

การทบทวนขอบเขตงานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลา
ของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทย

วิรงศ์รอง ชมภูมิ่ง, พย.ม.*
สุภาวดี นพจรจินดา, ปร.ด.**
ทิวา มหาพรหม, พย.ม.**

Received : January 21, 2021

Revised : April 5, 2021

Accepted : May 27, 2021

บทคัดย่อ

การบริหารเวลาที่ดี เป็นทักษะที่จำเป็นและมีความสำคัญในการช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จตามเวลา มีคุณภาพชีวิตที่มีความสมดุล โดยเฉพาะในนักศึกษาพยาบาลที่ต้องบริหารจัดการเวลาในการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมถึงต้องใช้เวลาในการพักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อลดความผิดพลาดในการปฏิบัติงานกับผู้ป่วย การทบทวนวรรณกรรมแบบกำหนดขอบเขตรายละเอียดในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทบทวนขอบเขตรายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทย โดยใช้กระบวนการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบแบบมีขอบเขต (scoping review) ผลการทบทวนวรรณกรรม พบว่า งานวิจัยทั้งหมดเป็นวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive study) (ร้อยละ 100) โดยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับระดับความสามารถในการบริหารเวลา และเปรียบเทียบ ปัจจัยส่วนบุคคล ต่อความสามารถในการบริหารเวลา ซึ่งพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ระดับชั้นปี และความเครียด การศึกษาครั้งนี้ยังพบว่า จำนวนงานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลมีค่อนข้างน้อย ดังนั้นควรใช้เป็นข้อมูลเพื่อนำไปสู่การศึกษาในนักศึกษาพยาบาลกลุ่มอื่น และศึกษาปัจจัยเพิ่มเติมในเชิงลึก เพื่อเสริมสร้างความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลไทยให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

คำสำคัญ: การบริหารเวลา นักศึกษาพยาบาล การทบทวนวรรณกรรมแบบกำหนดขอบเขตรายละเอียด

* อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี; ผู้ให้การติดต่อ e-mail : wirongrong@snc.ac.th

** อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี

A Scoping Review on Factors Affecting Time Management Ability of Nursing Students in Thailand

Wirongrong Chompuming, M.N.S^{*}

Supawadee Noparujjinda, Ph.D^{**}

Tiwa Mahaphom, M.N.S^{**}

Abstract

Time management is an essential skill for work success on time and balancing the quality of life, especially for nursing students. They must manage their time for study both theory and practicum. In addition, they also require adequate relaxing time to reduce the adverse events to patients. This Scoping review aims to review the scope of factors affecting the ability of Thai nursing students to manage their time by implementing the scoping review. The results of scoping review shown all the research included in this study was descriptive research (100%). Factors being studied were the time management capabilities, comparing the personal factor affecting time management capabilities. Personal factors affecting time management capabilities were education level and stress. Furthermore, the results of the scoping review showed that there were few studies being conducted on nursing students. Further studies could be conducted among other groups of nursing students. Moreover, other factors that affect time management among nursing students should be taking into consideration.

Keywords: student nurse, time management, scoping review

^{*} Boromarajonani College of Nursing, Suphan Buri; Corresponding Author e-mail: wirongrong@snc.ac.th

^{**} Boromarajonani College of Nursing, Suphan Buri

บทนำ

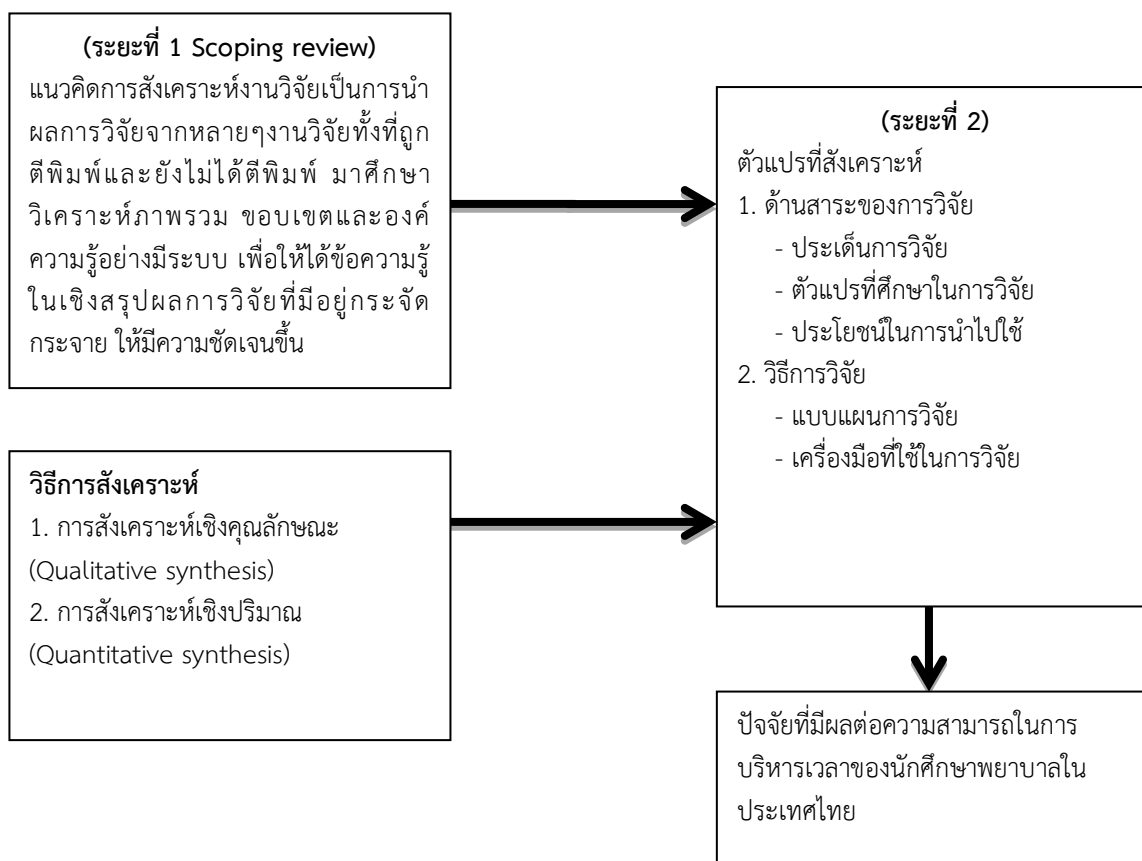
การบริหารเวลาเป็นการรู้จักวางแผนและจัดสรรเวลาในการทำงานให้เหมาะสม เพื่อเกิดประสิทธิภาพในงานและหน้าที่ที่รับผิดชอบอยู่ ให้สำเร็จลุล่วงโดยใช้เวลาน้อยที่สุดและมีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมประจำวัน ใช้ชีวิตอย่างสมดุล ทั้งในเรื่องการพักผ่อนนอนหลับ มีเวลาให้กับตนเอง และการพัฒนาจิตวิญญาณ (สถาบันดำรงราชานุภาพ, 2553) การให้ความสำคัญ โดยเริ่มต้นวางแผนบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์ มีประสิทธิภาพและคุณค่าสูงสุดในการดำเนินชีวิต จะส่งผลให้ชีวิตมีความสุข บุคคลที่รู้คุณค่าของเวลา จะสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ได้ การบริหารเวลาสำหรับนักเรียนนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาล ที่ต้องใช้เวลาเรียนทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นักศึกษาจะต้องเตรียมตัวและศึกษาหาความรู้ทั้งในสาขาพยาบาลและสาขาที่เกี่ยวข้อง การบริหารเวลาทำให้นักศึกษารู้จักวางแผนและจัดสรรเวลาในการทำงานอย่างถูกต้องและเหมาะสม ตามวันและเวลาที่กำหนด (สถาบันดำรงราชานุภาพ, 2553) ซึ่งการวางแผนการใช้เวลาเป็นการเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง หากนักศึกษาพยาบาลสามารถวางแผนการเรียน ตามช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมย่อมมีส่วนช่วยส่งเสริมเพิ่มพูนศักยภาพ ทำให้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตส่วนตัว ดังนั้นการบริหารเวลาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนและการทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดการเรียนการสอนของนักศึกษาพยาบาลนั้น เป็นลำดับขั้นตอนของวิชาที่ง่ายแล้วตามด้วยวิชาที่มีความซับซ้อนและความยากมากขึ้นตามชั้นปีที่สูงขึ้น ระดับชั้นปีการศึกษาจึงมีส่วนในการฝึกการบริหารเวลาจากการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีการศึกษาในชั้นปีที่สูงกว่า มีความสามารถในการบริหารเวลามากกว่า (วิรงค์ รอง ชมภูมิ, 2562) หากการบริหารเวลาไม่มีประสิทธิภาพอาจทำให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 50.7) และสาเหตุของความเครียดมาจากกิจกรรมด้านการเรียนทั้งหมด (จิราภรณ์ สรรพวิวงศ์, มัชฌิมา คำมี, จันทร์จิรา นิมสุวรรณ, ชุตินา หมดอะดัม, ศุภรัตน์ ละเอียดการ และสุชาติ โสภณ, 2559) โดยมีการจัดสรรเวลา (วิไลพร ขำวงษ์, สุดคณิง ปลั่งพงษ์พันธ์ และทานตะวัน แยมบุญเรือง, 2559) ปัจจัยภายในตัวบุคคล เวลาในการพักผ่อนและการทำงานผิดพลาด ส่งผลต่อความเครียดมากที่สุด (สุจิตรา อู๋รัตนมณี สุจิตรา อู๋รัตนมณี, สุภาวดี เลิศสาราญ, เจนจิรา วงษ์ศรีนาค, กาญจนพร สอิ่งทอง และอนุสรรา ระวัง, 2559) การดูแลช่วยเหลือให้นักศึกษาพยาบาลสามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีข้อมูลพื้นฐานที่เป็นหลักฐานที่เชื่อถือได้ว่านักศึกษาพยาบาลนั้นมีการบริหารเวลาอย่างไร มีรายละเอียดใดที่ควรได้รับการพัฒนา เพื่อให้การแก้ปัญหาในอนาคตเป็นไปได้อย่างจริงจังและแก้ไขได้ตรงกับสาเหตุการเกิดปัญหา แต่ยังไม่มีการรวบรวมความรู้ที่เป็นหลักฐานประเด็นการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลให้ชัดเจน จึงจำเป็นต้องทำการศึกษาเพื่อทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทย โดยใช้กระบวนการทบทวนวรรณกรรมแบบกำหนดขอบเขตรายละเอียด (Scoping review) ด้วยความมุ่งหมายว่า ผลจากการศึกษานี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลให้มีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นการป้องกันการเกิดปัญหาทางจิต ความเครียด การปรับตัวและเพื่อให้มีความสุขในการเรียนมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาทบทวนขอบเขตรายละเอียดที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทย

กรอบแนวคิดการวิจัย



รูปภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษา

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Study) แบบทบทวนวรรณกรรมที่กำหนดขอบเขตรายละเอียด (Scoping Review) (Arksey and O'Malley, 2005)

1. Identification of research questions ระบุปัญหาของการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล

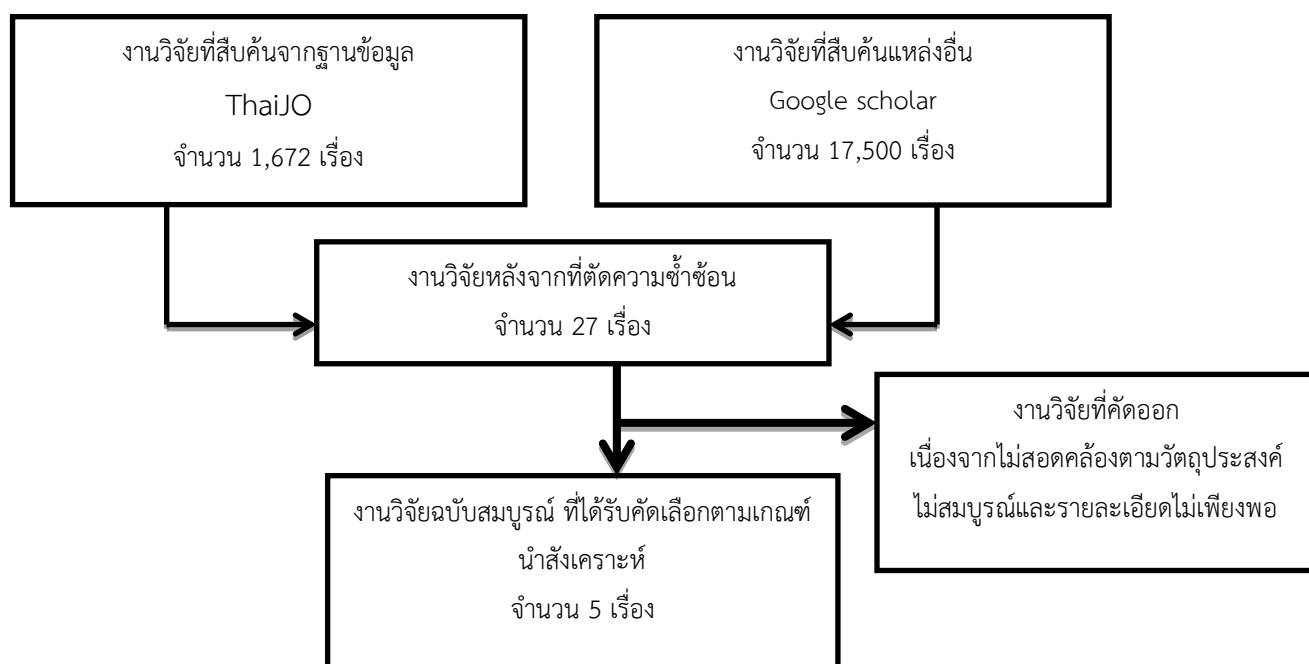
2. Identification relevant studies กำหนดงานศึกษาที่เกี่ยวข้อง โดยประชากรเป็นงานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทย ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2552-2562 ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติดังนี้ เป็นงานวิจัยที่สามารถค้นหาได้จากห้องสมุดของสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาหรือมีการตีพิมพ์ในวารสารต่างๆ ในประเทศและในวารสารระดับนานาชาติ ที่สามารถเข้าถึงได้ทั้งระบบการยืมโดยตรงจากห้องสมุดหรือผ่านทางฐานข้อมูลระบบการยืมจากคอมพิวเตอร์ ฐานข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้นเป็นฐานข้อมูลทางวิชาการ/ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่น่าเชื่อถือในประเทศไทย ได้แก่ ThaiJO, Google Scholar, เป็นต้น คำหลักในการสืบค้น คือ “การบริหารเวลา” “นักศึกษาพยาบาล” “เวลาที่มีประสิทธิภาพ” “Time management” “student nurse” ใช้คำเชื่อม คือ และ, หรือ, และ ไม่

3. Selection studies คัดเลือกงาน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกรงานวิจัยโดยผู้วิจัยทบทวน คัดเลือกงานวิจัยเชิงปริมาณ ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลใน

ประเทศไทย นำมากำหนดประเด็นที่จะนำมาสังเคราะห์ ส่วนเกณฑ์การคัดออก คือ งานวิจัยที่ไม่สมบูรณ์ รายละเอียดไม่เพียงพอและไม่สอดคล้องตามวัตถุประสงค์

4. Charting the data ทำตารางข้อมูลงานที่เกี่ยวข้อง Data extraction form ตามแนวทางของ PRISMA Checklist (2009) จำนวน 27 ข้อ (Moher, et al., 2009)

5. Collating, summarizing and reporting the results สรุปข้อมูลและรายงานผลงานศึกษาจากการทบทวนพบว่ามีการวิจัยที่สืบค้นจากฐานข้อมูล ThaiJO จำนวน 1,672 เรื่องงานวิจัยที่สืบค้นแหล่งอื่น เช่น Google scholar จำนวน 17,500 เรื่อง ได้งานวิจัยหลังจากที่ตัดความซ้ำซ้อนแล้ว จำนวน 27 เรื่อง นำมาคัดงานวิจัยออก เนื่องจากไม่สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ความไม่สมบูรณ์และมีรายละเอียดไม่เพียงพอได้งานวิจัยฉบับสมบูรณ์ และสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ นำสังเคราะห์จำนวน จำนวน 5 เรื่อง แผนภูมิแสดงขั้นตอนการสืบค้นได้แสดงไว้ในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการสืบค้นข้อมูล

จากนั้นทำการวิเคราะห์ลักษณะงานวิจัย จัดหมวดหมู่และทำการสังเคราะห์โดยการแจกแจงและวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) สรุปผลและการเขียนรายงาน

ผลการศึกษา

การทบทวนงานวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาทบทวนขอบเขตรายละเอียดที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทย ข้อค้นพบสำคัญของงานวิจัยที่สืบค้นได้ ได้แก่

1. งานวิจัยทั้งหมดเป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Study) คิดเป็นร้อยละ 100 (N = 5) ประชากรที่ศึกษาเป็นนักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาในสถาบันสังกัดพระบรมราชชนก จำนวน 4 เรื่องและในมหาวิทยาลัย 1 เรื่อง เครื่องมือเป็นแบบสอบถามและแบบประเมินระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการ

ความเครียด ใช้สถิติเชิงพรรณนา ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ t-test, Pearson's correlation coefficient, ไคสแควร์ (Chi - Square) และครัสคาล วอลลิส (Kruskal-Wallis H test)

2. ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ระดับชั้นปี ความเครียด ได้แสดงไว้ใน ตารางข้อมูล (ตารางที่ 1) ซึ่งมีรายละเอียดต่างๆ ดังนี้

ตารางที่ 1 รายงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล

ผู้นิพนธ์ (ปี)	ระเบียบวิธีวิจัย/ เครื่องมือ/สถิติ	ตัวแปร/ประชากร	ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถ ในการบริหารเวลา
กิตติมาพร โลกาวิทย์ (ความสามารถในการ บริหารเวลาของนักศึกษา พยาบาล มหาวิทยาลัย ปทุมธานี, 2554)	Descriptive research /เครื่องมือเป็น แบบสอบถาม/ใช้สถิติเชิง พรรณนาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน การจัดลำดับ ทดสอบสมมติฐานด้วย สถิติ t-test	ตัวแปรต้น - เพศ - อายุ - ระดับชั้นปี - ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน - รายได้ของนักศึกษา - ความเพียงพอของรายได้ ตัวแปรตาม ความสามารถในการบริหาร เวลาของนักศึกษาพยาบาล /เป็นนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี ปีการศึกษา 2551 ภาค การศึกษาที่ 2 ชั้นปีที่ 1 จำนวน 98 คน และชั้นปีที่ 2 จำนวน 76 คน รวมทั้งหมด จำนวน 174 คน การเลือก กลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ใช้ วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดย การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้ จำนวน 130 คน	ระดับชั้นปีมีผลต่อ ความสามารถในการบริหาร เวลาของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี โดย นักศึกษาที่เรียนอยู่ชั้นปีสูงขึ้น และมีอายุมากขึ้น ระดับวุฒิ ภาวะจะเจริญสูงขึ้นตามวัย ประสบการณ์มากขึ้น ความคิด อ่านและการมองปัญหาจะ ชัดเจนถูกต้องตามความเป็น จริงมากขึ้นความคิดและการ กระทำค่อยๆ ปรับเปลี่ยนไป ตามวัย
ชวนนท์ จันท์สุข, นฤมล จันท์สุข, นิจวรรณ วีรวัฒน์นอม (ความสามารถในการ บริหารเวลาของนักศึกษา พยาบาล วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท, 2560)	Descriptive research /เครื่องมือเป็น แบบสอบถาม/ใช้สถิติเชิง พรรณนาโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน และ การทดสอบความ แปรปรวนทางเดียว	ตัวแปรต้น - เพศ - ระดับชั้นปี - เกรดเฉลี่ย ตัวแปรตาม ความสามารถในการบริหาร เวลาของนักศึกษาพยาบาล /ประชากรเป็นนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ บัณฑิต ชั้นปีที่ 1- 4 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 191 คน	การศึกษาในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราช- ชนนี ชัยนาท ไม่พบปัจจัยที่มี ผลต่อการบริหารเวลา

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ผู้พิมพ์ (ปี)	ระเบียบวิธีวิจัย/ เครื่องมือ/สถิติ	ตัวแปร/ประชากร	ปัจจัยที่มีผลต่อ ความสามารถในการ บริหารเวลา
นรินทร์ ไวมภู, อัจฉรา มุสิกวัฒน์, สุนีย์ เครา นวล (ความสามารถในการ บริหารเวลาของ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรม ราชชนนี ยะลา, 2562)	Descriptive research /เครื่องมือเป็น แบบสอบถาม/ใช้สถิติ เชิงพรรณนาโดยใช้ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ค่าทีอิสระ และความแปรปรวนทาง เดียว	ตัวแปรต้น - เพศ - ระดับชั้นปี - เกรดเฉลี่ย ตัวแปรตาม ความสามารถในการบริหาร เวลาของนักศึกษาพยาบาล /ประชากรเป็นนักศึกษา พยาบาล ชั้นปีที่ 1- 4 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 162 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างง่าย แบบไม่ใส่คืน	- เพศและระดับชั้นปีมีผลต่อ ความสามารถในการบริหาร เวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราช- ชนนี ยะลา โดยพบว่า เพศมี ส่วนกำหนดกิจกรรมในยาม ว่างที่ต่างกันจึงส่งผลให้ ความสามารถในการบริหาร เวลาระหว่างนักศึกษาเพศ ชายและหญิงต่างกัน และ นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีที่สูง กว่ามีระดับความสามารถใน การบริหารเวลาโดย นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ผ่านการ ฝึกปฏิบัติในชั้นปีที่ 2 และ3 นับว่าได้ผ่านวิกฤตของชีวิต และกระบวนการเรียนรู้ใน ระดับหนึ่ง รวมทั้งนักศึกษา ในชั้นปีที่ต่างกันย่อมมีทักษะ และนิสัยการเรียนรู้ต่างกัน
วิไลพร ขำวงษ์, สุดคณิง ปลั่งพงษ์พันธ์, ทานตะวัน แยมบุญเรือง (ความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับความเครียดกับ สาเหตุของความเครียด และการจัดการ ความเครียดของ นักศึกษาพยาบาลใน วิทยาลัยพยาบาลสังกัด สถาบันพระบรมราช- ชนก, 2559)	Descriptive research /เครื่องมือเป็นแบบ สอบถามและแบบ ประเมินระดับความ เครียด สาเหตุของ ความเครียดและการ จัดการความเครียด/ใช้ สถิติเชิงพรรณนา และ Pearson's correlation coefficient	ตัวแปร - ความเครียด - สาเหตุของความเครียด - การจัดการความเครียด /นักศึกษาพยาบาลใน วิทยาลัยพยาบาลสังกัด สถาบันพระบรมราชชนก กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบหลาย ขั้นตอนจำนวน 330 คน	- ความเครียดมีความ สัมพันธ์กับการจัดสรรเวลา ของนักศึกษาพยาบาล ใน วิทยาลัยพยาบาลสังกัด สถาบันพระบรมราชชนก โดยการจัดสรรเวลาเป็น สาเหตุลำดับที่ 2 ที่ให้เกิด ความเครียดของนักศึกษา พยาบาล

ผู้พิมพ์ (ปี)	ระเบียบวิธีวิจัย/ เครื่องมือ/สถิติ	ตัวแปร/ประชากร	ปัจจัยที่มีผลต่อ ความสามารถในการ บริหารเวลา
วิรงค์รอง ชมภูมิ่ง (ความสามารถในการ บริหารเวลาของ นักศึกษาพยาบาลบรม ราชชนนีสุพรรณบุรี, 2562)	Descriptive research /เครื่องมือเป็น แบบสอบถาม/ใช้สถิติ เชิงพรรณนา ไคสแคว์ (Chi - Square) และครัสคาล- วอลลิส (Kruskal- Wallis H test)	ตัวแปรต้น - เพศ - อายุ - ระดับชั้นปี - ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตัวแปรตาม ความสามารถในการบริหาร เวลาของนักศึกษาพยาบาล/ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาพยาบาลศาสตร บัณฑิตชั้นปีที่ 1-4 ของ วิทยาลัยพยาบาลบรมราช- ชนนี สุพรรณบุรี จำนวน 413 คน	- อายุและระดับชั้นปีมีผลต่อ ความสามารถในการบริหาร เวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราช- ชนนี สุพรรณบุรี โดยพบว่า นักศึกษาที่มีอายุที่ต่างกัน และชั้นปีการศึกษาที่สูงกว่า มีความสามารถในการ บริหารเวลาโดยรวมสูงกว่า ซึ่งการจัดการเรียนการสอน ในหลักสูตรพยาบาลศาสตร บัณฑิตนั้น มีการจัดเป็น ลำดับขั้นตอนของวิชาที่ง่าย แล้วตามด้วยวิชาที่มีความ ซับซ้อนและความยากมาก ขึ้นตามชั้นปีที่สูงขึ้น ทำให้ นักศึกษาได้รับการฝึกเพื่อ เตรียมพร้อมที่จะพบกับงาน ที่ยากและซับซ้อนมากขึ้นถือ เป็นการฝึกการบริหารเวลา ทำให้นักศึกษาในชั้นปีที่ 4 มี ความสามารถในการบริหาร เวลาในทุกด้านมากกว่าชั้นปี ที่ 3, 2 และ 1 ตามลำดับ

อภิปรายผล

การทบทวนงานวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาทบทวนแบบกำหนดขอบเขตรายละเอียดที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทย

มีการศึกษาจำนวน 4 เรื่อง ทำการศึกษาเกี่ยวกับการระดับความสามารถในการบริหารเวลา และการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความสามารถในการบริหารเวลา มีการศึกษาจำนวน 1 เรื่องที่ศึกษาพบว่าความเครียดเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลา และการบริหารเวลาเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดด้วยเช่นกัน

เครื่องมือ มีการศึกษาจำนวน 4 เรื่อง ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ โดยแบ่งออกเป็น 2 ชุดคือปัจจัยส่วนบุคคลและแบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลา 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของตน ด้านกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตน ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการกำหนด

ตามแผนที่วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา และด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลามิงานวิจัย 1 เรื่อง ที่ใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียด

ผลการวิจัย มีการศึกษาจำนวน 3 เรื่องที่พบว่ามียุทธศาสตร์ส่วนบุคคลในเรื่อง ระดับชั้นปีการศึกษา มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลา เนื่องจากการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตนั้น ในชั้นปีที่ 1 เป็นรายวิชาการศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาภาษาศาสตร์และกลุ่มมนุษยศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 เรียนวิชาในหมวดพื้นฐานวิชาชีพ และหมวดวิชาเฉพาะทางการพยาบาลซึ่งค่อนข้างยาก ต้องใช้เวลาในการศึกษา ทบทวน วางแผนงานและทำความเข้าใจร่วมกับการฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการและบนหอผู้ป่วยจริง ส่วนชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 จะเป็นการเรียนในภาคทฤษฎีที่ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย การจัดการเรียนการสอนเป็นลำดับขั้นตอนของวิชาที่ง่ายแล้วตามด้วยวิชาที่มีความซับซ้อนและความยากมากขึ้นตามชั้นปีที่สูงขึ้น ทำให้นักศึกษาได้รับการฝึกเพื่อเตรียมพร้อมที่จะพบกับงานที่ยากและซับซ้อนมากขึ้น จำเป็นต้องปรับตัวเองและบริหารจัดการเวลาของตนเองให้สามารถผ่านการเรียนรู้ตามหลักสูตรที่กำหนดในแต่ละชั้นปี ถือเป็นการฝึกการบริหารเวลา ทำให้มีผลการศึกษาที่พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความสามารถในการบริหารเวลาในทุกด้านมากกว่าชั้นปีที่ 3, 2 และ 1 ตามลำดับ (วิรัชกรอง ชมภูมิ่ง, 2562; นวรัตน์ ไชยมภู, อัจฉรา มุสิกวัฒน์ และสุนีย์ เครานวล, 2562) การมีประสบการณ์ในการฝึกภาคปฏิบัติขณะศึกษาในแต่ละชั้นปีที่เพิ่มขึ้น นับว่าได้ผ่านช่วงเวลาวิกฤตของชีวิตที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ ซึ่งต้องแบ่งเวลาให้เหมาะสมตามกระบวนการเรียนรู้ที่ยากขึ้น

มีการศึกษาจำนวน 1 เรื่องที่พบว่า ความเครียด เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาเช่นกัน เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับชีวิตของผู้ป่วย ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนการสอนประกอบไปด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ทั้งในส่วนในห้องปฏิบัติการและหอผู้ป่วยจริง โดยเฉพาะในวิทยาลัยพยาบาล ที่เน้นการปฏิบัติกับผู้ป่วยจริง ตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดได้สูง

ความเครียดทำให้เกิดความสับสน การตัดสินใจไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลทำให้การกระทำ การปฏิบัติต่างๆ การบริหารเวลาไม่ดี ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล คือ เวลาในการพักผ่อนการทำงานผิดพลาด (สุจิตรา อู๋รัตนมณี และคณะ, 2559) การลดความเครียด จะช่วยทำให้สมองและจิตใจพร้อมรับสถานการณ์ใหม่ มีความคิดใหม่ สร้างสรรค์ เนื่องจากนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสาขาพยาบาลศาสตร์ มักจะมีความเครียดและมีความสุขในการเรียนรู้ค่อนข้างน้อย เนื่องจากต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านพัฒนาการตามวัยและด้านการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต การบริหารจัดการเวลาให้เหมาะสมการทำตารางเวลาว่าจะทำอะไรบ้างในแต่ละวัน ตารางเวลาจะช่วยเตือนว่าเวลานี้จะทำอะไร ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาแบ่งเวลาในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม อันเป็นการเสริมสร้างชีวิตที่มีความสมดุลและมีความสุขต่อไป (ชนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง และนฤมล จันทระเกษม, 2560)

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาทบทวนครั้งนี้พบว่ามียุทธศาสตร์ คือ จำนวนงานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลมีค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่ศึกษาในวิทยาลัยพยาบาล ยังขาดข้อมูลงานวิจัยในนักศึกษาพยาบาลกลุ่มอื่นๆ ดังนั้นควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มสังกัดกองทัพ หรือมหาวิทยาลัย และพัฒนางานวิจัยต่อในเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการบริหารเวลาในเชิงลึกหรือการพัฒนาารูปแบบโปรแกรมการฝึกบริหารเวลาเพื่อเสริมสร้างความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลไทย

เอกสารอ้างอิง

- กิตติมาพร โลกาวิทย์. (2554). ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 3(1), 27-36.
- จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์, มัชฌิมา คำมี, จันทร์จิรา นิยมสุวรรณ, ชุติมา หมัดอะดัม, ศุภารัตน์ ละเอียดการ และ สุชาวดี ไสภณ. (2559). ความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 9(3), 36-50.
- ชวนนท์ จันทร์สุข, นฤมล จันทร์สุข และนิจวรรณ วีรวัฒน์นอม. ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท. (2560). *การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 14 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน, นครปฐม, ประเทศไทย.* (หน้า 2911-2917).
- ธนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง, นฤมล จันทร์เกษม. (2560). ความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5(1), 357-369.
- นวรรตน์ ไชยมภู, อัจฉรา มุสิกวัฒน์ และสุนีย์ เครานวล. (2562). ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 9(1), 296-306.
- วิไลพร ขำวงษ์, สุดคนึง ปลั่งพงษ์พันธ์ และทานตะวัน แยมบุญเรือง. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 10(1), 78-87.
- วิรงค์รอง ชมภูมิ่ง. (2562). ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 35(3), 199-211.
- สถาบันดำรงราชานุภาพ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย. (2553). *การบริหารเวลา*. กรุงเทพฯ :สถาบัน.
- สุจิตรา อุรัตนมณี, สุภาวดี เลิศสาราญ, เจนจิรา วงษ์ศรีนาค, กาญจนพร สะอึ้งทอง และอนุสสราระวัง. (2559). ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. *การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติด้าน “การวิจัยเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน” ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ, ประเทศไทย.* (หน้า 573-579).
- Arksey, H. & O'Malley, L. (2005). Scoping Studies: Towards a Methodological Framework. *Int. J. Social Research Methodology*. 8(1), 19-32.
- Moher D., Liberati A., Tetzlaff J., Altman D. G., The PRISMA Group. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS. Med.* 6: e1000097.
- Page, M. J., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C. D. et al. (2021, February 14). *The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews*. Retrieved from <https://doi.org/10.31222/osf.io/v7gm2>.