

การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564

A STUDY OF THE LEISURE BEHAVIORS OF FIRST-YEAR UNDERGRADUATE STUDENT IN THE RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY SUVANABHUMI.

สมเกียรติ คงธนจินดาสิริ^{*1} มนต์รี สามงามดี¹ ปิยพงษ์ ชูจันทร์¹ อำนาจ สุขแจ่ม¹

วาสุกรี แสงป้อม¹ เบญจพร สว่างศรี¹ มานพ สังข์แก้ว¹

Somkiat Kongthanajindasiri^{*1}, Montri Samngamdee¹, Piyapong Chuchanoat¹, Amnat Sukjam¹,
Wasugree Sangpom¹, Benchaporn Sawangsri¹, Manop Sungkeaw¹.

^{*1} คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

^{*1} Faculty of Science and Technology Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi

E-mail ผู้รับผิดชอบบทความ (Corresponding Author): Somkiat.k@rmutsb.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ปีการศึกษา 2564 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและวิชานันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน 308 คน จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ ยามาเน่ (Yamane) โดยได้รับแบบสอบถามกลับมา จำนวน 308 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และส่วนที่ 2 การใช้เวลาว่างของนักศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติวิเคราะห์ ความถี่ และร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมที่นักศึกษาใช้เวลาว่างมากที่สุด คือ เล่นคอมพิวเตอร์ และทำงานอดิเรก ร้อยละ 23.4 รองลงมา คือ อื่นๆ ร้อยละ 22.4 และดูรายการโทรทัศน์ ร้อยละ 8.8 ตามลำดับ ช่วงเวลาที่นักศึกษาใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) มากที่สุด ร้อยละ 39.6 รองลงมา คือ ช่วงเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน ร้อยละ 20.8 และช่วงค่ำหลังเลิกเรียนทุกวัน ร้อยละ 13.6 ตามลำดับส่วนระยะเวลาที่นักศึกษาใช้เวลาในการประกอบกิจกรรมในช่วงเวลาว่างมากที่สุด คือ ระยะเวลา 2-3 ชั่วโมง ร้อยละ 27.3 ระยะเวลาที่นักศึกษาใช้เวลาในการประกอบกิจกรรมรองลงมา คือ ระยะเวลา 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 21.8 และ ระยะเวลา 3-4 ชั่วโมง ร้อยละ 14.0 ตามลำดับ สถานที่ที่นักศึกษาใช้เวลาว่างมากที่สุด คือ ห้องพัก ร้อยละ 53.9 ส่วนใหญ่นักศึกษาใช้เวลาว่างโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ร้อยละ 51.1 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามากที่สุด คือ อื่นๆ ร้อยละ 21.4 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง รองลงมา คือ ไม่มีเวลา เนื่องจากเรียนหนัก ร้อยละ 16.9 และหากมีโอกาสนักศึกษามีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในการเลือกใช้เวลาว่างมากที่สุด คือ ทำงานอดิเรก ร้อยละ 23.7 รองลงมา คือ เล่นกีฬา ร้อยละ 22.1 โดยปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิด

วันที่รับบทความ 11 มิถุนายน 2565

วันแก้ไขบทความ 22 มิถุนายน 2565

วันตอบรับบทความ 30 มิถุนายน 2565

ความสุขในด้านการใช้ชีวิตในปัจจุบันมากที่สุด คือ ด้านการเงิน ร้อยละ 26.0 รองลงมา คือ ด้านครอบครัว ร้อยละ 25.0 และ การใช้เวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 20.1 ตามลำดับ

คำสำคัญ: การใช้เวลาว่าง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ พุทธิกรรม

ABSTRACT

The object of this study was to investigate the leisure time behaviors of undergraduate year one students in the Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi.

The sample was randomly picked from 308 undergraduate first-year students in the Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, that enrolled in a physical education course and recreation quality of life development course in 2021. The 308 questionnaires were received to be analyzed (100 percent). The two-part questionnaire consisted of 1) asking for general information 2) asking about students' time usage for their leisure. Data were analyzed by using a statistic program, frequency, and percentile.

The result of this study showed that 23.4% of students' time for their leisure time was spent on a computer and hobbies, 22.4% was spent on others and 8.8% was spent on television. 39.6% of the student spent time on the weekend for their leisure, 20.8% spent time after class for their leisure, and 3.6% spent time during the evening for their leisure. 27.3% of the students spent 2-3 hours for their leisure time, 21.8% spent 1-2 hours for their leisure time, and 14.0% spent 3-4 hours for their leisure time. 53.9% of the students preferred to spend their leisure time in the dormitories. 51.1% of students did not have any expenses for their leisure time. The factors that obstructed the students from spending their leisure time were 1) other factors such as did not have sports clothing and embarrassing (21.4%) and 2) the time constraint because of overstudying (16.9%). The leisure activities that the student interested in when they have the opportunity are pursuing hobbies (23.7%) and joining sports (22.1%). The most effective factor on the student happiness about their life recently is money (26.0%), followed by family (25.0%), and leisure time (20.1%).

Keywords: leisure time, Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi

1. บทนำ

การระบาดของเชื้อโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (Covid-19) ได้เริ่มต้นเมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 และลุกลามไปทั่วโลกจนถึงปัจจุบัน [1] สร้างความหวาดกลัวและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจของประชากร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี [2] เหล่านี้มีผลกระทบต่อตัวบุคคลทั้งสิ้น รวมถึงผลกระทบต่อตัวนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ เช่น การตกงาน หรือถูกเลิกจ้าง

สมาชิกในครอบครัวต้องอยู่ห่างกัน และมีการรักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้เวลาว่างของนักศึกษา

การใช้เวลาว่างของนักศึกษาเป็นเวลาที่มียประโยชน์ [3] เพราะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาสุขภาพ สร้างมนุษยสัมพันธ์ สร้างความเป็นพลเมืองที่ดี และพัฒนาบุคคล จุดประสงค์ของการใช้เวลาว่าง เพื่อให้รู้คุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้ค้นพบความสนใจที่สามารถพัฒนาทักษะและทัศนคติ เปิดโอกาสให้รู้จักตนเองได้มีโอกาสปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น เสริมสร้างพัฒนาการทางสติปัญญา และมีงานอดิเรกที่เหมาะสมรวมทั้งสนองตอบความต้องการทางร่างกายในการพักผ่อน การใช้ความคิดสร้างสรรค์ และเป็นตัวชี้วัดความแตกต่างระหว่างบุคคล ว่าใช้เวลาว่างอย่างคุ้มค่า และประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะนักศึกษาที่ใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียนไม่เท่ากัน

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้เวลาของนักศึกษา คือ ขาดความรู้และทักษะในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในแต่ละวัน และมีการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นน้อย ดังนั้นการใช้เวลาว่างจึงเป็นปัญหาใหญ่และมีความสำคัญ เพราะเวลาสำหรับภารกิจประจำในชีวิตประจำวันของบุคคลในแต่ละสัปดาห์ค่อย ๆ ลดลง การใช้เวลาว่างมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหากใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์จะช่วยให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ [4]

ด้วยความสำคัญของปัญหาข้างต้น การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จะเกิดประโยชน์ต่ออาจารย์ในการนำผลการศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลในจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และจะเป็นประโยชน์เชิงนโยบายต่อผู้บริหารมหาวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้เวลาว่าง พัฒนาศักยภาพตามความถนัดและความสนใจของตนเอง ในรูปแบบของกิจกรรมทางวิชาการ ชมรม หรือชุมนุมต่าง ๆ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การใช้เวลาว่าง

การใช้เวลาว่าง (Leisure) เป็นองค์ความรู้ที่มีการผสมผสานกันระหว่าง สังคมวิทยา จิตวิทยาและปรัชญา การใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นสิ่งที่เกิดจากความสร้างสรรค์ มีความอิสระที่มาจากแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ เกิดความเพลิดเพลิน สุขกาย สุขใจ โดยความหมายของการใช้เวลาว่าง หมายถึง การใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมก่อนที่มีการพัฒนาและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมนุษย์ มีการเรียนรู้ที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เป็นการบูรณาการวัฒนธรรมของมนุษย์ตั้งแต่สมองของมนุษย์ที่สามารถรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างการอยู่รอดและการพัฒนาโดยปราศจากการบังคับ เวลาว่างเป็นสิ่งสำคัญที่เพื่อตนเองหลังจากการนอน การทำงานประจำและการทำกิจกรรมที่ถูกบังคับต่างๆ นอกจากนั้นการใช้เวลาว่างยังมีความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์และการที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ศิลปะ วิทยาศาสตร์และธรรมชาติต่างๆ ส่งผลให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานและปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีโอกาสที่จะแสดงความสามารถพิเศษและอย่างมีอิสระ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการของมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคม และการใช้เวลาว่างเป็นการแสดงถึงเวลาอิสระของคนหลังจากการกระทำสิ่งที่จำเป็นและหลังจากเวลาทำงานเสร็จสิ้นลง [5] โดยคำจำกัดความหมายพื้นฐานของการใช้เวลาว่างในสังคม ดังนี้

1. เวลาว่างเป็นรูปแบบของพฤติกรรมของแต่ละบุคคล เวลาว่างคือเวลาที่นอกเหนือจากการนอน แต่อยู่ในทุกๆ กิจกรรม เช่น การทำงาน การเรียน การเล่น โดยกิจกรรมทุกๆ อย่างนั้นก็จะนำไปสู่การมีเวลาว่างและใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์

2. เวลาว่างจะมีความสัมพันธ์กับงานเป็นพันธะทางสังคม ความรับผิดชอบต่อครอบครัว

3. เวลาว่างเป็นสิทธิของบุคคล เป็นหน้าที่ของความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของบุคคลเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ องค์กรต่างๆ ที่จะจัดให้กับบุคคล

4. เป็นเวลาอิสระที่บุคคลจะเลือกกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน

เวลาว่าง เป็นความเชื่อถึงความอิสระ มาจากภาษาละติน คือ *licere* จากภาษาฝรั่งเศส คือ *loisir* จากภาษากรีก คือ *scole* หรือ *skole* และภาษาอังกฤษ คือ *school* มีความหมายโดยรวมว่าเป็นเวลาที่อิสระและในปัจจุบันนี้ เวลาว่างมีความหมาย 5 ประการ [6] ดังนี้

1. เวลาที่อิสระ (Free Time) ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจการดำรงชีวิตอยู่

2. กิจกรรม (Activity) การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

3. ระดับของจิตใจ (Stage of Mind) เวลาว่างเป็นรูปแบบของพฤติกรรมและทัศนคติ โดยเน้นไปที่ระดับและสถานะของจิตใจ

4. สัญลักษณ์ของชนชั้นทางสังคม (Symbol of Social Class) เป็นพฤติกรรมในการเลือกบริโภคสินค้าและบริการ

5. การมีส่วนร่วม เป็นการผสมผสานเวลาว่างของแต่ละบุคคลที่เน้นการเข้าร่วม ได้รับความอิสระจากความสัมพันธ์ในกิจกรรมและหลักของเวลาว่าง

การใช้เวลาว่างเป็นการกระทำที่ขึ้นอยู่กับตัวเอง ความเข้าใจและสภาพแวดล้อม การใช้เวลาว่างไม่ใช่การกระทำและประสบการณ์แบบเฉพาะตัว แต่หมายถึงการมีส่วนร่วมทางสังคม การพัฒนาชุมชน การมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะการใช้เวลาว่างสามารถใช้ได้ทั้งที่บ้านและร่วมกับผู้อื่น การใช้เวลาว่างจึงมีความหมายรวมถึงตัวเองและส่งผลถึงสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง [7]

สรุป เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย ซึ่งการใช้เวลาว่างจะเปลี่ยนไปตามบริบทของสังคม เพศ ช่วงอายุ การศึกษา สถานภาพ ระดับรายได้ และปัจจัยอื่นๆ เป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหาเวลาว่างจะอยู่นอกเหนือจากเวลาทำงาน เวลานอนและกิจกรรมประจำวันต่างๆ เป็นเวลาที่มนุษย์ทุกคนมีอิสระในการเลือกที่จะทำตามความสมัครใจ เป็นไปในทางสร้างสรรค์ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม ที่สำคัญการใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมจะช่วยส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการใช้ชีวิต

2. แนวคิดของการใช้เวลาว่าง

ใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในความต้องการของร่างกาย การใช้เวลาว่างอย่างอิสระและมีความคิดสร้างสรรค์ โดยสามารถแบ่งเป็น 3 ส่วนคือ การบันเทิง การพักผ่อนและการพัฒนาตนเองหรือการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ [8] นอกจากนี้แนวคิดการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวกับประเพณีหรือเรียกว่ามนุษยนิยม (Humanistic) เวลาว่างจะจบในตัวของมันเอง เป็นลำดับขั้นของชีวิตการเป็นอยู่ในปัจจุบันของมนุษย์ รูปแบบวิธีการรักษาเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งของการบำบัดรักษา เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาชีวิต และแนวคิดที่เหมาะสมของเวลาว่างจาก

คุณค่าทางสังคมและรูปแบบของพฤติกรรมจะขึ้นอยู่กับศาสนา การศึกษาและนโยบายทางการเมือง แนวคิดเกี่ยวกับสังคมศาสตร์ให้องค์ประกอบคำจำกัดความของเวลาว่างว่าเป็นการต่อต้านกับงานและกิจกรรม

3 ปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

การใช้เวลาว่าง เป็นศาสตร์ที่มีความสลับซับซ้อนมีการผสมผสานแนวคิดและอิทธิพลปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างล้วนมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ [4] ปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างโดยแบ่งเป็น 3 ปัจจัยดังนี้

3.1 ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ

3.1.1 ระดับการพัฒนาเศรษฐกิจของชุมชน เน้นการผลิตสินค้าและบริการให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมของชุมชน มีการสร้างงานให้กับคนในชุมชน ก่อให้เกิดรายได้ส่งผลให้นายรายได้มาใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ รวมไปถึงการให้บริการด้านสุขภาพ การเพิ่มรายได้ของคนในชุมชน การแผ่ขยายทางการศึกษา การพัฒนาอุตสาหกรรมและธุรกิจต่างๆ การพัฒนาระบบการสื่อสาร การปรับปรุงด้านการขนส่งและนโยบายทางการเมือง

3.1.2 รูปแบบการว่างงาน การลดลงของเวลาทำงานจากอดีตจนถึงปัจจุบันมีอัตราที่ลดลง ส่งผลถึงการมีเวลาว่างที่เพิ่มขึ้น ในยุคปัจจุบันลูกจ้างก็จะมีโอกาสในการได้มีวันหยุดพักผ่อนตามเทศกาลมากขึ้น รูปแบบของงานก็จะส่งผลถึงรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง เช่น คนทำงานเป็นทีมก็จะชอบเล่นกีฬาเป็นทีมและตำแหน่งหน้าที่ของการทำงานก็จะส่งผลถึงการเลือกใช้เวลาว่างรวมถึงรายได้และผลกำไรจากธุรกิจก็จะส่งผลถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

3.1.3 การกระตุ้นและข้อบังคับของรัฐบาล ในการเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมจากเงินรายได้ในประเทศที่พัฒนาแล้วจะมีการเก็บภาษีในอัตราก้าวหน้า เพื่อเอาเงินภาษีมาจัดสวัสดิการให้กับประชาชนในประเทศ ส่งผลให้คนมีโอกาสในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ส่วนประเทศที่ยังไม่พัฒนาหรือกำลังพัฒนาก็จะมีโอกาสในการเข้าร่วมที่น้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอัตราการเก็บภาษี รวมไปถึงการดูแลสุขภาพสาธารณะ โครงการนันทนาการ การจัดทำพิพิธภัณฑ์ สิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬา ศูนย์วัฒนธรรม ระบบการออกอากาศ (รายการวิทยุ-โทรทัศน์) สิ่งอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว การเมืองการทางการเมือง การดูแลสุขภาพทางกาย การดูแลสุขภาพทางจิต ฯลฯ

3.1.4 ปัจจัยด้านประชากร การรวมกลุ่มของประชากรหลายอาชีพเพื่อไปเที่ยวตามเมืองใหญ่ จึงสมควรให้มีการกระจายคนให้ไปตามเมืองเล็กๆ เพื่อเป็นการกระจายรายได้ไปตามเมืองเล็กๆ รวมถึงลดความหนาแน่นของประชากรในเมืองใหญ่ โดยการสำรวจข้อมูลสถิติประชากร การกระจายตัวของประชากรขึ้นอยู่กับสภาพสังคม สภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ อัตราการเพิ่มของประชากร การย้ายเข้าเมืองที่มีมากขึ้นของคนชนบทเพื่อต้องการประกอบอาชีพ ส่งผลให้ในตัวเมืองใหญ่ๆมีความหนาแน่นของประชากร

3.2 ปัจจัยทางด้านบุคคล

3.2.1 การรับรู้และทัศนคติของแต่ละบุคคลในการเลือกและตัดสินใจที่จะเข้าร่วม

3.2.2 ความรู้และทักษะพื้นฐานด้านการศึกษาก่อให้เกิดโอกาสในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

3.2.3 เพศ ลักษณะที่แตกต่างของโครงสร้างทางร่างกาย อุปนิสัย ส่งผลถึงรูปแบบกิจกรรมในการเข้าร่วม

3.2.4 อายุและวงจรชีวิต ระดับพัฒนาการด้านร่างกาย สมอง ความรู้สึกนึกคิด การปรับตัวทางสังคม ส่งผลต่อการเข้าร่วม

3.2.5 บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

3.2.6 วัฒนธรรม ศาสนา

3.2.7 การเลียนแบบพฤติกรรมของค่านิยมทางตะวันตก

3.2.8 เป้าหมายและรูปแบบการดำเนินชีวิต

3.2.9 ระดับของความพิการและอาการเจ็บป่วยที่แตกต่างกันส่งผลถึงกิจกรรมที่จะเข้าร่วม'

3.3 ปัจจัยทางด้านสังคมและการเข้าถึงแหล่งนันทนาการ

3.3.1 ศาสนา การเมือง ส่งผลถึงพฤติกรรมการเข้าร่วมทางนันทนาการของด้านร่างกาย รวมถึงครอบครัว

3.3.2 ประเพณี วิถีชีวิต รวมถึงลักษณะนิสัย จะส่งผลถึงการมีส่วนร่วมทางกิจกรรมนันทนาการ

3.3.3 ปัญหาต่างๆ ในสังคม ข้อขัดแย้งทางสังคม ส่งผลทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมได้

3.3.4 ทรัพยากรในแหล่งนันทนาการส่งผลถึงการเข้าร่วมของคน รวมถึงเทคโนโลยีที่จะเอื้ออำนวยความสะดวกและสร้างโอกาสในการเข้าร่วมของประชาชน

3.3.5 นโยบายของรัฐบาล หน่วยงาน การจัดการทรัพยากรในท้องถิ่น

3.3.6 การเดินทางเพื่อเข้าถึงแหล่งนันทนาการ ยานพาหนะ รวมถึงถนนหนทาง

สถานภาพของแต่ละคนที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยที่มีต่อการเลือกกิจกรรมการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง [4] จากปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าปัจจัยต่างๆ เช่น ระดับรายได้ระดับการศึกษา เชื้อชาติศาสนา ครอบครัวและเพื่อน นโยบายการเมืองและการคมนาคม ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีความสัมพันธ์ต่อการแสดงออกถึงลักษณะของการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

4 อุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

อุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง รวมถึงสิ่งที่ขัดขวางการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบันที่เป็นสังคมแห่งการแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจและสังคม วิถีชีวิตของสังคมเมืองมีการขยายตัวมากยิ่งขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้เกิดอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง [4] อุปสรรคในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างออกเป็น 2 ประการคือ

4.1 อุปสรรคทางด้านร่างกาย ความพิการ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ รวมถึงห้องน้ำ ที่พัก ความปลอดภัย รูปแบบของเกมและกิจกรรม

4.2 อุปสรรคด้านสังคม ที่ตั้ง กิจกรรม การเดินทาง กฎหมายและสิทธิส่วนบุคคล การยอมรับของคนในสังคม

ความสำคัญของอุปสรรคในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างตามลำดับนี้ [9]

1. ข้อจำกัดเรื่องงาน

2. สิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการหรือสถานที่นั้นคนแน่นเกินไป

3. ขาดผู้เข้าร่วมด้วย (เพื่อน)

4. ขาดโอกาสในการเข้าร่วม
5. ข้อผูกมัดทางครอบครัว
6. ด้านราคาของอุปกรณ์เครื่องใช้สำนักงาน
7. ค่าธรรมเนียมและค่าดูแลอุปกรณ์เครื่องใช้
8. ไม่รู้แหล่งที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรม
9. ไม่รู้ถึงแหล่งในการเรียนรู้กิจกรรม
10. ความไม่กล้าในการเข้าร่วมกับชุมชน
11. น้ำมันแพง
12. ไม่มีความสามารถด้านร่างกาย
13. ขาดระบบการคมนาคมขนส่ง
14. ขาดความรักในศิลปะหรือความคิดเชิงสร้างสรรค์
15. มีความพิการทางกายไม่สามารถเข้าร่วมได้

5. ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง

ประโยชน์ของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง [10] ไว้ดังนี้

- 5.1 มีความสร้างสรรค์และสนับสนุนสิ่งแวดล้อม เป็นโปรแกรมที่บูรณาการ ทำให้ผู้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ทำให้เกิดความสัมฤทธิ์ผล
- 5.2 เป็นการค้นหาตัวเองและผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นและเป็นโอกาสในการเรียนรู้ต่อสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ
- 5.3 เป็นการพัฒนาคุณค่าและทัศนคติทำให้ซาบซึ้งต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- 5.4. เพิ่มทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทางสังคม เป็นการสร้างพื้นฐานของกระบวนการทางสังคม
- 5.5. ช่วยกำจัดความกลัวและทำให้เข้าใจตัวเอง

6 รูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

กิจกรรมการใช้เวลาว่าง [4] ประกอบไปด้วย

- 6.1 กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม หรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ ที่สร้างสรรค์ขึ้นมา
- 6.2 กิจกรรมนอกสถานที่ กิจกรรมเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- 6.3 กิจกรรมทางด้านจิตและด้านภาษา เช่น กิจกรรมการค้นหาคำศัพท์และการแปลความหมาย
- 6.4 กิจกรรมดนตรี
- 6.5 งานอดิเรก
- 6.6 กิจกรรมเกม
- 6.7 กิจกรรมเข้าจังหวะหรือการเต้นรำ
- 6.8 กิจกรรมการแสดงละคร

งานวิจัยในประเทศไทย

[4] ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาว่างและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาเวลาว่างที่ก่อให้เกิดความสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร 2. วัดระดับความสุขของนิสิต 3. ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขของนิสิต 4. ศึกษาความต้องการของนิสิตต่อมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร เพื่อให้นิสิตเกิดความสุขในการดำรงชีวิต

ผลการวิจัยพบว่า การใช้เวลาว่างมากที่สุดคือการดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ และการอ่านหนังสือ ตามลำดับ ช่วงเวลาที่นิสิตส่วนใหญ่ใช้แล้วก่อให้เกิดความสุข คือ วันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) และช่วงคำหลังเลิกเรียนในบางวัน ระยะเวลาที่นิสิตใช้แล้วเกิดความสุข คือ 1-2 ชั่วโมง นิสิตส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในห้องพัก การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไม่เสียค่าใช้จ่าย ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคสำคัญในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง คือ การไม่มีเวลาเนื่องจากเรียนหนัก และขาดแคลนเงิน

[11] ได้ศึกษารูปแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่างๆ และโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้และเพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1-2 ของสถาบัน พลศึกษาวิทยาเขตยะลา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา นักศึกษามีรูปแบบการใช้เวลาว่างให้หมดไปในรูปแบบทั้ง 9 ด้านเป็นบางครั้ง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษามีรูปแบบการใช้เวลาว่างในด้านคอมพิวเตอร์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ ด้านเกมกีฬา ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ ด้านกิจกรรมกีฬาประเภทเสี่ยงอันตรายและกิจกรรมประเภททำหาย

2. โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ รูปแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมของกลุ่มนักศึกษาจากทั้ง 4 สถาบัน พบว่า รูปแบบการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษากลุ่มนี้มี 5 ด้าน คือ ด้านเกมกีฬา ด้านคอมพิวเตอร์ ด้านการอ่านหนังสือ ด้านการอยู่ค่ายพักแรม และด้านงานอดิเรก สำหรับช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่สม่ำเสมอในวันปกติและวันหยุด คือ ด้านเกมกีฬา และด้านคอมพิวเตอร์ ส่วนด้านการอยู่ค่ายพักแรม ด้านงานอดิเรก และด้านการอ่านหนังสือ เวลาที่เหมาะสมคือ วันหยุด เสาร์ -อาทิตย์ และวันหยุดปิดภาคเรียน

3. ผลการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างโดยนักศึกษากลุ่มตัวอย่างเลือกรูปแบบการใช้เวลาว่างจาก 5 รูปแบบที่นิยม ไปกำหนดโปรแกรมการใช้เวลาว่างของตนเองและนำไปปฏิบัติต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ พบว่าได้ผลดังนี้ คือ 1) ด้านประโยชน์ที่ได้รับ นักศึกษาเกิดความรู้สึกชอบเพิ่มมากขึ้น มีสุขภาพดีขึ้นทั้งทางร่างกายและอารมณ์ และเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักศึกษากับบุคคลรอบข้างและผู้อื่น 2) ด้านความพึงพอใจต่อการทำโปรแกรมการใช้เวลาว่าง นักศึกษามีความพึงพอใจในผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง ต้องการให้ขยายผลไปยังผู้อื่นและต้องการให้มีการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่อง

4. ผลการประเมินระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้านขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ซึ่งประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ปรากฏว่าระดับคุณภาพชีวิตที่เกิดจากการรับรู้ในตนเองของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดคือการรับรู้ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต รองลงมาคือด้านร่างกายที่มีผลต่อชีวิตประจำวันและการรับรู้ในตนเองของนักศึกษาที่แตกต่างกันไม่มากคือด้านจิตใจและด้านความสัมพันธ์

[12] ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และ 2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ของมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จำนวน 1,574 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 306 คน ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า 1) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมการเรียน ด้านกิจกรรมการพักผ่อน และด้านกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ ส่วนด้านกิจกรรมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย และ 2) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

[13] ได้ทำการศึกษา เรื่อง แนวทางในการใช้เวลาว่างของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแบมยัน (Bamyan University) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแบมยัน (Bamyan University) ในช่วงระหว่างเวลาว่างและเพื่อเปรียบเทียบกิจกรรมทางกายระหว่างนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง จำนวน 351 คน ทำการเลือกด้วยการแบบสุ่มอย่างมีขั้นตอน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ไม่มีนันทนาการ ไม่ค่อยออกกำลังกาย กิจกรรมในเครือข่ายสังคมออนไลน์มีช่วงบางครั้ง ไม่ค่อยมีกิจกรรมทางวัฒนธรรมและศิลปะ และกิจกรรมการสร้างทักษะเกิดขึ้นในบางครั้ง และปัญหาทางเศรษฐกิจเป็นอุปสรรคที่สำคัญของการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยแบมยัน

[14] ได้ศึกษา เรื่อง เหตุผลและอุปสรรคสำหรับกิจกรรมทางกายยามว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัย: การพิจารณาของผลสุศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษ สุขภาพและความรู้สึกและอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 709 คน เป็นเพศหญิง 312 คน และเพศชาย 397 คนโดยเป็นนักศึกษาที่เรียนอยู่ในแต่ละชั้นปี อายุระหว่าง 18-25 ปี เครื่องมือที่ใช้เป็นวิธีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามความสัมพันธ์เชิงบวกที่สำคัญระหว่างแรงจูงใจด้านการออกกำลังกายและสุขภาพในกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาว่างของนักศึกษา และอุปสรรคภายนอกเป็นเชิงลบของ

กิจกรรมทางกายในช่วงเวลาว่างของนักศึกษา ในช่วงระหว่างการทดลองได้มีการเรียนที่เกี่ยวกับการศึกษาด้านสุขภาพต่อสัปดาห์มากขึ้นและมีผลต่อความสัมพันธ์เชิงบวกกับกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาว่างของนักศึกษา จากการศึกษา พบว่า การเรียนที่เกี่ยวกับการศึกษาด้านสุขภาพมีผลทำให้เกิดแรงจูงใจด้านการออกกำลังกายและสุขภาพกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาว่างของนักศึกษา

ผลการวิจัยเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าแรงจูงใจด้านการออกกำลังกายและสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยและอุปสรรคภายนอกมีมากกว่าแรงจูงใจและอุปสรรคอื่น ๆ ในการกำหนดกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาว่างของนักศึกษา นอกจากนี้การศึกษาด้านสุขภาพในการศึกษาของมหาวิทยาลัยสามารถเพิ่มแรงจูงใจที่เกี่ยวกับการศึกษาของนักศึกษาสำหรับกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาว่างของนักศึกษา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถพอที่จะสรุปโดยสังเขปว่า การใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับผู้เข้าร่วมใช้เวลาว่างเข้าร่วมเพื่อการผ่อนคลายความเครียด เข้าร่วมใช้เวลาว่างแล้วทำให้เกิดความสุขและความพอใจในการดำรงชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564

3. วิธีการวิจัย

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

ประชากรที่ศึกษา

กลุ่มประชากรในการวิจัยในครั้งนี้ คือ กลุ่มนักศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ทั้งเพศชายและหญิง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและวิชานันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวนทั้งหมด 1,339 คน ข้อมูล ณ วันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2564 แยกจำนวนตามศูนย์การเรียนรู้ทั้ง 4 ศูนย์ ดังนี้

1. ศูนย์นันทบุรี จำนวน 426 คน
2. ศูนย์พระนครศรีอยุธยา-วาสกรี จำนวน 164 คน
3. ศูนย์พระนครศรีอยุธยา-หันตรา จำนวน 426 คน
4. ศูนย์สุพรรณบุรี จำนวน 323 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ คือ กลุ่มนักศึกษาทั้งเพศชายและหญิง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและวิชานันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ยามาเน่ [15] กำหนดระดับมีนัยสำคัญที่ .05 ได้สูตร ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

เมื่อกำหนดให้ n = -ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = -ขนาดของประชากร

e = ความคาดเคลื่อนของประชากรที่ยอมรับได้ระดับ .05

$$n = \frac{1,339}{1 + 1,339 (.05)^2}$$

$$n = 308$$

จากการคำนวณสูตรได้กลุ่มตัวอย่าง 308 คน ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับมา 308 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ โดยผู้วิจัยได้อธิบายพร้อมแนะนำการกรอกแบบสอบถาม และให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 การใช้เวลาว่างของนักศึกษา

การสร้างและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

1. ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี ตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จากนั้นนำมาศึกษาวิเคราะห์และสรุปเพื่อใช้ในการร่างรูปแบบของแบบสอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564

2. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยการหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (index of item-objective congruence: IOC) โดยวิธีการของ Rovinelli และ Hambleton [16] จากนั้นนำเครื่องมือมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และปรับแก้ไขภาษาให้ถูกต้องชัดเจน

3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ที่ไม่ใช่กลุ่มนักศึกษาเป้าหมาย จำนวน 30 คน เพื่อหาจุดบกพร่อง และปรับปรุงแบบสอบถามให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .87 จากนั้นนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ประสานงานและขออนุญาตอาจารย์ผู้สอนประจำวิชาและอาจารย์ที่ปรึกษานักศึกษา
2. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามโดยส่งลิงค์ (Link) การเข้าถึงแบบสอบถาม Google form โดยผู้วิจัยได้อธิบายพร้อมแนะนำการกรอกแบบสอบถาม และให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง แบบสอบถาม

3. เก็บรวบรวมแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามที่รวบรวม โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการประมวลผล ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบของตาราง
2. การใช้เวลารว่างของนักศึกษา โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบของตาราง

4. ผลการวิจัย**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลารว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564 ผู้วิจัยได้ทำวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ข้อมูลจากแบบสอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลารว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564 แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 การใช้เวลารว่างของนักศึกษา

แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น ความถี่ และร้อยละ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบคำถาม จำแนกข้อมูลพื้นฐาน จำนวน 308 คน

n = 308			
ตัวแปร	ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	132	42.9
	หญิง	176	57.1
อายุ	18-20 ปี	276	89.6
	21-23 ปี	28	9.1
	24 ปีขึ้นไป	4	1.3
คณะ	คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	56	18.2

	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	30	9.7
	คณะศิลปศาสตร์	21	6.8
	คณะบริหารธุรกิจและเทคโนโลยีสารสนเทศ	155	50.3
	คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์	44	14.3
	คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอุตสาหกรรม การเกษตร	2	0.6
	หอพัก/บ้านพัก นอคมหาวิทยาลัย	108	35.1
	พักอาศัยกับครอบครัว	200	64.9
	น้อยกว่า 2,000 บาท	122	39.6
	2,001-2,500 บาท	57	18.5
	2,501-3,000 บาท	36	11.7
เงินที่รับรายเดือน	3,001-3,500 บาท	21	6.8
	3,501-4,000 บาท	18	5.8
	4,001-4,500 บาท	12	3.9
	4,501-5,000 บาท	12	3.9
	5,001-5,500 บาท	6	1.9
	5,501 บาทขึ้นไป	24	7.8
	เดิน	37	12
	จักรยาน	23	7.5
ยานพาหนะ/การ เดินทาง	รถยนต์	53	17.2
	รถรับจ้าง	12	3.9
	จักรยานยนต์	183	59.4

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบคำถาม จำแนกข้อมูลพื้นฐาน จำนวน 308 คน (ต่อ)

n = 308

ตัวแปร	ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ครอบครัวของนักศึกษา	ดีมาก	142	46.1
มีความรักความอบอุ่น	ดี	108	35.1
อยู่ในระดับ	ปานกลาง	52	18.2

ไม่ดี

2

0.6

จาก ตารางที่ 1 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564 เป็นเพศชาย ร้อยละ 42.9 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.1 ช่วงอายุส่วนใหญ่พบว่าอยู่ในช่วงอายุ 18-20 ปี ร้อยละ 89.6 และช่วงอายุ 21-23 ปี ร้อยละ 9.1 คณะที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นคณะบริหารธุรกิจและเทคโนโลยีสารสนเทศ ร้อยละ 50.3 รองลงมาคือคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ร้อยละ 18.2 พักอาศัยกับครอบครัว ร้อยละ 64.9 อยู่หอพัก/บ้านพัก นอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 35.1 จำนวนเงินที่รับรายได้เดือนพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในช่วง น้อยกว่า 2,000 บาท ร้อยละ 39.6 และจำนวนเงินที่รับรายได้เดือน 2,001-2,500 บาท ร้อยละ 18.5 การใช้จ่ายยานพาหนะ/การเดินทางส่วนใหญ่ใช้จักรยานยนต์ ร้อยละ 59.4 รองลงมา คือ รถยนต์ ร้อยละ 17.8 ครอบครัวของนักศึกษามีความรักความอบอุ่นอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 46.1 และอยู่ในระดับดี ร้อยละ 35.1

ตารางที่ 2 การใช้เวลาว่างของนักศึกษา

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การใช้เวลาว่างในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ไม่รวมกิจกรรมรับน้อง นักศึกษาใช้เวลาว่างในกิจกรรมใดมากที่สุด

n = 308

กิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
ดูรายการโทรทัศน์	27	8.8
ประกอบอาหาร	9	2.9
อ่านหนังสือ	5	1.6
ฟังวิทยุ	0	0
เล่นกีฬา	24	7.8
เลี้ยงสัตว์	30	9.7
ทำงานอดิเรก	72	23.4
เล่นคอมพิวเตอร์	72	23.4
อื่นๆ	69	22.4

จาก ตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564 ใช้เวลาว่างในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มากที่สุด คือ เล่นคอมพิวเตอร์ และทำงานอดิเรก คิดเป็นร้อยละ 23.4 รองลงมา คือ อื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 22.4 และดูรายการโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 8.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ช่วงเวลาว่างที่นักศึกษาใช้เวลาในการประกอบกิจกรรม

n = 308

ช่วงเวลา	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงเช้าก่อนไปเรียนบางวัน	3	1.0
ช่วงเช้าก่อนไปเรียนทุกวัน	6	1.9
ช่วงเที่ยงระหว่างเรียนบางวัน	2	0.6
ช่วงเที่ยงระหว่างเรียนทุกวัน	5	1.6
ช่วงเย็นหลังเลิกเรียนบางวัน	30	9.7
ช่วงเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน	64	20.8
ช่วงค่ำหลังเลิกเรียนบางวัน	17	5.5
ช่วงค่ำหลังเลิกเรียนทุกวัน	42	13.6
วันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์)	122	39.6
วันหยุดในช่วงเทศกาลต่างๆ	2	0.6
อื่นๆ	15	4.9

จาก ตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.6 รองลงมา คือ ช่วงเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 20.8 และ ช่วงค่ำหลังเลิกเรียนทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 13.6 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ระยะเวลาที่นักศึกษาใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม

n = 308

ระยะเวลา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เกินครึ่งชั่วโมง	11	3.6
ครึ่งชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง	31	10.1
1-2 ชั่วโมง	67	21.8
2-3 ชั่วโมง	84	27.3
3-4 ชั่วโมง	43	14.0
4-5 ชั่วโมง	29	9.4
5-6 ชั่วโมง	20	6.5
6 ชั่วโมงขึ้นไป	23	7.5

จาก ตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ระยะเวลาที่นักศึกษาใช้เวลาในการประกอบกิจกรรมในช่วงเวลาว่างมากที่สุด คือ ระยะเวลา 2-3 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 27.3 ระยะเวลาที่นักศึกษาใช้เวลาในการประกอบกิจกรรมรองลงมา คือ ระยะเวลา 1-2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 21.8 และระยะเวลาที่นักศึกษาใช้เวลาในการประกอบกิจกรรม คือ ระยะเวลา 3-4 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 14.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 สถานที่ที่นักศึกษาใช้เวลาว่าง

n = 308

สถานที่	จำนวน	ร้อยละ
ห้องพัก	166	53.9
สนามกีฬา	18	5.8
สวนหย่อม	10	3.2
ลานว่างภายในหมู่บ้าน	24	7.8
อื่นๆ	90	29.2

จาก ตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า สถานที่ที่นักศึกษาใช้เวลาว่างมากที่สุด คือ ที่พัก คิดเป็นร้อยละ 53.9 สถานที่ที่นักศึกษาใช้รองลงมา คือ อื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 29.2 และลานว่างภายในหมู่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 7.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 ค่าใช้จ่ายโดยประมาณที่นักศึกษาใช้ไปในการใช้เวลาว่างต่อครั้ง

n = 308

ค่าใช้จ่าย	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เสียค่าใช้จ่าย	158	51.1
1-50 บาท	41	13.3
51-100 บาท	49	15.9
101-150 บาท	22	7.1
151-200 บาท	22	7.1
201-250 บาท	5	1.6
251-300 บาท	5	1.6
300 บาทขึ้นไป	6	1.9

จาก ตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีค่าใช้จ่ายในการใช้เวลาว่างต่อครั้งมากที่สุด คือ ไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 51.1 รองลงมา คือ มีค่าใช้จ่ายในการใช้เวลาว่างต่อครั้ง 51-100 บาท คิดเป็นร้อยละ 15.9 และมีค่าใช้จ่ายในการใช้เวลาว่างต่อครั้ง 1-50 บาท คิดเป็นร้อยละ 13.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ปัจจัยที่สำคัญที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา

n = 308

อุปสรรค	จำนวน	ร้อยละ
ขาดเพื่อน	41	13.3

ขาดแคลนเงิน	38	12.3
เดินทางไม่สะดวก	19	6.2
มีปัญหาด้านสุขภาพ	5	1.6
สภาพภูมิอากาศ	41	13.3
ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการให้บริการ	24	7.8
ไม่มีเวลาเนื่องจากเรียนหนัก	52	16.9
ไม่มีเวลาเนื่องจากต้องทำงานหารายได้เสริม	22	7.1
อื่นๆ	66	21.4

จาก ตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามากที่สุด คือ อื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 21.4 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง รองลงมา คือ ไม่มีเวลาเนื่องจากเรียนหนัก คิดเป็นร้อยละ 16.9 และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง คือ ขาดเพื่อน และสภาพภูมิอากาศ คิดเป็นร้อยละ 13.3 และ 13.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 หากมีโอกาสนักศึกษาที่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในการเลือกใช้เวลาว่าง

n = 308

อุปสรรค	จำนวน	ร้อยละ
ดูรายการโทรทัศน์	15	4.9
ประกอบอาหาร	37	12.0
อ่านหนังสือ	11	3.6
ฟังวิทยุ	0	0.0
เล่นกีฬา	68	22.1
ทำงานอดิเรก	73	23.7
เล่นคอมพิวเตอร์	57	18.5
อื่นๆ	47	15.3

จาก ตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า หากมีโอกาสนักศึกษาที่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในการเลือกใช้เวลาว่างมากที่สุด คือ ทำงานอดิเรก คิดเป็นร้อยละ 23.7 รองลงมา คือ เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 22.1 และสภาพภูมิอากาศ คิดเป็นร้อยละ 15.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 ปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสุขในด้านการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

n = 308

อุปสรรค	จำนวน	ร้อยละ
ด้านการเรียน	8	2.6
ด้านการเงิน	80	26.0
ด้านครอบครัว	77	25.0

การเดินทาง	17	5.5
การใช้เวลาว่าง	62	20.1
เพื่อน	33	10.7
คนรัก	12	3.9
อื่นๆ	19	6.2

จาก ตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสุขในการใช้ชีวิตในปัจจุบันมากที่สุด คือ ด้านการเงิน เป็นร้อยละ 26.0 ปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสุขในการใช้ชีวิตในปัจจุบันรองลงมา คือ ด้านครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 25.0 และปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสุขในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน คือ การใช้เวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 20.1 ตามลำดับ

5. อภิปรายผลและข้อเสนอแนะการวิจัย

ผลจากการศึกษา พบว่า พฤติกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564 ใช้เวลาว่างในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มากที่สุด คือ เล่นคอมพิวเตอร์ ทำงานอดิเรก คิด และอื่นๆ สอดคล้องกับ [8] ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่างนั้นเป็นความต้องการของร่างกาย การใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์และเป็นอิสระ สามารถแบ่งเป็น 3 ส่วนคือ การบันเทิง การพักผ่อนและการพัฒนาตนเองหรือการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ การใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ของนักศึกษา คือ ใช้เวลาในการประกอบกิจกรรม ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) มากที่สุด และช่วงเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน สอดคล้องกับ [4], [11] ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาว่างและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร จากผลการศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างมากที่สุดคือการดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ และการอ่านหนังสือ ตามลำดับ ช่วงเวลาที่นิสิตส่วนใหญ่ใช้แล้วก่อให้เกิดความสุข คือ วันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) และช่วงค่ำหลังเลิกเรียนในบางวัน ระยะเวลาที่นักศึกษาใช้เวลาในการประกอบกิจกรรมในช่วงเวลาว่างมากที่สุด คือ ระยะเวลา 2-3 ชั่วโมง และระยะเวลา 1-2 ชั่วโมง ตามลำดับ สถานที่ที่นักศึกษาใช้เวลาในเวลาว่างมากที่สุด คือ ห้องพัก และสถานที่อื่นๆ ส่วนใหญ่นักศึกษาใช้เวลาว่างโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามากที่สุด คือ อื่นๆ เช่น ขาดเสื้อผ้าในการออกกำลังกาย เกิดความเหนื่อยที่จะไปออกกำลังกายด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง คือ ไม่มีเวลาเนื่องจากเรียนหนัก และหากมีโอกาสนักศึกษาจะเข้าร่วมกิจกรรมในการเลือกใช้เวลาว่างมากที่สุด คือ ทำงานอดิเรก รองลงมาเล่นกีฬา ปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสุขในการใช้ชีวิตในปัจจุบันมากที่สุด คือ ด้านการเงินและด้านครอบครัว ปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสุขในการใช้ชีวิตในปัจจุบันมากที่สุด คือ ด้านการเงิน รองลงมา คือ ด้านครอบครัว สอดคล้องกับ [6] กล่าวว่า เวลาว่าง ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจการดำรงชีวิตอยู่ นั่นก็คือ การบริหารจัดการเวลาว่าง และการเลือกการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพฤติกรรมทางเลือกของแต่ละบุคคลที่เน้นการเข้าร่วม ได้รับความอิสระจากความสัมพันธ์ในกิจกรรมและหลักของเวลาว่าง

6. เอกสารอ้างอิง

-
- [1] กรมควบคุมโรค. **สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มาตรการสาธารณสุข และปัญหาอุปสรรคการป้องกันควบคุมโรคในผู้เดินทาง**, 2564. สืบค้นจาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/files/2017420210820025238.pdf>, 10 กันยายน 2564.
- [2] ศรุตานนท์ ขอบประดิษฐ์. **วิกฤตโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างไร**. วารสารชัยภูมิปริทรรศน์ 3 (2), 2564.
- [3] Dumazedier, J. **Sociology of Leisure**. Elsevier. New York, 1974, 10 กันยายน 2564
- [4] Peterson, C. A. and Gunn, S. **Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedure**. New Jersey: Prentice-Hall, 1984.
- [4] ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมวุฒิพงษ์. **รายงานการวิจัย ศึกษาการใช้เวลาว่างและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขของนิสิตวิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร**. สกลนคร : สถาบันวิจัยและพัฒนา วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร, 2551.
- [5] Godbey, B. and Parker, S. **Leisure Studies and Service: OverView**. Pennsylvania: N.B. Sounder Co, 1973
- [5] Shivers, J. S. **Leisure-An Introduction. Leisure and Recreation Concept: Critical Analysis**. 10 (4): 3, 1981.
- [6] Edginton; et al. **Leisure Programming Concepts, Trend and Professional Practice**. Boston: Wm. C. Brown Communication, Ins, 1992.
- [6] กาญจนกิจ. **จิตวิทยาการกีฬา: แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- [7] Singers, R. N. **The Motivation to Achieve**. Florida. Gainesville. 1996.
- [8] Standley, E. J. and Miller, N. P. **Leisure and Quality of Life**. Washington D.C.: The Apher Co, 1973.
- [9] Searle, M. S., and Jackson, E. L. **Recreation Non-Participation: Variables Related to the Desire for New Recreation Activities**. Recreation Research Review. 1985, 10 (2): 17,.
- [10] Sivan, A. and Ruskin, H. **Leisure Education, Community Development and Population with Special Needs**. Oxon: CABI Publishing, 2000.
- [11] สุทธิ พิสุทธิกวิน. **รูปแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในเขตพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้**. ThaiEdResearch ฐานข้อมูลงานวิจัยทางการศึกษา, 2554. สืบค้นจาก <http://www.thaiedresearch.org/index.php/home/paperview/632>, 10 กันยายน 2564.
- [12] อภินันท์ สิริรัตนจิตต์. **พฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่**. Proceeding การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 5, 2557. สืบค้นจาก www.hu.ac.th/Conference/conference2014/proceedings/index.html.
- [13] Ibrahim, M. R. **The Ways of Spending Leisure time by Students of Bamyar University**.

2020. Retrieve from

<https://www.researchgate.net/publication/340173706>, 10 September 2021

- [14] Sukys, S. et al. **Reasons and Barriers for University Students' Leisure-Time Physical Activity: Moderating Effect of Health Education**. Sage journal, 2019.
- [15] Yamane, Taro. **Statistics: An Introductory Analysis**. 3rd ed. New York: Harper and Row. 1973.
- [16] Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. **On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity**. Dutch Journal of Educational Research. 1997, 2, 49-60.