

การศึกษาการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในประเทศไทย *

THE STUDY OF TIME MANAGEMENT OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN THAILAND

Chanmeardey Chiv¹, ภัทราวดี มากมี² และ พีร วงศ์อุปราช³

Chanmeardey Chiv¹, Pattrawadee Makmee² and Peera Wongupparaj³

^{1,2}มหาวิทยาลัยบูรพา

^{1,2}Burapha University, Thailand

³จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

³Chulalongkorn University, Thailand

Corresponding Author's Email: pattrawadee@gmail.com

วันที่รับบทความ : 3 เมษายน 2568; วันแก้ไขบทความ 28 เมษายน 2568; วันตอบรับบทความ : 1 พฤษภาคม 2568

Received 3 April 2025; Revised 28 April 2025; Accepted 1 May 2025

บทคัดย่อ

การบริหารจัดการเวลาเป็นกระบวนการในการวางแผน และควบคุมการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายของการเรียนได้ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการจัดการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษา และ 2) องค์ประกอบของการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในประเทศไทย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 450 คน ได้มาด้วยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน และเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมินการบริหารจัดการเวลา มีค่าความตรง CVI = 1

Citation:



* Chanmeardey Chiv, ภัทราวดี มากมี และ พีร วงศ์อุปราช. (2568). การศึกษาการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาลังคม, 3(3), 75-90.

Chanmeardey Chiv, Pattrawadee Makmee and Peera Wongupparaj. (2025). The Study Of Time Management Of Undergraduate Students In Thailand. Journal of Interdisciplinary Social Development, 3(3), 75-90.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการวิจัยพบว่า

1) กลุ่มตัวอย่างมีการบริหารจัดการเวลา อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.05 ถึง 3.50 โดยตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ฉันใช้เวลาไปกับงานที่ไม่สำคัญ (PCT2) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ฉันมักเก็บโต๊ะเรียนให้สะอาดเรียบร้อยเสมอ หลังจากที่เลิกเรียน (PO1) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05

2) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่าการบริหารจัดการเวลาประกอบด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ การตั้งเป้าหมายและการจัดลำดับความสำคัญ กลไกของการบริหารเวลา ความชอบในการมีระเบียบ การรับรู้การควบคุมเวลา ซึ่งมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

คำสำคัญ: การบริหารจัดการเวลา, การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง, นักศึกษา ระดับปริญญาตรี

Abstract

Time management is the process of planning and controlling the use of time effectively to achieve academic goals. This research is a survey-based study with two objectives: 1) to examine the level of time management among students, and 2) to investigate the components of time management among undergraduate students in Thailand. The sample consisted of 450 undergraduate students selected through a multi-stage random sampling method. Time management inventory was employed to assess the data from the student, with content validity (CVI = 1) and reliability ($\alpha = 0.92$). The data were analyzed using descriptive statistics and confirmatory factor analysis.

The research findings revealed that:

1) The sample had an average level of time management, with mean scores ranging from 3.05 to 3.50. The variable with the highest mean score was "I spend a long time on unimportant tasks (PCT2)" with a mean of 3.50, while the

variable with the lowest mean score was "I always keep my study desk clean after class (PO1)" with a mean of 3.05.

2) The components of time management consisted of four factors: setting goals and priorities, mechanic of time management, preference for organization, and perceived control of time.

Keywords: Time Management, Second-order Confirmatory Factor Analysis, Undergraduate Students

บทนำ

การบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพถือเป็นทักษะสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักศึกษา เพื่อให้สามารถใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่ามากที่สุด สำหรับการศึกษาในระดับสูง ความสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษาเกิดจากหลายปัจจัย ทั้งในด้านของทางการวิชาการ และไม่ใช่วิชาการ (Adams, R. V. & Blair, E, 2019) และหนึ่งในปัจจัยด้านไม่ใช่วิชาการที่มีผลต่อความสำเร็จทางการเรียนคือ การบริหารจัดการเวลา การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพไม่เพียงแต่ช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับภาระงานด้านการเรียนได้เท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยให้นักศึกษาสามารถมีเวลาเพื่อทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น การพัฒนาตนเอง ได้อีกด้วย เวลาเป็นสินค้าและสินทรัพย์ที่มีค่าที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิตและควรใช้ให้เกิดประโยชน์ (Alghaswyneh, O. F. M & Basri, W. S, 2015) การบริหารจัดการเวลาสามารถกำหนดได้ว่าเป็นรูปแบบการตัดสินใจที่ใช้โดยบุคคลเพื่อจัดโครงสร้าง ปกป้อง และปรับเวลาให้เข้ากับเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม (Aeon, B. & Aguinis, H, 2017) และมีความเกี่ยวข้องกับ ผลการปฏิบัติงาน ความสำเร็จทางการเรียน และความผาสุก และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด (Aeo, B., et al., 2021)

ในยุคปัจจุบันที่มีการแข่งขันอย่างมาก แม้ว่าทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงต่อวันเหมือนกัน แต่การบริหารเวลาของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน สำหรับนักศึกษาที่เรียนในระดับอุดมศึกษา เป็นระบบเปิดกว้าง นักศึกษาอาจจะต้องมีการปรับตัว มีความรับผิดชอบในการเรียนมากยิ่งขึ้น แต่ยังไม่ใช่นักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ยังคงประสบปัญหาในการบริหารจัดการเวลา ซึ่งส่งผลกระทบต่อผลการเรียน ความเครียด และคุณภาพชีวิตโดยรวม ปัญหาเหล่านี้มีตั้งแต่การผัดวันประกันพรุ่ง การขาดการวางแผนและการจัดลำดับความสำคัญ ไปจนถึงการจัดการกับ

สิ่งรบกวนต่างๆ เช่น สื่อสังคมออนไลน์และกิจกรรมทางสังคม (Claessens, B. J., et al., 2007; Razali, S. N. A. M., et al., 2018) นอกจากนี้ นักศึกษาบางคนยังขาดทักษะการบริหารเวลาที่จำเป็น เช่น การตั้งเป้าหมาย การวางแผน และการจัดการกับสิ่งรบกวน (Trueman, M. & Hartley, J, 1996) ซึ่งยิ่งซ้ำเติมปัญหาให้รุนแรงขึ้น

แม้ว่าในประเทศไทยอาจมีหลายงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างหรือพัฒนาแบบวัดการบริหารจัดการเวลา อย่างเช่นงานของ ปนัดดา กองมนต์ และณัฐกานต์ ประจัญบาน (2566) ที่ได้ศึกษาการสร้างแบบวัดการบริหารจัดการเวลาสำหรับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ที่มีการแบ่งองค์ประกอบเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักถึงเป้าหมายของการทำงาน การวางแผนการใช้เวลา การดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ การประเมินการใช้เวลา และการปรับปรุงการใช้เวลา แต่ยังไม่มียานที่เน้นในเรื่องของพฤติกรรมกรรมการบริหารจัดการเวลา จึงทำให้งานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาการพัฒนาที่น่าเอาแนวคิดของ Macan, T. H., et al. (1990) มาใช้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาระดับของการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย
2. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการบริหารเวลาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาเรื่องระดับและองค์ประกอบของการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ได้ดังนี้

การบริหารจัดการเวลาสามารถกำหนดได้ว่าเป็นกลุ่มทักษะพฤติกรรมที่มีความสำคัญในการจัดระเบียบการศึกษาและภาระงาน (Lay, C. H. & Schouwenburg, H. C, 1993) เป็นรูปแบบการตัดสินใจที่ใช้โดยบุคคลเพื่อจัดโครงสร้าง ปกป้อง และปรับเวลาให้เข้ากับเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม (Aeon, B. & Aguinis, H, 2017) และมีความเกี่ยวข้องกับ ผลการปฏิบัติงาน ความสำเร็จทางการเรียน และความผาสุก และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด (Aeon, B., et al., 2021) มีงานวิจัยหลายงานที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับการบริหาร

จัดการเวลา และการพัฒนาแบบวัดหรือแบบประเมิน แต่หากพูดถึงการบริหารจัดการเวลา สำหรับนักศึกษาหลัก ๆ มีสองงานได้แก่ แบบสอบถามการบริหารจัดการเวลา (Time Management Questionnaire) ของ Britton, B. K. and Tesser, A. (1991) ที่แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ระยะสั้น (Short-range) ทักษะคิดต่อเวลา (Time attitudes) การวางแผนระยะยาว (Long-range planning) ส่วนแบบวัดพฤติกรรมการบริหารจัดการเวลา (Time Management Behavior Scale) ของ Macan, T. H. et al. (1990) ที่ได้แบ่งการบริหารจัดการเวลาเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การตั้งเป้าหมายและการจัดลำดับความสำคัญ กลไกของการบริหารเวลา ความชอบในการมีระเบียบ และการรับรู้การควบคุมเวลา

สำหรับนักศึกษาปัจจุบันมีหลายปัจจัยที่ทำให้กระทบถึงผลการเรียน หรือสุขภาพจิต อย่างเช่น ปัญหาของการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลต่อสุขภาพจิต (ปริยานุช วุฒิ ชูประดิษฐ์ และสุภัทร ชูประดิษฐ์, 2565) และการบริหารจัดการเวลาอย่างเหมาะสมมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน (สัจจาภรณ์ แสนคำ และคณะ, 2565)

สรุปได้ว่าการบริหารจัดการเวลามีความสัมพันธ์กับผลการเรียนของนักศึกษา เพราะจะช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการเวลาในการเรียน หรือใช้เวลาที่เหมาะสมสำหรับการเล่นสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่ให้มีผลกระทบต่อการเรียนได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นเชิงสำรวจ แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional) ของ Edmonds, W. A. and Kennedy, T. D (2017) เพื่อศึกษาการบริหารจัดการเวลา และวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษา

1. กลุ่มตัวอย่าง

โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 450 คน เนื่องด้วย Hair Jr, J. F., et al. (2019) ระบุว่าปริมาณกลุ่มตัวอย่างควรอยู่ระหว่าง 5-20 เท่าของตัวแปรสังเกตได้ และในการวิจัยนี้มีตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมด 25 ตัว ร่วมกับการเก็บข้อมูลกับนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยจำนวน 3 แห่ง แต่ละ 150 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบประเมินการบริหารจัดการเวลาตามแนวคิดของ Macan, T. H., et al. (1990) ที่ได้แบ่งการบริหารจัดการเวลาเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การ

ตั้งเป้าหมายและการจัดลำดับความสำคัญ กลไกของการบริหารเวลา ความชอบในการมีระเบียบ และ การรับรู้การควบคุมเวลา ซึ่งเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับมี ที่ผ่านการประมาณคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยมีความตรงเชิงเนื้อหา CVI = 1 และการค่าความเที่ยง Cronbach alpha = 0.92 โดยหลังจากตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้ว แบบประเมินมีข้อความทั้งหมดจำนวน 25 ข้อ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนที่มีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ IRB4-224/2567

3.2 ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3.3 ดำเนินการประสานงานและส่งแบบประเมินการบริหารจัดการเวลาแบบออนไลน์ผ่าน Google Form ไปยังนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน และการวิเคราะห์องค์ประกอบ โดยศึกษาค่า KMO และค่าดัชนีความสอดคล้องต่าง ๆ เพื่อเป็นการตรวจสอบความสอดคล้องข้อมูลโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ระดับการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็น นักศึกษาจำนวน 450 คน จาก 3 มหาวิทยาลัย โดยส่วนมาเป็นนักศึกษาหญิง มีจำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 อายุ 19 ปี มากที่สุด มีจำนวน 140 คิดเป็นร้อยละ 31.11 และกำลังเรียนปี 3 มากที่สุด มีจำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 35.56 โดยมีรายละเอียด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	148	32.89
หญิง	300	66.67
ไม่ระบุ	2	0.44
อายุ		
18 ปี	27	6.00
19 ปี	140	31.11
20 ปี	138	30.67
21 ปี	98	21.78
22 ปี ขึ้นไป	47	10.44
ปีการศึกษา		
ปี 1	137	30.44
ปี 2	132	29.33
ปี 3	160	35.56
ปี 4	19	4.23
ปี 5	2	0.44

ตารางที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเบ้ ความโด่ง

ตัวแปร	M	SD	CV%	Z _{Skewness}	Z _{Kurtosis}
การตั้งเป้าหมายและการจัดลำดับความสำคัญ (Setting goals and Priorities)	3.32	0.78	23.56	0.64	-0.27
1. ฉันกำหนดเวลาที่ต้องใช้เวลาในการเรียนที่ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (SGP1)	3.06	0.95	31.21	2.38	-1.15
2. ฉันทำงานที่มีลำดับความสำคัญมากที่สุดให้ เสร็จก่อนที่จะไปทำงานที่สำคัญน้อยกว่า (SGP2)	3.46	1.00	28.93	0.43	-3.19
3. ฉันกำหนดเส้นตายวันสงงานของตัวเอง เมื่อ ฉันตั้งใจจะทำงานให้สำเร็จ (SGP3)	3.46	1.01	29.19	0.62	-3.56
4. ฉันแบ่งงาน/โครงการที่ซับซ้อนและยาก ออกเป็นงานชิ้นเล็ก ๆ เพื่อให้สามารถทำได้ง่าย ขึ้น (SGP4)	3.33	0.99	29.85	1.33	-2.83
5. ฉันเชื่อว่าถ้าสามารถบรรลุเป้าหมายระยะสั้น ได้ ก็สามารถบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้ไม่ยาก เช่นกัน (SGP5)	3.44	0.96	28.02	1.37	-2.94
6. แม้ว่าฉันได้กำหนดลำดับความสำคัญของงาน แต่ฉันก็ยังเลือกทำงานที่ง่ายกว่าให้เสร็จก่อน (SGP6)	3.15	0.90	28.63	2.98	-0.91
กลไกของการบริหารเวลา (Mechanic of time management)	3.29	0.65	19.77	3.23	-0.84
1. สิ่งรบกวนสมาธิ อย่างเช่น การเล่นโซเชียล มีเดียมักขัดขวางไม่ให้ฉันทำงานสำคัญ ๆ ได้ ทันเวลา (MTM1)	3.18	0.82	25.91	2.59	-0.88
2. ฉันแบ่งเวลาที่ต้องเรียนหรือทำงานที่กำหนด ไว้เป็นประจำ (MTM2)	3.30	0.85	25.67	3.34	-1.63
3. ฉันเขียนบันทึกเพื่อเตือนตัวเองถึงสิ่งที่ฉันต้อง ทำทุกวัน (MTM3)	3.23	0.88	27.12	2.43	-1.09
4. ฉันเขียนรายการงานที่ต้องทำในแต่ละวัน และขีดเส้นทับข้อความที่ทำเสร็จทั้ง (MTM4)	3.24	0.83	25.52	3.62	-1.10

ตัวแปร	M	SD	CV%	Z _{Skewness}	Z _{Kurtosis}
5. ฉันมักเอางานหรือหนังสือติดตัวไว้ เมื่อต้องใช้เวลาในการทำอะไรบางอย่าง (MTM5)	3.30	0.86	26.12	3.10	-1.99
6. ฉันมักจะทบทวนงานที่ต้องทำในแต่ละวันตลอด เพื่อไม่ให้มีงานตกค้าง (MTM6)	3.42	0.93	27.16	2.64	-3.36
7. ฉันทำการจัดบันทึกงานที่ต้องทำในที่ ๆ สามารถมองเห็นได้ง่าย (MTM7)	3.39	0.93	27.52	3.41	-3.13
ความชอบในการมีระเบียบ (Preference for Organization)	3.31	0.71	21.46	0.22	0.27
1. ฉันมักเก็บโต๊ะเรียนให้สะอาดเรียบร้อยเสมอหลังจากที่เลิกเรียน (PO1)	3.05	0.90	29.61	1.74	-0.17
2. ฉันมักลืมหรือไม่ได้ทำตามงานที่ฉันได้จดไว้สำหรับทำเมื่อตอนเช้าเสมอ (PO2)	3.40	0.99	29.18	0.45	-2.62
3. ฉันไม่สามารถหาสิ่งของจำเป็นสำหรับการเรียนได้ หากว่าโต๊ะจัดของไม่เป็นระเบียบ (PO3)	3.46	1.01	29.42	-0.38	-2.91
4. ฉันคิดว่าการจัดตารางเรียนหรือตารางทำงานเป็นเรื่องที่เสียเวลา (PO4)	3.36	0.97	28.75	1.14	-2.27
5. ทุกวันนี้ฉันไม่สามารถคาดการณ์เวลาสำหรับวางแผนหรือจัดการการเรียนได้เลย (PO5)	3.46	0.93	26.94	1.23	-2.40
6. เมื่อฉันไม่มีระเบียบ ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่คาดไม่ถึงให้ขึ้นได้ (PO6)	3.07	0.96	31.14	2.46	-1.21
7. ฉันไม่สามารถทำงานออกมาได้ดี หากว่าไม่ได้มีการวางแผนงานก่อน (PO7)	3.35	0.94	27.97	1.03	-1.70
การรับรู้การควบคุมเวลา (Perceived control of time)	3.40	0.79	23.15	0.11	0.16
1. ฉันคาดการณ์เวลาที่ต้องใช้ในการทำงานให้แล้วเสร็จน้อยเกินไป (PCT1)	3.42	0.99	29.06	0.98	-3.26
2. ฉันใช้เวลาว่างกับงานที่ไม่สำคัญ (PCT2)	3.50	1.02	29.11	-0.49	-3.08
3. ฉันรู้สึกยากลำบากในการทำตามตารางที่กำหนด เพราะคนอื่นมักพาดฉันไม่ให้ทำงาน (PCT3)	3.36	0.93	27.80	0.80	-1.98

ตัวแปร	M	SD	CV%	Z _{Skewness}	Z _{Kurtosis}
4. ฉันพบว่าตัวเองพักผ่อนไม่เพียงพอกับงานที่ฉันไม่ชอบ แม้ว่าป็นงานก็ต้องทำให้สำเร็จก็ตาม (PCT4)	3.33	0.92	27.69	1.57	-2.19
5. ฉันมักใช้เวลาในการเล่นโซเชียลมีเดีย จนเกือบไม่สามารถทำงานให้เสร็จทันกำหนดส่ง (PCT5)	3.37	0.92	27.36	1.33	-2.18
รวม	3.33	0.59	17.72	.16	-1.12

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นถึงค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษา โดยพบว่ามีค่าเฉลี่ยด้วยภาพรวมเท่ากับ 3.33 (SD = 0.59) อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อจำแนกแต่ละด้านพบว่า การรับรู้การควบคุมเวลา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาเป็นการตั้งเป้าหมายและการจัดลำดับความสำคัญ ความชอบในการมีระเบียบ และกลไกของการบริหารเวลา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 3.32 3.31 และ 3.29 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษา

การศึกษาความเบ้ความโด่งของข้อมูล จาก Kline (2023) ที่ระบุว่าค่า $Z_{Skewness} < 3$ และ $Z_{Kurtosis} < 10$ (รายละเอียดดังตารางที่ 2) แต่มีข้อมูลบางข้อมีค่า $Z_{Skewness}$ เกิน 3 ซึ่งอาจไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด แต่อย่างไรก็ตาม Hair Jr, J. F., et al. (2019) มีการระบุเพิ่มเติมว่าหากมีการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 200 คน การดูค่า Normality ของข้อมูลอาจไม่จำเป็นหรือมีความสำคัญ ผลการวิเคราะห์ ค่า $KMO = .88$, Bartlett's Test of Sphericity = 8599.73, $p < .01$ (Hair Jr, J. F., et al., 2019) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าตัวแปรมีความเหมาะสมสำหรับนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยันต่อไปได้ และความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหลักที่ศึกษาอยู่ระหว่าง .37 ถึง .73 (ตารางที่ 3) ซึ่งเป็นไปตาม Hair Jr, J. F., et al. (2019) ที่ระบุว่าตัวแปรไม่ควรมีความสัมพันธ์กันสูงหรือ เกิน .80

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการบริหารจัดการเวลา

	SGP	MTM	PO	PCT
SGP	1.00			
MTM	.45**	1.00		
PO	.73**	.39**	1.00	
PCT	.68**	.37**	.56**	1.00

* หมายเหตุ: SGP: การตั้งเป้าหมายและการจัดลำดับความสำคัญ, MTM: กลไกของการบริหารเวลา, PO: ความชอบในการมีระเบียบ, PCT: การรับรู้การควบคุมเวลา

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน

ตัวแปร	β				SE	t	r ²
	SGP	MTM	PO	PCT			
SGP1	.58**				-	-	.34
SGP2	.74**				.05	14.51	.54
SGP3	.81**				.05	15.65	.66
SGP4	.82**				.05	17.07	.67
SGP5	.86**				.05	17.51	.74
SGP6	.58**				.03	18.12	.34
MTM1		.55**			-	-	.30
MTM2		.87**			.06	13.19	.75
MTM3		.62**			.05	11.55	.38
MTM4		.82**			.05	14.11	.67
MTM5		.97**			.06	14.37	.94
MTM6		.49**			.05	9.56	.24
MTM7		.46**			.05	9.09	.21
PO1			.49**		-	-	.24
PO2			.81**		.06	12.60	.66

ตัวแปร	β				SE	t	r ²
	SGP	MTM	PO	PCT			
PO3			.76**		.07	11.61	.58
PO4			.79**		.06	11.97	.63
PO5			.80**		.06	12.05	.63
PO6			.60**		.05	12.28	.36
PO7			.92**		.09	9.20	.84
PCT1				.96**	-	-	.93
PCT2				.72**	.06	11.89	.52
PCT3				.70**	.05	11.89	.49
PCT4				.77**	.05	12.60	.59
PCT5				.75**	.05	12.53	.56
องค์ประกอบหลัก	β	SE	t	R ²			
SGP	.93**	.06	14.93	.86			
MTM	.40**	.06	7.10	.16			
PO	.72**	.07	10.20	.52			
PCT	.82**	.04	18.87	.67			
$\chi^2 = 395.36, df = 214, \chi^2/df = 1.85, RMSEA = .04, NFI = .98, NNFI = .99, CFI = .99, GFI = .95$							

ผลจากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบของการบริหารจัดการเวลา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง $\chi^2 = 395.36, df = 214, \chi^2/df = 1.85, RMSEA = .04, NFI = .98, NNFI = .99, CFI = .99, GFI = .95$ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ของดัชนีความสอดคล้องที่ระบุว่า χ^2/df ควรมีค่าน้อยกว่า 2 ค่า RMSEA มีค่าน้อยกว่า .05 ค่า CFI และ GFI ควรมีค่ามากกว่า .95 (Hair Jr, J. F., et al., 2019)

เมื่อพิจารณาร้านองค์ประกอบหรือรายด้าน พบว่า การตั้งเป้าหมายและการจัดลำดับความสำคัญ (SGP) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด รองลงมาเป็นการรับรู้การควบคุมเวลา (PCT) ความชอบในการมีระเบียบ (PO) และกลไกของการบริหารเวลา (MTM) โดยมีค่าน้ำหนัก

องค์ประกอบเท่ากับ .93 .82 .72 และ .40 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีค่าความแปรปรวนรวมอยู่ระหว่าง .16 ถึง .86

อภิปรายผล

การศึกษาการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 450 คน สามารถทำการอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การศึกษาการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.33 อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษายังมีปัญหาในเรื่องของการจัดการเวลาสำหรับการเรียนของตนเองได้อย่างเหมาะสม ความสอดคล้องกับงานของ Calonia, J. T., et al. (2023) ที่ระบุว่านักศึกษาสามารถบริหารจัดการเวลาของตนเองได้เฉพาะบางเวลา หรืออยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 หรืออาจมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบ้างประการอย่างเช่น การผัดวันประกันพรุ่ง เป็นต้น ซึ่งทำให้ไม่สามารถจัดการกับเวลาในการเรียนได้ เนื่องด้วยประมาทร้อยละ 70 ของนักเรียนมักประสบกับปัญหานี้ (Moonaghi, H. K. & Beydokhti, T. B, 2017) การที่นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของการบริหารจัดการเวลาในระดับปานกลาง เพียงเพราะว่าบางที่ เขาอาจยังต้องการจัดระเบียบการจัดการเวลาของตนเอง แต่พวกเขายังไม่รู้ถึงวิธีหรือกลยุทธ์ที่จะทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้ (Adams, R. V. & Blair, E, 2019)

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ แสดงให้เห็นว่า $KMO = .88$, Bartlett's Test of Sphericity = 8599.73, $p < .01$ ซึ่งแสดงว่ามีความสัมพันธ์เพียงพอระหว่างตัวแปรเพื่อดำเนินการต่อ (Hair, Jr., J. F., et al., 2019) นอกจากนี้ยังมีค่าดัชนีความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูล $\chi^2 = 395.36$, $df = 214$, $\chi^2/df = 1.85$, $RMSEA = .04$, $NFI = .98$, $NNFI = .99$, $CFI = .99$, $GFI = .95$ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ของดัชนีความสอดคล้องที่ระบุว่า χ^2/df ควรน้อยกว่า 2 ค่า $RMSEA$ มีค่าน้อยกว่า .05 ค่า CFI และ GFI ควรค่ามากกว่า .95 (Hair, Jr., J. F., et al., 2019) แม้ว่ายังมีค่า p -value ที่อาจการกำหนดควรมีค่ามากกว่า .05 แต่ Hair, Jr., J. F., et al. (2019) ก็ได้มีการระบุเพิ่มเติมว่าหากว่าตัวแปรที่ใช้ในการศึกษามากพอ ร่วมกับจำนวนกลุ่มย่อย การตรวจสอบ p -value อาจไม่มีความสำคัญ ซึ่งผลการศึกษาที่ยังสอดคล้องกับแนวคิดเดิมของ Mocan, T. H., et al. (1990) ที่ระบุถึงการแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ การตั้งเป้าหมายและการจัดลำดับความสำคัญ กลไกของการบริหารเวลา ความชอบในการมีระเบียบ และการรับรู้การควบคุมเวลา

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้สรุปให้เห็นถึงระดับของการบริหารจัดการเวลาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีว่ายังอยู่ในระดับปานกลาง และผลของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการบริหารจัดการเวลาที่แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบคือ การตั้งเป้าหมายและการจัดลำดับความสำคัญ กลไกของการบริหารเวลา ความชอบในการมีระเบียบ และการรับรู้การควบคุมเวลา ส่วนข้อเสนอแนะในการวิจัย ประกอบด้วย **1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้** ประกอบด้วย 1.1 สถาบันการศึกษา หรืออาจารย์สามารถนำแบบประเมินการบริหารจัดการเวลานี้เพื่อนำไปทำการประเมินนักศึกษาเพื่อให้ทราบถึงระดับการบริหารเวลาของนักศึกษาได้ **2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป** จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ยของการบริหารจัดการเวลาในระดับปานกลาง ซึ่งอาจจำเป็นต้องมีการศึกษาหรือพัฒนาเป็นวิธีการในการช่วยอบรมหรือฝึกให้นักศึกษารู้จักทักษะการบริหารจัดการเวลา เพื่อให้สามารถใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- ปนัดดา กองมนต์ และณัฐกานต์ ประจัญบาน. (2566). การสร้างแบบวัดการบริหารจัดการเวลา (Time Management: TM) สำหรับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา. *Journal of Modern Learning Development*, 8(12), 1-17.
- ปริยานุช วุฒิ ชูประดิษฐ์ และสุภัทร ชูประดิษฐ์. (2565). อิทธิพลของการติดต่อสังคมออนไลน์ ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 36(3), 188-207.
- สัจจาภรณ์ แสนคำ และคณะ. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลากับความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติ. *วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา*, 16(2), 115-131.
- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *SAGE Open*, 9(1), 2158244018824506.
- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of management perspectives*, 31(4), 309-330.

- Aeon, B., et al. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PloS one*, 16(1), e0245066.
- Alghaswyneh, O. F. M., & Basri, W. S. (2015). The role of time management and its impact on students' academic achievement a case (Students at Northern Borders University). *International Research Journal of Finance and Economics*, 136, 117-125.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of educational psychology*, 83(3), 405-410.
- Calonia, J. T., et al. (2023). Time Management and Academic Achievement: Examining the Roles of Prioritization, Procrastination and Socialization. *Online Submission*, 8(6), 766-775.
- Claessens, B. J., et al. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*, 36(2), 255-276.
- Edmonds, W. A., & Kennedy, T. D. (2017). *An Applied Guide to Research Designs* (2nd ed.). California: Sage Publications, Inc.
- Hair Jr., J. F., et al. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Hampshire: Cengage Learning EMEA.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modelling*. New York: Guilford publications.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management. *Journal of social Behavior and personality*, 8(4), 647-662.
- Macan, T. H., et al. (1990). College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Moonaghi, H. K., & Beydokhti, T. B. (2017). Academic procrastination and its characteristics: a narrative review. *Future of medical education journal*, 7(2).

Razali, S. N. A. M., et al. (2018). The impact of time management on students' academic achievement. *Journal of Physics: Conference Series*, 995(2018), 012042.

Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher education*, 32(2), 199-215.