

ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา
Time Management Abilities of Nursing Students in
Boromrajonani College of Nursing, Yala

นาวรัตน์ ไชยชมภู¹, อัจฉรา มุสิกวัฒน์² และ สุนีย์ เกรานวล¹

Navarat Waichompu¹, Atchara Musigawan² and Sune Kraonual¹

¹มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

¹Yala Rajabhat University

²วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา

²Boromarajonani College of Nursing, Yala

Received: February 22, 2018

Revised: March 16, 2018

Accepted: March 19, 2018

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา (2) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามเพศและเกรดเฉลี่ย (3) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามชั้นปี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา ปีการศึกษา 2560 จำนวน 162 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างง่าย แบบไม่ใส่คืน เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม หาค่าดัชนีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ได้เท่ากับ 0.80 และหาความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทีอิสระ และความแปรปรวนทางเดียว การวิจัยพบว่า (1) ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.43$, $SD = 0.36$) (2) ความสามารถในการบริหารเวลาระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงพบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมนักศึกษาชาย สูงกว่า นักศึกษาหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนความสามารถในการบริหารเวลาระหว่างนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ย 2.00- 3.00 กับเกรดเฉลี่ย 3.01-4.00 พบว่า ไม่แตกต่าง (3) ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามชั้นปี พบว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา แต่ละชั้นปี มีความสามารถในการบริหารเวลา ด้านวางแผนการใช้เวลา และด้านประเมินผลการใช้เวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ด้านกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนด้านวิเคราะห์การใช้เวลา และด้านดำเนินการตามแผนที่กำหนดพบว่า ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

คำสำคัญ: ความสามารถ, การบริหารเวลา, นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This descriptive research aimed to (1) study the level of time management ability of nursing students in Boromarajonani college of nursing, Yala (2) compare the average time management ability of nursing students in Boromarajonani college of nursing, Yala by gender and GPA (3) compare the average time management ability of nursing students in Boromarajonani college of nursing, Yala by academic's year. The samples were 162 nursing students of Boromarajonani college of nursing, Yala who were study in academic year 2016. Selected sample by random sampling method without replacement. The instrument was developed by the researcher. The content validity index (CVI) was 0.80. The reliability of Cronbach's coefficient alpha was 0.82. Data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, independent t-test, and one-way ANOVA. The research found that (1) time management ability of nursing students in the Boromarajonani college of nursing, Yala was at a moderate level ($M = 3.43$, $SD = 0.36$). (2) Time management ability between male and female students was significantly higher than male students ($p < .05$). The time management ability between students have GPA 2.00- 3.00 and GPA 3.01-4.00 is not different. (3) Time management ability of nursing students in Boromarajonani college of nursing, Yala in each academic's year has ability to manage time in term of planning and evaluation different significantly ($p < .01$). Targeted time spending was significantly different ($p < .05$). The analysis of time using was not significantly different ($p > .05$).

Keywords: ability, time management, nursing students



บทนำ

เวลา เป็นทรัพยากรที่มีค่าและสำคัญกับทุกคน เนื่องจากเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ใช้แล้วหมดไปไม่สามารถหามาเพิ่มได้ ไม่สามารถเก็บเอาไว้อีกได้ ไม่สามารถย้อนกลับได้ ในปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของคนมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้ทันกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เกิดขึ้น โดยมีจุดมุ่งเน้นเพื่อพัฒนาตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขตามวิถีชีวิตแต่ละบุคคล ส่งผลให้บุคคลมีความแตกต่างในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต แต่มีอยู่อย่างหนึ่งที่บุคคลไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้นั้นคือ เวลา ที่มีเท่ากันทุกคน 24 ชั่วโมง เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เมื่อผ่านไปแล้วก็ไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้ ดังนั้นการบริหารเวลาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ นั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ สอดคล้องกับแนวคิดของพิมพ์ โหล์คำ (2550) ที่กล่าวว่า ผู้ที่รู้จักใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพจะประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่

การทำงานมากกว่าผู้ที่ไม่รู้จักใช้เวลาให้เหมาะสม การบริหารเวลาจึงเป็นการกำหนดและควบคุมการปฏิบัติงานต่างๆ ให้บรรลุตามเวลาและวัตถุประสงค์ที่กำหนด เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในงาน ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของการบริหารเวลาในแต่ละบุคคล โดยบุคคลต้องมีหลักการบริหารเวลาที่เหมาะสมสำหรับตนเอง อาทิเช่น ด้านการวิเคราะห์

ด้านการกำหนดเป้าหมาย ด้านการวางแผน ด้านการดำเนินการ และด้านการประเมินผล เช่นเดียวกัน นักศึกษาพยาบาลที่มีเวลา 24 ชั่วโมงเหมือนกับนักศึกษาทั่วไป แต่ที่แตกต่างกันคือการจัดการเรียนการสอนที่มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเน้นการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นรูปแบบการเรียนแบบเชิงรุก (active learning) จึงมีความหลากหลายของวิธีการสอน และภาคปฏิบัติที่มีช่วงเวลาการฝึกปฏิบัติที่แตกต่างจากนักศึกษา

ทั่วไป รวมทั้งกิจกรรมระหว่างการศึกษาในปฏิบัติที่อัดแน่นของแต่ละรายวิชา เช่น วิเคราะห์กรณีศึกษาที่ได้รับมอบหมาย วางแผนการพยาบาลประจำวัน การประเมินทักษะการพยาบาล เป็นต้น เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาลสำเร็จการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพและได้มาตรฐานวิชาชีพ สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลหากไม่สามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม

การจัดการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา เป็นหลักสูตร 4 ปี มุ่งเน้นผลิตบัณฑิตพยาบาลให้ได้มาตรฐานวิชาชีพ ประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เน้นการเรียนพื้นฐานด้านทฤษฎีหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตภายในวิทยาลัย และต้องพบกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจากที่เคยอาศัยอยู่กับครอบครัวและความแตกต่างทางด้านการเรียนในชั้นมัธยมศึกษา โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความผูกพันกับครอบครัว เพื่อนและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนมัธยมศึกษา เมื่อเข้ามาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา ต้องพบกับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ การอยู่อาศัยในหอพัก และยังไม่เข้าใจถึงลักษณะของรายวิชาที่เข้าเรียน รวมทั้งยังไม่ทราบความสามารถของตนเองในการเรียนวิชาชีพพยาบาล จึงทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องมีการปรับตัวด้านการเรียนและการบริหารเวลาได้เป็นอย่างดีจึงจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของวิทยาลัยอย่างเหมาะสม เมื่อนักศึกษาสามารถผ่านขึ้นมาเรียนในชั้นปีที่ 2 3 และ 4 การเรียนมุ่งเน้นหมวดวิชาชีพทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยภาคทฤษฎีมีการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลายเพิ่มขึ้นเช่น แบบใช้ปัญหาเป็นหลัก แบบสถานการณ์จำลอง การสอนโดยใช้โครงการ การอภิปรายกลุ่มย่อย การเรียนสัมมนา ซึ่งเป็นการเรียนแบบกลุ่มเล็ก (small group) เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนการสอนภายใต้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (student center) มาใช้ร่วมกับการสอนแบบบรรยาย ทำให้นักศึกษาต้องแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง นอกจากนั้นในบางวิชานักศึกษาต้องทำรายงาน จึงมีภาระรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมทางการเรียนการสอนมาก นักศึกษาซึ่งมีปัญหาในการปรับตัวและบริหารเวลาไม่เหมาะสมมักจะทำให้เกิดความเครียด และรู้สึกว่ามีเวลา

ไม่เพียงพอ หรือมีการใช้เวลาที่ไม่เหมาะสม ส่วนภาคปฏิบัติ นักศึกษาจะต้องเตรียมตัวค้นคว้าหาความรู้ทั้งในสาขาการพยาบาลและสาขาอื่นๆที่เกี่ยวข้องเพื่อนำความรู้มาใช้ในการดูแลและให้การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับมอบหมาย การขึ้นฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาจะต้องวางแผนการพยาบาลผู้ป่วยล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน อีกทั้งยังต้องเตรียมตัวอ่านหนังสือในการเตรียมตัวเพื่อการสอบความรู้ข้อขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ และการสอบวัดผลการเรียนทั้งกลางภาคและปลายภาค การแบ่งเวลาในการทำงานกลุ่ม การใช้เวลาในชีวิตส่วนตัว เพื่อให้บรรลุสมรรถนะของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 หากนักศึกษาพยาบาลไม่สามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสมย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียนการสอน รวมทั้งการดำเนินชีวิตรประจำวัน

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา เพื่อทราบถึงกระบวนการจัดสรรเวลาของนักศึกษา โดยผู้วิจัยคาดหวังว่าข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการนำมาพัฒนาการจัดการเรียนการสอน การจัดการกิจกรรมที่ส่งเสริมนักศึกษาในการพัฒนาตนเองด้านการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามเพศและเกรดเฉลี่ย
3. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามชั้นปี

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

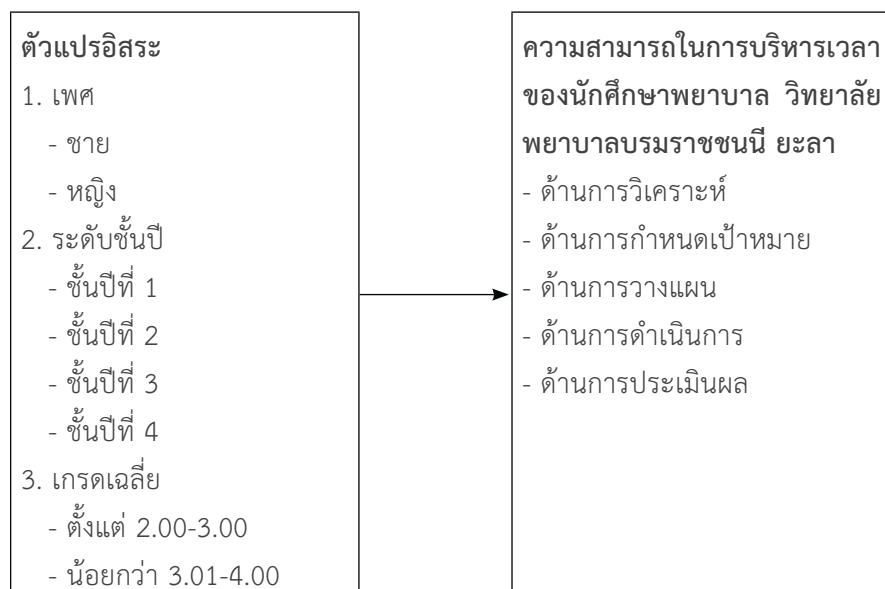
เวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคล จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร

ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา พบว่า มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้คำนิยาม และความหมายของการบริหารเวลาไว้หลากหลาย อาทิเช่น ปพนสรร์ค์ โพธิ์พิทักษ์ (2556) กล่าวว่า การบริหารเวลา คือการใช้เวลาในการทำงานที่ดีการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดในการทำสิ่งหนึ่งๆ ให้เสร็จเรียบร้อยตามเป้าหมายเพื่อให้ได้งานที่มีคุณภาพสมบูรณ์ที่สุดภายใต้ความจำกัดของเวลาที่มีอยู่ Peter (2002) กล่าวว่า การบริหารให้มีประสิทธิภาพสูงสุดนั้นประกอบด้วยหลักการ 2 ประการ คือ (1) การวางแผน และ(2) การจัดระเบียบการใช้เวลา ของแต่ละบุคคล ในขณะที่ Smith & Smith (1990) กล่าวว่า การบริหารเวลา ประกอบด้วย (1) การวางแผนกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (2) การใช้เวลาอย่างถูกต้อง เป็นประโยชน์ Stephen, Merrill, & Merrill (1994) กล่าวถึงการบริหารเวลา ประกอบด้วย (1) เครื่องมือในการบริหารเวลา (2) การวางแผน (3) การจัดลำดับงาน (4) การควบคุมงาน (5) กำหนดความจำเป็น ความสำคัญและความเร่งด่วนและ Taylor (1987) เสนอเทคนิค

การบริหารเวลาประกอบด้วย (1) การบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ (2) การจัดแบ่งประเภทของงานที่ดำเนินการ (3) การกำหนดเวลาก่อนหลัง (4) การพยายามทำตามกำหนดเวลา

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลสามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ประกอบด้วยปัจจัยใหญ่ 2 ด้าน คือ ปัจจัยภายในซึ่งเกิดจากตัวบุคคลเอง และปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นปัจจัยที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวบุคคล ดังนั้นการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพจึงหมายถึงการที่บุคคลรู้จักวิเคราะห์การใช้เวลาของตนเอง การกำหนดเป้าหมายในการใช้เวลา การวางแผนการใช้เวลาตามที่กำหนด การดำเนินการใช้เวลาตามแผน และการประเมินผลการใช้เวลา โดยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความยั่งยืน ภายใต้แนวคิดธรรมชาติของเวลาที่มีลักษณะพิเศษ คือ เวลาเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ใช้แล้วหมดไป เวลาไม่สามารถซื้อเพิ่มได้ ไม่ว่าจะรวยหรือจน เวลาไม่สามารถเก็บเอาไว้ใช้ได้ เวลาผ่านไปเรื่อยๆ ไม่หวนย้อนกลับมาอีก

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา เพศชาย กับเพศหญิง แตกต่างกัน
2. ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษา

พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามเกรดเฉลี่ย แตกต่างกัน

3. ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนก

ตามชั้นปี แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา (2) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามเพศและเกรดเฉลี่ย (3) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามชั้นปี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา ปีการศึกษา 2560 ชั้นปีที่ 1 จำนวน 66 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 67 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 74 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 71 คน รวมจำนวน 278 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตาราง ได้ขนาดตัวอย่าง 162 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) โดยการเทียบสัดส่วนตามระดับชั้นปี จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยวิธีการจับฉลากตามรหัสนักศึกษาแบบไม่ใส่คืน (sampling without replacement)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ เพศ ชั้นปี และเกรดเฉลี่ย
2. แบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมประกอบด้วย 5 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ ใช้แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 อันดับ จำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วย

1. ด้านวิเคราะห์การใช้เวลา (ข้อ 1-6)
2. ด้านกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา (ข้อ 7-12)
3. ด้านวางแผนการใช้เวลา (ข้อ 13-18)
4. ด้านดำเนินการตามแผน (ข้อ 19-24)
5. ด้านประเมินผลการใช้เวลา (ข้อ 25-30)

เกณฑ์การแปลผลของแบบสอบถามส่วนที่ 2 คิดจากค่าเฉลี่ยของคะแนนคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์พิสัย (range) 3 ระดับ ของเบสต์ (Best, 1977, p. 174) (ค่าสูงสุด= 5, ค่าต่ำสุด=1) หาดด้วยจำนวนระดับได้ค่าอันตรภาค 1.33 สามารถแปลผลได้ ดังนี้

3.68 – 5.00 ความสามารถของนักศึกษาพยาบาลในการบริหารเวลา อยู่ในระดับมาก

2.34 – 3.67 ความสามารถของนักศึกษาพยาบาลในการบริหารเวลา อยู่ในระดับปานกลาง

1.0 – 2.33 ความสามารถของนักศึกษาพยาบาลในการบริหารเวลา อยู่ในระดับน้อย

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้ หาค่าความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน โดยการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index--CVI) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.80 และหาความเชื่อมั่น (reliability) โดยทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach,s alpha coefficient) (Polit & Freed, 2004)ได้เท่ากับ 0.82

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองดังนี้

1. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเองและทิม อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามตามความสมัครใจ
2. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง และเก็บรวบรวมแบบสอบถาม พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์

ของแบบสอบถาม และนำไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยพบว่า จำนวนแบบสอบถาม 162 ฉบับ ได้กลับคืนจำนวน 162 ฉบับ มีจำนวนแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ 162 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์ด้วยค่าความถี่และร้อยละ
2. ข้อมูลความสามารถในการบริหารเวลาวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

ตาราง 1

แสดงจำนวน และร้อยละ ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามเพศ เกรดเฉลี่ยสะสม และชั้นปีการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	$n_1 = 41$		$n_2 = 44$		$n_3 = 42$		$n_4 = 35$	
เพศ								
ชาย	7	17.1	3	6.8	4	9.5	6	17.1
หญิง	34	82.90	41	93.20	38	90.50	29	82.90
เกรดเฉลี่ยสะสม								
2.00 - 3.00	3	7.30	2	4.50	4	9.50	0	0
3.01 - 4.00	38	92.70	42	95.50	38	90.50	35	100

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาทุกชั้นปี ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง โดยชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 82.90 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 93.20 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 90.50 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 82.90 นักศึกษาทุกชั้นปี ส่วนใหญ่ มีเกรดเฉลี่ย

3. การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาจำแนกตามเพศและเกรด วิเคราะห์ด้วยค่าทีอิสระ (independent t-test)

4. การเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาจำแนกตามชั้นปี วิเคราะห์โดยความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาและเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลา ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามเพศ เกรดเฉลี่ย และชั้นปี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยนำเสนอด้วยตารางและคำอธิบาย ดังนี้

สะสมอยู่ในช่วง 2.00-3.00 โดยชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 92.70 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 95.50 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 90.50 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 100

ตาราง 2

แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับ ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา ทุกชั้นปี

ความสามารถในการบริหารเวลา	นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ทุกชั้นปี (n = 162)		
	M	SD	ระดับ
1. ด้านการวิเคราะห์การใช้เวลา	3.37	0.54	ปานกลาง
2. ด้านการกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา	3.61	0.52	ปานกลาง
3. ด้านการวางแผนการใช้เวลา	3.43	0.49	ปานกลาง
4. ด้านการดำเนินการตามแผน	3.52	0.43	ปานกลาง
5. ด้านการประเมินผลการใช้เวลา	3.31	0.52	ปานกลาง
รวม	3.45	0.36	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ทุกชั้นปี มีความสามารถในการบริหารเวลา ภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง (M = 3.45, SD = 0.36) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกด้านเช่นกัน โดยด้านการกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา มีค่าเฉลี่ยมาก

ที่สุด (M = 3.61, SD = 0.52) รองลงมาคือ ด้านการดำเนินการตามแผน (M = 3.52, SD = 0.43) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา (M = 3.31, SD = 0.52)

ตาราง 3

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที ของความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา ภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามเพศ

ความสามารถในการบริหารเวลา	ชาย (n = 20)		หญิง (n = 142)		T
	M	SD	M	SD	
1. ด้านวิเคราะห์การใช้เวลา	3.63	0.49	3.33	0.54	2.35*
2. ด้านกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา	3.81	0.35	3.58	0.54	2.54*
3. ด้านวางแผนการใช้เวลา	3.62	0.42	3.41	0.49	1.81
4. ด้านดำเนินการตามแผนที่กำหนด	3.77	0.36	3.48	0.43	2.88**
5. ด้านประเมินผลการใช้เวลา	3.53	0.51	3.27	0.51	2.07*
รวม	3.67	0.33	3.42	0.35	3.06**

*p<.05 **p<.01

จากตารางที่ 3 พบว่า ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามเพศ ภาพรวม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.01) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านวิเคราะห์การใช้เวลา ด้านกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา และด้านประเมินผลการใช้เวลา มีความแตกต่างอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติที่ระดับ (p<.05) โดยทั้ง 3 ด้าน เพศชายมีความสามารถในการบริหารเวลามากกว่าเพศหญิง และพบว่า ด้านดำเนินการตามแผนที่กำหนด มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.01) โดยเพศชายมีความสามารถในการบริหารเวลามากกว่าเพศหญิง

ตาราง 4

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามเกรดเฉลี่ย

ความสามารถในการบริหารเวลา	เกรดเฉลี่ย 2.00-3.00 n = 9		เกรดเฉลี่ย 3.01-4.00 n = 153		T
	M	SD	M	SD	
	1. ด้านวิเคราะห์การใช้เวลา	3.17	0.55	3.38	
2. ด้านกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา	3.50	0.36	3.61	0.53	-0.64
3. ด้านวางแผนการใช้เวลา	2.98	0.39	3.46	0.48	-2.92*
4. ด้านดำเนินการตามแผนที่กำหนด	3.15	0.70	3.54	0.40	-1.67
5. ด้านประเมินผลการใช้เวลา	3.17	0.38	3.31	0.52	-0.83
รวม	3.19	0.19	3.46	0.36	-2.22*

*p<.05 **p<.01

จากตารางที่ 4 พบว่า ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามเกรดเฉลี่ย ภาพรวม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.05) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านวางแผนการใช้เวลา มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.01) โดยนักศึกษาที่ได้เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 2.00-3.00 มีความสามารถในการบริหารเวลามากกว่านักศึกษาที่ได้เกรดเฉลี่ยน้อยกว่า 3.01-4.00

ตาราง 5

เปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามชั้นปี

ความสามารถในการบริหารเวลา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
1. ด้านวิเคราะห์การใช้เวลา	ระหว่างกลุ่ม	3	0.89	0.30	1.01	0.39
	ภายในกลุ่ม	158	46.18	0.29		
	รวม	161	47.07			
2. ด้านกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา	ระหว่างกลุ่ม	3	3.23	1.08	4.17	0.01*
	ภายในกลุ่ม	158	40.80	0.26		
	รวม	161	44.03			
3. ด้านวางแผนการใช้เวลา	ระหว่างกลุ่ม	3	4.85	1.62	7.60	0.00**
	ภายในกลุ่ม	158	33.62	0.21		
	รวม	161	38.47			
4. ด้านดำเนินการตามแผนที่กำหนด	ระหว่างกลุ่ม	3	0.75	0.25	1.34	0.26
	ภายในกลุ่ม	158	29.38	0.19		
	รวม	161	30.13			

ตาราง 5 (ต่อ)

เปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามชั้นปี

ความสามารถในการบริหารเวลา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
5. ด้านประเมินผลการใช้เวลา	ระหว่างกลุ่ม	3	5.17	1.72	7.16	0.00**
	ภายในกลุ่ม	158	38.01	0.24		
	รวม	161	43.18			

*p<.05 **p<.01

จากตารางที่ 5 นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา แต่ละชั้นปี มีความสามารถในการบริหารเวลาด้านวางแผนการใช้เวลา และด้านประเมินผลการใช้เวลา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.01$) และด้านกำหนดเป้าหมายของการใช้

เวลา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$) ส่วนด้านวิเคราะห์การใช้เวลา และด้านดำเนินการตามแผนที่กำหนด พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>.05$)

ตาราง 6

แสดงค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างในด้านกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา จำแนกตามชั้นปีเป็นรายคู่

ชั้นปี	M	ชั้นปี 1	ชั้นปี 2	ชั้นปี 3	ชั้นปี 4
ชั้นปี 1	3.58	3.58	3.52	3.51	3.87
ชั้นปี 2	3.52				0.29
ชั้นปี 3	3.51	0.06			0.35*
ชั้นปี 4	3.87	0.07	0.01		0.36*

*p<.05

จากตารางที่ 6 ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตามชั้นปี พบว่า ด้านกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p<.05$) มีจำนวน 2 คู่ ได้แก่ ชั้นปีที่ 4 มีความสามารถในการบริหารเวลาในด้านกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลามากกว่า ชั้นปี 2 และ 3

1. ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.43, SD = 0.36$) สามารถอธิบายได้ว่า วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา มีการจัดรูปแบบการเรียนการสอนที่หลากหลายและเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเพื่อส่งเสริมผู้เรียนให้เกิดทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 อาจส่งผลให้นักศึกษาต้องปรับตัวจาก (passive learners) เป็น (active learners) ซึ่งอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อระดับการบริหารเวลาของนักศึกษา ประกอบกับการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลอาจส่งผลต่อการบริหารเวลาที่เหมาะสม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ฉันทนันท์ ทองบุญตา (2551) ที่พบว่า ภาพรวมนักศึกษาใช้เวลาว่างไปในด้านส่วนตัวมากที่สุด รองลงมาคือการ

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา สามารถอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ทำงานนอกเวลา ด้านการเรียน และด้านสังคม ตามลำดับ สอดคล้องกับพิมพ์ โหล่คำ (2550) พบว่า ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับผลการวิจัยของกิตติมาพร โลกาวิทย์ (2551) พบว่า ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล โดยรวมทั้ง 6 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความสามารถในการบริหารเวลาระหว่าง นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง พบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวม นักศึกษาชาย สูงกว่า นักศึกษาหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สามารถอธิบายได้จากการศึกษาของ Kaplan (1975, p. 90) ที่พบว่า เพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรม ในยามว่างที่แตกต่างกัน จึงส่งผลให้ความสามารถในการบริหารเวลาระหว่างนักศึกษาเพศชายกับเพศหญิงแตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาของพิมพ์ โหล่คำ (2550) พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิง มีความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนความสามารถในการบริหารเวลาระหว่างนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ย 2.00 - 3.00 กับเกรดเฉลี่ย 3.01-4.00 พบว่า ไม่แตกต่าง สามารถอธิบายจากการจัดการเรียนการสอนของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา ยึดแนวคิดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางภายใต้การร่วมคิดร่วมทำระหว่างผู้สอนและผู้เรียนซึ่งอาจส่งผลให้ระดับความสามารถในการบริหารเวลาไม่มีความแตกต่างกันตามเกรดเฉลี่ยสอดคล้องกับการศึกษาของ Fathi & Mourad (2015) ที่พบว่า การศึกษานับสนุนประสิทธิภาพกลยุทธ์การบริหารเวลาโดยสามารถปรับปรุงการเรียนรู้แก่นักเรียนปีการศึกษาชั้นปีที่ 1 ให้สามารถบริหารเวลาเรียนและรับรู้ความสามารถของตนเองทางวิชาการ

3. ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษา พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา จำแนกตาม ชั้นปี พบว่า ภาพรวม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านวางแผนการใช้เวลาและด้านประเมินผลการใช้เวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ส่วนด้านกำหนดเป้าหมายของการใช้เวลา พบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการบริหารเวลามากกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 2 และ 3 สามารถอธิบายได้ว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีประสบการณ์ในการฝึกภาคปฏิบัติขณะศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 และ 3 ซึ่งนับว่าได้ผ่านภาวะวิกฤตของชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ในระดับหนึ่ง รวมทั้งนักศึกษาที่อยู่ในชั้นปีต่างกันย่อมมีทักษะและนิสัยการเรียนต่างกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาของกิตติมาพร โลกาวิทย์ (2554) พบว่า ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานีจำแนกตามชั้นปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือจัดโครงการกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความสามารถในการบริหารเวลาและนำความรู้ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม โดยการจัดโครงการเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมทักษะการบริหารเวลาตั้งแต่การปฐมนิเทศ อาทิเช่น กิจกรรมพี่สอนน้อง การแสดงบทบาทสมมุติ การโต้วาที เป็นต้น



References

- Best, J. W. (1977). *Research in education* (3rd ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Fathi, A. H., & Mourad, A. E. (2015). The effectiveness of time management strategies instruction on students' academic time management and academic self efficacy. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 4(1), 43-50.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and policy*. New York: Will & Son.
- Lokam, P. (2007). *Time management capabilities of undergraduate students at Srinakharinwirot University*. Master of Education Thesis, Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Lokawit, K. (2011). The ability to manage time of nursing students at Pathumthani University. *Journal of Pathumthani University*, 3(1), 27-36. (in Thai)
- Peter, F. D. (2002). *The effective executive* (6th ed.). Washington: Harper Collins.
- Phopitak, P. (2013). *Factors and model of time management of deputy director under the primary educational service area office*. Doctor of Philosophy Thesis in Educational Administration, Silapakorn University. (in Thai)
- Polit, D. F., & Freed, C. T. (2004). *Nursing research: Principle and methods* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Smith. S. F., & Smith, C. M. (1990). *Personal health choices*. New York: Jones & Bartlett.
- Stephen R. C., Merrill, A. R., & Merrill, R. R. (1994). *First thing first franklin*. New York: Covey.
- Taylor. H. L. (1987). *Marking time work for you*. New York: Personal Dynamics.
- Thongboonta, T. (2008). *Student's leisure time habits*. Retrieved from <http://libdoc.dpu.ac.th/research/146686.pdf> (in Thai)

