

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงการใช้เวลา ปัญหา และความสนใจในการใช้
 เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยัง
 นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา 9 โรงเรียน จำนวน 540 ฉบับ และได้แบบสอบถามคืนมา 419
 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 77.59 เมื่อได้รับแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการแจก
 แจงเป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และวิเคราะห์ความแปรปรวน
 ทางเดียวระหว่างกลุ่มประชากรทั้งหมด

สรุปผลการวิจัยที่มีสาระสำคัญดังนี้

รายละเอียดเกี่ยวกับนักเรียน

นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชายหญิงในระดับชั้นมัธยม 1 ถึง ชั้นมัธยมศึกษา 5
 ของโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งส่วนมากมีอายุระหว่าง 14 ถึง
 16 ปี

การใช้เวลาของนักเรียน

นักเรียนส่วนมากใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนวันละประมาณ 8 ชั่วโมง และหลังจากโรงเรียน
 เล็กนักเรียนส่วนมากใช้เวลาพูดคุยกับเพื่อน รองลงมาคือ เล่นกีฬา

ในวันหยุด นักเรียนส่วนมากมาโรงเรียนเพื่อร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน และ
 เล่นกีฬากับทบทวนวิชาหรือทำรายงานรองลงมา แต่ถ้าไม่มาโรงเรียน นักเรียนจะชู้บ้านหรือที่พักผ่อน

เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนชอบไปใช้สถานที่ต่าง ๆ ในโรงเรียน โดยให้เหตุผลว่าได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินมากที่สุด สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศดีรองลงมา และที่ชอบไปใช้สถานที่ต่าง ๆ นอกโรงเรียนนั้นนักเรียนให้เหตุผลว่า ได้รับประสบการณ์มากขึ้นมากที่สุด และได้เปลี่ยนบรรยากาศรองลงมา และที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมบางประเภทที่โรงเรียนจัดให้เพราะไม่มีเวลาว่างเพียงพอ

กิจกรรมที่นักเรียนใช้ในเวลาว่าง

นักเรียนส่วนมากใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร ในชมรมทัศนศึกษา กีฬา หองสมุด ดนตรี อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและ ศิลป และวิชาการ

นอกจากใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้แล้ว นักเรียนส่วนมากยังใช้เวลาว่างในรูปแบบอื่น ๆ อีก คือ การฟังเพลงและวิทยุ เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ศึกษาตนเอง ทำรายงาน ทบทวนวิชา และทำงานบ้าน

เกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในเวลาว่างในรูปของงานอดิเรกนั้น นักเรียนให้ความสนใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากน้อยเรียงตามลำดับดังนี้ บันทึกลง กีฬา อ่านหนังสือ ทัศนศึกษา สะสมไปใช้แหล่งบริการต่าง ๆ ประดิษฐ์สิ่งของ ทำสวนครัวและเลี้ยงสัตว์ และศิลปหัตถกรรม ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดในเวลาว่างคือ การอ่านหนังสือ

รายละเอียดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักเรียนในรูปของงานอดิเรกทั้ง 9 อย่าง มีดังนี้

1. การใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการบันทึก นักเรียนใช้เวลาหลังอาหารเย็น และหลังเลิกเรียน เพื่อดูโทรทัศน์ ฟังเพลง และวิทยุ ตามลำดับ และนักเรียนมีความคิดเห็นว่าโรงเรียนควรจัดรายการบันทึกบริการให้นักเรียนในโอกาสพิเศษด้วย

2. การใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการอ่านหนังสือ นักเรียนชอบอ่านหนังสือประเภทนิยาย

มากที่สุด รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์ และที่ชอบอ่านน้อยที่สุดคือ หนังสือธรรมะ ส่วนปัญหาที่นักเรียน
ประสบบ่อยครั้งที่สุดเมื่อไปใช้ห้องสมุดคือ หาหนังสือไม่พบ

3. การใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการกีฬา กิจกรรมกีฬาที่นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาชอบ
มากที่สุด ว่ายน้ำ จักรยาน แบดมินตัน เกมสื ต่อสู้ป้องกันตัว ฟุตบอล และวอลเลย์บอล ที่ชอบน้อย
คือ ฮอกกี้ ซอฟบอล กอล์ฟและรักบี้ สำหรับโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาในโรงเรียนนั้น
นักเรียนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกีฬากลางแจ้งคือ ฟุตบอลมากที่สุด ส่วนกิจกรรมกีฬาในร่มคือ เทนนิส
มากที่สุด

หลังจากกลับจากโรงเรียน หรือในวันหยุดนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาตามสถานที่
ต่าง ๆ คือ ที่โรงเรียนมากที่สุด รองลงมาคือ ที่บ้านเพื่อน และมีนักเรียนจำนวนมากที่ไม่เคยเข้า
ร่วมกิจกรรมกีฬาตามสถานที่ต่าง ๆ เลย ในการใช้เวลาเล่นกีฬาในโรงเรียนนั้น นักเรียนชอบใช้
เวลาหลังเลิกเรียนมากที่สุด และใช้เวลาในช่วงเช้าน้อยที่สุด ในด้านความต้องการสนามกีฬาและ
สถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียนเพิ่มเติม นักเรียนต้องการสระว่ายน้ำมากที่สุด ส่วนสนามกีฬาและ
สถานที่ออกกำลังกายนอกโรงเรียนนักเรียนต้องการสนามเอนกประสงค์มากที่สุด ที่ต้องการน้อยที่สุด
ทั้งในและนอกโรงเรียนคือสนามตะกร้อ

นักเรียนไม่ไปใช้สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนด้วย
เหตุผลเดียวกันคือ มีเวลาว่างไม่พอมากที่สุด และเพราะเล่นกีฬาไม่เป็นน้อยที่สุด ส่วนปัญหาที่นักเรียน
ประสบบ่อยครั้งที่สุด เมื่อไปใช้สนามกีฬาทั้งในและนอกโรงเรียนเป็นปัญหาเดียวกันคือ ปัญหาเรื่องสนาม
ไม่ว่าง

4. การใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการไปใช้แหล่งบริการต่าง ๆ นักเรียนส่วนมากมีความเห็นว่า
สถานที่พักผ่อนหย่อนใจในโรงเรียนมีไม่เพียงพอ และสถานที่นอกโรงเรียนที่นักเรียนชอบไปมากที่สุดคือ
โรงภาพยนตร์ ที่ชอบไปน้อยที่สุดคือ คอฟฟี่ชอป ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบมากที่สุดเมื่อไปใช้แหล่ง
บริการในโรงเรียนคือ มีไม่เพียงพอ และปัญหาที่นักเรียนประสบมากที่สุดเมื่อไปใช้แหล่งบริการนอก
โรงเรียนคือ ความสกปรก

5. การใช้เวลาวางเกี่ยวกับการสะสมสิ่งต่าง ๆ นักเรียนสะสมสะสมมากที่สุด และที่สะสมน้อยที่สุดคือ สิ่งจุกसान ส่วนวิธีที่นักเรียนใช้ในการสะสมนั้น นักเรียนใช้วิธีการสะสมด้วยตนเองมากที่สุด

6. การใช้เวลาวางเกี่ยวกับศิลปทัศนกรรม นักเรียนชอบและเคยใช้เวลาว่างทำงานศิลปด้านการวาดรูปมากที่สุด

7. การใช้เวลาวางเกี่ยวกับการทำสวนครัวและเลี้ยงสัตว์ นักเรียนปลูกต้นไม้ และทำสวนครัวในลักษณะที่ปลูกด้วยตนเองมากที่สุด และทำในลักษณะรับจ้างน้อยที่สุด นักเรียนเห็นว่าตนเองได้รับประโยชน์ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลินมากที่สุดจากการทำสวนครัวและเลี้ยงสัตว์

8. การใช้เวลาวางเกี่ยวกับทัศนศึกษา นักเรียนชอบไปทัศนศึกษากับทางโรงเรียนมากที่สุด และสถานที่ที่เคยไปบ่อยครั้งที่สุดคือ ต่างจังหวัด

9. การใช้เวลาวางเกี่ยวกับการประคินธุ์ นักเรียนประคินธุ์ของเล่นมากที่สุด

เปรียบเทียบความสนใจและการใช้เวลาว่างของนักเรียน

นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความสนใจเหมือนกันคือ ความสนใจกิจกรรมบันเทิง อ่านหนังสือ ไปใช้แหล่งบริการ สะสม ศิลปทัศนกรรม ทำสวนครัวและเลี้ยงสัตว์ ประคินธุ์สิ่งของ และทัศนศึกษา ส่วนที่สนใจต่างกันคือ ความสนใจกิจกรรมกีฬา

สำหรับนักเรียนโรงเรียนรัฐบาลกับนักเรียนโรงเรียนราษฎร์ มีความสนใจที่เหมือนกันคือ ความสนใจกิจกรรมบันเทิง อ่านหนังสือ กีฬา ไปใช้แหล่งบริการ สะสม ทำสวนครัวและเลี้ยงสัตว์ และทัศนศึกษา ส่วนที่สนใจต่างกันคือ ความสนใจศิลปทัศนกรรมและการประคินธุ์สิ่งของ

นักเรียนชายหญิงในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนรัฐบาล และโรงเรียนราษฎร์ ใช้เวลาวางในรูปของกิจกรรมที่เป็นงานอดิเรกทั้ง 9 อย่างคือ บันเทิง อ่านหนังสือ กีฬา ไปใช้แหล่งบริการ สะสม ศิลปทัศนกรรม ทำสวนครัวและเลี้ยงสัตว์ ประคินธุ์สิ่งของ และทัศนศึกษาเหมือนกัน

ข้อเสนอแนะของนักเรียนในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีดังนี้คือ

1. อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไม่ได้เกิดประโยชน์
2. ทำในสิ่งที่ชอบและมีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม
3. ทำงานอะไรก็ได้เท่าที่จะทำได้และเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน
4. ควรแบ่งเวลาในการใช้เวลาว่างให้ถูกต้อง เหมาะสมโดยมีการวางแผน
5. ควรใช้เวลาว่างเพื่อศึกษา ค้นคว้า และหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้เป็นคนทันต่อเหตุการณ์ และเพิ่มพูนประสบการณ์มากกว่าการไปเที่ยวเตร่
6. กิจกรรมที่ควรทำควรเป็นสิ่งที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และคำนึงถึงทรัพย์สิน ควบคู่ตามทำนองคลองธรรมและวินัยด้วย
7. ควรใช้เวลาว่างบางครั้งทำสมาธิ เพื่อทบทวนพฤติกรรมที่ได้กระทำมาแล้วว่าดี ถูกต้องเหมาะสมแค่ไหนและอย่างไร
8. ควรใช้เวลาว่างออกกำลังกาย เช่น กีฬา เพื่อสุขภาพและอนามัยที่ดี
9. ใช้เวลาบางส่วนเพื่อความบันเทิง ประกอบความรู้ไปด้วย
10. ควรใช้เวลาว่างทำงานที่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและประหยัดเวลา เช่น การประดิษฐ์ของใช้

อภิปรายผลการวิจัย จากการวิเคราะห์ข้อมูล จะเห็นว่า

หลังโรงเรียนเลิก กิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดคือ การพูดคุยกับเพื่อนและนักเรียนชอบใช้เวลาว่างเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินเมื่ออยู่ในโรงเรียน ส่วนเมื่ออยู่นอกโรงเรียน นักเรียนชอบใช้เวลาว่างเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ สมิท (Smith) ที่กล่าวว่า เด็กในวันนี้เป็นวัยที่ต้องการความสนุกสนาน ความเป็นอิสระ ประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่สอดคล้อง และ

ต้องการเรียนรู้สิ่งต่างๆด้วยตนเองมากขึ้น¹ และยังคงคลั่งคลึงกับที่ประชุมของคณะกรรมการ
กีฬาสำหรับผู้หญิง และที่ประชุมคณะกรรมการกีฬาสำหรับผู้ชายที่เมืองอินเตอร์ลอคเฮน
(Interlochen) ของประเทศสหรัฐอเมริกา อันมีผู้ทรงคุณวุฒิคือ นักจิตวิทยา และ
อธิการบดีวิทยาลัยต่างๆ ซึ่งสรุปสาระสำคัญรวมทั้งการเรียนรู้ได้ว่า " การเรียนรู้หลาย
ลักษณะดังนี้ คือ การเรียนรู้เป็นเงื่อนไข เป็นการเลียนแบบ และเป็นการค้นพบ และผล
การวิจัยยังพบอีกว่า นักเรียนส่วนมากใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้คือ ชมรม
ทัศนศึกษาและชมรมกีฬา ทั้งทั้งสองชมรมนี้จะเสนอสนองความต้องการของเด็กในวัยนี้ได้อย่าง
เต็มที่ถ้าโรงเรียนได้จัดดำเนินการบริหารงานของชมรมด้วยความถูกต้องเหมาะสม

นอกเหนือจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้แล้ว นักเรียนยังสนใจและใช้
เวลาว่างไปในรูปของการบันเทิง คือ การฟังเพลงและวิทยุเป็นอันดับหนึ่ง และเล่นกีฬาออก
กำลังกาย ดูโทรทัศน์เป็นอันดับสอง จะเห็นว่าวิทยุและโทรทัศน์มีอิทธิพลต่อนักเรียนมาก
แม้แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกาเอง ในปี ค.ศ. 1964 ก็ได้ศึกษาพบว่า 40%ของการใช้เวลา
ว่างของชาวอเมริกันใช้ไปกับการดูโทรทัศน์โดยเฉลี่ย 90 นาทีต่อวัน³ ฉะนั้น โรงเรียนและ
หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องจึงน่าจะจัดรายการวิทยุและโทรทัศน์ที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน
ให้มากขึ้น สำหรับกิจกรรมกีฬานั้น นักเรียนสนใจเป็นอันดับสองรองลงมาจากกิจกรรมบันเทิง
โรงเรียนจึงน่าจะสนับสนุนอย่างยิ่ง เพราะกีฬาที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาของนักเรียนทั้งทาง
ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังที่ ไคลเด็นท์และเวสต์ตัน(Kliendienst and Weston)

¹
Cyril Smith, Leisure and Society in Britain. (London :
Longman, 1974) cited by Edwin J. Stanley and Norman P. Miller,
Leisure and the Quality of Life, p. 67.

²
Viola K. Kliendienst and Arthur Weston, The Recreational
Sports Program : Schools, Colleges, and Communities, pp. 81-191.

³
Edwin J. Stanley and Norman P. Miller, Leisure and the
Quality of Life, pp.109-111.

ไต่ถามไต่คว้า กีฬาและนันทนาการถือว่ามีบทบาทสำคัญต่อการเรียนในระยะเวลา 20 กว่าปีมานี้ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองประเภทนี้เป็นความต้องการของคนทุกเพศทุกวัย ฉะนั้นเวลาที่ใช้เล่นกีฬาและนันทนาการในโรงเรียนจึงควรเพิ่มขึ้นเวลาหลังเลิกเรียนตอนบ่าย เช่น วันศุกร์สัปดาห์ ช่วงปิดเทอม และปิดภาคฤดูร้อน และกิจกรรมทั้งสองนี้ควรอยู่ในกิจกรรมเสริมหลักสูตร

นอกจากนี้ในประเทศสหรัฐอเมริกายังได้ให้ความสนใจเรื่องนันทนาการสูงถึงระดับรัฐบาลช่วยการจัดตั้ง เมื่อค.ศ. 1965 โดยการให้ทุนช่วยเหลือโปรแกรมกีฬาเพื่อนันทนาการและนันทนาการเพื่อชุมชน เช่น คณะกรรมการการศึกษาของเมืองเอลเลนเบิร์ก (Ellenberg) ในรัฐวอชิงตัน มีหน้าที่จัดโครงการพิเศษในเรื่องของสภาพในโรงเรียนพลศึกษา โปรแกรมโรงเรียนกับชุมชน การอยู่อาศัยพักผ่อน การศึกษานอกโรงเรียน และโปรแกรมการศึกษาพิเศษ² และจากการวิจัยจะเห็นว่า สถานที่ที่นักเรียนสนใจและใช้เวลาเล่นกีฬาในเวลาว่างมากที่สุด คือ โรงเรียน

นอกจากนั้น การวิจัยยังแสดงให้เห็นถึงความเหมาะสมของการใช้เวลาว่างของนักเรียนว่าดีขึ้นหรือถูกต้องมากขึ้นจากการเปรียบเทียบก็ผลการวิจัยที่ได้เคยทำมาแล้วในปีก่อนๆ แต่การใช้เวลาว่างของนักเรียนก็ยังไม่สมบูรณ์นัก เพราะมีอุปสรรคและปัญหาความไม่พร้อมเรื่องสถานที่ อุปกรณ์ และการเงินของโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้อาจรวมถึงบุคลากรที่ใช้ในการบริหารงานทางด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตรด้วย โจนส์ (Jones) กล่าวไว้ เป้าหมายของโรงเรียนในด้านของการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือกิจกรรมอื่นๆ

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนใช้เวลาว่างในโรงเรียนมากที่สุด ฉะนั้นโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมในโรงเรียนให้มีประโยชน์ต่อนักเรียนให้มากที่สุด
2. นักเรียนสนใจการดูโทรทัศน์มากเป็นอันดับสอง ฉะนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของจึงน่าจะจัดรายการแนะนำเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ให้มากขึ้น
3. โรงเรียนควรจัดการแนะนำเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ให้มากขึ้น เพราะนักเรียนส่วนมากใช้เวลาว่างได้เหมาะสมเป็นครั้งคราวเท่านั้น เนื่องจากการแบ่งเวลาไม่ถูกต้องและไม่เข้าใจถึงวิธีการใช้เวลาว่าง นอกจากนั้นผู้ปกครองหรือพ่อแม่ก็ควรดูแลเอาใจใส่การใช้เวลาว่างของนักเรียนขณะที่อยู่ในบ้านด้วย อนึ่งที่นักเรียนตอบว่า เวลาไม่พอแน่นอนอาจเป็นเพราะแบ่งเวลาไม่ถูกต้องก็ได้
4. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมการไปทัศนศึกษาไปยังที่ต่าง ๆ ให้บ่อยครั้งขึ้น เพราะเป็นกิจกรรมที่นักเรียนมีส่วนร่วมได้มาก
5. นักเรียนส่วนมากชอบกิจกรรมบันเทิงและมีความเห็นว่าโรงเรียนควรจัดรายการบันเทิงบริการให้นักเรียน โรงเรียนจึงควรจัดรายการบันเทิงพร้อมทั้งเชื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ให้แก่นักเรียนตามความเหมาะสม เช่น รายการกระจายเสียงตอนพักกลางวัน การแสดงในโอกาสพิเศษต่าง ๆ
6. เกี่ยวกับห้องสมุดโรงเรียนและหน่วยราชการที่เกี่ยวข้อง ควรจัดเจ้าหน้าที่ประจำห้องสมุด เพื่อให้คำแนะนำแก่นักเรียนในการศึกษาค้นคว้าด้วย เพราะนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการหาหนังสือไม่พบและที่ควรจัดเช่นนี้ก็เพราะการอ่านหนังสือและการค้นคว้าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักเรียนมาก
7. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้นักเรียนอย่างกว้างขวาง นอกเหนือจากกิจกรรมกีฬาที่บังคับในหลักสูตร เช่น วอลเลย์บอล เทนนิส เป็นต้น เพราะเป็นกิจกรรมที่นักเรียนชอบมาก และมีโอกาสเข้าร่วมบ่อย และนักเรียนชอบที่จะเล่นกีฬาในโรงเรียนมากที่สุด ทั้งนี้รวมถึง

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนใช้เวลาว่างในโรงเรียนมากที่สุด ฉะนั้นโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมในโรงเรียนใหม่ประโยชน์ต่อนักเรียนใหม่มากที่สุด
2. นักเรียนสนใจการดูโทรทัศน์มากเป็นอันดับสอง ฉะนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงน่าจะจัดรายการแนะนำเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ให้มากขึ้น
3. โรงเรียนควรจัดการแนะนำเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ให้มากขึ้น เพราะนักเรียนส่วนมากใช้เวลาว่างได้เหมาะสมเป็นครั้งคราวเท่านั้น เนื่องจากการแบ่งเวลาไม่ถูกต้องและไม่เข้าใจถึงวิธีการใช้เวลาว่าง นอกจากนั้นผู้ปกครองหรือพ่อแม่ก็ควรดูแลเอาใจใส่การใช้เวลาว่างของนักเรียนขณะที่อยู่บ้านด้วย อนึ่งที่นักเรียนตอบว่า เวลาไม่พอนั้นอาจเป็นเพราะแบ่งเวลาไม่ถูกต้องก็ได้
4. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมการไปทัศนศึกษาไปยังที่ต่าง ๆ ให้บ่อยครั้งขึ้น เพราะเป็นกิจกรรมที่นักเรียนมีส่วนร่วมได้มาก
5. นักเรียนส่วนมากชอบกิจกรรมบันเทิงและมีความเห็นว่าโรงเรียนควรจัดรายการบันเทิงบริการให้นักเรียน โรงเรียนจึงควรจัดรายการบันเทิงพร้อมทั้งเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ให้แก่เด็กตามความเหมาะสม เช่น รายการกระจายเสียงตอนพักกลางวัน การแสดงในโอกาสพิเศษต่าง ๆ
6. เกี่ยวกับห้องสมุดโรงเรียนและหน่วยราชการที่เกี่ยวข้อง ควรจัดเจ้าหน้าที่ประจำห้องสมุด เพื่อให้คำแนะนำแก่นักเรียนในการศึกษาคนควาควย เพราะนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการหาหนังสือไม่พบและที่ควรจัดเช่นนี้ก็เพราะการอ่านหนังสือและการคนควาเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับนักเรียนมาก
7. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้นักเรียนอย่างกว้างขวาง นอกเหนือจากกิจกรรมกีฬาที่บังคับในหลักสูตร เช่น วอลเลย์บอล เทนนิส เป็นต้น เพราะเป็นกิจกรรมที่นักเรียนชอบมาก แต่มีโอกาสน้อย และนักเรียนชอบที่จะเล่นกีฬาในโรงเรียนมากที่สุด ทั้งนี้รวมถึง

การจัดอุปกรณ์ สถานที่ และบุคลากรให้เพียงพอด้วย

8. เทศบาลควรจัดสนามกีฬาในลักษณะใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง หรือสนามเอนกประสงค์ไว้ตามสถานที่ต่าง ๆ ทั่ว ๆ ไป เพราะเท่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้มีน้อยมาก ไม่พอกับความต้องการของเยาวชนและบุคคลในวัยอื่น ๆ ที่จะไปใช้บริการ

9. โรงเรียนและหน่วยราชการอื่น ๆ ควรจัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจให้เพียงพอ เช่น ม้านั่ง ชุมนไม้ เป็นต้น และควรคำนึงถึงเรื่องการรักษาความสะอาดด้วย

10. โรงเรียนควรชี้แจงให้นักเรียนได้เห็นถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมอื่น ๆ ในเวลาว่างด้วย เพราะได้ทั้งความสนุกเพลิดเพลิน ประสบการณ์และประหยัดค่าใช้จ่าย เช่น การทำสวนครัวและเลี้ยงสัตว์ เป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์อย่างยิ่งต่อทุกคนรอบครัวในสภาวะที่เศรษฐกิจตกต่ำเช่นนี้ เพราะจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้มาก หรือการประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ เพื่อหารายได้ เป็นต้น

11. หน่วยงานต่าง ๆ ของทางราชการ ควรให้ความร่วมมือและรับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดนันทนาการ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ให้เหมาะสมและเพียงพอแก่ประชาชนทุกเพศทุกวัยให้มากยิ่งขึ้น เช่น การจัดวางแผนสวนสาธารณะเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ ศูนย์เอนกประสงค์สำหรับชุมชน ศูนย์นันทนาการและสนามเด็กเล่น เป็นต้น

12. ในการจัดโปรแกรมพลศึกษาและนันทนาการ โรงเรียนควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ คือ

- ก. ข้อแตกต่างทางเพศในการเล่นและการแข่งขันกีฬา
- ข. การแบ่งชั้นเรียนพลศึกษาในโรงเรียนแบบสหศึกษา
- ค. หนังสือเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศ

13. โรงเรียนควรจัดประกวดความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น ศิลป ดนตรี การอ่าน ชีวร่อง เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนแสดงออกและรู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเอง

14. โรงเรียนควรมีการติดตามผลของการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือกิจกรรมในเวลาว่างทั้งหลายด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

เพื่อให้การวิจัยในเรื่องของการใช้เวลาว่างสมบูรณ์ครบถ้วน ควรจะได้มีการศึกษาถึงการใช้เวลาว่างของนักเรียนในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และมหาวิทยาลัย ทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร และในจังหวัดอื่น ๆ และควรได้มีการวิจัยเป็นระยะ ๆ ไปให้ทันกับเหตุการณ์และความเปลี่ยนแปลงของสังคม ประเทศชาติ และของโลก ทั้งนี้เพื่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะได้จัดกิจกรรมในเวลาว่างให้กับ นักเรียน นิสิตและนักศึกษา ได้อย่างสมบูรณ์และสอดคล้องกันในทุกระดับยิ่งขึ้น