

ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลา ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ
นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร

The Relationship among Time Management, Stress and
Learning Achievement of Public University Students in Bangkok Metropolis

พรนัณฑ์ อัสวามงคลศิริ* นฤมล ศรารัตน์** และชีพสุมน รังสยาร**

* สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Pornnubpan Asawamongkorsiri* Narumon Saratapun** and Sheipsumon Rungsayatorn**

Home Economics Education Major, Vocational Education Department, Faculty of Education, Kasetsart University
Vocational Education Department, Faculty of Education, Kasetsart University

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษา 1) การจัดการเวลา ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลา ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า มากกว่าสองในสามเป็นเพศหญิง อายุโดยเฉลี่ย 20.39 ปี มากกว่าครึ่งศึกษาอยู่ในคณะสายวิทยาศาสตร์ เกือบหนึ่งในสามศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.03 เกือบครึ่งพักอาศัยกับบิดามารดา ที่พักปัจจุบันอยู่ห่างจากมหาวิทยาลัย เฉลี่ย 11.03 กิโลเมตร นิสิต นักศึกษามีการจัดการเวลา 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยมีการกำหนดเป้าหมายของการจัดการ และการประเมินผล 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ การวิเคราะห์การใช้เวลา การวางแผน การดำเนินการตามแผน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ นิสิต นักศึกษามากกว่าสองในสามเล็กน้อย มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย และปกติ

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความเครียด พบว่า 1) การจัดการเวลา มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2) การจัดการเวลา ด้านการกำหนดเป้าหมายของการจัดการ และการประเมินผล มีความสัมพันธ์กับความเครียดเชิงลบในระดับต่ำมาก และ 3) ความเครียด ไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

คำสำคัญ: การจัดการเวลา ความเครียด ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

Abstract

The objectives of this research were to study 1) time management, stress and learning achievements, and 2) the relationships among time management, stress and learning achievements of public university students in Bangkok. A questionnaire was employed to gather data from 400 students, selected by multi-stage random sampling. Data were analyzed to acquire Percentage, Mean, and Pearson's product moment correlation coefficient.

The findings revealed that more than two thirds of the students were female with average age of 20.39 years, Science major. Almost one third

of the students were the second-year student. Grade point average of the students was 3.03. Almost half of the students lived with their parents. The distances of their residences to the university were 11.03 kilometers. The students practice time management 3-4 times a week. They frequently performed setting goal and evaluation 5-6 times a week. They practice time using analysis, planning and implementing 3-4 times a week. Students' stress was found that two thirds of the students were at normal level and slightly high than normal level.

The relationships among time management, learning achievements and stress showed that 1) time management was correlated to learning achievements, 2) time management: setting goal and evaluation was very low negatively correlated to stress, and 3) stress was not statistically correlated to learning achievements.

Keywords: Time Management, Stress, Grade Point Average

บทนำ

การเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยในระบบสอบรวมยึดหลักการเพิ่มผลการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นส่วนหนึ่งของการสอบคัดเลือก และมีการพิจารณาความสามารถของผู้สมัครจากผลการสอบจากแบบทดสอบวิชาหลัก และแบบทดสอบมาตรฐานความสามารถทางการเรียน ซึ่งผลการเรียนต้องได้รับการตรวจสอบจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน หรือสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ หรือต้นสังกัด เพื่อป้องกันการคำนวณผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผิดพลาด ทั้งนี้มหาวิทยาลัย สถาบันอาจจะกำหนดให้มีการสอบวิชาเฉพาะเพิ่มเติม ซึ่งระบบการคัดเลือกโดยรวมดังกล่าวจะต้องมีความสอดคล้องกับการปฏิรูปการศึกษา (Office Of the Higher Education Commission, 2016) ทำให้นักเรียนในช่วงวัยรุ่นตอนปลายในระดับชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลายที่จะเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานั้นวันจะมีการแข่งขันกันในการศึกษาที่สูงขึ้น สังเกตได้จากนักเรียนมีแนวโน้มในการเรียนพิเศษ การกวดวิชา มีการเรียนเพิ่มด้านทักษะเพิ่มมากขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญคือ เพื่อเป็นการเพิ่มทักษะ ความรู้ เรียนรู้แนวข้อสอบ ความคาดหวังในคะแนนสอบ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น ตลอดจนเพิ่มความมั่นใจสำหรับการสอบ และจุดมุ่งหมายอีกหนึ่งประการคือ เป้าหมายที่จะเข้าสู่สถาบันอุดมศึกษาที่มีชื่อเสียง ในขณะที่คาดหวัง ดังนั้นในการเตรียมสอบเข้าศึกษาต่อนักเรียนจะต้องเรียนหนักเป็นพิเศษ ต้องแข่งขันกันทำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเรียนกวดวิชาเพิ่มเติมมากขึ้น อย่างไรก็ตามโรงเรียนทุกโรงเรียนจะมีการจัดตารางการเรียน และตารางสอบให้กับนักเรียนทุกคนอยู่แล้ว ทำให้นักเรียนไม่ต้องจัดการกับเวลาของตัวเองมาก ซึ่งง่ายที่จะแบ่งเวลาเพื่อไปศึกษาเพิ่มเติมจากตารางที่โรงเรียนจัดไว้ให้ (Taaosohm, 2012)

เมื่อนักเรียนเข้าสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษาซึ่งมีความแตกต่างเป็นอย่างมากจากระบบการเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเรื่องของการจัดการเวลา และความรับผิดชอบเชิงวิชาการ (Miqdadi et al., 2014) ระบบการเรียนการสอนระดับชั้นอุดมศึกษาเป็นระบบเปิดกว้างเสรี ทำให้ต้องปรับตัวรับผิดชอบต่อตนเองทั้งการเรียน กิจกรรมต่างๆ รวมถึงการใช้ชีวิตในประจำวัน โดยที่นิสัย นักศึกษาจะต้องจัดการเวลาด้วยตนเอง และเป็นวัยที่ยังมีความสับสนในบทบาทของตนเอง มีบทบาททางสังคม ที่อยู่ในวัยที่ต้องปรับตัวสูงเพื่อให้สอดคล้องกับแผนการใช้ชีวิต และบทบาทหน้าที่ทางสังคมในรูปแบบใหม่ก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น (Rujitwit, 2013) ซึ่งการปรับตัวเข้าสังคม การเข้ากับเพื่อน วิธีการรับมือกับการแก้ปัญหาเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนิสิตนักศึกษา รวมทั้งการจัดการเวลามีความสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเข้าสู่มหาวิทยาลัย (Miqdadi et al., 2014) เพราะมีผลต่อความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังเช่น Phromphuean (2008) ระบุว่า การจัดการเวลาช่วยลดความเครียดได้ และ Trueman and Hartley (1996) พบว่า การจัดการเวลามีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาระดับวิทยาลัย และ Burt and Kemp

(1994) ที่พบว่าการจัดการเวลามีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมเชิงวิชาการ (Academic Performance) และ Chansena et al. (2013) พบว่านิสิต นักศึกษาที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และต่ำมีความเครียดใน ระดับปานกลาง

เพื่อให้เห็นความสำคัญของการจัดการเวลาที่มีต่อ ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้วิจัยจึงศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลา ความเครียด และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษาว่า การจัดการ เวลา ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร ซึ่งผลการวิจัยจะเป็น ประโยชน์ต่อนิสิต นักศึกษา อาจารย์สถาบันการศึกษา และ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมเพื่อนำไปสู่แนวทางการ ให้ความรู้ การอบรม เรื่องการจัดการเวลาแก่นิสิต นักศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการเวลา ความเครียด และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัย ของรัฐในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการ เวลา ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์

นิสิต นักศึกษา หมายถึง นิสิตปริญญาตรีที่กำลัง ศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560

การจัดการเวลา หมายถึง การวิเคราะห์การใช้เวลา การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการดำเนินการตามแผน ที่วางไว้ และ การประเมินผลการดำเนินการใช้เวลา

ความเครียด หมายถึง ระดับความรุนแรงของ ความเครียดที่เกิดขึ้นในนิสิต นักศึกษาที่จะมีสาเหตุ ความเครียดที่ใกล้เคียงกันแต่จะมีระดับความรุนแรง แตกต่างกันไปตามความสามารถในการปรับตัว และการ ยอมรับของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีการแบ่งระดับความเครียด เป็น 5 ระดับ

ระดับที่ 1 ความเครียดในระดับต่ำ 0 - 5 คะแนน หมายถึง ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจในคำถาม

ระดับที่ 2 ความเครียดในระดับปกติปานกลาง 6 - 17 คะแนน หมายถึง ปกติ ไม่มี ความเครียด

ระดับที่ 3 ความเครียดในระดับสูงกว่าปกติ 18 -25 คะแนน หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย

ระดับที่ 4 ความเครียดในระดับสูงกว่าปกติ ปานกลาง 26 - 29 คะแนน หมายถึง มีความเครียดสูงกว่า ปกติปานกลาง

ระดับที่ 5 ความเครียดในระดับสูงกว่าปกติมาก 30 - 60 คะแนน หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติมาก

ผลสัมฤทธิ์ในการเรียน หมายถึง คะแนนเฉลี่ย สะสมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐใน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560

มหาวิทยาลัยของรัฐที่สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย (เดิม) หมายถึง มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และ มหาวิทยาลัยมหิดล

สมมติฐานการวิจัย

การจัดการเวลา ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐใน กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กัน

วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของ รัฐที่สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย (เดิม) ปีการศึกษา 2560 จำนวน 400 คน จากประชากร จำนวน 95,201 คน (Office Of the Higher Education Commission, 2016) ผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ด้วยการจับสลาก 4 มหาวิทยาลัย จาก 6 มหาวิทยาลัย ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และจับสลากในแต่ละมหาวิทยาลัย ๆ ละ 4 คณะ รวมเป็น 16 คณะ สุ่มนิสิตนักศึกษาจากแต่ละคณะ คณะละ 25 คน โดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษาซึ่งมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist) ได้แก่ เพศ ภูมิลำเนา สถานที่ศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รูปแบบการพักอาศัยของนิสิต นักศึกษาขณะที่ศึกษาอยู่ในปัจจุบัน และแบบปลายเปิด (Open End) ได้แก่ อายุ คณะที่กำลังศึกษา ชั้นปีการศึกษา คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) จำนวนสมาชิกทั้งหมดในครอบครัว จำนวนพี่น้อง (รวมตัวนิสิต นักศึกษา) จำนวนพี่น้องที่ทำงานแล้ว ลำดับการเกิดในครอบครัวของนิสิตนักศึกษา รายได้ของนิสิตนักศึกษาต่อเดือน รายได้ผู้ปกครองต่อเดือน และระยะทางจากที่พักปัจจุบันของนิสิต นักศึกษาถึงมหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 การจัดการเวลาของนิสิต นักศึกษา ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งมีการแปลผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ด้านการจัดช่วงระดับคะแนน 5 ระดับ คือ 4.21 - 5.00 = เป็นประจำ 3.41 - 4.20 = บ่อยครั้ง 2.61 - 3.40 = เป็นบางครั้ง 1.81 - 2.60 = เป็นครั้งคราว 1.00 - 1.80 = ไม่เคยเลย โดยผู้วิจัยปรับแบบสอบถามการจัดการเวลามาจากงานวิจัยของ Dejruang (2006)

ตอนที่ 3 ความเครียดของนิสิต นักศึกษา ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งมีระดับ 4 ระดับ คือ เป็นประจำ เป็นบ่อยครั้ง เป็นครั้งคราว ไม่เคยเลย ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2007)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 18 มกราคม - 14 กุมภาพันธ์ 2561 ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์คืนกลับมา 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถามทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิต นักศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

การจัดการเวลาของนิสิต นักศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยกำหนดคะแนนคำตอบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีระดับ 5 ระดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ความเครียดของนิสิต นักศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยกำหนดคะแนนคำตอบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีระดับ 4 ระดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลา และ ความเครียด กับผลสัมฤทธิ์การเรียนของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงบรรยาย และในการพิจารณาใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) โดยใช้เกณฑ์ของ Borg (Trimongkonkul, & Chatraphom, 2006)

ผลการวิจัยและการอภิปราย

นิสิต นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองในสามเล็กน้อย (67.3 %) เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 20-22 ปี (64%) อายุเฉลี่ย 20.39 ปี มากกว่าสามในห้า (62 %) มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร มากกว่าครึ่งเล็กน้อย (56.25 %) ศึกษาอยู่ในคณะสายวิทยาศาสตร์ เกือบหนึ่งในสาม (32.3%) กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 เกือบสามในห้า (59.5%) มีคะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.00 - 4.00

โดยมีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.03 เกือบสองในสาม (64.2 %) มีจำนวนสมาชิกทั้งหมดในครอบครัว 2-4 คน เกือบทั้งหมด (93.4%) มีจำนวนพี่น้อง (รวมตัวนิสิต นักศึกษา) 1-3 คน เกือบสองในสาม (64%) มีจำนวนพี่น้อง ที่ทำงานแล้วน้อยกว่า 1 คน ส่วนใหญ่ (86.7 %) เป็นบุตร คนที่ 1-2 ของบิดามารดา มากกว่าครึ่ง (55%) นิสิต นักศึกษามีรายได้ 5,001 - 10,000 บาท ต่อเดือน มากกว่า หนึ่งในสามเล็กน้อย (35.5%) ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือน

30,001 - 60,000 บาท ส่วนใหญ่ (80.2%) บิดามารดาอยู่ ด้วยกัน บิดามากกว่าสองในห้า (45.8%) จบการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และมารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี (47.5%) บิดา และมารดา นิสิต นักศึกษาประกอบอาชีพ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว (37% และมารดา 34.7%) นิสิต นักศึกษาเกือบครึ่ง (49.8 %) ที่พักอยู่กับบิดามารดา นิสิต นักศึกษามากกว่าสามในห้า (63.8%) อยู่ห่างมหาวิทยาลัย 10 กิโลเมตร และต่ำกว่า จากมหาวิทยาลัย

การจัดการเวลาของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 1 การจัดการเวลาของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร

(n=400)

การจัดการเวลา	\bar{x}	SD	ระดับพฤติกรรม	ความหมาย
การวิเคราะห์การใช้เวลา	3.35	0.98	บางครั้ง	3 - 4 ครั้ง / สัปดาห์
การกำหนดเป้าหมายของการจัดการ	3.55	0.83	บ่อยครั้ง	5 - 6 ครั้ง / สัปดาห์
การวางแผนการจัดการเวลา	3.22	0.97	บางครั้ง	3 - 4 ครั้ง / สัปดาห์
การดำเนินการตามแผน	3.33	0.88	บางครั้ง	3 - 4 ครั้ง / สัปดาห์
การประเมินผล	3.47	0.87	บ่อยครั้ง	5 - 6 ครั้ง / สัปดาห์
รวม	3.38	0.48	บางครั้ง	3 - 4 ครั้ง / สัปดาห์

จากตารางที่ 1 ผลการศึกษาการจัดการเวลาของ นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร พบว่านิสิต นักศึกษา มีการจัดการเวลาอยู่ในระดับบางครั้ง ปฏิบัติ (3 - 4 ครั้ง/สัปดาห์) (\bar{x} = 3.38) แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ในภาพรวมแต่ละด้าน พบว่าด้านการกำหนดเป้าหมาย ของการจัดการ และการประเมินผลนิสิต นักศึกษาปฏิบัติ

บ่อยครั้ง (5 - 6 ครั้ง/สัปดาห์) (\bar{x} = 3.55 และ 3.47) ส่วนด้านการวิเคราะห์การใช้เวลา การดำเนินการตามแผน และการวางแผนการจัดการเวลานิสิต นักศึกษาปฏิบัติ บางครั้ง (3 - 4 ครั้ง/สัปดาห์) (\bar{x} = 3.35, 3.33 และ 3.22) ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ความเครียดของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 2 ระดับความเครียดของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร

(n=400)

ระดับความเครียด	จำนวนคน	ร้อยละ
ความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (0 - 5 คะแนน)	12	3.30
ความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (6 - 17 คะแนน)	136	34.50
ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย (18 - 25 คะแนน)	140	35.00
ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง (26 - 29 คะแนน)	40	9.50
ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก (30 - 60 คะแนน)	72	17.70

จากตารางที่ 2 การศึกษาความเครียดของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร พบว่า นิสิต นักศึกษามากกว่าสองในสามเล็กน้อย (69.5%) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก ร้อยละ 17.7 โดยถือว่าตกอยู่ในภาวะตึงเครียด นิสิต นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ร้อยละ 9.5 ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับความเดือดร้อนที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง ที่เหลือ นิสิต นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 3.3 ซึ่ง

การแปลความของ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด ด้วยตนเองระบุว่าอาจเป็นคนที่ขาด แรงจูงใจ มีความเฉื่อย (Department of Mental Health, 2007) ผลการศึกษา ระดับความเครียดใกล้เคียงกับ ผลการศึกษาของ Watcharatevinakun (2008) ที่พบว่า นักศึกษาสถาบัน ราชภัฏนครปฐมมีความเครียดในระดับปกติร้อยละ 60 แม้จะมีนิสิต นักศึกษาประมาณหนึ่งในสามมีความเครียด ที่สูงกว่าปกติเล็กน้อย แต่ก็เป็นระดับที่ไม่มีผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลา ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 3 ภาพรวมค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลา ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร

(n=400)

รายการ	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	
	r	P
การจัดการเวลา	.157**.	.002
ความเครียด	-.033	.516

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 3 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร พบว่า การจัดการเวลามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในทิศทางเดียวกัน ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .157$, $p = .002$) กล่าวคือหากนิสิต นักศึกษามีการจัดการเวลาที่ดียิ่งจะส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด กับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร พบว่า ความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กล่าวคือความเครียดไม่กระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ($r = -.033$, $p = .516$) เนื่องจากมีนิสิต นักศึกษามากกว่าสองในสาม มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยซึ่งถือว่าเป็น

ความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน และความเครียดปกติ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ซึ่งการวิจัยไม่สอดคล้องกับผลวิจัยของ Sharma and Pandey (2017) ที่พบว่า ความเครียดทางวิชาการ ความซึมเศร้า และความกังวล มีความสัมพันธ์ทางตรงกับชีวิตประจำวันของนักเรียน มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การศึกษาของ Elias et al. (2011) ที่พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงลบระดับต่ำระหว่างระดับความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ Liu and Lu (2011) พบว่า ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์เชิงลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 4 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐใน กรุงเทพมหานคร

(n=400)

การจัดการเวลา	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	
	r	P
วิเคราะห์การใช้เวลา	.177**	.000
กำหนดเป้าหมายของการจัดการ	.113*	.023
วางแผนการจัดการเวลา	.100*	.045
ดำเนินการตามแผน	.160**	.001
ประเมินผล	.108*	.030

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลา กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร พบว่า การจัดการเวลา ด้านการวิเคราะห์การใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .177$, $p = .000$) และ ($r = .160$, $p = .001$) ส่วนด้านกำหนดเป้าหมายของการจัดการ วางแผนการจัดการเวลา และการประเมินผลมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่ำมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .113$, $p = .023$), ($r = .100$, $p = .045$) และ ($r = .108$, $p = .001$) ซึ่งหมายถึงนิสิต นักศึกษาที่มีการจัดการเวลาที่ดี จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีด้วย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ Trueman and Hartley (1996) ที่พบว่าการจัดการเวลามีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนเฉลี่ย ของนักศึกษาระดับวิทยาลัยสอดคล้องกับ Burt and Kemp (1994) ที่พบว่าการจัดการเวลามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเชิงวิชาการ (Academic Performance) (ตารางที่ 4)

ข้อเสนอแนะที่ได้จากข้อค้นพบการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเวลามีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จึงมีข้อเสนอแนะในแต่ละด้านของการจัดการเวลา ดังนี้

1. ด้านการวิเคราะห์การใช้เวลา ผลการวิจัยพบว่า นิสิต นักศึกษา 1) ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน 2) ขอบคิดเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องที่อาจารย์สอน 3) รู้สึกเสียดายเวลาเมื่อทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน และ 4) ไม่รู้ว่าจะทำอะไรก่อนหลังดี ดังนั้น นิสิต นักศึกษาควรใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ใส่ใจกับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนให้มากขึ้น อาทิ การเข้าห้องสมุดเพื่อสืบค้นข้อมูล วางแผนการทำกิจวัตรประจำให้ชัดเจน จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำก่อน หลัง ส่วนอาจารย์ผู้สอนรายวิชาที่เกี่ยวกับการจัดการเวลา ควรมอบหมายกิจกรรมการจัดการเวลาของนิสิต นักศึกษาที่สะท้อนการพัฒนาตนเองของนิสิต นักศึกษา โดยเฉพาะประเด็นการใช้เวลาเกี่ยวกับการเรียน การวางแผนการทำกิจวัตรประจำวัน และสถาบันการศึกษาควรจัดกิจกรรมเน้นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ส่งเสริมการเรียนให้มากที่สุดโดย อาจกำหนดเป็นหนึ่งในนโยบายการพัฒนา นิสิต นักศึกษา

2. ด้านการกำหนดเป้าหมาย ผลการวิจัยพบว่า นิสิต นักศึกษา คิดว่าไม่มีอะไรมาขัดขวางเป้าหมายของความสำเร็จได้ 3 - 4 ครั้ง / สัปดาห์ ดังนั้นนิสิต นักศึกษา จึงควรฝึกตนเองให้มีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่วนอาจารย์ที่เกี่ยวข้องอาจจะมีการสร้างแรงจูงใจให้นิสิต นักศึกษา เป็นผู้ที่กำหนดความมุ่งมั่นของตนเอง และทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย รวมทั้งสถาบันการศึกษากำหนดเป็น

คุณลักษณะความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย หรือการทำงานในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

3. ด้านการวางแผนการจัดการเวลา ผลการวิจัยพบว่านิสิต นักศึกษาใช้เครื่องมือเพื่อช่วยในการวางแผนการทำงานแต่ละวัน จัดช่วงเวลาการนอนพักผ่อนในแต่ละวันอย่างเพียงพอ บันทึกสิ่งที่จะต้องทำในแต่ละวัน จัดตารางเวลาเพื่อศึกษาและทบทวนวิชาเรียน และทำตารางในการอ่านหนังสือ 3 - 4 ครั้ง / สัปดาห์ ดังนั้น นิสิต นักศึกษาควรใช้เครื่องมือในการทำตารางกำหนดการทำตารางเวลาสิ่งที่จะต้องทำในแต่ละวัน และจัดเวลาการพักผ่อนหลับนอนให้เพียงพอ

4. ด้านการดำเนินการตามแผน ผลการวิจัยพบว่า นิสิต นักศึกษาจะใช้เวลาทำทุกอย่างตามแผนที่กำหนดไว้ มีการเตรียมตัวอย่างดีในการสอบแต่ละครั้งจึงไม่วิตกกังวล ในขณะที่ทำข้อสอบ ไม่สามารถปฏิบัติตามกำหนดเวลาที่วางแผนไว้ได้ 3 - 4 ครั้ง / สัปดาห์ ดังนั้น นิสิต นักศึกษาควรทำทุกอย่างตามแผนที่ได้กำหนดไว้ เพื่อให้มีเวลาเพียงพอที่จะเตรียมตัวสอบโดยไม่มีความวิตกกังวล และควบคุมการใช้เวลาตามแผนที่วางไว้ และอาจารย์ควรสอดแทรกข้อคิดในประเด็นในการควบคุมตนเองในการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอน

5. ด้านการประเมินผล ผลการวิจัยพบว่า การวางแผนทำงานของนิสิต นักศึกษาเสร็จตรงตามเวลาสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี มีการพักผ่อนมากขึ้น รับรู้ถึงปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น รับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ สามารถปรับปรุงแก้ไขเวลาได้เพื่อให้มีเวลาในการอ่านหนังสือมากขึ้น ดังนั้นนิสิต นักศึกษาควรมีการวางแผนในการทำงานทุก ๆ งาน รวมทั้งอาจารย์ผู้สอนที่เกี่ยวข้องของรายวิชาที่เกี่ยวข้อง อาจารย์ผู้สอนควรปลูกฝังให้นิสิต นักศึกษาเห็นประโยชน์ของการวางแผนการทำงาน หรือ อาจจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาวางแผนการทำงาน

ข้อเสนอสำหรับการศึกษาคั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น เช่น กลุ่มตัวอย่างของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน ในกรุงเทพมหานคร กับ ต่างจังหวัด เนื่องจากมีบริบทใน

การใช้ชีวิตประจำวันแตกต่างกัน เพื่อให้ นิสิต นักศึกษาได้มีการปรับตัวเรื่องการจัดการเวลาให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด

2. ควรมีเก็บการข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึก และ มีความเที่ยงตรงมากขึ้นโดยใช้เครื่องมือเทคนิคการรวบรวมข้อมูลแบบอื่น ๆ เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต

3. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน เช่น บริบทโดยรอบตัวนิสิต นักศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตประจำวัน เมื่ออยู่ในมหาวิทยาลัย เพื่อที่ทางมหาวิทยาลัยจะได้ทราบถึงปัญหา และหาแนวทางให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อลดปัญหาความเครียดที่มาจากการศึกษา

4. ศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เช่น ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวนิสิต นักศึกษา ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการจัดการเวลา และความเครียด

References

- Burt, C.D.B., & Kemp S. (1994). *Construction of Activity Duration and Time Management Potential*. Applied Cognitive Psychology. Vol.8 pp. 155-68.
- Chansena, T., Sagungoo J., & Bodhisuk A. (2013). Stress of Freshmen at Srinakirwiroth
- Dejrung, T. (2006). *The Relationship between learning Style and Time Management and learning Achievement of Kasetsart University Students*. Master Degree of Home Economics Education, Kasetsart University.
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2007). *Stress Test*. Bangkok: Department of Mental Health, Ministry of Public Health.

- Elias, H., SiewPing, W., & Abdullah, M. C. (2011). *Stress and Academic Achievement among Undergraduate Student in Universiti Putra Malaysia*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/257715041_Stress_and_Academic_Achievement_among_Undergraduate_Students_in_Universiti_Putra_Malaysia?
- Liu, Y., & Lu, Z. (2011). *The Chinese High School Student's Stress in the School and Academic Achievement*. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410.2010.513959?>
- Miqdadi, Z. F., AlMomani, F.M., Mohammad T., & Elmousel, M.N. (2014). *The Relationship Between Time Management and the Academic Performance of Students from the Petroleum Institute in Abu Dhabi, The UAE*. Retrieved from <http://www.asee.org/documents/zones/zone1/2014/Student/PDFs/177.pdf>.
- Office Of the Higher Education Commission. (2016). Education Statistics. Retrieve from <http://www.info.mua.go.th/information/>.
- Phromphuean, B. (2008). *Time Management*. 8th. Bangkok: Sangsanbook Publisher. (In Thai)
- Rujiwit, M. (2013). *Stress Management for Promoting Mental Health*. 2nd Edition. Bangkok: Thammasart Publisher.
- Sharma, G., & Pandey, D. (2017). *Anxiety, Depression, and Stress in Relation to Academic Achievement among Higher Secondary School Students*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/313240574_Anxiety_Depression_and_Stress_in_Relation_to_Academic_Achievement_among_Higher_Secondary_School_Students?
- Taaosohm, N. (2012). *Factors Affecting Stress of Mathayomsuksa VI Students in Suphan Buri Province*. Master Degree of Education Program in Educational Research and Evaluation. Kasetsart University.
- Trimongkonkul, P. and Chatraphorn S. (2006). *Research Design*. 5th. Bangkok: Kasetsart Publisher.
- Trueman, M., & Hartley J. (1996). *A Comparison Between the Time Management Skills and Academics Performance of Mature and Traditional-entry University Students*. Higher Education, Vol 32, pp. 421-434.
- Watcharatevinakun, W. (2008). *Educational Factors Affecting Stress and Anxiety of Thonburi University Students*. (Online) Retrieved from <https://www.stou.ac.th/offices/ord/pac/file/edu6.pdf?>