

บทความวิจัย

ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี

Time Management of Nursing Students at Boromarajonani College of Nursing, Suphanburi

Received: Jan 2, 2019
Revised: Feb 28, 2019
Accepted: Mar 3, 2019

wirongrong ชมภูมิ่ง พย.ม. (Wirongrong Chompuming, M.N.S)¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่อศึกษาระดับความสามารถและเปรียบเทียบการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ในแต่ละชั้นปี ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี จำนวน 413 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ซึ่งแบ่งความสามารถในการบริหารเวลา ออกเป็น 6 ด้านได้แก่ 1) ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา 2) ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตนเอง 3) ด้านการวางแผนการใช้เวลา 4) ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ 5) ด้านการประเมินผลการใช้เวลา และ 6) ด้านปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบาคเท่ากับ .715, .860, .875, .624, .866 และ .870 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติบรรยาย และเปรียบเทียบการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลด้วยสถิติการทดสอบไคสแควร์ (Chi - Square) และครัสคาล วอลลิส (Kruskal-Wallis H test)

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.48$) โดยมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตนเองมากที่สุด ($\mu = 3.61$) รองลงมาคือ ด้านการวางแผนการใช้เวลา ($\mu = 3.56$) ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ($\mu = 3.50$) ด้านการประเมินผลการใช้เวลา ($\mu = 3.49$) ด้านปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา ($\mu = 3.36$) และด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ($\mu = 3.32$) ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลตามระดับชั้นปี พบว่านักศึกษาที่มีอายุต่างกัน ($X^2 = 18.600$; $p < .05$) และมีการศึกษาในชั้นปีที่สูงกว่ามีความสามารถในการบริหารเวลามากกว่า ($X^2 = 18.738$; $p < .001$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษาค้นนี้เสนอแนะว่านักศึกษาที่มีความสามารถในการบริหารเวลาในการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้น้อยที่สุด สถานศึกษาสามารถนำไปเป็นข้อมูลเพื่อฝึกทักษะการบริหารเวลาหรือแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์

คำสำคัญ: นักศึกษาพยาบาล, ความสามารถในการบริหารเวลา

¹ อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี E-mail: wirongrong@snc.ac.th
Boromarajonani College of Nursing, Suphanburi, Suphan Buri, Thailand

Abstract

This descriptive study aimed: (a) to examine the ability of time management; and (b) to compare the differences of time management among nursing students. Participants consisted of 413 nursing students of Boromarajonani College of Nursing (BCN), Suphanburi. Research instrument was the ability of time management questionnaire consisting of 6 domains as follows: 1) analysis of problems with time, 2) goal of their lifestyle, 3) planning time, 4) implementation of the plan as placed, 5) time evaluation and improvement plan, and 6) spend time and fix time-consuming activities. The questionnaire's content validity was determined by experts. Cronbach alpha reliability were as follows: .715, .860, .875, .624, .866, and .870, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics, Chi-Square, and Kruskal-Wallis H test.

Results showed that the ability of time management of nursing students in BCN, Suphanburi was at the moderate level ($\mu = 3.48$). The goal of their lifestyle was at the high level ($\mu = 3.61$). Planning time, the implementation of the plan was placed, time evaluation and improvement plan, and spend time and fix time-consuming activities, and analysis of problems with time were at the moderate level ($\mu = 3.56$, $\mu = 3.50$, $\mu = 3.49$, $\mu = 3.36$, and $\mu = 3.32$, respectively). There was significant difference in age in term of the ability of time management ($X^2 = 18.600$; $p < .05$) (Kruskal-Wallis H test). Nursing students in higher years reported considerably greater ability in time management compared to nursing students in lower years counterpart ($X^2 = 18.738$; $p < .001$) (Chi - Square).

Our findings showed that nursing students have the ability to manage time and solve problems with minimal time spent. The educational institutions can use the findings of the study as an empirical information to encourage time management skills among nursing students.

Keywords: nursing students, time management

บทนำ

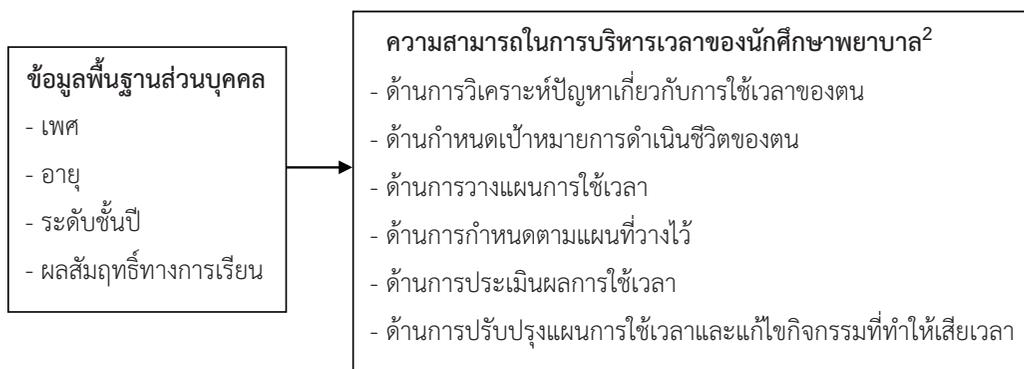
การบริหารเวลาเป็นสิ่งสำคัญนับเป็นการบริหารตนเอง การบริหารเวลาที่ดี จะสามารถทำงานสำเร็จคล่องไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สามารถวางแผนและกำหนดระยะเวลาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ทำให้บุคคลนั้นๆ ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต การปล่อยให้เวลาเสียไปเปล่าๆ เท่ากับเป็นการปล่อยให้ชีวิตเสียไปเปล่า ซึ่งไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นนักบริหารเท่านั้นที่จะสามารถบริหารเวลา ทุกคนก็สามารถทำได้เพียงแต่ต้องรู้จักที่จะแบ่งเวลา โดยจัดสรรเวลาของตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสม¹ การบริหารเวลา หมายถึง การที่ตนเองบริหารการใช้เวลา

ซึ่งจะช่วยให้สามารถใช้เวลาได้อย่างถูกต้อง เป็นประโยชน์ ลดความเครียดจากการเรียน และยังเป็นการวางแผนกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตของนักศึกษาอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ การบริหารเวลาประกอบด้วย 1) การวิเคราะห์ปัญหาการใช้เวลา 2) การกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต 3) การวางแผนกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ 4) การดำเนินงานตามแผนการใช้เวลาอย่างถูกต้อง 5) การติดตามประเมินผลการใช้เวลา 6) การปรับปรุงการใช้เวลาแก้ไขสิ่งที่ทำให้เสียเวลา²

การบริหารเวลาในด้านการศึกษานักศึกษาจำเป็น

ต้องมีการจัดสรรเวลาทั้งในด้านการเรียนและเรื่องส่วนตัวเพื่อให้เกิดความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพที่สุด โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลที่ต้องใช้เวลาเรียนทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นักศึกษาจะต้องเตรียมตัวและศึกษาหาความรู้ทั้งสาขาพยาบาลและสาขาที่เกี่ยวข้อง การบริหารเวลาทำให้นักศึกษารู้จักวางแผนและจัดสรรเวลาในการทำงานอย่างถูกต้องและเหมาะสม ตามวันและเวลาที่กำหนด¹ ซึ่งหากนักศึกษาสามารถมีพฤติกรรมในด้านต่างๆ ตามช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมย่อมมีส่วนช่วยส่งเสริมทำให้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตส่วนตัวได้ การใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์มีความสำคัญ สามารถเพิ่มพูนศักยภาพหรือลดทอนประสิทธิภาพของนักศึกษา หากนักศึกษารู้จักการใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิตย่อมส่งผลต่อการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ³ ในทางตรงกันข้ามหากนักศึกษบริหารเวลาไม่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิดความเครียดในการเรียน ซึ่งการจัดสรรเวลาที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โดยพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับสูงและสาเหตุของความเครียดทั้งหมดมาจากกิจกรรมด้านการเรียน⁴ เวลาในการพักผ่อนและการทำงานผิดพลาด⁵ แนวทางปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลเพื่อช่วยคลายความเครียด คือ การออกกำลังกายและการพักผ่อน⁶ การบริหารเวลาถือเป็นปัจจัยสำคัญสู่ความสำเร็จอย่างหนึ่งของชีวิต การเริ่มต้นฝึกการบริหารเวลาตั้งแต่วัยเรียน จะเป็นประโยชน์ เนื่องจากเป็นการฝึกกำหนดตนเอง พัฒนานตนเองให้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า

กรอบแนวคิดการวิจัย



รูปภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี เป็นสถาบันการศึกษาสำหรับนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ซึ่งนักศึกษาทุกชั้นปีใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในวิทยาลัยเพื่อการเรียนภาคทฤษฎี และอยู่ในโรงพยาบาลเพื่อการฝึกภาคปฏิบัติ ซึ่งอาจมีปัญหาทั้งด้านการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งหากมีการบริหารเวลาไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดความเครียด หรือรู้สึกว่ามีเวลาไม่เพียงพอ ทำให้การจัดการเรียนการสอนไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ นอกจากนี้ นักศึกษาที่ไม่มีการบริหารเวลาที่ดี อาจไม่มีความสุขในการเรียน⁷

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาระดับความสามารถในการบริหารเวลา และเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ในแต่ละชั้นปี เพื่อได้ข้อมูลพื้นฐานในการฝึกทักษะการบริหารเวลาและเป็นข้อมูลหรือแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรีในแต่ละชั้นปี

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive cross-sectional design) เพื่อศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี จำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นปี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี เพศชายและเพศหญิง ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 413 คน

กลุ่มตัวอย่างคือ ประชากรทั้งหมด ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี เพศชายและเพศหญิง ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 413 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าคือ เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี ชั้นปีที่ 1-4 ที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2560 และเกณฑ์การคัดออกคือ การตอบแบบสอบถามไม่ครบ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลา^๑ ตามกรอบแนวคิดการบริหารเวลาแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี

ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม ดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. นำแบบสอบถามมาปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดย

แบบสอบถามตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ อายุ เพศ ระดับชั้นปีการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบและเติมคำ

แบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล ด้านการวิเคราะห์

ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของตน 11 ข้อ, ด้านกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตน 12 ข้อ, ด้านการวางแผนการใช้เวลา 11 ข้อ, ด้านการกำหนดตามแผนที่วางไว้ 6 ข้อ, ด้านการประเมินผลการใช้เวลา 9 ข้อ และด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา 9 ข้อ ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน และมีค่าความเที่ยงของแบบสอบถามในแต่ละด้าน จากการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบาคเท่ากับ .715, .860, .875, .624, .866 และ .870 ตามลำดับเกณฑ์การแปลความหมาย ค่าคะแนนเฉลี่ย ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง มีความสามารถในการบริหารเวลาในระดับมากที่สุด

ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง มีความสามารถในการบริหารเวลาในระดับมาก

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง มีความสามารถในการบริหารเวลาในระดับปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง มีความสามารถในการบริหารเวลาในระดับน้อย

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง มีความสามารถในการบริหารเวลาในระดับน้อยที่สุด

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง
ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2560 เอกสารรับรองเลขที่ 026/2560

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และรายงานผลเป็นค่าสถิติเชิงพรรณนา ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านความสามารถในการบริหารเวลา ด้วยการใช้วิเคราะห์โดยรวม รายด้าน และรายข้อ โดยหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้สถิติการทดสอบไคสแควร์ (Chi - Square) และสถิติครัสคาล วอลลิส (Kruskal-Wallis H test)

ผลการวิจัย**ข้อมูลทั่วไป**

นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 94.20 มีอายุระหว่าง 20 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.30 แบ่งเป็นชั้นปีการศึกษาที่ 1

คิดเป็นร้อยละ 30.30 ชั้นปีการศึกษาที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 28.30 ชั้นปีการศึกษาที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 19.40 และชั้นปีการศึกษาที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 22.00 ส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 คิดเป็นร้อยละ 54.5 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีการศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (N=413)

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	24	5.80
หญิง	389	94.20
อายุ		
18	12	2.90
19	86	20.80
20	125	30.30
21	88	21.30
22	85	20.60
23	15	3.60
24	0	0
>25	2	0.50
ชั้นปีการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	125	30.30
ชั้นปีที่ 2	117	28.30
ชั้นปีที่ 3	80	19.40
ชั้นปีที่ 4	91	22.00
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
2.01-2.50	28	6.80
2.51-3.00	225	54.50
3.01-3.50	149	36.10
3.51-4.00	11	2.70

ความสามารถในการบริหารเวลา

ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามรายด้าน พบว่า มีความสามารถด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตนเองมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา ด้านปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา และด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ความสามารถด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตนเอง เป็นความสามารถที่นักศึกษามีมากที่สุด ($\mu = 3.61$, $SD = .513$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ จะพบว่านักศึกษามีความสามารถมากที่สุดในเรื่อง การบรรลุเป้าหมายการดำเนินชีวิตระยะสั้นได้ก็จะบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้ ($\mu = 3.94$, $SD = .757$) และการมีเป้าหมายการดำเนินชีวิตทำให้ทราบว่าจะทำอะไร ก่อน - หลัง ($\mu = 3.94$, $SD = .731$) และมีคะแนนน้อยที่สุดในเรื่องการปรึกษาอาจารย์เพื่อกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ($\mu = 2.99$, $SD = .964$)

ด้านการวางแผนการใช้เวลา นักศึกษามีความสามารถอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.56$, $SD = .519$) และเมื่อพิจารณาความสามารถตามรายข้อพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดควรทำก่อน-หลัง

มากที่สุด ($\mu = 3.89$, $SD = .621$) ส่วนความสามารถด้านการดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.50$, $SD = .443$) แม้ว่าจะมีงานมากแต่เมื่อดำเนินงานตามแผนที่ได้วางไว้งานก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ในระดับมาก ($\mu = 3.79$, $SD = .709$) ด้านความสามารถด้านการประเมินผลการใช้เวลาของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.49$, $SD = .515$) และความสามารถด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไข กิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.36$, $SD = .526$) เช่นกัน และเมื่อพิจารณาตามรายข้อ พบว่านักศึกษามีความสามารถน้อยที่สุดในเรื่อง สามารถปฏิเสธกิจกรรมที่สำคัญได้ ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.20$, $SD = .959$)

ความสามารถด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.32$, $SD = .549$) ซึ่งเป็นด้านที่นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี มีความสามารถน้อยที่สุด และเมื่อพิจารณาตามรายข้อ พบว่านักศึกษามีความสามารถน้อยที่สุดในเรื่อง การทำงานที่อาจารย์มอบหมายเสร็จไม่ทันกำหนดในระดับน้อย ($\mu = 2.36$, $SD = 1.208$) และรองลงมาคือ การแบ่งเวลาในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\mu = 3.06$, $SD = .924$) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวม และรายด้านของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี (N=413)

ความสามารถในการบริหารเวลา	μ	SD	การแปลผล
รายด้าน			
ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา	3.32	.459	ปานกลาง
ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตนเอง	3.61	.513	มาก
ด้านการวางแผนการใช้เวลา	3.56	.519	มาก
ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้	3.50	.443	มาก
ด้านการประเมินผลการใช้เวลา	3.49	.515	ปานกลาง
ด้านปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา	3.36	.526	ปานกลาง
ความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวม	3.48	.395	ปานกลาง

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสามารถในการบริหารเวลาจำแนกรายด้านของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี (N = 413)

ระดับความสามารถในการบริหารเวลา	μ	SD	ระดับ
ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา			
ข้าพเจ้าใช้เวลาส่วนใหญ่การพูดโทรศัพท์หรือพูดคุยกับเพื่อน	3.65	.749	มาก
ข้าพเจ้าประเมินตนเองอยู่เสมอเพื่อให้ทราบปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา	3.53	.728	มาก
ข้าพเจ้ามีนิสัยชอบผลัดวันประกันพรุ่ง	2.79	.961	ปานกลาง
ข้าพเจ้าวิเคราะห์ความสำคัญของการทำกิจกรรม	3.70	.710	มาก
ข้าพเจ้าแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย	3.06	.924	ปานกลาง
ปัญหาในการเรียนของข้าพเจ้าเกิดจากการใช้เวลาไม่เหมาะสม	3.22	.890	ปานกลาง
ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมการเรียน กิจกรรมสังคมและกิจกรรมส่วนตัวไว้ชัดเจน	3.38	.716	ปานกลาง
ข้าพเจ้ามีเวลาพักผ่อนน้อยเกินไป	3.84	1.059	มาก
ข้าพเจ้าอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบไม่ทัน	3.51	.891	มาก
ข้าพเจ้ารู้สึกว่างานของข้าพเจ้ามีมากจนมีเวลาไม่พอที่จะทำได้	3.46	.930	ปานกลาง
ข้าพเจ้าทำงานที่อาจารย์มอบหมายเสร็จไม่ทันกำหนด	2.36	1.208	น้อย
ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต			
ข้าพเจ้ากำหนดเป้าหมายชีวิตด้านการเรียนในระยะสั้นตามปฏิทินกิจกรรมของปีการศึกษา	3.67	.721	มาก
ข้าพเจ้ากำหนดเป้าหมายชีวิตด้านการเรียนในระยะยาวตามที่หลักสูตรกำหนดไว้	3.74	.821	มาก
ข้าพเจ้าปรึกษาเพื่อนเพื่อการกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต	3.39	.811	ปานกลาง
ข้าพเจ้าปรึกษาอาจารย์เพื่อกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต	2.99	.964	ปานกลาง
ข้าพเจ้าปรึกษาพ่อแม่ เพื่อกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต	3.86	.941	มาก
ข้าพเจ้าไม่เปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตที่ได้กำหนดไว้	3.40	.918	ปานกลาง
ข้าพเจ้ามีเป้าหมายการเรียนที่ชัดเจนและปฏิบัติได้	3.76	.751	มาก
ข้าพเจ้าเชื่อว่าถ้าบรรลุเป้าหมายการดำเนินชีวิตระยะสั้นได้ก็จะบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้	3.94	.757	มาก
การที่ข้าพเจ้ามีเป้าหมายการดำเนินชีวิตทำให้ทราบว่าควรจะทำอะไร ก่อน - หลัง	3.94	.731	มาก
การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเหน็ดเหนื่อย	3.17	.889	ปานกลาง
ข้าพเจ้าประเมินเป้าหมายชีวิตระยะสั้นและแก้ไขให้ดีขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิตระยะยาว	3.61	.768	มาก
การที่จะบรรลุเป้าหมายชีวิตได้ข้าพเจ้าต้องทุ่มเทพลังอย่างมาก	3.83	.728	มาก
ด้านการวางแผนการใช้เวลา			
ข้าพเจ้าจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดควรทำก่อน-หลัง	3.89	.621	มาก
ข้าพเจ้ากำหนดตารางเวลาในการทำกิจกรรมประจำภาคเรียน	3.35	.807	ปานกลาง
ข้าพเจ้ากำหนดตารางเวลาในการทำกิจกรรมประจำสัปดาห์	3.36	.824	ปานกลาง
ข้าพเจ้าวางแผนก่อนทำงานทุกครั้ง	3.67	.745	มาก
ข้าพเจ้าบันทึกกิจกรรมประจำวันที่จะทำเพื่อเตือนความจำ	3.31	.973	ปานกลาง
ข้าพเจ้าจัดบันทึกงานที่ได้รับมอบหมายทุกครั้ง	3.69	.836	มาก
ข้าพเจ้าวางแผนการใช้เวลาโดยแบ่งเวลาสำหรับการเรียนส่วนตัวและกิจกรรมเสริม	3.53	.761	มาก
ข้าพเจ้าจัดลำดับกิจกรรมสำคัญและรีบด่วนที่จะต้องทำ	3.80	.710	มาก
ข้าพเจ้าจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมส่วนรวมก่อนส่วนตัว	3.78	.675	มาก
ข้าพเจ้าจะไม่เสียเวลากับการกำหนดตารางเวลาในการทำกิจกรรม	3.18	.878	ปานกลาง
ข้าพเจ้ากำหนดขอบเขตของงานที่จะทำให้พอเหมาะกับเวลา	3.59	.670	มาก

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสามารถในการบริหารเวลาจำแนกรายด้านของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี (N = 413) (ต่อ)

ระดับความสามารถในการบริหารเวลา	μ	SD	ระดับ
ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้			
ข้าพเจ้าดำเนินการตามแผนการใช้เวลาที่ได้วางไว้สำเร็จ	3.64	.636	มาก
ข้าพเจ้าจะเข้าร่วมกิจกรรมถ้ามีคนชักชวน	3.62	.662	มาก
ก่อนเริ่มกิจกรรมประจำวันข้าพเจ้าจะเปิดตารางกำหนดเวลาดูก่อน	3.20	.853	ปานกลาง
ข้าพเจ้าไม่สามารถปฏิบัติตามตารางเวลาประจำวันได้	3.00	.879	ปานกลาง
แม้จะมีการกำหนดแผนข้าพเจ้าก็สามารถทำงานได้สำเร็จตามเวลา	3.72	.717	มาก
แม้ว่าจะมีงานมากแต่เมื่อดำเนินงานตามแผนที่ได้วางไว้งานข้าพเจ้าก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี	3.79	.709	มาก
ด้านการประเมินผลการใช้เวลา			
การวางแผนการใช้เวลาทำให้ข้าพเจ้ามีเวลาอ่านหนังสือมากขึ้น	3.68	.695	มาก
การวางแผนการใช้เวลาทำให้ข้าพเจ้ามีเวลาพักผ่อนมากขึ้น	3.62	.752	มาก
การวางแผนการใช้เวลาทำให้ข้าพเจ้ามีเวลาร่วมกิจกรรมมากขึ้น	3.59	.719	มาก
การวางแผนการใช้เวลาทำให้ข้าพเจ้าตรงต่อเวลานัดหมาย	3.81	.671	มาก
ข้าพเจ้าประเมินผลการใช้เวลาในแผนระยะสั้น	3.48	.702	ปานกลาง
ข้าพเจ้าประเมินผลการใช้เวลาในแผนระยะยาว	3.49	.726	ปานกลาง
ข้าพเจ้าวางแผนใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมที่จะต้องทำน้อยเกินไป	3.26	.709	ปานกลาง
ข้าพเจ้าไม่สามารถจัดการกับงานที่เข้ามาพร้อมๆ กันหลายๆ งานได้	3.14	.904	ปานกลาง
ข้าพเจ้าตรวจสอบการใช้เวลาตามตารางกำหนดกิจกรรมกับการทำจริงในแต่ละวัน	3.36	.775	ปานกลาง
ด้านปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไข กิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา			
ข้าพเจ้าทำกิจกรรมอื่นขณะคอยกิจกรรมที่อยู่แผน	3.40	.729	ปานกลาง
ข้าพเจ้าปรับแก้ไขตารางเวลาทุกสัปดาห์เพื่อให้มีเวลาทำงานมากขึ้น	3.36	.802	ปานกลาง
ข้าพเจ้าสามารถปฏิเสธกิจกรรมที่ไม่สำคัญได้	3.20	.959	ปานกลาง
ข้าพเจ้าปรับแก้ไขตารางเวลาทุกวันเพื่อใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากที่สุด	3.33	.816	ปานกลาง
ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เสียเวลา เช่น การคุยโทรศัพท์นานๆ			
การเดินเล่นตามห้างสรรพสินค้า	3.35	.822	ปานกลาง
เมื่อมีเวลว่างข้าพเจ้าจะพยายามทำงานที่ค้างจนเสร็จ	3.73	.678	มาก
ข้าพเจ้าทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาทุกวันเพื่อให้อ่านหนังสือสอบทัน	3.25	.794	ปานกลาง
ข้าพเจ้าปรับการใช้เวลากับกิจกรรมส่วนตัวให้น้อยลง	3.30	.753	ปานกลาง
ข้าพเจ้าปรับการใช้เวลาของตนเองให้มีการออกกำลังกาย	3.30	.840	ปานกลาง

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลารายด้าน จำแนกตามอายุ เพศ ชั้นปีการศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี โดยใช้สถิติ Chi-Square (N=413)

	ความสามารถในการบริหารเวลา						
	ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา	ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินงานของตนเอง	ด้านการวางแผนการใช้เวลา	ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้	ด้านการประเมินผลการใช้เวลา	ด้านการปรับปรุ้งแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา	ความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวม
อายุ Chi-Square	26.207***	10.130	18.241**	19.378**	17.722**	26.727***	18.600**
Mean Rank ของอายุ							
18.00	99.67	171.50	157.08	198.83	199.67	122.42	142.92
19.00	173.84	204.10	176.99	180.44	201.87	180.47	181.73
20.00	234.24	193.14	205.61	192.64	181.18	193.04	198.35
21.00	224.99	204.54	201.93	208.06	209.11	213.52	210.76
22.00	196.82	228.09	245.39	250.95	248.66	254.21	245.05
23.00	199.67	269.90	245.80	237.53	220.00	237.53	244.73
25.00	270.00	150.75	183.75	152.50	124.50	205.75	153.25
เพศ Chi-Square	.306	.094	1.951	.321	.698	.031	.239
ชั้นปี Chi-Square	41.750***	8.942**	9.216**	20.646***	21.407***	31.112***	18.738***
Mean Rank ของชั้นปี							
ชั้นปีที่ 1	159.94	204.97	186.12	181.84	187.26	170.18	176.64
ชั้นปีที่ 2	252.69	183.19	200.10	191.56	186.37	196.63	198.60
ชั้นปีที่ 3	231.59	218.38	222.97	219.89	214.83	221.02	226.81
ชั้นปีที่ 4	191.28	230.39	230.51	250.09	253.76	258.58	242.09
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน Chi-Square	4.679	2.352	2.125	3.953	1.708	4.854	1.960
Mean Rank ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน							
2.01-2.50	210.04	189.86	176.36	165.30	179.54	167.84	177.63
2.51-3.00	213.03	201.83	207.40	210.16	208.04	216.08	208.44
3.01-3.50	202.54	218.30	211.55	208.64	211.02	200.24	211.01
3.51-4.00	136.32	203.41	215.23	226.18	201.27	212.55	197.95

การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลา นักศึกษาพยาบาลที่มีอายุต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลา ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา ด้านปรับปรุ้งแผนการใช้

เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) นักศึกษาพยาบาล ที่ศึกษาในชั้นปีที่สูงกว่า มีความสามารถในการบริหารเวลามากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ต่ำกว่าทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 4)

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ใช้เวลาส่วนใหญ่ในวิทยาลัย มีระเบียบแบบแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้โดยงานกิจการนักศึกษา อาจทำให้นักศึกษาขาดความกระตือรือร้นในการบริหารเวลา สอดคล้องกับการศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง⁹ เนื่องจากเป็นวิทยาลัยในสังกัดของสถาบันพระบรมราชชนกเหมือนกัน ซึ่งอาจมีการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมที่คล้ายคลึงกัน สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริหารเวลาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาที่อยู่ในระดับปานกลาง¹⁰ และสอดคล้องกับการศึกษาทักษะการบริหารเวลาในนักศึกษาพยาบาลและการผดุงครรภ์ในประเทศไทยที่อยู่ในระดับปานกลาง¹¹ เช่นเดียวกัน

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี มีความสามารถด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตนเองมากที่สุด ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ทุกคนได้รับทุนและมีที่ทำงานที่ชัดเจน การกำหนดเป้าหมายในชีวิตจึงมีความชัดเจน เมื่อจำแนกตามชั้นปี พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตชัดเจนที่สุด เนื่องจากเป็นปีสุดท้ายในการเรียน มีความชัดเจนในการทำงานต่างจากชั้นปีที่ 2 ที่มีการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตน้อยที่สุด เนื่องจากการจัดการเรียนการสอนในชั้นปีที่ 2 เริ่มมีวิชาที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพจำนวนมาก ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ท้อแท้ อาจทำให้เกิดความไม่แน่ใจในการกำหนดเป้าหมายในชีวิตและเมื่อพิจารณาความสามารถด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตนเองเป็นรายชื่อ จะพบว่า นักศึกษามีความสามารถมากที่สุดในเรื่อง การบรรลุเป้าหมายการดำเนินชีวิตระยะสั้นได้ก็จะบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้ และการมีเป้าหมายการดำเนินชีวิตทำให้ทราบว่าควรจะทำอะไร ก่อน-หลัง เนื่องจากการตั้งเป้าหมายในระยะสั้น เช่น การสอบในวิชาต่างๆ ถ้าทำสำเร็จได้คะแนนผ่าน ก็มีแรงจูงใจในการสอบสภากาพยาบาลให้สำเร็จ ซึ่งเมื่อตั้งเป้าหมายแล้ว หากสามารถบรรลุผลตามที่ต้องการได้ ก็จะสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเอง มีใจในการดำเนินการต่อไปจะถึงเป้าหมายอื่นหรือเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นได้¹² ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา

ที่พบว่า ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยปทุมธานี โดยรวมทั้ง 6 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง และรายด้าน พบว่า ด้านการกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตนเองอยู่ในระดับมากที่สุดเช่นกัน¹³

ด้านที่มีคะแนนรองลงมาคือ ความสามารถด้านการวางแผนการใช้เวลาอยู่ในระดับมาก โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความสามารถมากที่สุด รองลงมาเป็นชั้นปีที่ 3, 2 และ 1 ตามลำดับ เนื่องจากการวางแผนเป็นกิจกรรมที่สำคัญของการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาลและนักศึกษาได้ฝึกการวางแผนในการเรียนในภาคปฏิบัติที่เริ่มในชั้นปีที่ 2 และมีการฝึกการวางแผนมากขึ้น และซับซ้อนขึ้นในชั้นปีที่มากขึ้นด้วย ทำให้นักศึกษาสามารถนำมาปรับเพื่อวางแผนการใช้เวลาได้ดียิ่งขึ้นและเมื่อพิจารณาตามรายข้อพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดควรทำก่อน-หลังมากที่สุด ส่วนความสามารถด้านการดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ของนักศึกษายู่ในระดับมาก แม้ว่าจะมีงานมากแต่เมื่อดำเนินงานตามแผนที่ได้วางไว้งานก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ในระดับมาก และความสามารถด้านการประเมินผลการใช้เวลาของนักศึกษายู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาพยาบาลได้รับการฝึกการวางแผนในเรื่องการปฏิบัติการพยาบาลและการวางแผนการพยาบาลสำหรับผู้ป่วยตั้งแต่เรียนในระดับชั้นปีที่ 2 ทำให้นักศึกษาสามารถนำมาประยุกต์การวางแผนในชีวิตประจำวันและการเรียนได้มากขึ้น สามารถจัดลำดับความสำคัญของงานได้ ทำให้งานสำเร็จลุล่วงตามเวลาที่กำหนด สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี มีคุณภาพชีวิตด้านการเรียนและด้านชีวิตสังคมในระดับดี เนื่องจากการวางแผนการเรียนและจัดสรรเวลาเพื่อการเรียนและกิจกรรมที่ดี¹⁴

ความสามารถด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไข กิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความสามารถปรับปรุงแผนการใช้เวลามากที่สุด รองลงมาเป็นชั้นปีที่ 3, 2 และ 1 ตามลำดับและพบว่านักศึกษามีความสามารถน้อยที่สุดในเรื่องสามารถปฏิเสธกิจกรรมที่ไม่สำคัญได้ ในระดับปานกลาง อธิบายได้ว่า วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี มีกิจกรรมที่ค่อนข้างมากทั้งในวิทยาลัยและภายนอกวิทยาลัย ที่นักศึกษาคิดว่าไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน แต่นักศึกษาไม่สามารถปฏิเสธได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดความเหนื่อยล้า การวางแผนการใช้เวลาไม่เป็นไปตามแผน โดยเฉพาะใน

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สอดคล้องกับการศึกษา ที่พบว่านักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ทั้ง 4 ชั้นปี มีความเห็นตรงกันว่าปัญหาที่มาจากมีงานและกิจกรรมหลากหลายที่ต้องปฏิบัติจนไม่สามารถแบ่งเวลาได้มากที่สุด¹⁵ แต่ไม่สอดคล้องกับนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา ที่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาอยู่ในระดับมาก¹⁶

ความสามารถด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นด้านที่นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี มีความสามารถน้อยที่สุด ซึ่งจากผลการเรียนในวิชาต่างๆ และที่ได้รับการประเมินจากอาจารย์ผู้สอนเกี่ยวกับปัญหาด้านการเรียนที่พบบ่อย พบว่านักศึกษายังขาดความสามารถในทักษะการคิดวิเคราะห์ ทำให้เกิดปัญหาในการบริหารเวลาร่วมด้วยและพบว่านักศึกษามีความสามารถด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้นิเวศน้อยที่สุดในเรื่องการทำงานที่อาจารย์มอบหมายเสร็จไม่ทันกำหนด ในระดับน้อยและรองลงมาคือ การแบ่งเวลาในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง เนื่องจาก นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2-4 มีงานทั้งด้านการเรียนทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมทั้งต้องขึ้นเวรป่วย ดึก ซึ่งเป็นเวลาพักผ่อน และในส่วนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งยังไม่มีการฝึกภาคปฏิบัติ แต่มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรค่อนข้างมาก ร่วมกับยังต้องมีการปรับตัวกับการเรียน ทำให้ส่งผลต่อการทำงานให้เสร็จทันตามเวลา และเมื่อยังมีงานที่ค้าง ไม่เสร็จทำให้เกิดความเครียดและจะทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงไปด้วย สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่านักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยปทุมธานี ทำงานที่อาจารย์มอบหมายเสร็จไม่ทันตามกำหนด มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด¹⁵ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง¹⁷ และพบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่งในภาคใต้มีสาเหตุความเครียดมากที่สุด คือ ความเครียดที่มาจากการทำงานที่อาจารย์ให้การบ้านมาก และกลัวจะส่งงานไม่ทัน¹⁸ และสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอ่างทองมีทักษะการจัดการเวลาและประสิทธิภาพผลของการจัดการเวลาปานกลาง ส่วนใหญ่มีปัญหาด้านการทำงาน

ไม่เสร็จตามเวลา¹⁹

2. การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลา จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี พบว่า นักศึกษาที่มีอายุและชั้นปีการศึกษาที่ต่างกัน มีความสามารถในการบริหารเวลาที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ที่มีอายุที่ต่างกันและชั้นปีการศึกษาที่สูงกว่ามีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมสูงกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถอธิบายได้ว่า การจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตนั้น มีการจัดเป็นลำดับขั้นตอนของวิชาที่ง่ายแล้วตามด้วยวิชาที่มีความซับซ้อนและความยากมากขึ้นตามชั้นปีที่สูงขึ้น ทำให้นักศึกษาได้รับการฝึกเพื่อเตรียมพร้อมที่จะพบกับงานที่ยากและซับซ้อนมากขึ้น ถือเป็น การฝึกการบริหารเวลา ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความสามารถในการบริหารเวลาในทุกด้านมากกว่าชั้นปีที่ 3, 2 และ 1 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา⁹ และนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี¹² จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา มีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

สถานศึกษาสามารถนำข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์ หรือจัดการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเทคนิคการบริหารเวลาให้แก่ นักศึกษาโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 เพื่อฝึกการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เนื่องจากนักศึกษามีความสามารถด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้นิเวศน้อยที่สุด

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

ควรศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์ปัญหาในการใช้เวลาในการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ทราบปัญหาที่แท้จริงและมีการพัฒนารูปแบบการฝึกการบริหารเวลาเพื่อเสริมสร้างความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา

References

1. Smith SF, Smith CM. Personal Health Choices. U.S.A: Jones & Bartlett Publishers Inc; 1990.
2. Sinsawad P, Pittard B. Quality of life of nursing student at Boromarajonani College of Nursing, Ratchaburi. *Journal of Nursing and Education* 2014;7(1):97-108. (in Thai).
3. Lokam P. Time Management Capabilities of Undergraduate Students at Srinakharinwirot University. Master thesis. M.Ed. (Higher Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University; 2012. (in Thai).
4. Sonpaveerawong J, Dammee M, Nimsuwa J, Mad-a-dam C, Laiadkan S, Sopon S. Stress, stress management and the need to supports nursing students. *Journal of Nursing and Education* 2016;9(3):36-50. (in Thai).
5. Yamsri T, Toonsiri C, Leelukkanaveera Y. Factors predicting exercise behaviors among nursing students in Boromarajonani College of Nursing, The North Eastern Region Network. *Journal of Nursing and Health Care* 2017;35(2):158-68. (in Thai).
6. Chalermputipong S. Leisure education to promotion to promotion quality of life. *Journal of Faculty of Physical Education* 2011;14(2):10-21. (in Thai).
7. Munsrakate R, Aphateeraphong W, Tantasuwana W. The need of students activities in Boromarajonani College of Nursing Nakhon Ratchasimas nursing student. *Thai Dental Nurse Journal* 2012;23(2):20-31. (in Thai).
8. Khamwong W, Plangpongpan S, Yamboonruang T. The relationships between levels of stress, causes of stress and stress management in nursing students of nursing colleges under the jurisdiction of Praboromarajchanok Institute for Health Workforce Development. *Journal of health science research* 2016;10(1):78-87. (in Thai).
9. Waichompu N, Musigawan A, Kraonual S. Time Management Abilities of Nursing Students in Boromarajonani College of Nursing, Yala. *Eau Heritage Journal Social Science and Humanity* 2019;9(1):296-306. (in Thai).
10. Summawaja S. Time management and time use of nursing students. *Thai Journal of Nursing* 1998;47(4):299-312. (in Thai).
11. Sayyasri N, Wongwanich S. A devlopment of time management skill evaluation checklists and time management techniques for student. *An Online Journal of Education* 2012;7(1):2028-41. (in Thai).
12. Stabundamrong. Time Management. Bangkok: Stabundamrong Ministry of Interior; 2010. (in Thai).
13. Kaya H, Kaya N, Öztürk AP, Küçük L. Assessing time-management skills in terms of age, gender, and anxiety levels: A study on nursing and midwifery students in Turkey. *Nurse Education in Practice* 2012;12:284-8.
14. Lertsakornsiri M. The Stress, stress management of nursing students during practice in the labor room. *Kuakarun Journal of Nursing* 2015;22(1):7-16. (in Thai).

15. Krisanarungson E. The purposed to study the behavior time management of student in Suan Sunandha Rajabath University. Bangkok: Research and Development Suan Sunandha Rajabath University; 2012.
16. Tubtim A, Suriyasasin S. A study of problems of nursing students Royal Thai Army Nursing College (Internet). Bangkok: Ramkhamhaeng University; 2017 (cited 12 Nov. 2018) Available from: [http://www.edu-journal.ru.ac.th/index.php/abstract Data/ viewIndex/ 1735.ru](http://www.edu-journal.ru.ac.th/index.php/abstract>Data/viewIndex/1735.ru).
17. Lokawit K. Time management of nursing students Pathumthani University. Pathumthani University Academic Journal 2011;3(1):27-36. (in Thai).
18. Auratanamanee S, Leartsumrarn S, Wongsrinat J, Saingtong K, Rawang A. Stress of Undergraduate Nursing Students, Collage of Nursing and Health, Suan Sunandha Rajapbhat University. Proceedings of the 4th Suan Sunandha Academic National Conference on Research for Sustainable Development; 2016 Aug 26; Bankkok, Thailand; 2016. 573-9.
19. Sunsawad N. Setting Goals of Life and Work. Journal of Information 2015;14(2):21-36. (in Thai).