทางเสียง	- กิจกรรมช่วย	
		ตามสาย	เหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงาน เอกชน - งานบริการสังคม ที่จัดโดยหน่วยงาน รัฐบาล	

จากตาราง 24 พบว่า กิจกรรมที่นิสิตในหอพักมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่เคยใช้เวลาว่างใน ด้านเกมและกีฬา ในทุกกลุ่มเหมือนกัน คือ กีฬาซอฟท์บอล และมวยสากล และนอกจากนี้ยังมีกีฬา ยูโด ชีมนาสติก โยคะ และเปตอง ด้านการอ่าน การเขียน การพูด นิสิตในทุกกลุ่มไม่เคยใช้เวลาว่างในการพูดทาง วิทยุหรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย การพูดทางเสียงตามสาย และการพูดได้ว่าที่ ด้านกิจกรรมบริการ อาสาสมัคร นิสิตในทุกกลุ่มไม่เคยใช้เวลาว่างในงานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน กิจกรรม ช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานเอกชน และงานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานรัฐบาลเหมือนกัน และ นิสิตทุกกลุ่มไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมด้านดนตรีและเพลงในการเป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์

**ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของนิสิตเกี่ยวกับการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัย
ในหอพักมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

นิสิตได้เสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในช่วงเวลาว่าง ได้แก่ การจัดแข่งขันกีฬา
ระหว่างคณะหรือระหว่างหอพักเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ โดยจัดอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาเพิ่มเติม
จัดกิจกรรมตามเทศกาล ควรมีชมรมต่าง ๆ มากขึ้น และมีการจัดกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนา และยังต้องการให้
ทางมหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับดนตรี เช่น การแข่งขันดนตรี การประกวดร้องเพลง รวมถึงการ
จัดกิจกรรมวิชาการ การจัดบริการอินเทอร์เน็ต วารสาร และสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ในปีการศึกษา 2546

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติที่ลงทะเบียนเรียน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวนทั้งสิ้น 2,547 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 375 คน
ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามการใช้เวลาว่างของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ โดยแบบสอบถาม มี 3 ตอน ได้แก่
ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี
และคณะ
ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่ง
สร้างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ
ตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้นำเสนอแนวคิดที่ต้องการให้
ทางมหาวิทยาลัยได้จัดกิจกรรมเสริมในช่วงเวลาว่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำหนังสือขอความร่วมมือในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อขอความอนุเคราะห์ใน
การเก็บข้อมูลยังฝ่ายกิจการนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับ
นิสิตที่ว่างจากการเรียน เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อเวลาเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 1 ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 2 โดยนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง และหาค่าความถี่ของข้อมูลในตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามในส่วนที่เป็นปลายเปิดมาวิเคราะห์สรุปและเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล การใช้เวลาว่างของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สามารถสรุปได้ดังนี้

ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จาก 8 คณะ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะมีพยาบาลศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ และคณะพลศึกษา คณะละ 25 คน รวม 200 คน และชั้นปีที่ 2 มี 7 คณะ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ และคณะพลศึกษา คณะละ 25 คน รวม 175 คน รวมทั้งสิ้น 375 คน โดยเป็นเพศชาย 135 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 และเพศหญิง 240 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00

การใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นดังนี้

นิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมการวิ่งเหยาะ แอโรบิคแดนซ์ การอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน การอ่านหนังสือพิมพ์ กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร การร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง และนิสิตไม่เคยใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาซอฟท์บอล มวยสากล การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน เป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์

นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมการวิ่งเหยาะ แอโรบิคแดนซ์ การอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน การอ่านหนังสือพิมพ์ กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย ถ่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต การร้อง

เพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง และนิสิตไม่เคยใช้เวลาว่างในกีฬาซอฟท์บอล มวยสากล การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน เป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์

นิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมแอโรบิค วิ่งเหยาะ การอ่านหนังสือการ์ตูน การอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร การร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง และนิสิตไม่เคยใช้เวลาว่างในกีฬามวยสากล ซอฟท์บอล การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร เป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์

นิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกีฬาฟุตบอล วิ่งเหยาะ การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านหนังสือการ์ตูน กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย ค่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต การร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง และนิสิตไม่เคยใช้เวลาว่างในกีฬาซอฟท์บอล โยคะ การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การพูดทางเสียงตามสาย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานอาสาสมัคร เป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์

นิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอในกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ วิ่งเหยาะ การอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน การอ่านหนังสือพิมพ์ กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร การร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง และนิสิตไม่เคยใช้เวลาว่างในกีฬามวยสากล ซอฟท์บอล การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน เป่าหีบเพลงปาก และตีกลอง

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นิสิตได้เสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในช่วงเวลาว่าง โดยมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยการจัดแข่งขันกีฬาระหว่างคณะ หรือระหว่างหอพัก เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ภายในของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ควรให้มีการจัดอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาเพิ่มเติมให้เพียงพอกับความต้องการของนิสิต ควรจัดให้มีกิจกรรมระหว่างนิสิตคณะต่าง ๆ ให้บ่อยมากขึ้น รวมถึงควรจัดกิจกรรมตามเทศกาล ควรมีชมรมต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มากขึ้น และควรอย่างยิ่งที่จะมีการจัด

กิจกรรมค่ายอาสาพัฒนา ควรมีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับดนตรี เช่น การแข่งขันดนตรี การประกวดร้องเพลง จัดบริการอินเทอร์เน็ต วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น และมีการจัดกิจกรรมวิชาการกิจกรรมได้วาทิ และกิจกรรมเสี่ยงตามสาย ภายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อภิปรายผล

จากการศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ สามารถ อภิปรายผลได้ดังนี้

นิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอใน กิจกรรมการวิ่งเหยาะ แอโรบิคแดนซ์ การอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน การอ่านหนังสือพิมพ์ กิจกรรม พัฒนามหาวิทยาลัย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร การร้องเพลงคาราโอเกะ และ เล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง เนื่องจากมหาวิทยาลัยได้มีการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกไว้ให้แก่นิสิต และบางกิจกรรมมีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำและดูแล ส่งผลให้นิสิตได้รับความ สะดวกในการปฏิบัติกิจกรรม นิสิตไม่เคยใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาซอฟท์บอล มวยสากล การพูดทางวิทยุ หรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานเอกชน เป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์ เนื่องจากมหาวิทยาลัยขาดแคลนสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงผู้ให้ความรู้ในกิจกรรมเฉพาะด้าน

นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาว่างอย่าง สม่ำเสมอในกิจกรรมการวิ่งเหยาะ แอโรบิคแดนซ์ การอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน การอ่านหนังสือพิมพ์ กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย ค่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต การร้อง เพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง เป็นผลมาจากนิสิตในชั้นปีที่ 1 นั้นยังไม่มีความสนิทสนม คั่นเคยกับเพื่อนนิสิต จึงนิยมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม และมีแรงกระตุ้นจากรุ่นพี่และเพื่อนนิสิต ส่งผลให้มีความ กระตือรือร้นต่อกิจกรรมการเรียน นิสิตไม่เคยใช้เวลาว่างในกีฬาซอฟท์บอล มวยสากล การพูดทางวิทยุหรือ โทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดย หน่วยงานเอกชน เป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์ เนื่องจากขาดแคลนวัสดุอุปกรณ์ ไม่ใช่กิจกรรมกลุ่ม และ วัสดุ อุปกรณ์ในบางกิจกรรมมีไว้ให้เฉพาะกลุ่ม

นิสิตชั้นปีที่ 2 ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาว่างอย่าง สม่ำเสมอในกิจกรรมแอโรบิค วิ่งเหยาะ การอ่านหนังสือการ์ตูน การอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน กิจกรรม พัฒนามหาวิทยาลัย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร การร้องเพลงคาราโอเกะ และ

เล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง เนื่องจากนิสิตมีความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ สถานที่ และกิจกรรม รวมถึงนิสิตมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และรับรู้แนวทางการปฏิบัติ ส่งผลให้นิสิตมีความวิตกกังวลในการเรียนน้อยลง แต่ยังมีความต้องการกิจกรรมกลุ่ม และนิสิตไม่เคยใช้เวลาว่างในกีฬามวยสากล ซอฟท์บอล การพูดทางวิทยุ หรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร เป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์ เนื่องจากขาดแคลนเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในการใช้วัสดุอุปกรณ์ เป็นกิจกรรมเดี่ยว และวัสดุ อุปกรณ์ในบางกิจกรรมมีไว้ให้จำกัดเฉพาะกลุ่ม และอุปกรณ์บางอย่างจำเป็นต้องมีเป็นของตนเอง ซึ่งมีราคาสูง

นิสิตชายที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอ ในกีฬาฟุตบอล วิ่งเหยาะ การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านหนังสือการ์ตูน กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย ถ่ายอาสาพัฒนาที่จัดโดยนิสิตและได้รับอนุญาตจากกองกิจการนิสิต การร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง เนื่องจากลักษณะทางกายภาพ นิสิตชายมีความแข็งแรงมากกว่า มีความต้องการการใช้พลังงานสูงกว่า รวมถึงนิยมปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากตามความนิยมของช่วงวัย ส่งผลให้นิสิตชายชอบที่จะปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม เพราะเกิดความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน คลายความวิตกกังวลด้านการเรียน นิสิตไม่เคยใช้เวลาว่างในกีฬาซอฟท์บอล โยคะ การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การพูดทางเสียงตามสาย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานอาสาสมัคร เป่าหีบเพลงปาก และเล่นกีตาร์ เนื่องจากขาดแคลนเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในการใช้วัสดุอุปกรณ์ เป็นกิจกรรมเดี่ยว และวัสดุ อุปกรณ์ในบางกิจกรรมมีไว้ให้จำกัดเฉพาะกลุ่ม และอุปกรณ์บางอย่างจำเป็นต้องมีเป็นของตนเอง ซึ่งมีราคาสูง

นิสิตหญิงที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาว่างอย่างสม่ำเสมอ ในกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ วิ่งเหยาะ การอ่านหนังสือบทกวีบทเรียน การอ่านหนังสือพิมพ์ กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานบริการอาสาสมัคร การร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง เนื่องจากมหาวิทยาลัยได้จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และผู้ให้คำแนะนำไว้บริการ เป็นกิจกรรมกลุ่มที่มีความสนุกสนาน ปลอดภัย และใช้พลังงานเหมาะสมกับลักษณะทางกายภาพของเพศหญิง ส่งผลให้นิสิตเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ นิสิตไม่เคยใช้เวลาว่างในกีฬามวยสากล ซอฟท์บอล การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์ การเขียนนวนิยาย งานบริการสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน เป่าหีบเพลงปาก และตีกลอง เนื่องจากขาดแคลนเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในการใช้วัสดุอุปกรณ์ เป็นกิจกรรมเดี่ยว และวัสดุ อุปกรณ์ในบางกิจกรรมมีไว้ให้จำกัดเฉพาะกลุ่ม และอุปกรณ์บางอย่างจำเป็นต้องมีเป็นของตนเอง ซึ่งมีราคาสูง

ข้อเสนอแนะต่อมหาวิทยาลัย

จากผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยพบข้อเสนอแนะที่จะนำเสนอต่อทางมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับนิสิตที่อาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย ได้แก่ การแข่งขันกีฬาเพื่อ เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตที่อาศัยอยู่ในหอพัก การจัดอุปกรณ์กีฬาเพิ่มเติม การจัดกิจกรรมตาม เทศกาล สนับสนุนให้มีการจัดตั้งชมรม ค่ายอาสาพัฒนา การประกวดร้องเพลง และการประกวดวงดนตรี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรทำการศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตนักศึกษาในกิจกรรมนันทนาการด้านอื่น ๆ
2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนิสิตนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐกับ สถาบันอุดมศึกษาของเอกชน
3. ควรทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติในเวลาว่างกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย.(2528). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอเอ็นที.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2541). บริหารเวลาเพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ : เอเชียเพรส .
- โกเมศ จันทร์เกษ. (2522). การใช้เวลาว่างของนักเรียนสองผลัดระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ขจรศักดิ์ หาญณรงค์. (2519). แนวการบริหารเวลาสำหรับนักบริหาร. กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิต
พัฒนบริหารศาสตร์. อัดสำเนา.
- ชนิษฐา คิชฌุกรรจง.(2510) การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักศึกษาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ค.บ.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุไร ชุมชุม.(2526). สภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยใน
กรุงเทพมหานคร . ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- ฉลอง พันธุ์ทอง. (2514). การใช้เวลาว่างของนักศึกษาสถานศึกษาเคมีปฏิบัติ ปีการศึกษา 2514.
วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาญชัย สันติพิฤทธิ์. (2512). การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2512 . วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุติมา พงศ์วรินทร์. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็น
จริงต่อการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 . วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการ
ให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงใจ สิทธิไชย. (2521). การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัด
กรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ดาร์ส ดาราศักดิ์. (2525). สันทนการชันนำ. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดำรง ว่องวานิช. (2510). การสำรวจการใช้เวลาว่างของนิสิตคณะกสิกรรมและสัตวบาล
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงเดือน พิศาลบุตร. (2515). การแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ครุณี หิรัญรักษ์. (2534). เทคนิคการหาข่าวและการเขียนข่าวหนังสือพิมพ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ทิพาวรรณ จันทร์พิบูลย์. (2510). การศึกษาปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิวทัศน์ หงสกุล. (2515). “การใช้เวลาว่างที่มีคุณค่าสำหรับเยาวชน,” วิทยุวัน วิทยุวัน .
เอกสารชุดแนะแนวอันดับที่ 11 กองเผยแพร่การศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ 2515.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ธง ต่อยอด. (2532). การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการเสนอบทเรียนวิทยุโรงเรียน
ที่บอกจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมและคำถามเชิงอัตนัยก่อนการเสนอรายงาน.
ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ธีระ นทีวุฒิภู. (2521). การศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมบัติ. (2542). การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นันทนา เตชะนันท์. (2538). การศึกษาการใช้เวลาว่างในระหว่างปิดภาคเรียนของนักเรียนชั้นประถม
ปีที่ 5 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงนุช ศรีรัตนการ. (2514). การใช้เวลาว่างของนักศึกษาในหอพักเอกชนในจังหวัดพระนคร-ธนบุรี..
วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุปผา การิเวท. (2527). สภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนในทัศนของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง
ที่คาดว่าจะสำเร็จการศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- บุญเกื้อ คอรวาเวช. (2539). การผลิตรายการวิทยุกระจายเสียง วิทยุศึกษา และวิทยุโรงเรียน.
เอกสารคำบรรยายวิชาเทคโนโลยี 312 วิทยุโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน.
- นฤนุช สุนทรศิริ. (2544). วิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคพิเศษ
(กศ.บป)สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- ประภาศรี สุฉันทบุตร. (2522). สภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยรามคำแหงในทัศนะของนักศึกษา.
 ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ปธาน สุวรรณมงคล. (2533, มกราคม – กุมภาพันธ์). “นักบริหารกับสิ่งที่ทำให้สูญเสียเวลา,” 1;
 วารสารข้าราชการ.
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. (2527). นันทนาการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. (2530). นันทนาการ. กองบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ และคณะ. (2533). การใช้เวลว่างและกิจกรรมนันทนาการของประชากร
 กรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยของสถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปีتما รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน
 ในเขตภาคเหนือตอนล่าง. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พีระ จิรโสภณ. (2530). เทคนิคการรายงานข่าวจากประสบการณ์ของผู้สื่อข่าวชั้นนำในเอเชีย. กรุงเทพฯ:
 สำนักพัฒนาการหนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทย.
- พัทธยา กิตติวัชรินทร์ . (2513). การใช้เวลว่างของนักศึกษาวิทยาลัยครูเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2513.
 วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. (2518). ความสัมพันธ์ในหมู่นิสิตนักศึกษา. กรุงเทพฯ : เจริญรัตน์การพิมพ์.
- . (2530). รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ :
 โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พฤทธิ ศรีบรรณพิทักษ์. (2522). พฤติกรรมการบริหารของผู้บริหารกิจกรรมนิสิต นักศึกษาใน
 สถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญวรรณ สีนสุวงศ์วัฒน์. (2521). ความคิดเห็นของนักศึกษาปี1 ต่อกิจกรรมนักศึกษา.
 วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ.
 ปรินุณยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตกรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- มงคล สันฐิตวิฑูร. (2531). “ชีวิตกับเวลา,” วารสารท้องถิ่น. 28(3) : 74 – 76.

- เขาวลัทธิ คัดโนภาส. (2522). การศึกษาการใช้เวลานอกห้องเรียนของนิสิตที่อยู่หอพักของ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2522. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2526). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- รัตนา แจ่มไพฑูรย์. (2515). การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามารัตน์
ปีการศึกษา 2515. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เลิศพร ภาระสกุล. (2516). “การอบรมระเบียบสังคมของเยาวชนในประเทศไทย,”
เยาวชนไทย. 3 : 1-21 : มีนาคม.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2524). การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วรพจน์ จรัสตระกูล. (2524). ปัญหาวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิตร ละออศรี. (2529). การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัด
สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก. ปรินญาณินท์ การศึกษามหาบัณฑิต
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- วิรัตน์ บัวขาว. (2537, มีนาคม – เมษายน). “เวลา : ทรัพยากรที่สำคัญของผู้บริหาร,” เพิ่มผลผลิต.
33(2) : 26”.
- วัลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2541). “การบริหารงานด้านหอพัก” นิสิต นักศึกษา :
หลักการ ปัญหาและแนวปฏิบัติ. 2: 4-6 : กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วัลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2525). “การบริหารงานนิสิตและนักศึกษาในหอพัก” นิสิต นักศึกษา :
หลักการ ปัญหาและแนวปฏิบัติ. 2: 100-112 : กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิสุทธิ เพ็ชรเมือง. (2532). การใช้เวลาในการบริหารงานของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาดีเด่น
สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิจิตร ศรีสอาน. (2521). “การศึกษาเกี่ยวกับการแบ่งชั้นทางสังคม,” เอกสารประกอบคำสอนชุดพัฒนศึกษา.
พิมพ์ครั้งที่ 2 , กรุงเทพฯ : ฝ่ายการพิมพ์สำนักเทคโนโลยีการศึกษา
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วุฒิพล สกุลเกียรติ. (2524). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่อาศัยอยู่ใน
หอพักและนอกหอพักของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศึกษาธิการ, แผนพัฒนาการศาสนา และวัฒนธรรมระยะที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) . (2539).
สำนักนโยบายและแผน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.

- สมบัติ วัจนะสาริกากุล. (2524). สภาพแวดล้อมของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนตามทัศนะของ
นักศึกษาและผู้บริหาร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- สุทธา จิระประดิษฐกุล . (2518). การใช้เวลาว่างของนักศึกษาภาพจำบัค มหาวิทยาลัยมหิดล
ปีการศึกษา 2518. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมล อันไชยะ. (2507). การสำรวจการใช้เวลาของนักศึกษาวิทยาลัยครู ในจังหวัดพระนครและธนบุรี
ปีการศึกษา 2507. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนิตา ชุมพงศ์. (2535). การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. สงขลา :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.
- สมชาย ศรีสันติสุข. (2541, พฤศจิกายน) “การบริหารเวลา,” *สรรพากรสาส์น*. 45(11) : 63-67.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2536). ประมวลสาระชุดวิชาการวิจัยเกี่ยวกับผู้บริหาร หน่วยที่ 8-9.
นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2539). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544).
กรุงเทพฯ. สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2544). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549).
กรุงเทพฯ. สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- เอก เกิดเต็มภูมิ. (2540). เอกสารประกอบการสอนสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. วิทยาลัยพลศึกษา
จังหวัดอ่างทอง.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). เอกสารประกอบการสอนนันทนาการกับสังคม (พล 53 1) . คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อนันต์ ภูมวรรณ. (2517). การจัดกิจกรรมในวิทยาลัยวิชาการศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Cooper, Joseph D. (1952). *How to Get More Done in Less Time*. New York : Doubleday & Company.
- Fox, J.E. ,(1934). “Leisure – time Social Backgrounds in a Suburban Committee,” *Journal of
Education. Sociology* 7.
- Guy, Stanton F.(1995). *Compton'S pictured Encyclopedia and Fact index*. F.E. comton .
- Hurlock, E.B. (1978). *Child Development*. New York , McGraw-Hill Book company.
- Kaplan, Max. (1975). *Leisure ; Theory and policy*. New York, John Wiley & Son, Inc.,

- Kauffman, Joseph E. (1968). *Report of the committee on the student in higher education*. The Hazen Foundation, New Haven, Connecticut.
- Kivel, Beth Dana. (Dai-A 57/03 : p.1322 ; Sep, 1996). "In on The Outside, Out on The Inside : Lesbian/Gay/Bisexual," *Dissertation Abstracts International*.
- Mcdowell, Linda Lee Goette. (Dai-A 57/03 : p.1322 ; Sep, 1996). "Leisure Recreational Preferences and Practices Among Adolescents with and Without Mental Retardation, *Dissertation Abstracts International*.
- Peterson, White M. (1966). *Higher Education*. New York, McGraw-Hill Book company.
- Plato Cited By Edithl. Ball and Robert E. (1978). Ciprino. *Leisure Service Preparation*. New Jersey : Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs.
- Plato Cited By Edithl. Ball and Robert E. Ciprino. (1979). *Leisure service Preparation*. New Jersey : Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs.
- Rezler, Agnes G. (1965). "The Influence of Need up on Student's Perception of His Instruction," *The Journal of Educational Research*. 58: 282-286, February .
- Watson, James Franklin. (Dai-A 57/07 : p.3251 ; Jan, 1997). "The Impact of Leisure Attitude and Motivation on the Physical Recreation/Leisure Participation Time of College Students," *Dissertation Abstracts International*.
- Widmer, Mark Alan. (Dai-A 54/10 : p.3875 ; Apr, 1994). "Measuring Ethical Behavior Leisure from and Aristotelian Foundation," *Dissertation Abstracts International*.
- Wisekopf, Donale C. (1975). *A Guide to Recreation and leisure*. Massachusetts : Allyn and bacon .

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

1. ชื่อ

ตำแหน่ง

สถานที่ทำงาน

นายเทเวศร์ พริยะพจน์ท์

รองศาสตราจารย์

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ

ตำแหน่ง

สถานที่ทำงาน

นางวาสนา คุณาอภิสิทธิ์

รองศาสตราจารย์

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ

ตำแหน่ง

สถานที่ทำงาน

นายประเสริฐ วิเศษกิจ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

สำนักงานบริหารกิจการหอพัก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ

ตำแหน่ง

สถานที่ทำงาน

นายไมตรี กุลบุตร

อาจารย์

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ชื่อ

ตำแหน่ง

สถานที่ทำงาน

นายธนอมศักดิ์ เสนาคำ

อาจารย์

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/1325

วันที่ 18 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ วิเศษกิจ

เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรือโทไพบูลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบถ่วงการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบถ่วง ให้ นายอัศวิน มณีอินทร์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/1324

วันที่ 16 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นายอศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปฏิญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรือโทไพฑูรย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ อาจารย์ไมตรี กุลบุตร และ อาจารย์ถนอมศักดิ์ เสนาคำ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ให้ นายอศวิน มณีอินทร์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/17๒ ๑ วันที่ 3๐ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขออนุมัติเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะวิทยาศาสตร์

เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญานิพนธ์ชั้นปีที่ 1-2 คณะวิทยาศาสตร์ เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิต ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546 - มกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618,5731

ที่ ศธ 0519.12/1๗๖

วันที่ 3๐ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะสหเวชศาสตร์

เนื่องด้วย นายอศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษากาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญานิพนธ์ชั้นปีที่ 1-2 คณะสหเวชศาสตร์ เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษากาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิต ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546 - มกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอศวิน มณีอินทร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภารณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/ 19๘7

วันที่ 3๐ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิติระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปฏิญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษากาการบริหารการ
ใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง
และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นิติปริญาตรีชั้นปีที่ 1 – 2
คณะพยาบาลศาสตร์ เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษากาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิต
ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546 - มกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปฏิญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



วันที่ 30 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เนื่องด้วย นายอศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญาดำเนินปีที่ 1 - 2 คณะเภสัชศาสตร์ เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิต ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546 - มกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นักภารณี หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/19๖4

วันที่ 3๐ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะทันตแพทยศาสตร์

 เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการใช้
ใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง
และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญานิพนธ์ชั้นปีที่ 1-2
คณะทันตแพทยศาสตร์ เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิต
ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546 - มกราคม 2547

 จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/1๙๘3

วันที่ ๓๑ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์

 เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษากาการบริหารการ
ใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง
และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญานิพนธ์ชั้นปีที่ 1-2
คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษากาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิต
ที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546 - มกราคม 2547

 จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/1๗๒๖

วันที่ 3๘ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญานิพนธ์ชั้นปีที่ 1-2 คณะพลศึกษา เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัย ในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546 - มกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศร 0519.12/142/

วันที่ 30 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารกิจการหอพัก

เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการ
ใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง
และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญานิพนธ์ชั้นปีที่ 1 - 2
ที่พักในหอพัก มศว องครักษ์ เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของ
นิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546 - มกราคม
2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/19/8

วันที่ 30 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารกิจการหอพัก

เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการ
ใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง
และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญานิพนธ์ชั้นปีที่ 1-2 ที่พักในหอพัก
มศว องครักษ์ ตอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนมกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/17/7

วันที่ 30 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะพลศึกษา

 เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการ
ใช้เวลว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง
และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญานิพนธ์ ปีที่ 1 – 2
คณะพลศึกษา คอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนมกราคม 2547

 จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/17/6

วันที่ 30 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขออนุมัติเพื่อการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการ
ใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง
และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญานิพนธ์ ปีที่ 1 – 2
คณะวิศวกรรมศาสตร์ ตอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนมกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/19/5-

วันที่ 31 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขออนุมัติเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน คณะบดีคณะแพทยศาสตร์

เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญานิพนธ์ ปีที่ 1-2 คณะแพทยศาสตร์ คอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนมกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์ ดร. หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/1๐114

วันที่ 3๐ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะทันตแพทยศาสตร์

 เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการ
ใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง
และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญานิพนธ์ชั้นปีที่ 1 – 2
คณะทันตแพทยศาสตร์ ตอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนมกราคม 2547

 จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นายแพทย์ วัฒนพงศ์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/1913

วันที่ 30 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะเภสัชศาสตร์

เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการ
ใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง
และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพฑูริย์ อ่อนน้อม เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญานิพนธ์ชั้นปีที่ 1 - 2
คณะเภสัชศาสตร์ ตอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนมกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/ 1๔/๒

วันที่ ๓๐ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตออกระเบียบการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์

 เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการ
ใช้เวลว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง
และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญานิพนธ์ชั้นปีที่ 1 – 2
คณะพยาบาลศาสตร์ ตอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนมกราคม 2547

 จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตออกระเบียบ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/1911

วันที่ 3๑ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะสหเวชศาสตร์

 เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการ
ใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง
และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญานิพนธ์ปีที่ 1 – 2
คณะสหเวชศาสตร์ ตอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนมกราคม 2547

 จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/1411

วันที่ 30 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบเพื่อการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะวิทยาศาสตร์

เนื่องด้วย นายอัศวิน มณีอินทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี อาจารย์สมควร โพธิทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญานิพนธ์ชั้นปีที่ 1-2 คณะวิทยาศาสตร์ ตอบแบบสอบถามการศึกษาการบริหารการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนมกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติขอความเห็นชอบ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอัศวิน มณีอินทร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร ณะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

**แบบสอบถามการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาข้อมูลการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัย

ในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ

2. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ตอนที่ 2 การสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในด้านต่างๆ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

3. โปรดตอบแบบสอบถามแต่ละตอนให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริง

4. คำตอบของท่าน ผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์ในทางสถิติและเสนอผลการวิเคราะห์เป็นส่วนรวมเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ปรับปรุงการจัดและส่งเสริมกิจกรรม

5. การตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลใดๆต่อผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น และข้อมูลที่ท่านได้ตอบจะถูกเก็บเป็นความลับ ท่านสามารถแสดงความรู้สึกรหรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

6. "การใช้เวลาว่าง" หมายถึง เวลาอิสระของนิสิตที่เว้นจากการเรียน กิจกรรมประจำวัน หรือการทำกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบ

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนิสิต

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ระดับชั้น ☐ ชั้นปีที่ 1 ☐ ชั้นปีที่ 2
3. คณะที่ศึกษา ☐ คณะแพทยศาสตร์ ☐ คณะทันตแพทยศาสตร์
- ☐ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ☐ คณะเภสัชศาสตร์
- ☐ คณะพยาบาลศาสตร์ ☐ คณะสหเวชศาสตร์
- ☐ คณะวิทยาศาสตร์ ☐ คณะพลศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด หรือเติมข้อความที่ท่านต้องการตอบลงในช่องว่างที่กำหนดให้ โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

1. ข้อใดเป็นข้อที่ท่านปฏิบัติสม่ำเสมอ โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติสม่ำเสมอ
2. ข้อใดเป็นข้อที่ท่านปฏิบัติบ้างเล็กน้อย โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติบ้างเล็กน้อย
3. ข้อใดเป็นข้อที่ท่านไม่เคยปฏิบัติ โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องไม่เคยปฏิบัติ

1. การใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านเกม และกีฬา

รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติบ้าง เล็กน้อย	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. วายนํ้า			
2. ฝึกกล้ามเนื้อ			
3. แอโรบิคแดนซ์			
4. แบดมินตัน			
5. ฟุตบอล			
6. เทนนิส			
7. เปตอง			
8. วิ่งเหาะ			
9. ซอฟท์บอล			
10. กิจกรรมเข้าจังหวะ			
11. มวยสากล			
12. วอลเลย์บอล			
13. แชร์บอล			
14. ยิมนาสติก			
15. ยูโด			
16. เต็นรํ้า			
17. โยคะ			
18. วอลเลย์บอลชายหาด			
19. อื่นๆ โปรดระบุ.....			

2. การใช้เวลาว่างของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ด้าน การอ่าน การเขียน การพูด

รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติบ้าง เล็กน้อย	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. อ่านหนังสือประวัติศาสตร์			
2. อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน			
3. อ่านหนังสือพิมพ์			
4. อ่านนวนิยาย			
5. อ่านหนังสือวรรณกรรม			
6. อ่านวารสาร			
7. อ่านหนังสือการ์ตูน			
8. อ่านนิตยสาร			
9. เขียนบทความเชิงวิชาการ			
10. เขียนคอลัมน์			
11. เขียนบทความคลายเครียด			
12. เขียนนวนิยาย			
13. เขียนบันทึกประจำวัน			
14. การพูดได้วาที			
15. การพูดทางเสียงตามสาย			
16. การพูดทางวิทยุหรือโทรทัศน์			
17. การเล่านิทาน			
18. การพูดในที่ชุมชน			
19. การพูดคุยในกลุ่มเพื่อน เชิงวิชาการ			
20. อื่นๆ โปรดระบุ.....			

3. การใช้เวลาร่วมของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านกิจกรรมการบริการอาสาสมัคร

รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติบ้าง เล็กน้อย	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. ถ่ายอาสาพัฒนาที่จัด โดยนิสิต และได้รับอนุญาตจากกอง กิจการนิสิต			
2. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่จัด โดยหน่วยงานรัฐบาล			
3. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่ จัดโดยหน่วยงานเอกชน			
4. กิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่ จัดโดยหน่วยงานบริการ อาสาสมัคร			
5. งานบริการสังคมที่จัด โดย หน่วยงานรัฐบาล			
6. งานบริการสังคมที่จัด โดย หน่วยงานเอกชน			
7. งานบริการสังคมที่จัด โดย หน่วยงานบริการอาสาสมัคร			
8. กิจกรรมพัฒนามหาวิทยาลัย			
9. อื่นๆ โปรดระบุ.....			

4. การใช้เวลาวางของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ด้านดนตรีและเพลง

รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติบ้าง เล็กน้อย	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. ร้องเพลงคาราโอเกะ			
2. เล่นกีตาร์			
3. เป่าหีบเพลงปาก			
4. ตีกลอง			
5. เป่าขลุ่ย			
6. เล่นดนตรีกับเพื่อนเป็นวง ดนตรี			
7. อื่นๆ โปรดระบุ.....			

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้เวลาวางของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ
คำชี้แจง ท่านสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ โปรดตอบให้ชัดเจน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมให้สอดคล้องและรองรับการจัด
กิจกรรมการใช้เวลาวางของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒองค์กรฯให้เกิดประโยชน์สูงสุด

.....

.....

.....

.....

...ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี...

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายอัศวิน มณีอินทร์
วันเดือนปีเกิด	23 พฤศจิกายน 2519
ภูมิลำเนา	อำเภอป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	772 ถ.ประชาชื่น ซ. 22 บางซื่อ กทม. 10800
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	อาจารย์ประจำภาควิชาநันทนาการ คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงานในปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2538	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2542	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2547	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ