

อารียา สุพิชญางกูร 2550: ผลของการใช้โปรแกรมฝึกอบรมการบริหารเวลาตามทฤษฎีของบริททัน และกลินน์ต่อทัศนคติต่อเวลาและพฤติกรรมการวางแผนการใช้เวลาของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรังสิต ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขา จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ปรธานกรรมการ ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสถิตกุล, Ed.D. 205 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกอบรมการบริหารเวลาตามทฤษฎีของบริททันและกลินน์ฯ ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรังสิต 2) เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อเวลาและพฤติกรรมการวางแผนการใช้เวลาก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม 3) เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อเวลาและพฤติกรรมการวางแผนการใช้เวลาของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง 4) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อ โปรแกรมฝึกอบรมฯ และผู้ฝึกอบรม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรังสิต ปีการศึกษา 2549 จำนวน 40 คน ที่สมัครใจเข้าร่วม โปรแกรมฝึกอบรมการบริหารเวลาตามทฤษฎีของบริททันและกลินน์ฯ และใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วม โปรแกรมฝึกอบรมการบริหารเวลาตามทฤษฎีของบริททันและกลินน์ฯ จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 90-110 นาที รวมเวลาทั้งสิ้น ประมาณ 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมฝึกอบรมการบริหารเวลาตามทฤษฎีของบริททันและกลินน์ฯ แบบวัดทัศนคติต่อเวลาและพฤติกรรมการวางแผนการใช้เวลา และแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมฝึกอบรมฯ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่า t ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติต่อเวลาและคะแนนพฤติกรรมการวางแผนการใช้เวลาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติต่อเวลาและคะแนนพฤติกรรมการวางแผนการใช้เวลาสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีความคิดเห็นต่อ โปรแกรมฝึกอบรมการบริหารเวลาตามทฤษฎีของบริททันและกลินน์ฯ ว่ามีประโยชน์ เพราะช่วยให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของเวลามากขึ้น ได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายชีวิต การวางแผนและสามารถเรียงลำดับความสำคัญภารกิจต่าง ๆ ทำให้สามารถจัดตารางเวลาในแต่ละวันได้ และช่วยให้สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามตารางเวลาได้ ทำให้มีพฤติกรรมการบริหารเวลาอย่างมีระเบียบแบบแผนมากขึ้น และสามารถนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมมาพัฒนาตนเองให้มีทัศนคติต่อเวลาและพฤติกรรมการวางแผนการใช้เวลาที่ดีขึ้น จากผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมนี้สามารถใช้พัฒนาทัศนคติต่อเวลาและพฤติกรรมการวางแผน การใช้เวลาของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรังสิตได้