

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยจะเจริญก้าวหน้าต้องมีการพัฒนาประเทศในด้านเศรษฐกิจ การเมือง วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และสิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาประเทศ คือ การพัฒนามนุษย์ ดังพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 บัญญัติไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อการพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีความรู้และมีคุณธรรม จริยธรรม ในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542, น. 12)

จากข้อมูลดังกล่าวนักเรียนเป็นผู้ที่ได้รับผลโดยตรงจากการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านสติปัญญา ด้านจิตใจ ด้านสุขภาพร่างกาย และด้านสังคม ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีวิธีการ สื่อ กิจกรรมหรือสิ่งต่างๆที่สามารถผลักดัน ส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองได้ในทุกด้าน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การทำให้ผู้เรียนรู้จักพัฒนาตนเองโดยการจัดการบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถทำให้นักเรียนพัฒนาตนเองได้ในทุกด้าน ดังผลการศึกษา (ชุตินา พงษ์วรินทร์, 2540, น. 2) พบว่า การจัดเวลาเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นวัยแห่งการศึกษา วัยแห่งการเรียนรู้ ดังนั้น การจัดเวลาจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยเรื่องการปรับตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวในการเรียน (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2543, น. 23) กล่าวว่า วัยหนุ่มสาวเป็นวัยที่เปี่ยมไปด้วยพลังกาย พลังใจ พลังสติปัญญา และพลังความคิดสร้างสรรค์ จึงไม่ควรปล่อยเวลาผ่านไปอย่างไร้คุณค่า ควรฝึกฝนตนเองในทุก ๆ ด้าน (Erikson อ้างถึงใน พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุษย์, 2549, น. 21) กล่าวว่า ระยะเวลาเป็นระยะที่ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองบทบาทต่างๆ ก่อนที่จะเป็นผู้ใหญ่อย่างจริงจัง และการรู้จักใช้เวลาอย่างถูกต้องมีประโยชน์ ตลอดจนปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับกาลเวลา เป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งที่เด็กควรรู้จัก ทดลองปฏิบัติ และปรับตัวก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งจะช่วยให้เด็กวัยรุ่นไม่มีปัญหา สามารถปรับตัวได้ แต่ในทางตรงข้าม ถ้าเด็กไม่มีโอกาสทดลองปฏิบัติ จะทำให้เด็กไม่มีโอกาสพัฒนาเอกลักษณ์ของตน ก่อให้เกิดความสับสนตัดสินใจ ไม่ถูกว่าจะเลือกแนวทางชีวิตของตนต่อไปอย่างไร เช่นเดียวกับ (วนิษา เรซ,

2550, น. 67) ได้กล่าวว่า การประสบความสำเร็จที่จะเป็นอัจฉริยะให้ครบหลายด้าน เช่นด้านภาษา และการสื่อสาร ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว ด้านการเข้าใจตนเอง ที่สามารถพัฒนาได้ในแต่ละคน จำเป็นต้องมีการบริหารเวลาแต่ละนาทีให้มีคุณภาพมากที่สุด คือ ถ้าต้องการจะเป็นคนเก่งไม่จำเป็นต้องหาเวลาว่าง แต่อยู่ที่ต้องสร้างเวลาขึ้นมาเอง โดยการถามตนเองว่าอะไรคือสิ่งที่ควรทำที่สุด และลงมือทำทันที และ (ยงยุทธ พิรพงศ์พิพัฒน์, 2547, น. 108-119) กล่าวว่า เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำกิจกรรมต่างๆ สำเร็จได้ด้วยดี การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีคุณภาพ และใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ประโยชน์คุ้มค่าสูงสุดจึงเรียกผู้ที่รู้จักวางแผนการใช้เวลาที่ดีและถูกต้องเหมาะสมได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ ในการบริหารเวลา ประโยชน์ที่ได้รับย่อมทำให้บุคคลมีเวลาสำหรับทำงานพักผ่อน ออกกำลังกาย เข้าสมาคมหรืออุทิศตัวเองให้แก่สังคม และมีเวลาสำหรับการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ตนเอง ซึ่งจากผลการศึกษาดังที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าหากผู้เรียนมีความสามารถในการบริหารเวลาจะทำให้ชีวิตเกิดความสมดุล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขในการดำเนินชีวิต เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไปได้

ในความเป็นจริงกลับพบว่าพ่อแม่ ครูอาจารย์มีการสอนเรื่องการบริหารเวลาให้ลูกหรือลูกศิษย์ น้อยมาก ส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังรายงานการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาภาระงานผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยการเก็บข้อมูลในกลุ่มนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 12,158 คน ด้วยแบบสอบถามพบว่าในหนึ่งสัปดาห์นักเรียนจะใช้เวลาทำกิจกรรมในการเรียนน้อยกว่าการทำกิจกรรมเวลาว่าง ทั้งนี้เวลาที่นักเรียนใช้กับการเรียนนั้นเป็นภาระงานที่ได้รับมอบหมายจากโรงเรียน ส่วนเวลาว่างส่วนใหญ่ใช้กับ การดูโทรทัศน์ เล่นเกม คอมพิวเตอร์ คุยโทรศัพท์ ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า การใช้เวลาของนักเรียนไม่ส่งผลต่อการพัฒนาการศึกษา โรงเรียนจึงควรให้ความสำคัญกับการปลูกฝังทักษะการบริหารเวลาของนักเรียน รวมทั้งสอดแทรกสิ่งเหล่านี้ไว้ใช้ในชีวิตและการเรียน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2550) สอดคล้องกับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) กล่าวถึง การใช้เวลาของนักเรียนทุกวัย ใช้เวลาว่างไปกับการเล่นเกม ดูโทรทัศน์ มากกว่าการอ่านหนังสือที่ส่งเสริมความรู้ทางวิชาการ โดยแนวโน้มการอ่านหนังสือลดลงทั้งกลุ่มวัยเด็ก กลุ่มเยาวชน และกลุ่มทำงาน ดังนั้นควรมีวิธีการอย่างไรที่จะพัฒนาการใช้เวลาของนักเรียนให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย อาทิเช่น บุญมาพรหมพิชัย (2533, น. 23) กล่าวว่า ยังมีคนอีกจำนวนมากที่มองไม่เห็นความสำคัญของเวลาหรือไม่รู้ว่า จะจัดการกับเวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร จึงปล่อยเวลาให้ผ่านไปทุกวันอย่างไร้ความหมายและไม่สามารถใช้ประโยชน์จากเวลาได้อย่างเต็มที่ ศิริ จรคล อ่างถึงใน อาริยา สุพิชญานุกร (2550, น. 2) พบว่า การใช้เวลาของนักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนต่ำส่วนมากมาจากการบริหาร

เวลาไม่เหมาะสม ใช้เวลาอย่างไม่เห็นคุณค่า วิไลรัตน์ วิริยะวิบูลย์กิจ และวรรณดี สุทธินรากร อ้างถึงใน อารียา สุพิชญางกูร (2550, น. 3) พบว่า นักศึกษาส่วนมากยังใช้เวลาอย่างไม่ มีประโยชน์ และยังขาดแนวทางการบริหารเวลาที่ดี

จากการสัมภาษณ์ ครูผู้สอน ครูที่ปรึกษา ผู้ปกครอง และนักเรียนในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูเก็ทวิทยาลัย เกี่ยวกับความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ยังมองไม่เห็นความสำคัญของการบริหารเวลา ยังใช้เวลาอย่างไม่ มีประโยชน์ เวลาว่างส่วนใหญ่หมดไปกับการดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ คุยโทรศัพท์ มากกว่า ที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องการเรียนหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่มีประโยชน์ และยังขาดแนวทางการบริหาร เวลาที่ดี จึงส่งผลให้นักเรียนไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการเรียน ไม่สามารถพัฒนาตนเองให้มีความสมดุคทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม ได้ดีเท่าที่ควร ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นวัยเริ่มต้นในการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ต้องมีความรับผิดชอบในการเรียนและการทำงานมากขึ้นต้องเริ่มเรียนรู้และฝึกหัดตนให้ใช้เวลาอย่าง ถูกต้องเหมาะสม สามารถจัดการเวลาเพื่อพัฒนาตนเองทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม อีกทั้ง ยังเป็นการเตรียมความพร้อมในการเรียนระดับที่สูงขึ้น การทำงาน ตลอดจนการใช้ชีวิตในอนาคต

กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่าง เต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละคนให้รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักพึ่งพาตนเอง มีทักษะ ในการดำเนินชีวิต มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ (กรมวิชาการ, 2546, น. 24) ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญที่จะนำมาใช้เพื่อป้องกัน แก้ไข และพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของผู้เรียนในสถานศึกษาได้ ส่งผลให้ผู้เรียนเป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข

ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ มีกิจกรรม แนะแนวหลายกิจกรรม โดยเนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ ช่วยให้ผู้เรียนเกิด การเรียนรู้เป็นไปตามแนววัตถุประสงค์ที่วางไว้ ดังผลการศึกษาค้นคว้า อาทิ ศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน (2552: ง) ทำการศึกษา เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟัน ฝ่าปัญหาและอุปสรรค มิเรียม ชื่นสุวรรณ (2554) ทำการศึกษา เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคม บุญกรณ์ สุวรรณรัตน์ (2554: ง) ทำการศึกษา เรื่องผล การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร จารุวรรณ แสงด้วง (2556) ทำการศึกษา เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ชัญญา บุญรักษ์ (2556) ทำการศึกษา เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อ การเรียน สุพัตรา เขียวหวาน (2556) ทำการศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการรู้

สารสนเทศ จากงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้พัฒนาผู้เรียนได้ในทุกด้าน

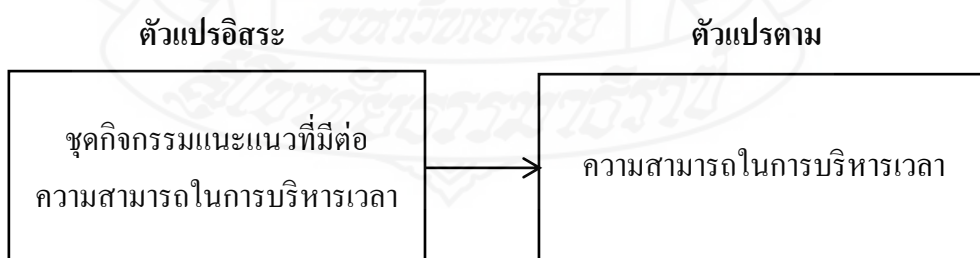
จากความสำคัญของการบริหารเวลา สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากนักเรียนขาดความสามารถในการบริหารเวลา และผลการศึกษาจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยซึ่งปฏิบัติหน้าที่ครูแนะแนวในโรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย จังหวัดภูเก็ต รับผิดชอบสอนกิจกรรมแนะแนว ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความต้องการที่จะหาแนวทางป้องกัน แก้ไข และพัฒนานักเรียน ให้มีความสามารถในการบริหารเวลา จึงมีความสนใจที่จะศึกษา เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการจัดการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการศึกษาดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียน สังคม และประเทศชาติต่อไปในอนาคต

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

## 3. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาหลังการทดลองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล

#### 5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 จำนวน 450 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 30 คน

5.3 รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง

5.4 ระยะเวลา ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา ใช้ทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ในเดือนมกราคม ถึง เดือนกุมภาพันธ์ ปีการศึกษา 2558

5.5 ตัวแปรที่ศึกษา

5.5.1 *ตัวแปรอิสระ* คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา

5.5.2 *ตัวแปรตาม* คือ ความสามารถในการบริหารเวลา

5.6 เครื่องมือในการวิจัย

5.6.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา

5.6.2 แบบวัดความสามารถในการบริหารเวลา

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

**6.1 ความสามารถในการบริหารเวลา** หมายถึง การที่นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเกี่ยวกับการจัดการเรื่องเวลาซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านวิเคราะห์และกำหนดเป้าหมายในการใช้เวลา ด้านวางแผนและดำเนินการตามแผนการใช้เวลา และด้านประเมินผลและปรับปรุงแผนการใช้เวลา

**6.1.1 ด้านวิเคราะห์และกำหนดเป้าหมายในการใช้เวลา** หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาการใช้เวลาของนักเรียนในปัจจุบัน เพื่อให้ทราบปัญหา และหาแนวทางแก้ไข มีการกำหนดเป้าหมายระยะสั้น ระยะยาว มีการจัดเรียงลำดับความสำคัญโดยพิจารณาตามความเหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

**6.1.2 ด้านวางแผนและดำเนินการตามแผนการใช้เวลา** หมายถึง ความสามารถในการเขียนแผนการใช้เวลาประจำวัน แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ แผนการใช้เวลาประจำภาคเรียนอย่างชัดเจน และสามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามตามแผนการใช้เวลาที่กำหนดได้

**6.1.3 ด้านประเมินผลและปรับปรุงแผนการใช้เวลา** หมายถึง ความสามารถในการประเมินผลจากแผนการใช้เวลาว่าสามารถปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใด หาสาเหตุและแนวทางแก้ไข นำไปพัฒนาปรับปรุงแผนการใช้เวลา เพื่อให้สามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**6.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา** หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนวเพื่อนำมาป้องกัน แก้ไข และพัฒนาความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองให้บรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนว 12 กิจกรรม ได้แก่ ปฐมนิเทศ เวลาของฉันหายไป ไหน เป้าหมายในชีวิต ลำดับความสำคัญ แผนการใช้เวลาประจำวัน แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ แผนการใช้เวลาประจำภาคเรียน ต้องทำให้ได้ ผลจากแผนการใช้เวลา จัดการปัญหาการใช้เวลา คุณค่าเวลา ปัจฉิมนิเทศ

**6.3 นักเรียน** หมายถึง นักเรียนกลุ่มทดลองที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2558

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาเป็นเครื่องมือให้นักเรียนที่ได้รับการแนะแนว มีความสามารถในการจัดการบริหารเวลาเพื่อพัฒนาตนเอง ทั้งด้านสติปัญญา ด้านจิตใจ ด้านสุขภาพร่างกาย และด้านสังคม

7.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาจะเป็นนวัตกรรมทางการแนะแนว สำหรับครูแนะแนว ครูผู้รับผิดชอบงานแนะแนว หรือผู้ที่สนใจ โดยการนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับนักเรียน เพื่อเป็นการป้องกัน แก้ไข และพัฒนาความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ

7.3 สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในรูปแบบอื่นๆ เช่น เป็นวิทยากรให้ความรู้ในการจัด โครงการ การอบรมหรือสัมมนา ครูผู้สอนนำไปประยุกต์ใช้ในวิชาสอนหรือกิจกรรมโฮมรูมให้นักเรียนสามารถบริหารเวลาในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆให้ประสบความสำเร็จ

