

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง การวัดระดับอุปนิสัยของนักศึกษา คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้หลักการเจ็ดอุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับอุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง 7 ประการ ตามหลักการของ Stephen R. Covey และเพื่อเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับอุปนิสัยของนักศึกษา คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กับคุณลักษณะทั่วไปของนักศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ประกอบด้วยส่วนที่เป็นคุณลักษณะทั่วไปของ ผู้ตอบแบบสอบถามและแบบประเมินตนเองตามหลักการ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่งของ Covey ซึ่งผู้ศึกษาได้ทำการสรุปผลการศึกษา อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะดังนี้

#### สรุปผลการศึกษา

จากแบบสอบถามจำนวน 245 ชุด จากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - ชั้นปีที่ 4 คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สามารถสรุปผลได้ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 คุณลักษณะทั่วไป

##### เพศ

จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 245 คน เป็นเพศชายจำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 38 และเป็นเพศหญิงจำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 62

##### อายุ

กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 22 ปี มากที่สุด โดยมีจำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 รองลงมาคือ อายุ 20 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 ลำดับถัดมาคือ อายุ 21 ปี จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6

### **ชั้นปีที่กำลังศึกษา**

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มากที่สุด โดยมีจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 26.9 รองลงมาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 25.7 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 น้อยสุด โดยมีจำนวนชั้นปีละ 58 คน คิดเป็นร้อยละ 23.7

### **แขนงวิชา**

กลุ่มตัวอย่างศึกษาในแขนงวิชาวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์มากที่สุด โดยมีจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 34.7 รองลงมาก็คือการประชาสัมพันธ์และการโฆษณา จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4 ลำดับถัดมาก็คือ สื่อใหม่ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 17.6

### **เกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาล่าสุด**

กลุ่มตัวอย่างมีเกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาล่าสุดอยู่ในช่วง 3.00-3.49 มากที่สุด จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 รองลงมาก็คือ ช่วง 2.50-2.99 จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 ลำดับถัดมาก็คือ ช่วง 2.00-2.49 จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9

### **เกรดเฉลี่ยสะสม**

กลุ่มตัวอย่างมีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 2.50-2.99 มากที่สุด จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9 รองลงมาก็คือ ช่วง 3.00-3.49 จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 26.5 ลำดับถัดมาก็คือ ช่วง 2.00-2.49 จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 17.1

### **ลำดับการเป็นบุตรในครอบครัว**

กลุ่มตัวอย่างเป็นลูกคนเล็ก โดยมีจำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 42.4 รองลงมาเป็นลูกคนโตซึ่งมีจำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 31.4 ลำดับถัดมาเป็นลูกคนเดียวจำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 21.2 และลูกคนกลางจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9

### **บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วยเป็นส่วนใหญ่**

กลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่กับบิดาและมารดามากที่สุด โดยมีจำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0 รองลงมาอาศัยอยู่กับเพื่อนจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 16.4 ลำดับถัดมาอาศัยอยู่คนเดียวจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8

### **สถานภาพของบิดา/มารดา**

สถานภาพของบิดา/มารดาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ด้วยกันจำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 73.0 รองลงมาก็คือ แยกกันอยู่จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 และบิดาและ/หรือมารดาเสียชีวิตจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 8.6

### **อาชีพของบิดา**

กลุ่มตัวอย่างมีบิดาประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัวมากที่สุด โดยมีจำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 35.9 รองลงมาคืออาชีพข้าราชการมีจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4 ลำดับถัดมาคืออาชีพรับจ้างมีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6

### **อาชีพของมารดา**

กลุ่มตัวอย่างมีมารดาประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัวมากที่สุด โดยมีจำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 รองลงมาคืออาชีพข้าราชการมีจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2 ลำดับถัดมาคืออาชีพแม่บ้าน/ว่างงานมีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5

### **จำนวนเพื่อนสนิท**

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนเพื่อนสนิทช่วง 0-4 คน จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 รองลงมาคือมีจำนวนเพื่อนสนิทช่วง 5-9 คน จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 31.9 ลำดับถัดมาคือ มีจำนวนเพื่อนสนิทช่วง 10 คนขึ้นไปจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4

### **ประวัติการทำงานพิเศษหรือหารายได้เสริม**

กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ไม่เคยทำงานพิเศษหรือหารายได้เสริมจำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 66.1 และเคยทำงานพิเศษหรือหารายได้เสริมจำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9

### **ประสบการณ์ในการเป็นผู้ริเริ่ม ผู้นำหรือผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนักศึกษา**

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยเป็นผู้ริเริ่ม ผู้นำ หรือผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนักศึกษามีจำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 และเคยเป็นผู้ริเริ่ม ผู้นำ หรือผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนักศึกษามีจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5

### **ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ**

กลุ่มตัวอย่างเคยเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจมีจำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 86.1 และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจมีจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 13.9

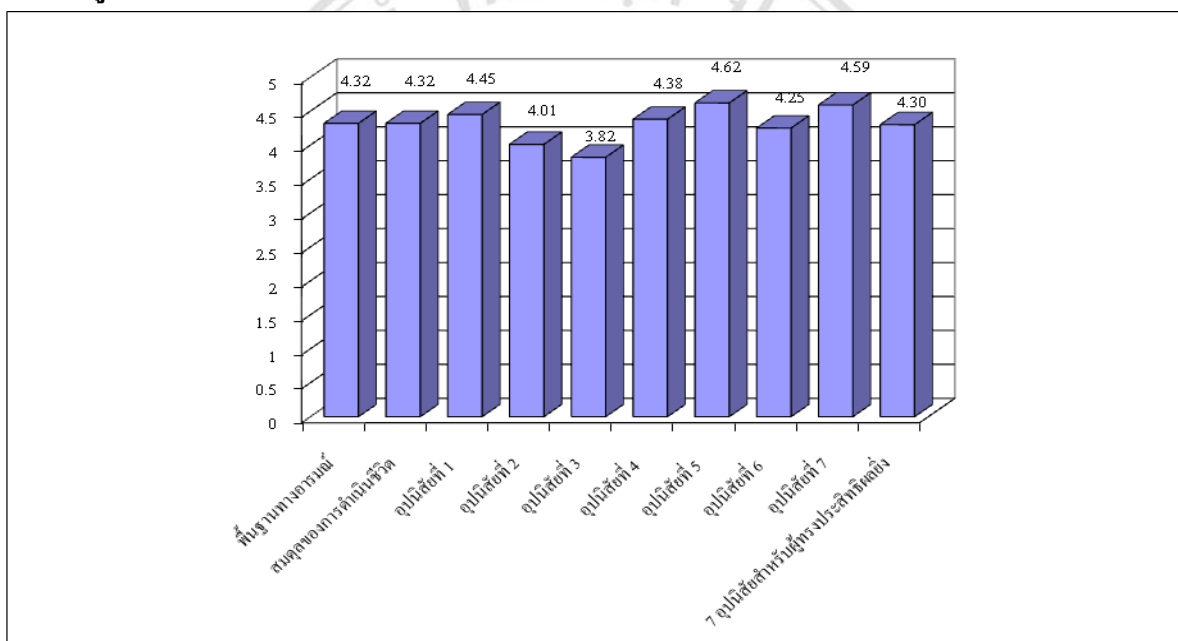
### **ความเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางสโมสรนักศึกษา คณะหรือมหาวิทยาลัยจัดให้**

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมในระดับเต็มใจจำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2 รองลงมาคือระดับเต็มใจอย่างยิ่งจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 23.7 ลำดับถัดมาคือระดับอื่นๆจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3

## ประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง

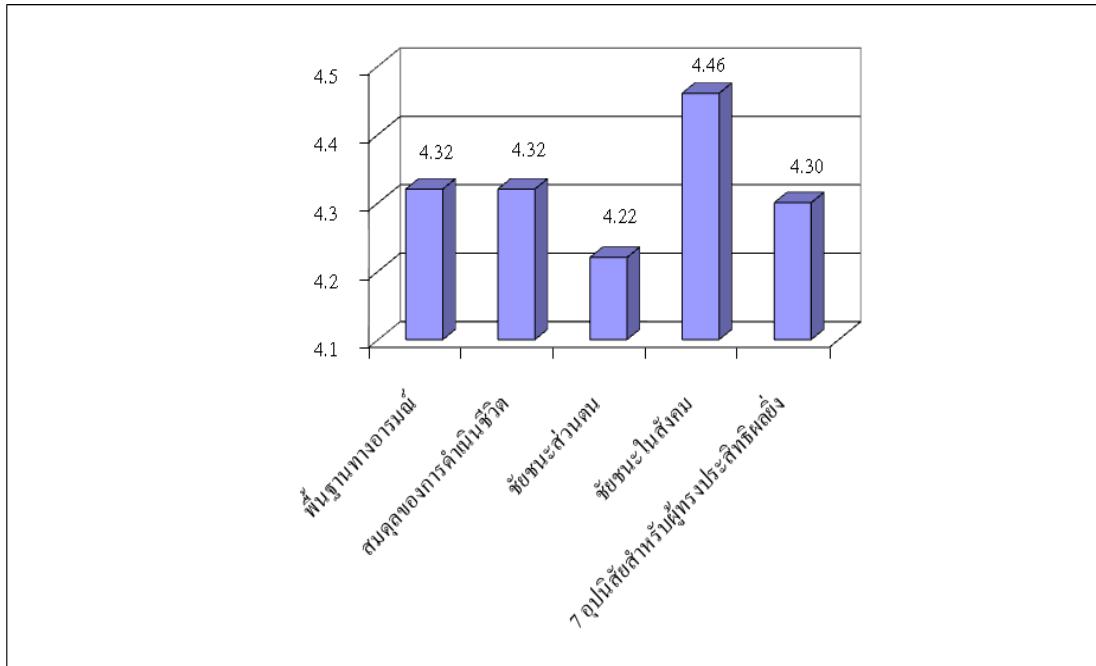
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยเรียนรู้เกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง โดยมีจำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 66.1 และเคยเรียนรู้เกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งจำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9

ส่วนที่ 2 ข้อมูลค่าเฉลี่ยอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสมดุลของการดำเนินชีวิตกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง



รูป 1 ค่าเฉลี่ยอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสมดุลของการดำเนินชีวิต และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง

จากรูป 1 พบว่านักศึกษาขณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีอุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจคนอื่นก่อนให้คนอื่นเข้าใจเราสูงที่สุด รองลงมาคือ อุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ ลำดับถัดมาคืออุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน และอุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะ ตามลำดับ โดยทั้งสี่อุปนิสัยนี้อยู่ในระดับมาก ส่วนอุปนิสัยอื่นๆ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยเรียงตามลำดับดังนี้ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสมดุลของการดำเนินชีวิต อุปนิสัยที่ 6 การฝึกพลังประสานความต่าง อุปนิสัยที่ 2 การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ และอุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญซึ่งเป็นอุปนิสัยที่นักศึกษามีค่าที่สุด



รูป 2 ค่าเฉลี่ยอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสมดุลของการดำเนินชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพ

จากรูป 2 พบว่านักศึกษาคณะกรรมการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีระดับกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคมสูงที่สุด รองลงมาคืออุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสมดุลของการดำเนินชีวิต และกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบคุณลักษณะทั่วไปกับระดับอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัย  
แสดงความสุขของการดำเนินชีวิต อุปนิสัยกลุ่มเพื่อชัยชนะส่วนตัว อุปนิสัยกลุ่มเพื่อชัยชนะใน  
สังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง

ตารางที่ 118 สรุปผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับอุปนิสัยจำแนกตามคุณลักษณะทั่วไป

ปัจจัยที่นำมาวิเคราะห์	ระดับอุปนิสัย				
	A	B	C	D	E
เพศ	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
อายุ	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
ชั้นปี	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
แขนงวิชา	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
เกรดเฉลี่ยภาคการศึกษา ล่าสุด	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง
เกรดเฉลี่ยสะสม	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	-	แตกต่าง
ลำดับการเป็นบุตรใน ครอบครัว	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย เป็นส่วนใหญ่	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
สถานภาพของ บิดา/มารดา	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง
อาชีพของบิดา	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	-	ไม่แตกต่าง
อาชีพของมารดา	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
จำนวนเพื่อนสนิท	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
ประวัติการทำงานพิเศษ หรือมีรายได้เสริม	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
ประสบการณ์การเป็นผู้ ริเริ่ม ผู้นำ หรือผู้มีส่วน ร่วมในการจัดกิจกรรม นักศึกษา	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

ตารางที่ 118 สรุปผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับอุปนิสัยจำแนกตามคุณลักษณะทั่วไป (ต่อ)

ปัจจัยที่นำมาวิเคราะห์	ระดับอุปนิสัย				
	A	B	C	D	E
ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง
ความเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางสโมสรนักศึกษา คณะหรือมหาวิทยาลัยจัดให้	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง
ประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยของผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

หมายเหตุ A คือ ระดับอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์, B คือ ระดับอุปนิสัยแสดงความสมดุลในการดำเนินชีวิต C คือ ระดับกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว (อุปนิสัยที่ 1, 2, 3 และ 7) D คือ ระดับกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม (อุปนิสัยที่ 4, 5, 6 และ 7) E คือ ระดับภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง (อุปนิสัย 1 ถึง 7)

จากตารางที่ 118 พบว่า นักศึกษาคณะกรรมการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีเพศแตกต่างกันมีระดับอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ ระดับอุปนิสัยแสดงความสมดุลในการดำเนินชีวิต ระดับกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว ระดับกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และระดับภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง ไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ ระดับอุปนิสัยแสดงความสมดุลในการดำเนินชีวิต ระดับกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว ระดับกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และระดับภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง ไม่แตกต่างกัน







นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่งแตกต่างกัน มีระดับอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ ระดับอุปนิสัยแสดงความสมดุลในการดำเนินชีวิต ระดับกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว ระดับกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และระดับภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง ไม่แตกต่างกัน

#### ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างอุปนิสัย กลุ่มอุปนิสัยและคุณลักษณะทั่วไป ของนักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์โดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product-moment Correlation Coefficient) พบว่า

##### การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอุปนิสัย และกลุ่มอุปนิสัย

พบว่า กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม มีความสัมพันธ์กับ ภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่งสูงที่สุดซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง และอุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญ มีความสัมพันธ์กับอุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่นก่อนจะ让自己เข้าใจเรา ต่ำที่สุด ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ โดยทุกอุปนิสัยและกลุ่มอุปนิสัย ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำจำนวน 10 คู่ มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลางจำนวน 41 คู่ และมีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับสูงจำนวน 12 คู่ ยกเว้นที่มีความสัมพันธ์แบบไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 3 คู่ คือ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ กับอุปนิสัยที่ 6 การฝึกพลังประสานความต่าง อุปนิสัยที่ 2 การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจกับอุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่นก่อนจะ让自己เข้าใจเราและอุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญกับอุปนิสัยที่ 6 การฝึกพลังประสานความต่าง

##### การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอุปนิสัยและกลุ่มอุปนิสัยกับคุณลักษณะทั่วไปซึ่งประกอบด้วย เกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาต่ำสุด และเกรดเฉลี่ยสะสม

พบว่าอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสมดุลในการดำเนินชีวิต อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่งทั้ง 7 ประการ กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่งมีความสัมพันธ์แบบไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กับเกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาต่ำสุดและเกรดเฉลี่ยสะสม

## อภิปรายผล

การค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง การวัดระดับอุปนิสัยของนักศึกษาคณะกรรมการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้หลักการเจ็ดอุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

### อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์

จากการศึกษา พบว่า ระดับอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะกรรมการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 โดยที่อุปนิสัยข้อ ฉันทน์เป็นคนรักชาติและให้ความสำคัญต่อข้อผูกพัน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4.79 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคืออุปนิสัยข้อ ฉันทน์แสดงความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.53 สุดท้ายคืออุปนิสัยข้อ ฉันทน์ไม่พุดถึงสิ่งที่ไม่ดีของผู้อื่นลับหลังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เท่ากับ 3.64 ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า นักศึกษาคณะกรรมการสื่อสารมวลชนให้ความสำคัญกับการเป็นคนรักชาติและให้ความสำคัญต่อข้อผูกพันมากที่สุด ซึ่งคุณลักษณะทั่วไปที่มีอิทธิพลต่ออุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ ได้แก่ ชั้นปี เกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาล่าสุด ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ และความเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางสโมสรนักศึกษา คณะหรือมหาวิทยาลัยจัดให้

ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของพีระรักษ์ พิชญกุล (2554) ศึกษาคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี (2554) ศึกษาคณะสังคมศาสตร์ และ อรรถวิทย์ ต้นดิวานิชย์พงศ์ (2554) ศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างมาก เช่นเดียวกับการค้นคว้าแบบอิสระนี้

### อุปนิสัยแสดงความสมดุลในการดำเนินชีวิต

จากการศึกษา พบว่า ระดับอุปนิสัยแสดงความสมดุลในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาคณะกรรมการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 โดยที่อุปนิสัยข้อ ฉันทน์ทุ่มเทในสิ่งที่ฉันทน์ทำ แต่ไม่ถึงกับทำให้หมดแรงหรือหมดสภาพ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4.52 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคืออุปนิสัยข้อ เวลาทำงาน ฉันทน์คำนึงถึงจุดสนใจและความต้องการของคนที่ฉันทน์กำลังทำงานให้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.43 สุดท้ายคืออุปนิสัยข้อ ฉันทน์สามารถให้เวลาอย่างสมดุลในแง่มุมต่างๆ ของชีวิต การงาน ครอบครัว เพื่อนและอื่นๆ ได้อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เท่ากับ 4.04 ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า นักศึกษาคณะกรรมการ

สื่อสารมวลชนมีการประเมินตัวเองได้ดีที่สุด รู้จักความพอดี ไม่หักโหมมากเกินไปซึ่งคุณลักษณะ  
ทั่วไปที่มีอิทธิพลต่ออุปนิสัยแสดงความสามารถในการดำเนินชีวิต ได้แก่ แขนงวิชา เกรดเฉลี่ยภาค  
การศึกษาล่าสุด ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ และความเต็มใจเข้าร่วม  
กิจกรรมที่ทางสโมสรนักศึกษา คณะหรือมหาวิทยาลัยจัดให้

ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของพีระรักษ์ พิษณุกุล (2554) ศึกษาคณะ  
รัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ วริษฐา คำเดชศักดิ์ (2554) ศึกษาคณะสังคมศาสตร์ และ อรรค  
วิทย์ ต้นติวานิชย์พงศ์ (2554) ศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยแสดงความสามารถ  
ในการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เช่นเดียวกับการค้นคว้าแบบอิสระนี้

### **อุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน**

จากการศึกษา พบว่า ระดับอุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนของนักศึกษาคณะ  
การสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 โดยที่  
อุปนิสัยข้อฉันทุ่มความสามารถในสิ่งที่ฉันสามารถทำได้มากกว่าในสิ่งที่ฉันไม่สามารถทำได้ มี  
ค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4.53 รองลงมาคืออุปนิสัยข้อ ฉันรับผิดชอบต่ออารมณ์และการกระทำของฉัน  
มากกว่าที่จะโทษผู้อื่นหรือสิ่งรอบข้าง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.43 สุดท้ายคืออุปนิสัยข้อฉัน  
ควบคุมชีวิตตัวเองได้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.42 ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า นักศึกษาคณะการ  
สื่อสารมวลชนให้ความสำคัญกับการควบคุมชีวิตตัวเองมากที่สุด

ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของพีระรักษ์ พิษณุกุล (2554) ศึกษาคณะ  
รัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน อยู่ใน  
ระดับมาก เช่นเดียวกับการค้นคว้าแบบอิสระนี้ แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของวริษฐา คำเดช  
ศักดิ์ (2554) ศึกษาคณะสังคมศาสตร์ และ อรรควิทย์ ต้นติวานิชย์พงศ์ (2554) ศึกษาคณะบริหารธุรกิจ  
ที่พบว่าค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน อยู่ในระดับค่อนข้างมาก

### **อุปนิสัยที่ 2 การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ**

จากการศึกษา พบว่า ระดับอุปนิสัยที่ 2 เริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจของนักศึกษาคณะ  
การสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 โดยที่  
อุปนิสัยข้อ ฉันรู้ว่าฉันต้องการความสำเร็จอะไรในชีวิต มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 4.46 อยู่ในระดับ  
มาก รองลงมาคืออุปนิสัยข้อ ฉันจัดการและเตรียมสิ่งต่างๆเป็นอย่างดีเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำ  
แบบเร่งด่วนหรือแบบฉุกเฉิน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เท่ากับ 4.00 สุดท้ายคืออุปนิสัยข้อ

ฉันเริ่มต้นแต่ละสัปดาห์ด้วยเป้าหมายที่ชัดเจนว่า ฉันต้องการทำอะไรให้สำเร็จ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เท่ากับ 3.59 ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน รู้จักตนเองว่าสิ่งที่ต้องการคืออะไร เพื่อที่จะวางแผนและรับมือกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของพีระรัชท์ พิษณุกุล (2554) ศึกษาคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ วริษฐา คำเดชศักดิ์ (2554) ศึกษาคณะสังคมศาสตร์ และ อรรควิทย์ ต้นดิวงษ์พงษ์ (2554) ศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยที่ 2 การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เช่นเดียวกับการค้นคว้าแบบอิสระนี้

### **อุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญ**

จากการศึกษา พบว่า อุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญของนักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 โดยที่อุปนิสัยข้อสิ่งต่างๆ ที่ฉันทำทุกวันมีความหมายและเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ฉันไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ในชีวิต มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4.21 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก รองลงมาคืออุปนิสัยข้อ ฉันไม่ยอมให้กิจกรรมต่างๆ ที่สำคัญที่ต้องทำในชีวิตหายไปเพราะกิจกรรมที่วุ่นวายอื่นๆ ในแต่ละวัน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เท่ากับ 3.80 สุดท้ายคืออุปนิสัยข้อ ฉันมีวินัยในการทำตามแผนต่างๆ (ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่าและอื่นๆ) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย เท่ากับ 3.48 ดังนั้น พอจะสรุปได้ว่า นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตในแต่ละวันเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายสูงสุดในชีวิตที่วางไว้

ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของพีระรัชท์ พิษณุกุล (2554) ศึกษาคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ วริษฐา คำเดชศักดิ์ (2554) ศึกษาคณะสังคมศาสตร์ และ อรรควิทย์ ต้นดิวงษ์พงษ์ (2554) ศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เช่นเดียวกับการค้นคว้าแบบอิสระนี้

### **อุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะ**

จากการศึกษา พบว่า อุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะ ของนักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 โดยที่อุปนิสัยข้อ ฉันให้ความร่วมมือกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4.65 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคืออุปนิสัยข้อ เวลาแก้ไขข้อขัดแย้งฉันพยายามหาวิธีที่ทำให้ทุกฝ่ายได้ประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.44 สุดท้ายคืออุปนิสัยข้อ ฉันให้ความสำคัญกับความสำเร็จของผู้อื่นเท่าๆ กับของตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ใน

ระดับค่อนข้างมาก เท่ากับ 4.07 ดังนั้น นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน ให้ความสำคัญกับการให้ความร่วมมือกับผู้อื่นมากที่สุด

ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของพีระรักษ์ พิชญกุล (2554) ศึกษาคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ และวริษฐา คำเดชศักดิ์ (2554) ศึกษาคณะสังคมศาสตร์ ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะ อยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกับการค้นคว้าแบบอิสระนี้ แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของอรรควิทย์ ต้นดิวานิชย์พงศ์ (2554) ศึกษาคณะบริหารธุรกิจที่พบว่าค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก

### **อุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่น ก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา**

จากการศึกษา พบว่า อุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่น ก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา ของนักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.62 โดยที่อุปนิสัยข้อ นั้นพยายามทำความเข้าใจถึงมุมมองของผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 4.72 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคืออุปนิสัยข้อ เวลาฟัง นั้นพยายามทำความเข้าใจผู้พูดจากมุมมองของผู้พูด ไม่ใช่แค่จากมุมมองของฉันเท่านั้น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.62 สุดท้ายคืออุปนิสัยข้อ นั้นเป็นคนอ่อนไหวต่อความรู้สึกของผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.56 ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน ให้ความสำคัญกับการพยายามเข้าใจมุมมองของผู้อื่นมากที่สุด

ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของพีระรักษ์ พิชญกุล (2554) ศึกษาคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่น ก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา อยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกับการค้นคว้าแบบอิสระนี้ แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของวริษฐา คำเดชศักดิ์ (2554) ศึกษาคณะสังคมศาสตร์ และ อรรควิทย์ ต้นดิวานิชย์พงศ์ (2554) ศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ที่พบว่าค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่น ก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา อยู่ในระดับค่อนข้างมาก

### **อุปนิสัยที่ 6 การฝึกพลังประสานความต่าง**

จากการศึกษา พบว่า อุปนิสัยที่ 6 การฝึกพลังประสานความต่าง ของนักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 โดยที่อุปนิสัยข้อ นั้นให้ความสำคัญและค้นหาสิ่งที่อยู่ภายในใจของผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 4.38 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคืออุปนิสัยข้อ นั้นเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ในการแสวงหาแนวความคิด และวิธีแก้ไขปัญหาที่แปลกใหม่และดีกว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เท่ากับ 4.11 สุดท้ายคือ

อุปนิสัยข้อ ฉันทชอบกระตุ้นให้ผู้อื่นแสดงความคิดเห็นมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เท่ากับ 4.07 ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน ให้ความสำคัญกับการให้ความสำคัญและค้นหาสิ่งที่อยู่ภายในใจของผู้อื่นมากที่สุด

ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของพีระรักษ์ พิษณุกุล (2554) ศึกษาคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ วริษฐา คำเดชศักดิ์ (2554) ศึกษาคณะสังคมศาสตร์ และ อรรควิทย์ ต้นติวานิชย์พงศ์ (2554) ศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยที่ 6 การฝึกพลังประสานความต่าง อยู่ในระดับค่อนข้างมาก เช่นเดียวกับการค้นคว้าแบบอิสระนี้

### อุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ

จากการศึกษา พบว่า อุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ ของนักศึกษาคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 โดยที่อุปนิสัยข้อ ฉันทใช้เวลาในการหาความหมายและความสุขในชีวิต มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 4.80 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคืออุปนิสัยข้อฉันทพยายามอย่างมาก ที่จะสร้างและปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.63 สุดท้ายคืออุปนิสัยข้อ ฉันทให้ความสำคัญกับสุขภาพทางการและความเป็นอยู่ที่ดีของฉันท มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.36 ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน ให้ความสำคัญกับการใช้เวลาในการหาความหมายและความสุขในชีวิตมากที่สุด

ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของพีระรักษ์ พิษณุกุล (2554) ศึกษาคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ และของวริษฐา คำเดชศักดิ์ (2554) ศึกษาคณะสังคมศาสตร์ ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ อยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกับการค้นคว้าแบบอิสระนี้ แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อรรควิทย์ ต้นติวานิชย์พงศ์ (2554) ศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ที่พบว่าค่าเฉลี่ยของอุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก

### ข้อค้นพบ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ มีข้อค้นพบดังนี้

1. หากจำแนกตามแขนงวิชา นักศึกษาที่ศึกษาในแขนงวิชาการประชาสัมพันธ์และการโฆษณา มีค่าเฉลี่ยระดับอุปนิสัยทั้ง 5 อุปนิสัย สูงที่สุด ได้แก่ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความรู้สึกในชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง

2. หากจำแนกตามช่วงเกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาต่ำสุด นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาต่ำสุดน้อยกว่า 2.00 มีค่าเฉลี่ยระดับอุปนิสัยทั้ง 5 อุปนิสัย สูงที่สุด ได้แก่ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสุขในชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง

3. หากจำแนกตามสถานภาพของบิดา/มารดา นักศึกษาที่บิดา/มารดา แยกกันอยู่ มีค่าเฉลี่ยระดับอุปนิสัยทั้ง 5 อุปนิสัย สูงที่สุด ได้แก่ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสุขในชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง

4. นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เคยมีประสบการณ์การเป็นผู้ริเริ่ม ผู้นำ หรือมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนักศึกษา มีระดับอุปนิสัยทั้ง 5 อุปนิสัย คือ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสุขในการดำเนินชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง มากกว่านักศึกษาที่ไม่เคยมีประสบการณ์การเป็นผู้ริเริ่ม ผู้นำ หรือมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนักศึกษา

5. นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจมีระดับอุปนิสัยทั้ง 5 อุปนิสัย คือ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสุขในการดำเนินชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง มากกว่านักศึกษาที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ

6. นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เคยมีประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง มีระดับอุปนิสัยทั้ง 5 อุปนิสัย คือ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสุขในการดำเนินชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัวกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง มากกว่านักศึกษาที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง

7. นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีระดับอุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่นก่อนทำให้ผู้อื่นเข้าใจเราสูงที่สุด และมีระดับอุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญต่ำที่สุด

8. นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มี 4 อุปนิสัยจาก 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง ที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ อุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน อุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะ อุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่น ก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา และอุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ ส่วนอุปนิสัยอื่นอยู่ในระดับค่อนข้างมาก



9. นักศึกษาคณะกรรมการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีกลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคมมากกว่ากลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว

10. จากคุณลักษณะทั่วไป 17 คุณลักษณะ มี 8 คุณลักษณะที่แตกต่างกัน แล้วมีระดับอุปนิสัยหรือกลุ่มอุปนิสัยแตกต่างกัน ได้แก่ ชั้นปีที่กำลังศึกษา แขนงวิชา ช่วงเกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาต่ำสุด ช่วงเกรดเฉลี่ยสะสม สถานภาพของบิดา/มารดา อาชีพของมารดา ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ และความเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางสโมสรนักศึกษา คณะหรือมหาวิทยาลัยจัดให้

11. คุณลักษณะทั่วไปด้านช่วงเกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาต่ำสุด ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ ความเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางสโมสรนักศึกษา คณะหรือมหาวิทยาลัยจัดให้แตกต่างกัน มีระดับอุปนิสัยทั้ง 5 อุปนิสัย คือ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสมดุลในการดำเนินชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งแตกต่างกัน

12. คุณลักษณะทั่วไปด้านเพศ ช่วงอายุ ลำดับการเป็นบุตรในครอบครัว บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วยเป็นส่วนใหญ่ อาชีพของบิดา ช่วงจำนวนเพื่อนสนิท ประวัติการทำงานหรือมีรายได้เสริม ประสบการณ์การเป็นผู้ริเริ่ม ผู้นำ หรือผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนักศึกษา และประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยของผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งแตกต่างกัน มีระดับอุปนิสัยใดทั้ง 5 อุปนิสัย คือ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสมดุลในชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งไม่แตกต่างกัน

13. ระดับอุปนิสัย ไม่ได้แปรผันตามเกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาต่ำสุด และเกรดเฉลี่ยสะสม

## ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ ทำให้ทราบระดับอุปนิสัยของนักศึกษาคณะสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้หลักการเจ็ดอุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง ทำให้ทราบความแตกต่างของระดับอุปนิสัย และความสัมพันธ์ระหว่างระดับอุปนิสัยกับคุณลักษณะทั่วไปของนักศึกษาคณะสื่อสารมวลชน ซึ่งทำให้นักศึกษาหรือผู้ที่สนใจสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาระดับอุปนิสัยทั้ง 7 ประการอันนำไปสู่การเป็นผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งได้ต่อไป

## ข้อเสนอแนะสำหรับคณะกรรมการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1. หากจำแนกตามแขนงวิชา นักศึกษาที่ศึกษาในแขนงวิชาการประชาสัมพันธ์และการโฆษณา มีค่าเฉลี่ยระดับอุปนิสัยทั้ง 5 อุปนิสัย สูงที่สุด ได้แก่ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสมดุลในชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพ ดังนั้นคณะอาจให้นักศึกษาในแขนงวิชาการประชาสัมพันธ์และการโฆษณา เป็นกลุ่มผู้นำหรือผู้ชักชวนให้นักศึกษาแขนงวิชาอื่นหันมาสนใจหรือให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่ส่งเสริมอุปนิสัยทั้ง 5 อุปนิสัย เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะ เพื่อส่งเสริมอุปนิสัยชัยชนะในสังคม เป็นต้น

2. จากการศึกษาพบว่าอุปนิสัยที่สูงที่สุดคือ อุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่นก่อนจะ让自己อื่นเข้าใจเรา แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของคณะกรรมการสื่อสารมวลชนที่ระบุว่า จะผลิตบัณฑิตตามหลักแห่งเสรีภาพทางวิชาการ เพื่อสร้างบัณฑิตที่เป็นผู้รู้จักคิดเป็นและปฏิบัติงานในวิชาชีพ ด้วยมโนธรรม และจิตสำนึกต่อความรับผิดชอบต่อสังคมซึ่งควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุน ให้ดียิ่งขึ้น จากผลการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจมีผลให้คะแนนอุปนิสัยที่ 5 สูงขึ้น ดังนั้นควรผลักดันให้นักศึกษามีการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ เช่น การออกแบบกิจกรรมที่น่าสนใจและมีความหลากหลาย

3. จากการศึกษาพบว่าอุปนิสัยที่ต่ำที่สุดซึ่งควรที่ได้รับการแก้ไขคือ อุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญ เพราะมีความสำคัญคืออาจส่งผลเสียหายทำให้งานล่าช้า ทำงานไม่ทัน หรือไม่สำเร็จ เมื่อพิจารณาอุปนิสัยย่อยพบว่าคะแนนข้อ 6 ไม่มีวินัยในการทำตามแผนต่างๆ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่าต่ำที่สุด ดังนั้นสำหรับคณะกรรมการสื่อสารมวลชน ควรจัดให้นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าอบรมฝึกระเบียบวินัย โดยอาจจัดเป็นเชิงค่ายคุณธรรม โดยเป็นค่ายที่ให้นักศึกษา ออกจากบ้านมาใช้ชีวิตร่วมกัน เพื่อฝึกฝนการช่วยเหลือตนเอง ให้ปฏิบัติตามกฎกติกาการอยู่ร่วมกัน เพื่อฝึกระเบียบวินัย และฝึกหัดพัฒนาจิต ตลอดจนปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรม และศีลธรรมตามหลักพุทธศาสนาอันเป็นแนวทางการประพฤติตนที่ดี ให้มีทักษะในการดำเนินชีวิต รู้จักการช่วยเหลือตนเอง มีระเบียบวินัย ขยันหมั่นเพียร สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้

4. จากการศึกษาพบว่าชั้นปีที่กำลังศึกษาแตกต่างกัน มีระดับอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์แตกต่างกัน คณะกรรมการสื่อสารมวลชน อาจพิจารณาจัดกิจกรรมเฉพาะแยกตามรายชั้นปี เพื่อการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ตามขั้นตอน และต่อเนื่อง ซึ่งจะขอเสนอแนะแยกเป็นโครงการตามชั้นปี ดังนี้

ชั้นปีที่หนึ่ง เนื่องจากเป็นนักศึกษาน้องใหม่ ที่อาจจะไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับหลักการ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพ ดังนั้นควรส่งเสริมกิจกรรมเกี่ยวกับการให้ความรู้เบื้องต้นของ

นักศึกษาเกี่ยวกับหลักการ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง เป็นการบรรยายพิเศษสำหรับ นักศึกษาทั้งชั้นปี เพื่อเป็นการปูพื้นฐานให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง และแนะนำให้นักศึกษานำไปปรับใช้ในชีวิต

ชั้นปีที่สอง หลังจากชั้นปีที่หนึ่งได้รับทราบและมีการนำหลักการ 7 อุปนิสัยไปปรับใช้ แล้ว ชั้นปีที่สองควรจัดให้มีการประเมินตนเองของนักศึกษาทุก ๆ ภาคการศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาตระหนักรู้เสมอถึงระดับอุปนิสัยของตนเอง และทราบถึงแนวโน้มในการพัฒนาตนเองในระยะเวลาที่ ผ่านมา และให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง เพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น และส่งเสริมให้นักศึกษาชั้นปีที่สอง ได้เริ่มเข้าร่วมทำงาน กับสโมสรนักศึกษา รับผิดชอบหน้าที่ส่วนหนึ่งในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ

ชั้นปีที่สาม จัดให้มีการประเมินตนเองของนักศึกษาทุก ๆ ภาคการศึกษา และส่งเสริมให้ นักศึกษาร่วมเป็นคณะกรรมการในสโมสรนักศึกษา แบ่งแยกงานเป็นกลุ่มตามหน้าที่งาน และจัดให้มี โครงการเสวนาโดยรุ่นพี่กลุ่มที่ประสบความสำเร็จทางการศึกษา มีผลการเรียนที่ดี และมีส่วนใน กิจกรรมนักศึกษา

ชั้นปีที่สี่ ยังคงจัดให้มีการประเมินตนเองของนักศึกษาทุก ๆ ภาคการศึกษา จัดให้มีการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และนำเสนอแนวทางการพัฒนาตนเองตามหลักการ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรง ประสิทธิผลยิ่ง ระหว่างนักศึกษาด้วยกัน ในรายวิชาสัมมนาแยกตามภาควิชา จัดการบรรยายโดย ผู้เชี่ยวชาญหลักการเจ็ดอุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง เน้น โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับการปรับตัว ผู้ชีวิตหลังระดับอุดมศึกษา ความสำคัญของการปรับใช้หลักการเจ็ดอุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผล ยิ่ง และมีอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิเคราะห์ผลการประเมินตนเองของนักศึกษา เพื่อสามารถให้คำแนะนำ ในการพัฒนาตนเองในวิธีที่ถูกต้องต่อไป

4. จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เคยมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ มีคะแนนค่าเฉลี่ยระดับอุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ ระดับอุปนิสัยความสมดุลในการดำเนินชีวิต ระดับอุปนิสัยกลุ่มชัยชนะส่วนตัว ระดับอุปนิสัยกลุ่มชัยชนะในสังคม และระดับของเจ็ดอุปนิสัย สำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งที่เพิ่มมากกว่านักศึกษาที่ไม่เคยมี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการทำกิจกรรมของ นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน จะมีส่วนช่วยพัฒนาระดับอุปนิสัยต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นทางคณะ การสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ควรออกแบบและพัฒนากิจกรรมต่างๆ ในคณะ ให้มีความ น่าสนใจ และมีความสุขสาน ที่สอดแทรกประโยชน์และข้อคิดที่ดีให้กับนักศึกษาที่ทำกิจกรรม เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษามาเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางคณะจัดให้โดยสมัครใจ และเกิดทัศนคติที่ดีต่อ

การทำกิจกรรม ซึ่งเมื่อนักศึกษาเกิดความสนใจแล้ว ก็จะทำให้ นักศึกษาชักชวนเพื่อนๆ ให้เข้ามาร่วม ทำกิจกรรมมากขึ้น

### ข้อเสนอแนะสำหรับนักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1. นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน ควรนำหลักการอุปนิสัย 7 ประการสำหรับผู้ทรง ประสิทธิภาพยิ่งมาประเมินตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกระยะ วิเคราะห์พัฒนาการในระดับอุปนิสัยของ ตนเอง พร้อมทั้งหาแนวทางในการพัฒนาตนเองในอุปนิสัยที่ไม่พัฒนา พัฒนาในอัตราที่ช้า หรือยังมี ระดับคะแนนในระดับที่ต่ำอยู่ โดยพิจารณาแยกตามรายอุปนิสัยย่อย ซึ่งจากการวัดระดับอุปนิสัยของ นักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้หลักการเจ็ดอุปนิสัยสำหรับผู้ทรง ประสิทธิภาพยิ่งในภาพรวมนั้น พบว่าค่าเฉลี่ยระดับอุปนิสัยทั้ง 7 ประการนั้นอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาก้าวไปสู่การเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่งต่อไป นักศึกษาควรพัฒนาอุปนิสัยทั้ง 7 ประการให้มีระดับที่สูงมากขึ้น ซึ่งจะส่งให้นักศึกษาก้าวไปสู่ความสำเร็จและความสุขในชีวิตทั้งด้าน การเรียน การทำงานและการใช้ชีวิต โดยรักษาอุปนิสัยที่อยู่ในระดับสูงให้คงอยู่ต่อไป

2. จากข้อค้นพบที่พบว่า อุปนิสัยที่ต่ำที่สุดซึ่งควรที่ได้รับการแก้ไข คือ อุปนิสัยที่ 3 การ ทำตามลำดับความสำคัญ นักศึกษาควรรู้จักวางแผนการทำงานในระยะสั้นด้วยสมุดบันทึกการ วางแผนรายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน กำหนดตารางทำงานให้ชัดเจนและมีการให้คะแนนลำดับ ความสำคัญก่อนหลัง มีการจดบันทึกรายละเอียดระดับความสำเร็จของงาน และฝึกวางแผนระยะยาว ด้วยการใส่แผนภาพโครงการ ซึ่งระบุรายละเอียดตามลำดับก่อนหลังของเวลาตามตารางที่เวลา ระยะเวลา และกำหนดเวลางานสำเร็จรวมทั้งมีการวางแผนล่วงหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเวลาว่างโดย ไม่ได้เกิดประโยชน์ และควรนำหลักธรรมะของพระพุทธเจ้ามาปรับใช้โดยการถึงพร้อมด้วยความ ขยันหมั่นเพียร ทั้งในการศึกษาเล่าเรียนที่ดี ในการทำธุระหน้าที่ของตนที่ดี โดยลักษณะของขยันมี 3 ประการ คือรีบทำงานที่ตั้งใจไว้ว่าจะทำ รีบทำธุระที่มาถึงเข้าโดยไม่ชักช้า รีบทำงานตามเวลาโดยไม่ ผิดวันประกันพรุ่ง ส่วนลักษณะของคนเกียจคร้านมี 3 ประการคือ ทอดธุระที่กะไว้ว่าจะทำ เบื่อหน่าย ต่องานที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า คิดผลัดเปลี่ยนเวลาเรื่อยไป ดังนั้นหากนักศึกษาทราบว่ามีหน้าที่อย่างไร ก็ ให้พยายามทำหน้าที่นั้นๆ ให้สมบูรณ์ ให้ดีที่สุด ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ผิดวันประกันพรุ่ง โดยอ้างว่า หนาวนัก ร้อนนัก เย็นนัก หิวนัก กระจายนัก ยังเข้านัก สายเสียแล้ว ค่อยวันพรุ่งนี้ การ ผิดวันประกันพรุ่ง หรืออ้างเหตุแห่งความเกียจคร้านอย่างนี้ ทำให้งานค้างค้ำ ไม่สำเร็จตามความ ประสงค์ ในทางตรงกันข้าม ความขยันหมั่นเพียรเท่านั้น ทำให้งานสำเร็จ เมื่อพิจารณาข้อย่อยใน อุปนิสัยที่ 3 ที่มีผลให้คะแนนต่ำ นอกเหนือจากฉันมีวินัยในการทำตามแผนต่างๆ ไม่

ผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่ปล่อยให้เวลาให้สูญเปล่า ได้แก่ ฉันไม่ยอมให้กิจกรรมต่างๆ ที่สำคัญต้องทำในชีวิตหายไปเพราะกิจกรรมที่วุ่นวายอื่นๆ ในแต่ละวัน ดังนั้นจึงควรตัดกิจกรรมที่ไม่สำคัญออกไปจากชีวิต เช่น งดเว้นการดื่มสุราสังสรรค์เข้าบาร์เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมเสียกาลเสียเวลาเสียสุขภาพเสียทรัพย์สินยั้งเวลาางานที่ต้องทำ หากตัดออกไปจะทำให้มีเวลาในการทำกิจกรรมที่สำคัญมากขึ้น

3. จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ ความเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางสโมสรนักศึกษา คณะหรือมหาวิทยาลัยจัดให้ ต่างกันมีระดับอุปนิสัยทั้ง 5 อุปนิสัย คือ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสุขในการดำเนินชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง ต่างกัน โดยผู้ศึกษาเชื่อว่าหากนักศึกษามีคุณลักษณะดังกล่าวแล้วจะมีระดับอุปนิสัยทั้ง 5 สูงกว่า ดังนั้นนักศึกษาคควรแสวงหาโอกาสให้ตนเองมีประสบการณ์ดังกล่าว โดยการค้นหากิจกรรมที่ตนเองสนใจ และพยายามหาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนั้นด้วยความเต็มใจและสมัครใจในทุกโอกาสที่มี เพื่อให้ตนเองมีประสบการณ์และสามารถฝึกหัดตนเองในการที่จะพัฒนาอุปนิสัยด้านต่างๆ ให้ดีขึ้น

4. จากการศึกษาพบว่านักศึกษามีเกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาล่าสุดแตกต่างกัน มีระดับอุปนิสัยทั้ง 5 คือ อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ อุปนิสัยแสดงความสุขในการดำเนินชีวิต กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะส่วนตัว กลุ่มอุปนิสัยเพื่อชัยชนะในสังคม และภาพรวม 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่งแตกต่างกัน ผู้ศึกษาเชื่อว่านักศึกษามีเกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาล่าสุดมากกว่าจะมีระดับอุปนิสัยทั้ง 5 มากกว่าด้วย ดังนั้นนักศึกษาคควรที่จะทำให้ตนเองมีผลการเรียนที่ดีขึ้น ซึ่งวิธีการที่จะทำให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้นจากการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิ จะสามารถช่วยให้มีผลการเรียนดีขึ้น ซึ่งในปี พ.ศ.2513-2514 ในประเทศไทย ได้มีนักวิทยาศาสตร์ ได้ทำการวิจัย เกี่ยวกับเรื่องจิต คือ ศาสตราจารย์ นายแพทย์โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะทำงานแห่งคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้ทำการทดลองให้นักศึกษาแพทย์ชาย หญิง 32 คน อายุระหว่าง 19-23 ปี ฝึกสมาธิแบบสมถกรรมฐาน สัปดาห์ละ 5 วันตลอดเวลา 20 สัปดาห์ และประเมินผลเกี่ยวกับการศึกษาและความนึกคิดโดยวิธีการต่างๆ ผลการวิจัยพบว่า

- นักศึกษามีความตั้งใจเรียนมาก 62 %
- รักการเรียนมากขึ้น 31%
- มีความเห็นว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์กับการเรียน 65 %
- ทำให้ความจำดีขึ้นและการทำงานคล่องแคล่ว

- การบันทึกคลื่นสมองไฟฟ้าพบว่า ในระหว่างการทำสมาธิคลื่นสมองมีความ  
ราบเรียบมากต่างจากบุคคลธรรมดาทั่วไป

จากผลการวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าการทำสมาธิจะส่งผลให้มีความจำและการเรียนหนังสือดีขึ้น  
ดังนั้น นักศึกษาควรหันมาสนใจและหาโอกาสเรียนรู้ ฝึกฝนการนั่งสมาธิด้วยตนเองหรือหาโอกาสไป  
เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักพุทธศาสนาแล้วพบว่า การฝึกสมาธิ จะทำให้จิตใจผ่องใส  
สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง สติปัญญาดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ กิเลสอะไรได้  
รวดเร็ว ถูกต้อง และเลิกคิดแต่สิ่งที่ดีเท่านั้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved