



O-SS 013

การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1 โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย จังหวัดภูเก็ต

The Effects of Using a Guidance Activities Package on Time Management Ability of
Mathayom Suksa I Students at Phuketwittayalai School in Phuket Province

มลฤดี แพทย์ปฐม (Monrudee Paedpathom)¹ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (Laddawan Na Ranong)²

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (Nitipat Mekkhachorn)³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา และ (2) เปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองกับระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย จังหวัดภูเก็ต ในปีการศึกษา 2558 จำนวน 30 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา และ (2) แบบวัดความสามารถในการบริหารเวลา มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .94 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาในระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมแนะแนว การบริหารเวลา มัธยมศึกษา

¹ นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช monrudee_pk@hotmail.com

² รองศาสตราจารย์ ประจำสาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช bkctcp@gmail.com

³ รองศาสตราจารย์ ประจำสาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช edasmnit@yahoo.com



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

Abstract

The purposes of this study were (1) to compare the effects of the Time Management Program on the study participants (2) to compare the results of tests taken prior to and after the Time Management Program. The subjects were 30 Mathayom Suksa 1 students of Phuketwittayalai School in Phuket Province 2015 academic year obtained by sample random sampling. The employed research instruments were (1) a Guidance Activities Package on Time Management Ability and (2) an immediate Time Management Ability assessment form, developed by the researcher, with .94 reliability coefficient. The employed statistics for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test. The research findings were (1) after using a Guidance Activities Package on Time Management Ability scores of the experimental group students were significantly higher than their counterpart scores before using them at the .01 level; (2) one month after the end of the experiment, a Guidance Activities Package on Time Management Ability scores of the experimental group students were significantly higher than their post-experiment counterpart scores at the .01 level.



Keywords: Guidance activities package, Time management , Mathayom Suksa



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

บทนำ

ประเทศไทยจะเจริญก้าวหน้าต้องมีการพัฒนาประเทศในด้านเศรษฐกิจ การเมืองวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และสิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาประเทศ คือ การพัฒนามนุษย์ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 บัญญัติไว้ว่า “ การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อการพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีความรู้และมีคุณธรรม จริยธรรม ในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542: 12) นักเรียนเป็นผู้ที่ได้รับผลโดยตรงจากการจัดการศึกษา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีวิธีการ สื่อ กิจกรรมหรือสิ่งต่างๆที่สามารถผลักดัน ส่งเสริม สนับสนุนให้นักเรียนสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองได้ในทุกด้าน จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการบริหารเวลา พบว่าการบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเป็นวิธีการพัฒนาตนเองได้ในทุกด้าน เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543: 23) กล่าวว่า วัยหนุ่มสาวเป็นวัยที่เปี่ยมไปด้วยพลังกาย พลังใจ พลังสติปัญญา และพลังความคิดสร้างสรรค์ จึงไม่ควรปล่อยเวลาผ่านไปอย่างไร้คุณค่า ควรฝึกฝนตนเองในทุก ๆ ด้าน เช่นเดียวกับ วณิชา เรซ (2550: 67) ได้กล่าวว่าการประสบความสำเร็จที่จะเป็นอัจฉริยะให้ครบหลายด้าน เช่น ด้านภาษาและการสื่อสาร ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว ด้านการเข้าใจตนเอง ที่สามารถพัฒนาได้ในแต่ละคน จำเป็นต้องมีการบริหารเวลาแต่ละนาทีให้มีคุณภาพมากที่สุด คือ ถ้าต้องการจะเป็นคนเก่งไม่จำเป็นต้องหาเวลาว่าง แต่อยู่ที่ต้องสร้างเวลาขึ้นมาเอง โดยการถามตนเองว่าอะไรคือสิ่งที่ควรทำที่สุด และลงมือทำทันที และ ยงยุทธ พิรพงศ์พิพัฒน์ (2547: 108-119) กล่าวว่า เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำกิจกรรมต่างๆ สำเร็จได้ด้วยดี การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีคุณภาพ และใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพคุ้มค่าสูงสุดจึงเรียกผู้ที่มีจิตสำนึกในการใช้เวลาที่ดีและถูกต้องเหมาะสมได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการบริหารเวลา ประโยชน์ที่ได้รับย่อมทำให้บุคคลมีเวลาสำหรับทำงาน พักผ่อน ออกกำลังกาย เข้าสมาคมหรืออุทิศตัวเองให้แก่สังคม และมีเวลาสำหรับการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ตนเอง

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่ได้สัมภาษณ์ ครูผู้สอน ครูที่ปรึกษา ผู้ปกครอง และนักเรียนโรงเรียนภูเก็ทวิทยาลัย เกี่ยวกับความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียน พบว่า พ่อแม่ ครูอาจารย์มีการสอนเรื่องการบริหารเวลาให้ลูกหรือ ลูกศิษย์น้อยมากนักเรียนส่วนใหญ่ยังมองไม่เห็นความสำคัญของการบริหารเวลา ยังใช้เวลาอย่างไม่มีประสิทธิภาพ เวลาว่างส่วนใหญ่หมดไปกับการดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ คุยโทรศัพท์ มากกว่าที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องการเรียนหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่มีประโยชน์ และยังขาดแนวทางการบริหารเวลาที่ดี จึงส่งผลให้นักเรียนไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการเรียนไม่สามารถพัฒนาตนเองให้มีความสมดุลทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา และสังคมได้ดีเท่าที่ควรสอดคล้องกับรายงานการศึกษาวิจัย สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2550) เรื่อง การศึกษาภาระงานผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยการเก็บข้อมูลในกลุ่มนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 12,158 คน ด้วยแบบสอบถามพบว่าในหนึ่งสัปดาห์นักเรียนจะใช้เวลาทำกิจกรรมในการเรียนน้อยกว่าการทำกิจกรรมเวลาว่าง ทั้งนี้เวลาที่นักเรียนใช้กับการเรียนนั้นเป็นภาระงานที่ได้รับมอบหมายจากโรงเรียน ส่วนเวลาว่างส่วนใหญ่ใช้กับการดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ คุยโทรศัพท์ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า การใช้เวลาของนักเรียนไม่ส่งผลต่อการพัฒนาการศึกษา โรงเรียนจึงควรให้ความสำคัญกับการปลูกฝังทักษะการบริหารเวลาของนักเรียน รวมทั้งสอดแทรกสิ่งเหล่านี้ไว้ในชีวิตและการเรียน สอดคล้องกับ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2551) กล่าวถึง การใช้เวลาของนักเรียนทุกวัย



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

ใช้เวลาว่างไปกับการเล่นเกม ดูโทรทัศน์ มากกว่าการอ่านหนังสือที่ส่งเสริมความรู้ทางวิชาการ โดยแนวโน้ม การอ่านหนังสือลดลงทั้งกลุ่มวัยเด็ก กลุ่มเยาวชน และกลุ่มทำงาน ดังนั้นควรมีวิธีการอย่างไรที่จะพัฒนาการใช้เวลาของนักเรียนให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย อาทิเช่น บุญมาก พรหมพวย (2533: 23) กล่าวว่า ยังมีคนอีกจำนวนมากที่มองไม่เห็นความสำคัญของเวลาหรือไม่ว่าจะจัดการกับเวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร จึงปล่อยเวลาให้ผ่านไปทุกวันอย่างไร้ความหมายและไม่สามารถใช้ประโยชน์จากเวลาได้อย่างเต็มที่ ศิริ จรตล อ่างถึงใน (อารียา สุพิชญางกูร.2550: 2) พบว่า การใช้เวลาของนักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนต่ำส่วนมากมาจากการบริหารเวลาไม่เหมาะสม ใช้เวลาอย่างไม่เห็นคุณค่า วิไลรัตน์ วิริยะวิบูลย์กิจ และ วรณดี สุทธินรากร (อ่างถึงใน อารียา สุพิชญางกูร.2550: 3) พบว่า นักศึกษาส่วนมากยังใช้เวลาอย่างไม่มียุทธศาสตร์ และยังขาดแนวทางการบริหารเวลาที่ดี

ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้ในทุกด้าน ทุกวัย ป้องกันปัญหา และแก้ไขปัญหาได้ เพราะชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนการดำเนินการสร้างที่น่าเชื่อถือ ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายกิจกรรมที่มุ่งเน้นส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละคน โดยเนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เป็นไปตามแนววัตถุประสงค์ที่วางไว้ ส่งผลให้ผู้เรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุขได้ ดังผลการศึกษา ศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน (2552:บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค มิเรียม ชื่นสุวรรณ (2554:บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคม บุษกรณ์ สุวรรณรัตน์ (2554:บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร จารุวรรณ แสงด้วง (2556:บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ชัญญา บุญรักษ์ (2556:บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน สุพัตรา เขียวหวาน (2556:บทคัดย่อ) ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการรู้สารสนเทศ จากงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้พัฒนาผู้เรียนได้ในทุกด้าน

จากความสำคัญของการบริหารเวลา สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากนักเรียนขาดความสามารถในการบริหารเวลา และผลการศึกษาจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยซึ่งปฏิบัติหน้าที่ครูแนะแนวในโรงเรียนภูเก็ทวิทยาลัย จังหวัดภูเก็ต รับผิดชอบสอนกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความต้องการที่แก้ปัญหาและพัฒนาให้นักเรียนให้มีความสามารถในการบริหารเวลา จึงมีความสนใจที่จะศึกษา เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการจัดการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูเก็ทวิทยาลัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา

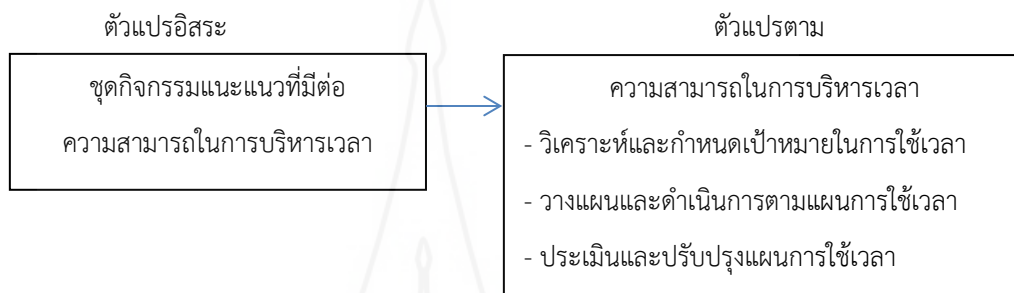


การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาหลังการทดลองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผลในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้การทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) ประชากรที่ศึกษา คือนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูเก็ดวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ตปีการศึกษา 2558 จำนวน 450 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้จากการเลือกแบบสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย (1) แบบวัดความสามารถในการบริหารเวลาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากนิยามปฏิบัติการ 3 ด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์และกำหนดเป้าหมายในการใช้เวลา ด้านการวางแผนและดำเนินการตามแผนการใช้เวลา และด้านการประเมินผลและปรับปรุงแผนการใช้เวลา โดยมีข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ วัตถุประสงค์ของการวิจัย และความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามด้านการวิเคราะห์และกำหนดเป้าหมายในการใช้เวลา จำนวน 20 ข้อ ด้านการวางแผนและดำเนินการตามแผนการใช้เวลา จำนวน 20 ข้อ และด้านการประเมินผลและปรับปรุงแผนการใช้เวลา จำนวน 20 ข้อ ทุกข้อมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบบลิเคิร์ต (Likert type) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Concordance – IOC) สูงกว่า 0.60 ทุกข้อ และมีค่าความเที่ยง เท่ากับ .94 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสร้างขึ้น 12 กิจกรรม จากนิยามปฏิบัติการ 3 ด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์และกำหนดเป้าหมายในการใช้เวลา ประกอบด้วยกิจกรรมเวลาของฉันทายไปไหน เป้าหมายในชีวิต ลำดับความสำคัญ ด้านการวางแผนและดำเนินการตามแผนการใช้เวลา ประกอบด้วยกิจกรรมแผนการใช้เวลาประจำวัน แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ แผนการใช้เวลาประจำภาคเรียน ต้องทำได้ และด้านการประเมินผลและปรับปรุง



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

แผนการใช้เวลา ประกอบด้วยกิจกรรมผลจากแผนการใช้เวลา จัดการกับปัญหาการใช้เวลา คุณค่าเวลา และกิจกรรมปฐมนิเทศ ปัจฉินิเทศ โดยแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สารสำคัญ จุดประสงค์ ระยะเวลา สื่อ/อุปกรณ์ การดำเนินกิจกรรมแนะแนว และการประเมินผล การดำเนินกิจกรรมมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุปมีค่าความสอดคล้องด้านความตรงเชิงโครงสร้างและความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลโดย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t
ก่อนการทดลอง	30	217.80	29.953	9.355**
หลังการทดลอง	30	246.40	25.647	

** $p < .01$

จากตารางที่ 1 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาภายหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผลในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t
หลังการทดลอง	30	246.40	25.647	3.908**
ระยะติดตามผล	30	255.57	25.697	

** $p < .01$

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาในระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งไม่เป็นตามสมมติฐานที่ตั้งไว้



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

อภิปรายผลการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวมีประสิทธิภาพทำให้นักเรียนมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวจากประเด็นปัญหาที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้ปกครอง ครูที่ปรึกษา ครูผู้สอน และนักเรียน โดยการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาซึ่งสามารถสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวทุกกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการบริหารเวลาได้จากนิยามปฏิบัติการใน 3 ด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์และกำหนดเป้าหมายในการใช้เวลา ประกอบด้วยกิจกรรมเวลาของฉันทายไปไหน เป้าหมายในชีวิต ลำดับความสำคัญ จากโปรแกรมชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถพิจารณาการใช้เวลาในปัจจุบันแล้วทราบปัญหาและพยายามหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง สามารถกำหนดเป้าหมายในการใช้เวลาระยะสั้น ระยะยาว รู้จักจัดลำดับความสำคัญเพื่อทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ ด้านการวางแผนและดำเนินการตามแผนการใช้เวลา ประกอบด้วยกิจกรรมแผนการใช้เวลาประจำวัน แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ แผนการใช้เวลาประจำภาคเรียน และต้องทำให้ได้ จากโปรแกรมชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถเขียนแผนการใช้เวลาประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำภาคเรียน และสามารถปฏิบัติตามแผนการใช้เวลาที่กำหนดได้ และด้านการประเมินผลและปรับปรุงแผนการใช้เวลา ประกอบด้วยกิจกรรม ผลจากแผนการใช้เวลา จัดการกับปัญหาการใช้เวลา คุณค่าเวลา จากโปรแกรมชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถประเมินตนเองว่าปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้มากน้อยเพียงใด หาสาเหตุและแนวทางแก้ไขเพื่อนำไปปรับปรุงตนเองให้สามารถปฏิบัติตามแผนการใช้เวลาที่วางไว้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป นอกจากนี้ในแต่ละยังกิจกรรมมีการเลือกใช้สื่อประกอบที่เหมาะสมสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการทำกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม มีขั้นตอนที่สามารถทำให้นักเรียนเกิดความกระจำเรียนรู้ได้ง่าย เข้าใจเนื้อหา นอกจากนี้มีการใช้เทคนิควิธีการที่หลากหลายในการจัดกิจกรรม เช่น การเล่นเกม กรณิศึกษา บทบาทสมมติ การทดลอง แผนภาพ ใบงาน ใบความรู้ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ จึงทำให้การดำเนินกิจกรรมมีคุณภาพและประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาจนครบทั้ง 12 กิจกรรมตามลำดับ ทำให้นักเรียนมีการฝึกและพัฒนาตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการบริหารเวลา จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริหารเวลาไปในแนวทางที่ดีขึ้นตามจุดประสงค์ที่กำหนดได้ ดังผลปรากฏว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของจรรูวรรณ แสงดวง (2556: 54) ที่ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของสุพัตรา เขียวหวาน (2556: 80) ที่ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการรู้สารสนเทศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีทักษะการรู้สารสนเทศสูงกว่าทักษะ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

ดังกล่าวก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ ชัญญา บุญรักษ์ (2556: 115) ที่ได้ทำการศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนพรตพิทยพยัต ที่อยู่ในกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ พรสวรรค์ ภัทรบรรพต (2556: 57) ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก พบว่า นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีทักษะชีวิตหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาในระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างชัดเจน จากการสนทนา สังเกต และติดตามผลการเรียน หลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้นำชุดกิจกรรมไปใช้กับชีวิตประจำวัน 4 อาทิตย์ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาอยู่เหมือนเดิมและมีแนวโน้มพฤติกรรมในการบริหารเวลาดีขึ้น สังเกตได้จากผลการเรียนและการร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจากการเปรียบเทียบผลการเรียนก่อนการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 และผลการเรียนหลังการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีผลการเรียนสูงขึ้น คิดเป็นร้อยละ 96.67 และสังเกตได้ว่านักเรียนกลุ่มทดลองสามารถร่วมกิจกรรมต่างๆ กับทางโรงเรียนครบทุกกิจกรรมอย่างมีความสุข ทั้งนี้เนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวทุกกิจกรรมที่สร้างขึ้นมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนคือต้องการให้นักเรียนมีความสามารถในการบริหารเวลาอย่างมีคุณภาพ ทุกกิจกรรมแนะแนวจึงมีการใช้สื่อที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามนิยามปฏิบัติการในแต่ละด้าน ครบคลุมทั้ง 3 ด้าน สังเกตได้จากความสนใจ ความตั้งใจ และการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนทุกคนทุกกิจกรรม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนว ทุกขั้นตอน โดยมุ่งเน้นพัฒนานักเรียนให้สามารถบริหารจัดการเวลาตามศักยภาพของแต่ละคนอย่างเต็มที่ เน้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริง เจอปัญหาและหาแนวทางแก้ไขได้ด้วยตนเอง อีกทั้งได้มีการใช้ระบบงานแนะแนวของโรงเรียนเข้ามาช่วยในการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยมีการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองดูแลช่วยเหลือนักเรียนในการติดตามและให้กำลังใจ นักเรียนจึงสามารถปฏิบัติตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่วางไว้ได้อย่างต่อเนื่อง ทั้ง 12 กิจกรรม ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ มีการพัฒนานตนเองและมีประสบการณ์ในการบริหารเวลาเพิ่มขึ้นทำให้นักเรียนสามารถบริหารเวลาในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยของนพมาศ คงมีสุข (2556: 35) ที่ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสำนึกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง พบว่า จิตสำนึกของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองกับในระยะหลังการติดตามผลไม่แตกต่างกัน แตกต่างกับงานวิจัยของเป็นไท เทวินทร์ (2556: 68) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนชั้น



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ในการติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง และแตกต่างกับงานวิจัยของ ชัญญา บุญรักษ์ (2556: 118) ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนเป็นระยะเวลา 1 เดือน นักเรียนกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ครูผู้สอน หรือผู้ที่สนใจ สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาไปประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมระยะสั้นและกิจกรรมระยะยาว เช่น อาจนำไปเป็นหัวข้อในการทำโครงการ การอบรม การสัมมนา ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง การบริหารเวลา ทักษะการใช้ชีวิต เป็นต้น หรือนำไปใช้สอนเป็นกิจกรรม แนะแนว กิจกรรมโฮมรูมให้กับนักเรียนในการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการบริหารเวลา

2. ในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาจะเกิดผลดีมาน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการปฏิบัติ หากปฏิบัติบ่อยครั้งจนกลายเป็นนิสัยจะส่งผลดีอย่างมาก และขึ้นอยู่กับความร่วมมือที่ดีจากนักเรียน ครูผู้จัดกิจกรรม และผู้ปกครอง โดยนักเรียนต้องให้ความร่วมมือกับทุกกิจกรรมอย่างตั้งใจและปฏิบัติจริงทุกขั้นตอน ครูผู้จัดกิจกรรมต้องสามารถสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนร่วมกิจกรรมด้วยความสนใจ ติดตามและดูแลการปฏิบัติของนักเรียนในทุกกิจกรรมอย่างใกล้ชิดต่อเนื่องและต้องประสานให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลติดตามด้วย ส่วนผู้ปกครองต้องให้ความร่วมมือคอยดูแลติดตาม ให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้

3. ควรมีการติดตามผลภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความคงทนต่อความสามารถในการบริหารเวลา โดยการสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์ การบันทึกการติดตามผลผู้ใช้กิจกรรม ในช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังการใช้ชุดกิจกรรม 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาให้กับนักเรียน นักศึกษา ในระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไปในอนาคต

2. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยหรือองค์ประกอบอื่นที่ส่งผลต่อความสามารถในการบริหารเวลา เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการทำวิจัยเรื่องอื่นๆ ซึ่งจะส่งผลดีต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียน นักศึกษา และทำให้มีผลงานการวิจัยเพิ่มมากขึ้น

3. ควรมีการศึกษาวิธีการหรือแนวทางที่จะทำให้ความสามารถในการบริหารเวลาเกิดความคงทนในระยะยาว เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้พัฒนาตนเองของผู้เรียนต่อไปในอนาคต



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543). *บริหารเวลาเพื่อความสำเร็จ*. กรุงเทพมหานคร: ชัคเชสมิเดีย.
- จาวรรรณ แสงด้วง. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ชัยญา บุญรักษ์. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- บุญมาก พรหมน้อย. (2546). *การบริหารเวลา*. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร : อูษาการพิมพ์
- บุษกรณ์ สุวรรณรัตน์. (2554). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์ จังหวัดสงขลา (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- มิเรียม ชื่นสุวรรณ. (2554). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาชีวิตด้านสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ยงยุทธ พิรพงศ์พิพัฒน์. (2555). *การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพมหานคร: ดี โฟ คอนซัลแตนท์
- เลขาธิการสภาการศึกษา สำนักงาน (2550) การศึกษาภาระงานผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ม.ป.ท.)
- วนิษา เรช. (2550). *อัจฉริยะสร้างได้*. กรุงเทพมหานคร: เรด
- ศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน. (2552). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สถิติแห่งชาติ สำนักงาน. (2551). สรุปผลเบื้องต้นการสำรวจการอ่านหนังสือของประชากร พ.ศ. 2551 สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2558 จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/read51.pdf>
- สุพัตรา เขียวหวาน. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้สารสนเทศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม จังหวัดนนทบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 กรุงเทพมหานคร สำนักงานสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี.
- อารียา สุพิชญางกูร. (2550). ผลของการใช้โปรแกรมฝึกอบรมการบริหารเวลาตามทฤษฎีของบริหารตนและกลืนน์ต่อทัศนคติต่อเวลาและพฤติกรรมกรวางแผนการใช้เวลาของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรังสิต (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยรังสิต.