

การจัดการเวลาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4
โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
TIME MANAGEMENT OF UPPER SECONDARY STUDENTS, KHON KAEN
WITTAYAYON SCHOOL KHON KAEN PROVINCE

ปิ่นปทุม วิจารจิตร (Pinpatoom Wichanchit)*
ดร.สุมนชาติ เจริญศรี (Dr. Sumonchat Jaroenkornburi) **

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการจัดการเวลาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โดยภาพรวม 2) เปรียบเทียบการจัดการเวลาของนักเรียนชายและหญิง นักเรียนที่มีผลการเรียนต่างกัน และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 348 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ผลการวิจัย พบว่า

1. นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนขอนแก่นวิทยายนส่วนใหญ่มีการจัดการเวลาที่ดี โดยนักเรียนมีการตั้งเป้าหมาย วางแผนการทำงานล่วงหน้า ปฏิบัติตามแผนโดยการควบคุมการปฏิบัติให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ แจกแจงงานให้สมาชิกกลุ่ม และประเมินผลการทำงาน อย่างไรก็ตามผลการวิจัยพบว่านักเรียนส่วนน้อยใช้เทคนิคการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ในประเด็นของการศึกษาบทเรียนล่วงหน้า (36.8%) และใช้เวลาอ่านหนังสือในขณะรอครูเข้าห้องเรียน (24.1%)

2. นักเรียนชายศึกษาบทเรียนล่วงหน้าในวันหยุด (50.0%) มากกว่านักเรียนหญิง (28.9%) แต่แจกแจงงานให้สมาชิกกลุ่ม (89.2%) น้อยกว่านักเรียนหญิง (95.9%) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่มีผลการเรียนสูงกว่า 3.00 ใช้เวลาในวันหยุดเตรียมบทเรียนล่วงหน้า (32.4%) และประเมินผลเพื่อปรับปรุงการทำงานกลุ่ม (63.1%) น้อยกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 3.00 (45.8% และ 82.2% ตามลำดับ) แต่ส่งงานทันเวลา (55.6%) มากกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 3.00 (43.9%) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การจัดการเวลา นักเรียนช่วงชั้นที่ 4

Keywords : Time Management, Upper Secondary Students

* นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาสังคมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

4. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้มากกว่า 20,000 บาท/เดือน (95.4%) แจกแจงงานให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทำมากกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้น้อยกว่า 20,000 บาท/เดือน (88.9%)

ABSTRACT

The objectives of this research were to study time management of Upper Secondary School Students and to compare time management between: 1) males and females students, 2) different learning achievement students, and 3) students whose parents' different income levels. The sample were 404 students of Khon Kaen Wittayayon School during the first semester of 2007 school year. The instrument was Check List which developed by the researcher

The research findings:

1. Most of Khon Kaen Wittayayon School students well managed their time. They set both short and long term goals; planned in advance; implemented their plans by controlling, clarifying their work for their friends' work together, and using technique in order to increase work efficiency. However, the research also found that minority of students wrote down their plan in advance (40.8%); prepared their lesson during weekend (36.8%); and read books when they were waiting for teacher (24.1%).

There were significant different at .05 level in the following items.

2. Males students prepared their lesson during weekend (50.0%) more than female students (28.9%). While they clarified their work for their friends' work together (89.2%) less than female students (95.9%).

3. Students who gained grade point average (GPA) more than 3.00 prepared their lesson during weekend (32.4%) and evaluated their work (63.1%) less than those who gained GPA less than 3.00 (45.8% and 82.2% respectively) However, they submitted their work before date due (55.6%) more than students with GPA lower than 3.00 (43.9%).

4. Students whose parents' income more than 20,00 bath/month clarified their work for their friends' work together (95.4%) more than students whose parents' income level not more than 20,000 bath/month (88.9%).

1. บทนำ

ความเป็นมา และความสำคัญของการวิจัย

ความสามารถในการจัดการเวลา เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต อาลัน ลาเกียน (2534) ผู้เชี่ยวชาญในการบริหารเวลาของโลก กล่าวถึงความสำคัญของเวลาว่า “เวลาคือชีวิต เวลาไม่มีทางย้อนกลับ และไม่มีอะไรมาทดแทนมันได้ การปล่อยเวลาให้เสียไปเปล่าๆ เท่ากับปล่อยชีวิตให้เสียไปเปล่าๆ แต่การเป็นนายเหนือเวลาของตนก็เท่ากับการเป็นนายเหนือชีวิตและได้รับประโยชน์จากมันมากที่สุด” ดังนั้น ผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จ ทั้งใน การงานหรือเรื่องอื่นๆ ในชีวิต จึงต้องเริ่มต้นอย่างจริงจังในการวางแผนจัดการเวลาของตนเอง เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2545) กล่าวว่า การเริ่มต้นบริหารเวลาที่ดียที่สุดควรเริ่มตั้งแต่ในวัยเรียน หากรู้จักใช้เวลาแต่ละวันทำกิจกรรมที่เหมาะสม และสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว ก็จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ซึ่งอิติภพ ขยธวัช (2548) กล่าวถึงวิธีเรียนที่ประสบผลสำเร็จว่า ต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเรียนในแต่ละวัน ให้เวลาสำหรับงานที่ได้รับมอบหมาย การออกกำลังกาย และทบทวนตำรา เพื่อไม่ให้งานไปกระจุกตัวเวลาที่ใกล้สอบ

ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเวลาได้เสนอแนะขั้นตอนของการจัดการเวลาเป็น 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การปฏิบัติตามแผน และการประเมินผล (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2545; จีรพันธุ์ พูลพัฒน์, 2533; จูลี มอร์แกนสเทิร์น; อาลัน ลาเกียน, 2534; เอ็ดวิน ซี บริสส์; 2526) ซึ่ง

คนที่มีการจัดการเวลาดี จะสะท้อนให้เห็นรูปแบบของการใช้เวลาว่าง

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาประเทศ ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมเปลี่ยนไป ซึ่งรวมถึงการใช้เวลาในชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชนด้วย จากการศึกษาการใช้เวลาว่างช่วงปิดภาคฤดูร้อน เดือนเมษายน 2548 ของนักเรียนนักศึกษา อายุระหว่าง 15-24 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา ของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ (2548) พบว่า นักเรียนนักศึกษาใช้เวลาว่างในการติดตามข่าวสารประจำวัน (95.3%) ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว (90.2%) เล่นกีฬา (88.4%) อย่างไรก็ตามมีนักเรียนนักศึกษาที่ใช้เวลาว่างในทางไม่สร้างสรรค์จำนวนที่ค่อนข้างมาก โดยใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ต (53.8%) ดูวิดีโอ ซีดี (41.5%) สอดคล้องกับผลสำรวจการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชน อายุ 6-24 ปี ทั่วประเทศจำนวน 20.9 ล้านคน พบว่า เด็กและเยาวชนใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ วิทยุมากที่สุด (87.0%) รองลงมาคือฟังวิทยุ เทป (31.4%) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545) และใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี ที่พบว่านักเรียนใช้เวลาว่างดูโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือท่องเที่ยว ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา (คำรณ มาลาคำ, 2546)

นอกจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมแล้ว ปัจจัยเรื่องเพศ ผลการเรียน และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว นับเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชน จากการศึกษาของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2545) และ

อนันญา ขูลี (2545) พบว่าการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนชายและหญิงมีรูปแบบกิจกรรมที่แตกต่างกัน นอกจากนั้น อนงค์พรรณ คำวัง (2546) ได้ศึกษาและพบว่านักเรียนหญิงที่มีผลการเรียนต่ำไม่มีการเตรียมตัวก่อนเรียน ไม่ได้ทบทวนบทเรียน ไม่ได้ทำงานด้วยตัวเอง ส่งงานไม่ครบและไม่ตามกำหนดเวลา มักใช้เวลาว่างส่วนใหญ่เป็นการทำกิจกรรมส่วนตัว โดยไม่มีการแบ่งเวลาเพื่อทบทวนความรู้ สอดคล้องกับการศึกษาของศิริ จรตล (2542) ที่พบว่านักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำ บริหารเวลาไม่เหมาะสม ใช้เวลาว่างอย่างไม่เห็นคุณค่า ส่วนนักศึกษาที่มีผลการเรียนสูง ใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สำหรับปัจจัยฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่อการใช้เวลาว่างของเยาวชนนั้นมีนักจิตวิทยาได้กล่าวว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับดีจะได้รับการส่งเสริมให้วางแผนเกี่ยวกับอนาคต และมีการอบรมที่เข้มงวดมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับต่ำ (อ้างถึงใน พรพิมล เจริญนาครินทร์, 2539)

โรงเรียนขอนแก่นวิทยายนเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ประจำจังหวัด ตั้งอยู่บริเวณศูนย์กลางเมืองขอนแก่น ซึ่งเป็นเมืองที่มีความเจริญทางด้านต่างๆ นักเรียนส่วนใหญ่มีพื้นฐานการเรียนดี และมีภูมิลำเนามาจากหลากหลายท้องถิ่น ทั้งที่อาศัยในตัวเมือง ต่างอำเภอและต่างจังหวัด และมาจากพื้นฐานทางครอบครัวที่ต่างกัน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการจัดการเวลาของนักเรียนระดับชั้นที่ 4 ในภาพรวม และเปรียบเทียบการจัดการเวลาของนักเรียนชายกับหญิง นักเรียนที่มีผลการเรียนต่างกัน และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะต่างกัน

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการจัดการเวลาของนักเรียนระดับชั้นที่ 4 โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน
- 2) เพื่อเปรียบเทียบการจัดการเวลาระหว่างเพศชาย และเพศหญิง
- 3) เพื่อเปรียบเทียบการจัดการเวลาของนักเรียน ที่มีระดับผลการเรียนแตกต่างกัน
- 4) เพื่อเปรียบเทียบการจัดการเวลาของนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับรายได้แตกต่างกัน

3. สมมติฐานการวิจัย

- 1) นักเรียนชายจัดการเวลาแตกต่างจากนักเรียนหญิง
- 2) นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน จัดการเวลาต่างกัน
- 3) นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน จัดการเวลาต่างกัน

4. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาในระหว่างวันที่ 13-29 มิถุนายน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

- 1) การจัดการเวลา หมายถึง การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การปฏิบัติตามแผน และการประเมินผล
- 2) เป้าหมายระยะสั้น หมายถึง สิ่งที่จะทำให้สำเร็จในช่วงเวลาสั้นๆ เช่น ในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์หรือแต่ละเดือน
- 3) เป้าหมายระยะยาว หมายถึง เป้าหมายแต่ละด้านของชีวิตในอีก 1 ปี 5 ปี หรือ

10 ปี ข้างหน้า เช่น ด้านการเรียน ด้านครอบครัว
ด้านอาชีพ

6. ประโยชน์ที่ได้รับ

เป็นแนวทางให้กับนักวิชาการ ผู้บริหาร
และผู้นสอนใช้ในการวางแผนปรับปรุง หลักสูตร
สถานศึกษา แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการ
สอนทุกกลุ่มวิชา ตลอดทั้งเป็นประโยชน์ต่อผู้
ปกครอง และครูที่ปรึกษา ในการให้คำแนะนำ เพื่อ
ส่งเสริมการวางแผนจัดการเวลาของนักเรียน

7. วิธีดำเนินการวิจัย

1) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็น
นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนขอนแก่น
วิทยายน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน
2,414 คน กลุ่มตัวอย่างกำหนดขนาดโดยใช้
ตารางของ Krejcie และ Morgan ได้จำนวน 333
คน (บุญชม ศรีสะอาด, 2535) จากนั้นผู้วิจัยหา
ค่าเฉลี่ยของนักเรียนทุกห้อง (53 ห้อง เฉลี่ยห้องละ
45 คน) แล้วใช้กลุ่มตัวอย่างจาก 9 ห้องเรียน โดย
วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)
คือจับสลากหมายเลขห้อง ระดับชั้นละ 3 ห้อง
แล้วเก็บข้อมูลจากนักเรียนทุกคนในแต่ละห้องรวม
จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 404 คน

2) การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ
(Survey Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ จำนวน
19 ข้อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและหาความตรงเชิง
เนื้อหาโดยการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญจำนวน
3 คน

3) การเก็บรวบรวมข้อมูลได้รับความ
อนุเคราะห์จากครูผู้สอนกลุ่มวิชาแนะแนว ได้รับ

แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด แต่แบบสอบถาม
ที่สมบูรณ์มีจำนวน 348 ฉบับ (86.14%)

8. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม
คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows

1) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบ
สอบถามใช้สถิติ ร้อยละ

2) เปรียบเทียบการจัดการเวลา
ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง นักเรียนที่มีผลการ
เรียนต่างกัน และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้
ต่างกัน ใช้สถิติ Chi-square

9. ผลการวิจัย

1) นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียน
ขอนแก่นวิทยายนส่วนใหญ่มีการจัดการเวลาที่ดี
โดยพิจารณาตามขั้นตอนการจัดการเวลา 4 ขั้น
ตอนดังนี้

(1) นักเรียนส่วนใหญ่มีการตั้งเป้า
หมายทั้งระยะสั้น (87.4%) และระยะยาว (94.8%)

(2) นักเรียนส่วนใหญ่วางแผนการ
ทำงานในใจแต่ไม่จดบันทึก โดยกำหนดเวลา
สำหรับทำกิจกรรมต่างๆในใจอย่างคร่าวๆ (84.8%)
และได้วางแผนกำหนดขั้นตอนการทำงานก่อน
ล่วงหน้า (76.7%) และจดรายการกิจกรรมที่จะ
ทำในชีวิตประจำวันล่วงหน้า (40.8%)

(3) นักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติ
ตามแผนในประเด็น การแจกแจงงานในกลุ่ม
(93.4%) ไม่ทิ้งงาน (87.6%) กำหนดวันที่จะ
ทำงานของตนเองให้เสร็จ (82.2%) จัดเก็บอุปกรณ์
การเรียนอย่างเป็นระเบียบ (71.6%) ทำงานตาม
ลำดับความสำคัญ (69.3%) และไม่ทำกิจกรรมอื่น

ถ้าตั้งใจแล้วว่าจะทำงานให้เสร็จ(65.2%)มีนักเรียนจำนวนประมาณกึ่งหนึ่งที่ทำงานเสร็จก่อนกำหนด (52.0%) และมีนักเรียนส่วนน้อยอ่านหนังสือขณะรอครูเข้าสอน (24.1%) และศึกษาบทเรียนล่วงหน้าในวันหยุด (36.8%)

(4) นักเรียนส่วนใหญ่ประเมินผลการทำงานของตนเองโดยทบทวนหาข้อผิดพลาดในการทำงานเพื่อปรับปรุงในการทำงานครั้งต่อไป (83.0%) ทบทวนกิจกรรมต่างๆ ที่ให้ประโยชน์ และกิจกรรมที่ควรตัดออกไป (75.0%) และได้ร่วมกันประเมินผลปรับปรุงการทำงานกลุ่ม (69.0%)

2) เปรียบเทียบการจัดการเวลาของนักเรียนชายและหญิง

(1) จำนวนนักเรียนชาย (50.0%) ที่ศึกษาเนื้อหาวิชาเรียนล่วงหน้าในวันหยุดมากกว่านักเรียนหญิง (28.9%) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(2) จำนวนนักเรียนชาย (89.2%) แจกแจงงานให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันทำน้อยกว่านักเรียนหญิง (95.9%) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(3) นักเรียนชายมีการ 1) ตั้งเป้าหมาย 2) วางแผน 3) ปฏิบัติในประเด็นควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามแผน และเทคนิคเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน (ยกเว้นการศึกษาเนื้อหาวิชาเรียนล่วงหน้า) และ 4) ประเมินผลการจัดการเวลาไม่แตกต่างจากนักเรียนหญิง

3) เปรียบเทียบการจัดการเวลาของนักเรียนที่มีผลการเรียนต่างกัน

(1) จำนวนนักเรียนที่มีผลการเรียนสูงกว่า 3.00 ใช้เวลาในวันหยุดเตรียมบทเรียน

ล่วงหน้า (32.4%) และประเมินผลเพื่อปรับปรุงการทำงานกลุ่ม (63.1%) น้อยกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 3.00 (45.8% และ 82.2% ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(2) จำนวนนักเรียนที่มีผลการเรียนสูงกว่า 3.00 ส่งงานทันเวลา (55.6%) มากกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 3.00 (43.9%) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(3) นักเรียนที่มีผลการเรียนต่างกัน มีการ 1) ตั้งเป้าหมาย 2) วางแผน 3) ปฏิบัติในประเด็นการแจกแจงงาน ควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามแผน (ยกเว้นการส่งงานทันเวลา) และการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และ 4) ประเมินผล ในประเด็นทบทวนหาสาเหตุข้อผิดพลาดของการทำงาน และทบทวนกิจกรรมที่ให้ประโยชน์และควรตัดทิ้ง ไม่แตกต่างกัน

4) เปรียบเทียบการจัดการเวลาของนักเรียนที่มีผู้ปกครองรายได้แตกต่างกัน

(1) จำนวนนักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้มากกว่า 20,000 บาท/เดือน (95.4%) แจกแจงงานในกลุ่มมากกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้น้อยกว่า 20,000 บาท/เดือน (88.9%)

(2) นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกันมีการ ตั้งเป้าหมาย วางแผน ปฏิบัติ ในประเด็น การควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามแผน และการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และ ประเมินผลการจัดการเวลาไม่แตกต่างกัน

10. การอภิปรายผล

1) ผลการศึกษาพบว่าในภาพรวมนั้นพบว่านักเรียนโรงเรียนขอนแก่นวิทยายนมีการจัดการเวลาได้ดีไม่จำเป็นการตั้งเป้าหมาย การ

วางแผน การปฏิบัติให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ และการประเมินผล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนโรงเรียนขอนแก่นวิทยายนเป็นโรงเรียนที่มีชื่อเสียง นักเรียนสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้มีจำนวนมาก และมีการแข่งขันด้านการเรียนค่อนข้างสูง จึงทำให้นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ตื่นตัวในการเรียนและตั้งเป้าหมายชัดเจนว่าต้องการสอบเข้าเรียนต่อในคณะที่ต้องการ มีการวางแผนใช้เวลาและกำหนดกิจกรรมที่จะทำล่วงหน้า แต่ไม่ค่อยจดบันทึกรายการที่ต้องทำในแต่ละวัน (40.8%) สอดคล้องกับอุปนิสัยของคนไทยส่วนใหญ่ที่ไม่ค่อยจดบันทึก อย่างไรก็ตาม นักเรียนน่าจะได้รับการฝึกฝนให้จดบันทึก เพราะการเขียนกิจกรรมที่จะทำล่วงหน้าทำให้ทราบเวลาและปริมาณงานที่จะทำอย่างคร่าวๆ ทำให้สามารถทำงานได้ตามแผนที่วางไว้ การคิดวางแผนไว้ในใจก็เป็นการดีกว่าไม่มีการวางแผนเลย แต่การวางแผนในใจอาจทำให้ลืมกิจกรรมที่จำเป็นบางอย่างในวันนั้นได้ การจดรายการนอกจากจะเป็นการฝึกพื้นฐานนิสัยให้มีระเบียบแล้ว (มิเชล บราวน์, ม.ป.ป.) ยังทำให้สามารถตรวจสอบการใช้เวลาในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ได้ชัดเจน และช่วยให้วางแผนจัดการเวลาในครั้งใหม่ได้อย่างเหมาะสม

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความพยายามที่จะปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ โดยหาข้อบกพร่องของตนเอง เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น มีความต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม เพื่อแสดงออกทางความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีความรับผิดชอบและแก้ปัญหาส่วนรวมได้ (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539) ดังนั้นจึงเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่ควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ แจกแจง

งาน ใช้เทคนิคการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และประเมินผลงานร่วมกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อปรับปรุงการทำงานครั้งต่อไป

ส่วนผลการวิจัย ที่พบว่ามีนักเรียนเพียงส่วนน้อยใช้เวลาว่างในการเตรียมเนื้อหาที่จะเรียนล่วงหน้า (36.8%) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนได้ใช้เวลาในวันหยุดดังกล่าว ในการเรียนพิเศษ หรือใช้เวลาบางส่วนในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีความชอบส่วนตัว (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545 ; อนันญา ชูลี, 2545 ; คำรณ มาลาคำ, 2546) แต่อย่างไรก็ตาม ข้อดีของการใช้เวลาว่าง เพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาที่จะเรียนล่วงหน้าด้วยตนเอง จะทำให้ลดค่าใช้จ่ายในการเรียนพิเศษ อีกทั้งยังเป็นการฝึกเรียนรู้ด้วยตนเองและฝึกวางแผนการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และผลการวิจัยก็พบว่านักเรียนส่วนน้อย ที่ใช้ช่วงเวลารว่างขณะรอครูเข้าสอนเพื่ออ่านเนื้อหาที่จะเรียนล่วงหน้า (24.1%) ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะนักเรียนต้องการพักหรือผ่อนคลายจากการเรียนวิชาที่เพิ่งเรียนผ่านไป แต่อย่างไรก็ตาม หากนักเรียนพบว่า มีเวลาระหว่างที่รอครูเข้าสอนมากขึ้น หรือเป็นช่วงเช้าที่นักเรียนยังไม่เหนื่อยล้ากับการเรียนมากเกินไป ก็ควรใช้เวลาดังกล่าวเพื่ออ่านหรือเตรียมเนื้อหาที่จะเรียนล่วงหน้า

2) นักเรียนชายศึกษาบทเรียนในวันหยุด (50.0%) มากกว่านักเรียนหญิง (28.9%) สอดคล้องกับแนวคิดของนักจิตวิทยาที่ว่า เด็กชายส่วนใหญ่มีการคิดและวางแผนเกี่ยวกับอาชีพในอนาคตมากกว่าเด็กหญิง และเด็กชายส่วนใหญ่ชอบอ่านหนังสือประเภทวิทยาศาสตร์ การคิดค้นและคณิตศาสตร์ เพราะคิดว่าเป็นวิชาที่สำคัญ (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539) ส่วนที่พบว่า

นักเรียนหญิงมีการแจกแจงงานในกลุ่ม (95.9%) มากกว่านักเรียนชาย (89.2%) อาจเป็นเพราะลักษณะนิสัยของนักเรียนหญิงชอบเข้าสังคมมากกว่านักเรียนชาย มีความละเอียด ประณีตในการทำงาน และใช้ภาษาเพื่อสื่อสารดีกว่าเด็กชาย

3) นักเรียนที่มีผลการเรียนมากกว่า 3.00 ใช้เวลาในการเตรียมบทเรียนวันหยุดน้อยกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนน้อยกว่า 3.00 แต่ส่งงานทันเวลามากกว่า เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะนักเรียนที่มีผลการเรียนดี มีการบริหารเวลาอย่างเหมาะสม และใช้เวลาบางส่วนเพื่อทบทวนบทเรียน (ศิริ จรตล, 2542) แต่นักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดีมักจะไม่ค่อยให้เวลากับงานที่ได้รับมอบหมาย ส่งงานไม่ครบและไม่ตรงกำหนดเวลา (ศิริ จรตล, 2542 และอนงค์พรณ์ คำวัง, 2546)

นักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 3.00 (82.2%) ประเมินผลหลังการทำงานกลุ่ม มากกว่านักเรียนที่มีผลการเรียน 3.00 ขึ้นไป (61.3%) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักเรียนที่ชอบทำกิจกรรมกลุ่ม มักจะเป็นนักเรียนที่ระดับผลการเรียนไม่สูงมาก เพราะได้ใช้เวลาบางส่วนไปกับกิจกรรมส่วนรวม ในขณะที่นักเรียนที่มีผลการเรียนสูงอาจใช้เวลาในการศึกษาความรู้เป็นส่วนตัว จึงทำให้นักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ถึง 3.00 มีการเข้าร่วมประเมินผลภายในกลุ่มมากกว่า

4) นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้มากกว่า 20,000 บาท/เดือน มีการแจกแจงงานในกลุ่ม (95.4%) มากกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ไม่เกิน 20,000 บาท/เดือน (88.9%) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) ที่กล่าวถึงลักษณะทางสังคมของวัยรุ่นว่า เด็กที่สามารถเป็นผู้นำกลุ่มได้ดีและถูกเลือกสรร มักจะมาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ

และสังคมระดับดี เพราะเด็กมักจะได้รับการส่งเสริมให้คิดและวางแผนสำหรับอนาคต และมีการเลี้ยงดูที่เข้มงวดมากกว่าครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับต่ำ จึงทำให้มีทักษะการเป็นผู้นำ และรู้จักในการวางแผนแจกแจงงานได้ดีกว่า

11. ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

10.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1) จากผลการวิจัย ที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้วางแผนจัดการเวลา โดยกำหนดเวลาไว้ในใจอย่างคร่าวๆ แต่มักเรียนไม่ถึงครึ่งที่ใช้วิธีจัดบันทึกรายการ ซึ่งอาจทำให้ผลเสียต่อประสิทธิภาพของการจัดการเวลา ตามหลักการแนวคิดของการจัดการเวลา ดังนั้น นักเรียนควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีการวางแผนจัดการเวลาโดยเขียนเป็นบันทึกรายการหรือตารางเวลาที่ชัดเจน และฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

2) จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนถึงร้อยละ 93.4 มีการมอบหมายงานในกลุ่มให้ทุกคนมีส่วนร่วมช่วยกันทำ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนน่าจะทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพเมื่อเป็นกิจกรรมกลุ่ม อีกทั้งได้ฝึกบริหารเวลาการทำงานของตนเองเพื่อให้สามารถร่วมวางแผนการทำงานกับผู้อื่นได้ ดังนั้น ครูผู้สอนทุกกลุ่มวิชา หรือนักวิชาการ ควรส่งเสริมและพัฒนาวัฒนธรรม เกี่ยวกับการเรียนรู้ หรือการพัฒนาทักษะที่เป็นกิจกรรมกลุ่ม

3) จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนเพียงส่วนน้อยที่อ่านหนังสือขณะรอครูเข้าสอน นักเรียนควรได้รับการส่งเสริม แนะนำ การใช้ช่วงเวลาว่างดังกล่าวเพื่ออ่านบทเรียน ทั้งนี้เพื่อเป็นการใช้เวลาว่างที่เกิดขึ้นอย่างมีคุณค่า และเตรียมความพร้อมในการเรียนชั่วโมงต่อไป

4) จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนส่วนน้อยใช้เวลาศึกษาทเรียนล่วงหน้าในวันหยุด นักเรียนควรได้รับการส่งเสริมให้แบ่งเวลาในวันหยุดในการศึกษาทเรียนล่วงหน้า ทั้งนี้ เพื่อเป็นการฝึกเรียนรู้ด้วยตัวเอง และฝึกการใช้เวลาในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

10.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการททำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาการจัดการเวลาของนักเรียนโรงเรียนมัธยมอื่นๆ ที่มีบริบทต่างกัน
- 2) ควรมีการศึกษาการจัดการเวลาของผู้ใหญ่ โดยเปรียบเทียบระหว่างระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

11. เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2545). **บริหารเวลาเพื่อความสำเร็จ**. กรุงเทพฯ: ชัคเชสมิเดีย.
- คำรณ มาลาคำ. (2546). **การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มโรงเรียนวิทยาเขตวิภาวดี สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์** มหาวิทยาลัย สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิระพันธุ์ พูลพัฒน์. (2533). **การบริหารเวลา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรุงเทพ.
- มอร์แกนสเทิร์น, จูลี. (2545). **จัดเวลาอย่างมีอาชีพ**. แปลโดย สุพิน ลักษณะนารากุล. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.
- อิติภพ ขยธวัช. (2548). **รู้เรียนรู้หลัก**. กรุงเทพฯ: ซี พี บุ๊ค สแตนดาร์ด.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). **การวิจัยเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). **พัฒนาการวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ แกรมมี จำกัด.
- มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. (2548). **การใช้เวลาว่างช่วงปิดเรียนภาคฤดูร้อนของนักเรียน นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและหัวเมืองใหญ่ ปี 2548**. ค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2549, จาก <http://www.abacpoll.com>
- มิเชล, บราวน์. [ม.ป.ป]. **เทคนิคการเรียนรู้ได้เก่ง สอบได้ดี**. แปลโดย ไชยทิพย์ ไชยสมหมาย. กรุงเทพฯ: เอกภาพการพิมพ์.
- ศิริ จรดล. (2542). **การใช้เวลาของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง แผนกวิชาช่างโลหะสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพายัพ. การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2545). **สรุปผลสำรวจเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2545**. ค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2549, จาก <http://service.nso.go.th>.
- อนงค์พรรณ คำวัง. (2546). **พฤติกรรมกรเรียนและการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำโรงเรียนศรีธนาพนิชการเทคโนโลยี เชียงใหม่. การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**.

- อนันญา ชูลี. (2545). การใช้เวลาว่างของวัยรุ่นกับการสร้างตัวตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อภิรัฐ จันทรเทพ. (2546). การศึกษาพฤติกรรมปัญหาของนักเรียนวัยรุ่น ระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาลังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อาลัน, ลาเกียน. (2534). ชีวิตกับการใช้เวลา. แปลโดย อำนวยชัย ปฏิพันธ์เฝ้าพงศ์. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- เอ็ดวิน, ซี บริสส์. (2526). การบริหารเวลา. แปลโดย บุญมาก พรหมพ้วย. กรุงเทพฯ: เทพประทานพร.