

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
ของ
สมบูรณ์ ฝอยดี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ
ของ
สมบูรณ์ ผุยดี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา
พฤษภาคม 2547

สมบูรณ์ ผุยดี. (2547). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาดนเค่งของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาโท กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา สุธรรมรักษ์,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา วัฒนางรงค์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคม จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รวมทั้งศึกษาและเปรียบเทียบการพัฒนาดนเค่งตามการประเมินของนิสิต จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาดนเค่งของนิสิต กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 382 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 80 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตมีการใช้เวลาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีการใช้เวลาด้านการเรียน ด้านส่วนตัวและด้านการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านสังคมนิสิตมีการใช้เวลาอยู่ในระดับมาก

2. การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สรุปได้ดังนี้

2.1 นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการใช้เวลาโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการใช้เวลา ด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกัน

2.2 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

2.3 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียน และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านส่วนตัวและด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

2.4 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมและด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

3. การศึกษาการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตมีการพัฒนาตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก

4. การเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สรุปได้ดังนี้

4.1 นิสิตชายและนิสิตหญิง มีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

4.2 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

4.3 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น ไม่แตกต่างกัน

5. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า การใช้เวลาของนิสิต โดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพัฒนาตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME USAGE AND SELF
DEVELOPMENT OF STUDENTS AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

AN ABSTRACT
BY
SOMBOON PUIDEE

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

May 2004

Somboon Puidee. (2004). *A Study of the Relationship between Time Usage and Self Development of Students at Srinakharinwirot University*. Master Thesis. M.Ed. (Higher Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist.Prof.Dr.Suchada Suthummaraksa, Assist.Prof.Dr.Achara Wattananarong.

The purposes of this research were to study time usage of students at Srinakharinwirot University in overall and each of the four aspects : studying, personal, student activities involvement, and social and to compare time usage among students with different sex, class standing, fields of study, and academic achievement. Moreover, this research also aimed to study self development of students at Srinakharinwirot University and to compare self development among students with different sex, class standing, fields of study, and academic achievement. The sample of the study consisted of 382 undergraduate students at Srinakharinwirot University in the second semester of the 2003 academic year. The research instrument used for collecting data was a five-rating scale questionnaire with 80 items. Arithmetic mean, standard deviation, t – test, one way ANOVA, Scheffe's method, and Pearson 's Product Moment Correlation were utilized for data analysis.

The results of the study revealed that :

1. Time usage in overall aspect of students at Srinakharinwirot University was at the moderate level. When considering each aspect, it was found that time usage in studying, personal, and student activities involvement were at the moderate level whereas the social aspect was at the high level.

2. When comparing time usage of students at Srinakharinwirot University in overall and each of the four aspects among students with different sex, class standing, fields of study, and academic achievement, it was found that :

- 2.1 No significant difference was found of time usage in overall aspect between male and female students. When considering each aspect, it was found that male and female students had statistically significant different of time usage in social at the .05 level whereas no significant difference was found of students' time usage in studying, personal, and student activities involvement.

2.2 Time usage in overall aspect among students with different class standing were statistically significant different at the .05 level. Considering each aspect, it was found that time usage in studying, personal and student activities involvement among students with different class standing were statistically significant different at the .05 level whereas no significant difference was found of students' time usage in social.

2.3 Time usage in overall aspect among students with different fields of study were statistically significant different at the .05 level. Considering each aspect, it was found that time usage in studying and student activities involvement among students with different fields of study were statistically significant different at the .05 level whereas no significant difference was found of students' time usage in personal and social.

2.4 No significant difference was found of time usage in overall aspect among students with different academic achievement. When considering each aspect, it was found that time usgae in studying among students with different academic achievement were statistically significant different at the .05 level whereas no significant difference was found of students' time usage in personal, student activities involvement and social.

3. Overall self development of students at Srinakharinwirot University was at the high level.

4. When comparing self development of students at Srinakharinwirot University with different sex, class standing, fields of study, and academic achievement, it was found that :

4.1 There was no significant difference in self development between male and female students.

4.2 There was no significant difference in self development among students in different class standing.

4.3 There was a statistically significant difference in self development among students with different fields of study at the .05 level.

4.4 There was no significant difference in self development among students with different academic achievement.

5. There was a statistically significant positive relationship between students' time usage in overall and each of the four aspects and students' self development at the .05 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ของ
นางสาวสมบูรณ์ ผุยดี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

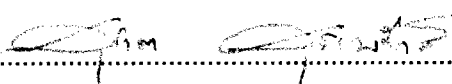


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

วันที่ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา สุธรรมรักษ์)



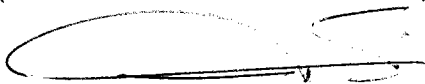
กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา วัฒนานรงค์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร.ราชันย์ บุญธิมา)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยความกรุณาช่วยเหลือ แนะนำให้ข้อคิดเห็น และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ สุธรรมาวัชร ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา วัฒนารงค์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ตลอดจนได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณณ์ และ อาจารย์ ดร.ราชันย์ บุญธิมา กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ซึ่งได้ให้ข้อเสนอที่เป็นประโยชน์ยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง อาจารย์ ดร.มนัส บุญประกอบ อาจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์ อาจารย์ ดร.อรรณพ โพธิสุข และอาจารย์ ดร.ราชันย์ บุญธิมา ที่ได้กรุณาพิจารณาตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม รวมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยเป็นอย่างมาก

ขอบคุณ ดร.สมศักดิ์ ลีลา ที่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสถิติการวิจัย

ขอขอบคุณนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถาม

ขอบคุณ คุณปนัดดา จูภา คุณแสนหิ์ มานะสม และทุกท่านที่ไม่สามารถกล่าวนามได้ทั้งหมด ที่มีส่วนช่วยเหลือให้การสนับสนุน รวมทั้งให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ

คุณค่าและประโยชน์ที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นที่ระลึกแก่พระคุณของบิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

สมบุรณ์ ผุยดี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	5
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
สมมติฐานของการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ความหมายและความสำคัญของเวลา	8
การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	9
ใช้เวลาของนิสิตนักศึกษาในสถาบันการศึกษา	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลา	18
ความหมายของการพัฒนาตนเอง	22
ความมุ่งหมายในการพัฒนาตนเอง	23
แนวทางในการพัฒนาตนเอง	24
การจัดการศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย	29
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	29
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล และการจัดกระทำข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	32
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	56
ความมุ่งหมายของการวิจัย	56
วิธีดำเนินการวิจัย	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	57
สรุปผลการวิจัย	57
อภิปรายผล	59
ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	68
ภาคผนวก	75
ประวัติย่อผู้วิจัย	88

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา คณะที่ศึกษา	29
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา	37
3 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้เวลาของนิสิต ระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน	38
4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้เวลาของนิสิต ระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการเรียน เป็นรายข้อ	39
5 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้เวลาของนิสิต ระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านส่วนตัว เป็นรายข้อ	40
6 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้เวลาของนิสิต ระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นรายข้อ	41
7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้เวลาของนิสิตระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านสังคมเป็นรายข้อ	42
8 การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิต โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตาม ตัวแปรเพศ	43
9 การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิต โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตาม ตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา	44
10 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาของนิสิตโดยรวม จำแนกตาม ตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา	45
11 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาของนิสิต ด้านการเรียน จำแนกตามระดับชั้นปีที่ศึกษา	46
12 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาของนิสิต ด้านการเข้าร่วม กิจกรรม จำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา	46
13 การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา	47
14 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ย การใช้เวลาโดยรวมของนิสิต จำแนก ตามตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา	48

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
15	การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาด้านการเรียนของนิสิต จำแนกตามตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา	48
16	การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ของนิสิต จำแนกตามตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา	49
17	การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน	50
18	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาตนเองตามการ ประเมินของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	51
19	การเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ	53
20	การเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต จำแนกตาม ตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา.....	53
21	การเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต จำแนกตาม ตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา.....	54
22	การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาตนเองตามการประเมิน ของนิสิต จำแนกตามตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา.....	54
23	การเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต จำแนกตาม ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	55
24	ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านกับการพัฒนาตนเอง	55

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การศึกษาเป็นกระบวนการสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศ เนื่องจากการศึกษาช่วยให้คนมีคุณภาพ โดยรู้จักคิดสร้างสรรค์ให้ตนเองมีความเจริญก้าวหน้าและสามารถพัฒนาสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ถ้าคนส่วนใหญ่ในประเทศได้รับการศึกษาที่ดีแล้ว ย่อมเป็นกำลังสำคัญที่จะพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว (สิปปนนท์ เกตุทัต. 2534 : 8) ด้วยเหตุนี้ แผนพัฒนาการศึกษาในช่วงแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) จึงได้เน้นให้คนเป็นศูนย์กลางหรือจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนาคนและสังคม เพื่อเสริมสร้างศักยภาพของคนทุกคนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญาให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีความรู้ความสามารถและมีทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถปรับตัวให้มีชีวิตที่เป็นปกติสุขในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (สำนักคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2539 : 5)

การพัฒนาคนให้มีคุณภาพต้องอาศัยกระบวนการด้านการศึกษาที่สถานศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบให้ความรู้ความสามารถและสติปัญญาเพียงพอที่จะให้ผู้เรียนที่จบการศึกษาออกมาเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า แต่การศึกษาตามหลักสูตรนั้นเป็นเพียงการพัฒนาความรู้ความสามารถทางวิชาการ จุดหมายปลายทางของการศึกษามีใช้เพียงเพื่อความสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรที่กำหนดไว้เพียงอย่างเดียว หากแต่สถานศึกษายังมีหน้าที่ต้องพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่า นอกจากผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถด้านวิชาการแล้ว ยังต้องมีบุคลิกภาพ และจริยธรรมที่เหมาะสมด้วย การศึกษาจึงมิใช่เพียงการใช้ชีวิตระยะเวลาหนึ่งในสถานศึกษาเท่านั้น แต่เป็นเสมือนปัจจัยในการดำรงชีวิตที่ทุกคนต้องแสวงหาความรู้เพิ่มพูนอยู่ตลอดเวลา เพื่อพัฒนาตนเอง ครบถ้วนหน้าที่การงาน ตลอดจนความก้าวหน้าและความมั่นคงของประเทศ ให้สอดคล้องกับยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็วมีการนำเทคโนโลยีใหม่ๆ ตลอดจนรูปแบบการใช้ชีวิตและวัฒนธรรมใหม่ๆ มาสู่สังคมไทย การศึกษาจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้คนมีหลักคิด รู้จักไตร่ตรอง เลือกรับ ปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งใหม่ๆ ที่เข้ามาสู่ชีวิตตลอดเวลา ในขณะที่เดียวกันการใช้เวลาเพื่อการศึกษาที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับ สุขใจ น้ำผุด (2536 : 14) ที่ได้กล่าวถึงเรื่องการใช้เวลาของนิสิตนักศึกษาว่า “ชีวิตที่ประสบความสำเร็จหรือบรรลุผลสำเร็จได้ จะต้องรู้จักใช้เวลาให้ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่เป็นนิสิตนักศึกษาที่ศึกษาเล่าเรียนในระดับอุดมศึกษานั้น นอกจากจะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการศึกษาเล่าเรียนแล้ว ยังต้องใช้เวลาเพื่อทำกิจกรรม

ต่าง ๆ ทั้งกิจกรรมในด้านส่วนตัว และกิจกรรมของมหาวิทยาลัย ดังนั้น การรู้จักแบ่งเวลาและใช้เวลาอย่างเหมาะสมจึงมีความจำเป็นอย่างมาก ซึ่งการที่ผู้เรียนจะประสบความสำเร็จในด้านการเรียน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ควบคู่กันไปจะต้องอาศัยเวลาในการเตรียมตัวอย่างเพียงพอ และสม่ำเสมอ" การใช้เวลาเป็นพื้นฐานของการวางแผนในชีวิต กิจกรรมต่าง ๆ ที่นิสิตนักศึกษาทำในเวลาว่างเป็นเครื่องแสดงถึงการทำงานที่ชอบ เพราะว่าการทำสิ่งต่าง ๆ ในเวลาว่างย่อมเป็นการสร้างเสริมประสบการณ์ตรงสำหรับตนเอง และสิ่งที่สังเกตได้จากการใช้เวลาที่เป็นอิสระโดยการรู้จักกำหนดตารางในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ช่วยให้การทำงานทุกอย่างมีเป้าหมาย และมีผลต่อความก้าวหน้าของชีวิต (จามรี ศักดิ์ประสิทธิ์กุล. 2538 : 1-2)

กล่าวโดยสรุป การจัดระบบการใช้เวลาอย่างเหมาะสม จะช่วยให้ นิสิตนักศึกษาสามารถปฏิบัติภารกิจในแต่ละวันได้อย่างครบถ้วน ทั้งด้านการศึกษา การงาน การพักผ่อน การทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตนเอง และกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคมและผู้อื่น ทำให้การดำรงชีวิตมีระบบระเบียบมากยิ่งขึ้น การใช้เวลาอย่างเหมาะสมจึงเป็นการใช้ชีวิตได้คุ้มค่า สามารถสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ตนเอง และสังคมได้เป็นอย่างดี

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นสถาบันอุดมศึกษาซึ่งพัฒนามาจากวิทยาลัยวิชาการศึกษา โดยได้รับการจัดตั้งเป็นมหาวิทยาลัยเมื่อวันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2517 โดยมีภารกิจหลักที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถเป็นคึกฉิด (Educated Man) ออกไปพัฒนาสังคมและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีเป้าหมายที่ต้องผลิตบัณฑิตให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ มีความสมบูรณ์ทั้งวิชาชีพขั้นสูง มีสติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกาย จิตใจ มีความรู้ และวิสัยทัศน์ที่กว้างขวาง มีความสามารถที่แท้จริง สามารถพิสูจน์เห็นได้จริง อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2542 : 3-7) อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากผู้เรียนในระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเกี่ยวกับการใช้เวลาในด้านต่าง ๆ เช่น การเรียน ส่วนตัว การเข้าร่วมกิจกรรม และสังคม พบปัญหาบางส่วนที่พอสรุปได้ดังนี้

ในด้านการเรียน พบว่า นิสิตมีปัญหาในด้านการปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนในระดับอุดมศึกษา (เสกสรร วิริยะธรากร. 2545 : สัมภาษณ์) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องการใช้เวลา เนื่องจากการเรียนส่วนใหญ่แตกต่างจากการเรียนระดับมัธยมศึกษา ทั้งด้านตารางเรียน เวลาเข้าเรียน และลักษณะการเรียนภายในชั้นเรียน กล่าวคือ การจัดตารางเรียนของนิสิตจะไม่จัดเต็มวันเหมือนกับการเรียนในระดับมัธยมศึกษา คือ จะมีช่วงเวลาว่างในช่วงเช้าหรือบ่าย ซึ่งอาจทำให้นิสิตใช้เวลาทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน นอกจากนั้น ลักษณะการเรียนในมหาวิทยาลัยเป็นแบบการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ซึ่งนิสิตที่เข้ามาใหม่ในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จะมีปัญหาในด้านการปรับตัวอย่างมาก ดังที่จิรนนท์ โพธิ์เจริญ (2545 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวถึง นิสิตเกี่ยวกับการใช้เวลาในด้านการเรียนว่า เนื่องจากนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4

มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนในระดับอุดมศึกษาได้แล้ว จึงมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการค้นคว้าหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เพื่อหาข้อมูลในการศึกษาต่อและหาข้อมูลในการประกอบวิชาชีพ นอกจากนี้ นิสิตแต่ละสาขาวิชาใช้เวลาด้านการเรียนไม่เหมือนกันเนื่องจากวิชาเรียนแต่ละสาขาวิชาไม่เหมือนกัน ฉะนั้น เมื่อมีเวลาว่างระหว่างชั่วโมงเรียนนิสิตส่วนใหญ่จะนั่งคุยกับเพื่อน รับประทานอาหารตามร้านค้าต่างๆ หรืออาจจะนั่งทำงานที่อาจารย์มอบหมาย และนิสิตส่วนใหญ่จะเข้าห้องสมุดต่อเมื่อต้องทำรายงานหรือเวลาใกล้เวลาสอบ

ในด้านส่วนตัวนิสิตมักจะไม่มีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ เพราะต้องใช้เวลาเดินทาง และใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัย จึงทำให้นิสิตมีเวลาดูแลสุขภาพตนเองน้อย ซึ่งสอดคล้องกับ นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2540 : 67-81) ได้กล่าวว่า นอกจากนิสิตจะต้องใช้เวลาในด้านต่างๆ แล้วจะใช้เวลาในด้านส่วนตัวมากขึ้น เพื่อดูแลและจัดการกับตัวเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งอาจจะเป็นกิจกรรมพักผ่อนที่ทำให้รู้สึกสบายใจ และกิจกรรมที่นิสิตเข้ามาเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมด้านส่วนตัว เช่น นิสิตใช้เวลาหลังเลิกเรียนทำงานพิเศษเพื่อหารายได้ และฝึกประสบการณ์ในการทำงาน เป็นต้น

ในด้านการเข้าร่วมกิจกรรม นิสิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นนิสิตใหม่ที่เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่จะต้องกลับบ้านดึก เนื่องจากต้องเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมรับน้องใหม่ กิจกรรมเชียร์ กีฬาระหว่างคณะ เป็นต้นในการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ต้องใช้เวลาซึ่งจะกระทบกระเทือนกับการใช้เวลาด้านอื่นๆ ด้วย ดังการสัมภาษณ์ ผู้ช่วยรองอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต (ชัยโรจน์ สายพันธ์. 2545 : สัมภาษณ์) พบว่า เมื่อนิสิตศึกษาในชั้นปีที่สูงขึ้น การเข้าร่วมกิจกรรมจะน้อยลง ส่วนมากจะคอยให้คำปรึกษาแนะนำรุ่นน้อง ปัญหาอีกประการหนึ่งของนิสิตที่ไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมเพราะ นิสิตไม่เห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม และถ้ากิจกรรมใดที่ไม่ได้ผลโดยตรงต่อนิสิตกิจกรรมนั้นก็จะไม่ได้รับความร่วมมือ ซึ่งวัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2533 : 13) ได้สรุปปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมนักศึกษาว่า ผู้ที่อยู่ในสถาบันอุดมศึกษาไม่มีความชัดเจนว่าตนเองมีจุดมุ่งหมาย มีบทบาทและความรับผิดชอบต่อการศึกษาระดับอุดมศึกษาของตนเองอย่างไร ไม่แจ่มแจ้งในปณิธานหรือจุดมุ่งหมายของสถาบัน เข้าสู่ระบบอุดมศึกษาโดยปราศจากจุดมุ่งหมาย ไม่ทราบว่ามีจุดมุ่งหมายที่จะผลิตให้มีคุณภาพ บุคลิกภาพ หรือความรู้อย่างไร นอกจากนี้ ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาส่วนใหญ่ จะสนใจแต่งงานด้านวิชาการ จึงขาดความเข้าใจในสภาพของนักศึกษา และขาดความเข้าใจในอิทธิพลสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อนักศึกษาอีกด้วย

ในด้านสังคม นิสิตมักพบปะสังสรรค์กับบุคคลภายในครอบครัวค่อนข้างน้อย เนื่องจากต้องใช้เวลาในการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยค่อนข้างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นิสิตชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 ซึ่งอยู่ในช่วงศึกษาเรียนรู้เพื่อนใหม่ เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตของนิสิต (จิรพันธ์ โพธิ์เจริญ 2546 สัมภาษณ์) ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 จะมีเวลาพูดคุยกับเพื่อนในมหาวิทยาลัยไม่บ่อยนัก

เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตของนิสิต (จิรนนท์ โพธิ์เจริญ 2546 สัมภาษณ์) ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 จะมีเวลาพูดคุยกับเพื่อนในมหาวิทยาลัยไม่บ่อยนัก ส่วนใหญ่จะนัดพบปะสังสรรค์กันนอกมหาวิทยาลัย ปัญหาอีกประการหนึ่งของนิสิตเกี่ยวกับการใช้เวลา คือ นิสิตยังไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของเวลาจึงปล่อยเวลาให้ผ่านไปอย่างสูญเปล่า (ชัยโรจน์ สายพันธ์. 2545 : สัมภาษณ์) ในส่วนของการพัฒนาดตนเอง นิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหาด้านการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย (วชิระ อนุพันธ์ 2545 : สัมภาษณ์) เนื่องจากนิสิตส่วนหนึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับสภาพสังคมเมืองในกรุงเทพฯ นอกจากนี้ นิสิตยังต้องมีการพัฒนาดตนเองในด้านการเรียน เช่น การปรับตัวจากวิธีเรียนในระดับมัธยมศึกษา คือ มีอาจารย์คอยช่วยเหลือแนะนำอย่างใกล้ชิด เปลี่ยนมาเป็นการพึ่งพาตนเองมากขึ้นเมื่อเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 2 และนิสิตชั้นปีที่ 3 จะมีการพัฒนาดตนเองด้านการเรียนเพื่อแข่งขันกันภายในกลุ่มเพื่อนเพื่อให้ได้ผลการเรียนที่ดี จึงทำให้มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนอีกด้วย ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 4 จะต้องเตรียมตัวเองให้มีความพร้อมในการนำความรู้ความสามารถไปประกอบอาชีพ จึงมักจะมีปัญหาในเรื่องการพัฒนาดตนเองเพื่อออกไปสู่สังคมภายนอก ซึ่งจะมีลักษณะการทำงานและสิ่งแวดล้อมที่ต่างจากสังคมในวัยเรียน (เพลินพิศ พุนศรี. 2545 : สัมภาษณ์)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาของนิสิต และการพัฒนาดตนเองตามการประเมินของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยคาดว่าข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากรทุกฝ่าย และผู้ที่เกี่ยวข้องในมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายทางด้านการจัดการศึกษาและการจัดการบริการนิสิตในด้านต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการของนิสิตได้อย่างเหมาะสม รวมถึงช่วยให้นักมหาวิทยาลัยสามารถดำเนินการในด้านต่าง ๆ ในการพัฒนานิสิต ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุจุดหมายของมหาวิทยาลัยต่อไป รวมทั้งเป็นแนวทางให้ผู้เรียนได้มีการปรับปรุงการใช้เวลา และมีการพัฒนาดตนเองให้มีศักยภาพเพิ่มมากขึ้นต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ

1. ศึกษาการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคม
2. เปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และ

3. ศึกษาการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. เปรียบเทียบการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

5. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลา โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน กับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร อาจารย์ และบุคลากรทุกฝ่าย ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในการนำผลการวิจัยไปปรับใช้เป็นแนวทางเพื่อการวางแผน ปรับปรุงพัฒนาการใช้เวลาของนิสิตในด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคม ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อนิสิตในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพสูงสุด

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 8,429 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1.1 เพศ จำแนกเป็น เพศชายและเพศหญิง

2.1.2 ชั้นปีที่ศึกษา จำแนกเป็น ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า

2.1.3 กลุ่มสาขาวิชา จำแนกเป็น 3 สาขาวิชา ได้แก่

2.1.3.1 กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
ประกอบด้วย คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
คณะศึกษาศาสตร์ และคณะศิลปกรรมศาสตร์

2.1.3.2 กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วย
คณะแพทยศาสตร์ และคณะทันตแพทยศาสตร์

2.1.3.3 กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์

2.1.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำแนกเป็น คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.00
ขึ้นไป กับคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.99 ลงมา

2.2 ตัวแปรตาม ประกอบด้วย

2.2.1 การใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านส่วนตัว
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคม

2.2.2 การพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิตระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การใช้เวลา ในวิจัยนี้ หมายถึง การจัดสรรเวลาเพื่อทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน
ภายใน 1 สัปดาห์ ทั้งในมหาวิทยาลัยและนอกมหาวิทยาลัย ของนิสิตระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ

1.1 การใช้เวลาด้านการเรียน หมายถึง การจัดสรรเวลาเพื่อการเตรียมตัวก่อน
เข้าเรียน การเข้าเรียนในชั้นเรียน การทบทวนบทเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การศึกษา
ค้นคว้าเพิ่มเติมในห้องสมุด หรือการค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต

1.2 การใช้เวลาด้านส่วนตัว หมายถึง การจัดสรรเวลาเพื่อทำกิจวัตรประจำวัน
การรับประทานอาหาร การเดินทาง การพักผ่อน และการทำงานพิเศษเพื่อหารายได้ของนิสิต

1.3 การใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรม หมายถึง การจัดสรรเวลาเพื่อเข้าร่วม
กิจกรรม ที่นิสิต จัดขึ้นโดยความสมัครใจ และด้วยความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาหรือ
โครงการที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นแล้วนิสิตเสนอโครงการเข้าร่วมและได้รับอนุมัติจากมหาวิทยาลัย
เช่น กิจกรรมกีฬา กิจกรรมศิลปวัฒนธรรม กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ และกิจกรรมส่งเสริม
วิชาการ เป็นต้น

1.4 การใช้เวลาด้านสังคม หมายถึง การจัดสรรเวลาเพื่อการพบปะสังสรรค์
การพูดคุยกับเพื่อน การเดินช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า การไปท่องเที่ยวกับเพื่อนๆ และ
ครอบครัวของนิสิต

2. การพัฒนาตนเอง หมายถึง การรับรู้เรื่องราว หรือการกระทำในขณะที่กำลัง
ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องกับ การเสริมสร้างความรู้ความสามารถ ในการมีสภาพจิตใจ
มั่นคง แน่วแน่ มีความเสียสละ มีความเชื่อมั่น ช่วยเหลือตัวเองทางด้านต่างๆ ได้ สามารถ
ตัดสินใจได้อย่างถูกต้องมีจุดยืนของตนเอง มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันตลอดจนสามารถ

มั่นคง แน่วแน่ มีความเสียสละ มีความเชื่อมั่น ช่วยเหลือตัวเองทางด้านต่างๆ ได้ สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องมีจุดยืนของตนเอง มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ในวิจัยนี้ หมายถึง การที่นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประเมินตนเองว่ามีความรู้ความสามารถในด้านต่างๆเพิ่มมากขึ้น

3. กลุ่มสาขาวิชา ในวิจัยนี้ หมายถึง หน่วยงานที่เปิดทำการสอนตามหลักสูตรในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกเป็นกลุ่มสาขา ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ประกอบด้วย คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และคณะศิลปกรรมศาสตร์ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วย คณะแพทยศาสตร์ และคณะทันตแพทยศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในวิจัยนี้ หมายถึง ผลการเรียนรู้ของนิสิตที่พิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยสะสมโดย จำแนกเป็น คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป กับ คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.99 ลงมา

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตชายและนิสิตหญิง มีการใช้เวลาโดยรวมและเป็นรายด้านแตกต่างกัน
2. นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมและเป็นรายด้านแตกต่างกัน
3. นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมและเป็นรายด้านแตกต่างกัน
4. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมและเป็นรายด้านแตกต่างกัน
5. นิสิตชายและนิสิตหญิง มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน
6. นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน
7. นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน
8. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน
9. การใช้เวลาโดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน กับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสัมพันธ์กันในทางบวก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอตามลำดับสาระดังนี้ ความหมายและความสำคัญของเวลา การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้เวลาของนิสิตนักศึกษาในสถาบันการศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลา ความหมายของการพัฒนาตนเอง ความมุ่งหมายในการพัฒนาตนเอง แนวทางในการพัฒนาตนเอง และการจัดการศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความหมายและความสำคัญของเวลา

การใช้เวลานับว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งในการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับนักศึกษา ที่ยิ่งเรียนสูงมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งต้องมีการใช้เวลาที่เหมาะสมมากขึ้นเท่านั้น อย่างไรก็ตาม มีบุคคลไม่น้อยที่ไม่เห็นคุณค่าของเวลาและใช้เวลาไปอย่างไม่มีประโยชน์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเวลาเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน และไม่สามารถจับต้องได้เหมือนทรัพยากรอื่นๆ (วรเทพ สวัสดิ์ และคนอื่นๆ. ม.ป.ป. : 6) ดังที่แอดเลอร์ (Adler, 1955 : 9-17) ได้กล่าวว่า เป็นการยากที่จะหาคำตอบได้อย่างชัดเจนว่าเวลาคืออะไร เพราะเวลาเป็นลักษณะที่เป็นนามธรรมที่ไม่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้ บุคคลมีชีวิตรอยู่ในแม่น้ำแห่งเวลา เวลาไหลผ่านไปเหมือนกระแสน้ำ คนมีโอกาสมากมาย อย่าง เมื่อมีสิ่งต่างๆ ที่จะทำแต่มีเวลาไม่พอที่จะทำให้สำเร็จได้ทุกอย่าง บางครั้งอยากให้เวลาหยุดนิ่ง แต่เวลาจะไม่หยุดนิ่งรอใครเลย คนสามารถที่จะทำสิ่งที่เหมือนๆ อย่างเดียวกันได้ แต่ไม่สามารถที่จะทำสิ่งที่เหมือนกันของเวลาได้ เวลาเคลื่อนที่ไปตลอดเวลาและเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกันเท่านั้น คือจากอดีตเป็นปัจจุบันและเป็นอนาคต สอดคล้องกับปรีดาลัมถวิล (2537 : 5-6) ที่ได้กล่าวว่า เวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุดที่คนมี เวลาเป็นสิ่งที่มีความมากกว่าเงิน ดังนั้น คนควรจะใช้เวลาที่มีอยู่ให้มีคุณค่าและใช้อย่างระมัดระวัง เวลาเป็นสิ่งที่ค่ายิ่งเพราะเวลามีจำกัด ไม่มีใครสามารถซื้อเวลาเพิ่มได้ไม่ว่าจะร่ำรวยเพียงใด เวลาไม่สามารถเก็บไว้แล้วนำมาใช้ใหม่ได้

ขจรศักดิ์ หาญณรงค์ (2519 : 5-8) ได้สรุปลักษณะของเวลาไว้ 9 ประการ คือ

1. เวลาเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในกระบวนทรัพยากรทั้งหลาย เวลาที่มีจำกัดที่สุดในหนึ่งวันมีเพียง 24 ชั่วโมงเท่านั้น ไม่สามารถเพิ่มให้มากขึ้นเหมือนทรัพยากรอื่นๆ
2. เวลาเป็นทรัพยากรอย่างเดียวกันที่ทุกคนมีเท่ากัน เวลาให้โอกาสแก่ทุกคนอย่างยุติธรรม ไม่มีชนชั้นฐานะทางเศรษฐกิจ เพียงแต่คนจะแตกต่างกันในเรื่องของการใช้เวลาว่าใครจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

3. เวลาเป็นทรัพยากรที่ไม่มีสิ่งอื่นใดทดแทน มนุษย์อาจประหยัดทรัพยากรอื่นได้ แต่สำหรับเวลาจะประหยัดได้วิธีเดียวโดยต้องใช้ให้คุ้มค่า เพราะไม่สามารถสะสมเวลาเป็นทุนออมเหมือนเงินทองหรือทรัพย์สินอื่นๆ ได้ หากไม่ได้ใช้เวลาจะล่องลอยไป

4. เวลาจะผ่านไปข้างหน้าเรื่อยๆ ไม่มีวันหวนกลับมาอีก การเรียกเวลากลับคืนหรือหยุดเวลาให้อยู่กับที่ เป็นสิ่งที่ไม่อาจกระทำได้

5. การกระทำทุกอย่างต้องใช้เวลา มนุษย์ไม่อาจใช้สิ่งอื่นใดให้หมดเปลือง แต่สำหรับเวลา แม้การนอนหลับไม่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งแวดล้อมเลยก็ยังต้องใช้เวลอย่างสม่ำเสมอ

6. เวลาีค่าและมีความสำคัญยิ่งกว่าเงิน เพราะเงินทองเมื่อสูญหายไปแล้วสามารถหามาทดแทนใหม่ได้

7. คนมักคาดคะเนเกี่ยวกับเวลาแตกต่างกัน แม้ว่าเวลาจะเคลื่อนที่ไปในอัตราสม่ำเสมอ แต่ภาวะทางใจของคนเราทำให้การคาดคะเนเวลาแตกต่างกันไป การคาดคะเนเวลาได้แม่นยำ จะเป็นสาเหตุให้งานมีประสิทธิภาพ

8. เวลามีความเกี่ยวพันกับการเปลี่ยนแปลงเสมอ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาแตกต่างกัน ย่อมจะเกิดผลที่แตกต่างกันเสมอ นั่นคือ เมื่ออดีต ปัจจุบันและอนาคต การปรับตนให้สอดคล้องกับเวลา คือปรับตามเหตุการณ์ จะทำให้คนทันสมัย ทนต่อเหตุการณ์

9. เวลาเป็นสิ่งที่วัดได้แน่นอน เป็นวินาที นาที ชั่วโมง ฯลฯ เวลาที่วัดได้เป็นหน่วยของเวลาที่ผ่านพ้นไป ซึ่งตรงกับลักษณะที่ว่าเวลาจะเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง

จากความหมายและความสำคัญของเวลาดังกล่าว อาจสรุปได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรอย่างหนึ่งที่มีคุณสมบัติพิเศษ คือ เป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เมื่อเวลาผ่านไปแล้วจะไม่มีโอกาสที่จะเรียกกลับคืนมาใหม่ได้ ไม่อาจซื้อขาย หรือแลกเปลี่ยนกันได้ เวลาจะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของทุกๆ คน หรืออาจจะกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ชีวิตของทุกคนจะต้องขึ้นอยู่กับเวลาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เวลาเป็นตัวกำหนดหรือเป็นเครื่องหมายของการเจริญก้าวหน้า ความเจริญเติบโต เป็นทรัพยากรที่มีค่า ดังนั้น ผู้ที่ประสบความสำเร็จส่วนหนึ่งจะมาจากการที่รู้จักจัดสรรและใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

รัชนี ลาขโรจน์ (2527 : 100) กล่าวถึง การใช้เวลาของคนว่าสามารถแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ คือ

1. เวลาที่ใช้ในการทำงาน คือ เวลาที่ใช้ประกอบอาชีพ หากเป็นนักเรียน นักศึกษาก็คือ เวลาที่ใช้ในการศึกษาเล่าเรียน
2. เวลาที่ใช้ในการนอน
3. เวลาสำหรับการทำกิจวัตรประจำวัน

4. เวลาสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ

เมธี ปิณฑานนท์ (2528 : 8) ได้จำแนกการใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ 6 กิจกรรมคือ

1. กิจกรรมอาชีพ เป็นการใช้เวลาเพื่อการเลี้ยงชีพ เป็นปัจจัยการครองชีพของบุคคล และครอบครัว ซึ่งจะมีระยะเวลาประมาณ 6 ชั่วโมง หรือ 1 ใน 4 ของเวลาใน 1 วัน

2. กิจกรรมครอบครัว เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาเพื่อความสุขสมบูรณ์ สงบสุข ความมั่นคง โดยรวมถึง การอบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัวด้วย

3. กิจกรรมชุมชน เป็นการใช้เวลาเพื่อความร่วมมือ และให้ความช่วยเหลือแก่องค์กร หรือสถาบันต่างๆ ในชุมชน เช่น การช่วยงานการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทางศาสนา การพัฒนา ชุมชน กิจกรรมเพื่อความมั่นคง และอื่น ๆ เป็นต้น

4. กิจกรรมการพักผ่อน และการสังสรรค์ เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลามากที่สุด เช่น การนอน วันละประมาณ 8 ชั่วโมง นอกจากนั้น ยังรวมถึง การท่องเที่ยว ดูภาพยนตร์ ดูละคร วิทยุทัศน์และ โทรทัศน์ ฟังเพลง ซึ่งบางคนใช้มากจนกระทั่งกระทบกระเทือนถึงเวลาที่จะต้องทำกิจกรรมอื่น

5. กิจกรรมส่วนตัว คนทั่วไปต้องมีเวลาเป็นส่วนตัว เพื่อการสวดมนต์ภาวนา หรือ นั่งสมาธิ ทำผม ตัดเสื้อผ้า และอื่นๆ

6. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ คนจะอุทิศเวลาส่วนหนึ่งให้กับสุขภาพ เช่น การไปตรวจ ร่างกาย การรักษาความเจ็บป่วย การออกกำลังกาย ซึ่งคนส่วนมากจะใช้เวลาในส่วนนี้น้อย หรือมักให้ความสำคัญเป็นอันดับสุดท้าย

สุขใจ น้ำพุต (2536 : 44) ได้แบ่งประเภทของการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์เป็น 3 ประเภท คือ

1. การใช้เวลาเพื่อการงานอาชีพ ควรใช้วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อประกอบอาชีพที่ก่อให้เกิดรายได้สำหรับเลี้ยงชีพของตนเอง และครอบครัว

2. การใช้เวลาเพื่อสุขภาพร่างกาย ควรใช้วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อรับประทานอาหาร การนอนพักผ่อน ออกกำลังกาย และอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้สุขภาพแข็งแรง และประหยัดค่ารักษาพยาบาล

3. การใช้เวลาว่าง ควรใช้วันละ 4 ชั่วโมง เพื่อการพักผ่อน บันทึกลง ทำงานอดิเรก ซึ่งจะทำให้มีผลดีทางด้านอารมณ์ จิตใจ หรืออาจก่อให้เกิดรายได้บางส่วนด้วย

ยูริส (Uris. 1970 : 16) ได้แบ่งเวลาเป็น 3 ประเภท ตามลักษณะงานที่ต้องใช้เวลาแตกต่างกัน คือ

1. เวลาที่ต้องใช้อย่างคงที่ (Fixed) ได้แก่ เรื่องที่ต้องปฏิบัติในสัปดาห์ที่มีลักษณะสม่ำเสมอและไม่อาจตัดทอนได้เลย

2. เวลาที่พอยืดหยุ่นได้ (Semi – flexible) ได้แก่ เรื่องที่พอจะเพิ่มลดหรือยืดหยุ่นเวลาในการปฏิบัติงานพอสมควร

3. เวลาที่สามารถแปรเปลี่ยนได้ (Variable) ได้แก่ เรื่องที่สามารถจะรับโดยเปลี่ยนไปใช้ทางเลือกอื่น ซึ่งอาจจะรอไว้ทำภายหลังหรือสามารถเพิ่มหรือลดเวลาเรื่องนั้นๆ ได้

กล่าวโดยสรุป การดำเนินชีวิตในแต่ละวันคนควรมีการจัดสรรการใช้เวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมแต่ละประเภท จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังตามสัดส่วน โดยไม่ควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปกระทบกระเทือนกับการใช้เวลาในส่วนอื่นๆ หรือในทางกลับกันก็ไม่ควรจะใช้เวลากับกิจกรรมบางอย่างน้อยเกินไป หรือไม่ให้ความสำคัญจนทำให้กิจกรรมนั้น ๆ ต้องบกพร่องไป เช่น ผู้ที่เป็นนักเรียนนิสิตนักศึกษาควรจะให้ความสำคัญและให้เวลากับการศึกษาเล่าเรียนเป็นอันดับแรก และแบ่งเวลาเพื่อกิจกรรมอย่างอื่นรองลงไปอย่างเหมาะสม

คูเปอร์ (Cooper. 1952 : 45) ได้กล่าวถึง การบริหารเวลาว่าเป็นความพยายามในการใช้ทรัพยากรให้มีคุณค่าและเกิดประโยชน์มากที่สุด การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพนั้น วิธีที่ดีที่สุด คือ การกำหนดแผนการทำงานของตนเองขึ้นมา แผนการทำงานนี้ควรมีลักษณะเป็นแผนการทำงานทั้งหมด ไม่ใช่เพียงแค่เพื่อปรับปรุงงาน หรือแผนเพื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น

บลิส (Bliss. 1976 : 120 - 122) ได้เสนอเทคนิคการใช้เวลาไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. ต้องวางแผนในวันหนึ่งๆ ต้องยอมเสียเวลาวางแผนเพื่อป้องกันการทำงานอย่างสับสนและวางแผนการใช้เวลาอย่างต่อเนื่อง
2. ต้องตั้งสมาธิ เพราะสมาธิจะช่วยให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ และเป็นการประหยัดเวลา
3. ต้องหยุดพักบ้าง การทำงานติดต่อกันนาน ๆ จะเกิดความเครียด และทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงได้
4. หลีกเลี่ยงความไม่มีระเบียบ ควรจัดงานอย่างมีระบบตามลำดับก่อนหลัง จะทำให้สามารถใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
5. ไม่ควรเป็นคนทำงานให้สมบูรณ์แบบ การทำงานสมบูรณ์แบบทำให้เสียเวลาโดยใช่เหตุ ควรทำงานให้มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับเวลาที่มีอยู่
6. อย่างกลัวที่จะต้องปฏิเสธ การตามใจตนหรือรับงานทุกอย่างที่เสนอ จะทำให้งานประจำวันที่จำเป็นต้องหยุดชะงักหรือลดน้อยลง
7. อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง การผลัดวันประกันพรุ่ง นอกจากจะสร้างนิสัยทำงานที่ไม่ดีแล้ว ยังทำให้เสียเวลาทำงานโดยเปล่าประโยชน์อีกด้วย
8. ใช้วิธีผ่าตัด เมื่อมีงานสะสมกันมาก ๆ ควรสะสมให้หมดไป เป็นการประเมินงานและปรับปรุงไปในตัว
9. การมอบอำนาจหน้าที่ การรู้จักมอบอำนาจหน้าที่เป็นการประหยัดเวลาในการทำงาน

10. อย่าเป็นคนบ้างาน การทำงานตลอดเวลาโดยไม่มีเวลาพักผ่อน นอกจากจะไม่เพิ่มประสิทธิภาพในงานแล้ว ยังเป็นการทำร้ายตัวเอง และทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดีอีกด้วย
มงคล สันจิตินวิฑูร (2531 : 75 – 76) กล่าวถึง การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเทคนิคการบริหารเวลา ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของงาน วางเป้าหมายของงานที่จะทำว่า ทำเพื่ออะไร พร้อมทั้งเรียงลำดับความสำคัญว่างานใดมีความจำเป็นที่จะต้องรีบดำเนินการก่อนงานใดที่ยังไม่จำเป็นเร่งด่วน
2. กำหนดงานที่จะทำในแต่ละวัน วางแผนไว้ล่วงหน้า ในวันนี้ วันพรุ่งนี้ หรือวันต่อ ๆ ไป ในแต่ละวันว่าควรจะทำอะไร เพราะจะไม่เสียเวลาคิด
3. ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ติดตามงานที่ทำ ศึกษาประเมินผลและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขปัญหาย่อยเสมอ
4. พยายามทำงานให้เสร็จในครั้งเดียว ไม่ควรทำงานซ้ำซ้อนกันหลายครั้ง ควรทำงานแบบสำเร็จรูป กล่าวคือ เมื่อพิจารณางานที่จะต้องทำแล้วเห็นว่ามียุทธศาสตร์ที่ต้องดำเนินการหลายอย่าง ก็ควรวางแผนหรือลงมือปฏิบัติให้เสร็จสิ้นไปในคราวเดียวกัน ทั้งนี้หากเป็นงานที่มอบหมายให้ผู้อื่นปฏิบัติแทนได้ก็ควรมอบหมายไปเลย
5. พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้ตลอดเวลา อย่าเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง จะต้องลงมือปฏิบัติทันที และอย่าได้ลังเลใจในการตัดสินใจ เพื่อจะได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์อย่างอื่นเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ สุนทร ผู้ประสิทธิ์ (2530 : 20–21) และวิวัฒน์ พวงมะลิ (2533 : 17–18) ยังได้กล่าวถึงการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพด้วยการใช้เทคนิคในการบริหารเวลา ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. บันทึกและวิเคราะห์การใช้เวลาประจำวัน โดยการบันทึกการทำงานอย่างละเอียด ติดต่อกัน 2–3 สัปดาห์ แล้วนำบันทึกมาวิเคราะห์
2. การวางแผน การวางแผนไว้ล่วงหน้าก่อนเริ่มทำกิจกรรมใดๆ ย่อมทำให้การทำงานราบรื่น มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ในการวางแผนควรจัดลำดับงานสำคัญไว้ 2–3 อย่าง ที่ต้องทำให้เสร็จ
3. ต้องตั้งสมาธิ เพราะสมาธิจะทำให้งานสำเร็จได้ง่าย
4. ต้องหยุดพักบ้าง เพราะการทำงานนานๆ ทำให้พลังงานลดลง เกิดความเครียดสะสม การพักผ่อนจะช่วยลดความตึงเครียด ทำให้สดชื่น และเพิ่มประสิทธิภาพ
5. หลีกเลี่ยงความไม่มีระเบียบ
6. อย่าเป็นคนต้องทำงานให้สมบูรณ์แบบ งานดีเยี่ยม กับงานสมบูรณ์แบบไม่มีที่ดั้นด้นต่างกัน เพราะงานดีเยี่ยมน่าพอใจมากกว่า ส่วนงานสมบูรณ์แบบไม่มีที่ดั้นด้นทำได้ยาก ใช้เวลามาก และสร้างความเครียด และทำให้ได้งานน้อย

7. กล้าที่จะปฏิเสธ การจัดเวลาที่มีประสิทธิภาพ ต้องกล้าที่จะปฏิเสธเพื่อประหยัดเวลาสำหรับงานสำคัญๆ การตามใจคนอื่นจะทำให้งานต้องหยุดชะงัก หรือลดน้อยลง

8. อย่าผัดวันประกันพรุ่ง อย่าตามใจตนเอง ทำใจให้มั่นคง วันละ 2-3 นาที จะสร้างนิสัยที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต

9. ใช้วิธีผ่าตัดใหญ่ ถ้าเมื่อไรก็ตามที่ทำงานมากอย่างที่น่าเบื่อหน่าย โดยไม่ให้ประโยชน์เท่าที่ควร ก็ควรหยุด แล้วสะสางงานอื่นๆ ที่สะสมไว้มากให้หมดไป

10. อย่าเป็นคนบ้างาน ต้องรู้จักแบ่งเวลาอย่างเหมาะสม

11. ฝึกทักษะในการอ่านให้เร็ว

12. กำหนดเวลาที่เสร็จสิ้น (Deadline) เพราะจะทำงานได้ดีขึ้นถ้ารู้เวลาที่เสร็จสิ้น

13. ขจัดสิ่งที่จะทำให้เสียเวลา

14. จัดทำตารางปฏิบัติงาน

กล่าวโดยสรุป มีวิธีการหลายอย่างที่จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ที่สำคัญคือ การจะใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นควรจะเริ่มต้นจากการวางแผนที่ดี กำหนดเป้าหมายที่แน่นอน จัดแบ่งเวลาให้เหมาะสม ต้องมีการบันทึก และจะต้องมีการประเมินผลและวิเคราะห์การใช้เวลาประจำวันของตนเองสม่ำเสมอ

การใช้เวลาของนิสิตนักศึกษาในสถาบันการศึกษา

การใช้เวลาด้านการเรียน

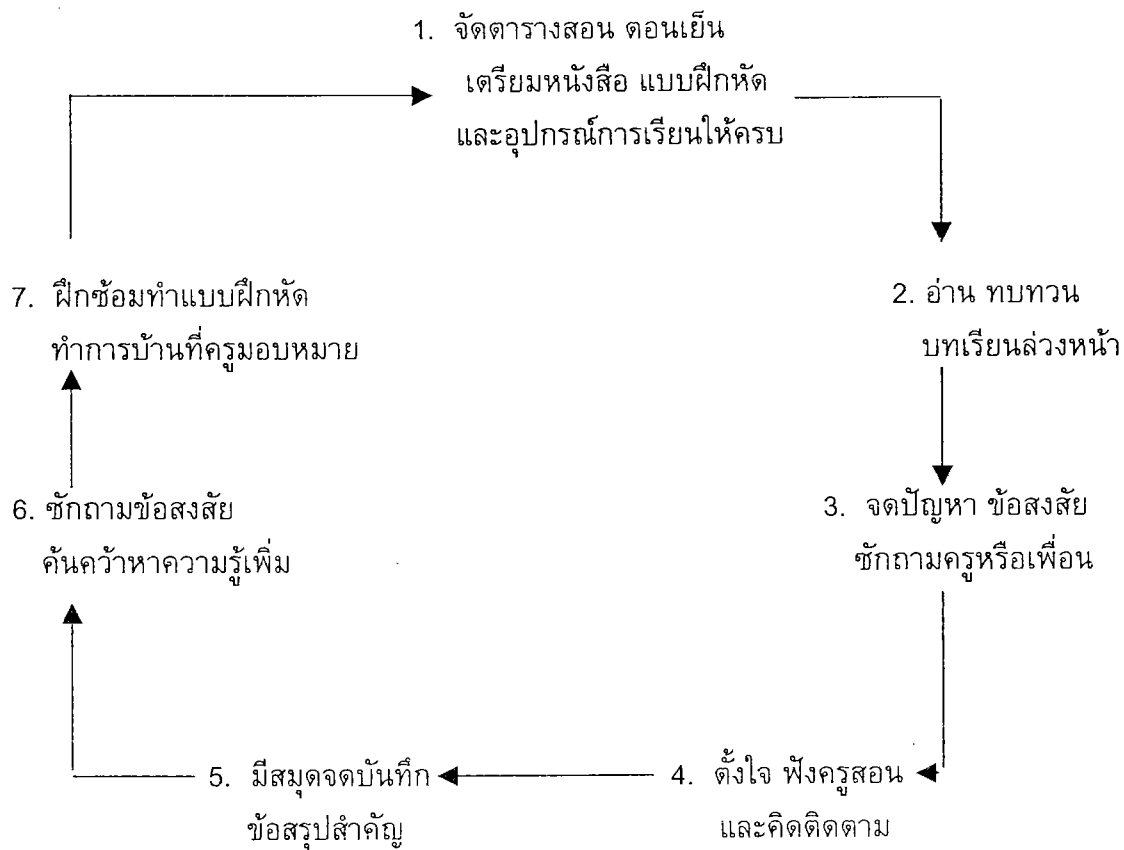
กนก จันทร์ขจร (2532 : 14 – 16) กล่าวว่า การเรียนดี มีประสิทธิภาพ คือ การเรียนที่ได้ผลดี เพราะได้เรียนเต็มกำลังความสามารถ และเกิดความพึงพอใจ คือ ได้ผลการเรียนดีเด่น ผู้ที่จะได้ชื่อว่าเรียนดีมีประสิทธิภาพได้ผลสำเร็จอันพึงพอใจนั้นควรมีแนวปฏิบัติดังนี้

1. ต้องสร้างเจตคติที่ดีในการเรียน เป็นสิ่งที่นักศึกษาเจตคติที่ดีต่อวิชาที่เรียน ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบในวิชาที่เรียน เพราะเจตคติที่ดีต่อการเรียนจะทำให้มีความสนใจและตั้งใจเรียนในวิชานั้นเพิ่มขึ้น

2. ต้องตั้งความหวัง เป็นการตั้งความหวังที่ดี เช่น หวังให้สอบได้คะแนนดีไม่ให้พ่อแม่ ครอบครัวยุติหวัง เพื่อเป็นหลักการและเหตุผล และวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้เกิดการสำเร็จในการเรียน

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

4. ต้องสร้าง และปฏิบัติจัดทำวงจรการเรียนประจำวันให้ถูกต้อง การเรียนหนังสือให้ดีต้องเรียนเต็มกำลังความสามารถ และต้องปฏิบัติตัวให้เป็นกิจนิสัยของการเรียนที่ถูกต้อง คือ ปฏิบัติตามวงจรการเรียนประจำวันนี้อย่างสม่ำเสมอ ดังตัวอย่างตามภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ตัวอย่างการจัดวงจรการเรียนรู้ประจำวัน

แหล่งที่มา : กนก จันทรขจร. 2532 : 14

5. ใช้คาถาศึกษา คือ สุ จิ ปุ ลิ คือ ฟัง คิด ถาม เขียน

6. ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมถ้าสงสัยถามครู ถามจากเพื่อน ค้นคว้าจากห้องสมุดไม่เก็บความสงสัย ไม่เข้าใจไว้ จะทำให้การเรียนรู้ต่อไปไม่ต่อเนื่อง

7. มีความอุทิศทุ่มเท ขยันหมั่นเพียรอยู่เป็นนิจ ทักษะแรกคือ ต้องทำการบ้าน และแบบฝึกหัดให้สม่ำเสมอเป็นการทำให้เกิดความคิด ความจำ ความชำนาญและเป็นประสบการณ์

8. ค้นคว้าเพิ่มเติมจากตำราในห้องสมุด โดยเฉพาะ ฝึกซ่อมทำข้อสอบในปีที่ผ่านมา ทำให้รู้แนวข้อสอบ และมีความมั่นใจในการสอบ

9. หลักการอ่านศึกษาค้นคว้า ซึ่งใช้ได้กับการเรียนทุกวิชา เป็นการเรียนรู้วิธีการศึกษาค้นคว้าจากห้องสมุดและที่อื่นๆ เพื่อต้องการให้ทราบว่า ได้เรียนรู้อะไร การสืบค้นคว้าจะต้องทำอะไรบ้าง เช่น ต้องรู้วิธีดูสารบัญ ข้อสรุป คำถามท้ายบทเพื่อนำมาประมวลความคิดให้ได้คำตอบและเรื่องราวอะไรบ้างที่ได้จากการอ่าน

10. ต้องทำการบ้านทันทีที่มีเวลา และทำงานที่ครูสั่งให้ครบถ้วนโดยเร็ว และฝึกซ้อมทำแบบฝึกหัดเพิ่มเติมในเวลาช่วงแรกหลังจากเลิกเรียน หลังจากรับประทานอาหาร ควรพักผ่อน ฟังวิทยุ ฟังข่าวหาความรู้ทั่วไป แล้วจัดตารางเตรียมตัวเรียนในวันถัดไป

11. ก่อนนอนควรอ่านบททบทวนบทเรียน ข้อสงสัย ปัญหาล่องหน้า

12. มีสมาธิและตั้งใจฟังครูสอนและติดตามร่วมกิจกรรม มีการซักถามโต้แย้งกับครูเป็นระยะ ติดตามและมีการจดบันทึก

มาร์ตินสัน (Martinson. 1960 : 60) ได้ศึกษาถึงวิธีการปรับปรุงการเรียนให้ได้ผล และพบว่า ผู้มีประสบการณ์หลายคนได้เสนอว่า การแบ่งเวลาให้ดีและการเตรียมอย่างดีนั้น อาจป้องกันการผิดพลาดได้ การขาดความสนุกสนานบางคราวไป เนื่องจากผลัดการทำงานไว้จนนาทีสุดท้าย จะพบว่า หลายครั้งต้องทำงานหลาย ๆ อย่างพร้อมกันจนไม่มีเวลาจะทำให้เสร็จ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะไม่มีแผนงานนั่นเอง มาร์ตินสัน ได้ทำตารางคำนวณแบ่งเวลาในสัปดาห์ของนักศึกษา ผลปรากฏว่า นักศึกษาอาจใช้เวลานอน 56 ชั่วโมง เข้าชั้นเรียน 25 ชั่วโมง พบเพื่อนฝูงหาความเพลิดเพลิน ดูหนังสือและทำการบ้าน 35 ชั่วโมง เหลือเป็นเวลาที่ว่างจะใช้ประกอบภารกิจส่วนตัว และรับประทานอาหารเป็นเวลา 52 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นับว่านักศึกษาแต่ละคนมีเวลาว่างที่จะประกอบกิจการงานต่าง ๆ ของตนเป็นส่วนตัวไม่น้อย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับด้านการเรียน สรุปได้ว่า การเรียนมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตคนเป็นอย่างยิ่ง ทำให้มีความรู้ ความสามารถ เพื่อนำไปประกอบอาชีพและดำรงชีวิตอยู่ได้ และฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสม

การใช้เวลาส่วนตัว

นิสิตนักศึกษาที่เข้ามาเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาแต่ละบุคคลจะมีการใช้เวลาส่วนตัวเพื่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เสริมสวย ชมภาพยนตร์ หารายได้พิเศษ ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนจะมีกิจกรรมส่วนตัวที่แตกต่างกันออกไปตามความต้องการของแต่ละคนบางคนอาจจะเน้นหนักไปในเรื่องการเรียนก็จะใช้เวลาส่วนตัวไปเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน ซึ่งการใช้เวลาในการดูแลตัวเองก็มีความสำคัญ ในชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีเวลาให้กับทางด้านส่วนตัวเพื่อดูแลและจัดการกับตัวเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งอาจจะเป็นกิจกรรมพักผ่อนต่าง ๆ ทำให้รู้สึกสบายใจ

ดวงใจ สิทธิไชย (2521 : 105-108) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร และพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เลือกใช้เวลาว่างในด้านต่าง ๆ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ เล่นดนตรี หารายได้พิเศษ งานอดิเรกและทัศนศึกษา

นิธิวัฒน์ เมฆขจร (2540 : 67 - 81) ได้ศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร และพบว่า การใช้เวลาของนักศึกษาในด้านต่าง ๆ คือ

ด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านกีฬา สำหรับนักศึกษาที่ศึกษาในคณะต่างกัน ระดับชั้นต่างกัน ประเภทของที่อยู่อาศัยต่างกัน และเล่นกีฬาต่างประเภทกัน มีการใช้เวลาในด้านต่าง ๆ แตกต่างกัน

การใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมนักศึกษา หมายถึง กิจกรรมที่เกี่ยวกับนักศึกษาที่จัดขึ้นในวิทยาลัย เพื่อเพิ่มประสบการณ์ นอกเหนือจากการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษา ได้แก่ กิจกรรมกีฬาและนันทนาการ กิจกรรมส่งเสริมวิชาการ กิจกรรมศิลปวัฒนธรรม และบำเพ็ญประโยชน์ (จันทนา บุพพรณ. 2537 : 28) ดังที่สุพร ตั้งสมวรพงษ์ (2542 : 78) ได้กล่าวว่า หากสถาบันอุดมศึกษาต้องการให้พัฒนานิสิตให้มีความสมบูรณ์ ตามปรัชญา ปณิธาน และวัตถุประสงค์ของสถาบัน จะต้องพัฒนางานกิจการนิสิตให้มีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของนิสิตทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เพื่อช่วยให้นิสิตมีความพร้อมทางด้านการเล่าเรียน สามารถแก้ไขปัญหา และป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแก่นิสิตได้ นอกจากนี้ ยังสามารถช่วยพัฒนานิสิตให้เป็นนิสิตที่สมบูรณ์ตามที่สถาบัน พึงปรารถนา ซึ่งสอดคล้องกับ ปีเตอร์สัน (Peterson. 1966 : 172) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา กับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักศึกษาที่ประสบผลสำเร็จในการเรียนสูงเป็นนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในงานกิจกรรม นักศึกษา และทองสุข สัมปหังสิต (2531 : 151 - 154) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และพบว่า นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และมักออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นที่ย่อออกกำลังกาย สำหรับนิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงสนใจกิจกรรมกีฬาวัยน้ำมากที่สุด ส่วนความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการมากกว่าคณะอื่น นอกจากนี้ อภิชนา โฉมวิริยะและคนอื่นๆ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่นำมาสู่ความล้มเหลวของการเรียน แพทย์กับนักศึกษาที่เข้าเรียนแพทย์ระหว่าง พ.ศ. 2526 – 2536 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 1,052 คน พบว่า ปัจจัยหนึ่งที่บั่นทอนความสำเร็จในการเรียนแพทย์นั้น มาจากการแบ่งเวลาเรียน และเข้าทำกิจกรรมเสริมหลักสูตรไม่เหมาะสม ทำให้มีผลกระทบต่อการล้มเหลวในการเรียน ซึ่งปัทมา รอดทั้ง (2540 : 77-84) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง และพบว่า ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี ส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้จากโทรทัศน์ โดยออกกำลังกายมากที่สุดในวันหยุดใช้เวลาครั้งละประมาณ 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. และกิจกรรมที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

จะเห็นได้ว่าตลอดชีวิตของคนได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญต่อการจัดสรรเวลาเพื่อใช้กับกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสม เพื่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการดำเนินชีวิตของตนเอง

การใช้เวลาด้านสังคม

นิสิตนักศึกษาต้องติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนนิสิตทั้งในด้านประสบการณ์ด้านการทำกิจกรรมร่วมกัน ความคิด การตัดสินใจ และมานคติต่างๆ ย่อมได้รับอิทธิพลจากด้านสังคมกลุ่มเพื่อน ดังนั้นกลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตของนิสิต (สุรพงษ์ ชูเดช. 2534 : 41) สอดคล้องกับ ไพฑูรย์ สินลารัตน์ (2518 : 134) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างนิสิต 2 แบบ คือ

1. ความสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์ เป็นความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนรากฐานของความรู้และความผูกพันต่อกัน เช่น ความรู้สึกระหว่างครอบครัว เครือญาติ ความรู้สึกระหว่างเพื่อนกับเพื่อน การตัดสินใจอาศัยความรู้สึก อารมณ์ และอาวุโสเป็นหลักเช่น การบันเทิง การเลี้ยงสังสรรค์ การเชียร์กีฬา ความสัมพันธ์เหล่านี้จะสูญหายและถูกทำลายโดยง่ายเพื่อไม่ให้เกิดขึ้นด้วยเหตุผลและหลักการที่ดี
 2. ความสัมพันธ์ทางปัญญา โดยอาศัยความรู้ ความคิด เหตุผล และสติปัญญาเป็นเครื่องเชื่อมโยง เช่น ความรู้สึกระหว่างเพื่อนร่วมงาน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างนิสิตรุ่นพี่กับนิสิตรุ่นน้องได้แก่ การอภิปราย หรือการสัมมนาทางวิชาการเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ความสัมพันธ์แบบนี้จะยั่งยืนและมั่นคง และเป็นความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างกลุ่มเพื่อน
- ความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อนิสิตในระหว่างศึกษาในสถาบันอุดมศึกษานั้น เฟลด์แมน (ประกอบ คูปรัดน์. 2525 : 179 ; อ้างอิงมาจาก Feldman and Newcomb. 1973) ได้กล่าวถึงความสำคัญไว้ 7 ประการคือ
1. เป็นการเชื่อมโยงระยะการอยู่ภายในครอบครัวกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองกับระยะการทำงานในโลกกว้าง เพื่อช่วยทำหน้าที่ให้นิสิตผ่านยุควิกฤติต่างๆ และทำให้มีความอิสระจากบ้านและครอบครัวได้
 2. ในบางสถานการณ์เพื่อนร่วมกลุ่มสามารถช่วยเหลือเกื้อหนุนในด้านกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนและวิชาการได้
 3. เพื่อนสามารถช่วยเหลือให้กำลังใจในเรื่องโดยทั่วๆ ซึ่งไม่สามารถหาได้จากคณาจารย์ชั้นเรียนหรือหลักสูตรที่กำหนดเอาไว้ได้
 4. เพื่อสามารถให้โอกาสนิสิตในการฝึกการอยู่ร่วมกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่มีภูมิหลัง ความสนใจ และการฝึกอบรม แตกต่างไปจากตน
 5. เพื่อนช่วยเสริมคุณค่าภายในกลุ่มให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น และทำให้เป็นการยากที่จะเปลี่ยนแปลงคุณค่าต่างๆ เหล่านั้น นอกจากนี้ แรงผลักดันจากกลุ่มยังอาจออกไปในรูปทำลาย

และต่อต้านคุณค่า ความคิดเก่าๆ กระตุ้นความสำนึกทางวิชาการและเป็นเครื่องทดสอบแนวความคิดและประสบการณ์ใหม่ๆ และนำอาชีพและช่วยกระตุ้นและให้กำลังใจคนที่กำลังเปลี่ยนแนวความคิด

6. กลุ่มสามารถช่วยให้นิสิตมีความมั่นใจและพอใจตนเองยิ่งขึ้น

7. เพื่อนช่วยทำหน้าที่ฝึกการเข้าสังคมแก่นิสิต และนิสิตและช่วยสร้างความสำเร็จส่วนตัว ซึ่งจะมีผลในการช่วยเหลือกันในระหว่างการทำงานในภายหลัง

ประสงค์ วงศาโรจน์ (2541 : 94 – 98) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาครในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์ และ นักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ด้านความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนนักศึกษาในแต่ละชั้นปี บางกลุ่มไม่ค่อยมีความสัมพันธ์กัน รวมทั้งไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมทั้งทางด้านวิชาการหรือด้านอื่นๆ ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความไม่เข้าใจกัน ประกอบกับผู้บริหารและอาจารย์ไม่เอาใจใส่ ทำให้ไม่เข้าใจในปัญหานักศึกษาอย่างลึกซึ้ง และได้เสนอแนะว่าควรส่งเสริมให้นิสิตทำงานเป็นกลุ่ม มีความรับผิดชอบร่วมกันมากขึ้น มีกิจกรรมสันทนาการ ส่งเสริมให้การพบปะสังสรรค์ รวมทั้งจัดกิจกรรมกีฬา เน้นความสามัคคี มีน้ำใจ เสียสละ อดทน สอดคล้องกับ อัจฉรา สุขารมณ์ และพรณี บุญประกอบ (2542 : 28) ได้ศึกษาสภาวะแวดล้อมของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่สัมพันธ์กับภาวะเครียดในการเรียนของนิสิต ได้ผลโดยสรุปว่า สังคมกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อนิสิตหลายด้าน เช่น ด้านการเรียน ความประพฤติ ทัศนคติ และค่านิยม รวมทั้งการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิต ถ้าสภาพแวดล้อมกลุ่มเพื่อนดีจะทำให้นิสิตมีความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี และช่วยเหลือกันทั้งในด้านการเรียน และการปรับตัวของนิสิต ทำให้ปราศจากความเครียด และประสบผลสำเร็จในการเรียนในที่สุด นอกจากนี้ นิวคอมบ์ (Newcomb. 1962 : 79) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อนักศึกษาในระดับอุดมศึกษามากทั้งในด้านทัศนคติ ทักษะ ความสามารถ และบุคลิกภาพของนักศึกษา ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงการพัฒนาประสบการณ์ในกลุ่มเพื่อนของนักศึกษาด้วย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสังคมกลุ่มเพื่อนของนิสิตนักศึกษา อาจสรุปได้ว่า กลุ่มเพื่อนมีคุณค่า และมีอิทธิพลต่อนิสิตในการเรียนรู้และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น นอกจากนี้ ยังเป็นการพัฒนาความคิด พฤติกรรม การตัดสินใจ ความมีน้ำใจ ช่วยฝึกทักษะทางสังคม เสริมสร้างจิตใจ และบุคลิกภาพที่เหมาะสมอีกด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลา

1. เพศ

นิวคอมบ์และคณะ (Newcomb and Others. 1967. อ้างอิงถึงใน ทองเรือน อมรัชกุล. 2525) ได้ศึกษาถึงประเภทและลักษณะเฉพาะกลุ่มของนิสิตหญิงที่วิทยาลัยเบนินตัน โดยได้จำแนกนิสิตหญิงออกตามคุณลักษณะเป็นประเภทต่างๆ ได้ 6 ประเภทคือ

1. พวกที่มีความคิดสร้างสรรค์ (Creative Individualists) นิสิตหญิงประเภทนี้มองตนเองว่าตนมีสติปัญญา มีทุกสิ่งทุกอย่างเหนือผู้อื่น โดยทั่วไปนิสิตพวกนี้มักจะยึดถือความคิดดังกล่าวพร้อมทั้งปฏิบัติอย่างจริงจังโดยไม่คำนึงว่าจะเป็นที่ยอมรับของสังคมหรือไม่ ความจริงแล้วนิสิตหญิงเหล่านี้เป็นผู้มีจินตนาการสูง มีความคิดอิสระและอุทิศตนเพื่อการเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างแท้จริง นิสิตหญิงพวกนี้มักจะเรียนวิชาเอกทางนาฏกรรม (Drama) ศิลปะ (Art) หรือวรรณคดี (Literature)

2. พวกที่มีความบ้าดีเดือด (The Wild Ones) นิสิตหญิงพวกนี้มีลักษณะพิเศษคือ ความเป็นอิสระ ต่อต้านความมีหัวไปทางอนุรักษนิยม และไม่ชอบทำงานหนัก ตรงกันข้ามนิสิตหญิงพวกนี้ชอบความสนุกสนาน และชีวิตตื่นเต้น โดยทั่วไปแล้วนิสิตพวกนี้เป็นคนไม่เรียบร้อย อยู่ไม่สุข และเปิดเผย ยิ่งไปกว่านั้นชอบความรื่นเริง ทำตนเด่นอยู่เสมอ และเป็นคนหลงตัวเอง

3. พวกนักวิชาการ (Scholars) นิสิตหญิงพวกนี้ให้ความสนใจกับการเรียนรู้และการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ เอาใจใส่รับผิดชอบต่อการปรับปรุงตนเองและมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในห้องสมุดโดยทั่วไปแล้ว นิสิตหญิงพวกนี้จะเป็นคนมีเหตุผลรู้จักการวิเคราะห์ แต่มักเป็นคนที่มีความขี้อายและมีเพื่อนน้อย

4. พวกที่ยุ่งกับสังคม (The Social Groups) นิสิตหญิงพวกนี้มักให้ความสนใจกับงานสังคม แต่ในขณะที่เดียวกันก็ทำงานหนักเพื่อเรียนรู้ให้ผ่าน โดยธรรมชาติของความสนใจแล้ว นิสิตหญิงพวกนี้เป็นคนรักสนุก ชอบมีนัดกับเพื่อนต่างเพศเสมอ เนื่องจากเป็นคนชอบสังคม ในที่สุดจะกลายเป็นคนที่รู้จักกันทั่วไป ซึ่งมีผลทำให้เป็นอุปสรรคต่อความเจริญทางด้านสติปัญญาต่อไป

5. พวกที่ชอบทำตนเป็นหัวหน้า (Leaders) นิสิตหญิงประเภทนี้มีความสนใจเป็นพิเศษในองค์การนิสิต (Student Government) และมักจะเข้าไปมีตำแหน่งต่างๆ ในองค์การดังกล่าว รวมทั้งในชุมชนหรือกลุ่มนิสิตประเภทต่างๆ ลักษณะที่เด่นชัดคือการทำตนเป็นผู้รอบรู้ในกิจการทั้งหลาย

6. พวกที่มีหัวรุนแรงในทางการเมือง (Political Activist) นิสิตหญิงพวกนี้โดยจิตใจแล้วมีวิญญูณของนักปฏิรูป (Civic-minded Reformist) ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นการเมืองในระดับมหาวิทยาลัยหรือการเมืองในระดับประเทศหรือการเมืองในระดับท้องถิ่นก็ตาม ลักษณะพิเศษที่สำคัญของนิสิตหญิงประเภทนี้คือ ชอบการแข่งขัน การให้ความสนใจกับงานที่ติดต่อประชาชน (Public Affairs) สิทธิและหน้าที่ของพลเมืองรวมทั้งนโยบายหรือประเด็นต่างๆ ที่อยู่ในความสนใจของประชาชนทั่วไป

2. ชั้นปีที่ศึกษา

ในการวิจัยของคอฟแมน (Kauffman. 1968. อ้างอิงในวัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2530 : 43) ได้ศึกษาสภาพนิสิตในมหาวิทยาลัยของสหรัฐ พบว่ามีลักษณะที่ใกล้เคียงกับสภาพนิสิตในปัจจุบันของประเทศไทย คือ

1. ปีที่หนึ่ง นิสิตรู้สึกตื่นเต้น สนใจต่อทุกๆ สิ่งรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม การเรียนหรือกิจกรรมสังคมในมหาวิทยาลัยเขาอยากเรียน มีความตั้งใจในการศึกษาและปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมมหาวิทยาลัย พร้อมทั้งจะสนิทสนมและเชื่อฟังคำสั่งสอนของอาจารย์
2. ปีที่สอง นิสิตมักไม่ค่อยพอใจครูอาจารย์ เริ่มมีความคิดเห็นขัดแย้งและเป็นปฏิปักษ์ต่อมหาวิทยาลัย มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ขึ้น
3. ปีที่สาม มักจะสงบเงียบอยู่กับกลุ่มเพื่อนมากกว่า มีความเฉยเมยต่อสังคมมหาวิทยาลัย และต่อการเรียน อาจมีความคิดที่จะเริ่มมีเพื่อนต่างเพศที่สนิทและอาจเป็นคู่รักต่อไปได้
4. ปีที่สี่ มักไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่จะเริ่มสนใจเกี่ยวกับการงาน การศึกษาต่อ และความก้าวหน้าในอนาคต

3. กลุ่มสาขาวิชา

เอนท์วิทเทิล (Entwitle. อ้างอิงใน วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2524 : 62-63) ได้ศึกษาลักษณะนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาต่างๆ ดังนี้

1. นักศึกษาสาขาอักษรศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มีภาษาดี มีค่านิยมทางสุนทรียศาสตร์สูง มีเหตุผล เจ้าอารมณ์ มีบุคลิกภาพไม่แน่นอน และไม่มีเหตุผลในด้านการเมืองหรือเศรษฐกิจ
2. นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์มีความสามารถทางด้านคำนวณสูง มีอารมณ์มั่นคง มีทัศนะทางสังคมค่อนข้างไปทางอนุรักษนิยม เพราะเป็นคนมีระเบียบแบบแผน มีค่านิยมทางสุนทรียต่ำ แต่มีความคิดทางด้านการเมือง สังคม และเศรษฐกิจสูง
3. นักศึกษาสาขาสังคมศาสตร์ มักไม่ใฝ่สูง ใจแคบ แต่เจ้าปัญญา และมีความสนใจในเรื่องการเมืองและเศรษฐกิจสูง

มยุรี สุทธิเลิศอรุณ (2528 : บทคัดย่อ) ได้เปรียบเทียบลักษณะนิสิตจำแนกตามสาขาวิชา : การศึกษาเฉพาะกรณีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการนำความรู้ไปใช้ การใช้ภาษา กริยามารยาท รสนิยม ศาสนา การเมืองและสังคมและเปรียบเทียบลักษณะนิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ สาขาวิชาสังคมศึกษา และสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทั้ง 4 สาขาวิชา มีลักษณะหรือพฤติกรรมที่ปฏิบัติจริงด้านกริยามารยาทสูงที่สุดและด้านศาสนาต่ำสุด

2. ลักษณะด้านความมีเหตุผล มีความสำคัญต่อนิสิตในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ สาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ และสาขาวิชาสังคมศาสตร์มากที่สุด แต่นิสิตสาขาวิชามนุษยศาสตร์ มีความเห็นว่า ลักษณะการใฝ่รู้มีความสำคัญต่อนิสิตมากที่สุด และนิสิตทั้ง 4 สาขาวิชา มีความคิดเห็นตรงกันว่า ลักษณะด้านรสนิยมมีความสำคัญต่อนิสิตน้อยที่สุด

3. ผลของการเปรียบเทียบลักษณะของนิสิตทั้ง 9 ด้านพบว่า คุณลักษณะด้านความมีเหตุผลและด้านศาสนาของนิสิตทั้ง 4 สาขาวิชา ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านการใฝ่รู้ ด้านการนำความรู้ไปใช้ ด้านการใช้ภาษา ด้านกิจกรรมนันทนาการ ด้านรสนิยม ด้านการเมือง ด้านสังคม ไม่แตกต่างกัน

ส่วนอาจารย์ รอดอรินทร์ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 7 ด้านคือ ด้านความรู้ ความคิด อารมณ์ สังคม ศิลปวัฒนธรรม ขนบประเพณี ศาสนา และความมั่นใจในตนเอง โดยเปรียบเทียบลักษณะของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์กายภาพ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ สาขาวิชาสังคมศึกษา และสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีลักษณะสภาพหรือพฤติกรรมที่ปฏิบัติจริง ด้านความมั่นใจในตัวเองสูงที่สุด และด้านศาสนาต่ำที่สุด โดยนักศึกษาทั้ง 4 สาขาวิชา มีความคิดเห็นว่า ลักษณะของนักศึกษาด้านการแสวงหาความรู้ เป็นลักษณะที่มีความสำคัญและมีมากที่สุด ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของลักษณะสภาพหรือพฤติกรรมที่ปฏิบัติจริงของนักศึกษาต่างสาขาวิชา พบว่า ลักษณะความคิด อารมณ์ และความมั่นใจในตนเองของนักศึกษาทั้ง 4 สาขาวิชา ไม่แตกต่างกัน ส่วนลักษณะด้านสังคมของนักศึกษสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพแตกต่างกับนักศึกษสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ และสาขาวิชาสังคมศาสตร์ ลักษณะด้านศิลปวัฒนธรรม พบว่า นักศึกษสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ มีลักษณะแตกต่างกับนักศึกษสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ และด้านศาสนา พบว่านักศึกษสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพมีลักษณะแตกต่างกับนักศึกษสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ สาขาวิชาสังคมศาสตร์ สาขาวิชามนุษยศาสตร์

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ในผลงานวิจัยของวัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 : 54-55) ได้แบ่งประเภทของนิสิตนักศึกษาตามระดับสติปัญญาเป็น 4 ประเภทคือ

1. ประเภทเฉลียวฉลาดและไว นักศึกษาประเภทนี้มีความมั่นใจในตนเองสูง มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียน ชอบศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทั้งโดยการอ่าน และฟังการอภิปรายทางวิชาการ มีความสนใจทุกอย่าง เรียนรู้ได้รวดเร็วในการเรียนการสอนเพียงแต่อาจารย์บอกถึงหัวข้อก็สามารถเข้าใจเนื้อหาวิชา และสามารถอธิบายเนื้อหาในหัวข้อต่างๆ นั้นได้เป็นอย่างดี นักศึกษาประเภทนี้มีเพียงร้อยละ 5 ของนักศึกษาทั้งหมด

2. ประเภทฉลาด นักศึกษาประเภทนี้มีความพร้อมในการศึกษา มีความคิดเชิงเหตุผลดี สามารถเรียนได้ดีทุกวิชา เมื่ออาจารย์บอกถึงหัวข้อที่จะสอน และอธิบายเพิ่มเติมเพียงเล็กน้อยก็สามารถเข้าใจสาระที่สอนได้เป็นอย่างดี นักศึกษาประเภทนี้มีเพียงร้อยละ 15 ของนักศึกษาทั้งหมด

3. ประเภทปานกลาง นักศึกษาประเภทนี้มีความพร้อมบางประการ เช่น ความพร้อมด้านพื้นฐานความรู้ แต่ไม่พร้อมเรื่องการเงิน หรือมีความพร้อมเรื่องการเงิน แต่ไม่พร้อมเรื่องวิชาการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ไม่เข้าใจวิธีการจดคำบรรยาย โดยจับประเด็นไม่เป็น ขาดการศึกษา ค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตนเอง หรือบางกรณีก็ขาดความพร้อมด้านพื้นฐานความรู้ ตั้งแต่การเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษามาแล้ว นักศึกษาประเภทนี้ อาจารย์จำเป็นต้องบอกถึงหัวข้อที่จะสอน อธิบายสาระแต่ละหัวข้ออย่างชัดเจน พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ นักศึกษาประเภทนี้มีประมาณร้อยละ 70 ของนักศึกษาทั้งหมด

4. ประเภทอ่อน นักศึกษาประเภทนี้เรียนรู้ค่อนข้างช้า อาจารย์จำเป็นต้องบอกถึงหัวข้อที่จะสอนและอธิบายเนื้อหาในแต่ละหัวข้ออย่างชัดเจน พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ และอธิบายซ้ำๆ หลายครั้ง บอกเหตุผลที่สอนและประโยชน์ที่ได้จากการเรียน รวมทั้งให้ทำแบบฝึกหัดประกอบ นักศึกษากลุ่มนี้ส่วนใหญ่มักจะเข้าเรียนสม่ำเสมอ แต่ไม่เคยสอบได้คะแนนดี นักศึกษาประเภทนี้มีประมาณร้อยละ 10 ของนักศึกษาทั้งหมด

ความหมายของการพัฒนาดตนเอง

พิสิทธิ์ สารวิจิตร (2529 : 78) ให้ความหมายของการพัฒนาดตนเองว่า หมายถึง การพัฒนาปลูกสร้างคุณสมบัติ คุณธรรม นิสัย เจตคติ ความสามารถ ความชำนาญ ความรู้ ความคิด ความเข้าใจให้เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อช่วยให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีความสุข ความเจริญ ความสมบูรณ์ และเป็นประโยชน์แก่ตนเอง หน่วยงาน สังคมและประเทศชาติ อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับ ความถนัด ความสนใจ ศักยภาพและความสามารถของตนเองและ สัมภาษณ์ แก้วอาภรณ์ (2530 : 12) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาดตนเองว่า หมายถึง การศึกษาหรือ การเรียนรู้เนื้อหาสาระต่าง ๆ ด้วยวิธีการค้นคว้า และการแสวงหาความรู้ในหลายๆ รูปแบบ จากแหล่งต่างๆ ซึ่งอาจกระทำได้โดยวิธีการศึกษาด้วยตนเอง และที่หน่วยงานจัดให้

นงลักษณ์ สินธิ์ผล (2532 : 8 – 10) กล่าวถึงการพัฒนาคนตามที่นักวิชาการ ต่างประเทศ กล่าวไว้ 3 ประการ คือ

1. เป็นการเสริมสร้างความรู้ เพิ่มพูนสมรรถภาพการทำงานของบุคคล
2. เป็นการฝึกอบรม ในขอบเขตของการปฏิบัติงานเฉพาะด้าน
3. เป็นการให้ความหมายของหัวข้อข้างต้นรวมกัน

นอกจากนี้ วิเชียร ทวีลาภ (2534 : 152) ได้กล่าวว่าการพัฒนาดตนเองว่าหมายความว่า การที่มนุษย์รู้จักเรียนรู้ด้วยตนเองและสามารถปรับปรุงแก้ไขตนเองให้เจริญงอกงามทั้งด้านประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านปัญญาและคุณธรรมด้วยการทำงานหรือดำรงชีวิตอย่างมีจุดหมาย หรืออย่างมีอุดมการณ์ของชีวิตและ พะยอม วงศ์สารศรี (2541 : 144) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาดตนเองว่า หมายถึง การทำให้มีคุณภาพมากขึ้น ในกรณีที่เกี่ยวข้องกับบุคคลก็คือ การดำเนินการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ และทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงานที่ตนรับผิดชอบให้มีคุณภาพ ประสิทธิภาพสำเร็จเป็นที่น่าสนใจแก่องค์กร

อาจสรุปได้ว่าการพัฒนาดตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิด มีความเข้าใจชีวิตและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นถึงระดับที่สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของตน รู้วิธีส่งเสริมตนเอง พัฒนาดตนเอง และนำตนเองไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์

ความมุ่งหมายในการพัฒนาดตนเอง

สุภัททา ปิณฑะแพทย์ (2542 : 421 - 422) ได้กล่าวว่า การพัฒนาดตนเองมีจุดมุ่งหมายที่เตรียมบุคคลให้มีความพร้อมและมีอิสระที่จะเลือกทำพฤติกรรมเพื่อสิ่งที่ดีที่สุดของตน ซึ่งต้องให้การดำเนินการพัฒนาดตนเองในด้านต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาดตนเองว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะในโลกยุคปัจจุบัน
2. เพื่อให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
3. เพื่อเป็นการวางแผนทางในการที่จะพัฒนาไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. เพื่อเป็นการให้โอกาสที่บุคคลจะได้ทบทวนความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างแท้จริงเพื่อนำไปสู่การพัฒนาดตนเองในโอกาสที่เหมาะสมได้อย่างต่อเนื่อง

จุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการพัฒนาดตนเองอย่างต่อเนื่องนี้จะทำให้บุคคลมีทักษะที่จะพัฒนาดตนเองได้อย่างไม่มีอุปสรรคมาขัดขวางเนื่องจากสามารถที่จะปรับกลไกของการพัฒนาดตนเองได้

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2543 : 127) จำแนกความมุ่งหมายของการพัฒนาดตนเองไว้ 3 ประการ ดังนี้ คือ

1. เพิ่มพูนความรู้และความคิด นับเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเยาวชนในยุคสหัสวรรษใหม่ (Millennium) จะต้องเตรียมตัวพัฒนาดตนเองในการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ตามที่ตนสนใจ เรียนรู้เทคโนโลยีสารสนเทศ เรียนรู้สภาพร่างกายของตน ตลอดจนวิธีบำรุงรักษาสุขภาพพลานามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และเรียนรู้ศาสตร์ต่างๆ ที่

จำเป็นแก่การประกอบอาชีพทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เปรียบประดุจเพชรที่แวววาวซึ่งได้เจียรไนแล้ว นับว่ามีคุณค่าและคุณภาพอันควรแก่การดำรงตำแหน่งงานที่ดีทั้งหลาย อันเนื่องจากมนุษย์ได้ใฝ่รู้ หรือพัฒนาตนเองในด้านความคิด

2. เพื่อเพิ่มพูนทักษะและความชำนาญ มนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาจะเพิ่มพูนทักษะและความชำนาญให้มีคุณค่าที่สอดคล้องกับความคิดดังที่กล่าวมาแล้ว

3. เพื่อพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเจตคติ และความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ มนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาแล้ว จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมด้านความรู้สึกจากเจตคติและอารมณ์เชิงลบเป็นเจตคติและอารมณ์เชิงบวก และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ อันช่วยพัฒนามนุษย์ให้เป็นคนดีมีน้ำใจปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ความเชื่อ เข้ามาเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของประชาชน ซึ่งมีผลกระทบต่อพยาบาลผู้ให้การดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชน โดยต้องให้การพยาบาลที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งประชาชนคาดหวังว่าจะได้รับบริการที่ปลอดภัย มีคุณภาพและอบอุ่นประทับใจ มีความสามารถในการแก้ปัญหา และให้การพยาบาลด้วยความมั่นใจ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน เก็บรักษาความลับได้ ทำงานด้วยความสุขุมรอบคอบ และมีความหนักแน่นในอารมณ์

บราวน์ (สำเนา ขจรศิลป์. 2538 : 5 – 6 ; อ้างอิงจาก Brown. 1972) ได้เสนอความมุ่งหมายในการพัฒนานักศึกษาไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การพัฒนาเอกลักษณ์ ซึ่งรวมถึงการพัฒนาระบบค่านิยม การพัฒนาคุณธรรม และการพัฒนาเป้าหมายในอาชีพ

2. การพัฒนาทักษะในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ทักษะในการสื่อความหมาย การพัฒนาความเข้าใจ และความเห็นใจกับผู้อื่น (โดยเฉพาะบุคคลที่มีความแตกต่างในด้านเชื้อชาติและวัฒนธรรม)

3. การพัฒนาทักษะในการเรียนและสติปัญญา ซึ่งจะช่วยให้เป็นบุคคลที่มีความสนใจและทำการศึกษาค้นคว้าความรู้ใหม่ ๆ ตลอดชีวิต

4. การพัฒนาทางด้านสุนทรียภาพ คือการพัฒนาความเข้าใจเห็นคุณค่าและเกิดความซาบซึ้งในธรรมชาติ และศิลปะ ตลอดจนการพัฒนาทักษะในการสร้างสรรค์ในงานศิลปะ

5. การพัฒนาด้านร่างกาย และทักษะในด้านนันทนาการ คือการพัฒนาความเข้าใจเห็นคุณค่า และบูรณาการกิจกรรมนันทนาการเข้ากับลักษณะการดำรงชีวิตของตน

แนวทางในการพัฒนาตนเอง

ฟิลิธี สารวิจิตร (2525 : 5 – 6) วิธีการพัฒนาตนเองมีหลายวิธี บางวิธีให้ผลช้า บางวิธีให้ผลเร็ว ผู้ต้องการพัฒนาตนเองต้องรู้จักเลือกวิธีใดเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด คือ

เกิดผลดี ยั่งยืนและเรียบง่ายที่สุดแก่ตน วิธีการพัฒนาตนเองที่เหมาะสมคือวิธีการก่อให้เกิดแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ช่วยให้ตนเองเกิดอิสรภาพทางความคิดและการกระทำ แต่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น ๆ และตนเอง รวมทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย วิธีการพัฒนาตนเองซึ่งประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ คือ

1. ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญ โดยการสังเกต การฟังและการอ่านประวัติคนดี ผู้ทำประโยชน์แก่สังคม สัมภาษณ์หรือทำงานกับบุคคลที่สังคมยกย่องว่าเป็นคนดี อ่านประวัติสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชมภาพยนตร์ชีวิตบุคคลสำคัญของโลก

2. เข้าใจชีวิตและการต่อสู้ โดยการพิจารณาความเป็นมาในชีวิตของตนเองและคนอื่น ๆ ทบทวนเหตุการณ์สำคัญในชีวิตของตนเองและญาติพี่น้อง ป่วยตายแล้วเขียนประวัติละเอียดของตนเองและตระกูลของตน เพื่อบันทึกเรียนจากประสบการณ์ของตนวิเคราะห์ความผิดพลาดต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นทุกด้าน

3. ปลุกคุณสมบัติบุคคลสำคัญ โดยการสำรวจคุณสมบัติของตนเองตามรายการคุณสมบัติของบุคคลสำคัญและผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน กำหนดหลักปฏิบัติสำหรับตนเอง

4. ปลุกใจตนเอง โดยพูดย้ำกับตนเองว่าตนเองมีความสามารถวางแผนการทำงานล่วงหน้า บันทึกค่าใช้จ่ายของตนเอง ทำโครงการพัฒนาตนเอง ทำสมุดประวัติตนเอง จัดห้องทำงานและที่พักให้สวยงาม มีความหวังและมองโลกในแง่ดี

5. ส่งเสริมตนเอง โดยกำหนดจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของตนเอง ออมทรัพย์เพื่อความสำเร็จในชีวิตและการงาน ทำประโยชน์แก่สังคม ทำงานอย่างมีความสุข หมั่นศึกษาหาความรู้ ค้นคว้าวิจัยสิ่งต่าง ๆ รักษาสุขภาพทางกายและจิต แก้อุปสรรคพรัองของตนเอง คบมิตรที่ดี อบรมตนเองอยู่เสมอ มีสติในการกระทำและการคิด

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2529 : 3 – 4) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนา นักศึกษาไว้ว่า นักศึกษาควรได้รับการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา
2. การพัฒนาวิชาชีพ
3. การพัฒนาอารมณ์
4. การพัฒนาทักษะทางสังคม

สมิต อาชนิจกุล (2535 : 50 – 97) กล่าวถึงการพัฒนาตนเองในด้านการใช้เวลา

ดังนี้

ความเป็นผู้ตรงต่อเวลา การฝึกตนให้เป็นคนตรงต่อเวลา คือ

1. ทำอะไรให้กระตือรือร้น ทำทันทีไม่ผัดเวลา
2. เตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ

3. ความไม่ประมาทและไม่ทำอะไรจู้จี้
4. ฝึกเคารพต่อระเบียบและหัดเกรงใจผู้อื่น

การจัดการศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ระบบการศึกษา (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2545 : 12 - 14) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจัดการศึกษาระดับปริญญาตรี ตามแบบหน่วยกิต โดยแบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

การศึกษาภาคปกติ ใช้ระบบทวิภาค ปีการศึกษาหนึ่งแบ่งออกเป็น 2 ภาคการศึกษา คือ ภาคต้นและภาคปลาย มีระยะการเรียนรู้แต่ละภาคไม่น้อยกว่า 15 สัปดาห์ และอาจจัดภาคฤดูร้อน ไม่น้อยกว่า 15 สัปดาห์ และอาจจัดภาคฤดูร้อนเป็นพิเศษต่อจากปลายภาคได้ โดยมีจำนวนชั่วโมง การเรียนในแต่ละรายวิชาเท่ากับจำนวนชั่วโมงที่กำหนดไว้ข้างต้น และให้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของปีการศึกษาเดียวกัน

การศึกษาภาคสมทบ ให้จัดการเรียนการสอนนอกเวลาราชการ ปีการศึกษาหนึ่งแบ่งออกเป็น 3 ภาคการศึกษา คือ ภาคต้น ภาคปลาย และภาคฤดูร้อน มีระยะเวลาการเรียนในภาคต้นและภาคปลายไม่น้อยกว่า 15 สัปดาห์ และในภาคฤดูร้อนไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์ โดยให้เพิ่มชั่วโมง การเรียนแต่ละรายวิชาในภาคฤดูร้อนให้เท่ากับจำนวนชั่วโมงการเรียนที่กำหนดไว้ข้างต้น ทั้งนี้ในภาคฤดูร้อนอาจจัดการเรียนการสอนในเวลาราชการได้

นอกจากนั้นการจัดการศึกษา อาจจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใดแบบหนึ่ง หรือรูปแบบผสมผสาน โดยให้มีสาระของการเรียนเทียบเท่ากับการจัดการศึกษา ดังนี้

1. การศึกษาแบบเฉพาะบางเวลาของปีการศึกษา เช่น จัดเฉพาะระหว่างปิดภาคการศึกษาหรือจัดเฉพาะในภาคฤดูร้อน
2. การศึกษาแบบระบบทางไกล เช่น การจัดการศึกษาโดยใช้ระบบทางไกลผ่านไปรษณีย์ วิทยุกระจายเสียง หรือเครือข่ายเทคโนโลยีสารสนเทศอื่น ๆ
3. การศึกษาแบบชุดวิชา (Module System) เป็นการจัดการเรียนการสอนแบบคร่าว ๆ คราวละรายวิชาหรือหลายวิชาก็ได้
4. การศึกษาแบบนานาชาติ เป็นการจัดการศึกษาโดยความร่วมมือของสถานศึกษาในต่างประเทศ หรือเป็นหลักสูตรของมหาวิทยาลัยที่มีการจัดการและมาตรฐานเช่นเดียวกับหลักสูตรนานาชาติ โดยมีการจัดระยะเวลาให้สอดคล้องกับสถานศึกษาในต่างประเทศ

หลักสูตรการศึกษา

การจัดหลักสูตรแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. หลักสูตรปริญญาตรี (4 ปี) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 120 หน่วยกิต และอย่างมากไม่เกิน 150 หน่วยกิต

2. หลักสูตรปริญญาตรี (5 ปี) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 150 หน่วยกิต และอย่างมากไม่เกิน 188 หน่วยกิต

3. หลักสูตรปริญญาตรี (ไม่น้อยกว่า 6 ปี) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 210 หน่วยกิต และอย่างมากไม่เกิน 263 หน่วยกิต

4. หลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 72 หน่วยกิต และอย่างมากไม่เกิน 87 หน่วยกิต

5. หลักสูตรอื่นๆ ตามที่มหาวิทยาลัยเห็นสมควร

กำหนดระยะเวลาการศึกษาตามหลักสูตรระดับปริญญาตรีมีดังนี้

1. หลักสูตรปริญญาตรี(4 ปี) ให้ใช้ระยะเวลาศึกษาอย่างมากไม่เกิน 8 ปีการศึกษา สำหรับหลักสูตรการศึกษาภาคปกติและอย่างมากไม่เกิน12ปี การศึกษาสำหรับหลักสูตร การศึกษาภาคสมทบ

2. หลักสูตรปริญญาตรี (5 ปี) ให้ใช้ระยะเวลาศึกษาอย่างมากไม่เกิน 10 ปีการศึกษา สำหรับหลักสูตรการศึกษาภาคปกติ และอย่างมากไม่เกิน 15 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตร การศึกษาภาคสมทบ

3. หลักสูตรปริญญาตรี (6 ปี) ให้ใช้ระยะเวลาศึกษาอย่างมากไม่เกิน 12 ปีการศึกษา สำหรับหลักสูตรการศึกษาภาคปกติ และอย่างมากไม่เกิน 18 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตร การศึกษาภาคสมทบ

4. หลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง) ให้ใช้ระยะเวลาศึกษาอย่างมากไม่เกิน 4 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตรการศึกษาภาคปกติ และอย่างมากไม่เกิน 6 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตร การศึกษาภาคสมทบ

โครงสร้างหลักสูตร ที่นิสิตจะสำเร็จการศึกษาได้ ต้องศึกษารับตามโครงสร้าง ประกอบด้วย หมวดวิชาดังต่อไปนี้

1. หมวดวิชาศึกษาทั่วไป ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต

2. หมวดวิชาเฉพาะ หมายถึง วิชาแกน วิชาเฉพาะด้านวิชาพื้นฐานวิชาชีพ และ วิชาชีพให้มีจำนวนหน่วยกิตรวม ดังนี้

- หลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 42 หน่วยกิต

- หลักสูตรปริญญาตรี (4 ปี) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 90 หน่วยกิต

- หลักสูตรปริญญาตรี (5 ปี) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 120 หน่วยกิต

- หลักสูตรปริญญาตรี (6 ปี) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 180 หน่วยกิต

สำหรับวิชาเอก ต้องมีจำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต และถ้าจัดให้มี วิชาโท วิชาโทจะต้องมีจำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 15 หน่วยกิต

3. หมวดวิชาเลือกเสรี หมายถึง รายวิชาใดๆ ที่เปิดโอกาสให้นิสิตเลือกเรียนในหลักสูตรระดับปริญญาตรี ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด โดยให้มีจำนวนหน่วยกิตรวม ไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต หมวดกิจกรรม หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัย โดยไม่นับหน่วยกิต

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาและพัฒนาตนเองของนิสิตนักศึกษา สรุปได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรที่ค่าเป็นเครื่องหมายของความเจริญก้าวหน้า ดังนั้น ผู้ที่มีประสบความสำเร็จส่วนหนึ่งมาจากการที่รู้จักจัดสรรและใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ในการดำเนินชีวิตแต่ละวันควรจัดสรรและใช้เวลาอย่างเหมาะสม เช่น ผู้ที่เป็นนิสิตนักศึกษา ควรให้ความสำคัญและใช้เวลากับการศึกษาเล่าเรียนเป็นอันดับแรกและแบ่งเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมอย่างอื่นรองลงไปอย่างเหมาะสม ในขณะเดียวกันนิสิตนักศึกษาก็ต้องมีการพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีความคิด มีความเข้าใจชีวิตและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น มีเป้าหมายในชีวิต รู้วิธีส่งเสริมตนเอง พัฒนาดตนเอง และนำตนเองไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามสาระสำคัญ ดังนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 8,429 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 382 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของยามานะ (Yamane. 1967 : 886) จากนั้นทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามกลุ่มสาขาวิชา และคณะที่ศึกษา รายละเอียดดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา และคณะที่ศึกษา

กลุ่มสาขาวิชา	คณะ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	มนุษยศาสตร์	1,678	66
	สังคมศาสตร์	1,772	67
	ศึกษาศาสตร์	1,237	57
	ศิลปกรรมศาสตร์	956	51
	รวม	5,643	241
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	แพทยศาสตร์	650	30
	ทันตแพทยศาสตร์	248	14
	รวม	898	34
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์	1,918	110
	รวม	1,918	110
รวม		8,429	382

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาและการพัฒนาตามการประเมินของนิสิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัย วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาและการพัฒนาตนเองของนิสิตนักศึกษา

2. ศึกษาแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาของ นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2540 : 132-133) และแบบสอบถามการพัฒนาตนเองของนริรัตน์ วิจิตรแก้ว (2540 : 136 —138)

3. นำข้อมูลทั้งหมดมาสร้างเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคม จำนวน 47 ข้อ และแบบสอบถามการพัฒนาตนเองของนิสิตจำนวน 33 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ และเป็นแบบเติมคำ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ ด้านการเรียน (ข้อที่ 1 — 14) ด้านส่วนตัว (ข้อที่ 15 — 27) ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ข้อที่ 28 — 38) และด้านสังคม (ข้อที่ 39 — 47) แบบสอบถามตอนนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตามแบบของไลเคิร์ต (Likert) จำนวน 47 ข้อ

ในการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง นิสิตใช้เวลาบ่อยมากหรือประมาณ 90 % ของเวลาหรือมากกว่าทำสิ่งนั้น

คะแนน 4 หมายถึง นิสิตใช้เวลาบ่อยหรือประมาณ 75% ของเวลาทำสิ่งนั้น

คะแนน 3 หมายถึง นิสิตใช้เวลาปานกลางหรือประมาณ 50 %ของเวลาทำสิ่งนั้น

คะแนน 2 หมายถึง นิสิตใช้เวลานานๆ ครั้งหรือประมาณ 25% ของเวลาทำสิ่งนั้น

คะแนน 1 หมายถึง นิสิตใช้เวลาประมาณ 10% ทำสิ่งนั้นหรือไม่เคยทำสิ่งนั้นเลย

การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาของนิสิต ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50 - 5.00 หมายถึง นิสิตมีการใช้เวลาในระดับมากที่สุด
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 - 4.49 หมายถึง นิสิตมีการใช้เวลาในระดับมาก
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 - 3.49 หมายถึง นิสิตมีการใช้เวลาในระดับปานกลาง
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 - 2.49 หมายถึง นิสิตมีการใช้เวลาในระดับน้อย
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.49 หมายถึง นิสิตมีการใช้เวลาในระดับน้อยที่สุด
ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแบบของไลเคิร์ท จำนวน 33 ข้อ การให้คะแนนในการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยกำหนด ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีความรู้ความสามารถในประเด็นนั้นเพิ่มขึ้นในระดับมากที่สุด
 คะแนน 4 หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีความรู้ความสามารถในประเด็นนั้นเพิ่มขึ้นมาก
 คะแนน 3 หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีความรู้ความสามารถในประเด็นนั้นเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง
 คะแนน 2 หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีความรู้ความสามารถในประเด็นนั้นเพิ่มขึ้นน้อย
 คะแนน 1 หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีความรู้ความสามารถในประเด็นนั้นเพิ่มขึ้นในระดับน้อยที่สุด

การพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองของนิสิต ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50 - 5.00 หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นในระดับมากที่สุด
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 - 4.49 หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นในระดับมาก
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 - 3.49 หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 - 2.49 หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นในระดับน้อย
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.49 หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นในระดับน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

2. นำแบบสอบถามที่ผ่านการหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 50 คน จากนั้นนำมาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้วิธีการหาค่าร้อยละ 25 ของกลุ่มสูง และร้อยละ 25 ของกลุ่มต่ำ แล้วทดสอบที (t-test) วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก จากนั้นเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.71 ขึ้นไป (Ferguson. 1981 : 180) ซึ่งถือว่ามีความอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์สูงไว้ใช้เป็นข้อคำถามในแบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป ได้ข้อคำถามรวมทั้งสิ้นจำนวน 80 ข้อ

3. นำแบบสอบถามไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach. 1984 :169) แบบสอบถามการใช้เวลาของนิสิต มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 และแบบสอบถามการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดกระทำข้อมูล

1. ขอนหนังสือแนะนำจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในการอนุมัติให้แจกแบบสอบถามแก่นิสิต

2. นำหนังสือแนะนำตัวพร้อมแบบสอบถามไปทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยดำเนินการจัดส่งแบบสอบถามและเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำข้อมูลมาจัดระบบเพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติด้วยเครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ แบบสอบถามที่แจกไปจำนวน 382 ชุด ได้รับกลับคืนและมีความสมบูรณ์ จำนวน 382 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของตัวแปรที่ศึกษา

2. ตามความมุ่งหมายในข้อที่ 1 เพื่อศึกษาการใช้เวลาของนิสิตโดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้านคือ ด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมและด้านสังคม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. ตามความมุ่งหมายในข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการทดสอบที (t-test) ส่วนตัวแปร ชั้นปีที่ศึกษา และกลุ่มสาขาวิชา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way Analysis of Variance) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

4. ตามความมุ่งหมายในข้อที่ 3 เพื่อศึกษาการพัฒนาดนเองตามการประเมินของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5. ตามความมุ่งหมายข้อที่ 4 เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาดนเองตามการประเมินของนิสิต จำแนกตามตัวแปรเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการทดสอบที ส่วนตัวแปรชั้นปีที่ศึกษาและกลุ่มสาขาวิชา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และถ้าพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

6. ตามความมุ่งหมายในข้อที่ 5 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาดนเองของนิสิต โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Correlation Coefficient)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าร้อยละ

1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Ferguson. 1981 : 49)

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Ferguson. 1981 : 68)

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยใช้การทดสอบที (Ferguson. 1981 : 180)

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach. 1984 : 161)

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของการใช้เวลาและการพัฒนาดนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบที ส่วนตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา และกลุ่มสาขาวิชา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ในกรณีที่พบความแตกต่าง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ และหาค่าความสัมพันธ์ของการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิต โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อเพื่อความเข้าใจตรงกัน ดังนี้

n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน ค่าที่ใช้พิจารณาใน F- distribution
t	แทน ค่าที่ใช้พิจารณาใน t - distribution
SS	แทน ผลรวมยกกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน ค่าเฉลี่ยของผลรวมยกกำลังสอง (Mean Square)
df	แทน ระดับขั้นของความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
p	แทน ความน่าจะเป็นที่ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบจะตกอยู่ในช่วงปฏิเสธสมมติฐาน
*	แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยการหาค่าความถี่และคำนวณค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 การศึกษาการใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้การทดสอบที ส่วนตัวแปร ชั้นปีที่ศึกษาและกลุ่มสาขาวิชา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ

ตอนที่ 4 การศึกษาการพัฒนาตนเองตามการประเมินตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้การทดสอบที ส่วนตัวแปร ชั้นปีที่ศึกษา และกลุ่มสาขาวิชา ผู้วิจัยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ตอนที่ 6 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยการหาค่าความถี่และคำนวณค่าร้อยละ ผลปรากฏดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	167	43.72
หญิง	215	56.28
รวม	382	100.00
2. ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	112	29.32
ชั้นปีที่ 2	115	30.10
ชั้นปีที่ 3	89	23.30
ชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า	66	17.28
รวม	382	100.00
3. กลุ่มสาขาวิชา		
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	255	66.76
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	40	10.47
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	87	22.77
รวม	382	100.00
4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.00 ขึ้นไป	171	44.76
คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.99 ลงมา	211	55.24
รวม	382	100.00

จากตาราง 2 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นนิสิตหญิงจำนวน 215 คน (ร้อยละ 56.28) กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 จำนวน 115 คน (ร้อยละ 30.10) เป็นนิสิตในคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 87 คน (ร้อยละ 22.77) และมีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.99 ลงมา จำนวน 211 คน (ร้อยละ 55.24)

ตอนที่ 2 การศึกษาการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลปรากฏดังตาราง 3 - 7

ตาราง 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน

การใช้เวลาของนิสิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านการเรียน	3.20	0.52	ปานกลาง
2. ด้านส่วนตัว	3.39	0.49	ปานกลาง
3. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม	3.10	0.74	ปานกลาง
4. ด้านสังคม	3.76	0.57	มาก
รวม	3.34	0.44	ปานกลาง

จากตาราง 3 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีการใช้เวลาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.34$, S.D.= 0.44) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีการใช้เวลาด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.57) ส่วนด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.20$, 3.39, และ 3.10, S.D. = 0.52, 0.49 และ 0.74) ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการเรียนรู้ เป็นรายข้อ

การใช้เวลาด้านการเรียน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. การเตรียมการเรียนในแต่ละรายวิชาก่อนเข้าชั้นเรียน	3.02	1.08	ปานกลาง
2. การศึกษาทบทวนก่อนล่วงหน้าก่อนเรียนเรื่องใหม่	2.91	1.07	ปานกลาง
3. การอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบ	3.80	0.83	มาก
4. การใช้เวลาว่างค้นคว้าเพิ่มเติมในห้องสมุด	3.17	0.90	ปานกลาง
5. การเตรียมรายงานหรือโครงการที่ต้องรวบรวมแนวคิดจากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย	3.48	0.83	ปานกลาง
6. การคุยกับเพื่อนหรือทำงานอื่นขณะที่อาจารย์กำลังสอน	3.21	0.98	ปานกลาง
7. การศึกษาทำความเข้าใจเรื่องที่ทำรายงานให้เข้าใจก่อนลงมือทำจริง	3.37	0.87	ปานกลาง
8. การทบทวนสิ่งที่ได้เรียนผ่านมาในแต่ละวันหลังเลิกเรียนทุกวัน	2.76	1.02	ปานกลาง
9. การค้นคว้าและทบทวนวิชาเรียนกับเพื่อนหลังเลิกเรียน	2.75	1.07	ปานกลาง
10. การทำงานอื่นที่ไม่ใช่การบ้านหรือรายงานหลังเลิกเรียน	3.31	0.92	ปานกลาง
11. การอ่านหนังสืออ่านเล่นมากกว่าอ่านตำราเรียน	3.46	0.94	ปานกลาง
12. การพูดคุยกับเพื่อนเพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ หรือการทำรายงาน	3.45	0.77	ปานกลาง
13. การพูดคุยกับอาจารย์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับการเรียนหรือการทำรายงาน	3.18	0.89	ปานกลาง
14. การพูดคุยกับบิดา หรือมารดา หรือผู้ปกครองเพื่อปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้	2.94	1.05	ปานกลาง
รวม	3.20	0.52	ปานกลาง

จากตาราง 4 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาด้านการเรียนโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.20$, S.D.= 0.52) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นิสิตมีการใช้เวลาในการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$, S.D.= 0.83) ส่วนข้ออื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านส่วนตัว เป็นรายข้อ

การใช้เวลาด้านส่วนตัว	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
15. การฟังข่าวทางวิทยุ	3.34	0.99	ปานกลาง
16. การดูข่าวประจำวันทางโทรทัศน์	3.69	0.87	มาก
17. การอ่านหนังสือพิมพ์รายวันเพื่อติดตามข่าวสารทั่วไป	3.59	0.89	มาก
18. การอ่านนิตยสารทั่วไป เพื่อความบันเทิง	3.55	0.99	มาก
19. การอ่านวารสารทางวิชาการ เพื่อแสวงหาความรู้	3.17	0.97	ปานกลาง
20. การดัดแปลงวัสดุที่เหลือใช้หรือที่ทิ้งแล้วไปใช้ประโยชน์ใหม่	2.91	1.06	ปานกลาง
21. การพักผ่อนร่างกายและจิตใจ	3.98	0.84	มาก
22. การไปชมภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์	3.44	1.07	ปานกลาง
23. การพักผ่อนด้วยการฟังเพลง	4.19	0.87	มาก
24. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.48	1.01	ปานกลาง
25. การทำงานพิเศษเพื่อหารายได้ในวันหยุด	2.60	1.24	ปานกลาง
26. การเข้าห้องเรียนก่อนอาจารย์เข้าสอน	3.15	1.02	ปานกลาง
27. การเข้าห้องเรียนหลังอาจารย์เข้าสอนแล้ว	3.03	0.99	ปานกลาง
รวม	3.39	0.50	ปานกลาง

จากตาราง 5 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.39$, S.D.= 0.50) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นิสิตมีการใช้เวลาอยู่ในระดับมาก ในข้อ 16 การดูข่าวประจำวันทางโทรทัศน์ ($\bar{X} = 3.69$, S.D.= 0.87) ข้อ 17 การอ่านหนังสือพิมพ์รายวันเพื่อติดตามข่าวสารทั่วไป ($\bar{X} = 3.59$, S.D.= 0.89) ข้อ 18 การอ่านนิตยสารทั่วไป เพื่อความบันเทิง ($\bar{X} = 3.55$, S.D.= 0.99) ข้อ 21 การพักผ่อนร่างกายและ จิตใจ ($\bar{X} = 3.98$, S.D.= 0.84) และ ข้อ 23 การพักผ่อนด้วยการฟังเพลง ($\bar{X} = 4.19$, S.D.= 0.87) ส่วนข้ออื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 6 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นรายข้อ

การใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
28. การเข้าร่วมกิจกรรมทางวิชาการ เช่น การจัดนิทรรศการเผยแพร่ความรู้แก่บุคคลทั่วไป	3.12	0.97	ปานกลาง
29. การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโดยเป็นผู้เล่น	2.92	1.13	ปานกลาง
30. การเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาโดยเป็นผู้ชมหรือผู้เชียร์	3.22	1.00	ปานกลาง
31. การเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น ค่ายอาสาพัฒนาชนบท หรือการบริจาคโลหิต	2.97	1.05	ปานกลาง
32. การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม เช่น ร่วมพิธีไหว้ครู	3.21	1.00	ปานกลาง
33. การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญตักบาตรในวันสถาปนา	3.09	1.02	ปานกลาง
34. การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง เช่น โครงการอบรมจริยธรรมเพื่อพัฒนานิสิต	3.07	0.99	ปานกลาง
35. การเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อช่วยงานของมหาวิทยาลัยเช่น งานรับ-ส่งเสด็จพระเทพฯ	3.19	0.98	ปานกลาง
36. การใช้สิทธิ์เลือกตั้งภายในมหาวิทยาลัย เช่น การเลือกตั้งคณะกรรมการสภานิสิต	3.14	1.06	ปานกลาง
37. การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมที่เป็นสมาชิก	3.05	1.07	ปานกลาง
38. การอาสาช่วยงาน หรือเคยได้รับมอบหมายให้ช่วยงานของชมรม	3.07	1.02	ปานกลาง
รวม	3.10	0.74	ปานกลาง

จากตาราง 6 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.10$, S.D.= 0.74) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านสังคม เป็นรายข้อ

การใช้เวลาด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
39. การพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว ของกันและกัน	3.92	0.77	มาก
40. การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนเกี่ยวกับข่าวบ้านเมืองภายในประเทศ	3.41	0.93	ปานกลาง
41. การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนเกี่ยวกับเรื่องสนุกสนานทั่วไป	4.09	0.79	มาก
42. การพูดคุยกับเพื่อนๆ ถึงแนวคิด หรือเรื่องแปลกๆ ใหม่ ๆ	3.91	0.79	มาก
43. การทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกับเพื่อน เช่น ดูภาพยนตร์ เล่นกีฬา ไปเดินเล่นตามห้างสรรพสินค้า	3.85	0.91	มาก
44. การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น การไปทานข้าวนอกบ้าน	3.56	0.95	มาก
45. การไปงานเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อนหรือครอบครัว	3.65	0.91	มาก
46. การอยู่กับครอบครัวในวันหยุด	3.59	1.04	มาก
47. การให้คำปรึกษากับเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหา	3.81	0.91	มาก
รวม	3.76	0.57	มาก

จากตาราง 7 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใช้เวลาด้านสังคมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.76$, S.D.=0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมีการใช้เวลาด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ในข้อ 41 การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนเกี่ยวกับข่าวบ้านเมืองภายในประเทศ ($\bar{X} = 3.41$, S.D.= 0.93) ส่วนข้ออื่นๆ อยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้การทดสอบที ส่วนตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา และกลุ่มสาขาวิชา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ่ ปรากฏผลดังตารางที่ 8-17

ตาราง 8 การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ

การใช้เวลาของนิสิต	ชาย (n = 167)		หญิง (n = 215)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการเรียน	3.21	0.58	3.19	0.47	0.49	0.62
2. ด้านส่วนตัว	3.41	0.52	3.37	0.48	0.93	0.35
3. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม	3.14	0.75	3.06	0.73	1.05	0.29
4. ด้านสังคม	3.67	0.57	3.82	0.56	2.69	0.01
รวม	3.34	0.48	3.33	0.40	0.23	0.82

จากตาราง 8 นิสิตชายและนิสิตหญิง ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ด้านการเรียน					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.08	0.99	3.75	0.011
ภายในกลุ่ม	378	90.57	0.27		
2. ด้านส่วนตัว					
ระหว่างกลุ่ม	3	2.97	0.84	3.45	0.017
ภายในกลุ่ม	378	97.69	0.24		
3. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม					
ระหว่างกลุ่ม	3	10.00	3.55	6.80	0.000
ภายในกลุ่ม	378	203.43	0.52		
4. ด้านสังคม					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.40	0.39	1.23	0.300
ภายในกลุ่ม	378	124.63	0.32		
รวม					
ระหว่างกลุ่ม	3	2.09	0.97	5.26	0.001
ภายในกลุ่ม	378	65.00	0.19		

จากตาราง 9 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ตามวิธีของเซฟเฟ่ ปรากฏผลดังตาราง 10-12 ส่วนด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

ตาราง 10 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาของนิสิต โดยรวม จำแนกตาม
ตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

ระดับชั้นปี		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4 หรือสูงกว่า
	$\bar{X}$	3.46	3.24	3.30	3.35
ชั้นปีที่ 1	3.46				
ชั้นปีที่ 2	3.24	*			
ชั้นปีที่ 3	3.30				
ชั้นปีที่ 4 หรือสูงกว่า	3.35				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตชั้นปีที่ 1 มีการใช้เวลาโดยรวมมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 2

ตาราง 11 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาของนิสิตด้านการเรียน จำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

ระดับชั้นปี		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4 หรือสูงกว่า
	$\bar{X}$	3.46	3.28	3.37	3.48
ชั้นปีที่ 1	3.46				
ชั้นปีที่ 2	3.28	*			*
ชั้นปีที่ 3	3.37				
ชั้นปีที่ 4 หรือสูงกว่า	3.48				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีการใช้เวลาด้านการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 2

ตาราง 12 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาของนิสิตด้านการเข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

ระดับชั้นปี		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4 หรือสูงกว่า
	$\bar{X}$	3.35	3.01	2.99	2.95
ชั้นปีที่ 1	3.35				
ชั้นปีที่ 2	3.01	*			
ชั้นปีที่ 3	2.99	*			
ชั้นปีที่ 4 หรือสูงกว่า	2.95	*			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตชั้นปีที่ 1 มีการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4

ตาราง 13 การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ด้านการเรียน					
ระหว่างกลุ่ม	2	26.49	13.25	65.43	0.000
ภายในกลุ่ม	379	76.72	0.20		
2. ด้านส่วนตัว					
ระหว่างกลุ่ม	2	1.46	0.73	2.99	0.051
ภายในกลุ่ม	379	92.69	0.25		
3. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม					
ระหว่างกลุ่ม	2	26.18	13.09	27.30	0.000
ภายในกลุ่ม	379	181.77	0.48		
4. ด้านสังคม					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.83	0.42	1.29	0.278
ภายในกลุ่ม	379	122.55	0.32		
รวม					
ระหว่างกลุ่ม	2	9.35	4.68	27.87	0.000
ภายในกลุ่ม	379	63.59	0.17		

จากตาราง 13 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกันมีการใช้เวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนและด้านการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ตามวิธีของเชฟเฟ ปราบกฎผลดังตาราง 14-16 ส่วนด้านส่วนตัวและด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 การทดสอบเป็นรายคู่ค่าคะแนนเฉลี่ย การใช้เวลาโดยรวมของนิสิต จำแนกตาม
ตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา

กลุ่มสาขาวิชา		มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์	วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี
	$\bar{X}$	3.29	3.79	3.25
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	3.29		*	
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	3.79			
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	3.25		*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีการใช้เวลาโดยรวมมากกว่านิสิตในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตาราง 15 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาด้านการเรียนของนิสิต จำแนก
ตามตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา

กลุ่มสาขาวิชา		มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์	วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี
	$\bar{X}$	3.11	3.97	3.10
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	3.11		*	
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	3.97			
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	3.10		*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่ศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีการใช้เวลาด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตาราง 16 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต
จำแนกตามตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา

กลุ่มสาขาวิชา		มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์	วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี
	$\bar{X}$	3.00	3.86	3.01
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	3.00		*	
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	3.86			
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	3.01		*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตาราง 17 การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การใช้เวลาของนิสิต	คะแนนเฉลี่ย สะสม 2.99 ลง มา (n= 211)		คะแนนเฉลี่ย สะสม 3.00 ขึ้น ไป (n= 171)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการเรียน	3.15	0.49	3.26	0.55	2.17	0.03
2. ด้านส่วนตัว	3.42	0.48	3.35	0.52	1.41	0.16
3. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม	3.12	0.70	3.07	0.78	0.61	0.54
4. ด้านสังคม	3.75	0.61	3.76	0.52	0.02	0.99
รวม	3.33	0.42	3.34	0.46	0.06	0.95

จากตาราง 17 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการใช้เวลาโดยรวม
ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการ
ใช้เวลาด้านการเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านส่วนตัว
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 การศึกษาการพัฒนาดตนเองตามการประเมินของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลปรากฏดังตาราง 18

ตาราง 18 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาดตนเองตามการประเมินของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาดตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. การศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง	3.74	0.77	มาก
2. การแสวงหาความรู้เพิ่มเติมในสาขาที่กำลังศึกษาอยู่	3.63	0.80	มาก
3. การศึกษาและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม และ สถานการณ์ของโลกเพื่อนำมาปรับใช้กับการเรียน	3.55	0.81	มาก
4. การสื่อสารกับผู้อื่น ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	3.73	0.77	มาก
5. การมีปฏิภาณไหวพริบในการแก้ปัญหา	3.76	1.69	มาก
6. การมีค่านิยมเป็นของตนเอง	3.78	0.81	มาก
7. การมีความเชื่อมั่นในตนเองและกล้าแสดงออก	3.71	0.89	มาก
8. การมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์	3.73	0.80	มาก
9. การมีความสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม เช่น อนุรักษ์ ศิลปวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม	3.78	0.75	มาก
10. การประพฤติ ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ และข้อบังคับของ มหาวิทยาลัย	3.71	0.83	มาก
11. ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย	3.81	0.79	มาก
12. ความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม	3.88	0.74	มาก
13. ความสามารถในทักษะปฏิบัติในสาขาวิชาที่ศึกษา	3.65	0.78	มาก
14. ความสามารถในการนำสิ่งที่ได้จากการอ่านไปประยุกต์ให้	3.60	0.80	มาก
15. ความสามารถในการจดจำความรู้ที่อาจารย์สอนด้าน วิชาการ	3.55	0.81	มาก
16. ความสามารถในการประสานความคิดที่หลากหลายของ กลุ่มเพื่อน	3.72	0.78	มาก
17. ความสามารถในการนำแนวคิดที่มีไปสู่การปฏิบัติจริง	3.66	0.80	มาก
18. ความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลที่อาจมี ความเห็นไม่ตรงกัน	3.62	0.79	มาก
19. ความสามารถระงับอารมณ์เมื่อถูกผู้อื่นว่ากล่าวตักเตือน	3.71	0.81	มาก

ตาราง 18 (ต่อ)

การพัฒนาตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
20. ความสามารถควบคุมปฏิกิริยา เมื่อถูกทำร้าย	3.65	0.84	มาก
21. ความสามารถควบคุมอารมณ์ เมื่อพบเหตุการณ์ที่ทำให้ ดีใจ เสียใจหรือตกใจ	3.56	0.83	มาก
22. ความสามารถในการนำวิชาชีพที่ตนศึกษาไปหารายได้ ระหว่างเรียน	3.23	1.02	ปานกลาง
23. ความสามารถวางแผนการใช้จ่ายเงินแต่ละเดือน	3.43	1.00	ปานกลาง
24. ความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ต้องพึ่งบิดา - มารดา หรือผู้ปกครอง	3.67	0.88	มาก
25. ความสามารถคิดอย่างมีเหตุผล และรอบคอบก่อน การตัดสินใจ	3.73	0.78	มาก
26. ความสามารถแยกแยะเพื่อนที่ดี และเพื่อนที่ไม่ดีได้	3.95	0.77	มาก
27. ความสามารถวางแผนในการป้องกันแก้ไขปัญหอย่าง รอบคอบ	3.71	0.77	มาก
28. ความสามารถในการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมี เหตุผล	3.85	0.74	มาก
29. ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	3.89	0.74	มาก
30. ความสามารถในการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านฐานะ ความรู้ หรือมีความเบี่ยงเบนทางเพศ	3.99	0.82	มาก
31. ความสามารถในการทำงานร่วมกับเพื่อนต่างเพศ	3.89	0.78	มาก
32. ความสามารถในการพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จัก	3.69	0.88	มาก
33. ความสามารถในการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต	3.82	0.86	มาก
รวม	3.71	0.50	มาก

จากตาราง 18 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการพัฒนาตนเองโดยรวมเพิ่มมากขึ้นในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$, S.D. = 0.50) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ข้อ 22 ความสามารถในการนำวิชาชีพที่ตนศึกษาไปหารายได้ระหว่างเรียน ($\bar{X} = 3.23$, S.D. = 1.02) และข้อ 23 ความสามารถวางแผนการใช้จ่ายเงินแต่ละเดือน ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 1.00) ส่วนข้ออื่นๆ อยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบการพัฒนาดตนเองตามการประเมินของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้การทดสอบที ส่วนตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา และกลุ่มสาขาวิชา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ ผลปรากฏดังตาราง 19-23

ตาราง 19 การเปรียบเทียบการพัฒนาดตนเองตามการประเมินของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ

การพัฒนาตนเอง	ชาย n = 167		หญิง n = 215		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
	3.73	0.52	3.69	0.47	0.89	0.38

จากตาราง 19 นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการพัฒนาดตนเองเพิ่มมากขึ้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 20 การเปรียบเทียบการพัฒนาดตนเองตามการประเมินของนิสิต จำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
การพัฒนาดตนเอง					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.58	0.53	2.16	0.09
ภายในกลุ่ม	378	92.21	0.24		
รวม	381	93.79			

จากตาราง 20 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการพัฒนาดตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 21 การเปรียบเทียบการพัฒนาดตนเองตามการประเมินของนิสิต จำแนกตามตัวแปร
กลุ่มสาขาวิชา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
การพัฒนาดตนเอง					
ระหว่างกลุ่ม	2	4.31	2.15	9.21	0.00
ภายในกลุ่ม	379	89.48	0.24		
รวม	381	93.79			

จากตาราง 21 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการพัฒนาดตนเองเพิ่มขึ้น
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ตามวิธีของเชฟเฟ
ปรากฏผลดังตาราง 22

ตาราง 22 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาดตนเองตามการประเมิน
ของนิสิต จำแนกตามตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา

กลุ่มสาขาวิชา		มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์	วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี
	$\bar{X}$	3.70	3.99	3.60
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	3.70		*	
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	3.99			
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	3.60		*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการพัฒนาดตนเองแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มีการพัฒนาดตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่านิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตาราง 23 การเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต จำแนกตามตัวแปร
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การพัฒนา ตนเอง	คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.99 ลงมา (n = 211)		คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.00 ขึ้นไป (n = 171)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การพัฒนาตนเอง	3.67	0.51	3.76	0.48	1.74	0.08

จากตาราง 23 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการพัฒนาเพิ่มขึ้น

ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 6 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาโดยรวมและเป็นรายด้าน 4
ด้านกับการพัฒนาตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการ
วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลปรากฏดังตาราง 24

ตาราง 24 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน กับการพัฒนาตนเอง

การพัฒนา ตนเองของนิสิต	การใช้เวลาของนิสิต				
	ด้านการเรียน	ด้านส่วนตัว	ด้านการเข้าร่วม กิจกรรม	ด้านสังคม	โดยรวม
	0.423*	0.535*	0.483*	0.350*	0.596*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 การใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพัฒนาตนเอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาและการพัฒนาตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคม จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตลอดจนศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้แก่ นิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 382 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาและการพัฒนาตนเอง ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนิสิต ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี จำแนกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน (จำนวน 14 ข้อ) ด้านส่วนตัว (จำนวน 13 ข้อ) ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม (จำนวน 10 ข้อ) และด้านสังคม (จำนวน 9 ข้อ) แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแบบของไลเคิร์ท แบบสอบถามทั้งฉบับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต จำนวน 33 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแบบของไลเคิร์ท แบบสอบถามทั้งฉบับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง แบบสอบถามที่แจกออกไปทั้งหมด 382 ฉบับ ได้รับคืนและมีความสมบูรณ์ จำนวน 382 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของตัวแปรที่ศึกษา
2. การศึกษาการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการทดสอบที ส่วนตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา และกลุ่มสาขาวิชา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ในกรณีที่พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ
4. การศึกษาการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
5. การเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการทดสอบที ส่วนตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา และกลุ่มสาขาวิชา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ในกรณีที่พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ
6. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สรุปได้ตามลำดับดังนี้

1. นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีการใช้เวลาด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านสังคม นิสิตมีการใช้เวลาอยู่ในระดับมาก
2. การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สรุปได้ดังนี้

2.1 นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการใช้เวลาโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกัน

2.2 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

2.3 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียน และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านส่วนตัวและด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

2.4 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

3. การศึกษาการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตมีการพัฒนาตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก

4. การเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สรุปได้ดังนี้

4.1 นิสิตชายและนิสิตหญิง มีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

4.2 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

4.3 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

5. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน กับการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต พบว่า การใช้เวลาของนิสิตโดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพัฒนาตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบประเด็นสำคัญซึ่งผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตมีการใช้เวลาในด้านต่าง ๆ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตยังอยู่ในวัยเรียน จึงอาจไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของเวลาที่มีอยู่เท่าที่ควร ส่งผลให้มีการใช้เวลาโดยขาดการวางแผนที่ดี ขาดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน และยังไม่สามารถจัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับการกิจต่าง ๆ ที่ต้องปฏิบัติในฐานะนิสิตได้อย่างเหมาะสม ดังที่วรเทพ สวัสดิ์ และคนอื่น ๆ (ม.ป.ป. : 6) กล่าวว่า มีบุคคลไม่น้อยที่ไม่เห็นคุณค่าของเวลา และใช้เวลาไปอย่างไม่มีประโยชน์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เวลาไม่มีตัวตนไม่สามารถจับต้องได้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1.1 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นอกจากการเรียนในชั้นเรียนแล้ว นิสิตยังต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ไปสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน และนิสิตบางคนอาจทำงานเพื่อหารายได้พิเศษ จึงทำให้นิสิตมีการใช้เวลาด้านการเรียนได้ไม่เต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับสำเนาวิ ขจรศิลป์ (2538 : 81) ที่กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้นิสิตในประเทศไทยส่วนใหญ่นิยมใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยในลักษณะเฉื่อยชา มี 3 ประการที่สำคัญ คือ ประการแรกนิสิตไม่มีเป้าหมายในชีวิตและเป้าหมายทางการศึกษาที่ชัดเจน ประการที่สอง อาจเกิดจากระบบต่าง ๆ ในสังคมไทย ที่ทำให้นิสิตขาดแรงจูงใจในการศึกษาเล่าเรียน ประการที่สาม อาจเกิดจากการที่นิสิตส่วนใหญ่ไม่มีเวลาศึกษาเล่าเรียนอย่างเพียงพอและมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ไม่มีหอพักนิสิต ทำให้มีการเดินทางในสภาพจราจรติดขัด ส่งผลให้นิสิตไม่สามารถศึกษาเล่าเรียน และใช้ห้องสมุดในการศึกษาค้นคว้าได้อย่างเต็มที่

1.2 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านิสิตในมหาวิทยาลัยมีอายุตั้งแต่ 17 - 22 ปี ซึ่งเป็นระยะที่กำลังเติบโตเป็นผู้ใหญ่ บุคคลวัยนี้มักจะมีอารมณ์อ่อนไหว ในขณะเดียวกันก็มีความกระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น ทั้งนี้ในทางจิตวิทยาวัยนี้เป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเอง ดังที่ไพฑูรย์ สินลารัตน์ (2518 : 43) ได้กล่าวว่า นิสิตจะมีทัศนคติและค่านิยมที่ดีต่อตนเอง เพื่อน สังแวดล้อมในมหาวิทยาลัยและสังคมเป็นไปในทางที่ดีส่วนใหญ่ จึงทำให้นิสิตมีการใช้เวลาด้านส่วนตัวอยู่ในระดับปานกลาง

1.3 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ปัจจุบันนิสิตให้ความสนใจ

เข้าร่วมกิจกรรมไม่มากเท่าที่ควร เนื่องจากสภาพสังคมที่มีลักษณะที่ต้องแข่งขันกัน ทำให้สนใจเรื่องของตนเองมาก และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมน้อย ดังที่ โสภณ อรุณรัตน์ (2542 : 68) กล่าวว่า สังคมปัจจุบันเป็นยุคที่ต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด นิสิตเข้ามาเพื่อเรียนให้จบโดยเร็ว และออกไปทำงาน จึงไม่สนใจทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ประกอบกับมีศูนย์การค้ามากมายในเขตกรุงเทพมหานครที่นิสิตนิยมไปมากกว่าที่จะเข้าร่วมกิจกรรม และจากผลการวิจัยของ มัณฑนา แสงทองไชย (2539 : 88) ที่ศึกษาการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในกิจกรรมนักศึกษา : ศึกษาเฉพาะกรณีสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ก็ได้พบว่า เหตุผลของการไม่เข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาไม่ชอบทำกิจกรรมและนักศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำ

1.4 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ยังมีความรู้สึกของวัยรุ่นอยู่ และส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความสามารถทางสังคม ให้ความสนใจกับเพศตรงข้ามสูง ให้ความสำคัญสนทนากับเพื่อนเป็นอย่างดี และให้ความสนใจกับชีวิตครอบครัวมากเป็นพิเศษ ดังที่ สุรพงษ์ ชูเดช (2534 : 41) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความคิด การตัดสินใจ และพฤติกรรมของนิสิตทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับไพฑูรย์ สีนลารัตน์ (2518 : 134) ที่ได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ของนิสิต คือ ความสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์ว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนรากฐานของความรู้สึกและความผูกพันต่อกัน เช่น ความรู้สึกต่อครอบครัว เครือญาติ ดังนั้น นิสิตจึงมีการใช้เวลาโดยรวมด้านสังคมอยู่ในระดับมาก

2. การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สรุปได้ดังนี้

2.1 นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการใช้เวลาโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตชายและนิสิตหญิง มีการใช้ชีวิตประจำวันในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในปัจจุบัน เช่น การเรียน และการทำงาน ส่วนใหญ่จะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน จึงอาจส่งผลให้ไม่มีข้อจำกัดในความแตกต่างทางเพศในเรื่องของการใช้เวลา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2540 : 71) ที่ได้ศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีปทุม พบว่า เพศไม่มีผลต่อการใช้เวลาด้านสังคมของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ซึ่งอาจเนื่องมาจากนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาทันทีชายและหญิงส่วนมากจะมีการฝึกซ้อมร่วมกัน การออกไปแข่งขันตามรายการต่าง ๆ มักจะพักอาศัยและเก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ในสถานที่เดียวกัน นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่เป็นนักกีฬาจึงมีการทำกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ด้วยกัน ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีความแตกต่างกันในการใช้เวลาด้านสังคม และสอดคล้องกับการวิจัยของเกศแก้ว ศรีงาม (2537 : 98 - 99) ที่ได้ศึกษาความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนไทย และพบว่า ความแตกต่าง

ระหว่างเพศไม่มีอิทธิพลทำให้เยาวชนไทยใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านหนังสือ การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย การเดินเล่นตามศูนย์การค้า หรือการทำงานอดิเรกต่างๆ แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการใช้เวลาด้านสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านิสิตมีอายุช่วงอยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย ในความรู้สึกของวัยรุ่นเองส่วนใหญ่ก็ให้ความสำคัญในการมีความสามารถทางสังคม ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงต่างก็เห็นความสำคัญในการมีความสามารถทางการสนทนาโต้ตอบกับผู้อื่นมาก ความสนใจในเพศตรงข้ามของวัยรุ่นตอนปลายก็มีสูงขึ้น นอกจากนั้น ยังให้ความสนใจกับชีวิตครอบครัวมากเป็นพิเศษพอๆ กับความสนใจในบทบาทของความเป็นเพื่อนที่นิสิตและเพื่อนๆ ปฏิบัติต่อกัน (ปราวณี รามสูตร, 2528 : 34) ดังที่ ฉลองรัฐ อินทรี (2527 : 26) กล่าวเกี่ยวกับการพัฒนาทางสังคมว่า เมื่อนิสิตต้องการออกสู่สังคมก็ชอบสังคมที่กว้างขวางออกไปจากครอบครัว ชอบเข้ากลุ่มทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ชอบสนุกสนาน และเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างต่อเนื่องกันโดยไม่เหน็ดเหนื่อย เช่น การเล่นกีฬาต่างๆ ชอบการผจญภัยที่น่ากลัว มีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่ตนยังไม่รู้ ชอบทำสิ่งแปลกใหม่มีความต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อน โดยพยายามทำตนให้เข้ากลุ่ม มีความพึงพิถันในการแต่งตัวให้เหมือนๆ เพื่อน นอกจากนั้น ยังมีการเลียนแบบเพื่อนทั้งกริยาท่าทาง ความประพฤติ สำนวนการพูด ต้องการทั้งการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน และเป็นที่ยอมรับของผู้ใหญ่ด้วย จึงส่งผลให้นิสิตมีการใช้เวลาด้านสังคมอยู่ในระดับมาก

2.2 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการใช้เวลาในด้านต่าง ๆ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 มีการใช้เวลาโดยรวมมากกว่ากับนิสิตชั้นปีที่ 2 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้ามาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา และอยู่ในช่วงการปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนในมหาวิทยาลัยจึงมีการใช้เวลาในด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านกิจกรรม และด้านสังคมค่อนข้างมาก ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 2 ได้ผ่านประสบการณ์ด้านการเรียนในสถาบันอุดมศึกษา และได้รับประสบการณ์จากสถาบัน และจากกิจกรรมที่รุ่นพี่ถ่ายทอดให้มาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว จึงทำให้มีการใช้เวลาในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมลดน้อยลงกว่าเมื่อครั้งยังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ส่งผลให้นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มีการใช้เวลาในด้านต่าง ๆ โดยรวมแตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ในด้านการเรียนนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีการใช้เวลาด้านการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 2 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้ามาศึกษาในระบบการเรียนแบบมหาวิทยาลัยจึงมีการเตรียมความพร้อมที่จะฝึกฝนตนเองให้มีการปรับตัวและใช้เวลาในด้านการเรียนอย่างเต็มที่ ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 2 ได้ผ่านประสบการณ์ด้านการเรียนในสถาบันอุดมศึกษามาแล้ว 1 ปี จึงทำให้มีความคล่องตัวมากยิ่งขึ้น ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 4

กำลังอยู่ในช่วงเตรียมตัวเพื่อที่จะออกไปประกอบอาชีพ จึงต้องตั้งใจเอาใจใส่ในการเรียนมากเป็นพิเศษ ส่งผลให้นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มีการใช้เวลาด้านการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เณลิ้ม สัตยเสนา (2532 : 198) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และจากการเปรียบเทียบความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมด้านกีฬาของนักศึกษา ได้พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมด้านกีฬาแตกต่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 รวมทั้งเป็นไปในทำนองเดียวกันกับการวิจัยของสายพิน สุธคเนิง (2536 : 82) ในเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตปริญญาตรี พบว่า นักศึกษาในชั้นปีต่างกันมีความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมนิสิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งการศึกษาของทองเรียน อมรัชกุล (2525 : 38-39) ที่เสนอความเห็นเห็นว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 มีประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยด้านการเรียนในระดับดีกว่าทุกชั้นปี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านิสิตชั้นปีที่ 4 จะไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับมหาวิทยาลัย โดยส่วนใหญ่จะสนใจเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้ชีวิตภายหลังจบการศึกษาในระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยไปแล้ว

ในด้านการเข้าร่วมกิจกรรม นิสิตชั้นปีที่ 1 มีการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย อาจจะยังมีความตื่นตากับสภาพแวดล้อมทางด้านต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 2 ได้รับประสบการณ์ในด้านกิจกรรมที่รุ่นพี่ถ่ายทอดให้ และต้องรับหน้าที่ในการนำกิจกรรมต่าง ๆ จึงทำให้ต้องตื่นตัวในการทำกิจกรรม ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 3 เป็นระดับชั้นที่มีภาระด้านการเรียนที่หนักมากขึ้น และถึงเวลาที่จะต้องถ่ายโอนบทบาท และการเรียนรู้ด้านกิจกรรมให้กับรุ่นน้อง ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 4 ต้องสนใจเรียนเพื่อที่จะออกไปประกอบอาชีพในอนาคตมากกว่าที่จะสนใจทำกิจกรรม จึงส่งผลให้นิสิตชั้นปีที่ 1 มีการใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านิสิตชั้นปีอื่น ๆ

2.3 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การเรียนในแต่ละกลุ่มสาขาวิชาของมหาวิทยาลัย มีความแตกต่างกันตามกลุ่มสาขาวิชา และตามหลักสูตรต่าง ๆ ตั้งแต่วิชาพื้นฐานวิชาเอก ตลอดจนการเรียนการสอนที่เน้นหนักในเนื้อหาวิชาที่เรียนแตกต่างกันออกไป ดังผลการศึกษาที่พบว่ากลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีการใช้เวลาในด้านต่าง ๆ โดยรวมมากกว่ากลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งอาจเนื่องมาจากกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นวิชาเฉพาะทาง ส่วนใหญ่นิสิตมักศึกษาอยู่ในห้องเรียน และการเรียนการสอนส่วนใหญ่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์พิเศษ เช่น เครื่องมือทางการแพทย์ เป็นต้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นิสิตในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีการใช้เวลาโดยรวมมากกว่านิสิตในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และนิสิตในกลุ่มสาขา

วิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สอดคล้องกับงานวิจัยของสุนิดยา ชุมพงศ์ (2535 : 54) เรื่อง “การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลารว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” และพบว่า นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ต่างคณะกัน มีการทำกิจกรรมในเวลารว่างในด้านต่างๆ โดยรวมแตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกันมีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการใช้เวลาด้านการเรียนมากกว่านิสิตในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหลักสูตรวิชาชีพแต่ละกลุ่มสาขาวิชาเป็นหลักสูตรเฉพาะที่จัดขึ้นตามความสนใจของผู้เรียนแต่ละกลุ่มสาขาวิชา จึงถือเป็นตัวบ่งชี้ความแตกต่างในด้านการใช้เวลาด้านวิชาการหรือด้านการเรียนตามหลักสูตรวิชาชีพของแต่ละกลุ่มสาขาวิชา (พรชูลี อาชวอำรุง. 2525 : 249) สอดคล้องกับที่วัลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530) ได้กล่าวว่า นิสิตนักศึกษาย่อมมีลักษณะแตกต่างไปตามกลุ่มสาขาวิชา ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นิสิตในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกัน

ในด้านการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกันมีการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านิสิตในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความแตกต่างทางวิชาการด้านวิชาชีพของแต่ละกลุ่มสาขาวิชาจึงทำให้นิสิตต่างสาขาวิชาต่างกันมีบุคลิกภาพและความสนใจต่างกัน ความแตกต่างนี้จะมากยิ่งขึ้นในชั้นปีที่สูงขึ้นตรงกันข้ามกับนิสิตที่เรียนในกลุ่มสาขาวิชาเดียวกันจะมีความเหมือนกันมากขึ้น เมื่อศึกษาในชั้นปีที่สูงขึ้น (พรชูลี อาชวอำรุง. 2525 : 249) ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นิสิตในกลุ่มสาขาวิชาต่างกันมีการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน

2.4 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมิได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ขึ้นอยู่กับตัวแปรด้านอื่นๆ ที่มักเกี่ยวข้องกับสติปัญญาด้วย เช่น ทักษะคตินของนักเรียนที่มีต่อวิชาการ สิ่งแวดล้อม และความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนิดยา ชุมพงศ์ (2535 : 54) เรื่อง “การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลารว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” พบว่า นักศึกษาที่อยู่หอพักซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลารว่างไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ ยังใกล้เคียงกับการศึกษาของ สุพัตรา วิจิตรโสภา (2532 : 54-55) เรื่อง “องค์ประกอบบางประการที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมเดียวกันอาจจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหรือต่ำก็ได้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ในด้านการเรียน นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีความมุ่งมั่นในการเรียนมาก จึงไม่มีความสนใจที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ เพราะเชื่อว่าการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมอาจเสียการเรียนได้ และนิสิตที่มีผลการเรียนต่ำอาจจะไม่มีความมั่นใจในตนเองที่จะสามารถ เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม และเรียนไปพร้อมกันได้ จึงไม่ยอมเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม ส่วนนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางอาจไม่คาดหวังผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากนัก และมีความมั่นใจในตนเองที่จะสามารถเรียนและทำกิจกรรมไปพร้อมกันด้วย (ยุพิน จงเจริญทรัพย์. 2546 : 97) สอดคล้องกับงานวิจัยของพวงทอง วุฒิเดช (2542 : 28) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนักศึกษา และพบว่าส่วนใหญ่ นิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ย 2.5-2.99 มีแนวโน้มในการใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมาก นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน จึงมีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกัน

3. การศึกษาการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตมีการพัฒนาตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้นในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า นิสิตต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นคนที่ทันสมัย มีความรู้ความสามารถในทุกด้าน ดังที่วีจิตร ศรีสอาน (2518 : 1) กล่าวว่า การที่นิสิตทุกสถาบันมีความต้องการพัฒนาตนเองในทุกด้านนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะสถาบันการศึกษาทั้งหลายต้องเกี่ยวข้องกับพัฒนาด้านต่างๆ ทั้งบุคคลและสังคมส่วนรวม และ พรชูลี อาชวอำรุง (2525 : 247) ได้อธิบายว่า การที่นิสิตทุกสถาบันมองว่าตนเองต้องพัฒนาตนเองในทุกด้านนั้น จะเป็นแรงจูงใจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองของนิสิต เพื่อจะได้เป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ และเป็นผู้รับผิดชอบต่อความเจริญของสังคมไทยในอนาคต นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ยังได้ตระหนักถึงความสำคัญในการจัดสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยเพื่ออำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ แก่นิสิต เช่น การจัดกิจกรรม และการจัดแหล่งส่งเสริมความรู้ทั้งห้องสมุด และสำนักคอมพิวเตอร์ เพื่อให้นิสิตได้มีการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ และมีศักยภาพสูงขึ้น ดังที่ สุพร ตั้งสมวรพงษ์ (2542 : 3) กล่าวว่า การที่จะทำให้ นิสิตนักศึกษาพัฒนาได้ดีนั้นจะต้องจัดบรรยากาศ และสภาพแวดล้อมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ สภาพแวดล้อมด้านกายภาพ สภาพแวดล้อมด้านวิชาการ สภาพแวดล้อมด้านวิชาการ สภาพแวดล้อมด้านบริหาร และสภาพแวดล้อมด้านกลุ่มสังคมเพื่อน ให้เอื้อต่อการเรียนรู้ และให้เสรีภาพแก่นิสิตนักศึกษาในการที่จะเลือกทิศทางการเรียนรู้ของตนเอง และเกิดพัฒนาการในด้านอื่นๆ ตามมาด้วย ซึ่ง สอดคล้องกับ สำเนาวิ ขจรศิลป์ (2538 : 14) ที่กล่าวว่า สภาพแวดล้อมภายในสถาบันอุดมศึกษา มีความสำคัญต่อกระบวนการพัฒนานักศึกษามากเพราะ สภาพแวดล้อมที่มีความ

สมบูรณ์ คือ มีอาคาร สถานที่ มีเครื่องมือดี และมีระบบทำงานดีย่อมทำให้เกิดการพัฒนา ช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถศึกษาจนได้ผลดี

4. การเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองตามการประเมินของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สรุปได้ดังนี้

4.1 นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตชายและหญิงเรียนอยู่ในสถาบันเดียวกัน ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน และได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ และทำกิจกรรมต่างๆ ในสถาบันร่วมกัน ซึ่งอาจส่งผลให้นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ นริรัตน์ วิจิตรแก้ว (2542 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนา นักศึกษาตามความคิดเห็นของอาจารย์และการประเมินตนเองของนักเรียนนาฏศิลป์ชั้นกลาง และชั้นสูงวิทยาลัยนาฏศิลป์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาในแบบประเมินตนเองไม่แตกต่างกัน ดังที่ สุรางค์ โค้วตระกูล (2533 : 106) ได้กล่าวว่า ความแตกต่างระหว่างเพศ เป็นสิ่งที่สังคมสร้างความคาดหวังไว้ ความแตกต่างจริงๆ มีน้อยมาก ครูที่ต้องสอนนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงควรจะต้องคิดว่า นักเรียนทั้งชายและหญิงมีความสามารถเท่ากัน และไม่ควรถังความหวังว่า เพศใดเพศหนึ่งจะต้องมีความดีเด่นกว่ากัน ดังนั้น นิสิตชายและนิสิตหญิงของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงมีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

4.2 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 นิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า ต่างก็มีความต้องการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เพื่อให้ตนเองมีศักยภาพที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ พรชูลี อาชวอำรุง (2525 : 247) ที่ได้กล่าวว่า การที่นิสิตทุกสถาบันมองว่าตนเองต้องพัฒนาในทุกด้านนั้น จะเป็นแรงจูงใจ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองของนิสิต เพื่อจะให้เป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ และ วิจิตร ศรีสอาน (2518 : 1) ได้อธิบายว่า การที่นิสิตทุกสถาบันมีความต้องการพัฒนาตนเองในทุกด้านนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะสถาบันการศึกษาทั้งหลายต้องเกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านต่างๆ ทั้งบุคคลและสังคมส่วนรวม ดังนั้น นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกันจึงมีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

4.3 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่านิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่านิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วย คณะทันตแพทยศาสตร์ และคณะ

แพทยศาสตร์มีการเรียนการสอนที่เน้นการปฏิบัติมีการใช้เครื่องมือเฉพาะทางและทันสมัย จึงส่งผลให้นิสิตที่เรียนอยู่มีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นแตกต่างกับกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ดังที่วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2523) กล่าวว่า ลักษณะของนิสิตนักศึกษาย่อมแตกต่างกันไปตามสาขาวิชา และ มยุรี สุทธิเลิศอรุณ (2528) ได้เปรียบเทียบลักษณะนิสิตจำแนกตามสาขาวิชา : การศึกษาเฉพาะกรณี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และพบว่า นิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพมีลักษณะที่แตกต่างกับนิสิตในสาขาวิชาสังคมศาสตร์ และสาขาวิชามนุษยศาสตร์ โดยที่นิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพมีลักษณะทางด้านสังคมต่ำกว่าทุกสาขา ดังนั้น นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน จึงมีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน

4.4 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตทุกคนมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ ถึงแม้ว่านิสิตมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีหรือไม่ดีก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับ วิจิตร ศรีสอาน (2518 : 1) การที่นิสิตทุกสถาบันมีความต้องการพัฒนาตนเองในทุกด้านนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะสถาบันการศึกษาทั้งหลายต้องเกี่ยวข้องกับ การพัฒนาต่างๆ ทั้งบุคคล และสังคม ส่วนรวม และ พรชูลี อาชาวออรุณ (2525 : 247) กล่าวว่า การที่นิสิตทุกสถาบันมองว่าตนเองต้องพัฒนาในทุกด้านนั้น จะเป็นแรงจูงใจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองของนิสิต เพื่อจะให้เป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ ดังนั้น นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน จึงมีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

5. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาของนิสิตโดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้านกับการพัฒนาตนเอง ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า การใช้เวลาของนิสิตโดยรวม และเป็นรายด้านทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพัฒนาตนเองของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตมีการใช้เวลาในด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคมได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเป็นปกติ นอกจากนั้น การที่นิสิตได้ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมาเป็นระยะเวลาหนึ่งทำให้นิสิตมีการเรียนรู้ จากสภาพแวดล้อม และทำให้เกิดประสบการณ์ในรูปแบบต่างๆ และมีการใช้เวลาทั้งในด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านสังคมได้ดียิ่งขึ้น ทำให้นิสิตมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับโอวิชส์ (Owicz. 1988) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างการเป็นสมาชิกองค์กร นักศึกษากับการรับรู้ ความพึงพอใจ และการมีส่วนร่วมในมหาวิทยาลัย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และพบว่า การมีส่วนร่วมในองค์กรนักศึกษาและกิจกรรมนักศึกษาต่างๆ สามารถส่งผลดีต่อการพัฒนาของนิสิตนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น หากนิสิตมีการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมในการกระทำทุกด้าน ย่อมส่งผลดีต่อการพัฒนาตนเองของนิสิตได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากการศึกษาการใช้เวลาและการพัฒนาตนเองของนิสิตในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งมีผลโดยตรงกับนิสิต ผลจากการวิจัยที่ได้จะทำให้หน่วยงานที่ทำหน้าที่ดูแลนิสิต ได้นำข้อมูลนี้ไปประกอบการพิจารณาเพื่อการจัดการเรียนการสอน จัดกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการจัดสภาพแวดล้อมที่สอดคล้องตามความต้องการของนิสิต เพื่อให้นิสิตจะได้มีการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป นอกจากนี้การวิจัยนี้ยังชี้ให้เห็นถึงลักษณะของนิสิตที่ได้รับผลดีจากการใช้เวลาเพื่อพัฒนาตนเอง

2. จากการศึกษา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการใช้เวลาด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ทำให้ได้เห็นภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒว่ายังมีการใช้เวลาที่ยังไม่เหมาะสมเท่าใดนัก เพราะเวลานิสิตอยู่ในวัยเรียนเข้ามาในสถาบันอุดมศึกษาเพื่อต้องการหาความรู้ เพื่อนำไปประกอบอาชีพในอนาคต จึงควรมีการใช้เวลาด้านการเรียนให้มากขึ้น ผู้วิจัยจึงเสนอแนะว่า ในการปฐมนิเทศนิสิตใหม่มหาวิทยาลัยหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการแนะนำนิสิตในเรื่องการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับสถานะความเป็นนิสิต และควรจัดกิจกรรมเพื่อให้นิสิตได้เห็นคุณค่าของเวลาเพื่อที่จะได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงปัญหาของการใช้เวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงที่สามารถนำมาปรับปรุงและเสนอแนะให้นิสิตได้มีการจัดสรรการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

2. ควรศึกษาความต้องการพัฒนาตนเองของนิสิตโดยเพิ่มตัวแปรอื่น ๆ นอกจากที่ได้ศึกษาแล้ว โดยศึกษาให้เฉพาะเจาะจงในรายละเอียดที่นิสิตมีความต้องการพัฒนาตนเอง และปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนเองของนิสิตในแต่ละด้าน

3. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ด้วยว่านิสิตนักศึกษามีการใช้เวลาสัมพันธ์กับการพัฒนาตนเองหรือไม่

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนก จันทร์ขจร. (2532, กรกฎาคม). การเรียนดีมีประสิทธิภาพ *วารสารมิตรครู*. 32 (14).
- กรกช อัดตวิริยะนุภาพ. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาร่วมในกิจกรรมนิตินักศึกษาในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เกศแก้ว ศรีงาม. (2537). *ความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนไทย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.
- ✓ ขจรศักดิ์ หาญณรงค์. (2519). "แนวการบริหารเวลาสำหรับนักบริหาร," *เอกสารการวิจัยลำดับที่ 497*. กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ถ่ายเอกสาร.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน (2539 : กุมภาพันธ์ – มีนาคม) ."แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 – 2544," *วารสารการศึกษาแห่งชาติ*. 30(3) : 5.
- จามรี ศักดิ์ประสิทธิ์กุล. (2538). "วิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จารุวรรณ สกุลกู. (2543). *อิทธิพลของประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. รายงานวิจัย การอุดมศึกษา : ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิรนนท์ โพธิ์เจริญ ผู้ให้สัมภาษณ์, สมบูรณ์ ผุยดี ผู้สัมภาษณ์, ที่โรงเรียนพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ 6 สิงหาคม 2545.
- ฉลองรัฐ อินทรีย์. (2527). *รายงานการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการของวัยรุ่นไทย*. ทนุอดหนุนสภาวิจัยแห่งชาติ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉันทนา บุพพรณ. (2537). *สภาพแวดล้อมวิทยาลัยพยาบาลเกี่ยวกับการรู้ในทัศนะของนักศึกษาอาจารย์และผู้บริหาร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เฉลิม สัตยเสวนา. (2532). *ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ชัยรัตน์ บุรณะวิวัฒน์. (2533). *เทคนิคการบริหารเวลาสำหรับนักบริหาร*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บัตเตอร์ฟลาย.
- ชัยโรจน์ สายพันธุ์ ผู้ให้สัมภาษณ์, สมบูรณ์ ผุยดี ผู้สัมภาษณ์, ที่กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ 15 สิงหาคม 2545.
- ดวงใจ สิทธิไชย. (2521). *การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัด กรมสามัญศึกษา*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2525). *การบริหารกิจการนิสิต : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นงลักษณ์ สินสืบผล. (2532). *การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ : โครงการตำรา และเอกสารทางวิชาการวิทยาลัยครูธนบุรี.
- นิธิวัฒน์ เมฆขจร. (2540). *การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นริรัตน์ วิจิตรแก้ว. (2540). *การพัฒนานักศึกษาตามความคิดเห็นของอาจารย์และการประเมิน ตนเองของนักเรียน นักศึกษานาฏศิลป์ชั้นกลางและชั้นสูง วิทยาลัยนาฏศิลป์กรุงเทพ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญธรรม จิตต์อนันต์. (2536). *การวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขต ภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประกอบ คูปรัดน์. (2525). "นิสิตนักศึกษาและกระบวนการกลุ่มในสถาบันอุดมศึกษา," ใน *นิสิต นักศึกษาหลักการ ปัญหา และแนวปฏิบัติ*. หน้า 179 กรุงเทพฯ : พีรพินชนา.

- ประสงค์ วงศาโรจน์. (2541). *สภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาครในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี รามสูตร. (2528). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา.
- ปราโมทย์ สุขุม. (2536. สิงหาคม). "สะท้อนสังคมไทยวันนี้," *รายการสร้างสรรค์การศึกษา*. สถานีโทรทัศน์สี ช่อง 9 อ.ส.ม.ท. วันจันทร์ที่ 23.
- ปรีดา ลีถวิล. (2537). *การบริหารเวลาอย่างมีคุณค่า*. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- พยอม วงศ์สารศรี (2541). *การบริหารทรัพยากรมนุษย์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. ม.ป.พ.
- พรชูลี อาชาวำรุง. (2525). *นิสิตนักศึกษา : หลักการปัญหาและแนวทางปฏิบัติ*. บรรณาธิการ โอเดียนสโตร์.
- พวงทอง วุฒิเดช. (2542). *ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาหน่วยกิจการนักศึกษา*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิสิทธิ์ สารวิจิตร. (2529). *ตำราวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาดตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึงปริญญาเอก*. กรุงเทพฯ : กลุ่มจิตคณะสามัคคี.
- เพลินพิศ เพลินศรี ผู้ให้สัมภาษณ์, สมบูรณ์ ผุยดี ผู้สัมภาษณ์, ที่โรงเรียนพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2545.
- ไพฑูรย์ สินลารัตน์. (2518). "ความสัมพันธ์ในหมู่นิสิตนักศึกษา," *ในคัมภีร์มหาวิทยาลัย*. หน้า 134. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์.
- _____. (2524). *หลักและวิธีการสอนระดับอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- มงคล สันจิตติวิฑูร. (2531, มีนาคม). "ชีวิตกับเวลา," *วารสารท้องถิ่น*. 28(3) : 74 – 76.
- มหาวิทยาลัย, ทบวง. (2542). *องค์กรเกมส์ ครั้งที่ 27*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มณฑนา แสงทองไชย. (2539). *การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในกิจกรรมนักศึกษา : ศึกษาเฉพาะกรณีสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์*. ภาคนิพนธ์ พศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- มาร์ตินสัน, ดับเบิลยู. (2503). *วิธีปรับปรุงการเรียนให้ได้ผล*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ท่าพระจันทร์.
- มยุรี สุทธิเลิศอรุณ. (2528). *การเปรียบเทียบลักษณะนิสัยจำแนกตามสาขาวิชา : ศึกษาเฉพาะกรณีนักศึกษาคณะรัฐศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรามคำแหง*. วิทยานิพนธ์ ก.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. จัดสำเนา.
- เมธี ปิณฑานนท์. (2528). "เทคนิคการบริหารเวลา," *วารสารมิตรครู*. 27(4) : 42 – 46.

- ยุพิน จงเจริญทรัพย์. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนักศึกษากับการพัฒนาตนเองของนักศึกษาสถาบันราชภัฏจันทรเกษม*. ปริญญาโท กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- รัชนี้ ลาชโรจน์. (2527). "การใช้เวลาว่างและนันทนาการของวัยรุ่น," *เอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วชิระ อนุพันธ์ ผู้ให้สัมภาษณ์, สมบูรณ์ ผุยดี ผู้สัมภาษณ์, ที่ดึก 14 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2545.
- วรเทพ สวัสดิ์ และคณะ. *การบริหารเวลา*. สำนักงานข้าราชการพลเรือน. ม.ป.ป. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2524). "มิติใหม่ของนิสิตนักศึกษา," ในเอกสารคำสอนวิชานิสิต นักศึกษา ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2530). *บุคลากรนิสิตนักศึกษา*. โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2533). "การอุดมศึกษา," ใน *การเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิตร ศรีสอาน. (2518). *หลักการอุดมศึกษา*. วัฒนาพานิช, 87.
- วิเชียร ทวีลาภ. (2534). *นิเทศการพยาบาล*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- วิวัฒน์ พวงมะลิ. (2533, มิถุนายน). "เทคนิคการบริหารเวลา," *วารสารการศึกษา* กรุงเทพฯ : 13(39) ; 17-18.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2530). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- สายพิน สุตคณิง. (2536). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สัมภาษณ์ แก้วอาภรณ์. (2530). *การศึกษาความต้องการการพัฒนาตนเองของนิสิต นักศึกษาศาสตรและครุศาสตร์ในสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ลีปพนธ์ เกตุทัต. (2534). "คำบรรยายพิเศษ อนาคตของไทยและครูในอนาคต," ใน *เอกสารทางวิชาการ*. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.

- สุขใจ น้ำพุต. (2536, มกราคม - กุมภาพันธ์). "ค่าแห่งเวลา," *วารสารการศึกษา กทม.* 13(39) : 17-18
- สุนทร ผู้ประสิทธิ์. (2530, กุมภาพันธ์). "การบริหารเวลา," *สารพัฒนาหลักสูตร.* 59 : 20-21.
- สุนิตยา ชุมพงศ์. (2535). *การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลารว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.* ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยา). สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพัทธา วิจิตรโสภณ. (2535) *ศึกษาองค์ประกอบบางประการที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.* ปริญญาโท กศ.ม (พลศึกษา). สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ถ่ายเอกสาร.
- สุภัททา ปิณฑะแพทย์. (2542). *พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาตน.* กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- สุรพงษ์ ชูเดช. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยกับจิตลักษณะที่สำคัญของนิสิต.* ปริญญาโท วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2533). *จิตวิทยาการศึกษา.* กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวพร ตั้งสมวรพงษ์. (2542). "การพัฒนาบัณฑิตในยุคโลกาภิวัตน์," ใน *อุดมศึกษาในศตวรรษที่ 21* (เอกสารการสัมมนาวิชาการ). หน้า 77-79 กรุงเทพฯ : พรินท์โพร.
- เสกสรร วิริยะธราชูร ผู้ให้สัมภาษณ์, สมบูรณ์ ผุยดี ผู้สัมภาษณ์, ที่ตึก 14 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2545.
- สำเนา ขจรศิลป์. (2538). *มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 2 : การพัฒนานักศึกษา.* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- โสภณ อรุณรัตน์. (2542). *สภาพปัญหาและความต้องการในการดำเนินการด้านกิจกรรมนักศึกษา.* รายงานการวิจัย (ศึกษาศาสตร์). เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อภิชนา ไชยวินทะ และคนอื่น ๆ. (2538). *รายงานการวิจัยเรื่องปัจจัยที่นำมาสู่ความล้มเหลวของการเรียนแพทย์.* เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัจฉรา สุขารมณ และพรณี บุญประกอบ. (2542). *รายงานการวิจัยเรื่องสภาวะแวดล้อมของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่สัมพันธ์กับภาวะเครียดในการเรียนของนิสิต.* กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาภรณ์ รอดอรินทร์. (2531). *การเปรียบเทียบลักษณะนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำแนกตามสาขาวิชา.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- Abrahamowicz, Daniel. (1988, May). "College Involvement, Perceptions and Satisfaction : A Study of Membership in Student Organizations," *Journal of College Student Development*. 29(3) : 233 – 238.
- Adler, Irving. (1955). *Time in Your Life*. New York : Murray Printing Company.
- Bliss, Edwin C. (1976, May). "Getting thing," *Reader's Digest*.
- Bowmn, Paul H. (1965). "Family Role in the Mental Health of School," *Mental Health and Achievement*. New York : John Wiley & Sons, 1965.
- Chickering, Arthur W. (1993). *Education and Indentity*. Second Edition. San Francisco : Jossey – Bass,
- Cooper, Joseph D. (1952). *How to Get More Done in Less Time*. New York : Doubleday & Company.
- Cronbach, Lee J. (1984). *Essentials of Psychological Testing*. 4th ed. New York : Harper and Row.
- Ferguson, George A. (1981). *Statistical Analysis in Psychology and Education*. 5th ed. New York : McGraw – Hill.
- Kaplan, Max Edisure. (1952). *Theory and Policy*. New York : John Wiley & Son, Inc.
- Krejcie, Robert V. and Daryle W. Morgan. (1970, November). "Determining Sample Size for Research Activities," *Education and Psychological Measurement*. 30 : 607 – 609.
- Newcomb, Theodore M. (1962). "Student Peer Group Influence," in *Personality Factors on the College Campus*. New York : Social Science Research Council.
- Peniston, Lorriane C. (1994). *Strategies on Time Management for College Students with Learning Disabilities*. New York : Mcgraw-Hill.
- Uris, Auren. (1970). *The Executive Desk Book*. New York : Van Nostrand Reinholtm.
- Yamane Taro. (1967). *Satatisties : An Introductory Analysis*. 2nd ed. Tokyo : Harper and Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รท.ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง	อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร. มนัส บุญประกอบ	อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร. อรรณพ โพธิ์สุข	รองผู้อำนวยการสำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร. ราชันย์ บุญธิมา	อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร. งามอาจ นัยพัฒน์	อาจารย์ภาควิชาวัดผลทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข
หนังสือแนะนำและแบบสอบถาม



บันทึกข้อความ

บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ส่วนราชการ

ที่ ศธ 0519.12 /

วันที่

ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน

เนื่องด้วย นางสาวสมบูรณ์ ผุยดี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชาดา สุธรรมรักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์อัจฉรา วัฒนางรงค์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตตอบแบบสอบถามการศึกษาศักยภาพความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนมกราคม – กุมภาพันธ์ 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสมบูรณ์ ผุยดี ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนิสิต

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการใช้เวลาของนิสิต

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการพัฒนาตนเองของนิสิต

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่ความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ () 1. ชาย

() 2. หญิง

2. ระดับชั้นปี

() 1. ปีที่ 1

() 2. ปีที่ 2

() 3. ปีที่ 3

() 4. ปีที่ 4 หรือสูงกว่า

3. ท่านกำลังศึกษาอยู่ใน

() 1. คณะมนุษยศาสตร์

() 2. คณะสังคมศาสตร์

() 3. คณะศึกษาศาสตร์

() 4. คณะศิลปกรรมศาสตร์

() 5. คณะแพทยศาสตร์

() 6. คณะทันตแพทยศาสตร์

() 7. คณะวิทยาศาสตร์

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

() 1. คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.00 – 2.99 ลงมา

() 2. คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.00 ขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการใช้เวลาของนิสิต

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตัวเลือก ทางขวามือ ที่ตรงกับพฤติกรรมการใช้เวลาของท่านโดยพิจารณาจากเกณฑ์ต่อไปนี้

- มากที่สุด คือ (ใช้เวลาบ่อยมากหรือประมาณ 90% หรือมากกว่าทำสิ่งนั้น)
 มาก คือ (ใช้เวลาบ่อยหรือประมาณ 75% ทำสิ่งนั้น)
 ปานกลาง คือ (ใช้เวลาปานกลางหรือประมาณ 50% ทำสิ่งนั้น)
 น้อย คือ (ใช้เวลานาน ๑ ครั้งหรือประมาณ 25% ทำสิ่งนั้น)
 น้อยที่สุด คือ (ไม่เคยทำเลยหรือใช้นานน้อยมากประมาณ 10% ทำสิ่งนั้น)

ข้อความ	ระดับของการใช้เวลา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านการเรียน					
1. การเตรียมการเรียนในแต่ละรายวิชาก่อนเข้าชั้นเรียน.....					
2. การศึกษาบทเรียนล่วงหน้าก่อนเรียนเรื่องใหม่.....					
3. การอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบ.....					
4. การใช้เวลาวางแผนคิดว่าเพิ่มเติมในห้องสมุด.....					
5. การเตรียมรายงานหรือโครงการที่ต้องรวบรวมแนวคิดจากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย.....					
6. การคุยกับเพื่อนหรือทำงานอื่นขณะที่อาจารย์กำลังสอน.....					
7. การศึกษาทำความเข้าใจเรื่องที่ทำการงานให้เข้าใจก่อนลงมือทำจริง.....					
8. การทบทวนสิ่งที่ได้เรียนผ่านมาในแต่ละวันหลังเลิกเรียนทุกวัน....					
9. การค้นคว้าและทบทวนวิชาเรียนกับเพื่อนหลังเลิกเรียน.....					
10. การทำงานอื่นที่ไม่ใช่ทำการบ้านหรือรายงานหลังเลิกเรียน.....					
11. การอ่านหนังสืออ่านเล่นมากกว่าอ่านตำราเรียน.....					
12. การพูดคุยกับเพื่อนเพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้หรือการทำงาน.....					
13. การพูดคุยกับอาจารย์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้หรือการทำงาน.....					
14. การพูดคุยกับบิดา มารดา หรือผู้ปกครองเพื่อปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้.....					

ข้อความ	การใช้เวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านส่วนตัว					
15. การฟังข่าวทางวิทยุ.....					
16. การดูข่าวประจำวันทางโทรทัศน์.....					
17. การอ่านหนังสือพิมพ์รายวันเพื่อติดตามข่าวสารทั่วไป					
18. การอ่านนิตยสารทั่วไปเพื่อความบันเทิง.....					
19. การอ่านวารสารทางวิชาการเพื่อแสวงหาความรู้เพิ่มเติม.....					
20. การดัดแปลงวัสดุที่เหลือใช้หรือที่ทิ้งแล้วไปใช้ประโยชน์ใหม่.....					
21. การพักผ่อนร่างกายและจิตใจ.....					
22. การพักผ่อนด้วยการไปชมภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์.....					
23. การพักผ่อนด้วยการฟังเพลง.....					
24. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา.....					
25. การทำงานพิเศษเพื่อหารายได้ในวันหยุด.....					
26. การเข้าห้องเรียนก่อนอาจารย์เข้า.....					
27. การเข้าห้องเรียนหลังอาจารย์เริ่มสอนแล้ว.....					
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม					
28. การเข้าร่วมกิจกรรมทางวิชาการ เช่น การจัดนิทรรศการ เผยแพร่ความรู้แก่บุคคลทั่วไป.....					
29. เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโดยเป็นผู้เล่น.....					
30. การเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาโดยเป็นผู้ชมหรือผู้เชียร์.....					
31. การเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น ค่ายอาสา พัฒนาชนบท หรือการบริจาคโลหิต.....					
32. การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม เช่น ร่วมพิธีไหว้ครู ..					
33. การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญตักบาตรใน วันสถาปนา.....					
34. การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง เช่น โครงการอบรม จริยธรรมเพื่อพัฒนานิสิต.....					
35. การเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อช่วยงานของมหาวิทยาลัย เช่น งานรับ-ส่งเสด็จพระเทพฯ.....					

ข้อความ	ระดับของการใช้เวลา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
36. การใช้สิทธิ์เลือกตั้งภายในมหาวิทยาลัย เช่น การเลือกตั้ง คณะกรรมการสภานิสิต.....					
37. การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมที่เป็นสมาชิก.....					
38. การอาสาช่วยงาน หรือเคยได้รับมอบหมายให้ช่วยงานของ ชมรม.....					
ด้านสังคม					
39. การพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว ของกันและกัน.....					
40. การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนเกี่ยวกับข่าว บ้านเมืองภายในประเทศ.....					
41. การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนเกี่ยวกับเรื่อง สนุกสนานทั่วไป.....					
42. การพูดคุยกับเพื่อนๆ ถึงแนวคิด หรือเรื่องแปลกๆ ใหม่ ๆ.....					
43. การทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกับเพื่อน เช่น ดูภาพยนตร์ เล่นกีฬา ไปเดินเล่นตามห้างสรรพสินค้า.....					
44. การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น การไปทานข้าวนอกบ้าน..					
45. การไปงานเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อนหรือครอบครัว.....					
46. การอยู่กับครอบครัวในวันหยุด.....					
47. การให้คำปรึกษากับเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหา.....					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการพัฒนาดตนเองของนิสิต

คำชี้แจง จากการศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ผ่านมา ขอให้นิสิตประเมินตนเองว่ามีความรู้ความสามารถในประเด็นต่อไปนี้เพิ่มขึ้นในระดับใด ขอให้นิสิตตอบโดยพิจารณาจากเกณฑ์ที่กำหนดให้ดังนี้

- น้อยที่สุด หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีความรู้ความสามารถในประเด็นนั้นเพิ่มขึ้น
น้อยที่สุด
- น้อย หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีความรู้ความสามารถในประเด็นนั้นเพิ่มขึ้น
น้อย
- ปานกลาง หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีความรู้ความสามารถในประเด็นนั้นเพิ่มขึ้น
พอสมควรหรือในระดับปานกลาง
- มาก หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีความรู้ความสามารถในประเด็นนั้นเพิ่มขึ้น
มาก
- มากที่สุด หมายถึง นิสิตรับรู้ว่าคุณมีความรู้ความสามารถในประเด็นนั้นเพิ่มขึ้น
มากที่สุด

การพัฒนาดตนเองของนิสิต	ระดับการพัฒนา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ท่านมีการพัฒนาดตนเองในเรื่องต่อไปนี้ในระดับใด					
1. การศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง					
2. การแสวงหาความรู้เพิ่มเติมในสาขาที่กำลังศึกษาอยู่					
3. การศึกษาและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม และ สถานการณ์ของโลกเพื่อนำมาปรับใช้กับการเรียน					
4. การสื่อสารกับผู้อื่น ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม					
5. การมีปฏิภาณไหวพริบในการแก้ปัญหา					
6. การมีค่านิยมเป็นของตนเอง					
7. การมีความเชื่อมั่นในตนเองและกล้าแสดงออก					
8. การมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ..					
9. การมีความสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม เช่น อนุรักษ์ ศิลปวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม					
10. การประพฤติ ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ และข้อบังคับของ มหาวิทยาลัย					
11. ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย					
12. ความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม					
13. ความสามารถในทักษะปฏิบัติในสาขาวิชาที่ศึกษา					

การพัฒนาตนเองของนิสิต	ระดับการพัฒนา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ความสามารถในการนำสิ่งที่ได้จากการอ่านไปประยุกต์ให้					
15. ความสามารถในการจดจำความรู้ที่อาจารย์สอนด้าน วิชาการ					
16. ความสามารถในการประสานความคิดที่หลากหลายของ กลุ่มเพื่อน					
17. ความสามารถในการนำแนวคิดที่มีไปสู่การปฏิบัติจริง					
18. ความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลที่อาจมี ความเห็นไม่ตรงกัน					
19. ความสามารถรับอารมณ์เมื่อถูกผู้อื่นว่ากล่าวตักเตือน ..					
20. ความสามารถควบคุมปฏิกิริยา เมื่อถูกท้าทาย					
21. ความสามารถควบคุมอารมณ์ เมื่อพบเหตุการณ์ที่ทำให้ ดีใจ เสียใจหรือตกใจ					
22. ความสามารถในการนำวิชาชีพที่ตนศึกษาไปหารายได้ ระหว่างเรียน					
23. ความสามารถวางแผนการใช้จ่ายเงินแต่ละเดือน					
24. ความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ต้องพึ่งบิดา - มารดา หรือผู้ปกครอง					
25. ความสามารถคิดอย่างมีเหตุผล และรอบคอบก่อน การตัดสินใจ					
26. ความสามารถแยกแยะเพื่อนที่ดี และเพื่อนที่ไม่ดีได้					
27. ความสามารถวางแผนในการป้องกันแก้ไขปัญหาย่าง รอบคอบ					
28. ความสามารถในการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมี เหตุผล					
29. ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น					
30. ความสามารถในการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านฐานะ ความรู้ หรือมีความเบี่ยงเบนทางเพศ					
31. ความสามารถในการทำงานร่วมกับเพื่อนต่างเพศ					
32. ความสามารถในการพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จัก					
33. ความสามารถในการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต					

ภาคผนวก ค
คำอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถาม

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบสอบถาม

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	2.40	21	3.92	41	4.42	61	3.42
2	2.18	22	3.20	42	4.14	62	3.22
3	3.78	23	4.28	43	3.84	63	3.32
4	2.94	24	3.06	44	3.50	64	3.40
5	3.56	25	2.00	45	3.48	65	3.28
6	3.08	26	3.10	46	3.84	66	3.42
7	3.42	27	2.96	47	3.78	67	3.40
8	2.16	28	2.68	48	3.46	68	3.22
9	2.18	29	2.54	49	3.22	69	2.52
10	3.34	30	2.92	50	3.40	70	3.16
11	3.50	31	2.50	51	3.48	71	3.56
12	3.50	32	2.82	52	3.46	72	3.60
13	3.00	33	2.54	53	3.78	73	3.98
14	2.50	34	2.66	54	3.52	74	3.68
15	2.94	35	2.94	55	3.56	75	3.92
16	3.82	36	3.04	56	3.72	76	3.88
17	3.60	37	3.12	57	3.54	77	4.08
18	3.28	38	3.12	58	3.80	78	3.80
19	2.88	39	4.00	59	3.86	79	3.42
20	2.32	40	3.36	60	3.26	80	3.62

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นางสาวสมบูรณ์ ผุยดี
เกิดวันที่	17 กรกฎาคม 2518
สถานที่เกิด	66 หมู่ 2 ตำบลสองคอน อำเภอปากท่า จังหวัดอุตรดิตถ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	173 / 14 โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	อาจารย์สังคมศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2530	ประถมศึกษา จากโรงเรียนวัดโพนตุ่ จังหวัดอุตรดิตถ์
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนพยุหะพิทยาคม จังหวัดนครสวรรค์
พ.ศ. 2541	การศึกษาระดับบัณฑิต (สังคมศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน
พ.ศ. 2546	การศึกษาระดับบัณฑิต (การอุดมศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร