

ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

ของ

พิมพ์ ใหญ่คำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา

สิงหาคม 2550

ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญาานิพนธ์

ของ

พิมพ์ ใหญ่คำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา

สิงหาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของอาจารย์ ดร. อรรถนพ โพธิสุข ประธานกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา สุธรรมรักษ์ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษา ข้อคิด คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขสิ่งบกพร่องต่างๆ และเป็นกำลังใจอันมีค่ายิ่งสำหรับผู้วิจัย ตั้งแต่เริ่มศึกษาค้นคว้า จนกระทั่งสำเร็จเป็นงานวิจัยที่สมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา สุธรรมรักษ์ ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่างๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. สมสุข ธีระพิจิตร และอาจารย์ ดร. จารุวรรณ สกุลคู กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ซึ่งได้เสนอแนะที่ทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ และ อาจารย์ ดร. พรเพ็ญ ศาสตร์ยาภรณ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ทรงคุณค่ายิ่ง ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือสำหรับกาวิจัยครั้งนี้

ขอบคุณ คุณยิ้ม คุณแก้ว คุณกาล และคุณมงคล คมไสยและทุกท่านที่ไม่สามารถกล่าวนามได้ทั้งหมด ที่มีส่วนช่วยเหลือให้การสนับสนุน รวมทั้งให้กำลังใจในการทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ

คุณค่าและประโยชน์ที่พึงได้จากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นการบูชาพระคุณพ่อคุณแม่ ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่าน และปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยกำลังใจที่ได้รับจาก นายไพบูลย์ ไหลคำ และเด็กหญิงพิมพ์ประไพ ไหลคำที่เป็นกำลังใจสำคัญชื่นชมความสำเร็จของผู้วิจัยด้วยความห่วงใย ทำให้ผู้วิจัยทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ

พิมพ์ ไหลคำ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	6
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
สมมติฐานของการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ความหมายและความสำคัญของการบริหารเวลา	9
ปัญหาที่ก่อให้เกิดการสูญเสียวเวลา	15
การบริหารเวลาของนิสิตนักศึกษา	16
การจัดการศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	22
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	25
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	25
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดกระทำข้อมูล	29
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	29
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	50
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	50
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สรุปผลการวิจัย.....	51
อภิปรายผล.....	52
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้.....	58
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	59
บรรณานุกรม	60
ภาคผนวก	66
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม...	67
ภาคผนวก ข หนังสือแนะนำและแบบสอบถาม.....	69
ภาคผนวก ค ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ.....	78
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	80

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา.....	26
2	ค่าความถี่และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา.....	32
3	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและเป็นรายด้าน.....	34
4	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาเป็นรายข้อ.....	35
5	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตเป็นรายข้อ.....	36
6	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านการวางแผนการใช้เวลาเป็นรายข้อ.....	37
7	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านดำเนินตามแผนที่วางไว้เป็นรายข้อ.....	38
8	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านการประเมินผลการใช้เวลาเป็นรายข้อ.....	39
9	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรม ที่ทำให้เสียเวลาเป็นรายข้อ.....	40
10	การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลานิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านจำแนกตามตัวแปรเพศ.....	41

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลานิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านจำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา.....	42
12 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการบริหารเวลาด้านการประเมินผล การใช้เวลาเป็นรายด้านจำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา.....	43
13 การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลานิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านจำแนกตามตัวแปรกลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา	44
14 การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลานิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านจำแนกตามตัวแปรวิธีการอบรมเลี้ยงดู.....	45
15 การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลานิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	47
16 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมของนิสิต จำแนกตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	48
17 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการบริหารเวลา ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของนิสิตจำแนกตามตัวแปร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	49

ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ
ของ
พิมพ์ โหล่คำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา
สิงหาคม 2550

พิมพ์ ใหญ่ค่า. (2550). ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปริญญาโท กศ.ม(การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม : ดร. อรรถพร โพธิ์สุข, ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.สุชาติ สุธรรมรักษ์.

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านหกด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับ
การใช้เวลา ด้านกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตาม
แผนที่วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา และด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่
ทำให้เสียเวลา จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่กำลังศึกษาอยู่
ในปีการศึกษา 2549 จำนวน 415 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม
แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 58 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าคะแนน
เฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และ
การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

1. นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลา
โดยรวมและเป็นรายด้านทั้งหกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านหกด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา
วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รูปได้ดังนี้

2.1 นิสิตชายและนิสิตหญิง มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความสามารถ
ในการบริหารเวลาด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต และด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและ
แก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวม ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการบริหารเวลาด้านประเมินผลการใช้เวลาแตกต่างกับนิสิตที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวม และเป็นรายด้านทั้งหกด้านไม่แตกต่างกัน

2.4 นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยวิธีการที่ต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านทั้งหกด้านไม่แตกต่างกัน

2.5 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความสามารถในการบริหารเวลาในด้านกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตแตกต่างกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Time Management Capabilities of Undergraduate Students at Srinakharinwirot University

AN ABSTRACT

BY

PIM LOKAM

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Higher Education
at srinakharinwirot University

August 2007

Pim Lokam. (2007). *Time Management Capabilities of Undergraduate Students at Srinakharinwirot University*. Master thesis. M.Ed. (Higher Education).

Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee :

Dr. Annop Phothisuk, Asst. Prof. Dr. Suchada Suthummaraksa.

The purposes this research were to study time management capabilities of undergraduate students at Srinakharinwirot University in overall and each of six aspects : the analyses of problem related to time usage, the formation of living objectives, the planning of time usage, the implementation of projected plans, the assessment of time usage project and the improvement of projected time usage plan and revision of wasted time activities and to compare time management capabilities of undergraduate students classified by sex, class level, major field of study, nurturing styles, and academic achievement. The sample of the study consisted of 415 undergraduate students at Srinakharinwirot University in the 2006 academic year. The study instrument used for collecting data was a five- rating scale questionnaire with 58 items. Arithmetic mean, standard deviation, t- test, one way ANOVA, and Scheffe's method were utilized for data analysis.

The results of the study were as follows:

1. Time management capabilities of undergraduate students at Srinakharinwirot University in overall and each of six aspects were at the moderate level.

2. When comparing time management capabilities of undergraduate in overall and each of six aspects classified by sex, class level, major field of study, nurturing styles , and academic achievement, it was found that :

- 2.1 There was statistically significant different at .05 level of time management capabilities in overall aspect between male and female students. When considering in each aspect, there were statistically significant different at .05 level of time management capabilities in the formation of living objectives aspect and the improvement of projected time usage plan and revision of wasted time activities aspect between male and female students.

2.2 There was no significant different of time management capabilities in overall aspect among students who were studying in different class level. However, there was a statistically significant different at .05 level of time management capabilities in the aspect of assessment of time usage project among students who were in different class level.

2.3 There were no different of time management capabilities in overall and each of six aspects among students who were in different major field of study.

2.4 There were no different of time management capabilities in overall and each of six aspect among students who received different styles of nurturing.

2.5 There was a statistically significant different at .05 level of time management capabilities in overall aspect among students who held different academic achievement. When considering in each aspect, there was a statistically significant different at .05 level of time management capabilities in the aspect of the formation of living objectives among students with different level of academic achievement.

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เวลาเป็นสิ่งที่มีความหมาย เมื่อผ่านไปแล้วก็ไม่สามารถกลับคืนมาได้ คนจึงควรใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์คุ้มค่ามากที่สุด ผู้ที่รู้จักใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพจะประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงานมากกว่าผู้ที่ไม่รู้จักใช้เวลาให้เหมาะสม ผู้ใช้เวลาได้อย่างเหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพต่อตนเอง สังคมจึงจะเรียกได้ว่า เป็นผู้บริหารเวลาที่ดี (วิภาพร สิทธิศาสตร์ 2542:3; อ้างอิงจาก Smith; & Smith.1990) การบริหารเวลานับเป็นการบริหารตนเอง เนื่องจากการบริหารเวลาจะช่วยให้คนสามารถใช้เวลาดีขึ้น โดยสามารถวางแผนและกำหนดระยะเวลาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ หลักการบริหารเวลาที่ดีประกอบด้วย การวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องการใช้เวลาโดยประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาแล้ววิเคราะห์ว่าทำอย่างไรจึงจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด กำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต โดยมีการจัดลำดับความสำคัญที่ตรงกับความต้องการส่วนบุคคล การวางแผนการใช้เวลา โดยวางแผนเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญในชีวิตมีการกำหนดตารางเวลาที่สามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ การดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ใช้เวลาและพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ การประเมินผลการใช้เวลา ติดตามความก้าวหน้า และประเมินผลว่าการวางแผนเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และลำดับความสำคัญที่ตั้งไว้หรือไม่ ปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา ซึ่งจะมีผลช่วยให้มีความสามารถในการบริหารเวลาเพิ่มมากขึ้น นับเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีค่าให้เกิดประโยชน์สูงสุด เกิดความก้าวหน้าต่องาน พัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิต (วิภาพร สิทธิศาสตร์ 2542:4; อ้างอิงจาก Smith; & Smith.1990)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษา การใช้เวลาที่ดีและถูกต้องของนิสิตนักศึกษา นับเป็นประเด็นที่มีความสำคัญมาก เนื่องจากนิสิตนักศึกษาเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงในด้านการศึกษาจากโรงเรียนมาสู่วิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย ต้องรับผิดชอบการเรียนด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ต้องเรียนรู้การแบ่งเวลาและวางแผนการใช้เวลาให้เหมาะสม รู้จักจัดสรรเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของสถาบัน สามารถแบ่งเวลาสำหรับการศึกษาล่าเรียน และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ทำงานได้เสร็จทันและมีประสิทธิภาพแล้ว ยังทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้การที่ผู้เรียนจะประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆควบคู่กันไปนั้นจะต้องอาศัยเวลาในการเตรียมตัวอย่างพอเพียงและสม่ำเสมอ (พยางค์ จาดช้าง. 2539: 11) ซึ่งวัชรีย์ บุรณสิงห์ (2526) กล่าวว่า เทคนิคในการศึกษาที่สำคัญ ได้แก่ การทำตารางศึกษาสำหรับตนเอง ทำรายการสิ่งที่ต้องทำตามลำดับ

ความสำคัญก่อนหลัง จัดเวลาในการศึกษาและเวลาพักผ่อนให้พอเหมาะ มีวิธีการอ่านที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ คือ ความสามารถในการบริหารเวลานั่นเอง นอกจากนี้ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543:31) กล่าวว่า การบริหารเวลาเป็นการจัดกิจกรรมที่ประกอบด้วยกิจกรรมการให้ความรู้ การให้คำปรึกษาแก่นักศึกษามีการบริหารเวลาที่ดี มีการวางแผนการใช้เวลาในการดำเนินชีวิต ผลที่เกิดขึ้น คือ ความสุข ความพึงพอใจกับการทำงาน การเรียน การพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งความสำเร็จที่มุ่งหวังในอนาคตที่จะเกิดตามมา หากมีการบริหารเวลาในชีวิตไม่เหมาะสม ชีวิตจะพบกับความทุกข์ ความเจ็บปวดและความเครียด

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำเนิดจากโรงเรียนฝึกหัดครูชั้นสูงเมื่อวันที่ 28 เมษายน 2492 ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นวิทยาลัยวิชาการศึกษา เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2496 และได้รับการยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2517 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯพระราชทานนามให้มหาวิทยาลัยแห่งนี้ว่า “ศรีนครินทรวิโรฒ” ซึ่งมีความหมายว่า รุ่งเรืองเป็นศรีสง่าแห่งนคร (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2548:6-9) ซึ่งมีภารกิจหลักที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถเป็นศิษย์ (Educated Man) ออกไปพัฒนาสังคมและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขรวมทั้งมีเป้าหมายที่ต้องผลิตบัณฑิตให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือมีความสมบูรณ์ ทั้งวิชาชีพขั้นสูง มีสติปัญญา สังคม ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ มีความรู้และวิสัยทัศน์ที่กว้างขวาง มีความสามารถที่แท้จริง สามารถพิสูจน์เห็นได้จริง อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.2542:3-7) ในปัจจุบัน มหาวิทยาลัยเปิดการเรียนการสอน ระดับปริญญาเอก ปริญญาโท ประกาศนียบัตรบัณฑิต และปริญญาตรี ซึ่งในการจัดการศึกษาระดับปริญญาตรีใช้แบบหน่วยกิตโดยแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้ การศึกษาภาคปกติ ใช้แบบทวิภาค ปีการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ภาคการศึกษา คือ ภาคต้นและภาคปลาย และการศึกษาภาคสมทบ ให้จัดการเรียนการสอนนอกเวลาราชการ ปีการศึกษาหนึ่งแบ่งออกเป็น 3 ภาคการศึกษา คือ ภาคต้น ภาคปลาย และภาคฤดูร้อน โดยหลักสูตรของระดับปริญญาตรี แบ่งออกเป็น หลักสูตรปริญญาตรี (4 ปี) หลักสูตรปริญญาตรี (5 ปี) หลักสูตรปริญญาตรี (ไม่น้อยกว่า 6ปี) หลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง) ซึ่งนิสิตจะสำเร็จการศึกษาได้ต้องศึกษาครบตามโครงสร้าง ประกอบด้วย หมวดวิชาดังต่อไปนี้ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต หมวดวิชาเฉพาะ หมายถึงวิชาแกน วิชาเฉพาะ วิชาพื้นฐานวิชาชีพและวิชาชีพหลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 42 หน่วยกิตหลักสูตรปริญญาตรี (4 ปี) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 90 หน่วยกิต หลักสูตรปริญญาตรี (5 ปี) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 120 หน่วยกิต หลักสูตรปริญญาตรี (ไม่น้อยกว่า6ปี) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 180หน่วยกิต สำหรับวิชาเอก ต้องมีจำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิตและถ้าจัดให้มีวิชาโท

จะต้องมีจำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 15 หน่วยกิต หมวดวิชาเลือกเสรี ให้มีจำนวนหน่วยกิต ไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต และหลักสูตรที่เปิดสอนระดับปริญญาตรีประกอบด้วย หลักสูตรในคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะพลศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติเพื่อศึกษาความยั่งยืน (เกษม สุวรรณกุล. 2543: ออนไลน์)

การศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิสิตบางส่วนยังมีปัญหาเกี่ยวกับการบริหารเวลาซึ่งเวลามีความสำคัญกับการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นอย่างมาก เพราะการเรียนในมหาวิทยาลัยแท้จริงแล้วนิสิตต้องใช้เวลาในการศึกษาตามหลักสูตร โดยมีการเรียนในรายวิชาต่างๆ และการทำรายงานตามที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ อย่างไรก็ตาม ในแต่ละวันนิสิตต้องทำกิจกรรมหลายด้าน ทั้งกิจกรรมการเรียน กิจกรรมส่วนตัว กิจกรรมสังคม หากนิสิตสามารถใช้เวลาและการบริหารจัดการตนเองได้ก็สามารถดูแลตนเองในเรื่องการปรับตัว การเก็บเกี่ยวประสบการณ์ในมหาวิทยาลัย การเรียนรู้ในแต่ละภาคการศึกษาที่ได้รับผลสัมฤทธิ์ในระดับที่น่าพอใจ และสามารถสำเร็จการศึกษาได้ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด (ศูนย์ประสานงานโครงการบัณฑิตใหม่กองกิจการนิสิตมหาวิทยาลัย. 2548: ออนไลน์) อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอน ได้พบปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตสรุปได้ว่า นิสิตส่วนใหญ่ไม่สามารถวางแผนการใช้เวลาได้ นิสิตบางคนใช้เวลาตอนกลางคืนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน ส่งผลให้นิสิตไม่สนใจในขณะที่เรียน มักคุยกันหรือหลับในห้องเรียน นอกจากนี้ยังมีปัญหาส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับการที่อาจารย์มอบหมายงานให้นิสิตส่งงานเป็นรายงานและกำหนดวันเวลาใกล้เคียงกัน แต่ทุกอย่างยอมขึ้นอยู่กับวินัยของตัวเอง เพราะการบริหารเวลาจะผูกติดกับวินัย ซึ่งบางครั้งนิสิตไม่ตระหนักถึงเวลาเพราะคิดว่ามีเวลาเหลืออีกมาก ทำให้ใช้เวลาในเรื่องไร้สาระมากกว่าการสนใจเรียนหนังสือ (พรเพ็ญ ศาสตร์วิทยาภรณ์. 2549: สัมภาษณ์) แต่ในทางกลับกัน รุ่งทิวา แยมรุ่ง (2549: สัมภาษณ์) กล่าวว่านิสิตมีหน้าที่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายมากแต่สามารถบริหารเวลาได้ดี รับผิดชอบตัวเอง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนิสิตโครงการเพชรในตมที่มีความสามารถแบ่งเวลาได้เหมาะสมกับการเรียน

นอกจากนี้ จากการสัมภาษณ์นิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเกี่ยวกับความสามารถในการบริหารเวลาในด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา พบปัญหาที่พอสรุปได้ดังนี้

ในด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา โดยภาพรวม พบว่า นิสิตไม่สามารถบอกถึงปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเองได้ เนื่องจากนิสิตไม่เคยแบ่งเวลาสำหรับการเรียนและการทำรายงานหรือการเตรียมตัวสอบ ทำให้นิสิตไม่มีการบริหารเวลาที่เหมาะสม (พงศัฒน์ ยุบลพันธุ์. 2550 : สัมภาษณ์) ส่วน เอมฤทัย อัจฉาญ (2549: สัมภาษณ์) กล่าวว่า นิสิตบางส่วนยังไม่สามารถบอกถึงปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเองได้ สอดคล้องกับ ทิพวรรณ เต็งศิริวัฒนา (2549: สัมภาษณ์) กล่าวว่า นิสิตไม่สนใจเกี่ยวกับเรื่องปัญหาการใช้เวลาของตนเอง

ในด้านการกำหนดเป้าหมายของการดำเนินชีวิต พบว่า นิสิตบางส่วนมีการกำหนดเกี่ยวกับอนาคตชีวิตของตนเองโดยปรึกษากับพ่อแม่และเพื่อน (ศิริศักดิ์ ไตโพธิ์ไทย. 2549: สัมภาษณ์) ซึ่งในเรื่องนี้ ทิพวรรณ เต็งศิริวัฒนา (2549: สัมภาษณ์) ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า หากนิสิตไม่มีการวางแผนกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต ก็จะทำให้เกิดปัญหาด้านการบริหารเวลา แต่ถ้าได้วางแผนเวลาเกี่ยวกับการเตรียมตัวในอนาคต ส่วนใหญ่ก็จะประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

ในด้านการวางแผนการใช้เวลาและด้านการดำเนินตามแผนที่วางไว้ นิสิตส่วนหนึ่งมีการวางแผนโดยทำตารางกิจกรรมการเรียนของตนเอง แต่ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากตัวนิสิตบางคนที่ไม่สามารถจัดสรรเวลาได้เหมาะสม โดยจะเสียเวลาไปกับการเที่ยวเตร่ คอยโทรศัพท์ และนัดเพื่อนรับประทานอาหารส่งผลให้เกิดปัญหาการอ่านหนังสือสอบประจำภาคเรียนไม่ทัน และไม่สามารถจัดลำดับการเตรียมตัวสอบล่วงหน้าได้ นอกจากนี้ นิสิตส่วนหนึ่งยังมีปัญหาเกี่ยวกับทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ โดยจะรอให้ถึงกำหนดเวลาส่งก่อนจึงค่อยลงมือทำ (เอกชัย สมิตรารัตน์. 2549: สัมภาษณ์) รวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับนิสิตจะใช้เวลาส่วนใหญ่กับการทำกิจกรรมเสริมหลักสูตร ทำให้อ่านหนังสือสอบไม่ทัน ซึ่งหากนิสิตมีการจัดสรรเวลาที่ดีก็สามารถปฏิบัติงานได้ตามเป้าหมายที่ตนเองวางแผนไว้ (ศิริศักดิ์ ไตโพธิ์ไทย. 2549: สัมภาษณ์)

ในด้านการประเมินผลการใช้เวลา ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา พบว่านิสิตไม่เคยประเมินเกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเองว่าจะสามารถปฏิบัติตามตารางที่ได้วางแผนไว้หรือไม่ รวมทั้งนิสิตไม่สามารถประเมินการจัดลำดับความสำคัญของงานให้เป็นไปตามตารางเวลาได้ ส่งผลให้การทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร (ปรีญา พลายนงษา. 2549: สัมภาษณ์)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในหกด้านคือ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา และด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำ

ให้เสียเวลา โดยผู้วิจัยคาดหวังว่าข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อนิสิตในการบริหารเวลาของตนเองในขณะที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้มีประสิทธิภาพต่อการเรียนให้มากที่สุดรวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อคณาจารย์ในการให้คำแนะนำอบรมสั่งสอนนิสิตเกี่ยวกับเรื่องความสำคัญของเวลาและการบริหารเวลาในการเรียน เพื่อให้ นิสิตสามารถพัฒนาตนเองในด้านการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ

1. ศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและเป็นรายด้าน หกด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการกำหนดเป้าหมาย การดำเนินชีวิต ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ ด้านการประเมินผล การใช้เวลา และด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา
2. เปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านหกด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในการปรับปรุงการใช้เวลาของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับพฤติกรรมการใช้เวลาที่ไม่เหมาะสมให้ลดน้อยลง และใช้เวลาในด้านการเรียนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งการทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ ผลการวิจัยนี้ยังเป็นประโยชน์สำหรับคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยในการพิจารณาออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเรียนของนิสิต เพื่อให้ นิสิตสามารถเรียนได้อย่างประสบผลสำเร็จต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ระดับชั้นปีที่ 1 – 4 และสูงกว่า ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปีการศึกษา 2549 จำนวน 11,582 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1.1.1 เพศ จำแนกเป็น เพศชายและเพศหญิง
- 1.1.2 ชั้นปีที่ศึกษา จำแนกเป็นชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า
- 1.1.3 กลุ่มสาขาวิชา จำแนกเป็น 3 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่
 - 1.1.3.1 สาขาวิชา มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ พลศึกษา
 - 1.1.3.2 สาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ แพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ เภสัชศาสตร์ สหเวชศาสตร์ พยาบาลศาสตร์
 - 1.1.3.3 สาขาวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์
- 1.1.4 วิธีการอบรมเลี้ยงดู
 - 1.1.4.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย
 - 1.1.4.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน
 - 1.1.4.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย
- 1.1.5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 1.1.5.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง
 - 1.1.5.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง
 - 1.1.5.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒในหกด้าน ได้แก่ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา และด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความสามารถในการบริหารเวลา** ในวิจัยนี้ หมายถึง การที่นิสิตสามารถจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ในขณะที่ใช้ชีวิตเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการรู้จักวางแผนและกำหนดเป้าหมายในดำเนินการใช้เวลาปฏิบัติงานให้ผลตรงตามเป้าหมายมากที่สุดและสามารถจัดระบบการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าสูงสุดเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงมีประสิทธิภาพพร้อมทั้ง

สามารถจัดสรรเวลาได้อย่างสมดุลเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนได้วางไว้ซึ่งส่งผลต่อความก้าวหน้าในชีวิต โดยการวิจัยนี้จำแนกออกเป็น หก ด้าน คือ

1.1 การวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา หมายถึง การจำแนกปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของนิสิตให้นิสิตได้ตระหนักถึงปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเอง และพิจารณาปรับปรุงการใช้เวลาของตนเองเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตทั้งกิจกรรมการเรียน กิจกรรมสังคม กิจกรรมส่วนตัว ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

1.2 การกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต หมายถึง การกำหนดเวลาด้านการเรียนทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตของตนเอง โดย มีการปรึกษาเป้าหมายชีวิตกับ พ่อแม่ อาจารย์เพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่วางไว้

1.3 การวางแผนการใช้เวลา หมายถึง การจัดลำดับความสำคัญในการใช้เวลาให้ตรงกับความต้องการของตนเอง มีการจัดลำดับความสำคัญก่อน-หลังในการทำกิจกรรมต่างๆ และมีการวางแผนการทำงาน

1.4 การดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมตามตารางเวลาที่ได้กำหนดไว้ โดยมีการกำหนดเวลาของตนเอง และสามารถควบคุมได้

1.5 การประเมินผลการใช้เวลา หมายถึง การติดตามความก้าวหน้าในการวางแผนการใช้เวลาตามตารางกิจกรรมและงานที่ได้รับผิดชอบตามแผนการที่วางไว้

1.6 การปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา หมายถึง การดำเนินการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมที่ทำให้การบริหารเวลาดล้มเหลว เพื่อจะได้สร้างระเบียบวินัยในการดำรงชีวิตใหม่

2. **นิสิต** ในวิจัยนี้ หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า ในปีการศึกษา 2549

3. **กลุ่มสาขาวิชา** ในวิจัยนี้ หมายถึง สาขาวิชาที่เปิดทำการสอนในหลักสูตรระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประกอบด้วย 3.1 สาขามนุษยศาสตร์ และ สังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ พลศึกษา 3.2 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ แพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ เภสัชศาสตร์ สหเวชศาสตร์ 3.3 สาขาวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์

4. **วิธีการอบรมเลี้ยงดู** ในวิจัยนี้ หมายถึง วิธีการที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครองปฏิบัติต่อนิสิตทั้งทางวาจาและการกระทำ แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

4.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่นิสิตรับรู้ว่าจะตนเองไม่ได้รับการเอาใจใส่ การสนับสนุน หรือคำแนะนำจากบิดามารดา โดยมีการปล่อยให้ทำอะไรตามใจชอบ และบิดามารดาไม่ได้ให้ความรัก ความอบอุ่นเท่าที่ควร

4.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่นิสิตรับรู้ว่าจะตนเองไม่มีอิสระเท่าที่ควร ต้องอยู่ในระเบียบวินัยที่บิดามารดากำหนดไว้หรือถูกควบคุมไม่ให้ได้รับความสะดวกในการกระทำตามที่ตนเองต้องการต้องปฏิบัติตามคำสั่งและมีการลงโทษหากไม่ปฏิบัติตาม

4.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่นิสิตรับรู้ว่าจะตนเองได้รับการปฏิบัติอย่างยุติธรรม โดยผู้ปกครองให้ความรัก ความอบอุ่น มีเหตุผลยอมรับความสามารถ ความคิดเห็น มีความใกล้ชิดกับนิสิต

5. **ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน** หมายถึง ผลการเรียนที่พิจารณาเป็นระดับคะแนนเฉลี่ย (GPA) ของทุกวิชานับตั้งแต่เริ่มเรียนจนถึงภาคเรียนที่ 1 ของปีการศึกษา 2550 โดยแบ่งเป็น

5.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.75 ขึ้นไป

5.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ระหว่าง 2.25 -2.74

5.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.25

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตชายและนิสิตหญิง มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านหกด้านแตกต่างกัน
2. นิสิตที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่แตกต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านหกด้านแตกต่างกัน
3. นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านหกด้านแตกต่างกัน
4. นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยวิธีที่ต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านหกด้านแตกต่างกัน
5. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านหกด้านแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอตามลำดับสาระ ดังนี้ ความหมายและความสำคัญของการบริหารเวลา ปัญหาที่ก่อให้เกิดการสูญเสียเวลา การบริหารเวลาของนิสิตนักศึกษาและการจัดการศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

ความหมายและความสำคัญของการบริหารเวลา

ความหมายของเวลาและการบริหารเวลา

สุขใจ นำฟูต (2536:44) กล่าวว่า เวลาเป็นสิ่งที่สามารถทำให้เกิดเป็นเงินเป็นทองได้ คุณค่าของเวลาจึงขึ้นอยู่กับการใช้ให้เกิดประโยชน์ ส่วนวิรัตน์ บัวขาว (2537:26) กล่าวว่า ทรัพยากรเวลาเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เมื่อหมดไปไม่สามารถที่จะสร้างขึ้นใหม่เพื่อทดแทนได้ ผู้ที่ประสบความสำเร็จต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้เวลา ในขณะที่ วิมาน จิวเจียม (2539:6) ได้ให้ความหมายของเวลาว่า เวลาเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มนุษย์ได้รับมาเท่าเทียมกันสำหรับใช้ในการทำงาน มีหน่วยเวลานับเป็น นาที วัน ชั่วโมง สัปดาห์ เดือน ปี ยกเว้นช่วงอายุซึ่งจะไม่เท่ากัน เวลาเป็นทรัพยากรที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เวลาเป็นทรัพยากรที่สะสมไม่ได้ เวลาเป็นทรัพยากรที่อนุรักษ์ไม่ได้ เวลาเป็นทรัพยากรที่หายืมเช่นเดียวกับเงินหรือวัสดุไม่ได้ และเกี่ยวกับการบริหารเวลา เฉลิม สุขคะสมบัติ (2527: 44-47) อธิบายว่า การบริหารเวลา หมายถึง วิธีการดำเนินการโดยใช้เวลา ปฏิบัติงานให้ได้ผลตรงตามเป้าหมายมากที่สุด ให้รู้ถึงวิธีการทำงานโดยละเอียด รวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับงานด้วย เพื่อประโยชน์นำมาใช้การวางแผนการปฏิบัติงาน ส่วน จีรวัดณ์ วีรังกร (2540 : 20) ได้กล่าวถึง คำว่า “การบริหารเวลา” ว่ามักใช้กับผู้บริหาร เพราะ ผู้บริหารมีหน้าที่ในการรับผิดชอบปฏิบัติงานมากจึงต้องมีการจัดสรรเวลาเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงอย่างมีประสิทธิภาพและทันเวลา แต่นักศึกษาสามารถประยุกต์เทคนิคทางการบริหารเวลามาใช้ประโยชน์ต่อการเล่าเรียน ส่วน สมิทท์ และสมิทท์ (Smith; & Smith.1990) ให้ความหมายว่า การบริหารเวลา หมายถึง การที่ตนเองบริหารการใช้เวลาซึ่งจะช่วยให้สามารถใช้เวลาได้อย่างถูกต้อง เป็นประโยชน์ ลดความเครียดจากการเรียน และยังเป็นกรวางแผนกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตของนักศึกษาอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ความสำคัญของการบริหารเวลา

ฮอคไฮเซอร์ (วิภาพร สิทธิศาสตร์.2542:30; อ้างอิงจาก Hochheiser 1998) กล่าวว่า การบริหารเวลาไม่ใช่เพียงความคิด แต่เป็นทั้งความคิดการคิดและการกระทำว่าจะดำเนินการอย่างไร เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ในเวลาที่มีอยู่ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ส่วน มาร์ติน(วิภาพร สิทธิศาสตร์.2542:30; อ้างอิงจาก Martin.1998) ได้อธิบายถึงความสำคัญเกี่ยวกับการบริหารเวลาว่า เป็นสิ่งที่คนจำเป็นต้องนึกถึง เพราะไม่เช่นนั้นเวลานั้นจะผ่านไปอย่างไร้ประโยชน์ โดยที่ไม่สามารถทำอะไรได้เลย ซึ่งในความเป็นจริงเพียง แต่คิดก็จะสามารถบริหารตนเองได้ การบริหารตนเองอาจจะเป็น เรื่องของการทำงาน เรื่องส่วนตัว แนวทางในการทำงานและการดำรงชีวิต การบริหารเวลาไม่ใช่การ รีบเร่งในการทำงาน แต่เกี่ยวข้องกับเวลาส่วนสุขใจ น้ำมุด (2536: 44-45) กล่าวว่า คนควรมี การบริหารเวลาโดยมีการจัดสรรเวลา ซึ่งพิจารณาจากเวลา 24 ชั่วโมง ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับวัน อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ ทั้งด้านอาชีพ การงาน สุขภาพ และอื่นๆ หรือโดยการจดบันทึกเพื่อให้เห็นว่า ได้ใช้เวลาคุ้มค่า การทำงานตามจังหวะเวลา วางแผนให้สอดคล้องกับจังหวะเวลา ทำงานตามแผนที่ วางไว้สอดคล้องกับเวลาที่มีอยู่ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เวลาที่เว้นจากอาชีพหรือการสร้าง สุขภาพย่อมเป็นเวลาว่าง ซึ่งแต่ละคนมีอิสระที่จะเลือกใช้ได้ตามความถนัดและความพอใจการใช้เวลา ให้เกิดประโยชน์ด้วยการทำงานอดิเรกเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการเก็บรวบรวมสะสมสิ่งต่างๆ งาน ประดิษฐ์ การปลูกต้นไม้ การอ่านหนังสือ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ความรู้และเป็นรายได้ อย่างดี

เสกสรรค์ มฤดากรังสรรค์. (2541: ออนไลน์) ได้สรุปลักษณะสำคัญของเวลา 5 ประการ คือ

1. เพื่อช่วยให้ใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น ส่วนหนึ่งของการบริหารเวลาเป็นเรื่องของเทคนิคและทักษะ ซึ่งจะช่วยให้ลดการเสียเวลาที่ไม่จำเป็นออกไป ทำให้ผู้ที่ฝึกฝนรู้สึกว่ามีเวลามากขึ้นและอยากทำอะไรมากขึ้น
2. เพื่อให้มีเวลาให้กับ คนสำคัญและสิ่งสำคัญมากขึ้น คนที่เป็นนักบริหารเวลามักจะไม่พลาดในการให้เวลากับคนสำคัญและสิ่งสำคัญ และจะต่อสู้เต็มที่รวมถึงเรียนรู้วิธีการต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งเวลาที่จะอยู่กับสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตัวเอง
3. เพื่อรักษาความสมดุลในชีวิต ทักษะการบริหารเวลาเป็นเสมือนผู้ช่วยให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ทุกบทบาทที่ตนเองต้องรับผิดชอบ ทั้งเรื่องครอบครัว สังคม การเรียน สุขภาพ การเงิน การงาน ฯลฯ
4. เพื่อให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต คนที่บริหารเวลาได้ดีจะรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตมีคุณค่า สิ่งเหล่านี้ นำไปสู่ความสบายใจและสุขใจ

5. เพื่อให้ได้บรรลุ เป้าหมายชีวิตที่ได้ตั้งไว้ แน่ใจคนที่เป็นนักบริหารเวลา ย่อมเป็นคนที่ทำอะไรอย่างมีเป้าหมาย และจะมุ่งมั่นจนกว่าถึงจุดหมายของตน เมื่อผสมกับทักษะและเทคนิคในการบริหารเวลา โอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายก็ย่อมมากขึ้น การบริหารเวลาเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อชีวิตเป็นอย่างยิ่ง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543: 18-27) กล่าวถึง การบริหารเวลาเวลาก็เหมือนชีวิต เมื่อใช้หมดแล้วก็หมดไป การบริหารเวลาก็เท่ากับการบริหารชีวิต และคนที่ต้องการประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิตย่อมหลีกเลี่ยงการบริหารชีวิตหรือการบริหารเวลาไปไม่ได้ การบริหารเวลาที่มีความจำเป็นสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การทำให้ชีวิตมีเป้าหมาย ในการตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารเวลาที่จุดกระตุ้นให้ค้นหาเป้าหมายที่มีคุณค่าในชีวิต เป้าหมายนั้นจะกลับมากกระตุ้นเร้าให้มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ บริหารเวลาในชีวิตจนกว่าไปถึงจุดหมายปลายทางของเป้าหมาย

2. ทำให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คนควรมีเป้าหมายและการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นบุคคลผู้นั้นต้องทุ่มเท บากบั่นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย สำหรับคนที่ตั้งใจไว้อย่างแท้จริงแล้วจะตระหนักถึงคุณค่าของเวลาทุกวินาทีพยายามอย่างเต็มที่ที่จะใช้เวลาทั้งหมดที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการผลักดันชีวิตไปสู่เป้าหมาย โดยวางตารางเวลาใช้ชีวิตแต่ละวันว่าจะต้องทำกิจกรรมใดในช่วงใด และแต่ละช่วงของชีวิตทั้งในระยะสั้น ระยะยาวว่าจะต้องทำอะไร จะต้องฝึกฝน เรียนรู้เพื่อพัฒนาตนในด้านใดบ้างจึงจะเอื้อต่อการก้าวไปสู่ความสำเร็จ

3. ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย สามารถนำเวลาไปทำในสิ่งต่างๆที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เช่นในการใช้การสร้างสรรคศิลป์ที่จะช่วยจรรโลงจิตใจของคนในสังคม อ่านหนังสือ แสวงหาความรู้ที่จะช่วยยกระดับปัญญาของตนให้สูงขึ้น เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตและมีส่วนช่วยพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมายมากขึ้น

4. ทำให้ชีวิตสมดุลครบด้าน การที่รู้จักจังหวะของเวลาในการดำเนินชีวิตและมีการจัดสรรเวลาในแต่ละด้าน ได้แก่ ครอบครัว หน้าที่การงาน มิตรภาพ สังคม ชีวิตส่วนตัวและอื่นๆ ได้อย่างสมดุล ชีวิตก็สามารถที่จะประสบผลสำเร็จในทุกๆด้านได้อย่างภาคภูมิใจ

5. ทำให้ชีวิตมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งความพอใจในชีวิตเกิดจากการที่ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆในชีวิต เช่น การเรียน การงาน ชีวิตครอบครัว ผลมาจากความมุ่งมั่น อุตสาหะพากเพียรในการบริหารเวลา บริหารชีวิตอย่างตั้งใจ นอกจากนี้การบริหารเวลาที่ดีนำมาซึ่งความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เมื่อการจัดสรรเวลาอย่างเพียงพอสำหรับการพักผ่อนประจำวัน การได้ใช้เวลากับคนที่มีความหมายพิเศษ สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ เนื่องจากมีเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การเป็นเจ้าของจิตใจที่สดชื่น เนื่องจากไม่ต้องเคร่งเครียดกับเส้นตายของงานและการได้ไปพักผ่อนตากอากาศ ฯลฯ

6. ทำให้ทำงานได้สำเร็จลุล่วงและได้รับความก้าวหน้าในชีวิต การบริหารเวลาคือการบริหารชีวิต จะทำให้คนพัฒนาตนจากความบกพร่องต่างๆได้ หากเริ่มต้นตั้งเป้าหมายในชีวิตและเรียนรู้ที่จะจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆนั้นจะทำให้พบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต

บุญมาก พรหมพิชัย (2525:4) ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า การบริหารเวลาเป็นการตอบสนองสิ่งต่างๆอีกมากมายให้ในชีวิต ซึ่งประเภทของการใช้เวลาแบ่งออกเป็น สำคัญและเร่งด่วน สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ งานยุ่ง การเสียเวลาเปล่า นอกจากนี้ เสกสรรค์ มธุลาภรังสรรค์ (2541:ออนไลน์) ให้ความคิดเห็นว่า เวลามีความสำคัญต่อทุกคนเพราะธรรมชาติของเวลามีลักษณะพิเศษคือ เวลาเป็นทรัพยากรที่จำกัดใช้แล้วหมดไป เวลาไม่สามารถซื้อเพิ่มได้ ไม่ว่าจะรวยหรือจน เวลาไม่สามารถเก็บเอาไว้ใช้ได้ เวลาผ่านไปเรื่อยๆไม่หวนย้อนกลับมา ความสำคัญของการบริหารเวลาช่วยให้ใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น รักษาความสมดุลในชีวิต มีความสุขกับการใช้ชีวิตบรรลุตามเป้าหมาย ดังที่ จิตต์ อินสว่าง (2549:1-3) ได้กล่าวว่า ความจริงของคนสามารถจัดการกับการใช้เวลาของตนเองได้ ซึ่งเป็นการจัดการที่ชาญฉลาด ฉะนั้น การบริหารเวลาจึงเป็นทรัพยากรที่สำคัญมากซึ่งจะต้องเข้ากับรูปแบบการดำเนินชีวิตและสิ่งแวดล้อมด้วย

จากความหมายและความสำคัญของการบริหารเวลาดังที่กล่าวไว้ข้างต้น อาจสรุปได้ว่าการบริหารเวลา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงให้คนปรับตนเองให้สอดคล้องกับเหตุการณ์รวมทั้งการที่กำหนดเกี่ยวกับการควบคุมการปฏิบัติงานให้บรรลุตามเวลาและวัตถุประสงค์ บุคคลรู้จักจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมในแต่ละด้านโดยการจัดวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและปฏิบัติภารกิจของตนโดยมีการจัดระบบการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าสูงสุดเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงมีประสิทธิภาพพร้อมทั้งสามารถจัดสรรเวลาได้อย่างสมดุลเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนได้วางไว้ซึ่งส่งผลต่อความก้าวหน้าในชีวิต

ประเภทการบริหารเวลา

รัชนี ลาขโรจน์ (2527:100) กล่าวว่า การบริหารเวลาของคนนั้นสามารถแบ่งออกเป็น เวลาที่ใช้ในการทำงาน เวลาที่ใช้ในการนอน เวลาที่ใช้เพื่อทำกิจวัตรประจำวัน และเวลาที่ใช้เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ อัชฌา ลิมปีไพฑูรย์ (2535:17) กล่าวว่า การบริหารเวลาขึ้นอยู่กับกิจกรรม 2 ส่วนคือ ส่วนแรก ต้องแบ่งเวลาในการทำงานออกเป็นช่วงสั้นๆ ส่วนที่สอง คือ การวิเคราะห์ การใช้เวลาที่เป็นอยู่ว่าส่วนใหญ่ใช้กับการทำกิจกรรมอะไรที่สอดคล้องกับหน้าที่การงานที่ต้องปรับปรุงให้เหมาะสมกับความสำคัญของงานดังนั้นการวางแผนการทำงานควรจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับความสำคัญของงาน ในการวางแผนการทำงานจึงควรจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมเป็นสัดส่วน ประเภท

งานที่มีความสำคัญ คืองานในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ประเภทของงานที่มีความสำคัญรองลงมา คือ งานฉุกเฉิน และงานที่ได้รับมอบหมายพิเศษ ประเภทของงานที่มีความสำคัญทั่วไป คืองานทั่วไป งานริเริ่มสร้างสรรค์ ฉะนั้นการจัดแบ่งเวลาจึงควรจัดแบ่งให้เป็นสัดส่วน เมธี บิลันธนานนท์ (2528: 8) ได้แบ่งกิจกรรมในการบริหารเวลาของบุคคลคือ กิจกรรมอาชีพ กิจกรรมครอบครัว กิจกรรมชุมชน กิจกรรมพักผ่อนและการสังคม กิจกรรมส่วนตัว และกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ส่วน ยูริส (Uris. 1970:6) ได้แบ่งเวลาตามลักษณะงานที่ต้องใช้เวลาแตกต่างกันคือ เวลาที่ต้องใช้อย่างคงที่ เวลาที่พอยืดหยุ่นได้ เวลาที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และวารุณี อมรทัต (2530: 48-49) ได้กล่าวถึง หลักการแบ่งเวลาของเยาวชนว่าควรจะมีการแบ่งเวลาให้กับตนเองและเวลาให้กับผู้อื่นควบคู่กันไป โดยแบ่งเวลาให้กับตนเองนั้นได้แก่ เวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน เวลาในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมและทบทวนบทเรียน เวลาในการทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบและถนัด สำหรับเวลาเพื่อให้ผู้อื่นได้แก่ เวลาในการช่วยเหลือทำงานบ้านดูแลผู้สูงอายุและน้องๆเวลาในการเข้ากลุ่มพบปะสังสรรค์กับผู้อื่นเพื่อการสมาคม เวลาในการช่วยเหลือสังคมนับตั้งแต่ที่อยู่ใกล้ตัว เช่น ครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนบ้าน ตลอดจนบุคคลที่อยู่ไกลตัวที่รู้จักและไม่รู้จักหากเยาวชนสามารถจัดแบ่งเวลาให้กับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม จะช่วยพัฒนาเยาวชนให้กลายเป็นคนที่มีคุณภาพ ส่งผลต่อครอบครัวและสังคม

การวางแผนใช้เวลา

การจัดระบบไม่มีกฎตายตัว เพราะแต่ละคนมีปัจจัยแวดล้อมที่ต่างกัน เพราะฉะนั้นแต่ละคนย่อมมีการจัดระบบและการบริหารเวลาที่แตกต่างกัน สิ่งที่จะต้องทำคือ ลองค้นหาตัวเองว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการควบคุมเวลาหรือจัดระบบเวลาของตนเองมีอะไรบ้าง (จารุณี จันทร์ลอยนภา. 2546:13) การวางแผนการใช้เวลาและการตั้งเป้าหมายชีวิตเป็นการช่วยให้รู้จักควบคุมชีวิตของตนเอง เวลาและการเคลื่อนไหวคือการพยายามทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จลงด้วยเวลาที่สั้นที่สุด โดยใช้โอกาปกิริยา หรือความเคลื่อนไหวน้อยที่สุด (อำนาจชัย ปฏิพัทธ์เผ่าพงศ์. 2534:9) ให้ความเห็นว่าการใช้เวลาคิดและการวางแผนเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดกับชีวิตในปัจจุบัน การคิดวางแผนเป็นการช่วยให้ประหยัดเวลาเป็นอย่างมาก เพราะจะได้ไม่ต้องคิดไปคิดมาว่าควรทำอะไรและ ควรทำอย่างไรก่อน การมีแผนเรียบร้อยแล้ว ก็ลงมือทำตามแผนนั้น การงานก็จะสำเร็จตามเป้าหมาย (ชัยรัตน์ บุรณะวิวัฒน์. 2537:12) การวางแผนเป็นการใช้เวลาที่มีค่าเพราะสามารถใช้เวลาในช่วงที่แบ่งไว้สำหรับการวางแผนได้ผลสำเร็จ ควรมีการกำหนดเป้าหมายเป็นตัวชี้การกระทำ มีการจัดลำดับความสำคัญก่อน-หลัง มีการทำรายการสิ่งที่ต้องการ ไม่ควรเข้มงวดเกินไปกับการกระทำตามการวางแผน ควรมีการยืดหยุ่นตามกรณี และควรทำงานอย่างสุขุม อย่าวอกแวก อย่าทำตัวสมบูรณเกินไป อย่าผัดวันประกันพรุ่ง รู้จักปฏิเสธและควรให้รางวัลชีวิต ในการบริหารและจัดสรรเวลา (เรื่องดีดีมีไว้แบ่งปัน ตอนการบริหารเวลา. 2541: ออนไลน์)

คูเปอร์ (Cooper. 1952: 25) ได้กล่าวถึง หลักการที่สำคัญของนักบริหารว่าจะต้องจัดการตนเอง โดยกำหนดแผนการทำงานของตนเองขึ้นมา การกำหนดแผนงานควรมีลักษณะเป็นแผนการทำงานทั้งหมด เช่น งานที่สำคัญและมีค่าอย่างยิ่งได้มากกว่า กำหนดลำดับความสำคัญของงานได้อย่างสมบูรณ์ แบ่งสรรอัตราส่วนการใช้เวลาสำหรับงานแต่ละอย่างได้ถูกต้อง ปฏิบัติงานได้สำเร็จในกำหนดเวลาตายตัว บรรลุถึงเป้าหมายของงานได้ดียิ่งขึ้น ป้องกันการสูญเสียความพยายามในการทำงานโดยเปล่าประโยชน์ ก่อให้เกิดความยืดหยุ่นในการทำงานได้มากกว่า ละเว้นที่จะไม่ทำงานซึ่งคนอื่นควรจะเป็นผู้ทำ ปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งเป็นผลมาจากการปรับปรุงผลงานให้ดีขึ้น ผลรวมที่จะได้รับการกำหนดแผนการทำงานคือการที่สามารถใช้ความพยายามน้อยแต่ปฏิบัติงานที่สำคัญที่สุดได้สำเร็จ ดังที่บลิส (Bliss.1976:120 –122) ได้เสนอเทคนิคในการบริหารเวลาไว้ คือ ต้องวางแผน ต้องตั้งสมาธิ ต้องหยุดพักบ้าง หลีกเลียงความไม่เป็นระเบียบ อย่าเป็นคนที่ต้องทำงานให้สมบูรณ์แบบ อย่างกลัวที่จะต้องปฏิเสธ อย่าผัดวันประกันพรุ่ง ใช้วิธีการผ่าตัด คือ สะสางงานที่สะสมมา การมอบอำนาจหน้าที่ อย่าเป็นคนบ้างงานส่วน มงคล สันฐิติวิฑูร (2531: 75-76) กล่าวถึงการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพคือ กำหนดจุดมุ่งหมายของงาน กำหนดงานที่จะทำในแต่ละวัน ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด พยายามทำงานให้เสร็จในครั้งเดียว พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้ตลอดเวลาซึ่งสอดคล้องกับสมชาย ศรีสันติสุข (2541: 63) ได้กล่าวถึง การบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพมีขั้นตอนคือ ตั้งเป้าหมายของตนเองและจัดลำดับความสำคัญ พิจารณาเป้าหมายระยะยาวในชีวิตของตนเอง พิจารณาเป้าหมายระยะสั้น จัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทำบันทึกสิ่งที่ต้องทำเป็นรายวัน เริ่มทำเรียงลำดับความสำคัญ อย่าใช้เวลาไปกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไป ถ้ามัวแต่ตัวเองว่าขณะนี้ใช้เวลาคุ้มค่าหรือยัง เริ่มทำทุกข้อตั้งแต่นี้ และจิตต์ อินสว่าง (2549: 97) ได้สรุปเกี่ยวกับการทำงานประจำวันว่าต้องมีประสิทธิภาพและมีกฎระเบียบของตนเองซึ่งมีการตั้งจุดมุ่งหมายที่ชี้เฉพาะโดยการกำหนดเกี่ยวกับลักษณะจุดหมายคือ การเขียนบันทึกไว้ มีการวัดผลได้ สามารถเห็นผลลัพธ์ได้ ต้องเป็นจริง ทำทนาย สามารถบรรลุผลได้และสามารถเป็นกุญแจไปสู่ความสำเร็จได้ทั้งนี้ ควรมีการจัดลำดับขั้นตอนเพื่อให้ได้ประสิทธิผลตามเป้าหมาย

นอกจากนี้ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543: 105-110) ได้เสนอแนวคิดของการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. เรียนรู้ธรรมชาติในการทำงานของตนเอง เข้าใจลักษณะทางธรรมชาติของตัวเอง สิ่งที่ชอบ ความถนัด การตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างที่เกิดขึ้นในชีวิต และเรียนรู้ความสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพในช่วงเวลาที่เหมาะสม
2. คิดหาวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดก่อนลงมือทำ
3. ทำหลายอย่างพร้อมกันถ้าเป็นไปได้

4. ใช้เวลาสั้นๆให้เป็นประโยชน์ ระหว่างรอคนที่นัดหรือรอรถ เช่น การอ่านหนังสือ
5. ทำงานที่มีลักษณะเหมือนกันในช่วงเวลาเดียวกัน
6. ป้องกันตนเองจากการถูกรบกวนหรือการถูกขัดจังหวะ
7. รู้จักปฏิเสธสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และทำให้เสียเวลาโดยไม่จำเป็น
8. ใช้คู่มือและทำรายการสิ่งที่ต้องทำหรือจัดเตรียม
9. บันทึกไว้ดีกว่าใช้ความจำ
10. ระดมความคิด
11. กระจายงานหรือมอบหมายความรับผิดชอบให้ทีมงาน

ปัญหาที่ก่อให้เกิดการสูญเสียเวลา

สิ่งที่เป็นอุปสรรคสำคัญในการบริหารเวลามีหลายประการ ซึ่งจะทำให้การทำงานไม่ประสบความสำเร็จตามที่วางแผนไว้ อุปสรรคดังกล่าว มีดังนี้ การผัดวันประกันพรุ่ง การทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน การกลัวความล้มเหลว การคาดหวังความสมบูรณ์แบบ ความไม่พึงพอใจในงานที่ทำ การขาดความอดทน การขาดขวัญกำลังใจ การเสียเวลาคิดและพูดมากเกินไป การไม่กล้าบอกปฏิเสธ (ชัยชาญ วงศ์สามัญ, 2550: ออนไลน์) ความสำเร็จของคนนั้น ย่อมเกี่ยวข้องกับคนและเวลาทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ข่าวสาร การแข่งขันหรือการนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ในขณะเดียวกัน คนก็เป็นตัวการหรืออุปสรรคสำคัญที่ทำให้เสียเวลา เช่น ชอบคุยนานเกินไป ชอบมาทำงานสาย หรือคอยตามต่อขอความช่วยเหลือจากคนอื่นอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นการจัดสรรเวลาที่ดี ก็คือการรู้จักตรวจสอบและจัดการกับสถานการณ์เหล่านี้ให้ได้ เพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ (ธนวรรณ ศรีสุวรรณ, 2538:1) ปัจจัยที่ทำให้เสียเวลานั้นมีสาเหตุมาจาก 2 แหล่งคือ ปัจจัยที่เกิดภายในตัวบุคคล ปัจจัยที่เกิดจากสาเหตุภายนอก

1. ปัจจัยที่เกิดภายในตัวบุคคล คือ ขาดการจัดการที่ดี การผัดวันประกันพรุ่ง ไม่กล้าที่จะกล่าวคำว่าไม่ ขาดความสนใจ การปฏิเสธสังคม ไม่เป็นผู้ที่ต้องการความถูกต้องและสมบูรณ์แบบที่สุด
2. ปัจจัยที่เกิดจากสาเหตุภายนอก คือ การมีแขก เสียงจากโทรศัพท์การรบกวน เสียงที่ดังเกินไป (พยงค์ จาดช้าง, 2539: 22; อ้างอิงจาก Smith; & Smith 1990)

นอกจากนี้ซูสีพร รามัญ (2540:31) ได้สรุปถึงสาเหตุของการเสียเวลาว่ามี 2 สาเหตุคือ

1. สาเหตุภายในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากการขาดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ หรือความรู้ความสามารถในการทำงาน มีระบบงานที่ไม่กระชับรัดกุม ไร้ประสิทธิภาพ เช่น ขาดการวางแผนงาน ขาดการมอบหมายงานที่มีประสิทธิภาพ วัตถุประสงค์ในการทำงานไม่ชัดเจน ขาดการกำหนดลำดับความสำคัญของงาน จนทำให้แผนหลักไม่บรรลุผล เป็นต้น

2. สาเหตุจากภายนอก ซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อมและสิ่งรบกวนหรือขัดจังหวะ เช่น ขาดบรรยากาศในการทำงาน ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำงานจากผู้ที่มาติดต่อ โทรศัพท์ การประชุม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543:90-105) ที่กล่าวว่า เหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดการสูญเสียเวลา คือ สิ่งที่เป็นปัจจัยภายใน ได้แก่ ความกลัว ความไร้วินัย การผัดวันประกันพรุ่ง ความเกรงใจอย่างไม่เหมาะสม การมุ่งเอาชนะจนเกินควร ขาดเป้าหมายชัดเจนในการปฏิบัติงาน ขาดการกำหนดเส้นตายในการทำงาน การไม่กระจายงานหรือกระจายงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ สิ่งที่เป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ คนแฉะมาพูดคุยหรือมาเยี่ยมโดยไม่มีจุดหมาย โทรศัพท์ ขัดจังหวะงาน โต๊ะทำงานยุ่งเหยิงและเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลซึ่งเกิดจากร่างกาย จิตใจและการวางแผนงาน

สรุปได้ว่า การสูญเสียเวลานั้นเกิดจากปัจจัย 2 ประการ คือ ปัจจัยภายในเกิดจากตัวคนหรือบุคคลนั่นเองและปัจจัยภายนอกเกิดจากการทำงานหรือการปฏิบัติงานรวมทั้งเกิดจากเครื่องมือเครื่องใช้ วิธีการ การตัดสินใจ การติดต่อสื่อสารส่งผลต่อการสูญเสียเวลา

การบริหารเวลาของนิสิตนักศึกษา

ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา

สมิทธิ์และสมิทธิ์ (วิภาพร สิทธิศาสตร์ 2542:32; อ้างอิงจาก Smith; & Smith. 1990) กล่าวว่า การศึกษาเกี่ยวกับการบริหารเวลาของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้น สามารถทำได้โดยการประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเอง และวิเคราะห์ว่าทำอย่างไรจึงจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด โดยพิจารณาวิธีการบริหารเวลาในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร มีปัญหาอะไรบ้างที่ทำให้การบริหารเวลาไม่ดี เช่น การพูดคุย การโทรศัพท์ การรอคอย เป็นต้น หลังจากนั้นควรวิเคราะห์ว่าทำอย่างไรจึงจะใช้เวลาได้ดีที่สุด ขณะที่ จีระพันธุ์ พูลพัฒน์ (2545: 38-39) ศึกษาวิธีการวิเคราะห์เวลา ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติโดยการเก็บบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวัน เมื่อพบข้อบกพร่อง ควรวางแผน และแก้ไขการใช้เวลา

ในการสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้พบการวิจัยของ นฤนุช สุนทรศิริ (2544: บทคัดย่อ) ที่วิเคราะห์ การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของ นักเรียนระดับปริญญาตรีภาคพิเศษ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า สัดส่วนของการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆต่อ 1 สัปดาห์ เรียงลำดับค่าเฉลี่ย ดังนี้ การพูดคุยกับเพื่อน 4.34 ชั่วโมง ปรึกษาหารือเกี่ยวกับการเรียน 4 ชั่วโมง การอ่านและค้นคว้าในห้องสมุด 3.56 ชั่วโมง การทำแบบฝึกหัด 3.27 ชั่วโมง เทียบเท่ากับเพื่อนที่เรียนด้วยกัน 3.18 ชั่วโมง ค้นคว้าและทำรายงาน 3.06 ชั่วโมง อ่านหนังสือเพื่อการเรียน 3 ชั่วโมง และการกิจกรรมของมหาวิทยาลัย 3 ชั่วโมง และนอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษามีการใช้เวลาในการศึกษาเพื่อเพิ่มวุฒิ

โดยตรง ในการประกอบอาชีพและการทำงานบ้าน และการใช้เวลาในการศึกษาจากสื่อมวลชนประเภทต่างๆ มีสัดส่วนแตกต่างกัน นอกจากนี้ จากวี คัดดีประสิทธิ์กุล (2538:68 –79) ได้วิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า โดยเฉลี่ยนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาเรียนในแต่ละวันรวมแล้วสัปดาห์ละ 35 ชั่วโมง ใช้เวลาในการเตรียมตัวก่อนการเรียนน้อยกว่า 1 ชั่วโมง เพราะต้องประกอบอาชีพและใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนมาก เนื่องจากปัญหา การจราจร สำหรับด้านกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนนั้น นักศึกษาจะใช้เวลาในการอ่านหนังสือเรียนมากที่สุด รองลงมาคือทำแบบฝึกหัด และค้นคว้าในห้องสมุด การเรียนรู้จากสื่อต่างๆ โดยเฉลี่ยจะอ่านหนังสือพิมพ์ ดูโทรทัศน์และฟังวิทยุในวันธรรมดา น้อยกว่าในวันเสาร์ – อาทิตย์ และนักศึกษาส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพมากกว่า 3 ชั่วโมง ส่วนปัญหาในด้านการเรียนได้แก่ การมาเรียนสาย ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ไม่มีเวลาทำการบ้าน เนื้อหาการเรียนไม่น่าสนใจ ดังที่ พงศ์ จาดช้าง (2539: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ย การใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) โดยแบ่งเป็นด้านการศึกษาเล่าเรียน 8 ชั่วโมง 52 นาที ด้านกิจวัตรประจำวัน 11 ชั่วโมง 46 นาทีและด้านการใช้เวลารว่าง 4 ชั่วโมง 16 นาทีและนอกจากนี้ยังพบว่า ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของบิดามารดา ลักษณะกลุ่มเพื่อน อัดมโนทัศน์ และพฤติกรรมสถานการณ์ชีวิต มีอิทธิพลต่อการใช้เวลารว่างของนักศึกษาพยาบาล และ มอฟแฟท์ (วิภาพร สิทธิศาสตร์. 2542 :47; อ้างอิงจาก Moffatt.1991) ได้ทำการศึกษาการใช้ชีวิตของนักศึกษาที่อาศัยในหอพัก โดยศึกษาใน Rutgers University ผลการศึกษาพบว่าร้อยละ 60 – 70 ของนักศึกษาใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียน ประมาณ 2 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 10 – 15 ของนักศึกษาใช้เวลาด้านวิชาการ 6 –7 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการนอน ประมาณ 8 ชั่วโมงต่อวัน ร่วมกิจกรรมกับมหาวิทยาลัย โดยใช้เวลาว่าง 1 – 2 ชั่วโมงต่อวัน ใช้เวลาส่วนน้อยในการดูโทรทัศน์ ทำงานพิเศษ 1 – 4 ชั่วโมงต่อวัน เวลารว่างนักศึกษาจะพูดคุยเรื่องสนุกสนานกับกลุ่มเพื่อน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ปัญหาการใช้เวลา สรุปได้ว่าการจำแนกปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตทั้งกิจกรรมการเรียน กิจกรรมสังคม กิจกรรมส่วนตัว และงานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ดังนั้นการวิเคราะห์การใช้เวลาจะทำให้ทราบถึงกิจกรรมในแต่ละวันต้องปฏิบัติ ซึ่งสามารถแก้ไขกิจกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาในการใช้เวลาโดยไม่เป็นประโยชน์รวมทั้งสามารถลดเวลาบางกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง

ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต

การกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลาอาจจะแบ่งออกได้เป็นการกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลาเป็นระยะสั้นและการกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลาระยะยาว ในการกำหนดเป้าหมาย

ระยะสั้นจะต้องกระจ่างชัด เพื่อให้นิสัยติดตรึงถึงความต้องการของตนเอง ซึ่งทำให้สามารถทบทวน แก้ไขกิจกรรมประจำวัน เพื่อบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ แต่เป้าหมายในระยะยาวเป็นไปในลักษณะที่กว้าง อาจเป็นเครื่องชี้นำแนวทาง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543: 58-64) ได้สรุปเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมาย การดำเนินชีวิตสามารถลำดับขั้นได้ดังนี้ คือ การตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนทั้งระยะสั้นและระยะยาว การที่คน ตั้งเป้าหมายของชีวิตซึ่งเป็นเป้าหมายหลัก เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อก้าวไปถึง จุดมุ่งหมาย ในระหว่างที่จะไปถึงเป้าหมายหลักจะต้องกำหนดเป้าหมายย่อยๆ ให้เกิดแรงจูงใจต่อเติม ให้ไปถึงเป้าหมายหลักให้ได้ การตั้งเป้าหมายระยะยาว เริ่มจากการสำรวจตนเองว่ามีความชอบ ความ ถนัด และมีความสุขกับการทำอะไรมากที่สุด หาข้อมูล ปรึกษาผู้มีประสบการณ์เพื่อจะสามารถเลือก ว่าสิ่งใดเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิต การตั้งเป้าหมายระยะสั้นเป็นเป้าหมายย่อยที่จะต้องทำให้สำเร็จ และเป็นส่วนที่จะนำไปสู่เป้าหมายระยะยาวได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สมิทท์และสมิทท์ (วิภาพร สิทธิศาสตร์ 2542:32; อ้างอิงจาก Smith; & Smith. 1990) ที่กล่าวว่ากำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตต้องตั้ง เป้าหมายให้มีความชัดเจน สามารถปฏิบัติตามได้ มีการจัดลำดับความสำคัญของงานโดยพิจารณา ตามความเหมาะสม เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีความแน่นอนต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ และอาจมี การปรึกษาพ่อแม่ หรืออาจารย์ในการกำหนดเป้าหมายของชีวิต

นอกจากนี้ เรย์มอร์ (Raymore. 1995: 702) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยน รูปแบบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในช่วงเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาช่วงวัยรุ่นในมหาวิทยาลัย จนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัย พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและการคงอยู่ของ รูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามช่วงวัยดังกล่าว ได้แก่ เพื่อนสนิทและผู้ปกครอง รูปแบบการใช้ เวลาว่างที่ทำการศึกษได้แก่ ระดับของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมบันเทิง กิจกรรมที่บ้าน และกิจกรรมการใช้เวลาว่างในเกณฑ์ต่ำและจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้งเมื่อ เข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือ จะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างน้อยลง ซึ่ง ฮูด (Hood. 1993: 702) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพื้นฐานและการรับรู้ทางครอบครัวกับรูปแบบการใช้เวลาว่างของ เด็กวัยรุ่น โดยตั้งสมมติฐานว่า เด็กวัยรุ่นจะยังคงใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวและอิทธิพลของครอบครัวจะ ส่งผลต่อวิถีชีวิตของเขา โดยศึกษาถึงองค์ประกอบทางจิตวิทยาสำหรับเด็กวัยรุ่นกับความพึงพอใจที่จะ เข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างเปอร์เซ็นต์ของการใช้เวลาว่างกับพื้นฐาน และการรับรู้ทางครอบครัว และองค์ประกอบทางจิตวิทยา 9 องค์ประกอบสามารถนำมาเป็น องค์ประกอบในการวัดการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตนเอง สรุปได้ว่า การกำหนดเป้าหมายชีวิตในระยะสั้นและระยะยาว และมีการปรึกษาเป้าหมายชีวิตกับ พ่อแม่ อาจารย์ เพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่วางไว้

ด้านการวางแผนการใช้เวลา

การวางแผนเกี่ยวกับสิ่งสำคัญในชีวิตของนิสิต โดยมีการกำหนดตารางเวลาที่สามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ซึ่งการวางแผนการใช้เวลาของนิสิต จะแบ่งเป็นกิจกรรมเพื่อส่วนรวมส่วนตัวและกิจกรรมประจำวัน ประจำสัปดาห์ และประจำภาคการศึกษาไว้ชัดเจน แต่สามารถยืดหยุ่นได้ตามเหมาะสม (วิภาพร สิทธิศาสตร์ 2542:32; อ้างอิงจาก Smith; & Smith.1990) การวางแผนการใช้เวลาเป็นการเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง เนื่องจากเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด กิจกรรมที่เขียนมามีความสำคัญที่แตกต่างกันและต้องการคุณภาพของเวลาที่แตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อให้การบริหารเวลามีประสิทธิภาพสูงสุดจึงต้องมีการจัดเรียงความสำคัญของกิจกรรมต่างๆว่ากิจกรรมใดสำคัญและจำเป็นต้องจัดทำก่อน กิจกรรมที่ไม่สำคัญสามารถตัดทิ้งหรือลดเวลาลงได้ ความสำคัญของกิจกรรมพิจารณาจากปัจจัยดังนี้คือ คุณค่าของงาน พิจารณาจากเป้าหมายของชีวิต ความรับผิดชอบประกอบกันไป รวมทั้งความเร่งด่วน ขั้นตอนในการปฏิบัติงาน และการมอบหมายความรับผิดชอบ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543:66-67) ซึ่งสอดคล้องกับ เพนิสตัน (พยองค์ จาดซัง. 2539: 18; อ้างอิงจาก Peniston.1944: 17) ศึกษาเรื่องการใช้เวลาของนักเรียนที่มีปัญหาทางด้านการเรียน ผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียน หรือเด็กนักเรียนที่มีปัญหาทางด้านการใช้นั้นจะกลายเป็นเด็กที่ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่รู้จักแบ่งเวลาให้กับตนเอง และไม่รู้จักคุณค่าของเวลาปล่อยให้เวลาเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมดังกล่าวเกิดมาจาก หลายสาเหตุ จากครอบครัว โรงเรียน การใช้เวลาของนักเรียนเอง ภาวะรับผิดชอบที่นักเรียนได้รับ การมีเวลาว่าง และได้มีการเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาเด็ก เด็กที่มีปัญหาทางด้านการเรียนหรือปัญหาด้านการใช้เวลาควรจะมีการจัดสรรเวลาแบ่งประเภทกิจกรรมที่ทำ กำหนดแผนการล่วงหน้าในการทำกิจกรรมและจัดทำตารางแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมที่ได้มอบหมาย และปฏิบัติตามตารางที่ได้จัดทำไว้อย่างจริงจังซึ่งขั้นตอนในการปฏิบัติเหล่านี้ จะช่วยให้เด็กสามารถใช้เวลาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ส่งผลดีต่อตัวนักเรียนเอง นอกจากนี้ เว็บบอร์ (วิภาพร สิทธิศาสตร์ 2542:47; อ้างอิงจาก Webber.1980) ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลประชากรในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่มีความเข้าใจในเรื่องของการใช้เวลา โดยให้การตอบคำถามในระยะเวลา 2 – 3 นาที พบว่า ประชากรในภาคตะวันตก ส่วนมาก มีการใช้หลักการบริหารเวลาเป็นแนวทางในการใช้ชีวิต และให้ความเห็นว่าเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ ซึ่งแนวทางดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนได้และ โบริดดัส และ

แมรี เอลเลน (วิภาพร สิทธิศาสตร์. 2542:37; อ้างอิงจาก Broaduss; & Mary Ellen.1998) พบว่า การจัดกิจกรรมปฐมนิเทศ โดยจัดเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาและสอนทักษะการบริหารเวลา จะช่วยลดภาวะเครียดในการเรียนได้

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับด้านการวางแผนการใช้เวลา สรุปได้ว่าการจัดลำดับความสำคัญที่ตรงกับความต้องการส่วนบุคคลก่อน-หลังในการทำตารางกิจกรรมและมีการวางแผนการทำงานทุกครั้งจะประสบความสำเร็จในการใช้เวลา

ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้

ขั้นตอนในการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ นิสิตต้องควบคุมตนเอง พยายามปรับปรุงแก้ไข พฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการบริหารเวลา และสร้างระเบียบในการดำเนินชีวิต (วิภาพร สิทธิศาสตร์ 2542:37; อ้างอิงจาก Allyn; & Bacon.1998) นอกจากนั้นการกำหนดความถี่ในการปฏิบัติของแต่ละกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมแต่ละประเภทต้องการเวลาแตกต่างกัน การวางแผนบริหารเวลา จึงต้องเขียนตามความจริงและเหมาะสม การเขียนตารางเวลาที่ดี ควรมีเวลา 24 ชั่วโมง ในแต่ละวันตลอดทั้งสัปดาห์ เพื่อให้สามารถเห็นภาพรวมกิจกรรมทั้งหมดที่ลงตาราง วิธีการลงกิจกรรมต่างๆในตารางเริ่มต้น จากลำดับความสำคัญระดับสูงๆให้ครบ จากนั้นค่อยลดระดับกลางและต่ำ ทำการตรวจสอบกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้ตารางเวลาสมดุลกับกิจกรรม และสามารถปฏิบัติได้จริง รวมทั้งควบคุมตารางเวลา ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด เพราะการไม่ควบคุมตนเองในการทำตามตารางเวลานับว่าไร้ประโยชน์ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543:64-66)

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบงานวิจัยของ ดีลูชชี และคณะ(Delucchi and other.1987: 365) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาของแต่ละบุคคลว่าจะขึ้นอยู่กับคุณภาพและลักษณะนิสัย ตามรายงานการใช้เวลาของ นักเรียนที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ และการประสบความสำเร็จในการบริหารเวลาการทำกิจกรรม จะขึ้นอยู่กับภูมิหลัง ลักษณะนิสัยของผู้ใช้เวลามีการวางแผนจัดสรรเวลาได้เหมาะสมและการนำแผนการจัดสรรเวลาไปอย่างจริงจังซึ่งสอดคล้องกับ สิระยา สัมมาวาจ (2541:299) ที่ได้ศึกษาการบริหารเวลาและการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 โรงพยาบาลรามคำแหง จำนวน 121คนโดยใช้แบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิด ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีการบริหารเวลาในทุกขั้นตอน ได้แก่ การวิเคราะห์การใช้เวลา การกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา การดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้ และการประเมินผลการใช้เวลา แต่นักศึกษามักมีปัญหาในเรื่องการขาดความสม่ำเสมอในการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ เนื่องจากขาดการวางแผนที่ดีหรือนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง ทางด้านการใช้นเวลานั้นนักศึกษาให้ความสำคัญในการแบ่งเวลาให้ตนเอง ครอบครัว และเพื่อน

ตามลำดับ โดยใช้เวลาในการเรียนและแบ่งเวลาในการนอนและพักผ่อนออกกำลังกายตามสมควร และใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการอ่านหนังสือ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ สรุปได้ว่า การวางแผนที่ดีสามารถสร้างระเบียบในการดำเนินชีวิตรวมทั้งสามารถปฏิบัติตามตารางเวลาประจำวันของตนเองได้ และสามารถควบคุมเวลาที่ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสม

ด้านการประเมินผลการใช้เวลา

การประเมินผลการใช้เวลาของนิสิต ควรตระหนักถึงการวางแผน การวิเคราะห์ผลการดำเนินการว่าสามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้หรือมีอุปสรรคในขั้นตอนใด เพื่อพัฒนาทักษะในการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องประเมินผลอย่างซื่อสัตย์ต่อตนเอง (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543:73) การประเมินผลการใช้เวลา ควรจะติดตามผลในการใช้เวลาในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่างๆอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อให้ทราบความก้าวหน้าของงานกับระยะเวลาที่จะดำเนินการว่าประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด (ประสิทธิ์ หนูกุ่ม. 2535: ออนไลน์)

ในการสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้พบการวิจัยของ ลูติมา สุภักดิ์ (2539:103-121) ศึกษาการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนใช้เวลาในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนในวันจันทร์-ศุกร์มากกว่าวันหยุดสุดสัปดาห์ เพราะส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนจึงมีเวลาในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน เช่น ทำการบ้าน เข้าห้องสมุด พูดคุยกับเพื่อนในด้าน การเรียนได้มากกว่า ส่วนเวลาในการทำกิจกรรม เช่น ซักกรีดเสื้อผ้า ช่วยงานอาชีพของครอบครัว และการใช้เวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการนั้นจะใช้เวลาในช่วงวันจันทร์ – ศุกร์ มากพอๆกันเพราะนักเรียนอยู่ช่วงวัยรุ่น จึงให้ความสนใจในการทำกิจกรรมนันทนาการมากเป็นพิเศษ

กล่าวโดยสรุป การติดตามดูความก้าวหน้าในการวางแผนการใช้เวลาตามตารางกิจกรรมและงานที่ได้รับผิดชอบตามแผนการที่วางไว้มีความสำคัญต่อการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมนั้นๆ และต้องปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้เพื่อเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา

ในการปฏิบัติงานเพื่อค้นหาวិธีการ แนวทางการแก้ไขการใช้เวลา เพื่อให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การหาสาเหตุที่ทำให้เสียเวลาในการปฏิบัติงานซึ่งมีหลากหลายประการดังนี้ คือการ ผัดวันประกันพรุ่งในการทำงาน ไม่กำหนดเป้าหมายในการทำงานที่ชัดเจน ไม่ลำดับความสำคัญ

ก่อนหลัง และไม่กำหนดแผนการปฏิบัติงานประจำวันและสัปดาห์ พุดโทรศัพทนานเกินไป มักตื่นสาย ใช้เวลารับประทานอาหารนานเกินไป เพื่อความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ขจัดสิ่งที่ทำให้เสียเวลาลงไปจะทำให้มีเวลามากยิ่งขึ้นส่งผลต่อประสิทธิภาพในการใช้เวลาเพิ่มความสำเร็จในชีวิตต่อไป(วิทยากร ท่อแก้ว. 2549: ออนไลน์) การวิเคราะห์หว่ากการดำเนินการเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ มีปัญหา อุปสรรคอย่างไรเพื่อนำไปดำเนินการแก้ไข ปรับปรุงพฤติกรรม หรือปรับปรุงแผนการใช้เวลาให้เหมาะสม (วิภาพร สิริพิสาตร์. 2542:37; อ้างอิงจาก Allyn; & Bacon.1998)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาสรุปได้ว่า การจัดการสูญเสียเวลา เป็นการบริหารเวลาโดยใช้ทรัพยากรเวลาให้มีค่ามากที่สุด ดังนั้นผู้ที่สามารถสร้างความสำเร็จให้บรรลุผลได้ย่อมหมายถึง บุคคลนั้นบริหารเวลาหรือมีกลวิธีจัดการเกี่ยวกับเวลาอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิต เช่นผู้ที่เป็นนิสิตนักศึกษาควรให้ความสำคัญในการบริหารเวลาในการศึกษาเล่าเรียน อันดับแรกและจะต้องกำหนดเป้าหมายชีวิตไว้ชัดเจน รู้จักใช้เวลาให้สอดคล้องกับการทำงาน นิสิตนักศึกษาจะต้องเป็นตัวจักรสำคัญของการบริหารเวลาเพื่อประสิทธิภาพรวมทั้งเข้าใจชีวิตและปรับปรุงตนเองในการดำเนินการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมที่ทำให้การบริหารเวลาดัมเหลว และสร้างระเบียบวินัยในการดำรงชีวิต

การจัดการศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ระบบการศึกษา (เกษม สุวรรณกุล. 2543: ออนไลน์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจัดการศึกษาระดับปริญญาตรี ตามแบบหน่วยกิต โดยแบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

การศึกษาภาคปกติ ใช้ระบบทวิภาค ปีการศึกษาหนึ่งแบ่งออกเป็น 2 ภาคการศึกษา คือ ภาคต้นและภาคปลาย มีระยะเวลาเรียนแต่ละภาคไม่น้อยกว่า 15 สัปดาห์และอาจจัดภาคฤดูร้อนเป็นพิเศษต่อจากภาคปลายได้ โดยมีจำนวนชั่วโมงการเรียนในแต่ละรายวิชาเท่ากับจำนวนชั่วโมงที่กำหนดไว้ข้างต้น และให้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของปีการศึกษาเดียวกัน

การศึกษาภาคสมทบ ให้จัดการเรียนการสอนนอกเวลาราชการ ปีการศึกษาหนึ่งแบ่งออกเป็น 3 ภาคการศึกษา คือ ภาคต้น ภาคปลาย และภาคฤดูร้อน มีระยะเวลาเรียนในภาคต้นและภาคปลายไม่น้อยกว่า 15 สัปดาห์และภาคฤดูร้อนไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์ โดยให้เพิ่มชั่วโมงการเรียนแต่ละรายวิชาในฤดูร้อนให้เท่ากับจำนวนชั่วโมงการเรียนที่กำหนดไว้ข้างต้น ทั้งนี้ในภาคฤดูร้อนอาจจัดการเรียนการสอนในเวลาราชการได้

นอกจากนี้การจัดการศึกษา อาจจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใดแบบหนึ่ง หรือรูปแบบผสมผสาน โดยให้มีสาระของการเรียนเทียบเท่ากับการจัดการศึกษา ดังนี้

1. การศึกษาแบบเฉพาะบางเวลาของปีการศึกษา เช่น จัดเฉพาะระหว่างปิดภาคการศึกษา หรือจัดเฉพาะในภาคฤดูร้อน
2. การศึกษาแบบระบบทางไกล เช่น การจัดการศึกษาโดยใช้ระบบทางไกลผ่านไปรษณีย์ วิทยุกระจายเสียงหรือเครือข่ายเทคโนโลยีสารสนเทศอื่นๆ
3. การศึกษาแบบชุดวิชา (Module System) เป็นการจัดการเรียนการสอนเป็นคราวๆ คราวละรายวิชาหรือหลายวิชาก็ได้
4. การศึกษาแบบนานาชาติ เป็นการจัดการศึกษาโดยความร่วมมือของสถานศึกษาในต่างประเทศ หรือเป็นหลักสูตรของมหาวิทยาลัยที่มีการจัดการและมาตรฐานเช่นเดียวกับหลักสูตรนานาชาติ โดยมีการจัดระยะเวลาให้สอดคล้องกับสถานศึกษาในต่างประเทศ

หลักสูตรการศึกษา

การจัดหลักสูตรแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆดังนี้

1. หลักสูตรปริญญาตรี (4 ปี) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 120 หน่วยกิตและอย่างมากไม่เกิน 150 หน่วยกิต
2. หลักสูตรปริญญาตรี (5 ปี) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 150 หน่วยกิตและอย่างมากไม่เกิน 188 หน่วยกิต
3. หลักสูตรปริญญาตรี (ไม่น้อยกว่า 6 ปี) มีจำนวนหน่วยกิตรวม ไม่น้อยกว่า 210 หน่วยกิต และอย่างมากไม่เกิน 263 หน่วยกิต
4. หลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 72 หน่วยกิตและอย่างมากไม่เกิน 87 หน่วยกิต
5. หลักสูตรอื่นๆ ตามที่มหาวิทยาลัยเห็นสมควร
กำหนดระยะเวลาการศึกษาตามหลักสูตรระดับปริญญาตรีมีดังนี้
 1. หลักสูตรปริญญาตรี (4 ปี) ให้ใช้ระยะเวลาศึกษาอย่างมากไม่เกิน 8 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตรการศึกษาภาคปกติและอย่างมากไม่เกิน 12 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตรการศึกษาภาคสมทบ
 2. หลักสูตรปริญญาตรี (5 ปี) ให้ใช้ระยะเวลาศึกษาอย่างมากไม่เกิน 10 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตรการศึกษาภาคปกติและอย่างมากไม่เกิน 15 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตรการศึกษาภาคสมทบ

3. หลักสูตรปริญญาตรี (6 ปี) ให้ใช้ระยะเวลาศึกษาอย่างมากไม่เกิน 12 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิตและอย่างมากไม่เกิน 18 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตรการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

4. หลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง) ให้ใช้ระยะเวลาศึกษาอย่างมากไม่เกิน 4 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิตและอย่างมากไม่เกิน 6 ปีการศึกษาสำหรับหลักสูตรการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

โครงสร้างหลักสูตร ซึ่งนิสิตจะสำเร็จการศึกษาได้ ต้องศึกษาครบตามโครงสร้าง ประกอบด้วยหมวดวิชาดังต่อไปนี้

1. หมวดวิชาศึกษาทั่วไป ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต
2. หมวดวิชาเฉพาะ หมายถึง วิชาแกน วิชาเฉพาะด้าน วิชาพื้นฐานวิชาชีพและวิชาชีพให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมดังนี้
 - 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 และถ้าจัดให้มีวิชาโท วิชาโทจะต้องมีจำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 15 หน่วยกิต

3. หมวดวิชาเลือกเสรี หมายถึง รายวิชาใดๆที่เปิดโอกาสให้นิสิตเลือกเรียนในหลักสูตรระดับปริญญาตรี ตามที่จำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 15 หน่วยกิต

กล่าวโดยสรุป เวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่าเป็นเครื่องหมายของความเจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตดังนั้น นิสิตที่มีประสบความสำเร็จได้เกิดจากการจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสม ผู้ที่เป็นนิสิตต้องสนใจการศึกษาเล่าเรียนเป็นอันดับแรกและใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพในการพัฒนา ปรับปรุงตนเองให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดกระทำ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปีการศึกษา 2549 จำนวน 11,582 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปีการศึกษา 2549 จำนวน 387 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางยามานะ (บุญธรรม จิตต์อนันต์. 2536:70; อ้างอิงจาก Yamane.196: 886) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จากนั้นทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยการเทียบสัดส่วนตามกลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา อย่างไรก็ตาม เพื่อความเหมาะสมของการใช้สถิติในการเปรียบเทียบผู้วิจัยได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ในคณะศึกษาศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในคณะพยาบาลศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสหเวชศาสตร์ รวมได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 435 คน รายละเอียดดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา

กลุ่มสาขาวิชา	คณะ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
มนุษยศาสตร์ และ สังคมศาสตร์	มนุษยศาสตร์	1,864	62
	สังคมศาสตร์	1,922	66
	ศึกษาศาสตร์	627	26
	ศิลปกรรมศาสตร์	1,034	39
	พลศึกษา	1,165	35
	รวม	6,612	228
วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	พยาบาลศาสตร์	229	20
	แพทยศาสตร์	639	23
	ทันตแพทยศาสตร์	266	20
	เภสัชศาสตร์	428	20
	สหเวชศาสตร์	195	20
	รวม	1,757	103
วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์	2,156	69
	วิศวกรรมศาสตร์	1,057	35
	รวม	3,213	104
	รวมทั้งสิ้น	11,582	435

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมในวิจัยนี้ ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีการสร้างตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร และแนวคิดที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการบริหารเวลา เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับเรื่องการบริหารเวลาจากแบบสอบถามของ อิศรา รุ่งทวีชัย (2548: 110 -118) วิภาพร สิทธิศาสตร์ (2542:101-105) และสมบุญ ฝุยดี (2547: 80-85) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
3. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามวิธีของ ไลเคิร์ต (Likert)

4. นำข้อมูลจากข้อ 1–3 มาสร้างแบบสอบถามเรื่องการศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 67 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถามด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาจำนวน 12 ข้อ ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตจำนวน 12 ข้อ ด้านการวางแผนการใช้เวลาจำนวน 13 ข้อ ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้จำนวน 8 ข้อ ด้านการประเมินผลการใช้เวลาจำนวน 12 ข้อ ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาจำนวน 10 ข้อ จากนั้นเสนอประธานและกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์เพื่อตรวจสอบในด้านภาษา เนื้อหา และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเนื้อหา จากนั้นนำเสนอคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบอีกครั้งเพื่อความถูกต้อง

6. นำแบบสอบถามซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 50 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ(ภาคผนวก ค) โดยเทคนิคร้อยละ 27 กลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ แล้วใช้การทดสอบที (t- test) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปไว้ใช้ในแบบสอบถาม ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น จำนวน 58 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถาม ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา จำนวน 11 ข้อ ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต จำนวน 12 ข้อ ด้านการวางแผนการใช้เวลา จำนวน 11 ข้อ ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้จำนวน 6 ข้อ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา จำนวน 9 ข้อ ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลา และแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา จำนวน 9 ข้อ โดยข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 2, 4-7, 11, 12- 36, 38-43, 45, 46, 49 –58 และข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 8, 9, 10, 37, 44, 47, และ 48

7. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามแบบ ของครอนบาค (Cronbach.1984: 61) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.930

8. เมื่อตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามเรียบร้อยแล้วนำเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา คือ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 58 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตามแบบของ ไคเคิร์ท (Likert) โดยผู้วิจัยกำหนดความหมายของค่าน้ำหนักคะแนน ดังนี้

ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก

จริงมากที่สุดเท่ากับ	5	คะแนน
จริงมากเท่ากับ	4	คะแนน
จริงปานกลางเท่ากับ	3	คะแนน
จริงน้อยเท่ากับ	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุดเท่ากับ	1	คะแนน

ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ

จริงมากที่สุดเท่ากับ	1	คะแนน
จริงมากเท่ากับ	2	คะแนน
จริงปานกลางเท่ากับ	3	คะแนน
จริงน้อยเท่ากับ	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุดเท่ากับ	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย ค่าคะแนนเฉลี่ย ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาในระดับมากที่สุด

ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาในระดับมาก

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาในระดับปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาในระดับน้อย

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาในระดับน้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตให้นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยแจกและเก็บแบบสอบถามทั้งหมดกลับคืนด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยเครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ แบบสอบถามที่แจกไปจำนวน 435 ฉบับ ได้รับกลับคืนและมีความสมบูรณ์จำนวน 415 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 95.40

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตามความมุ่งหมายในข้อที่ 1 เพื่อศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านหกด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเอง ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตนเอง ด้านการวางแผนการใช้เวลาด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา ด้านปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา โดยการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ตามความมุ่งหมายในข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านหกด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศโดยใช้การทดสอบที (t-test) สำหรับตัวแปร ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way ANOVA) หากพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทำการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของเชฟเฟ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าความถี่
 - 1.2 ค่าร้อยละ
 - 1.3 ค่าคะแนนเฉลี่ย

1.4 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยใช้การทดสอบที (t-test)

(Ferguson.1981: 308)

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

(Cronbach.1984: 61)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

การเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบที ส่วนตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการวิเคราะห์ความ

แปรปรวนแบบทางเดียว ในกรณีที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็น

รายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

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 Squares)
MS	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลรวมยกกำลังสอง (Mean Squares)
df	แทน	ระดับขั้นของความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
p	แทน	ความน่าจะเป็นที่ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบจะตกอยู่ในช่วงปฏิเสธสมมติฐาน
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างโดยการคำนวณหาค่าความถี่และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 การศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน หก ด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา ด้านปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน หก ด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ ใช้การทดสอบที ส่วนตัวแปร ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา วิธีการอบรมเลี้ยงดูและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยการคำนวณหาค่าความถี่และค่าร้อยละ ผลปรากฏดังตาราง 2

ตาราง 2 ค่าความถี่และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	148	35.70
หญิง	267	64.30
รวม	415	100.00
2. ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	144	34.70
ชั้นปีที่ 2	126	30.40
ชั้นปีที่ 3	92	22.20
ชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า	53	12.80
รวม	415	100.00
3. กลุ่มสาขาวิชา		
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	228	54.90
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	83	20.00
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	104	25.10
รวม	415	100.00
4. วิธีการอบรมเลี้ยงดู		
การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย	27	6.50
การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน	42	10.10
การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย	346	83.40
รวม	415	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงคือคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.75 ขึ้นไป	211	51.10
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางคือคะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.25 - 2.74	138	33.30
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำคือคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.25	65	15.60
รวม	415	100.00

จากตาราง 2 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นนิสิตหญิงจำนวน 267 คน (ร้อยละ 64.30) และมีนิสิตชายจำนวน 148 คน (ร้อยละ 35.70) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 จำนวน 144 คน (ร้อยละ 34.70) และมีนิสิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 126 คน (ร้อยละ 30.40) ชั้นปีที่ 3 จำนวน 92 คน (ร้อยละ 22.20) และชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า จำนวน 53 คน (ร้อยละ 12.80) นอกจากนั้นนิสิตซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนิสิตในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 228 คน (ร้อยละ 54.90) มีนิสิตในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 104 คน (ร้อยละ 25.10) และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 83 คน (ร้อยละ 20.00) และในด้านการอบรมเลี้ยงดูพบว่า นิสิตส่วนใหญ่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจำนวน 346 คน (ร้อยละ 83.40) มีนิสิตวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน จำนวน 42 คน (ร้อยละ 10.10) และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย จำนวน 27 คน (ร้อยละ 6.50) เกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง คือ มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.75 ขึ้นไป จำนวน 211 คน (ร้อยละ 51.10) รองลงมา มีนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง คือ คะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.25 – 2.74 จำนวน 138 คน (ร้อยละ 30.30) และมีนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คือ คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.25 จำนวน 65 คน (ร้อยละ 15.60)

ตอนที่ 2 การศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน หก ด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลปรากฏดังตาราง 3 – 9

ตาราง 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน

ความสามารถในการบริหารเวลา	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา	3.05	0.41	ปานกลาง
2. ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต	2.97	0.42	ปานกลาง
3. ด้านการวางแผนการใช้เวลา	3.02	0.49	ปานกลาง
4. ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้	2.95	0.44	ปานกลาง
5. ด้านการประเมินผลการใช้เวลา	2.94	0.39	ปานกลาง
6. ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา	3.10	0.48	ปานกลาง
รวม	3.00	0.31	ปานกลาง

จากตาราง 3 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}=3.00$, S.D.= 0.31) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาทั้งหกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาเป็นรายข้อ

ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ข้าพเจ้าใช้เวลาส่วนใหญ่โทรศัพท์หรือพูดคุยกับเพื่อน	2.98	1.01	ปานกลาง
2. ข้าพเจ้าประเมินตนเองอยู่เสมอเพื่อให้ทราบปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา	3.02	0.85	ปานกลาง
3. ข้าพเจ้ามีนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง	3.04	0.93	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้าวิเคราะห์ความสำคัญของการทำกิจกรรม	2.90	0.85	ปานกลาง
5. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย	3.45	1.03	ปานกลาง
6. ปัญหาในการเรียนของข้าพเจ้าเกิดจากการใช้เวลาไม่เหมาะสม	3.24	1.00	ปานกลาง
7. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมการเรียน กิจกรรมสังคมและกิจกรรมส่วนตัวไว้ชัดเจน	3.07	0.81	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้ามีเวลาพักผ่อนน้อยเกินไป	3.11	0.98	ปานกลาง
9. ข้าพเจ้าอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบไม่ทัน	3.36	1.02	ปานกลาง
10. ข้าพเจ้ารู้สึกว่างานของข้าพเจ้ามีมากจนมีเวลาไม่พอที่จะทำได้	2.99	1.00	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าทำงานที่อาจารย์มอบหมายเสร็จไม่ทันกำหนด	2.45	1.03	น้อย
รวม	3.05	0.41	ปานกลาง

จากตาราง 4 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 3.05$, S.D.=0.41) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ 11 ข้าพเจ้าทำงานที่อาจารย์มอบหมายเสร็จไม่ทันกำหนด นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาอยู่ในระดับ น้อย ($\bar{X} = 2.45$, S.D.=1.03) ส่วนข้ออื่น ๆ นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตเป็นรายข้อ

ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต	\bar{X}	S.D.	ระดับ
12. ข้าพเจ้ากำหนดเป้าหมายชีวิตด้านการเรียนในระยะสั้นตาม ปฏิทินกิจกรรมของปีการศึกษา	3.09	0.88	ปานกลาง
13. ข้าพเจ้ากำหนดเป้าหมายชีวิตด้านการเรียนในระยะยาว ตามที่หลักสูตรไว้กำหนด	2.79	0.92	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าปรึกษาเพื่อนเพื่อกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต	3.34	0.89	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าปรึกษาอาจารย์เพื่อกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต	3.64	0.99	ปานกลาง
16. ข้าพเจ้าปรึกษาพ่อแม่เพื่อกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต	2.87	1.06	ปานกลาง
17. ข้าพเจ้าไม่เปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตที่ตั้งได้กำหนดไว้	3.31	0.96	ปานกลาง
18. ข้าพเจ้ามีเป้าหมายการเรียนที่ชัดเจนและปฏิบัติได้	2.89	0.85	ปานกลาง
19. ข้าพเจ้าเชื่อว่าถ้าบรรลุเป้าหมายการดำเนินชีวิตระยะสั้นได้ก็ จะบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้	2.68	0.88	ปานกลาง
20. การที่ข้าพเจ้ามีเป้าหมายการดำเนินชีวิตทำให้ทราบว่าจะ จะทำอะไร ก่อน- หลัง	2.68	0.79	ปานกลาง
21. การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตทำให้ข้าพเจ้า รู้สึกเหน็ดเหนื่อย	2.88	0.84	ปานกลาง
22. ข้าพเจ้าประเมินเป้าหมายชีวิตระยะสั้นและแก้ไขให้ดีขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิตระยะยาว	2.82	0.824	ปานกลาง
23. การที่จะบรรลุเป้าหมายชีวิตได้ข้าพเจ้าต้องทุ่มเทลงอย่างมาก	2.67	0.95	ปานกลาง
รวม	2.97	0.42	ปานกลาง

จากตาราง 5 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.97$, S.D.=0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ

ตาราง 6 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการวางแผนการใช้เวลา เป็นรายข้อ

ด้านการวางแผนการใช้เวลา	\bar{X}	S.D.	ระดับ
24.ข้าพเจ้าจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดควร ทำก่อน-หลัง	2.72	0.90	ปานกลาง
25.ข้าพเจ้ากำหนดตารางเวลาในการทำกิจกรรมประจำภาคเรียน	3.16	0.93	ปานกลาง
26.ข้าพเจ้ากำหนดตารางเวลาในการทำกิจกรรมประจำสัปดาห์	3.19	0.95	ปานกลาง
27.ข้าพเจ้าวางแผนก่อนทำงานทุกครั้ง	2.97	0.89	ปานกลาง
28.ข้าพเจ้าบันทึกกิจกรรมประจำวันที่จะทำให้เดือนความจำ	3.27	1.01	ปานกลาง
29.ข้าพเจ้าจดบันทึกงานที่ได้รับมอบหมายทุกครั้ง	3.05	0.96	ปานกลาง
30.ข้าพเจ้าวางแผนการใช้เวลาโดยแบ่งเวลาสำหรับการเรียน ส่วนตัวและกิจกรรมเสริม	2.96	0.79	ปานกลาง
31.ข้าพเจ้าจัดลำดับกิจกรรมสำคัญและรีบด่วนที่จะต้องทำ	2.77	0.85	ปานกลาง
32.ข้าพเจ้าจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมส่วนรวมก่อน ส่วนตัว	2.95	0.80	ปานกลาง
33.ข้าพเจ้าจะไม่เสียเวลากับการกำหนดตารางเวลาในการทำ กิจกรรม	3.27	0.88	ปานกลาง
34.ข้าพเจ้ากำหนดขอบเขตของงานที่จะทำให้พอเหมาะกับเวลา	2.93	0.71	ปานกลาง
รวม	3.02	0.49	ปานกลาง

จากตาราง 6 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการวางแผนการใช้เวลาโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.02$, S.D.=0.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการวางแผนการใช้เวลาอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ

ตาราง 7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการดำเนินตามแผนที่วางไว้ เป็นรายข้อ

ด้านการดำเนินตามแผนที่วางไว้	\bar{X}	S.D.	ระดับ
35.ข้าพเจ้าดำเนินการตามแผนการใช้เวลาที่ได้วางไว้สำเร็จ	2.91	0.76	ปานกลาง
36.ข้าพเจ้าจะเข้าร่วมกิจกรรมถ้ามีคนผู้ชักชวน	3.02	0.78	ปานกลาง
37.ก่อนเริ่มกิจกรรมประจำวัน ข้าพเจ้าจะเปิดตาราง กำหนดเวลาดูก่อน	3.37	1.03	ปานกลาง
38.ข้าพเจ้าไม่สามารถปฏิบัติตามตารางเวลาประจำวันได้	2.77	0.85	ปานกลาง
39.แม้ไม่มีการกำหนดแผนข้าพเจ้าก็สามารถทำงานได้ สำเร็จตามเวลา	2.84	0.81	ปานกลาง
40.แม้ว่าจะมีงานมากแต่เมื่อดำเนินงานตามแผนที่ได้ วางไว้ งานข้าพเจ้าก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี.	2.81	0.82	ปานกลาง
รวม	2.95	0.44	ปานกลาง

จากตาราง 7 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการดำเนินตามแผนที่วางไว้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.95$, S.D.=0.44)เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการดำเนินตามแผนที่วางไว้ อยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ

ตาราง 8 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา เป็นรายข้อ

ด้านการประเมินผลการใช้เวลา	\bar{X}	S.D.	ระดับ
41.การวางแผนการใช้เวลา ทำให้ข้าพเจ้ามีเวลาอ่านหนังสือมากขึ้น	2.86	0.81	ปานกลาง
42.การวางแผนการใช้เวลาทำให้ข้าพเจ้ามีเวลาพักผ่อนมากขึ้น	2.80	0.77	ปานกลาง
43.การวางแผนการใช้เวลาทำให้ข้าพเจ้ามีเวลาร่วมกิจกรรมมากขึ้น	2.86	0.77	ปานกลาง
44.การวางแผนการใช้เวลาทำให้ข้าพเจ้าตรงต่อเวลานัดหมาย	2.66	0.79	ปานกลาง
45.ข้าพเจ้าประเมินผลการใช้เวลาในแผนระยะสั้น	3.02	0.78	ปานกลาง
46.ข้าพเจ้าประเมินผลการใช้เวลาในแผนระยะยาว	3.04	0.80	ปานกลาง
47.ข้าพเจ้าวางแผนใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมที่จะต้องทำน้อยเกินไป	3.08	0.78	ปานกลาง
48.ข้าพเจ้าไม่สามารถจัดการกับงานที่เข้ามาพร้อมๆกันหลายๆงานได้	3.00	0.89	ปานกลาง
49.ข้าพเจ้าตรวจสอบการใช้เวลาตามตารางกำหนดกิจกรรมกับการทำจริงในแต่ละวัน	3.17	0.83	ปานกลาง
รวม	2.94	0.39	ปานกลาง

จากตาราง 8 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลา ด้านการประเมินผลการใช้เวลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.94$, S.D.=0.39) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการประเมินผลการใช้เวลาอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ

ตาราง 9 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา เป็นรายชื่อ

ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา	\bar{X}	S.D.	ระดับ
50.ข้าพเจ้าทำกิจกรรมอื่นขณะคอยกิจกรรมที่อยู่ในแผน	2.94	0.79	ปานกลาง
51.ข้าพเจ้าปรับแก้ไขตารางเวลาทุกสัปดาห์เพื่อให้มีเวลาทำงานมากขึ้น	3.14	0.82	ปานกลาง
52.ข้าพเจ้าสามารถปฏิเสธกิจกรรมที่ไม่สำคัญได้	2.82	0.86	ปานกลาง
53.ข้าพเจ้าปรับแก้ไขตารางเวลาทุกวัน เพื่อใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากที่สุด	3.16	0.84	ปานกลาง
54.ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เสียเวลา เช่น การคุยโทรศัพท์นานๆ การเดินเล่นตามห้างสรรพสินค้า	3.10	0.90	ปานกลาง
55.เมื่อมีเวลารว่าง ข้าพเจ้าจะพยายามทำงานที่ค้างจนเสร็จ	2.78	0.86	ปานกลาง
56.ข้าพเจ้าทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาทุกวัน เพื่อให้อ่านหนังสือสอบทัน	3.52	0.93	มาก
57.ข้าพเจ้าปรับการใช้เวลากับกิจกรรมส่วนตัวให้น้อยลง	3.19	0.81	ปานกลาง
58.ข้าพเจ้าปรับการใช้เวลาของตนเองให้มีการออกกำลังกาย	3.31	0.98	ปานกลาง
รวม	3.10	0.48	ปานกลาง

จากตาราง 9 นิสิตระดับปริญญาตรี มีความสามารถในการบริหารเวลา ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.10$, S.D.=0.48)เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า ข้อ 56 ข้าพเจ้าทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาทุกวัน เพื่อให้อ่านหนังสือสอบทัน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.52$, S.D.=0.93) ส่วนข้ออื่นๆ นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้านหกด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ ใช้การทดสอบที ส่วนตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา วิธีการอบรมเลี้ยงดูและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ่ ผลปรากฏดังตาราง 10

ตาราง 10 การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ

ความสามารถในการบริหารเวลา	ชาย(n=148)		หญิง(n=267)		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1.ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา	3.00	0.37	3.08	0.43	1.80	0.07
2.ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต	2.90	0.40	3.00	0.43	2.32	0.02
3.ด้านการวางแผนการใช้เวลา	3.00	0.46	3.02	0.51	0.36	0.71
4.ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้	2.90	0.46	2.98	0.43	1.65	0.09
5.ด้านการประเมินผลการใช้เวลา	2.94	0.37	2.94	0.41	0.09	0.92
6.ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา	3.02	0.45	3.15	0.49	2.52	0.01
รวม	2.96	0.30	3.03	0.32	2.05	0.04

จากตาราง 10 นิสิตชายและนิสิตหญิง ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความสามารถในการบริหารเวลาในด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตและด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนด้านอื่นๆไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1.ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.22	0.07	0.44	0.72
ภายในกลุ่ม	411	70.81	0.17		
รวม	414	71.03			
2.ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.39	0.13	0.72	0.53
ภายในกลุ่ม	411	74.73	0.18		
รวม	414	75.12			
3.ด้านการวางแผนการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.98	0.33	1.32	0.26
ภายในกลุ่ม	411	102.27	0.24		
รวม	414	103.25			
4.ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.76	0.25	1.27	0.28
ภายในกลุ่ม	411	82.09	0.20		
รวม	414	82.85			
5.ด้านการประเมินผลการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.29	0.43	2.76	0.04
ภายในกลุ่ม	411	64.28	0.15		
รวม	414	65.57			
6.ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้ เสียเวลา					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.73	0.57	2.49	0.06
ภายในกลุ่ม	411	94.99	0.23		
รวม	414	96.72			

ตาราง 11 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
รวม					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.53	0.18	1.78	0.14
ภายในกลุ่ม	411	41.23	0.10		
รวม	414	41.76			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลา โดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการประเมินผลการใช้เวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ตามวิธีของเซฟเฟ่ ปรากฏผลดัง ตาราง 12 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 การทดสอบเป็นรายคู่ ค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตด้านการประเมินผลการใช้เวลา จำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

ระดับชั้นปี		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า
	\bar{X}	2.97	3.03	3.05	2.96
ชั้นปีที่ 1	2.97				
ชั้นปีที่ 2	3.03				
ชั้นปีที่ 3	3.05				
ชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า	2.96			*	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลา ด้านการประเมินผลการใช้เวลา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการประเมินผลการใช้เวลา แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า

ตาราง 13 การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรกลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1.ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.08	0.04	0.25	0.773
ภายในกลุ่ม	412	70.94	0.17		
รวม	414	71.02			
2.ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.16	0.08	0.45	0.633
ภายในกลุ่ม	412	74.96	0.18		
รวม	414	75.12			
3.ด้านการวางแผนการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.12	0.63	0.25	0.778
ภายในกลุ่ม	412	103.13	0.25		
รวม	414	103.25			
4.ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.22	0.11	0.56	0.566
ภายในกลุ่ม	412	82.62	0.20		
รวม	414	82.84			
5.ด้านการประเมินผลการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.55	0.27	1.76	0.173
ภายในกลุ่ม	412	65.02	0.15		
รวม	414	65.57			
6.ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรม ที่ทำให้เสียเวลา					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.46	0.23	0.99	0.370
ภายในกลุ่ม	412	96.25	0.23		
รวม	414	96.71			

ตาราง 13 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
รวม					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.03	0.08	0.17	0.839
ภายในกลุ่ม	412	41.73	0.10		
รวม	414	41.76			

จากตาราง 13 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกันมีความสามารถบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านทั้งหกด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรวิธีการอบรมเลี้ยงดู

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1.ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.12	0.06	0.35	0.700
ภายในกลุ่ม	412	70.91	0.17		
รวม	414	71.03			
2.ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.47	0.23	1.30	0.273
ภายในกลุ่ม	412	74.65	0.18		
รวม	414	75.12			
3.ด้านการวางแผนการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.27	0.13	0.55	0.577
ภายในกลุ่ม	412	102.98	0.25		
รวม	414	103.25			
4.ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.26	0.13	0.65	0.520
ภายในกลุ่ม	412	82.85	0.20		
รวม	414	83.11			

ตาราง 14 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
5.ด้านการประเมินผลการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.17	0.09	0.56	0.569
ภายในกลุ่ม	412	65.39	0.15		
รวม	414	65.56			
6.ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.20	0.10	0.44	0.642
ภายในกลุ่ม	412	96.51	0.23		
รวม	414	96.71			
รวม					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.15	0.07	0.74	0.474
ภายในกลุ่ม	412	41.62	0.10		
รวม	414	41.77			

จากตาราง 14 นิสิตที่ได้รับวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านทั้งหกด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1.ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.70	0.23	1.45	0.225
ภายในกลุ่ม	411	66.03	0.16		
รวม	414	66.73			
2.ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.83	0.61	3.56	0.014
ภายในกลุ่ม	411	70.53	0.17		
รวม	414	72.36			
3.ด้านการวางแผนการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.18	0.39	1.72	0.162
ภายในกลุ่ม	411	93.94	0.22		
รวม	414	95.12			
4.ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.16	0.38	2.04	0.106
ภายในกลุ่ม	411	78.10	0.19		
รวม	414	79.26			
5.ด้านการประเมินผลการใช้เวลา					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.73	0.24	1.67	0.172
ภายในกลุ่ม	411	60.51	0.14		
รวม	414	61.24			
6.ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรม ที่ทำให้เสียเวลา					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.06	0.35	1.79	0.148
ภายในกลุ่ม	411	81.32	0.19		
รวม	414	82.38			

ตาราง 15 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
รวม					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.80	0.26	2.96	0.032
ภายในกลุ่ม	411	36.93	0.09		
รวม	414	37.73			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 พบว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ตามวิธีของเซฟเฟ่ ปรากฏผลดังตาราง 16-17 ส่วน ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา และด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 การทดสอบเป็นรายคู่ค่าคะแนนเฉลี่ย ความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมของนิสิต จำแนกตาม ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางเรียน	ผลสัมฤทธิ์ทางเรียน			
	เรียนสูง	เรียนปานกลาง	เรียนต่ำ	
	\bar{X}	3.09	3.03	3.22
ผลสัมฤทธิ์ทางเรียนสูง	3.09			*
ผลสัมฤทธิ์ทางเรียนปานกลาง	3.03			*
ผลสัมฤทธิ์ทางเรียนต่ำ	3.22			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ.05 โดยนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความสามารถในการบริหารเวลาแตกต่างกันกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

ตาราง 17 การทดสอบเป็นรายคู่ค่าคะแนนเฉลี่ย ความสามารถในการบริหารเวลาด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของนิสิต จำแนกตาม ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	\bar{X}	ผลสัมฤทธิ์ทาง	ผลสัมฤทธิ์ทาง	ผลสัมฤทธิ์ทาง
		เรียนสูง	เรียนปานกลาง	เรียนต่ำ
		2.94	2.99	3.38
ผลสัมฤทธิ์ทางเรียนสูง	2.94			*
ผลสัมฤทธิ์ทางเรียนปานกลาง	2.99			
ผลสัมฤทธิ์ทางเรียนต่ำ	3.38			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ.05 โดยนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความสามารถในการบริหารเวลาแตกต่างกันกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน หก ด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา จำแนกตาม เพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้แก่ นิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปีการศึกษา 2549 จำนวน 415 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนิสิต ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต ระดับปริญญาตรีหกด้าน ได้แก่ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา (จำนวน 11 ข้อ) ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต (จำนวน 12 ข้อ) ด้านการวางแผนการใช้เวลา (จำนวน 11 ข้อ) ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ (จำนวน 6 ข้อ) ด้านการประเมินผลการใช้เวลา (จำนวน 9 ข้อ) ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา (จำนวน 9 ข้อ) แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแบบของไลเคิร์ท แบบสอบถามทั้งฉบับ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.930

ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง แบบสอบถามที่ส่งไปจำนวน 435 ฉบับ ได้รับคืนและมีความสมบูรณ์ จำนวน 415 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 95.40

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
2. การศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและเป็นรายด้านหกด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและเป็นรายด้าน หก ด้าน จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบที ส่วส่วนตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ในกรณีพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สรุปได้ตามลำดับดังนี้

1. นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาทั้งหกด้านอยู่ในระดับ ปานกลาง
2. การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและเป็นรายด้านหกด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สรุปได้ดังนี้
 - 2.1 นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตและด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2.2 นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการประเมินผลการใช้เวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน

2.4 นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยวิธีการที่ต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน

2.5 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบประเด็นซึ่งผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านิสิตระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่อยู่ในวัยที่กำลังจะเป็นผู้ใหญ่ที่ยังมีพัฒนาการในด้านต่างๆไม่สมบูรณ์จึงยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญของเวลาเท่าที่ควร ส่งผลให้ไม่สามารถบริหารเวลาตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้และยังไม่สามารถจัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับภารกิจต่างๆ ที่ต้องปฏิบัติในฐานะนิสิตได้ ดังที่ จีระพันธุ์ พูลพัฒน์ (2545:8) กล่าวว่า คนทุกคนมีความแตกต่างกัน ทั้งในด้านสติปัญญา ร่างกาย สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางเศรษฐกิจ แต่สิ่งที่ทุกคนมีเหมือนกันและเท่าเทียมกัน คือ เวลา เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับทุกคน การบริหารเวลาที่มีผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในการทำงานเพราะเวลาเป็นปัญหาทั้งคนที่ม้งานมากจนทำไม่เสร็จไม่ทันกำหนดเวลา และคนที่มีความรับผิดชอบน้อย แต่นั่นเกิดจากการแบ่งเวลาทำงานไม่เป็น จึงส่งผลให้ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา ดังกล่าว นั่นคือ การรู้จักการบริหารเวลา

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1.1 นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลา

ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตสามารถตระหนักถึงปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเองและพิจารณาปรับปรุงการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในกิจกรรมการเรียน กิจกรรมสังคม กิจกรรมส่วนตัวให้มีประสิทธิภาพนิสิตจัดลำดับในการปฏิบัติกิจกรรมที่เน้นกิจกรรมด้านอื่นๆ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย การสังสรรค์กลุ่มเพื่อน การเข้าสังคม การเดินทาง และการใช้เวลาอยู่กับครอบครัว อย่างไรก็ตามผลการวิจัยนี้ได้พบว่านิสิตมีความรับผิดชอบในด้านกิจกรรมการเรียนด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายได้เสร็จทันกำหนด ทั้งนี้เนื่องจากงานที่ได้รับมอบหมายเป็นส่วนหนึ่งของคะแนนที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนิสิตจึงต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาซึ่งงานที่สำเร็จอาจไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรเนื่องจาก นิสิตอาจจะมีนิสัยผัดวันประกันพรุ่งมักเร่งทำงานที่ได้รับมอบหมายใกล้จะถึงกำหนดส่ง ส่งผลให้นิสิตปฏิบัติงานกิจกรรมด้านการเรียนไม่เหมาะสมกับการใช้เวลาของตนเองให้มีประสิทธิภาพได้ แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการมีวินัยในตนเองและการคำนึงถึงผลเสียในการปฏิบัติที่ไม่จำเป็นต่อการเรียนหนังสือ ดังที่ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต (2549: ออนไลน์) กล่าวว่า การที่รู้สึกว่ามีเวลาไม่พอ ทำงานเสร็จไม่ทันเวลาบ่อยๆ มักผัดวันประกันพรุ่งจึงต้องทำงานอย่างเร่งรีบแข่งกับเวลา ก่อให้เกิดความกลัวส่งผลให้เกิดความเครียด

1.2 นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลา

ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านิสิตอาจมีการกำหนดวัตถุประสงค์ว่าจะทำอะไร เพื่ออะไร แต่บางครั้งไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย เพราะมีอุปสรรคบางอย่างมาขัดขวางทำให้ต้องเปลี่ยนแปลง เช่น ความอดทน ความมีวินัยในตนเอง ความรู้ ข่าวสารข้อมูล เทคโนโลยีที่หลากหลาย สุขภาพ การเงิน เป็นต้น นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายการดำเนินชีวิตอาจเกิดจากการปรึกษาพ่อแม่ อาจารย์ ส่งผลให้นิสิตเปลี่ยนแปลงเป้าหมายการดำเนินชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเพื่อจะได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ดังที่ วิทยากร ท่อแก้ว (2549: 5) กล่าวว่า การกำหนดเป้าหมายของนิสิตเกี่ยวกับงานและชีวิตจะทำให้มีจุดยืนที่ชัดเจนและมีระยะเวลาที่กำหนดตามวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน นอกจากนี้จี้ระพันธ์ พูลพัฒน์ (2545:12-13) ได้สรุปแนวทางการกำหนดเป้าหมายของชีวิต เพื่อไปสู่การพัฒนาทักษะในการบริหารเวลา คือ ถามตนเองเกี่ยวกับอนาคตหลายๆคำถาม กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวที่เป็นจริง กำหนดขั้นตอนหรือกิจกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมาย กำหนดเวลาที่จะทำให้สำเร็จแล้วบันทึกเอาไว้ เพื่อช่วยดึงไปสู่ความสำเร็จ

1.3 นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลา

ด้านการวางแผนการใช้เวลาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตบางส่วนยังไม่สนใจการวางแผนการใช้เวลา เนื่องจากการวางแผนการใช้เวลาเกี่ยวข้องกับการจัดบันทึกตารางที่จะต้องปฏิบัติในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์หรือแต่ละเดือน ทำให้นิสิตรู้สึกว่าการตีกรอบตนเองมากเกินไป แต่บางครั้งการมีสมุดบันทึกกิจกรรมประจำวันจะทำให้ นิสิตตื่นตัวความจำเป็นกับงานที่ได้รับมอบหมายและระยะเวลาที่กำหนดส่งงานที่ชัดเจนและยังสามารถช่วยในการจัดลำดับงานก่อน-หลังรวมทั้งความสำคัญของกิจกรรมที่จะปฏิบัติซึ่งเป็นการวางแผนการทำงานที่เหมาะสมทั้งการใช้เวลาในด้านการเรียน การปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนการสอน ด้านส่วนตัว ซึ่งทำให้นิสิตปฏิบัติงานด้านการเรียนเหมาะสมกับเวลาที่ใช่ไป ดังที่ จิตต์ อินสว่าง (2549: 21) กล่าวว่า สมุดบันทึกวางแผนการใช้เวลาเป็นการที่ทำให้รู้ตนเองว่าจะต้องจัดตารางเวลาเพื่อการวางแผนทำอะไร และลำดับขั้นตอนสิ่งที่ต้องทำ เพื่อเกิดความคิดสร้างสรรค์และพัฒนาแนวคิดใหม่ๆ

1.4 นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการ

ดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตขาดวิธีการจัดลำดับของงาน เพราะงานต้องจัดให้สมดุลกันทั้งทางด้านความสำคัญของงาน ความเร่งด่วนของงาน และจัดลำดับก่อนหลังของงาน เพื่อความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ดำเนินการไว้ ซึ่งบางครั้งนิสิตก็อาจถูกผู้อื่นชักชวนทำกิจกรรมอื่นๆ โดยไม่มีในแผนกิจกรรมประจำวันตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ จึงส่งผลให้ขาดสมดุลของงานทั้งความสำคัญ ความเร่งด่วนของงาน การจัดลำดับก่อนหลังของงาน และการปฏิบัติตามตารางกิจกรรมประจำวันที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ จีระพันธุ์ พูลพัฒน์ (2545:44) กล่าวว่าผู้ที่เรียกว่าสำเร็จในการทำงาน ต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการวางแผนงานอย่างมีประสิทธิภาพต้องรู้จักจัดลำดับงานที่ต้องทำ รวมทั้งความสำคัญของงานและความเร่งด่วนของงาน เพราะจะทำให้งานมีประสิทธิภาพ สำเร็จตามเป้าหมาย

1.5 นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการ

ประเมินผลการใช้เวลาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตไม่มีการติดตามความก้าวหน้าในการวางแผนการใช้เวลาตามตารางกิจกรรมและงานที่ได้รับผิดชอบตามแผนการที่วางไว้จึงส่งผลต่อการประเมินผลการใช้เวลา เพราะการวางแผนการใช้เวลาจะทำให้ นิสิตปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่างๆ ตามแผนที่กำหนดไว้ได้ นอกจากนั้นการประเมินผลการใช้เวลายังเป็นการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาวซึ่งสามารถตรวจสอบการใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมที่แท้จริงในแต่ละวันตามตารางได้ แต่ถ้าขาดการประเมินความก้าวหน้าของการวางแผนงาน อาจส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จตามแผนที่วางไว้ได้ ดังที่ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543:73) กล่าวว่า การประเมินผลการใช้เวลา ควรตระหนักถึงการวางแผน การวิเคราะห์ผลการดำเนินการว่าสามารถปฏิบัติตามแผนที่

กำหนดไว้หรือมีอุปสรรคในขั้นตอนใด เพื่อพัฒนาทักษะในการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพ และสิ่งที่สำคัญที่สุดในการประเมินผลการใช้เวลา คือความซื่อสัตย์ต่อตนเอง

1.6 นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลา ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า นิสิตดำเนินการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมที่ทำให้การบริหารเวลาเพื่อจะสร้างระเบียบวินัยในการดำรงชีวิตใหม่ เพื่อให้งานมีประสิทธิภาพมากแต่นิสิตต้องแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา คือ การผัดวันประกันพรุ่งในการทำงาน ไม่ลำดับความสำคัญก่อนหลัง ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยากร ท่อแก้ว (2549: ออนไลน์) กล่าวว่า การปฏิบัติงานเพื่อค้นหาวิธีการ แนวทางการแก้ไขการใช้เวลา เพื่อให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หาสาเหตุที่ทำให้เสียเวลาในการปฏิบัติงานซึ่งมีหลายประการดังนี้ คือ การผัดวันประกันพรุ่งในการทำงาน ไม่กำหนดเป้าหมายในการทำงานที่ชัดเจน ไม่ลำดับความสำคัญก่อนหลัง และไม่กำหนดแผนการปฏิบัติงานประจำวันและสัปดาห์ พุดโทศัพทน์นานเกินไป มักตื่นสาย ใช้เวลารับประทานอาหารนานเกินไป เพื่อความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ขจัดสิ่งที่ทำให้เสียเวลาลงไป จะทำให้มีเวลามากยิ่งขึ้นส่งผลต่อประสิทธิภาพในการใช้เวลาเพิ่มความสำเร็จในชีวิตต่อไป นอกจากนั้นเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อ 56 อยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะว่า นิสิตทบทวนสิ่งที่เรียนมาทุกวัน เพื่อให้อ่านหนังสือสอบทัน นิสิตปฏิบัติงานเกี่ยวกับการเรียนเพื่อค้นหาวิธีการ แนวทางแก้ไขที่เหมาะสมเพื่อให้งานที่เกี่ยวกับการเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและเป็นรายด้าน หก ด้าน จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สรุปได้ดังนี้

2.1 นิสิตชายและหญิงมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการใช้ชีวิตประจำวัน และทำกิจกรรมต่างๆ ในลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น การเรียน การทำงาน จึงส่งผลให้มีข้อจำกัดในความแตกต่างทางเพศ นอกจากนี้ นิสิตชายและหญิงถือว่าอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีหน้าที่ในการศึกษาหาความรู้และใช้ชีวิตอยู่ในสถาบันการศึกษาเป็นวัยที่ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต่างกัน จึงมีความสามารถในการบริหารเวลาที่แตกต่างกัน ดังที่ อิศรา รุ่งทวีชัย (2548:71) กล่าวว่า การใช้เวลากับครอบครัวของนิสิตที่มีเพศต่างกัน มีความสนิทสนมกับครอบครัวต่างกัน เพศหญิงจะมีความใกล้ชิดสนิทสนม รับฟังความคิดเห็นของบุคคลในครอบครัว และให้ความสำคัญกับครอบครัวมากกว่าเพศชายนอกจากนี้ แคพแลน (Kaplan.1975:90) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่างๆ พบว่า เพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่างที่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ในด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตและด้านการปรับปรุงการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลานิสิตหญิงมีความสามารถในการบริหารเวลามากกว่านิสิตชาย ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตหญิงมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตด้านการเรียนทั้งระยะสั้นและระยะยาวมีการกำหนดเป้าหมายเป็นลำดับก่อนหลังแก้ไข เป้าหมายในการดำเนินชีวิตโดยการปรึกษาพ่อแม่อาจารย์และเพื่อน รวมทั้งปรับการใช้เวลาได้เหมาะสมกับกิจกรรมตามตารางและสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เสียเวลาได้ นอกจากนี้ นิสิตหญิงสามารถปฏิเสธกิจกรรมที่ไม่สำคัญและมีความพยายามทำงานที่ค้างจนเสร็จตามกำหนดเวลามากกว่านิสิตชาย ดังที่เรซเลอร์ (Rezler.1965:282-286) ที่ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลความแตกต่างของเพศ พบว่า นิสิตชายกับนิสิตหญิงมีการรับรู้แตกต่างกันเนื่องจากความต้องการทางด้านจิตวิทยาบางประการของนิสิตจึงกล่าวว่า เพศมีอิทธิพลต่อการทำกิจกรรมต่างๆ สอดคล้องกับ แคพแลน (Kaplan.1975:90) ที่ได้ศึกษาการใช้เวลารว่างของชนชาติต่างๆ พบว่า เพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่างที่แตกต่างกัน จึงส่งผลให้นิสิตหญิงมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตและด้านการปรับปรุงการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาได้มากกว่าด้านอื่นๆ

2.2 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ศึกษาในชั้นปีที่ต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตที่ศึกษาทุกชั้นปีมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองให้ทันต่อระบบการเรียนการสอนและสภาพแวดล้อม รวมทั้งปฏิบัติตามกฎระเบียบเกณฑ์ของมหาวิทยาลัยเดียวกัน ตารางเรียนและกิจกรรมต่างๆคล้ายคลึงกัน ดังที่ พรชูลี อาชวอรุณ (2525: 247) ได้กล่าวว่า นิสิตทุกสถาบันต้องเปลี่ยนแปลงตนเองทุกด้าน เพื่อจะได้มีแรงจูงใจ ให้ตัวนิสิตเอง เป็นคนมีความรู้ ความสามารถและเป็นคนดีของสังคมไม่ว่านิสิตจะศึกษาชั้นปีที่ต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ในด้านการประเมินผลการใช้เวลา นิสิตชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการบริหารเวลามากกว่านิสิตชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า ทั้งนี้เนื่องจาก นิสิตชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า เป็นช่วงที่กำลังเตรียมตัวเพื่อจะออกไปประกอบอาชีพนิสิตจึงอาจให้ความสนใจกับการวางแผนการเตรียมการออกไปทำงานส่วนงานกิจกรรมต่างๆของมหาวิทยาลัย นิสิตชั้นปีที่ 3 รับทำหน้าที่ในการนำกิจกรรมต่างๆแทนนิสิตชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า จึงส่งผลให้นิสิตชั้นปีที่ 3 มีภาระด้านการเรียนที่หนักขึ้นและต้องถ่ายโอนบทบาทการเรียนรู้ด้านกิจกรรมให้รุ่นน้อง แต่ก็สามารถตอบสนองความต้องการของตนเพื่อให้ตนเองเกิดความรู้สึกมั่นคงและพึงพอใจ จึงส่งผลให้นิสิตชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการประเมินผลการใช้เวลามากกว่านิสิตชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า

2.3 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไป

ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาที่มีการเปลี่ยนแปลง การศึกษาหาความรู้ที่เท่าเทียมกันมีการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย มีระบบการเรียนการสอนที่คล้ายคลึงกัน บางวิชาทุกกลุ่มสาขาวิชาเข้าเรียนด้วยกัน มีการเรียนการสอนที่เน้นการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นทุกกลุ่ม สาขาวิชานอกจากนั้นการให้การศึกษาแก่นิสิตนักศึกษาในแต่ละคณะนั้นมีความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและทัศนคติตามจุดมุ่งหมายในแต่ละคณะจึงมีแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่ใกล้เคียงกันซึ่ง ส่งผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นนิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชา ต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาไม่แตกต่างกัน

2.4 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้รับวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ ต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนา การสร้างลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ นอกจากนั้นบิดามารดา หรือผู้ปกครอง มีความคิดในระบอบ ประชาธิปไตยมากขึ้น ยอมรับฟังความคิดเห็น นิสิตสามารถเลือกทำกิจกรรมใดๆได้ตามความถนัด ความพึงพอใจมากขึ้น มีการปรึกษาความรู้สึกในด้านต่างๆที่จะเกิดผลกระทบในทางปฏิบัติตนและการ อยู่ร่วมกันทั้งในครอบครัวและสังคม ดังที่ แคพแลน (Kaplan.1975: 91) ศึกษาพบว่า อิทธิพลของของ ครอบครัวเป็นตัวการกำหนดการใช้เวลาของสมาชิกในครอบครัวนั้นๆ สอดคล้องกับ ประยูรศรี มณีศรี (2530:169) กล่าวว่า พ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก เพราะพ่อแม่ใกล้ชิดกับเด็กมากกว่าบุคคลอื่นๆ ทั้ง การปลูกฝังค่านิยม การเคารพเชื่อฟัง ความเห็นคิด การมีคุณธรรมและศีลธรรม นอกจากนี้ กัญญา สุวรรณแสง (2544:99) ได้กล่าวถึงการอบรมการเลี้ยงดูว่า สถาบันแรกที่มีความสำคัญต่อชีวิตตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งประกอบด้วย บรรยากาศภายในบ้าน บิดามารดา ญาติผู้ใหญ่ สมาชิกในครอบครัวบุคคล เหล่านี้มีอิทธิพลต่อนิสัยใจคอ ความสนใจ เจตคติ ค่านิยมที่ปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับเด็กทั้งความอบอุ่น การอบรม การควบคุมดูแล ดังนั้นพ่อแม่จึงมีอิทธิพลที่สำคัญต่อลูกมากที่สุด

2.5 นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แตกต่างกันมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความสามารถในการบริหารเวลามากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีการใช้เวลาปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลายทั้งการเล่น กับเพื่อนหรือพี่น้อง ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ การออกกำลังกาย ทบทวนบทเรียน ช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากมหาวิทยาลัย เล่นเกม เข้าห้องสมุด เที่ยว และร่วมกิจกรรมต่างๆจึง บริหารเวลาได้ดี ส่วนนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมุ่งมั่นในการเรียนมากใช้เวลากับการเรียนและจะปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นวิชาการจึงไม่สนใจในการ

บริหารเวลาในด้านอื่นเท่าที่ควร ดังที่จูลี ชุมรุม (2526:109) ศึกษาสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนของ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครพบว่ากลุ่มเพื่อนนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนสูงมักจะมีกิจกรรมในเชิงวิชาการมากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีความสามารถ ในการบริหารเวลาในด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน โดยพบว่านิสิตที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความสามารถในการบริหารเวลาในด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต มากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ทั้งนี้เนื่องจาก นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีการปรับตัวในการใช้เวลาทั้งด้านความรู้และทักษะการเข้าสังคม มีความสามารถสนทนาพาทิ มีความสนใจในเรื่องราวต่างๆที่อยู่ในความสนใจของคนโดยทั่วไป มีความรู้สึกที่ดีต่อคนส่วนใหญ่ รู้คุณค่าของบุคคลอื่นตามฐานะ มีความเป็นกันเอง ร่วมทำงานกับกลุ่มใหญ่และกลุ่มเล็กได้ดี สามารถ ปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและสนใจความเป็นอยู่ของสังคมทั่วไปนอกจากนี้ นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนต่ำ มีการกำหนดเป้าหมายชีวิตที่สามารถยืดหยุ่นตามสถานการณ์และมีการปรึกษาการกำหนด เป้าหมายการดำเนินชีวิตกับพ่อแม่และอาจารย์ตามความสามารถที่ตนปฏิบัติได้รวมทั้งมีการกำหนด เป้าหมายในชีวิตระยะสั้นและระยะยาวที่สามารถเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้ซึ่งผลการวิจัยความ แตกต่างด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จะมีอิทธิพลต่อการบริหารเวลาของนิสิตนักศึกษาจากผล การศึกษา ดังที่ฮัมฟรีย์ (Humphrey. 1960:125-131) พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ก็ ใช้เวลาในการทำกิจกรรมมากแต่เป็นกิจกรรมในการดูโทรทัศน์ ร้องเพลง เล่นเกมต่างๆซึ่งสอดคล้องกับ หมายวี สมบุญ (2535:202) ศึกษาพบว่า การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ พบในกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนต่ำมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ส่วนพีเตอร์สัน (Perterson. 1966:172) ได้ศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จในการเรียนเป็นนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม มากและเป็นผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในงานกิจกรรมต่างๆของมหาวิทยาลัยส่วนด้านการวางแผนการใช้ เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ และด้านการประเมินผลการใช้เวลาไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากเป็นการศึกษาความสามารถในการบริหารเวลา ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งมีผลโดยตรงกับนิสิต พบว่านิสิตสนใจการทำงานที่ได้รับ มอบหมายรวมทั้งการอ่านและทบทวนสิ่งที่เรียนให้ทันกำหนดตามเวลา ดังนั้นอาจารย์ที่สอนควร มอบหมายงานตามเนื้อหาของหลักสูตรเพื่อให้นิสิตสามารถนำไปทบทวนและทำการสอบได้

2. จากการศึกษา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการบริหารเวลาอยู่ในระดับปานกลาง ทำให้สามารถบอกถึงลักษณะของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒว่ายังมีการใช้เวลาไม่เหมาะสมเท่าใดนัก เพราะวานิสิตเป็นวัยที่ต้องใช้เวลาในการเรียนให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ควรต้องศึกษาหาความรู้ให้ทันเทคโนโลยี ข่าวสารข้อมูล การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อการนำความรู้ไปประกอบอาชีพในอนาคต จึงควรบริหารเวลาในด้านการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวันให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงเสนอแนะว่า ควรมีการให้คำปรึกษา ให้ความรู้และแนะนำการบริหารเวลาเพื่อให้นิสิตตระหนักถึงการจัดสรรเวลาให้ถูกต้องเพราะมหาวิทยาลัยมีกฎระเบียบกำหนดเวลาในการพ้นจากสภาพนิสิต ดังนั้นควรมีการให้คำปรึกษาและความรู้แก่นิสิตเพื่อให้นิสิตเห็นคุณค่าของเวลาเพื่อจะได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการฝึกทักษะการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในเชิงทดลองในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
2. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลากับความเครียดของนิสิตในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมหาวิทยาลัยอื่นๆ เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน มหาวิทยาลัยในการกำกับของรัฐ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กันยา สุวรรณแสง. (2544). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543). *บริหารเวลาเพื่อความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: ชัคเซสมีเดีย.
- เกษม สุวรรณกุล. (2543). *ข้อบังคับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2550, จาก http://www.swu.ac.th/academics/undergrad_reg.asp
- จามรี ศักดิ์ประสิทธิ์กุล. (2538). *วิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษานักศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จารุณี จันทร์ลอยนภา. (2546). *เทคนิคการบริหารเวลาสไตล์ CEO*. กรุงเทพฯ: สารสาร มาร์เก็ตติ้ง.
- จิตต์ อินสว่าง. (2549). *อย่าปล่อยให้เวลาขโมยความสำเร็จไปจากคุณ*. กรุงเทพฯ: มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค.
- จีระพันธุ์ พูลพัฒน์. (2545). *การบริหารเวลา*. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- จีรวัดน์ วีรังกร. (2540). *ทักษะการบริหารเวลาสำหรับนิสิต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จุไร ชุมชุม. (2526). *สภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เฉลิม สุขคะสมบัติ. (2527, 15 พฤษภาคม). *ทรัพยากรเวลา*. ; *มิตรครู* 26(3) : 44 - 47.
- ชูลีพร รามัญ. (2540). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอนางใหญ่ จังหวัดชลบุรี*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยชาญ วงศ์สามัญ. (2550). *การบริหารเวลา*. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2550, จาก http://agserver.kku.ac.th/Chaichrn/Page-Thai/Com-service-t/Time_manageme.
- ชัยรัตน์ บุรณะวิวัฒน์. (2537). *เทคนิคการบริหารเวลาสำหรับนักบริหาร*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย.
- ฐิติมา สุภักค. (2539). *การใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (สังคมวิทยาและมนุษยวิทยา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์วิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- ทิพวรรณ เต็งศิริวัฒนา. (2549, 21 สิงหาคม). สัมภาษณ์โดย พิมพ์ ไหล่คำ ที่ตีพิมพ์มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธนวรรณ ศรีสุวรรณ. (2538). ยุทธวิธีหลักเลี้ยงสถานการณ์ที่ทำให้เสียเวลา. กรุงเทพฯ : แมนเนอเม้น มีเดีย.
- นฤช สุนทรศิริ. (2544). วิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา. ปริญญาโท กศ.ม. (การศึกษา ผู้ใหญ่) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญธรรม จิตต์อนันต์. (2536). การวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญมาก พรหมพวย. (2525). การบริหารเวลา. กรุงเทพฯ : หนึ่งเจ็ดการพิมพ์.
- ประยูรศรี มณีศรี. (2530). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม.
- ประสิทธิ์ หนูกุ่ม. (2535). การบริหารเวลา. สืบค้นเมื่อ 19 สิงหาคม 2549, จาก <http://www.pattani.go.th./ebook/up load/ 2305>.
- ปรียา พลายพงษา. (2549, 21 สิงหาคม). สัมภาษณ์โดย พิมพ์ ไหล่คำ ที่ตีพิมพ์มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พงศ์พิพัฒน์ ยุกตพันธุ์. (2550, 13 มีนาคม). สัมภาษณ์โดย พิมพ์ ไหล่คำ ที่ตีพิมพ์ทันตแพทยชั้น 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พงษ์ ชาติช่าง. (2539). การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาล) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ วิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรชูลี อาชวอำรุง. (2525). นิสิตนักศึกษา: หลักการปัญหาและแนวทางปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พรเพ็ญ ศาสตร์วิภากรณ์. (2549, 22 พฤศจิกายน). สัมภาษณ์โดย พิมพ์ ไหล่คำ ที่ตีพิมพ์ศึกษาศาสตร์ ชั้น 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มฤจิต ชมดวง. (2546). การศึกษาการใช้เวลา กับครอบครัวของบิดามารดา และบุตรธิดาวัยรุ่น. สารนิพนธ์ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล สันฐิติวิฑูร. (2531, มีนาคม). "ชีวิตกับเวลา,"วารสารท้องถิ่น. 28(3).74-76.

- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, (2542). องค์รักษ์เกมส์ ครั้งที่ 27. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2548). รายงานประจำปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เมธี ปิณฑานนท์. (2528, ตุลาคม). เทคนิคการบริหารเวลา. *วารสารมิตรครู*. 27(4) :42-46.
- รัชนี ลาขโรจน์. (2527). "การใช้เวลาร่างและนันทนาการของวัยรุ่น", *เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- รุ่งทิภา แย้มรุ่ง. (2549, 23 พฤศจิกายน). สัมภาษณ์โดย พิมพ์ ใหญ่คำ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เรื่องดีมีไว้แบ่งปัน ตอน การบริหารเวลา. (2541). สืบค้นเมื่อ 19 สิงหาคม 2549, จาก <http://www.trekkingthai.com/cgi-bin/webboard/print.pl?>
- วารุณี อมรทัต. (2530). *ความคิดเห็นต่าง ๆ เกี่ยวกับเวลาร่างและนันทนาการ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- วิทยาธร ท่อแก้ว. (2549). *การบริหารเวลา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์. (2542). *ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิมาน จิวเจียม. (2539). *การบริหารเวลา*. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม.
- วิรัตน์ บัวขาว. (2537, มีนาคม - เมษายน). "เวลา : ทรัพยากรที่สำคัญของการบริหารเวลา", *วารสารเพิ่มผลผลิต*. 33(2): 26-27.
- ศิริศักดิ์ ไตโพธิ์ไทย. (2549, 21 สิงหาคม). สัมภาษณ์โดย พิมพ์ ใหญ่คำ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ศูนย์ประสานงานโครงการบัณฑิตยุคใหม่ กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2548). สืบค้น เมื่อ 21 สิงหาคม, 2549, จาก <http://newgrad.sa.ku.ac.th/index>.
- สมชาย ศรีสันติสุข. (2541, พฤศจิกายน). การบริหารเวลา. *สรรพากรณ์สาส์น*. 45(11) : 63-67.
- สมบูรณ์ ผุยดี. (2547). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับการพัฒนาตนเองของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาานิพนธ์. กศ.ม. (การอุดมศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิระยา สัมมาวาจ. (2541, ตุลาคม-ธันวาคม). รายงานการวิจัย การบริหารเวลาและการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาล*. (4): 229-312.

- สุขใจ น้ำผุด. (2536, มกราคม -กุมภาพันธ์). ค่าแห่งเวลา. *วารสารข้าราชการ*. 38(7) :44-45.
- สุมิตรา ชิตามร. (2546). *ทัศนะของนิสิตที่มีต่อสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2549).). สืบค้นเมื่อ 21 สิงหาคม, 2549, จาก
<http://advisor.anamai.moph.go.th/hph/stress.htm>
- เสกสรรค์ มธูลาภรังสรรค์. (2541). อินไซด์มจร.. สืบค้น เมื่อ 21 สิงหาคม 2549, จาก
<http://202.44.11.230/New/InsideDetail>.
- อิสรา รุ่งทวีชัย. (2548). *การบริหารเวลาของนิสิตนักศึกษา*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการ
แนะแนว)กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัชฌา ลิมปีไพฑูรย์. (2535,พฤษภาคม-มิถุนายน). ข้อคิดนักรับบริหาร.*วารสารเพิ่มผลผลิต*. 1(3)
:17 -19.
- อำนวยการชัย ปฏิพัทธ์เฝ้าพงษ์. (2534). *ชีวิตกับการใช้เวลา*. กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า.
- เอกชัย สมิทธารัตน์. (2549,21สิงหาคม). สัมภาษณ์โดย พิมพ์ โหล่คำ ที่มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- เอมฤทัย อาจหาญ. (2549,21สิงหาคม). สัมภาษณ์โดย พิมพ์ โหล่คำ ที่มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bliss, Edwin C. (1976,May). "Getting Thing", Reader's Digest.
- Cooper, Joseph D. (1952). *How to More Done in Less Time*. New York : Doubleday
& Company.
- Cronbach, Lee J. (1984). *Essentials of Psychology and Testing*. 4th ed. New York : Harper
and Row.
- Delucchi Joane Jensen; & Other. (1987). *Study Time Allocation as a Function of
Grade Level and Course Characteristics* . Massachusetts : Allyn and Bacon.
- Ferguson, George A. (1981). *Statistical Analysis in Psychology and Education*.5th ed.
New York : McGraw – Hill.
- Hood, Coen Deyell. (Dai53/90:p3363;March,1993). Family Function and Adolescent
Leisure Patterns. *Dissertation Abstracts International*.

- Humphrey, Robert D. (1960). "The Relationship of Participation in Out – of School Activities to school Achievement ". *Thesis Abstract*. School of Education, Indiana University.
- Kaplan, Max. (1975). *Leisure : Theory and Policy*. New York : Will & Son.
- Peterson, White M. (1966). *Higher Education*. New York: McGraw – Hill Book Company.
- Raymore, Leslie Ann. (Dai-A56/2;p702;1995, August). The Tradition from Adolescence to Young Adulthood: Predictor of Leisure Behavior. *Dissertation Abstracts international*.
- Rezler, Agnes G. (Dai-A58;p.282-286;February,1965). "The Influence of Need upon Student's Perception His Instraction", *The Journal of Educational Research*.
- Smith, Sanda F; & Smith, Christopher M. (1990). *Personal Health Choice*. New York: Jone and Bartlett Publisher.
- Uris, Auren. (1970). *The Executive Desk Book*. New York: Van Nost Rand Reinhold Co.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

รองศาสตราจารย์ ดร. ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ	ผู้อำนวยการสำนักทดสอบทางการศึกษาและ จิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ	อาจารย์ประจำภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ดร. พรเพ็ญ ศาสตร์ภิรมณ์	หัวหน้าภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข
หนังสือแนะนำและแบบสอบถาม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5731, 5646

ที่ ศธ 0519.12/3๑11 วันที่ 3๐ มีนาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน กณบดีคณะสังคมศาสตร์

เนื่องด้วย นางพิมพ์ ไหล่คำ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสามารถในการบริหารเวลาของ นิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชาดา สุธรรมรักษ์ และ อาจารย์อรณพ โพธิสุข เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในกรณี นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิต/นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 435 คน ตอบแบบสอบถาม เรื่อง ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางพิมพ์ ไหล่คำ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จีระเชชากุล)

กณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แบบสอบถาม

เรื่อง ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับ
ความเป็นจริงของท่าน

1 เพศ

() เพศชาย

() เพศหญิง

2.ชั้นปีที่ศึกษา

() ชั้นปีที่ 1

() ชั้นปีที่ 2

() ชั้นปีที่ 3

() ชั้นปีที่ 4และสูงกว่า

3.กลุ่มสาขาวิชาที่เข้าศึกษาแบ่งเป็น 3 สาขา ได้แก่

() สาขาวิชา สังคมศาสตร์ – มนุษยศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์
ศึกษาศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ พลศึกษา

() สาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ แพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์
เภสัชศาสตร์ สหเวชศาสตร์ พยาบาลศาสตร์

() สาขาวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์

4.วิธีการอบรมเลี้ยงดู

() การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย

() การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน

() การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย

5.ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

คะแนนเฉลี่ยสะสมสุดท้ายของข้าพเจ้า (GPA) ...=.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 6 ด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตนเอง ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา ด้านปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือเพียงช่องใดช่องหนึ่ง ที่ตรงกับ

ความจริงของตัวนิสิตมากที่สุด ดังนี้

จริงมากที่สุด หมายถึง เมื่อนิสิตปฏิบัติเช่นนั้นบ่อยครั้งมาก

จริงมาก หมายถึง เมื่อนิสิตปฏิบัติเช่นนั้นเกือบทุกครั้ง

จริงบางครั้ง หมายถึง เมื่อนิสิตปฏิบัติเช่นนั้นเป็นบางครั้ง

จริงน้อย หมายถึง เมื่อนิสิตปฏิบัติเช่นนั้นนานๆครั้ง

จริงน้อยที่สุด หมายถึง เมื่อนิสิตไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นเลย

ข้อ	ความสามารถในการบริหารเวลา	จริง น้อยที่สุด	จริง น้อย	จริง บางครั้ง	จริง มาก	จริง มากที่สุด
	ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา					
1.	ข้าพเจ้าใช้เวลาส่วนใหญ่การโทรศัพท์หรือพูดคุยกับเพื่อน.....
2.	ข้าพเจ้าประเมินตนเองอยู่เสมอเพื่อให้ทราบปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา.....
3.	ข้าพเจ้ามีนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง.....
4.	ข้าพเจ้าวิเคราะห์ความสำคัญของการทำกิจกรรม.....
5.	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย..
6.	ปัญหาในการเรียนของข้าพเจ้าเกิดจากการใช้เวลาไม่เหมาะสม.....

ข้อ	ความสามารถในการบริหารเวลา	จริง น้อยที่สุด	จริง น้อย	จริง บางครั้ง	จริง มาก	จริง มากที่สุด
7.	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการทำกิจกรรม การเรียน กิจกรรมสังคมและกิจกรรมส่วนตัว ไว้ชัดเจน.....
8.	ข้าพเจ้ามีเวลาพักผ่อนน้อยเกินไป.....
9.	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบไม่ทัน....
10.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่างานของข้าพเจ้ามีมากจนมี เวลาไม่พอที่จะทำได้.....
11.	ข้าพเจ้าทำงานที่อาจารย์มอบหมายเสร็จไม่ ทันกำหนด.....
ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนิน ชีวิต						
12.	ข้าพเจ้ากำหนดเป้าหมายชีวิตด้านการเรียน ในระยะสั้นตามปฏิทินกิจกรรมของปี การศึกษา.....
13.	ข้าพเจ้ากำหนดเป้าหมายชีวิตด้านการเรียน ในระยะยาวตามที่หลักสูตรกำหนดไว้.....
14.	ข้าพเจ้าปรึกษาเพื่อนเพื่อการกำหนด เป้าหมายในการดำเนินชีวิต.....
15.	ข้าพเจ้าปรึกษาอาจารย์เพื่อกำหนด เป้าหมายในการดำเนินชีวิต.....
16.	ข้าพเจ้าปรึกษาพ่อแม่เพื่อกำหนด เป้าหมายในการดำเนินชีวิต.....
17.	ข้าพเจ้าไม่เปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตที่ได้ กำหนดไว้.....

ข้อ	ความสามารถในการบริหารเวลา	จริง น้อยที่สุด	จริง น้อย	จริง บางครั้ง	จริง มาก	จริง มากที่สุด
18.	ข้าพเจ้ามีเป้าหมายการเรียนรู้ที่ชัดเจนและปฏิบัติได้.....
19.	ข้าพเจ้าเชื่อว่าถ้าบรรลุเป้าหมายการดำเนินชีวิตระยะสั้นได้ก็จะบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้.....
20.	การที่ข้าพเจ้ามีเป้าหมายการดำเนินชีวิตทำให้ทราบว่าควรจะทำอะไร ก่อน- หลัง.....
21.	การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเหน็ดเหนื่อย.....
22.	ข้าพเจ้าประเมินเป้าหมายชีวิตระยะสั้นและแก้ไขให้ดีขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิตระยะยาว.....
23.	การที่จะบรรลุเป้าหมายชีวิตได้ข้าพเจ้าต้องทุ่มเทพลังอย่างมาก.....
ด้านการวางแผนการใช้เวลา						
24.	ข้าพเจ้าจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดควรทำก่อน-หลัง.....
25.	ข้าพเจ้ากำหนดตารางเวลาในการทำกิจกรรมประจำภาคเรียน.....
26.	ข้าพเจ้ากำหนดตารางเวลาในการทำกิจกรรมประจำสัปดาห์.....
27.	ข้าพเจ้าวางแผนก่อนทำงานทุกครั้ง.....
28.	ข้าพเจ้าบันทึกกิจกรรมประจำวันที่จะทำเพื่อเตือนความจำ.....

ข้อ	ความสามารถในการบริหารเวลา	จริง น้อยที่สุด	จริง น้อย	จริง บาง ครั้ง	จริง มาก	จริง มากที่สุด
29.	ข้าพเจ้าจัดบันทึกงานที่ได้รับมอบหมายทุก ครั้ง.....
30.	ข้าพเจ้าวางแผนการใช้เวลาโดยแบ่งเวลา สำหรับการเรียนส่วนตัวและกิจกรรมเสริม....
31.	ข้าพเจ้าจัดลำดับกิจกรรมสำคัญและรีบด่วน ที่จะต้องทำ.....
32.	ข้าพเจ้าจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม ส่วนรวมก่อนส่วนตัว.....
33.	ข้าพเจ้าจะไม่เสียเวลากับการกำหนด ตารางเวลาในการทำกิจกรรม.....
34.	ข้าพเจ้ากำหนดขอบเขตของงานที่จะทำให้ พอเหมาะกับความเวลา.....
	ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้					
35.	ข้าพเจ้าดำเนินการตามแผนการใช้เวลาที่ได้ วางไว้สำเร็จ.....
36.	ข้าพเจ้าจะเข้าร่วมกิจกรรมถ้ามีคนชักชวน.
37.	ก่อนเริ่มกิจกรรมประจำวัน ข้าพเจ้าจะเปิด ตารางกำหนดเวลาดูก่อน.....
38.	ข้าพเจ้าไม่สามารถปฏิบัติตามตารางเวลา ประจำวันได้.....
39.	แม้ไม่มีการกำหนดแผนข้าพเจ้าก็สามารถ ทำงานได้สำเร็จตามเวลา.....

ข้อ	ความสามารถในการบริหารเวลา	จริง น้อยที่สุด	จริง น้อย	จริง บางครั้ง	จริง มาก	จริง มากที่สุด
40.	แม้ว่าจะมีงานมากแต่เมื่อดำเนินงานตาม แผนที่ได้วางไว้ งานข้าพเจ้าก็สำเร็จลุล่วงไป ด้วยดี..... ด้านการประเมินผลการใช้เวลา
41.	การวางแผนการใช้เวลา ทำให้ข้าพเจ้ามี เวลาอ่านหนังสือมากขึ้น.....
42.	การวางแผนการใช้เวลาทำให้ข้าพเจ้ามีเวลา พักผ่อนมากขึ้น.....
43.	การวางแผนการใช้เวลาทำให้ข้าพเจ้ามีเวลา ร่วมกิจกรรมมากขึ้น.....
44.	การวางแผนการใช้เวลาทำให้ข้าพเจ้าตรงต่อ เวลานัดหมาย.....
45.	ข้าพเจ้าประเมินผลการใช้เวลาในแผนระยะ สั้น.....
46.	ข้าพเจ้าประเมินผลการใช้เวลาในแผนระยะ ยาว.....
47.	ข้าพเจ้าวางแผนใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมที่ จะต้องทำน้อยเกินไป.....
48.	ข้าพเจ้าไม่สามารถจัดการกับงานที่เข้ามา พร้อมๆกันหลายๆงานได้.....
49.	ข้าพเจ้าตรวจสอบการใช้เวลาตามตาราง กำหนดกิจกรรมกับการทำจริงในแต่ละวัน....

ข้อ	ความสามารถในการบริหารเวลา	จริง น้อยที่สุด	จริง น้อย	จริง บางครั้ง	จริง มาก	จริง มากที่สุด
	ด้านปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา					
50.	ข้าพเจ้าทำกิจกรรมอื่นขณะคอยกิจกรรมที่อยู่ในแผน.....
51.	ข้าพเจ้าปรับแก้ไขตารางเวลาทุกสัปดาห์เพื่อให้มีเวลาทำงานมากขึ้น.....
52.	ข้าพเจ้าสามารถปฏิเสธกิจกรรมที่ไม่สำคัญได้.....
53.	ข้าพเจ้าปรับแก้ไขตารางเวลาทุกวัน เพื่อใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากที่สุด.....
54.	ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เสียเวลา เช่น การคุยโทรศัพท์นานๆ การเดินเล่นตามห้างสรรพสินค้า.....
55.	เมื่อมีเวลว่าง ข้าพเจ้าจะพยายามทำงานที่ค้างจนเสร็จ.....
56.	ข้าพเจ้าทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาทุกวัน เพื่อให้อ่านหนังสือสอบทัน.....
57.	ข้าพเจ้าปรับการใช้เวลากับกิจกรรมส่วนตัวให้น้อยลง.....
58.	ข้าพเจ้าปรับการใช้เวลาของตนเองให้มีการออกกำลังกาย.....

ภาคผนวก ค

คำอธิบายจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ

ตาราง ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

ด้านวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา		ด้านการวางแผนการใช้เวลา		ด้านการประเมินผลการใช้เวลา	
ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก(t)	ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก(t)	ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก(t)
1	18.232	24	18.088	41	22.310
2	19.110	25	18.837	42	20.149
3	19.786	26	20.262	43	20.931
4	19.191	27	19.110	44	19.267
5	23.473	28	19.874	45	23.500
6	14.013	29	16.469	46	25.185
7	20.821	30	22.122	47	26.258
8	15.577	31	18.250	48	19.110
9	13.135	32	27.017	49	22.756
10	13.459	33	24.466	ด้านการปรับปรุงการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา	
11	18.784	34	27.017		
ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต		ด้านการดำเนินตามแผนที่วางไว้			
12	18.398	35	25.185	50	19.343
13	14.468	36	24.535	51	23.028
14	17.599	37	19.530	52	20.817
15	22.600	38	21.627	53	22.114
16	15.099	39	19.110	54	21.145
17	26.492	40	19.582	55	19.607
18	16.851			56	23.473
19	20.092			57	20.632
20	18.616			58	18.665
21	23.127				
22	19.164				
23	13.722				

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	ชื่อสกุล	นางพิมพ์ ใหญ่คำ
วันเดือนปีเกิด		2 มิถุนายน 2519
สถานที่เกิด		50 ม. 9 ตำบล เวียงเหนือ อำเภอ กันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ 33110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน		ครู คศ. 1 โรงเรียนบ้านโนนแสนสุข
สถานที่ทำงานปัจจุบัน		โรงเรียนบ้านโนนแสนสุข เขตพื้นที่การศึกษา ศรีสะเกษ เขต 4
ประวัติการศึกษา		
	พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนกันทรลักษ์วิทยา
	พ.ศ. 2541	คณะครุศาสตร์บัณฑิต (เอกปฐมวัย) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
	พ.ศ. 2550	การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการอุดมศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ