วารสาร
จิตวิทยาคลินิกไทย
https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy

นิพนธ์ต้นฉบับ

บทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความสามารถในการปรับตัวที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลาและความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย

สร้อยสุดา อิ่มอรุณรักษ์[1], ธนยศ สุมาลย์โรจน์[1], ศศะ อัคคะเดชอนันต์[2*]

[1] *ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล*

[2] *นักศึกษาระดับปริญญาโท ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล*

[*] ผู้ประพันธ์บรรณกิจ, e-mail: petorsasa@gmail.com

วันที่รับบทความ: 26 กันยายน 2568 | **วันที่แก้ไขบทความ:** 28 ตุลาคม 2568 | **วันตอบรับบทความ:** 24 ธันวาคม 2568

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการปรับตัว และความวิตกกังวล และเพื่อศึกษาบทบาทตัวแปรส่งผ่านของความสามารถในการปรับตัวในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลาและความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย

วัสดุและวิธีการ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบสำรวจภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย อายุ 18-25 ปี จำนวน 206 คน การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามออนไลน์ รูปแบบมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 102 ข้อ ประกอบด้วย แบบสอบถามวัดความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการปรับตัว และความวิตกกังวล (generalized anxiety disorder-7) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านด้วย PROCESS Macro ในโปรแกรม SPSS

ผล ความสามารถในการบริหารเวลามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_S = 0.79$, $p < 0.001$) และพบว่าความสามารถในการบริหารเวลามีอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลผ่านความสามารถในการปรับตัวไปยังความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Effect = -0.042, SE = 0.022, 95% CI [-0.088, -0.001]) ในลักษณะ indirect-only mediation

สรุป ผลการศึกษา พบว่าความสามารถในการบริหารเวลามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการปรับตัวยังทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านที่ส่งผลทางอ้อมไปยังความวิตกกังวล ซึ่งสามารถลดระดับความวิตกกังวลของนักศึกษา

คำสำคัญ: ความสามารถในการปรับตัว, ความวิตกกังวล, ความสามารถในการบริหารเวลา, นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Thai Journal of Clinical Psychology
https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy

Original Article

The Mediating Role of Adaptability in the Relationship between Time Management Skills and Anxiety among Undergraduate Students in Thailand

Soisuda Imaroonrak[1], Thanayot Sumalrot[1], Sasa Akkadechanan[2*]

[1] *Assistant professor, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University*

[2] *Master's degree student, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University*

[*] Corresponding author, e-mail: petorsasa@gmail.com

Received: 26 September 2025 | **Revised:** 28 October 2025 | **Accepted:** 24 December 2025

Abstract

Objectives: To study the relationship between time management skills, adaptability and anxiety, and to examine the mediating role of adaptability in the relationship between time management skills and anxiety among undergraduate students in Thailand.

Materials and methods: This was a quantitative, cross-sectional survey research. The sample consisted of 206 undergraduate students in Thailand, aged 18-25 years. Data were collected using a 102-item online, rating-scale questionnaire, consisting of the Time Management skills, Adaptability, and Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Statistics used for data analysis included descriptive statistics, correlation analysis and mediation analysis using the PROCESS Macro in SPSS.

Results: Time management skills were found to have a statistically significant positive relationship with adaptability (r_S = 0.79, p < .001). It was also found that time management skills had a statistically significant indirect effect on anxiety through adaptability (Effect = -0.042, SE = 0.022, 95% CI [-0.088, -0.001]), in the manner of indirect-only mediation.

Conclusion: The study found a positive relationship between time management skills and adaptability. Furthermore, adaptability acts as a mediating variable that indirectly affects anxiety, which can reduce students' anxiety levels.

Keywords: Adaptability, Anxiety, Time management skills, Undergraduate student

บทนำ

ปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะความวิตกกังวล (anxiety) เป็นประเด็นสำคัญในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย ซึ่งเป็นประชากรเปราะบาง เนื่องจากอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านเชิงพัฒนาการ (developmental transition) ที่ต้องเผชิญกับความท้าทายหลายด้าน ทั้งภาระทางวิชาการ ความคาดหวังจากตนเองและสังคม ตลอดจนความต้องการทักษะการจัดการตนเองที่ซับซ้อนมากขึ้น ช่วงวัยนี้จึงเป็นช่วงวัยที่ทักษะการบริหารจัดการตนเอง (self-management) และความสามารถในการปรับตัว (adaptability) จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาอย่างมาก (Arnett, 2000) การขาดทักษะเหล่านี้มักสะท้อนผ่านระดับความวิตกกังวลที่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันและผลการเรียน ทำให้เกิดความจำเป็นอย่างยิ่งในการศึกษาปัจจัยเชิงป้องกัน (protective factors) อย่างเป็นระบบ

แม้ว่าทักษะการบริหารเวลา (time management) จะได้รับการเสนอว่าเป็นปัจจัยป้องกันที่สำคัญ ซึ่งช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดลำดับความสำคัญ วางแผนงาน และสร้างความพึงพอใจในชีวิต (Liu et al., 2023) แต่งานวิจัยที่ผ่านมาโดยมากมุ่งเน้นเพียงการตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงคู่ (bivariate relationship) ระหว่างการบริหารเวลาและผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิต โดยยังขาดความเข้าใจเชิงกลไกว่าการบริหารเวลาช่วยลดความวิตกกังวลได้อย่างไร งานวิจัยนี้จึงเสนอว่าความสามารถในการปรับตัว (adaptability) อาจทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญที่อธิบายความสัมพันธ์ โดยบูรณาการแนวคิดจากหลายทฤษฎี ได้แก่ การบริหารเวลาที่มีประสิทธิผลช่วยให้บุคคลจัดสรรทรัพยากรได้เหมาะสมตามกรอบแนวคิด individual adaptability (I-ADAPT) (Ployhart & Bliese, 2006) และอาจเป็นรากฐานที่สนับสนุนการประเมินสถานการณ์และการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์เผชิญปัญหาอย่างยืดหยุ่น (Lazarus & Folkman, 1984) แทนการประเมินสถานการณ์ในเชิงคุกคามเกินจริง (Meacham & Bergstrom, 2016) เมื่อบุคคลสามารถปรับตัวต่ออุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ระดับความวิตกกังวลจึงมีแนวโน้มลดลง (Zhang et al., 2022) ทั้งนี้ แม้กรอบแนวคิดต่าง ๆ จะบ่งชี้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างการบริหารเวลา การปรับตัว และความวิตกกังวล แต่ยังไม่มีงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ตรวจสอบบทบาทตัวแปรส่งผ่าน (mediating role) ของการปรับตัวในความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารเวลาและความวิตกกังวลโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของนักศึกษาไทย

ด้วยเหตุนี้ การศึกษานี้มุ่งตรวจสอบบทบาทของความสามารถในการปรับตัวในฐานะตัวแปรส่งผ่านระหว่างการบริหารเวลาและความวิตกกังวลในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี เนื่องจากกลุ่มนี้มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตสูง และยังขาดหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงกลไกโดยตรง โดยเฉพาะในบริบทของนักศึกษาไทย ผลการศึกษาคาดว่าจะมีประโยชน์ต่อการใช้เป็นแนวทางเพื่อการช่วยเหลือ ให้คำแนะนำแก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี หรือการออกแบบโปรแกรมเชิงป้องกันหรือการให้คำปรึกษาในระดับมหาวิทยาลัยที่เน้นการเสริมสร้างทักษะการบริหารเวลาและความสามารถในการปรับตัว เพื่อลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตจากปัญหาความวิตกกังวลในระยะยาว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการปรับตัว และความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย
2. เพื่อศึกษาบทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความสามารถในการปรับตัว ในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลาและความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย

สมมติฐาน

1. ความสามารถในการบริหารเวลามีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อความสามารถในการปรับตัว
2. ความสามารถในการปรับตัวมีความสัมพันธ์เชิงลบต่อความวิตกกังวล
3. ความสามารถในการบริหารเวลามีความสัมพันธ์เชิงลบต่อความวิตกกังวล
4. ความสามารถในการปรับตัวเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลาและความวิตกกังวล

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) ที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional survey design) เพื่อศึกษาบทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความสามารถในการปรับตัวในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลากับความวิตกกังวล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี อายุ 18-25 ปี ในสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบตามสะดวก (convenience sampling) โดยผู้วิจัยได้เผยแพร่แบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ (Google Forms) และประชาสัมพันธ์ผ่านโปสเตอร์เชิญชวนเข้าร่วมการวิจัย ผ่านช่องทางออนไลน์ที่หลากหลาย ทั้งช่องทางที่เป็นทางการ (เช่น การขออนุญาตเผยแพร่ผ่านเพจ Facebook ของมหาวิทยาลัย) และช่องทางที่ไม่เป็นทางการ (เช่น กลุ่ม LINE ของนักศึกษา) ทั้งนี้ เพื่อให้สามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจากสถาบันต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางและครอบคลุมประชากรนักศึกษาในประเทศไทยมากที่สุด ภายใต้ข้อจำกัดของการเก็บข้อมูล

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power โดยใช้การวิเคราะห์แบบ correlation: bivariate normal model (อ้างอิงพารามิเตอร์จากการศึกษาของ Kordzanganeh et al., 2021 โดยกำหนด effect size ที่ 0.051, α = .05 และ power = 0.95) พบว่าต้องการกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 189 คน ผู้วิจัยขยายขนาดกลุ่มตัวอย่าง 10% ทำให้มีขนาดกลุ่มตัวอย่างสุดท้ายทั้งสิ้น 208 คน

เกณฑ์คัดเข้า

1. มีสถานะเป็นนักศึกษาปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาใด ๆ
2. อายุ 18-25 ปี
3. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและสามารถตอบแบบสอบถามออนไลน์ได้
4. มีความสามารถในการอ่านและเขียนภาษาไทยได้ดี

เกณฑ์คัดออก

1. ไม่กดยืนยันให้ความยินยอม (informed consent) ในหน้าแรกของแบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งทำให้ไม่สามารถเข้าสู่ส่วนของแบบสอบถามได้
2. ตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วนทุกข้อคำถาม หรือตอบแบบเดาสุ่ม เช่น การตอบด้วยคำตอบเดียวกันซ้ำ ๆ ตลอดทั้งแบบสอบถาม หรือการเลือกคำตอบลักษณะให้น้ำหนักคำตอบไปในทางมากที่สุดหรือน้อยที่สุดสลับไปมาทั้งฉบับ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นแบบสอบถามประเมินตนเองในรูปแบบออนไลน์ รวมทั้งสิ้น 102 ข้อ ประกอบด้วย 4 ส่วนหลัก ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นคำถาม 5 ข้อ เกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับชั้นปี สาขาวิชา และประเภทของมหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 แบบวัดการบริหารจัดการเวลา (time management: TM) พัฒนาโดย ปนัดดา กองมนต์ (Kongmon & Prachanban, 2023) เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 38 ข้อ มาตรวัดนี้ผ่านการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่า IOC ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha เท่ากับ 0.937 ซึ่งอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 3 มาตรวัดความวิตกกังวล หรือ generalized anxiety disorder-7 (GAD-7) พัฒนาโดย Spitzer et al. (2006) ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีความน่าเชื่อถือสูงในหลายประชากร โดยมีค่าความเชื่อมั่นระหว่าง 0.90-0.93 และแสดงความสอดคล้องกับดัชนีสุขภาพจิตอื่น รวมถึงไม่มีอคติระหว่างเพศ (Casares et al., 2024; Dhira et al., 2021; Merino-Soto et al., 2023) ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงธนาวดี ประชาสันติ์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ซึ่งเครื่องมือประเมินความวิตกกังวลมี 7 ข้อ โดยอิงจากความรู้สึกในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ส่วนที่ 4 มาตรวัดการปรับตัว สร้างและพัฒนาโดย นิรมล สุวรรณโคตร (Suwannakhot et al., 2015) ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน

52 ข้อ ซึ่งผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และได้ทดลองใช้เพื่อหาค่าความจำแนกและความเชื่อมั่น โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.87 และมีค่าความเชื่อมั่นรายด้านอยู่ระหว่าง 0.84-0.87

ในส่วนท้ายของแบบสอบถาม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นตามหลักจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ (beneficence) ผู้วิจัยได้แนบรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการให้คะแนนของแบบประเมินระดับความวิตกกังวล (GAD-7) เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถคำนวณคะแนนและทราบระดับความวิตกกังวลของตนเองในเบื้องต้นได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้แนบอินโฟกราฟิก (infographic) ที่ให้คำแนะนำเชิงปฏิบัติในการพัฒนาทักษะการบริหารเวลาและความสามารถในการปรับตัว เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้ใช้เป็นข้อมูลประกอบในการส่งเสริมการดูแลและพัฒนาทักษะการบริหารเวลาและความสามารถในการปรับตัวได้ด้วยตนเอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้การเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ โดยเครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามออนไลน์ (Google Forms) ที่สร้างขึ้นจากแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงแล้ว ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลประชากร แบบวัดการบริหารเวลา แบบวัดความวิตกกังวล (GAD-7) และแบบวัดความสามารถในการปรับตัว ในหน้าแรกของแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย และผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนต้องให้ความยินยอม (informed consent) ก่อนเข้าสู่ส่วนแบบสอบถาม ซึ่งใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30 นาที

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 14-20 กุมภาพันธ์ 2568 โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (convenience sampling) ผ่านแบบสอบถามออนไลน์ โดยได้ขอความร่วมมือจากอาจารย์ในหลายมหาวิทยาลัยให้ช่วยเผยแพร่แบบสอบถามให้นักศึกษาของตนเข้าร่วมตอบ รวมทั้งเผยแพร่ผ่านเพจ Facebook ของกลุ่มนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยในทุกภาคของประเทศไทย และในกลุ่ม Facebook ที่ใช้แลกเปลี่ยนการทำแบบสอบถามงานวิจัยระหว่างนักศึกษา

การพิทักษ์สิทธิ

โครงการวิจัยนี้ได้ยื่นขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในคนจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล (Siriraj Institutional Review Board: SiRB) และได้รับการอนุมัติ (certificate of approval: COA no. Si 113/2025) เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2568 ก่อนเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้ใช้โปรแกรม SPSS เวอร์ชัน 29 (licensed software ภายใต้สิทธิการใช้งานของมหาวิทยาลัยมหิดล) ก่อนการวิเคราะห์สถิติอ้างอิง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้านการแจกแจงของข้อมูล (normality test) ของตัวแปรเชิงปริมาณ (ความสามารถในการบริหารเวลา, ความสามารถในการปรับตัว และความวิตกกังวล) พบว่าข้อมูลแจกแจงไม่เป็นปกติ (non-normal distribution) จากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติที่เป็นไปตามความเหมาะสมของข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ใช้อธิบายข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามและตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

2. การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (correlation analysis) ใช้วิเคราะห์เพื่อประเมินทิศทางและระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยเลือกใช้สถิติให้เหมาะสมกับลักษณะการแจกแจงของข้อมูล ดังนี้

2.1 สหสัมพันธ์อันดับของสเปียร์แมน (Spearman's rank correlation) ใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงปริมาณ (ได้แก่ ความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการปรับตัว ความวิตกกังวล และอายุ) เนื่องจากข้อมูลจากแบบสอบถามแจกแจงไม่เป็นปกติ (non-normal distribution)

2.2 สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล (point-biserial correlation) ซึ่งเป็นกรณีพิเศษของสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation) ใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศ (ตัวแปรนามบัญญัติ 2 กลุ่ม) กับตัวแปรเชิงปริมาณ

การวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน (mediation analysis) ใช้ PROCESS Macro (Hayes, 2022) ในโปรแกรม SPSS (Model 4) ซึ่งพัฒนาโดย Andrew F. Hayes เพื่อวิเคราะห์บทบาทของความสามารถในการปรับตัวในฐานะตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลาและความวิตกกังวล และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างซ้ำ (bootstrapping) เพื่อประเมินนัยสำคัญของอิทธิพลทางอ้อม

ผล

การเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษาครั้งนี้ดำเนินการในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2568 ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย จำนวน 208 คน โดยหลังจากตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับการตอบกลับมา พบว่ามีผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้การเดาสุ่ม 2 คน ซึ่งตรงกับเกณฑ์คัดออก ดังนั้นจึงใช้ข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 206 คน หรือคิดเป็น 99% ของจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย

การศึกษาครั้งนี้สำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อให้เข้าใจลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีการศึกษา สาขาวิชาที่ศึกษา และประเภทของมหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษา ซึ่งจากการสำรวจแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัยส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง (71.8%) ส่วนใหญ่อายุ 19 ปี (38.3%) อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20.21 ปี (SD = 1.53) โดยผู้ตอบเป็นนักศึกษาระดับชั้นปีการศึกษาที่ 1 มากที่สุด (61.2%) ส่วนใหญ่ศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ (การตลาด, การเงิน, การจัดการ, การบัญชี) (46.1%) และกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยประเภทมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มากที่สุด (81.1%)

การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

ตัวแปรในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการปรับตัว และความวิตกกังวล ซึ่งจากการวิเคราะห์ค่าทางสถิติพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีคะแนนความสามารถในการบริหารเวลามีค่าเฉลี่ย 153.66 (SD = 23.48) ซึ่งคะแนนเฉลี่ยจัดอยู่ในเกณฑ์มีความสามารถในการบริหารจัดการเวลาค่อนข้างสูง โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 101.00 - 190.00 ในด้านความสามารถในการปรับตัวมีค่าเฉลี่ย 4.09 (SD = 0.62) ซึ่งคะแนนเฉลี่ยจัดอยู่ในเกณฑ์มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 2.65 - 5.00 และความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ย 8.98 (SD = 6.31) ซึ่งคะแนนเฉลี่ยจัดอยู่ในเกณฑ์ความวิตกกังวลระดับต่ำ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 0.00-21.00 โดยมีรายละเอียดตามตาราง 1

ตาราง 1

คะแนนความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการปรับตัว และความวิตกกังวล (n = 206)

	Mean	SD	Median	Min	Max	Score Range
ความสามารถในการบริหารเวลา	153.66	23.48	152.00	101	190	38 - 162
ความสามารถในการปรับตัว	4.09	0.62	4.02	2.65	5.00	1.00 - 5.00
ความวิตกกังวล	8.98	6.31	8.00	0	21	0 - 21

เมื่อวิเคราะห์ตัวแปรความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการปรับตัว และความวิตกกังวล โดยแบ่งกลุ่มตามเกณฑ์คะแนนของแต่ละแบบวัด พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่มีความสามารถในการบริหารจัดการเวลาสูง (75 คน, 36.4%) รองลงมาคือระดับต่ำ (59 คน, 28.6%) ค่อนข้างสูง (40 คน, 19.4%) และปานกลาง (32 คน, 15.5%) ตามลำดับ ด้านความสามารถในการปรับตัว ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก (88 คน, 42.7%) และมากที่สุด (87 คน, 42.2%) รองลงมาคือระดับปานกลาง (31 คน, 15.0%) โดยไม่

พบผู้ที่อยู่ในระดับน้อยหรือน้อยที่สุด สำหรับความวิตกกังวล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ (61 คน, 29.6%) และต่ำมาก (58 คน, 28.2%) ตามด้วยระดับปานกลาง (47 คน, 22.8%) และระดับสูง (40 คน, 19.4%) โดยมีรายละเอียดตามตาราง 2

ตาราง 2

ระดับคะแนนของผู้เข้าร่วมวิจัยตามเกณฑ์ของตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปร	ระดับ (n, %)			
ความสามารถในการบริหารเวลา	สูง (75, 36.4%)	ค่อนข้างสูง (40, 19.4%)	ปานกลาง (32, 15.5%)	ต่ำ (59, 28.6%)
ความสามารถในการปรับตัว	มากที่สุด (87, 42.2%)	มาก (88, 42.7%)	ปานกลาง (31, 15.0%)	-
ความวิตกกังวล	สูง (40, 19.4%)	ปานกลาง (47, 22.8%)	ต่ำ (61, 29.6%)	ต่ำมาก (58, 28.2%)

2. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา

การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (correlation)

เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1 คือความสามารถในการบริหารเวลามีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อความสามารถในการปรับตัว สมมติฐานที่ 2 คือความสามารถในการปรับตัวมีความสัมพันธ์เชิงลบต่อความวิตกกังวล และสมมติฐานที่ 3 คือความสามารถในการบริหารเวลามีความสัมพันธ์เชิงลบต่อความวิตกกังวล ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน (Spearman correlation coefficient; r_S) สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงปริมาณ (continuous variable) และใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation; r) สำหรับการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนามบัญญัติ กับตัวแปรต่อเนื่อง ซึ่งการกำหนดค่าวิเคราะห์ใช้ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 โดยผลการวิเคราะห์จะปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา

	1	2	3	4	5
1. เพศ	**1.00**				
2. อายุ	**0.11**	1.00			
3. ความสามารถในการบริหารเวลา	**0.11**	0.30***	1.00		
4. ความสามารถในการปรับตัว	**0.10**	0.27***	0.79***	1.00	
5. ความวิตกกังวล	**0.09**	0.11	-0.007	-0.10	1.00

หมายเหตุ. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงปริมาณ (ลำดับ 2-5) ด้วย Spearman correlation coefficient (r_s) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง**เพศ** (ลำดับ 1) กับตัวแปรเชิงปริมาณด้วย point-biserial correlation (r_{pb})

*** $p < 0.001$

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการบริหารเวลามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงกับความสามารถในการปรับตัว ($r_S = .79, p < .001$) ตามเกณฑ์การแปลผลขนาดของความสัมพันธ์ของ Cohen (1988) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 อย่างไรก็ตาม ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความสามารถในการปรับตัวกับความวิตกกังวล ($r_S = -0.10, p = .15$) ซึ่งขัดแย้งกับสมมติฐานที่ 2 อีกทั้งยังพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลาและความวิตกกังวลนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_S = -0.007, p = .92$) ซึ่งขัดแย้งกับสมมติฐานที่ 3 และ จากการวิเคราะห์ตัวแปรทางประชากร พบว่า

อายุสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับทั้งความสามารถในการบริหารเวลา (r_S = .30, p < .001) และความสามารถในการปรับตัว (r_S = .27, p < .001) ขณะที่พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติกับตัวแปรใด ๆ อย่างชัดเจน (r_{pb} ต่ำและ p > .05 ในทุกกรณี) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในกลุ่มตัวอย่างนี้ ปัจจัยด้านเพศไม่ได้ส่งผลต่อความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการปรับตัว หรือความวิตกกังวล

3. ผลการประเมินบทบาทของความสามารถในการปรับตัวในการเป็นตัวแปรส่งผ่าน

การวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน (mediation analysis)

เพื่อทดสอบสมมติฐานงานวิจัยข้อที่ 4 คือ ความสามารถในการปรับตัวเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลาและความวิตกกังวล ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรม PROCESS Macro (version 4.2) for SPSS เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรส่งผ่าน โดยวิเคราะห์ผ่าน mediation model (model 4) ได้ผลสรุปตามตาราง 4 และภาพที่ 1 ผลที่ได้รับแสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการบริหารเวลามีอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (coefficient = 0.021, SE = 0.001, t = 18.63, p < .001, 95% CI [0.018, 0.023]) อย่างไรก็ตาม ความสามารถในการปรับตัวไม่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (coefficient = -1.983, SE = 1.165, t = -1.70, p = .090, 95% CI [-4.280, 0.314]) และเมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรง พบว่าความสามารถในการบริหารเวลาไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (coefficient = 0.050, SE = 0.031, t = 1.64, p = .103, 95% CI [-0.010, 0.111]) รวมถึงเมื่อพิจารณาอิทธิพลรวมของความสามารถในการบริหารเวลาต่อความวิตกกังวล ก็พบว่าไม่มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน (coefficient = 0.009, SE = 0.019, t = 0.47, p = .641, 95% CI [-0.028, 0.046]) แต่เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางอ้อม ผ่าน bootstrap CIs พบว่า ความสามารถในการบริหารเวลามีอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลผ่านความสามารถในการปรับตัวไปยังความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (effect = -0.042, SE = 0.022, 95% CI [-0.088, -0.001) ช่วงความเชื่อมั่น (confidence interval) ไม่คร่อมค่าศูนย์ ซึ่งแสดงว่าอิทธิพลทางอ้อมมีความน่าเชื่อถือทางสถิติ และสอดคล้องกับลักษณะของ indirect-only mediation (Zhao et al., 2010) ที่ตัวแปรต้นไม่มีผลโดยตรงต่อผลลัพธ์ แต่ส่งผลผ่านตัวแปรกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 4

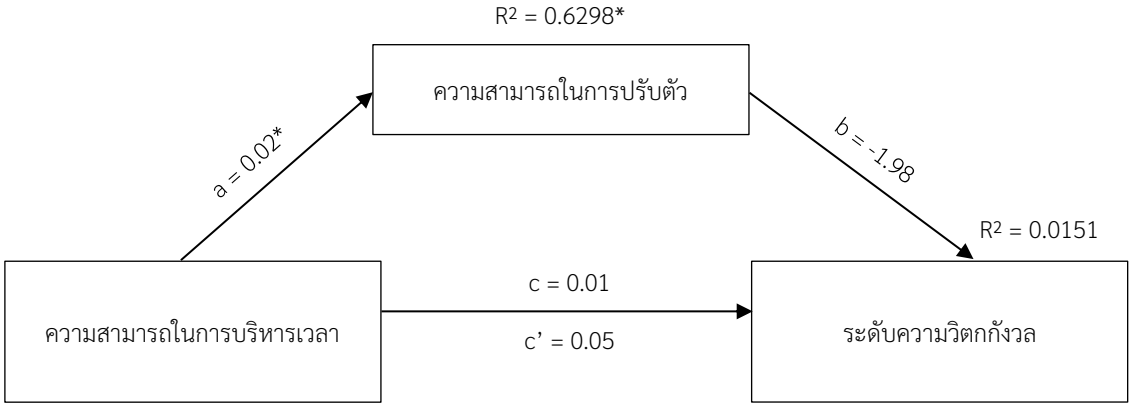
การวิเคราะห์ความสามารถในการปรับตัวในการเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของความสามารถในการบริหารเวลาและความวิตกกังวล

	Coefficient	*SE*	*t*	*p*	LLCI	ULCI
Effect of time management on adaptability (path a)	0.021	0.001	18.63	<.001	0.018	0.023
Effect of adaptability on anxiety (path b)	-1.983	1.165	-1.70	.090	-4.280	0.314
Total effect of time management -> anxiety (path c)	0.009	0.019	0.47	.641	-0.028	0.046
Direct effect of time management -> anxiety (path c')	0.050	0.031	1.64	.103	-0.010	0.111
	Effect	**Boot SE**	**Boot 95% LLCI**		**Boot 95% ULCI**	
Indirect effect of time management on anxiety through adaptability	-0.042	0.022	-0.088		-0.001	

หมายเหตุ. SE = standard error, LLCI = lower level of the 95% confidence intervals, ULCI = upper level of the 95% confidence intervals, Boot = Bootstrap result

รูปภาพ 1

โมเดลวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน



วิจารณ์

จากผลการศึกษาที่ได้สรุปข้างต้น ผู้วิจัยขออภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัยในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ผลคะแนนความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการปรับตัว และความวิตกกังวลของนักศึกษาปริญญาตรี

ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาปริญญาตรีส่วนใหญ่ (55.8%) มีความสามารถในการบริหารเวลาอยู่ในระดับสูงและค่อนข้างสูง ซึ่งสะท้อนความสามารถในการจัดสรรและควบคุมเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Khan et al. (2020) ในปากีสถาน และ Ali et al. (2024) ในอียิปต์ ซึ่งพบว่าโดยรวมแล้วนักศึกษามีทักษะการบริหารเวลาที่ดี

ด้านความสามารถในการปรับตัว พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ (84.9%) อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ยืนยันว่านักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับบริบทของมหาวิทยาลัย (Pitayacharoenwong & Surinya, 2023) และการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Van et al., 2022)

สำหรับระดับความวิตกกังวล พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ (57.8%) อยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีระดับความวิตกกังวลอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษานี้แตกต่างจากงานวิจัยในบริบทของไทยหลายฉบับที่มักพบว่านักศึกษามีความวิตกกังวลในระดับสูง เช่น การศึกษาของ Srisopa et al. (2023) และการศึกษาของ Chootong et al. (2019)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการปรับตัว และความวิตกกังวล

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสามารถในการบริหารเวลากับความสามารถในการปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับนิยามจากการศึกษาเชิงสังเคราะห์ของ Aeon et al. (2021) ที่อธิบายว่าการบริหารเวลาเป็นกระบวนการตัดสินใจในการจัดโครงสร้าง ปกป้อง และ "ปรับเปลี่ยน" (adapting) การใช้เวลา ด้านการปรับเปลี่ยนนี้เองที่แสดงถึงความเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างสองตัวแปร เนื่องจากนักศึกษาที่จัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบริบทที่เปลี่ยนแปลงเสมอ ซึ่งได้รับการยืนยันจากการศึกษาที่พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการบริหารเวลากับการปรับตัวทั้งในด้านการเรียนรู้ (She et al., 2023) และการปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้นในกลุ่มนักศึกษาที่ไม่มีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง (Guo et al., 2024) ทั้งนี้ความสัมพันธ์เชิงบวกที่พบอาจสะท้อนได้ว่า การบริหารเวลาเป็นทักษะพื้นฐานที่เอื้อให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างยืดหยุ่น โดยเฉพาะ

ในสภาพแวดล้อมที่ไม่แน่นอนสูง อีกทั้งการบริหารเวลายังเป็นการฝึกฝนกระบวนการวางแผน ปรับแผน และตัดสินใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการปรับตัว แนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจากทฤษฎีการกำกับตนเอง (self-regulation theory) (Zimmerman, 2000) ที่ระบุว่าการบริหารเวลาเป็นหนึ่งในกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยให้บุคคลควบคุมพฤติกรรมและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างยืดหยุ่น ซึ่งเป็นประเด็นหลักของความสามารถในการปรับตัว

ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างความสามารถในการบริหารเวลากับความวิตกกังวลซึ่งขัดแย้งกับสมมติฐานที่ 3 อย่างไรก็ตาม การที่ไม่พบความสัมพันธ์โดยตรงนี้ไม่ได้หมายความว่าการบริหารเวลาไม่ใช่ตัวแปรที่สำคัญต่อความวิตกกังวล แต่สะท้อนให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองตัวแปรอาจซับซ้อนมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง ตามผลการศึกษาของ Kristanto et al. (2023) ที่ชี้ว่าการบริหารเวลาเพียงอย่างเดียวอาจไม่ใช่ปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลอย่างครอบคลุม ความวิตกกังวลเป็นผลลัพธ์ที่ได้รับอิทธิพลจากหลายปัจจัยพร้อมกัน เช่น ภาระงาน ความคาดหวังจากตนเอง และสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดแบบองค์รวมใน bio-psycho-social model (Engel, 1977) ที่เสนอว่าปัจจัยเหล่านี้อาจมีอิทธิพลมากพอที่จะบดบังความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างทักษะการบริหารเวลากับความวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ ทฤษฎีการรับรู้การควบคุม (perceived control theory) ยังเสนอว่า การที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมเวลาและสถานการณ์ได้ (perceived control) อาจช่วยลดระดับความวิตกกังวล (Skinner, 1996) ดังนั้น แม้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีทักษะการบริหารเวลา แต่หากพวกเขารู้สึกว่าตนเองไม่สามารถควบคุมปัจจัยภายนอกที่กดดันได้ ทักษะการบริหารเวลาเพียงอย่างเดียวก็อาจไม่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ

อีกทั้งการศึกษาครั้งนี้ยังไม่พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างความสามารถในการปรับตัวกับความวิตกกังวล ซึ่งขัดแย้งกับสมมติฐานที่ 2 อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Putwain et al. (2023) ที่ไม่พบความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างสองตัวแปรนี้เช่นกัน การที่สมมติฐานนี้ไม่ได้รับการสนับสนุน ชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวและความวิตกกังวลนั้นซับซ้อน และอาจไม่ได้เกิดขึ้นในลักษณะของความสัมพันธ์เชิงสหสัมพันธ์โดยตรง (direct correlation) ทั้งนี้ ความวิตกกังวลเป็นสภาวะที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายด้านที่อยู่นอกเหนือขอบเขตของการปรับตัวโดยตรง เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง การสนับสนุนทางสังคม หรือระดับความเครียดสะสม ตามแนวคิด bio-psycho-social model (Engel, 1977) ที่อธิบายว่าสุขภาพจิตเป็นผลลัพธ์จากองค์ประกอบหลายมิติที่สัมพันธ์กัน ดังนั้น การขาดความสัมพันธ์โดยตรงในส่วนนี้ จึงไม่ได้หมายความว่าความสามารถในการปรับตัวไม่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล แต่เป็นการชี้ว่าบทบาทของตัวแปรนี้อาจไม่ใช่ปัจจัยทางตรง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยหลักที่จะอภิปรายในส่วนถัดไป

โดยสรุป ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความสามารถในการบริหารเวลากับความสามารถในการปรับตัว แต่ไม่พบความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความสามารถเหล่านี้กับความวิตกกังวล โดยอาจเนื่องมาจากความวิตกกังวลของนักศึกษามีปัจจัยเหตุร่วมอื่น ๆ ที่ซับซ้อน เช่น ความเครียดด้านวิชาการ ปัญหาด้านวิถีชีวิต และปัญหาด้านการเงิน เป็นต้น ทำให้ทักษะเหล่านี้เพียงอย่างเดียวอาจไม่ส่งผลโดยตรงอย่างมีนัยสำคัญ (Mofatteh, 2020) นอกจากนี้ ความวิตกกังวลอาจถูกกลั่นกรองผ่านกระบวนการประเมินสถานการณ์ส่วนบุคคล (cognitive appraisal) (Lazarus & Folkman, 1984) หรือความเชื่อมั่นในตนเอง (self-efficacy) (Bandura et al., 1999) ซึ่งอาจเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความวิตกกังวลของบุคคล ดังนั้น ผลการศึกษาในส่วนนี้จึงชี้ให้เห็นว่า ทักษะการบริหารเวลาและการปรับตัวอาจไม่ได้ทำหน้าที่เป็นปัจจัยป้องกันความวิตกกังวลในลักษณะของความสัมพันธ์โดยตรง (direct protective factors)

3. บทบาทของความสามารถในการปรับตัวในการเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการปรับตัวทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลากับความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในรูปแบบ “indirect-only mediation” (Zhao et al., 2010) ซึ่งหมายความว่าความสามารถในการบริหารเวลาไม่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความวิตกกังวล แต่มีอิทธิพลโดยอ้อมผ่านตัวแปรกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 4 ของงานวิจัย อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยไม่พบว่ามีการศึกษาที่ตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรลักษณะนี้อย่างชัดเจนทั้งในและต่างประเทศ แม้จะมีงานวิจัยที่ศึกษาความสามารถในการปรับตัวในฐานะตัวแปรส่งผ่าน แต่ส่วนใหญ่มักเชื่อมโยงคุณลักษณะบุคคลกับผลลัพธ์ทางอาชีพหรือความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าจะเชื่อมโยงกับตัวแปรด้านอารมณ์อย่างเช่นความวิตกกังวล (e.g., Duffy et al., 2015; Nilforooshan & Salimi, 2016; Saraswati et al., 2020)

ผลการศึกษาสามารถอธิบายเชิงทฤษฎีได้ว่า แม้ทักษะการบริหารเวลามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักศึกษาวางแผนและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามแผนหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด ซึ่งมักก่อให้เกิดความเครียดและความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งความสามารถในการปรับตัวจะมีบทบาทสำคัญในฐานะตัวแปรที่สะท้อนถึงกลไกทางจิตใจที่จำเป็น นักศึกษาที่มีความสามารถในการปรับตัวสูง จึงอาจมีแนวโน้มที่จะมีความยืดหยุ่นทางความคิด (cognitive flexibility) ที่สูงกว่า ซึ่งอาจช่วยให้พวกเขาสามารถปรับเปลี่ยนการรับรู้และตีความสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมเมื่อแผนเดิมไม่สามารถทำได้ (Alsaif et al., 2024) และอาจเลือกใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไข (problem-focused coping) เพื่อจัดการกับอุปสรรคอย่างมีประสิทธิภาพ (Moreno-Montero et al., 2024) ในทางตรงกันข้าม นักศึกษาที่มีทักษะการบริหารเวลาสูงแต่ขาดความสามารถในการปรับตัว จึงอาจยังคงประสบความวิตกกังวลเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามแผน (Lazarus & Folkman, 1984) เนื่องจากขาดความยืดหยุ่นในการปรับแนวทางให้เหมาะสมกับบริบทที่เปลี่ยนแปลง (Collie et al., 2016)

สรุป

ความสามารถในการปรับตัวมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลากับความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในรูปแบบ “indirect-only mediation” และความสามารถในการบริหารเวลาสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความสามารถในการปรับตัว แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการบริหารเวลาและความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษานั้นสัมพันธ์กัน โดยนักศึกษาที่มีทักษะการบริหารเวลาที่ดีมีแนวโน้มที่จะปรับตัวได้ดีเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าทักษะการบริหารเวลาเพียงอย่างเดียวอาจไม่สัมพันธ์โดยตรงกับความวิตกกังวล แต่จำเป็นต้องอาศัยความสามารถในการปรับตัวเป็นกลไกส่งผ่าน จึงจะสัมพันธ์ทางอ้อมกับระดับความวิตกกังวลที่ต่ำกว่า ดังนั้น หากมหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องการหาแนวทางเพื่อสนับสนุนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา การเสริมสร้างทักษะการบริหารเวลาควบคู่ไปกับความสามารถในการปรับตัว จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ควรได้รับการพิจารณา

ข้อเสนอแนะ

เพื่อให้ผลการศึกษาสมบูรณ์และน่าเชื่อถือยิ่งขึ้นสำหรับผู้วิจัยที่ต้องการศึกษาตัวแปรในรูปแบบเดียวกันในอนาคต ในงานวิจัยควรวางแผนการสุ่มตัวอย่างให้เป็นระบบและครอบคลุมยิ่งขึ้น เช่น การสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่เหมาะสมของกลุ่มประชากร และลดความคลาดเคลื่อนของผลวิจัย ในด้านเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ควรปรับลดจำนวนข้อคำถามให้เหมาะสมและพิจารณาใช้คำถามทางอ้อมเพื่อลดความเหนื่อยล้าและอคติจากการประเมินตนเอง (self-rating bias) นอกจากนี้ ควรพิจารณาใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพหรือแบบผสมผสาน (mixed methods) เพื่อให้ได้ข้อมูล

เชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์และบริบทของตัวแปรที่ต้องการจะศึกษามากขึ้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มความสมบูรณ์ของผลการศึกษาโดยรวม

ผลประโยชน์ทับซ้อน

ผู้นิพนธ์และผู้ร่วมนิพนธ์ทุกคนไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนในบทความนี้

การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์

นายศศะ อัคคะเดชอนันต์ เป็นผู้ดำเนินการวิจัยหลัก รับผิดชอบการกำหนดหัวข้อ วางแผนการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล แปลผลการศึกษา และการเขียนรายงานวิทยานิพนธ์ทั้ง 5 บท ขณะที่ ผศ.ดร.สร้อยสุดา อิ่มอรุณรักษ์ และ ผศ.ดร.ธนยศ สุมาลย์โรจน์ ทำหน้าที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้คำแนะนำในทุกขั้นตอนของการดำเนินงาน ตั้งแต่การวางแผน การวิเคราะห์ข้อมูล การตีความผลการศึกษา ตลอดจนตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและรูปแบบ รวมถึงตรวจสอบรับรองต้นฉบับ ทั้งนี้ ได้ใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ (AI) ได้แก่ ChatGPT และ Gemini เพื่อช่วยตรวจสอบการสะกดคำ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ภาษา และเรียบเรียงการเขียนให้ถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น แต่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกำหนดประเด็น การวางแผนการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล หรือส่วนอื่น ๆ แต่อย่างใด

เอกสารอ้างอิง

Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE*, *16*(1), e0245066. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066

Ali, H. F. M., Mousa, M. A., Atta, M. H. R., & Morsy, S. R. (2024). Exploring the association between internet addiction and time management among undergraduate nursing students. *BMC Nursing*, *23*(1). https://doi.org/10.1186/s12912-024-02273-5

Alsaif, B., Hassan, S. N., Alzain, M. A., Almishaal, A., & Zahra, A. (2024). Cognitive flexibility's role in reducing academic stress during the COVID-19 pandemic. *Psychology Research and Behavior Management*, *17*, 457–466. https://doi.org/10.2147/prbm.s451211

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469-480. https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469

Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *13*(2), 158-166. https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158

Casares, M. Á., Díez-Gómez, A., Pérez-Albéniz, A., Lucas-Molina, B., & Fonseca-Pedrero, E. (2024). Screening for anxiety in adolescents: Validation of the generalized anxiety disorder assessment-7 in a representative sample of adolescents. *Journal of Affective Disorders*, *354*, 331-338. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.047

Chootong, R., Wiwattanaworaset, P., Buathong, N., Noofong, Y., Chaithaweesup, P., Cheecharoen, P., Sarayutpitak, O., Yusuk, C., Rungruang, N., Jansuwan, R., & Sae-Lim, P. (2019). Mental health status, family state and family functioning of undergraduate students in a Southern University, Thailand. *Journal of Psychiatric Association of Thailand*, *64*(4), 337-350. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/231893 [in Thai].

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203771587

Collie, R. J., Holliman, A. J., & Martin, A. J. (2016). Adaptability, engagement and academic achievement at university. *Educational*

Psychology, *37*(5), 632-647. https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1231296

Dhira, T. A., Rahman, M. A., Sarker, A. R., & Mehareen, J. (2021). Validity and reliability of the generalized anxiety disorder-7 (GAD-7) among university students of Bangladesh. *PLOS ONE*, *16*(12), e0261590. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261590

Duffy, R. D., Douglass, R. P., & Autin, K. L. (2015). Career adaptability and academic satisfaction: Examining work volition and self-efficacy as mediators. *Journal of Vocational Behavior*, *90*, 46-54. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.07.007

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, *196*(4286), 129-136. https://doi.org/10.1126/science.847460

Guo, Y., An, F., Li, A., Yao, J., & Sun, X. (2024). The correlation between social adaptability and academic procrastination of undergraduate nursing students: The mediating role of resilience. *BMC Medical Education*, *24*, 1052. https://doi.org/10.1186/s12909-024-06033-6

Hayes, A. F. (2022). *PROCESS macro for SPSS and SAS*. The PROCESS Macro for SPSS, SAS, and R. https://www.processmacro.org/index.html

Khan, I. A., Zeb, A., Ahmad, S., & Ullah, R. (2020). Relationship between university students time management skills and their academic performance. *Review of Economics and Development Studies*, *5*(4). https://shorturl.at/f8UrT

Kongmon, P., & Prachanban, N. (2023). The development of time management measurement for graduate students. *Journal of Modern Learning Development*, *8*(12), 1-17. https://shorturl.at/Fxp8l [in Thai].

Kordzanganeh, Z., Bakhtiarpour, S., Hafezi, F., & Dashtbozorgi, Z. (2021). The relationship between time management and academic burnout with the mediating role of test anxiety and self-efficacy beliefs among university students. *Journal of Medical Education*, *20*(1), e112142. https://doi.org/10.5812/jme.112142

Kristanto, Y., Wijono, S., & Tulung, C. R. (2023). The correlation between time management and anxiety in Master of Education graduate students in XYZ University Jakarta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*, *7*(3), 2738. https://doi.org/10.58258/jisip.v7i3.5488

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Liu, S., Song, M., & Teng, H. (2023). Postgraduates' time management disposition and mental health: Mediating role of life satisfaction and moderating role of core self-evaluations. *BMC Psychology*, *11*, 316. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01349-2

Meacham, F., & Bergstrom, C. T. (2016). Adaptive behavior can produce maladaptive anxiety due to individual differences in experience. *Evolution Medicine and Public Health*, *2016*(1), 270-285. https://doi.org/10.1093/emph/eow024

Merino-Soto, C., Angulo-Ramos, M., Rovira-Millán, L. V., & Rosario-Hernández, E. (2023). Psychometric properties of the generalized anxiety disorder-7 (GAD-7) in a sample of workers. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 999242. https://doi.org/qfwv

Mofatteh, M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, *8*(1), 36-65. https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004

Moreno-Montero, E., Del Mar Ferradás, M., & Freire, C. (2024). Personal resources for psychological well-being in university students: The roles of psychological capital and coping strategies. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, *14*(10), 2686-2701. https://doi.org/10.3390/ejihpe14100177

Nilforooshan, P., & Salimi, S. (2016). Career adaptability as a mediator between personality and career engagement. *Journal of Vocational Behavior*, *94*, 1-10. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.010

Pitayacharoenwong, P., & Surinya, T. (2023). Adjustment and psychological well-being of first-year undergraduate students at Kasetsart University Bangkhen Campus. *Journal of Social Sciences and Humanities*, *49*(1), 55-72. [in Thai].

Ployhart, R. E., & Bliese, P. D. (2006). Individual adaptability (I-ADAPT) theory: Conceptualizing the antecedents, consequences, and measurement of individual differences in adaptability. In C. G. Pearce & M. A. Wilson (Eds.), *Understanding adaptability: A prerequisite for effective performance within complex environments* (pp. 3-39). Elsevier Science. https://doi.org/10.1016/s1479-3601(05)06001-7

Putwain, D. W., Beaumont, J., & Gallard, D. (2023). Adaptability vs. buoyancy: Which offers the greater protection against test anxiety and could relations be reciprocal? *Learning and Individual Differences*, *101*, 102247. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102247

Saraswati, S., Nugraheni, E. P., Putra, E. M., Wibowo, M. E., Mulawarman, & Soesanto. (2020). Career adaptability as a mediator between emotional intelligence and work engagement. *International Journal of Scientific and Technology Research*, *9*(2), 134-136. https://shorturl.at/aovGK

She, C., Liang, Q., Jiang, W., & Xing, Q. (2023). Learning adaptability facilitates self-regulated learning at school: The chain mediating roles of academic motivation and self-management. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1162072. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1162072

Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*(3), 549-570. https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.549

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. *Archives of Internal Medicine, 166*(10), 1092-1097. https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092

Srisopa, P., Moungkum, S., & Hengudomsub, P. (2023). Factors predicting depression, anxiety, and stress of undergraduate students in the eastern region of Thailand. *Nursing Science Journal of Thailand*, *41*(3), 109–122. https://shorturl.at/WlYgP

Suwannakhot, N., Wattanarong, A., & Sripairoj, N. (2015). Adaptation of first-year undergraduate students at Naresuan University. *Journal of Educational Research, Faculty of Education, Srinakharinwirot University*, *7*(2). https://ejournals.swu.ac.th/index.php/jre/article/view/6743

Van, D. T. H., Khang, N. D., & Thi, H. H. Q. (2022). The impacts of fears of COVID-19 on university students' adaptability in online learning. *Frontiers in Education*, *7*. https://doi.org/10.3389/feduc.2022.851422

Zhang, K., Mi, Z., Parks-Stamm, E. J., Cao, W., Ji, Y., & Jiang, R. (2022). Adaptability protects university students from anxiety, depression, and insomnia during remote learning: A three-

wave longitudinal study from China. *Frontiers in Psychiatry*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.868072

Zhao, X., Lynch, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, *37*(2), 197-206. https://doi.org/10.1086/651257

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press. https://doi.org/10.1016/b978-012109890-2/50031-7