

# การบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## Time Management of Kasetsart University Students

ศิริวรรณ เกษมสานต์กิดาการ<sup>1</sup> และ อภิญญา หิรัญวงษ์<sup>2</sup>  
Sirivarn Kasemsankidakarn and Apinya Hirunwong

### ABSTRACT

The objectives of the study were to study 1) the Kasetsart University students' ability in time management according to sex and grade point average, 2) quantity and prime time in text revision during the exam period, 3) the relationship of their participation in university activities and their residences.

The study showed that 1) the students were not capable of managing their time both male and female, and their GPAs were 2, above and below 2 ; 2) they spent approximately 5.12 hours a day during the exam period for text revision and the prime time for study is between 9-12 pm.; 3) their participation in university activities was significantly related to their residences at the .01. level.

**Key words :** time management, Kasetsart University students, prime time

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยจำแนกตามเพศและจำแนกตามคะแนนเฉลี่ย 2) ปริมาณและคุณภาพในการดูหนังสือในช่วงสอบของนิสิต 3) ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยกับที่พักอาศัยของนิสิต

ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตทั้งชายและหญิงในทุกคะแนนเฉลี่ยไม่มีความสามารถในการบริหารเวลาให้ถูกต้องเหมาะสม 2) นิสิตใช้เวลาดูหนังสือในช่วงสอบเฉลี่ยวันละ 5.12 ชั่วโมง และไพรม์ไทม์หรือเวลาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการดูหนังสือหรือทบทวนบทเรียนของนิสิตคือช่วงเวลา 21.00-24.00 น.3) การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยเกี่ยวข้องกับที่พักอาศัยของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1 ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ

Department of Philosophy and Religion, Faculty of Humanities, Kasetsart University, Bangkok 10900 Thailand.

2 ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ

Department of Statistics, Faculty of Science, Kasetsart University, Bangkok 10900 Thailand.

## บทนำ

### ความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยในฐานะที่ไม่สามารถเลี้ยงกระแสโลก คือจะต้องพัฒนาเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ อย่างหนึ่งไม่พ้นนั้น จำเป็นจะต้องพึ่งพาเทคโนโลยี และกำลังคนจากต่างชาติจำนวนมาก การพึ่งต่างชาติ ทำให้ขาดความเป็นไท ดังนั้นเพื่อสร้างความเป็นไท โดยเฉพาะทางวิชาการ จึงต้องมีการผลิตและพัฒนา กำลังคนในชาติทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในฐานะแหล่งผลิตกำลังคนในการพัฒนาประเทศ จึงเป็นส่วนที่สำคัญในการผลักดันนโยบายในการบริหารประเทศให้พัฒนาไปได้อย่างสมดุล โดยเฉพาะในภาคเกษตร อุตสาหกรรมและเพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 ที่มีการส่งเสริม การวิจัยด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คุณภาพชีวิต สิ่งแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติ งานวิจัยชิ้นนี้จึง เกิดขึ้น โดยมุ่งที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นงานหลัก และมุ่งที่จะสร้างความเป็นไททางวิชาการเป็นงานรอง

ชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นชีวิตที่เป็นการเตรียมพร้อมสู่ชีวิตจริง ชีวิตในวัยทำงาน ความสามารถในการจัดการชีวิต ความสามารถในการบริหารงาน ความสามารถในการพัฒนาประเทศของคนในวัยทำงานขึ้นกับชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นพื้นฐาน ดังนั้นเพื่อจะได้ทราบถึงอุปสรรคและข้อจำกัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมการค้นคว้าวิจัยหาข้อมูลในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์อย่างละเอียด

งานวิจัยครั้งนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา จากความเชื่อในหลักการที่ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีปัจจัยหลักที่เกี่ยวข้องคือความสามารถในการบริหารเวลา นิสิตอาจมีความแตกต่างระหว่างบุคคล

เช่นเรื่องเพศ อายุ หรือสติปัญญา ที่สร้างข้อได้เปรียบ และเสียเปรียบทางการศึกษา แต่นิสิตทุกคนมีเวลาที่เท่ากัน คือ 168 ชั่วโมงต่ออาทิตย์ ซึ่งความสามารถในการบริหารเวลาดังว่านี้ สามารถพลิกผันข้อได้เปรียบในด้านอื่นให้เป็นเสียเปรียบ และข้อเสียเปรียบให้เป็นได้เปรียบได้ เช่น นิสิตที่มีสติปัญญาต่ำกว่าสามารถทำคะแนนได้ดีกว่านิสิตที่มีสติปัญญาสูง เพราะมีความสามารถในการบริหารเวลาได้ดีกว่า และในทำนองเดียวกัน การปล่อยเวลาให้สูญเปล่าไปกับกิจกรรมที่ไร้ประโยชน์ อาจจะทำให้สร้างความสำเร็จอย่างมหาศาลทั้งแก่ประเทศและแก่ตนเองได้

อย่างไรก็ตามแม้จะไม่สามารถเรียกอดีตกลับคืนมาแต่การวางแผนในอนาคตเป็นสิ่งที่อาจเป็นไปได้ งานวิจัยชิ้นนี้อาจไม่สามารถให้คำตอบสำเร็จรูปที่สมบูรณ์ แต่สามารถให้ข้อมูลที่เป็นแนวทางที่สานต่ออดีตและอนาคตได้

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำแนกตามเพศและคะแนนเฉลี่ยสะสม
2. ปริมาณและคุณภาพในการดูหนังสือในช่วงสอบของนิสิต
3. ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยกับที่พักอาศัยของนิสิต

## สมมติฐาน

1. นิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำแนกตามเพศและคะแนนเฉลี่ยสะสมมีความสามารถในการบริหารเวลา คือความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพมีอัตราส่วนโดยเฉลี่ยต่อวัน คือ นอน 8 ชั่วโมงทำงาน 8 ชั่วโมง และอื่นๆ อีก 8 ชั่วโมง

2. เวลาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการดูหนังสือในช่วงสอบ ควรจะเป็นเวลาหลังจากการพักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว คือ เวลา 03.00 ถึง 06.00 น.

3. นิสิตที่พักอาศัยในหอพักภายในมหาวิทยาลัยจะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านิสิตที่พักอาศัยอยู่ภายนอกมหาวิทยาลัยหรือบ้าน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงอุปสรรคและข้อจำกัดในการพัฒนาคุณภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. สามารถสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. พัฒนาคุณภาพของบัณฑิตที่สังคมต้องการได้ในระดับหนึ่ง

### นิยามศัพท์

นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์คือนิสิตปริญญาตรีที่ศึกษาอยู่ในคณะต่างๆ ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในภาคปกติ

ไพร์ม ไทม์ (Prime Time) คือเวลาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการดูหนังสือหรือทบทวนบทเรียน

ความสามารถในการบริหารเวลา คือความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพมีอัตราส่วนโดยเฉลี่ยต่อวัน คือ นอน 8 ชั่วโมง ทำงาน 8 ชั่วโมง และอื่นๆ อีก 8 ชั่วโมง ในงานวิจัยชิ้นนี้ถือว่า ทำงาน 8 ชั่วโมงคือ เรียนและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนไปแค่เรียนหนังสือในมหาวิทยาลัย, เรียนพิเศษเพิ่มเติม, เข้าห้องสมุด และดูหนังสือ

### การตรวจเอกสาร

ถึงแม้ว่าจะไม่มีผลงานวิจัยในเรื่องการบริหาร

เวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยตรง แต่บทความและหนังสือบางเล่มได้กล่าวถึงวิธีการบริหารเวลาไว้บ้าง Lewis (1979) กล่าวถึงธรรมชาติของเวลาไว้ว่า "Time flies". "Time is money." และ "Time and tide wait for no man." หมายถึง "เวลาข่มขู่ขยับไป" "เวลาเป็นเงินเป็นทอง" และตรงกับที่ วิรัช (2533) กล่าวถึงคำพังเพยเก่าแก่ว่า "เวลาและวาริไม่มีรอใคร" โดยเสนอทักษะในการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลด้วยการวางแผนการใช้เวลาก่อนในขั้นแรก การวางแผนการใช้เวลาจะเริ่มต้นด้วยการ "เขียน" เป้าหมายในชีวิต และจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายยิ่งขึ้นจะต้องมีการกำหนดวันเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดของกิจกรรมแต่ละอย่างไว้

สำหรับเทคนิคในการบริหารเวลามีหลายวิธี แต่วิธีที่เด่นและน่าสนใจคือ การค้นหา ไพร์ม ไทม์ ซึ่งคือเวลาที่มีสมาธิที่สุด สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เวลาดังกล่าวนี้อาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคลจะต้องค้นหาไพร์ม ไทม์นี้ให้กับงานหรือกิจกรรมที่มีความสำคัญที่สุด โดยสำรวจพฤติกรรมและอาจต้องเลิกนิสัยดูโทรทัศน์รายการสุดท้าย หากเวลาดังกล่าวเป็นไพร์ม ไทม์

บุญมาก (2532) กล่าวถึงตัวอย่างแรกที่มีการบันทึกไว้เกี่ยวกับความล้มเหลวในการบริหารเวลาพบได้ในบทที่ 18 ของเอ็กโซดัส ซึ่งเป็นบรรพ 2 ของพระคริสตธรรมคัมภีร์เก่า

เมื่อนำผู้คนของเขาออกจากอียิปต์แล้ว โมเสสรู้สึกภาคภูมิใจในความรู้และอำนาจของตนจนถึงกับขี้นกรานที่จะชี้ขาดข้อพิพาททุกอย่างที่เกิดขึ้นในอิสราเอลอันเป็นงานที่พระคัมภีร์กล่าวว่า ทำให้เขายุ่งยาก "ตั้งแต่เจ้าจรดค้ำ" เขาทำหน้าที่เป็นทั้งศาลชั้นต้น ศาลอุทธรณ์ และศาลฎีกา ด้วยตัวเองหมด นี้ยังไม่รวมหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายโดยตรงจากสวรรค์

เจโทร พ่อตาของโมเสส ซึ่งเป็นนักบวชที่

เปลืองปราด ตระหนักว่า การกระทำเช่นนี้เป็นการใช้ เวลาของผู้หน้าที่ผิดพลาด ดังนั้น ในฐานะที่เป็นที่ปรึกษาด้านการจัดการมาแต่แรก เขาจึงพูดขึ้นว่า "สิ่งที่ท่านทำนั้นไม่เป็นผลดี ท่านจะเหนื่อยเปล่า ทั้งตัวท่านและผู้คนที่อยู่กับท่าน เพราะเรื่องนี้มันหนักหนาเกินไปสำหรับท่าน ท่านไม่อาจจัดการมันได้ตามลำพังหรอก"

ศิริวรรณ (2531) กล่าวถึงอุปสรรคในการศึกษาในมหาวิทยาลัยข้อหนึ่งว่า สืบเนื่องมาจากการบริหารเวลา นั่นคือนิสิตแบ่งเวลาไม่เป็นและพยายามเร่งรัดการเรียนอย่างเดียวให้จบเร็วที่สุดคือ 3 ปีครึ่ง ผลออกมาก็จะได้เพียงคนเก่ง ที่มุ่งแต่ประโยชน์ส่วนตัว มีความคิดคับแคบ ขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในการปฏิบัติงาน ที่จริงการศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นประจักษ์ชัดที่สุดท้ายไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นหนทางหนึ่งในการทำตัวให้เป็นประโยชน์ ได้ฝึกฝนความรับผิดชอบ หากแบ่งเวลาได้จะสามารถเป็นได้ทั้ง "เรียนดี มีคุณธรรม กิจกรรมเด่น" ซึ่งจะสามารถบรรลุปรัชญาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

### 1. ขั้นตอนและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจากนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 431 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) จำแนกเป็นนิสิตชาย 244 คน และนิสิตหญิง 187 คน ในช่วงก่อนสอบไล่หนึ่งสัปดาห์ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและบันทึกลงสื่อด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

### 2. ขั้นตอนและวิธีในการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้วิธีการทางสถิติวิเคราะห์และเครื่องไมโคร

คอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SAS (Statistical Analysis System) ช่วยวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 คำนวณค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในช่วงต่างๆ

2.2 จำแนกข้อมูลตามเพศและคะแนนเฉลี่ย เพื่อทดสอบสมมติฐานโดยคำนวณค่า Z และ p-value

2.3 หากความถี่ คำนวณร้อยละและอันดับของช่วงเวลาที่นิสิตสามารถดูหนังสือได้มีประสิทธิภาพมากที่สุดในช่วงหนึ่งวัน

2.4 สร้างตารางสองทางจำแนกตามการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยกับที่พักอาศัยและทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปรโดยคำนวณค่าไคสแควร์และ p-value

## ผล

จากการศึกษาการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ปรากฏผลวิจัยดังนี้

1. ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต นิสิตใช้เวลาอนโดยเฉลี่ยวันละ 6.63 ชั่วโมง ใช้เวลาในการเรียน เฉลี่ยวันละ 8.55 ชั่วโมง และใช้เวลาในกิจกรรมอื่นๆ เฉลี่ยวันละ 12.83 ชั่วโมง ทดสอบสมมติฐานสรุปได้ว่า เวลาที่ใช้ในการนอน, เรียนและกิจกรรมอื่น ไม่เท่ากับ 8 ชั่วโมง

ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต จำแนกตามเพศ พบว่าเวลาเฉลี่ยทั้งสามช่วงไม่เท่ากับ 8 ชั่วโมง ยกเว้นเวลาเฉลี่ยในการเรียนของนิสิตเท่ากับ 8 ชั่วโมง (Table 1)

ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิต จำแนกตามคะแนนเฉลี่ย พบว่าเวลาเฉลี่ยทั้งสามช่วงไม่เท่ากับ 8 ชั่วโมง ยกเว้นเวลาเฉลี่ยในการเรียนของนิสิตที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 2 เท่ากับ 8 ชั่วโมง (Table 2)

2. เวลาในการดูหนังสือของนิสิตในช่วงสอบเฉลี่ยวันละ 5.12 ชั่วโมง นิสิตชายดูหนังสือในช่วงสอบเฉลี่ยวันละ 5.16 ชั่วโมง นิสิตหญิงดูหนังสือในช่วงสอบเฉลี่ยวันละ 5.07 ชั่วโมง และทดสอบสมมติฐานได้ว่า เวลาเฉลี่ยในการดูหนังสือในช่วงสอบของนิสิตชายและหญิงไม่แตกต่างกัน (ค่า Z เท่ากับ 0.3387

และ p-value เท่ากับ 0.7350) (Table 3)

ช่วงเวลาที่นิสิตสามารถดูหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดในช่วงหนึ่งวัน คือ เวลา 21.00 - 24.00 น. เป็นจำนวนร้อยละ 60.32 ช่วงเวลาที่นิสิตไม่สามารถดูหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ เวลา 12.00 - 15.00 น. เป็นจำนวนร้อยละ 3.25 (Table 4)

**Table 1** Students' ability in time management in one day.

Activity	Average time (hour)		
	Male	Female	Total
1. Sleep	6.71**	6.54**	6.63*
2. Study	8.24	8.98**	8.55*
3. Other	11.67**	14.40**	12.83*

\*\* significant at the .01 level

\* significant at the .05 level

3. จำแนกข้อมูลตามการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยกับที่พักอาศัย พบว่า นิสิตที่พักในหอพักมาก. ไม่เข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 7.14 และเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งชมรมหรือมากกว่าหนึ่งคิดเป็นร้อยละ 17.38 นิสิตที่พักนอก หอ. หรือบ้านไม่เข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 34.76 และเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งชมรมหรือมากกว่าหนึ่งคิดเป็นร้อยละ 40.72 และทดสอบสมมติฐานพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยขึ้นอยู่กับที่พักอาศัยของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Table 5)

**Table 2** Students' ability in time management in one day classified by GPAs.

Activity	Average time of students with GPAs 2 and above	Average time of students with GPAs below 2	Total
1. Sleep	6.62**	6.67**	6.63**
2. Study	8.60**	8.35	8.56**
3. Other	13.20**	10.90**	12.83**

\*\* significant at the .01 level

**Table 3** Students' time spent for text revision during the exam period (hour/day).

Sex	Average time	Standard deviation	Maximum	Minimum
Male	5.16	2.85	20	0
Female	5.07	2.45	15	0
Total	5.12	2.68	20	0

## สรุป วิจัยและข้อเสนอแนะ

### สรุป

1. นิสิตทั้งชายและหญิงในทุกคณะแนเฉลี่ย ไม่มีความสามารถในการบริหารเวลาหรือใช้ชีวิตอย่าง มีคุณภาพตามอัตราส่วนโดยเฉลี่ยต่อวัน คือ นอน 8 ชั่วโมง ทำงาน 8 ชั่วโมง และอื่นๆ อีก 8 ชั่วโมง ตามที่ตั้งไว้ในสมมติฐาน

2. ไพร่่ม ใหม้ของนิสิต หรือเวลาที่มี ประสิทธิภาพมากที่สุดในการดูหนังสือหรือทบทวน บทเรียน คือ เวลา 21.00-24.00 น. ซึ่งขัดแย้งกับสม

มติฐานที่ตั้งไว้ว่าจะเป็นเวลาที่ได้รับพักรัก ผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว คือ เวลา 03.00-06.00 น.

3. นิสิตที่พักอาศัยในหอพักในมหาวิทยาลัย จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านิสิตที่พักอาศัยนอกมหา วิทยาลัยหรือบ้าน ซึ่งตรงกับสมมติฐาน

### วิจารณ์

การที่นิสิตทั้งชายและหญิงในทุกคณะแนเฉลี่ย ไม่มีความสามารถในการบริหารเวลาหรือใช้ชีวิตอย่าง มีคุณภาพตามอัตราส่วนโดยเฉลี่ยต่อวัน คือ นอน 8 ชั่วโมง ทำงาน 8 ชั่วโมง และอื่นๆ อีก 8 ชั่วโมง ตามที่ตั้งไว้ในสมมติฐานเป็นสาเหตุประเด็นสำคัญ หนึ่งที่ทำให้รัฐต้องเสียบประมาณไปกับความสูญ เปล่าทางการศึกษาในระดับอุดมศึกษากับนิสิตที่ต้อง ถูกคัดชื่อออก อันเนื่องมาจากปัญหาด้านผลการเรียน ที่ไม่ได้มาตรฐานและปัญหาสุขภาพ

นิสิตที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้ผ่านชั้น ตอนที่ต้องอาศัยความสามารถในการบริหารเวลาโดย เฉพาะอย่างยิ่งการจัดช่วงเวลาในการดูหนังสือมาแล้ว ในขณะที่จะต้องสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย แต่ชัช ษณะดังกล่าวสำหรับคนบางคนเป็นเพียงชัชษณะชั่วคราว หากไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพได้อย่าง สม่าเสมอจะทำให้ นิสิตบางคนไม่สามารถไปถึงจุด

Table 4 Prime time.

Time	Percent	Rank
1. 01.00 - 03.00	41.76	2
2. 03.00 - 06.00	19.49	5
3. 06.00 - 09.00	26.22	3
4. 09.00 - 12.00	12.30	6
5. 12.00 - 15.00	3.25	8
6. 15.00 - 18.00	9.05	7
7. 18.00 - 21.00	19.95	4
8. 21.00 - 24.00	60.32	1

Table 5 Students' participation in university activities related to residency.

Residency	Participation in university activities			Total
	No participation	Participation in one activity	Participation in more than one activity	
On campus	7.14	10.71	6.67	24.52
Off campus	34.76	29.05	11.67	75.48
Total	41.90	39.76	18.34	100.00

Chi-square = 11.67 p-value = .0030

หมายแห่งการศึกษาซึ่งอาจนำไปสู่ความล้มเหลวในด้านอื่นด้วย

ทางแห่งความสำเร็จอีกทางหนึ่งก็คือ นิสิตจะต้องพยายามนำเอาพลังงานและศักยภาพที่มีอยู่มาใช้ให้ได้ประโยชน์สูงสุด นั่นคือ รู้จักหาช่วงเวลาที่เหมาะสมที่เรียกว่า ไพรม์ ไทม์ ซึ่งมีสองช่วงตามที่อานวยชัย (2530) กล่าวไว้ว่า ...ไพรม์ไทม์ใน คือเวลาที่คุณทำงานได้ดีที่สุดในตอนเช้าตอนกลางวันหรือตอนเย็น ไพรม์ไทม์นอกคือเวลาที่ดีที่สุดที่คุณติดต่อกับคนอื่น

อย่างไรก็ดี ในงานวิจัยชิ้นนี้พิจารณาเฉพาะ ไพรม์ไทม์ในโดยใช้คำว่าไพรม์ไทม์ จากผลการวิจัยพบว่า ไพรม์ไทม์ของนิสิตหรือเวลาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการดูหนังสือหรือทบทวนบทเรียน คือเวลา 21.00-24.00 น. ซึ่งเป็นเวลาหลังจากเรียนมาตลอดทั้งวันและฝ่าการจราจรที่ติดขัดถึงที่พักอาศัยอย่างเหน็ดเหนื่อยแล้วจึงจะได้ดูหนังสือหรือทบทวนการเรียนเวลาดังกล่าวเป็นเวลาที่ดีที่สุดแต่ไม่มีประสิทธิภาพ หากนิสิตใช้เวลาทบทวนบทเรียนในเวลาที่มีประสิทธิภาพตามสมมติฐาน คือ เวลา 03.00 -06.00 น. นิสิตจะไม่สะดวกเนื่องจากต้องรีบเดินทางฝ่าการจราจรที่ติดขัดไปยังมหาวิทยาลัย ซึ่งถ้าดูหนังสือในช่วงเวลาดังกล่าว จะทำให้เข้าเรียนไม่ทัน ดังนั้นเวลา 21.00-24.00 น. เป็นเวลาที่สะดวกที่สุดแต่ไม่มีประสิทธิภาพ แต่เวลา 03.00 -06.00 น. เป็นเวลาที่มีประสิทธิภาพแต่ไม่สะดวก อย่างไรก็ตามเนื่องจากแต่ละคนมีความแตกต่างกัน จึงควรหาไพรม์ไทม์ของตัวเอง ตามที่พันทาง (2529) แนะนำว่า ...คนบางคนทำงานได้ดีที่สุดยามแสงอรุณอ่อนเรือง แต่บางคนอาจชอบเริ่มงานตอนแสงแดดผลัดแล้ว ค้นหาความชอบของตัวเองให้พบก่อน จึงกำหนดงานสำคัญให้กับเวลาที่ดีที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ในทางเสริมมหาวิทยาลัยสามารถช่วยให้ นิสิตบริหารเวลาได้ดีขึ้นโดยการสร้างเงื่อนไขที่เหมาะสม ดังนี้ คือ

1. จากการที่นิสิตไม่สามารถบริหารเวลาได้เหมาะสมตามหลักดุลยภาพแห่งชีวิตที่วีชรา(2527) สรุปว่านอน 8 ชั่วโมง เรียนและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน 8 ชั่วโมง และกิจกรรมอื่นๆ อีก 8 ชั่วโมง มหาวิทยาลัยจึงควรช่วยส่งเสริมให้นิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาโดยส่งเสริมให้ความรู้ในแนวกว้างเกี่ยวกับการบริหารเวลาของนิสิตโดยผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ มก. สิ่งพิมพ์ มก. เป็นต้น

2. จากการที่ไพรม์ไทม์ของนิสิตหรือเวลาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการดูหนังสือหรือทบทวนบทเรียน ขัดแย้งกับสมมติฐาน สืบเนื่องมาจากปัญหาการจราจร การช่วยสร้างเงื่อนไขให้นิสิตสามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพคือสร้างไพรม์ไทม์ให้เป็นไปตามสมมติฐาน คือเวลา 03.00- 06.00 น. คือทั้งสะดวกและมีประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัยจึงควรช่วยจัดรถสวัสดิการรับส่งนิสิตตามเส้นทางหลัก เพื่อประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย ตลอดจนจัดสวัสดิการที่พักในมหาวิทยาลัยหรือบริเวณใกล้เคียงให้เพียงพอ

และจากการที่การเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตขึ้นอยู่กับที่พักอาศัย จากผลของการวิจัย ดังนั้นการดำเนินการดังกล่าวยังช่วยเปิดโอกาสให้นิสิตได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เป็นไปตามปรัชญาของมหาวิทยาลัย คือสร้างทรัพยากรที่มีคุณภาพทั้งด้านคุณธรรม ความรู้และสุขภาพอนามัยสมบูรณ์อีกด้วย

## เอกสารอ้างอิง

บุญมาก พรหมพ้วย. 2532. *การบริหารเวลา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สร้างสรรค์ วิชาการ แปลจาก E.C. Bliss. *Getting Things Done*.

พันทาง. นามแฝง. "เวลา : มีค่ามากกว่าที่คุณคิด". *ครู  
ปริทัศน์* 11(ม.ค. 2529): 60-61.

วัชรรา ทรัพย์สุวรรณ. 2527. *ดุลยภาพแห่งชีวิต*.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง แปล  
จาก ตาร์ถึง ตุลกู. *Gesture of Balance*.

วิรัช สงวนวงศ์วาน. "การบริหารเวลา". *จุฬาลงกรณ์  
ธุรกิจปริทัศน์*. 13 (มิ.ย. 2533): 36-44.

ศิริวรรณ โอสถานนท์. 2531. *ศิลปะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น*.  
กรุงเทพฯ: ภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหา

วิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อำนวยการ ปฏิพัทธ์เผ่าพงศ์. 2530. *ชีวิตกับการใช้เวลา*.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า. แปลจาก Alan  
Lakein. *How to Get Control of Your Time and  
Your Life*.

Lewis, D.V. 1979. *Getting Results with Time Man-  
agement*. New York : American Management  
Association.