

ข้อเสนอโครงการวิจัย

เพื่อขอรับทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนมหาวิทยาลัยรังสิต

ประจำปีการศึกษา _____ 2559

1. ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) การศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาหลักสูตร

พยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

(ภาษาอังกฤษ) Leisure Behaviors Development of Undergraduate Nursing

Students in School of Nursing, Rangsit University

2. ประเภทนักวิจัย ไม่เคยได้รับทุนจาก (ระบุ) ศูนย์สนับสนุนและพัฒนารเรียนการสอน
สถาบันวิจัย

3. ประเภทของงานวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน

การวิจัยเกี่ยวกับนักศึกษา เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พัฒนาทักษะการเรียนรู้ และ
ปรับปรุงลักษณะ พฤติกรรม และทัศนคติของผู้เรียน

4. รายวิชา/สาขาวิชาที่ทำการวิจัย การพยาบาลอนามัยชุมชน

5. ผู้ดำเนินงานวิจัย

1. ชื่อ (ภาษาไทย)	นางสาวชนิดาภา วงศ์รักษา
(ภาษาอังกฤษ)	Miss. Chanidapa Wongraksa
คุณวุฒิ	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (เวชปฏิบัติชุมชน)
ตำแหน่งทางวิชาการ	อาจารย์
สถานที่ทำงาน	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
โทรศัพท์	1489
2. ชื่อ (ภาษาไทย)	นาง นิภา กิมสูงเนิน
(ภาษาอังกฤษ)	Mrs. Nipa Kimsungnoen
คุณวุฒิ	สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต
ตำแหน่งทางวิชาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
โทรศัพท์	1489

6. ผู้เชี่ยวชาญที่ปรึกษาโครงการ

ชื่อ (ภาษาไทย)	นางรัชณี นามจันทร์
ภาษาอังกฤษ)	Mrs Rachanee Namjuntra
คุณวุฒิ	พ.ย.ค.
ตำแหน่งทางวิชาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
โทรศัพท์	1440

7. สถานที่ทำการทดลองหรือเก็บข้อมูล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

8. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ในวัยเรียนนั้น เวลาที่ใช้หมดไปในแต่ละวันส่วนใหญ่ คือการไปเรียน ภายหลังจากการเรียน จะเป็นช่วงเวลาที่แต่ละคนจะได้ทำกิจกรรมอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการศึกษาในสถาบันการศึกษานั้น พฤติกรรมการใช้เวลาของนักศึกษาถูกแบ่งสัดส่วนตามภารกิจ ที่ได้ลำดับความสำคัญของการเกิดพฤติกรรมต่างๆ ที่สะท้อนถึงการใช้เวลาว่างและนิสัยการเรียน อันเป็นรูปแบบการเรียนรู้ สัมผัส จากกรรมมีพฤติกรรมที่ทำตามความสนใจ และความถนัดของแต่ละบุคคล ถือเป็นตัวชี้วัดความแตกต่างระหว่างบุคคล ว่าใช้เวลาว่างอย่างคุ้มค่า และประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด (จุฑารัตน์ ทิพย์บุญทรัพย์, 2553) โดยที่พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง ช่วงเวลาที่เหลือหลังจากการเรียนที่แต่ละคนจะได้ทำกิจกรรมอื่นๆ (ซัชชัย สมศรี, 2549) สอดคล้องกับแนวคิดของ Bammel & Burrus Bammel (1996) ที่อธิบายถึงเวลาที่เหลือหลังจากการทำสิ่งจำเป็นเปรียบเสมือนเวลาว่างที่แต่ละคนนำไปใช้ในด้านต่างๆ สามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมการเรียน กิจกรรมการพักผ่อน กิจกรรมสุขภาพ และกิจกรรมทางสังคม

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้เวลาของนักศึกษา คือ การขาดความรู้และทักษะการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (ศักดิ์ภัทร์ เณลิมพุดพิงศ์, 2554) เนื่องจากพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียน (ธันยรัตน์ ทองบุญตา, 2555) ถ้านักศึกษามีการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมแล้วจะมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้น และกระบวนการกลุ่มที่ดีขึ้น ส่งผลถึงการเรียนรู้และการปรับตัวในสังคมที่ดีกับกลุ่มเพื่อนด้วย (อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์, 2557) ซึ่งธันยรัตน์ ทองบุญตา (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านส่วนตัวมากเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านการทำงานนอกเวลา ด้านการเรียนและด้านสังคม ตามลำดับตามแนวคิดการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 ให้ความสำคัญต่อความแตกต่างทางการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน โดยมาตรา 22 ระบุว่า การจัดการศึกษาจะต้อง ยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้พัฒนาตนเองได้และถือ

ว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด และมาตรา 23 ระบุว่า กระบวนการจัดการศึกษา ส่งเสริมผู้เรียนให้สามารถพัฒนาตนตามความสามารถและเต็มตามศักยภาพ สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2557) ปัจจัยที่แสดงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลประการหนึ่ง คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ธัญนันท์ ทองบุญตา, 2555) ดังนั้นการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ท้าทายของสถานศึกษา โดยที่สถานศึกษาจะสามารถเปลี่ยนการใช้เวลาว่างให้เป็นทุนได้อย่างไร ทุนที่ว่านี้คือความสามารถในการประสบความสำเร็จด้านการเรียนอย่างมีความสุข ซึ่งนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะทำให้คุณภาพการใช้ชีวิตในวัยเรียนของพวกเขาประสบความสำเร็จ โดยที่ รัชกิน และซิวัน (Ruskin & Sivan.1995) เสนอว่า สถานศึกษาควรจัดโปรแกรมที่สนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ ควรจัดให้มีสถานที่ที่เหมาะสมและปลอดภัย สำหรับทำการบ้าน รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งรัชกิน และซิวัน (Ruskin & Sivan.1995) ได้เน้นความสำคัญของการจัดการเรียนการสอนที่ควรให้ความสำคัญกับพฤติกรรมใช้เวลาว่าง โดยมุ่งเน้นที่กิจกรรมการเรียนรู้ ที่สามารถวัดผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง ในด้านความรู้ ทักษะการเรียนรู้และพัฒนาการ ความคิดรวบยอด ความคิดสร้างสรรค์ ความภาคภูมิใจ ความอยากรู้สิ่งแปลกใหม่ การใช้ข้อมูลข่าวสารและทรัพยากร การแสดงออกทางอารมณ์ ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมใช้เวลาว่างของผู้เรียนจึงมีความสำคัญที่สถาบันการศึกษาควรได้รับทราบและสามารถนำข้อมูลที่ได้มาเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยผ่านพฤติกรรมใช้เวลาว่าง

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตมีการจัดการเรียนการสอนพยาบาล ในหลักสูตรการศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพื่อผลิตบัณฑิตให้จบไปเป็นพยาบาลที่มีคุณภาพ เป็นที่ยอมรับในระดับสากล มีการออกแบบหลักสูตร ที่มีผลทำให้นักศึกษาพยาบาลในแต่ละชั้นปีมีเวลาว่างที่ไม่เท่ากัน การจัดการเรียนการสอนประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่จะเรียนภาคทฤษฎีในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป เวลาของนักศึกษาใช้ไปกับการเรียนและการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ในมหาวิทยาลัยที่แตกต่างจากการเรียนในชั้นมัธยมศึกษา นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จะเริ่มเรียนวิชาในหมวดพื้นฐานวิชาชีพ เป็นเนื้อหาสาระที่ค่อนข้างยากต้องใช้เวลาในการศึกษาและทำความเข้าใจ ต้องใช้เวลาคร่ำเคร่งกับการเรียน ร่วมกับการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานในห้องปฏิบัติการ จึงเริ่มที่จะต้องจัดการเวลาในการเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติมากขึ้น ในชั้นปีที่ 3 จะเป็นรายวิชาในหมวดวิชาชีพทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัตินักศึกษาจะต้องเตรียมความพร้อมมากขึ้นในการเตรียมตัวขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วย ขณะเดียวกันการศึกษาภาคทฤษฎีที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักศึกษาต้องแบ่งเป็นกลุ่มย่อยมีการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองตามใบงานในแต่ละวิชา นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จึงมีการรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอนมาก ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 4 การเรียนการสอนจะเป็นรูปแบบที่ต่อจากฐานการเรียนการสอนจากปีที่ 3 เน้นการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมาก

ขึ้น เนื่องจากจะมีวิชาที่มีการสัมมนา การมอบหมายงาน และจากประสบการณ์การสอนของผู้วิจัย พบว่า มีนักศึกษาบางส่วนเข้าห้องเรียนสาย บางส่วนบริหารเวลาไม่เหมาะสม เช่น ไม่เข้าเรียนในช่วงเช้าเพื่ออ่านหนังสือสอบในช่วงบ่าย หรือนำงานอีกวิชาหนึ่งที่จะต้องส่งเข้ามาทำในขณะที่เรียนอีกวิชาหนึ่งจึงมีผลทำให้งานสะสมค้างหรือเรียนไม่ทันเพื่อน นักศึกษาบางส่วนรู้สึกรู้สึกว่าการเรียนพยาบาลทำให้ไม่มีเวลาเพียงพอในการทำกิจกรรมส่วนตัว ไม่มีความสุข ไม่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น จากการศึกษาของ วิริยา สัมมาวาท (2541) ได้ศึกษาการบริหารเวลาและการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 โรงเรียนรามาชิตี จำนวน 121 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องการแบ่งเวลาร้อยละ 82.64 ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด ร้อยละ 60.00 ทำงานไม่ทันร้อยละ 53.00 และไม่มีเวลาเป็นของตนเอง ร้อยละ 21.00 นำงานหรือการบ้านในรายวิชาอื่นมาทำขณะเรียน และมีบางส่วนส่งงานไม่ตรงตามกำหนด การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมเอื้อประโยชน์ต่อการเรียน โดยจัดการกิจกรรมต่างๆ ที่มีอยู่ในชีวิตของนักศึกษาให้สอดคล้องกับเวลาที่มีอยู่ บรรลุเป้าหมายของการเรียนและการใช้ชีวิตส่วนตัว การจัดการกับเวลาที่มีอยู่อย่างไรให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งมันดี (Mundy, 1998) ได้เสนอกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยแบ่งเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง
2. การตระหนักรู้ตนเอง
3. การตัดสินใจ
4. การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
5. การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

การมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมเอื้อประโยชน์ต่อการเรียนจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนเพิ่มเวลาให้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์ประจำของคณะพยาบาลศาสตร์ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา จึงสนใจที่จะทำการศึกษาเพื่อหาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตทุกชั้นปีและพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีภาระรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอนค่อนข้างมากทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ เพื่อจะเป็นแนวทางในการหาทางช่วยเหลือเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน จัดระเบียบการใช้ชีวิตให้มีความสุขทั้งชีวิตการศึกษาและชีวิตส่วนตัว เพื่อพัฒนาเป็นบัณฑิตทางการพยาบาลที่มีคุณภาพและมีคุณค่าต่อสังคมต่อไป

9. วัตถุประสงค์ของการวิจัย : เพื่อ

1. ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยรังสิต

3. พัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

10. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้ข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยรังสิต แต่ละชั้นปีเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการออกแบบการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่สอดคล้องกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา อีกทั้งเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษามีการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป อีกทั้งได้โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

11. ทบทวนวรรณกรรม

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งประกอบด้วยแนวคิดของ Bammel & Burrus Bammel (1996) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถาบันการศึกษากับการศึกษาคำใช้ เวลาว่าง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

แนวความคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

เทพประสิทธิ์ กุศลวิจิตร (2554) ได้เสนอ แนวความคิดเกี่ยวกับเวลาว่าง (Leisure Time) ว่า หมายถึง เวลาที่ว่างเว้นจากภารกิจที่ต้องปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิต (อาชีพ)

การใช้ชีวิตสำหรับการดำรงชีพในวันหนึ่ง ๆ เราใช้เวลาทำ สิ่งใดบ้าง ซึ่งพอสรุปเป็นภารกิจที่ต้องปฏิบัติประจำวันใน 24 ชั่วโมงได้แก่

1. การพักผ่อนหลับนอน โดยประมาณใช้เวลา 6-8 ชั่วโมง
2. กิจกรรมส่วนบุคคล โดยประมาณใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง
3. การรับประทานอาหาร โดยประมาณใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง
4. กิจกรรมที่เป็นหน้าที่ คืออาชีพการงาน การศึกษาในโรงเรียนโดยประมาณใช้เวลา 6-8 ชั่วโมง
5. เวลาว่าง (กิจกรรมที่พัฒนางานและกิจกรรมอื่นที่จำเป็นของบุคคล)

การใช้เวลารวม 1 วัน = 24 ชั่วโมง นำการใช้เวลารวม 1 วัน = 24 ชั่วโมงคิดเป็น 100%

Bammel and Bammel (1996) ได้กล่าวถึงแนวคิดการใช้เวลาว่างไว้ดังนี้

1. การใช้เวลาว่างเป็นเวลาที่คงเหลืออยู่ (Leisure is a Residual) คือ เวลาที่เหลืออยู่หลังจากทำสิ่งที่จำเป็นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ซึ่งเป็นเวลาอิสระ โดยสามารถปฏิบัติกิจกรรมยามว่าง นันทนาการหรือการเล่น

2. การใช้เวลาว่างเป็นภาวะของการดำรงอยู่ (Leisure is a State of Being) คือ ภาวะของการดำรงอยู่ของทัศนคติ สภาพจิตใจ เวลาว่างอาจใช้ในการทำกิจกรรมเพียงเล็กน้อยหรือไม่ได้ทำกิจกรรม ซึ่งเวลาว่างสำหรับบุคคลหนึ่งอาจไม่ใช่สำหรับอีกบุคคลหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทัศนคติของบุคคล เช่น บุคคลหนึ่งอาจคิดว่า การล้างรถเป็นกิจกรรมของเขา ขณะที่อีกคนหนึ่งคิดว่านั่นคือ การทำงาน

3. การใช้เวลาว่างเสมือนเวลาว่าง (Leisure is as Leisure Does) คือ การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งสร้างอุปนิสัย และทำให้คนเป็นคนอย่างที่เขาจะเป็น การทำงานทำให้คนเป็นคนทำงานการใช้เวลาว่างเป็นตัวกำหนดอุปนิสัยทั้งหมด

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Academic Achievement) หมายถึง ความรู้ เจตคติ หรือทักษะที่ได้รับการพัฒนาขึ้นจากการเรียนวิชาต่างๆ (Good, 1973) โดยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นผลมาจากองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านสติปัญญา (Intellectual Factor) และองค์ประกอบด้านที่ไม่เกี่ยวกับสติปัญญา (Non-Intellectual Factor) จากผลการวิจัยของ รัชชนันท์ ทองบุญตา (2555) พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านส่วนตัวและด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สถาบันการศึกษากับการศึกษาการใช้เวลาว่าง

คนทุกคนมีความแตกต่างกัน ทั้งในด้านสติปัญญา ร่างกาย สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางเศรษฐกิจ แต่สิ่งที่คุณคนมีเหมือนกันและเท่าเทียมกัน คือ เวลา วันละ 24 ชั่วโมง โดยที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตมีการจัดการเรียนการสอนพยาบาล ที่มีการออกแบบหลักสูตร ที่มีผลทำให้นักศึกษาพยาบาลในแต่ละชั้นปีมีเวลาว่างที่ไม่เท่ากันนักศึกษบางส่วนรู้สึกว่าการเรียนพยาบาลทำให้ไม่มีเวลาเพียงพอในการทำกิจกรรมส่วนตัว ไม่มีความสุข ไม่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น (วารินทร์ บินโฮ เซ็น และคณะ, 2549)

การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่ทำทนายของสถาบันการศึกษา โดยที่สถาบันการศึกษาจะสามารถเปลี่ยนการใช้เวลาว่างให้เป็นทุนได้อย่างไร ทุนที่ว่านี้คือความสามารถในการประสบความสำเร็จด้านการเรียนอย่างมีความสุข ซึ่งนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะทำให้คุณภาพการใช้ชีวิตในวัยเรียนของพวกเขาประสบความสำเร็จ โดยที่ รัชกิน และซิวัน (Ruskin & Sivan, 1995) เสนอว่า สถานศึกษา ควรจัด โปรแกรมที่สนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ ควรจัดให้มีสถานที่ที่เหมาะสมและปลอดภัย สำหรับทำการบ้าน รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งรัชกิน และซิวัน (Ruskin & Sivan, 1995) ได้เน้นความสำคัญของการจัดการเรียนการสอนที่ควรให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยมุ่งเน้นที่กิจกรรมการเรียนรู้ ที่สามารถวัดผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง ในด้านความรู้ ทักษะการเรียนรู้และพัฒนาการ ความคิดรวบยอด ความคิดสร้างสรรค์ ความภาคภูมิใจ ความอยากรู้สิ่งแปลกใหม่ การใช้ข้อมูลข่าวสารและทรัพยากร การแสดงออกทางอารมณ์ ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้เรียนจึงมีความสำคัญที่สถาบันการศึกษาควรได้รับทราบและสามารถนำข้อมูลที่ได้มาเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยผ่านพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียน

โดยสรุปจะเห็นว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนจะช่วยให้การใช้ชีวิตดำเนินไปสู่เป้าหมาย สามารถเพิ่มประสิทธิภาพให้กับการศึกษา และยังมีเวลาให้กับการพักผ่อน หาความสุข และพัฒนาตนเอง ฝึกให้เกิดการควบคุมตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พยงค์ จาดช้าง (2539) ศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำแนกตามชั้นปี ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของบิดามารดา ลักษณะกลุ่มเพื่อน อ้อม โนทัศน์ และพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต จำนวนนักศึกษา 538 คน จากวิทยาลัยพยาบาล 9 แห่ง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ใช้เวลาในการศึกษามากกว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 นักศึกษาที่มีอ้อม โนทัศน์ทางบวกจะใช้เวลาในการศึกษามากกว่านักศึกษามีอ้อม โนทัศน์ปานกลางและลบ และนักศึกษามีพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตแบบมุ่งความสำเร็จสูง จะใช้เวลาในการศึกษามากกว่านักศึกษามีพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตแบบมุ่งความสำเร็จต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การใช้เวลาของนักศึกษาเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาของบิดามารดา ลักษณะกลุ่มเพื่อนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

สิระยา สัมมาวาจ (2541) ศึกษาการบริหารเวลาและการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 โรงเรียนรามาริบัติ จำนวน 121 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่มีปัญหาในเรื่องการแบ่งเวลาร้อยละ 82.64 มีเพียงส่วนน้อยร้อยละ 17.36 ที่ไม่มีปัญหาในการแบ่งเวลา ปัญหาดังกล่าวส่งผลให้เกิดความเครียด ร้อยละ 60.00 ส่วนด้านการใช้เวลาของนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเรียนภาคทฤษฎีและปฏิบัติประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 47.11 ใช้เวลา 9-10 ชั่วโมง ร้อยละ 33.88 นักศึกษาส่วนใหญ่เคยขาดเรียนร้อยละ 94.21 ด้านการพักผ่อนและออกกำลังกายนั้น พบว่า ส่วนใหญ่มีเวลาหลับพักผ่อนวันละประมาณ 4-6 ชั่วโมง ร้อยละ 63.64 ประมาณ 7-8 ชั่วโมง ร้อยละ 29.75 ทางด้านการใช้เวลาว่างของนักศึกษานั้นส่วนใหญ่อ่านหนังสือร้อยละ 98.35

ศรีสมบุญณ์ มุสิกสุคนธ์ และกันยา ตรีสารวัฒน์ (2542) ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 194 คน ผลการวิจัยพบว่าการใช้เวลาว่างของนักศึกษา ได้แก่ กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน ร้อยละ 12.37 ช่วยงานบ้านร้อยละ 25.36 และเล่นกีฬาร้อยละ 1.03 กิจกรรมที่ใช้เวลาน้อยกว่า 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ คือ การทำงานอดิเรก และการอ่านหนังสือ กิจกรรมใช้เวลามากกว่า 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ คือ การฟังวิทยุ รายการเพลง และการดูโทรทัศน์ การไปทัศนศึกษา การไปเที่ยวทะเล และน้ำตก เป็นสถานที่ที่นักศึกษา

ชอบไปมากกว่าสถานที่อื่นๆ ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีการส่งเสริมสนับสนุนการใช้เวลาว่างของนักศึกษาให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โดยการประชาสัมพันธ์และแนะนำโครงการต่างๆ เช่น ชมรมต่างๆ ของคณะให้นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าร่วมมากที่สุด รวมทั้งสวัสดิการหอพักเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการให้มากขึ้น เช่น มีอุปกรณ์ที่ให้ความบันเทิงอย่างเพียงพอ เพื่อให้เกิดการพักผ่อนหย่อนใจ จัดหา เครื่องเล่นกีฬาในร่ม เครื่องออกกำลังกายอื่นๆ หนังสือประเภทต่างๆ วิทยุ เครื่องเล่นเทป และโทรทัศน์ เป็นต้น อาจารย์ที่ปรึกษาควรให้ความสนใจและติดตามผลการเรียนรวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาตลอดจนติดตามถึงการใช้เวลาว่างของนักศึกษา เพื่อประเมินว่านักศึกษายกได้ใช้เวลาว่างเหมาะสมมากน้อยเพียงใด เพื่อสามารถให้คำแนะนำและช่วยเหลือได้ถูกต้อง

ศิริวรรณ เสาร์ชัย (2554) ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาบัญชีชั้นกลาง 2 ของนักศึกษาคณะบัญชีชั้นปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า 1) มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวน 2 พฤติกรรม ได้แก่ การทำการบ้านและการหาความรู้ทางอินเทอร์เน็ต มีความสัมพันธ์กันทางบวกกับคะแนนประเมินผลการเรียนรายวิชา ACT 212 การบัญชี ชั้นกลาง 2 สูงสุด ได้แก่ การทำการบ้าน ($r = 0.730$) รองลงมาคือ การหาความรู้ทางอินเทอร์เน็ต ($r = 0.682$) และมีพฤติกรรมจำนวน 1 พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กันทางลบกับคะแนนประเมินผล การเรียน ได้แก่ การเล่นเกมอินเทอร์เน็ต ($r = -0.437$) ซึ่งพฤติกรรมทั้ง 3 นี้ มีความสัมพันธ์กับการประเมินผลการเรียนรายวิชา ACT 212 การบัญชีชั้นกลาง 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) มีจำนวน 6 พฤติกรรมที่ไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้แก่ พุดคุยสร้างสรรค์ การดูโทรทัศน์ การคุยโทรศัพท์ การเดินห้างสรรพสินค้า การเล่นเกมกีฬาและการช่วยพ่อแม่ทำงาน

ชัชชนันท์ ทองบุญตา (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมใช้เวลาว่างด้านส่วนตัวมากเป็นลำดับแรก รองลงมาคือ พฤติกรรมใช้เวลาว่างด้านการทำงานนอกเวลา ด้านการเรียนและ ด้านสังคม ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรายข้อและรายด้านพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมใช้เวลาว่างโดยรวมอยู่ที่ระดับปฏิบัติการบ้าง 2) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมใช้เวลาว่างด้านส่วนตัวและด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิรักษ์ ศิริรัตนจิตต์ (2556) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (3.09)

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน (3.48) ด้านการพักผ่อน (3.43) และด้านปฏิสัมพันธ์ (2.91) ส่วนด้านสุขภาพอยู่ในระดับน้อย (2.48) และ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมใช้เวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมใช้เวลาว่าง ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่าง จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี และการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่างให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ได้เรียนรู้และนำหลักการสำคัญไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติพฤติกรรมใช้เวลาว่างที่เหมาะสมเอื้อประโยชน์ต่อการเรียน ส่งผลให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้นต่อไป

12. ระเบียบวิธีวิจัย

12.1 ประเภทของการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) และการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research)

12.2 ระเบียบวิธีวิจัย เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) แบบหาความสัมพันธ์ และการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research)

12.3 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเชิงบรรยาย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 595 คน กลุ่มตัวอย่างคือกลุ่มประชากรทั้งหมด

การวิจัยกึ่งทดลอง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 595 คน

กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 125 คน แบ่งตามกลุ่มเรียน กำหนดให้ SEC 01 เป็นกลุ่มควบคุม SEC 02 เป็นกลุ่มทดลอง

12.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา เป็นแบบตรวจรายการ (Check list) และเติมคำตอบได้แก่เพศ อายุ ระดับชั้นปี เกรดเฉลี่ยสะสม และรายได้รวมของครอบครัว

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตโดยพัฒนาตามกรอบแนวคิดของ Bammel & Burrus Bammel (1996) 4 ด้านประกอบด้วยข้อความ จำนวน 40 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบคำถามตามระดับความคิดเห็นในแต่ละข้อคำถามว่าผู้ตอบ เห็นด้วยมาก เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยมาก กับข้อความในข้อคำถามแต่ละข้อ ซึ่งในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยมาก	ให้	5 คะแนน
เห็นด้วย	ให้	4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยมาก	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนในการแบ่งระดับของรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษามีดังนี้

ค่าเฉลี่ย	หมายความว่า
1.00 – 1.50	นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับน้อยมาก
1.51 – 2.50	นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับน้อย
2.51 – 3.50	นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง
3.51 – 4.50	นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับสูง
4.51 – 5.00	นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับสูงมาก

การพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

1) ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลตามกรอบแนวคิดของ Bammel & Burrus Bammel (1996) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริหารเวลา และแบบบันทึกการใช้เวลาของนักศึกษา ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ผู้วิจัยนำไปคำนวณหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI)

2) การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (Reliability) ผู้วิจัยนำเครื่องมือ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาแล้ว ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย แล้วนำมาหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

3. โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของมันดี (Mundy, 1998) ที่มีเนื้อหา เกี่ยวกับการตระหนักรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ตนเอง การตัดสินใจ การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และการมีปฏิสัมพันธ์ ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปี 3 โดยโปรแกรมที่จัดมีลักษณะเป็นการจัดกิจกรรม มี

เนื้อหาประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ในตนเอง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม การฝึกปฏิบัติกิจกรรมการวิเคราะห์การใช้เวลาว่างกับกิจกรรมการเรียน การฝึกปฏิบัติการใช้เวลาว่างโดยการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์ ให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติตลอดจนได้ข้อคิดเห็น

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา และกิจกรรม ตลอดจนข้อเสนอแนะอื่นๆเมื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและให้ความคิดเห็นแล้ว ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข

12.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การรวบรวมข้อมูล

วิธีวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 วิธี คือ การวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) และการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) การวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) ใช้สำหรับการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี ส่วนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ใช้สำหรับการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3

การวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research)

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตเพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลกับนักศึกษาพยาบาล
2. หลังได้รับอนุญาตแล้วผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างชี้แจงวัตถุประสงค์ และขออนุญาตในการให้ตอบแบบสอบถาม พร้อมทั้งชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ์ เมื่อกลุ่มอนุญาตผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบ
3. รวบรวมและตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล โดยรวบรวมแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์
ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research)

ดำเนินการโดยแบ่งนักศึกษออกเป็น 2 กลุ่มตามกลุ่มเรียนเป็น	กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
กลุ่มควบคุม	ได้รับการสอนตามปกติ และประเมินพฤติกรรมการใช้เวลาว่างภายหลังประเมินวิชาการสอนตามปกติ
กลุ่มทดลอง	ได้รับโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลา ร่วมไปกับการสอนตามปกติ
	สัปดาห์ที่ 1 การให้ความรู้ การสร้างความตระหนัก และพัฒนาพฤติกรรมใช้เวลาว่าง โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

สัปดาห์ที่ 5 ประเมินโดยสอบถามความเข้าใจ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง
ของนักศึกษา

สัปดาห์ที่ 6 ประเมินพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ภายหลังประเมินวิชาการสอน
ตามปกติ รวบรวมและตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล นำไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

12. 6 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ
2. วิเคราะห์พฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รายด้าน และโดยรวม
3. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient)
4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยใช้สถิติ Pair t-test ถ้าการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ ถ้าไม่เป็นโค้งปกติใช้ Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test
5. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยใช้สถิติ Independent t-test ถ้าการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ ถ้าไม่เป็นโค้งปกติใช้ Mann-Whitney U test

13. ขอบเขตของการวิจัย (สมมติฐานการวิจัย และกรอบแนวคิด)

สมมติฐานของการวิจัย

- 1) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- 2) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแตกต่างกัน
- 3) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแตกต่างกัน

15. งบประมาณ

รายการ	ราคา (บาท)
1. ค่าตอบแทน	
1.1 ค่าตอบแทนที่ปรึกษาโครงการ 1 คน (ภายใน)	1,000
2. ค่าวัสดุ	
3. ค่าใช้สอย	
3.1 ค่าแบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลแบบบรรยาย (20 บาท x 595 คน)	11,900
3.2 ค่าแบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลแบบกึ่งทดลอง (20 บาท x 125 คน)	2,500
3.2 ค่าพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	5,000
3.3 ค่าเข้าปกรูปเล่มงานวิจัย (200 บาท x 4 เล่ม)	800
3.4 ค่าจ้างพิมพ์งานและสำเนาเนื้อหา (เหมาจ่าย)	5,000
3.5 ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด (เหมาจ่าย)	1,000
รวมเป็นเงินที่หัวหน้าโครงการได้รับ	27,200
4. อื่นๆ (จ่ายในนาม ศสพ.)	
4.1 ค่าตอบแทนผู้ทรงคุณวุฒิ 1 ท่าน	1,000
4.2 ค่าตอบแทนผู้ตรวจสอบบทคัดย่อไทย-อังกฤษ	200
4.4 ค่าสมนาคุณโครงการวิจัยที่เสร็จสมบูรณ์	5,000
4.5 ค่าใช้จ่ายในการเผยแพร่และนำเสนอผลงานวิจัย	10,000
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	43,400

ลงนาม _____ ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวชนิดาภา วงศ์รักษา)

16. เอกสารอ้างอิง

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. (2555). เอกสารหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตฉบับปรับปรุง พ.ศ.2555. ปทุมธานี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต.

จุฑารัตน์ ทิพย์บุญทรัพย์. (2553). การเปรียบเทียบและวิเคราะห์ความสัมพันธ์รูปแบบการใช้เวลาว่าง ของนักศึกษาวิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการภาครัฐ และเอกชน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ซัชชัย สมศรี. (2549). พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย. (2554). การนันทนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธัญนันท์ ทองบุญตา. (2555). พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- พยงค์ จาดช้าง. (2539). การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัด กระทรวง
สาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา บัณฑิต
วิทยาลัย
- วารินทร์ บินโฮเซ็น และมนสภรณ์ วิฑูรเมทา. (2549). การพัฒนาทักษะการบริหารเวลาของนักศึกษาคณะ
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 18(3),
83-93.
- ศักดิ์ภัทร์ เกลิมพุดพิงศ์. (2554). การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต. วารสารคณะพล
ศึกษา, 14(2), 10 – 21.
- ศิริวรรณ เสาร์ชัย. (2554). พฤติกรรมการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาบัญชี
ชั้นกลาง 2 ของนักศึกษาคณะบัญชีชั้นปีที่ 2. คณะบัญชี มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- ศรีสมบูรณ์ มุสิกสุคนธ์ และกันยา ตริสารวัฒน์. (2542). การใช้เวลาว่างของนักศึกษาคณะพยาบาล
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารพยาบาลศาสตร์, 17(1), 64 - 71.
- สิระยา สัมมาวาจ. (2541). “การบริหารเวลาและการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาล”.
วารสารพยาบาล, 47(4) : 299-312.
- อภินันท์ สิริรัตนจิตต์. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการ
เรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยหาดใหญ่. บทความวิจัย เสนอในการประชุมหาดใหญ่
วิชาการครั้งที่ 4 วันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2556. 435-440.
- Bammel, G. and L.L.Burrus-Bammel. (1996). Other Factors that Affect Leisure Behavior: Leisure
and Human Behavior. Brown and Benchmark Publishers, Iowa.
- Mundy, J. (1998) Leisure Education: Theory and Practice. (2nd ed).IL: Sagamore Publishing.
- Ruskin, H.; & Sivan, A (1995). Leisure Education: towards the 21st Century. Provo, UT: Department
of Research Management and Young Leadership.UT: Brigham Young University.
Photocopied.
- Smith, S.F., and Smith, C.M. (1990). Personal Health Choices. U.S.A. : Jones and Bartlett.

17. ความเห็นของหัวหน้าภาควิชา/หัวหน้าสาขาวิชา/หัวหน้าหน่วยงาน

ลงนาม _____

(ผศ.ดร.วิมลรัตน์ บุญเสถียร)

หัวหน้าหลักสูตรระดับปริญญาตรี

18. ความเห็นของคณะกรรมการประจำคณะ (ลงนามโดยคณบดี)

ลงนาม _____

(ผศ. ดร. อำภาพร นามวงศ์พรหม)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ – สกุล (ภาษาไทย) (นาย, นาง, นางสาว) ชนิดาภา วงศ์รักษา(ภาษาอังกฤษ) (Mr., Mrs., Miss) Chanidapa Wongraksaวัน เดือน ปีเกิด 4 / มีนาคม / 2526ตำแหน่ง อาจารย์ ผศ. รศ. ศ. อื่นๆการศึกษา ไม่ได้อยู่ระหว่างศึกษาต่อ อยู่ระหว่างศึกษาต่อสถานะ ผ่านการทดลองงาน อยู่ระหว่างการทดลองงานสถานภาพในโครงการวิจัย หัวหน้าโครงการ ผู้ร่วมวิจัย ผู้ช่วยวิจัยที่อยู่ (ที่ทำงาน) 52/347 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ต. หลักหก อ. เมือง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12000 โทรศัพท์ 02 997 2200 ต่อ 1489 โทรสาร 02 997 2200 ต่อ 1493ที่อยู่ (ที่บ้าน) 131 หมู่ 20 ต.ศรีสุข อ.กันทรวิชัย จังหวัด มหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ 44150 โทรศัพท์092-8617434 โทรสาร -E-mail Address suwaree@yahoo.co.th

ประวัติการศึกษา (เรียงจากคุณวุฒิสูงสุดก่อน)

วุฒิการศึกษา	สาขา	คณะ	สถาบัน	ปีที่สำเร็จ
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต	เวชปฏิบัติชุมชน	สาธารณสุขศาสตร์	มหาวิทยาลัยมหิดล	2558
พยาบาลศาสตรบัณฑิต	พยาบาล	พยาบาลศาสตร์	มหาวิทยาลัยสยาม	2552

ลงชื่อ ชนิดาภา วงศ์รักษา

(นางสาวชนิดาภา วงศ์รักษา)

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ – สกุล (ภาษาไทย) (นาย, นาง, นางสาว) นิภา กิมสูงเนิน
 (ภาษาอังกฤษ) (Mr., Mrs., Miss) Nipa Kimsungnoen

วัน เดือน ปีเกิด 19 มีนาคม 2504

ตำแหน่ง อาจารย์ ผศ. รศ. ศ. อื่นๆ _____

การศึกษา ไม่ได้อยู่ระหว่างศึกษาต่อ อยู่ระหว่างศึกษาต่อ

สถานะ ผ่านการทดลองงาน อยู่ระหว่างการทดลองงาน

สถานภาพในโครงการวิจัย หัวหน้าโครงการ ผู้ร่วมวิจัย ผู้ช่วยวิจัย

ที่อยู่ (ที่ทำงาน) 52/347 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ต. หลักหก อ. เมือง จังหวัด
ปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12000 โทรศัพท์ 02 997 2200 ต่อ 1489 โทรสาร 02 997 2200 ต่อ 1493
 ที่อยู่ (ที่บ้าน) 51/364 ม.7 ต. หลักหก อ. เมือง จังหวัด ปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12000

E-mail Address Nipakims@gmail.com

ประวัติการศึกษา (เรียงจากคุณวุฒิสูงสุดก่อน)

วุฒิการศึกษา	สาขา	คณะ	สถาบัน	ปีที่สำเร็จ
สาธารณสุขศาสตร ดุขฎฐิบัฒฑิต	พยาบาล สาธารณสุข	สาธารณสุข ศาสตร์	มหาวิทยาลัยมหิดล	2543
วิทยาศาสตร์ มหาบัฒฑิต	พยาบาล สาธารณสุข	สาธารณสุข ศาสตร์	มหาวิทยาลัยมหิดล	2534
สาธารณสุขศาสตร บัฒฑิต	บริหาร โรงพยาบาล	วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	2529
ประกาศนียบัตร พยาบาลศาสตร์และ ผดุงครรภ์ชั้นสูง	-	-	วิทยาลัยพยาบาลนครราชสีมา	2527

งานวิจัยที่เผยแพร่

- นิภา กิมสูงเนิน และคณะ (2547) การศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารอบครัวสำหรับ
 พยาบาลยาเสพติด. **วารสารสถาบันธัญญารักษ์** ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2548.
- นิภา กิมสูงเนิน(2547) ภาพรวมการบำบัดรักษาผู้เสพและผู้ติดยาเสพติดทั่วประเทศ.**การประชุมวิชาการ
 ยาเสพติดครั้งที่ 7** วันที่ 19-20 กรกฎาคม 2549.
- นิภา กิมสูงเนิน และคณะ (2547) การศึกษาความต้องการในการพัฒนาตนเองด้านการติดตามการรักษา
 ของผู้ประสานพลังแผ่นดิน. **การประชุมวิชาการยาเสพติดครั้งที่ 7** วันที่ 19-20 กรกฎาคม 2549.
- นิภา กิมสูงเนิน และคณะ (2548) การศึกษาศักยภาพของครอบครัวไทย กรณีศึกษาครอบครัวไทยใน
 จังหวัดปทุมธานี . **การประชุมวิชาการยาเสพติดครั้งที่ 8** วันที่ 13-14 กรกฎาคม 2548.
- สุชาดา ทิมอุดม,นิภา กิมสูงเนินและฉวีวรรณ ปัญญาสุข. (2548). สมรรถนะในการบำบัดรักษาและฟื้นฟู
 ผู้ป่วยยาเสพติดของสถานพยาบาลยาเสพติดทั่วประเทศ. **การประชุมวิชาการยาเสพติดครั้งที่ 8**
 วันที่ 13-14 กรกฎาคม 2548.
- Suwapat Konghom,Wirin Kittpitchai,Lumsum Lukanapichonchut,Viroj Verachai,Narong
 Sinlapasacran,Nipa Kimsongneun,Prachern Rergarun,Amawasee Doungnimit.(2009)
 Substance-Dependence Rehab Treatment in Thailand:A Meta Analysis. **Journal of the
 Medical association of Thailand**.Vol.92 Suppl.7 December 2009.
- Konghom S, Verachai V, Srisurapanont M, Suwanmajo S, Ranuwattananon A, Kimsongneun N,
 Uttawichai K(2010)Treatment for inhalant dependence and abuse (Review).The Cochrane
 Collaboration and published in **The Cochrane Library 2010**, Issue 12.
- นิภา กิมสูงเนิน ธัญญา สิงห์โต ระเบียบ โตแก้ว และสุวภัทร ลงหอม. (2556). สมรรถนะของพยาบาล
 เฉพาะทางด้านยาเสพติดในทศวรรษหน้า (ค.ศ.2010- 2019). **วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขา
 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. ปีที่ 31 ฉบับที่ 1 มกราคม-มีนาคม 2556 , 122-131.
- นิภา กิมสูงเนิน, ธัญญา สิงห์โต, ญาดา จินประชา, วชิรย์ แจ่มกระจ่าง, สยามวณิชพิฐพงษ์, สุภารัตน์ คุ้ม
 เงิน, และกชพร เผือกผ่อง. (2556). ผลของการให้การ พยาบาลตามแนวคิดทฤษฎีการพยาบาล
 ของนิวแมนต่อพฤติกรรมการบำบัดรักษาในผู้ป่วยยาเสพติดกลุ่ม Club Drugs. **วารสารสมาคม
 พยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**, ปีที่ 31 ฉบับที่ 1 มกราคม-มีนาคม 2556 , 90-100.
- นิภา กิมสูงเนิน. (2556). การพยาบาลเฉพาะทางสาขาการพยาบาลผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด. **วารสาร
 สมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**, ปีที่ 31 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม – กันยายน 2556 ,
 13-22.

- บรรจงจิตต์ พันธุ์ทอง และ นิภา กิมสูงเนิน. (2557). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนครอบครัวต่อพฤติกรรมการไม่เสพยาสูบในผู้ป่วยเสพติดยาบ้า สถาบันธัญญารักษ์. วารสารวิชาการสาธารณสุข ปีที่ 23 ฉบับที่ 1 มกราคม - กุมภาพันธ์ 2557. 61-68.
- นิภา กิมสูงเนิน และ บรรจงจิตต์ พันธุ์ทอง. (2557). การประเมินผลหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทางสาขาการพยาบาลผู้สูงอายุและสารเสพติด. วารสารโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์.ปีที่ 10 (ฉบับที่ 2) กรกฎาคม-ธันวาคม 2557.หน้า 42-52.
- นิภา กิมสูงเนิน. (2557). ผลของการจัดการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมในวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต.วารสารพัฒนาการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยรังสิต.ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2557,78-89.