

## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและวรรณกรรมต่าง ๆ ผู้วิจัยนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารเวลา
2. แนวคิดเกี่ยวกับเวลาและการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น
3. แนวคิดเกี่ยวกับลักษณะและธรรมชาติของนักศึกษาพยาบาล
4. แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล
5. แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตนักศึกษากับกลุ่มเพื่อน
6. แนวคิดเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์
7. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเพชฌัญสถาการณ์ชีวิต
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารเวลา

#### ลักษณะสำคัญของเวลา

ซจวร์คคีดี นาญนรงค์ (2519 : 14) ได้อธิบายถึงลักษณะที่สำคัญของเวลาไว้รวม 9 ประการดังนี้

1. เวลาเป็นทรัพยากรที่มีความจำกัดที่สุด วันหนึ่งเรามีเวลาให้ใช้ได้เพียง 24 ชั่วโมง หรือ 1,440 นาที ไม่ขาดไม่เกิน และไม่มีหนทางใดที่จะหาเวลาที่เพิ่มเติมได้มากกว่านี้เลย
2. เวลาเป็นทรัพยากรอย่างเดียวกับทุกคนมีอยู่เท่ากัน ลักษณะที่สำคัญอีกประการหนึ่งของเรา คือ ทุก ๆ คนจะมีเวลาเท่ากันในทุก ๆ วัน เท่าที่คนอื่นจะได้ ไม่ว่าจะคนคนนั้นจะเป็นคนรวยหรือคนจน จะเป็นคนฉลาดหรือคนโง่ แต่เขาทุก ๆ คน ก็มีเวลาเท่ากันสำหรับที่จะใช้ได้ สิ่งที่เราแตกต่างกันเกี่ยวกับเวลา คือ ใครจะใช้เวลาได้ดีกว่ากัน

3. เวลาเป็นทรัพยากรที่ไม่มีสิ่งใดอื่นมาทดแทน ไม่มีใครสามารถเอาเงินซื้อเวลาให้ได้มากกว่าที่เรามีอยู่ได้ไม่ว่าจะร่ำรวยแค่ไหน หรือในทางตรงข้ามแม้ว่าบางคนอยากจะขายเวลาก็จะไม่มีทางใดเลยที่จะทำให้เวลาที่เรามีอยู่น้อยกว่าเท่าที่มี
4. เวลาจะผ่านไปข้างหน้าตลอดเวลา จะผ่านไปเรื่อย ๆ และไม่มีวันกลับมาอีก เราไม่อาจเก็บเวลามาใช้ได้อีก การเคลื่อนที่ของเวลาจะเป็นไปในอัตราคงที่สม่ำเสมออยู่ตลอดเวลา ไม่มีใครเร่งรัดให้เร็วขึ้นหรือทำให้ช้าลงกว่าที่เป็นจริงได้เลย
5. การกระทำทุกอย่างต้องใช้เวลา แม้กระทั่งการนอนหรือการพักผ่อน ร่างกายก็จะต้องอาศัยเวลา การใช้เวลานั้นไม่มีข้อจำกัดหรือข้อกำหนดใด ๆ ขึ้นอยู่กับความพอใจของตนเองว่าจะใช้อย่างไร สิ่งที่เป็นข้อกำหนดอาจจะเป็นทางเลือกการกระทำเท่าที่จะมีให้เลือก แต่ไม่ใช่ตัวเวลาเอง
6. เวลาสำคัญยิ่งกว่าเงินหรือสำคัญยิ่งกว่าเงิน นั่นคือถ้าเราใช้เวลาของเราดี ๆ หรือทำอะไรในช่วงที่ถูกจังหวะเวลาแล้ว ก็อาจทำให้ร่ำรวยได้ เวลาที่มีความสำคัญยิ่งกว่าเงิน เพราะเวลาอาจทำเงินได้ แต่เงินไม่สามารถจะซื้อเวลาได้เลยดังที่กล่าวมาแล้วในข้อต้น ๆ
7. คนเรามีการคาดคะเนเกี่ยวกับเวลาที่แตกต่างกัน แม้ว่าอัตราการเคลื่อนไปของเวลาจะอยู่ในลักษณะเดียวกัน และจะเป็นเช่นนั้นอยู่เรื่อย ๆ ไปก็ตาม ถ้าไม่ดูนาฬิกา คนเรามักจะคาดคะเนเกี่ยวกับเวลาแตกต่างกัน เราต้องพยายามมีความรู้สึกเกี่ยวกับเวลาให้ใกล้เคียงกับของจริงให้มากที่สุด เพราะจะเป็นส่วนสำคัญที่เกี่ยวกับการกระทำของเรามากที่สุด ซึ่งอาจกระทำได้โดยกระทำตนเป็นนักดูนาฬิกาบ่อย ๆ พยายามตรวจสอบดูเวลาที่ถูกต้องเมื่อทำอะไรลงไปสักอย่าง
8. เวลามีความเกี่ยวพันกับการเปลี่ยนแปลงเสมอ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่แตกต่างกันย่อมก่อให้เกิดผลที่แตกต่างกันไปด้วย ความแตกต่างของช่วงเวลาเพียงนิดเดียว บางทีก็เพียงเสี้ยววินาทีเดียว อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นดีเลวต่างกัน ฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะต้องเป็นผลมาจากเวลาเสมอ ยิ่งเวลาผ่านไปนานเท่าใด การเปลี่ยนแปลงก็อยู่ในอัตราเพิ่มมากขึ้นด้วย ดังนั้นผู้บริหารจึงมีภาระสำคัญในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามกาลเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

9. เวลาสามารถวัดได้อย่างแน่นอน หน่วยที่ใช้วัดความผ่านไปของเวลามีหลายหน่วย ซึ่งได้แก่ วินาที นาที ชั่วโมง วัน สัปดาห์ เดือน ปี ศตวรรษ ฯลฯ การวัดเวลานั้นไม่สามารถวัดได้ในแง่น้ำหนัก ปริมาณ หรือขนาด สิ่งที่สามารถวัดได้จากเวลาก็คือความผ่านไปของเวลา

นอกจากลักษณะสำคัญของเวลาดังที่กล่าวมาแล้วทั้ง 9 ประการนี้ ขจรศักดิ์ หาญณรงค์ (2519 : 9) ได้กล่าวถึงการวิจัยในสหรัฐอเมริกาซึ่งได้ศึกษา ถึงการใช้เวลาตลอดช่วงชีวิตของคนเราปรากฏผลว่า ถ้าตั้งข้อสมมติฐานว่าคนเราโดยเฉลี่ยจะมีชีวิตอยู่จนถึงอายุ 70 ปี นั้น จะใช้เวลาทั้งหมดของชีวิตไปโดยประมาณ ดังต่อไปนี้

1. นอนหลับ	23 ปี (32.9 %)
2. ทำงาน	19 ปี (27.2 %)
3. สนุกสนาน	9 ปี (12.8 %)
4. กิน	6 ปี (8.6 %)
5. เดินทาง	6 ปี (8.6 %)
6. เจ็บป่วย	4 ปี (5.7 %)
7. แต่งตัว	2 ปี (2.8 %)
8. การศาสนา	1 ปี (1.4 %)

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้พบว่าจริง ๆ แล้วตลอดชีวิตของคนเราได้ใช้เวลาในการทำงานเพียง 27.2 % จึงน่าจะช่วยกันคิดว่า จะใช้ช่วงเวลาเหล่านี้ให้เกิดผลประโยชน์แก่งานและส่วนรวมให้เต็มที่ได้อย่างไร

จากแนวคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่าเวลามีความสำคัญมาก คนเราทุกคนมีเวลาเท่ากัน ไม่สามารถจะเอาเงินซื้อเวลาเพิ่มได้ ไม่มีสิ่งใดทดแทนเวลาได้ เวลาจะผ่านไปข้างหน้าตลอดเวลาและไม่หวนกลับมาอีก การกระทำทุกอย่างของคนเราต้องใช้เวลาจะเห็นได้ว่าเวลามีค่ายิ่งกว่าเงิน โดยเฉพาะกรณีที่มีเวลาอยู่น้อย แต่มีงานที่จะต้องทำหลายอย่าง นักศึกษาจึงมีความจำเป็นที่จะต้องบริหารเวลา เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในด้านการศึกษาเล่าเรียน

### การบริหารเวลา

การบริหารเวลา คำนี้ปกติจะให้กับผู้ที่ทำหน้าที่ในด้านการบริหารเป็นส่วนใหญ่ เช่น การบริหารเวลาของผู้ตรวจการพยาบาล การบริหารเวลาของหัวหน้าหอผู้ป่วย เนื่องจากผู้บริหารมีเวลาจำกัดแต่มีงานที่จะต้องปฏิบัติในหน้าที่มาก เพราะฉะนั้นผู้บริหารที่ดีก็ควรที่จะต้องมีการบริหารเวลาที่ดีด้วย แต่ในทางการศึกษานิสิตนักศึกษาสามารถที่จะประยุกต์เทคนิคทางการบริหารเวลามาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาแล้วเรียนได้เช่นกัน ลักษณะอย่างหนึ่งที่แบ่งแยกคนที่ประสบความสำเร็จในงานอย่างหนึ่งออกจากคนหนึ่งที่ไม่ประสบความสำเร็จก็คือ การบริหารเวลา การบริหารเวลาเป็นทักษะที่จะช่วยให้นิสิตนักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียน (Smith and Smith, 1990)

ความสำเร็จในการบริหารเวลา จะสร้างความรู้สึกถึงอำนาจในตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่า และเป็นผู้ที่มีความสามารถเหนืองาน เมื่อบุคคลใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ความเครียดจะลดลง เกิดความพึงพอใจ ผลผลิตและแรงจูงใจก็จะเพิ่มขึ้น ความสำเร็จในการบริหารเวลานั้น เป็นทักษะซึ่งส่งเสริมให้บุคคลรู้จักใช้เวลาอย่างยืดหยุ่นมากกว่าเข้มงวด ซึ่งหมายถึงการรู้จักเลือกใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ มากกว่าจะทำตามความต้องการของผู้อื่น หรือทำตามสภาพแวดล้อมภายนอกตน (Smith, 1980)

ดังนั้นในการดำรงชีวิตส่วนตัว หรือในด้านวิชาชีพ ทุกคนต้องบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพ รู้จักใช้เวลาอย่างถูกต้อง ทรัพยากรอื่น ๆ เราอาจหามาเพิ่มพูนได้ แต่สำหรับเวลานั้นคงมีอยู่เท่าเดิม ไม่ว่าเราจะต้องการเพิ่มอีกสักเท่าใด เราก็ไม่สามารถหามาเพิ่มได้ นอกจากจะต้องใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด หรือให้ได้ประสิทธิภาพ จึงนับว่าเป็นพฤติกรรมการดูแลตนเองที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียน ชีวิตและการทำงาน

### ความหมายของการบริหารเวลา

เฉลิม สุขคะสมบัติ (2527) ให้ความหมายว่า การบริหารเวลาหมายถึง วิธีการดำเนินการโดยใช้เวลาปฏิบัติงานให้ได้ผลตรงตามเป้าหมายมากที่สุด ให้รู้ถึงวิธีการทำงานโดยละเอียด รวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับงานด้วย เพื่อประโยชน์นำมาใช้ในการวางแผนการปฏิบัติงาน

วิรัช สงวนวงศ์วาน (2531) ให้ความหมายว่า การบริหารเวลาหมายถึงการที่คนตระหนักถึงความสำคัญของเวลา มีการวางแผนและคิดหาเทคนิคต่าง ๆ ที่จะใช้เวลาที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ และให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุด

Smith and Smith (1990) เขียนไว้ว่า การบริหารเวลา คือ การบริหารตนเอง การบริหารเวลาจะช่วยให้มีการใช้เวลาดีขึ้น ช่วยลดความเครียดจากการศึกษาเล่าเรียน และจะเป็นการวางแผนและกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตของนักศึกษาอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

กล่าวโดยสรุป การบริหารเวลา หมายถึง การที่นักศึกษาใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีการจัดระบบระเบียบการใช้เวลาในด้านการศึกษาเล่าเรียน ด้านกิจวัตรประจำวัน และด้านใช้เวลาว่าง มีการวางแผน และหาเทคนิคต่าง ๆ ที่จะใช้เวลาที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ

#### หลักเบื้องต้นของการบริหารเวลา

หลักเบื้องต้นที่สำคัญ คือ ผู้บริหารต้องมีการกำหนดแผนการทำงานก่อนการกำหนดแผนการทำงานควรมีลักษณะเป็นแผนการทำงานทั้งหมด มีใช้เพียงแต่ทำเพื่อปรับปรุงงานเท่านั้น การกำหนดแผนการทำงานที่ชัดเจน จะช่วยให้ผู้บริหารสามารถใช้เวลาในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Cooper 1952 : 45) ดังนี้

1. ทำงานที่สำคัญ และมีคุณค่าอย่างยิ่งได้มากกว่า
2. กำหนดลำดับความสำคัญของงานได้อย่างถูกต้อง
3. แบ่งสรรอัตราส่วนการใช้เวลาสำหรับงานแต่ละอย่างได้ถูกต้อง
4. ปฏิบัติงานได้สำเร็จภายในกำหนดเวลา
5. บรรลุถึงเป้าหมายของงานได้ดีขึ้น
6. ป้องกันการสูญเสียความพยายามในการทำงานโดยเปล่าประโยชน์
7. ทำให้มีความยืดหยุ่นจะทำให้ทำงานได้มากกว่า
8. ไม่ทำงานที่ควรจะมอบหมายให้ผู้อื่นทำ
9. ปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งเป็นผลมาจากการปรับปรุงงานให้ดีขึ้น

นอกจากนั้นควรมีการตรวจสอบทบทวนงานของตนเป็นระยะ ๆ ทั้งนี้เพราะงานมักจะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ดังนั้น ทุก 6 เดือน หรือ 1 ปี ควรมีการประเมินผลงานของตน เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตารางเวลาในการปฏิบัติงานให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

### วิธีการบริหารเวลา

เพื่อให้การใช้เวลาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ในเรื่องของวิธีการบริหารเวลานี้ ได้มีผู้เสนอหลายแนวคิดด้วยกัน ซึ่งรวบรวมมานำเสนอพอเป็นสังเขปดังนี้

ดรัคเคอร์ (Drucker, 1967) ได้เสนอแนวทางการใช้เวลา ให้เกิดประโยชน์สูงสุด 4 ขั้นตอน คือ

1. ค้นหาว่าปกติใช้เวลาอย่างไร และทุก ๆ วันใช้เวลาอย่างไร
2. มีการตัดสินใจหรือไม่ว่าควรทำอะไรก่อนหลังและไม่ควรทำอะไร อะไรที่ไม่ควรกระทำต่อเนื่อง

3. มอบหมายงานให้บุคคลอื่นที่เหมาะสมทำบ้าง
4. ไม่ทำให้ผู้อื่นเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์

ยูริส (Uris, 1970) ได้เสนอแนะวิธีการบริหารเวลาโดยให้กำหนดเวลาออกเป็นประเภทต่าง ๆ 3 ประเภท ได้แก่

1. เวลาที่ต้องใช้อย่างคงที่ (Fixed) เป็นงานที่จะต้องปฏิบัติในแต่ละสัปดาห์ และมีลักษณะสม่ำเสมอไม่อาจตัดทอนได้เลย เช่น การประชุมประจำสัปดาห์ หรืองานเขียนหนังสือ
2. เวลาที่พอยืดหยุ่นได้ (Semiflexible) เป็นงานที่สามารถจะเพิ่มหรือลดเวลาในการปฏิบัติงาน ได้ เช่น การเตรียมรายงานผลงาน ซึ่งผู้บริหารอาจตกลงใจที่จะใช้เวลาเท่าที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น อาจใช้เวลาเพียง 2 ชั่วโมง แทนที่จะใช้เวลาถึง 5 ชั่วโมง
3. เวลาที่สามารถแปรเปลี่ยนได้ (Variable) เป็นงานที่ผู้บริหารสามารถควบคุมด้วยตนเอง เช่น เวลาที่คาดว่าจะใช้ในการวางแผน หรือมีทางเลือกกว่าจะทำงานนั้นได้ภายในเวลาเท่าใด หรืองานใดควรรอไว้ทำภายหลังได้

เวอนิงกา (Verninga, 1982) ได้เสนอแนวทางที่จะช่วยให้วิธีการบริหารเวลามีประสิทธิภาพ คือต้องจัดลำดับความสำคัญของเวลา โดยให้เวลากับงานที่จะไปสู่เป้าหมายที่สำคัญที่สุดก่อน มีวิธีการ 6 อย่างดังนี้

1. คาดการณ์ล่วงหน้า และวางแผนสำหรับเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
2. ทำตารางเวลาในการทำงาน
3. มอบหมายงานบางอย่างให้ผู้อื่นทำ
4. แนะนำให้ผู้อื่นบริหารเวลาของเขาด้วย
5. มีวิธีการใช้เวลาอย่างเหมาะสม
6. บริหารเวลาในการประชุมให้เหมาะสม

สมิธ และสมิธ (Smith and Smith, 1990) ได้ให้แนวทางในการบริหารเวลาของนักศึกษาที่เรียนในระดับอุดมศึกษา ดังนี้

1. ประเมินทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องเวลาของตัวเอง และวิเคราะห์ว่าทำอย่างไรถึงจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์
2. กำหนดตารางเวลาของตัวเองที่สามารถควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้
3. กำหนดจุดประสงค์ และตั้งลำดับความสำคัญที่ตรงกับความต้องการส่วนบุคคล
4. วางแผนเกี่ยวกับสิ่งสำคัญในชีวิตของตัวเอง เพื่อที่จะใช้เวลาและพลังงานของตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ
5. แก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา ความเครียดและทำลายโปรแกรม
6. ติดตามดูความก้าวหน้า ประเมินผลจุดประสงค์ เรื่องงานซ้ำ และแก้ไขโปรแกรม

พากานา (Pagana, 1994) ได้เสนอแนวทางของกลยุทธ์ในการบริหารเวลา 10 ประการ ดังนี้

1. ขาดการตัดสินใจ (Omission by decision) สิ่งที่เป็นจำเป็นในความสำเร็จ คือ การปฏิเสธที่จะทำสิ่งที่ไม่สำคัญ และการทำในสิ่งที่เป็นไปได้ เช่น ถ้าถูกขอร้องให้ทำงานที่เป็นงานใหม่โดยที่ไม่มีเวลาศึกษางานนั้นควรที่จะปฏิเสธเสียดีกว่า และควรที่จะทำงานชิ้นใหญ่ ๆ ที่ได้รับการวางแผนไว้แล้วดีกว่า

2. เรียนรู้ที่จะกล่าวปฏิเสธ (Learning to say "no") เป็นกฎแรกของการตัดสินใจว่าอะไรไม่ควรทำ หลังจากตัดสินใจว่ากิจกรรมอะไรไม่สำคัญ หรือให้ผลไม่คุ้มค่า ก็ควรกล่าวปฏิเสธ โดยบอกเหตุผลในการปฏิเสธว่าคุณไม่มีเวลา

3. การบันทึกการใช้เวลา (Recording time use) การกำหนดเวลาทำให้ความคิดเกี่ยวกับการใช้เวลากลายเป็นความจริงที่ชัดเจนขึ้น ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินหนทางเกี่ยวกับช่วงเวลาที่เขามีอยู่ระหว่างการเรียนและในวันหยุด โดยการทำเช่นนี้ นักศึกษาสามารถที่จะตรวจพบเวลาที่สูญเสียไปได้

4. ป้องกันการถูกขัดจังหวะ (Blocking interruptions) นักศึกษาที่กำลังอ่านหนังสืออยู่ในห้องพัก มักจะประสบปัญหาเรื่องมีคนมาหา เราจะปฏิบัติกับแขกที่เราไม่ต้องการ โดยการยืนขึ้น โดยการพูดคุยกับแขกนอกห้อง และโดยการไม่เชิญแขกให้นั่ง เมื่อเราไม่ค่อยว่างเราจะเน้นเทคนิคการจำกัดการสนทนาในสังคม โดยการพูดว่า "สวัสดีฉันจะช่วยทำอะไรให้คุณได้บ้าง" การถูกขัดจังหวะโดยแขกมาเยี่ยม สามารถหลีกเลี่ยงโดยการอ่านหนังสือในห้องสมุด

5. เตรียมพร้อมในช่วงเวลาที่ดีที่สุด (Guarding "prime time") โดยปกติคนเราจะมีช่วงเวลาปลอดโปร่งใจ หรือมีสมาธิดีที่สุดอยู่เสมอแต่อาจแตกต่างกัน ช่วงเวลาที่ดีที่สุดนี้ เรียกว่า "Prime time" ในช่วงเวลานี้จะทำงานให้สำเร็จอย่างง่ายดาย ซึ่งนักศึกษาคควรรู้ว่าตัวเองมีช่วงเวลานี้ตอนไหน และเตรียมพร้อมในการใช้เวลาช่วงนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

6. การกำหนดช่วงเวลา (Programming blocks of time) นี้เป็นหนทางหนึ่งที่ดีที่สุดที่จะทำโครงการใหญ่ ๆ ให้สำเร็จ เพราะว่าเวลามากมายถูกทำให้เสียไปโดยไร้ประโยชน์หลังจากถูกขัดจังหวะ เลคอิน (Lakein, 1976) แนะนำให้ทำตารางกำหนดเวลา เพื่อเพิ่มความสำเร็จ เขาสังเกตเห็นว่าการทำกิจกรรมเดียวกันในเวลาเดียวกัน ในแต่ละวันก่อให้เกิดความสมดุลของโครงการ ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่มักจะว่างในวันจันทร์-พุธ-ศุกร์ เวลา 10.00-12.00 น. สามารถที่จะใช้ตารางกำหนดเวลาช่วงนี้สำหรับออกแบบโครงการ

7. การจัดการระยะว่างในช่วงทำงาน (Organizing work Space) สิ่งนี้จะเป็นการลดความจำเป็นที่จะต้องลุกขึ้น หรือทำให้เสียเวลาในขณะที่ทำงาน เครื่องใช้ที่จำเป็น (เช่น ปากกา ดินสอ คลิปหนีบกระดาษ) ควรที่จะได้เตรียมไว้เพื่อที่จะหยิบใช้ได้



ง่าย และนักศึกษาควรมีเครื่องมือที่จำเป็นเหล่านี้ติดตัวอยู่เสมอเพื่อที่จะสามารถหยิบใช้ได้  
ในห้องสมุด

8. การบริหารการประชุม (Managing Committee meetings) มีการอธิบายถึงเทคนิคในการเริ่มต้นและสิ้นสุดเวลา การเตรียมการจัดลำดับวาระการประชุม การยึดถือวาระการประชุม ความรับผิดชอบต่าง ๆ นักศึกษาส่วนมากมักเข้าไปเกี่ยวข้องกับชุมชนต่างๆ และเป็นคณะกรรมการวิทยาลัยและเห็นด้วยกับความคิดของมารินเนอร์ (Marriner, 1983) ที่ว่าคณะกรรมการจะต้องรู้ว่าจะประหยัดเวลาแต่ละนาทีและเสียเวลาเป็นชั่วโมงอย่างไร

9. การมอบหน้าที่ให้ทำแทน (Delegating) นักศึกษาส่วนมากมักได้รับการมอบหมายงานที่ค่อนข้างยากให้ทำ นักศึกษามักจะถูกเตือนให้มอบหมายงานให้บุคคลที่มีระดับความสามารถต่ำที่สุดที่จะทำให้งานประสบความสำเร็จได้ ใช้เวลาน้อยในการปฏิบัติงานส่วนน้อยก่อนและใช้เวลาที่เหลือมาก ๆ ในการทำงานที่สำคัญ ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่อยู่กับครอบครัวจะประสบความสำเร็จในการมอบหมายงานในบ้านให้กับสมาชิกในครอบครัวทำ

10. วางแผนการใช้เวลา (Planning the use of time) ผู้ชำนาญในการบริหารเวลา ส่วนมากสนับสนุนให้ใช้เวลา 10-15 นาที ในช่วงสุดท้ายของแต่ละวัน เพื่อวางแผนและจัดกิจกรรมก่อนหลังของวันถัดไป การวางแผนจะช่วยลดการผลัดวันประกันพรุ่ง การทำบัญชีรายการในแต่ละวัน สัปดาห์ และเดือน ทำให้สามารถวางแผนเวลาสำหรับโครงการที่จำเป็นต้องทำก่อน ตรวจสอบความก้าวหน้าทั้งหมด เป็นการให้แรงเสริมแก่ตัวเองสำหรับความสำเร็จในอนาคตการวางแผนกิจกรรมจะช่วยให้การจัดการในแต่ละวัน

กล่าวโดยสรุปวิธีการบริหารเวลาเพื่อใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพของนักศึกษานั้น ควรจะมีการกำหนดจุดประสงค์ของงาน และจัดลำดับความสำคัญของงาน ตัดสินใจว่าจะทำอะไรก่อนหลัง กำหนดตารางการใช้เวลา แกะไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา ติดตามดูความก้าวหน้าและประเมินผลเป็นระยะ

### ทำอย่างไรถึงจะทำให้การใช้เวลาที่ดีที่สุด

สมิธ และสมิธ (Smith and Smith, 1990) ได้ให้แนวทางในการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สำหรับนักศึกษาดังต่อไปนี้

1. ทำตารางเวลาเป็นบางช่วงเวลาสำหรับการเรียนกับเพื่อน ๆ ทุกวัน และในวันอื่น ๆ ถ้าวิชานั้นเป็นวิชาที่ยาก (เลขคณิต ภาษา ฟิสิกส์) ใช้เวลาศึกษาวิชานั้นอย่างน้อย

วันละ 1 ชั่วโมง มีงานวิจัยในเรื่องเกี่ยวกับการเรียน แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักศึกษาอ่านตำรา วันละ 1 ชั่วโมงทุกวัน เป็นเวลา 5 วัน จะเกิดการเรียนรู้ขึ้นมากกว่าอ่านตำราวันละ 8 ชั่วโมง ในวันเสาร์-อาทิตย์ ความทรงจำของมนุษย์จะมีประสิทธิภาพมากกว่าและมีความทรงจำอยู่นานกว่าในการอ่านในระยะเวลาปกติคือ 1-2 ชั่วโมง แทนที่จะรีบท่องหนังสือให้เสร็จในคราวเดียว

2. ใช้เวลา (แม้แต่ 5-10 นาที) ในช่วงระหว่างเปลี่ยนชั้นเรียนเพื่อทบทวนบทเรียนที่กำลังจะเรียนต่อไป หรืออาจจะตรวจบันทึกที่น่าติดตัวไปด้วย นักศึกษาส่วนมากไม่ตระหนักว่าการเรียนรู้จำนวนมากสามารถเกิดขึ้นได้ ใน 5-15 นาที

3. ใช้เวลาอ่านหนังสือบ้างก่อนที่จะรับประทานอาหารมื้อเย็นความคิดที่ดีคือทำการศึกษาวิชาที่คุณคิดว่ายากสำหรับคุณในเวลากลางวัน เพราะเวลาในตอนกลางวันโดยทั่วไปมักจะก่อประโยชน์กับนักศึกษาส่วนมาก มากกว่าเวลาในตอนเย็น และนักศึกษาก็จะเกิดแรงจูงใจในการอ่านวิชาอื่น ๆ เพราะว่ามันศึกษาได้ทำงานในวิชาที่ยากเสร็จเรียบร้อยแล้ว

4. นักศึกษาเคยอ่านหนังสือในระหว่างวันหรือตอนเย็น ๆ บ้างหรือไม่ การอ่านหนังสือวิชาการไม่ควรจะมองเป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลาย โดยการอ่านบนเตียงนอนหรือในเก้าอี้ธรรมดา การอ่านหนังสือวิชาการ (Text book) ที่จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ควรเป็นกิจกรรมการอ่านที่ตั้งใจจริงจัง นักอ่านที่ดีจะต้องบันทึกหัวข้อที่สำคัญ ข้อเท็จจริงรวบรวมไว้

5. ตารางกำหนดเวลาช่วยให้นักศึกษาทบทวนบันทึกในชั้นเรียนของตนเองและการอ่านตำราที่ได้รับมอบหมาย การทบทวนบันทึกและการอ่านหนังสือเป็นประจำ และสม่ำเสมอเป็นหนทางแห่งความสำเร็จในชั้นเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้านักศึกษาฝึกท่องเกี่ยวกับข้อเท็จจริงหรืออธิบายเกี่ยวกับแนวคิดออกมามีดัง ๆ สละเวลาบางส่วนในช่วงอ่านหนังสือ (5-20 นาที) ทบทวนบันทึกเก่า ๆ ที่ผ่านมา การทบทวนอย่างสม่ำเสมอตลอดเทอม ก็คือวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการเตรียมตัวสอบ

6. กำหนดเวลาเพื่อหยุดพัก เมื่อนักศึกษาอ่านหนังสือเขียนบันทึก หรือการเขียนหนังสือ เมื่อท่องข้อเท็จจริง กฎหรือรายละเอียดในเรื่องอื่น ๆ ควรหยุดพักประมาณครึ่งชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง ระหว่างอ่านจับใจความในวิชาต่าง ๆ ต้องหยุดพักอย่างจริงจัง 5-10 นาทีแล้วเปลี่ยนนิริยาบท โดยการเหยียดแขนขา หรือเดินเล่น ซึ่งมีประโยชน์มาก สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดความเครียดในตัวของนักศึกษา และทำให้ความทรงจำของนักศึกษาดีขึ้น

กล่าวโดยสรุปการที่นักศึกษาจะใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดนั้น นักศึกษาควรมีตารางเวลาสำหรับการเรียน ใช้เวลาอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง ในการอ่านตำรา อ่านหนังสือบ้าง ก่อนที่จะรับประทานอาหารเย็น การอ่านหนังสือวิชาการต้องตั้งใจอ่านอย่างจริงจัง มีการทบทวนสิ่งที่เรียนมาแล้ว ขณะอ่านหนังสือควรหยุดพัก 5-10 นาที เพื่อคลายเครียด

### สิ่งที่ทำให้เสียเวลา

นอกจากจะให้แนวทางในการบริหารเวลาของนักศึกษา และแนวทางในการใช้เวลาที่มีอยู่อย่างดีที่สุดแล้ว สมิธ และสมิธ ยังได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เสียเวลานั้นมีสาเหตุมาจาก 2 แหล่ง ดังนี้

1. ปัจจัยที่เกิดภายในตัวบุคคล
2. ปัจจัยที่เกิดจากสาเหตุภายนอก

#### 1. ปัจจัยที่เกิดภายในตัวบุคคล ได้แก่

1.1 ขาดการจัดการที่ดี (Lack of Organization) ควรมีการจัดการที่ดีกับช่องว่างในการทำงาน มีการเขียนแผนงานในปฏิทินในระยะตลอดภาคการศึกษา และตลอดรายสัปดาห์

1.2 การผลัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) เพราะนักศึกษาเห็นว่างานนั้นน่าเบื่อหน่ายไม่น่าสนใจ และยากเกินไป

1.3 ไม่กล้าที่จะกล่าวคำว่า "ไม่" (Inability to say no) ชีวิตในวิทยาลัยมีกิจกรรมมากมายในกลางวัน และกลางคืน เพื่อนที่ใจดีมักตกเป็นเป้าหมายของการถูกรบกวน นักศึกษาสามารถที่จะกล่าวปฏิเสธเมื่อนักศึกษามีภาระที่จะต้องทำในเรื่องการเรียน เพื่อนแท้ของนักศึกษาจะเคารพในสิทธิส่วนบุคคล และปล่อยให้ศึกษาอยู่ตามลำพัง

1.4 ขาดความสนใจ (Lack of Interest) เป็นการยากที่จะมีสมาธิในการอ่านหนังสือหรือทำงานที่ได้รับมอบหมายที่เป็นงานไม่น่าสนใจ อาจารย์ผู้สอนแบบไม่น่าสนใจจะเพิ่มความเบื่อหน่าย และเพิ่มการเสียเวลาของนักศึกษา

1.5 การปฏิเสขสังคม (Idle Socializing) ทัศนคติความสัมพันธ์ทางสังคม คือ หนึ่งในวิถีชีวิตในวิทยาลัยที่มีคุณค่า และน่าสนใจ อย่างไรก็ตามการปฏิเสขสังคมจะเป็นการลดการเสียเวลา เมื่อนักศึกษายอมให้สังคมมาขัดขวางสมาธิในการอ่านหนังสือ

เพราะฉะนั้นนักศึกษาต้องพัฒนานิสัยในการปฏิเสธการเชื่อเชิญในสังคม ในช่วงระยะเวลาอ่านหนังสือ เว้นแต่ช่วงหยุดพัก เมื่อนั้นการเข้าสังคมจะเป็นวิธีผ่อนคลายที่เป็นประโยชน์

1.6 ไม่เป็นผู้ที่ต้องการความถูกต้องสมบูรณ์แบบที่สุด (Unnecessary Perfectionism) การทำงานให้สมบูรณ์แบบโดยไม่ได้ศึกษาความเป็นไปได้ ของสภาพการณ์ในขณะนั้น จะทำให้นักศึกษาเสียเวลาในการทำงานอื่น ๆ ที่จำเป็นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ โดยการใช้พลังงานและเวลาเป็นจำนวนมากเพียงแต่การทำงานเพียงชิ้นเดียวสมบูรณ์แบบที่สุด

## 2. ปัจจัยที่เกิดจากสาเหตุภายนอก

2.1 การมีแขก (Visitors) ใครบางคนมักเข้ามาขัดจังหวะการทำงาน ของนักศึกษา เข้ามาพูดคุยและเชื่อเชิญเสมอ ดังนั้นนักศึกษาคควรจะปฏิเสธอย่างนุ่มนวลหรืออาจนัดเขาให้มาหาในเวลาอื่นที่เหมาะสมกว่า

2.2 เสียงเรียกจากโทรศัพท์ (Telephone calls) การอ่านหนังสือ อยู่ในห้องอาจจะหลีกเลี่ยงการรับแขกได้ แต่การหลีกเลี่ยงโทรศัพท์นั้นยาก มีทางเลือกอยู่ 2 ทาง คือ 1) ถอดปลั๊กโทรศัพท์ หรือ 2) การใช้คำตอบเบี่ยงบ่าย โดยอธิบายว่านักศึกษา กำลังทำอะไรอยู่ และบอกให้เขาโทรศัพท์มาหาใหม่ในภายหลัง

2.3 การรอคอย (Waiting) ชีวิตในวิทยาลัยเกี่ยวข้องกับมารอคอย เช่น คอยอาจารย์ เพื่อน อาหาร และอื่น ๆ นักศึกษาสามารถลดการเสียเวลาจากการรอคอย โดยการวางแผนเพื่อเอาชนะความเร่งรีบ พกพาหนังสือสำหรับอ่านเล่น หรือการใช้โทรศัพท์ เมื่อในกรณีที่ไม่จำเป็นต้องไปด้วยตนเอง บางครั้งนักศึกษาอาจแลกเปลี่ยนกับเพื่อนร่วมห้องในการทำงานให้กันและกัน

2.4 เสียงที่ดังจนเกินไป (Excessive noise) นักศึกษาส่วนมากพักในห้องพักรวม ดังนั้นการถูกรบกวนด้วยเสียงดังจากเพื่อนร่วมห้องจึงมีบ่อย ทำให้ขาดสมาธิในการอ่านหนังสือ ดังนั้นนักศึกษาจึงต้องหาช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตอนเข้ามิดในการอ่านหนังสือ

อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้เสียเวลานั้นปัจจัยที่เกิดภายในตัวของบุคคลนั้น พบว่ามีหลายอย่างและสามารถที่จะแก้ไขได้โดยการปรับปรุงตนเอง ส่วนปัจจัยที่เกิดจากสาเหตุภายนอกนั้น ในบางหัวข้อก็อาจจะไม่พบว่ามี สำหรับนักศึกษาวិทยาลัยพยาบาลที่พักภายใน

หอพักของทางวิทยาลัยพยาบาลจะไม่ถูกรบกวนจากเสียงโทรทัศน์ เพราะไม่อนุญาตให้นักศึกษา  
รับโทรทัศน์เอง

### กิจกรรมของวัยรุ่นในแต่ละวัน

สิ่งทำท่าย่าง ๑ ที่วัยรุ่นทำให้เสร็จไปในแต่ละวัน ก็คือ การตื่นนอน และทำ  
กิจกรรมในแต่ละวันให้ผ่านพ้นไปโดยมีความเชื่อว่าสิ่งทั้งหมดนั้นคุ้มค่าแล้ว วัยรุ่นมักจะพบกับ  
ความเครียดในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการเรียน พ่อแม่ และความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันระหว่าง  
กลุ่มเพื่อน นักจิตเวชศาสตร์ได้ศึกษาวัยรุ่น พบว่าส่วนมากวัยรุ่นที่รอดพ้นจากความคับข้องใจ  
และความเครียดจะมีการปรับตัวได้ดี ควรมีการเตรียมครอบครัวและโรงเรียน โดยเน้นที่  
การจัดการในเรื่องเวลาว่างที่เหลืออยู่ ซึ่งวัยรุ่นจะมีเวลาในส่วนนี้ 40 % - 50 % (Tolan  
and Cohler, 1993)

ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ในแต่ละวันของวัยรุ่นเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง  
และได้พิสูจน์กิจกรรมที่เลือกสรรที่แสดงบทบาทเฉพาะของวัยรุ่นในช่วงเวลาว่าง กิจกรรมใน  
เวลาว่างจะให้โอกาสสำคัญ สำหรับการพัฒนาศักยภาพของตนเอง การแสดงความรู้สึกของ  
ตัวเอง และแรงจูงใจ กิจกรรมที่ทำในเวลาอิสระเช่นการเข้าสังคม กีฬา การเล่นดนตรี  
หรืออื่น ๆ เป็นการเตรียมการในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างการเล่นตามธรรมชาติของวัย  
เด็ก และการทำกิจกรรมที่มีระเบียบมากขึ้นในวัยผู้ใหญ่

การเลือกกิจกรรมแบบอิสระ พิจารณาในลักษณะของภาวะอารมณ์ และขีดความ  
สามารถในการพัฒนาการเวลาอิสระ หรือเวลาว่างสามารถใช้ให้หมดไปในทางทำลายหรือ  
ส่งเสริมความเป็นอยู่ของบุคคล

### กิจกรรมที่เกี่ยวกับความสนุกสนานและความทำท่าย

ความก้าวหน้าทางทฤษฎีแสดงให้เห็นถึงรูปแบบของการพัฒนาเรื่องความสนุกสนาน  
ทฤษฎีนี้ดึงดูดความสนใจในการใช้เวลาว่างของนักศึกษา โดยการระบุข้อผูกมัด ซึ่งนำสู่การมี  
ประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างในทางที่ดี เขาแสดงให้เห็นว่าความสนุกสนาน (enjoyment)  
นั้น แตกต่างจากความบันเทิง (pleasure) ตรงที่มีเกิดขึ้น ในความทำท่ายของบุคคล เมื่อ  
ทักษะเกี่ยวพันกับประสบการณ์ของวัยรุ่นชายและหญิงที่มีความพอดีกับสถานการณ์ที่ต้องการ ลักษณะ

ของความสนุกสนานมีลักษณะเฉพาะ คือ การเข้าหาความสนุกสนานให้ตัวเองมักจะลดการรับรู้ในสิ่งอื่น ๆ ในชีวิตของเขา เขาจะขาดการกำหนดแนวทางของเวลา และแยกตัวออกมา จากความเป็นจริงในโลกมนุษย์ ทฤษฎีของ Csikszentmihalyi (Tolan and Cohler, 1993) สนับสนุนว่า ความสนุกสนาน สามารถกระตุ้นความเจริญงอกงาม และความเจริญเติบโตในตัวเอง

มีการศึกษาวิจัยนักเรียนในชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลาย โดยใช้วิธีการที่เรียกว่า สุ่มตัวอย่างประสบการณ์ (Experience Sampling Method) นักศึกษาเหล่านี้จะนำวิทยุติดตัวไปในแต่ละวันและรายงานผลประสบการณ์ทั้งหมดเมื่อเขาได้รับสัญญาณและสัญญาณนี้จะเกิดขึ้นอย่างไม่เฉพาะเจาะจง การรายงานจะเป็นตัวอย่างว่าวัยรุ่นใช้เวลาของเขาอย่างไร และเขารู้สึกอย่างไร เมื่อทำกิจกรรมที่แตกต่างกัน ข้อมูลที่ได้รับระหว่างกิจกรรมในเวลาว่างในรายงานของเด็กนักเรียน เลือกพิจารณาเพียง 4 หัวข้อได้แก่ ความพอใจ (affect) แรงจูงใจ (motivation) ความสนใจ (attention) และความท้าทาย (Challenge)

#### กีฬา (Sports)

มีการสนับสนุนให้คนวัยหนุ่มสาวใช้เวลาในการเล่นกีฬา มีบุคคลกลุ่มหนึ่งบอกเกี่ยวกับเรื่องกีฬาว่า " เป็นสิ่งที่ดีเลิศเหมาะสมในการที่จะนำคนหนุ่มสาวเข้าสู่จังหวะของการทำงาน และความต้องการของสังคมที่เปลี่ยนไป รวมกับความเจริญทางด้านอุตสาหกรรมและความซับซ้อนในเมือง หนุ่มสาวจะพัฒนาทักษะที่เฉพาะ มีศีลธรรมอันดีและมีคุณค่าทางสังคม" ระหว่างข้อตกลงเหล่านี้คือ ความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยความแข็งแรงของจิตใจ และศีลธรรมในหมู่คณะ

ในการศึกษาการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการพวกกีฬา เด็กใน Michigan 90,000 คน อายุระหว่าง 5-16 ปี มากกว่า 85 % ของเด็กทั้งผู้หญิงและผู้ชายชี้ให้เห็นว่า เข้าร่วมซีจรรย์ยานและว่ายน้ำ 82 % ชอบบาสเก็ตบอลมากกว่า 72 % เล่น Kickball, roller skating และ softball ข้อมูลนี้สะท้อนให้เห็นรูปแบบการเล่นของวัยเด็กตอนปลาย และประมาณครึ่งหนึ่งของกิจกรรม แสดงให้เห็นความโน้มเอียงที่จะเริ่มต้นในวัยรุ่นตอนต้น ประมาณอย่างคร่าว ๆ สำหรับวัยรุ่นตอนปลาย ในการสำรวจกิจกรรมนอกหลักสูตร 57 % ของผู้ชาย และ 21 % ของผู้หญิง เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับกีฬา 1 ใน 13 ชนิด

ข้อมูลเกี่ยวกับงบประมาณเวลาที่ได้รับการศึกษาการสู่มั่วอย่างเวลา 2 ครั้ง  
ชี้ให้เห็นว่า กีฬาและกิจกรรมที่เกี่ยวกับร่างกาย เช่น การเต้นรำ การเพาะกาย มีประมาณ  
5.6 % ของเวลาที่ตื่นอยู่ (ไม่ใช่เวลานอน) ของวัยรุ่นในชั้นมัธยมต้น และ 3.4 % ของ  
วัยรุ่นในชั้นมัธยมปลาย ซึ่ง 2 ใน 3 ของเวลานี้เป็นความคิดเห็นของเด็กผู้ชาย  
(Csikszentmihalyi & Larson, 1984 อ้างถึงใน Tolan and Cohler, 1993)

การเข้ามามีส่วนร่วมในกีฬาค่อนข้างมีมากในนักเรียนที่มีฐานะทางสังคม เศรษฐกิจ  
ดีและนักเรียนที่เรียนดีในโรงเรียน (Otto & Alwin, 1977 อ้างถึงใน Tolan and  
Cohler, 1993)

#### การเข้าสังคม (Socializing)

ในอดีตการใช้เวลาไปเปล่า ๆ กับเพื่อนฝูง ถูกมองว่าเป็นการนำวัยรุ่นไปสู่ชีวิตที่  
มีการสนทนาที่ซ้าซาก ความเกียจคร้านและไม่ซื่อสัตย์ กิจกรรมที่วัยรุ่นมักจะเลือกทำเป็น  
อันดับแรก คือ "hanging out" มีการถามว่า วัยรุ่นใช้เวลาว่างไปอย่างไร วัยรุ่นส่วนมาก  
ตอบว่า ร่วมงานเลี้ยง (Partying) ทำให้เห็นว่า ลักษณะของการรวมกลุ่ม เป็นสุดยอดของ  
การใช้เวลาว่างของวัยรุ่น การทำตามสังคมเป็นกิจกรรมที่เด็กในระดับมัธยมกระทำบ่อยใน  
เวลาว่าง ประมาณ 16 % ของชั่วโมงที่ตื่นตื่นอยู่ถึง 10.1 % ถ้าเราสรุปเอาเฉพาะพูดคุยกับ  
เพื่อน ๆ นอกจากนี้ รัฟฟาเอล และดัคเค็ต (Raffaelli and Duckett, 1989 อ้างถึง  
ใน Tolan and Cohler, 1993) แสดงให้เห็นว่า จำนวนเปอร์เซ็นต์นี้เพิ่มขึ้นในการเข้า  
สังคมเด็กก่อนวัยรุ่น โดยเฉพาะในเด็กหญิงจะใช้เวลาในการเข้าสังคมมากกว่าเด็กผู้ชาย

นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย รายงานว่า สิ่งที่เขาได้มาจากการเข้ากลุ่ม  
เพื่อน เป็นไปได้ในด้านบวก การช่วยเหลือ ลักษณะของการพูดคุยมักจะเป็นเรื่องตลกมากกว่า  
ซีเรียส ในรูปแบบของแต่ละวันในโรงเรียน การเข้าสังคมมักจะผสมผสานกับการทำงานใน  
ชั้นเรียน วัยรุ่นจะพูดคุยกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนในช่วงรับประทานอาหารกลางวันในห้องโถง  
และในเวลาใกล้จะหมดวัน หรือในตอนท้าย ของชั่วโมงเรียน

สำหรับวัยรุ่นตอนปลาย การเข้าสังคมเป็นกิจกรรมแรกที่เขากระทำในคืนวันศุกร์  
และคืนวันเสาร์ ประกอบด้วย งานเลี้ยง การขับรถเที่ยวและการมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ

กิจกรรมเหล่านี้นำไปสู่จุดสูงสุดของอารมณ์ของสปีดดาห์ แต่ก็ยังมีวัยรุ่นบางคนก็อยู่ตามลำพังในคืนวันศุกร์ หรือคืนวันเสาร์ และหลับสนิทอย่างอึ้งอึ้ง

### ศิลปะ ดนตรี งานอดิเรก และกลุ่มสมาคมคนหนุ่มสาว

ในระยะแรกมีสมาคมที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นใช้เวลาว่างไปในทางทำงานอดิเรก ศิลปะ และตั้งสมาคมคนหนุ่มสาว เพื่อป้องกันไม่ให้เกียจคร้าน ในโรงเรียนมัธยมอเมริกันมีกิจกรรมนอกหลักสูตร เช่น สิ่งพิมพ์ประจำโรงเรียน สภานักเรียน สโมสรละคร วงดนตรี คล้ายเป็นสถานที่ทดลองในการฝึกการอยู่ในบังคับ ซึ่งน่าจะกระตุ้นการเรียนรู้ในด้านการมีความคิดริเริ่ม ความร่วมมือ และภาวะผู้นำ (Roemer, Allen and Fretwell, 1926 อ้างถึงใน Tolan and Cohler, 1993)

ในการศึกษาพบว่า วัยรุ่นมักมีกิจกรรมในด้านศิลปะ ดนตรี งานอดิเรก และสมาคมคนหนุ่มสาวอย่างน้อยที่สุดหนึ่งอย่าง แต่ค่าเฉลี่ยของเวลาที่เขาใช้ทำกิจกรรมยังมีน้อย ในการศึกษาของ ไคล์เบอร์ และ โรเบิร์ต (Kleiber and Roberts, 1989) ศึกษาเด็กในชั้นมัธยมในตะวันตกกลาง 2 โรงเรียน พบว่า ร้อยละ 37 ของนักเรียนระดับมัธยมต้นและมัธยมปลายมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ไม่ใช่การเล่นกีฬา

ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาชี้ให้เห็นว่านักเรียนในระดับมัธยมมีค่าเฉลี่ยการใช้เวลาร้อยละ 1.8 ในตอนกลางวันหรือประมาณ 2 ชั่วโมงต่อสปีดดาห์ในการทำงานอดิเรก ฟังและเล่นดนตรีหรือการเข้าสมาคม และสำหรับนักเรียนในชั้นมัธยมปลายก็พบว่ามีลักษณะการใช้เวลาค่อนข้างคลึงกัน ในงานวิจัยอื่น ๆ พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้โดยเฉพาะการเข้าสมาคมหรือสโมสรมีความแตกต่างกัน ยกเว้นโรงเรียนที่มีขนาดเล็ก โดยที่นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ในทางบวกมักจะมีการเข้าร่วมและสมัครใจในการทำกิจกรรมในโรงเรียน และเข้าสังคมผู้ใหญ่มากกว่านักศึกษากลุ่มอื่น (Hendry, 1983 อ้างถึงใน Tolan and Cohler, 1993 : 135) จากงานวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงที่ทำงานศิลปะ และงานอดิเรกจะมีระดับแรงจูงใจ ความพอใจ และการทำท่ายสูง การศึกษาในระยะยาวของสปีดดี (Spady, 1970 อ้างถึงใน Tolan and Cohler, 1993) พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกหลักสูตรในโรงเรียนระดับมัธยมมีความสัมพันธ์กับการบรรลุจุดประสงค์ทางการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยและประสบการณ์ในงานอดิเรกหรือการเข้าสมาคมในวัยรุ่น จะมีอิทธิพลต่อชีวิตของเขาต่อไป



### การใช้สื่อต่าง ๆ

มีความสำเร็จในด้านเทคโนโลยีในการสร้างความสนุกสนานตื่นเต้นไปจนถึงบ้าน  
โครงการโดยการใช้สื่อใหม่ ๆ ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะโทรทัศน์เป็นส่วนที่  
สำคัญในชีวิตของเด็ก ๆ มีงานวิจัยที่พบว่าคนหนุ่มสาวตกเป็นเหยื่อทางอารมณ์ของสิ่งเหล่านี้ ใน  
ระหว่างสื่อที่แตกต่างกันวัยรุ่นมักจะเลือกดูโทรทัศน์บ่อยที่สุด ข้อมูลจากการวิจัยของลาซัน  
และไคล์เบอร์ (Larson and Kleiber, 1993) พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
ใช้เวลาไปกับโทรทัศน์ถึง 12.9 % ในเวลาทั้งหมด แต่จะใช้เวลาลดลงในนักเรียนชั้นมัธยม  
ศึกษาตอนปลาย คือ 7.2 % ของเวลา เกี่ยวกับอายุพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่โปรแกรม  
ผู้ใหญ่และมีการดูโทรทัศน์มากกว่าอยู่ตามลำพัง (Larson, Kubey and Colletti, 1989  
อ้างอิงใน Tolan and Cohler, 1993) การอ่านหนังสือนอกเหนือจากการอ่านที่โรงเรียน  
มีความสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอกับระดับอายุ คิดเป็น 1-2 % ของเวลา ในเรื่องเกี่ยวกับดนตรี  
จะตรงข้ามกับการดูทีวีคือ นักเรียนเกรด 5 และ 6 จะใช้เวลาเพิ่มขึ้น 1 % และนักเรียน  
เกรด 9 จะใช้เวลาในเรื่องดนตรีเพิ่มขึ้น 2-3 % และมีการเพิ่มขึ้นอย่างมาก ถ้ารวม  
เวลาที่มีกิจกรรมดนตรีรวมกับการทำกิจกรรมอื่น ๆ คิดเป็น 2 - 6 %

การฟังดนตรีนั้น ตรงข้ามกับการดูโทรทัศน์ จะนำมาซึ่งความสนุกสนาน ตื่นเต้น  
อิสระ และรู้สึกมีอำนาจควบคุม (Tolan and Cohler, 1993) เนื้อหาของเพลงจะมี  
ความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมในกลุ่มเพื่อนโดยเฉพาะ แต่การฟังเพลงส่วนมากมักจะฟังคนเดียว  
ในห้อง โดยเฉพาะในห้องนอนขณะฟังเพลงก็จะมีความคิดเพื่อฝัน และคิดในเรื่องเกี่ยวกับ  
ตนเอง วัยรุ่นส่วนใหญ่ 71 % สามารถที่จะบอกชื่อเพลง ซึ่งมีอิทธิพลกับเขาในการคิดเรื่องที่สำคัญ ๆ และ 81 % กล่าวว่า เสียงเพลง และดนตรี มีความสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งใน  
ชีวิตของเขา (Leming, 1987 อ้างอิงใน Tolan and Cohler, 1993)

กล่าวโดยสรุปวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงศึกษาเล่าเรียนนั้นจะใช้เวลาว่างไปในการทำ  
กิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวกับความสนุกสนานและความท้าทาย การเล่น  
กีฬา การเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนฝูงโดยเฉพาะผู้หญิง การฟังวิทยุ ดูทีวี การทำงานอดิเรก  
มีวัยรุ่นถึง 81 เปอร์เซ็นต์ กล่าวว่า เสียงเพลงและดนตรีมีความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งของ  
ชีวิตของเขา

## แนวคิดเกี่ยวกับลักษณะและธรรมชาติของนักศึกษานายบาล

นักศึกษานายบาลเป็นนักศึกษาสาขาวิชาชีวินในระดับอุดมศึกษา ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะมหาวิทยาลัย หรือสถาบันอุดมศึกษาที่เทียบเท่าปริญาตรี เป็นผู้เรียนที่มีอายุอยู่ระหว่าง 17-21 ปี หรือ 18-22 ปี ซึ่งช่วงวัยนี้เห็นได้ชัดว่า ครอบคลุมวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ดังนั้นจึงกล่าวไม่ได้ว่าเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่แล้ว วัยนี้เป็นวัยที่กำลังปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง ทั้งความเชื่อ ทศนคติ และค่านิยมต่าง ๆ เป็นวัยที่เริ่มต้นด้วยความลัสน ยุ่งยาก และมีอุดมคติที่ค่อนข้างแน่ชัด (ไพฑูริย์ สีนลารัตน์, 2532 : 56) เช่นเดียวกับ ทองเรียน อมรัชกุล (2525 : 34) ที่กล่าวว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยจะมีอายุระหว่าง 18-22 ปี ซึ่งระยะนี้เป็นวัยที่กำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็มึอารมณ์อ่อนไหว มีความกระตือรือร้นอยากรู้อยากเห็นอยากทดลองสิ่งแปลกใหม่ มีความคิดคำนึง ค่อนข้างเพื่อฝัน และพร้อมที่จะยอมรับอุดมการณ์ที่ตนเชื่อถือ ในทางจิตวิทยาถือว่าเป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ตรงกับที่ พรชูลี อาชาวำรุง (2525 : 247) กล่าวว่า นิสิตนักศึกษาแสดงลักษณะยึดมั่น ถือมั่น เป็นผู้รู้รอบแต่ผู้เดียว แบ่งแยกตนเองออกจากผู้อื่นและสร้างบุรณาการของตน ซึ่งมักจะเรียกว่า "การแสวงหาเอกลักษณ์ของตน"

ในการจัดลักษณะนิสิตนักศึกษา มีนักการศึกษาหลายท่าน ทั้งในประเทศและต่างประเทศได้แบ่งลักษณะของนิสิตนักศึกษาออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ หลายกลุ่ม ดังนี้

Burton R. Clark (อ้างถึงในวาสนา เจือทอง, 2531) แบ่งลักษณะนักศึกษาที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตในวิทยาลัยเป็น 6 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มวิชาการ บุคคลพวกนี้สนใจศึกษาหาความรู้อย่างจริงจังต้องการมีผลการเรียนดี เพื่อศึกษาต่อในระดับสูงต่อไป ทุ่มเทเวลาในการหาความรู้ เพิ่มเติมอยู่เสมอ เชื่อในสิ่งที่ผ่านการไตร่ตรองและมีเหตุผลทางวิชาการ

2. กลุ่มวิชาชีวิน มุ่งความสนใจที่การฝึกทักษะทางวิชาชีวินมากกว่าวิชาการ ชอบเรียนภาคปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี สนใจวิชาหรือกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิชาชีวิน เพื่อการประกอบอาชีพของตน

3. กลุ่มก้าวหน้า เป็นพวกที่มีแนวความคิดใหม่ ๆ อยู่เสมอ มีความสนใจกว้างขวาง นอกเหนือจากวิชาชีวินของตน ชอบค้นคว้าด้วยตนเอง ชอบศึกษาปัญหาสังคม มักใช้เวลาว่างในการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อช่วยเหลือสังคม

4. กลุ่มกิจกรรม เป็นพวกที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรในฐานะผู้นำ ผู้บริหาร หรือผู้ปฏิบัติ จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถในการทำงาน บุคลิกภาพ และ ความรอบรู้อื่น ๆ มากกว่าเพื่อให้ได้สาระทางวิชาการ หรือวิชาชีพ
5. กลุ่มสมาคม สนใจกิจกรรมในสถาบันที่สนุกสนานเพลิดเพลินมากกว่ากิจกรรม ลักษณะอื่น สนใจงานสังคม รักสนุก มีเพื่อนมาก ชอบสนุกสนานในกลุ่มเพื่อน ไม่ชอบอยู่คนเดียว ไม่ใคร่สนใจวิชาการและวิชาชีพเท่าใดนัก
6. กลุ่มเก็บตัว บุคคลพวกนี้ไม่สนใจกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในสถาบัน ไม่มุ่งมั่นในการเรียน การฝึกทักษะทางวิชาชีพ หรือการทำกิจกรรมเท่าใดนัก ทำไปเพราะ เห็นว่าเป็นสิ่งที่นักศึกษาต้องทำ ชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ไม่สนใจใครไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือ อาจารย์

คอฟฟ์แมน (Kauffman, อ้างถึงในวัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา 2530 : 48-49) แบ่งนิสิตนักศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มชอบสมาคม (Collegiate) เป็นนักศึกษาซึ่งส่วนใหญ่มาจากครอบครัว มีเงิน หรือชนชั้นกลาง ซึ่งสนใจชีวิตในสังคม การกีฬา การบำเพ็ญประโยชน์ เป็นคนมีน้ำใจ ช่วยเหลือสังคม
2. กลุ่มอาชีพ (Vocational) เป็นนักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่มีอาชีพ เกี่ยวกับธุรกิจ การค้าขาย ลูกจ้างบริษัท ซึ่งมีฐานะปานกลาง
3. กลุ่มชอบวิชาการ (Academic) ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวชั้นกลาง พ่อแม่ มีการศึกษาดี มักสนใจการศึกษาและเลือกสถาบันที่ดี ๆ มีชื่อเสียง เข้าได้ยาก เพื่อจะ แข่งขันทางประสิทธิภาพในการเรียนและเรียนเพื่อให้ได้ปริญญาสูง ๆ
4. กลุ่มนอกกรอบแบบ (Nonconformist) กลุ่มนี้จะสนใจในเรื่องความคิดและ อุดมคติอย่างลึกซึ้ง เป็นพวกที่ชอบความแตกแยก มักเป็นผู้นำของสังคมนิสิต นักศึกษา คิดอะไร ได้ฉับไว เจียบคม และมีทักษะในการใช้ภาษาดี

จากลักษณะของนักศึกษาดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าลักษณะของนักศึกษาตามการ มองของ Clark จำแนกได้ครอบคลุมถึงลักษณะของนักศึกษามากกว่าการมองของ Kauffman ซึ่งการมองของ Kauffman นั้นจะเน้นลักษณะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่มีอาชีพ และ ฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน

สำหรับการจำแนกลักษณะนักศึกษาในมหาวิทยาลัยตามชั้นปี ทองเรียน อมรัชกุล (2525 : 38-39) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเพื่อมุ่งหวัง ดังนี้
  - 1.1 ความสำเร็จในเชิงวิชาการ สนใจศึกษาหาความรู้ความคิดต่าง ๆ
  - 1.2 ต้องการเข้าใจตนเอง (Self Understanding) เข้าใจปัญหาของสังคม รวมทั้งแสวงหาเอกลักษณ์ของตน
  - 1.3 แสวงหาสถานภาพของตนเอง
  - 1.4 มีความเป็นมิตร ผูกพันกับเพื่อนและชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อน
  - 1.5 มีมนุษยธรรม สุภาพเรียบร้อย ให้ความคุ้นเคย และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ความรู้สึกทั่วไปของนิสิตนักศึกษาพวกนี้ ในการเข้าไปศึกษาในมหาวิทยาลัย คือ มีความรู้สึกระคนกันระหว่างความกลัวและความตื่นเต้น พวกนี้จะเข้าร่วมกิจกรรมทุกประเภทในมหาวิทยาลัย
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 2 นักศึกษาส่วนมากมักจะเกิดความไม่พอใจมหาวิทยาลัย แต่ในบางกรณีก็เพียงแต่จะมีความเบื่อและรู้สึกเฉย ๆ ไม่ยินดียินร้ายต่อสภาพทั่วไปในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้ก็เพราะพวกนี้ถูกทอดทิ้งและไม่ได้รับการเอาใจใส่จนกระทั่งเกิดความรู้สึกมาเองว่าตนเองเป็นคนขาดความรับผิดชอบ ดังนั้นลักษณะภายนอกของนักศึกษาเหล่านี้ก็คือ การริเริ่มสร้างเสริมความเป็นแบบแผนของกลุ่มย่อยขึ้นจนเกิดเป็นวัฒนธรรมเพื่อนฝูงขึ้น (Peer Culture)
3. นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เนื่องจากเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มาแต่เดิม นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จะมีวัฒนธรรมและความเป็นอยู่ของตนเองเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่สูงมาก สำหรับในกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ด้วยกันเอง จะมีความคิดเห็นแตกแยกออกไปน้อยมาก กล่าวคือมีความคิดไปในแนวเดียวกันเป็นส่วนมาก มีค่านิยมคล้ายคลึงกัน และทุกคนจะมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ลักษณะที่คล้ายกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คือ ความไม่พอใจมหาวิทยาลัยในด้านต่าง ๆ รวมทั้งวิพากษ์วิจารณ์ มหาวิทยาลัยอย่างรุนแรง
4. นักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษามีแนวโน้มที่จะหันความสนใจไปจากมหาวิทยาลัย จะไม่มีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เริ่มตั้งแต่ไม่สนใจวัฒนธรรมและความเป็นอยู่ของนักศึกษา รวมทั้งไม่ยอมรับระเบียบประเพณีของนักศึกษาด้วยกันเอง โดยส่วนมากแล้วจะสนใจกับเรื่องส่วนตัว เฉพาะอย่างยิ่งภายหลังสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรีไปแล้ว

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 : 43) กล่าวว่า ผลการวิจัยที่ศึกษาสภาพ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของสหรัฐอเมริกา มีลักษณะที่ใกล้เคียงกับสภาพนักศึกษาในปัจจุบัน ของประเทศไทย คือ

1. นักศึกษาปีที่ 1 รู้สึกสนใจ ตื่นเต้นต่อทุก ๆ สิ่งที่อยู่รอบด้าน ไม่ว่าจะ เป็น กิจกรรมการเรียน หรือกิจกรรมสังคมในมหาวิทยาลัย นักศึกษาอยากเรียน มีความตั้งใจใน การศึกษา และอยากปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมมหาวิทยาลัย พร้อมทั้งจะสนิทสนมและเชื่อฟัง คำสั่งสอนของอาจารย์

2. นักศึกษาปีที่ 2 ไม่ค่อยพอใจครู อาจารย์ เริ่มมีความคิดเห็นขัดแย้งและ เป็นปฏิปักษ์ต่อมหาวิทยาลัย มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ขึ้น

3. นักศึกษาปีที่ 3 มักสงบเงียบ ชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อน ๆ มากกว่ามีความ เจียมเมยต่อสังคมมหาวิทยาลัย และต่อการเรียน อาจมีความคิดที่จะมีเพื่อนต่างเพศที่สนิทสนม พอที่จะเป็นคู่อริ

4. นักศึกษาปีที่ 4 ไม่ค่อยยุ่งกับมหาวิทยาลัย ส่วนมากมักจะยุ่งเกี่ยวกับการ หางาน การศึกษาต่อ และความก้าวหน้าในอนาคตมากกว่ากิจกรรมของมหาวิทยาลัย

เป็นที่น่าสังเกตว่า ลักษณะนักศึกษาตามชั้นปีที่จำแนกโดย ทองเรียน อมรัชกุล และ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา ไม่มีความแตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาถึงระดับสติปัญญา วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530) ได้แบ่ง ลักษณะนักศึกษาออกเป็น 4 ประเภท

1. เฉลียวฉลาดและไว ประเภทที่ 1 นี้มีความมั่นใจในตนเองสูง สามารถมองเห็น เหตุและผลได้ชัดเจน รักการค้นคว้า ศึกษาด้วยตนเองโดยการอ่านและฟังการอภิปราย ทางวิชาการในที่ต่าง ๆ มีความสนใจในสิ่งรอบด้าน มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียน สามารถรับความรู้ได้อย่างรวดเร็ว จำนวนนักศึกษาประเภทนี้อาจจะมีเพียงร้อยละ 5 ของ นักศึกษาทั้งหมด

2. ฉลาด ในประเภทนี้ นักศึกษามีความพร้อมที่จะศึกษา มีความคิดเหตุผลดี สามารถเรียนได้ทุกแขนงวิชา เพียงแต่อาจารย์พูดถึงหัวข้อที่จะสอน และอธิบายเพิ่มเติม เพียงเล็กน้อย ก็เข้าใจสาระที่อาจารย์สอนได้เป็นอย่างดี จำนวนนักศึกษากลุ่มนี้จะมีเพียง ร้อยละ 15 ของกลุ่มทั้งหมด

3. ปานกลาง นักศึกษากลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีมากที่สุด คือ ประมาณร้อยละ 70 ของกลุ่ม มีความพร้อมบางประการสำหรับการศึกษา เช่น พร้อมด้านพื้นฐานความรู้ แต่ไม่พร้อมเรื่องอุปกรณ์ และเงินค่าหน่วยกิต หรือพร้อมเรื่องการเงิน แต่ไม่พร้อมเรื่องวิธีการศึกษาระดับอุดมศึกษา ยังจับใจความไม่เป็น ไม่เข้าใจวิธีการจดคำบรรยาย การค้นคว้าศึกษาเพิ่มเติมด้วยตนเอง หรือบางกรณีก็ไม่พร้อมด้านพื้นฐานการศึกษามาแล้วจำเป็นต้องให้อาจารย์กล่าวถึงหัวข้อที่จะสอน อธิบายสาระในหัวข้ออย่างชัดเจน พร้อมกับยกตัวอย่างประกอบให้เข้าใจ

4. อ่อน นักศึกษากลุ่มนี้มีประมาณ ร้อยละ 10 เป็นกลุ่มที่เรียนและรับรู้ค่อนข้างช้าอาจารย์ต้องอธิบายหัวข้อการสอน เหตุผลที่สอน ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน ขยายหัวข้อแต่ละหัวข้ออย่างชัดเจน ยกตัวอย่างประกอบให้ทำแบบฝึกหัดและอธิบายซ้ำหลายครั้งกว่าจะเข้าใจได้ ส่วนใหญ่กลุ่มนี้จะเข้าเรียนสม่ำเสมอ แต่ไม่เคยสอบได้คะแนนดีเลย

การแบ่งกลุ่มนักศึกษานี้ไม่ว่าจะแบ่งเป็นแบบใด ต่างก็แสดงลักษณะเด่นของแนวคิดที่ว่า นักศึกษามีความคิด มีทัศนคติ และมีแบบแผนพฤติกรรมในมหาวิทยาลัยแตกต่างกันออกไป (ไพฑูรย์ สินลารัตน์, 2532 : 59)

### ชีวิตประจำวันของนักศึกษานายบาล

หลังจากได้ผ่านการสอบคัดเลือก และเข้าศึกษาในวิชาชีพนายบาล นักศึกษาส่วนใหญ่จะพักอาศัยในหอพักที่ทางวิทยาลัยพยาบาลจัดให้ ในปีการศึกษา 2537 วิทยาลัยพยาบาลเริ่มอนุญาตให้นักศึกษามีสิทธิเลือกพักอาศัยที่บ้านหรือในหอพักที่มีใช้หอพักของวิทยาลัยพยาบาล เนื่องจากในปีการศึกษานี้วิทยาลัยพยาบาลไม่ได้ให้ทุนด้านที่พัก แต่จะให้ทุนด้านอาหารเท่านั้น นักศึกษาผู้ซึ่งพักอาศัยในหอพักของวิทยาลัยพยาบาลจะต้องชำระเงินค่าที่นั้กเดือนละ 100-200 บาท ขึ้นกับความตกลงร่วมกันของผู้บริหารวิทยาลัยพยาบาลในแต่ละภาค นอกจากนั้นนักศึกษาผู้ซึ่งพักอาศัยในหอพักวิทยาลัยพยาบาลจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของวิทยาลัยพยาบาลนั้น ๆ

การดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษานายบาล นักศึกษานายบาลจะพักในหอพักของวิทยาลัยพยาบาล และสามารถกลับไปเยี่ยมบ้านได้ในวันหยุด โดยเฉพาะนักศึกษาที่มีบ้านหรือภูมิลำเนาไม่ไกลจากวิทยาลัยพยาบาล ส่วนใหญ่จะกลับบ้านแทบทุกสัปดาห์ โดยวิทยาลัยพยาบาลกำหนดวัน-เวลาเข้า และออกวิทยาลัยพยาบาลไว้ ซึ่งนักศึกษาจะต้องปฏิบัติตาม

อย่างเคร่งครัด หากนักศึกษากระทำผิดกฎระเบียบใด ๆ ก็จะมีมาตรการในการลงโทษ ซึ่งได้ระบุไว้ในคู่มือนักศึกษาพยาบาลแล้ว จากประสบการณ์การดูงานของผู้วิจัย พบว่า นักศึกษาจะพักในหอพัก 4-6 คน ต่อห้อง และมีปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิในการท่องตำรา เนื่องจากเสียงดังรบกวน ตลอดจนความขัดแย้ง เนื่องจากไม่เข้าใจกัน ร่วมกับวิทยาลัยพยาบาลมีระเบียบในเรื่องกำหนดการปิด-เปิดน้ำ และไฟฟ้าในหอพัก ส่วนใหญ่ไม่อนุญาตให้นักศึกษานำเครื่องใช้ไฟฟ้าใด ๆ มาใช้ในหอพัก ซึ่งทำให้นักศึกษาอดอัดและไม่สะดวกสบายเท่าที่ควร การใช้ห้องน้ำห้องส้วมในตอนเช้า คือ ในช่วงเวลา 6.30 น. - 7.30 น. จะต้องรอคิวกันมาก ทำให้เสียเวลา เนื่องจากที่ไม่ต้องการรอคิว จะต้องรีบตื่นแต่เช้าก่อนที่จะมีผู้มาใช้ห้องน้ำกันมาก ในบางช่วงหากหอพักประสบปัญหา น้ำไม่ไหลโดยเฉพาะชั้น 2, 3 และ 4 นักศึกษาเหล่านั้นจะต้องใช้ถังน้ำมารองน้ำจากชั้นล่าง และหิ้วเข้าไปอาบน้ำในห้องน้ำ หรือห้องส้วม ซึ่งขัดกับผลการศึกษาของ ดุษฎี สรรประดิษฐ์ (2529) ที่พบว่านักศึกษาและอาจารย์พยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร มีทัศนคติต่อสภาพแวดล้อม และอาคารสถานที่โดยส่วนรวม มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

จากคู่มือของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลชลบุรี (2537) เรื่องการรับประทานอาหาร นักศึกษาจะได้สวัสดิการรับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน ซึ่งนักศึกษาจะต้องรับประทานอาหารในช่วงเวลาที่ระบุไว้เท่านั้น นอกเหนือจากนี้ นักศึกษาต้องหาซื้อรับประทานอาหารเอง

การซักกรีด เสื้อผ้า นักศึกษาที่อยู่ในหอพักทุกคนจะต้องจ้างซักกรีดเสื้อผ้ากับวิทยาลัยโดยตรง ซึ่งวิทยาลัยพยาบาลจะกำหนดชั้น และจำนวนเสื้อผ้าที่จะส่งซักแต่ละครั้ง ตลอดจนกำหนดวันรับและส่งผ้าไว้ ค่าจ้างซักกรีดของแต่ละวิทยาลัยแตกต่างกัน ขึ้นกับราคาของแต่ละจังหวัด สำหรับชุดชั้นใน ถุงเท้า และรองเท้า นั้น นักศึกษาเป็นผู้ซักรีดเอง

การพักผ่อนและการเที่ยวเตร่ของนักศึกษาค่อนข้างถูกจำกัด เนื่องจากวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่ไม่อนุญาตให้นักศึกษาออกนอกวิทยาลัยในวันธรรมดาหลังเลิกเรียน ส่วนการพักผ่อนด้วยการดูรายการโทรทัศน์ในหอพัก วิทยาลัยส่วนใหญ่จะจัดให้มีเครื่องรับโทรทัศน์สีไว้ประจำหอพักละ 1 เครื่องจึงทำให้มีข้อจำกัด เนื่องจากที่นั่งไม่พอ ไม่สามารถเปลี่ยนช่องตามใจชอบของตนเอง เพราะจะต้องตามใจนักศึกษาส่วนใหญ่ โดยเฉพาะนักศึกษารุ่นที่ ดังนั้นนักศึกษาบางส่วนจึงตัดปัญหาโดยการไม่ดูรายการโทรทัศน์ เปลี่ยนไปฟังวิทยุส่วนตัวแทน สำหรับบริการด้านหนังสือพิมพ์ วารสาร และนวนิยาย ในหอพักนั้น พบว่ามีในบางมหาวิทยาลัยเท่านั้น

ในด้านสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย เล่นกีฬา วิทยาลัยพยาบาลค่อนข้างจะมีพื้นที่จำกัด มักขาดความพร้อมด้านสนามกีฬา จากการดูงานจะพบว่า มีสนามบาสเก็ตบอล โต้ะบิงปอง ให้แต่จำนวนยังไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วิภาดา กฤติบวร (2520) ในด้านปัญหาและอุปสรรคที่ขัดขวางโอกาสในการเล่นกีฬาของนักศึกษาพยาบาล พบว่า สถาบันไม่มีอุปกรณ์และสถานที่เพียงพอโดยเฉพาะอย่างยิ่ง กีฬาทางน้ำ และสถาบันไม่ได้จัดบริการที่จะส่งเสริมการเล่นกีฬาเลย นอกจากนี้ยังไม่มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ทางด้านพลศึกษามาแนะแนวทางและให้บริการทางด้านกีฬาเลย

ด้านการติดต่อสื่อสาร นักศึกษาพยาบาลสามารถใช้บริการรับส่งจดหมาย หมายดี นิตยสาร โทรเลข ได้ภายในวิทยาลัย ซึ่งระเบียบการรับส่งก็จะแตกต่างกันออกไปในแต่ละวิทยาลัย สำหรับบริการการใช้โทรศัพท์ทางไกล-ไกล สาธารณะ นักศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลบางแห่งไม่สามารถใช้บริการได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากติดตั้งโทรศัพท์ทางไกลห่างจากหอพัก และวิทยาลัยพยาบาลไม่อนุญาตให้นักศึกษาออกนอกหอพักหลังเวลา 21.00 น. ส่วนการติดต่อสื่อสารภายในวิทยาลัยพยาบาลใช้การกระจายเสียง

ด้านการใช้ห้องสมุด วิทยาลัยจะต้องจัดห้องสมุดให้ได้มาตรฐานที่ทางสภาการพยาบาลกำหนดไว้ นั่นคือ จำนวนหนังสือเพียงพอ จำนวนโຕ้ะ เก้าอี้ ได้สัดส่วนกับจำนวนนักศึกษา มีบรรยากาศที่เงียบสงบ เหมาะที่จะเป็นสถานที่สำหรับศึกษา ค้นคว้าเพิ่มเติม วิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่จะให้บริการห้องสมุด ดังนี้คือ วันธรรมดา เปิดตั้งแต่ 8.00-16.00 น. นอกจากว่าในช่วงที่มีนักศึกษาขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยอาจเลื่อนเวลาปิดออกไปถึง 18.00 น. วันหยุดเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ปิดทำการ ซึ่งกฎระเบียบดังนี้ ทำให้นักศึกษาพยาบาลไม่สะดวกในด้านการใช้เวลามาศึกษาค้นคว้าในห้องสมุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดุขฎี สรรประดิษฐ์ (2529 : 117) ทำวิจัยเรื่องสภาพแวดล้อมสถาบันการศึกษพยาบาลในกรุงเทพมหานคร ในทัศนะของนักศึกษา และอาจารย์พยาบาล พบว่า ทั้งนักศึกษาและอาจารย์พยาบาลพิจารณาเห็นว่า ปัจจัยที่สนับสนุนด้านการเรียนการสอน ได้แก่ สภาพแวดล้อมของห้องสมุดยังไม่เอื้ออำนวยต่อการใช้เวลาศึกษา ค้นคว้าของนักศึกษาเท่าที่ควร ห้องสมุดมีตำราเอกสาร เพื่อการศึกษาค้นคว้า ไม่เพียงพอแก่ผู้ใช้บริการ



### การเรียนของนักศึกษายาบาล

วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข เปิดรับนักศึกษายาบาลศาสตร์ โดยใช้หลักสูตรเดียวกัน คือ หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ พ.ศ. 2528 อาจจะแตกต่างกันในส่วนของโปรแกรมการศึกษา ซึ่งวิทยาลัยพยาบาลแต่ละแห่งจะเป็นผู้กำหนดให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ เช่น โปรแกรมการศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี 1 ภาคการศึกษาที่ 1 มีดังนี้ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 22 หน่วยกิต แบ่งเป็นภาคทฤษฎี 16 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติหรือทดลอง 18 ชั่วโมง ชั่วโมงฝึกด้วยตนเอง 32 ชั่วโมง นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีจำนวน 17 หน่วยกิต แบ่งเป็นภาคทฤษฎี 9 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติหรือทดลอง 3.2 ชั่วโมง ชั่วโมงฝึกด้วยตนเอง 13 ชั่วโมง นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีจำนวน 11 หน่วยกิต ภาคทฤษฎี 7.5 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติหรือทดลอง 13.5 ชั่วโมง ชั่วโมงฝึกด้วยตนเอง 14 ชั่วโมง ซึ่งโดยส่วนรวมมีลักษณะคล้ายคลึงกันทุกวิทยาลัย คือ เป็นการศึกษาเต็มเวลา 4 ปี รวมได้ 8 ภาคการศึกษาปกติ ภาคละ 16 สัปดาห์ และ 3 ภาคฤดูร้อน ภาคละ 8 สัปดาห์ การหยุดภาคเรียนปีละ 4 สัปดาห์ จำนวนหน่วยกิตรวมตลอดหลักสูตร 147 หน่วยกิต แบ่งเป็นหมวดวิชาการศึกษาทั่วไปจำนวน 36 หน่วยกิต หมวดวิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐาน 28 หน่วยกิต หมวดวิชาการพยาบาล 77 หน่วยกิต และหมวดวิชาเลือกเสรี 6 หน่วยกิต (กองงานวิทยาลัยพยาบาล, 2528)

การเรียนการสอนภาคทฤษฎีเป็นการเรียนการสอน เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในด้านเนื้อหาทฤษฎี หลักการ และวิธีปฏิบัติควบคู่ไปกับการปลูกฝังด้านเจตคติ เพื่อเตรียมนักศึกษาให้พร้อมที่จะเป็นพยาบาลที่ดี การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน แบ่งเป็น 3 วิธีใหญ่ ๆ คือ การบรรยาย การสาธิต และการปฏิบัติหรือทดลองในห้องปฏิบัติการ โดยมี การนำอุปกรณ์การสอนประเภทต่าง ๆ เข้ามาช่วยในการเรียนการสอน ส่วนการเรียนการสอนภาคปฏิบัติเป็นการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนนำความรู้ความเข้าใจ และประสบการณ์ที่ได้จากชั้นเรียนมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริง การจัดการเรียนการสอนจำเป็นต้องแบ่ง นักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มมีอาจารย์ติดตามดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งการฝึกภาคปฏิบัตินี้ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน โดยมีโรงพยาบาลที่วิทยาลัยพยาบาลตั้งอยู่ใกล้เป็นแหล่งฝึก ระยะที่ 2 เป็นการฝึกปฏิบัติการพยาบาลในแต่ละสาขา แหล่งฝึกภาคปฏิบัติได้แก่สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับและในชุมชน

ช่วงเวลาในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษามีทั้งเวรเช้าเวลา 8.00 น. ถึง 16.00 น. เวรบ่าย 16.00 น. ถึง 24.00 น. และเวรดึก 24.00 น. ถึง 8.00 น. รวมทั้ง การขึ้นฝึกปฏิบัติในวันหยุดราชการด้วย นักศึกษาจะได้หยุดสัปดาห์ละ 2 วัน ซึ่งจะเป็นวันใดก็ได้ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า การศึกษาภาคปฏิบัติกระทำควบคู่ไปกับการศึกษาภาคทฤษฎี ดังนั้นไม่ว่า นักศึกษาจะขึ้นฝึกปฏิบัติในช่วงเวลาใดก็ตาม เมื่อถึงเวลาเรียนภาคทฤษฎีซึ่งส่วนมากจะจัด สอน เวลา 13.00 น. ถึง 16.00 น. ก็จะมาเรียนพร้อมกันและสถาบันการศึกษาพยาบาล ส่วนมากยังกำหนดเวลาการเข้าเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ แต่ละประเภทไว้ร้อยละ 80 และจากการศึกษาของ พรรณีภา ธรรมวิรัช (2528 : 40) พบว่า นักศึกษาจำนวนมากถึง ร้อยละ 52.7 มีชั่วโมงเรียนในชั้นเรียนวันละไม่ถึง 5 ชั่วโมง รองลงมาคือร้อยละ 20.8 มีชั่วโมงเรียนในชั้นเรียนวันละ 6 ชั่วโมง ในขณะที่เดียวกันก็พบว่า นักศึกษาจำนวนมากถึง ร้อยละ 42.5 มีชั่วโมงฝึกปฏิบัติวันละ 8 ชั่วโมง รองลงมาคือ ร้อยละ 36.0 มีชั่วโมง ฝึกปฏิบัติวันละ 5 ชั่วโมง

ในการฝึกภาคปฏิบัติในตอนเย็นก่อนที่นักศึกษาจะขึ้นปฏิบัติงานในคลินิก 1 วัน นักศึกษาจะต้องขึ้นไปหอดูผู้ป่วย เพื่อศึกษาเกี่ยวกับโรค ประวัติ อาการและอาการแสดงของ ผู้ป่วยที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย เพื่อที่จะนำมาทำแผนการให้การพยาบาลผู้ป่วย ในการทำ แผนการให้พยาบาลนี้จะต้องใช้เวลามาก ต้องค้นคว้าเกี่ยวกับโรคและหลักการพยาบาล เพื่อที่ จะนำไปส่งอาจารย์ที่สอนในหอดูผู้ป่วย จากการสังเกตและการพูดคุยกับนักศึกษา พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่เพิ่งจะขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอดูผู้ป่วย ครั้งแรกจะใช้เวลาในการทำแผนการ ให้การพยาบาลมากในขณะที่ขึ้นฝึกปฏิบัติงาน จะมีการรับเวร-ส่งเวร ตามเตียงผู้ป่วย มีการ Pre-Post Conference การให้การพยาบาลผู้ป่วยตามที่วางแผนมา บางวันอาจารย์อาจ จัดให้มีการเรียนการสอนในคลินิกในช่วงที่ว่างจากการดูแลผู้ป่วย นักศึกษาจะต้องทำงาน ร่วมกับบุคลากรหลายระดับ ความแตกต่างของคน สถานที่ ระยะเวลาการทำงาน ลักษณะ ของผู้ป่วย รวมทั้งการที่นักศึกษาต้องปฏิบัติงานบางอย่างทั้ง ๆ ที่ยังไม่เคยเรียนทฤษฎีมาก่อน จึงทำให้นักศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน และเกิดความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงาน (อารมณ วุฒิพฤกษ์ และจิราพร ธีรพัฒนะ, 2527) สำหรับนักศึกษาปี 2, 3 และ 4 ซึ่งต้อง เรียนควบคู่ไปกับการฝึกภาคปฏิบัติ ส่วนใหญ่ประสบปัญหาขาดสมาธิในการเรียน และบางครั้ง อาจมีเด็กหนีเรียน เนื่องจากเหน็ดเหนื่อยจากการฝึกปฏิบัติในภาคเช้า และต้องมาเรียนใน

ภาคบ่าย ร่วมกับนักศึกษาในชั้นเรียนมีมาก อาจารย์เอาใจใส่ได้ไม่ทั่วถึงและอากาศในชั้นเรียน  
อบอ้าว (กองงานวิทยาลัยพยาบาล, 2530)

### กิจกรรมของนักศึกษาพยาบาล

วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข มีปรัชญาในการจัดการศึกษา เพื่อ  
ผลิตพยาบาลให้มีความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาล จัดการนิเทศและแนะแนว  
แก่บุคลากรในความรับผิดชอบ มีทักษะในการประสานงาน เป็นผู้นำ มีความคิดสร้างสรรค์  
พัฒนาตนเอง หน่วยงานและวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง ยึดมั่นในจริยธรรม เห็นคุณค่า และดำรง  
ไว้ซึ่งวัฒนธรรม ซึ่งการจัดกิจกรรมของนักศึกษานับเป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยพัฒนานักศึกษาให้เป็น  
บุคคลที่สมบูรณ์ ทั้งด้านวิชาชีพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ผลสืบเนื่องจากวิทยาลัย  
พยาบาลส่วนใหญ่ไม่มีรูปแบบการบริหารกิจการนักศึกษาที่สมบูรณ์ถูกหลักวิชาและเหมาะสม  
ตามสภาพที่ควรจะเป็น การจัดกิจกรรมนักศึกษาพยาบาลจึงไม่ได้รับการสนใจ สนับสนุน และ  
พัฒนาเท่าที่ควร การประสานงานการประชาสัมพันธ์ยังไม่ทั่วถึง และโดยเฉพาะเรื่องงบประมาณ  
ในการจัดกิจกรรมนักศึกษามีน้อยไม่เพียงพอในการดำเนินงาน (เตือนใจ แวงงาม, 2535)  
ซึ่งพ้องกับผลการศึกษาของ มยุรี ภาววรรณสกุล (2529) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลที่มีใช้  
นักศึกษาสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนักศึกษาระดับน้อย ในเรื่องการ  
สนับสนุนกิจกรรมนักศึกษาของสถาบัน การอำนวยความสะดวกในเรื่องสถานที่สำหรับทำ  
กิจกรรมและองค์การนักศึกษาเป็นตัวแทนความคิดเห็นที่ดีของนักศึกษา

กิจกรรมของนักศึกษาพยาบาลโดยทั่วไปประกอบด้วย กิจกรรมที่นักศึกษาประพฤติ  
ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมา จนเป็นประเพณีของนักศึกษา แต่ละวิทยาลัยพยาบาลจะมีกิจกรรมของ  
ชมรม กิจกรรมเนื่องในวันสำคัญประจำปีและกิจกรรมของท้องถิ่น ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่เป็นประเพณีของนักศึกษา ได้แก่ การรับน้องใหม่ งานราตรีน้องใหม่  
งานรับหมวก งานรับตะเกียง และงานเลี้ยงอำลา สำหรับกิจกรรมของนักศึกษาที่เกี่ยวกับการ  
รับน้องใหม่นั้น นักศึกษารุ่นพี่ โดยเฉพาะปีที่ 2 จะนัดพบน้องใหม่ทุกคน ในช่วงเย็นถึงค่ำ  
เพื่อให้น้องใหม่แนะนำตัวเองให้รุ่นพี่รู้จักฝึกท่องคำปฏิญาณตน ซ้อมเพลงประจำวิทยาลัย รุ่นพี่  
บางคนอาจใช้คำพูด ทำที่ และน้ำเสียงที่ก่อให้เกิดความไม่พอใจแก่นักศึกษาและมีปฏิกริยา  
ตอบโต้ หรือเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับนักศึกษาใหม่ กิจกรรมเช่นนี้มักจะจัดในช่วงเดือนแรก  
เท่านั้น กล่าวคือ มักยุติหลังจากประเพณีเลือดซุ้ม งานราตรีน้องใหม่ เป็นกิจกรรมในช่วง

กลางคืน รูปแบบของงานราตรีน้องใหม่จะจัดให้มีการรับประทานอาหารหรืออาหารว่างร่วมกัน ระหว่างนักศึกษารุ่นพี่รุ่นน้องและเชิญคณาจารย์ร่วมในงานด้วย ในงานมีการแสดง การละเล่นของแต่ละชั้นปี มีการลิลาศ เต้นรำ น้องใหม่จะได้รับของขวัญจากพี่รหัส ทั้ง 3 ชั้นปี การจัดงานจะสิ้นสุดลงเวลาประมาณ 23.00-24.00 น. งานรับหมวกเป็นกิจกรรมที่จัดให้ หลังจากที่นักศึกษาสอบผ่านในภาคเรียนที่ 1 และจะต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานในหน้าที่พยาบาลต่อไป จึงเสมือนเป็นการย้ำเตือนถึงภาระกิจแห่งวิชาชีพและความมานะอดทนที่นักศึกษาจะต้องมีมากขึ้น คณาจารย์และรุ่นพี่จะเป็นผู้ติดหมวกให้แก่นักศึกษาปีที่ 1 ซึ่งรูปแบบของงานจะสร้างความประทับใจแก่นักศึกษาเป็นอย่างมาก ประเพณีที่ควบคู่กับงานรับหมวกคือ งานรับตะเกียง โดยจะจัดในช่วงกลางคืน หลังรับหมวกไปแล้ว มีจุดประสงค์เพื่อรำลึกถึงคุณงามความดีของ ฟลอเรนซ์ ไนติงเกล ผู้นำทางการพยาบาลท่านแรก สำหรับงานเลี้ยงอำลาเป็นงานเลี้ยงซึ่งจัดให้นักศึกษาปีที่ 4ที่กำลังจะจบการศึกษา รูปแบบของงานคล้ายงานราตรีน้องใหม่ ร่วมกับการแสดงความยินดีในความสำเร็จ และอาลัยที่ต้องจากกัน

กิจกรรมของชมรม โดยทั่วไปประกอบด้วยกิจกรรมกีฬา กิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรม กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ และกิจกรรมปกครองตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยบางแห่ง มีตัวแทนนักศึกษาในรูปสโมสรนักศึกษาที่มาจากการเลือกตั้ง บริหารและดำเนินกิจกรรมของนักศึกษาเอง โดยมีอาจารย์คอยให้คำแนะนำ คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด ในขณะที่วิทยาลัยพยาบาลบางแห่งอาจารย์คนใดคนหนึ่งเป็นผู้จัดการเสียทุกอย่าง นักศึกษาหรืออาจารย์อื่นไม่มีส่วนรู้เห็นในการบริหารและจัดกิจกรรมใด ๆ จึงทำให้เกิดปัญหาความไม่ร่วมมือตามมา

กิจกรรมเนื่องในวันสำคัญประจำปี และกิจกรรมของท้องถิ่น ได้แก่ กิจกรรมวันเฉลิมพระชนมพรรษา กิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา เป็นต้น ส่วนกิจกรรมของท้องถิ่น เช่น งานกาชาด และกิจกรรมเฉพาะกิจอื่น ๆ ของจังหวัด เหล่านี้ นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ติดภาระการขึ้นฝึกปฏิบัติมักจะต้องผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป อาจโดยสมัครใจหรือไม่สมัครใจ นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ในการทำกิจกรรม ทั้งนี้เนื่องจากอาจารย์หรือนักศึกษารุ่นพี่ที่รับผิดชอบไม่ได้แจ้งวัตถุประสงค์หรือโน้มน้าวให้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของกิจกรรมที่ทำ ในบางครั้งคำสั่งให้ปฏิบัติในกิจกรรมเฉพาะกิจนั้นดูเงินมากจนทำให้นักศึกษารู้สึกเหมือนถูกบีบบังคับ และรู้สึกผินใจอย่างยิ่ง

นอกจากนี้จากลักษณะการจัดประสบการณ์การเรียนการสอนดังได้กล่าวมาแล้ว ทำให้นักศึกษามีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ น้อยกว่านักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

อื่น ๆ เมื่อมีเวลาว่างก็ต้องการที่จะพักผ่อนมากกว่า ดังผลการศึกษาของ อารมภ์ วุฒินฤกษ์ (2522 : 85 อ้างถึงใน อรรถัย ผลเนื่องมา, 2529) ที่พบว่า นักศึกษาบางคน เข้าห้องสมุดได้ไม่บ่อยนัก เนื่องจากอยากจะพักผ่อนหลังจากที่ต้องฝึกปฏิบัติงานมาเหน็ดเหนื่อย โดยเฉพาะเมื่อต้องฝึกปฏิบัติงานในเวรดึก ซึ่งต้องอดนอนด้วย

### แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตนักศึกษาในกลุ่มเพื่อน

#### ความสำคัญของกลุ่มเพื่อน

กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญหรือมีอิทธิพลต่อนิสิตนักศึกษาหลายประการด้วยกัน ดังนั้น นิสิตนักศึกษาจึงต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน ซึ่งจะทำให้เขามีชีวิตในสถาบันอุดมศึกษาอย่าง เป็นสุข กลุ่มเพื่อนจึงมีผลต่อสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาด้วย นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลต่อการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในหลายด้าน ที่สำคัญก็คือ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเกี่ยวกับเจตคติต่อการเรียนและพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ดังต่อไปนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2532)

ถ้านักเรียนวัยรุ่นคบเพื่อนที่มีลักษณะเรียกกันว่า "พวกคองแก่เรียน" คือ มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน เห็นคุณค่าและความสำคัญต่อการเรียน กลุ่มเพื่อนก็จะชักนำกันให้สนใจติดตามวิชาความรู้ที่ครูอบรมสั่งสอน เอาใจใส่ต่อการชวนช่วยแสวงหาความรู้เพิ่มเติม มีความขยันและอดทนพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการเรียน ดังนั้นสมาชิกในกลุ่มเพื่อนพวกคองแก่เรียน จึงมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จทางการเรียนสูง

ถ้านักเรียนคบเพื่อนที่มีลักษณะเรียกกันว่า "พวกแก่กิจกรรม" คือ เห็นความสำคัญของความสนุกสนานและความบันเทิงใจมากกว่าความสำคัญของการเรียน กลุ่มเพื่อนก็จะชักนำกันให้หลบเลี่ยงการศึกษาเล่าเรียน เพื่อไปแสวงหาความสนุกสนานเพลิดเพลินด้วยการเที่ยวเตร่ตามห้างสรรพสินค้าหรือตามสถานเริงรมย์ ฯลฯ

ดังนั้นสมาชิกในกลุ่มเพื่อนพวกแก่กิจกรรมจึงไม่ค่อยประสบความสำเร็จทางการเรียนนัก หากไม่ได้รับคำแนะนำและช่วยเหลืออย่างเหมาะสมจากพ่อแม่ และอาจารย์ได้ทันเวลา เพราะนักเรียนวัยรุ่นที่คบเพื่อนเช่นนี้จะไม่สนใจเรียน ไม่ให้เวลาในการทำการบ้าน และทบทวนบทเรียนในที่สุด เมื่อเบื่อกับการเรียนหนักเข้าก็จะสอบตก แล้วก็อาจจำเป็นต้องเลิกเรียนไปในที่สุด

เกี่ยวกับเจตคติและค่านิยม ชิคเกอร์ริง (Chickering, 1974 : 254-259) ได้กล่าวว่า เพื่อนมีอิทธิพลมากในการถ่ายทอดค่านิยม ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ปรากฏเห็น แม้ว่าจะต่างชั้นเรียนกันก็ตาม ดังนั้นนักเรียนจึงอยู่กันเป็นกลุ่มและตัวของนักเรียนเอง ก็จะถูกจัดให้อยู่ในเงื่อนไขที่ต้องปฏิบัติดูเดียวกัน เช่น ต้องเรียน เล่นกีฬา ฯลฯ ตามเวลาที่โรงเรียนกำหนดให้ และมีรุ่นพี่คอยคุมพฤติกรรมของรุ่นน้องโดยตลอด ซึ่งย่อมทำให้มีอิทธิพลต่อกันในด้านต่าง ๆ ไม่มากก็น้อย ดังรายงานการวิจัยต่อไปนี้

เลิศพร ภาระสกุล (2516 : 2-4) ได้กล่าวถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในสถาบันการศึกษาไทยว่า มีอิทธิพลมากในเรื่องค่านิยม รักความสะอาดสบาย รักความสนุก ไม่เคร่งครัด ค่านิยมที่ต่อต้านปัญหาธรรม แสดงออกให้เห็น โดยการที่นักศึกษาไทยไม่ค่อยหมกมุ่นศึกษาตำรา หรือซักถามอาจารย์ เพื่อน หรืออภิปรายในเรื่องวิชาการหรือจับกลุ่มกันคิดว่า ทดลอง ประดิษฐ์ สิ่งใหม่ ๆ ส่วนใหญ่จะเที่ยวเตร่ หาความสนุกสนานจากการซื้อของ ดูภาพยนตร์ แข่งขันกีฬา เป็นต้น แม้จะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ามาใหม่ จะมีความกระตือรือร้นใฝ่หาความรู้ ก็จะถูกระบบอาวุโส ประเพณี กติขีบังคับไปในทางที่ผิด โดยอำนาจรุ่นพี่ไม่ให้รุ่นน้องแสดงออกถึงความเด่นทางวิชาการ

จากแนวคิดที่กล่าวมา สรุปได้ว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเจตคติ ค่านิยมการเรียนรู้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนวัยรุ่น การคบกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะ "คองแก่เรียน" จะทำให้มีความสนใจ เอาใจใส่เห็นคุณค่าของสำคัญของการเรียนมักจะมีปฏิบัติ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านการศึกษาล่าเรียน ส่วนกลุ่มเพื่อนที่ "มุงกิจกรรม" มักจะเห็นความสำคัญของความสนุกสนานรื่นเริง ชอบเข้าสังคม จึงทำให้ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

สำหรับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อนิสัยนักศึกษาแต่ละคนนั้น เฟลด์แมนและนิวคอมบ์ (Feldman & Newcomb, 1973 อ้างถึงใน ประกอบ คุปรัตน์, 2525 : 179) ได้สรุปเอาไว้ ดังนี้

1. กลุ่มช่วยเชื่อมโยงชีวิตภายในครอบครัวกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองกับชีวิตการทำงานในโลกกว้าง ช่วยให้นักศึกษาผ่านพ้นยุควิกฤตต่างๆ และมีอิสระจากบ้านและครอบครัว
2. กลุ่มสามารถกำหนดการกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนและวิชาการได้ในบางโอกาส

3. เพื่อนสามารถให้กำลังใจในเรื่องทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่สามารถจะหาได้จาก  
คณาจารย์ ชั้นเรียน หรือหลักสูตรที่กำหนดไว้
4. เพื่อนให้โอกาสแก่นิสิต นักศึกษาในการอยู่ร่วมกัน โดยเฉพาะกับผู้ที่มิถุนหลัง  
ความสนใจ และการฝึกอบรมที่แตกต่างกัน
5. เพื่อนช่วยเสริมคุณค่าภายในกลุ่มให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น และยากที่จะเปลี่ยนแปลง  
และอาจแสดงออกในรูปทำทนายและต่อต้านคุณค่า ความคิดเก่า ๆ กระตุ้นความสำนึกทาง  
วิชาการและเป็นเครื่องทดสอบแนวความคิด ประสบการณ์ใหม่ ๆ แนะนำการอาชีพ กระตุ้น  
และให้กำลังใจนิสิต นักศึกษาที่กำลังจะเปลี่ยนแนวความคิด
6. กลุ่มช่วยให้นิสิตนักศึกษามีความมั่นใจและพอใจในตนเองยิ่งขึ้น ตอบสนอง  
ความสนใจของนิสิตนักศึกษาที่ไม่ได้รับการตอบสนองทางด้านวิชาการ หรือล้มเหลวทาง  
วิชาการมาแล้ว และเพื่อนมีส่วนในการชักจูงให้ล้มเลิกการศึกษาหรือลาออกจากสถาบัน
7. เพื่อนช่วยฝึกการเข้าสังคมและการสร้างความสัมพันธ์ส่วนตัว ซึ่งจะมีผลต่อ  
นิสิตนักศึกษาในการให้ความช่วยเหลือกัน เมื่อสำเร็จออกไปทำงานแล้ว

#### ลักษณะการคบเพื่อนและเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่ม

สภิตย์ นิยมญาติ (2525 : 106-111) ได้กล่าวถึงเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่มว่า การที่บุคคลเข้าร่วมกลุ่มเพื่อตอบสนองความต้องการบางอย่าง ซึ่งกลุ่มนั้นสามารถตอบสนอง ได้โดยตรง หรือกลุ่มนั้นเป็นเพียงมรรควิธี (Means) ที่บุคคลจะสนองความต้องการของเขา ซึ่งอยู่ภายนอกกลุ่มได้ ปัจจัยสำคัญ ๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกลุ่ม มีดังนี้

1. สถานการณ์ตั้งเครียด บุคคลมีแนวโน้มที่เข้าร่วมหรือรวมกลุ่ม เมื่อมีเหตุการณ์ ตั้งเครียดเกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของความตึงเครียดจะพยายามอย่างยิ่ง ที่จะเข้าร่วมกลุ่ม หรือไม่ก็รวมกลุ่มเพื่อหาทางช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

อย่างไรก็ดี มีข้อยกเว้นอยู่ว่า สถานการณ์ตั้งเครียดจะไม่ก่อให้เกิดบุคคลรวม กลุ่มเข้าด้วยกันเสมอไป ถ้าหากบุคคลมองเห็นว่าในสถานการณ์นั้นบุคคลอยู่ในสถานะที่จะช่วย ตัวเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

2. ความดึงดูดใจระหว่างบุคคล (Interpersonal attraction) ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยหลายอย่าง อาทิ การอยู่ใกล้เคียงกัน การมีคุณลักษณะหลายอย่างเหมือนกัน การมี คุณลักษณะบางอย่างที่เสริมกัน การมีคุณสมบัติทางสังคมที่ดี ตลอดจนมีบุคลิกที่น่าดึงดูดใจ สิ่ง

ต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ดึงดูดใจต่อกันและชอบพอกัน และเป็นไปได้มากที่บุคคลที่ชอบพอกันจะเข้าร่วมกลุ่มด้วยกัน ความคล้ายคลึงของมนุษย์นั้นมีหลากหลายอย่าง เช่น คล้ายคลึงกันทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา เพศ ภาษา ฐานะทางเศรษฐกิจและทัศนคติ เป็นต้น โดยสามัญสำนึก เราจะเห็นได้ทันทีว่าผู้ที่มีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน ยากที่จะอยู่กลุ่มเดียวหรือเข้ากลุ่มเดียวกันได้

การที่บุคคลอยู่ใกล้ชิด ได้เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์เห็นหน้าตากันบ่อย ๆ และมีการปะทะสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเป็นประจำ จะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่ทำให้บุคคลได้เรียนรู้นิสัยใจคอ ความคล้ายคลึง และความแตกต่างในด้านต่าง ๆ ต่อกัน ถ้าปรากฏว่าจากการเกี่ยวข้องและการปะทะสัมพันธ์ทำให้เรารู้ว่าเขาเป็นผู้ที่คล้ายคลึงกับเราหลายอย่าง ก็อาจจะทำให้ความชอบพอกันเกิดขึ้น

3. ลักษณะกิจกรรมของกลุ่ม (Group activities) เป็นแรงดึงดูดให้บุคคลเข้าร่วมกลุ่มได้ตัวอย่างหนึ่ง บุคคลอีกนัยหนึ่งก็คือ บุคคลจะเข้าร่วมกลุ่มเพราะบุคคลรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลินในกิจกรรมที่กลุ่มกระทำอยู่ เมื่อเข้ากลุ่มไปแล้วถ้าบุคคลได้ประสบความสำเร็จหรือสมหวังตามที่ตนคาดคิดไว้ บุคคลก็จะพยายามเข้ากลุ่มประเภทนั้นเรื่อย ๆ ในกรณีที่ประสบความสำเร็จก็อาจจะไม่เข้าร่วมกลุ่มนั้นอีก แต่หันไปเข้าร่วมกลุ่มใหม่ กลุ่มอื่น ๆ ก็ได้ ซึ่ง เป็นไปตามกฎแห่งเหตุผล (Law of Effect) ดังนั้นบุคคลแต่ละคนจึงมีสิทธิ์เลือกเข้ากลุ่มที่สอดคล้องกับรสนิยมและความนิยมชมชอบของตน

4. วัตถุประสงค์ของกลุ่ม (Group goals) ถ้าจะว่ากันตามความเป็นจริงแล้ว แทบจะแยกออกจากเรื่องกิจกรรมของกลุ่มไม่ได้เลย บุคคลบางคนอาจจะเข้าร่วมกลุ่มเพราะเขาชอบกิจกรรมหรืองานที่กลุ่มทำ ในขณะที่เดียวกันก็ชอบวัตถุประสงค์ของกลุ่มด้วยก็มี

5. ความอยากได้เป็นสมาชิกของกลุ่ม มนุษย์เป็นสัตว์สังคมไม่ต้องการอยู่ลำพังคนเดียว แต่ต้องการอยู่ร่วมกับเพื่อนฝูง หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ มนุษย์มีความต้องการอันหนึ่งที่เป็นแรงผลักดันให้มนุษย์เข้าร่วมกลุ่ม ความต้องการอันนั้นเรียกว่า "ความต้องการที่จะเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น" ความอยากเป็นสมาชิกของกลุ่ม อาจจะเป็นผลมาจากการเรียนรู้ในช่วงต้นของชีวิตก็ได้ ดังจะเห็นได้ว่าโดยปกติแล้วเมื่อเด็กเกิดมาเด็กจะได้รับการโอบอุ้มเลี้ยงดูโดยพ่อแม่หรือผู้อื่นที่ทำหน้าที่แทนพ่อแม่ เด็กได้รับความรักความอบอุ่น และการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ จนได้มีชีวิตรอดมา ทำให้เด็กเรียนรู้ว่าการอยู่กับผู้อื่นหรือการอยู่กับกลุ่มนั้น เป็น



สิ่งที่ดี และมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตน การปฏิบัติในลักษณะนั้นจึงติดอยู่กับตนเอง เป็นผู้ใหญ่ก็ได้ เป็นผลทำให้เขาอยากเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม

6. การใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือเพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุประสงค์ที่อยู่นอกกลุ่ม กล่าวโดยสรุปก็คือ การเข้าร่วมกลุ่มเพื่อนั้นมีปัจจัยที่สำคัญที่เอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกลุ่ม ได้แก่ ผู้ที่ตกอยู่ในสถานการณ์ตึงเครียด ความดึงดูดใจระหว่างบุคคล ลักษณะกิจกรรมของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่ม ความอยากได้เป็นสมาชิกของกลุ่ม และการใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือเพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุประสงค์ที่อยู่นอกกลุ่ม

เตือนจิตต์ จิตต์อารี (2520 : 77-83) ได้ศึกษาเรื่อง "การคบเพื่อนของนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร" ในปีการศึกษา 2520 จำนวน 255 คน พบว่านิสิตหญิงส่วนใหญ่ให้ความสำคัญของลักษณะเพื่อนที่คบตามลำดับดังนี้ เพื่อนที่มีความประพฤติดี เพื่อนที่ให้ความช่วยเหลือดี เพื่อนที่มีความสนใจตรงกัน เพื่อนที่เรียนดี และเพื่อนที่มีฐานะดี นอกจากนี้นิสิตหญิงชั้นปีที่ 2 ที่มีภูมิลำเนาในต่างจังหวัด นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเท่านั้นที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนที่ให้ความช่วยเหลือดีมากกว่าเพื่อนที่มีความประพฤติดี และมีเพียงนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ที่มีภูมิลำเนาในกรุงเทพฯ กลุ่มเดียวที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนที่เรียนดีมากกว่าเพื่อนที่มีความสนใจตรงกัน

จุไร ชุมรัมย์ (2526 : 98-106) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อม สังคมกลุ่มเพื่อนของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร พบว่า นิสิตนักศึกษามีปฏิสัมพันธ์ต่อสภาพแวดล้อม สังคมกลุ่มเพื่อนทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้มีบางข้อที่อยู่ในระดับน้อย กล่าวคือ ด้านการใช้เวลาว่างในกลุ่มเพื่อน ข้อที่นิสิตนักศึกษามีปฏิสัมพันธ์ในระดับน้อย ได้แก่ การอ่านหนังสือที่อาจารย์แนะนำกับเพื่อน ๆ การเล่นการพนัน และการทดลองยาเสพติดกับเพื่อน เป็นต้น และด้านกิจกรรมสังคมในกลุ่มเพื่อน ข้อที่นิสิตนักศึกษามีปฏิสัมพันธ์ในระดับน้อย ได้แก่ การร่วมกิจกรรมอาสาพัฒนาภายในมหาวิทยาลัย การฟังโศกนาฏกรรมหรือการอภิปราย และการเข้าชุมนุมทางวิชาการกับเพื่อน ๆ สำหรับด้านความประทับใจในกลุ่มเพื่อน ปรากฏว่ามีเพียงข้อเดียวที่นิสิตนักศึกษามีปฏิสัมพันธ์ต่อสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนอยู่ในระดับมาก คือ ความภูมิใจในกลุ่มเพื่อนที่คบอยู่ นอกจากนี้ยังพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีปฏิสัมพันธ์ต่อสภาพแวดล้อม สังคมกลุ่มเพื่อนแตกต่างกันใน

ด้านการคบเพื่อน การปรับตัว และกิจกรรมสังคมในกลุ่มเพื่อน โดยพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มักจะมีกิจกรรมในเชิงวิชาการ เช่น การทบทวนวิชาการ การอ่านหนังสือในห้องสมุด และอ่านหนังสือที่อาจารย์แนะนำกับเพื่อน ๆ มากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ในระดับน้อยกับสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อน และนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 มีปฏิสัมพันธ์ต่อสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนสูงกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 นิสิตนักศึกษาที่บิดามารดามีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีปฏิสัมพันธ์ต่อสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนสูงกว่านิสิตนักศึกษาที่บิดามารดาอยู่ต่างจังหวัด นิสิตนักศึกษาที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ตั้งแต่ 5,000-10,000 บาท และมากกว่า 10,000 บาท มีปฏิสัมพันธ์ต่อสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนต่ำกว่ากันตามลำดับ

จากงานวิจัยดังกล่าวพบว่า นิสิตนักศึกษาจะให้ความสำคัญของลักษณะเพื่อนที่คบต่างกัน นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีปฏิสัมพันธ์ต่อสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนแตกต่างกัน นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มักจะมีกิจกรรมในเชิงวิชาการ เช่น การทบทวนวิชาการ การอ่านหนังสือในห้องสมุด และอ่านหนังสือที่อาจารย์แนะนำกับเพื่อน ๆ มากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

### **แนวคิดเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์**

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ไว้หลายท่าน ดังนี้

ไรมีย์ (Reimy, 1967) เป็นคนแรกที่พูดถึงอัตมโนทัศน์ว่า เป็นการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ถูกจัดให้เป็นระบบมากหรือน้อย นั้นเป็นผลจากการสังเกตตน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน เป็นสิ่งที่บุคคลเชื่อเกี่ยวกับตนเอง อัตมโนทัศน์เป็นแผนที่ของแต่ละบุคคล ใช้สำหรับพิจารณาเพื่อเข้าใจตนเอง โดยเฉพาะในช่วงเวลาหรือวิกฤตการณ์ที่บุคคลนั้นต้องตัดสินใจเลือกหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เหมาะกับตนเอง

ลาซารัส (Lazarus, 1963) กล่าวว่าอัตมโนทัศน์ คือ ตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล และทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง บุคคลจะแสดงพฤติกรรมไปตามที่ตนเป็น

เจอร์ซิล (Jersild, 1963) ให้คำจำกัดความไว้ว่า อัตมโนทัศน์ คือ โลกภายในของบุคคลเป็นผลรวมของความรู้สึก ความคิด ทำให้บุคคลนั้นรู้ว่าตนเองคือใคร รวมทั้งลักษณะนิสัย และคุณสมบัติของตนเอง

เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1978) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา และจิตใจ ได้แก่ ความสามารถ การมีคุณค่า ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ทีศนา เขมมณี (2526) ให้ความหมายไว้ว่า อัตมโนทัศน์ คือ ความรู้สึกและความเห็นเกี่ยวกับตนเอง อันเป็นผลมาจากการรับรู้ของคนที่มีต่อตนเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถอะไร ซึ่งความเชื่อ ความรู้สึก และความคิดเห็นต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองนี้รวมกันเข้าเป็นเครื่องบ่งชี้ หรือเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลนั้น

เชียรศรี วิวิศศิริ (2527 อ้างถึงใน สุดาพร สงวนวงศ์, 2535) ให้ความหมายอัตมโนทัศน์ คือ ความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง เป็นหัวใจของการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ

จากความหมายต่าง ๆ อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นความรู้สึกนึกคิดทัศนคติ ซึ่งเกิดจากการรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับตนเอง ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองด้านร่างกาย ได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา ส่วนความคิดเห็นต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองนี้เป็นเครื่องบ่งชี้หรือตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลนั้น

Roger (quoted in Linzey and Hall 1965 : 491-492) ได้แบ่งอัตมโนทัศน์ในวัยรุ่นตอนปลาย ออกเป็น 4 ด้านคือ

1. ด้านคุณค่าตนเองเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล (Academic Values) คือ ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในด้านสติปัญญา แรงจูงใจ นิสัยการเรียน แรงกดดันทางบ้าน การแข่งขัน การเลือกอาชีพ เป็นต้น

2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relation) คือ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ความสามารถในการคบเพื่อน ความรู้สึกต่อสังคม เป็นต้น

3. ด้านการปรับตัวทางเพศ (Sexual Adjustment) คือ ความรู้สึกเกี่ยวกับการสัมพันธ์ใกล้ชิดเพื่อนต่างเพศ การนัดพบ การเกี่ยวพาราสี เป็นต้น

4. ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) คือ ความรู้สึกต่อตนเองเกี่ยวกับความกดดันทางอารมณ์ ความกังวล ความสุข เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปก็คือ อັตมโนทัศน์ในวัยรุ่นตอนปลายนั้นแบ่งออกเป็น ด้านคุณค่าตนเอง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการปรับตัวทางเพศ และด้านการปรับตัวทางอารมณ์

#### ความสำคัญของอັตมโนทัศน์

อັตมโนทัศน์ มีความสำคัญอย่างมาก เพราะอັตมโนทัศน์ทำให้เกิดพฤติกรรมและการปรับตัวของบุคคล ถ้าอັตมโนทัศน์มีความมั่นคง บุคคลจะแสดงความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ถ้าหากบุคคลมีอັตมโนทัศน์ในด้านที่ไม่ดี จะเกิดความรู้สึกเป็นปมด้อย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มี ความมั่นคงทางอารมณ์ (ประนอม สโรชมาน, 2520 : 95) ซึ่งวิลเลียม ดับบลิว เพอร์รี่ (Porkey, 1970) ก็เชื่อว่าอັตมโนทัศน์เป็นแรงผลักดันเบื้องต้น (Primary Force) ที่ทำให้เด็กพยายามทำงานโดยใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายอันมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก

เอนกกุล กริแสง (2521 : 96-97) ได้กล่าวถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอັตมโนทัศน์ ได้แก่ ลักษณะทางกาย ระดับวุฒิภาวะ ความมุ่งหวังของพ่อแม่ ทิศนคติต่อสมาชิกในครอบครัว สถานะทางเศรษฐกิจ ทิศนคติต่อเพื่อน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเชื่อทางศาสนา และอิทธิพลจากสื่อมวลชน โดยกล่าวว่า อັตมโนทัศน์แต่ละด้านจะเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม อັตมโนทัศน์ในชั้นแรกจะเกิดจากความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ต่อไปจะเกิดความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัว

อັตมโนทัศน์มีการพัฒนาอย่างช้า ๆ เริ่มเมื่อทารกสามารถสังเกต และแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อม จะมีพัฒนาการเร็วขึ้น เมื่อเด็กสามารถเข้าใจภาษา การเรียกชื่อจะช่วยให้เด็กสามารถรับรู้ต่อตนเองว่าเป็นบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม พัฒนาการของอັตมโนทัศน์จะมีอย่างต่อเนื่องโดยอาศัยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้ (Stuart & Sundeen, 1983)

1. ค่านิยม ความรู้สึกในทางบวกที่มีต่อประสบการณ์ทางวัฒนธรรมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นั่นคือถ้าบุคคลมีค่านิยมและความรู้สึกทางบวกต่อสิ่งต่าง ๆ ในวัฒนธรรม นับเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาที่ดีของอัตมโนทัศน์ แต่ถ้าบุคคลมีความรู้สึกในทางลบต่อประสบการณ์ที่พบก็ทำให้เกิดความตึงเครียดและมีปัญหาในการพัฒนาของอัตมโนทัศน์

2. ความสามารถในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามค่านิยมของบุคคลและสังคม นั่นคือบุคคลจะเลือกรับรู้ในประสบการณ์ที่ตนชอบ ตามค่านิยมของตนและสังคม

3. ความสำเร็จในตนเองหรือการตระหนักถึงศักยภาพที่เป็นจริงของบุคคล การยอมรับในคุณค่าของตนเอง ซึ่งบุคคลแต่ละคนย่อมต้องการความสำเร็จในชีวิต อันจะ ทำให้เกิดการยอมรับในคุณค่าของตน ประสบการณ์ที่ได้ติดต่อกับสังคมและบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลมีการเรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์มากยิ่งขึ้น ซึ่งเรียกว่า เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยที่มีผู้อื่นเป็นกระจกเงา บุคคลจะมีอัตมโนทัศน์อย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับการตีความจากพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงต่อเขา บุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ คือ บิดามารดา (Sullivan cited in Stuart & Sundeen, 1983) ไม่มีประสบการณ์ใดที่จะมีความสำคัญต่อพัฒนาการของอัตมโนทัศน์ในเด็กเท่ากับประสบการณ์ในวัยเด็กตอนต้น จากครอบครัวของเด็กเองจะเป็นพื้นฐานและเป็นแนวทางในการแสดงพฤติกรรมของเด็กไปชั่วชีวิต (Combs & Sunyug cited in Stuart & Sundeen, 1983) การพัฒนาอัตมโนทัศน์นั้นจะเป็นไปอย่างต่อเนื่องตามวัย วุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อมของบุคคล โดยไม่มีการจำกัดเวลาหรือขอบเขต อัตมโนทัศน์อาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้บ้างตามสภาพแวดล้อมและสังคม ซึ่งเปลี่ยนแปลงไป

พรหมทิพย์ เกกะนันท์ (2516) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อทิศทางการเปลี่ยนแปลงของอัตมโนทัศน์ ได้แก่

1. สังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ การยอมรับหรือไม่ยอมรับจากสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่นั้น มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หรือด้อยลงของอัตมโนทัศน์ของบุคคลนั้น

2. ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาของบุคคลนั้น ได้แก่ บิดามารดา ครู อาจารย์ และเพื่อน

3. อัตมโนทัศน์ตามปณิธาน (ideal self-concept) บางคนตั้งอัตมโนทัศน์ตามปณิธานไว้สูง เมื่ออัตมโนทัศน์จริง ๆ ของตนไม่สูงเท่า จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจ การแก้ไขปัญหานี้คือ การพยายามเปลี่ยนอัตมโนทัศน์จริง ๆ ของตนให้สูงขึ้น แต่ถ้าหากตนทำ

ไม่ได้ตามปณิธานที่ตั้งไว้ ก็อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความท้อแท้ และรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ทำให้อึดอัดในทัศนคติของตนด้อยลงไปอีก

บุคคลจะเลือกรับรู้ประสบการณ์ที่ตรงกับอึดอัดในทัศนคติในปัจจุบันของตน ความต้องการ ค่านิยมและความเชื่อ จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ของบุคคล บุคคลจะแสดงพฤติกรรม ตามที่ตนเองเชื่อว่าเป็นจริง เมื่อการรับรู้เกิดขึ้น และถูกรวมเข้าไว้ในระบบของตนแล้ว ก็ ยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้

อาจกล่าวได้ว่าอึดอัดในทัศนคติสามารถพัฒนาไปได้เรื่อย ๆ ตามวิญญูติและสิ่งแวดล้อม โดยไม่มีการจำกัดเวลาหรือขอบเขต จะเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ トラบเท่าที่บุคคลมี ประสบการณ์ใหม่ ๆ ผ่านเข้ามาในชีวิต เมื่ออึดอัดในทัศนคติของบุคคลเปลี่ยนไป จะมีผลให้ พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมด้วย บุคคลแต่ละคนย่อมต้องการความสำเร็จในชีวิต อันจะ ทำให้เกิดการยอมรับคุณค่าของตน นักศึกษาก็เช่นกัน ถ้ามีการปรับปรุงพฤติกรรมด้านการใช้ เวลาที่มีอยู่ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ก็จะทำให้เกิดการยอมรับคุณค่าของตนด้วย

#### อึดอัดในทัศนคติกับการแสดงออกทางพฤติกรรม

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของบุคคลจะไม่รวมถึงความคิด ความหวัง และความ ต้องการของบุคคลอื่น บุคคลจะเลือกรับรู้ประสบการณ์ที่ตรงกับอึดอัดในทัศนคติในปัจจุบันของตนเอง ความต้องการ ค่านิยม และความเชื่อ จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ของบุคคล บุคคลจะ แสดงพฤติกรรมตามที่ตนเองเชื่อว่าเป็นจริง เมื่อการรับรู้เกิดขึ้นและถูกรวมเข้าไว้ในระบบ ของตนแล้วก็ยากที่จะมีการเปลี่ยนแปลงได้

บุคคลที่มีอึดอัดในทัศนคติที่อ่อนแอหรืออึดอัดในทางลบ (weak or negative self-concept) จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีการรับรู้ที่แคบ และเบี่ยงเบนไปจากความ เป็นจริง เนื่องจากมีความรู้สึกถูกคุกคามได้ง่าย มีระดับความวิตกกังวลสูง และหมกมุ่นกับ การป้องกันตนเอง ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีอึดอัดในทัศนคติที่เข้มแข็งหรืออึดอัดในทางบวก (Strong or positive self-concept) มักเป็นคนที่เปิดเผยและมีความจริงใจเพราะ มีภูมิหลังของประสบการณ์ที่ได้รับการยอมรับ และประสบผลสำเร็จตามความเป็นจริง อึดอัดในทัศนคติ ในทางบวกเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ดีและนำไปสู่การรับรู้ที่ดีต่อไป

สรุปได้ว่าอัตมโนทัศน์เป็นปัจจัยหลักของการแสดงออกทางพฤติกรรม บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางบวกจะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะมองเห็นได้จากความสามารถในการติดต่อกับบุคคลอื่น ประสิทธิภาพของเข่าวปัญญา การเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบ จะมีบุคลิกภาพและการปรับตัวต่อสังคมในทางที่ผิดปกติ ซึ่งบุคคลจะมีการตอบสนองของอัตมโนทัศน์จากการมีการปรับตัวได้ดีที่สุดในระยะของความสำเร็จในตนเอง ทำให้บุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางบวก แต่ถ้ามีการปรับตัวที่ผิดปกติก็จะมีการตอบสนองออกมาในรูปของการไม่เป็นตัวของตัวเอง ทำให้มีความสับสนในเอกลักษณ์ของตน มีการยอมรับนับถือตนเองต่ำ (Stuart & Sundeen, 1983)

### การประเมินอัตมโนทัศน์

ในการประเมินอัตมโนทัศน์ สามารถกระทำได้ 2 วิธีคือ

1. การซักถามจากผู้ถูกวัดโดยตรง ข้อมูลที่ได้เรียกว่ารายงานเกี่ยวกับตนเอง (self-report)
2. การสังเกตพฤติกรรมของผู้ถูกวัด โดยผู้เชี่ยวชาญหรือนักจิตวิทยาแล้วมาสรุปความคิดเห็น ข้อมูลที่ได้เรียกว่า อัตมโนทัศน์ที่ลงความเห็นโดยผู้อื่น (inferred self-concept)

การประเมินทั้ง 2 วิธีนี้ อาจให้ผลไม่แตกต่างกันมากนัก แต่อย่างไรก็ดีการรายงานเกี่ยวกับตนเองเป็นวิธีที่ได้ผลดีและถูกต้องกว่าวิธีอื่น (อัมไพ ศิริพิพัฒน์, 2515)

การประเมินอัตมโนทัศน์จะต้องพิจารณาองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ในด้านต่าง ๆ ให้ครบถ้วน ซึ่งมีผู้แบ่งไว้หลายลักษณะ พอสรุปได้ดังนี้

ซีคอด และแบคแมน (Secord & Backman, 1974) ได้แยกอัตมโนทัศน์ของบุคคลออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. อัตมโนทัศน์ด้านความรู้ความสามารถ (cognitive) เช่น ความรู้สึกรับรู้ว่าตนเองเป็นคนฉลาด ซื่อสัตย์ หรือเป็นคนไม่ฉลาด ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

2. อัตมโนทัศน์ด้านความรู้สึก (affective) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่ยากต่อการอธิบายออกมาเป็นคำพูดได้ มีความคล้ายคลึงกับเป็นการประเมินคุณค่าตนเอง เช่น ความรู้สึกไม่ชอบตนเองเพราะเจ็บป่วยบ่อย ชอบตนเองเพราะเป็นคนมีความรู้สูง

3. อัตมโนทัศน์ด้านพฤติกรรม (behavioral) เป็นแนวโน้มที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมที่แสดงความรังเกียจ หรือรักตนเอง ซึ่งออกมาในลักษณะคนเก็บตัว หรือเป็นคนร่าเริง แจ่มใส พุดคุยสนุก

ดรีเวอร์ (Driever cited in Roy, 1976) ได้แบ่งองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ออกเป็น 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ

1. อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) เป็นการรับรู้ตนเองอันดับแรก โดยมองเกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของสมรรถภาพทางเพศ ทั้งในสภาวะปกติและเจ็บป่วย ซึ่งแบ่งย่อยเป็น 2 ด้าน คือ

- 1.1 การรับรู้ถึงลักษณะรูปร่างหน้าตาและอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- 1.2 การรับรู้ถึงความสามารถที่จะควบคุมหน้าที่ของร่างกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่

2. อัตมโนทัศน์ด้านส่วนตัว (Personal self) ซึ่งจะทำหน้าที่เหมือนผู้สังเกต ผู้จัดมาตรฐาน ผู้คิดฝัน ผู้เปรียบเทียบและผู้ประเมินผลเกือบทั้งหมดที่บุคคลคิดว่าตนเองเป็น โดยแบ่งย่อยเป็น 4 ด้าน คือ

- 2.1 อัตมโนทัศน์ด้านศีลธรรมจรรยา (Moral-Ethical self) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับคุณค่า การยอมรับนับถือตนเอง ค่านิยมทางศาสนา
- 2.2 อัตมโนทัศน์ด้านความสม่ำเสมอในตนเอง (Self-consistency) เป็นการที่บุคคลจะพยายามรักษาหรือคงไว้ซึ่งความสม่ำเสมอแห่งตนและภาพพจน์
- 2.3 อัตมโนทัศน์ด้านปณิธานหรือด้านความคาดหวัง (Self-ideal/Self-expectancy) เป็นความคาดหวังของบุคคลที่จะเป็นหรือกระทำ รวมทั้งการรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นคาดหวังเกี่ยวกับตนด้วย
- 2.4 อัตมโนทัศน์ด้านการยอมรับนับถือตนเอง (Self-esteem) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง



นอกจากนี้ ฟิตส์ (Fitts cited in Wylie, 1974) ยังได้แบ่งลักษณะของ  
อัตมโนทัศน์ออกเป็น 2 ด้านตามการพิจารณาคือ

1. การพิจารณาโดยตนเองเป็นเกณฑ์ (internal frame of reference)  
ซึ่งประกอบด้วย

1.1 อัตมโนทัศน์ด้านความเป็นเอกลักษณ์ หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคล  
เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นอย่างไร เป็นการพิจารณาอัตมโนทัศน์ด้านเกี่ยวกับคำถามที่ว่า "ฉัน  
เป็นอะไร"

1.2 อัตมโนทัศน์ด้านความพึงพอใจในตนเอง หมายถึง ความคิดเห็นของ  
บุคคลเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง เป็นการพิจารณาอัตมโนทัศน์ด้านที่เกี่ยวกับคำถามที่ว่า "ฉัน  
รู้สึกเกี่ยวกับตัวฉันอย่างไร"

1.3 อัตมโนทัศน์ด้านพฤติกรรม หมายถึง การรับรู้และความคิดเห็นของ  
บุคคลเกี่ยวกับการปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ ของตนเอง เป็นการพิจารณาอัตมโนทัศน์ด้านที่  
เกี่ยวกับคำถามที่ว่า "ฉันประพฤติอย่างไร"

2. การพิจารณาโดยผู้อื่นเป็นเกณฑ์ (external frame of reference)  
ซึ่งประกอบด้วย

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเอง  
เกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะของร่างกาย เรื่องเพศ สุขภาพ ความสามารถ และทักษะ

2.2 อัตมโนทัศน์ด้านศีลธรรมจรรยา หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคลที่มี  
ต่อตนเองเกี่ยวกับคุณค่าทางศีลธรรม ความสัมพันธ์ที่มีต่อศาสนา ความรู้สึกเกี่ยวกับการเป็น  
คนดีหรือคนเลว และความพึงพอใจในศาสนาของตน

2.3 อัตมโนทัศน์ด้านส่วนตัว หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเอง  
เกี่ยวกับคุณค่าตนเอง ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง ประเมินค่าบุคลิกภาพตนเองโดยไม่รวม  
ลักษณะทางด้านร่างกายและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.4 อัตมโนทัศน์ด้านครอบครัว หมายถึง ความรู้สึกในคุณค่าและความพอใจ  
ในฐานะที่ตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว เป็นการแสดงถึงการรับรู้ตนเองว่าใกล้ชิด  
หรือห่างเหินจากครอบครัว

2.5 อัตมโนทัศน์ด้านสังคม หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเอง  
เกี่ยวกับความมั่นใจและความเชื่อมั่นในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

นอกจากนี้ พิตส์ ยังได้รวมเอาอัตมโนทัศน์ด้านการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองมา เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งของอัตมโนทัศน์ที่เกี่ยวกับความกล้าที่จะยอมรับความจริงเกี่ยวกับ ตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดี จะเห็นได้ว่า พิตส์ ได้แบ่งองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ โดยมี รายละเอียดมาก ซึ่งพิตส์ ได้สร้างแบบวัดอัตมโนทัศน์ เรียกว่า แบบวัดอัตมโนทัศน์แทนเนสซี เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นจากพื้นฐาน เหตุผลทางทฤษฎีและการประเมินทางจิต จึงเป็นที่นิยมใช้ กันอย่างมาก

### แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต

งานวิจัยในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาและพฤติกรรม พบว่า ลักษณะ การใช้เวลาของมนุษย์จะสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต

#### ลักษณะของผู้ที่มีพฤติกรรมแบบ A

พฤติกรรมแบบ A หรือพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตแบบมุ่งความสำเร็จสูง (Type A Behavior) เป็นกลุ่มของพฤติกรรมหรือแบบแผนการดำเนินชีวิตที่บุคคลใช้เผชิญ สถานการณ์ชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ที่เป็นไปในลักษณะของการต่อสู้ เพื่อความสำเร็จสูง หมกมุ่นกับงาน ขาดความอดทน ทำอะไรด้วยความเร่งรีบ แข่งกับเวลา ชอบการแข่งขัน มีความทะเยอทะยาน ก้าวหน้า และไม่ค่อยเป็นมิตรกับใคร โดยที่มีลักษณะเหล่านี้มากเกินไป ส่วนบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้ามกันคือ บุคคลประเภท B คือ มีพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต มุ่งความสำเร็จต่ำ (Type B Behavior) ซึ่งจะเผชิญสถานการณ์ชีวิตในลักษณะผ่อนคลาย สุขุม ไม่รีบร้อน ทำทางพึงพอใจ ชอบสังคมและเข้ากับผู้อื่นได้ง่ายกว่า (Appelbaum, 1981) บุคคลที่ไม่มีลักษณะของพฤติกรรมแบบ A หรือพฤติกรรมมุ่งความสำเร็จสูงปรากฏอยู่ จะมีลักษณะของกลุ่มพฤติกรรมแบบ B หรือพฤติกรรมมุ่งความสำเร็จต่ำ

Baron and Byrne (1987) ได้สรุปลักษณะพื้นฐานของบุคคลประเภท A ไว้ จากการศึกษาของบุคคลต่าง ๆ ว่า บุคคลที่มีลักษณะพฤติกรรมแบบ A จะชอบแข่งขัน รู้สึกว่า ไม่มีเวลาพอที่จะทำทุกอย่าง บุคคลอื่น ๆ จะเป็นปัญหาบกวนการทำงาน และเอาเวลาไป จากเขา ขาดความอดทน และหงุดหงิด และเนื่องจากต้องเร่งไปสู่ความสำเร็จ เขาจึง พยายามทำงานภายใต้ภาวะความกดดันโดยลำพัง เขาจะรู้สึกโกรธ เมื่อมีใครหรือสิ่งใดมา

ขีดขวางทางของเขา บุคคลประเภท A เมื่อเขามีนัดเขาจะต้องมาถึงก่อนเวลา และจะรู้สึกหงุดหงิดเมื่อคนอื่นผิดนัดหรือมาช้า เขาจะพยายามทำงานอย่างรวดเร็ว เพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จโดยจัดเวลาทำงานให้น้อยที่สุดเพื่อให้ได้งานมากที่สุด อาจพบได้ในลักษณะของการมีวินัย การจัดระบบที่ดีมีความมั่นใจในตนเอง มีใจจดจ่ออยู่กับงาน มีความกระวังระไว ตื่นตัวอยู่มาก เดินเร็ว ชอบการแข่งขัน ไม่อ่อนคลาย ขาดความอดทน ก้าวร้าว ระมัดระวังเรื่องเวลา ซึ่งลักษณะเหล่านี้อาจซ่อนเร้นอยู่และไม่มีใครสังเกตเห็น นอกจากนี้มีความคับข้องใจหรือสิ่งกระตุ้น จึงแสดงให้เห็นปรากฏพฤติกรรมแบบ A จึงกล่าวได้ว่าไม่ใช่ประเภทของบุคลิกลักษณะ แต่เป็นกลุ่มของพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสถานการณ์แวดล้อมทางจิต และในเนื้อแท้ของบุคคล (Intrinsic Component) (Rosenman and Chesney, 1982)

Selye (1980) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเอ ดังนี้

1. พยายามทำงานให้ได้มากในเวลาสั้น ๆ เช่น ทำงานพร้อมกัน 2 อย่างได้แก่ รับประทานอาหารและดูโทรทัศน์ในเวลาเดียวกัน
2. แข่งขัน (Competitiveness) ถ้าไม่มีกับภายนอก ก็จะมีกับมาตรฐานและความทะเยอทะยานของตนเอง โดยความภาคภูมิใจขึ้นกับผลงาน จึงทำงานตลอดเวลาไม่ค่อยพัก (unwind)
3. ลุ่มหลงในเรื่องของตัวเลขและการสะสมเพิ่มพูนหรือเกียรตินิยม อาจไม่มีคุณค่าในตัวของมันเอง แต่เป็นเพียงเครื่องวัดถึงความสามารถ ความกล้าหาญของตนเอง (prowess)
4. มีลักษณะก้าวร้าวทั้งเปิดเผย และไม่เปิดเผย เชื่อมั่นตนเองสูง ดูสุภาพ

Fontana, et. al. (1987) ได้สรุปองค์ประกอบของพฤติกรรมแบบเอ ดังนี้

1. มีความทะเยอทะยาน (intense ambition) หมายถึง ความอยากหรือความต้องการของบุคคลที่มีความมั่งคั่งร่ำรวย มีชื่อเสียง และตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูง และพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น
2. ชอบแข่งขัน (competitive drive) หมายถึง ชอบต่อสู้แข่งขันกับผู้อื่น เพื่อให้ตนเองได้ในสิ่งที่ดีกว่าคนอื่น

3. แข่งกับเวลา (time urgency) หมายถึง กระทบสิ่งต่าง ๆ อย่างเร่งด่วน ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ทำงานตามแผนเวลา

4. ลักษณะในทางสร้างศัตรูกับผู้อื่น (hostility) หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำที่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง ซึ่งการกระทำนั้น ๆ ทำให้บุคคลอื่นไม่ชอบ เป็นลักษณะคนหยาบขาดความเห็นใจผู้อื่น อาฆาตเคັน ชอบแสดงออกในทางข่มผู้อื่น

5. ออดทนต่ำ (impatient) หมายถึง ลักษณะที่มีความอดทนต่ำต่อการรอคอยทนไม่ได้กับความเฉื่อย รวมทั้งอดทนต่ำต่อสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

6. มีความก้าวร้าว (aggressiveness) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ชี้ให้เห็นว่านิยมใช้วิธีรุนแรงในการแก้ปัญหาความคับข้องใจ แบ่งเป็นก้าวร้าวทางวาจาและก้าวร้าวทางกาย

Price (1982) กล่าวถึงพฤติกรรมแบบเอ ไว้ดังนี้

1. มีความทะเยอทะยาน (Ambition) หมายถึง เป็นผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จ และพยายามไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. ตั้งมาตรฐานการทำงานไว้สูง (Setting excessively high performance standards) ผู้ที่มีพฤติกรรมแบบเอ จะเป็นผู้ที่ตั้งมาตรฐานการทำงานไว้สูงและไม่ยืดหยุ่น

3. มุ่งมั่นทำงานหนัก (Hard-driving behavior) ผู้ที่มีพฤติกรรมแบบเอจะมีแรงขับ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย ทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ

4. มีลักษณะของการแข่งขัน (Competition) พฤติกรรมการแข่งขันนี้พบได้ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการทำงาน เขาจะรู้สึกว่าจะต้องปรับปรุงตนเองเพื่อแข่งขันกับเพื่อนร่วมงาน เขาจะทำงานเพื่อตำแหน่งที่สูงขึ้นและสูงขึ้น นอกจากการแข่งขันกับผู้อื่นแล้ว ผู้ที่มีพฤติกรรมแบบเอยังมีการแข่งขันกับตัวเอง

5. มีลักษณะก้าวร้าว (Aggressive) ความก้าวร้าวนี้หมายถึง พฤติกรรมในการทำลายที่เปิดเผย การต่อสู้ และทัศนคติที่ไม่เป็นมิตร พฤติกรรมนี้อาจเป็นเหตุให้บุคคลเกิดการบาดเจ็บทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

6. มีลักษณะของการแข่งขันกับเวลา (Time urgency) ผู้ที่มีพฤติกรรมแบบเอ จะมองว่าเวลานั้นผ่านไปรวดเร็วมาก เขารู้สึกว่ามีเวลาไม่เพียงพอ ตารางเวลาการทำงาน ของเขาจะมีกิจกรรมที่ต้องทำเต็มไปหมดในเวลาที่มียู่จำกัด เขามีลักษณะของการผ่อนคลาย ยาก (difficulty relaxing) และทำอะไรซ้ำ ๆ

7. มีความอดทนต่ำ (Impatience) หมายถึง ไม่อดทนกับการรอคอยใด ๆ เป็นคนที่เร่งรีบอยู่ตลอดเวลา อยู่ภายใต้แรงกดดันของเวลา

8. มีลักษณะของความไม่เป็นมิตร (Hostility) ลักษณะของความไม่เป็นมิตร ต่อต้านนี้อาจเกิดจากเหตุผลของการใช้กลไกทางจิตแบบโทษผู้อื่น (projection) การ แสดงออกจะเป็นไปเพื่อการป้องกันตนเองจากผู้อื่น

9. ลักษณะการเคลื่อนไหวและการพูด (Speech and motor characteristics) ผู้ที่มีพฤติกรรมแบบเอจะมีลักษณะการพูดอย่างเร่งรีบ การแสดงออกทางสีหน้าจะเต็มไปด้วย ความตึงเครียดและความวิตกกังวล ลูกตาจะกรอกไปมาอยู่เกือบตลอดเวลาของการสนทนา ซึ่งลักษณะการเคลื่อนไหวและการพูดดังกล่าว เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการแข่งกับเวลา หรือ ความไม่เป็นมิตร

กล่าวโดยสรุปลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมแบบเอ จะมีลักษณะคือ มีความทะเยอ ทะยาน ชอบการแข่งขัน แข่งกับเวลา ใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเร่งรีบ อดทนต่ำ ก้าวร้าวทั้งเปิดเผยและไม่เปิดเผย ตั้งมาตรฐานการทำงานไว้สูง มุ่งมั่นทำงานหนัก และมักจะสร้างศัตรูกับผู้อื่น

Appelbaum (1981) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมบี ไว้ดังนี้

1. มีการทำงานแบบสบาย ๆ ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด ไม่เร่งรีบ
2. ไม่มีพฤติกรรมทะเยอทะยาน พึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่
3. ไม่ชอบการแข่งขัน
4. มีลักษณะสุขุม ไม่รีบร้อน
5. ชอบการเข้าสังคม การคบเพื่อน และมีลักษณะเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย
6. ไม่ชอบแข่งกับเวลา เมื่อมีนัดกับใครไม่ค่อยตรงเวลา

Smith and Smith (1990) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมบีไว้ดังนี้

1. มีความผ่อนคลายในด้านการศึกษาเล่าเรียน ไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ  
ภาระการศึกษาเล่าเรียน

2. ไม่กลัวการสูญเสียเวลา ไม่แข่งกับเวลา

3. สุขุม ไม่รีบร้อน

4. ชอบในด้านความบันเทิง การเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน

กล่าวโดยสรุปลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมบี จะมีลักษณะผ่อนคลาย สุขุม ไม่รีบร้อน  
ชอบเข้าสังคม และไม่ชอบการแข่งขัน

#### พัฒนาพฤติกรรมแบบ A

คนที่มีลักษณะของพฤติกรรมแบบ A จะพัฒนามาจากครอบครัวที่มีมาตรฐานสูง พ่อ  
แม่มักจะผลักดันให้ลูกทำอะไรให้พยายามทำให้ดีที่สุด และดิ้นจากเดิมเรื่อย ๆ เด็กก็จะ  
ตอบสนองด้วยการทำงานหนัก และต่อสู้เพื่อความสำเร็จพยายามบรรลุถึงเป้าหมายของตน  
เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของบิดามารดา การเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายสูงนี้เป็นมาตั้งแต่เด็ก พ่อแม่  
จะเป็นผู้ผลักดันให้ลูกก้าวไปสู่ความสำเร็จ การสอนเด็กให้พยายามเป็นที่หนึ่งในชั้นเรียนเสมอ  
ก็จะทำให้เด็กพัฒนาพฤติกรรมแบบ A ขึ้น

โลกปัจจุบัน โดยเฉพาะในทางตะวันตก อาจทำให้บุคคลมีพฤติกรรมแบบ A หรือ  
พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตในแบบนี้เพิ่มขึ้น การให้รางวัลบุคคลซึ่งทำงานได้อย่างรวดเร็ว  
และก้าวร้าว (aggressively) ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ประกอบกับการ  
เปลี่ยนเป็นชุมชนเมือง และความจำเป็นในการต้องพึ่งพาอาศัยในการทำงานและการทำทนาย  
ที่ปรากฏตั้งแต่แรกเริ่มของชีวิต ถึงแม้ว่าบุคคลที่มีแบบพฤติกรรม A จะเริ่มมาจากในตัวบุคคล  
ก็ตามแต่สิ่งแวดล้อมเหล่านี้ ก็มีส่วนทำให้พฤติกรรมของคนเปลี่ยนแปลงได้ หากมีการทำทนาย  
อย่างรุนแรง บุคคลก็อาจจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง และเปลี่ยนแบบพฤติกรรมเป็นแบบ A แทนที่  
จะเป็นประเภท B (Roesnman and Chesney, 1982)

ในด้านการศึกษานักศึกษาที่มีพฤติกรรมแบบ A มักจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ  
ภาระที่จะต้องศึกษาเล่าเรียน การสูญเสียเวลา และการกำหนดเส้นตายของการส่งรายงาน  
เป็นต้น ส่วนนักศึกษาที่มีพฤติกรรมแบบ B จะมีความผ่อนคลายมากกว่าในเรื่องภาระเกี่ยวกับ  
งานการกำหนดเส้นตาย ทั้งพฤติกรรมแบบ A และ B มีความสามารถที่จะคาดคะเนจำนวน

ของงานที่จะต้องทำให้เสร็จ และจะใช้เวลาเท่าใด ความวิตกกังวลพอประมาณในผู้มีพฤติกรรมแบบ A จะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน อย่างไรก็ตามถ้าวิตกกังวลจนเกินไป จะทำให้เกิดความเครียด พฤติกรรมแบบ B บางคน มักมีการเสี่ยงเกินไปจนอาจนำมาซึ่งความโชคร้าย อาจจะต้องเลื่อนการเรียนออกไป การตรากตรำดูตำราตลอดคืนหรือการทำงานให้ดีที่สุดเป็นการมีชีวิตที่ตื่นเต้น อย่างไรก็ตามถ้ามีการคาดคะเนระยะเวลาผิด ขาดการวางแผนการใช้เวลาที่ดี จะทำให้ส่งงานไม่ทันตามกำหนด ผลการเรียนต่ำ และไม่สมหวังทางวิชาการ เมื่อเผชิญหน้ากับความผิดหวัง บุคคลแบบพฤติกรรม B จะมีท่าทางว่าไม่เสียใจ แต่แท้จริงแล้วจะมีความวิตกกังวล รู้สึกผิดและซึมเศร้า (Smith and Smith, 1990)

#### การวัดพฤติกรรมแบบ A

วิธีการที่นิยมใช้ในการประเมินพฤติกรรมแบบ A หรือประเภท A มีหลายแบบแต่วิธีที่น่าเชื่อถือได้ และถือว่ามีมาตรฐานได้แก่ แบบสัมภาษณ์ SI (Structure Interview) และแบบสำรวจพฤติกรรมแบบ A JAS (Jenkins Activity Survey)

แบบสัมภาษณ์ SI เป็นแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยคำถามที่ถามในเรื่องเกี่ยวกับความทะเยอทะยาน ความหมกมุ่นกับงาน วิธีการทำงาน การแข่งขัน ก้าวร้าว การขาดความอดทน ความรู้สึกเร่งรีบ รีบร้อน แข่งขันกับเวลา ซึ่งในการสัมภาษณ์นี้จะสังเกตและประเมินน้ำเสียงและลักษณะการพูดว่า ดัง เร็ว พูดสั้นเร็ว ชัดเจนหรือไม่ แบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ มีลักษณะเป็น A ( $A_1$ ) ค่อนข้างเป็น A ( $A_2$ ) แบบผสม (X) ค่อนข้าง B ( $B_2$ ) และลักษณะเป็น B ( $B_1$ ) (Dembroski and Macdougall, 1982)

Jenkin Activity Survey (JAS) เป็นเครื่องมือคัดเลือกชนิดที่ให้ผู้ตอบประเมินด้วยตนเองสร้างขึ้นโดยเจเนกินและคณะ (Jenkins and Colleagues) เพื่อใช้วัดด้วยการไต่ตรองพฤติกรรมรูปแบบเฉพาะ ซึ่งเกี่ยวข้องกับแนวโน้มของการเป็นโรคหัวใจ ที่รู้จักกันดีในชื่อของแบบพฤติกรรมแบบ A ประกอบด้วยคำถาม 52 ข้อ เป็นแบบวัด 4 มาตรา ใช้วัด 3 ด้าน คือ ความเร่งรีบและใจร้อน (Speed and impatient) ความหมกมุ่นกับงาน (Job Involvement) และการต่อสู้เพื่อให้ได้ชัยชนะ (hard-driving competition) (Derogatis, 1982) เป็นแบบสอบถาม JAS ได้ผลอย่างเด่นชัดเกี่ยวกับการเกิดโรคหัวใจ (Rosenman and Chesney, 1982) ถึงแม้ว่าจะได้ผลไม่ดีเท่ากับแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง ได้เคยทดลองใช้เพื่อหาความสัมพันธ์กับแบบสัมภาษณ์ พบว่า มีความ

สัมพันธ์กันประมาณ 0.65-0.75 แต่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ เนื่องจากแบบสัมภาษณ์นั้นทำได้ยากมีอุปสรรคและมีปัญหาหลายอย่าง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแบบสอบถาม JAS ซึ่งใช้วัดพฤติกรรมแบบ A มาปรับปรุง และสร้างเป็นแบบสอบถามวัดพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตที่มุ่งความสำเร็จสูง เพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้

### การเปรียบเทียบการใช้เวลาของนักศึกษา

การใช้เวลาของนักศึกษายาบาลในการเรียนหนังสือนั้น นักศึกษามีกิจกรรมต่างๆ ที่จะต้องกระทำ เช่น การเรียนหนังสือ การขึ้นปฏิบัติงานในคลินิก การอ่านบททบทวนบทเรียน การทำการบ้าน การทำกิจวัตรประจำวันส่วนตัว เป็นต้น ดังนั้นตัวนักศึกษาเองหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง จึงอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้การใช้เวลาของนักศึกษาแตกต่างกัน ในการวิจัยนี้ศึกษาปัจจัยได้แก่ ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของบิดามารดา ลักษณะกลุ่มเพื่อน อีตมโนทัศน์ และพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต

1. ระดับชั้นปี นักศึกษาที่อยู่ในชั้นปีต่างกันย่อมจะมีทักษะและนิสัยทางการเรียนต่างกัน เมื่อนักศึกษาเรียนอยู่ชั้นปีสูงขึ้น และมีอายุมากขึ้น ระดับวุฒิภาวะจะเจริญสูงขึ้นตามวัย ประสบการณ์มากขึ้น ความคิดอ่าน และการมองปัญหาจะชัดเจนถูกต้องตามความเป็นจริงมากขึ้น ความคิดและการกระทำค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนไปตามวัย (ทัศน บุญทอง, 2529 : 190) ซึ่งตรงกับที่คอร์บกล่าวไว้ว่า บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อผ่านกระบวนการเรียนรู้ เนื่องจากเกิดการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับการเรียนรู้ใหม่ (Wolfe and Kolb 1984 : 128) การใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในการศึกษาเล่าเรียน อ่านหนังสือ ทำการบ้าน เกิดจากการเรียนรู้และสะสมประสบการณ์ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า นักศึกษาที่เรียนอยู่ชั้นปีสูงขึ้นจะมีการใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียนมากกว่าชั้นปีที่ต่ำกว่า

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นักศึกษาที่จะประสบความสำเร็จในด้านการเรียนนั้นหมายถึงการมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีนั้น ควรจะมีเทคนิคในการศึกษาที่ดี วัชรวิ บูรณสิงห์ (2526 : 108) กล่าวว่า เทคนิคในการศึกษาที่สำคัญ ได้แก่ การทำตารางศึกษาสำหรับตนเอง ทำรายการสิ่งที่จะต้องทำตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง จัดเวลาในการศึกษา และเวลาในการพักผ่อนให้พอเหมาะ มีวิธีการอ่านที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ก็คือ การบริหารเวลานั่นเอง นอกจากนี้งานวิจัยของวรรณษา ปุณฺโฑติ (2528 : 193) ได้



ทำการศึกษาพฤติกรรมการเรียนและการสอนที่มีประสิทธิผลในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง เป็นอาจารย์และนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยของรัฐ 10 แห่ง จำนวน 2,236 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน (เช่น ทำการบ้าน ทำรายงาน อ่านหนังสือ ศึกษาค้นคว้าในห้องสมุด และซักถามอาจารย์เมื่อไม่เข้าใจ) มากกว่าผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและต่ำ

3. ระดับการศึกษาของบิดามารดา เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า นักศึกษาที่บิดามารดามีการศึกษาสูง ก็จะมีการอบรมสั่งสอน กลยุทธ์และวิธีการเรียนให้ได้ผลดีแก่บุตร ดังการวิจัยของ ซีเวลและซาร์ (Sewell and Shah, 1968 : 191-209) ซึ่งพบว่า ระดับการศึกษาของบิดามารดามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อการกระตุ้นในการศึกษาของบุตร ถ้าบิดามารดาได้รับการศึกษาดี จะพบว่าบุตรชายและหญิงจะยอมรับการกระตุ้นสิ่งเร้าให้ศึกษามากขึ้น รวมทั้งกระตุ้นให้บุตรรู้วิธีที่จะเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ และถ้าบิดามารดามีระดับการศึกษาต่ำ มักจะมีแนวโน้มที่จะเอาใจใส่ต่อการศึกษาของบุตรน้อยกว่า ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าระดับการศึกษาของบิดามารดามีผลต่อการวางแผนการใช้เวลาของนักศึกษายาบาล เพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน

4. ลักษณะกลุ่มเพื่อน ในสถาบันอุดมศึกษา นักวิชาการได้แบ่งลักษณะของนิสิตนักศึกษาออกเป็นหลายกลุ่ม ซึ่งพอสรุปได้คือ กลุ่มมุ่งวิชาการ กลุ่มมุ่งกิจกรรม และกลุ่มเก็บตัว (วาสนา เจือทอง, 2531) กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากในการถ่ายทอดค่านิยม ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่พบเห็น แม้ว่าจะต่างกันเรียนกันก็ตาม (Chickering, 1974) นอกจากนี้ลักษณะของเพื่อนสนิทก็พบว่า มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทางวิชาการของนักศึกษาเช่นกัน (นัยนา อ่างสันติกุล, 2522) กล่าวได้ว่ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อนิสิตนักศึกษาทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียนและด้านส่วนตัว (อรทัย ผลเนืองมา, 2529) การที่นักศึกษามีเพื่อนสนิทเป็นคนขยันหมั่นเพียร ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเรียน ทำการบ้าน อ่านหนังสือ นักศึกษาจึงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมคล้ายคลึงกับเพื่อน

5. อັตมโนทัศน์ อັตมโนทัศน์เป็นสิ่งที่มอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ผู้ที่มีอັตมโนทัศน์บวกจะใช้ตนเองเป็นเครื่องมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามความมุ่งมั่นเอาใจ มงตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้รับการยอมรับในสังคมสูง สนใจแสวงหาความรู้ใหม่ มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ในทางตรงข้ามผู้ที่มีอັตมโนทัศน์ลบนั้น จะเป็นผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก มักจะทำอะไร

ล้มเหลว ไม่มีความเป็นผู้นำ ขาดความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเอง ไม่มีคุณค่า (จินตนา จันทรโคตร, 2530) จากที่กล่าวมาข้างต้นมีความเป็นไปได้ที่ผู้ที่มี อัจฉริยะทางบวกจะมีความสามารถในการบริหารเวลาดีกว่าผู้ที่มีอัจฉริยะทางลบ ซึ่งสอดคล้องกับที่ สมิธ (Smith, 1980) กล่าวไว้ว่าความสำเร็จในการบริหารเวลา สร้างความรู้สึกถึงคุณค่าและอำนาจในตนเอง และเป็นผู้ที่มีความสามารถเหนืองาน

6. พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต บุคคลที่มีพฤติกรรมในการเผชิญสถานการณ์ชีวิตแบบมุ่งความสำเร็จสูง หรือพฤติกรรมแบบ A จะมีแบบแผนการดำเนินชีวิตในลักษณะการต่อสู้เพื่อความสำเร็จ หมกมุ่นกับงาน ทำอะไรด้วยความเร่งรีบ แข่งกับเวลา ชอบการแข่งขัน บุคคลประเภท B จะมีพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตมุ่งความสำเร็จต่ำ ซึ่งมีลักษณะผ่อนคลาย ไม่รีบร้อน ชอบสังคม และเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย มีงานวิจัยพบว่าพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตแบบ A และ B มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลา พฤติกรรมแบบ A มักวิตกกังวลเรื่องการกำหนดเส้นตาย ภาระของงาน และการสูญเสียเวลา ส่วนพฤติกรรมแบบ B จะผ่อนคลายในเรื่องงานที่ล้นมือจนทำไม่ทัน (Smith and Smith, 1990) อาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตแบบ A มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัย ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีผู้ใดวิจัยเรื่องการใช้เวลาในการทำกิจกรรมทุกด้านของนักศึกษาพยาบาล จะมีเฉพาะงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

วิภาดา กฤติบวร (2520) ได้วิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520" โดยใช้แบบสอบถามชนิดเลือกตอบและชนิดปลายเปิด กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาพยาบาล จากโรงเรียนพยาบาลอานามัยและผดุงครรภ์ 3 แห่ง และวิทยาลัยพยาบาล 1 แห่ง ซึ่งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร รวมทั้งหมด 400 คน สรุปผลการวิจัยได้ว่านักศึกษาร้อยละ 90.30 ชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส ร้อยละ 82.55 สนใจฟังข่าวสารและติดตามข่าวกีฬาเป็นบางโอกาส ร้อยละ 73.96 สนใจและมีประสบการณ์ด้านกีฬามาก่อน และร้อยละ 63.16 ชอบเล่นกีฬาในยามว่าง

ในด้านปัญหาและอุปสรรคที่ขัดขวางโอกาสในการเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า ปัญหาที่นักศึกษาตอบมามากที่สุด คือ สถาบันไม่มีอุปกรณ์และสถานที่เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการเล่นกีฬาทางน้ำและสถาบันไม่ได้จัดบริการที่จะส่งเสริมการเล่นกีฬาเลย นอกจากนี้ยังไม่มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ทางด้านพลศึกษามาแนะแนวทางและให้บริการทางด้านกีฬาเลย

ดวงใจ สิทธิไชย (2521) ได้วิจัยเรื่อง "การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร" กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 882 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า การใช้เวลาว่างในด้านการเรียน ช่วยงานบ้าน และเล่นกีฬาของนักเรียนตามตัวแปรเพศ ระบบเวลาเรียนต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับด้านการอ่านหนังสือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันใช้เวลาว่างต่างกัน แต่สำหรับเพศ ระบบเวลาเรียน และอาชีพของผู้ปกครองไม่แตกต่างกัน นักเรียนเลือกการใช้เวลาว่างในด้านต่าง ๆ เรียงอันดับจากมากไปน้อย ดังนี้คือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ เล่นดนตรี หารายได้พิเศษ งานอดิเรก และทัศนศึกษา สำหรับการเลือกการต่าง ๆ ในแต่ละด้านไม่ขึ้นกับเพศ ระบบเวลาเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอาชีพของผู้ปกครอง

ยุวดี รัตตัญญู (2522) ได้วิจัยเรื่อง "การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัย วิทยาลัยพยาบาล สภาอากาศไทย ปีการศึกษา 2522" กลุ่มตัวอย่างประชากร ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยปีที่ 4 จำนวน 200 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่าการใช้เวลาว่างในตอนเช้า พักกลางวันและหลังเลิกเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ ใช้เวลาในการสนทนากัน การใช้เวลาว่างในวันหยุด และระหว่างหยุดเทอม ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการพักผ่อน เช่น อ่านหนังสืออ่านเล่น ฟังวิทยุ เทียวเตร่ และกลับบ้านต่างจังหวัด งานอดิเรกที่สนใจ คือ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ วิธีการเตรียมตัวสอบ ส่วนใหญ่ดูหนังสือไม่สม่ำเสมอตลอดปี ดูหนังสือไปสอบไป ผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ที่ได้ B มากที่สุด และนักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ตอบว่าปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียน คือ แบ่งเวลาไม่เหมาะสม และไม่มีสมาธิดูหนังสือ

ถนอมวงศ์ ทวีบุรณ และคณะ (2524) ได้วิจัยเรื่อง "การใช้เวลานอกเวลาเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" โดยการส่งแบบสอบถามแบบเลือกตอบและปลายปิด ไปยังนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี ทุกชั้นปี รวม 14 คณะ จำนวน 1,183 คน ผลการวิจัยพบว่า

นิสิตใช้เวลานอกเวลาเรียนส่วนมากเพื่อพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง พักผ่อน และเล่นกีฬา ส่วนการเข้าร่วมทำกิจกรรมกับชุมนุม/ชมรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย นิสิตใช้เวลาส่วนน้อยเท่านั้น นิสิตส่วนใหญ่มีช่วงเวลานอกเวลาเรียน คือ 7.00-8.00 น. 12.00 - 13.00 น. และ 18.00 น. เป็นต้นไป

นิสิตส่วนมากมามหาวิทยาลัยเป็นครั้งคราว และเหตุผลการมามหาวิทยาลัยเพื่อเรียน ทบทวนวิชา ทำรายงาน พบปะเพื่อนฝูง เพื่อความสนุกสนาน และค้นคว้าหนังสือในห้องสมุด และเหตุผลที่ไม่มามหาวิทยาลัยเพราะอยู่บ้านหรือหอพัก ไปตามศูนย์การค้าและกลับบ้านต่างจังหวัด

นิสิตชอบใช้สถานที่ในมหาวิทยาลัยเพราะมีเพื่อนมาก บรรยากาศดี รวมทั้งเงียบสงบและประหยัดด้วย ส่วนนิสิตที่ชอบใช้เวลาอกเวลาเรียนนอกมหาวิทยาลัย เพราะต้องการเปลี่ยนบรรยากาศ และทำให้มีประสบการณ์มากขึ้น สถานที่ที่นิสิตนักศึกษาไปใช้นอกมหาวิทยาลัยเมื่อมีเวลานอกเวลาเรียน ได้แก่ บ้านหรือหอพัก โรงภาพยนตร์หรือศูนย์การค้า

นิสิตมีส่วนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยค่อนข้างน้อย มีส่วนร่วมในกิจกรรมของ ส.จ.ม. ค่อนข้างมาก แต่เป็นนิสิตเพียงกลุ่มหนึ่งหรือส่วนน้อยเท่านั้น ซึ่งชมรมของทางคณะมีนิสิตจำนวนมากมีส่วนร่วมในกิจกรรมของ ส.จ.ม. และของคณะ เพราะมีเวลานอกเวลาเรียนไม่อำนวยที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ทราบข่าวสารรายละเอียดของโครงการ และไม่ได้รับความสะดวกจากการบริการโครงการ นอกจากนี้ยังพบว่าความสนใจในการใช้แหล่งบริการใหม่ของมหาวิทยาลัย เช่น สถาบันวิทยบริการ โรงยิมเนเซียม ธรรมสถาน ศาลาพักผ่อน และหอศิลป์ นิสิตจะไปใช้บริการใหม่ ๆ ของมหาวิทยาลัย ในระดับปานกลาง แต่นิสิตจะไปใช้สถาบันวิทยบริการมาก และนิสิตต้องการให้มีแหล่งพักผ่อน และสถานที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตามบริเวณคณะต่าง ๆ ส่วนการใช้ห้องสมุดของมหาวิทยาลัย นิสิตส่วนใหญ่ใช้ห้องสมุดคณะมากกว่า หอสมุดกลางของมหาวิทยาลัย นิสิตชอบไปใช้ห้องสมุดเพื่อการค้นคว้า อ่านหนังสือทำรายงาน และพักผ่อน สำหรับหนังสือที่นิสิตส่วนใหญ่สนใจ เป็น

ประเภทสารคดี บทความ นวนิยาย และนิทาน นอกจากนี้ยังมีส่วนใหญ่เห็นว่าตนเองยังใช้เวลานอกเวลาเรียนไม่เหมาะสม

พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ และคณะ (2529) ได้วิจัยเรื่อง "การใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล" เป็นการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2528-2529 จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 1,439 คน โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า การใช้เวลาว่างนอกเวลาเรียนของนักศึกษามีกิจกรรมหลายประเภท อาทิเช่น การทบทวนตำรา อ่านหนังสือเรียน การเล่นเกม การอ่านหนังสือวารสารต่าง ๆ และหนังสือพิมพ์ การพูดคุยกับเพื่อน การพักผ่อน ดูทีวี และฟังวิทยุ รองลงมาได้แก่การพักผ่อนพูดคุย ซึ่งลักษณะการใช้เวลาว่างจะเหมือนกับเยาวชนไทยกลุ่มอื่น ๆ การใช้เวลาดูหนังสือตำราในห้องสมุดเฉลี่ยคนละ 4.26 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ดูหนังสือที่บ้านหรือหอพักเฉลี่ยคนละ 9.49 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

ผลของการทดสอบความแปรผันของการใช้เวลาค้นคว้าศึกษาในห้องสมุดระหว่างกลุ่มนักศึกษาที่มีเพศ ชั้นปีที่เรียน คณะสาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน นอกจากนี้การใช้เวลาอ่านหนังสือ ทบทวนตำราที่บ้าน หรือหอพัก ก็พบว่า คณะวิชากับชั้นปีของนักศึกษามีอิทธิพลต่อจำนวนชั่วโมงที่ใช้เช่นกัน ประเภทของหนังสือที่นักศึกษาส่วนใหญ่อ่านในห้องสมุด ได้แก่ ตำราเรียน รองลงมาได้แก่ วารสารทั่ว ๆ ไป อย่างไรก็ตาม เพศ คณะ ชั้นปีที่เรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับการเลือกอ่านหนังสือด้วย ด้านการพูดคุยกับเพื่อน ๆ นักศึกษาด้วยกันเองโดยเลือกเฉพาะเรื่องที่คุยมากที่สุด พบว่า ส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 59 จะคุยเกี่ยวกับปัญหาโดยทั่วไป รองลงมาได้แก่เรื่องทางสังคม ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร นักศึกษาประมาณร้อยละ 73 ได้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร พบว่า ชั้นปีที่เรียนและคณะสาขาวิชามีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร

ชัยพร วิชชาวุธ (2530) ทำการศึกษาเรื่องคุณภาพบัณฑิต และปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า ระหว่างการศึกษานักศึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่ 51.89 % ในการเรียน เข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้า 10.35 % อภิปรายปัญหาด้านวิชาการในกลุ่มเพื่อน 6.43 % จับกลุ่มคุยกันและไปเที่ยว 30 % เมื่อเป็นนิสิต 18.50 % ของบัณฑิตได้เข้าร่วมกิจกรรมในฐานะผู้นำระดับมหาวิทยาลัย 68.4 % ร่วมกิจกรรมในคณะ

พรรณวิภา ธัญญคุปต์ (2530) ได้วิจัยเรื่อง "วิถีชีวิตนักศึกษาแพทย์ กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น" กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ในระดับเตรียมแพทย์ เตรียมคลินิก จำนวน 210 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า การใช้เวลาในกิจกรรมประจำวันของนักศึกษาแพทย์พบว่า นักศึกษาแพทย์ใช้เวลาในการเข้าชั้นเรียนมากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ คือ 7 ชั่วโมง 17 นาที รองลงมาคือ การนอน 6 ชั่วโมง 31 นาที การอ่านหนังสือ ทำรายงาน 3 ชั่วโมง 45 นาที ส่วนกิจกรรมที่ใช้เวลาประมาณชั่วโมงเศษ คือ การอ่านหนังสือทั่วไป ดูโทรทัศน์ กิจวัตรส่วนตัว ฟังเพลง เที่ยวเตร่ในเมือง ทำงานอดิเรก เล่นกีฬา ( $\bar{X}$  = 1.46 1.31 1.17 1.05 1.04 1.02 1.00 ชม. นาที) และกิจกรรมที่ใช้เวลาน้อยที่สุดคือ การเดินทางใช้เวลา 38 นาที ในวันหยุดนักศึกษาจะใช้เวลาเพิ่มขึ้นในทุกกิจกรรมยกเว้นกิจกรรมเข้าชั้นเรียน และการอ่านหนังสือเรียน พบว่า ใช้เวลาน้อยลง

พฤติกรรมของนักศึกษาแพทย์ที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ การอ่านตำราเรียน รองลงมาคือ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านวารสารทั่วไป ดูโทรทัศน์หรือวิดีโอ และเข้าห้องสมุด พฤติกรรมที่ปฏิบัติปานกลางคือ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา และยืมหนังสือจากห้องสมุด ส่วนกิจกรรมที่ปฏิบัติน้อยคือ อ่านนวนิยาย อ่านวารสารของการแพทย์ เกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ชักถามอาจารย์ หลังชั่วโมงเรียน ทำการบ้านไม่เสร็จ ขาดเรียน อ่านหนังสือธรรมะ เต็มรับ ฟังเพลง

สุดาพร สงวนวงศ์ (2534) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง อັตมโนทัศน์ แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน การพัฒนาตนเอง กับความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลวิชาชีพในสังกัดกระทรวงกลาโหม มีความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง ประสิทธิภาพการทำงานด้านการพยาบาล อັตมโนทัศน์ แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน การพัฒนาตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในด้านมนุษยสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ส่วนประเภทของหอผู้ป่วยไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถ ด้านมนุษยสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพการทำงาน และอັตมโนทัศน์สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในด้านมนุษยสัมพันธ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

มณฑนา เหมชะญาติ (2534) ได้วิจัยเรื่อง "การศึกษาการจัดงานด้านวิชาการของฝ่ายวิชาการวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข" ผลการวิจัยพบปัญหาที่สำคัญคือ โปรแกรมการเรียนจำกัดมาก ทำให้นักศึกษาไม่มีเวลาเรียนซ่อมเสริม และในด้านการจัดโปรแกรมการศึกษาพบว่า โปรแกรมการศึกษาของนักศึกษา

ชั้นปีที่ 1 กำหนดให้นักศึกษาเรียนภาคทฤษฎีและทดลอง คิดเป็นหน่วยกิตตลอดปี จำนวน 50 หน่วย ใช้เวลาสำหรับการเรียนในห้องเรียนอย่างน้อยวันละ 5-6 ชั่วโมง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 เรียนภาคทฤษฎีและและฝึกปฏิบัติ คิดเป็นหน่วยกิตตลอดปี จำนวน 44 หน่วยกิต ใช้เวลาสำหรับการเรียนในห้องเรียนและฝึกปฏิบัติในคลินิกอย่างน้อยวันละ 6-7 ชั่วโมง นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เรียนภาคทฤษฎีและฝึกปฏิบัติในคลินิกอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ซึ่งเรียน 2 ภาคเรียน จำนวน 17 หน่วยกิต ใช้เวลาสำหรับการเรียนในห้องเรียน และฝึกปฏิบัติในคลินิกอย่างน้อยวันละ 5-6 ชั่วโมง

วรรณภรณ์ จิตตกุล (2535) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษายาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ประจำปีการศึกษา 2532 จากวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหม จำนวน 258 คน พบว่า นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี ส่วนใหญ่มีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับสูง ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีอัตมโนทัศน์ในระดับปานกลาง และนักศึกษาทุกชั้นปี ส่วนใหญ่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีอัตมโนทัศน์แตกต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

กอว์รอนสกีและแมธิส (Gawronski and Mathis, 1969) ได้ศึกษานิสัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและสูงกว่าระดับความสามารถ พบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีนิสัยในการเรียนต่างกัน โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าระดับความสามารถ สนใจเอาใจใส่งานในโรงเรียน มีความพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้ได้คะแนนสูง ๆ มีการวางแผนงานและปฏิบัติการเกี่ยวกับการเรียนอย่างเป็นระบบมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถ

ชาร์ป (Sharp, 1981 อ้างถึงใน Blyton and Other, 1989) ได้วิเคราะห์ผลของการสำรวจการใช้เวลาใน 12 ประเทศ เป็นเวลามากกว่า 7 วัน ผลปรากฏว่ามีการใช้เวลาใน 1 วัน ดังนี้

เวลาทำงาน	302.1 นาที	= 21 %
เวลาในการทำงานบ้าน	159.7 นาที	= 11.1 %
เวลาในการทำหน้าที่ในครอบครัว	42.4 นาที	= 2.9 %
เวลาในการดูแลเด็ก	29.3 นาที	= 2.0 %

เวลาในการนอนหลับ รับประทานอาหาร อาหารและอาบน้ำแต่งตัว	621.5 นาที	= 43.2 %
เวลาในการเดินทางที่ไม่ได้ ไปทำงาน	37.4 นาที	= 2.6 %
เวลาในการศึกษาเล่าเรียน และทำกิจกรรมกลุ่ม	25.3 นาที	= 1.7 %
เวลาในการใช้สื่อต่าง ๆ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ เป็นต้น	105.5 นาที	= 7.3 %
เวลาว่างและการเข้าสังคม	116.9 นาที	= 8.1 %

โมแฟต (Moffatt, 1991) ทำการศึกษาวิจัยชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่อยู่ในหอพัก ซึ่งเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัย รูทเจอร์ (Rutgers University) ผลการวิจัยพบว่า ในด้านการใช้เวลาของนักศึกษาในวิทยาลัย คิดเป็นจำนวน 100 % ใน 24 ชั่วโมง การรายงานถึงการใช้เวลาในช่วงวันธรรมดาในกลางสัปดาห์ กลางเทอม 60-70 % นักศึกษาปริญญาตรีใช้เวลาในด้านการศึกษา ประมาณ 2 ชั่วโมงต่อวัน 10-15 % ของนักศึกษาทำงานหนัก ในด้านวิชาการใช้เวลา 6 หรือ 7 ชั่วโมงต่อวันในการศึกษา นักศึกษาใช้เวลานอนหลับ ค่าเฉลี่ยประมาณ 8 ชั่วโมงต่อวัน นักศึกษาจะใช้เวลาประมาณ 4 ชั่วโมงในชั้นเรียน บนรถ หรือปฏิบัติเกี่ยวกับงานในมหาวิทยาลัย หนึ่งในสี่ของนักศึกษา อดิศเวลาจำนวนน้อยที่เป็นเวลาว่าง 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ในการทำกิจกรรมนอกหลักสูตร 2-5 % ใช้เวลาส่วนน้อยในการดูทีวี 8 % ทำงานพิเศษระหว่าง 1-4 ชั่วโมงต่อวัน เวลาที่นักศึกษามีเวลาว่างในวิทยาลัยนักศึกษาคจะพูดคุยเรื่องสนุกลูกสนานกับกลุ่มเพื่อน

ไวท์ (White, 1992) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัว อัดมโนทัศน์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน จำนวน 307 คน พบว่า ทั้ง 3 ตัวแปร มีความสัมพันธ์กันโดยตรงและจะแตกต่างกันใน เพศ วัฒนธรรม และพบว่าการศึกษาของมารดามีผลทำนาย ลักษณะครอบครัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน



ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิดทฤษฎีเหล่านี้มาใช้ดังต่อไปนี้

1. ระดับชั้นปี นักศึกษาที่เรียนอยู่ในระดับชั้นปีต่างกัน ย่อมจะมีลักษณะที่แตกต่างกัน ดังที่ ทองเรียน อมรัชกุล (2525) กล่าวไว้ ดังนั้นเมื่อมีลักษณะที่ต่างกันย่อมจะมีการใช้เวลาในการทำกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ แตกต่างกันไป ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภาวนา ใจประสาท (2534) ที่ได้ศึกษาการดำรงชีวิตของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีการดำรงชีวิต ด้านการศึกษา ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ แตกต่างกัน นอกจากนี้แต่ละระดับชั้นปียังมีการเรียนการสอนที่แตกต่างกันในด้านรายละเอียดของเนื้อหาวิชา เช่น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จะเรียนวิชาพื้นฐาน ชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 จะเรียนวิชาที่มีความซับซ้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาตัวแปรตัวนี้
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้แก่ ครูผู้สอน ที่อยู่อาศัย เศรษฐกิจ สถานที่เรียน ความเอาใจใส่ของบิดา มารดา ความพร้อมด้านสมอง และสติปัญญา นอกจากนี้ยังขึ้นกับการใช้เวลาในการอ่านตำรา ค้นคว้า (Klausmier, 1961) ตรงกับที่ อรุวดี รุจิเกียรติกำจร (2537) กล่าวไว้ว่า การที่จะเรียนให้ดีและเก่งนั้น ต้องมีการวางแผนใช้เวลาในเรื่องการเข้าเรียน เวลาอ่านหนังสือ การพักผ่อน กิจกรรมประจำวัน การเดินทาง เวลาว่าง และเวลาทำกิจกรรมอย่างเหมาะสม
3. ระดับการศึกษาของบิดา มารดา บิดา มารดาเป็นครูคนแรกของบุตร และจะมีอิทธิพลอย่างมากต่อชีวิตวัยเด็กของนักศึกษา บิดา มารดา ที่มีระดับการศึกษาสูงหรือประสบความสำเร็จในด้านการศึกษา จะมีการกระตุ้นบุตรของตนให้ขยันเรียนหนังสือ ใช้เวลาอ่าน และขยันทบทวนบทเรียน และทำการบ้านสม่ำเสมอตรงกับที่ ซีเวล และซาร์ (Sevell & Shah, 1968) ได้ทำการวิจัยพบว่าระดับการศึกษาของบิดา มารดา มีความสัมพันธ์ต่อการกระตุ้นการศึกษาของบุตร
4. ลักษณะกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากในการถ่ายทอดค่านิยม ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่พบเห็น แม้ว่าจะต่างชั้นเรียนกันก็ตาม (Chickering, 1974) นอกจากนี้ลักษณะของเพื่อนสนิทก็พบว่า มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทางวิชาการของนักศึกษาเช่นกัน (นัยนา อ่างสันติกุล, 2522) และตรงกับที่ อรทัย ผลเนืองมา (2529) กล่าวไว้ว่ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อนิสิต นักศึกษาทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียนและด้านส่วนตัว ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาตัวแปรลักษณะกลุ่มเพื่อนว่ามีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาในการทำกิจกรรมในด้านต่าง ๆ หรือไม่

5. อัทมโนทัศน์ วิลเลียม ดับบลิว เพอร์รี่ (Porkey, 1970) เชื่อว่า อัทมโนทัศน์ เป็นแรงผลักดันเบื้องต้นที่ทำให้เด็กพยายามทำงาน โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย อันมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นักศึกษาที่มีอัทมโนทัศน์บวกจะมีการใช้เวลาไปในการศึกษาเล่าเรียน ทำการบ้านทบทวนตำรา อ่านหนังสือ และทำให้ตนเองมีคุณค่า บุคคลที่มีอัทมโนทัศน์บวก จะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เปิดเผย จริงใจ และประสบผลสำเร็จตามความเป็นจริง อันจะนำไปสู่การรับรู้ที่ดีต่อไป และบุคคลที่มีอัทมโนทัศน์ลบจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีการรับรู้ที่แคบ และเบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริง วิตกกังวล และหมกมุ่นกับการป้องกันตนเอง (Stuart & Sundeen, 1983) อันจะนำมาซึ่งการขาดความสนใจในด้านการใช้เวลาศึกษาเล่าเรียน ทำให้ผลการเรียนไม่ดี

6. พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต บุคคลที่มีพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตแบบมุ่งความสำเร็จสูง จะมีลักษณะหมกมุ่นกับงาน ทำอะไรด้วยความเร่งรีบ แข่งกับเวลา ทำงานพร้อมกัน 2 อย่าง มีความทะเยอทะยาน พยายามทำทุกวิถีทางเพื่อบรรลุเป้าหมาย ทำงานตามแผนเวลา ใช้เวลาไปกับการทำการบ้าน อ่านตำรา ส่วนบุคคลที่มีพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตแบบมุ่งความสำเร็จต่ำ จะดำเนินชีวิตแบบผ่อนคลาย สุขุม ไม่รีบร้อน ชอบสังคม (Appelbaum, 1981)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย