

การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
และการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยรังสิต
Study of Leisure Time Behaviors and Achievement and Development of Leisure
Time Behaviors of Undergraduate Nursing Students of Rangsit University

นิภา กิมสูงเนิน* และ สุภรัตน์ แป้นโพธิ์กลาง
Nipa Kimsungnoen* and Suparat Panpoklang

สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
Department of Community Health Nursing, School of Nursing, Rangsit University

*Corresponding author, E-mail: nipakims@gmail.com, โทร. 081-7420893

วันที่ส่งบทความ 10 เมษายน 2564 วันที่แก้ไขครั้งสุดท้าย 29 มิถุนายน 2564

วันที่ตอบรับบทความ 30 มิถุนายน 2564. วันที่เผยแพร่ออนไลน์ 1 กรกฎาคม 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง 2) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยรังสิต ชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 494 คน และ 3) ผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 จำนวน 124 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 60 คน กลุ่มควบคุม 64 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง 4 ด้านจำนวน 36 ข้อ ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ไค-สแควร์ Independent t-test และ paired t-test ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (2.86) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมการเรียน (3.36) ด้านกิจกรรมการพักผ่อน (3.46) และด้านกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ (2.54) ส่วนด้านกิจกรรมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ (2.06)

2. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $\alpha = 0.05$ เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่า ด้านกิจกรรมการเรียนและด้านกิจกรรมปฏิสัมพันธ์มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\alpha = 0.01$ และระดับ 0.05

3. กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\alpha = 0.000$ และ 0.029 ตามลำดับ

คำสำคัญ: พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง; ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน; นักศึกษาพยาบาล; มหาวิทยาลัยเอกชน

Abstract

The purposes of this research were to study 1) the nursing students' leisure time behaviors, 2) the relationship between Leisure time behaviors and academic achievement of undergraduate nursing students, and 3) the effectiveness of the Leisure time Program for Nursing Students of Rangsit University. The population of the study were 494 nursing students, from which 124 third year nursing students. They were divided into the experimental group (n = 60) and the control group (n = 64). The experimental group participated in the Leisure Time Development Program, while the control group received a usual program. The research instruments were a survey of personal data questionnaires and 4 Leisure time behaviors in a total of 36 questions. The reliability test with Cronbach's alpha coefficient of the Leisure time behaviors Questionnaire was .91. Data was analyzed using descriptive statistics, chi-square independent t-test, and paired t-test. The results showed that

1. The leisure time behaviors of undergraduate nursing students were found at the moderate level (2.86). When each aspect related to leisure time behaviours was examined, it was found that: the learning activities (3.36), the relaxing activities (3.46) and the interaction activities (2.54) were at the moderate level but the health activities were ranked at the low level (2.06).

2. For the overall results, it was found that there was no statistically significant relationship ($\alpha = 0.05$) between the leisure time behaviors and the learning achievement of these undergraduate students. When each aspect related to leisure time behaviours was examined, the learning activities and the interaction activities were found to have a statistical significance at $\alpha = 0.01$ and 0.05 respectively.

3. The experimental group had demonstrated leisure time behaviors in learning activities more than the control group before entering the program at $\alpha = 0.000$ and higher than the control group at $\alpha = 0.029$.

Keywords: Leisure time behaviors; Learning achievement; Nursing student; Private university

บทนำ

พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่เหลือหลังการเรียนที่แต่ละคนจะทำกิจกรรมอื่นๆ โดยที่กิจกรรมที่กระทำนั้นเป็นไปด้วยความสมัครใจ ในสถาบันการศึกษานักศึกษาจะมีการกำหนดเวลาตามกิจกรรมที่ได้ลำดับความสำคัญไว้ ซึ่งสะท้อนถึงการใช้เวลาว่างและรูปแบบการเรียนรู้ที่สั่งสมจากการมีพฤติกรรมตามความสนใจ และความถนัดของแต่ละบุคคล ถือเป็นตัวชี้วัดความแตกต่างของแต่ละบุคคลในเรื่องการจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ (จุฑารัตน์ ทิพย์บุญทรัพย์, 2553) หากนักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาที่เหลือจากการเรียนได้อย่างเหมาะสม นักศึกษาจะมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ดีแน่นอน โดยที่พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง กิจกรรมที่แต่ละบุคคลกระทำนอกเหนือจากงานที่ได้ถูกกำหนดไว้ (Inoguchi, 2018) การใช้เวลาว่างจึงเป็นกระบวนการพัฒนาความคิดและพัฒนาความเข้าใจของแต่ละบุคคลในรูปแบบการดำเนินชีวิตและสังคม (Mundy, 1998) จากผลการศึกษา ของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ปี 2562 เรื่องพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตพบว่า คนไทยมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มสูงขึ้นอย่างก้าวกระโดดกว่าร้อยละ 150 คิดเป็นจำนวน 47.5 ล้านคน หรือร้อยละ 70 ของจำนวนประชากรทั้งหมด พบว่า ในกลุ่มนักเรียน/นักศึกษามีชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยวันละ 10 ชั่วโมง 50 นาที (Electronic Transactions Development Agency Ministry of Digital Economy and Society [ETDA], 2019) ในปี 2563 มีการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มสูงขึ้นเป็นวันละ 11 ชั่วโมง 25 นาที สำหรับกิจกรรมออนไลน์ยอดนิยมของการใช้ Social Media เช่น LINE Facebook Instagram ร้อยละ 95.3 รองลงมาคือ ดูคลิป ดูหนัง ฟังเพลงออนไลน์ ร้อยละ 85.0 การสืบค้นข้อมูล ร้อยละ 82 การโทรศัพท์ และพูดคุย (Chat) ในการติดต่อสื่อสาร ร้อยละ 77.8 และการรับ-ส่งอีเมล ร้อยละ 69.0 (ETDA, 2020) และจากการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับกิจกรรมด้านสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ กิจกรรมการเรียน กิจกรรมการพักผ่อนและ กิจกรรมการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่ในระดับปานกลาง (สุนารี จุลพันธ์, 2561; อภินันท์ สิริรัตนจิตต์, 2558) โดยการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่เป็นการดูคลิปวิดีโอ ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการใช้เวลาว่างเพื่อสร้างความสุขไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง การใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์จึงมีความสำคัญ เพราะสามารถเสริมหรือลดทอนศักยภาพของนักศึกษา หากบุคคลรู้จักการใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิตย่อมส่งผลต่อการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ (ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์, 2554) สอดคล้องกับแนวคิดของ Bammel & Burrus-Bammel (1996) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างว่า เปรียบเสมือนเวลาที่แต่ละคนสามารถที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านต่าง ๆ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมด้านการเรียน กิจกรรมด้านการพักผ่อน กิจกรรมด้านสุขภาพ และกิจกรรมด้านสังคม จากผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษายังขาดความรู้ความเข้าใจ ขาดทักษะเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่จะก่อให้เกิดประโยชน์กับความสำเร็จทางด้านการศึกษา (ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์, 2554) สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของ ธันยนันท์ ทองบุญตา (2555) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมส่วนตัวมากที่สุด รองลงมาคือ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมนอกเวลา กิจกรรมการเรียน และกิจกรรมด้านสังคม ตามลำดับ และพบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมการใช้เวลาว่างจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียน (ธันยนันท์ ทองบุญตา, 2555) และถ้าหากนักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมแล้วจะทำให้ นักศึกษามีสัมพันธภาพและกระบวนการกลุ่มที่ดีขึ้น ส่งผลถึงพฤติกรรมการเรียนรู้และการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน (อภินันท์ สิริรัตนจิตต์, 2558) สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 ที่ให้ความสำคัญกับความแตกต่างของพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน โดยมาตรา 22 ระบุว่า การจัดการศึกษาจะต้องยึดหลักผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ อีกทั้งมาตรา 23 ให้ความสำคัญกับกระบวนการจัดการศึกษา จะต้องส่งเสริมผู้เรียนให้สามารถพัฒนาตนเองตามความสามารถและเต็มตามศักยภาพของตนเอง สอดคล้องกับความสนใจ ความถนัด และพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ที่จะส่งผลต่อผลลัพธ์สำคัญของผู้เรียนแต่ละคนซึ่งก็คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ธันยนันท์ ทองบุญตา, 2555) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างจึงถือเป็นต้นทุนสำคัญต่อการประสบความสำเร็จของนักศึกษา ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรมีแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาให้สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียน สามารถช่วยออกแบบทั้งกิจกรรมและสถานที่เพื่อสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้นักศึกษามีความพร้อมต่อการทำกิจกรรมเสริมหลักสูตร สามารถเปลี่ยนการใช้เวลาว่างให้เป็นทุน ส่งเสริมให้

นักศึกษาสามารถประสบความสำเร็จด้านการเรียนอย่างมีความสุข สอดคล้องกับ รัชกิน และซิวัน (Ruskin and Sivan, 1995) ที่กล่าวว่า สถาบันการศึกษาควรมีการส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาพัฒนากระบวนการเรียนรู้ โดยจัดโปรแกรมที่มีกิจกรรมที่สะท้อนผลการเรียนรู้หลัก มีสถานที่ที่เหมาะสมปลอดภัย เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการทำการบ้านนอกเวลาเรียน ซึ่งรัชกิน และซิวัน (Ruskin and Sivan, 1995) เสนอให้สถาบันการศึกษาให้ความสำคัญกับการจัดการเรียนการสอนที่บูรณาการไปกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เน้นที่กิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถวัดผลการเรียนรู้ที่คาดหวังทั้งในด้านความรู้ ทักษะทางปัญญาที่สามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความคิดรวบยอด การสร้างสัมพันธภาพ การแสดงออกทางอารมณ์ ความภาคภูมิใจ และความกระตือรือร้นอยากรู้สิ่งใหม่ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาถือเป็นข้อมูลที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขของนักศึกษา สถาบันการศึกษาควรทราบและนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาต่อไป

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตมีการจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นการออกแบบการเรียนรู้ที่กระตุ้นการใช้ความคิด พัฒนาการคิดอย่างเป็นระบบ ทักษะการตัดสินใจทางคลินิก การสื่อสาร ภาษา และ การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการปฏิบัติงานและพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเอื้ออำนวยคลังวิทยาการและ สิ่งแวดล้อมในการสร้างสรรค์ คุณธรรม จริยธรรม ความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน และส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตลอดชีวิต การเรียนการสอนมีทั้งการเรียนภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ตามลำดับขั้นการเรียนรู้จากง่ายไปหายาก ต่อเนื่อง เชื่อมโยงอย่างมีบูรณาการ นักศึกษาแต่ละชั้นปีจะมีเวลาว่างไม่เท่ากัน นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 นักศึกษาจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเรียนร่วมกับนักศึกษาในคณะต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป เรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ในมหาวิทยาลัยและรูปแบบการเรียนการสอนที่แตกต่างจากการเรียนในชั้นมัธยมศึกษา ในชั้นปีที่ 2 เริ่มการเรียนในหมวดพื้นฐานวิชาชีพ ต้องใช้เวลาในการศึกษาและทำความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเนื้อหาสาระที่ค่อนข้างยาก นักศึกษาต้องคร่ำเคร่งกับการเรียน ร่วมกับการขึ้นฝึกปฏิบัติการในห้องปฏิบัติการการพยาบาล พื้นฐาน เริ่มที่จะต้องเพิ่มการจัดการเวลาในการเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติมากขึ้น ในชั้นปีที่ 3 จะเป็นรายวิชาในหมวดวิชาชีพ ส่วนใหญ่จะเป็นรายวิชาที่ต้องขึ้นฝึกภาคปฏิบัติ นักศึกษาจะต้องเตรียมความพร้อมด้านความรู้มากขึ้นในการเตรียมตัวขึ้นฝึกปฏิบัติการการพยาบาลบนหอผู้ป่วย แต่จะมีบางวิชาที่ยังเป็นภาคทฤษฎีที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีการแบ่งเป็นกลุ่มย่อยตามใบงานในแต่ละวิชา นักศึกษาฝึกการสืบค้นข้อมูล แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง แล้วนำมาอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จึงมีภาระรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอนมาก ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 4 การเรียนการสอนต่อเนื่องจากปีที่ 3 การเรียนการสอนส่วนใหญ่จะเป็นรูปแบบการสัมมนา การมอบหมายงาน เน้นการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น จากประสบการณ์การสอนของผู้วิจัยพบว่า มีนักศึกษาบางส่วนจัดการเวลาไม่เหมาะสม เช่น บางส่วนเข้าห้องเรียนสาย ไม่เข้าเรียนในช่วงเช้า เพื่ออ่านหนังสือเตรียมตัวสอบในช่วงบ่าย หรือนำงานอีกวิชาหนึ่งที่ตั้งเวลาต้องส่งเข้ามาทำในขณะที่เรียนอีกวิชาหนึ่ง เป็นสาเหตุให้นักศึกษาขาดสมาธิ เรียนไม่ทันเพื่อน งานค้างค้าง ผลการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร นักศึกษาบางส่วนรู้สึกไม่มีความสุข ไม่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับการบริหารเวลาและการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 โรงเรียนรามธิบดี ของสิริเยา สัมมาวาจ (2541) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องการจัดการเวลาร้อยละ 82.64 ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด ร้อยละ 60.00 ส่งงานไม่ทันเวลาที่กำหนด ร้อยละ 53.00 ไม่มีเวลาส่วนตัว ร้อยละ 21.00 ต้องนำงานในรายวิชาอื่นมาทำในขณะที่เรียนอีกวิชาหนึ่ง จะเห็นได้ว่า การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมสอดคล้องและเอื้อประโยชน์กับการเรียนจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ โดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับเวลาที่มีอยู่ จะทำให้นักศึกษาบรรลุเป้าหมายของการเรียนและการใช้ชีวิตส่วนตัว ซึ่งมันดี (Mundy, 1998) ได้เสนอกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง โดยแบ่งเป็น

5 ชั้น ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้การใช้เวลาว่าง 2) การตระหนักรู้ตนเอง 3) การตัดสินใจ 4) การพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และ 5) การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

การมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมเอื้อประโยชน์ต่อการเรียนจะช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการเรียน เพิ่มเวลาให้ชีวิตประจำวัน สร้างความสุขให้แก่นักศึกษา ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ประจำของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา จึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตทุกชั้นปี และศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ตามกระบวนการของมันดี (Mundy, 1998) เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีภาระรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอนค่อนข้างมากทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นแนวทางในการช่วยเหลือ เพิ่มผลสัมฤทธิ์และประสิทธิภาพในการเรียน จัดระเบียบการใช้ชีวิตให้มีความสมดุลทั้งชีวิตด้านการเรียนและชีวิตส่วนตัว เพื่อพัฒนาเป็นบัณฑิตทางการพยาบาลที่มีคุณภาพและมีคุณค่าต่อสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

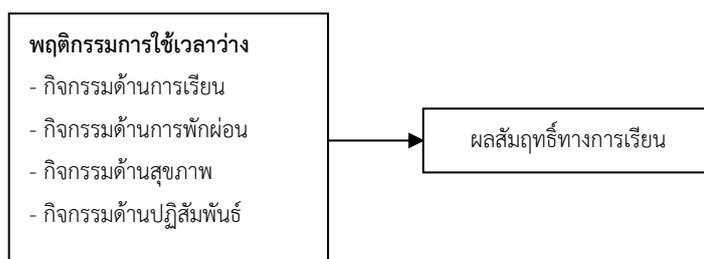
- 1 ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
- 2 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
- 3 พัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล โดยศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

สมมติฐานของการวิจัย

1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. คะแนนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
3. คะแนนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

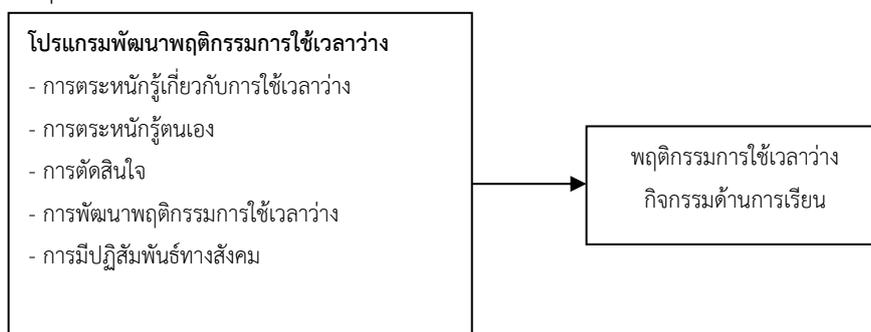
กรอบแนวคิดในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 บรรยายหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ตอนที่ 2 พัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง



รูปที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง กิจกรรมการใช้เวลาในชีวิตประจำวันนอกเหนือจากเวลาปกติตามตารางเรียน 8 ชั่วโมง และกิจกรรมพัฒนานักศึกษา แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ กิจกรรมด้านการเรียน กิจกรรมด้านการพักผ่อน กิจกรรมด้านสุขภาพ และกิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์ ของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ประเมินได้จากแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของ**อกินันท์ สิริรัตนจิตต์ (2558)**

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลการเรียนรู้คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยสะสม ปีการศึกษาที่ผ่านมา โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน โดยคำตอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง ผลการเรียนรู้คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.25 ขึ้นไป
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง ผลการเรียนรู้คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.50 ถึง 3.24
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง ผลการเรียนรู้คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.49 ลงมา

โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง กิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ใช้ระยะเวลาจำนวน 2 วัน เนื้อหาประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ในตนเอง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม การฝึกปฏิบัติกิจกรรม การวิเคราะห์การใช้เวลาว่างกับกิจกรรมการเรียน การฝึกปฏิบัติการใช้เวลาว่างโดยการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์ ให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติตลอดจนให้ข้อคิดเห็น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายแบบหาความสัมพันธ์ (Correlation Descriptive Research) และการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต และพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1 การวิจัยเชิงบรรยายแบบหาความสัมพันธ์

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ลงทะเบียนในปีการศึกษา 2559 ภาคการศึกษาที่ 1 จำนวน 494 คน กลุ่มตัวอย่างคือกลุ่มประชากรทั้งหมด

ตอนที่ 2 การวิจัยกึ่งทดลอง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ที่ลงทะเบียนในปีการศึกษา 2559 ภาคการศึกษาที่ 1 จำนวน 124 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ที่ลงทะเบียนในปีการศึกษา 2559 ภาคการศึกษาที่ 1 จำนวน 124 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 64 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 60 คน ตามกลุ่มเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา เป็นแบบตรวจรายการ (Check list) และเติมคำตอบ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วัดจากเกรดปีที่ผ่านมาโดยกำหนดเกณฑ์ 3 ระดับ สูง หมายถึงเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.25 ปานกลาง หมายถึงเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-3.24 ต่ำ หมายถึงเกรดเฉลี่ยน้อยกว่า 2.49 และรายได้รวมของครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้เครื่องมือของอินันท์ สิริรัตนจิตต์ (2558) จำนวนทั้งหมด 36 ข้อ ประกอบด้วย 4 ด้านได้แก่ 1) กิจกรรมด้านการเรียน 2) กิจกรรมด้านการพักผ่อน 3) กิจกรรมด้านสุขภาพ และ 4) กิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์ ในแต่ละด้านมีข้อความคำถามด้านละ 9 ข้อ มีลักษณะแบบประมาณค่า (Likert scale) มีตัวเลือก 5 ระดับจากระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ใช้เกณฑ์การพิจารณาคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง 3 ระดับ (Best, 1981) ได้แก่

3.67 – 5.00	หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับสูง
2.34 – 3.66	หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง
1.00 – 2.33	หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับต่ำ

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของมันดี (Mundy, 1998) โดยโปรแกรมที่จัดมีลักษณะเป็นการจัดกิจกรรม มีเนื้อหาประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ในตนเอง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม การฝึกปฏิบัติกิจกรรม การวิเคราะห์การใช้เวลาว่างกับกิจกรรมการเรียน การฝึกปฏิบัติการใช้เวลาว่างโดยการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์ ให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติตลอดจนให้ข้อคิดเห็น

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เป็นกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน นำมาคำนวณค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น

(Reliability) .91 ส่วนค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ .92 และโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ร่วมวิจัย

การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณารับรองและสนับสนุนการวิจัยจากคณะกรรมการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยรังสิต รหัสโครงการ ISDC12/2559 การเข้าร่วมวิจัยเป็นความสมัครใจของนักศึกษาและไม่มีผลต่อการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้รหัสเฉพาะสำหรับการวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยโดยรวมเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยรังสิต และคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต โดยเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559

2. ดำเนินการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ในภาคการศึกษาที่ 1/2559 โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตามวิชา BNS461 การพยาบาลอนามัยชุมชน

กลุ่มควบคุม คือกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติ ของวิชา BNS461 การพยาบาลอนามัยชุมชน ครอบคลุม 16 สัปดาห์ ประเมินพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และประเมินวิชาการสอนตามปกติ

กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างร่วมไปกับการสอนตามปกติ

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมให้ความรู้ การตระหนักรู้ในตนเอง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลาว่าง โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างการมีปฏิสัมพันธ์ ไปพร้อมกับการเปิดวิชา BNS 461 การพยาบาลอนามัยชุมชน ร่วมกับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

สัปดาห์ที่ 5 ติดตาม การปฏิบัติพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา โดยให้นักศึกษาทบทวนเป้าหมายและการให้ข้อคิดเห็น

สัปดาห์ที่ 16 ประเมินพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และประเมินวิชาการสอนตามปกติ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล นำไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการรวบรวมมาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยการทดสอบไค-สแควร์ (Chi-Square Test) เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมด้านการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired t-test เนื่องจากการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ และเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Independent t-test เนื่องจากการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $\alpha = 0.05$

ผลการวิจัย

1. จากการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง 494 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 94.5) มีอายุระหว่าง 18-28 ปี ค่าเฉลี่ยอายุ 20-23 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.64) เป็นนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 จำนวน 121 คน (ร้อยละ 24.5) นักศึกษาพยาบาลปีที่ 2 จำนวน 129 คน (ร้อยละ 26.1) นักศึกษาพยาบาลปีที่ 3 จำนวน 124 คน (ร้อยละ 25.1) และ นักศึกษาพยาบาลปีที่ 4 จำนวน 120 คน (ร้อยละ 24.3) ข้อมูลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับ 3.25 ขึ้นไป จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 ระดับ 2.50 – 3.24 จำนวน 272 คน คิดเป็นร้อยละ 51.1 และระดับต่ำกว่า 2.49 จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 17.4 พฤติกรรมการใช้เวลาร่วมของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาร่วมอันดับหนึ่ง คือ กิจกรรมด้านการพักผ่อน ($\bar{X} = 3.73$) รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมด้านการเรียน ($\bar{X} = 3.37$) กิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์ ($\bar{X} = 2.61$) และกิจกรรมด้านสุขภาพ ($\bar{X} = 2.13$) ตามลำดับ ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้เวลาร่วมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4

พฤติกรรมการใช้เวลาร่วม	Mean (\bar{X})	S.D.	ลำดับที่	ระดับ
กิจกรรมด้านการเรียน	3.36	.50	2	ปานกลาง
กิจกรรมด้านการพักผ่อน	3.46	.71	1	ปานกลาง
กิจกรรมด้านสุขภาพ	2.06	.75	4	ต่ำ
กิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์	2.54	.71	3	ปานกลาง

ความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้เวลาร่วมของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตในแต่ละชั้นปี พบว่า ชั้นปีที่ 1 พฤติกรรมการใช้เวลาร่วมอันดับหนึ่ง คือ กิจกรรมด้านการเรียน ($\bar{X} = 3.45$) รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมด้านการพักผ่อน ($\bar{X} = 3.36$) กิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์ ($\bar{X} = 2.70$) และกิจกรรมด้านสุขภาพ ($\bar{X} = 2.24$) ชั้นปีที่ 2-4 พฤติกรรมการใช้เวลาร่วมอันดับหนึ่ง คือ กิจกรรมด้านการพักผ่อน ($\bar{X} = 3.38, 3.73$ และ 3.43) รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมด้านการเรียน ($\bar{X} = 3.34, 3.37$ และ 3.18) กิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์ ($\bar{X} = 2.47, 2.61$ และ 2.39) และกิจกรรมด้านสุขภาพ ($\bar{X} = 2.05, 2.13$ และ 1.84) ตามลำดับ ตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้เวลาร่วมของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4

พฤติกรรมการใช้เวลาร่วม	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
	\bar{X} (SD)	\bar{X} (SD)	\bar{X} (SD)	\bar{X} (SD)
กิจกรรมด้านการเรียน	3.45 (.51)	3.34 (.51)	3.37 (.49)	3.18 (.49)
กิจกรรมด้านการพักผ่อน	3.36 (.71)	3.38 (.74)	3.73 (.69)	3.43 (.62)
กิจกรรมด้านสุขภาพ	2.24 (.72)	2.05 (.74)	2.13 (.78)	1.84 (.72)
กิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์	2.70 (.66)	2.47 (.65)	2.61 (.77)	2.39 (.62)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาร่วมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\alpha = .05$ แต่เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์รายด้านของพฤติกรรมการใช้เวลาร่วมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาร่วมกิจกรรมด้านการเรียน

และกิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\alpha = .01$ และระดับ .05 ส่วนกิจกรรมด้านพักผ่อน และกิจกรรมด้านสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\alpha = .05$ ตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยรังสิต

พฤติกรรม การใช้เวลาว่าง	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน				χ^2	p-value
	3.25 ขึ้นไป	2.50 – 3.24	ต่ำกว่า 2.49	รวม		
กิจกรรมด้านการเรียน	54(10.9%)	99(20.0%)	31(6.3%)	184(37.2%)	77.57	0.01**
กิจกรรมด้านการพักผ่อน	73(14.8%)	161(32.6%)	55(11.1%)	289(58.5%)	52.93	0.79
กิจกรรมด้านสุขภาพ	2(0.4%)	5(1.4%)	0(0.0%)	7(2.8%)	57.98	0.55
กิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์	7(1.4%)	7(1.4%)	0(0.0%)	14(2.8%)	83.81	0.04*
รวม	136(27.5%)	272(27.5%)	86(17.4%)	494(100 %)	7.939	0.24

ความแตกต่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ $\alpha = .05$ ตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียน	n	\bar{X}	S.D.	Paired t-test	p-value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	60	3.29	.52	-4.3	.000
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	60	3.58	.31		

ความแตกต่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ไม่แตกต่างกัน และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ระดับ $\alpha = .05$ ตามตารางที่ 5 และ 6

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียน	n	\bar{X}	S.D.	t-test	p-value
กลุ่มทดลอง	60	3.29	.52	- 1.76	.081
กลุ่มควบคุม	64	3.44	.45		

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียน	n	\bar{X}	S.D.	t-test	p-value
กลุ่มทดลอง	60	3.58	.31	1.9	.029
กลุ่มควบคุม	64	3.45	.42		

อภิปรายผล

1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-4 พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างอันดับหนึ่ง คือ กิจกรรมด้านการพักผ่อน รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมด้านการเรียน กิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์ ส่วนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่อยู่ในระดับต่ำ คือ กิจกรรมด้านสุขภาพ เนื่องจากนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มีการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กัน เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการเรียนและการฝึกปฏิบัติ ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเหนื่อยล้าหลังจากการเรียน จึงทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมด้านการพักผ่อน ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ยังไม่พบงานวิจัยที่สอดคล้องกับผลการวิจัยในอันดับที่หนึ่ง แต่พบการวิจัยที่สอดคล้องในอันดับสุดท้าย คือ กิจกรรมด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ของอรุณี อุปแก้ว และธีรภัทร นวลแก้ว (2552) พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม มีกิจกรรมด้านสุขภาพเป็นอันดับสุดท้าย และสอดคล้องกับงานวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาดใหญ่ ของอภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์ (2558) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหาดใหญ่ มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านสุขภาพเป็นอันดับสุดท้าย และสอดคล้องกับงานวิจัยการใช้เวลาว่างของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ของศรีสมบุญรณ์ มุสิกสุนันท์ และกันยา ตรีสารวัฒน์ (2542) ที่พบว่า นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมด้านสุขภาพเป็นอันดับสุดท้าย และสอดคล้องกับงานวิจัยการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ของสุนารี จุลพันธ์ (2561) พบว่า นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านสุขภาพเป็นอันดับสุดท้ายเช่นเดียวกัน เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่จะใช้เวลาว่างในกิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์ และกิจกรรมการเรียน จึงอาจเป็นสาเหตุให้นักศึกษามีความต้องการในการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านสุขภาพน้อย

2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\alpha = .05$ สอดคล้องกับงานวิจัยของอภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์ (2558) ที่พบว่า ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริวรรณ เสาวชัย (2554) ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาบัญชีชั้นกลาง 2 ของนักศึกษาคณะบัญชี ชั้นปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างไม่มีส่วนส่งเสริมให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น แต่เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์รายด้านของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนและกิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = .01$ และ $.05$ ส่วนกิจกรรมด้านการพักผ่อน และกิจกรรมด้านสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ระดับ $\alpha = .05$ สอดคล้องกับการวิจัยของธันยรัตน์ ทองบุญตา (2555) ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปรากฏผลว่า การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์กันในด้านการศึกษา แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนส่งเสริมให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ส่วนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านพักผ่อน ไม่ได้สนับสนุนให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

3. จากการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างมีคะแนนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = .01$ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = .05$ อธิบายได้ว่า โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ในตนเอง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม การฝึกปฏิบัติกิจกรรมการวิเคราะห์การใช้เวลาว่างกับกิจกรรมด้านการเรียน การฝึกปฏิบัติการการใช้เวลาว่างโดยการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์ให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติตลอดจนให้ข้อคิดเห็น เป็นแรงจูงใจให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของเวลา การให้นักศึกษาฝึกฝนทักษะการบันทึกการใช้เวลา และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ตามขั้นตอนของการจัดการเวลา สามารถวิเคราะห์การใช้เวลาของตนเอง การกำหนดเป้าหมาย วางแผนการใช้เวลาของตนเอง ตลอดจนการจัดการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องกับกิจกรรมด้านการเรียน ดำเนินการตามแผนที่วางไว้ มีการประเมินผลการใช้เวลา และแก้ไขสิ่งที่ทำให้เสียเวลา ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับวารินทร์ บินโฮเซ็น และมนสมรณี วิฑูรเมธา (2549) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความสามารถในการบริหารเวลาสูงกว่าก่อนฝึกฯ เนื่องจากการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีการประเมินว่า นักศึกษาปฏิบัติตามการวางแผน และแก้ไขปัญหาการบริหารเวลาจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และสอดคล้องกับอภินันท์ สิริรัตนจิตต์ (2558) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการบริหารเวลาเป็นทักษะสำคัญของนักศึกษาและจำเป็นต้องฝึกและพัฒนาให้เกิดเป็นนิสัย การใช้เวลาในแต่ละวันเป็นสิ่งที่ทุกคนมีการปฏิบัติอยู่แล้ว ซึ่งบางคนอาจจะได้เรียนรู้ และสามารถพัฒนาทักษะการบริหารเวลาว่างของตนเองจนเกิดความชำนาญและเป็นธรรมชาติ จะทำให้เกิดประโยชน์เนื่องจากการเสริมกิจกรรมสำคัญที่เป็นหลักในช่วงระยะเวลานั้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และจากการสอบถามจากนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง พบว่า ปัญหาการใช้เวลาของนักศึกษามาจากตัวนักศึกษาเองที่ไม่ตระหนักเห็นความสำคัญของเวลา ไม่มีการตั้งเป้าหมาย และส่วนใหญ่ที่เป็นปัญหาคือ มีนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง การเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เห็นความสำคัญของเวลาและการตั้งเป้าหมายในแต่ละวัน ซึ่งจะมีผลทำให้นักศึกษาสามารถจัดการกับงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จและมีเวลาสำหรับกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากเรื่องการเรียนรู้ได้อย่างสมดุล

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักถึงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด ส่งเสริมให้มีการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง เช่น นิสัยผัดวันประกันพรุ่ง รวมทั้งควรมีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สนับสนุนการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ เพื่อเปรียบเทียบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักศึกษา

2.จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปีมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างแตกต่างกัน ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับระดับชั้นปีที่ศึกษาจะทำให้ได้ข้อมูลที่น่าสนใจมาเชื่อมต่อผลการศึกษาดูผลในในแต่ละชั้นปี

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณศูนย์พัฒนาการเรียนการสอนมหาวิทยาลัยรังสิตที่ให้ทุนสนับสนุนในการวิจัย ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำภาพร นามวงศ์พรหม และนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตทุกคน ที่มีส่วนร่วมในการศึกษาวิจัยนี้เป็นอย่างยิ่ง

บรรณานุกรม

- จุฑารัตน์ ทิพย์บุญทรัพย์. (2553). *การเปรียบเทียบและวิเคราะห์ความสัมพันธ์รูปแบบการใช้เวลาว่างของนักศึกษาวิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต)*. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ซัชชัย สมศรี. (2549). *พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต)*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฉันทน์นันท ทองบุญตา. (2555). *พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- วารินทร์ บินโฮเซ็น, และมนัสภรณ์ วิฑูรเมธา. (2549). การพัฒนาทักษะการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 18(3), 83-93.
- ศรีสมบุญ มุสิกสุนทร, และกันยา ตรีสารวัฒน์. (2542). การใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 17(2), 64-71.
- ศักดิ์ภัทร เฉลิมพุดพิงศ์. (2554). การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต. *วารสารคณะพลศึกษา*, 14(2), 10-21.
- ศิริวรรณ เสาร์ชัย. (2554). *พฤติกรรมการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาบัญชีชั้นกลาง 2 ของนักศึกษาคณะบัญชีชั้นปีที่ 2*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- สิระยา สัมมาวาจ. (2541). การบริหารเวลาและการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาล*, 47(4), 299-312.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA).(2562). *รายงานการสำรวจการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยประจำปี 2562*. สืบค้น 28 มิถุนายน 2563, จาก <https://www.etda.or.th/th/NEWS/ETDA-Revealed-Thailand-Internet-User-Behavior-2019.aspx>
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA).(2563).*รายงานการสำรวจการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยประจำปี 2563*.สืบค้น 28 มิถุนายน 2563.จาก <https://mgronline.com/cyberbiz/detail/9640000034830>
- สุนารี จุลพันธ์. (2561).*การใช้เวลาว่างกับรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (รายงานผลการวิจัย)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. *วารสารบรรณศาสตร์ มศว.*, 8(1), 26-37.
- อรุณี อุปแก้ว, และ ชีรภัทร นวลแก้ว. (2552). *ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต*

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. มหาสารคาม: วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม.

- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L.L. (1996). Leisure and human behavior. *Journal of Leisure Research*, 28(2), 135.
- Best, J. W. (1981). *Research in education*. New jersey: Prentice-Hall.
- Inoguchi, T. (2018). Leisure satisfaction in relation to quality of life using the AsiaBarometer survey data. In *Handbook of leisure, physical activity, sports, recreation and quality of life* (pp. 19-30). Switzerland, AG: Springer.
- Mundy, J. (1998). *Leisure education: Theory and practice* (2nd ed.). IL: Sagamore.
- Ruskin, H. & Sivan, A. (1995). Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs. In H. Ruskin, & A. Sivan. (Eds), *Leisure Education Towards the 21st Century*. Provo, Utah: Brigham Young University.

Translated Thai References

- Binhosen, V., & Vitoonmetha, M. (2006). Time management skill development of nursing students Rangsit University. *Journal of Nursing Science Chulalongkorn University*, 18(3), 83-93. [in Thai]
- Chalermputipong, S. (2011). Leisure education to promote quality of life. *Journal of Faculty of Physical Education*, 14(2), 10-21. [in Thai]
- Electronic Transactions Development Agency Ministry of Digital Economy and Society (ETDA). (2019). (ETDA). Annual Report 2019. Retrieved June, 2020, from <https://www.etda.or.th/th/NEWS/ETDA-Revealed-Thailand-Internet-User-Behavior-2019.aspx> [in Thai]
- Electronic Transactions Development Agency Ministry of Digital Economy and Society (ETDA). (2020). Annual Report 2020. Retrieved June, 2020, from <https://mgronline.com/cyberbiz/detail/9640000034830> [in Thai]
- Julapan, S. (2020). *Leisure time and learning style of students in faculty of Industrial Education of Rajamangala University of Technology Pra Nakon* (Research Report). Bangkok: Rajamangala University of Technology Pra Nakon. [in Thai]
- Musiksukont, S., & Treesanwat, K. (1999). Leisure time of nursing students in Mahidol University. *Journal of Nursing Science*, 17(1), 64-71. [in Thai]
- Oopkhaew, A., & Nualkaew, T. (2009). *Studied of the used of leisure time behaviors in nursing students from the 4 years nursing curriculum at Srimahasarakham Nursing College*. Mahasarakham: Srimahasarakham Nursing College. [in Thai]
- Sirirattanajitt, A. (2015). The Relationship between Leisure Behaviors and Learning Styles of First-Year Undergraduate Students in Hatyai University. *Journal of Library and Information Science Srinakharinwirot University*, 8(1), 26-37. [in Thai]

- Soachai, S. (2011). The behavior of using leisure time of faculty of accounting's second year students to correlation achievement in learning intermediate accounting II. Bangkok: Sripatum University. [in Thai]
- Somsri, C. (2006). *Leisure time behavior of the students in Chiang Mai University* (Doctoral dissertation). Chiang Mai: Chiang Mai University. [in Thai]
- Summawaja, S. (1998). Time management and time use of nursing students. *Thai Journal of Nursing*, 47(4), 299-312. [in Thai]
- Thipboonsup, J. (2010). *Comparison and analysis relating to the usage of the leisure time of mahidol University International College students* (Doctoral dissertation). Bangkok : Silpakorn University. [in Thai]
- Thongboonta, T. (2012). *Leisure time behavior of the students in Dhurakij Pundit University*. Bangkok: Dhurakij Pundit University. [in Thai]