

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กานดา พูนลาภทวี. สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : พลิทส์เซ็นเตอร์ การพิมพ์, 2530.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ และคณะ. การออกจากวิทยาลัยกลางคืนของนักศึกษาพยาบาล สังกัด กระทรวงสาธารณสุข. วารสารการศึกษานพยาบาล 4 (มกราคม 2536) : 55 - 67.
- ขจรศักดิ์ หาญรงค์. แนวการบริหารเวลาสำหรับนักบริหาร. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2519.
- งานวิทยาลัยพยาบาล, กอง. การศึกษาระยะยาวเพื่อประเมินผลหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ 4 ปี จากนักศึกษารุ่นปีการศึกษา 2524. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, 2530.
- . หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ พ.ศ. 2528. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, 2528.
- จำเนียร ช่างโชติ. การใช้เวลาในชีวิตของคนเราตามตำรับของ TA. วารสารแนะแนว 16 (เมษายน - พฤษภาคม 2525) : 21 - 27.
- จินตนา จันทรโคตร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความสามารถในการตัดสินใจของพยาบาลหัวหน้าตึกในโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- จุไร ชุมชุม. สภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2526.
- เฉลิม สุขคะสมบัติ. ทรัพยากรเวลา. มิตรครู 26 (15 พฤษภาคม 2527) : 44 - 47.
- ชัยณรงค์ สุวรรณสาร. การบริหารเวลา. ประชาศึกษา 35 (มีนาคม 2528) : 3 - 5.
- ชัยพร วิชชาวุธ. การวิจัยคุณภาพบัณฑิต และปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพบัณฑิตจุฬาฯ. ในการพัฒนาการผลิตบัณฑิตของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า 21 - 46 ฝ่ายวิจัย จุฬาลงกรณ์, 2530.
- ดวงใจ สิทธิชัย. การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2521.

- ดุษฎี สรรประดิษฐ์. สภาพแวดล้อมสถาบันการศึกษายาบาลในกรุงเทพมหานครในทัศนะของ
นักศึกษาและอาจารย์พยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. 2529.
- เดือนจิตต์ จิตต์อารี. การคบเพื่อนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2520.
- เดือนใจ แวงงาม. รูปแบบการบริหารกิจการนักศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2535.
- ถนอมวงศ์ ทวีบุรณ์, สุเนต นวกิจกุล และศิรินาถ บุญสงวน. การใช้เวลานอกเวลาเรียน
ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. การวิจัยสถาบันจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2524.
- ทองเรียน อมรัชกุล. การบริหารกิจการนิสิต : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. เอกสารการนิเทศน์
การศึกษา ฉบับที่ 244 หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2525.
- ทัศนีย์ บุญทอง. พยาบาลกับการพัฒนาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. เอกสารการสอนชุดวิชา
ประสบการณ์วิชาชีพการพยาบาล หน่วยที่ 5 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2529.
- ทัศนีย์ แชนมณี. การสอนเพื่อเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ ตามแนวมนุษยนิยม : นวัตกรรม
ทางการศึกษา ระดับประถมศึกษา. วารสารครุศาสตร์ (ตุลาคม - ธันวาคม
2526) : 12 - 19.
- ทีมการศึกษา. คนเก่งจากศึกเอเอนทรานซ์. ไทยรัฐ (9 พฤษภาคม 2538) : 8.
- นัยนา อ่างสันติกุล. วิเคราะห์องค์ประกอบสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยไทย. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- บรมราชชนนี ชลบุรี, วิทยาลัยพยาบาล. คู่มือนักศึกษา. ชลบุรี : วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี ชลบุรี, 2537. (อัดสำเนา)
- บรมราชชนนี ราชบุรี 1, วิทยาลัยพยาบาล. หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์
2528. ราชบุรี : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี 1, 2528.
(อัดสำเนา)
- ประกอบ คู่ปรัดน์. นิสิตนักศึกษาและกระบวนการกลุ่มในสถาบันอุดมศึกษา ใน พรชูลี
อาชวอำรุง (บรรณาธิการ), นิสิตนักศึกษา, หน้า 117-190. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์พีระพินา, 2525.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

ประนอม สโรชมาน. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2520.

พรชูลี อชาวอำรุง. (บรรณาธิการ). นิสิต นักศึกษา : หลักการ ปัญหา และแนวปฏิบัติ
กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2525.

พรรณทิพย์ เกษะนันท์. การเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่น. วารสาร
ครุศาสตร์ (สิงหาคม-กันยายน 2516) : 64-69.

พรรณนิภา ธรรมวิรัช. การศึกษาบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาของสถาบันการศึกษายาบาล
ในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2528.

พรรณวิภา ชัญญุคปต์. วิถีชีวิตนักศึกษาแพทย์ กรณีศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ และคณะ. การใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. นิสิตนักศึกษากับการเรียนการสอน นวัตกรรมทางการศึกษาเพื่อพัฒนา
การเรียนการสอน. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสคล้าย
วันสถาปนา คณะครุศาสตร์ 10-12 กรกฎาคม 2532. คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ภาวนา ใจประสาธ. การศึกษาการดำรงชีวิตของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2534.

มยุรี นภาพรรณสกุล. การศึกษาปฏิภณิยานักศึกษาต่อสถาบันในสถาบันการศึกษายาบาล.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. พฤติกรรมวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2532.

มณฑนา เหมชะญาติ. การศึกษาการจัดงานด้านวิชาการของฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยพยาบาล
สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

- ยุวดี รัตตัญญู. การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
ปีการศึกษา 2522. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย, 2522.
- ยุวดี ภาษา และคณะ. วิจัยทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :
บริษัทสยามศิลปการพิมพ์ จำกัด, 2534.
- รำไพ สุขสวัสดิ์ ฅ อัยธยา. สถิติการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ชัยเจริญ,
2533.
- เลิศพร ภาระสกล. การอบรมระเบียบสังคมของเยาวชนไทยในประเทศไทย. ในเยาวชนไทย,
หน้า 1-21. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยทางสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย, 2516.
- วรรณภา ปุณฺณโชติ. รายงานการวิจัยเงินทุนวิจัยระดับมัธยมศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการ
เรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพในระดับมหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วรรณภาภรณ์ จิตตกุล. ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับการเรียน
ของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาระดับมัธยมศึกษา.
2535.
- วัชรีย์ บุรณสิงห์. การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ. วารสารรามคำแหง ฉบับพิเศษ วัฒนา
บุคลากร. 9 (2526) : 48-54.
- วัลลภา เทพหัสดิน ฅ อัยธยา. บุคลากรนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โครงการตำรา
และเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- วาสนา เจือทอง. ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง รูปแบบการใช้ชีวิตกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาระดับมัธยมศึกษา.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- วิภาดา กฤติบวร. การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา
2520. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- วิรัช สงวนวงศ์วาน. การบริหารครบวงจร. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์แมสเน็บบลิซซิง จำกัด, 2531.

- ศิริชัย กาญจนวาสี. การบริหารเวลา. วารสารการศึกษาเอกชน 8 (สิงหาคม 2526): 30-37.
- ศุภร์ใจ เจริญสุข. ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตและการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดในบทบาท ตามการรับรู้ของอาจารย์พยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- สถิตย์ นิยมญาติ. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2525.
- สมบัติ จำปาเงิน. เรียนให้เก่ง. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, 2533.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2525.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และลัดดาวัลย์ รอดมณี. เทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัว สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, 2528.
- สุดาพร สงวนวงศ์. ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง อัตมโนทัศน์ แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน การพัฒนาตนเอง กับความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- อรทัย ผลเนืองมา. การศึกษาลักษณะกลุ่มเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- อรพิน แสงสว่าง. ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับเจตคติวิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์การศึกษิต มหบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2536.
- อัจฉรา ภาณุรัตน์. วิธีการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยครูวิชาเอกประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2529.
- อารมณ วุฒิพฤกษ์. ปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล (ศึกษาเฉพาะในศิริราช). รายงานประกอบการศึกษา ในสาขาอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

- อารมณ ์ วุฒิพฤกษ์ และจิราพร ชินพัฒนะ. รายงานการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการ
ประสบการณ์การเรียนการสอน ตามความคิดเห็นของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- อารีย์ สุขก้องวารีย์. การศึกษาทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษานพยาบาลในสถาบัน
การศึกษานพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- อำไพ ศิริพิพัฒน ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับตน. วารสารครุศาสตร์ 2 (สิงหาคม-ตุลาคม 2515) :
91-103.
- อรุวดี รุจิเกียรติกำจร. วิธีเรียนอย่างมีคุณภาพก้าวสู่ความสำเร็จในมหาวิทยาลัย. พิมพ์
ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เพลิดเพลินการพิมพ์, 2537.
- เอนกกุล กริแสง. จิตวิทยาเกี่ยวกับการศึกษา. เอกสารประกอบการสอน มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒพิเศษโลก, 2521.

ภาษาอังกฤษ

- Appelbaum, S.H. Stress Management for Health Care Professionals,
London : An Aspen Publication, 1981.
- Bammel G. and Bammel L.L.B. Leisure and Human Behavior. Second
Edition. United States of America : WM.C. Brown Publisher,
1992.
- Baron, R.A. and Byrne, D. Social Psychology : Understanding human
Interaction. 5th ed. Massachusettes : Allyn and Bacon
Inc., 1987.
- Blyton P, Hassard I, Hill S, and Starkey K. Time, Work and
Organization. London : Routledge, 1989.
- Chickering, Arthur W. Education and Indentity. San Francisco :
Jessey-Bass, 1974.

- Dembroski, T.M., and Mac Dougall, J.M. Coronary prone behavior, Social psychophysiology and Coronary heart disease. In J.R. Eliser (ed.), Social Psychology and Behavioral Medicine, pp. 39-63. Chinchester : John Wiley & Sons, 1982.
- Driever, M.J. Theory of self-Concept. In S.C. Roy (ed.), Introduction to nursing an adaptation model, pp.169-179. New Jersey : Prentice Hall Inc., 1976.
- Elizabeth B. Hurlock. Child Development. 6th ed. New York : McGraw-Hill Book Company, 1978.
- Ellenson, Ann. Human Relations. 2nd ed. New Jersey : Prentice Hall. Inc., Englewood Cliffs, 1982.
- Ernest Dyson. A Study of Ability Grouping and Self-Concept. The Journal of Educational Research 60 (May-June, 1967) : 403-405.
- Gawronski, Daniel A., and Mathis, Clande. "Differences Between Over-Achieving, and Under Achieving High School Students." In Studies in Adolescence. New York : Macmillan Co., 1969.
- Jenkins, C.D. Behavioral Risk Factors. In L. Arbel (Illustration). The American Heart Association Heartbook. New York : E.P. Dutton, 1980.
- Jersild A.T. The Psychology of Adolescence. New York : McMillan Co., 1963.
- Kauffman, Joseph E. The Student in higher Education. Report of the Committee on the student in higher Education, New Heaven, Connecticut : The Haen Foundation, 1968.

- Sewell, W.H. and Shah, V.P. Parental Education and Children's Education Aspiration and Achievement. American Sociological Review XXXIII (April 1986) : 191-209.
- Smith, C.M. Principle of Time Management. In S.F. Jacobson and M.H. Mcgrath (eds.) Nurse under Stress. New York : A wiley Medical Publication, 1983.
- Smith, Sandra F. and Smith, Christopher M. Personal Health Choices. United States of America : Jones and Bartlett Publishers, 1990.
- Stuart, G.W., and Sundeen, S.J. Principles and practice of psychiatric nursing (3 rd ed.). Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1987.
- Tolan, Patrick H. and Cohler, Bertram J. Clinical Research & Practice with Adolescents. New York : A wiley-Interscience Publication, 1993.
- Uris, Auren. The Executive Desk Book. New York : Van Nostrand Reinhold Co., 1970.
- Verninga, Robert L. "Competency : Managing Your Time and Your Work" The Human Side of Health administration. New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1982.
- Wiggin and Other. The Psychology of Personality. Phillipines : Addison Wesley, 1970.
- William W. Porkey. Self Concept and School Achievement. New Jersey: Prentice Hall Inc., 1970.
- Wolfe, Donald M. and Kolb, David A. "Career Development, Personal Growth and Experiential learning. Reading in : Organizational Psychology. New Jersey : Prentice-Hall, 1984.
- Wylie, Ruth C. The Self Concept. University of Nebraska Press, 1974.

- Sewell, W.H. and Shah, V.P. Parental Education and Children's Education Aspiration and Achievement. American Sociological Review XXXIII (April 1986) : 191-209.
- Smith, C.M. Principle of Time Management. In S.F. Jacobson and M.H. Mcgrath (eds.) Nurse under Stress. New York ; A wiley Medical Publication, 1983.
- Smith, Sandra F. and Smith, Christopher M. Personal Health Choices. United States of America : Jones and Bartlett Publishers, 1990.
- Stuart, G.W., and Sundeen, S.J. Principles and practice of psychiatric nursing (3 rd ed.). Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1987.
- Tolan, Patrick H. and Cohler, Bertram J. Clinical Research & Practice with Adolescents. New York : A wiley-Interscience Publication, 1993.
- Uris, Auren. The Executive Desk Book. New York : Van Nostrand Reinhold Co., 1970.
- Verninga, Robert L. "Competency : Managing Your Time and Your Work" The Human Side of Health administration. New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1982.
- Wiggin and Other. The Psychology of Personality. Phillipines : Addison Wesley, 1970.
- William W. Porkey. Self Concept and School Achievement. New Jersey: Prentice Hall Inc., 1970.
- Wolfe, Donald M. and Kolb, David A. "Career Development, Personal Growth and Experiential learning. Reading in : Organizational Psychology. New Jersey : Prentice-Hall, 1984.
- Wylie, Ruth C. The Self Concept. University of Nebraska Press, 1974.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคำนวณหาค่าความเที่ยง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษานายบาลที่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือในแต่ละชุด ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องภายใน (Coefficient of Internal consistency) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient) มีสูตรดังนี้ (ยุวดี ภาชา และคณะ, 2534)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_t} \right]$$

เมื่อ α คือ สัมประสิทธิ์ครอนบาค

n คือ จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบสอบถาม

S^2_i คือ ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S^2_t คือ ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 คำนวณหาค่าร้อยละ (Percent) (ประคอง วรรณสุต, 2528) ของ

ข้อมูลส่วนบุคคล

ความถี่ของรายการนั้น

$$\text{ค่าร้อยละของรายการใด ๆ} = \frac{\text{ความถี่ของรายการนั้น}}{\text{ความถี่ทั้งหมด}} \times 100$$

2.2 คำนวณหาค่าเฉลี่ยหรือค่ามัธยฐานเลขคณิต (ยูติ ภาษา และคณะ,
2534)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนน

$\sum X$ คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด N จำนวน

N คือ จำนวนคะแนนทั้งหมด

2.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) (กานดา พูนลาภทวี,
2530)

$$S = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

S = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

X = ข้อมูลแต่ละจำนวน

\bar{X} = ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของกลุ่มตัวอย่าง

n = จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

$\sum X$ = ผลรวมทั้งหมดของคะแนนแต่ละตัว

2.4 การทดสอบค่าที (t-test) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่าง
ของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_p \sqrt{\left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$ = ผลต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของ 2 กลุ่มตัวอย่าง

S_p^2 = ความแปรปรวนร่วม (Pooled Variance)

n_1 = จำนวนตัวอย่างของกลุ่มที่ 1

n_2 = จำนวนตัวอย่างของกลุ่มที่ 2

การหาความแปรปรวนรวมของข้อมูล 2 กลุ่มตัวอย่าง

$$S^2_p = \frac{(n_1 - 1)S^2_1 + (n_2 - 1)S^2_2}{(n_1 - 1) + (n_2 - 1)}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

$$S^2_1 = \text{ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1}$$

$$S^2_2 = \text{ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 2}$$

$$n_1, n_2 = \text{จำนวนตัวอย่างของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ}$$

$$df = \text{ชั้นความเป็นอิสระ}$$

2.5 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (Oneway analysis of Variance) โดยใช้สูตร (ประคอง กรรณสูต, 2528)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	k-1	SS_b	MS_b	$F = \frac{MS_b}{MS_w}$
ภายในกลุ่ม	N-k	$SS_w = SS_c - SS_b$	MS_w	
ทั้งหมด	N-1	SS_c		

$$SS_c = \text{ผลรวมกำลังสองทั้งหมด}$$

$$SS_b = \text{ผลรวมกำลังสองระหว่างกลุ่ม}$$

$$SS_w = \text{ผลรวมกำลังสองภายในกลุ่ม}$$

$$MS_b = \text{ผลรวมกำลังสองเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม}$$

- MS_w = ความแปรปรวนภายในกลุ่ม
 N = จำนวนตัวอย่างประชากรทั้งหมด
 k = จำนวนกลุ่ม
 F = อัตราส่วนความแปรปรวนของเอฟ

หากผลการทดสอบปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะต้องทำการทดสอบรายคู่เพื่อดูว่าคู่ใดแตกต่างกัน โดยการทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffe's)

$$F = \frac{(M_1 - M_2)^2}{MS_w \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) (k-1)}$$

- M_1, M_2 คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนแต่ละกลุ่ม
 n_1, n_2 คือ จำนวนตัวอย่างประชากรในกลุ่มที่ 1 และ 2
 MS_w คือ ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองภายในกลุ่ม
 k คือ จำนวนกลุ่ม
 df คือ ชั้นแห่งความอิสระ คือ $(k-1), (n-k)$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข
คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ชุด

ชุดที่ 1 แบ่งเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามลักษณะกลุ่มเพื่อน

ตอนที่ 3 แบบวัดอัถมโนทัศน์

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต

ชุดที่ 2 แบบบันทึกให้นักศึกษานันทนาการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน
รวม 7 วัน

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ชุดที่ 1

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย "/" ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงคำตอบเดียว

1. ท่านกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ () ปีที่ 2 () ปีที่ 3 () ปีที่ 4
2. ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม (G.P.A.) ในภาคการศึกษาสุดท้ายของท่านคือ.....
3. ระดับการศึกษาของบิดา มารดา กรณีคนใดคนหนึ่งเสียชีวิตให้ระบุการศึกษาของบิดามารดาที่มีชีวิตอยู่ และกรณีที่บิดามารดาเสียชีวิตหมดแล้วให้ระบุการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองแทน

ระดับการศึกษาของ

<u>บิดา</u>	<u>มารดา</u>	<u>ผู้ปกครอง</u>
() ประถมศึกษา	() ประถมศึกษา	() ประถมศึกษา
() มัธยมศึกษา	() มัธยมศึกษา	() มัธยมศึกษา
() ปวช. ปวส. อนุปริญญา	() ปวช. ปวส. อนุปริญญา	() ปวช. ปวส. อนุปริญญา
()ปริญญาตรี	()ปริญญาตรี	()ปริญญาตรี
()ปริญญาโทหรือสูงกว่า	()ปริญญาโทหรือสูงกว่า	()ปริญญาโทหรือสูงกว่า

ตอนที่ 2 แบบสอบถามลักษณะกลุ่มเพื่อน

คำชี้แจง ให้นักศึกษาพิจารณาลักษณะกลุ่มเพื่อนที่ท่านสนิทที่สุดในวิทยาลัยพยาบาลว่ามีลักษณะตรงกับแบบสอบถามมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย "/" ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านที่สุด โดยมีข้อตกลงดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	พฤติกรรมหรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเป็นจริงมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	พฤติกรรมหรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเป็นจริงมาก
จริงบางส่วน	หมายถึง	พฤติกรรมหรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเป็นจริงบางส่วน
จริงน้อย	หมายถึง	พฤติกรรมหรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเป็นจริงน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	พฤติกรรมหรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเป็นจริงน้อยที่สุดหรือไม่ได้เกิดขึ้น

ลักษณะกลุ่มเพื่อนสนิท	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบางส่วน	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด/ไม่เกิดขึ้น
1. เพื่อนที่ท่านสนิทที่สุดชอบศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ.....
2. เพื่อนที่ท่านสนิทที่สุดชอบทำกิจกรรมของชมรม.....
3. เพื่อนที่ท่านสนิทที่สุดชอบอยู่คนเดียว.....
4. เพื่อนที่ท่านสนิทที่สุดมีเกรดเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3 ขึ้นไป.....
5. เพื่อนที่ท่านสนิทที่สุดชอบเล่นกีฬา.....
6. เพื่อนที่ท่านสนิทที่สุดไม่ชอบทำกิจกรรมนอกหลักสูตร.....
7. เพื่อนที่ท่านสนิทที่สุดทบทวนบทเรียนเป็นประจำ.....

ลักษณะกลุ่มเพื่อนสนิท	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบางส่วน	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด/ ไม่เกิดขึ้น
8. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดชอบเข้าร่วมกิจกรรม ในชั้นเรียน.....
9. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดไม่ค่อยสนใจเรื่องการเรียน.....
10. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดชอบพูดคุยเรื่องวิชาการ.....
11. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดชอบและสนใจงานสังคม.....
12. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดหลังเลิกเรียนมักจะกลับ ห้องพักทันทีเพื่ออยู่คนเดียวเงียบ ๆ.....
13. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดชอบแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับวิชาการอย่างมีเหตุผล.....
14. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญ ประโยชน์.....
15. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ ในสถาบัน.....
16. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดชอบประชุมหรือร่วมฟัง สัมมนาทางวิชาการ.....
17. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดเป็นประธานเลขาฯ หรือกรรมการของสโมสรนักศึกษา.....
18. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดชอบทำงานตามลำพัง..
19. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดมีความคิดที่จะเรียนต่อ สูงขึ้นเมื่อมีโอกาส.....
20. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดชอบที่จะทำงานเป็นกลุ่ม
21. เพื่อนที่ทำานสนิทที่สุดไม่กระตือรือร้นในสิ่ง ต่าง ๆ รวมทั้งการเรียน.....

ลักษณะกลุ่มเพื่อนสนิท	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบางส่วน	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด/ ไม่เกิดขึ้น
22. เพื่อนที่ทำสนิทที่สุดมีจุดประสงค์ในการเรียนคือการทำคะแนนให้ดีที่สุด.....
23. เพื่อนที่ทำสนิทที่สุดชอบกิจกรรมที่เป็นประเพณีของสถาบัน.....
24. เพื่อนที่ทำสนิทที่สุดชอบรับประทานอาหารคนเดียว.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 แบบวัดอัถมโนทัศน์

คำชี้แจง แบบวัดนี้ต้องการสำรวจ ความรู้สึกและความคิดเห็นบางประการของท่านที่มีต่อตนเอง ไม่ใช่ความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตัวท่านเอง คำตอบเหล่านี้ไม่มีคำตอบใดผิดหรือถูก คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

แบบวัดนี้ประกอบด้วยคำคุณศัพท์ซึ่งจัดไว้เป็นคู่ ๆ แต่ละคู่มีความหมายตรงกันข้ามระหว่างคำคุณศัพท์แต่ละคู่ มีตัวเลขคะแนน 7 อันดับ เรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุดให้ท่านอ่านคำคุณศัพท์แต่ละคู่แล้ว กากบาท (X) ทับตัวเลขที่กำหนดให้เพียงข้อละ 1 เครื่องหมายเท่านั้น ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นครั้งแรกหรือทันทีทันใดเกี่ยวกับคำคุณศัพท์คู่ นั้น ๆ เมื่อตอบแล้วไม่ต้องแก้ไขใหม่

ตัวอย่าง

แข็งแรง 7 6 5 4 3 2 1 อ่อนแอ

ให้ท่านประเมินตนเองตามที่ตนรู้สึกจริง ๆ ว่าตนเองเป็นอย่างไร เมื่อท่านรู้สึกว่าท่านเป็นคนที่แข็งแรงมากที่สุด ให้ทำเครื่องหมายดังนี้

แข็งแรง X 6 5 4 3 2 1 อ่อนแอ

หรือท่านรู้สึกว่าตนเองแข็งแรงมาก ท่านก็ทำเครื่องหมายดังนี้

แข็งแรง 7 X 5 4 3 2 1 อ่อนแอ

หรือท่านรู้สึกว่าตนเองไม่จัดว่าแข็งแรง แต่ไม่อ่อนแอ ท่านก็ทำเครื่องหมายดังนี้

แข็งแรง 7 6 5 X 3 2 1 อ่อนแอ

หรือท่านรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอ ท่านก็ทำเครื่องหมายดังนี้

แข็งแรง 7 6 5 4 X 2 1 อ่อนแอ

หรือท่านรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอมาก ท่านก็ทำเครื่องหมายดังนี้

แข็งแรง 7 6 5 4 3 X 1 อ่อนแอ

หรือท่านรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอมากที่สุด ท่านก็ทำเครื่องหมายดังนี้

แข็งแรง 7 6 5 4 3 2 X อ่อนแอ

คำถาม นักศึกษารู้สึกว่า "ตัวเองเป็นอย่างไร"

1. แข็งแรง	7	6	5	4	3	2	1	อ่อนแอ
2. ร่าเริง	7	6	5	4	3	2	1	เซื่องซึม
3. เอากรเอางาน	7	6	5	4	3	2	1	เหลวไหล
4. เรียนดี	7	6	5	4	3	2	1	เรียนไม่ดี
5. ชยัน	7	6	5	4	3	2	1	ซี้เกียจ
6. รับผิดชอบ	7	6	5	4	3	2	1	ไม่รับผิดชอบ
7. ความจำดี	7	6	5	4	3	2	1	ซี้ลิม
8. ให้ความร่วมมือ	7	6	5	4	3	2	1	ต่อต้าน
9. ชอบช่วยเหลือ	7	6	5	4	3	2	1	ไม่ชอบช่วยเหลือ
10. ชอบค้นคว้า	7	6	5	4	3	2	1	ไม่ชอบค้นคว้า
11. ชอบอ่านหนังสือ	7	6	5	4	3	2	1	ไม่ชอบอ่านหนังสือ
12. กระตือรือร้น	7	6	5	4	3	2	1	เรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ
13. เชื่อมั่นในตนเอง	7	6	5	4	3	2	1	ไม่เชื่อมั่นในตนเอง
14. มีเหตุผล	7	6	5	4	3	2	1	เอาแต่อารมณ์
15. อดทน	7	6	5	4	3	2	1	ไม่อดทน
16. เจียบแหลม	7	6	5	4	3	2	1	ทึ่ม
17. เก่ง	7	6	5	4	3	2	1	ไม่เก่ง
18. มีความสามารถ	7	6	5	4	3	2	1	ไม่มีความสามารถ
19. มองคนในแง่ดี	7	6	5	4	3	2	1	มองคนในแง่ร้าย
20. ไว้ใจได้	7	6	5	4	3	2	1	ไว้ใจไม่ได้
21. มีอารมณ์ขัน	7	6	5	4	3	2	1	เคร่งเครียด
22. รักความก้าวหน้า	7	6	5	4	3	2	1	ล้าหลัง
23. ตั้งใจเรียน	7	6	5	4	3	2	1	ไม่ตั้งใจเรียน
24. เป็นผู้นำ	7	6	5	4	3	2	1	เป็นผู้ตาม
25. ประหยัด	7	6	5	4	3	2	1	สุรุ่ยสุร่าย
26. รวย	7	6	5	4	3	2	1	จน

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ไม่มีข้อความใดถูกต้อง ดีที่สุด หรือผิด ท่านอาจจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ ขอให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่าตรงกับความเป็นจริง ความคิด หรือความรู้สึกของท่านมากน้อยเพียงใด โดยใช้เวลาเพียงสั้น ๆ ในการพิจารณาแต่ละข้อ

- เป็นจริงที่สุด แทนด้วยหมายเลข 4 หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง ความคิด หรือความรู้สึกของท่านทั้งหมด
- เป็นจริงมาก แทนด้วยหมายเลข 3 หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงความคิด หรือความรู้สึกของท่านเป็นส่วนใหญ่ มีเพียงบางส่วนหรือ เล็กน้อยที่ไม่ตรง
- เป็นจริงน้อย แทนด้วยหมายเลข 2 หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงความคิด หรือความรู้สึกของท่านเพียงบางส่วน ส่วนใหญ่จะไม่ตรง
- เกือบหรือไม่เป็นจริงเลย แทนด้วยหมายเลข 1 หมายความว่า ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริง ความคิด หรือความรู้สึกของท่านทั้งหมดหรือ เกือบทั้งหมด

ให้ท่านทำเครื่องหมาย "/" ลงในช่องท้ายข้อความแต่ละข้อ ที่ตรงกับความเป็นจริง ความคิดหรือความรู้สึกของท่านตามความหมายที่ระบุไว้ข้างต้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อความ	เป็นจริง ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง น้อย	ไม่เป็น จริงหรือ เกือบไม่
1. กลางคืนท่านมักอยู่ตึกเพื่อพักผ่อนหย่อนอารมณ์...
2. ท่านมีเวลาน้อยมากในการทำธุระส่วนตัว เช่น ไปตัดผมหรือออกกำลังกาย.....
3. ชีวิตในแต่ละวันของท่านมักมีสิ่งท้าทายอยู่เสมอ..
4. ในการทำงานแต่ละวันน้อยครั้งที่ท่านจะเผชิญกับ ความรู้สึกรำคาญใจ หรือความคับข้องใจ
5. เมื่อมีความกดดันมักจะพูดปรึกษากับคนอื่น..
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นคนรับประทานอาหารเช้าเร็ว.
7. หลังรับประทานอาหารเช้าเสร็จท่านไม่ค่อยได้นั่งพัก มักหาอะไรทำเสมอ
8. มักทำงานสองอย่างในเวลาเดียวกันเมื่อทำได้..
9. ขณะสนทนาท่านจะเร่งคู่สนทนาพูดให้เข้าประเด็น ของเรื่องอยู่บ่อย ๆ.....
10. ท่านมักรีบสรุปความก่อนที่คู่สนทนาจะพูดจบ.....
11. บ่อยครั้งที่ท่านไม่สามารถให้ความสนใจรับฟังผู้อื่น พูดหรืออธิบายอะไรยาว ๆ ได้
12. เมื่อมีนัดกับใครท่านไม่เคยผิดเวลาหรือมาช้า...
13. เมื่อผู้อื่นผิดเวลานัดท่านจะนั่งคอยจนกระทั่งได้พบ
14. ท่านมักมองเห็นการแข่งขันในการทำงานเป็นสิ่งที่ ท้าทาย.....
15. ท่านจัดว่าเป็นคนที่ชอบการแข่งขัน และต่อสู้เพื่อ ความสำเร็จสูง.....

ข้อความ	เป็นจริง ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง น้อย	ไม่เป็น จริงหรือ เกือบไม่
16. ท่านมักได้รับคำบอกจากคนใกล้ชิดว่าเป็นคนว่องไว กระฉับกระฉ่ง.....
17. เมื่อถูกขัดจังหวะหรือขัดแย้งท่านยังคงยืนยันความ เห็นเดิมอย่างมั่นคง.....
18. ท่านใช้เวลาในการต่อสู้ แก่ปัญหา นานกว่าที่ควร.....
19. เมื่อเห็นใครทำงานช้าท่านอยากจะไปช่วยทำให้ เสร็จ ๆ ไป.....
20. ท่านเร่งทำงานให้เสร็จทันเวลาจนเป็นปกตินิสัย.....
21. ในการทำงานท่านคิดถึงคุณภาพของงาน มากกว่า จะคิดถึงการทำให้เสร็จทันเวลา.....
22. เมื่ออยู่ภายใต้ความจำกัดของเวลาท่านจะทิ้งงาน ที่สำคัญน้อยไปเสีย.....
23. ในการทำงานท่านคิดว่า ไม่มีอะไรจะมาขวางกั้น เป้าหมายของความสำเร็ได้.....
24. ท่านรู้สึกว่าคุณมีความรับผิดชอบมากกว่าคนใน ระดับเดียวกัน โดยทั่วไป.....
25. ท่านรู้สึกว่าคุณทำอะไรด้วยความเร่งรีบกว่า คนในระดับเดียวกัน โดยทั่วไป.....
26. ท่านรู้สึกว่าคุณทำอะไรด้วยความพิถีพิถันมากกว่า คนในระดับเดียวกัน โดยทั่วไป.....
27. ท่านดำเนินชีวิตอย่างเอาจริงเอาจังมากกว่าคน ในระดับเดียวกัน โดยทั่วไป.....

ข้อความ	เป็นจริง ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง น้อย	ไม่เป็น จริงหรือ เกือบไม่
28. ท่านครุ่นคิดถึงงาน หรือปัญหาของตนเองแม้ใน ขณะที่สนทนากับผู้อื่นอยู่.....
29. ท่านมีความรู้สึกผิดหรือไม่สบายใจเมื่อใช้เวลา ในการพักผ่อนหย่อนใจ.....
30. ท่านมักจะสนทนาแต่ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง หรือหน้าที่การงานของตน.....
31. ท่านพบว่าตนเองหมกมุ่นอยู่กับงานจนไม่สังเกต ถึงความสวยงามของสิ่งแวดล้อมรอบตัว.....
32. ท่านพยายามจัดเวลา เพื่อให้ได้งานมากที่สุด โดยใช้เวลาน้อยที่สุด.....
33. ท่านรู้สึกว่ามีความเวลาเท่าใดก็ยังไม่พที่จะทำงาน ทุกอย่างให้เสร็จไป.....
34. ท่านเชื่อว่าการจะทำอะไรให้ได้ดีถูกต้อง จะต้อง ทำด้วยตนเองเท่านั้น.....

ชุดที่ 2

สมุดบันทึกการใช้เวลาของนักศึกษานายบาล

คำชี้แจง

1. ให้นักศึกษานำบันทึกกิจกรรมการใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียน ด้านกิจวัตรประจำวัน และด้านการใช้เวลาว่างในแต่ละวัน เป็นระยะเวลา 7 วันติดต่อกัน ตามความเป็นจริง โดยเริ่มบันทึกตั้งแต่วันที่ 06.00 น. เป็นต้นไป จนถึง 06.00 น. ของวันใหม่ รวมทั้งบันทึกระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละชนิดตามตัวอย่าง
 2. ให้นักศึกษานำบันทึกกิจกรรมที่กระทำนอกเวลาเรียนหรือนอกเวลาฝึกปฏิบัติในคลินิกอย่างละเอียด ดังตัวอย่าง ส่วนกิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาเรียนหรือเวลาอยู่เวรไม่ต้องลงรายละเอียด ให้ลงเพียงว่าช่วงเวลานั้นเรียนหรือฝึกปฏิบัติงานในคลินิก
 3. ขอให้บันทึกการทำกิจกรรมและระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละอย่างแยกเป็นกิจกรรมละบรรทัด และระบุให้ชัดเจนว่ากิจกรรมนั้นคืออะไร
 4. ในวันเสาร์-อาทิตย์ นักศึกษาบางคนอาจกลับบ้าน ขอความกรุณานำบันทึกกิจกรรมต่อให้ด้วย ถ้าหากมีการเดินทางให้บันทึกระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางด้วย
 5. การบันทึกกิจกรรมนี้จะไม่ผลกระทบนักศึกษาทั้งสิ้น แต่จะมีผลดีกับนักศึกษาในด้านการนำผลวิจัยไปปรับปรุงเพื่อพัฒนาสิ่งที่มีผลกระทบต่อการใช้เวลาของนักศึกษาให้ดีขึ้น
- ขอขอบคุณในความร่วมมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(นางสาวนงศ์ จาดช้าง)

ตัวอย่างบันทึกกิจกรรม

วันที่ 20 มิถุนายน 2538

เวลา	กิจกรรมที่ทำ	ระยะเวลาที่ทำ
06.00-06.15 น.	ตื่นนอน อาบน้ำ	15 นาที
06.15-06.35 น.	แต่งตัว	20 นาที
06.35-07.05 น.	คุยกับเพื่อน	30 นาที
07.05-07.35 น.	รับประทานอาหารเช้า	30 นาที
07.35-08.00 น.	อ่านหนังสือพิมพ์	25 นาที
08.00-10.00 น.	เรียนหนังสือหรือชิ้นปฏิบัติงาน	2 ชั่วโมง
10.00-10.15 น.	เข้าห้องน้ำ	15 นาที
10.15-12.00 น.	เรียนหนังสือหรือชิ้นฝึกปฏิบัติงาน	1 ชั่วโมง 45 ชั่วโมง
12.00-12.40 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	40 นาที
12.40-12.55 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน	15 นาที
12.55-14.45 น.	เรียนหนังสือ	1 ชั่วโมง 50 นาที
14.45-15.00 น.	ทบทวนบทเรียนก่อนเรียน	15 นาที
15.00-16.00 น.	เรียนหนังสือ	1 ชั่วโมง
16.00-17.00 น.	เข้าห้องสมุดอ่านวารสารวิชาการ	1 ชั่วโมง
17.00-17.35 น.	รับประทานอาหารเช้า	35 นาที
17.35-18.00 น.	ฟังเพลง ฟักผ่อน	25 นาที
18.00-18.30 น.	ซักผ้า	30 นาที
18.30-18.50 น.	อาบน้ำแต่งตัว	20 นาที
18.50-19.10 น.	สวดมนต์ไหว้พระ กล่าวคำปฏิญาณ	20 นาที
19.10-22.00 น.	ดูทีวี	2 ชั่วโมง 50 นาที
22.00-06.00 น.	นอน	8 ชั่วโมง

หมายเหตุ ในกรณีที่นักศึกษาอ่านหนังสือให้ระบุว่า เป็นหนังสืออะไร

ประวัติผู้เขียน

นางสาวพยงค์ จาดข้าง เกิดเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2505 ที่อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา เมื่อ พ.ศ. 2528 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2536 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาลเจ้าพระยายมราช อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย