

ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548

ปริญญาโท  
ของ  
สรากร บุญกิจเจริญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ  
พฤษภาคม 2549

ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548

บทคัดย่อ  
ของ  
สรากร บุญกิจเจริญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ  
พฤษภาคม 2549

สรากร บุญกิจเจริญ. (2549). *ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548*. ปริญญาโท ภาควิชา วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์.

ความมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ( Multistage Random Sampling ) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการด้านเกมและกีฬา พบว่า กิจกรรมด้านเกมและกีฬาที่นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล แบดมินตัน หมากฮอส และหมากรุก
2. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการด้านการอ่าน การพูดและการเขียน พบว่า กิจกรรมด้านการอ่าน การพูด การเขียน ที่นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ การพูดคุยกับเพื่อน พูดคุยโทรศัพท์และอ่านหนังสือพิมพ์
3. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการด้านงานอดิเรก พบว่า กิจกรรมที่นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาสาระน่ารู้จากอินเทอร์เน็ต เลี้ยงสัตว์ และสะสมแสตมป์ ธนบัตร หรือเหรียญ
4. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการด้านดนตรี พบว่า กิจกรรมที่นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นกีตาร์
5. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการด้านท่องเที่ยว พบว่า กิจกรรมที่นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก และผจญภัย

A STUDY ON THE USE OF LEISURE TIME FOR RECREATIONAL ACTIVITIES  
OF UNDERGRADUATE STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF THE THAI  
CHAMBER OF COMMERCE 2548

AN ABSTRACT  
BY  
SARAKORN BOONKITJARONE

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Master of Science degree in Recreation Management  
at Srinakharinwirot University  
May 2006

Srakorn Boonkitjarone. (2006). *A Study on the use of Leisure Time for Recreational Activities of Undergraduate Students at the University of the Thai Chamber of Commerce in the year 2005*. Master Thesis, M.S (Recreation Management). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Kanookwadee Puenpphonthong, Asst. Prof. Panomsak Sawatpong.

The aim of this research is for studying of spending a free time to do activities of bachelor student, University of the Thai Chamber of Commerce (2548) by using multistage random sampling from 400 people. The tool of gathering data is questionnaire, data analysis by frequency distribution and estimating the percentage of data.

The result of the research is found that:

1. Students Spend free time to playing games and sports. They do these activities more often are football, badminton, checker game and chess game.
2. Another activity is reading, speaking, and writing. Talking with friends, telephoning, and reading newspaper are the most activities that students have done.
3. Hobby is one of activities that students spend in a free time. Studying from internet, feeding pets such as dogs, cats and birds, and collecting stamps bank notes and coins are the most hobbies in these kinds of the activities.
4. Musical activity is listening the music, singing a son, and playing guitars which are the activities that students do the most.
5. Tourism is the activities that students like to do in their free time. The result is found that the activities which have done the most are travel to sea, mountain, forest, waterfall, and adventure.

ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548

ปริญญาโท  
ของ  
สรากร บุญกิจเจริญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ  
พฤษภาคม 2549  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ เพราะได้รับความเมตตากรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์และผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ ให้การดูแล ให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อีกทั้งให้การสนับสนุนให้กำลังใจอย่างยิ่ง จนทำให้ผู้วิจัยสามารถทำปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ นายสมเกียรติ ตุ่นแก้ว หัวหน้ากองกิจกรรมและสวัสดิการนักศึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และนางสาวสิริรัตน์ อานามนารถ อาจารย์ที่ปรึกษาประจำกอง กิจกรรมและสวัสดิการนักศึกษาที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณพี่สมัคร ที่ช่วยให้คำแนะนำในด้านเอกสารและทุก ๆ เรื่องที่ผู้วิจัยสอบถามและขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ บัณฑิต ป.โท วิชาเอกการจัดการนันทนาการทุกท่านที่คอยให้คำปรึกษาและเป็นกำลังใจมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมารดา และญาติพี่น้องทุกท่าน ที่ให้การช่วยเหลือและสนับสนุนการเรียนระดับบัณฑิตศึกษา และการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และเป็นกำลังใจมาโดยตลอด จนทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษา จึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

สรากร บุญกิจเจริญ

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1	บทนำ
	ภูมิหลัง ..... 1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย..... 3
	ขอบเขตของการวิจัย..... 3
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... 3
	ตัวแปรที่ศึกษา..... 3
	นิยามศัพท์เฉพาะ..... 4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 6
	ความหมายของเวลาว่าง..... 6
	ความสำคัญของเวลาว่าง..... 7
	ประโยชน์ของเวลาว่าง..... 9
	ความหมายและความสำคัญของนันทนาการ..... 10
	ความสำคัญของนันทนาการ..... 11
	ประโยชน์ของนันทนาการ..... 12
	ประเภทของนันทนาการ..... 13
	ประเภทของกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง. .... 19
	ประวัติมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย..... 20
	กิจกรรมชมรม มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย..... 21
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 22
	การวิจัยในต่างประเทศ..... 22
	การวิจัยในประเทศ..... 22

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 28
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 28
	กลุ่มตัวอย่าง..... 28
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 29
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ..... 29
	การหาคุณภาพเครื่องมือ..... 30
	วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 30
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 30
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 30
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 31
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 31
5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... 58
	ความมุ่งหมายของการวิจัย..... 58
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 58
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 59
	เก็บรวบรวมข้อมูล..... 59
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 59
	สรุปผลการวิจัย..... 60
	อภิปรายผล..... 64
	ข้อเสนอแนะ..... 67
	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป..... 67
	บรรณานุกรม..... 68
	ภาคผนวก..... 72
	ประวัติย่อผู้วิจัย..... 81

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
2 ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม.....	32
3 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านเกมและกีฬา จำแนกตามเพศ .....	33
4 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านการอ่าน การพูดและการเขียน จำแนกตามเพศ .....	34
5 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านงานอดิเรก จำแนกตามเพศ .....	35
6 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านดนตรี จำแนกตามเพศ.....	36
7 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านท่องเที่ยว จำแนกตามเพศ.....	37
8 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านเกมและกีฬา จำแนกตามชั้นปีที่ 1 - 4.....	38
9 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านการอ่าน การพูดและการเขียน จำแนกตามชั้นปีที่ 1-4 .....	40
10 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านงานอดิเรก จำแนกตามชั้นปีที่ 1 - 4 .....	42

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านดนตรีและเพลง จำแนกตามชั้นปีชั้นปีที่ 1 - 4 .....	44
12 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านท่องเที่ยว ชั้นปีที่ 1 - 4 .....	46
13 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านเกมและกีฬา จำแนกตามที่อยู่อาศัย.....	48
14 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านการอ่าน การพูด และการเขียน จำแนกตามที่อยู่อาศัย.....	50
15 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านงานอดิเรก จำแนกตามที่อยู่อาศัย.....	52
16 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านเพลงและดนตรี จำแนกตามที่อยู่อาศัย.....	54
17 การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านท่องเที่ยว จำแนกตามที่อยู่อาศัย.....	56

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

วิถีชีวิตคนในสังคมไทยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทุกคนต้องขวนขวายรีบเร่ง และปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยมุ่งเน้นการพัฒนาตนเอง ทั้งการศึกษา การทำงาน เพื่อสร้างความเป็นอยู่และอนาคตที่ดี อย่างไรก็ตามคนไทยได้รับผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ จากปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมทำให้มีปัญหาทางสังคม สร้างปัญหาต่อจิตใจและสุขภาพ เกิดความเครียด จึงต้องหาเวลาว่างเพื่อประกอบกิจกรรมที่นอกเหนือจากภารกิจต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายหรือระบายความเครียด การดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคนมีความสัมพันธ์ และเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาเพื่อการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ หรือแม้กระทั่งปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยไม่ได้ทำกิจกรรมอะไรเลย ซึ่งชีวิตทุกคนก็ล้วนแต่ต้องผูกพันกับเวลาโดยที่เราไม่รู้ตัวและแยกออกจากกันไม่ได้ จนอาจกล่าวได้ว่าการใช้เวลาเป็นส่วนสำคัญของชีวิต ดังที่ สมชาย ศุภชาติ (2532 : 38) กล่าวว่าเวลาเป็นทรัพยากรที่มีคุณลักษณะพิเศษเฉพาะตัว เราทุกคนเกี่ยวข้องกับเวลาไม่ในทางใดก็ทางหนึ่ง ในทำนองเดียวกัน เวลาที่เข้าไปมีส่วนสัมพันธ์กับทรัพยากรประเภทอื่น ๆ ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ วิรัช สงวนวงษ์วาน (2533 : 44) ที่กล่าวว่า ถ้าควบคุมเวลาไม่ให้อล้งลอยไปโดยไม่มีจุดหมายได้ ก็จะสามารถสร้างผลงานต่าง ๆ ที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้

ลักษณะของเวลากับการดำเนินชีวิตของเรามีลักษณะในส่วนที่สำคัญซึ่ง 2 ประการ คือ เวลาของภารกิจ (Work) และเวลาที่ว่างจากภารกิจ (Non Work) ซึ่งทั้งสองลักษณะต้องมีความสัมพันธ์เชิงสมดุล แห่งชีวิต เพราะบุคคลที่ประกอบภารกิจอย่างเคร่งเครียด ไม่รู้จักการผ่อนคลาย ย่อมกระทบต่อการดำเนินชีวิตได้ เวลาที่ว่างจากภารกิจ เรียกว่า เวลาว่าง (Leisure) มนุษย์จึงต้องสนใจการดำเนินชีวิตที่มีความมั่นคงปลอดภัยเป็นสุข จึงต้องให้รู้จักหน้าที่และใช้เวลาอย่างเหมาะสมกับชีวิต พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ (2548 : 1)

การพัฒนาคนหรือทรัพยากรมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นต้องดำเนินงานทั้งทางด้านสุขภาพ และการศึกษาควบคู่กันไป และจะต้องมีการพัฒนาหลาย ๆ ด้านด้วยกัน คือ พัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การจัดการศึกษาถือเป็นกลไกในการพัฒนามนุษย์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ สุขอันยั่งยืนของมนุษย์เอง และเอื้อต่อการพัฒนาประเทศจำเป็นที่จะต้องพัฒนามนุษย์ให้เป็นไปในลักษณะที่พึงปรารถนา ของสังคม เยาวชนเป็นวัยที่กำลังพัฒนาโดยมุ่งให้ได้รับการศึกษา นอกจากเวลาที่ใช้เพื่อการศึกษาเล่าเรียนในชั้นเรียนแล้วยังมีเวลาว่างเหลืออีกส่วนหนึ่งอย่างเป็นอิสระเพื่อใช้ประกอบกิจกรรม นันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติกันในเวลาว่าง ซึ่งเป็นเวลาที่อิสระจากการงานประจำ และประกอบกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ การที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการนั้นจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้มีบุคลิกภาพดี มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้สมบูรณ์มีประสิทธิภาพมีโอกาสแสดงความสามารถพิเศษ เกิดความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ มีความอิสระ นอกจากนี้ยังเป็นสื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และหมู่คณะ นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังมีส่วนสำคัญต่อการช่วยป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติด การพนัน และป้องกันปัญหาของการก่อเหตุทะเลาะวิวาท ซึ่งนันทนาการส่งผลโดยตรงให้เยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี นำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองที่ดีขึ้น เช่น การเรียนของนักเรียนดีขึ้น ความประพฤติดีขึ้น อันเป็นประโยชน์ต่อส่วนร่วมในการพัฒนาเยาวชนให้เป็นพลเมืองดี มีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ทั้งนี้ในการจัดการศึกษาภายในระบบการเรียน การสอนตามปกติแล้วสิ่งที่ทำให้ให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ และความรู้ทางด้านต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น นั่นก็คือการประกอบกิจกรรมในยามว่าง ซึ่งการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมและมีประโยชน์จะช่วยให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองรวมไปถึงสังคมได้อีกด้วย การใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าสร้างประโยชน์ให้กับตนเองรวมไปถึงสังคมได้อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาเล่าเรียนในระดับอุดมศึกษา ปัจจุบันมีสถานศึกษาในระดับอุดมศึกษา ประกอบด้วยมหาวิทยาลัย หรือสถาบันต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน ซึ่งนักศึกษาที่เข้ารับการศึกษานอกจากต้องใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการศึกษาเล่าเรียนแล้วยังต้องใช้เวลาเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกิจกรรมในด้านส่วนตัว และกิจกรรมของมหาวิทยาลัย ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะให้นักศึกษาใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการควบคู่กันไปกับการศึกษา

นอกจากกิจกรรมการศึกษาเล่าเรียนตามหลักสูตรแล้ว การพัฒนาคุณภาพนักศึกษาย่อมเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะต่าง ๆ โดยการสนับสนุนให้มีกิจกรรมควบคู่กับการเรียนในรูปแบบของกองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยเป็นมหาวิทยาลัยเอกชนที่มีองค์กรสนับสนุนกิจกรรมนักศึกษา (สโมสรนักศึกษา. หอการค้าไทย, 2548 : ออนไลน์) คือ กองกิจการนักศึกษาโดยมีกิจกรรม อาทิเช่น กิจกรรมปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ กิจกรรมรับน้อง กิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมที่จัดโดยนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และกิจกรรมที่ได้รับความนิยมเห็นชอบ จากทางกองกิจการนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เช่น ค่าอาสาพัฒนา กิจกรรมความร่วมมือกับสถาบันการศึกษาอื่นหน่วยงานราชการและหน่วยงานเอกชน ซึ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ประสบความสำเร็จในเรื่องของการทำให้นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการทำกิจกรรมแต่อกเหนือจากนี้แล้ว นักศึกษาก็ยังคงเหลือเวลาว่างอีกส่วนหนึ่งหลังจากเลิกเรียนเพื่อไปประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ตามความต้องการของแต่ละคน ซึ่งเหล่านี้อาจทำให้เกิดการใช้เวลาว่างที่ไม่มีประโยชน์หรือไปประกอบกิจกรรมอื่นที่ไม่เหมาะสมได้

มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยมีความมุ่งมั่นให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ มีความวิริยะ อุตสาหะ นำความรู้ไปประกอบอาชีพจนประสบความสำเร็จและ เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติต่อไป (มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 2548 : ออนไลน์)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าผลการศึกษาค้างนี้จะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางแก่นักศึกษา ผู้บริหาร และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาอันที่จะส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการอย่างเหมาะสมได้ต่อไป

### **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548

### **ความสำคัญของการวิจัย**

ผลของการศึกษาค้างนี้ทำให้ทราบถึงลักษณะการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างอย่างเหมาะสมแก่นักศึกษาได้ต่อไปในอนาคต

### **ขอบเขตของการวิจัย**

การศึกษาค้างนี้มีขอบเขตการศึกษาค้างนี้ ดังนี้

#### **ประชากรที่ใช้ในการวิจัย**

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ค้างนี้ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 จำนวน 16,044 คน (กองทะเบียน, มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 2548 : เอกสารอัดสำเนา)

#### **กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยค้างนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยเทียบตารางเครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540 : 303 อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan, 1970) ที่ประชากร 20,000 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 377 คน แต่ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูล จำนวน 400 คน โดยการสุ่มแบบหลายชั้นตอน (Multistage Random Sampling)

### **ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา**

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
  - 1.1 เพศ
  - 1.2 ชั้นปี
  - 1.3 ที่พักอาศัย

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**การใช้เวลาว่าง** หมายถึง การใช้เวลาที่อิสระของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่ว่างจากการเรียนตามตารางเรียน ทั้งภายในสถานที่ของมหาวิทยาลัยและภายนอกมหาวิทยาลัย

**การประกอบกิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง การเลือกกระทำกิจกรรมนันทนาการ ของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ประกอบด้วยกิจกรรม 4 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการด้านการเกมและกีฬา หมายถึง การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นเกม หรือเล่นกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน โยคะ แอโรบิค โบว์ลิ่ง วายน้ำ วิ่งจ็อกกิ้ง หมากกรุก หมากฮอส

2. กิจกรรมนันทนาการด้านการอ่านการพูด การเขียน หมายถึง การใช้เวลาว่างเพื่อกระทำ กิจกรรมเกี่ยวข้องกับการอ่าน การพูด การเขียนในช่วงเวลาว่าง ได้แก่ อ่านหนังสือประวัติศาสตร์ อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านหนังสือการ์ตูน อ่านหนังสือนิตยสาร อ่านนวนิยาย/เรื่องสั้น เขียนคอลัมน์ เขียนนวนิยาย เขียนบันทึกประจำวัน

3. กิจกรรมนันทนาการด้านงานอดิเรก หมายถึง การใช้เวลาว่างเพื่อกระกิจกรรมที่ส่งเสริม การพัฒนาคุณค่าของชีวิตในช่วงเวลาอิสระ เช่น เล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต สะสมแสตมป์ ฆนบัตร เหรียญ วาดภาพ ประดิษฐ์สิ่งของ

4. กิจกรรมนันทนาการทางด้านดนตรีและเพลง หมายถึง กิจกรรมที่สร้างสรรค์ ให้ความสุข ความสนุกสนาน เป็นการระบายอารมณ์และผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ เล่นดนตรีสากล เล่นดนตรีไทย ร้องเพลงคาราโอเกะ ฟังเพลง เข้าร่วมการแสดงคอนเสิร์ต

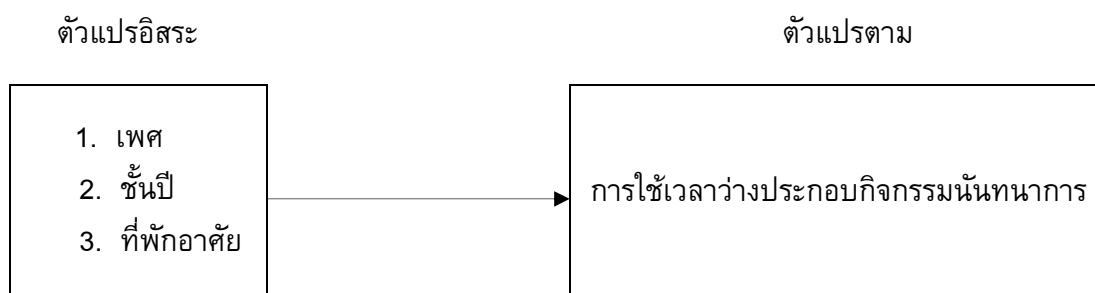
5. กิจกรรมนันทนาการด้านท่องเที่ยว หมายถึง การใช้เวลาว่างเพื่อกระทำกิจกรรมที่เสริมสร้าง ประสบการณ์ชีวิต ความประทับใจ มีความซาบซึ้งในธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี การท่องเที่ยว ส่งเสริมการพัฒนาและการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เช่น ท่องเที่ยว แหล่งประวัติศาสตร์ โบราณคดี พิพิธภัณฑ์ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ ท่องเที่ยวเชิงศาสนา และประเพณี ท่องเที่ยวในต่างประเทศ

**นักศึกษา** หมายถึง นักศึกษาชายและนักศึกษานักหญิงที่ศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยปีการศึกษา 2548

**ที่พักอาศัย** หมายถึง สถานที่ที่นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยพักอาศัยอยู่ ดังนี้ อยู่หอพัก พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ พักอาศัยอยู่กับญาติ

## กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาการใช้เวลาว่างจากเอกสาร ตำรา และรายงานต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 2

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้าเอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความหมายของเวลาว่าง
2. ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง
3. ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง
4. ความหมายของนันทนาการ
5. ความสำคัญของนันทนาการ
6. ประโยชน์ของนันทนาการ
7. ประเภทของนันทนาการ
8. ประเภทของกิจกรรมในเวลาว่างทางนันทนาการ
9. ประวัติมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
10. กิจกรรมนักศึกษา
11. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 11.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 11.2 งานวิจัยในประเทศ

#### ความหมายและความสำคัญของการใช้เวลาและเวลาว่าง

เวลา หมายถึง ช่วงระยะเวลาประกอบกันเป็นความยาวนานที่มีอยู่หรือเป็นอยู่โดยนิยาม กำหนดเป็น ชั่วโมง วัน เดือน ปี (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2525 : 751)

ปรธาน สุวรรณมงคล (2533 : 80) ได้กล่าวว่า เวลานั้นเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า และไม่อาจสะสมไว้ได้เหมือนทรัพยากรอื่น ๆ คนส่วนมากจะมองไม่เห็นความสำคัญของเวลา เนื่องจากเห็นว่าเวลานั้นมีอยู่แล้วไม่ต้องไปขวนขวายหามาให้เหน็ดเหนื่อย ดังนั้น เวลา จึงเป็นทรัพยากรที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญ ดังคำกล่าวที่ว่า “เวลาและวารีไม่เคยคอยใคร”

กอดเบย์ และปาเกอร์ (Godbey and Parker. 1972 : 180 -181) ให้ความหมายและความสำคัญของการใช้เวลาว่าง ว่าการใช้เวลาว่างมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นช่วงที่บุคคลใช้เวลาเพื่อตนเองอย่างเต็มที่หลังจากการทำงานประจำและการทำกิจกรรมที่ผูกมัดต่าง ๆ แล้ว นอกจากนั้น การใช้เวลาว่างและนันทนาการ

ยังช่วยสร้างพื้นฐานของคนเกี่ยวกับความต้องการและสำคัญยิ่งไปกว่านั้น การที่บุคคลได้ เข้าไปมีส่วนร่วม ในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ศิลปะ วิทยาศาสตร์และธรรมชาติต่าง ๆ จะทำให้เขาเกิด ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความเครียด มีโอกาสแสดงความสามารถพิเศษ และมีความเป็น อิสระ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการของมนุษย์ที่อยู่ในสังคมต่าง ๆ ทั่วไป กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรม ในเวลาว่าง จึงมีบทบาทสำคัญต่อมนุษย์ทุกคนทุกแห่งทั้งในเมืองและชนบท และยังช่วยเสริมสร้าง ความสัมพันธ์อันดีระหว่างประชาชนของประเทศชาติและของโลกอีกด้วย

เพลโต ( Plato.1978 : 3 ) ได้ให้ความหมายการใช้เวลาว่าง 3 ประการ คือ

1. การใช้เวลาที่เหลือ
2. เวลาเป็นเวลาที่อิสระจากกิจกรรมอื่น
3. เวลาว่างเป็นเวลาที่ตัวของตัวเองหรือความเป็นอิสระจากสภาพจิตใจ

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 28 - 29 ) ได้กล่าวถึงความหมายการใช้เวลาว่าง ไว้ดังนี้ เวลาว่าง มาจากภาษาลาติน คือ leisure แปลว่า การได้รับอนุญาตอิสระจากการทำงานหรือหน้าที่นอกเหนืองานประจำ มีอิสระจากการทำงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำ มีอิสระที่กระทำอะไรตามใจปรารถนา แยกเป็น 4 ความหมาย คือ

1. ทักษะของเวลาแบบดั้งเดิม คือเวลาที่ไม่ทำงาน
2. เวลาว่าง คือ กิจกรรมที่กระทำในช่วงเวลาว่าง
3. เวลาว่าง คือ เวลาอิสระ
4. เวลาว่าง คือ วิถีชีวิต หรือสภาพที่เกิดขึ้นที่ต้องการให้บุคคลประสบความสำเร็จ

ที่เขาต้องการจะทำได้ นอกจากนั้น ได้กล่าวถึงลักษณะและองค์ประกอบของกิจกรรมเวลาว่างดังนี้

4.1 ระดับของความอิสระภาพที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลา และการตัดสินใจเป็นเวลาอิสระ ปราศจากการควบคุม เป็นการใช้เวลาว่างอย่างอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นเป็นการแสดงออก โดยอิสระเป็นกิจกรรมดีหรือไม่ก็ได้

4.2 การแสดงออกแห่งตน เวลาว่างเน้นเรื่องการที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อส่งเสริม การแสดงออกแห่งตน สามารถจัดชั้นในสถานการณ์ที่มีความสนใจ

4.3 ความพอใจ กิจกรรมเวลาว่างจะต้องก่อให้เกิดความพอใจ ไม่เน้นกฎกติกา

## ความสำคัญของเวลาว่าง

เวลาว่าง นับได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน แต่มนุษย์ทุกคนได้ใช้ เวลาว่างแตกต่างกัน เช่น เอนก หงส์ทองคำ (2542 : 3) ได้กล่าวว่า โดยทั่วไปคนจะใช้เวลาว่างไปในทางต่าง ๆ ดังนี้

1. เกียจคร้าน ไม่ทำอะไร ปล่อยเวลาล่วงเลยไป
2. ใช้ในทางไม่สร้างสรรค์ และอาจเป็นการทำลายตนเอง และกลุ่มอีกด้วย
3. ใช้ในทางเป็นประโยชน์ สร้างสรรค์

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 26) ได้กล่าวสรุปว่า ได้มีทฤษฎีทางสังคมวิทยาและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ใช้อธิบายความสำคัญของการเล่นซึ่งการเล่น คือ จัดว่าเป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างหนึ่งซึ่งสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณา ได้แก่ ทฤษฎีระบายอารมณ์ (Catharsis Theory) ของอริสโตเติล (Aristotle) กิจกรรมการเล่นเป็นการระบายออกทางอารมณ์ ทฤษฎีการผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation Theory) สแตนลีย์ ฮอลล์ (Stanly Hall) อธิบายตามหลักทฤษฎีวิวัฒนาการของมนุษย์ว่า การเล่นเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของมนุษย์จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ดังนั้น การเล่นจากพฤติกรรมที่ต้องยังชีพ เช่น การตกปลา ล่าสัตว์ พายเรือ ตั้งค่ายพักแรม เป็นกิจกรรมที่เลียนแบบคนรุ่นก่อน คาร์ ครอส ได้รายงานพฤติกรรมการเล่นของคนและสัตว์ ว่าเป็นการเตรียมตัวหรือสัญชาตญาณเพื่อความอยู่รอดโดยการฝึกหัดปฏิบัติการต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีพเพื่อการปรับตัว ทฤษฎีการแสดงออกแห่งตน (Self-expression) เอลเมอร์ มิทเชล ได้กล่าวว่า การเล่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งในการตอบสนองความต้องการแสดงออกของมนุษย์ปกติมนุษย์มีการเคลื่อนไหวใช้พลังงานเสมอ การแสดงออกในเรื่องของความสามารถทักษะต่าง ๆ ทั้งทางด้านสรีระ และกายภาค การเล่นจะช่วยให้ในการตอบสนองต่อการแสดงออกทางด้านทัศนคติและนิสัยคน ทฤษฎีสังคมประสานสัมพันธ์ (Social Contact Theory) กล่าวว่าการเล่นเป็นกิจกรรมทางสังคมช่วยในการผสมผสานของสังคม แต่หน่วยงานที่เล็กที่สุด คือ ครอบครัว ชุมชน และสังคม การเล่นเพื่อการเสริมสร้างเครือข่ายสังคมชีวิตทฤษฎีการบุกเบิกสร้างสรรค์ Creative (Exploration Theory) กล่าวว่าการเล่นเป็นพฤติกรรม การค้นหาสิ่งเร้า กระตุ้น ซึ่งเป็นแรงขับทางด้านจิตวิทยา ทำให้คนเราต้องการความตื่นเต้น ทำทาย ความสามารถ ความพอใจ ความสนุกสนานในรูปแบบของหัวเราะ ขบขัน ทำให้บรรลุถึงความรู้สึกต้องการความสำเร็จขั้นสูงสุด (Self Actualization)

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527 : 12) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง การรู้จักใช้เวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของมนุษย์ ผู้ฉลาดพึงแสวงหาวิธีพักผ่อน โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมซึ่งจะเป็นเครื่องตอบสนองความต้องการความสนใจและความพอใจของผู้นั้น กิจกรรมที่อาจทำให้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนั้น มีมากมายหมายชนิดซึ่งอาจเลือกได้ตามความสมัครใจ การประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนี้ควรทำเมื่อมีเวลาว่าง เช่น เวลาเหลือจากงานประจำ เวลาเหลือจากการหลับนอน หรือเวลาจากการประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยเหตุผลดังกล่าว มนุษย์จึงมีความจำเป็นต้องประกอบกิจกรรมบางอย่างในยามว่าง กิจกรรมเหล่านั้นควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม บางคนประกอบกิจกรรมที่ไม่พึงปรารถนาบางอย่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง

## ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : 2) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ว่า การใช้เวลาว่างที่ถูกต้องจะเป็นประโยชน์อย่างมาก ทั้งยังเป็นการลดปัญหาต่าง ๆ ด้วย โดยเฉพาะปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน ซึ่งมักมีต้นเหตุมาจากการใช้เวลาว่างไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การติดยาเสพติด เล่นการพนัน มั่วสุมตามสถานเริงรมย์ต่าง ๆ การช่วยให้มีการใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้ สามารถทำได้ โดยบิดา มารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ รวมทั้งมหาวิทยาลัยต้องปลูกฝังความสนใจ การใช้เวลาว่าง

สมบัติ กาญจนกิจ (2533 : 37-38) ได้สรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างไว้ดังนี้คือ

1. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย
2. ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์
3. ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส
4. ทำให้ครอบครัวได้แสวงหาความสุขร่วมกัน
5. ทำให้มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน
6. ทำให้ได้รับความรู้เพิ่มเติม
7. สร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดี
8. สร้างรายได้พิเศษนอกเหนืองานปกติ

เมื่อบุคคลและชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้วยกิจกรรมนันทนาการ จะก่อให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ต่าง ๆ ตามที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 41) สรุปไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดี
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข ช่วยส่งเสริมให้รู้จักพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การละเล่นพื้นเมือง ประเพณีพื้นบ้าน ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติ และความซาบซึ้ง

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม การเดินป่าศึกษาธรรมชาติ และไต่เขา เป็นต้น

8. ส่งเสริมการบำบัดรักษา การใช้เวลาร่วมกันแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคม ช่วยสร้างขวัญกำลังใจผู้ป่วย

9. ส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์ ช่วยให้คุณได้แสดงออก ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน ช่วยเสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

ฟอง เกตแก้ว (2527 : 33) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างในรูปของกิจกรรมนันทนาการว่ามีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการ คือ พัฒนาสุขภาพมนุษย์สัมพันธ์ การเป็นพลเมืองดี และพัฒนาตัวบุคคล

ดังนั้น การใช้เวลาว่างที่นอกเหนือจากทำงานประจำ หรือประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ อย่างถูกต้องเหมาะสม จะนำประโยชน์มาสู่ตนเองและสังคมได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าประกอบกิจกรรมในเวลาว่างที่ไม่ถูกต้องอาจนำผลเสียมาสู่ตนเองและสังคมได้เช่นกัน

### ความหมายของนันทนาการ

ผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

จันทร์ ผ่องศรี. (2537) ได้กล่าวถึงบุคคลต่าง ๆ ที่ให้ความหมายของนันทนาการ คือ

จอห์น ฟินเลย์ (John Finley. 1973 : 43) ให้ความหมายไว้ว่า นันทนาการมีความหมายรวมถึงการเล่น การแสดงออกในกิจกรรม การเล่นกีฬา การฟังและเล่นดนตรี การเล่นละครรวมไปถึงกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความพึงพอใจ สร้างสรรค์ให้เกิดความสุขและความยินดีของชีวิต

นูเมเยอร์ (Neumeyer. 1976 : 77) กล่าวว่า นันทนาการคือกิจกรรมที่บุคคลหรือกลุ่มคนแสวงหาความสนุกสนานเพลิดเพลินในเวลาว่าง การกระทำนั้นเป็นอิสระและได้รับความสุข

บัทเลอร์ (Butler. 1959 : 3 - 4) ให้ความหมายว่า เป็นกิจกรรมโดยไม่ได้มุ่งหวังผลตอบแทนที่เป็นรางวัล ทำให้มีพลังกาย พลังสมอง และความคิดสร้างสรรค์ เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนใจ เป็นการหาประสบการณ์ในเวลาว่าง เพื่อความสนุกสนานและ ความพึงพอใจ

แนช (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544 : 26; อ้างอิงจาก Nash. 1975 : 19) นันทนาการ หมายถึงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มีคุณค่า กล่าวได้ว่า นันทนาการคือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างความสัมพันธ์ นันทนาการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีแสดงออกซึ่งความพอใจและความต้องการ จึงควรกับสภาวะหรือสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสนใจและประสบการณ์แต่ละบุคคล มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา นันทนาการเป็นกิจกรรม ที่ทำด้วยความสมัครใจทำในเวลาว่างและได้รับความพึงพอใจ

## ความสำคัญของนันทนาการ

บุญเสริม อุทัยผล (2530 : 14 – 15) ได้กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการไว้ดังนี้

### 1. เป็นกิจกรรม (Involve activities)

ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ มีทั้งการเล่นที่ต่างชนิดกันไป อาจจะให้ประโยชน์ต่อการพัฒนาทางกาย จิตใจหรืออารมณ์ โดยใช้พลังงาน ในโอกาสช่วงเวลาว่างที่มีอยู่โดยมุ่งหวังเพื่อความสนุกสนานได้ออกกำลังผ่อนคลายอารมณ์และสมรรถภาพทางกาย

### 2. มีหลายรูปแบบ (no single)

ประกอบด้วยรูปแบบต่าง ๆ หลากหลาย เนื่องจากความต้องการ ความสนใจ ความปรารถนา หรือรสนิยมของคนเราแตกต่างกัน ดังนั้นกิจกรรมการแสดงออกซึ่งเป็นที่ได้หลายรูปแบบไม่มีข้อจำกัดขอให้ได้รับความสนุกสนานและพึงพอใจเป็นหลัก อาจจะเป็นในรูปของการพบปะสนทนา งานอดิเรก เล่นกีฬา กิจกรรมดนตรี เพลง ร้องเพลง เขียนภาพ ศิลปะ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์

### 3. เป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจเป็นเครื่องตัดสิน (determines by motivation)

การตัดสินใจที่จะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ นั้นเกิดจากแรงจูงใจหลายรูปแบบ โดยมีพื้นฐานความพึงพอใจและสนใจเป็นที่ตั้ง เข้าร่วมด้วยความสนใจ และเกิดความพึงพอใจจากการเข้าร่วม

### 4. เป็นกิจกรรมที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา (occur in Unobligated time)

เป็นกิจกรรมที่อาศัยโอกาสเวลาว่างที่จะเข้าร่วมด้วยความพึงพอใจเป็นเครื่องตัดสินใจจึงไม่มีขอบเขตจำกัด ของเวลาขึ้นอยู่กับโอกาสของแต่ละบุคคลที่จะเข้าร่วม อาจจะเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ หรือเข้าร่วมเป็นประจำตามโอกาสที่มี

### 5. เป็นกิจกรรมที่อาสาด้วยความเต็มใจ (engagement and entirely voluntary)

เป็นกิจกรรมที่ยอมรับเรียกหาด้วยความเต็มใจสมัครใจ ไม่สามารถบังคับได้ โดยขึ้นอยู่กับผู้นำ และการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการกำหนดจุดหมายของกิจกรรม โดยเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสมัครใจพร้อมใจเกิดความภาคภูมิใจ

### 6. เป็นกิจกรรมกายภาพบำบัด (recreation is therapy)

เป็นกิจกรรมที่ใช้เพื่อการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยทั้งทางกาย และจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ และบำบัดพักฟื้นทางกาย ทางจิต และอารมณ์

### 7. เป็นปฏิบัติการสากลและพิสูจน์ได้ (aniversary practice)

เป็นกิจกรรมการแสดงออกทางกายภาพและจิตวิทยา ของกลไกร่างกายมนุษย์ไม่มีขีดจำกัด ในเรื่องเวลา สถานที่และเชื้อชาติศาสนา ทุกคนเข้าร่วมด้วยความพอใจของตนเองตามจังหวะโอกาส และในสถานที่ต่าง ๆ

### 8. เป็นสิ่งจริงจังและมีจุดหมาย (serious and purpose)

เป็นกิจกรรมมีคุณค่าสาระ มีจุดหมายหมาย ก่อให้เกิดความสุข ความซาบซึ้งในด้านความงาม ทักษะและการเรียนรู้ พัฒนาอารมณ์ และวุฒิภาวะ นอกจากจะเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินยังได้รับความรู้ ทักษะความชำนาญไปด้วย

### 9. เปลี่ยนแปลงยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม (Flexible)

เป็นกิจกรรมที่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สถานภาพการเกิดจัดได้ง่ายตามสภาพปัจจุบันที่ต้องการ จากคุณลักษณะดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่านันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับชีวิตเป็นส่วนหนึ่งในแวดวงชีวิตของเรา เพื่อให้เกิดความสุข ความรัก ความอบอุ่น ความสัมพันธ์ ระหว่างกลุ่มและชุมชน

## ประโยชน์ของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของนันทนาการ สรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้คุณและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้คุณและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดี
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข ช่วยส่งเสริมให้รู้จักพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การละเล่นพื้นเมือง ประเพณีพื้นบ้าน ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติ และความซาบซึ้ง
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม การเดินป่าศึกษาธรรมชาติ และไต่เขา เป็นต้น
8. ส่งเสริมการบำบัดรักษา การใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจผู้ป่วย
9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ ช่วยให้คุณได้แสดงออก ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน ช่วยเสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

## ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : ) กล่าวถึงประเภทของกิจกรรม ดังนี้

### 1. การใช้เวลาในด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

การใช้เวลาว่างในด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หมายถึง การใช้เวลากับกิจกรรม ออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้แก่ การเล่นที่มีการเคลื่อนไหวทางกาย การวิ่งเหยาะ ๆ การเล่นกีฬา เพื่อการออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมือง การเดินรำตามจังหวะเพลง การออกกำลังกาย แบบอากาศนิยม กิจกรรมการกีฬา ได้แก่ กิจกรรมกีฬาทั้งในร่มและกลางแจ้ง กิจกรรมกีฬาประเภทใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม เป็นต้น ซึ่งนักการศึกษาและนักวิชาการ ได้กล่าวไว้ เช่น เอก เกิดเต็มภูมิ (2540 : อัดสำเนา) ได้ให้คำนิยามของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นสัญญาติญาณของมนุษย์เพื่อกระตุ้นให้ระบบทางสรีรวิทยาของร่างกายได้มีการพัฒนาตามกระบวนการโดยสมบูรณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนากระบวนการทางจิตใจ และกระบวนการทางด้านสังคมของมนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้น สามารถแบ่งระดับของการกีฬา ได้เป็น 3 ระดับ คือ การกีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการ การกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการกีฬาเพื่อสังคมและการเมือง การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำประโยชน์ให้แก่มนุษย์ในหลายด้าน

กิจกรรมกีฬา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าทางด้านการพัฒนาความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งรัฐบาลได้ประกาศเป็นแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ปี พ.ศ. 2544 - 2549 โดยแบ่งออกเป็น 6 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

1. แผนงานพัฒนาการกีฬาระดับพื้นฐาน
2. แผนงานพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน
3. แผนงานพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
4. แผนงานพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ
5. แผนงานพัฒนาการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการศึกษา
6. แผนงานพัฒนาการบริหารและการพัฒนาการกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 102 -103) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของกิจกรรมกีฬาและได้แบ่งกีฬา ออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเกม กีฬาขั้นพื้นฐาน เช่น กรีฑา ยิมนาสติก ฟุตบอล
2. กีฬาประเภทเดี่ยว และประเภทคู่ เช่น กีฬายิงธนู โบว์ลิ่ง ยิงปืน จักรยาน แข่งเรือ ตกปลา ว่ายน้ำ เทนนิส ว่ายน้ำ ดำน้ำ กรีฑา วอลเลย์บอล เป็นต้น
3. กีฬาประเภททีม กีฬาที่กำลังได้รับความนิยมสูงทั้งนี้เพราะว่ากีฬาทีมช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม เช่น ความสามัคคี มนุษย์สัมพันธ์ การรวมกลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่มการแสดงออกในการ

มุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ตัวอย่างของกีฬาทีม ได้แก่ กีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฮอกกี้ ซอฟท์บอล เบสบอล เนตบอล แแฮนด์บอล เป็นต้น

4. กีฬาสำหรับสตรีและเด็ก เป็นการจัดกิจกรรมกีฬา เพื่อส่งเสริมให้สตรีมีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากขึ้น เช่น กีฬาเนตบอล บาสเกตบอล ฟุตบอล ยูโด คาราเต้ วังมาราธอน กรีฑา วายน้ำ วอลเลย์บอล เป็นต้น

5. กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาที่นิยมเล่นทั้งชายและหญิง วัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่และสูงอายุ และแม้กระทั่งเพื่อกลุ่มประชากรพิเศษเพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมเล่นกีฬา ในช่วงเวลาว่าง และส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีได้มุ่งสมรรถุ์ กีฬานันทนาการ ได้แก่ กีฬาสากล เช่น กอล์ฟ เทนนิส วอลเลย์บอล วัง-เดิน เพื่อสุขภาพ ตลอดจนกีฬา ที่เสี่ยงอันตราย ทำลายความสามารถ เช่น แข่งรถ แข่งเรือ

6. กีฬาเพื่อการแข่งขัน หมายถึง กีฬาที่เน้นในเรื่องทักษะกีฬาเพื่อแสดงความเป็นเลิศในเชิงกีฬา ถ้ามีการเล่นที่ฝึกหัดฝึกซ้อมกันอย่างต่อเนื่อง โดยหวังผลประโยชน์ก็เป็นกีฬาอาชีพ กีฬาประเภทนี้ ในแง่ของอารมณ์ การมีนันทนาการเป็นกีฬาสำหรับผู้ชม เป็นการบันเทิงอย่างหนึ่ง ที่ช่วยสร้างเสริมประสิทธิภาพ การพัฒนาทางด้านส่วนร่วมของกลุ่มการเชียร์หรือเป็นส่วนหนึ่งของทีม การพักผ่อนหย่อนใจ กีฬาอาชีพและ เพื่อการแข่งขัน ได้แก่ ยิมนาสติก กรีฑา ฟุตบอล มวยสากล เทนนิส กอล์ฟ บาสเกตบอล เป็นต้น

## 2. ดนตรีและร้องเพลง

ดนตรีและการร้องเพลงอยู่คู่กับสังคมของมนุษยชาติมายาวนานจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ดั่งที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2542 : 113 – 115) กล่าวว่า

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน คู่กันกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การทำทหาย การแสดงความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลจะพึงกระทำได้ ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุป ดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมีความคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีบทบาท ต่อบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ประเภทของดนตรีตามลักษณะการเข้าร่วม

1. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย สากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก
2. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน
3. การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย
4. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นบ้าน รำวง
5. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์อุปกรณ์ดนตรี
6. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ระบายัลเลย์ ละครเพลงโอเปร่า เทศกาลดนตรี

### การจัดโปรแกรมหนันทนาการดนตรี

1. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชน การศึกษาการเล่นและฟังดนตรี
2. ดนตรีสำหรับเยาวชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจการบันเทิง ผับ ดิสโก้ คลับ สโมสร ห้องอาหาร ภัตตาคาร เป็นต้น
3. ดนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการ และสนใจในกิจกรรมดนตรีที่แตกต่างออกไป
4. ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาสและ กลุ่มเยาวชนกลุ่มพฤติกรรมเบี่ยงเบน

### คุณค่าของหนันทนาการดนตรี

1. ดนตรีช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของบุคคล และชุมชน
2. ดนตรีช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขสงบได้
3. ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์
4. ส่งเสริมความสามารถทางจิตใจ และสติปัญญา
5. เป็นสื่อภาษาที่ไม่มีที่สิ้นสุด
6. เป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวัน
7. ช่วยลดความเครียดของบุคคล และสังคม
8. สร้าง และส่งเสริมคุณค่าของศิลปะการสร้างสรรค์
9. เป็นการพินิจอาชีพเศรษฐกิจแก่สังคม
10. เป็นสื่อของการสร้างความเข้าใจมิตรภาพแก่มวลมนุษย์

นอกจากนี้ อเนก หงษ์ทองคำ (2542 : 18) กล่าวว่า ดนตรีและเพลง เป็นกิจกรรม สร้างสรรค์ ให้ความสุข ความสนุกสนาน องค์ประกอบของการดนตรีและเพลง คือ การแต่งเพลง การเดินประกอบเพลง เป็นต้น

### 3. วรรณกรรม

อเนก หงษ์ทองคำ (2542: 19) กล่าวว่า การอ่าน การเขียน การพูด เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนานและความสัมพันธ์อันดีในสังคม และสมบัติ กาญจนกิจ (2542 : 119) กล่าวว่า กิจกรรมประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้และความสามารถจัดได้ทุกระดับวัยและเพศ กิจกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์

### ประเภทของกิจกรรม

การอ่าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีรูปแบบ

1. การอ่านหนังสือประวัติศาสตร์ของคนสำคัญ
2. การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิภาพ
3. การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง
4. การอ่านหนังสือพิมพ์
5. การอ่านนวนิยาย
6. การอ่านเพื่อชุมชน
7. การอ่านหนังสือปริทัศน์
8. การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม

การเขียน ตัวอย่างรูปแบบการเขียน

1. การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ
2. การเขียนบทร้อยกรอง
3. การเขียนแบบสมัครเล่น
4. การเขียนแบบร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน
5. การเขียนคอลัมน์
6. การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา
7. การเขียนหนังสือรายปักษ์

การพูด ตัวอย่างรูปแบบของการพูด

1. การพูดโต้ว่าที่
2. การพูดทางวิทยุโทรทัศน์
3. การเล่นนิทาน
4. การอภิปราย ชักถาม
5. การจัดพบปะเสภากาแฟ
6. การพูดในที่ชุมชน
7. การพูดในเชิงธุรกิจการทูต

#### 4. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา

สมบัติ กาญจนกิจ (2542 : 122 - 123) กล่าวว่า กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต สร้างความประทับใจ ความซาบซึ้งในธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตของชุมชนและสังคมในลักษณะที่แตกต่างกัน การท่องเที่ยวส่งเสริมการพัฒนา และการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมทั้งบุคลิกภาพเป็นการสร้างประสบการณ์ตรง โดยใช้แหล่งนั้นหนทางการ

ที่นอกจากจะเรียนในห้องเรียนหรือสถาบันการศึกษาเป็นการศึกษาชุมชนธรรมชาติที่แท้จริง การท่องเที่ยว  
ยังเป็นการพัฒนาเศรษฐกิจ เป็นการกระจายรายได้สู่ชนบทและเป็นการสร้างความเข้าใจอันดีต่อเพื่อนมนุษย์  
ต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม

### กิจกรรมนันทนาการเพื่อการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

1. ด้านศิลปะและดนตรี หมายถึง กิจกรรมที่แสดงศิลปะและดนตรี รวมถึงกระบวนการผลิต  
ศิลปะและดนตรี ที่เป็นแหล่งรวบรวมผลงานทางด้านนี้ เช่น พิพิธภัณฑ์ โรงละคร ศูนย์วัฒนธรรม หอศิลป์  
โรงภาพยนตร์ สังกีตศาลา เป็นต้น
2. ด้านวรรณกรรม และประวัติศาสตร์ หมายถึง กิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นการศึกษา  
ทางด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ เช่น วัด โบราณสถาน หอสมุดแห่งชาติ หอสมุด สำหรับประชาชน  
อุทยานประวัติศาสตร์ สถานที่ประวัติศาสตร์ ทางด้านวรรณกรรม เช่น อนุสาวรีย์สุนทรภู่ หลักศิลาจารึก
3. ด้านการติดต่อสื่อสารคมนาคม คือ กิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นในด้านกิจกรรม  
ติดต่อสื่อสารคมนาคม เช่น ทัศนศึกษา ระบบสถานีวิทยุ โทรทัศน์ สถานีรถไฟ ท่าเรือ ท่าอากาศยาน
4. ด้านสถานที่ราชการ เป็นกิจกรรมที่เน้นศึกษาการบริหารหน่วยงานขององค์การของรัฐ  
เพื่อให้เข้าใจการดำเนินงานของราชการ เช่น ทำเนียบรัฐบาล รัฐสภา กระทรวง ทบวง กรม โรงเรียน  
ศาลากลาง โรงพยาบาล ค่ายทหาร สนามบิน
5. ด้านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น การท่องเที่ยวศึกษา อุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน  
สวนสัตว์ สวนรุกขชาติ สวนพฤกษศาสตร์ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า ป่าเขา ลำธาร ถ้ำ น้ำตก ภูเขา  
6. ด้านโรงงานและสถานที่เพื่อการผลิต เช่น ฟาร์ม โรงงานผลิตนม สิ่งทอ เครื่องเงิน  
กระดาษ ผลิตภัณฑ์ผ้า
7. ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ คอมพิวเตอร์ ท้องฟ้าจำลอง
8. แหล่งพัฒนาสุขภาพอนามัย เช่น ศูนย์ฝึกกีฬา ศูนย์สุขภาพ

### 5. ศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม ส่งเสริมความสามารถ ทักษะ งานฝีมือให้แก่ชุมชน  
เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข และความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา  
ชนิดของศิลปหัตถกรรม

1. การประดิษฐ์เครื่องเล่น เครื่องใช้
2. การพิมพ์ภาพและลวดลายต่าง ๆ
3. ศิลปะการตกแต่งบ้าน
4. การเย็บปักถักร้อย
5. การประกอบอาหาร
6. ศิลปะการแกะสลัก

7. ศิลปะการปั้น

8. ศิลปะวาดภาพ

#### 6. การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง การเล่นที่ใช้จังหวะประกอบการเคลื่อนไหวตามบทเพลง และจังหวะดนตรีเป็นการส่งเสริมการแสดงออกของบุคคลเข้ากับการแสดงของดนตรี

#### 7. การละคร

การละครเป็นกิจกรรมการแสดงออกทางการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกรับแสดงออกแห่งตน

#### 8. งานอดิเรก

งานอดิเรกเป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจสมัครใจและกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เช่น วาดภาพ สะสมแสตมป์ แกะสลัก อ่านหนังสือ

##### ประเภทของงานอดิเรก

1. งานอดิเรกประเภทแสดงหรือกระทำ เช่น ประติมากรรม ต่อเติม วาดภาพ
2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก ของเก่า
3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ ออกแบบ พัฒนาเกม
- งานอดิเรกประเภทศึกษาการเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่างๆ ศึกษาในศาสตร์ใหม่ๆ

##### คุณค่าของงานอดิเรก

1. เป็นการผ่อนคลายความเครียดของบุคคลและชุมชน
2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต
3. เป็นกิจกรรมที่ต่อต้านความเบื่อหน่าย หรือเวลาว่างเชิงบังคับ
4. เป็นการบริการตนเองและชุมชน
5. เป็นการแสดงออกทางสร้างสรรค์
6. เป็นสิ่งที่มีจุดหมาย หรือทดแทนโอกาสตงงาน
7. เป็นสื่อความรู้ และทักษะการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองไม่รู้มาก่อน
8. เพื่อส่งเสริมความสมดุลในกิจกรรมงานเวลาว่างนั้นหนากการ
9. เพื่อส่งเสริมและตอบสนองความต้องการของสังคม
10. ส่งเสริมให้ประชากรวัยสูงอายุได้กระทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดคุณค่าและมีจุดหมาย สร้างความสมดุลของชีวิต
11. ซาบซึ้งในศิลป์ ความประทับใจ เป็นการบำบัด

12. งานอดิเรกช่วยพัฒนาทักษะจนกลายเป็นรายได้เสริมหรือเกิดอาชีพเสริมเศรษฐกิจของบุคคลและสังคม

### 9. กิจกรรมกลางแจ้ง

นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์

### 10. นันทนาการทางสังคม

กิจกรรมนันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมโอกาสสมมุขสัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

### 11. นันทนาการพิเศษ

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสหรือเทศกาลพิเศษต้องมีการจัดเตรียมสถานที่ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง วันคริสต์มาส ตรุษจีน

### 12. การบริการอาสาสมัคร

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านคุณธรรมและวัฒนธรรมการให้และการรับ และความร่วมมือของสังคมอันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต

### 13. ประเภทพัฒนาจิตใจและสุขสงบ

เป็นกิจกรรมที่สอนคุณค่าในเรื่องการพัฒนาสมาธิ จิตใจ ความสุขสงบ ซึ่งไม่ได้เน้นในเรื่องการเคลื่อนไหวตื่นเต้นหรือความสนุกสนาน เช่น กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ การฟังเพลง ศีกษาธรรมะ กิจกรรมนี้ จะช่วยสร้างความสมดุลระหว่างการงานกับการพักผ่อน การลดความเครียด ความวิตกกังวล เป็นการพัฒนาทางจิตใจและสภาพร่างกาย ระบบสรีระและชีวภาพควบคู่กับทางด้านจิตใจ

## ประเภทของกิจกรรมในเวลาว่างทางนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 38 - 55) ได้กล่าวถึง กิจกรรมเวลาว่างที่สำคัญและช่วยให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ได้แก่

1. ศิลปหัตถกรรม
2. เกม กีฬา และกรีฑา
3. เต้นรำ ฟ้อนรำพื้นเมือง
4. ดนตรีและร้องเพลง
5. การอ่าน เขียน พุด
6. ละคร และการละเล่นพื้นเมือง
7. กิจกรรมทางสังคม

8. กิจกรรมนอกเมือง กิจกรรมกลางแจ้ง
  9. งานอดิเรก ทั้งประเภทเก็บสะสม และประดิษฐ์สร้างสรรค์
  10. กิจกรรมประเภทอาสาสมัครช่วยเหลือบริการชุมชน
  11. กิจกรรมพิเศษต่าง ๆ เช่น งานเทศกาล งานฉลองและประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ
  12. กิจกรรมนันทนาการสุขสงบ เช่น สมาธิ โยคะ การผ่อนคลาย
  13. การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา
  14. กิจกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ
  15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์
- จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528: 173) ได้กล่าวถึง ประเภทของการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมนันทนาการ

ไว้ดังนี้

1. นันทนาการประเภทการฝีมือและศิลปะหัตถกรรม
2. นันทนาการประเภทเกม กีฬา กรีฑา
3. นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง
4. นันทนาการประเภทละคร ภาพยนตร์
5. นันทนาการในทางงานอดิเรก
6. นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม
7. นันทนาการประเภทเต็นท์
8. นันทนาการประเภทนอกสถานที่ (นอกเมือง)
9. นันทนาการประเภทอ่าน พูด เขียน และวรรณกรรม
10. นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ
11. นันทนาการประเภทอาสาสมัคร

### ประวัติมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ตั้งขึ้นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. 2483 สำนักงานหอการค้าไทย ตึกพาณิชย์ภัณฑ์ ถนนศรีอยุธยา สนามเสือป่า โดยในครั้งนั้นใช้ชื่อ "วิทยาลัยการค้า" เปิดรับผู้สำเร็จการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และมีหลักสูตรการศึกษา 6 เดือน และ 2 ปี มีนักศึกษาประมาณ 300 คน หลักสูตรการสอนของวิทยาลัยการค้า นับว่าทันสมัยอย่างยิ่ง เพราะดำเนินตามหลักสูตรของหอการค้าแห่งกรุงลอนดอน แต่วิทยาลัยการค้าเปิดสอน ได้เพียง 1 ปี ก็เกิดสงครามมหาเอเซียบูรพาเป็นเหตุให้วิทยาลัยต้องปิดตัวเอง เนื่องจากการสงคราม และ รัฐบาลต้องการใช้สถานที่เป็นที่ตั้งสำนักงานประสานงานระหว่างไทยกับญี่ปุ่น วิทยาลัยการค้าปิดไปร่วม 22 ปี กรรมการหอการค้าไทย ทุกสมัยได้พยายามเป็นลำดับที่จะรื้อฟื้นวิทยาลัยขึ้นใหม่จนกระทั่ง พ.ศ. 2506 คณะกรรมการหอการค้าไทย

ก็ประสบผลสำเร็จในการเปิดวิทยาลัยอีกครั้งในชื่อ "วิทยาลัยการค้า" เช่นเดิม แต่ได้ย้ายอาคารที่ตั้งมาอยู่ ณ ที่ทำการของหอการค้าไทย เลขที่ 150 ถนนราชบพิธ เปิดรับผู้สำเร็จการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีหลักสูตรการศึกษา 3 ปี ซึ่งผู้สำเร็จการศึกษาจะได้รับประกาศนียบัตรการค้าชั้นสูง การเปิดสอนของ วิทยาลัยการค้า ครั้งนี้อยู่ภายใต้การควบคุมของพระราชบัญญัติโรงเรียนราษฎร์ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2508 ที่ประชุมสภาวิทยาลัยการค้า มีมติให้เปลี่ยนชื่อวิทยาลัยเป็น "วิทยาลัยการพาณิชย์" (College of The Thai Chamber of Commerce) ดำเนินการตามเงื่อนไขมาตรา 28 แห่งพระราชบัญญัติหอการค้า (พ.ศ. 2509) ที่กำหนดให้หอการค้าไทยมีหน้าที่จัดตั้ง และดำเนินการสถานศึกษาที่เกี่ยวกับการค้าและเศรษฐกิจ และในวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2513 คณะกรรมการวิทยาลัยเอกชนกระทรวงศึกษาธิการ ได้อนุญาตให้ หอการค้าไทย จัดตั้ง "วิทยาลัยการพาณิชย์" (College of Commerce) อักษรย่อ "ว.พณ." (C.C.) เปิดสอน หลักสูตร 3 ปี ผู้สำเร็จการศึกษาจะได้รับประกาศนียบัตรใน 7 สาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาบริหาร ทั่วไป ธุรกิจระหว่างประเทศ เลขานุการ การตลาด การบัญชี การคลังการธนาคาร และสาขาวิชา เศรษฐศาสตร์ประยุกต์ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2514 คณะรัฐมนตรีได้ลงมติรับในหลักการให้วิทยาลัยเอกชน ดำเนินการสอนได้ในระดับเกินกว่า 3 ปี และวิทยาลัยการพาณิชย์ได้รับการอนุมัติให้เปิดสอนทั้งหลักสูตร ปริญญาตรี 4 ปี ทั้ง 7 สาขาวิชา ในวันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2516 พร้อมกันนี้วิทยาลัยได้ขอเปลี่ยนชื่อเป็น "วิทยาลัยการค้า" อีกครั้งในชื่อภาษาอังกฤษว่า College of Commerce อักษรย่อ "วค" (C.C.21 มิถุนายน พ.ศ. 2517)วิทยาลัยการค้าโอนมาสังกัดกับทบวงมหาวิทยาลัยพร้อมกับได้ย้ายมาอยู่ เลขที่ 126/1 ถนนวิภาวดีรังสิต เขตดินแดง อันเป็นสถานที่ตั้งในปัจจุบัน เมื่อวิทยาลัยการค้าปฏิบัติพันธกิจได้อย่างครบถ้วน ตามเงื่อนไขแห่งการเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาใน วันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2527 ทบวงมหาวิทยาลัย ได้อนุมัติให้เปลี่ยนประเภทสถาบันเป็นมหาวิทยาลัย ในชื่อ "มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย" (The University of the Thai Chamber Commerce) อักษรย่อ "มกค" (UTCC)

### กิจกรรมชมรมมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีดังนี้

1. การจัดการธุรกิจ
2. การพากย์และการใช้เสียง
3. การละคร
4. คอมพิวเตอร์
5. คณิตศาสตร์และสถิติ
6. คริสเตียน
7. ค่ายอาสาพัฒนาชนบท
8. ดนตรีสากล
9. ดนตรีไทยและนาฏศิลป์
10. ทุนปัญญาไทย
11. นวัตกรรมและเทคโนโลยี
12. นักกฎหมาย
13. ผลิตภัณฑ์และภาพยนตร์
14. พัฒนาบุคลิกภาพ
15. พุทธศาสนา
16. ภาษาอังกฤษ
17. มุสลิม
18. โรตาแรคท์
19. วรณศิลป์
20. วิทยุสมัครเล่น
21. ศิลปการถ่ายภาพ
22. อนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 2549 : อัดสำเนา)

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ในส่วนของงานวิจัยในต่างประเทศ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษา ไว้ดังนี้

แคบแลน (Kaplan. 1975 : 90) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่าเพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรีก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้นทั้งด้านการทำงานและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็ตามแต่ก็ยังคงมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง แม้ในกรณีการใช้เวลาว่าง

เรย์มอร์ (Raymore. 1994) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในช่วงเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาสู่ช่วงวัยรุ่นในมหาวิทยาลัย จนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและการคงอยู่ของรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามช่วงวัยดังกล่าว ได้แก่ เพื่อนสนิท และผู้ปกครอง รูปแบบ การใช้เวลาว่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ ระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมบันเทิง กิจกรรมที่บ้าน และกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เสี่ยงอันตราย นักเรียนที่อยู่ในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย จะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในเกณฑ์ต่ำและจะเปลี่ยนแปลงโดยเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างสูงขึ้นเมื่อเข้าเรียนในระดับวิทยาลัย และจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือ จะเข้าร่วมในกิจกรรม ใช้เวลาว่างน้อยลง

วัตสัน (Watson,1997) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษา ผลการศึกษาวิจัย พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2-3 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์ หรือทำกิจกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหว ซึ่งเขาสรุปไว้ว่านักศึกษามีเวลาว่างแต่ไม่ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกาย ทัศนคติที่ดี ขาดแรงจูงใจ ตลอดจนไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการ

### งานวิจัยในประเทศไทย

สุทธยา จิระประดิษฐ์กุล (2518 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ปรากฏว่านักศึกษาส่วนมากทั้งชายและหญิงใช้เวลาว่างในการพูดคุย กับเพื่อนมากที่สุด ส่วนการใช้เวลาว่างในวันหยุด ส่วนใหญ่ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์

ดวงใจ สิทธิไชย (2521) ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยสอบถามนักเรียน จำนวน 882 คน พบว่า

1. การใช้เวลาในด้านการเรียน ช่วงงานบ้าน และการเล่นกีฬาของนักเรียน ตามตัวแปรเพศ ระบบเวลาเรียนต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอาชีพของผู้ปกครอง ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สำหรับด้านการอ่านหนังสือ นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน และใช้เวลาว่างต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แต่ตัวแปรเพศ ระบบเวลาเรียนและอาชีพผู้ปกครอง ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาการใช้เวลาว่างของนักเรียนโดยรวมทั้ง 4 ด้าน พบว่า มีความแตกต่างระหว่าง เพศและระบบเวลาเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความแตกต่างระหว่าง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอาชีพของผู้ปกครองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. นักเรียนเลือกใช้เวลาว่างในด้านต่าง ๆ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ เล่นดนตรี หารายได้พิเศษ งานอดิเรก และหัตถศึกษา ส่วนการเลือกรายการต่าง ๆ ในแต่ละด้านนั้นไม่ขึ้นกับเพศ ระบบเวลาเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอาชีพของผู้ปกครอง

ธีระ นทีวุฒิกุล (2521 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนิตของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยภาคปกติ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2520 จำนวน 720 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบมาตราส่วนประมาณค่า ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลพบว่า เกี่ยวกับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนิต นิสิตที่เลือกกิจกรรมสงเคราะห์และบำเพ็ญประโยชน์ เป็นอันดับแรก รองลงมาคือ กิจกรรมกีฬาและสุขภาพ และเลือกกิจกรรมศาสนาและวัฒนธรรม เป็นอันดับสุดท้าย ส่วนการจัดกิจกรรมนิตของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมกีฬาและสุขภาพ เป็นอันดับแรก รองลงมาคือ กิจกรรมศิลปะและการดนตรี และกิจกรรมส่งเสริมวิชาชีพ มีการจัดเป็น อันดับสุดท้าย อันดับของความต้อการเข้าร่วมกิจกรรมนิตและการจัดกิจกรรมนิตของทางมหาวิทยาลัย สอดคล้องกัน เชื่อมันได้ร้อยละ 95 เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาขาวิชาศึกษา อายุภูมิลำเนา รายได้ของครอบครัวของนิสิต มีอิทธิพลทำให้อันดับของความต้อการเข้าร่วมกิจกรรมนิต แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05

เพ็ญวรรณ สินสูงวงศ์วัฒน์ (2521 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาวิทยาลัยกรุงเทพนั้น ช่วยให้นักศึกษาสนใจการเรียนและการกีฬามากขึ้น ทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาในการจัดกิจกรรมมากขึ้นและได้ศึกษากิจกรรมด้านต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

1. กลุ่มกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล แบดมินตัน กีฬากลางแจ้ง วอลเลย์บอล ต่อสู้ป้องกันตัวเอง

2. กลุ่มวิชาการ ได้แก่ ชมรมวรรณศิลป์ ภาษาต่างประเทศ ประเพณี ละคร ดนตรี ถ่ายรูปและศิลปกรรม หัตถศึกษาและการท่องเที่ยว

3. กลุ่มทั่วไป และอื่น ๆ ได้แก่ ชมรมเชียร์ ชมรมประชาสัมพันธ์ ชมรมปฏิคมและสวัสดิการ ชมรมพุทธศาสตร์

ผลจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาสนใจด้านกีฬามากที่สุด นอกจากนี้ยังพบประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับจากการเลือกกิจกรรม คือ ทำให้นักศึกษาสนใจการเรียนยิ่งขึ้น เกิดความร่วมมือระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาในการจัดกิจกรรมพอสมควร และอาจารย์ให้การสนับสนุนทางด้านวิชาการมากขึ้นด้วย

เยาวลักษณ์ คัดโนภาส (2522 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างนอกห้องเรียนของนิสิตที่อยู่หอพักของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 172 คน สรุปได้ว่า นิสิตชายใช้เวลาว่างก่อนไปเรียนด้วยการฟังวิทยุมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.66 และใช้เวลาในการทบทวนวิชาเรียนและทำการบ้านน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.66 นิสิตหญิงใช้เวลาว่างดังกล่าวด้วยการฟังวิทยุมากที่สุดเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 33.44 รองลงมาคือ จัดตารางเรียน โดยส่วนรวมกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำก่อนไปเรียนของนิสิตทั้งชายและหญิง ได้แก่ ฟังวิทยุ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.11

โกเมศ จันทรเกษ (2522) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนสองผลัดระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนสองผลัดใช้เวลาว่างทำกิจกรรมแต่ละระดับทุกกิจกรรมไม่เท่ากัน การใช้เวลาว่างของนักเรียนทั้งสองผลัดขณะอยู่บ้าน กิจกรรมส่วนใหญ่ช่วยทำงานบ้านโดยซักรีดเสื้อผ้า ทำความสะอาดบ้าน ล้างภาชนะ และหุงอาหาร สำหรับการใช้เวลาด้านการเรียนในขณะที่อยู่บ้านโดยการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน

การใช้เวลาว่างของนักเรียนทั้งสองผลัดขณะที่อยู่ในโรงเรียน ด้านการเรียน โดยทำการบ้านหรืองานที่ครูมอบหมาย และการเข้าห้องสมุด กิจกรรมด้านการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายเกือบทุกประเภทไม่เคยกระทำ การใช้เวลาของนักเรียนระหว่างไปและกลับจากโรงเรียน นักเรียนทั้งสองผลัดส่วนใหญ่ไม่ได้กระทำกิจกรรมใด ๆ ในระหว่างทาง

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงทั้งสองผลัดในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค มีน้ำหนักระดับการกระทำกิจกรรมบางอย่างในเวลาว่างแตกต่างกัน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2524 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามแบบเลือกตอบมาตราส่วนประเมินค่าและปลายเปิด โดยส่งแบบสอบถามไปยังนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 540 คน ได้แบบสอบถามคืนมาทั้งหมด 419 ชุด คิดเป็นร้อยละ 77.59 ใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที และวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่นักเรียนสนใจและทำมากที่สุดในเวลาว่าง คือ กิจกรรมบันเทิง รองลงมาคือ กิจกรรมกีฬา และกิจกรรมการอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนมากที่โรงเรียน โดยเข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาและกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ หลังโรงเรียนเลิก กิจกรรม

ที่นักเรียนทำมากที่สุด คือ การพูดคุยกับเพื่อน ประเภทของกิจกรรมกีฬาที่นักเรียนชอบมากที่สุดคือ วายน้ำ จักรยาน แบดมินตัน เกมต่อสู้ป้องกันตัว ฟุตบอล และวอลเลย์บอล ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบในการใช้เวลาว่าง คือ เวลา อุปกรณ์ และสถานที่ไม่เพียงพอ

จากการทดสอบค่าที่ พบว่า นักเรียนชายกับหญิง และนักเรียนโรงเรียนราษฎร์กับนักเรียนโรงเรียนรัฐบาลมีความสนใจเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมในเวลาว่างนอกเวลาเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ยกเว้นกิจกรรมกีฬา ศิลปะหัตถกรรมและประดิษฐ์สิ่งของ

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาใช้เวลาว่างนอกเวลาเรียน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกันจะเลือกใช้เวลาว่างรายการต่าง ๆ เป็นอันดับแตกต่างกัน

บุปผา การีเวท (2527:71) ศึกษาสภาพแวดล้อมสังคมของกลุ่มเพื่อนในทัศนะของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ปรากฏว่า นักศึกษาส่วนมาก ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่เข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้าวิชาการเพิ่มเติม รวมกลุ่มอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ละคร ศิลปะ หรือใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา

การใช้เวลาของนักเรียนระหว่างไปและกลับจากโรงเรียน นักเรียนทั้งสองผลัดส่วนใหญ่ไม่ได้กระทำกิจกรรมใด ๆ ในระหว่างทาง

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงทั้งสองผลัดในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค มีน้ำหนักระดับการกระทำกิจกรรมบางอย่างในเวลาว่างแตกต่างกัน

เกศแก้ว ศรีงาม (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนไทย ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนไทยเข้าร่วมและใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการแต่ละประเภทแตกต่างกันออกไป นั่นคือ เยาวชนไทยส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างรับชมโทรทัศน์ รับประทานอาหาร-ฟังเพลง อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านหนังสือมหรสพต่าง ๆ ชมวิดีโอ ทำงานอดิเรก และเดินเล่นตามสวนสาธารณะ และพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการแต่ละประเภทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีดังต่อไปนี้ 1. การฟังวิทยุ-ฟังเพลง ได้แก่ เพศ ขนาดของครัวเรือน ภาวะการทำงาน เขต และภาคที่อยู่อาศัย 2. การรับชมโทรทัศน์ ได้แก่ เพศ ขนาดของครัวเรือน ภาวะการทำงาน และภาคที่อยู่อาศัย 3. การชมวิดีโอ ได้แก่ ระดับการศึกษา ภาวะการทำงาน เขต และภาคที่อยู่อาศัย 4. การชมมหรสพต่าง ๆ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา เขต และภาคที่อยู่อาศัย 5. การอ่านหนังสือพิมพ์ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา และภาคที่อยู่อาศัย 6. การอ่านหนังสือ ได้แก่ ระดับการศึกษา ภาวะการทำงาน การนับถือศาสนา เขต และภาคที่อยู่อาศัย 7. การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ และภาคที่อยู่อาศัย 8. การสังสรรค์ ได้แก่ เพศ ขนาดของครัวเรือน ระดับการศึกษา เขต และภาคที่อยู่อาศัย 9. การเดินเล่นตามศูนย์การค้า ได้แก่ ขนาดของครัวเรือน และภาคที่อยู่อาศัย

มานะ หมอยาตี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากที่มีความต้องการวิชาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์มาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นักเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการกิจกรรมกีฬาตามลำดับดังนี้ แบดมินตัน ฟุตบอล โบริลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วាយน้ำ รักบี้ฟุตบอล ตามลำดับ และความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก ตู้เก็บเสื้อผ้าสำหรับผู้ใช้บริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬา มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ธัญญรัตน์ วงษ์สมัย (2542) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ผลการศึกษาพบว่า

1. บิดา มารดา และผู้ปกครองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี มีอาชีพรับจ้างและส่วนใหญ่มีรายได้รวมเฉลี่ย 3,001-6,000 บาทต่อเดือน
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรีใช้เวลาว่างในการทำงานบ้านอยู่ในระดับมาก และกิจกรรมที่นิยมมากตามลำดับคือ ซักรีดเสื้อผ้า กวาดถูบ้าน ล้างจาน หุงหาอาหาร ช่วงเวลาที่ทำงานบ้านคือเวลา 16.00-17.00 น. จากนั้นเวลา 17.00-18.00 น. ทำกิจกรรมการเรียน การออกกำลังกาย เล่นกีฬา และทำงานอดิเรก
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรีปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน อยู่ในระดับน้อย กิจกรรมที่ทำคือ ทำการบ้าน ทำรายงาน และทบทวนสิ่งที่เรียนมาแล้ว
4. การใช้เวลาว่างโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี ที่อยู่ระดับน้อยที่สุดคือ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา
5. เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนักเรียนชายและหญิง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2 และ 3 ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หารายได้พิเศษ งานอดิเรก และการเรียน ไม่แตกต่างกัน แต่ใช้เวลาว่างในด้านการช่วยงานบ้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สิวฉวี เข้ม (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี

2. นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านจิตพิสัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัันมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### การกำหนดประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 จำนวน 16,044 คน

##### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 จำนวน 400 คน โดยใช้ตารางเทียบขนาด ของ เครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303 อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan.1970 : 608) จำนวน 377 คน และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจริง จำนวน 400 คน ทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยมีลำดับขั้นของการเลือกดังนี้

1. ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งตามชั้นปีที่กำลังศึกษา
2. ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 400 คน โดยการสุ่มตามชั้นปีตามจำนวนที่ต้องการเก็บข้อมูล ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปีที่ต้องการเก็บข้อมูล

ชั้นปี	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ปีที่ 1	4,549	100
ปีที่ 2	4,538	100
ปีที่ 3	3,326	100
ปีที่ 4	3,631	100
รวม	16,044	400

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้ คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี ที่พักอาศัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 3 ลักษณะ คือ การปฏิบัติสม่ำเสมอ การปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ซึ่งประกอบด้วยรายการดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการด้านเกมและเล่นกีฬา
2. กิจกรรมนันทนาการด้านอ่าน การพูดและการเขียน
3. กิจกรรมนันทนาการด้านงานอดิเรก
4. กิจกรรมนันทนาการด้านดนตรีและเพลง
5. กิจกรรมนันทนาการด้านท่องเที่ยว

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร ตำรา และหนังสือต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมนันทนาการ ทั้งที่เป็นเอกสารในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมถึงข้อมูลที่จำเป็นทั้งหมดเพื่อจะได้ข้อมูลในการดำเนินการวิจัยที่ถูกต้องแม่นยำ
2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถาม
3. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้ในการสอบถามข้อมูลการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา

4. นำแบบสอบถามที่สร้างแล้วไปให้กรรมการผู้ควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแก้ไข แนะนำ
5. นำแบบสอบถามที่คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแก้ไขแล้วไปดำเนินการหาคุณภาพต่อไป

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและพิจารณา (Content Validity) ของเครื่องมือตามเนื้อหา และพิจารณาเป็นรายข้อว่าสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือไม่
2. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแก้ไข แนะนำเรียบร้อยแล้วไปปรึกษากกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโทอีกครั้ง
3. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ระดับความเชื่อมั่นที่ 0.81
4. นำไปให้ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง แล้วนำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขอหนังสืออนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ครบจำนวน 400 ฉบับตามต้องการ

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยวิเคราะห์ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยวิธีแจกแจงความถี่และเปลี่ยนค่าเป็นร้อยละ
2. แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 2 เสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ การหาค่าร้อยละ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาดำเนินการวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย โดยการแจกแจงความถี่เป็นและแปลงเป็นค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 โดยการแจกแจงความถี่เป็นและแปลงเป็นค่าร้อยละ

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย โดยการแจกแจงความถี่และแปลงเป็นค่าร้อยละ ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ลักษณะทั่วไปของผู้ที่ใช้บริการของนักศึกษา	จำนวน (N)	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	200	50
หญิง	200	50
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100</b>
<b>2. ชั้นปี</b>		
ชั้นปีที่ 1	100	25
ชั้นปีที่ 2	100	25
ชั้นปีที่ 3	100	25
ชั้นปีที่ 4	100	25
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100</b>
<b>3. ที่พักอาศัย</b>		
อยู่หอพัก	135	33.75
อยู่กับพ่อแม่	215	53.75
อยู่กับญาติ	50	12.50
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100</b>

จากตาราง 2 แสดงว่า นักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ชั้นปีที่ศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 อยู่หอพัก จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.75 อยู่กับพ่อแม่ มีจำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 53.75 อยู่กับญาติจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50

ตอนที่ 2 วิเคราะห์การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 โดยการหาค่าร้อยละ

ตาราง 3 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านเกมและกีฬา จำแนกตามเพศ ดังนี้ ชาย จำนวน 200 คน หญิง จำนวน 200 คน

รายการ	ชาย						หญิง					
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. ฟุตบอล	38	9.50	92	23.00	70	17.50	1	0.25	11	2.75	188	47.00
2. บาสเกตบอล	4	1.00	77	19.25	119	29.75	1	0.25	35	8.75	164	41.00
3. วอลเลย์บอล	1	0.25	13	3.25	186	46.50	2	0.50	42	10.50	156	39.00
4. เทนนิส	3	0.75	25	6.25	172	43.00	0	0	26	6.50	174	43.50
5. เทเบิลเทนนิส	8	2.00	22	5.50	170	42.50	4	1.00	33	8.25	163	40.75
6. แบดมินตัน	6	1.50	37	9.25	157	39.25	15	3.75	80	20.00	105	26.25
7. แอโรบิค	8	2.00	14	3.50	178	44.50	7	1.75	64	16.00	129	32.25
8. โยคะ	4	1.00	11	2.75	185	46.25	0	0	20	5.00	180	45.00
9. โบว์ลิ่ง	3	0.75	21	5.25	176	44.00	4	1.00	31	7.75	165	41.25
10. วายนา	2	0.50	21	5.25	177	44.25	6	1.50	41	10.25	153	38.25
11. วิ่งจ็อกกิ้ง	8	2.00	49	12.25	143	35.75	8	2.00	66	16.50	126	31.50
12. หมากรูก	13	3.25	36	9.00	151	37.75	1	0.25	25	6.25	174	43.50
13. หมากฮอส	19	4.75	43	10.75	138	34.50	2	0.50	31	7.75	167	41.75

จากตาราง 3 แสดงว่าการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านเกมและกีฬา พบว่ากิจกรรมที่นักศึกษาชายปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟุตบอล จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 9.50 รองลงมา คือ หมากฮอส จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.75 กิจกรรมที่นักศึกษาชายปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ฟุตบอล จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 รองลงมา คือ บาสเกตบอล จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25

นักศึกษาหญิงปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ แบดมินตัน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75 รองลงมา คือ วิ่งจ็อกกิ้ง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 กิจกรรมที่นักศึกษาหญิงปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ แบดมินตัน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 รองลงมา คือ วิ่งจ็อกกิ้ง จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50

ตาราง 4 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านการอ่าน การพูดและการเขียน จำแนกตามเพศ ดังนี้ ชาย จำนวน 200 คน หญิง จำนวน 200 คน

รายการ	ชาย						หญิง					
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 อ่านหนังสือประวัติศาสตร์หรือวรรณคดี	14	3.50	78	19.50	108	27.00	5	1.25	98	24.50	97	24.25
2 อ่านหนังสือพิมพ์	84	21.00	93	23.25	23	5.75	69	17.25	106	26.50	25	6.25
3 อ่านหนังสือการ์ตูน	59	14.76	89	22.25	52	13.00	31	7.75	110	27.50	59	14.75
4 อ่านหนังสือนวนิยาย/เรื่องสั้น	30	7.50	80	20.00	90	22.50	27	6.75	115	28.75	58	14.50
5 พูดคุยกับเพื่อน	162	40.50	25	6.25	13	3.25	175	43.75	22	5.50	3	0.75
6 พูดคุยทางโทรศัพท์	101	25.25	76	19.00	23	5.75	146	36.50	46	11.50	8	2.00
7 การอภิปรายและโต้วาที	12	3.00	52	13.00	136	34.00	8	2.00	86	21.50	106	26.50
8 เขียนนวนิยาย/เรื่องสั้น	9	2.25	38	9.50	153	38.25	9	2.25	52	13.00	139	34.75
9 เขียนบทความ/สารคดี	11	2.75	38	9.50	151	37.75	4	1.00	54	13.50	142	35.50
10 เขียนบันทึกประจำวัน	7	1.75	46	11.50	147	36.75	18	4.50	73	18.25	109	27.25

จากตารางที่ 4 แสดงว่า การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านการอ่าน การพูดและการเขียน พบว่ากิจกรรมที่นักศึกษาชายปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ พูดคุยกับเพื่อน จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 40.50 รองลงมา คือ พูดคุยทางโทรศัพท์ จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 25.25 กิจกรรมที่นักศึกษาชายปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ อ่านหนังสือพิมพ์ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 23.25 รองลงมา คือ อ่านหนังสือการ์ตูน จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 22.25

นักศึกษาหญิงปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ พูดคุยกับเพื่อน จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75 รองลงมา คือ พูดคุยทางโทรศัพท์ จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50 กิจกรรมที่นักศึกษาหญิงปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ อ่านหนังสือนวนิยาย/เรื่องสั้น จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 รองลงมา คือ อ่านหนังสือการ์ตูน จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50

ตาราง 5 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านงานอดิเรก จำแนกตามเพศ ดังนี้ ชาย จำนวน 200 คน หญิง จำนวน 200 คน

รายการ	ชาย						หญิง					
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	f	%	f	%	%	f	%	f	%	f	%	
1. สะสมแสตมป์ ธนบัตร หรือเหรียญ	12	3.00	42	10.50	146	36.50	11	2.75	54	13.50	135	33.75
2. วาดภาพ	9	2.25	67	16.75	124	31.00	8	2.00	84	21.00	108	27.00
3. งานฝีมือและประดิษฐ์สิ่งของ	5	1.25	70	17.50	125	31.25	15	3.75	72	18.00	113	28.25
4. ศึกษาสาระนำรู้จากอินเทอร์เน็ต	63	15.75	101	25.25	36	9.00	76	19.00	101	25.25	23	5.75
5. การเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว นก	14	3.50	62	15.50	124	31.00	36	9.00	47	11.75	117	29.25
6. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ	11	2.75	43	10.75	146	36.50	16	4.00	51	12.75	133	33.25

จากตาราง 5 แสดงว่าการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านงานอดิเรก พบว่า กิจกรรมที่นักศึกษาชายปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาสาระนำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.75 รองลงมา คือ สะสมแสตมป์ ธนบัตรหรือเหรียญ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 กิจกรรมที่นักศึกษาชายปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ศึกษาสาระนำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 25.25 รองลงมา คือ งานฝีมือและประดิษฐ์สิ่งของ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50

นักศึกษาหญิงปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ การศึกษาสาระนำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 19.00 รองลงมา คือ การเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว นก จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00 กิจกรรมที่นักศึกษาหญิงปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ศึกษาสาระนำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 25.25 รองลงมา คือ วาดภาพ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 21.00

ตาราง 6 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านดนตรี จำแนกตามเพศ ดังนี้ ชาย จำนวน 200 คน หญิง จำนวน 200 คน

รายการ	ชาย						หญิง					
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. เล่นกีตาร์	23	5.75	63	15.75	114	28.50	6	1.50	16	4.00	178	44.50
2. เล่นดนตรีไทย	8	2.00	24	6.00	168	42.00	3	0.75	30	7.50	167	41.75
3. เล่นวงดนตรีกับเพื่อน	18	4.50	45	11.25	137	34.25	4	1.00	25	6.25	171	42.75
4. ร้องเพลงคาราโอเกะ	16	4.00	86	21.50	98	24.50	22	5.50	103	25.75	75	18.75
5. ฟังเพลง	62	15.50	73	18.25	65	16.25	87	21.75	83	20.75	30	7.50
6. แต่งเพลง	6	1.50	23	5.75	171	42.75	4	1.00	20	5.00	176	44.00
7. เข้าร่วมการแสดงคอนเสิร์ต	6	1.50	82	20.50	112	28.00	3	0.75	112	28.00	85	21.25
8. เต้นรำ	9	2.25	28	7.00	163	40.75	8	2.00	38	9.50	154	38.50

จากตารางที่ 6 แสดงว่าการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านดนตรี พบว่า กิจกรรมที่นักศึกษาชายปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟังเพลง จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 รองลงมา คือ เล่นกีตาร์ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 5.75 กิจกรรมที่นักศึกษาชายปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50 รองลงมา คือ เข้าร่วมการแสดงคอนเสิร์ต จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 20.50

นักศึกษาหญิงปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟังเพลง จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 21.75 รองลงมา คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 กิจกรรมที่นักศึกษาหญิงปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ เข้าร่วมการแสดงคอนเสิร์ต จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 รองลงมา คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 25.75

ตาราง 7 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านท่องเที่ยว จำแนกตามเพศ ดังนี้ ชาย จำนวน 200 คน หญิง จำนวน 200 คน

รายการ	ชาย						หญิง					
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติสม่ำเสมอ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ โบราณสถาน	11	2.75	49	12.25	140	35.00	8	2.00	66	16.50	126	31.50
2 ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	9	2.25	57	14.25	134	33.5	7	1.75	94	23.50	99	24.75
3 ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก	15	3.75	71	17.75	114	28.50	15	3.75	81	20.25	104	26.00
4 ท่องเที่ยวทะเล	18	4.50	65	16.25	117	29.25	17	4.25	86	21.50	97	24.25
5 ท่องเที่ยวผจญภัย	15	3.75	41	10.25	144	36.00	9	2.25	60	15.00	131	32.75
6 ท่องเที่ยวต่างประเทศ	5	1.25	12	3	183	45.75	1	0.25	21	5.25	178	44.50

จากตาราง 7 แสดงว่าการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านท่องเที่ยว พบว่า กิจกรรมที่นักศึกษาชายปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75 กิจกรรมที่นักศึกษาชายปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 17.75 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.25

นักศึกษาหญิงปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.25 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75 กิจกรรมที่นักศึกษาหญิงปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.50 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.25

ตาราง 8 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย  
ปีการศึกษา 2548 ด้านเกมและกีฬา จำแนกตามชั้นปี ดังนี้ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน  
100 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 100 คน

รายการ	ชั้นปีที่1				ชั้นปีที่2				ชั้นปีที่3				ชั้นปีที่4											
	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ		ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ		ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ							
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%						
1. ฟุตบอล	15	3.75	31	7.75	54	13.50	7	1.75	25	6.25	68	17.00	13	3.25	22	5.50	65	16.25	4	1.00	25	6.25	71	17.75
2. บาสเกตบอล	0	0.00	41	10.50	59	14.75	3	0.75	32	8.00	65	16.25	1	0.25	19	4.75	80	20.00	1	0.25	20	5.00	79	19.75
3. วอลเลย์บอล	0	0.00	17	4.25	83	20.75	1	0.25	12	3.00	87	21.75	2	0.50	10	2.50	88	22.00	0	0.00	16	4.00	84	21.00
4. เทนนิส	1	0.25	13	3.25	86	21.50	1	0.25	15	3.75	84	21.00	1	0.25	9	2.25	90	22.50	0	0.00	14	3.50	86	21.50
5. เทเบิลเทนนิส	2	0.50	14	3.50	84	21.00	4	1.00	15	3.75	81	20.25	1	0.25	13	3.25	86	21.50	5	1.25	13	3.25	82	20.50
6. แบดมินตัน	5	1.25	39	9.75	56	14.00	7	1.75	26	6.50	67	16.75	7	1.75	25	6.25	68	17.00	2	0.50	27	6.75	71	17.75
7. แอโรบิค	1	0.25	15	3.75	84	21.00	4	1.00	21	5.25	75	18.75	5	1.25	23	5.75	72	18.00	5	1.25	19	4.75	76	19.00
8. โยคะ	0	0.00	4	1.00	96	24.00	2	0.50	5	1.25	93	23.25	2	0.50	9	2.25	89	22.25	0	0.00	13	3.25	87	21.75
9. โบว์ลิ่ง	1	0.25	12	3.00	87	21.75	2	0.50	12	3.00	86	21.50	3	0.75	13	3.25	84	21.00	1	0.25	15	3.75	84	21.00
10. วายน้ำ	1	0.25	14	3.50	85	21.25	1	0.25	13	3.25	86	21.50	3	0.75	18	4.50	79	19.75	3	0.75	17	4.25	80	20.00
11. วิ่งจ็อกกิ้ง	3	0.75	30	7.50	67	16.75	6	1.50	30	7.50	64	16.00	3	0.75	32	8.00	65	16.25	4	1.00	23	5.75	73	18.25
12. หมากรูก	2	0.50	16	4.00	82	20.50	4	1.00	16	4.00	80	20.00	4	1.00	3	3.25	83	20.75	4	1.00	16	4.00	80	20.00
13. หมากฮอส	2	0.50	24	6.00	74	18.50	8	2.00	17	4.25	75	18.75	6	1.50	13	3.25	81	20.25	5	1.25	20	5.00	75	18.75

จากตาราง 8 แสดงว่าการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านเกมและกีฬา โดยจำแนกตามชั้นปี พบว่า

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟุตบอล จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75 รองลงมา คือ แบดมินตัน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.25 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ บาสเกตบอล จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 รองลงมา คือ แบดมินตัน จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 9.75

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ หมากรอกส จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 รองลงมา คือ ฟุตบอลและแบดมินตัน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.75 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ บาสเกตบอล จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 รองลงมา คือ แบดมินตัน จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 6.50

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟุตบอล จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25 รองลงมา คือ แบดมินตัน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.75 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ วิ่งจ็อกกิ้ง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 รองลงมา คือ แบดมินตัน จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ เทเบิลเทนนิส แอโรบิคและหมากรอกส จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.25 รองลงมา คือ ฟุตบอล วิ่งจ็อกกิ้ง และหมากรุก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.00 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ แบดมินตัน จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 6.75 รองลงมา คือ ฟุตบอล จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25

ตาราง 9 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านการอ่าน การพูด และการเขียน จำแนกตามชั้นปี ดังนี้ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 100 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 100 คน

รายการ	ชั้นปีที่1			ชั้นปีที่2			ชั้นปีที่3			ชั้นปีที่4		
	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
	f %	f %	f %	f %	f %	f %	f %	f %	f %	f %	f %	f %
1. อ่านหนังสือประวัติ- ศาสตร์ หรือวรรณคดี	2 0.50	47 11.75	51 12.75	7 1.75	38 9.50	55 13.75	6 1.50	45 11.25	49 12.25	4 1.00	46 11.50	50 12.5
2. อ่านหนังสือพิมพ์	37 9.25	48 12.00	15 3.75	39 9.75	55 13.75	6 1.50	36 9.00	56 14.00	8 2.00	41 10.25	40 10.00	19 4.75
3. อ่านหนังสือการ์ตูน	21 5.25	54 13.50	25 6.25	24 6.00	49 12.25	27 6.75	23 5.75	50 12.50	27 6.75	22 5.50	46 11.50	32 8.00
4. อ่านหนังสือนวนิยาย/ เรื่องสั้น	7 1.75	54 13.50	39 9.75	16 4.00	53 13.25	31 7.75	19 4.75	47 11.75	34 8.50	15 3.75	41 10.25	44 11.00
5. พูดคุยกับเพื่อน	83 20.75	13 3.25	4 1.00	85 21.25	11 2.75	4 1.00	87 21.75	10 2.50	3 0.75	82 20.50	13 3.25	5 1.25
6. พูดคุยทางโทรศัพท์	57 14.25	34 8.50	9 2.25	67 16.75	27 6.75	6 1.50	70 17.50	23 5.75	7 1.75	53 13.25	38 9.50	9 2.25
7. การอภิปรายและโต้วาที	3 0.75	42 10.50	55 13.75	4 1.00	33 8.25	63 15.75	10 2.50	33 8.25	57 14.25	3 0.75	30 7.50	67 16.75
8. เขียนนวนิยาย /เรื่องสั้น	4 1.00	25 6.25	71 17.75	6 1.50	16 4.00	78 19.50	4 1.00	25 6.25	71 17.75	4 1.00	24 6.00	72 18.00
9. เขียนบทความ/ สารคดี	2 0.50	29 7.25	69 17.25	3 0.75	18 4.50	79 19.75	5 1.25	22 5.50	73 18.25	5 1.25	23 5.75	72 18.00
10. เขียนบันทึกประจำวัน	6 1.50	25 6.25	69 17.25	6 1.50	29 7.25	65 16.25	7 1.75	36 9.00	57 14.25	6 1.50	29 7.25	65 16.25

จากตาราง 9 แสดงว่าการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านการอ่าน การพูด และการเขียน โดยจำแนกตามชั้นปี พบว่า

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ พูดคุยกับเพื่อน จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.75 รองลงมา คือ พูดคุยทางโทรศัพท์ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 14.25 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ อ่านหนังสือการ์ตูน และอ่านหนังสือนวนิยาย/เรื่องสั้น จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50 รองลงมา คือ อ่านหนังสือพิมพ์ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ พูดคุยกับเพื่อน จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.25 รองลงมา คือ พูดคุยทางโทรศัพท์ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.75 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ อ่านหนังสือพิมพ์ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 13.75 รองลงมา คือ อ่านหนังสือนวนิยาย/เรื่องสั้น จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 13.25

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ พูดคุยกับเพื่อน จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 21.75 รองลงมา คือ พูดคุยทางโทรศัพท์ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ อ่านหนังสือพิมพ์ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 รองลงมา คือ อ่านหนังสือการ์ตูน จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ พูดคุยกับเพื่อน จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 20.52 รองลงมา คือ พูดคุยทางโทรศัพท์ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 13.25 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ อ่านหนังสือประวัติ-ศาสตร์ หรือวรรณคดี และ อ่านหนังสือการ์ตูน จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 รองลงมา คือ อ่านหนังสือนวนิยาย/เรื่องสั้นจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 11.25



จากตาราง 10 แสดงว่า การใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านงานอดิเรก โดยจำแนกตามชั้นปี พบว่า

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 รองลงมา คือ สะสมแสตมป์ ธนบัตร หรือเหรียญ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 รองลงมา คือ งานฝีมือและประดิษฐ์สิ่งของ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.25

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 9.50 รองลงมา คือ งานเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว นก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 13.25 รองลงมา คือ งานฝีมือและประดิษฐ์สิ่งของ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.25

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.25 รองลงมา คือ งานเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว นก จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 รองลงมา คือ วาดภาพ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.25

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 รองลงมา คือ งานเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว นก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 9.75 รองลงมา คือ วาดภาพ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.25

ตาราง 11 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านดนตรี จำแนกตามชั้นปี ดังนี้ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 100 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 100 คน

รายการ	ชั้นปีที่1			ชั้นปีที่2			ชั้นปีที่3			ชั้นปีที่4														
	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ												
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%												
1. เล่นกีตาร์	5	1.25	25	6.25	70	17.50	8	2.00	17	4.25	75	18.75	5	1.25	23	5.75	72	18.00	11	2.75	14	3.50	75	18.75
2. เล่นดนตรีไทย	3	0.75	12	3.00	85	21.25	4	1.00	12	3.00	84	21.00	2	0.50	13	3.25	85	21.25	2	0.50	17	4.25	81	20.25
3. เล่นวงดนตรีกับเพื่อน	4	1.00	17	4.25	79	19.75	7	1.75	19	4.75	74	18.50	4	1.00	22	5.50	74	18.50	7	1.75	12	3.00	81	20.25
4. ร้องเพลงคาราโอเกะ	13	3.25	43	10.75	44	11.00	8	2.00	53	13.25	39	9.75	13	3.25	50	12.50	37	9.25	4	1.00	43	10.75	53	13.25
5. ฟังเพลง	29	7.25	47	11.75	24	6.00	42	10.50	40	10.00	18	4.50	45	11.25	31	7.75	17	4.25	33	8.25	38	9.50	36	9.00
6. แต่งเพลง	3	0.75	11	2.75	86	21.50	3	0.75	12	3.00	85	21.25	3	0.75	9	2.25	88	22.00	1	0.25	11	2.75	88	22.00
7. เข้าร่วมการแสดง																								
คอนเสิร์ต	3	0.75	63	15.75	34	8.50	2	0.50	40	10.00	58	14.50	3	0.75	49	12.25	48	12.00	1	0.25	42	10.50	57	14.25
8. เต้นรำ	3	0.75	9	2.25	88	22	4	1.00	18	4.50	78	19.50	5	1.25	18	4.50	77	19.25	5	1.25	21	5.25	74	18.50

จากตาราง 11 แสดงว่าใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านดนตรี โดยจำแนกตามชั้นปี พบว่า

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟังเพลง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.25 รองลงมา คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ร้องเพลง จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.75 รองลงมา คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 10.75

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ร้องเพลง จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 รองลงมา คือ เล่นกีตาร์ และร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 13.25 รองลงมา คือ ร้องเพลง และเข้าชมการแสดงคอนเสิร์ต จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟังเพลง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 11.25 รองลงมา คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 รองลงมา คือ เข้าชมการแสดงคอนเสิร์ต จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 12.25

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟังเพลง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25 รองลงมา คือ เล่นกีตาร์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 10.75 รองลงมา คือ เข้าชมการแสดงคอนเสิร์ต จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50



จากตาราง 12 แสดงว่าใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านท่องเที่ยว โดยจำแนกตามชั้นปี พบว่า

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 12.25 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก และท่องเที่ยวทะเล จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 11.00

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.25 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.25 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ โบราณสถาน ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก และท่องเที่ยวผจญภัย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00

กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.25 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวทะเล และท่องเที่ยวผจญภัย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.75 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.50

ตาราง 13 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาวางในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านเกมและกีฬา  
จำแนกตามที่อยู่อาศัย

รายการ	หอพัก						บ้านพ่อแม่						บ้านญาติ					
	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ		ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ		ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. ฟุตบอล	14	3.50	38	9.50	83	20.75	18	4.50	51	12.75	146	36.50	7	1.75	14	3.40	29	7.25
2. บาสเกตบอล	1	0.25	39	9.75	95	23.75	1	0.25	50	12.50	164	41.00	3	0.75	23	5.75	24	6.00
3. วอลเลย์บอล	3	0.75	14	3.50	118	29.50	0	0.00	27	6.75	188	46.75	0	0.00	14	3.50	36	9.00
4. เทนนิส	1	0.25	12	3.00	122	30.50	2	0.50	31	7.75	182	45.50	0	0.00	8	2.00	42	10.50
5. เทเบิลเทนนิส	10	2.50	19	4.75	106	26.50	2	0.50	25	6.25	188	47.00	0	0.00	11	2.75	39	9.75
6. แบดมินตัน	7	1.75	40	10.00	88	22.00	7	1.75	60	15.00	148	37.00	7	1.75	17	4.25	26	6.50
7. แอโรบิค	8	2.00	28	7.00	99	24.75	2	0.50	36	9.00	177	44.25	5	1.25	14	3.50	31	7.75
8. โยคะ	1	0.25	10	2.50	124	31.00	1	0.25	13	3.25	201	50.25	2	0.50	8	2.00	40	10.00
9. โบว์ลิ่ง	2	0.50	18	4.50	115	28.75	3	0.75	28	7.00	184	46.00	2	0.50	6	1.50	42	10.50
10. วายน้ำ	2	0.50	19	4.75	114	28.50	6	1.50	36	9.00	173	43.25	0	0.00	7	1.75	43	10.75
11. วิ่งจ็อกกิ้ง	8	2.00	32	8.00	95	23.75	2	0.50	64	16.00	149	37.25	6	1.50	19	4.75	25	6.25
12. หมากรุก	14	3.50	38	9.50	83	20.75	9	2.25	26	6.50	180	45.00	2	0.50	14	3.50	34	8.50
13. หมากรอก	1	0.25	39	9.75	95	23.75	13	3.25	30	7.50	172	43.00	2	0.50	21	5.25	27	6.75

จากตาราง 13 แสดงว่าการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านเกมและกีฬา โดยจำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟุตบอล และหมากรุก จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 รองลงมา คือ เทเบิลเทนนิส จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ แบดมินตัน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 รองลงมา คือ บาสเกตบอล และหมากรอกอส จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 9.75

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านพ่อแม่ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟุตบอล จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 รองลงมา คือ หมากรอกอส จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านพ่อแม่ ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ วิ่งจ็อกกิ้ง จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 รองลงมา คือ แบดมินตัน จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟุตบอล และแบดมินตัน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.75 รองลงมา คือ วิ่งจ็อกกิ้ง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติ ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ บาสเกตบอล จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 5.75 รองลงมา คือ หมากรอกอส จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.25

ตาราง 14 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาวางในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านการอ่าน การพูด และการเขียน จำแนกตามที่อยู่อาศัย

รายการ	หอพัก						บ้านพ่อแม่						บ้านญาติ					
	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ		ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ		ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 อ่านหนังสือประวัติศาสตร์ หรือวรรณคดี	7	1.75	74	18.50	54	13.50	10	2.50	76	19.00	129	32.25	2	0.50	26	6.50	22	5.50
2 อ่านหนังสือพิมพ์	55	13.75	67	16.75	13	3.25	75	18.75	107	26.75	33	8.25	23	5.75	25	6.25	2	0.50
3 อ่านหนังสือการ์ตูน	37	9.25	61	15.25	37	9.25	46	11.50	107	26.75	62	15.50	7	1.75	31	7.75	12	3.00
4 อ่านหนังสือนวนิยาย/ เรื่องสั้น	27	6.75	65	16.25	43	10.75	24	6.00	107	26.75	84	21.00	6	1.50	23	5.75	21	5.25
5 พูดคุยกับเพื่อน	118	29.50	16	4.00	1	0.25	176	44.00	27	6.75	12	3.00	43	10.75	4	1.00	3	0.75
6 พูดคุยทางโทรศัพท์	95	23.75	33	8.25	7	1.75	125	31.25	69	17.25	21	5.25	27	6.75	20	5.00	3	0.75
7 การอภิปรายและโต้วาที	4	1.00	47	11.75	84	21.00	12	3.00	72	18.00	131	32.75	4	1.00	19	4.75	27	6.75
8 เขียนนวนิยาย /เรื่องสั้น	4	1.00	35	8.75	96	24.00	7	1.75	42	10.50	166	41.50	7	1.75	13	3.25	30	7.50
9 เขียนบทความ/ สารคดี	6	1.50	32	8.00	97	24.25	4	1.00	47	11.75	164	41.00	5	1.25	13	3.25	32	8.00
10 เขียนบันทึกประจำวัน	10	2.50	45	11.25	80	20.00	12	3.00	59	14.75	144	36.00	3	0.75	15	3.75	32	8.00

จากตาราง 14 แสดงว่าการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านการอ่าน การพูด และการเขียน โดยจำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ พูดคุยกับเพื่อน จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50 รองลงมา คือ พูดคุยทางโทรศัพท์ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.75 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ อ่านหนังสือประวัติศาสตร์ หรือวรรณคดี จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 รองลงมา คือ อ่านหนังสือพิมพ์ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.75

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านพ่อแม่ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ พูดคุยกับเพื่อน จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 รองลงมา คือ พูดคุยทางโทรศัพท์ จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านพ่อแม่ ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านหนังสือการ์ตูน และอ่านหนังสือนวนิยาย/เรื่องสั้น จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 26.75 รองลงมา คือ อ่านหนังสือประวัติศาสตร์ หรือวรรณคดี จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 19.00

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ พูดคุยกับเพื่อน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 10.75 รองลงมา คือ พูดคุยทางโทรศัพท์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 6.75 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติ ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ อ่านหนังสือการ์ตูน จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 7.75 รองลงมา คือ อ่านหนังสือประวัติศาสตร์ หรือวรรณคดี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 6.50

ตาราง 15 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาวางในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านงานอดิเรก จำแนกตามที่อยู่อาศัย

รายการ	หอพัก						บ้านพ่อแม่						บ้านญาติ					
	ปฏิบัติ		ปฏิบัติ		ไม่เคย		ปฏิบัติ		ปฏิบัติ		ไม่เคย		ปฏิบัติ		ปฏิบัติ		ไม่เคย	
	สม่ำเสมอ		บางครั้ง		ปฏิบัติ		สม่ำเสมอ		บางครั้ง		ปฏิบัติ		สม่ำเสมอ		บางครั้ง		ปฏิบัติ	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. สะสมแสตมป์ ธนบัตร หรือเหรียญ	6	1.50	37	9.25	92	23.00	15	3.75	40	10.00	160	40.0	2	0.50	19	4.75	29	7.25
2. วาดภาพ	6	1.50	53	13.25	76	19.00	8	2.00	77	19.25	130	32.50	3	0.75	21	5.25	26	6.50
3. งานฝีมือและประดิษฐ์สิ่งของ	7	1.75	52	13.00	76	19.00	8	2.00	66	16.50	141	32.25	5	1.25	24	6.00	21	5.25
4. ศึกษาสาระน่ารู้จาก อินเทอร์เน็ต	50	12.50	70	17.50	15	3.75	74	18.50	104	26.00	37	9.25	15	3.75	28	7.00	7	1.75
5. เลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว นก	10	2.50	43	10.75	82	20.50	34	8.50	51	12.75	130	32.50	6	1.50	15	3.75	29	7.25
6. ปลูกไม้ดอก ไม้ประดับ	12	3.00	41	10.25	82	20.50	13	3.25	36	9.00	166	41.50	2	0.50	17	4.25	31	7.75

จากตาราง 15 แสดงว่าการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านงานอดิเรก โดยจำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 รองลงมา คือ ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 รองลงมา คือ วาดภาพ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 13.25

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านพ่อแม่ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 รองลงมา คือ เลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว นก จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.50 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านพ่อแม่ ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 รองลงมา คือ วาดภาพ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75 รองลงมา คือ เลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว นก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติ ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ศึกษาศาสตร์นำรู้จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 รองลงมา คือ งานฝีมือและประดิษฐ์สิ่งของ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00

ตาราง 16 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านดนตรี จำแนกตามที่อยู่อาศัย

รายการ	หอพัก						บ้านพ่อแม่						บ้านญาติ					
	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ		ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ		ปฏิบัติ สม่ำเสมอ		ปฏิบัติ บางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติ	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 เล่นกีตาร์	10	2.50	26	6.50	99	24.75	17	4.25	39	9.45	159	39.75	2	0.50	14	3.50	34	8.50
2 เล่นดนตรีไทย	5	1.25	22	5.50	108	27.00	6	1.50	20	5.00	189	47.25	0	0.00	12	3.00	38	9.50
3 เล่นวงดนตรีกับเพื่อน	11	2.75	24	6.00	100	25.00	7	1.75	38	9.50	170	42.5	4	1.00	8	2.00	38	9.50
4 ร้องเพลงคาราโอเกะ	15	3.75	61	15.25	59	14.75	17	4.25	97	24.25	101	25.25	6	1.50	31	7.75	13	3.25
5 ฟังเพลง	47	11.75	59	14.75	29	7.25	78	19.50	81	20.25	56	14.00	24	6.00	16	4.00	10	2.50
6 แต่งเพลง	2	0.50	22	5.50	111	27.75	8	2.00	14	3.50	193	48.25	0	0.00	7	1.75	43	10.75
7 เข้าร่วมการแสดง																		
คอนเสิร์ต	4	1.00	64	16.00	67	16.75	5	1.25	104	26.00	106	26.50	0	0.00	26	6.50	24	6.00
8 เต้นรำ	10	2.50	21	5.25	104	26.00	7	1.75	35	8.75	173	43.25	0	0.00	10	2.50	40	10.00

จากตาราง 16 แสดงว่า การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านดนตรี โดยจำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟังเพลง จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.75 รองลงมา คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ เข้าร่วมการแสดงคอนเสิร์ต จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 รองลงมา คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 15.25

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านพ่อแม่ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟังเพลง จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 19.50 รองลงมา คือ เล่นกีตาร์ และร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.25 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านพ่อแม่ ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ เข้าร่วมการแสดงคอนเสิร์ต จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 รองลงมา คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 24.25

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟังเพลง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 รองลงมา คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติ ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ร้องเพลงคาราโอเกะ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 7.75 รองลงมา คือ เข้าร่วมการแสดงคอนเสิร์ต จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 6.50

ตาราง 17 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านท่องเที่ยว จำแนกตามที่อยู่อาศัย

รายการ	หอพัก			บ้านพ่อแม่						บ้านญาติ									
	ปฏิบัติ		ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ		ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ		ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ		ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ		ไม่เคยปฏิบัติ				
	สม่ำเสมอ	บางครั้ง		สม่ำเสมอ	บางครั้ง		สม่ำเสมอ	บางครั้ง		สม่ำเสมอ	บางครั้ง								
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%					
1. ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์																			
โบราณสถาน	6	1.50	41	10.25	88	22.00	10	2.50	57	14.25	148	37.00	3	0.75	17	4.25	30	7.50	
2. ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	5	1.25	63	15.75	67	16.75	6	1.50	68	17.00	141	35.25	5	1.25	20	5.00	25	6.25	
3. ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก	14	3.50	58	14.50	63	15.75	11	2.75	69	17.25	135	33.75	5	1.25	25	6.25	20	5.00	
4. ท่องเที่ยวทะเล	16	4.00	51	12.75	68	17.00	13	3.25	81	20.25	121	30.25	6	1.50	19	4.75	25	6.25	
5. ท่องเที่ยวผจญภัย	10	2.50	35	8.75	90	22.50	9	2.25	55	13.75	151	37.75	5	1.25	11	2.75	34	8.50	
6. ท่องเที่ยวต่างประเทศ	3	0.75	7	1.75	125	31.25	3	0.75	21	5.25	191	47.75	0	0.00	5	1.25	45	11.25	

จากตาราง 17 แสดงว่าการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 ด้านท่องเที่ยว โดยจำแนกตามที่อยู่อาศัย พบว่า

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.75 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านพ่อแม่ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านพ่อแม่ ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 20.25 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 17.25

กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก และท่องเที่ยวผจญภัย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.25 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านญาติปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25 รองลงมา คือ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยเทียบตารางเครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540;303 อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan. 1970) ที่ประชากร 20,000 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 377 คน แต่ผู้วิจัยจะเก็บ ข้อมูลจำนวน 400 คน โดยการสุ่มหลายขั้นตอน ( Multistage Random Sampling )

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี ที่พักอาศัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 3 ลักษณะ คือ ปฏิบัติสม่ำเสมอ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ซึ่งประกอบด้วยรายการดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการด้านเกมและเล่นกีฬา
2. กิจกรรมนันทนาการด้านการอ่าน การพูด และการเขียน
3. กิจกรรมนันทนาการด้านงานอดิเรก
4. กิจกรรมนันทนาการด้านดนตรีและเพลง
5. กิจกรรมนันทนาการด้านท่องเที่ยว

## ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร ตำรา และหนังสือต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมนันทนาการ ทั้งที่เป็นเอกสารในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมถึงข้อมูลที่จำเป็นทั้งหมดเพื่อจะได้ข้อมูลในการดำเนินการวิจัยที่ถูกต้องแม่นยำ
2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถาม
3. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้ในการสอบถามข้อมูลการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา
4. นำแบบสอบถามที่สร้างแล้วไปให้กรรมการผู้ควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแก้ไข แนะนำ
5. นำแบบสอบถามที่คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแก้ไขแล้วไปดำเนินการหาคุณภาพต่อไป

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขอหนังสืออนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ครบจำนวน 400 ฉบับตามต้องการ

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยวิเคราะห์ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยวิธีแจกแจงความถี่และเปลี่ยนค่าเป็นร้อยละ
2. แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 2 เสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 สรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และนักศึกษาเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25
3. นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่หอพัก จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.75 นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 53.75 และนักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับญาติ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50

ตอนที่ 2 วิเคราะห์การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 สรุปได้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการด้านเกมและกีฬา ที่นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปฏิบัติในเวลาว่าง มีดังนี้ กิจกรรมที่นักศึกษาชายปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟุตบอล รองลงมา คือ หมากรอกส ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ ฟุตบอล รองลงมา คือ บาสเกตบอล  
 กิจกรรมที่นักศึกษหญิงปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ แบดมินตัน รองลงมา คือ วิ่งจ็อกกิ้ง ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ แบดมินตัน รองลงมา คือ วิ่งจ็อกกิ้ง  
 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟุตบอล รองลงมา คือ แบดมินตัน ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ บาสเกตบอล รองลงมา คือ แบดมินตัน  
 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ หมากรอกส รองลงมา คือ ฟุตบอล และแบดมินตัน ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ บาสเกตบอล รองลงมา คือ วิ่งจ็อกกิ้ง  
 กิจกรรมที่ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟุตบอล รองลงมา คือ แบดมินตัน ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ วิ่งจ็อกกิ้ง รองลงมา คือ แบดมินตัน  
 กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ เทเบิลเทนนิส แอโรบิค และหมากรอกส รองลงมา คือ ฟุตบอล วิ่งจ็อกกิ้ง และหมากรุก ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ แบดมินตัน รองลงมา คือ ฟุตบอล  
 กิจกรรมที่นักศึกษาที่อยู่หอพัก ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟุตบอล และหมากรุก รองลงมา คือ เทเบิลเทนนิส ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ แบดมินตัน รองลงมา คือ บาสเกตบอล และหมากรอกส







กิจกรรมที่ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล รองลงมา คือ ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ โบราณสถาน ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก และท่องเที่ยวผจญภัย ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ ท่องเที่ยวทะเล รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก

กิจกรรมที่ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก รองลงมา ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก รองลงมา คือ ท่องเที่ยวทะเล

กิจกรรมที่ นักศึกษาที่อยู่หอพัก ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก

กิจกรรมที่ นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ ท่องเที่ยวทะเล รองลงมา คือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก

กิจกรรมที่ นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับญาติ ปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล รองลงมา คือ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก และท่องเที่ยวผจญภัย ปฏิบัติบางครั้งมากที่สุดคือ ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ และน้ำตก รองลงมา คือ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

## อภิปรายผล

ผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้อภิปรายผลได้ดังนี้

### 1. กิจกรรมนันทนาการด้านเกมและกีฬา

กิจกรรมนันทนาการด้านเกมและกีฬาที่ นักศึกษาชาย นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 นักศึกษาที่อยู่หอพัก นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และญาติ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยปฏิบัติสม่ำเสมอ ได้แก่ ฟุตบอล แบดมินตัน หมากรอก และหมากรุก โดยกิจกรรมที่ นักศึกษาชายปฏิบัติมากที่สุดในเวลาว่าง ได้แก่ ฟุตบอล จากเหตุผลที่ นักศึกษาชาย นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 นักศึกษาที่อยู่หอพัก นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และญาติ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีความต้องการกิจกรรมกีฬาประเภทนี้ เป็นอย่างมากเพราะเป็นกีฬาที่มีความนิยมเล่นกันในปัจจุบันทั่วประเทศทั้งเด็กเล็ก เด็กวัยรุ่น และประชาชนทั่วไปนิยมเล่นกัน หรือเพื่อแข่งขันหรือเพื่อเกมกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูเกียรติเกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนมาก มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการกิจกรรมประเภทฟุตบอลและแบดมินตันมากที่สุดรองลงมาก็เป็นบาสเกตบอล วอลเลย์บอลส่วนกิจกรรม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) กล่าวพบว่ากิจกรรมที่สนใจของนิสิตชายเป็นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนกิจกรรมที่มีความต้องการ

ปานกลางนั้นประกอบด้วยกายบริหาร มวยสากล กรีฑา แอธเลติก ซอฟท์บอล ยิมนาสติก ลีลาศ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิค กิจกรรมที่นักศึกษาชายไม่เคยปฏิบัติ ได้แก่

ส่วนกิจกรรมที่นักศึกษหญิงปฏิบัติสม่ำเสมอ ได้แก่ แบดมินตัน วิ่งจ็อกกิ้ง แอโรบิค โดยนักศึกษหญิงใช้เวลาว่างในกีฬาแบดมินตันมากที่สุด เนื่องจากเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม ชื่นชอบของบุคคลทั่วไป กิจกรรมที่ชายต้องการฟุตบอล หญิงต้องการแบดมินตัน สอดคล้องกับ ชลิตร รัตนะ (2538 : บทคัดย่อ) ที่ว่าบุคลากรมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬาแตกต่างกัน สอดคล้องกับแคปแลน (Kaplan. 1975 : 90) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่าเพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมยามว่าง เช่น เพศชายชอบเล่นฟุตบอล เพศหญิงชอบเล่นเน็ตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหว เพื่อสิทธิสตรี ก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้น ทั้งทางด้านการทำงาน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นก็หาง่าย ราคาไม่แพง สถานที่เล่นก็หาง่ายสะดวก เช่น เล่นในบ้าน เล่นใต้อาคาร

## 2. กิจกรรมนันทนาการด้านการอ่าน การพูดและการเขียน

กิจกรรมนันทนาการด้านการอ่าน การพูดและการเขียน ที่นักศึกษาชาย และหญิง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 นักศึกษาที่อยู่หอพัก นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และพักอาศัยอยู่กับญาติ ปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ การพูดคุยกับเพื่อน พูดคุยโทรศัพท์และอ่านหนังสือพิมพ์ ส่วนกิจกรรมที่นักศึกษาปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ พูดคุยกับเพื่อน ผลจากการศึกษาของดำรง ว่องวานิช (2501 : บทคัดย่อ) เรื่องการใช้เวลาว่างของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปรากฏว่า นิสิตชาย และนิสิตหญิง ใช้เวลาว่างขณะอยู่หอพัก ตอนเช้าอ่านหนังสือพิมพ์ ท่องหนังสือและเล่นกีฬา ในอัตราใกล้เคียงกัน เวลาว่างระหว่าง ชั่วโมงเรียนจะกลับหอพักเข้าห้องสมุด ทำงานในห้องปฏิบัติการคุยกับเพื่อน กิจกรรมที่นิสิตชายและหญิง มีความสนใจเหมือนกันมากที่สุด คือ การใช้เวลาว่างในการคุยกับเพื่อน รัตนา แจ่มไพฑูรย์ (2515 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่าง ของนักศึกษาพยาบาลรามารบดิ โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2 และ3 จำนวน 178 คน ผลการศึกษา ปรากฏว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการคุยกับเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือทบทวนบทเรียนในวันหยุด นักศึกษาส่วนใหญ่จะพักผ่อนอยู่ในหอพัก สุทยา จิระประดิษฐกุล (2518:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่าง ของนักศึกษากายภาพบำบัดมหาวิทยาลัยมหิดล ปรากฏว่านักศึกษาส่วนมากทั้งชายและหญิงใช้เวลาว่าง ในการพูดคุยกับเพื่อนมากที่สุด ส่วนการใช้เวลาว่างในวันหยุด ส่วนใหญ่ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์

## 3. กิจกรรมนันทนาการด้านงานอดิเรก

กิจกรรมนันทนาการด้านงานอดิเรกที่นักศึกษาชาย นักศึกษหญิง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 นักศึกษาที่อยู่หอพัก นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และพักอาศัยอยู่กับญาติปฏิบัติในเวลาว่าง ได้แก่ ศึกษาสารานุกรมจากอินเทอร์เน็ต เลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว นก และสะสมแสตมป์ ธนบัตร หรือเหรียญ ส่วนกิจกรรมที่ นักศึกษาที่นักศึกษาชาย และหญิง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 นักศึกษาที่อยู่หอพัก

นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และพักอาศัยอยู่กับญาติปฏิบัติในเวลารว่าง ได้แก่ ศึกษาศาระนำรู้จากอินเทอร์เน็ต มากที่สุด เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ และทุกเพศ ทุกวัย สามารถเลือกปฏิบัติได้โดยไม่จำกัดเวลา สถานที่ หรือโอกาส หรือแม้แต่ผู้ที่มีอุปสรรคทางร่างกายก็ยังสามารถที่จะเข้าร่วมได้ จึงนับเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ สามารถสร้างสรรค์ให้เกิดความรู้ จินตนาการ ความบันเทิงให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 51-52) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรมส่งเสริมบุคคลพัฒนาทักษะความรู้ สามารถจัดได้ทุกระดับวัย และเพศ กิจกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ ปัจจุบันนี้อินเทอร์เน็ตได้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง และเป็นທີ່ได้รับความนิยมชื่นชอบของทุกเพศ ทุกวัย และการสื่อสารที่ทันสมัย รวดเร็วทันใจ และเพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้างานผ่านทางอินเทอร์เน็ต เล่นเกม ติดต่อบริการระหว่างกันได้ทั่วประเทศ

#### 4. กิจกรรมนันทนาการด้านดนตรี

กิจกรรมนันทนาการด้านดนตรีที่นักศึกษาชาย นักศึกษาหญิง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 นักศึกษาที่อยู่หอพัก นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และพักอาศัยอยู่กับญาติปฏิบัติในเวลารว่างอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ ฟังเพลง ร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นกีตาร์ ส่วนกิจกรรมที่นักศึกษาที่นักศึกษาชายและหญิง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 นักศึกษาที่อยู่หอพัก นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และพักอาศัยอยู่กับญาติปฏิบัติในเวลารว่าง กิจกรรมที่ นักศึกษาที่นักศึกษาชาย และหญิง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 นักศึกษาที่อยู่หอพัก นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และพักอาศัยอยู่กับญาติปฏิบัติในเวลารว่างมากที่สุด ได้แก่ ฟังเพลง มากที่สุด ฟังเพลง จากการวิจัยของ เยาวลักษณ์ คัดโนภาส (2522 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลานานอกห้องเรียนของนักศึกษาที่อยู่หอพักของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 172 คน สรุปได้ว่า นิสิตชายใช้เวลาว่างก่อนไปเรียนด้วยการฟังวิทยุมากที่สุด คือ คิดเป็นร้อยละ 28.66 และใช้เวลาในการทบทวนวิชาเรียนและทำการบ้านน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.66 ส่วนรวมกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำก่อนไปของเรียนนิสิตชาย และนิสิตหญิง ใช้เวลาว่างด้วยการฟังวิทยุมากที่สุด แม็คโดเวล (Mcdowell . 1995 : 4353) ได้ศึกษาเรื่องความปรารถนาและการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลารว่างได้แก่ การฟังดนตรี ดูภาพยนตร์ จับกลุ่มสนทนากัน วาดน้ำ พุดโทรศัพท์ชมกีฬา

#### 5. กิจกรรมนันทนาการด้านท่องเที่ยว

กิจกรรมนันทนาการด้านท่องเที่ยวที่นักศึกษาชาย นักศึกษาหญิง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 นักศึกษาที่อยู่หอพัก นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และพักอาศัยอยู่กับญาติปฏิบัติในเวลารว่างอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ ท่องเที่ยวทะเล ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก และผจญภัย โดยนักศึกษาชาย นักศึกษาหญิง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 นักศึกษาที่อยู่หอพัก นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และพักอาศัยอยู่กับญาติ ใช้เวลาว่างในการท่องเที่ยวทะเล มากที่สุด ดังที่ วรรณ วังษ์วานิช

(2539 : 17) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเพื่อความสนุกสนานและความบันเทิง เป็นการท่องเที่ยวเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ เพื่อชมวิวาทิวทัศน์และเพื่อความสนุกสนาน

#### **ข้อเสนอแนะ**

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าไปใช้เป็นข้อมูลในการสนับสนุน ส่งเสริมการประกอบกิจกรรมนันทนาการในเวลารว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยในครั้งต่อไป

#### **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรศึกษาการใช้เวลารว่างของนักศึกษาในกิจกรรมนันทนาการด้านอื่น ๆ
2. ควรศึกษาการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐกับสถาบันอุดมศึกษาของเอกชน

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2533). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2544 - 2549). กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- เกศแก้ว ศรีงาม. (2537). ความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนไทย. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- โกเมศ จันท์เกษ. (2519). การใช้เวลาว่างของนักเรียนสองผลัดระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชลิตร์ รัตนะ. (2538). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จันทร์ ผ่องศรี. (2537). นันทนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์
- ดำรง ว่องวานิช. (2510). การสำรวจการใช้เวลาว่างของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์และสัตวบาล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงใจ สิทธิไชย. (2521). การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ นทีวุฒิกุล. (2521) การศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย. (2542). การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยาย โอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- บุญเสริม อุทัยผล. (2530). *การจัดการบริหารพลศึกษา*. เชียงใหม่ ฝ่ายเอกสารการพิมพ์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่.
- บุปผา การ์ิเวท. (2527). *สภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนในทัศนะของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่คาดว่าจะสำเร็จการศึกษา*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. (2527). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- เพ็ญวรรณ สิ้นสูงศรีวัฒน์. (2521). *ความคิดเห็นของนักศึกษาปีที่ 1 ต่อกิจกรรมนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ ค.บ. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : ถ่ายเอกสาร.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2527). *การจัดกีฬาเพื่อสันตนาการสำหรับนักศึกษาและนักเรียนส่วนใหญ่ในสถาบันการศึกษา*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ.
- มานะ หมอยาดี. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. (2549). *ประวัติมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*. 14 มีนาคม 2549, จาก <http://web.utce.ac.th>
- มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. (2548). *ข้อมูลจำนวนนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548*. กองทะเบียน. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. (เอกสารอัดสำเนา).
- เยาวลักษณ์ คัดโนภาส. (2522). *การศึกษาการใช้เวลาว่างนอกห้องเรียนของนิสิตที่อยู่หอพักของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525*. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- รัตนา แจ่มไพฑูรย์. (2515). *การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามคำแหง ปีการศึกษา 2515*. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณ วังษ์วานิช. (2538). *ภูมิศาสตร์การท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2524). *การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิรัช สงวนวงศ์วาน. (2533). *การบริหารเวลา จุฬาลงกรณ์ธุรกิจปริทัศน์*. กรุงเทพฯ.
- สโมสรนักศึกษา. (2549). *กิจกรรมชมรมมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*. 14 มีนาคม 2549, จาก <http://web.utce.ac.th>

- สิวานี เข้ม (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ*.  
วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุทยา จิระประดิษฐกุล. (2518). *การใช้เวลาว่างของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2518*.  
วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ศุภชาติดา. (2532) *เวลา-มารตวัดความสำเร็จของธุรกิจสมัยใหม่*. วารสารบริหารธุรกิจ. กรุงเทพฯ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_ (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_ (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_ (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอก เกิดเต็มภูมิ. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*.  
วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง. ถ่ายเอกสาร.
- เอนก หงส์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม*. กรุงเทพฯ : (เอกสารประกอบการสอน) คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Butler , George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*. New York :  
McGraw-Hill Book Company.
- Godbey , Geoffrey and Stanley Parker. (1972). *Leisure Studies and services : an over view*.  
Philadelphbia. W.B. saunders
- Kaplan, Max. (1975). *Leisure : Theory and Policy*. New York : John Wile & Som.
- Krejcie, Robert V. and Daryl W.Morgan. (1970). *Determining Sample Size For Research Activities*.  
Educationnal and Psychological Measurement. 30(3) : 607-610.
- McDowell. (1995). *Leisure Recreational Preferences and Practices Among Adolescents With  
And without Mental Retardation*. Dissertation Abstracts Intemational.
- Plato Cited By Edithl. Ball and Robert E. (1978). *Ciprino. Leisure Service Preparation*. New Jersey :  
Prentice-Hall Inc.,Englewood Cliffs.
- Watson, James Franklin. (Dai - A 5707 : p.3251 ; 1997, Jan). *The Impact of Leisure Attitude and Motivation  
on the Physical Recreation/Leisure Particpation Time of College Students*.Dissertation  
Abstracts International.
- WiseKopf , Donale C. (1975). *A Guide to Recreation and Leisure*. Massachusetts : Allyn and bacon.
- Reymore, Leslie Ann. (1994). *"The Tradition From Adolescence to Young Adulthood : Predictors Of  
Leisure Behavior*. Dissertation Abstracts International.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
แบบสอบถามในการวิจัย

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**  
**เรื่อง**  
**ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา**  
**ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548**

- คำชี้แจง** 1. แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาข้อมูลการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548
2. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ
- ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
- ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการด้านต่าง ๆ ของนักศึกษา 5 ด้าน คือ กิจกรรมนันทนาการด้านเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการด้านการอ่าน การพูด และการเขียน กิจกรรมนันทนาการด้านงานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการด้านดนตรีและเพลง กิจกรรมนันทนาการด้านท่องเที่ยว
3. โปรดตอบแบบสอบถามแต่ละตอนให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริง คำตอบของท่าน ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ในทางสถิติและเสนอผลการวิเคราะห์เป็นส่วนร่วมเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ปรับปรุงการจัดและส่งเสริมกิจกรรม ในการตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลใด ๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น และข้อมูลที่ท่านตอบจะถูกเก็บเป็นความลับ ท่านสามารถแสดงความรู้สึก หรือความคิดเห็นได้

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบ  
ชื่อผู้วิจัย  
นายสรการ บุญกิจเจริญ  
นิสิตปริญญาโทสาขาการจัดการนันทนาการ

ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความลงในช่องว่างให้ครบทุกข้อ และขีดเครื่องหมาย ✓  
ลงในช่องว่าง  หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษา

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ระดับชั้นปีที่

ชั้นปีที่ 1

ชั้นปีที่ 2

ชั้นปีที่ 3

ชั้นปีที่ 4

3. ที่อยู่อาศัย

หอพัก

บ้านพ่อแม่

บ้านญาติ

อื่น ๆ.....

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา  
เป็นแบบ ประเมินค่า 3 ระดับ ดังนี้  
ปฏิบัติสม่ำเสมอ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ

1. กิจกรรมนันทนาการด้านเกมและกีฬา

รายการ	ระดับ		
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
2.1 ฟุตบอล			
2.2 บาสเกตบอล			
2.3 วอลเลย์บอล			
2.4 เทนนิส			
2.5 เทเบิลเทนนิส			
2.6 แบดมินตัน			
2.7 แอโรบิค			
2.8 โยคะ			
2.9 โบว์ลิ่ง			
2.10 วายน้ำ			
2.11 วิ่งจ็อกกิ้ง			
2.12 หมากรูก			
2.13 หมากฮอส			

## 2. กิจกรรมนันทนาการด้านการอ่าน การพูด และการเขียน

รายการ	ระดับ		
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
2.1 อ่านหนังสือประวัติศาสตร์หรือวรรณคดี			
2.2 อ่านหนังสือพิมพ์			
2.3 อ่านหนังสือการ์ตูน			
2.4 อ่านหนังสือนวนิยาย/เรื่องสั้น			
2.5 พูดคุยกับเพื่อน			
2.6 พูดคุยทางโทรศัพท์			
2.7 การอภิปรายและโต้วาที			
2.8 เขียนนวนิยาย/เรื่องสั้น			
2.9 เขียนบทความ/สารคดี			
2.10 เขียนบันทึกประจำวัน			

## 3. กิจกรรมนันทนาการด้านงานอดิเรก

รายการ	ระดับ		
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
3.1 สะสมแสตมป์ ธนบัตรหรือเหรียญ			
3.2 วาดภาพ			
3.3 งานฝีมือและประดิษฐ์สิ่งของ			
3.4 ศึกษาสารระนำรู้จักอินเทอร์เน็ต			
3.5 เลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว นก			
3.6 ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ			

#### 4. กิจกรรมนันทนาการด้านดนตรีและเพลง

รายการ	ระดับ		
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
4.1 เล่นกีตาร์			
4.2 เล่นดนตรีไทย			
4.3 เล่นวงดนตรีกับเพื่อน			
4.4 ร้องเพลงคาราโอเกะ			
4.5 ฟังเพลง			
4.6 แต่งเพลง			
4.7 เข้าชมการแสดงคอนเสิร์ต			
4.8 เต้นรำ			

#### 5. กิจกรรมนันทนาการด้านท่องเที่ยว

รายการ	ระดับ		
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
5.1 ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ โบราณสถาน			
5.2 ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม			
5.3 ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก			
5.4 ท่องเที่ยวทางทะเล			
5.5 ท่องเที่ยวผจญภัย			
5.6 ท่องเที่ยวต่างประเทศ			

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ภาคผนวก ข  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ นายเทเวศร์ พิริยะพฤษณ์  
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์  
สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ นายชัยโรจน์ สายพันธ์ุ  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ นางสุภารัตน์ วรทอง  
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์  
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ นายสมเกียรติ ตุ่นแก้ว  
ตำแหน่ง หัวหน้ากองกิจกรรมและสวัสดิการนักศึกษา  
สถานที่ทำงาน กองกิจกรรมและสวัสดิการนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
5. ชื่อ นางสาวสิริรัตน์ อานามนารถ  
ตำแหน่ง อาจารย์ที่ปรึกษาประจำกองกิจกรรมและสวัสดิการนักศึกษา  
สถานที่ทำงาน กองกิจกรรมและสวัสดิการนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสรกร บุญกิจเจริญ
วันเดือนปีเกิด	9 สิงหาคม 2523
สถานที่เกิด	จังหวัดปัตตานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	50 ซอยปราณี ถนนประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10320
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูสอนพลศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดพลับพลายชัย
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดปัตตานี
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดปัตตานี
พ.ศ. 2544	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา
พ.ศ. 2546	วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการจัดการนันทนาการ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ