

3 4.
จ 313 3
ร.2

วิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร

ปริญญาโท

ของ

จามรี สักดิ์ประสิทธิ์กุล

12 ก.พ. 2539

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่

พฤษภาคม 2538

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

196303

วิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

จามรี ศักดิ์ประสิทธิ์กุล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่

พฤษภาคม 2538

การวิจัยนี้มุ่งวิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ โดยจำแนกออกเป็น 4 กิจกรรมหลัก คือ การเรียนเพื่อเพิ่มวุฒิ การเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ การประกอบอาชีพ และ การพักผ่อนหย่อนใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่จำนวน 400 คน สุ่มมาจากโรงเรียนผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร 8 โรงเรียน ที่เปิดทำการสอนในปีการศึกษา 2537

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลา ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบ และเติมค่า มี 34 ข้อ ใช้เวลาตอบประมาณ 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอความร่วมมือจากทางโรงเรียน เพื่อแจกแบบสอบถามให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มตอบในชั้นเรียน การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีแจกแจงความถี่ แล้วคำนวณค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ยของคำตอบแต่ละข้อ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ นักศึกษาส่วนใหญ่ลงทะเบียนเรียน 2 วิชา, มาเข้าชั้นเรียนสัปดาห์ละ 6 วัน, ใช้เวลาเรียน 18 - 24 ชั่วโมงต่อสัปดาห์, ร้อยละ 60.25 เดินทางมาเรียนโดยรถประจำทางโดยใช้เวลาเดินทางน้อยกว่า 1 ชั่วโมง นอกนั้นใช้เวลามากกว่า และมากที่สุดถึง 6 ชั่วโมง, เฉลี่ยใช้เวลาเพื่อการเรียนแต่ละวันระหว่าง 3 - 5 ชั่วโมง

เกี่ยวกับการแบ่งเวลาในการเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่ ตอบว่า พอหาเวลาได้ และมีเวลาเพียงพอ ร้อยละ 50.25 ตอบว่า ไม่มีปัญหาเรื่องเวลาเรียน นอกนั้น ตอบว่า มีคือ ต้องประกอบอาชีพ เนื่องจากการจราจร และระยะทางไกล, ร้อยละ 48.75 ตอบว่า ได้ประโยชน์คุ้มค่าในการมาเรียน ร้อยละ 47.75 ตอบว่า ได้ประโยชน์ปานกลาง และมีเพียงร้อยละ 3.50 ตอบว่า ไม่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป, นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาเตรียมตัวก่อนเรียนน้อยกว่า 1 ชั่วโมง และส่วนใหญ่ ตอบว่า ใช้เวลาในการเรียนพอดีไม่มากไม่น้อย

2. การใช้เวลาสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียน เมื่อวิเคราะห์การใช้เวลาโดยเฉลี่ยต่อ 1 สัปดาห์ พบว่า นักศึกษาใช้เวลาในการอ่านหนังสือเรียน 4.30 ชั่วโมง, ทำแบบฝึกหัด 3.04 ชั่วโมง, ค้นคว้าทำรายงาน 3.33 ชั่วโมง, พุดคุยกับเพื่อน 4.30 ชั่วโมง, ปรึกษาหารือเกี่ยวกับการเรียน 3.03 ชั่วโมง, ค้นคว้าในห้องสมุด 0.58 ชั่วโมง และเที่ยวเตร่กับเพื่อน 3.01 ชั่วโมง

3. การเรียนรู้อีกหนึ่งนอกจากการศึกษาผู้ใหญ่ นักศึกษาร้อยละ 84.75 ไม่ได้เรียนรู้อีกหนึ่ง สำหรับผู้ที่เรียน เฉพาะข้อที่มีความถี่สูง ได้แก่ เรียนคอมพิวเตอร์ พิมพ์ดีด ภาษาอังกฤษ สารพัดช่างสวนลุมพินี บัญชี เสื้อผ้า และเสริมสวย

4. การเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ การเรียนรู้จากสื่อมวลชนโดยเฉลี่ยต่อวัน สรุปได้ดังนี้ คือ อ่านหนังสือพิมพ์น้อยกว่า 1 ชั่วโมง, อ่านหนังสือเล่มน้อยกว่า 1 ชั่วโมง ดูโทรทัศน์ในวันธรรมดาน้อยกว่า 1 ชั่วโมง และในวันเสาร์ - อาทิตย์ มากกว่า 3 ชั่วโมง และฟังวิทยุ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

5. การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ ในวันธรรมดานักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการประกอบอาชีพมากกว่า 3 ชั่วโมง ขณะที่ร้อยละ 19.75 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ส่วนในวันเสาร์ - อาทิตย์ ร้อยละ 43.00 ใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง

6. การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ ในวันธรรมดานักศึกษาส่วนใหญ่มีเวลาพักผ่อนมากกว่า 3 ชั่วโมง ส่วนในวันเสาร์ - อาทิตย์ ตอบว่า มีเวลาพักผ่อนมากกว่า 3 ชั่วโมงเช่นกัน

7. ปัญหาทั่วไปในการเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ เฉพาะคำตอบที่มีความถี่สูง ได้แก่ มาเรียนสาย ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เนื้อหาในหลักสูตรมากไป ไม่มีเวลาทำการบ้าน อาจารย์ไม่เข้มงวดในการสอน เนื้อหาการเรียนไม่น่าสนใจ และไม่มีค่าลงทะเบียน

8. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักศึกษา เฉพาะคำตอบที่มีความถี่สูง ได้แก่ อาจารย์ควรเตรียมการสอนมาล่วงหน้า ให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นมากขึ้น เพิ่มวิชาเรียนให้มากขึ้น ให้เวลาเข้าเรียนช้ากว่าเดิม แบ่งเวลาเรียนให้ไปศึกษาค้นคว้า ควรเปิดห้องสมุดให้นักศึกษาใช้ และควรงดเรียนในวันเสาร์

AN ANALYSIS OF TIME UTILIZATION FOR LEARNING PURPOSES
OF THE UPPER SECONDARY LEVEL ADULT EDUCATION STUDENTS
IN BANGKOK METROPOLIS

AN ABSTRACT

BY

CHAMHAREE SUKPRASITKUL

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Adult Education
at Srinakharinwirot University

May 1995

The purpose of this research was to analyse how adult students utilised their time to study. The activities studied were divided into four categories which included : classroom learning, mass - media learning, working and leisure. The sample consisted of 400 adult students randomly selected from 8 Upper Secondary Education Centers in Bangkok have been open in 1994.

The instrument for data collection was a set of questionnaires requiring respondents to either select 34 choices or fill out in space provided. In general, it took students one hour to complete these questions. Research collected data by the researcher herself, with cooperate from schools for distributing the questionnaires in the classrooms. Statistics used for data analyses included frequency distribution, percentage, arithmetic mean and standard deviation.

The results of the research were summarized as follows :

1. Time spent on studying courses subjects. It was found that the majority of the students enrolled in 2 courses, attending 6 classes per week, for 18 - 24 hours per week. 60.25 per cent came to school by bus, spending at least 1 hours, or may be more. Some took 6 hours to commute. The average class school time was from 3 to 5 hours.

On a tonic of time availability for studying said they have enough times. 50.25 % said they had no problems, the rest experienced difficulties due to work, traffic jam and distances from education centers. 48.75 % said it absolutely was satisfaction, 47.75 % said it was fairly reasonable and 3.50 % expressed dissatisfaction in participating the class. They spent less than one hour in a week for

preparing before attending the class. And the majority said they spent reasonable time for studying.

2. Time Spent on Activities. The average time students spent per week was : 4.30 hours on reading, 3.04 hours on doing assignments, 3.33 hours on reports, 4.30 hours on talking to friends, 3.03 hours on consulting related subjects, 0.58 hours on library studies and 3.01 hours on lesuring.

3. Other Studies. A big number of student, 84.75 % , did not take any other courses apart form adult education. Those courses taken by the rest were generally in the areas of computer, typing, English, accouting, dress making, beautification and short vocational courses at Lumpini Park.

4. Learning from Mass Media. Learning from mass media per day could be conduded as follows : spending less than 1 hour on books, less than 1 hour on watching T.V. on weekdays, 3 hours or more on weekends, less than 1 hour on listening to radio.

5. Work. During weekdays, majority of students spent more than 3 hours working while 19.75 % did not have any job, but on weekend 43.00 % spent more than 3 hours working.

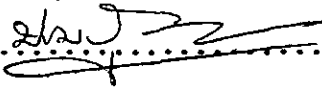
6. Leisure. During weekdays majority of the students spent more than 3 hours on leisure but on weekends 58.75 % took more than 3 hours.

7. Problems. Problems faced by students were in the area of coming late to class, no time to study at home, course being too hard, uninteresting subjects and tuition fee being too hihgh.


8. Opinion and Suggestion. Students suggested that the following area should be improved; teacher should prepare lessons before classes, class discussion time should be increased, increasing number of subjects, starting classes at later time, more time be spent on self studies, library should be available and no class on Saturday.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
การศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม


..... 

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์)


..... 

(รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวัลย์)


คณะกรรมการสอบ

..... 

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์)

..... 

(รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวัลย์)

..... 

(รองศาสตราจารย์สุวัฒน์ วิชนวงศ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... 

(ดร.ศิริภา พูลสุวรรณ)

วันที่...๖... เดือน...พฤษภาคม... พ.ศ. 2538

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐมนิคมานนท์ ประธานกรรมการที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์ กรรมการที่ปรึกษา และรองศาสตราจารย์สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ ซึ่งได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่า และอาจารย์ทุก ๆ ท่าน ที่ได้ให้การแนะนำในการทำปริญญานิพนธ์นี้มาโดยตลอดด้วยความเมตตาอย่างดียิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ณรงค์ พิมสาร อาจารย์พิภพ กาญจนะ อาจารย์ทองจันทร์ กันธิยะ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ผดุง อารยะวิญญู รองศาสตราจารย์เชิรศรี วิวิศศิริ ผอ.พีระพงษ์ สู่เสน ผศ.อัมพร ศรีวิหะ ที่ให้คำปรึกษา ให้โอกาสรวมทั้งเวลาและให้กำลังใจ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้รับความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาผู้ใหญ่และนักศึกษาที่ได้ให้ความสะดวกในการเก็บข้อมูล

ขอขอบพระคุณ อาจารย์มนต์ทิพย์ รุ่งพิระพงษ์ อาจารย์ชวลี กุ๋ชทอง อาจารย์ทองคำ สัตบุลี อาจารย์สร้อยสอางค์ สิงขรรักษา อาจารย์หิรัณี โรจนนาค อาจารย์กนกรัตน์ โอภาโส อาจารย์เข็มทอง ดีประวัติ อาจารย์นงลักษณ์ ศษัตร์ อาจารย์ศิริธร แสงสกุลโรจน์ อาจารย์อุษามาศ รัชชาแก้ว อาจารย์อาภรณ์ มณีโชติ อาจารย์ณวีร์ ชูวิสิฐกุล ที่ให้ความช่วยเหลือด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณแม่คอยดูแลห่วงใยสุขภาพกายและใจ ตลอดจนให้กำลังใจในขณะที่เจ็บป่วย จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอบคุณน้องอัญชลี ศักดิ์ประสิทธิ์กุล น้องสุมาลี เตชะกิจวิบูลย์ ได้ช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ จนสำเร็จด้วยดี คุณความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบแด่ตระกูล "ศักดิ์ประสิทธิ์กุล "

จามรี ศักดิ์ประสิทธิ์กุล

สารบัญ

บทที่	หน้า	
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	ความสำคัญเกี่ยวกับการใช้เวลา	7
	การบริหารเวลา	9
	การบันทึกและวิเคราะห์การใช้เวลาประจำวัน	10
	หลักในการบริหารเวลา	13
	การใช้เวลาเพื่อการเรียน	14
	การใช้เวลาเพื่อการศึกษาจากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ	16
	การใช้เวลาเพื่อการประกอบอาชีพ	18
	การใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ	19
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
3	วิธีดำเนินการวิจัย	31
	รูปแบบของการวิจัย	31
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	31
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	34

สารบัญ

บทที่	หน้า
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูล	35
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
ลำดับการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาผู้ใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถาม	36
ตอนที่ 2 การใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ	39
ตอนที่ 3 การเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ	57
ตอนที่ 4 การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ	62
ตอนที่ 5 การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ	64
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	66
รูปแบบของการวิจัย	66
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	67
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	67
การเก็บรวบรวมข้อมูล	68
การวิเคราะห์ข้อมูล	68
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	68
อภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะ	79
ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	79
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	80

สารบัญ

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	81
ภาคผนวก	87
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย	88
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม	90
ภาคผนวก ค แบบสอบถามการวิจัย	93
ประวัติย่อของผู้วิจัย	105

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย	33
2 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาผู้ใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถาม	37
3 ลักษณะการใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ	40
4 การใช้เวลาต่อสัปดาห์สำหรับทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเรียน	47
5 กิจกรรมการเรียนรู้อื่นนอกจากการเรียนในชั้นการศึกษามหาวิทยาลัย	52
6 ปัญหาทั่วไปในการเรียนการศึกษามหาวิทยาลัย	54
7 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลา ในการเรียน	55
8 การใช้เวลาในการเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ	57
9 การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ	62
10 การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ	64

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันในวงสังคมได้ให้ความสำคัญกับเรื่องเวลาและการใช้เวลาเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะได้ตระหนักว่าเวลาในวันหนึ่ง ๆ ได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว การรู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด จะช่วยพัฒนาประเทศชาติ โดยพัฒนาตนเองและครอบครัว พัฒนาความคิด ความเจริญด้านต่าง ๆ ให้ก้าวหน้า

เวลานับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของทุกคน ทุกอาชีพ เพราะเวลาเป็นเครื่องเตือนสติ ปัจจุบัน และอนาคตว่า ได้กระทำการใดให้เกิดประโยชน์หรือโทษ สำหรับตัวเองหรือกับบุคคลอื่นไปแล้วอย่างไรบ้าง เวลานับได้ว่าเป็นทรัพยากรสำหรับการบริหาร และการดำรงชีวิต การบริหารมิใช่พิจารณาแต่เพียง คน เงิน วัสดุ สิ่งของ เท่านั้น แต่เวลา เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะต้องจัดสรรหรือบริหารอย่างชาญฉลาด เช่นเดียวกับทรัพยากรอื่น ๆ (สมชาย สุขชาติะ. 2524 : 3)

ซีธรัตน์ บุรณะวิวัฒน์ (2533 : 9 - 11) ได้ย้ำถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่า เวลาเป็นสิ่งที่มีความมากที่สุด เมื่อเวลาผ่านไปแล้วไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้ ดังที่โบราณ ได้กล่าวไว้ว่า สายน้ำไม่คอยท่า วันเวลาไม่คอยใคร ดังนั้น เราจึงต้องใช้เวลาที่มีอยู่ให้คุ้มค่ามากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะศึกษาและเรียนรู้เพื่อที่จะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และซีธรัตน์ บุรณะวิวัฒน์ (2533 : 11) ยังได้ยกคำกล่าวของเบนจามิน แฟรงคลิน เพื่อชี้ให้เห็นความสำคัญของการวางแผนเกี่ยวกับเวลาว่า

“การที่จะมีความสุขในชีวิตได้ก็คือ การรู้จักจัดและวางแผนการใช้เวลาให้ถูกต้อง เพื่อที่จะให้ทุกอย่างสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และเป็นไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ เราก็จะมีความสุข และทุกอย่างในชีวิตก็จะเป็นไปอย่างราบรื่น”

ดังนั้น การจัดเวลาให้กับงานที่สำคัญก่อนและหลังจึงเป็นเรื่องที่สมควรทำอย่างยิ่ง เพราะถ้าปล่อยเวลาให้ผ่านไปแม้เพียงนาทีเดียว อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงกับชีวิตได้ จึงควรใช้เวลาในการคิด และวางแผน แล้วรีบลงมือกระทำตามแผนเวลาที่วางไว้ เพื่อให้แผนนั้นสำเร็จตามเป้าหมาย

ปราโมทย์ สุขุม (2536) อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้กล่าวถึงปัญหาการใช้เวลาไม่ถูกต้องในหมู่ของนักเรียนวัยรุ่นว่า

"ปัญหาที่วัยรุ่นเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน เนื่องจากการจัดระบบการศึกษาที่จัด 2 ผลิต ทำให้เขาเหล่านั้นมีเวลาว่างมากไม่รู้จะทำอะไรจึงใช้เวลาว่างนั้นในการชกต่อยตีกัน ทำร้ายกัน และกระทำการในสิ่งที่ผิดทำให้เกิดโจรร้ายเทียวซุ่มโจมตีราชการ โดยมีสมัครพรรคพวกเขาเหล่านั้นเป็นแนวร่วม ปัญหาที่ควรแก้ไขคือ การมีกิจกรรมให้เขาเหล่านั้นทำ ให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง โดยใช้พลังที่ถูกต้อง ทุ่มพลังเพื่อต่อสู้ศัตรูที่เข้ามาคุกคามในประเทศของเรา"

การจัดระบบการใช้เวลาช่วยให้ปฏิบัติการกิจในแต่ละวันได้ครบถ้วน ทั้งการศึกษา การงาน การพักผ่อน การช่วยเหลือตนเอง ตลอดจนช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้การดำรงชีวิตมีระบบระเบียบมากยิ่งขึ้น การใช้เวลาเป็นพื้นฐานของการวางแผนในชีวิต กิจกรรมต่าง ๆ ที่นักศึกษาทำในเวลาว่างเป็นเครื่องชี้ถึงการทำงานที่นักศึกษาชอบ เพราะว่า การทำสิ่งต่าง ๆ ในเวลาว่างย่อมเป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ตรงสำหรับตนเอง และสิ่งที่สังเกตได้จากการใช้เวลาที่เป็นอิสระของนักศึกษา โดยการรู้จักกำหนดตารางในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ช่วยให้การทำงานทุกอย่างมีเป้าหมายอย่างรอบคอบ มีผลต่อความก้าวหน้าของชีวิต

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด การไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ การรู้จักแบ่งเวลาในแต่ละวันว่า ช่วงเวลาไหนควรทำอะไร จะทำให้มีการใช้เวลาอย่างสมคุณค่า ในกลุ่มนักเรียน นักศึกษาก็ควรได้รับการแนะนำสั่งสอนให้รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และได้ผลคุ้มค่า รู้จักแบ่งเวลาว่าตอนใดควรทำอะไร ไม่ควร

ทำอะไร และพยายามทำตามเวลาที่จัดสรรนั้น ๆ ทำให้การทำงานมีระบบแบบแผน และเป็น การสร้างวินัยในตนเองด้วยประการหนึ่ง

ในการจัดการศึกษาผู้ใหญ่หรือการศึกษานอกโรงเรียน เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ ที่ประกอบอาชีพได้มีโอกาสศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเพื่อยกระดับการศึกษาของตนให้สูงขึ้น ปัญหา ที่ควรพิจารณา คือ ผู้ใหญ่เหล่านี้จะต้องสามารถจัดสรรเวลาของตนไปใช้ในกิจกรรมการศึกษา ได้อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายกับการงาน และการเรียน ในทางปฏิบัติคนนอก จากตัวนักศึกษาเองต้องจัดสรรและบริหารเวลาของตนเองแล้ว ครู นักการศึกษา และผู้เกี่ยว ข้องต้องสามารถให้คำแนะนำในการวางแผนการใช้เวลาของนักศึกษาให้เหมาะสม และใช้อย่าง มีประสิทธิภาพด้วย

สมชาย สุขชาติ (2524 : 3) ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยเรื่องการ ใช้เวลาว่า แม้ว่าเวลาจะเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการบริหาร แต่เรื่องเวลาก็เป็นสิ่งที่ พุ่ดกันเท่านั้น การศึกษาหรือวิเคราะห์อย่างจริงจังในเรื่องนี้ยังทำกันน้อยมาก โดยมากมัก จะทำกันเพียงผิวเผิน ไม่ละเอียดลึกซึ้งเท่าที่ควร ไม่ว่าจะ เป็นในหมู่นักวิชาการหรือแม้แต่ตัว นักบริหารเอง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักวิชาการหรือนักบริหารไม่เห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญ เท่ากับทรัพยากรอย่างอื่น เช่น คน เงิน หรือวัสดุสิ่งของ แต่ในความเป็นจริงแล้วเวลาเป็นสิ่ง ที่มีค่าอย่างยิ่งสำหรับทุกคน

ด้วยเหตุดังกล่าวมาแล้วผู้วิจัยจึงต้องศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาผู้ใหญ่ในระดับมัธยม ศึกษาตอนปลาย ว่ามีการใช้เวลาอย่างไร โดยเฉพาะการใช้เวลาว่างในตอนเย็นไปเข้าชั้นเรียน การศึกษาผู้ใหญ่เพื่อเพิ่มวุฒิให้กับตนเอง นอกเหนือไปจากการใช้เวลาในตอนกลางวันหารายได้ และบางคนยังต้องให้เวลาสำหรับดูแลครอบครัวอีกด้วย

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาลักษณะการใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยม ศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกออกเป็นกิจกรรมหลัก 4 ประการ คือ

- 1) การใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ

- 2) การเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ
- 3) การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ
- 4) การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ

2. เพื่อรวบรวมปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการศึกษาของ นักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายใน เขตกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ผลจากการศึกษาค้นคว้า ทำให้ทราบถึงลักษณะการใช้เวลาของนักศึกษาผู้ใหญ่ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ เพื่อการเรียนรู้จากสื่อมวลชน ประเภทต่าง ๆ เพื่อการประกอบอาชีพและการพักผ่อนหย่อนใจ สำหรับใช้เป็นข้อมูล เกี่ยวกับลักษณะการใช้เวลานี้ จะเป็นประโยชน์ในกิจกรรมแนะแนวสำหรับนักศึกษาผู้ใหญ่ ให้ มีการบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม

2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครู อาจารย์ ผู้ปกครอง ผู้บริหาร ในการแก้ไข ปัญหาของนักศึกษาผู้ใหญ่ เพื่อใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติมากที่สุด

3. เพื่อเป็นแนวทางให้กรมการศึกษานอกโรงเรียน และสถาบันที่เกี่ยวข้องนำไปพิจารณา ใช้เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนการดำเนินงานการฝึกอบรมบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาผู้ใหญ่ ตลอดจนพัฒนาหลักสูตรที่จะนำมาใช้กับนักศึกษาผู้ใหญ่ทุกระดับของกรมการศึกษานอกโรงเรียนได้

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย ประเภทชั้นเรียน ที่ลงทะเบียนเรียนในโรงเรียนผู้ใหญ่ ใน กรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2537 ซึ่งมีโรงเรียนเปิดสอนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายรวม 17 โรงเรียน มีนักศึกษา 3,219 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาสำหรับการศึกษารั้วนี้ ได้แก่ ลักษณะการใช้เวลาเพื่อการศึกษาของ นักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งได้จากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษาผู้ใหญ่ ประเภทชั้นเรียน โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

1) การเรียนเพื่อเพิ่มวุฒิทางการศึกษา ได้แก่การใช้เวลาสำหรับกิจกรรมการ ศึกษาผู้ใหญ่ประเภทชั้นเรียน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้

- การเรียนในชั้นเรียนตามข้อกำหนดในหลักสูตร
- การทำกิจกรรมนอกห้องเรียนตามที่กำหนดในหลักสูตร
- การทำการบ้าน หรือแบบฝึกหัดตามที่ได้รับมอบหมาย
- การเดินทางเพื่อมาเรียนในชั้นเรียน
- กิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน
- การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม

2) การเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ ได้แก่การใช้เวลาในการศึกษาหา ความรู้ ความบันเทิงจากสื่อมวลชน ประเภทต่าง ๆ ได้แก่

- การอ่านหนังสือพิมพ์
- การอ่านวารสาร หรือ นิตยสาร
- การอ่านหนังสือเล่ม
- การฟังวิทยุ
- การดูโทรทัศน์

3) การประกอบอาชีพและการมีรายได้ ได้แก่การใช้เวลาเพื่อการประกอบ อาชีพและการหารายได้ในแต่ละวัน

4) การพักผ่อนหย่อนใจ ได้แก่ การใช้เวลาในแต่ละวัน ที่เหลือจากการ ประกอบอาชีพหรือการทำงาน เพื่อเอาเวลาที่เหลือนั้นในการหาความสุขจากสิ่งต่างๆ รอบตัว

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษาผู้ใหญ่ หมายถึง นักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ลงทะเบียนเรียนหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่ประเภทชั้นเรียนในโรงเรียนผู้ใหญ่ ในกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2537 มีโรงเรียนเปิดสอน 17 โรงเรียน มีนักศึกษา 3,219 คน

2. การใช้เวลาเพื่อการศึกษา หมายถึง เวลาที่ใช้เพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 4 ประการ ดังนี้ คือ

2.1 การเรียนเพื่อเพิ่มวุฒิ หมายถึง กิจกรรมการเรียนในหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประเภทชั้นเรียน เป็นการเรียนเพื่อเพิ่มวุฒิการศึกษาสามัญศึกษา

2.2 การเรียนรู้จากสื่อมวลชน หมายถึง การเรียนรู้ที่ได้รับจากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ ได้แก่ การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านวารสาร หรือนิตยสารต่าง ๆ การอ่านหนังสือเล่ม การฟังวิทยุ การดูโทรทัศน์ การชมภาพยนตร์ ดนตรี และการละเล่นต่าง ๆ ซึ่งเป็นการเพิ่มความรู้ ทักษะ และขยายประสบการณ์ให้กว้างขวาง สามารถนำความรู้ต่าง ๆ นี้ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

2.3 การประกอบอาชีพและการมีรายได้ หมายถึง การประกอบกิจการงานเพื่อการมีรายได้ และเพื่อการเลี้ยงชีพ อันได้แก่การประกอบอาชีพหลัก ที่มีรายได้เป็นประจำ เช่น อาชีพข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ ค้าขาย รับจ้าง หรือการประกอบอาชีพรอง อาชีพเสริม หรืออาชีพชั่วคราว ซึ่งเป็นการมีรายได้นำมาเลี้ยงชีพ และเป็นค่าใช้จ่าย หรือเป็นการช่วยเหลือในครอบครัว และเป็นค่าใช้จ่ายเพื่อการศึกษา

2.4 การพักผ่อนหย่อนใจ หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน การพักจากการประกอบกิจการงาน เพื่อลดความตึงเครียด เพื่อการมีสุขภาพดี ทั้งกายและใจ กิจกรรมดังกล่าวได้แก่ การนอนหลับ การดูโทรทัศน์ ฟังเพลง การทำงานอดิเรก พุดคุยกับเพื่อนฝูง การไปเที่ยวพักผ่อนที่ และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ ผู้วิจัยขอเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเรียงตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. ความสำคัญเกี่ยวกับการใช้เวลา
2. การบริหารเวลา
3. การบันทึกและวิเคราะห์การใช้เวลาประจำวัน
4. หลักในการบริหารเวลา
5. การใช้เวลาเพื่อการเรียน
6. การใช้เวลาเพื่อการศึกษาจากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ
7. การใช้เวลาเพื่อการประกอบอาชีพ
8. การใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความสำคัญเกี่ยวกับการใช้เวลา

การใช้นเวลามันว่าเป็นปัญหาสำคัญของนักศึกษา ยิ่งเรียนสูงขึ้นมากเท่าใดยิ่งต้องใช้เวลามากขึ้น ทำให้รู้สึกเวลาที่มียุ่อยู่นั้นไม่เพียงพอ แต่มีบุคคลไม่น้อยที่ไม่เห็นคุณค่าของเวลา ใช้เวลาไปอย่างไม่เกิดประโยชน์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เวลาเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนไม่สามารถจับต้องได้เหมือนทรัพยากรบริหารอื่น ๆ (วรเทพ สวัสดิ์ และคนอื่น ๆ ม.ป.ป. : 6)

แอดเลอร์ (Adler. 1955 : 9 - 7) ได้กล่าวว่า เวลาที่มีลักษณะเป็นนามธรรมที่ไม่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้ เวลาเคลื่อนที่ไปตลอดเวลา และเคลื่อนไปทิศทางเดียวกันเท่านั้น คือ จากอดีตเป็นปัจจุบันและเป็นอนาคต

จอร์จ คี ฮอร์น (2519 : 5 - 8) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เวลา

ดังนี้

1. เวลาเป็นทรัพยากรที่มีความหมายสำคัญที่สุดในกระบวนการทั้งหลาย เพราะเวลาจะมีจำกัดที่สุด กล่าวคือ ในวันหนึ่งจะมีเวลาเพียง 24 ชั่วโมง ไม่ขาดไม่เกิน และไม่มีทางใดจะหาเพิ่มเติมให้ได้มากกว่านี้
 2. เวลาเป็นทรัพยากรอย่างเดียวที่ทุกคนมีเท่ากัน เวลาให้โอกาสแก่ทุกคนอย่างยุติธรรม ไม่มีชั้นชั้น ฐานะทางเศรษฐกิจ ฉลาดหรือโง่ มีแต่ว่าทุกคนจะแตกต่างกันในเรื่องของการใช้เวลาว่า ใครจะใช้เวลาได้ประโยชน์คุ้มค่ากว่ากัน
 3. เวลาเป็นทรัพยากรที่ไม่มีสิ่งใดมาทดแทน เราอาจประหยัดทรัพยากรอื่นใดได้ แต่ในเรื่องของเวลา ที่อาจประหยัดได้ก็คือ ต้องใช้เวลาให้คุ้มค่า เราไม่สามารถสะสมเวลาเป็นทุนออมได้ หากไม่ใช้เวลา เวลาจะล่องเลาะไป
 4. เวลาจะผ่านไปข้างหน้าตลอดเวลา ไม่มีวันหวนกลับมาอีก
 5. การกระทำทุกอย่างต้องใช้เวลา เราอาจไม่ใช้สิ่งอื่นใดให้หมดเปลืองได้แต่สำหรับเวลาแล้ว เวลาก็ยังถูกใช้อย่างสม่ำเสมอ
 6. เวลาีค่ามากกว่าเงิน เพราะเวลาอาจทำเงินได้ แต่เงินไม่สามารถจะซื้อเวลาได้เลย
 7. คนเรามีการคาดคะเนเวลาที่แตกต่างกัน แม้เวลาจะเคลื่อนที่ไปในอัตราสม่ำเสมอ แต่ภาวะทางใจของคนทำให้การคาดคะเนเวลาแตกต่างกันไป การคาดคะเนเวลาได้อย่างแม่นยำจะเป็นสาเหตุให้งานมีประสิทธิภาพได้
 8. เวลาีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เหตุการณ์เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่แตกต่างกันเสมอ นั่นคือ นี้อัต ปัจจุบัน และอนาคต การปรับตามให้สอดคล้องกับเวลา คือ การปรับตามเหตุการณ์จะทำให้เป็นคนทันสมัย ไม่คร่ำครึ
 9. เวลาสามารถวัดได้แน่นอน เป็นวินาที นาที ชั่วโมง ฯลฯ เวลาจะเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง ดังคำกล่าวของไทยว่า เวลาและวารีย์ไม่ยินดีจะคอยใคร
- ในสหรัฐอเมริกาได้มีการศึกษาถึงการใช้เวลาตลอดช่วงชีวิตของคนเรา โดยสรุปผลว่า ถ้าตั้งข้อสมมติฐานว่า คนเราโดยเฉลี่ยจะมีชีวิตอยู่จนถึงอายุ 70 ปีนั้น จะใช้เวลาทั้งหมดของชีวิตไปโดยประมาณ ดังต่อไปนี้

(1) นอนหลับ	23 ปี	(32.9 %)
(2) ศึกษาและทำงาน	19 ปี	(27.2 %)
(3) สนุกสนาน	9 ปี	(12.8 %)
(4) กิน	6 ปี	(8.6 %)
(5) เดินทาง	6 ปี	(8.6 %)
(6) เจ็บป่วย	4 ปี	(5.7 %)
(7) แต่งตัว	2 ปี	(2.8 %)
(8) การศาสนา	1 ปี	(1.4 %)

จากการคาดประมาณการใช้เวลาข้างต้น จะเห็นว่าตลอดชีวิตของเราได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย แต่การใช้เวลาเพื่อการศึกษา และการทำงานรวมกันมีเพียง ร้อยละ 27.2 ของเวลาทั้งหมด แต่ถ้าแยกเฉพาะเวลาสำหรับการศึกษาออกมาต่างหาก การใช้เวลาเพื่อการศึกษาอึ้งน้อยลงไปอีก ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญต่อการจัดสรรเวลาส่วนหนึ่งมาใช้กับกิจกรรมการศึกษา เพื่อเป็นประสิทธิภาพและประสิทธิผลในชีวิตของตนเอง

ปัจจุบันในวงการต่าง ๆ ได้แลเห็นความสำคัญของการใช้เวลามากขึ้น ในมหาวิทยาลัยบางแห่งได้จัดให้มีการสอนวิชาการบริหารเวลาเป็นรายวิชาหนึ่ง และหน่วยงานบริหารต่าง ๆ ก็ได้บรรจุลงในหลักสูตรการฝึกอบรม เช่น การอบรมผู้บริหารระดับต่าง ๆ ดังนั้นการบริหารเวลาจึงเป็นที่สนใจ เห็นคุณค่ามากขึ้น และสามารถควบคุมการใช้เวลาให้เป็นไปตามที่ต้องการ และให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ (สุภา เอมหะวก. 2534 : 15 - 16)

การบริหารเวลา

ฮูริส (Uris. 1976 : 16) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการจัดสรรเวลาที่สนใจอีกแนวทางหนึ่งที่เขาเรียกว่า "งบประมาณเวลา" (Time Budget) โดยเสนอว่า การแบ่งสรรการใช้เวลาควรกำหนดเวลาเป็น 3 ประเภท คือ

1. เวลาที่ต้องใช้อย่างคงที่ (Fixed) ได้แก่ เรื่องที่จะต้องปฏิบัติในลักษณะสม่ำเสมอ ไม่อาจตัดทอนได้เลย

2. เวลาที่พอยืดหยุ่นได้ (Semi - flexible) ได้แก่ เรื่องที่พอจะเพิ่มลด หรือยืดหยุ่นเวลาในการปฏิบัติงานพอสมควร

3. เวลาที่สามารถแปรเปลี่ยนได้ (Variable) ได้แก่ เรื่องที่สามารถจะระงับโดยเปลี่ยนไปใช้ทางเลือกอื่น อาจจะรอไว้ทำภายหลัง หรือสามารถเพิ่ม หรือลดเวลาเรื่องนั้น ๆ ได้เต็มที่

นอกจากนี้ สุวิธ ยังได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับนักศึกษาในการตรวจสอบข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเองในการจัดสรรเวลาโดยใช้คำถามต่อไปนี้เป็นแนวทาง คือ

1. การจัดแบ่งเวลาที่กำหนดไว้นั้นได้เป็นไปตามความสำคัญที่ควรจะเป็นหรือไม่
2. ถ้าเพิ่มเวลาให้กับกิจกรรมที่กำหนดไว้นั้นแล้ว และช่วยเพิ่มผลสำเร็จของตนและของงานชิ้นนั้นบ้างหรือไม่

3. สามารถเปลี่ยนเรื่องที่อยู่ภายใต้ประเภทคงที่มาอยู่ภายใต้ประเภทที่พอจะยืดหยุ่นได้บ้างหรือไม่

4. จะสามารถเปลี่ยนเรื่องที่อยู่ภายใต้ประเภทที่จะพอยืดหยุ่นได้ มาอยู่ในประเภทคงที่ได้หรือไม่ เพราะบางครั้งเราอาจมองข้ามกิจกรรมสำคัญ ๆ และจำเป็นจะต้องทำไปบ้างก็ได้

5. กิจกรรมที่จัดประเภทไว้ว่าสามารถจะแปรเปลี่ยนได้นั้น สามารถตัดทิ้งไปเสียได้หรือไม่ โดยมากถ้าวิเคราะห์ให้ดีจะพบกิจกรรมที่ไม่มีความสำคัญอะไร ทำให้เราสามารถตัดหรือย่นเวลาไปได้มาก

การบันทึกและวิเคราะห์การใช้เวลาประจำวัน

ซจรัสกิด์ หาญณรงค์ (2519 : 17) ได้เสนอแนะแบบบันทึกการใช้เวลาประจำวันตามแนวของ ดร.อเล็ก อาร์ แมคเคนซี (Alec R. Mackenzie) สำหรับเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์การใช้เวลา ดังนี้

แบบบันทึกการใช้เวลาประจำวัน

เป้าหมาย 1)..... 2)..... 3).....
 4)..... 5)..... 6).....

เวลา	การกระทำ	ลำดับความสำคัญ	ควรจัดให้เป็นระเบียบเสียใหม่ดังนี้
		1 - สำคัญและเร่งด่วน 2 - สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน 3 - เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ 4 - ปกติประจำวัน	- มอบหมายให้ - ผูกหัด ทำแทน - ครั้งต่อไปถามความคิดเห็นของ - ครั้งต่อไป "ปฏิเสธ" - รวมเข้าด้วยกัน/ตัดทิ้งไป/ ลดเวลาลง - อื่น ๆ (ระบุ)

08.00 น.....
 09.00 น.....
 10.00 น.....
 11.00 น.....
 13.00 น.....
 14.00 น.....
 15.00 น.....
 16.00 น.....
ตอนค่ำ

เมื่อได้เก็บรวบรวมข้อเท็จจริงต่าง ๆ เกี่ยวกับการใช้เวลาและบันทึกไว้เรียบร้อยแล้ว ก็ควรจะอยู่ในฐานะที่จะทราบอย่างแท้จริง ว่าการแบ่งเวลาของตนเหมาะสม หรือไม่อย่างไร ได้ทำสิ่งที่ควรจะทำเป็นอย่างไรบ้างจริง ๆ หรือเปล่า และเพื่อให้แน่ใจว่ากิจกรรมทุกอย่างที่ทำลงไปจะช่วยทำให้บรรลุเป้าหมายของงานและของตนเองที่ตั้งไว้เพียงใด การตั้งคำถามในประเด็นสำคัญ ๆ เหล่านี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาในปัจจุบันได้มาก เช่น อาจถามว่า

1. เวลาที่ใช้ไปอยู่ในลักษณะที่เหมาะสมและได้สัดส่วนกันหรือไม่
2. ได้ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในกิจกรรมที่มีความสำคัญสูงสุดหรือไม่
3. ได้ใช้เวลาในการวางแผนหรือเตรียมการสำหรับอนาคตทั้งในระยะสั้น และระยะยาวหรือไม่

ในการวิเคราะห์แบบนี้ อาจทำให้สามารถจัดสิ่งที่จะเป็นอุปสรรค ต่อประสิทธิภาพในการทำงาน เป็นต้นว่า การสูญเสียเวลาเปล่าอาจจะเป็นผลมาจากการทำงานซ้ำซ้อน หรืออาจพบว่า ถูกรบกวนจากเรื่องที่ไม่ได้อยู่ในตารางทำงาน ทำให้เสียเวลาไปมาก ซึ่งทำให้มองเห็นช่องทาง ที่จะทำงานให้ใช้เวลาให้น้อยลงกว่าเดิมได้อย่างไร เพื่อเอาเวลาที่เหลืออยู่ไปทำกิจกรรมอย่างอื่น ที่ยังไม่ได้ทำ แต่ควรจะทำได้มากที่สุด (ชจรศักดิ์ หาญณรงค์. 2519 : 23)

การบันทึกเพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาประจำวัน จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการบริหารเวลา เพราะการที่จะสามารถปรับปรุงการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ และจัดการสูญเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ จะทำได้จำเป็นต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาในปัจจุบันเสียก่อน การวิเคราะห์การใช้นาฬิกาเวลานั้นอย่างน้อยก็ช่วยเสนอแนะว่าควรทำ หรือไม่ควรทำอะไร หรือควรทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมบ้าง การบันทึกการใช้เวลาควรจะทำต่อเนื่องกันโดยสม่ำเสมอ และควรจะทำทันทีที่กิจกรรมสิ้นสุดลง ไม่ใช่มานั่งนึกเอาเมื่อสิ้นวันหรือเมื่อผ่านไปหลาย ๆ วัน ตลอดสัปดาห์นั้น ๆ การบันทึกควรจะทำทุก ๆ ช่วงเวลา 15 นาที เพื่อให้ได้รายละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ การบันทึกเวลาอาจต้องลองทำดูสัก 2 - 3 สัปดาห์ เพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาเหล่านั้น พอที่จะแสดงถึงตารางทำงานจริง ๆ ในแต่ละสัปดาห์ เมื่อได้บันทึกการใช้เวลาแล้ว นักศึกษาก็ควรทบทวนการใช้เวลาในรอบสัปดาห์ หรือในรอบเดือนว่า ได้ทำอะไรบ้าง และหาทางจัดแบ่งเวลาของตนเสียใหม่ หากได้พิจารณาเห็นว่าเป็นการใช้เวลาไปจริง ๆ เท่าที่ผ่านมา เมื่อพิจารณาร่วมกับแผนการทำงานที่ได้กำหนดไว้แล้ว ยังมีกิจกรรมที่ไม่จำเป็นและไม่ได้

มีส่วนช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ของงานอยู่มาก (ทรงกลด อภิมณฑ์รักษา. 2528 : 36)

สุเนตร ศรีชื่อนาท (2536 : 22) ให้ความเห็นว่า ไม่มีผู้ใดกำหนดได้ว่าจะต้องใช้เวลาเพื่อทำอย่างนั้นอย่างนั้นจริงจะเป็นประโยชน์ แต่หน้าที่ของเราคือ เลือกวิธีที่ดีที่สุด และทุก ๆ คนมีเวลาแต่ละวันเท่ากัน เพราะฉะนั้นปัญหาที่ว่าไม่มีเวลาไม่พอจึงไม่ใช่เหตุผลที่แท้จริง นอกจากนี้เขาได้กล่าวถึงการบริหารพื้นฐานซึ่งนอกจากจะต้องใช้หลัก 4 M คือ Man (คน) Money (เงิน) Material (วัสดุ) และ Management (การจัดการ) แล้วในแต่ละสถานการณ์ยังต้องใช้ปัจจัย "เวลา" (Time) ด้วย

หลักในการบริหารเวลา

ขจรศักดิ์ หาญณรงค์ (2519 : 23) ได้ให้หลักการการบริหารการใช้เวลา ดังต่อไปนี้

1. ตั้งคำถามต่อทุก ๆ กิจกรรมว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าไม่ทำกิจกรรมนี้เลยอาจทำให้พบว่า มีกิจกรรมบางอย่างซึ่งไม่จำเป็นต้องทำ ถ้ายังขึ้นทำต่อไป ก็หมายความว่า จะไม่มีเวลาเหลือสำหรับกิจกรรมที่มีความจำเป็นมากกว่า
2. รวบรวมเรื่องที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน เข้าด้วยกัน ผู้บริหารจะประหยัดเวลาได้มาก ถ้าปฏิบัติงานประเภทเดียวกันหรือต่อเนื่องกันเสียพร้อม ๆ กัน
3. เปลี่ยนเวลาทำงานสำหรับเรื่องที่สำคัญ การเปลี่ยนลำดับการปฏิบัติเสียใหม่ถ้าเห็นว่า จะทำให้ปฏิบัติงานได้อย่างมีเหตุผล และอาจประหยัดเวลาได้มากกว่าก็ควรทำ เพราะจะช่วยให้เกิดประโยชน์แก่ประสิทธิภาพในการใช้เวลาของนักบริหารได้บ้าง
4. ใช้หลัก 6 ขั้นตอนของวิธีการปรับปรุงการทำงาน มาช่วยเพื่อการประหยัดเวลาได้แก่
 - 1) กำจัดตัดทอน งานส่วนใดที่ไม่มีส่วนทำให้เป้าหมายของงานบรรลุผลก็ควรตัดทิ้ง
 - 2) รวมเข้าด้วยกัน งานส่วนใดพอจะนำมารวมกันได้ก็นำมารวมกันเพื่อลดขั้นตอนลงเสียบ้าง
 - 3) จัดลำดับขั้นการกระทำเสียใหม่ พิจารณาว่าจะปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างไร จึงจะสมเหตุสมผล และจะช่วยประหยัดเวลาลงได้บ้าง

4) ปรับปรุงวิธีการ เปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิบัติให้แตกต่างไปจากเดิม หรือใช้เครื่องมืออุปกรณ์บางอย่างมาช่วย

5) สืบเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น การเปลี่ยนแปลงบุคคล อุปกรณ์ หรือสถานที่เสียใหม่ โดยไม่ทำให้คุณลักษณะของงานเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้ผลงานดีขึ้น

6) ทำให้เป็นมาตรฐาน งานที่ต้องทำบ่อย ๆ จำนวนมากเป็นประจำ อาจทำให้เป็นมาตรฐานเดียวกันเสียจะได้ไม่ต้องเสียเวลามาก

5. หาทางป้องกันการรบกวนเวลาทำงานจากเรื่องเบ็ดเตล็ด

6. จัดทำตารางประสิทธิภาพของเวลาทำงาน โดยวิเคราะห์ช่วงเวลาหรือนิสัย

ในการทำงานของตนว่าในวันหนึ่ง ๆ ช่วงเวลาใด ชั่วโมงใด ที่รู้สึกว่ามักจะทำอยู่ในอารมณ์เครียด ช่วงเวลาใดที่มักจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เมื่อสลับ ช่วงเวลาใดที่สมองกำลังแจ่มใสมีความกระตือรือร้นเป็นพิเศษ หรือ รู้สึกว่าอยากจะทำอะไรให้สำเร็จ การจัดทำตารางนี้จะช่วยให้ทราบจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง และเห็นช่องทางที่จะปรับตารางทำงานให้สอดคล้องกับตารางประสิทธิภาพประจำวันของตนเอง เช่น งานสำคัญควรจะทำในเวลาที่มีพลังสูง งานประจำควรจะทำในเวลา ที่รู้สึกว่าล้าช้า ช่วงที่สมองเมื่อสลับควรทำงานที่มักจะเสร็จในตัวของมันเองได้ งานใหม่ ๆ ที่ต้องใช้ความคิดริเริ่มควรทำเมื่อรู้สึกว่าสมองกำลังแจ่มใส หรือในช่วงที่ความคิดอ่านกำลังแล่น

การใช้เวลาเพื่อการเรียน

กนก จันทร์ขจร (2532 : 14 - 16) กล่าวว่า การเรียนดี มีประสิทธิภาพ คือ การเรียนที่ได้ผลดี เพราะได้เรียนเต็มกำลังความสามารถ และเกิดความพึงพอใจ คือ ได้ผลการเรียนดีเด่น ผู้ที่จะได้ชื่อว่าเรียนดีมีประสิทธิภาพได้ผลสำเร็จอันพึงพอใจนั้นควรมีแนวปฏิบัติ ดังนี้

1. ต้องสร้างเจตคติที่ดีในการเรียน เป็นสิ่งที่นักศึกษาจะต้องสร้างเจตคติที่ดีต่อวิชาที่เรียน ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบในวิชาที่เรียน เพราะเจตคติที่ดีต่อการเรียนจะทำให้มีความสนใจและตั้งใจเรียนในวิชานั้นเพิ่มขึ้น

2. ต้องตั้งความหวัง เป็นการตั้งความหวังที่ดี เช่นหวังให้สอบได้คะแนนดีไม่ให้พ่อแม่

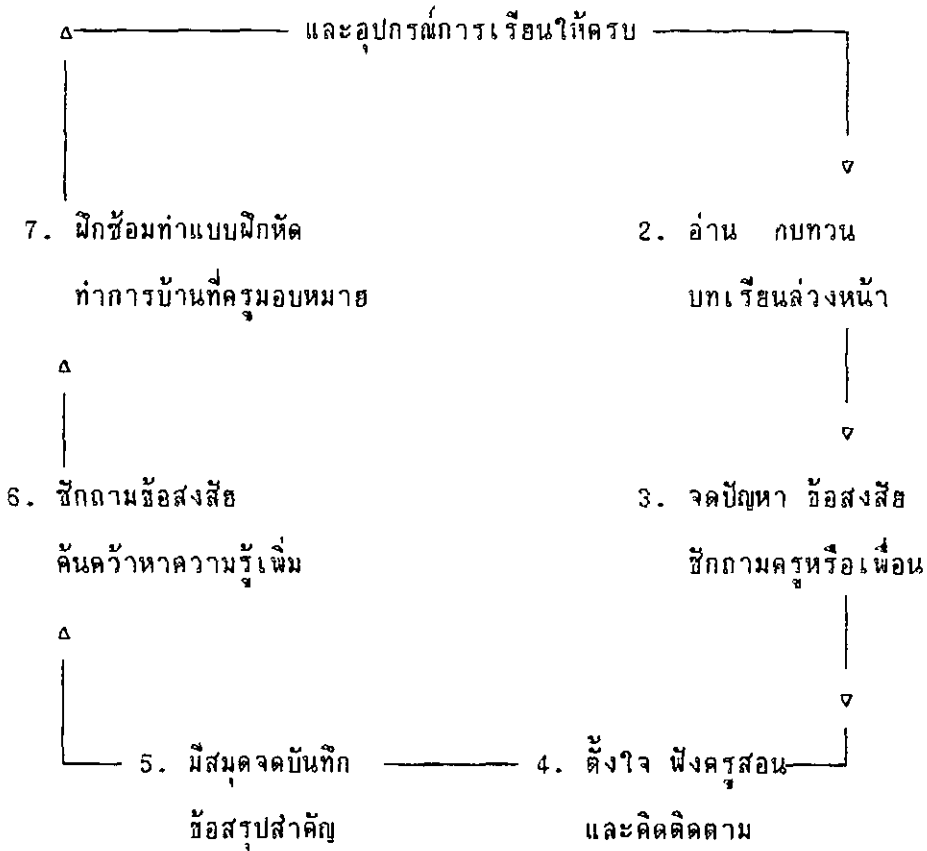
ครอบครัว ผิดหวัง เพื่อเป็นหลักการและเหตุผล และวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดความสำเร็จในการเรียน

3. ต้องรู้จักแบ่งเวลา การเริ่มต้นที่ดี เพื่อความสำเร็จในการเรียน คือ ต้องรู้จักแบ่งเวลาเป็นสัดส่วน เช่น เวลาเรียน เวลาเล่น เวลาพักผ่อน ต้องแยกออกจากกัน โดยต้องมีความอุทิศทุ่มเท ใช้เวลาแต่ละวิชาให้เหมาะสม การแบ่งเวลาให้ถูกต้องจะไม่เกิดสับสนในการเรียน

4. ต้องสร้าง และปฏิบัติจัดทำวงจรการเรียนประจำวันให้ถูกต้อง การเรียนหนังสือให้ต้องเรียนเต็มกำลังความสามารถ และต้องปฏิบัติตัวให้ติดเป็นกิจนิสัยของการเรียนที่ถูกต้อง คือ ปฏิบัติตามวงจรการเรียนประจำวันนี้อย่างสม่ำเสมอ ดังตัวอย่างในภาพประกอบที่ 1

1. จัดตารางสอน ตอนเย็น

เตรียมหนังสือ แบบฝึกหัด



ภาพประกอบ 1 ตัวอย่างการจัดวงจรการเรียนประจำวัน

5. ใช้คาถาการศึกษา คือ สุ จิ ปุ ลิ คือ ฟัง คิด ถาม เขียน
6. ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมถ้าสงสัยถามครู ถามจากเพื่อน ค้นคว้าจากห้องสมุดไม่เก็บความสงสัยไม่เข้าใจไว้ จะทำให้การเรียนตอนต่อไปไม่ต่อเนื่อง
7. มีความอุทิศทุ่มเท อุตสาหะเพียรอยู่เป็นนิจ ทักษะแรกคือ ต้องทำการบ้าน และแบบฝึกหัดให้สม่ำเสมอเป็นการทำให้เกิดความคิด ความจำ ความชำนาญและเป็นประสบการณ์
8. ค้นคว้าเพิ่มเติมจากตำราในห้องสมุด โดยเฉพาะ ฝึกซ้อมทำข้อสอบในปีที่ผ่านมา ทำให้รู้แนวข้อสอบ และมีความมั่นใจในการสอบ
9. หลักการอ่านศึกษาค้นคว้า ซึ่งใช้ได้กับการเรียนทุกวิชา เป็นการเรียนรู้วิธีการศึกษาค้นคว้าจากห้องสมุดและที่อื่น ๆ เพื่อต้องการให้ทราบว่า ได้เรียนรู้อะไร การสืบค้นคว้าจะต้องทำอะไรบ้าง เช่น ต้องรู้วิธีดูสารบรรณ ข้อสรุป คำถามท้ายบทเพื่อนำมาประมวลความคิดให้ได้คำตอบและเรื่องราวอะไรบ้างที่ได้จากการอ่าน
10. ต้องทำการบ้านทันทีที่มีเวลา และทำงานที่ครูสั่งให้ครบถ้วนโดยเร็ว และฝึกซ้อมแบบฝึกหัดเพิ่มเติมในเวลาว่างแรกหลังจากเลิกเรียน หลังจากรับประทานอาหาร ควรพักผ่อนฟังวิทยุ ฟังข่าวหาความรู้ทั่วไป แล้วจัดตารางเตรียมตัวเรียนในวันถัดไป
11. ก่อนนอนควรอ่านบททบทวนบทเรียน ข้อสงสัย ปัญหาล่องหน้า
12. มีสมาธิและตั้งใจฟังครูสอนและติดตามร่วมกิจกรรม มีการซักถามโต้แย้งกับครูเป็นระยะ ติดตามและมีการจดบันทึก

การใช้เวลาเพื่อการศึกษาจากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ

วิชิต เต็งอำนวยการ (2520 : 1 - 5) ได้ให้ความหมายของสื่อมวลชนไว้ว่า สื่อมวลชน (Mass Media) มีหลายประเภทได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ และหนังสือพิมพ์ เพราะสื่อมวลชนเป็นเครื่องมือที่สามารถนำข่าวสาร เรื่องราว ทัศนคติ ฯลฯ ไปสู่ประชาชนได้รวดเร็ว

เหตุที่สื่อมวลชนเป็นเครื่องมือที่มีอิทธิพลและมีบทบาทต่อทุกฝ่ายก็เนื่องมาจาก เป็นที่ยอมรับกันว่า สื่อมวลชนเป็นแหล่งศึกษาที่ส่องรองจากการศึกษาในโรงเรียน (Formal Education)

ซึ่งเป็นการศึกษาที่มีการเรียนการสอนโดยตรง แต่การศึกษาจากสื่อสารมวลชนเป็นแบบไม่เป็นทางการ (Informal Education) หรือการศึกษาโดยตนเอง มีข้อดีคือ ไม่จำกัดเวลา สถานที่ วัสดุของผู้ศึกษา ค่าใช้จ่าย ระดับความรู้ของผู้ศึกษา แม้จะมีข้อเสียที่ว่าให้ความรู้ได้ไม่เต็มที่เท่าการศึกษาในโรงเรียนก็ตาม แต่คนทั่วไปก็นิยมกันอย่างแพร่หลาย เนื่องมาจากความง่ายและความสะดวกในการศึกษานั้นเอง แม้ผู้จบการศึกษาในโรงเรียนมาแล้ว ก็ยังใช้สื่อมวลชนเป็นแหล่งหาความรู้ต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

วิลเลียม แนลสัน (Neilson A. 1955) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับหนังสือพิมพ์ว่าเป็นเอกสารซึ่งพิมพ์และจำหน่ายตามระยะเวลาที่กำหนด โดยปกติเป็นรายวันหรือรายสัปดาห์ เพื่อแจ้งข่าว แสดงข้อคิดเห็นและอื่น ๆ ซึ่งมีราคาถูกที่สุดในบรรดาสื่อมวลชนทุกชนิด และยังเสนอข่าวและบทความได้ละเอียดกว่าสื่อมวลชนประเภทอื่น จึงเข้าถึงประชาชนได้มากที่สุด

ลัดดา ศุภปรีดี (2522) กล่าวว่า โทรทัศน์เป็นสื่อมวลชนที่สามารถถ่ายทอดเรื่องราวไปยังผู้ชมจำนวนมากได้ในเวลาเดียวกัน และยังเป็นเครื่องมือที่ให้ประโยชน์ในด้านการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก เพราะทำให้ผู้เรียนสามารถรับประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ ด้วยการมองเห็นและการได้ยินเสียงไปพร้อม ๆ กัน จึงเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี จะเห็นว่าในปัจจุบันได้มีการนำเอาโทรทัศน์มาใช้ในการเรียนการสอนมากยิ่งขึ้น ซึ่งอยู่ในรูปแบบของรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษา

ธีระ ฤกษ์เจริญ (2524) ได้กล่าวว่า โทรทัศน์ นับได้ว่าเป็นสื่อกลางในการสาธิตได้ดีมาก เพราะสามารถเชื่อมโยงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้จากนามธรรมให้เป็นรูปธรรมได้ โดยอาศัยเทคนิคพิเศษในการถ่ายทำหรือผลิตรายการ ซึ่งจะสามารถจูงใจให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี

ประสงค์ หงสนันท์ (2507 : 38) ได้กล่าวถึงอิทธิพลของวิทยุกระจายเสียงไว้ดังนี้

1. เหมาะสำหรับผู้มีเวลาว่างมาก และช่วยปรับปรุงสติปัญญาของผู้ฟัง
2. อาจฟังได้สนุกสนานกว่าโทรทัศน์ เพราะใช้จินตนาการตามใจตนเอง
3. มีอิทธิพลทางภาษา และอาจใช้เป็นเครื่องมือสร้างภาพทางภาษา
4. ไม่เลือกเวลา สถานที่ และเสียค่าใช้จ่ายน้อย

การใช้เวลาเพื่อการประกอบอาชีพ

จำลอง เสตถาภิรมย์ (2514 : 1 - 2) ได้กล่าวไว้ว่า ในสมัยก่อนคนเรายังมีความคิดในการใช้เวลาว่างในการประกอบอาชีพเพื่อหารายได้ว่าเป็นงานที่ต่ำต้อย ซึ่งเป็นทัศนคติที่ต่างกับปัจจุบัน ในเรื่องของการเรียนการสอน หลักการแนะแนว การส่งเสริมการทำงานเพื่อหารายได้ในระหว่างหยุดเทอมหรือเมื่อมีเวลาว่าง เพื่อให้ได้เงินมาใช้จ่ายในการศึกษา ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าละอาย เพราะทั้งสื่อมวลชน กองแรงงานกรมประชาสัมพันธ์หน่วยราชการอื่น ๆ บริษัท ห้างร้านก็ได้ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือให้งานแก่นักเรียนระหว่างปิดภาคฤดูร้อน

บำเพ็ญ แสงดี (2532 : 158) ได้กล่าวถึง การที่จะใช้เวลาในการพัฒนาด้านอาชีพ และเศรษฐกิจ เพื่อให้เกิดผลกับการใช้เวลาที่ต้องเสียไป ว่า

1. ให้ใช้เวลาพัฒนาอาชีพหลักสำหรับคนส่วนใหญ่ ว่าอาชีพหลักของงานส่วนใหญ่ นั้นในแต่ละท้องถิ่นมีอาชีพหลักโดยตรงอะไรบ้าง เพื่อผู้ที่ได้รับการฝึกจะได้ไม่เสียเวลา และสามารถนำอาชีพหลักไปใช้ให้เกิดผลตรงตามจุดมุ่งหมาย

2. ต้องพัฒนาอาชีพหลักให้เฉพาะบุคคลหรือเฉพาะกลุ่ม คือ เน้นอาชีพใหม่ ๆ ที่สามารถนำไปบริการแก่ชุมชน ซึ่งรัฐพึงต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง และสนับสนุนให้ครบวงจร

สำหรับรูปแบบในการพัฒนาอาชีพ ได้เสนอแนะดังนี้

1. วิเคราะห์ความต้องการด้านปริมาณ ถึงความเหมาะสมของแต่ละท้องถิ่น ว่ามีความเหมาะสมในอาชีพอะไรบ้าง

2. คัดเลือกผู้มีความเหมาะสมที่จะประกอบอาชีพ เพื่อให้การอบรมตรงตามความเหมาะสม

3. ให้การสนับสนุนผู้ผ่านการอบรมให้สามารถประกอบอาชีพนั้นได้

4. ส่งเสริมสนับสนุน แนะนำทาง และข่าวสารข้อมูลในการประกอบอาชีพ

5. ผลักดันให้องค์กรที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนช่วยในการวางแผนแนวทางอาชีพ

วินัย สายหงษ์ (2532 : 61 - 65) ได้กล่าวถึง การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ ว่า ปัจจุบันการว่างงานของประชากรในชาตินับวันจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี เพราะขาดทักษะที่

จำเป็นต่อการประกอบอาชีพ ซึ่งได้ให้ความหมายของการศึกษาเพื่อการมีงานทำ หรือการศึกษาเพื่ออาชีพว่า เมื่อมีการศึกษาหรือฝึกอบรมแล้วต้องนำสู่การประกอบอาชีพ หรือการมีงานทำ (ให้ได้) ได้ให้แนวคิดไว้ คือ

1. คนเราจะมีโอกาสประกอบอาชีพได้มากขึ้น หากเริ่มต้นทำอาชีพจากสิ่งที่ตนมีอยู่
2. การประกอบอาชีพเพื่อเพิ่มพูนรายได้ ไม่จำเป็นต้องมีทักษะช่างเสมอไป
3. การคิดเป็น เป็นระบบการนำไปสู่อาชีพที่ดี
4. การประกอบอาชีพต้องขึ้นกับพื้นฐานความต้องการของสังคม
5. ให้รู้จักนำทรัพยากรที่มีอยู่ มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ให้เกิดเป็นอาชีพ
6. รู้จักใช้ข่าวสารข้อมูลและเทคโนโลยีนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงการประกอบ

อาชีพตลอดเวลา

นอกจากนั้นแนวคิดในการจัดกิจกรรมที่สนับสนุนการประกอบอาชีพ มีแนวคิดดังนี้

1. กิจกรรมก่อนการเรียน เพื่อให้นักศึกษาเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ
2. ให้จัดกิจกรรมระหว่างเรียน เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อให้ผู้เข้ารับการศึกษ

หรือฝึกอบรมได้เกิดความรู้ ทักษะ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะไปดำเนินการประกอบอาชีพได้

3. จัดกิจกรรมหลังการเรียน ซึ่งเป็นกิจกรรมสนับสนุนการเข้าสู่อาชีพ

การใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527 : 12) กล่าวว่า ผู้ฉลาดพึงแสวงหา วิธีพักผ่อน โดย ใช้กิจกรรมต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และสังคม ซึ่งจะเป็นเครื่องตอบสนอง ความต้องการ ความสนใจ และความพึงพอใจของผู้นั้น กิจกรรมที่อาจใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนั้นมีมากมายหลายชนิด ซึ่งอาจเลือกได้ตามความสมัครใจ การประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนี้ ควรทำเมื่อมีเวลาว่าง เช่น เวลาที่เหลือจากงานประจำ เวลาที่เหลือจากการนอนหลับ หรือเวลาว่างจากการประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยเหตุดังกล่าว มนุษย์จึงจำเป็นต้องประกอบกิจกรรมบางอย่างในยามว่าง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และความเมื่อยล้า

ต่าง ๆ กิจกรรมเหล่านี้ควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

กมลลา อินพงศ์ (2532 : 1 ; อ้างอิงมาจาก จริณ แก้วสนิท. 2526) กล่าวว่า การพักผ่อนนั้นไม่จำเป็นจะต้องพักผ่อนด้วยการนอนหลับแต่เพียงอย่างเดียว การออกกำลังกาย ก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายได้คลายความตึงเครียดได้ กิจกรรมต่าง ๆ นั้นเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางว่าก่อให้เกิดประโยชน์แก่ ร่างกาย จิตใจ และสังคมส่วนรวม ประกอบกับ ปัญหาสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นโดยเฉพาะ การเพิ่มขึ้นของประชากร และการแก่งแย่งด้านการงานในชุมชนใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานคร ทำให้เกิดความต้องการการพักผ่อน เพื่อคลายอารมณ์กันมากขึ้น และยังสอดคล้องกับ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2524 : 6) ที่ว่า การเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้ใหญ่จะมีความสัมพันธ์ โดยตรงกับบุคลิกภาพ และการพัฒนาตนเอง (Self) แต่ว่าการเปลี่ยนแปลงบทบาทต่าง ๆ อาจทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ (Stress) ได้ ผู้ใหญ่จึงควรจะได้เรียนรู้วิธีการพักผ่อนหย่อนใจเสียบ้าง ในการเปลี่ยนแปลง บทบาทของบุคคลเช่นที่กล่าวมานี้ ทำให้บุคคลต้องประสบกับความเคร่งเครียด อันเป็นผลของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์นักจิตวิทยา และจิตแพทย์ มีความเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ ก็คือต้องรู้จักวิธี การผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์เหล่านี้ให้ได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วัน สังข์สะอาด (2505 : 137) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสำรวจการใช้เวลาว่างของนักเรียนในโรงเรียนสามัญศึกษา และอาชีวศึกษา ในจังหวัดพระนครและธนบุรี โดยได้ส่งแบบสำรวจไปให้นักเรียนในโรงเรียนสามัญศึกษาและโรงเรียนอาชีวศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งเพศชายและเพศหญิง รวมทั้งสิ้น 500 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนส่วนมากไม่ใคร่เล่นกีฬาในเวลาว่าง งานอดิเรกที่ชอบทำในเวลาว่าง คือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ และการทำสวนครัว จำนวนนักเรียนประมาณ 1 ใน 10 ไม่เคยหาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุดในขณะมีเวลาว่าง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังให้ข้อเสนอแนะว่า ในโรงเรียน ควรจะจัดให้มีครู อาจารย์ไว้เป็นที่ปรึกษาของนักเรียนเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แนะนำให้รู้จักเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างฉลาดเหมาะสมกับวัยและฐานะของตน สนับสนุน

ให้ได้มีความคิดริเริ่ม โดยการพาไปยังโรงงานต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความคิดใหม่ ๆ นำมา ประดิษฐ์ของใช้ขึ้นในด้านการใช้เวลาว่างเพื่อความเพลิดเพลินที่อยู่ในขอบเขต เช่น การฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ ตลอดจนการอ่านหนังสือ ควรจะได้รับความเพลิดเพลินจริง ๆ ครู และผู้ปกครองควรมีส่วนเกี่ยวข้องในการเลือกที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าวให้เป็นไปแต่ใน ทางที่ดี และควรเอาใจใส่อย่างยิ่ง อย่าปล่อยให้ทำตามลำพัง ซึ่งอาจชักจูงจิตใจไปในทาง ไม่ดีได้ง่าย

ระพี โสมภุติ (2506 : 70 - 73) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจการใช้เวลา ของนักเรียนชั้น ม.ศ. 5 ปีการศึกษา 2506 ในจังหวัดพระนคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 615 คน เป็นเพศชาย 310 คน เป็นเพศหญิง 305 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงช่วยทำงานบ้าน ขณะนักเรียนชายช่วยงานประเภทที่ต้องออกกำลังมาก นักเรียนอยู่ในโรงเรียนวันละประมาณ 7 - 8 ชั่วโมง และชอบทำการบ้านที่บ้าน นักเรียนชาย สนใจกีฬา การออกกำลังกาย การบริหาร ร่างกาย ส่วนนักเรียนหญิงสนใจการอ่านหนังสืออ่านเล่น คุยกับเพื่อน และช่วยทำงานบ้านมากกว่า นักเรียนชาย และนักเรียนทั้งชายและหญิงสนใจในเรื่องการหารายได้พิเศษน้อยมาก

ประทีน สุวภาค (2508 : 1) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจการใช้เวลาของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2507 จังหวัดร้อยเอ็ด ได้สรุปผลการวิจัยว่า เวลา เป็นสิ่งมีความหมาย และมีความสำคัญของมนุษย์ ถ้ารู้จักแบ่งและใช้ให้ถูกต้องเป็นประโยชน์ หรือใช้ไปในทางที่ควรแล้ว บุคคลย่อมประสบความสำเร็จ ความเจริญ ในการดำเนินชีวิตทั้ง ในด้านการทำงานและด้านส่วนตัว

ภัทรินทร์ อินทรมานะ (2510 : 8 และ 56 - 58) วิจัยเรื่อง การสำรวจการใช้ เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายและหญิงใช้เวลาส่วนใหญ่ อยู่ที่โรงเรียนและบ้าน ใช้เวลานอนวันละ 7 ชั่วโมง และการใช้เวลาก่อนเข้าเรียนคุยกับเพื่อน มากที่สุด หลังโรงเรียนเลิก นักเรียนส่วนใหญ่จะกลับบ้านทันที การดูหนังสือของนักเรียนชายหญิง ไม่แตกต่างกันมากนัก โดยเฉลี่ยนักเรียนหญิงดูหนังสือมากกว่านักเรียนชาย แต่นักเรียนชายสนใจกีฬาและอ่านหนังสือเล่นมากกว่า

รัชนา กาญจนะวิชัย (2511 : 37 - 38) วิจัยเรื่อง การสำรวจการใช้เวลาของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2511 โดย

ใช้แบบสอบถามส่งไปยังโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชั้นละ 80 คน ตอบแบบสอบถาม รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 240 คน เป็นชาย 120 คน หญิง 120 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชาย หญิง มีเวลาว่างเฉลี่ยวันละประมาณ 7 - 8 ชั่วโมง ใช้เวลาว่างในระหว่างการเรียน พูดคุยกับเพื่อนมากที่สุด รองลงมาก็คือ การทบทวนบทเรียน ทำการบ้านอยู่ในห้องเรียน นอกจากนี้ก็ค้นคว้าในห้องสมุด นักเรียนชายชอบใช้เวลาฝึกซ้อมกีฬามากที่สุด และมากกว่านักเรียนหญิง กิจกรรมที่นักเรียนชอบปฏิบัติก่อนมาโรงเรียน คือ ช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ทบทวนบทเรียน และในการอ่านหนังสือพิมพ์รองลงมา นักเรียนชายชอบฟังวิทยุมากกว่านักเรียนหญิง นักเรียนส่วนมากจะกลับบ้านทันทีหลังโรงเรียนเลิก นักเรียนหญิงใช้เวลาดูหนังสือมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนชาย หญิง สนใจทำงานอดิเรกต่าง ๆ ในเวลาว่าง เช่น เล่นกีฬา ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ สะสมสิ่งของ เล่นดนตรี นักเรียนชายชอบใช้เวลาว่างเล่นกีฬากลางแจ้งมากที่สุด นักเรียนหญิงใช้เวลาฟังวิทยุและดูโทรทัศน์มากกว่าการกีฬา

จากการวิจัยของ สมคิด ตำนานจิตร (2512 : 60 - 62) ในเรื่องการสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2511 จังหวัดราชบุรีพบว่า การใช้เวลาในวันหนึ่งของนักเรียนหญิงและนักเรียนชายไม่แตกต่างกันมากนัก เวลาที่ตื่นนอนของนักเรียนชายและหญิงในวันธรรมดาไม่แตกต่างกันไปจากเวลาที่ตื่นนอนในวันหยุดนัก การใช้เวลาว่างในตอนเช้าก่อนเข้าชั้นเรียน นักเรียนส่วนใหญ่ทั้งชายและหญิงใช้เวลาด้วยการพูดคุยกันมากที่สุด รองลงมาก็คือ การทำการบ้าน ทบทวนตำรา เข้าห้องสมุด การใช้เวลาคูหนังสือในวันธรรมดา ปรากฏว่านักเรียนส่วนใหญ่ทั้งชายและหญิงไม่มีใครได้คูหนังสืออย่างจริงจัง และเวลาว่างนักเรียนส่วนใหญ่สนใจการฟังเพลงมากที่สุด งานอดิเรกที่นักเรียนทั้งสองเพศสนใจมากคือ การอ่านหนังสือ การใช้เวลาในการออกนอกบ้านไม่บ่อยนัก ส่วนการใช้เวลาในการดูภาพยนตร์ ทั้งนักเรียนชายและหญิงไม่มีใครดูภาพยนตร์ การใช้เวลาในการฟังวิทยุและการดูโทรทัศน์ นักเรียนหญิงสนใจการฟังวิทยุและดูโทรทัศน์มากกว่านักเรียนชาย การใช้เวลาเพื่อสาธารณประโยชน์ นักเรียนชายและหญิงใช้เวลา โดยสมัครเป็นสมาชิกของชุมนุมต่าง ๆ

ศิริรัตน์ เจริญศักดิ์ (2513 : 18) ได้ศึกษาความสนใจรายการโทรทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนทั้งชายและหญิงให้ความสนใจในการดูโทรทัศน์มากพอสมควร และส่วนมากจะชมทุกวัน โดยเฉพาะในช่วงเวลา 18.00 - 20.00 น.

นักเรียนชายใช้เวลาชมโทรทัศน์วันละประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง และนักเรียนหญิงประมาณวันละ 30 นาที - 1 ชั่วโมง นักเรียนชายและหญิงสนใจรายการโทรทัศน์ประเภทเกี่ยวกับความรู้ ดนตรี ภาพยนตร์บันเทิง รายการอภิปรายในระดับกลาง ส่วนกีฬาได้ให้ความสนใจน้อยมาก ส่วนใหญ่มีความเห็นเหมือนกันว่า รายการที่จัดทางโทรทัศน์มีคุณภาพดีพอสมควร สำหรับรายการโทรทัศน์ที่จัดอยู่ตามสถานีต่าง ๆ นั้น มีอิทธิพลต่อการเรียนพอสมควร ทั้งนี้เพราะนักเรียนได้ออกคิด ที่จะนำมาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นทั้งในด้านการแต่งกาย กิริยาท่าทาง ตลอดจนวิธีการพูด นอกจากนี้แล้วนักเรียนส่วนมากมีความคิดเห็นเกี่ยวกับอิทธิพลของโทรทัศน์ต่อการเรียนของนักเรียนว่า เมื่อชมโทรทัศน์ประจำทุกวันแล้วผลการเรียนโดยทั่วไปเป็นปกติ แสดงว่าโทรทัศน์ไม่มีภัยต่อการเรียนของนักเรียนเลย

คงศักดิ์ เจริญรักษ์ (2516 : 79) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โปรมแกรมผลศึกษาของโรงเรียนรัฐบาลมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 62 โรงเรียน ผลการวิจัยปรากฏว่า โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร มีการจัดโปรมแกรมสนับสนุนการร้อยละ 53.44 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์สนองความต้องการของนักเรียน ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ ได้รับความสนุกสนานอยู่ร่วมกับสังคมได้ดี และน้ำใจเป็นนักกีฬา กิจกรรมที่จัดประกอบด้วยกีฬา กรีฑา กิจกรรมในร่ม เกมส์ และกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยจัดในช่วงหลังเลิกเรียนและเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนเข้าร่วมได้สำหรับค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ส่วนใหญ่ใช้เงินงบประมาณของโรงเรียน

สายสุพรรณ สุพรรณพรค (2516 : 7) ได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพลิชัยการเซตุนต่อรายการโทรทัศน์ ปีการศึกษา 2516 ความมุ่งหมายก็เพื่อที่จะสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพลิชัยการเซตุน รวมทั้งศึกษาถึงปัญหาและความสนใจที่มีต่อรายการโทรทัศน์ วิธีดำเนินงานได้ส่งแบบสอบถามไปยังนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 จำนวน 200 คน ผลจากการวิจัยสรุปได้ว่านักเรียนชอบ ใช้เวลาว่างฟังวิทยุและดูโทรทัศน์มากที่สุด นักเรียนชอบดูโทรทัศน์มากที่สุดเวลา 18.00 - 20.00 น. และ 20.00 - 22.00 น. ในวันธรรมดา และเวลา 12.00 - 14.00 น. และเวลา 18.00 - 20.00 น. ในวันเสาร์และอาทิตย์ ส่วนรายการที่ชอบมากที่สุด คือ รายการภาพยนตร์โทรทัศน์รายการที่นักเรียนสนใจน้อย ได้แก่

รายการภาษาและวรรณคดี ศาสนา และการโฆษณาสินค้า เป็นต้น ผู้ปกครองส่วนมากทำให้นักเรียนดูโทรทัศน์ได้อย่างอิสระ นักเรียนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า การดูโทรทัศน์มีประโยชน์ทำให้ไม่ต้องออกไปเที่ยวนอกบ้าน และไม่มีผลเสียต่อการเรียน

รวุฒิ แซ่โล้ว (2517 : 16) ได้ศึกษาความเห็นเกี่ยวกับรายการโทรทัศน์ของนิสิตหอพักชายและหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นิสิตทั้งชายหญิงสนใจชมรายการโทรทัศน์ในระดับปานกลาง เหตุผลส่วนใหญ่ที่ชมรายการโทรทัศน์ก็เพื่อเป็นการพักผ่อน ส่วนปัญหาในการชมโทรทัศน์ คือ รายการโฆษณาสินค้าที่มากเกินไป นิสิตส่วนมากชมรายการโทรทัศน์สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 30 นาที - 1 ชั่วโมง นิสิตชายส่วนมากชมรายการโทรทัศน์ ตั้งแต่เวลา 20.00 - 22.00 น. และนิสิตหญิงส่วนมากชมโทรทัศน์ตั้งแต่เวลา 18.00 - 20.00 น. รายการที่นิสิตทั้งชายหญิงเลือกชม คือ รายการที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน และส่วนใหญ่มองเห็นว่าโทรทัศน์ไม่มีผลต่อการเรียน สำหรับประโยชน์ของโทรทัศน์ที่มีต่อการเรียนนั้น คือ ช่วยให้ความรู้รอบตัวเพิ่มขึ้น

ปราณี เกลิงพล (2518 : 6) ได้สรุปความสำคัญของการจัดกิจกรรมทางการเล่นและสันทนาการที่เป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้ถูกต้อง ได้รับความเพลิดเพลิน มีการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การจัดชุมนุมต่าง ๆ ทางด้านกีฬา ดนตรี ชุมนุมทางวิชาการ ในวิชาการที่เรียนอยู่ การจัดทัศนศึกษา เป็นต้น

ชัยโรจน์ บุญญาวัตร (2519 : 50 - 53) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการรายการวิทยุกระจายเสียงสำหรับการศึกษาของประชาชนในภาคกลาง ผลการวิจัยปรากฏว่า ประชาชนประมาณร้อยละ 75 ฟังรายการวิทยุกระจายเสียงทุกวัน สำหรับรายการความรู้หรือสารคดีที่ประชาชนต้องการมากคือ รายการความรู้ การเมือง รองลงมาคือ รายการส่งเสริมการประกอบอาชีพ เนื้อหาที่ประชาชนต้องการมากคือ เนื้อหาที่ส่งเสริมความรู้ในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ต้องการมากที่สุด และความยาวของรายการคือ รายการที่มีความยาวมากกว่า 30 นาที และไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนเวลาที่ประชาชนฟังมากในวันต่าง ๆ ของสัปดาห์ คือ เวลาเช้ามืดก่อน 7.00 น. ถึง 9.00 น. และหัวค่ำตั้งแต่เวลา 18.00 น. ถึง 20.00 น.

วิจิต เต็งอำนาจ (2520 : 49) ได้ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการชมโทรทัศน์ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิง สนใจรายการโทรทัศน์มากพอสมควร และส่วนมากชมโทรทัศน์ทุกวัน โดยดูประมาณวันละ 1 - 2 ชั่วโมง และมีความคิดเห็นว่า รายการทางโทรทัศน์นั้นไม่มีผลเสียต่อการเรียน ส่วนประโยชน์ที่ได้รับนั้นมีมากในการดำรงชีวิตในสังคมมากกว่าทางด้านการศึกษา และเสนอแนะว่าควรจะมีการปรับปรุงรายการโทรทัศน์เพื่อ เป็นประโยชน์ต่อผู้ชมโดยเฉพาะในด้านการศึกษา ตลอดจนรายการประเภทกีฬา วัฒนธรรม ศิลปะ ภาษา และวรรณคดีให้มากขึ้นกว่าเดิม

ดวงใจ สิทธิไชย (2521 : 109) ได้ศึกษาวิจัยการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 882 คน โดยใช้แบบสอบถามการใช้เวลาว่าง พบว่า มีความคล้ายคลึงกัน คือ นักเรียนส่วนมากใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือเพิ่มหาความรู้และความบันเทิง ทหารายได้พิเศษโดยการทำการฝีมือ และพบถึงกระดานชาชาก็กีฬาที่ชอบเล่น คือ ฟุตบอลและบาสเกตบอล คนตรีที่ชอบเล่น คือ กีตาร์และกลอง ด้านการท่องเที่ยวชอบไปชายทะเล และในเรื่องงานอดิเรกยังไม่ค่อยลงมือทำเอง ชอบเป็นผู้รับบริการมากกว่า เช่น ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือพิมพ์ ซึ่งการใช้เวลาว่างไปในทางหนึ่งทางใดนี้มีผลต่อพฤติกรรมอื่น ๆ ตามมาด้วย นอกจากนี้ ดวงใจ สิทธิไชยยัง กล่าวว่า การจัดหลักสูตรการเรียนเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลด การใช้เวลาว่างไปในทางที่ผิดและเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต หลักสูตรดังกล่าวจะมีเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมพิเศษเสริมไว้ด้วย กิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมการเรียนการสอน และพัฒนาการในด้านต่าง ๆ การจัดกิจกรรมอาจทำได้หลายรูปแบบ และหลายวิถีทาง ดังเช่น ทางด้านวิชาการทางด้านสังคม ทางด้านขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ฯลฯ

วิสิฐ เขมะภาคะพันธ์ (2521 : 133) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมผลศึกษาในโรงเรียนพลศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยส่งแบบสอบถามไปยังครูผลศึกษาที่สอนอยู่ในโรงเรียนพลศึกษา จำนวน 45 คน ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนพลศึกษาในกรุงเทพมหานคร ได้มีการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการด้วย โดยเน้นหนักทางด้านให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน โดยจัดกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ

สมโภช รอดบุญ (2522 : 46 - 49) ได้สรุปผลการสำรวจความต้องการรายการวิทยุกระจายทางการศึกษาสำหรับโครงการศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไว้ดังนี้

1. ประชากรต้องการรายการความรู้ทางวิชาชีพมาก ส่วนรายการวิชาการประชากรต้องการรายการการศึกษาทั่วไป และสังคมวิทยาเบื้องต้นสำหรับรายการสารคดี และความรู้ทั่วไป ประชากรต้องการรายการสุขภาพและอนามัย รายการส่งเสริมอาชีพต่าง ๆ และรายการแนะนำกฎหมายสำหรับประชาชน

2. ประชากรต้องการระยะเวลาแต่ละรายการของรายการทางวิชาการ รายการสารคดี และความรู้ทั่วไปประมาณ 30 นาที ช่วงเวลาของรายการในการส่งกระจายเสียงคือ ระหว่างเวลา 18.00 น. ถึง 20.00 น. และวันที่ต้องการให้ส่งกระจายเสียงคือ วันเสาร์และวันอาทิตย์

3. แนวทางการจัดทำรายการต่าง ๆ เช่น ควรทราบพื้นฐานความรู้ของผู้เรียน รายการมีเพลงประกอบที่น่าฟัง มีรูปแบบและเทคนิคการเสนอแบบต่าง ๆ ผู้อ่านมีน้ำเสียงดี แต่ละรายการควรมีเพลงคั่นละ 5 - 10 นาที รายการควรจบเป็นตอน ๆ จากง่ายไปหายาก ประชากรเห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่ในอัตราร้อยละค่อนข้างสูง

วาสนา คุณาภสิทธิ (2524 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 540 คน คนผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่นักเรียนสนใจและทำมากที่สุดในเวลาว่าง คือ กิจกรรมบันเทิงรอลงมา คือ กิจกรรมกีฬา และกิจกรรมการอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนมากที่โรงเรียนโดยเข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาและกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ กิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดหลังโรงเรียนเลิก คือ การพูดคุยกับเพื่อน ประเภทของกิจกรรมกีฬาที่นักเรียนชอบมาก คือ วอลเลย์บอล แบดมินตัน ต่อสู้ป้องกันตัว ฟุตบอล และวอลเลย์บอล ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบในการใช้เวลาว่าง คือ เวลา อนุรักษ์ และสถานที่ไม่เพียงพอ

ปฐม นิคมานนท์ ไพฑูรย์ วชิราโชติพิบูล และบำเพ็ญ แสงดี (2531 : 106) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การศึกษานอกโรงเรียนสำหรับประชาชนบริเวณชายแดน จังหวัดปราจีนบุรี และจังหวัดสุรินทร์ พบว่า

1. การใช้เวลาว่างอ่านหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 30 อ่านทุกวัน ร้อยละ 28 อ่านบ้าง

แต่ไม่ทุกวัน และร้อยละ 26 ไม่เคยได้อ่าน และความสนใจในการอ่านข่าวทั่วไป ร้อยละ 33 รองลงมาได้แก่ ข่าวการเมือง นวนิยาย การแนะนำอาชีพ และข่าวกีฬา คิดเป็นร้อยละ 21, 10, 8 และ 6 ตามลำดับ ที่เหลือนอกนั้นสนใจทั่ว ๆ ไป

2. การอ่านหนังสือเล่ม/นิตยสาร เรื่องที่ประชาชนสนใจมากที่สุด ได้แก่ ข่าวในวงการบันเทิง ร้อยละ 28 นวนิยายและความรู้ด้านชีพ ร้อยละ 18 ไม่เจาะจงร้อยละ 38

3. การฟังวิทยุ ใช้เวลาฟังวิทยุเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 56 ร้อยละ 16 นาน ๆ ฟังครั้ง ไม่ได้ฟังร้อยละ 18 โดยชอบฟังข่าวประจำวัน ร้อยละ 47 ชอบฟังมากที่สุด รายการเพลง ร้อยละ 37 นวนิยาย ร้อยละ 9 ที่เหลือร้อยละ 7 ตอบว่า ไม่เจาะจงรายการ

4. การดูโทรทัศน์ ใช้เวลาในการดูรายการโทรทัศน์ทุกวัน ร้อยละ 37 นาน ๆ ดูครั้งหนึ่ง ร้อยละ 35 และไม่เคยดู ร้อยละ 14 รายการที่ชอบ คือ ข่าวประจำวันร้อยละ 50 รายการภาพยนตร์ ร้อยละ 17 รายการมวย ร้อยละ 12

5. การดูภาพยนตร์ พบว่า การใช้เวลาในการดูภาพยนตร์บ่อย คิดเป็นร้อยละ 7 นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 49 ไม่เคยดูเลย ร้อยละ 44 ภาพยนตร์ที่ดูส่วนใหญ่เป็นภาพยนตร์เร่ของเอกชนที่นำมาฉายเพื่อเก็บเงินในหมู่บ้านหรือตำบลใกล้เคียง และภาพยนตร์ของทางราชการเฉลี่ยประมาณปีละ 1 ครั้ง

สรุปประเศรัฐ ชัยชนะใหญ่ (2532) ศึกษาเรื่องการเรียนรู้เพิ่มเติมและการนำความรู้ด้านหนังสือไปใช้ของประชาชนผู้ผ่านโครงการรณรงค์เพื่อการเรียนรู้หนังสือแห่งชาติ ในจังหวัดลำพูน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถด้านการอ่าน - เขียน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ร้อยละ 64.4 อ่านเขียนได้ในระดับพอใช้ ร้อยละ 11.8 อ่าน - เขียนได้ในระดับดี ร้อยละ 11.9 อ่านเขียนไม่ได้เลย และร้อยละ 6.7 อ่านออกแต่เขียนไม่ได้

2. ความสนใจในการเรียนรู้เพิ่มเติม พบว่า ร้อยละ 53.3 สนใจอยากเรียนหนังสือเพิ่มเติม ด้วยเหตุผลที่ว่า อหากมีความรู้ และเห็นว่ามีค่าทางด้านความสนใจการอ่าน พบว่า ร้อยละ 38.8 ชอบอ่านหนังสือพิมพ์มากที่สุด รองลงมา ร้อยละ 25.7 ชอบอ่านหนังสือประเภทบันเทิงและนวนิยาย และร้อยละ 16.2 ชอบอ่านแบบเร่เรียนและตำราต่าง ๆ ด้านการอ่านหนังสือเล่ม/วารสาร พบว่า ร้อยละ 35.6 มีโอกาสอ่านนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 23.7 อ่านเป็น

ประจำ และร้อยละ 40.7 ไม่เคยอ่าน ด้านการไปใช้ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 51.1 ไปใช้นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 36.6 ไม่เคยไปใช้ และร้อยละ 17.8 ไปใช้เป็นประจำ

3. ด้านการอ่านทั่วไป พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 52.6 อ่านนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 28.9 อ่านเป็นประจำ ร้อยละ 18.5 ไม่ได้อ่านเลย ส่วนด้านการเรียน พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 50.4 เรียนนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 27.4 เรียนเป็นประจำ และร้อยละ 22.2 ไม่ได้เรียนเลย

4. ด้านการอ่านหนังสือพิมพ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50.4 มีโอกาสอ่านหนังสือพิมพ์นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 25.2 อ่านเป็นประจำ และร้อยละ 24.4 ไม่ได้อ่านเลย และผู้อ่านร้อยละ 67.4 ตอบว่า อ่านจากที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน ร้อยละ 40.7 อ่านในเวลาว่าง รองลงมาอ่านในตอนกลางวัน ตอนเย็น และที่อ่านกันน้อยที่สุด คือ ตอนเช้าและตอนกลางคืน สำหรับลักษณะการอ่านนั้นส่วนใหญ่ร้อยละ 51.5 ชอบอ่านคนเดียว และร้อยละ 20.7 อ่านรวมกับคนอื่น

5. การอ่านหนังสือเล่ม/วารสาร กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 35.6 อ่านนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 23.7 อ่านเป็นประจำ และร้อยละ 40.7 ไม่ได้อ่าน สำหรับสภาพที่อ่านนั้นร้อยละ 31.3 อ่านที่บ้านตนเอง ร้อยละ 26.3 อ่านจากที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน นอกจากนั้นอ่านจากที่อื่น เช่น บ้านเพื่อน วัด โรงเรียน

6. การเรียนรู้จากวิทยุ โทรทัศน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 68.9 ฟังวิทยุเป็นประจำ ร้อยละ 20.0 ฟังนาน ๆ ครั้ง และร้อยละ 11.1 ไม่ได้ฟัง ด้านการดูโทรทัศน์พบว่า ร้อยละ 51.9 ดูเป็นประจำ ร้อยละ 37.0 ดูนาน ๆ ครั้ง และร้อยละ 11.1 ไม่เคยดูเลย

บำเพ็ญ แสงดี (2532 : 160) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษานอกโรงเรียนแก่ประชาชนที่อาศัยอยู่บริเวณชายแดน จังหวัดสุรินทร์ ได้เสนอแนวคิดเพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าในการเพิ่มรายได้ ให้แก่ประชาชนในโอกาสที่ว่างจากการ ทำนา ทำไร่ หรืออาชีพหลักอื่น ๆ เช่น งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ ที่ใช้วัสดุในท้องถิ่นและอาจจะส่งเสริมให้เกิดเป็นอาชีพใหม่ หรือเป็นอุตสาหกรรมในครัวเรือน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นสินค้าออกนอกชุมชน

ในการพัฒนาอาชีพและเศรษฐกิจดังกล่าวแล้วนั้น สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงก็คือจะต้องจัดกิจกรรมเพื่อให้ประชาชนเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ ซึ่งอาจจะจัดได้หลายรูปแบบ เช่น

จัดกิจกรรมการศึกษาเคลื่อนที่ การจัดทัศนศึกษาอาชีพ การพบผู้รู้ การพบกลุ่มเพื่อเรียนวิชาชีพ การจัดกลุ่มอาชีพ การจัดศูนย์ข้อมูลทางอาชีพ การจัดนิทรรศการ การเผยแพร่ข่าวสารข้อมูล และการประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

ชาราทีศย์ เลิศศรี (2532 : 88 - 99) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาองค์ประกอบ ที่จูงใจให้ประชาชนในชนบทไทยสนใจการอ่านหนังสือในจังหวัดสกลนคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สนใจการอ่านมากใช้เวลาในการอ่านต่อสัปดาห์มากกว่ากลุ่มผู้สนใจการอ่านน้อย โดยที่กลุ่มผู้สนใจการอ่านมากใช้เวลาโดยเฉลี่ย 9.28 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มผู้สนใจการอ่านน้อยนั้น ใช้เวลาโดยเฉลี่ยเพียง 2.30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เท่านั้น และเมื่อมีเวลาในการอ่านมากขึ้น กลุ่มผู้สนใจการอ่านมากมีความรู้สึกอยากอ่านมากกว่ากลุ่มผู้สนใจการอ่านน้อย เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เหตุที่เป็น เช่นนี้ เพราะประชาชนในชนบทนั้น โอกาสที่จะมีเวลาในการอ่านหนังสือมีน้อย ทั้งนี้เพราะ ประชาชนกลุ่มตัวอย่าง ประกอบอาชีพทำนามีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91.11 เนื่องจากอาชีพดังกล่าวเป็นอาชีพต้องใช้กำลัง และแรงงาน เป็นส่วนใหญ่ ทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อสัปดาห์และไม่มีเวลาในการอ่านหนังสือรวมทั้งการประกอบอาชีพทางเกษตรกรรมหรือการทำนาดังกล่าว ต้องใช้เวลาในการดูแลเอาใจใส่พืชตลอดปีด้วย

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า กลุ่มผู้สนใจการอ่านมากใช้เวลาในการอ่านส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 7 - 9 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 42.22 รองลงมาระหว่าง 10 - 12 ชั่วโมงคิดเป็นร้อยละ 18.89 และระหว่าง 4 - 6 ชั่วโมง ร้อยละ 16.67 ส่วนกลุ่มผู้สนใจการอ่านน้อยนั้น ใช้เวลาในการอ่านส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ระหว่าง 1 - 3 ชั่วโมง รองลงมา 4 - 6 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 16.67 ดังนั้น เวลาที่ใช้ในการอ่านของทั้งสองกลุ่มจึงอยู่ในช่วงค่อนข้างน้อยเป็นส่วนใหญ่ นอกจากการประกอบอาชีพจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มีเวลาในการอ่านน้อยแล้ว สถานภาพการสมรสก็เป็นตัวแปรที่สำคัญ ที่ทำให้มีเวลาอ่านน้อยด้วย เพราะต้องเสียเวลาในการเลี้ยงดูบุตร ตลอดจนข้อขัดข้องอื่น ๆ ที่ตามมา จากการศึกษาพื้นฐานทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง ที่ทำการสมรสแล้ว มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.44 เป็นกลุ่มผู้สนใจการอ่านมาก เสียร้อยละ 30.00 และกลุ่มผู้สนใจการอ่านน้อย ร้อยละ 39.44 ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ วีระ สุภากิจ (2520 : 157) ในเรื่องปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการอ่าน

ซึ่งพบว่า กรรมการทุกกลุ่มมีปัญหาเกี่ยวกับการอ่าน เนื่องจากไม่มีเวลามากที่สุด และจากการตอบคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับการมีเวลาในการอ่าน ผู้ตอบว่า มีงานอื่นซึ่งเป็นภารกิจประจำวันมีมากมาย ประชาชนจึงไม่ค่อยมีเวลาในการอ่านหนังสือ

กาส (Guy . 1955 : 184 - 185) ซึ่งได้ศึกษาสภาพการทำงานภายในโรงงานพบว่า เมื่อก่อน พ.ศ. 1840 คนงานต้องทำงานสัปดาห์ละ 6 วัน ๆ ละ 12 - 16 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ ปัจจุบันชั่วโมงการทำงานลดลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งคนงานจะทำงานไม่เกินสัปดาห์ละ 40 ชั่วโมง มีเวลาว่างจากการทำงานที่เป็นกิจวัตรประจำวันอีกสัปดาห์ละ 44 ชั่วโมง จะเห็นได้ว่า ผู้ใหญ่ทำงานเฉลี่ยวันละประมาณ 8 ชั่วโมง แสดงว่ามีเวลาว่างมากยิ่งกว่าเดิม ซึ่งไม่แต่เฉพาะผู้ใหญ่เท่านั้น นักศึกษาก็มีเวลาว่างมากเช่นเดียวกัน เพราะนักศึกษาใช้เวลาที่โรงเรียนเพียงประมาณวันละ 5 - 6 ชั่วโมงเท่านั้น

มาร์ตินสัน (Martinson. 1960 : 60) ได้ศึกษาถึงวิธีการปรับปรุงการเรียนให้ได้ดี พบว่า ผู้มีประสบการณ์หลายคนบอกว่า การแบ่งเวลาให้ดีและการเตรียมอย่างดีนั้น อาจป้องกันการผิดพลาดได้ การขาดความสนุกสนานบางครั้งหายไป เนื่องจากผลัดการทำงานไว้จนท่าสุดท้าย จะพบว่า หลายครั้งต้องทำงานหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน จนไม่มีเวลาจะทำให้เสร็จ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะไม่มีแผนงานนั่นเอง มาร์ตินสัน ได้ทำตารางคำนวณแบ่งเวลาในสัปดาห์ของนักศึกษา ผลปรากฏว่า นักศึกษา อาจใช้เวลานอน 56 ชั่วโมง เข้าชั้นเรียน 25 ชั่วโมง พบปะเพื่อนฝูง หาความเพลิดเพลิน ดูหนังสือและทำการบ้าน 35 ชั่วโมง เหลือเป็นเวลาว่างที่จะ ใช้ประกอบภาระกิจส่วนตัว และรับประทานอาหารเป็นเวลา 52 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นับว่านักศึกษา แต่ละคนมีเวลาว่างที่จะประกอบกิจการงานต่าง ๆ ของตนเป็นส่วนตัวไม่น้อย

คิวด์ (Kidd. 1973 : 28 - 35) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับจิตวิทยาของผู้ใหญ่ที่มหาวิทยาลัยโตรอนโต ทำให้ทราบสมมุติฐานที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ คือ เวลา (Time) ในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้น สิ่งสำคัญอันหนึ่งจะลืมไม่ได้ นั่นคือ "เวลา" ผู้ใหญ่ให้คุณค่าของเวลามาก ฉะนั้น การที่เขาได้มาเรียนโดยไม่ได้อะไรกลับไป เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเอง แล้วผู้ใหญ่มักจะเกิดความท้อถอยและจะไม่มาเรียนอีกต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ใช้วิธีสำรวจ โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน เน้นเวลาที่ใช้เพื่อการศึกษา เพื่อให้ทราบว่านักศึกษาผู้ใหญ่ มีการแบ่งเวลาเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ อย่างไร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ประชากรสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ลงทะเบียนเรียนในโรงเรียนผู้ใหญ่ ในกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2557 มีโรงเรียนที่เปิดสอนการศึกษาผู้ใหญ่ทั้งสิ้น 17 โรงเรียน และมีจำนวนนักเรียน 3,219 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คัดเลือกมาจากประชากรข้างต้น โดยดำเนินการ ดังนี้
 - 1) ประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากการเปิดตารางของ ยามาเน่ (Yamane) จากประชากร 3,219 คน กำหนดค่าระดับความเคลื่อนที่ .05 จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 356 คน ปรับตัวเลขขึ้นเป็น 400 คน คิดเป็นร้อยละ 12.43 ของประชากร
 - 2) คำนวณจำนวนโรงเรียนที่จะเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยประมาณจากการจัดกลุ่มเรียนการศึกษาผู้ใหญ่โดยทั่วไปกลุ่มละประมาณ 50 คน ถ้าเลือกมาศึกษาโรงเรียนละ 1 กลุ่ม ก็จะต้องเลือกมา 8 โรงเรียน
 - 3) จับสลากเลือกโรงเรียนที่เปิดสอนการศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 8 โรงเรียน จากโรงเรียนทั้งหมด 17 โรงเรียน
 - 4) เลือกกลุ่มผู้เรียน จากโรงเรียนทั้ง 8 โรงเรียน ถ้าโรงเรียนใดมีนักศึกษาผู้ใหญ่

ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพียง 1 กลุ่ม หรือ 1 ห้อง ซึ่งมีนักศึกษาห้องละประมาณ 50 คน ใช้กลุ่มนั้นเป็นกลุ่มตัวอย่าง และถ้าโรงเรียนใดมีมากกว่า 1 กลุ่ม จับสลากเลือกมาเพียง 1 กลุ่ม รวม 8 โรงเรียน จะได้นักศึกษา 8 กลุ่มจำนวน 400 คน ซึ่งใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษารังนี้ ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย

ลำดับที่	ชื่อโรงเรียนและเขตที่ตั้ง	จำนวนนักศึกษา ทั้งหมด	กลุ่มตัวอย่าง
1. วัดนวลนรดิศ	เขตภาษีเจริญ	110	-
2. คลองเตย	เขตคลองเตย	467	-
3. หอวัง	เขตบางเขน	301	-
4. วัดไตรมิตรวิทยาราม	เขตสัมพันธวงศ์	105	-
5. สันติราษฎร์วิทยา	เขตราชเทวี	292	50
6. สามเสนวิทยา	เขตพญาไท	200	50
7. โยธินบูรณะ	เขตดุสิต	165	50
8. พุทธจักรวิทยา	เขตบางรัก	102	50
9. สตรีศรีสุวิทย์	เขตสาทร	138	50
10. นนทบุรีวิทยาคม	เขตชานนา	220	-
11. สิงห์ราชพิทยาคม	เขตจอมทอง	138	-
12. วัดราชโอรส	เขตบางขุนทอง	45	-
13. บางประกอกวิทยาคม	เขตราชบุรีบูรณะ	87	-
14. วัดประดู่ในทรงธรรม	เขตบางกอกใหญ่	43	-
15. วัดอัมรินทร์ราราม	เขตบางกอกน้อย	200	50
16. วัดดุสิตดาราม	เขตบางพลัด	186	50
17. สวนกุหลาบวิทยาลัย	เขตพระนคร	420	50
รวม	17 โรงเรียน	3,219	400

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามนักศึกษาผู้ใหญ่เกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการศึกษา รายละเอียดเกี่ยวกับเครื่องมือมีดังนี้

1. วิธีสร้างเครื่องมือ ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาขอบข่ายของคำถาม เกี่ยวกับการใช้เวลาของนักศึกษา
- 2) กำหนดประเด็นคำถามเกี่ยวกับการใช้เวลาในแต่ละลักษณะ ถึงการใช้ เวลาสำหรับการเรียนเพื่อเพิ่มวุฒิ การใช้เวลาเพื่อการเรียนรู้จากสื่อมวลชน การใช้เวลา เพื่อการประกอบอาชีพ และการใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ
- 3) นำแต่ละประเด็นมาเขียนข้อคำถาม ใ้รูปแบบการตอบ เป็นชนิดเติมคำ หรือ เลือกตอบ ตามความเหมาะสมแล้วจัดทำแบบสอบถามฉบับร่าง
- 4) นำแบบสอบถาม เสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิต เพื่อ ขอคำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไข
- 5) นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข แล้วเสนอขอคำปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 6 คน
- 6) จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อเก็บข้อมูลต่อไป

2. ลักษณะเครื่องมือ แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบกรอกข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ ได้แก่ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ภูมิลำเนา อาชีพ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ แบ่งเป็น 4 ตอนย่อย คือ การใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ การเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

แบบสอบถามทั้งหมดมี 34 ข้อ นักศึกษาตอบเป็นรายบุคคล ซึ่งต้องใช้เวลาคอบแบบ
สอบถามประมาณ 1 ชั่วโมง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อกับโรงเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือและนัดหมายวัน
เวลาในการเก็บข้อมูล

2. นำแบบสอบถามไปแจกให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ตามวันเวลาที่นัดหมาย ขอห้อง
ให้ตอบในชั้นเรียน ผู้วิจัยจะช่วยตอบคำถามเมื่อนักศึกษามีข้อสงสัยและรอเก็บแบบสอบถามกลับคืน
ในขณะนั้น ทำอย่างเดียวกันจนครบตามจำนวนที่ต้องการ การเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวกระทำ
ระหว่างวันที่ 3 สิงหาคม - 3 กันยายน 2537

ผลการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น จำนวน
400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00 และเมื่อตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
พบว่า มีแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามมาตรวจสอบ แล้วนำเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์มาทำการวิเคราะห์โดยการ
แจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ของคำถามแต่ละข้อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ลำดับการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งออกเป็น 5 ตอน คือ

- 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาผู้ใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถาม
- 2 การใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ
- 3 การเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ
- 4 การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ
- 5 การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ

ตอนที่ 1: ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาผู้ใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาผู้ใหญ่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งได้แก่ ข้อมูลด้าน เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ภูมิลำเนา อาชีพ และการมีรายได้ ได้นำเสนอ ในตาราง 2 ต่อไปนี้

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาผู้ใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนผู้ตอบสอบถามทั้งหมด	400	100.00
1. <u>เพศ</u>		
1) ชาย	181	45.25
2) หญิง	219	54.75
2. <u>อายุ</u>		
1) ต่ำกว่า 18 ปี	96	24.00
2) 18 - 25 ปี	272	68.00
3) 26 - 30 ปี	19	4.75
4) 31 ปีขึ้นไป	13	3.25
3. <u>สถานภาพการสมรส</u>		
1) โสด	382	95.50
2) มีครอบครัว	18	4.50
4. <u>ภูมิภาค</u>		
1) กรุงเทพมหานคร	123	30.75
2) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	130	32.50
3) ภาคกลาง	63	15.75
4) ภาคเหนือ	37	9.25

ตาราง 2 (ต่อ)

สถานภาพส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
5) ภาคใต้	33	8.25
6) ภาคตะวันออก	14	3.50
5. อาชีพในปัจจุบัน		
1) ช่างฝีมือ - รับจ้างแรงงาน	147	36.75
2) ธุรกิจการค้า	102	25.50
3) ข้าราชการและรัฐวิสาหกิจ	18	4.50
4) การเกษตร	1	0.25
5) ยังไม่มีอาชีพ	132	33.00
6. รายได้ต่อเดือน		
1) ต่ำกว่า 3,000 บาท	235	58.75
2) 3,001 - 6,000	141	35.25
3) 6,001 - 9,000	14	3.50
4) 9,001 - 12,000	5	1.25
5) มากกว่า 12,000 บาท	5	1.25

จากตาราง 2 ซึ่งแสดงข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ตอบแบบสอบถาม สรุปได้ดังนี้ คือ นักศึกษาร้อยละ 45.25 เป็นเพศชาย และร้อยละ 54.75 เป็นเพศหญิง ด้านอายุ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 68.00 มีอายุในช่วง 18 - 25 ปี รองลงมาคิดเป็นร้อยละ 24.00 มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เกี่ยวกับสถานภาพการสมรส พบว่า

นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 95.50 ยังเป็นโสด และที่เหลือมีเพียงร้อยละ 4.50 มีครอบครัวแล้ว
 เกี่ยวกับภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาร้อยละ 30.75 มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ สำหรับนักศึกษา
 ที่มีภูมิลำเนาต่างจังหวัด เรียงลำดับดังนี้ คือ ร้อยละ 32.50 มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 ร้อยละ 15.75 มาจากภาคกลาง ร้อยละ 9.25 มาจากภาคเหนือ ร้อยละ 8.25 มาจากภาคใต้
 และร้อยละ 3.50 มาจากภาคตะวันออก เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ พบว่า ร้อยละ 36.75
 เป็นช่างฝีมือ และรับจ้างแรงงาน รองลงมา ร้อยละ 25.50 ประกอบอาชีพธุรกิจการค้า
 ร้อยละ 4.50 รับราชการและรัฐวิสาหกิจ มีเพียง 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.25 ประกอบ
 อาชีพการเกษตร และที่เหลือร้อยละ 33.00 ยังไม่มีอาชีพ เกี่ยวกับรายได้อันต่อเดือน ส่วนใหญ่
 คิดเป็นร้อยละ 58.75 มีรายได้น้อยกว่า 3,000 บาท รองลงมา ร้อยละ 35.25 รายได้ระหว่าง
 3,001 - 6,000 บาท ที่เหลือเป็นส่วนน้อยประมาณร้อยละ 6.00 มีรายได้ 6,000 บาท ขึ้นไป

ตอนที่ 2 : การใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ

การเสนอข้อมูลในตอนนี้แบ่งเป็นตอนย่อย 5 ตอน คือ

- 2.1 ลักษณะการใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ
- 2.2 การใช้เวลาสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียน
- 2.3 การเรียนอย่างอื่นนอกจากการศึกษาผู้ใหญ่
- 2.4 ปัญหาทั่วไปในการเรียนการศึกษาผู้ใหญ่
- 2.5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลา
ในการเรียน

ตอนที่ 2.1: ลักษณะการใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ

ข้อมูลที่น่าสนใจในตอนนี้ เป็นความคิดเห็นของนักศึกษาผู้ใหญ่ในเรื่องการใช้เวลา
 สำหรับการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ ดังรายละเอียดในตาราง 3 ต่อไปนี้

ตาราง 3 ลักษณะการใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ

ประเด็นคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด	400	100.00
1. <u>เข้าเรียนการศึกษาผู้ใหญ่เป็นเทอมที่เท่าไร</u>		
1) เทอมที่ 1	220	55.00
2) เทอมที่ 2	52	13.00
3) เทอมที่ 3	100	25.00
4) เทอมที่ 4	28	7.00
2. <u>จำนวนวิชาที่ลงทะเบียนเรียนในเทอมนี้</u>		
1) 1 วิชา	12	3.00
2) 2 วิชา	371	92.75
3) 3 วิชา	17	4.25
3. <u>จำนวนวันที่ต้องเข้าเรียนใน 1 สัปดาห์</u>		
1) 1 วัน	—	—
2) 2 วัน	4	1.00
3) 3 วัน	6	1.50
4) 4 วัน	8	2.00
5) 5 วัน	13	3.25
6) 6 วัน	366	91.50
7) 7 วัน	3	0.75

ตาราง 3 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
4. <u>เวลาที่ใช้เรียนในชั้นต่อ 1 สัปดาห์</u>		
1) 3 ชั่วโมง	82	20.50
2) 6 ชั่วโมง	62	15.50
3) 8 - 15 ชั่วโมง	19	4.75
4) 9 ชั่วโมง	14	3.50
5) 18 - 24 ชั่วโมง	223	55.75
5. <u>การเดินทางมาเรียน</u>		
1) นั่งรถประจำทาง	241	60.25
2) เดิน	92	23.00
3) รถจักรยานยนต์	36	9.00
4) รถยนต์ส่วนตัว	13	3.25
5) รถจักรยาน	7	1.75
6) อาศัยนั่งรถไปกับเพื่อน	3	0.75
7) มอเตอร์ไซด์รับจ้าง	3	0.75
8) ข้ามเรือ	2	0.50
9) มาโดยรถจักรยานยนต์		
กลับโดยรถประจำทาง	2	0.50
10) รถไฟ	1	0.25

ตาราง 3 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
6. <u>เวลาเดินทางมาโรงเรียนทั้งไปและกลับ</u>		
1) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	221	55.25
2) 1 - 2 ชั่วโมง	121	30.25
3) 2 - 3 ชั่วโมง	30	7.50
4) 3 - 4 ชั่วโมง	12	3.00
5) 5 - 6 ชั่วโมง	8	2.00
6) ไม่นั่นนอน	8	2.00
7. <u>การใช้เวลาเพื่อการเรียนในแต่ละวัน</u> (เดินทาง + เข้าชั้นเรียน + กิจกรรมอื่น)		
1) น้อยกว่า 3 ชั่วโมง	119	29.75
2) 3 - 5 ชั่วโมง	158	39.50
3) 5 - 7 ชั่วโมง	112	28.00
4) 8 ชั่วโมงขึ้นไป	6	1.50
5) ไม่นั่นนอนแล้วแต่การจราจร	5	1.25
8. <u>การแบ่งเวลาสำหรับเรียนการศึกษาผู้ใหญ่</u>		
1) พอหาเวลาได้	211	52.75
2) มีเวลาอย่างเพียงพอ	169	42.25
3) ไม่ค่อยมีเวลาเลย	20	5.00

ตาราง 3 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
9. <u>ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการเรียน</u>		
1) ไม่มีปัญหา	201	50.25
2) มีปัญหา :-		
- เนื่องจากการประกอบอาชีพ	87	21.75
- เนื่องจากการจราจร	55	13.75
- เนื่องจากต้องทำงานล่วงเวลา	24	6.00
- เนื่องจากระยะทางไกล	11	2.75
- เนื่องจากต้องอยู่เวร	10	2.50
- เพราะภาระในครอบครัว	5	1.25
- มีปัญหาบ้างเป็นครั้งคราว	3	0.75
- ต้องเดินทางไปราชการ	2	0.50
- ต้องทำธุระ	2	0.50
10. <u>การใช้เวลามาเรียนแต่ละครั้งได้ประโยชน์</u> <u>คุ้มค่าหรือไม่</u>		
1) ได้รับประโยชน์คุ้มค่ามาก	195	48.75
2) ได้รับประโยชน์ปานกลาง	191	47.75
3) ค่อนข้างไม่คุ้มค่า	10	2.50
4) ไม่คุ้มค่าที่เสียเวลา	4	1.00

ตาราง 3 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
11. <u>การใช้เวลาเตรียมตัวก่อนการเรียน</u>		
1) ไม่เคยเตรียมตัวล่วงหน้าเลย	91	22.75
2) ใช้เวลาน้อยกว่า 1 ชั่วโมง	185	46.25
3) ใช้เวลา 1 - 2 ชั่วโมง	102	25.50
4) ใช้เวลา 2 - 4 ชั่วโมง	22	5.50
12. <u>คิดว่าการใช้เวลาเพื่อการเรียนเหมาะสมหรือไม่</u>		
1) ใช้เวลามากไป	14	3.50
2) ใช้เวลาค่อนข้างมาก	33	8.25
3) ใช้เวลาปานกลางไม่มากไม่น้อย	271	67.75
4) ใช้ค่อนข้างน้อย	67	16.75
5) ใช้น้อยมาก	15	3.75

จากตาราง 3 เกี่ยวกับการใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ ซึ่งมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 400 คน สรุปคำตอบได้ดังนี้

1. การลงทะเบียนเรียนในชั้นการศึกษาผู้ใหญ่ จากคำถามในข้อ 1 พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 55.00 เข้าเรียนเป็นเทอมที่ 1 รองลงมา คิดเป็นร้อยละ 25.00 เข้าเรียนเป็นเทอมที่ 3 ที่เหลือ คิดเป็นร้อยละ 13.00 และ 7.00 เข้าเรียน เป็นเทอมที่ 2 และ 4 ตามลำดับ

2. จากจำนวนวิชาที่ลงทะเบียนเรียนในเทอมนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 92.75 ลงทะเบียนเรียน 2 วิชา นอกนั้นตอบว่าเรียน 1 วิชา และ 3 วิชา

3. จำนวนวันที่ต้องเข้าชั้นเรียนใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ

91.50 ตอบว่ามาเรียนสัปดาห์ละ 6 วัน นอกนั้นมาเรียน 2,3,4,5 และ 7 วัน ซึ่งมีเป็น ส่วนน้อย

4. เวลาที่ใช้เรียนในชั้นต่อ 1 สัปดาห์ นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาเรียนสัปดาห์ละ 18 - 24 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 55.75 รองลงมาใช้เวลาในชั้นเรียน 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 20.50 ส่วนการเรียนที่ใช้เวลา 6 ชั่วโมง เป็นอันดับถัดมาคิดเป็นร้อยละ 15.50

5. การเดินทางมาเรียนของนักศึกษา ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 60.25 นั่งรถประจำทาง มาเรียน รองลงมา ร้อยละ 23.00 เดินมาโรงเรียน ร้อยละ 9.00 ใช้รถจักรยานยนต์ ร้อยละ 3.25 ใช้การเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว ที่เหลือออกนั้นตอบว่าใช้รถจักรยาน อาศัยนั่งรถไปกับเพื่อน นั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ข้ามเรือ มาโดยรถจักรยานยนต์กลับโดยรถประจำทาง และโดยรถไฟ

6. เวลาที่นักศึกษาเดินทางมาโรงเรียนทั้งไปและกลับ ส่วนมากคิดเป็นร้อยละ 55.25 ใช้เวลาในการเดินทางทั้งไปและกลับน้อยกว่า 1 ชั่วโมง อันดับรองลงมาคิดเป็น ร้อยละ 30.25 ใช้เวลาระหว่าง 1 - 2 ชั่วโมง ที่เหลือออกนั้นใช้เวลาเดินทางตั้งแต่ 2 ชั่วโมง ไปถึง 6 ชั่วโมง และนักศึกษาร้อยละ 2.00 ตอบว่าไม่แน่นอน

7. การใช้เวลาเพื่อการเรียนในแต่ละวันซึ่งหมายถึงเวลาเดินทาง เวลาเข้าชั้นเรียน และการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียน พบว่า นักศึกษาร้อยละ 39.50 ใช้เวลาระหว่าง 3 - 5 ชั่วโมง ร้อยละ 29.75 ใช้เวลาน้อยกว่า 3 ชั่วโมง ร้อยละ 28.00 ใช้เวลา 5 - 7 ชั่วโมง ร้อยละ 1.50 ใช้เวลา 8 ชั่วโมงขึ้นไป และที่เหลือ ร้อยละ 1.25 ใช้เวลาไม่แน่นอน ขึ้นกับการจราจร

8. การแบ่งเวลาสำหรับการเรียนการศึกษานักศึกษาผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่ ร้อยละ 52.75 ตอบว่าพอหาเวลาได้ รองลงมา ร้อยละ 42.25 ตอบว่า มีเวลาอย่างเพียงพอ และที่เหลือร้อยละ 5.00 ตอบว่าไม่ค่อยมีเวลาเลย

9. ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการเรียน ส่วนใหญ่ร้อยละ 50.25 ไม่มีปัญหา นอกนั้นตอบว่ามีปัญหา ซึ่งเรียงลำดับตามความถี่ดังนี้ คือ เนื่องจากการประกอบอาชีพ เนื่องจากการจราจร เนื่องจากต้องทำงานล่วงเวลา เนื่องจากระยะทางไกล เนื่องจากต้องอยู่เวร เพราะภาระในครอบครัว มีปัญหาบ้างเป็นครั้งคราว ต้องเดินทางไปราชการ และต้องทำธุระ

10. ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้เวลามาเรียน ร้อยละ 48.75 ตอบว่า ได้รับประโยชน์คุ้มค่ามาก รองลงมา ร้อยละ 47.75 ตอบว่า ได้รับประโยชน์ปานกลาง ร้อยละ 2.50 ตอบว่า ค่อนข้างไม่คุ้มค่า และอันดับสุดท้าย ร้อยละ 1.00 ตอบว่า ไม่คุ้มค่าที่เสียเวลา
11. การใช้เวลาเตรียมตัวก่อนการเรียน นักศึกษาร้อยละ 46.25 ใช้เวลาน้อยกว่า 1 ชั่วโมง ส่วนอันดับรองลงมา ร้อยละ 25.50 ใช้เวลาระหว่าง 1 - 2 ชั่วโมง ร้อยละ 22.75 ตอบว่า ไม่เคยเตรียมตัวล่วงหน้าเลย และที่เหลือร้อยละ 5.50 ใช้เวลาระหว่าง 2 - 4 ชั่วโมง
12. ความเหมาะสมของการใช้เวลาเพื่อการเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 67.75 ตอบว่า ใช้เวลาปานกลางไม่มากไม่น้อย รองลงมา ร้อยละ 16.75 ตอบว่า ใช้เวลาค่อนข้างน้อย ร้อยละ 8.25 ตอบว่า ใช้เวลาค่อนข้างมาก ร้อยละ 3.75 ใช้เวลาน้อยมาก และอันดับสุดท้าย ร้อยละ 3.50 ตอบว่า ใช้เวลามากไป

ตอนที่ 2.2: การใช้เวลาสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน

ข้อความสำหรับตอนนี้ เป็นการใช้เวลาสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น เวลาในการอ่านหนังสือ การทำแบบฝึกหัด การค้นคว้าและทำรายงาน การพูดคุยกับเพื่อน การปรึกษาหารือ การค้นคว้าในห้องสมุด เที่ยวเตร่กับเพื่อน และการทำกิจกรรมอื่น ๆ รายละเอียดแสดงในตาราง 4 ต่อไปนี้

ตาราง 4 การใช้เวลาต่อสัปดาห์สำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียน

กิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย (ชม. : สัปดาห์)
จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด	400	100.00	
<u>1. เวลาในการอ่านหนังสือเพื่อการเรียน</u>			
1) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	43	10.75	
2) 1 - 3 ชั่วโมง	174	43.50	
3) 4 - 6 ชั่วโมง	94	23.50	4.30
4) 7 - 9 ชั่วโมง	44	11.00	
5) 10 ชั่วโมงขึ้นไป	45	11.25	
<u>2. เวลาในการทำแบบฝึกหัด</u>			
1) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	71	17.75	
2) 1 - 3 ชั่วโมง	214	53.50	
3) 4 - 6 ชั่วโมง	74	18.50	3.04
4) 7 - 9 ชั่วโมง	14	3.50	
5) 10 ชั่วโมงขึ้นไป	27	6.75	
<u>3. เวลาสำหรับการค้นคว้าและการทำรายงาน</u>			
1) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	90	22.50	
2) 1 - 3 ชั่วโมง	191	47.75	
3) 4 - 6 ชั่วโมง	76	19.00	3.33
4) 7 - 9 ชั่วโมง	15	3.75	
5) 10 ชั่วโมงขึ้นไป	28	7.00	

ตาราง 4 (ต่อ)

กิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย (ชม. : สัปดาห์)
4. <u>เวลาสำหรับการพูดคุยกับเพื่อนฝูงที่เรียนด้วยกัน</u>			
1) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	62	15.50	
2) 1 - 3 ชั่วโมง	184	46.00	
3) 4 - 6 ชั่วโมง	83	20.75	4.30
4) 7 - 9 ชั่วโมง	18	4.50	
5) 10 ชั่วโมงขึ้นไป	53	13.25	
5. <u>เวลาสำหรับการปรึกษาหารือเกี่ยวกับการเรียน</u>			
1) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	90	22.50	
2) 1 - 3 ชั่วโมง	220	55.00	
3) 4 - 6 ชั่วโมง	49	12.25	3.03
4) 7 - 9 ชั่วโมง	10	2.50	
5) 10 ชั่วโมงขึ้นไป	31	7.75	
6. <u>เวลาสำหรับการอ่านและการค้นคว้าในห้องสมุด</u>			
1) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	253	63.25	
2) 1 - 3 ชั่วโมง	110	27.50	
3) 4 - 6 ชั่วโมง	29	7.25	0.58
4) 7 - 10 ชั่วโมง	4	1.00	
5) 10 ชั่วโมงขึ้นไป	4	1.00	

ตาราง 4 (ต่อ)

กิจกรรม	ความถี่	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย (ชม. ไร้ปลาทู)
7. เวลาสำหรับการเที่ยวเตร่กับเพื่อน ๆ ที่เรียนด้วยกัน			
1) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	223	55.75	
2) 1 - 3 ชั่วโมง	104	26.00	
3) 4 - 6 ชั่วโมง	34	8.50	3.01
4) 7 - 10 ชั่วโมง	9	2.25	
5) 10 ชั่วโมงขึ้นไป	30	7.50	
8. การใช้เวลาในการทำกิจกรรมอื่น ๆ			
1) ไม่มีการทำกิจกรรมอื่น / ไม่ตอบ	377	94.25	
2) รดน้ำต้นไม้	7	1.75	
3) เที่ยวกับเพื่อนฝูงข้างนอก	3	0.75	
4) ทำงานพิเศษ	2	0.50	
5) ประกอบการงานส่วนตัว	2	0.50	-
6) ไปกินเหล้ากับเพื่อน	2	0.50	
7) ไปทำกิจกรรมกับเพื่อน	1	0.25	
8) พักผ่อน	1	0.25	
9) ต้องทำงานไม่มีเวลาพักผ่อน	1	0.25	
10) ไปทำกิจกรรมอื่น ๆ	1	0.25	
11) เรียนที่อื่น ๆ	1	0.25	
12) เรียนข้างนอก	1	0.25	
13) เรียนพยาบาล	1	0.25	

จากตาราง 4 การใช้เวลาสำหรับทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนสรุปได้ดังนี้

1. เวลาในการอ่านหนังสือเพื่อการเรียน ค่าตอบมีตั้งแต่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ถึง 10 ชั่วโมงขึ้นไป ต่อสัปดาห์ ค่าตอบที่มีความถี่มากที่สุด คือ 1 - 3 ชั่วโมง ซึ่งมีผู้ตอบร้อยละ 43.50 และการใช้เวลาในการอ่านหนังสือ โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 4.30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
2. เวลาในการทำแบบฝึกหัด ค่าตอบที่มีความถี่มากที่สุด คือ 1 - 3 ชั่วโมง ซึ่งมีผู้ตอบร้อยละ 53.50 และการใช้เวลาในการทำแบบฝึกหัดโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3.04 ชั่วโมง
3. เวลาสำหรับการค้นคว้าและการทำรายงาน ค่าตอบที่มีความถี่มากที่สุด คือ สัปดาห์ละ 1 - 3 ชั่วโมง ซึ่งมีผู้ตอบคิดเป็นร้อยละ 47.75 ค่าเฉลี่ยของการใช้เวลาสำหรับการค้นคว้าและทำรายงานเท่ากับ 3.33 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
4. เวลาสำหรับการพูดคุยกับเพื่อนฝูงที่เรียนด้วยกัน ค่าตอบที่มีความถี่มากที่สุด คือ สัปดาห์ละ 1 - 3 ชั่วโมง ซึ่งมีผู้ตอบคิดเป็นร้อยละ 46.00 ค่าเฉลี่ยการใช้เวลาสำหรับการพูดคุยกับเพื่อนฝูงที่เรียนด้วยกันเท่ากับ 4.30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
5. เวลาสำหรับการปรึกษาหารือเกี่ยวกับการเรียน ค่าตอบที่มีความถี่มากที่สุด คือ สัปดาห์ละ 1 - 3 ชั่วโมง ซึ่งมีผู้ตอบร้อยละ 55.00 ค่าเฉลี่ยของการใช้เวลาในการปรึกษาหารือเกี่ยวกับการเรียนเท่ากับ 3.03 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
6. เวลาสำหรับการอ่านและการค้นคว้าในห้องสมุด ค่าตอบที่มีความถี่มากที่สุด คือ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ซึ่งมีผู้ตอบคิดเป็นร้อยละ 63.25 อันดับรองลงมาเป็นการใช้เวลาตั้งแต่ 1 ชั่วโมงขึ้นไป ค่าเฉลี่ยการใช้เวลาสำหรับการอ่านและการค้นคว้าในห้องสมุดเท่ากับ 0.58 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
7. เวลาสำหรับการเที่ยวเตร่กับเพื่อน ๆ ที่เรียนด้วยกัน ค่าตอบที่มีความถี่มากที่สุดคือ น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งมีผู้ตอบคิดเป็นร้อยละ 55.75 นอกนั้นใช้เวลาตั้งแต่ 1 ชั่วโมงขึ้นไป ค่าเฉลี่ยของการใช้เวลาเที่ยวเตร่กับเพื่อน ๆ ที่เรียนด้วยกันเท่ากับ 3.01 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
8. . การใช้เวลาในการทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจาก 7 กิจกรรมข้างต้น ค่าตอบที่มีความถี่สูงสุดได้แก่ ไม่มีกิจกรรมอื่น ๆ และไม่ตอบ คิดเป็นร้อยละ 94.25 ของคำตอบทั้งหมด สำหรับคำตอบอื่น ๆ ได้แก่ รดน้ำต้นไม้ เที่ยวกับเพื่อนฝูงข้างนอก ทำงานพิเศษ ประกอบการ

งานส่วนตัว ไปกินเหล้ากับเพื่อน ไปทำกิจกรรมกับเพื่อน พักผ่อน ต้องทำงานไม่มีเวลาพักผ่อน
ไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เรียนท้ออื่น ๆ เรียนช่างยนต์ และ เรียนพยาบาล

ตอนที่ 2.3 : การเรียนอย่างอื่นนอกจากเรียนในชั้นการศึกษาผู้ใหญ่

นอกจากการใช้เวลาในการเรียนการศึกษาผู้ใหญ่เพื่อเพิ่มวุฒิในสายสามัญศึกษาแล้ว
นักศึกษาผู้ใหญ่บางส่วนยังใช้เวลาในการเรียนด้านอื่น ๆ อีก คำตอบแสดงในตาราง 5 ต่อไปนี้

ตาราง 5 กิจกรรมการเรียนรู้อื่นนอกจากการเรียนในชั้นการศึกษาผู้ใหญ่

กิจกรรมการเรียนรู้อื่นนอกจากการศึกษาผู้ใหญ่	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่ได้เรียน / ไม่ตอบ	339	84.75
2. เรียนวิชาคอมพิวเตอร์	14	3.50
3. เรียนพิมพ์ดีด	8	2.00
4. เรียนวิชาภาษาอังกฤษ	7	1.75
5. เรียนสารพัดช่างสวนลุมพินี	7	1.75
6. เรียนบัญชี	6	1.50
7. เรียนทางด้านเสื้อผ้า	3	0.75
8. เรียนวิชาชีพ/สารพัดช่าง	2	0.50
9. เรียนวิชาชีพเสริมสวย	2	0.50
10. สอบเทียบ กศน.	2	0.50
11. เรียนวิชาเกษตร	1	0.25
12. ผู้ช่วยพยาบาล	1	0.25
13. เรียนดนตรี	1	0.25
14. เรียนอิเล็กทรอนิกส์	1	0.25
15. เรียน มสช. เอกนิเทศศาสตร์	1	0.25
16. เรียนคณิตศาสตร์	1	0.25
17. ช่างถ่ายภาพ	1	0.25
18. ศึกษาการอนุรักษ์พระเครื่อง	1	0.25
19. เรียนสถาบันศาสนศาสตร์ปริญาตรี	1	0.25
20. เรียนวิชาชีพรับเหมาก่อสร้างทางไปรษณีย์	1	0.25
รวม	400	100.00

จากตาราง 5 เกี่ยวกับการใช้เวลาในกิจกรรมการเรียนรู้อื่นนอกจากการเรียน
 ในชั้นการศึกษาผู้ใหญ่ ซึ่งมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 400 คน สรุปคำตอบได้ดังนี้ ผู้ที่ตอบว่า
 ไม่มีกิจกรรมการเรียนรู้อื่น หรือไม่ตอบ คิดเป็นร้อยละ 84.75 สำหรับผู้ที่มีกิจกรรมการ
 เรียนรู้อื่น ได้แก่ เรียนวิชาคอมพิวเตอร์ พิมพ์ดีด วิชาภาษาอังกฤษ สारพัดช่างสวนลุมพินี
 เรียนบัญชี เรียนทางด้านเสื้อผ้า เรียนวิชาชีพ/สารพัดช่าง เรียนวิชาชีพเสริมสวย สอบเทียบ
 กศน. เรียนวิชาเกษตร เรียนผู้ช่วยพยาบาล เรียนดนตรี เรียนอิเล็กทรอนิกส์ เรียน มสช.
 เอกนิเทศศาสตร์ เรียนคณิตศาสตร์ ช่างถ่ายภาพ ศึกษาการอนุรักษ์พระเครื่อง เรียนสถาบัน
 ศาสนศาสตร์ปริญญาตรี เรียนวิชาชีพรับเหมาก่อสร้างทางไปรษณีย์

ตอนที่ 2.4 : ปัญหาทั่วไปในการเรียนการศึกษาผู้ใหญ่

สำหรับปัญหาทั่วไปเกี่ยวกับการเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ มีผู้ตอบ 129 คน โดยมีคำตอบ
 เรียงตามลำดับความถี่ ดังแสดงในตาราง 6 ต่อไปนี้

ตาราง 6 ปัญหาทั่วไปในการเรียนการศึกษาผู้ใหญ่

ปัญหา	จำนวน	ร้อยละ
1. มาโรงเรียนสายเพราะติดงานและการจราจร	56	43.41
2. ไม่มีเวลาในการอ่านหนังสือ	27	20.93
3. เนื้อหาหลักสูตรมากเกินไปจึงควรขยายเวลาเรียน	17	13.18
4. อาจารย์ไม่ควรให้การบ้านเพราะไม่มีเวลาทำ	10	7.75
5. อาจารย์ไม่เข้มงวดในการสอน	7	5.42
6. เนื้อหาในการเรียนไม่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและไม่เป็นที่สนใจของหน่วยงาน	5	3.87
7. ไม่มีค่าลงทะเบียน	4	3.10
8. จำนวนนักศึกษาในห้องเรียนมากเกินไป	1	0.78
9. ขาดสื่อในการเรียนการสอน	1	0.78
10. ขาดการจัดบรรยากาศในห้องเรียนให้ดูสวยงาม	1	0.78
จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด	129	100.00

จากตาราง 6 ปัญหาทั่วไปในการเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ จากแบบสอบถามทั้งหมด 400 ฉบับ มีผู้ตอบแบบสอบถาม 129 คน คิดเป็นร้อยละ 32.25 ของผู้ตอบทั้งหมด คำตอบแยกเป็น 10 ประเด็น เรียงลำดับจากสูงสุดไปถึงต่ำสุด ดังนี้ คือ (1) มาโรงเรียนสายเพราะติดงานและการจราจร (2) ไม่มีเวลาในการอ่านหนังสือ (3) เนื้อหาหลักสูตรมากเกินไปจึงควรขยายเวลาเรียน (4) อาจารย์ไม่ควรให้การบ้านเพราะไม่มีเวลาทำ (5) อาจารย์ไม่เข้มงวดในการสอน (6) เนื้อหาในการเรียนไม่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและไม่เป็นที่สนใจของหน่วยงาน (7) ไม่มีค่าลงทะเบียน (8) จำนวนนักศึกษาในห้องเรียนมากเกินไป (9) ขาดสื่อในการเรียนการสอน (10) ขาดการจัดบรรยากาศในห้องเรียนให้ดูสวยงาม

ตอนที่ 2.5 : ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียนการ
ศึกษาผู้ใหญ่ แสดงใน ตาราง 7 ดังต่อไปนี้

ตาราง 7 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
1. ให้อาจารย์เตรียมการสอนมาล่วงหน้า สอนให้ตรงเวลาและสอนให้ทันเหตุการณ์	65	31.11
2. ให้จัดกิจกรรมในวันเสาร์หรือมีกิจกรรมคั่นเวลา เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	29	13.88
3. ให้เพิ่มวิชาเรียนให้มากขึ้น และวิชาเรียนควรมากกว่า 2 วิชา	27	12.92
4. ให้เรียนช้ากว่าเดิม	19	9.10
5. ให้นักศึกษาแบ่งเวลาในการเรียนและการศึกษาค้นคว้า	12	5.74
6. เปิดห้องสมุดให้นักศึกษาใช้	13	6.22
7. ให้งดการเรียนในวันเสาร์	10	4.78
8. ให้สอนพิเศษในวันหยุด	8	3.83
9. ให้มีช่วงเวลาพัก	7	3.35
10. ให้สอนวิชาชีพเพิ่มขึ้น	6	2.87
11. ให้เข้าเรียนก่อนเวลาและเลิกก่อนเวลา	4	1.91
12. ให้จัดทัศนศึกษานอกสถานที่	3	1.44
13. ควรสอนคอมพิวเตอร์ พิมพ์ดีด บัญชีให้มากขึ้น	3	1.44

ตาราง 7 (ต่อ)

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
14. ให้มีเก้าอี้นั่งอ่านหนังสือ	1	0.47
15. ให้ลดเวลาเรียนจาก 2 ปี เหลือ 1 ปี จบ	1	0.47
16. ให้มีการสอนพุทธศาสนาในวันอาทิตย์	1	0.47
รวมค่าตอบทั้งหมด	209	100.00

จากตาราง 7 นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสรุปได้ 16 ประเด็น เรียงตามลำดับความถี่ได้ดังนี้ คือ (1) ให้อาจารย์เตรียมการสอนมาล่วงหน้า สอนให้ตรงเวลา และสอนให้ทันเหตุการณ์ (2) ให้จัดกิจกรรมในวันเสาร์หรือมีกิจกรรมคั่นเวลาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (3) ให้เพิ่มวิชาเรียนให้มากขึ้นและวิชาเรียนควรมากกว่า 2 วิชา (4) ให้เรียนช้ากว่าเดิม (5) ให้นักศึกษาแบ่งเวลาในการเรียนและการศึกษาค้นคว้า (6) เปิดห้องสมุดให้นักศึกษาใช้ (7) ให้นักเรียนในวันเสาร์ (8) ให้สอนพิเศษในวันหยุด (9) ให้มีช่วงเวลาพัก (10) ให้สอนวิชาชีพเพิ่มขึ้น (11) ให้เข้าเรียนก่อนเวลาและเลิกก่อนเวลา (12) ให้จัดทัศนศึกษาออกสถานที่ (13) ควรสอนคอมพิวเตอร์ พิมพ์ดีด บัญชีมากขึ้น (14) ให้มีเก้าอี้นั่งอ่านหนังสือ (15) ให้ลดเวลาเรียนจาก 2 ปี เหลือ 1 ปี จบ (16) ให้มีการสอนพุทธศาสนาในวันอาทิตย์

ตอนที่ 3 : การเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ

ข้อมูลที่น่าสนใจในตอนนี้ เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ ได้แก่ การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านหนังสือเล่ม การอ่านตำราเรียน การใช้เวลาดูโทรทัศน์ และใช้เวลาฟังวิทยุ ดังรายละเอียดที่น่าสนใจในตาราง 8 ต่อไปนี้

ตาราง 8 การใช้เวลาในการเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ

กิจกรรมการเรียนรู้จากสื่อมวลชน	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด	400	100.00
1. <u>การอ่านหนังสือพิมพ์ต่อสัปดาห์</u>		
1) ไม่ได้อ่าน	15	3.75
2) อ่านบางครั้งบางคราว	201	50.25
3) อ่าน 2 - 3 วัน ต่อสัปดาห์	45	11.25
4) อ่าน 4 - 6 วันต่อสัปดาห์	2	0.50
5) อ่านเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน	137	34.25
2. <u>การใช้เวลาในการอ่านหนังสือพิมพ์โดยเฉลี่ยต่อวัน</u>		
1) ไม่ได้อ่าน	18	4.50
2) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	250	62.50
3) 1 - 2 ชั่วโมง	96	24.00
4) 2 - 3 ชั่วโมง	7	1.75
5) มากกว่า 3 ชั่วโมง	7	1.75

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรมการเรียนรู้จากสื่อมวลชน	จำนวน	ร้อยละ
6) อื่น ๆ คือ :-		
- ไม่นั่นนอนแล้วแต่จะอ่าน	11	2.75
- อ่านบ้างเป็นบางครั้งคราว	9	2.25
- กว้างจากงานก็พอมีเวลาอ่าน	2	0.50
3. <u>การอ่านหนังสือเล่ม วารสาร นิตยสาร</u>		
1) ไม่ได้อ่าน	53	13.25
2) อ่านบ้างเป็นบางครั้ง	303	75.75
3) อ่านค่อนข้างมาก	16	4.00
4) อ่านเป็นประจำ	28	7.00
4. <u>การใช้เวลาในการอ่านหนังสือเล่ม วารสาร นิตยสาร</u>		
<u>โดยเฉลี่ยต่อวัน</u>		
1) ไม่ได้อ่าน	69	17.25
2) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	224	56.00
3) 1 - 2 ชั่วโมง	81	20.25
4) 2 - 3 ชั่วโมง	11	2.75
5) มากกว่า 3 ชั่วโมง	15	3.75

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรมการเรียนรู้จากสื่อมวลชน	จำนวน	ร้อยละ
5. <u>การใช้เวลาในการอ่านตำราเรียนในวันจันทร์ - ศุกร์</u> <u>โดยเฉลี่ยต่อวัน</u>		
1) ไม่ได้อ่าน	25	6.25
2) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	127	31.75
3) 1 - 2 ชั่วโมง	136	34.00
4) 2 - 3 ชั่วโมง	62	15.50
5) มากกว่า 3 ชั่วโมง	50	12.50
6. <u>การใช้เวลาในการอ่านตำราเรียนในวันเสาร์ - อาทิตย์</u> <u>โดยเฉลี่ยต่อวัน</u>		
1) ไม่ได้อ่าน	54	13.50
2) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	99	24.75
3) 1 - 2 ชั่วโมง	137	34.25
4) 2 - 3 ชั่วโมง	66	16.50
5) มากกว่า 3 ชั่วโมง	44	11.00
7. <u>ใช้เวลาดูรายการโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับสารคดีโดยเฉลี่ยต่อวัน</u>		
1) ไม่ได้ดู	94	23.50
2) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	121	30.25
3) 1 - 2 ชั่วโมง	113	28.25
4) 2 - 3 ชั่วโมง	36	9.00
5) มากกว่า 3 ชั่วโมง	36	9.00

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรมการเรียนรู้จากสื่อมวลชน	จำนวน	ร้อยละ
8. <u>การใช้เวลาดูโทรทัศน์ในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ยต่อวัน</u>		
1) ไม่ได้ดู	37	9.25
2) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	57	14.25
3) 1 - 2 ชั่วโมง	76	19.00
4) 2 - 3 ชั่วโมง	78	19.50
5) มากกว่า 3 ชั่วโมง	152	38.00
9. <u>การใช้เวลาฟังวิทยุ ที่เกี่ยวกับการศึกษา โดยเฉลี่ยต่อวัน</u>		
1) ไม่ได้ฟัง	203	50.75
2) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	102	25.50
3) 1 - 2 ชั่วโมง	52	13.00
4) 2 - 3 ชั่วโมง	19	4.75
5) มากกว่า 3 ชั่วโมง	24	6.00

จากตาราง 8 เกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ ซึ่งมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 400 คน สรุปค่าตอบได้ดังนี้

1. การอ่านหนังสือพิมพ์ต่อสัปดาห์ นักศึกษาส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 50.25 ตอบว่าอ่านบางครั้งบางคราว อันดับรองลงมาคิดเป็นร้อยละ 34.25 ตอบว่า อ่านเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน ที่เหลือนอกนั้นตอบว่า อ่านสัปดาห์ละ 2 - 3 วัน และ อ่าน 4 - 6 วันต่อสัปดาห์

2. การใช้เวลาอ่านหนังสือพิมพ์โดยเฉลี่ยต่อวัน ส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 62.50 ตอบว่า อ่านน้อยกว่า 1 ชั่วโมง รองลงมา ร้อยละ 24.00 ตอบว่า อ่านระหว่าง 1 - 2

ชั่วโมง ที่เหลือนอกนั้นตอบว่า ไม่ได้อ่าน อ่าน 2 - 3 ชั่วโมง และอ่านมากกว่า 3 ชั่วโมง ส่วนคำตอบอื่น ๆ ได้แก่ ไม่แน่นอนแล้วแต่จะอ่าน, อ่านบ้างเป็นบางครั้งบางคราว, และถ้าว่างจากงานก็พอมีเวลาอ่าน

3. การใช้เวลาในการอ่านหนังสือเล่ม วารสาร นิตยสาร พบว่าผู้ตอบส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 75.75 ตอบว่า อ่านบ้างเป็นบางครั้ง นอกนั้นตอบว่า ไม่ได้อ่าน, อ่านประจำ และ อ่านค่อนข้างมาก ตามลำดับ

4. การใช้เวลาในการอ่านหนังสือเล่ม วารสาร นิตยสาร โดยเฉลี่ยต่อวัน ส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 56.00 ตอบว่า อ่านน้อยกว่า 1 ชั่วโมง ที่เหลือนอกนั้นตอบว่า อ่านระหว่าง 1 - 2 ชั่วโมง, ไม่ได้อ่าน, อ่านมากกว่า 3 ชั่วโมง และ อ่าน 2 - 3 ชั่วโมง เรียงตามลำดับ

5. การใช้เวลาในการอ่านตำราเรียนในวันจันทร์ - ศุกร์ โดยเฉลี่ยต่อวันนั้น คำตอบที่มีความถี่สูงสุด ได้แก่ การอ่าน 1- 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 34.00 คำตอบรองลงมา ได้แก่ อ่านน้อยกว่า 1 ชั่วโมง, 2 - 3 ชั่วโมง, มากกว่า 3 ชั่วโมง และ ไม่ได้อ่านเลย เรียงตามลำดับ

6. การใช้เวลาอ่านตำราเรียนในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ยต่อวัน คำตอบที่มีความถี่สูงสุด ได้แก่ 1 - 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 34.25 ลำดับรองลงมา ได้แก่ อ่านน้อยกว่า 1 ชั่วโมง, 2 - 3 ชั่วโมง, ไม่ได้อ่าน, และอ่านมากกว่า 3 ชั่วโมง, เรียงตามลำดับ

7. การใช้เวลาคูราสารการโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับสารคดี ในวันจันทร์ - ศุกร์ โดยเฉลี่ยต่อวัน คำตอบที่มีความถี่สูงสุด คือ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 30.25 รองลงมา คือ 1 - 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 28.25 นอกจากนั้นตอบว่า, ไม่ได้ดู, ระหว่าง 2 - 3 ชั่วโมง และ มากกว่า 3 ชั่วโมง เรียงตามลำดับ

8. การใช้เวลาคูโทรทัศน์ในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ยต่อวัน คำตอบที่มีความถี่สูงสุด ได้แก่ มากกว่า 3 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 38.00 คำตอบนอกจากนั้น ได้แก่ 2 - 3 ชั่วโมง, 1 - 2 ชั่วโมง, น้อยกว่า 1 ชั่วโมง และ ไม่ได้ดูเลย เรียงตามลำดับ

9. การใช้เวลาฟังวิทยุที่เกี่ยวกับการศึกษาโดยเฉลี่ยต่อวัน นักศึกษาส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 50.75 ตอบว่า ไม่ได้ฟัง นอกจากนั้น ตอบว่า น้อยกว่า 1 ชั่วโมง, ระหว่าง

1 - 2 ชั่วโมง, มากกว่า 3 ชั่วโมง และ ระหว่าง 2 - 3 ชั่วโมง เรียงตามลำดับ

ตอนที่ 4 : การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ

ในตอนนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาในการประกอบอาชีพเพื่อหารายได้ ดังรายละเอียดในตาราง 9 ต่อไปนี้

ตาราง 9 การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ

การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด	400	100.00
1. <u>การใช้เวลาในการประกอบอาชีพการงาน</u>		
<u>ในวันจันทร์ - ศุกร์ โดยเฉลี่ยต่อวัน</u>		
1) ไม่ได้ประกอบอาชีพ	79	19.75
2) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	11	2.75
3) 2 - 3 ชั่วโมง	11	2.75
4) มากกว่า 3 ชั่วโมง	280	70.00
5) ไม่แน่นอนแล้วแต่โอกาส	11	2.75
6) ทำการค้าเล็ก ๆ น้อย ๆ	8	2.00
2. <u>การใช้เวลาในการประกอบอาชีพการงาน</u>		
<u>ในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ยต่อวัน</u>		
1) ไม่ได้ทำงาน	137	34.25
2) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	11	2.75

ตาราง 9 (ต่อ)

การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
2. การใช้เวลาในการประกอบอาชีพการงาน		
<u>ในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ยต่อวัน</u>		
3) 2 - 3 ชั่วโมง	35	8.75
4) มากกว่า 3 ชั่วโมง	172	43.00
5) ทำเฉพาะวันเสาร์ 6 - 12 ชั่วโมง	32	8.00
6) แล้วแต่โอกาสกำหนดเวลาไม่ได้	8	2.00
7) ทำทุกวัน ไม่มีวันหยุด	3	0.75
8) ทำเสาร์ - อาทิตย์ 6 - 13 ชั่วโมง	1	0.25
9) ทำล่วงเวลา (O.T.) เป็นบางครั้ง	1	0.25

จากตาราง 9 เกี่ยวกับการใช้เวลาในการประกอบอาชีพการงาน ซึ่งมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 400 คน สรุปค่าตอบได้ดังนี้

1. การใช้เวลาในการประกอบอาชีพการงานในวันจันทร์ - ศุกร์ โดยเฉลี่ยต่อวัน ข้อที่มีความถี่สูงสุด คือ มากกว่า 3 ชั่วโมง มีผู้ตอบ คิดเป็นร้อยละ 70.00 อันดับรองลงมาได้แก่ ไม่ได้ประกอบอาชีพ, ใช้เวลาน้อยกว่า 1 ชั่วโมง, 2 - 3 ชั่วโมง, ไม่นั่นนอนแล้วแต่โอกาส และทำการค้าเล็ก ๆ น้อย ๆ เรียงตามลำดับ

2. การใช้เวลาในการประกอบอาชีพการงานในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ยต่อวัน พบว่าข้อที่นักศึกษาตอบมากที่สุด คือ ใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 43.00 รองลงมาได้แก่ ไม่ได้ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 34.25 ที่เหลือออกนั้น ตอบว่า ทำ 2 - 3 ชั่วโมง, ทำเฉพาะวันเสาร์ 6 - 12 ชั่วโมง, น้อยกว่า 1 ชั่วโมง, แล้วแต่โอกาสกำหนดเวลาไม่ได้, ทำทุกวันไม่มีวันหยุด, ทำเสาร์ - อาทิตย์ 6 - 13 ชั่วโมง และทำล่วงเวลาเป็นบางครั้ง บางคราว เรียงตามลำดับ

ตอนที่ 5 : การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ แสดงในตาราง 10 ดังต่อไปนี้

ตาราง 10 การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ

การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด	400	100.00
1. <u>การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจในวันธรรมดา</u> <u>โดยเฉลี่ยวันละประมาณเท่าใด</u>		
1) ไม่มีเวลาสำหรับการพักผ่อน	49	12.25
2) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	68	17.00
3) 2 - 3 ชั่วโมง	97	24.25
4) มากกว่า 3 ชั่วโมง	151	37.75
5) ไม่นั่นนอนแล้วแต่โอกาส	16	4.00
6) มีเวลาว่างทั้งวันหรือทุกวัน	7	1.75
7) เฉพาะวันอาทิตย์และวันหยุด	4	1.00
8) ต้องทำงานเป็นกะ	3	0.75
9) หสุดทุกวันพุธ	2	0.50
10) นอนทั้งวันเพราะทำงานตอนกลางคืน	1	0.25
11) 1 เดือนพัก 2 ครั้ง	1	0.25
12) อาทิตย์ละ 1 วัน	1	0.25

ตาราง 10 (ต่อ)

การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ	จำนวน	ร้อยละ
2. <u>การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจในวันเสาร์ - อาทิตย์</u> <u>โดยเฉลี่ยวันละประมาณเท่าใด</u>		
1) ไม่มีเวลาสำหรับการพักผ่อนเลย	18	4.50
2) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	42	10.50
3) 2 - 3 ชั่วโมง	79	19.75
4) มากกว่า 3 ชั่วโมง	235	58.75
5) เฉพาะวันอาทิตย์ทั้งวัน	12	3.00
6) ไม่นอนนอนแล้วแต่ความสะดวก	9	2.25
7) ขึ้นกับงานที่ทำหรือภารกิจ	5	1.25

จากตาราง 10 เกี่ยวกับการใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 400 คน สรุปคำตอบได้ดังนี้

1. การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจในวันธรรมดาโดยเฉลี่ยต่อวัน พบว่าข้อที่มีความถี่สูงสุด คิดเป็นร้อยละ 37.75 ตอบว่า ใช้เวลาในการพักผ่อนมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน อันดับรองลงมาข้อที่มีความถี่สูง ได้แก่ 2 - 3 ชั่วโมง, น้อยกว่า 1 ชั่วโมง, ไม่มีเวลาสำหรับการพักผ่อนเลย, ไม่นอนนอนแล้วแต่โอกาส, ส่วนข้อที่มีความถี่น้อย ได้แก่ มีเวลาว่างทั้งวันหรือทุกวัน, เฉพาะวันอาทิตย์และวันหยุด, ต้องทำงานเป็นกะ, หยุดทุกวันพุธ, นอนทั้งวันเพราะทำงานตอนกลางคืน, 1 เดือนพัก 2 ครั้ง, อาทิตย์ละ 1 วัน

2. การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ยต่อวัน พบว่าผู้ตอบส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 58.75 ใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน รองลงมาร้อยละ 19.75 ใช้เวลา 2 - 3 ชั่วโมง ที่เหลือนอกนั้น ใช้เวลาน้อยกว่า 1 ชั่วโมง, ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเลย, เฉพาะวันอาทิตย์ทั้งวัน, ไม่นอนนอนแล้วแต่ความสะดวก, และขึ้นกับงานที่ทำหรือภารกิจ เรียงตามลำดับ

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพถือเป็นเรื่องสำคัญยิ่งในกระบวนการบริหาร การจัดการ และการดำรงชีวิตประจำวัน การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์การใช้เวลา ของนักศึกษาผู้ใหญ่ ซึ่งต้องประกอบอาชีพเพื่อหารายได้ และแบ่งเวลาว่างในตอนเย็น เพื่อศึกษาหาความรู้เพื่อเพิ่มวุฒิ จึงจำเป็นต้องศึกษาลักษณะการใช้เวลาของพวกเขา เพื่อนำผลมาประกอบการวางแผนจัดการศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 2 ประการ คือ

1. เพื่อศึกษาลักษณะการใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโดยจำแนกออกเป็นกิจกรรมหลัก 4 ประการ คือ การใช้เวลาในการศึกษา เพื่อเพิ่มวุฒิ การเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ และการใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ
2. เพื่อรวบรวมปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการศึกษาของ นักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร

รูปแบบของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ใช้วิธี สัมภาษณ์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน เน้น เวลาที่ใช้เพื่อการศึกษา เพื่อให้ทราบว่านักศึกษาผู้ใหญ่ มีการแบ่งเวลาเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ อย่างไร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรสำหรับการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ลงทะเบียนเรียนในโรงเรียนผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2537 จากโรงเรียนผู้ใหญ่ 17 โรงเรียน มีนักศึกษา 3,219 คน

กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยเริ่มจากการสุ่มโรงเรียนมา 8 โรงเรียน ในแต่ละโรงเรียน สุ่มเลือกกลุ่มผู้เรียนมา 1 กลุ่ม มีผู้เรียนกลุ่มละ 50 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง 400 คน คิดเป็นร้อยละ 12.43 ของประชากร กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 45.25 เป็นเพศชาย และร้อยละ 54.75 เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 68.00 มีอายุ ระหว่าง 18 - 25 ปี ร้อยละ 95.50 ยังเป็นโสด และเพียงร้อยละ 4.50 มีครอบครัวแล้ว นักศึกษาร้อยละ 30.75 มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพ นอกนั้นมาจากต่างจังหวัด ด้านการประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่เป็นช่างฝีมือ - รับจ้างแรงงาน และในธุรกิจการค้า และมีร้อยละ 33.00 ยังไม่ได้ประกอบอาชีพ ด้านรายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่ ร้อยละ 58.75 มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 35.25 มีรายได้ระหว่าง 3,000 - 6,000 บาท และที่เหลือเพียง ร้อยละ 6.00 มีรายได้ 6,000 บาทขึ้นไป

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับการใช้เวลาของนักศึกษาผู้ใหญ่แบ่งเป็น 3 ตอน คือ (1) แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพส่วนตัวของนักศึกษาผู้ใหญ่ (2) แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการศึกษา แบ่งเป็น การใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ การเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ และการใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ (3) แบบสอบถามปลายเปิดให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

แบบสอบถามเป็นแบบเติมค่า และแบบเลือกตอบ มีข้อคำถาม 34 ข้อ นักศึกษาใช้เวลาตอบประมาณ 1 ชั่วโมง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ด้วยการติดต่อกับทางโรงเรียนที่เลือก เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือและนัดหมายวันเวลาในการเก็บข้อมูล แล้วนำแบบสอบถามไปแจกให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างทำการตอบในชั้นเรียนพร้อมกับผู้วิจัยช่วยตอบคำถาม เมื่อนักศึกษามีข้อสงสัย และรอเก็บแบบสอบถามกลับคืนหลังจากนักศึกษาตอบเรียบร้อยแล้ว ได้แบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 400 ฉบับ ครบตามจำนวนที่ต้องการ ใช้เวลาเก็บข้อมูลรวม 30 วัน ตั้งแต่วันที่ 3 สิงหาคม - 3 กันยายน พ.ศ. 2537

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละ และหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ของคำตอบแต่ละข้อ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลจากการศึกษาลักษณะการใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สรุปผลได้ ดังนี้

1. การใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ

1.1 ลักษณะการใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ

นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 55.00 เข้าเรียนในเทอมที่ 1 นอกนั้นเรียนในเทอมที่ 3, 2 และ 4 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 92.75 ลงทะเบียนเรียน 2 วิชา ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษามาเรียน 2 - 6 วัน ซึ่งส่วนใหญ่ร้อยละ 91.50 มาเรียนสัปดาห์ละ 6 วัน เวลาเรียนในชั้นเรียนเฉลี่ย 18 - 24 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

นักศึกษาส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 60.25 เดินทางมาเรียนโดยรถประจำทาง นอกนั้นเดินทางโดยวิธีอื่น ได้แก่ เดินเท้า ใช้รถจักรยานยนต์ รถยนต์ส่วนตัว รถจักรยาน และรถไฟ นักศึกษาร้อยละ 55.25 ใช้เวลาเดินทางมาโรงเรียนทั้งไปและกลับน้อยกว่า 1 ชั่วโมง นอกนั้นใช้เวลามากกว่า และใช้เวลามากที่สุด 6 ชั่วโมง เฉลี่ยการใช้เวลาในการเรียนแต่ละวัน ซึ่งรวมเวลาในการเดินทาง เวลาเข้าชั้นเรียน และทำกิจกรรมอื่น ๆ ระหว่าง 3 - 5 ชั่วโมง

การแบ่งเวลาสำหรับเรียนการศึกษามัธยมศึกษา ร้อยละ 52.75 ตอบว่า พอหาเวลาได้ ร้อยละ 42.25 ตอบว่า มีเวลาอย่างเพียงพอ และที่เหลือร้อยละ 5.00 ตอบว่า ไม่มีค้อมีเวลาเรียน สำหรับปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการเรียนนั้น ร้อยละ 50.25 ตอบว่า ไม่มีปัญหา นอกนั้นตอบว่า มีปัญหา ที่สำคัญ คือ ต้องประกอบอาชีพ เนื่องจากการจรรยา เนื่องจากต้องทำงานล่วงเวลา และเนื่องจากระยะทางไกล เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้เวลา มาเรียน ร้อยละ 48.75 ตอบว่า ได้รับประโยชน์คุ้มค่ามาก ร้อยละ 47.75 ตอบว่า ได้ประโยชน์ปานกลาง มีเพียงร้อยละ 3.50 ตอบว่า ไม่คุ้มค่ากับที่เสียเวลา

การใช้เวลาเตรียมตัวก่อนการเรียน ร้อยละ 46.25 ใช้เวลาน้อยกว่า 1 ชั่วโมง ร้อยละ 25.50 ใช้เวลา 1 - 2 ชั่วโมง และร้อยละ 22.75 ไม่เคยเตรียมตัวล่วงหน้าเลย สำหรับความเหมาะสมของการใช้เวลาเพื่อการเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 67.75 ตอบว่า ใช้เวลาปานกลางไม่มากไม่น้อย ร้อยละ 16.75 ตอบว่า ใช้เวลาค่อนข้างน้อย ร้อยละ 8.25 ใช้เวลาค่อนข้างมาก ร้อยละ 3.75 ใช้เวลาน้อยมาก และร้อยละ 3.50 ตอบว่า ใช้เวลามากไป

1.2 การใช้เวลาสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน

นักศึกษากลุ่มตัวอย่างใช้เวลาในการอ่านหนังสือเพื่อการเรียน โดยเฉลี่ย สัปดาห์ละ 4.30 ชั่วโมง ใช้เวลาในการทำแบบฝึกหัด สัปดาห์ละ 3.04 ชั่วโมง เวลาสำหรับการค้นคว้าและทำรายงาน 3.33 ชั่วโมง เวลาสำหรับการพูดคุยกับเพื่อนฝูงที่เรียนด้วยกัน 4.30 ชั่วโมง เวลาสำหรับการปรึกษาหารือเกี่ยวกับการเรียน 3.03 ชั่วโมง เวลาสำหรับการอ่านและการค้นคว้าในห้องสมุด 0.58 ชั่วโมง และเวลาสำหรับการเที่ยวเตร่กับเพื่อน ๆ 3.01 ชั่วโมง

การใช้เวลาในการทำกิจกรรมอื่น ๆ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ

94.24 ตอบว่า ไม่มีการทำกิจกรรมอื่นหรือไม่ตอบ สำหรับกิจกรรมที่นักศึกษาทำ ได้แก่ รดน้ำต้นไม้ คุยกับเพื่อนฝูงข้างนอก ทำงานพิเศษ ประกอบการทำงานส่วนตัว ไปกินเหล้ากับเพื่อน ไปทำกิจกรรมกับเพื่อน พักผ่อน ต้องทำงานไม่มีเวลาพักผ่อน ไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เรียนท่อน ๆ เรียนช่างยนต์ เรียนพยาบาล

1.3 การเรียนอย่างอื่นนอกจากเรียนในชั้นการศึกษาผู้ใหญ่

นักศึกษาร้อยละ 84.75 ตอบว่า ไม่มีกิจกรรมการเรียนอย่างอื่นหรือไม่ตอบ สำหรับผู้ที่มีการเรียนอย่างอื่น ได้แก่ เรียนวิชาคอมพิวเตอร์ เรียนพิมพ์ดีด เรียนวิชาภาษาอังกฤษ เรียนสารพัดช่างสวนลุมพินี เรียนบัญชี เรียนทางด้านเสื้อผ้า เรียนวิชาชีพ/สารพัดช่าง เรียนวิชาชีพเสริมสวย สอบเทียบ กศน. เรียนวิชาเกษตร ผู้ช่วยพยาบาล เรียนดนตรี เรียนอิเล็กทรอนิกส์เรียน เรียน มสธ. เอกนิเทศศาสตร์ เรียนคณิตศาสตร์ ช่างถ่ายภาพ ศึกษาการอนุรักษ์พระเครื่อง เรียนสถาบันศาสนศาสตร์ปริญาตรี เรียนวิชาชีพรับเหมาก่อสร้างทางไปรษณีย์

1.4 ปัญหาทั่วไปในการเรียนการศึกษาผู้ใหญ่

จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง แยกปัญหาเป็น 10 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้ คือ (1) มาโรงเรียนสายเพราะติดงานและการจราจร (2) ไม่มีเวลาในการอ่านหนังสือ (3) เนื้อหาหลักสูตรมากเกินไปจึงควรขยายเวลาเรียน (4) อาจารย์ไม่ควรถูกบ้านเพราะไม่มีเวลาทำ (5) อาจารย์ไม่เข้มงวดในการสอน (6) เนื้อหาในการเรียนไม่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและไม่เป็นที่สนใจของหน่วยงาน (7) ไม่มีค่าลงทะเบียน (8) จำนวนนักศึกษาในห้องเรียนมากเกินไป (9) ขาดสื่อในการเรียนการสอน (10) ขาดการจัดบรรยากาศในห้องเรียนให้ดูสวยงาม

1.5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลา

ในการเรียน

มี 16 ประเด็น เรียงตามลำดับความถี่ดังนี้ (1) ให้อาจารย์เตรียมการสอนมาล่วงหน้า สอนให้ตรงเวลาและสอนให้ทันเหตุการณ์ (2) ให้จัดกิจกรรมในวันเสาร์หรือมีกิจกรรมคั่นเวลาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (3) ให้เพิ่มวิชาเรียนให้มากขึ้นและวิชาที่เรียนควรมากกว่า 2 วิชา (4) ให้เรียนช้ากว่าเดิม (5) ให้นักศึกษาแบ่งเวลาในการเรียนและการศึกษาค้นคว้า (6) เปิดห้องสมุดให้นักศึกษาใช้ (7) ให้นักเรียนในวันเสาร์

(8) ให้สอนพิเศษในวันหยุด (9) ให้มีช่วงเวลาพัก (10) ให้สอนวิชาอื่นเพิ่มขึ้น (11) ให้เข้าเรียนก่อนเวลาและเลิกก่อนเวลา (12) ให้จัดทัศนศึกษาออกสถานที่ (13) ควรสอนคอมพิวเตอร์ พิมพ์ดีด บัญชีให้มากขึ้น (14) ให้มีเก้าอี้นั่งอ่านหนังสือ (15) ให้ลดเวลาเรียนจาก 2 ปีเหลือ 1 ปี จบ (16) ให้มีการสอนพุทธศาสนาในวันอาทิตย์

2. การเรียนรู้อาจจากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ

2.1 การอ่านหนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับการอ่านหนังสือพิมพ์ต่อสัปดาห์ นักศึกษา ร้อยละ 50.25 ตอบว่า อ่านบางครั้งบางคราว และร้อยละ 34.25 อ่านเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน สำหรับการใช้เวลาในการอ่านหนังสือพิมพ์โดยเฉลี่ยต่อวัน ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 62.50 อ่านน้อยกว่า 1 ชั่วโมง

2.2 การอ่านหนังสือเล่ม วารสาร นิตยสาร นักศึกษา ร้อยละ 75.75 ตอบว่า อ่านบ้างเป็นบางครั้ง และร้อยละ 56.00 ใช้เวลาอ่านโดยเฉลี่ย น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน

2.3 การใช้เวลาในการอ่านตำราเรียน การอ่านตำราเรียนในวันจันทร์ - ศุกร์ ร้อยละ 34.00 ใช้เวลาอ่าน 1 - 2 ชั่วโมง และร้อยละ 31.75 ใช้เวลาอ่านน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับการอ่านตำราเรียนในเสาร์ - อาทิตย์ ร้อยละ 34.25 ใช้เวลาอ่าน 1 - 2 ชั่วโมง และร้อยละ 24.75 ใช้เวลาอ่านน้อยกว่า 1 ชั่วโมง

2.4 การดูรายการโทรทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับสารคดี ในวันธรรมดานักศึกษา ร้อยละ 30.25 ใช้เวลาดูน้อยกว่า 1 ชั่วโมง ร้อยละ 28.25 ดู 1 - 2 ชั่วโมงต่อวัน และร้อยละ 23.50 ตอบว่า ไม่ได้ดู สำหรับในวันเสาร์ - อาทิตย์ ร้อยละ 38.00 ตอบว่า คุ่มากกว่า 3 ชั่วโมง ร้อยละ 19.50 ดู 2 - 3 ชั่วโมง ร้อยละ 19.00 ดูระหว่าง 1 - 2 ชั่วโมง และร้อยละ 14.25 คุ่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ส่วนที่ตอบว่า ไม่ได้ดู ร้อยละ 9.25

2.5 การฟังวิทยุที่เกี่ยวกับการศึกษา ร้อยละ 50.75 ตอบว่า ไม่ได้ฟัง ร้อยละ 25.50 ฟังน้อยกว่า 1 ชั่วโมง ที่เหลือออกนั้น ฟังมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน

3. การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ

การใช้เวลาในการประกอบอาชีพการทำงานในวันจันทร์ - ศุกร์ โดยเฉลี่ยต่อวัน ร้อยละ 70.00 ตอบว่า ใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง และร้อยละ 19.75 ตอบว่า ไม่ได้ประกอบอาชีพ ส่วนในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ยต่อวัน ร้อยละ 43.00 ตอบว่า ใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง และร้อยละ 34.25 ตอบว่า ไม่ได้ทำงาน.

4. การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ

การพักผ่อนหย่อนใจในวันธรรมดาโดยเฉลี่ยต่อวัน พบว่า ร้อยละ 37.75 ตอบว่า ใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง และร้อยละ 24.25 ตอบว่า ใช้เวลา 2 - 3 ชั่วโมง ส่วนในวันเสาร์ - อาทิตย์ พบว่า ร้อยละ 58.75 ใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง และร้อยละ 19.75 ใช้เวลา 2 - 3 ชั่วโมง

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาค้นคว้าที่น่าเสนอข้างต้น ที่ควรจะนำมาอภิปราย ดังต่อไปนี้

1. การใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ

นักศึกษาผู้ใหญ่กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเรียนตั้งแต่เทอมที่ 1 ถึงเทอมที่ 4 ที่มีมากที่สุด เข้าเรียนในเทอมที่ 1 ส่วนมากจะลงทะเบียนเรียน 2 วิชา และมาเข้าชั้นเรียน สัปดาห์ละ 6 วัน เวลาที่ใช้ในชั้นต่อ 1 สัปดาห์ อยู่ระหว่าง 18 - 24 ชั่วโมง การใช้เวลาเพื่อการเรียนแต่ละวัน ซึ่งรวมเวลาเดินทางและเวลาเรียนในชั้นอยู่ระหว่าง 3 - 5 ชั่วโมง นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องประกอบอาชีพในเวลากลางวันและใช้เวลาตอนเย็นเข้าเรียนเพื่อเพิ่มวุฒิ ซึ่งเงื่อนไขของการลงทะเบียนเรียนก็เป็นไปตามข้อกำหนดของกรมการศึกษานอกโรงเรียน ที่

กำหนดว่าในปีการศึกษาหนึ่ง ๆ แบ่งภาคเรียนออกเป็น 2 ภาคเรียน ๆ ละ 20 สัปดาห์ ให้สัปดาห์ที่ 20 เป็นสัปดาห์วัดผลประเมินผล และในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เปิดสอน สัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 6 วัน วันละไม่น้อยกว่า 5 คาบ คาบเรียนละ 50 นาที โดยกำหนด ให้สัปดาห์หนึ่ง มีการเรียนไม่น้อยกว่า 30 คาบเรียน ซึ่งจะต้องจัดกิจกรรมตามหลักสูตร กำหนดสัปดาห์ละ 1 คาบเรียน

จากข้อมูลการเดินทางมาเข้าชั้นเรียน จะเห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่เดินทางมาเรียน โดยนั่งรถประจำทาง และใช้เวลาเดินทางน้อยกว่า 1 ชั่วโมง จำนวนรองลงมาได้แก่ การเดินมาโรงเรียน จากผลการวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ไม่ห่างไกลจากโรงเรียน การเดินทางจึงไม่ต้องเสียเวลามากนัก

การแบ่งเวลาในการเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบว่า พอหาเวลาได้ และเมื่อถามถึงปัญหาในการใช้เวลาเพื่อการเรียนนั้น พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบว่า ไม่มีปัญหาในการเรียน ส่วนที่มีปัญหา ส่วนมากเนื่องมาจากการประกอบอาชีพ สำหรับคำถามเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้จากการใช้เวลามาเรียนแต่ละครั้ง นักศึกษาส่วนมากจะตอบว่า ได้รับประโยชน์คุ้มค่า ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาเห็นคุณค่าของการเรียน และมีความมุ่งหมายที่จะนำสิ่งที่ได้จากการเรียนไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ปฐม นิคคมานนท์ (2522 : 5) ที่ว่า การที่บุคคลได้รับการศึกษาที่ดีจะทำให้เขาเหล่านั้นมีความสุข มีชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้สังคมดีขึ้น การศึกษาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี และเป็นการพยายามหาเพื่อเพิ่มคุณภาพของชีวิต

สำหรับการเตรียมตัวก่อนการเรียนนั้น พบว่า นักศึกษาใช้เวลาน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เมื่อถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของการใช้เวลาเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบว่า ใช้เวลาพอดีไม่มากไม่น้อยเกินไป ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้ทำการวิจัย เป็นนักศึกษาในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่มีการเตรียมและวางแผนการเรียนไว้บ้างแล้ว แต่ที่น่าสังเกต จะเห็นว่า การเตรียมตัวก่อนการเรียนนั้น นักศึกษาใช้เวลาค่อนข้างน้อย ทั้งนี้สืบเนื่องมาจาก นักศึกษามีภารกิจของตนเองที่ต้องรับผิดชอบ เช่น ภารกิจในการทำงาน และภารกิจด้านครอบครัว ประเด็นสำคัญ จึงอยู่ที่การจัดสรรค์เวลาของแต่ละคน ดังคำกล่าวของ ประทีน สุภาว (2508 : 1) ว่า เวลาเป็นสิ่งมีความหมาย และมีความสำคัญต่อมนุษย์ ถ้ารู้จักแบ่งและใช้

ให้ถูกต้องเป็นประโยชน์ หรือใช้ไปในทางที่ควรแล้ว บุคคลย่อมประสบความสำเร็จ ความเจริญ ในการดำเนินชีวิตทั้งในด้านการงานและด้านส่วนตัว

นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ยังอยู่ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่จัดอยู่ในระยะหัวเลี้ยว หัวต่อของชีวิต ที่จะเปลี่ยนจากความเป็นวัยรุ่นเข้ามาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมหลายประการ การรู้จักวางแผนการใช้เวลาของวัยนี้จึง นับว่าเป็นเรื่องสำคัญสิ่งหนึ่ง ถ้าใช้เวลาในทางที่ผิด ย่อมก่อให้เกิดผลเสียทั้งแก่ตนเองและเป็นปัญหายุ่งยากของสังคมอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าใช้เวลาได้เหมาะสม คือ รู้จักจัด แบ่งเวลาในการเรียนหนังสือ จัดเวลาสำหรับทำการบ้าน คุุค่ารา และทำงานอื่นที่เกี่ยวข้องกับการเรียน หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้เหมาะสม ย่อมจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง ในฐานะที่เป็นพลเมืองดีของสังคมต่อไป

การใช้เวลาสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนของนักศึกษาผู้ใหญ่ นักศึกษา ส่วนใหญ่ มีเวลาสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนอยู่ระหว่าง 1 - 3 ชั่วโมง นอกนั้น เป็นการใช้เวลาที่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง เป็นส่วนมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การเรียนการศึกษา ผู้ใหญ่นั้น นักศึกษาส่วนใหญ่จะใช้เวลาที่เหลือจากการทำภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และเมื่อมีเวลาจะปลีกตัวเพื่อมาศึกษาหาความรู้เพิ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ อรุณประเสริฐ ชัยชนะใหญ่ (2532) ที่สรุปเกี่ยวกับ ความสนใจในการเรียนรู้เพิ่มเติมว่า ผู้ใหญ่สนใจอยาก เรียนหนังสือเพิ่มเติม ด้วยเหตุผล อหากมีความรู้ แต่การอ่านหนังสือนั้นจะมีโอกาสในการอ่านน้อย เพราะว่าเป็นอาชีพเป็นอุปสรรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาที่มีอาชีพใช้แรงงาน ทำให้เกิด เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ร่างกายต้องการพักผ่อนมากกว่าที่จะใช้เวลาเพื่อการอ่านหนังสือ และ การศึกษาค้นคว้า เพื่อการเรียน

การเรียนรู้อีกหนึ่งนอกจากเรียนในชั้นการศึกษาผู้ใหญ่ ปรากฏว่านักศึกษาส่วนใหญ่ ตอบว่า ไม่ได้เรียนรู้อีกเลย สำหรับผู้ที่ตอบว่า มีการเรียนรู้อีกหนึ่งเพิ่มเติม ได้แก่ เรียน คอมพิวเตอร์ พิมพ์ดีด ภาษาอังกฤษ สารพัดช่างสวนลุมพินี บัญชี เสื้อผ้า และเสริมสวย นับได้ว่า นักศึกษาส่วนหนึ่ง มีความกระตือรือร้นที่จะศึกษาหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

2. การเรียนรู้จากสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ

การใช้เวลาในการเรียนรู้จากสื่อมวลชนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ปรากฏผลดังนี้

คือ นักศึกษาส่วนใหญ่ ตอบว่า อ่านหนังสือพิมพ์ เป็นบางครั้งบางคราว ใช้เวลาในการอ่านหนังสือพิมพ์ น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน การอ่านหนังสือเล่ม วารสาร นิตยสาร ส่วนมากอ่านบ้างเป็นครั้งคราว ซึ่งใช้เวลาอ่าน โดยเฉลี่ยน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวันเช่นกัน การอ่านตำราเรียนในวันจันทร์ - ศุกร์ โดยเฉลี่ยวันละ 1 - 2 ชั่วโมง ในวันเสาร์ - อาทิตย์ วันละ 1 - 2 ชั่วโมงเช่นกัน จะเห็นว่า นักศึกษาส่วนมากยังให้ความสนใจในการอ่านสิ่งพิมพ์ และหนังสือต่าง ๆ พอสมควร ทั้ง ๆ ที่เวลาส่วนใหญ่จะใช้ไปกับการทำงาน และภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว รวมทั้งการเดินทาง เมื่อเปรียบเทียบกับการใช้เวลาของประชาชนในชนบท ตามผลการวิจัยของอรุณประเสริฐ ไซยชนะใหญ่ (2532 : 130) ซึ่งได้ศึกษาในจังหวัดลำพูน พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีความสนใจต้องการเรียนรู้ด้านหนังสือเพิ่มเติม ชอบอ่านหนังสือพิมพ์รายวันมากที่สุด รองลงมา อ่านหนังสือเล่ม วารสารและนิตยสาร ใบปลิว แผ่นป้ายต่าง ๆ โดยมีักอ่านในช่วงเวลาที่ว่าง มีความประสงค์เพื่อต้องการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และทำให้ทราบข่าวสารบ้านเมือง ทำให้เป็นคนทันต่อเหตุการณ์เสมอ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ชาราทิศ เลิศศรี (2532 : 88 - 99) ที่ทำในจังหวัดสกลนคร พบว่า การใช้เวลาในการอ่านนั้นขึ้นอยู่กับความสนใจของตัวผู้อ่านเอง และเมื่อมีเวลามากขึ้น จำนวนเวลาของการอ่านย่อมมากขึ้นด้วย และยังพบว่า ผู้ที่มีการอ่านน้อย จะใช้เวลาอยู่ ระหว่าง 1 - 3 ชั่วโมง ส่วนผู้ที่อ่านมาก จะใช้เวลาในการอ่านอยู่ระหว่าง 7 - 9 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ การประกอบอาชีพก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มีเวลาในการอ่านน้อย ส่วนสถานภาพการสมรสก็เป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้มีเวลาอ่านน้อยด้วย เพราะต้องเสียเวลาในการทำงานบ้านและการเลี้ยงดูบุตร

การใช้เวลาสำหรับการดูรายการโทรทัศน์พบว่า ในวันจันทร์ - ศุกร์ นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาน้อยกว่า 1 ชั่วโมง ส่วนในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ย นักศึกษาใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาไม่ค่อยมีเวลาในวันธรรมดา เนื่องจากในวันธรรมดานั้น ต้องมีภาระการงาน แต่สำหรับวันเสาร์ - อาทิตย์ ซึ่งเป็นวันหยุด นักศึกษามีเวลาว่างที่จะดูรายการโทรทัศน์มากขึ้น ในการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ วิจิต เต็งอ่านวย (2520 : 49) ได้ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการชมโทรทัศน์ในกรุงเทพมหานคร โดยได้สรุปผลการวิจัยว่า ทั้งนักเรียนชายและหญิง สนใจรายการโทรทัศน์มากพอสมควร ซึ่งส่วนมากชม

โทรทัศน์ทุกวัน โดยใช้เวลาวันละ 1 - 2 ชั่วโมง และมีความคิดเห็นว่า รายการทางโทรทัศน์นั้น ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อการเรียน ส่วนประโยชน์ที่ได้รับนั้นมีมากในการดำรงชีวิตในสังคมมากกว่า ทางด้านการศึกษา และเสนอแนะว่า ควรจะมีการปรับปรุงรายการโทรทัศน์เพื่อ เป็นประโยชน์ ต่อผู้ชมโดยเฉพาะในด้านการศึกษา และควรมีรายการประเภทกีฬา วัฒนธรรม ศิลปะ ภาษา และ วรรณคดีให้มากขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ศิริรัตน์ เจริญศักดิ์ (2513 : 18) ซึ่ง ได้ศึกษาความสนใจรายการโทรทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยสรุปผลการวิจัยว่า นักเรียนชายและหญิง ให้ความสนใจดูโทรทัศน์มากพอสมควร และส่วนมากจะดูทุกวัน โดยเฉพาะ ในช่วงเวลา 18.00 - 20.00 น. นักเรียนชายใช้เวลาชมโทรทัศน์วันละ 1 - 2 ชั่วโมง และนักเรียนหญิงวันละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง นักเรียนชายและหญิงสนใจรายการโทรทัศน์ ประเภทเกี่ยวกับความรู้ ดนตรี ภาพยนตร์บันเทิง และรายการอภิปรายในระดับกลาง ส่วนกีฬา ได้ให้ความสนใจน้อยมาก ส่วนใหญ่มีความเห็นเหมือนกันว่า รายการที่จัดทางโทรทัศน์มีคุณภาพ ดีพอสมควร สำหรับรายการโทรทัศน์ที่จัดอยู่ตามสถานีต่าง ๆ นั้น มีอิทธิพลต่อการเรียนพอสมควร ทั้งนี้เพราะนักเรียนได้ข้อคิดที่จะนำมาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ทั้งในด้านการแต่งกาย กิริยาท่าทาง ตลอดจนวินัยการพูด นอกจากนั้นแล้วนักเรียนส่วนมากมีความคิดเห็นเกี่ยวกับอิทธิพลของโทรทัศน์ ต่อการเรียนว่า เมื่อชมโทรทัศน์ประจำทุกวันแล้ว ผลการเรียนโดยทั่วไปเป็นปกติ แสดงว่า โทรทัศน์ไม่มีภัยต่อการเรียนของนักเรียนเลย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วรวิณี แซ่ไคว่ (2517 : 16) ที่ได้ศึกษา ความเห็นของนิสิตหอพักชายและหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อ รายการโทรทัศน์ โดยสรุปว่า นิสิตทั้งชายและหญิงสนใจชมรายการโทรทัศน์ในระดับปานกลาง เหตุผล ส่วนใหญ่ที่ชมรายการโทรทัศน์ก็เพื่อ เป็นการพักผ่อน ส่วนปัญหาในการชมโทรทัศน์ คือ รายการโฆษณาสินค้าที่มากเกินไป นิสิตส่วนมากชมรายการโทรทัศน์สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง แต่ ละครั้งใช้เวลา 30 นาที - 1 ชั่วโมง นิสิตชายส่วนมากชมรายการโทรทัศน์ ตั้งแต่เวลา 20.00 - 22.00 น. และนิสิตหญิงส่วนมากชมโทรทัศน์ตั้งแต่เวลา 18.00 - 20.00 น. รายการที่นิสิตทั้งชายและหญิงเลือกชม คือ รายการที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน และส่วนใหญ่มีความ เห็นว่า โทรทัศน์ไม่มีผลเสียต่อการเรียน สำหรับประโยชน์ของโทรทัศน์ที่มีต่อการเรียนนั้น คือ ช่วยให้มีความรู้รอบตัวเพิ่มขึ้น

การใช้เวลาว่างวิเศษเกี่ยวกับการศึกษาโดยเฉลี่ยต่อวัน นักศึกษาส่วนมากจะ

ตอบว่า ไม่ได้ฟังวิทยุเลย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า รายการเกี่ยวกับการศึกษานั้น ไม่น่าสนใจ ช่วงเวลาในการจัดรายการไม่เหมาะสมกับเวลาของนักศึกษา และอีกประการหนึ่งรายการวิทยุอาจไม่เป็นที่น่าสนใจของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับค่าความคิดเห็นของ ชวัญจิต ภิญญิต (2522 : 5) ที่ว่าแม้ว่า สื่อมวลชนจะมีประโยชน์ต่อการศึกษามากมายเพียงใดก็ตาม แต่จะหวังให้สื่อมวลชนดำเนินงานตามลำพังโดยตัวของมันเองไม่ได้ สื่อมวลชนไม่ใช่สามัคคีธรรมที่จะช่วยแก้ปัญหาทางการศึกษา แต่เป็นระบบหนึ่งของการศึกษาที่มีประสิทธิภาพมาก การจะใช้สื่อมวลชนให้มีประโยชน์ต่อการศึกษาอย่างจริงจัง จะต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ คือ นอกจากรัฐจะต้องเต็มใจยอมรับสื่อมวลชนให้เป็นส่วนหนึ่งของระบบการศึกษาเพื่องานสำคัญจริง ๆ แล้วยังจะต้องวางแผนงานอย่างรอบคอบ ลงทุนเพียงพอ จัดหาอุปกรณ์ให้เพียงพอ จัดรายการให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และสิ่งสำคัญอย่างยิ่งจะต้องจัดบรรยากาศในที่รับรายการให้เหมาะสมแก่การเรียนรู้

3. การใช้เวลาในการประกอบอาชีพ

การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้เน้นเรื่องการประกอบอาชีพ ถือเป็นส่วนประกอบที่ช่วยให้งานวิจัยสมบูรณ์ขึ้นเท่านั้น ซึ่งผลจากการวิจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาในการประกอบอาชีพการทำงานของนักศึกษาในวันจันทร์ - ศุกร์ โดยเฉลี่ย มากกว่า 3 ชั่วโมง และมีส่วนหนึ่งที่ใช้เวลาในการประกอบอาชีพการทำงานในวันเสาร์ - อาทิตย์ มากกว่า 3 ชั่วโมงเช่นเดียวกัน ส่วนหนึ่งประกอบเป็นอาชีพหลัก และอีกส่วนหนึ่งทำเป็นอาชีพเสริม หรืออาชีพชั่วคราวเท่านั้น รายละเอียดเรื่องการใช้เวลาในการประกอบอาชีพ ถือว่าเป็นประเด็นสำคัญที่ควรต้องยกขึ้นมาวิจัยอีกเรื่องหนึ่ง

4. การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ

การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจของนักศึกษาก็เป็นเพียงส่วนประกอบ ไม่ใช่สาระสำคัญของงานวิจัยในครั้งนี้ โดยสรุปพบว่า การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจในวันธรรมดาของนักศึกษาผู้ใหญ่ มีมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน และในวันเสาร์ - อาทิตย์ ก็พบว่ามากกว่า 3 ชั่วโมงเช่นเดียวกัน รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็เป็นสาระสำคัญที่ควรนำมาวิจัยต่อไป กมลา ชินพงศ์ (2532 : 1) ให้ความคิดเห็นในเรื่องนี้ว่า การพักผ่อนนั้นไม่จำเป็นจะต้องพักผ่อนด้วยการนอนหลับแต่เพียงอย่างเดียว การออกกำลังกายก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายได้คลายความตึงเครียดได้ กิจกรรมต่าง ๆ นั้นเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางว่า

ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ ร่างกาย จิตใจ และสังคมส่วนรวม ประกอบกับปัญหาสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะ การเพิ่มขึ้นของประชากร และการแก่งแย่งด้านการทำงาน ในชุมชนใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานคร ทำให้เกิดความต้องการการพักผ่อนเพื่อคลายอารมณ์กัน มากขึ้น และยิ่งสอดคล้องกับ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2524 : 6) ที่ว่า การเปลี่ยนแปลงบทบาทของ ผู้ใหญ่จะมีความสัมพันธ์ โดยตรงกับบุคลิกภาพ และการพัฒนาตนเอง (Self) แต่ว่าการ เปลี่ยนแปลงบทบาทต่าง ๆ อาจทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ (Stress) ได้ ผู้ใหญ่ จึงควรจะได้เรียนรู้วิธีการพักผ่อนหย่อนใจเสียบ้าง ในการเปลี่ยนแปลงบทบาทของบุคคล เช่นที่ กล่าวมานี้ ทำให้บุคคลต้องประสบกับความเครียด อันเป็นผลของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งผู้ เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ นักจิตวิทยา และจิตแพทย์ มีความเห็นว่าสิ่งสำคัญที่ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ ได้ ก็คือต้องรู้จักวิธี การผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์เหล่านี้ให้ได้

5. ปัญหาในการใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่

ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาสำหรับการเรียนนั้นส่วนมากได้แก่ การมาโรงเรียนสาย เพราะติดงานและการจราจร ปัญหาที่ตามมาคือ การไม่มีเวลาสำหรับอ่านหนังสือ ประกอบกับการ เรียนหนังสือนั้น นักศึกษาต้องมีการฝึกฝน นั่นคือการต้องทำการบ้าน อุปสรรคอีกอย่างหนึ่งคือ เนื้อหาในหลักสูตรที่นักศึกษาเรียน นักศึกษาให้ความคิดเห็นว่ามีมากพอสมควร และเมื่อจบแล้วยังไม่ เป็นที่ยอมรับของหน่วยงาน จากสาเหตุนี้ เราจะเห็นว่านักศึกษาจะมาเรียนในเทอมแรก ๆ ต่อ ๆ ไปในเทอมหลัง ๆ นักศึกษาบางส่วนอาจมาเรียนไม่สม่ำเสมอ รวมทั้งความสนใจต่อการเรียนลดลง แต่ผลการวิจัยโดยส่วนรวมสรุปได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่า การมาเรียนเป็นการใช้เวลาคุ้มค่า กับประโยชน์ที่ได้

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งสำหรับนักศึกษาที่ให้นแนวคิดในการออกแบบสอบถามครั้งนี้ที่น่าสนใจ คือ เนื้อหาในหลักสูตรมากเกินไป จึงอยากให้มีการขยายเวลาเรียน ที่จริงหลักสูตรของ ของกรมการศึกษานอกโรงเรียนได้จัดไว้ให้แล้ว แต่ความเหมาะสมนั้นอาจมีปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงใจ สิทธิไชย (2521 : 3) ที่กล่าวว่า การจัดหลักสูตรการเรียนเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลด การใช้เวลาว่างไปในทางที่ผิดและเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต หลักสูตรดังกล่าวจะมีเรื่อง เกี่ยวกับกิจกรรมพิเศษเสริมไว้ด้วย กิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมการเรียนการสอน และพัฒนา การในด้านต่าง ๆ การจัดกิจกรรมอาจทำได้หลายรูปแบบ และหลายวิถีทาง ดังเช่น ทางด้าน

วิชาการ ทางด้านสังคม ทางด้านขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ฯลฯ

6. ข้อเสนอแนะของนักศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการศึกษา

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาผู้ใหญ่ เกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน มีแนวความคิดเห็นว่า อาจารย์ที่ทำการสอนอยู่ทุกวัน ควรรู้จักสอนให้ตรงเวลา เนื้อหาหลักสูตรควรสอนให้ทันเหตุการณ์ ควรเตรียมการสอนมาล่วงหน้า ควรแบ่งเวลาสอนให้มีเนื้อหาการสอน มีกิจกรรมหรือมีการปฏิบัติให้เห็นจริง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสถานศึกษาดำรงกัน ฯลฯ ข้อเสนอแนะของนักศึกษาผู้ใหญ่ดังกล่าว นับว่าเป็นประโยชน์ควรแก่การนำไปพิจารณาประกอบการวางแผนการเรียนการสอน เพื่อให้สามารถสนองความต้องการของผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะโดยสรุป ดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาปฏิบัติ

1. เนื่องจากการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งที่สำคัญ ดังนั้น ทางกรมการศึกษา นอกโรงเรียน หน่วยงานที่จัดการเรียนการสอน ตลอดจนครูผู้สอนควรจะได้ให้คำแนะนำ ให้ นักศึกษาได้ตระหนักถึงเรื่องการใช้เวลาที่เหมาะสม การวางแผนการใช้เวลา ซึ่งอาจทำได้โดย ผ่านกิจกรรมการปฐมนิเทศ กระบวนการแนะแนว การใช้เอกสาร และสื่อต่าง ๆ
2. ควรจะได้มีการเสนอแนะนักศึกษาเกี่ยวกับการแบ่งเวลาในการเรียน เช่น การใช้ เวลาเพื่ออ่านหนังสือ การค้นคว้าในห้องสมุด การทำแบบฝึกหัด การเรียนรู้จากสื่อชนิดต่าง ๆ ว่าควรใช้มากหรือน้อยเพียงไร เพื่อเป็นตัวอย่างให้นักศึกษาสามารถแบ่งเวลาในการเรียนได้เหมาะสม
3. ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาใช้เวลาศึกษาค้นคว้าในห้องสมุดโดยเฉลี่ย สัปดาห์ละประมาณ 1 ชั่วโมง (58 นาที) เท่านั้น นับว่าน้อยมาก โรงเรียนควรสนับสนุน ให้นักศึกษารู้จักค้นคว้าเพิ่มเติม และใช้เวลาให้มากขึ้น รวมทั้งปรับปรุงห้องสมุดให้นักศึกษา

มีโอกาสเข้าไปใช้ได้มากขึ้น

4. ความคิดเห็นจากนักศึกษาส่วนหนึ่ง เสนอแนะว่า ครูควรจะสอนให้ตรงเวลา ควรเตรียมการสอนมาล่วงหน้า และอธิบายเนื้อหาให้กระชับ นับเป็นความตระหนักถึงการใช้เวลาของครูจะต้องมีประสิทธิภาพด้วย ซึ่งครูผู้สอนควรทำตนให้เป็นตัวอย่างในการใช้เวลาให้เหมาะสม เพื่อจะได้ถ่ายทอดนิสัยที่ดีไปสู่นักศึกษา ซึ่งจะได้ผลดีกว่าการแนะนำด้วยวาจาเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอนแนะเพื่อการวิจัย

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ มีข้อเสนอนแนะสำหรับการวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องกันดังต่อไปนี้

1. ควรจะได้วิจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาของนักศึกษาผู้ใหญ่ในรายละเอียดมากขึ้น โดยเฉพาะการแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างนักศึกษาแต่ละกลุ่มเพื่อจำแนกตามตัวแปรต่าง ๆ เช่น การใช้เวลาของนักศึกษาชายและหญิง การใช้เวลาของนักศึกษาที่ยังเป็นโสดและที่มีครอบครัวแล้ว การใช้เวลาของนักศึกษาที่ประกอบอาชีพกับที่ยังไม่ได้ประกอบอาชีพ เป็นต้น เพื่อหาเกณฑ์เฉลี่ยในการใช้เวลาของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม
2. ควรจะได้วิจัยเพื่อสร้างเกณฑ์กลาง หรือ รูปแบบการใช้เวลาเพื่อการเรียนที่เหมาะสม เช่น การเรียนในชั้นเรียนควรใช้เวลาสัปดาห์ละกี่ชั่วโมง การอ่านหนังสือ การทำรายงาน การพักผ่อน การอ่านหนังสือพิมพ์ การดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ ฯลฯ ควรใช้เวลาเท่าไรหรือ แบ่งอย่างไรจึงเหมาะสม
3. ควรขยายเวลาการศึกษาไปยังนักศึกษากลุ่มอื่น ๆ ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เช่น การใช้เวลาสำหรับนักศึกษาที่เรียนทางไกล ที่เรียนด้วยตนเอง นักศึกษากลุ่มอื่น ๆ ที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร และนักศึกษาในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศ
4. การศึกษาคั้งนี้เป็นเพียงการศึกษาในลักษณะรวม ๆ เป็นการศึกษาขั้นพื้นฐาน ควรจะได้ศึกษาในสาระและรายละเอียดให้มีความลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนก จันทร์ขจร. การเริ่มต้นมีประสิทธิภาพ : วารสารมิตรครู. ปีที่ 32 ฉบับที่ 14
กรกฎาคม : 2532.
- กมลลา ชินพงศ์. การฝึกผ่อนคลาย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532. อัดสำเนา.
- ขจรศักดิ์ หาญรงค์. แนวการบริหารเวลาสำหรับนักบริหาร. กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิต
พัฒนบริหารศาสตร์, 2519. (เอกสารการวิจัยลำดับที่ 497).
- ขวัญจิต ภิญโญชื่น. ผลการเรียนรู้จากการฟังรายการวิทยุเพื่อการศึกษาจากระบบแบบฟังแล้ว
อภิปรายกับฟังแล้วไม่อภิปราย ของนักศึกษษผู้ใหญ่ ระดับ 3. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. โปรแกรมผลศึกษาของโรงเรียนรัฐบาล มีชยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพ
มหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516. อัดสำเนา.
- จำลอง เสตภาภิรมณ์. การสำรวจการหารายได้นอกโรงเรียน ของนักเรียนพาณิชย์การพระนคร
ปีการศึกษา 2513. วิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์, กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2514. อัดสำเนา.
- ชัยรัตน์ บุรณะวิวัฒน์. เทคนิคการบริหารเวลาสำหรับนักบริหาร. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
บัดเตอร์ฟลาย, 2533.
- ชัยโรจน์ บุญญาวัตร. ความต้องการรายการวิทยุกระจายเสียงสำหรับการศึกษาของประชาชน
ในภาคกลาง. ปรินญาณินพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.
อัดสำเนา.
- ดวงใจ สิทธิไชย. การศึกษาการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสังกัดกรมสามัญศึกษา
ในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.
- ธाराทิพย์ เลิศศรี. การศึกษาองค์ประกอบที่จูงใจให้ประชาชนในชนบทไทยสนใจการอ่านหนังสือ
ในจังหวัดสกลนคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

- ธีระ ฤกษ์เจริญ. บทบาทเทคโนโลยีที่มีต่อการศึกษา. รายงานการประชุมปฏิบัติการ ๗ คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2524.
- บำเพ็ญ แสงดี. การให้การศึกษานอกโรงเรียนแก่ประชาชนที่อาศัยอยู่บริเวณชายแดนจังหวัด
สุรินทร์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร,
2532. อัดสำเนา.
- ประทีน สุภาพ. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2507
จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ คบ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2508.
อัดสำเนา.
- ประสงค์ หงสนันท์ และคณะ. "สรุปการอภิปรายเรื่องอิทธิพลของสื่อสารมวลชน," ใน
การสัมมนาสื่อสารมวลชน ครั้งที่ 1 เรื่องอิทธิพลและความรับผิดชอบของสื่อสารมวลชน.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการทหารสื่อสาร, 2507.
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. นันทนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันตนาการคณะพลศึกษา.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2527.
- ปฐม นิคมานนท์. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. อักษรบัณฑิต, 2522.
- ปฐม นิคมานนท์, ไพฑูรย์ วชิราโชติพล และบำเพ็ญ แสงดี. การศึกษานอกโรงเรียน
สำหรับประชาชนบริเวณชายแดน กรณีศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรีและจังหวัดสุรินทร์.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2531.
- ปราณี เกลิงพล. หลักสูตรมัธยมศึกษา. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2518. อัดสำเนา.
- ปราโมทย์ สุขุม. "สะท้อนสังคมไทยวันนี้," รายการสร้างสรรค์การศึกษา. สถานีโทรทัศน์สี่
ช่อง 9 อ.ส.ม.ท. วันจันทร์ ที่ 23 สิงหาคม 2536.
- ไพฑูรย์ วชิราโชติพล. การให้การศึกษาออกโรงเรียนแก่ประชาชนไทยบริเวณชายแดนจังหวัด
ปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร, 2519. อัดสำเนา.
- ภัทรินทร์ อินทรมานะ. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา
2510 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2511. อัดสำเนา.
- มาร์ตินสัน, ดับเบิลยู ดี. วิธีปรับปรุงการเรียนให้ได้ผล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระจันทร์, 2503.

- รัชนา กาญจนาวณิช. สำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2511. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2511. อัดสำเนา.
- ระพี โสมภุติ. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2506 ในจังหวัดพระนคร. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2506. อัดสำเนา.
- ลัดดา ศุภปรีดี. เทคโนโลยีการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : พิมพ์การพิมพ์ : 2522.
- วราเทพ สวัสดิ์, ศิริวรรณ สร้อยแสน และรัตนา อุบลสิงห์. การบริหารเวลา. สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, ม.ป.ป., อัดสำเนา.
- วรุณี แซ่ไค้ว. ความเห็นเกี่ยวกับรายการโทรทัศน์ของนิสิตหอพักชายและหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.
- วัน สังข์สะอาด. การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักเรียนในโรงเรียนวิสาห์มัธยมศึกษาและอาชีวศึกษาในจังหวัดพระนครและธนบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2505. อัดสำเนา.
- วาสนา คุณาภิลิกษ์. การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- วิจิต เต็งอ่านวย. ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการชมโทรทัศน์ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520. อัดสำเนา.
- วินัย สายหงษ์. "การจัดการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อพัฒนาอาชีพ," วารสารการศึกษานอกระบบ. 4 : 10 มกราคม - เมษายน. 2532.
- วิสิฐ เขมะภาคะพันธ์. ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนพลศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อัดสำเนา.

- ศิริรัตน์ เจริญศักดิ์. ความสนใจรายการโทรทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513. อัดสำเนา.
- สมคิด ตำนานจิตร. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 5 ปีการศึกษา 2511
จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ คบ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512.
อัดสำเนา.
- สมชาย สุขชาติ. การใช้เวลาในการบริหารของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตการ
ศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
อัดสำเนา.
- สมโภช รอดบุญ. ความต้องการรายการวิทยุกระจายเสียงทางการศึกษาสำหรับโครงการศูนย์
การศึกษาต่อเนื่องจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ภาควิชาโสตทัศนศึกษา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2522.
- สาขสพวรรณ สุพรรณพรรค. ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียน
พาณิชย์การเขตพนม ต่อรายการโทรทัศน์ ปีการศึกษา 2516. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516. อัดสำเนา.
- สุนทร ศรีช้อนาท. "เวลา (Time)," วารสารนักบริหาร. ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 มกราคม.
กรุงเทพฯ : ที พี พริน , 2536.
- สุภา เอมทวอก. การใช้เวลาในการทำงานกับความสำเร็จในการทำงานของผู้บริหารห้องสมุด
มหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. หลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียน
สโตร์, 2524.
- อรุณประเสริฐ ไชยชนะใหญ่. การเรียนรู้เพิ่มเติมและการนำความรู้ด้านหนังสือไปใช้ของ
ประชาชนผู้ผ่านการรณรงค์เพื่อการเรียนรู้หนังสือแห่งชาติ กรมศึกษาในจังหวัดลำพูน.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

- Adler, Irving. Time in Your Life. New York : Murray Printing Company, 1955.
- Guy, Stanton F. (Editor) Compton's Pictured Encyclopedia and Fact Index. New York : F.E. Compton, 1955.
- Kidd, J.R. How Adult Learn. New York : Association Press, 1973.
- Mackenzie, R Alec. The Time Trap. New York : McGraw - Hill, 1972.
- Uris, Auren. The Executive Desk Book. New York : Van Nostrand Reinhold 1976.
- William, Neilson A. Webster International Dictionary of the English Language Massachusetts : G & C Merrican. 1955.
- Yamane, Taro. Statistics ; An Introductory Analysis. New York : Harper and Row, 1967.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบภาพเครื่องมือในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. รศ.ดร.ปฐม นิคมานนท์ | อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |
| 2. รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์ | อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |
| 3. รศ.สุวิทย์ วัฒนวงศ์ | อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |
| 4. ดร.ณรงค์ พิมพ์สาร | นักวิชาการศึกษา กรมการศึกษานอกโรงเรียน |
| 5. อาจารย์อภิภพ กาญจนะ | นักวิชาการศึกษา กรมการศึกษานอกโรงเรียน |
| 6. อาจารย์ทองจันทร์ กันธิยะ | นักวิชาการศึกษา กรมการศึกษานอกโรงเรียน |

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์คอบแบบสอบถาม

(สำเนา)

ที่ ทม 1007/2811

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3 สิงหาคม 2537

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน อธิบดีกรมการศึกษานอกโรงเรียน

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวจามรี ศักดิ์ประสิทธิ์กุล เป็นนิสิตระดับปริญญาโท
 วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำวิทยานิพนธ์
 เรื่อง วิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร
 มหานคร

ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.ดร.ปฐม นิคมานนท์ ประธาน

รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์ กรรมการ

สิ่งนี้นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี และขอขอบคุณ
 ในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่ นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ศิริภา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

(สำเนา)

ที่ ทม 1007/2812

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3 สิงหาคม 2537

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน อธิบดีกรมการศึกษานอกโรงเรียน

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวจามรี สักดิ์ประสิทธิ์กุล เป็นนิสิตระดับปริญญาโท
วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง วิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รศ.ดร.ปฐม นิคมานนท์ ประธาน

รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวัลย์ กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอให้นักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ตอบแบบสอบถาม

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ศิริฎา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มี 3 ตอน
ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบจำนวน...5...ข้อ
ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการศึกษา
มีจำนวน ...28...ข้อ
ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
2. โปรดตอบแบบสอบถามทุกตอนและทุกข้อ
3. คำตอบทุกข้อถือเป็นความลับ ไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อท่านและใช้เฉพาะในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

จามรี ศักดิ์ประสิทธิ์กุล

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง ขอให้ท่านเขียนเครื่องหมาย " / " ลงในช่องว่าง () ตามความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุเต็มในปีนี้

() ต่ำกว่า 18 ปี

() 18 - 25 ปี

() 26 - 30 ปี

() 31 ปี ขึ้นไป

3. สถานภาพการสมรส

() โสด

() มีครอบครัวแล้ว

() อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. ภูมิลำเนา

() อยู่ใน กทม. โดยกำเนิด

() เป็นคนภาคเหนือ

() เป็นคนภาคใต้

() เป็นคนภาคกลาง

() เป็นคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

() เป็นคนภาคตะวันออก

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. อาชีพที่ท่านทำอยู่ในปัจจุบันนี้คือ.....และมีรายได้

โดยเฉลี่ยเดือนละประมาณ.....บาท

ตอนที่ 2

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการศึกษา

คำชี้แจง ขอให้ท่านเขียนเครื่องหมายถูก " / " ลงในช่องว่าง () ตามความเป็นจริง

6. ท่านเข้าเรียนหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่จนถึงขณะนี้ เป็นเทอมที่เท่าไร
- () เทอมที่ 1
- () เทอมที่ 2
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
7. ในเทอมนี้ท่านลงทะเบียนเรียนกี่วิชา
- () 1 วิชา
- () 2 วิชา
- () 3 วิชา
- () 4 วิชา
- () 5 วิชา
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
8. ใน 1 สัปดาห์ ท่านต้องมาเข้าชั้นเรียนกี่วัน
- () 1 วัน
- () 2 วัน
- () 3 วัน
- () 4 วัน
- () 5 วัน
- () 6 วัน
- () 7 วัน
9. ใน 1 สัปดาห์ท่านใช้เวลาเรียนในชั้นเรียนกี่ชั่วโมง
- () 3 ชั่วโมง
- () 6 ชั่วโมง

- () 9 ชั่วโมง
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
10. ท่านเดินทางมาโรงเรียนโดยวิธีใด
- () เดิน
- () นั่งรถประจำทาง
- () รถจักรยาน
- () รถจักรยานยนต์
- () รถยนต์ส่วนตัว
- () อาศัยนั่งรถไปกับเพื่อน
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
11. ท่านใช้เวลาสำหรับมาโรงเรียน ทั้งไปและกลับ ครั้งละประมาณเท่าใด
- () น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- () 1 - 2 ชั่วโมง
- () 2 - 3 ชั่วโมง
- () 3 - 4 ชั่วโมง
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
12. ในการมาเรียนแต่ละวันท่านใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณเท่าใด (เดินทาง+เข้าชั้นเรียน+ทำกิจกรรมอื่นที่เกี่ยวกับการเรียน)
- () น้อยกว่า 3 ชั่วโมง
- () 3 - 5 ชั่วโมง
- () 5 - 7 ชั่วโมง
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
13. ท่านมีเวลาสำหรับการเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ที่มากน้อยเพียงใด
- () ไม่ค่อยมีเวลาเลย
- () พอหาเวลาได้
- () มีเวลาอย่างเพียงพอ

3. การค้นคว้าและการทำรายงาน สัปดาห์ละ.....ชั่วโมง
4. การพูดคุยกับเพื่อนฝูงที่เรียนด้วยกัน สัปดาห์ละ.....ชั่วโมง
5. การปรึกษาหารือเกี่ยวกับการเรียน สัปดาห์ละ.....ชั่วโมง
6. การอ่านและค้นคว้าในห้องสมุด สัปดาห์ละ.....ชั่วโมง
7. เที่ยวเตร่กับเพื่อน ๆ ที่เรียนด้วยกัน สัปดาห์ละ.....ชั่วโมง
8. อื่น ๆ..... สัปดาห์ละ.....ชั่วโมง
- สัปดาห์ละ.....ชั่วโมง
- สัปดาห์ละ.....ชั่วโมง
18. ท่านคิดว่าท่านใช้เวลาเพื่อการเรียนเหมาะสมหรือไม่
- () ใช้เวลามากไป
- () ใช้เวลาค่อนข้างมาก
- () ใช้เวลาปานกลางไม่มาก-ไม่น้อย
- () ใช้ค่อนข้างน้อย
- () ใช้น้อยมาก
19. นอกจากมาเรียนการศึกษาผู้ใหญ่แล้ว ในขณะนี้ ท่านเรียนอย่างอื่นด้วยหรือไม่
- () ไม่ได้เรียน
- () เรียน วิชา.....
- ใช้เวลาเรียนประมาณ.....ชั่วโมงต่อสัปดาห์
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
20. ท่านมีปัญหา ข้อคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการเรียน
อะไรบ้าง โปรดระบุ.....
-
21. ท่านอ่านหนังสือพิมพ์บ่อยเพียงใด
- () ไม่ได้อ่าน
- () อ่านบางครั้งบางคราว
- () อ่านสัปดาห์ละ 2 - 3 วัน

- () อ่านเป็นประจำทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน
- () อื่น ๆ คือ.....

22. ท่านใช้เวลาอ่านหนังสือพิมพ์โดยเฉลี่ยวันละประมาณเท่าใด

- () ไม่ได้อ่าน
- () อ่านน้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- () อ่านระหว่าง 1 - 2 ชั่วโมง
- () อ่านระหว่าง 2 - 3 ชั่วโมง
- () อ่านมากกว่า 3 ชั่วโมง
- () อื่น ๆ คือ.....

23. ท่านอ่านหนังสือเล่ม วารสาร นิตยสาร หรือไม่ เพียงใด

- () ไม่ได้อ่าน
- () อ่านบ้างเป็นบางครั้ง
- () อ่านค่อนข้างมาก
- () อ่านเป็นประจำ

24. ท่านใช้เวลาอ่านหนังสือเล่ม วารสาร นิตยสาร โดยเฉลี่ยวันละประมาณเท่าใด

- () ไม่ได้อ่าน
- () น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- () 1 - 2 ชั่วโมง
- () 2 - 3 ชั่วโมง
- () มากกว่า 3 ชั่วโมง

25. ท่านใช้เวลาสำหรับอ่านตำราเรียนในวันจันทร์ - ศุกร์ โดยเฉลี่ยวันละประมาณเท่าใด

- () ไม่ได้อ่าน
- () น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- () 1 - 2 ชั่วโมง
- () 2 - 3 ชั่วโมง

- () มากกว่า 3 ชั่วโมง
26. ท่านใช้เวลาสำหรับอ่านตำราเรียนในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ยวันละ
ประมาณเท่าใด
- () ไม่ได้อ่าน
- () น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- () 1 - 2 ชั่วโมง
- () 2 - 3 ชั่วโมง
- () มากกว่า 3 ชั่วโมง
27. ท่านได้ใช้เวลาสำหรับดูรายการโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับสารคดี โดยเฉลี่ยวันละ
ประมาณเท่าใด
- () ไม่ได้ดู
- () น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- () 1 - 2 ชั่วโมง
- () 2 - 3 ชั่วโมง
- () มากกว่า 3 ชั่วโมง
28. ท่านใช้เวลาสำหรับดูโทรทัศน์ในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ยวันละ
ประมาณเท่าใด
- () ไม่ได้ดู
- () น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- () 1 - 2 ชั่วโมง
- () 2 - 3 ชั่วโมง
- () มากกว่า 3 ชั่วโมง
29. ท่านใช้เวลาสำหรับฟังวิทยุที่เกี่ยวกับการศึกษาโดยเฉลี่ยวันละ
ประมาณเท่าใด
- () ไม่ได้ฟัง
- () น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

- () 1 - 2 ชั่วโมง
- () 2 - 3 ชั่วโมง
- () มากกว่า 3 ชั่วโมง
30. ท่านใช้เวลาในการประกอบอาชีพการงานในวันจันทร์ - ศุกร์ โดยเฉลี่ยวันละกี่ชั่วโมง
- () ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- () น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- () 2 - 3 ชั่วโมง
- () มากกว่า 3 ชั่วโมง
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
31. ท่านใช้เวลาในการประกอบอาชีพการงานในวันเสาร์ - อาทิตย์ วันละกี่ชั่วโมง
- () ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- () น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- () 2 - 3 ชั่วโมง
- () มากกว่า 3 ชั่วโมง
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
32. ท่านมีเวลาในการพักผ่อนหย่อนใจในวันธรรมดา โดยเฉลี่ยวันละประมาณเท่าใด
- () ไม่มีเวลาสำหรับการพักผ่อน
- () น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- () 2 - 3 ชั่วโมง
- () มากกว่า 3 ชั่วโมง
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
33. ท่านมีเวลาในการพักผ่อนหย่อนใจในวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเฉลี่ยวันละประมาณเท่าใด

- () ไม่มีเวลาสำหรับการฝึกสอน
- () น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- () 2 - 3 ชั่วโมง
- () มากกว่า 3 ชั่วโมง
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 3

ตอนที่ 3 ข้อคำถามเกี่ยวกับปัญหาและข้อคิดเห็นในการใช้เวลาเพื่อการศึกษา

คำชี้แจง โปรดเขียนปัญหา ความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้เวลา
เพื่อการศึกษา

.....

.....

.....

.....

.....,

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวจามรี ศักดิ์ประสิทธิ์กุล
 สถานที่เกิด จังหวัดกรุงเทพมหานคร
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 44/22 ถนนกรุงเทพฯ - นนทบุรี ตำบลบางซื่อ
 อำเภอบางซื่อ กรุงเทพมหานคร 10800
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 6 โรงเรียนวัดรวก
 เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2508 ประถมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสมบูรณปัญญา จังหวัดกรุงเทพฯ
 พ.ศ. 2511 ประถมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสมบูรณปัญญา จังหวัดกรุงเทพฯ
 พ.ศ. 2515 มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนคณวิทยา จังหวัดกรุงเทพฯ
 พ.ศ. 2517 ป.กศ.ต้น จากวิทยาลัยครูจันทระเกษม
 พ.ศ. 2519 ป.กศ.สูง (เอกคณิตศาสตร์) จากวิทยาลัยครูจันทระเกษม
 พ.ศ. 2522 คบ. (เอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป) จากวิทยาลัยครูจันทระเกษม
 พ.ศ. 2538 กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร