



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี โทร.๐-๓๕๕๓-๕๒๕๐ ต่อ ๕๒๐๘

ที่ สธ ๐๒๐๓.๐๙๒๖/๒๓

วันที่ ๑๒ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขอส่งโครงการรับทุนสนับสนุนการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี

ด้วยข้าพเจ้า (นาย/นาง/น.ส.) นางวิรงค์รอง ชมภูมิ่ง อาจารย์ประจำกลุ่มวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ กลุ่มงานวิจัยและผลงานวิชาการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี มีความประสงค์ จะเสนอโครงการ เพื่อขอรับเงินสนับสนุนการวิจัยจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๐ จำนวนเงิน ๔๐,๕๐๐ บาท (สี่หมื่นห้าร้อยบาท) เพื่อดำเนินโครงการวิจัยเรื่อง “ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี” พร้อมนี้ได้แนบรายละเอียดโครงการวิจัย ที่เสนอขอรับเงินทุนดังกล่าว จำนวน ๑ ชุด

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(ลงชื่อ).....

(นางวิรงค์รอง ชมภูมิ่ง)

หัวหน้าโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นางสาววิลาวัณย์ ธนวรรณ)

รองผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและผลงานวิชาการ

(ลงชื่อ).....

(นายสุทัศน์ เหมทานนท์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี

วันที่...../.....๑๒ มิ.ย. ๒๕๖๐...../.....

แบบเสนอโครงการวิจัย

เพื่อขอรับทุนสนับสนุนการวิจัยจากเงินงบประมาณวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี

1.ชื่อโครงการวิจัย

ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี
Time Management of Nursing Students at Boromarajonani College of Nursing, Suphanburi

2.ผู้ดำเนินการผู้วิจัย

นางวิรงค์รอง ชมภูมิ่ง พยาบาลวิชาชีพ ร้อยละ ๑๐๐

3.รายละเอียดการวิจัย

3.1.ความสำคัญของปัญหา

ทุกคนมีเวลาสำหรับการเรียนรู้และใช้ในการดำเนินชีวิตที่เท่าเทียมกันคือ 24 ชั่วโมงต่อวัน เวลาคือชีวิต ไม่มีวันย้อนกลับ ไม่มีอะไรมาทดแทนได้ การบริหารเวลานับเป็นการบริหารตนเอง เนื่องจากการบริหารเวลาจะช่วยให้บุคคลสามารถใช้เวลาดีขึ้น โดยสามารถวางแผนและกำหนดระยะเวลาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพหากบุคคลมีการบริหารเวลาที่ดี จะทำให้บุคคลนั้นๆประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต การปล่อยให้เวลาเสียไปเปล่า ๆ เท่ากับเป็นการปล่อยให้ชีวิตเสียไปเปล่า ซึ่งไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นนักบริหารเท่านั้นที่จะสามารถบริหารเวลา ทุกคนก็สามารถทำได้เพียงแต่ต้องรู้จักที่จะแบ่งเวลา โดยจัดสรรเวลาของตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสม

การบริหารเวลาเป็นการกำหนดและการควบคุมการปฏิบัติงานให้บรรลุผลตามเวลาและวัตถุประสงค์ที่กำหนดหลักการเบื้องต้นในการบริหารเวลา คือ การเริ่มต้นที่ดี พิจารณาให้แน่นอนว่าอะไรสำคัญที่สุด การตั้งเป้าหมาย ให้มีจุดประสงค์ชัดเจน กำหนดเกณฑ์ในการใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละอย่าง วางแผนประจำวัน ใช้ชีวิตอย่างสมดุล ทั้งในการพักผ่อนนอนหลับ มีเวลาให้กับตนเอง และ การพัฒนาจิตวิญญาณ จัดลำดับความสำคัญของงานให้ชัดเจน ลงมือทำงานที่ยากที่สุด การมอบหมายงาน การทำงานให้สำเร็จเป็นขั้นเป็นอัน การออกกำลังกาย ตรวจสอบสิ่งที่ทำ ว่ามีความสำคัญหรือจำเป็นเพียงใด การวางแผนฉลองความสำเร็จ ผักการจดจำสิ่งต่างๆ (สถาบันดำรงราชานุภาพ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย, 2553) ส่วนอุปสรรคที่สำคัญในการบริหารเวลา ซึ่งจะทำให้การทำงาน ไม่ประสบความสำเร็จตามที่วางแผนไว้ คือ การผัดวันประกันพรุ่ง การทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน การกลัวความล้มเหลว การคาดหวังความสมบูรณ์แบบ ความไม่พึงพอใจในงานที่ทำ การขาดความอดทน การขาดขวัญและกำลังใจ การเสียเวลาคิดและพูดมากเกินไป และการไม่กล้าบอก"ปฏิเสธ" (ชัยชาญ วงศ์สามัญ, 2549)

นักศึกษาต้องมีการจัดสรรเวลาทั้งในด้านการเรียนและเรื่องส่วนตัวเพื่อให้เกิดความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพที่สุด โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาล ที่ต้องใช้เวลาเรียนทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นักศึกษาจะต้องเตรียมตัวและศึกษาหาความรู้ทั้งในสาขาพยาบาลและสาขาที่เกี่ยวข้อง ซึ่งหากนักศึกษาสามารถมีพฤติกรรมในด้านต่างๆตามช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมย่อมมีส่วนช่วยส่งเสริมทำให้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตส่วนตัวได้ การใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์จึงมีความสำคัญเพราะสามารถเพิ่มพูนศักยภาพหรือลดทอนประสิทธิภาพของนักศึกษา หากนักศึกษารู้จักการใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิตย่อมส่งผลต่อการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ (ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์, 2554)

จากการศึกษาแนวทางปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลเพื่อช่วยคลายความเครียดของ มาลีวัล เลิศสาครศิริ, (2558) สามารถทำได้ คือการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการศึกษาปัจจัยภายในตัวบุคคลตามการรับรู้

ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่าเวลาในการพักผ่อนและการทำงานผิดพลาด ส่งผลต่อความเครียดมากที่สุด (สุจิตรา อุรัตนมณี และคณะ, 2559)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี เป็นสถาบันการศึกษาสำหรับนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ซึ่งนักศึกษาทุกชั้นปีใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในวิทยาลัยเพื่อการเรียนรู้ในภาคทฤษฎี และอยู่ในโรงพยาบาลเพื่อการฝึกภาคปฏิบัติ ซึ่งอาจมีปัญหาทั้งด้านการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งหากมีการบริหารเวลาไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดความเครียด หรือรู้สึกว่ามีเวลาไม่เพียงพอ ทำให้การจัดการเรียนการสอนไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ นอกจากนี้นักศึกษาที่ไม่มีการบริหารเวลาที่ดี อาจไม่มีความสุขในการเรียน

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาระดับความสามารถในการบริหารเวลาและเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ในแต่ละชั้นปี เพื่อได้ข้อมูลพื้นฐานในการฝึกทักษะการบริหารเวลาและเป็นข้อมูลหรือแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์ การบริหารเวลาถือเป็นปัจจัยสำคัญสู่ความสำเร็จอย่างหนึ่งของชีวิต การเริ่มต้นฝึกการบริหารเวลาตั้งแต่วัยเรียน จะเป็นประโยชน์ เป็นการฝึกกำหนดตนเอง พัฒนาดตนเองให้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า

3.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

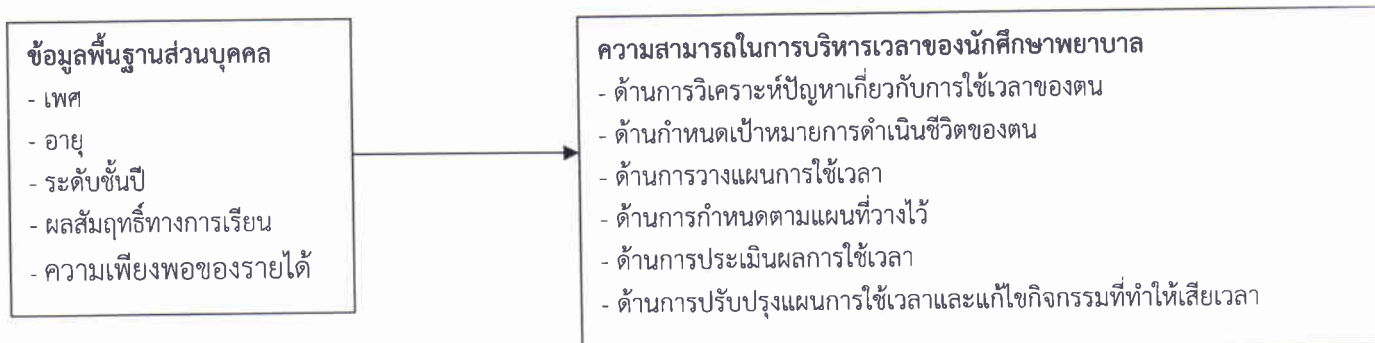
1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรีในแต่ละชั้นปี

คำถามการวิจัย

ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี อยู่ในระดับใด

3.3 เอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

- ความหมายและความสำคัญของการบริหารเวลา
- การบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล



3.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 420 คน

ความสามารถในการบริหารเวลา หมายถึง ความสามารถในการจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมโดยแบ่งเป็น 6 ด้าน คือ

- ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของตน
- ด้านกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตของตน
- ด้านการวางแผนการใช้เวลา
- ด้านการกำหนดตามแผนที่วางไว้
- ด้านการประเมินผลการใช้เวลา
- ด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา

3.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบระดับความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี
2. เพื่อทราบผลการเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรีในแต่ละชั้นปี
3. ได้ข้อมูลพื้นฐานเพื่อฝึกทักษะการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ให้มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์อย่างเหมาะสม
4. เป็นข้อมูลหรือแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์

3.6 .วิธีดำเนินการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 420 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการใช้แบบสอบถาม

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี

การวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

3.8 ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ระหว่าง ตุลาคม 2560 ถึง กันยายน 2561

3.9 ตารางแผนการดำเนินงานวิจัย

ตารางแผนการดำเนินงานวิจัย

กิจกรรมการวิจัย	พ.ศ. 2560											
	มค.	กพ.	มีค.	เมย.	พค.	มิย.	กค.	สค.	กย.	ตค.	พย.	ธค.
1. ขออนุมัติโครงการ										↔		
2. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง										↔	↔	↔
3. สร้างและทดสอบแบบสอบถาม											↔	↔
	พ.ศ. 2561											
	มค.	กพ.	มีค.	เมย.	พค.	มิย.	กค.	สค.	กย.	ตค.	พย.	ธค.
4. เก็บรวบรวมข้อมูล	↔	↔	↔									
5. วิเคราะห์ข้อมูล					↔	↔						
6. แปลผลข้อมูล						↔	↔					
7. เขียนรายงานและจัดทำรูปเล่ม								↔	↔			
8. เผยแพร่ผลงานวิจัย									↔	↔		

3.10 ใบบันทึกสหวิทยุเข้าร่วมโครงการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษานำโครงร่างการค้นคว้าแบบอิสระผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี และผู้ศึกษาแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์และขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการศึกษา ให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจและชี้แจงให้ทราบว่า หากเข้าร่วมการศึกษาแล้วสามารถออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง หากมีข้อสงสัยสามารถถามได้ตลอดเวลา ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง นำมาใช้เฉพาะการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น การเก็บข้อมูลเป็นความลับ การเสนอข้อมูลทำในภาพรวมและนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น ขั้นตอนและวิธีการในการศึกษาค้นคว้านี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับกลุ่มตัวอย่าง และคำนึงถึงกลุ่มตัวอย่างโดยจะไม่รบกวนเวลาพักผ่อนของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการศึกษา จึงจะดำเนินการรวบรวมข้อมูลต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กิตติมาพร โลกวิทย์. (2554). ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี.

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี, 3 (1), 27-36.

งามพันธุ์ สัยศรีและสุวิมล ว่องวานิช. (2555). การพัฒนาแบบตรวจสอบรายการประเมินทักษะการจัดการเวลาและเทคนิคการจัดการเวลาสำหรับนักเรียน. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 7(1), 2028-2041.

ชัยชาญ วงศ์สามัญ. (2549). *ผนวก 7 การบริหารเวลา*. ในมหาวิทยาลัยขอนแก่น (Online). แหล่งที่มา: <http://agserver.kku.ac.th>.

- พิมพ์ โทล่คำ. (2550). *ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต. สาขาวิชาอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาลีวัล เลิศสาครศิริ, (2558). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด. *วารสารเกื้อการุณย์*, 22 (1), 7-16.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุดพิงศ์. (2554). การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต. *วารสารคณะพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 14 (2), 10-21.
- สถาบันดำรงราชานุภาพ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย. (2553). *การบริหารเวลา (Time Management) เอกสารความรู้ สดร.ลำดับที่ 17/ปีงบประมาณ 2553*. ส่วนพัฒนาและบริหารจัดการความรู้ สถาบันดำรงราชานุภาพสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย.
- สุจิตรา อู่รัตนมณี และคณะ, (2559). ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. *การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติด้าน “การวิจัยเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน” ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2559*, 573-579.

4.งบประมาณตลอดโครงการ

เงินสนับสนุนการวิจัยจากเงินรายได้สถานศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ดังนี้

หมวดค่าตอบแทน


- ค่าตอบแทนที่ปรึกษา/ผู้ทรงคุณวุฒิ	10,000 บาท
- ค่าประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล	5,000 บาท
- ค่าตอบแทนผู้ลงรหัสข้อมูล ชุดละ 25 บาท (25บาท X 420 ชุด)	10,500 บาท
- ค่าตอบแทนผู้บันทึกข้อมูล (ค่าพิมพ์พร้อมแก้ไข) หน้าละ 25 บาท (25 บาท X 120 หน้า)	3,000 บาท


หมวดค่าใช้จ่าย

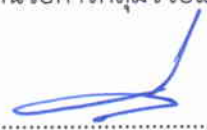

- ค่าถ่ายเอกสาร	3,000 บาท
- ค่าเช่าเล่มและทำปก จำนวน 10 เล่ม (10เล่ม X 200 บาท)	2,000 บาท
- ค่าโทรศัพท์	1,000 บาท
- ค่าใช้จ่ายในการเดินทางเกี่ยวกับการผลิตผลงานวิชาการ	3,000 บาท
- ค่าวัสดุ อุปกรณ์ ดวงตราไปรษณียากร และอื่นๆ	3,000 บาท

รวมเงินเป็นเงินทั้งสิ้น 40,500 บาท (สี่หมื่นห้าร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้

(ลงชื่อ)..........ผู้เสนอโครงการ
(นางวิรัชครอง ชมภูมิ่ง)
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ

(ลงชื่อ)..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางสาววิลาวัลย์ ธนวรรณ)
รองผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและผลงานวิชาการ

(ลงชื่อ)..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายสุทัศน์ เหมทานนท์)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี
วันที่...../...../.....