

## พฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

Leisure time behaviors and achievement of Undergraduate students in Hatyai University

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และ 2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ของมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จำนวน 1,574 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 306 คน จากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน และใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหา 1) ค่าเฉลี่ยสำหรับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และ 2) ค่าสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมนสำหรับศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการศึกษาปรากฏว่า 1) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (3.09) เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมการเรียน (3.48) ด้านกิจกรรมการพักผ่อน (3.43) และด้านกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ (2.91) ส่วนด้านกิจกรรมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย (2.48) และ 2) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

<sup>1</sup> คณะศิลปศาสตร์และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ สงขลา 90110 ประเทศไทย

## Abstract

This research article was aim to; 1) study the Leisure time behaviors of Undergraduate students in Hatyai University and 2) relation analysis between Leisure time behaviors with learning achievement of Undergraduate students in Hatyai University. The Population is Bachelor of Arts freshly students in every faculty have 1,574 person and the sample is Bachelor of Arts freshly students have 306 person though random by many the step in the 2013 academic year. The questionnaire about the Leisure time behaviors was use to collect the data. The data was analyze by Statistics program; 1) average statistics use to analyze the Leisure time behaviors data and 2) relation statistics use for relate between Leisure time behaviors with learning achievement.

The research found that the Leisure time behaviors of Undergraduate students in the total appear average in moderate (3.09) when study to a side found; stay in moderate 3: the learning activities (3.48), the relaxing activities (3.43) and the health activities (2.91) but the interaction activities stay in a little level (2.48) and relation analysis between Leisure time behaviors with learning achievement of Undergraduate students found that learning achievement with Leisure time behaviors were minus relation in .01 significance when study to a side found; 1) learning achievement with Leisure time behaviors in learning activities and relaxing activities were minus relation in .01 and .05 significance and 2) learning achievement with Leisure time behaviors in health activities and the interaction activities disappeared the relation.

**Keywords:** Leisure time behaviors

## บทนำ

มนุษย์ทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน ในแต่ละวันการใช้เวลาของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนมีการวางแผนเตรียมการเป็นอย่างดี บางคนใช้เวลาเพื่อให้ผ่านไปในแต่ละวันและเมื่อสภาวะปัจจุบันมีแนวโน้มการแข่งขันในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านธุรกิจสูงขึ้น เพราะต่างคนต่างมุ่งแสวงหาผลประโยชน์ เพื่อความอยู่รอดและการมีชีวิตที่ดีขึ้น ส่งผลถึงการมีเวลาว่างที่ลดลง บางคนยังขาดความรู้และทักษะในการใช้เวลาว่างที่มีอยู่น้อยนั้นอย่างชาญฉลาด สำหรับคำจำกัดความของเวลาว่างนั้น Kraus (1971) กล่าวว่า เวลาว่าง คือ เวลาว่างจากการทำงานประจำ

เวลานอนหรือเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน ซึ่งประโยชน์จากการใช้เวลาว่างนั้น Mundy (1998) กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นกระบวนการพัฒนาความคิดและพัฒนาความเข้าใจในการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลต่อตนเอง ในรูปแบบการดำเนินชีวิตและสังคมของตน เช่นเดียวกับ Dattilo (2002) กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นการเปิดโอกาสแต่ละบุคคลเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่าง ซึ่งช่วยสร้างความเข้าใจในศักยภาพในการใช้เวลาว่างให้มีผลต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้นการใช้เวลาว่างจึงเป็นกระบวนการซึ่งแต่ละบุคคลได้รับความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างและตระหนักถึงผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตการเรียนรู้ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง เช่น กิจกรรมนันทนาการ ทักษะการแก้ปัญหา และการตระหนักในการเรียนรู้และเข้าถึงการใช้เวลาว่างเพื่อให้ได้รับสุขภาพที่ดี

ในช่วงวัยเรียนนั้น ไม่ว่าจะในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานจนถึงระดับอุดมศึกษา เวลาที่ใช้หมดไปในแต่ละวันส่วนใหญ่คือ การไปเรียน ซึ่งแต่ละสถาบันการศึกษาจะกำหนดเวลาเรียนไว้แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา ภายหลังจากการเรียน ซึ่งถือว่าเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของผู้เรียนทุกคน ในช่วงเวลาที่เหลือจากการศึกษาเล่าเรียน จะเป็นช่วงเวลาที่แต่ละคนจะได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งช่วงเวลาที่นอกเหนือจากการศึกษาในสถาบันศึกษานั้น นับได้ว่ามีความสำคัญ เพราะสามารถที่จะเพิ่มพูนศักยภาพหรือลดทอนประสิทธิภาพของบุคคลนั้น ๆ ได้เช่นกัน จะเห็นได้ว่า หากรู้จักใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิต ย่อมก่อให้เกิดการบริหารเวลาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ชัชชัย สมศรี (2549) และ Stevens and other (2002) เสนอว่า โปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ทางสถาบันการศึกษา ควรจัดเพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ และควรมีสถานที่ปลอดภัยและเหมาะสมในหลังชั่วโมงเรียนเพื่อเป็นสถานที่สำหรับทำการบ้าน รวมทั้งผู้เรียนสามารถเข้าถึงกิจกรรมและมีส่วนร่วม กับกลุ่ม รวมถึงเพิ่มทักษะในการติดต่อสื่อสารและการจัดการ โดยผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในโรงเรียนสามารถเชื่อมโยงไปสู่การส่งเสริมวิถีชีวิตเชิงสุขภาพ การพัฒนาสังคม เศรษฐกิจและชุมชนเมือง จากการศึกษางานวิจัยของ Pesavento and Bushey (2008) และ Sivan (1995) ซึ่งได้ทำการศึกษาคำกล่าวถึงเวลาว่างกับการเรียนรู้และการศึกษารูปแบบการใช้ชีวิตของเยาวชนในประเทศฮ่องกง พบว่าการเรียนในชั้นเรียนนั้น ผู้เรียนจะมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นและกระบวนการกลุ่มที่ดีขึ้น เนื่องจากการใช้เวลาว่างและกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ส่งผลถึงการได้เรียนรู้การปรับตัวในสังคมที่ดีกับกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้ พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของ ธันยนันท์ ทองบุญตา (2555) ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านส่วนตัวมาเป็นลำดับแรก รองลงมาคือ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านการทำงานนอกเวลา ด้านการเรียนและ

ด้านสังคม ตามลำดับ ส่วนการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาร่วมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้เวลาร่วมด้านส่วนตัวและด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จะเห็นได้ว่าการศึกษางานวิจัย ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาร่วมของนักศึกษา ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการใช้เวลาร่วมของนักศึกษาว่า เป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์ใดเป็นสำคัญ อันจะมีประโยชน์ต่อการวางแผนการใช้ชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาได้ ด้วยความสำคัญดังกล่าวมา ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาพฤติกรรม การใช้เวลาร่วมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาร่วมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาร่วมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

### แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

#### แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

Bammel and Bammel (1996) กล่าวถึงแนวคิดการใช้ว่าง ไว้ว่า

1. การใช้เวลาว่างเป็นเวลาที่คงเหลืออยู่ คือ หลังจากทำสิ่งที่จำเป็นเสร็จแล้วยังมีเวลาเหลืออยู่ ซึ่งเวลาร่วมเป็นเวลาที่อิสระ นันทนาการหรือเวลาเล่น โดยสามารถปฏิบัติกิจกรรมยามว่างในช่วงเวลาที่เป็นเวลาที่ว่างจริง ๆ
2. การใช้เวลาว่างเป็นภาวะของการดำรงอยู่ คือ การใช้เวลาว่างเป็นภาวะของการดำรงอยู่ทัศนคติ สภาพจิตใจ ซึ่งในช่วงเวลานั้นอาจจะไม่ได้ทำอะไรหรือทำกิจกรรมเพียงนิดหน่อยในช่วงว่าง การใช้เวลาว่างสำหรับคนหนึ่งอาจจะไม่ใช่สำหรับอีกคนหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทัศนคติ เช่น บุคคลหนึ่งอาจคิดว่า การล้างรถของเขาเป็นกิจกรรม ขณะที่คนหนึ่งคิดว่านั่นคือ การทำงาน
3. การใช้เวลาว่างเป็นเสมือนเวลาร่วม คือ การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งสร้างอุปนิสัย และทำให้คนเป็นคนอย่างที่เขาจะเป็น ไม่มีมาตรการหรือลักษณะสำหรับกิจกรรมพิเศษที่เป็นการใช้เวลาร่วมหรือไม่ใช่เวลาร่วม การทำงานทำให้คนเป็นคนทำงาน การใช้เวลาว่างเป็นตัวกำหนดอุปนิสัยทั้งหมด

### ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง

มนุษย์ทุกคนมีการเรียนรู้ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต ในการเรียนรู้มีทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน บางคนเรียนรู้จากการอ่าน จากการจัดจำ รวมถึงการเรียนรู้จากประสบการณ์ จากการยกตัวอย่างวิธีการเรียนรู้อันหลากหลาย มนุษย์จะมีความถนัดในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตการเป็นอยู่ การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการเพิ่มความอิสระ รวมถึงประสบการณ์ ในการเรียนรู้ของผู้เรียนคือ การเพิ่มระดับคุณภาพชีวิต โดย Negley (2002) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลประโยชน์ของการใช้เวลาว่างเป็นตัวใกล้เคียงของผลกระทบจากแรงจูงใจการใช้เวลาว่างในการสร้างความพึงพอใจในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมีอิทธิพลสำคัญต่อประโยชน์ในการใช้เวลาว่าง และแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมีอิทธิพลโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิตผ่านทางผลรวมของแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างทั้งทางตรงและทางอ้อม Lee and Lin (2009) เห็นว่า ผู้ที่รู้สึกมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต จะส่งผลถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

### สถาบันการศึกษากับการใช้เวลาว่าง

Stevens and other (2002) เสนอว่า โปรแกรมการใช้เวลาว่างนั้นสถาบันการศึกษาควรจัดเพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ โดยควรมีสถานที่ปลอดภัยและเหมาะสมในหลังชั่วโมงเรียน เพื่อเป็นสถานที่สำหรับทำการบ้าน รวมทั้งผู้เรียนสามารถเข้าถึงกิจกรรมและมีส่วนร่วมกับกลุ่ม รวมถึงเพิ่มทักษะในการติดต่อสื่อสารและการจัดการ โดยผลการศึกษาพบว่า การใช้เวลาว่างในโรงเรียนสามารถเชื่อมโยงไปที่การส่งเสริมวิถีชีวิตเชิงสุขภาพ การพัฒนาสังคม เศรษฐกิจและชุมชนเมือง โดยกิจกรรมทางกายส่งเสริมให้เพิ่มสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก วัยรุ่น ในชุมชน และการศึกษาผลการใช้เวลาว่างโดยผ่านกิจกรรมศิลปวัฒนธรรม พลศึกษา นันทนาการ และกีฬา สามารถทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด เกิดความสนุกสนานและประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ การใช้เวลาว่าง ควรได้รับการสนับสนุนทางด้านนโยบาย ด้านการเงิน เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

ธันยนันท์ ทองบุญตา (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านส่วนตัวมากเป็นลำดับแรก รองลงมาคือ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านการทำงานนอกเวลา ด้านการเรียนและ ด้านสังคม ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรายข้อและรายด้านพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ที่ระดับปฏิบัติบ้าง

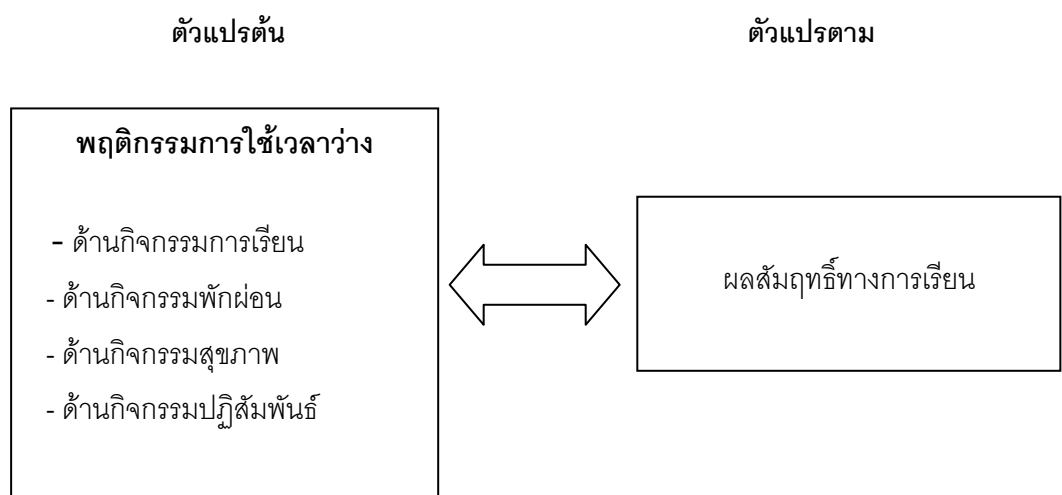
2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านส่วนตัวและด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริวรรณ เสงี่ยมชัย (2554) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิทยานิพนธ์ชั้นกลาง 2 ของนักศึกษาคณะบัญชีชั้นปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า

1. มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวน 2 พฤติกรรม ได้แก่ การทำการบ้านและการหาความรู้ทางอินเทอร์เน็ต มีความสัมพันธ์กันทางบวกกับคะแนนประเมินผลการเรียนรายวิชา ACT 212 การบัญชี ชั้นกลาง 2 สูงสุด ได้แก่ การทำการบ้าน ( $r = 0.730$ ) รองลงมาคือ การหาความรู้ทางอินเทอร์เน็ต ( $r = 0.682$ ) และมีพฤติกรรมจำนวน 1 พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กันทางลบกับคะแนนประเมินผล การเรียน ได้แก่ การเล่นเกมออนไลน์ ( $r = -0.437$ ) ซึ่งพฤติกรรมทั้ง 3 นี้ มีความสัมพันธ์กับการประเมินผลการเรียนรายวิชา ACT 212 การบัญชีชั้นกลาง 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. มีจำนวน 6 พฤติกรรมที่ไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้แก่ พุดคุย สร้างสรรค์ การดูโทรทัศน์ การคุยโทรศัพท์ การเดินห้างสรรพสินค้า การเล่นเกมกีฬาและการช่วยพ่อแม่ทำงาน

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



## วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ทุกคนในมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ จำนวน 1,574 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 306 คน จากการคำนวณตามตาราง Krejcie and Morgan (อ้างในพวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543) ซึ่งใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยขั้นที่ 1 ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้นในระดับคณะและสาขาวิชา เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจากทุกคณะและสาขาวิชา และขั้นที่ 2 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของแต่ละสาขาวิชา เพื่อเป็นตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

ส่วนแบบแผนการวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อสำรวจพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งพัฒนาเครื่องมือวิจัยจากแนวคิดของ Bammel and Bammel (1996) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของธันยนันท์ ทองบุญตา (2555) และศิริวรรณ เสาร์ชัย (2554) ส่วนวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น กระทำโดยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยคำนวณหาค่าสถิติ 1) ค่าเฉลี่ยสำหรับวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และ 2) ค่าสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน สำหรับวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

## ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมการเรียน ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 ด้านกิจกรรมการพักผ่อน ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 และด้านกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 ส่วนด้านกิจกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับน้อย ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ในทางลบกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ในทางลบกับพฤติกรรมใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียน และด้านกิจกรรมการพักผ่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระดับ .05 ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมสุขภาพและด้านกิจกรรมปฏิสัมพันธ์

## อภิปรายผล

การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมพบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในรายด้านพบว่า มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมการเรียน ด้านกิจกรรมการพักผ่อนและด้านกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ ส่วนด้านกิจกรรมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในระดับปานกลาง กล่าวคือ นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในระดับปฏิบัติบางครั้ง ซึ่งเวลาว่างที่ใช้ไปในกิจกรรมด้านการเรียนนั้น ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทำงานมอบหมายและเข้าอินเทอร์เน็ต เพื่อหาความรู้ที่อยู่ในระดับมาก ส่วนการอ่านหนังสือทบทวนความรู้ การเข้าห้องสมุด การทำกิจกรรมชมรมหรือโครงการในมหาวิทยาลัย การฝึกภาษาหรือฝึกทักษะทางคอมพิวเตอร์ การดูวิดีโอหรือสื่อต่างๆ เพื่อหาความรู้ การอ่านหนังสือพิมพ์หรือข่าวสารต่าง ๆ และการตีวงหนังสือกับเพื่อนเป็นคู่หรือ เป็นกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านการพักผ่อนพบว่า นักศึกษาดูละคร รายการโทรทัศน์หรือเกมโชว์ต่างๆ เข้าอินเทอร์เน็ตเพื่อเล่นเกมหรือหาความบันเทิง ดูข่าว สารคดีเพื่อบันเทิงใจและฟังเพลงตามสไตลที่ชื่นชอบอยู่ในระดับมาก ส่วนการร้องเพลงคาราโอเกะ รับประทานอาหารยอดนิยม เดินเล่นซื้อของในห้างสรรพสินค้าหรือตลาดนัด เล่นดนตรีไทยหรือดนตรีสากลที่ชื่นชอบและอ่านหนังสือการ์ตูนหรือนวนิยายที่ชื่นชอบอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมปฏิสัมพันธ์นั้นพบว่า นักศึกษาจะไปงานมหกรรมแสดงสินค้าต่าง ๆ ร่วมกิจกรรมอาสาหรือจิตสาธารณะ กิจกรรมทางศาสนา การรวมกลุ่มไปสถานที่ธรรมชาติ การท่องเที่ยวสถานบันเทิงยามราตรี เข้าร่วมชุมนุมหรือชมรมที่สนใจ และมีกิจกรรมเสริมรายได้พิเศษอยู่ในระดับปานกลาง ต่างจากการเปิดร้านค้าออนไลน์ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและกิจกรรมในบ้าน เช่น กวาดบ้าน ล้างจาน เป็นต้น จะอยู่ในระดับมาก ส่วนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมสุขภาพนั้นโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ซึ่งพบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จะทำกิจกรรมเดิน-วิ่งเร็วอยู่ในระดับปานกลาง แต่กิจกรรมเล่นฟุตบอล วายน้ำ เล่นปิงปอง เล่นเทนนิส แอโรบิก ตะกร้อ วอลเลย์บอลและลีลาศ/บัลเล่ย์/โยคะ อยู่ในระดับน้อย จากพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ที่ระดับปฏิบัติบ้างบางครั้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธันยนันท์ ทองบุญตา (2555) ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านส่วนตัวมากเป็นลำดับแรก รองลงมาคือ พฤติกรรม



การใช้เวลาว่างด้านการทำงานนอกเวลาด้านการเรียนและด้านสังคม ตามลำดับ และเมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยรายข้อและรายด้านพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ที่ระดับปฏิบัติ บ้างและสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณี อุปแก้ว (2552) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรม การใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (2.66) และ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสังคม ด้านวิชาการ ด้านบำเพ็ญประโยชน์ ด้านนันทนาการ อยู่ในระดับปานกลาง (3.23, 3.08, 2.81 และ 2.80 ตามลำดับ) ด้านกีฬา ด้านหารายได้อยู่ใน ระดับน้อย (2.28 และ 1.78 ตามลำดับ) และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษานักศึกษา พยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (2.41) และเมื่อพิจารณาเป็นราย ด้านพบว่า ด้านสังคม ด้านวิชาการ ด้านนันทนาการ อยู่ในระดับ ปานกลาง (3.01, 2.74 และ 2.53 ตามลำดับ) ด้านบำเพ็ญประโยชน์ ด้านกีฬา ด้านหารายได้อยู่ในระดับน้อย (2.45, 2.32 และ 1.42 ตามลำดับ)

ส่วนการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมี ความสัมพันธ์ในทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการใช้ เวลาว่าง มีความสัมพันธ์กันในทางตรงกันข้ามกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ในทางลบ กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียน แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้าน กิจกรรมการเรียน ไม่ได้ส่งเสริมให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มี ความสัมพันธ์ทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการพักผ่อน แสดงให้เห็น ว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมพักผ่อน ไม่ได้สนับสนุนให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนสูงขึ้น รวมทั้งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้าน กิจกรรมสุขภาพและด้านกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้าน กิจกรรมสุขภาพและกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ ไม่ได้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมให้ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 อภิปรายผล ได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ไม่มีความสัมพันธ์และได้รับผลสืบเนื่องมาจากพฤติกรรมการใช้ เวลาว่างทั้ง 4 ด้าน ทั้งนี้เป็นเพราะธรรมชาติของผู้เรียนส่วนใหญ่ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น มีเป้าหมาย การศึกษาเพียงแต่ให้สำเร็จเป็นส่วนใหญ่ และยังพบว่า ผลการสังเกตพฤติกรรมนั้น นักศึกษาได้ เวลาในการพัฒนาความสามารถทางวิชาการน้อยและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่จะ

ถูกใช้ไปกับภารกิจส่วนตัว เช่น การเล่นเกมเฟสบุ๊ค หรือการเสริมความงาม เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เกิดขึ้นจากนิสัยการเรียนจริง โดยผลการวิเคราะห์นี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วงธรรม สรณะและราตรี พิงกุศล (2555) ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ปฏิบัติมาก ได้แก่ การนอนหลับ ดูทีวี วิดีโอ ภาพยนตร์ เกี่ยวกับเพื่อนทำที่บ้าน/ทำรายงานตามที่อาจารย์มอบหมายและศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต พฤติกรรมที่ปฏิบัติในระดับปานกลาง ได้แก่ อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เดินเที่ยวห้างสรรพสินค้า ออกกำลังกาย เข้าห้องสมุด และร้องคาราโอเกะ ส่วนพฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยมาก ได้แก่ การทำกิจกรรมสาธารณะ การทำงานพิเศษและเรียนพิเศษเพิ่มเติม เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านการหาความบันเทิง (ร้อยละ 3.24) การค้นหาความรู้ (ร้อยละ 3.16) และด้านการทำกิจกรรมอื่น ๆ (ร้อยละ 2.99) และนอกจากนี้ จากการสังเกตพบว่า เวลาว่างส่วนใหญ่ของนักศึกษาใช้ไปกับการเล่นเกมเฟสบุ๊ค พูดคุยกับกลุ่มเพื่อนและไม่ชอบการอ่านหนังสือ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธันยนันท์ ทองบุญตา (2555) ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปรากฏผลว่า การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง มีความสัมพันธ์กันในด้านส่วนตัวและด้านการเรียน

## สรุป

การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมในระดับปานกลาง ซึ่งมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียน ด้านกิจกรรมการพักผ่อนและด้านกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ อยู่ในระดับปานกลาง แต่ด้านกิจกรรมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 พบว่า มีความสัมพันธ์กันในทางลบ

## ข้อเสนอแนะ

1. คณาจารย์ ควรศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาในรายวิชา เพื่อออกแบบวิธีการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา

2. หน่วยงานพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษาและหน่วยงานให้คำปรึกษาทางวิชาการ  
ในสถาบันการศึกษาควรออกแบบกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของ  
นักศึกษาให้เกิดประสิทธิภาพและสร้างความสุขแก่ผู้เรียน

### เอกสารอ้างอิง

- ซัชชัย สมศรี. (2549). *พฤติกรรมกรการใช้เวลาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะ  
เศรษฐศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- ฉันทนันท์ ทองบุญตา. (2555). *พฤติกรรมกรใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจ  
บัณฑิตย. คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย.*
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงใหม่  
ล่าสุด พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ ๕: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- วงธรรม สรณะและราตรี พิงกุศล. (2555). *พฤติกรรมกรใช้เวลาว่างของนักศึกษา  
หลักสูตร รัฐประศาสนศาสตร์บัณฑิต. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.*
- ศิริวรรณ เสาร์ชัย. (2554). *พฤติกรรมกรใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการ  
เรียนวิชาบัญชีชั้นกลาง 2 ของนักศึกษาคณะบัญชีชั้นปีที่ 2. คณะบัญชี มหาวิทยาลัยศรี  
ปทุม.*
- อรุณี คุปแก้ว. (2552). *พฤติกรรมกรใช้เวลาว่างของนักศึกษพยาบาลศาสตรบัณฑิต  
วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. มหาสารคาม: วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม.*
- Bammel, G., & L.L. Burrus- Bammel. (1996). *Other Factors that Affect Leisure  
Behavior: Leisure and Human Behavior.* Brown and Benchmark Publishers, Iowa.
- Dattio, J. (2002). *Inclusive Leisure Services: Responding to the rights of people  
With disabilities.* (2nd ed.). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Kraus, R.G. (1971). *Recreation and Leisure in Modern Society.* New Jersey: Prentice-Hall,  
Inc.
- Lee, Y.D., & Lin, H.C. (2009). *Leisure benefit as a mediator of the effects of  
Leisure motivation in the formation on life satisfaction.* Retrieved August 3,  
2010 from bai 2009.org/file/ Papers/1390. Doc.
- Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice.* (2nd Ed). IL: Saga more

Publishing.

- Negley, S. (2002, September). *Understanding the value of leisure*. Wellness Reproductions. Retrieved September 19, 2005 from <http://www.guidancechannel.com/detail.asp?Index=87&cat22>
- Wrisberg, C.A. (1996, August). Quality of Life for Male and Female Athletes. *Quest*. 48(2): 393-394.
- Pesavento, L., & Bushey, V. (2008). *GoGirlGo! Chicago: Social, economic and Community capital Through physical leisure activity for U.S. girls*. Paper presented at the World Leisure and Recreation Association (WLRA) International Congress, Quebec City, Canada; October 6-10, 2008.
- Stevens, C. and Others. (1990-1991). Description of the lighted schoolhouse Program. In L. Pesavento (2002), *Leisure Education in the Schools*. Paper presented to The American Association for Leisure and Recreation at the American Association of Physical Education, Recreation and Dance Convention, San Diego, CA.
- Sivan, A. (1995). School as socializing agents for leisure: the case of Hong Kong. In: Ruskin, H. and Sivan, A. *Leisure Education towards the 21st Century*. Brigham Young University, Utah.