

Factors Influencing Quality of Life among First Year Nursing Students Boromrajonnani College of Nursing, Southern Region, Praboromarajchanok Institute

Thamolwan Kaewkrachok, M.N.S.*

Piyaporn Promkaew, M.N.S.*

Abstract

The aim of this predictive study was to investigate the quality of life and factors predicting the quality of life among first-year nursing students at Boromrajonnani College of Nursing, Southern Region, Praboromarajchanok Institute. A sample are first-year nursing students at Boromrajonnani College of Nursing, Southern Region, Praboromarajchanok Institute of 176 students was chosen for the study. The questionnaire's used were the Personal Factors Questionnaire, the Social Support Questionnaire, and the Department of Mental Health Stress Scale. The questionnaire's reliability was evaluated using Cronbach's alpha coefficient, yielding values of 0.92, 0.93, 0.87, and 0.95, respectively. Data analysis was conducted using descriptive statistics and multiple regression analysis. The results showed that: 1) Overall student had low levels of stress ($M = 2.46$, $SD = 1.09$), and a good quality of life ($M = 3.73$, $SD = 0.98$). 2) The study revealed that social support from teachers and stress level were significant predictors of the quality of life of first-year nursing students. These two factors explained 24.30 percent of the variance ($R^2 = 0.243$).

Therefore, higher education institutions should develop a model for providing care and consultation to first-year nursing students of advisors, lecturers, and instructors. Having the support of family nearby, feeling nurtured, secure, and easily accessible, can adapt to the changing environment, and the teaching and learning that is different from secondary school reduces stress levels and improves the quality of life for students.

Keywords: Factor Quality of Life Nursing Students

*Boromarajonnai College of Nursing, Nakhonsithammarat, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชา สังกัดสถาบันบรมราชชนก

ธมลวรรณ แก้วกระจก, พย.ม.*

ปิยะพร พรหมแก้ว, พย.ม.*

บทคัดย่อ

การวิจัยการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิต และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชา สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชา สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบอย่างง่ายได้จำนวน 176 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยนำมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยง 0.93, 0.87 และ 0.70 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเครียดของนักศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($M = 2.46$, $SD = 1.09$) และคุณภาพชีวิตภาพรวมอยู่ในระดับดี ($M = 3.73$, $SD = 0.98$) 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ และระดับความเครียด โดสามารถร่วมทำนายได้ในทิศทางบวกร้อยละ 24.30 ($R^2 = 0.243$)

ดังนั้น สถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาควรมีการพัฒนา รูปแบบการดูแลช่วยเหลือให้คำปรึกษานักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จากอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ประจำชั้น และอาจารย์ผู้สอน เสมือนได้รับการดูแลจากครอบครัว เพื่อให้ นักศึกษารู้สึกอบอุ่น และปลอดภัย สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และการเรียนการสอนที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษาเป็นการลดระดับความเครียด และเพิ่มคุณภาพชีวิตแก่นักศึกษา

คำสำคัญ: ปัจจัย คุณภาพชีวิต นักศึกษาพยาบาล

*วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราชคณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

Corresponding E-mail: piyaporn@bcnnakhon.ac.th

(Received: April 6, 2025; Revised: June 1, 2025; Accepted: June 10, 2025)

บทนำ

นักศึกษาที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ เป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย และจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมการปรับตัวของนิสิตระดับอุดมศึกษา ในช่วงปีแรกนั้นมักจะเกิดปัญหาเมื่อมีการเปลี่ยนมาจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา สภาพแวดล้อม วิธีการเรียนการสอน การใช้ชีวิตด้านต่างๆ ซึ่งอาจทำให้นิสิตเกิดความเครียดและมีปัญหาการปรับตัวได้ง่ายเพราะเมื่อนิสิตเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยต้องมีการปรับตัวต่อสถานการณ์สิ่งแวดล้อม การจัดการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงจากระดับมัธยมศึกษาซึ่งไม่คุ้นเคยกับลักษณะ วิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษา จึงอาจเกิดความสับสน ท้อแท้ต่อการเรียนและยังต้องคิดตัดสินใจด้วยตนเอง ต้องเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธ์กับอาจารย์ การพบกลุ่มเพื่อนใหม่ที่มีพื้นฐานที่ต่างกัน การที่ต้องพักอยู่ในหอพักกับบุคคลอื่น ซึ่งแตกต่างไปจากการพักอยู่กับครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดคุ้นเคย การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัย ล้วนแต่ต้องอาศัยความพยายามเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก มีการคัดเลือกจากทั่วประเทศ โดยนักศึกษาจะต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของวิทยาลัย ได้แก่ กฎระเบียบการเข้า-ออกวิทยาลัย การปฏิบัติหน้าที่เป็นเวรสุขภาพ การอยู่หอประจำ การอยู่ร่วมกันเป็นแถวหรือพี่น้องในสายรหัส การเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางวิทยาลัยจัดขึ้น นักศึกษาจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่และสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ทั้งสถานศึกษา อาจารย์ เพื่อน รุ่นพี่ กฎระเบียบต่างๆ ของวิทยาลัย ตลอดจนวิธีการเรียนการสอนที่ต่างไปจากเดิม (จุฬารัตน จิตตอน และสุภาภรณ์ คงพรหม, 2563)

การเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตเป็นหลักสูตรในระดับอุดมศึกษาที่ต้องเผชิญกับความเครียดและสิ่งที่ท้าทาย มีการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคทดลอง (ปวีณา นพโสธร และคณะ, 2561) เป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคน ในรายวิชาที่เป็นพื้นฐานวิชาชีพ เพื่อเป็นพื้นฐานก้าวไปสู่รายวิชาชีพในชั้นปีที่สูงขึ้น การศึกษาของพัชรินทร์ กิ่งนอก, กนกวรรณ ลิ้มเจริญ และสุกัญญา บุญเลิศ (2564) พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 78.60 มีระดับความเครียดตั้งแต่ปานกลางถึงสูงสาเหตุของความเครียดประกอบด้วย ความกดดันจากการเรียนความไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมใหม่ ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม และการสร้างความสัมพันธ์ การคิดตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น โดยสถาบันพระบรมราชชนก เป็นสถาบันอุดมศึกษาสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทำหน้าที่ผลิตพยาบาลวิชาชีพทั่วประเทศ ให้มีความรู้ให้บริการทางด้านสุขภาพแก่ประชาชนทุกช่วงวัยทั้งในภาวะสุขภาพปกติและภาวะสุขภาพเปราะบาง สอดคล้องกับบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ จึงกำหนดวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ให้ผู้เรียนมีทักษะการคิดแก้ปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณและสร้างสรรค์ และคาดหวังให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิต ฉะนั้นในการจัดการเรียนการสอน ในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 (สถาบันพระบรมราชชนก, 2567) เพื่อเข้าสู่การเรียนรายวิชาชีพในชั้นปีที่ 2-4 ในการจัดการเรียนการสอนดังกล่าวต้องได้มาตรฐานตามเกณฑ์การประกันคุณภาพการศึกษาในระดับอุดมศึกษา และได้มาตรฐานวิชาชีพ ตามเกณฑ์สถาบันพระบรมราชชนกกำหนด การจัดการเรียนการสอนจึงมีความเฉพาะแตกต่างจากการจัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาเพื่อให้ได้บัณฑิตพยาบาลที่พึงประสงค์

คุณภาพชีวิต (Quality of life) เป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของบุคคลถึงระดับการมีชีวิตที่ดีมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนั้นคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และค่านิยมในช่วงเวลานั้น ๆ และมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวังและมาตรฐาน ที่แต่ละคนกำหนดขึ้น ซึ่ง

ปัจจุบันคุณภาพชีวิตจัดเป็นตัวชี้วัดสำคัญตัวหนึ่งในการประเมินภาวะสุขภาพบุคคลอย่างเป็นองค์รวม ส่วนในบริบททางการศึกษาคุณภาพชีวิตก็เป็น อีกหนึ่งตัวชี้วัดที่สำคัญซึ่งสะท้อนคุณภาพของการจัดการศึกษาเช่นกัน นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ในสังกัดพระบรมราชชนกโดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ต้องเผชิญกับความเครียดและมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ความไม่คุ้นชินต่อรูปแบบวิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษา จึงอาจเกิดความสับสน ท้อแท้ต่อการเรียน อีกทั้งต้องเรียนรู้เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ การคบเพื่อนทั้งในเพศเดียวกันและต่างเพศต้องการแรงสนับสนุนจากครอบครัว ปัจจัยที่กล่าวถึงอาจจะมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่สามารถปรับตัวได้ จึงเป็นเหตุให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถาบันกำหนด อาจทำให้เกิดการลาออกจากสถานศึกษาเป็นต้น จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า มีบางงานวิจัยกล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล เช่น ความเครียดจากการเรียน ภาระงานวิชาการ การปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ หรือความสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์ (วันสนั่น ขลิบปิ่น และมนัสสน์ หัตถศักดิ์, 2563)

จากการทบทวนวรรณกรรมและการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย โดยเฉพาะนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่จัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถเพื่อให้บริการประชาชนทั้งในภาวะสุขภาพปกติ และมีปัญหาสุขภาพ การเรียนการสอนที่หนักตั้งแต่ในชั้นปีที่ 1 ในรายวิชาที่เป็นพื้นฐานทั่วไป และโดยเฉพาะรายวิชาที่เป็นพื้นฐานวิชาชีพ ประกอบกับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ชีวิตแยกจากครอบครัว ต้องมาอาศัยอยู่รวมกันในห้องพักรวม มีระเบียบวินัยและกฎเกณฑ์ ต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และโดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภูเก็ต มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม หลายบทความการกล่าวถึงโดยไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ ทำให้ไม่สามารถยืนยันได้อย่างชัดเจนว่าปัจจัยเหล่านั้นส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในระดับที่มีนัยสำคัญ ด้วยเหตุนี้ จึงมีความจำเป็นในการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคม และความเครียด เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภูเก็ต สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก เพื่อให้ได้ข้อค้นพบที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างแท้จริง จึงได้ศึกษา ซึ่งจะช่วยให้ทราบสถานการณ์ของคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 และทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต ทำให้สามารถให้การช่วยเหลือเพื่อส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

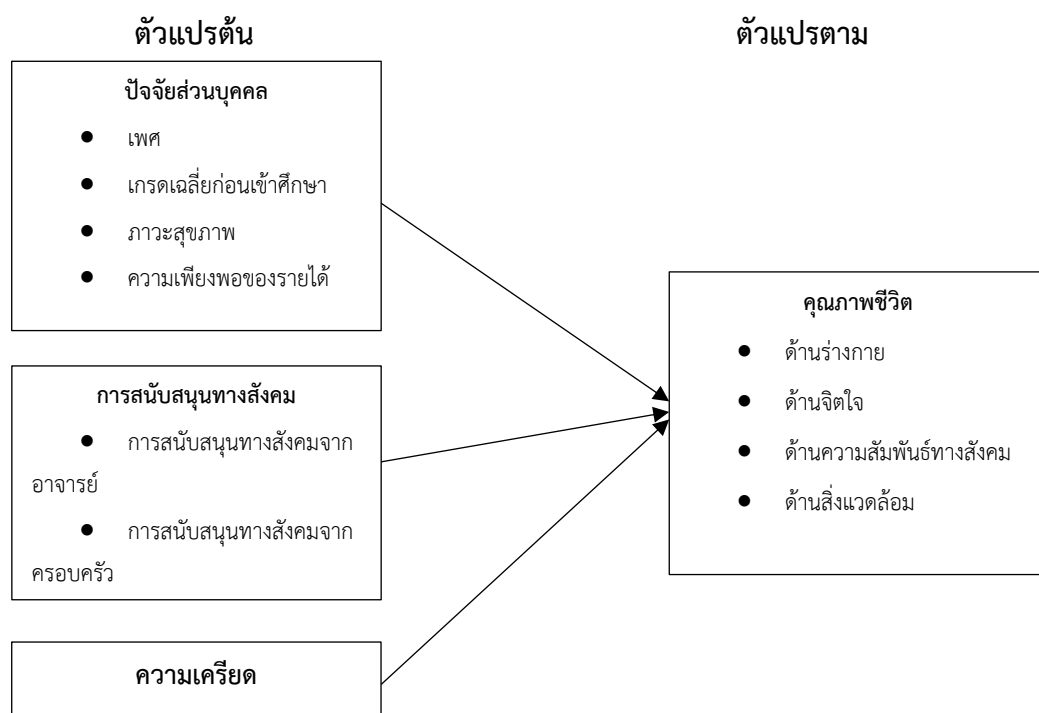
1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภูเก็ต สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภูเก็ต สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก

สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ เกรดเฉลี่ยก่อนเข้าศึกษา ภาวะสุขภาพ ความเพียงพอของรายได้) และการสนับสนุนทางสังคม ความเครียด มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภูเก็ต สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก

กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแนวคิดคุณภาพชีวิต ขององค์การอนามัยโลกประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม มีปัจจัยหลายด้านที่อาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิต และการสนับสนุนทางสังคม ตามการศึกษาของ ไพศาล แยมวงศ์ (2555) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว 2) การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ 3) การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ส่วนความเครียด ใช้ความเครียดตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2562) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นวิจัยศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายเก็บข้อมูลเดือน กันยายน พ.ศ. 2567

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ประจำปีการศึกษา 2567 รวมทั้งสิ้นจำนวน 643 คน และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบไม่แทนที่ โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรม G * power (นิพิฐพนธ์ สนิทเหลือ และคณะ, 2562) กำหนดขนาดอิทธิพล (Effect Size) ค่าอิทธิพลขนาดเล็กเท่ากับ 0.15 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05 ค่าอำนาจทดสอบเท่ากับ 0.95 จำนวนตัวแปรทำนาย เท่ากับ 8 ได้ จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งหมด 176 คน และสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยการจับฉลากแบบไม่แทนที่ ตามสัดส่วนประชากรของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

ภาคใต้ ตอนบน คือ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช จำนวน 92 คน และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช จำนวน 84 คน ครอบคลุมจำนวนที่กำหนด 176 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ เกรดเฉลี่ยก่อนเข้าศึกษาภาวะสุขภาพ ความเพียงพอของรายได้

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมดัดแปลงจากไพศาล แยมวงศ์ (2555) มีจำนวน 30 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากมากที่สุดเท่ากับ 5 คะแนน น้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จำนวน 10 ข้อ การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ จำนวน 10 ข้อ การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน จำนวน 10 ข้อ การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยระดับการสนับสนุนทางสังคมผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ ตามสูตรการหาค่าอันตรภาคชั้นของเบสส์ (Best, 1977) ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33 หมายถึง ระดับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.67 หมายถึง ระดับการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.68 - 5.00 หมายถึง ระดับการสนับสนุนทางสังคมสูง

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20) พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2562) เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่รู้สึกเครียดเลย เท่ากับ 1 จนถึงรู้สึกเครียดมากที่สุด เท่ากับ 5 มีจำนวน 20 ข้อ มีการแปลผลคะแนนดังนี้

คะแนน 0 - 23 คะแนน มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย

คะแนน 24 - 41 คะแนน มีความเครียดระดับปานกลาง

คะแนน 42 - 61 คะแนน มีความเครียดอยู่ในระดับสูง

คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดระดับรุนแรง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามคุณภาพชีวิต ใช้เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ดัดแปลงจาก สุวัฒน์ มหัตถินรัตน์กุล (2541) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ 1) ด้านสุขภาพกาย จำนวน 7 ข้อ 2) ด้านจิตใจ จำนวน 6 ข้อ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม จำนวน 3 ข้อ และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 8 ข้อ รวมทั้งหมดจำนวน 24 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวก 21 ข้อ จากมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน น้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน และข้อคำถามเชิงลบ 3 ข้อ จากมากที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน น้อยที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน การแปลผลโดยรวม ความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยระดับคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ ตามสูตรการหาค่าอันตรภาคชั้นของเบสส์ (Best, 1977) ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 แสดงถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.34-3.67 แสดงถึง การมีคุณภาพชีวิตปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.68-5.00 แสดงถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

นำเครื่องมือวิจัยที่เป็นแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต และแบบสอบถามคุณภาพชีวิต แบบสอบถามได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบไปด้วยอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญด้านระเบียบวิธีวิจัย และสถิติจำนวน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต จำนวน 1 ท่าน และอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลที่รับผิดชอบงานสวัสดิการนักศึกษา จำนวน 1 ท่าน หาค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (Index of item Objective Congruence) ของแบบสอบถาม ทุกข้ออยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 ที่คำนวณได้มีค่ามากกว่า 0.5 ถือว่าใช้ได้ แล้วนำแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามคุณภาพชีวิตมาแก้ไขเพิ่มเติมตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง แต่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในแบบสอบถามแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.93 และ 0.87 ตามลำดับ และแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20) ซึ่งเดิมมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.70

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช เลขที่จริยธรรม Exc -14/2567 ลงวันที่ 16 กันยายน 2567 โดยผู้ช่วยวิจัยขอความร่วมมือ และชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างให้ทราบ จึงให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ โดยลงลายมือชื่อก่อนตอบแบบสอบถาม หลังจากที่ได้อธิบายวัตถุประสงค์และชี้แจง ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นความลับ และในการเก็บรวบรวมข้อมูลจะไม่เขียนชื่อ และที่อยู่ การวิเคราะห์ข้อมูลจะวิเคราะห์ในภาพรวม และนำมาใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราชให้ดำเนินการศึกษาผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บรวบรวมจากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคใต้ ตอนบน 1 แห่ง คือ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช และภาคใต้ตอนล่าง 1 แห่ง คือ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา โดยมีการอธิบายรายละเอียด โครงการวิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ พร้อมทั้งกำหนดวัน เวลาในการเก็บแบบสอบถามคืน เมื่อกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบแบบออนไลน์และส่งแบบสอบถามกลับมายังผู้วิจัยทาง google form ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนของการตอบแบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป คือ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม ความเครียด และคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

ตารางที่ 2 ค่าคะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชา สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก (n=176)

ระดับความเครียด	ช่วงคะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับน้อย	0 – 23	3	1.70
ระดับปานกลาง	24 -61	45	25.57
ระดับสูง	42 – 61	86	48.86
ระดับรุนแรง	62 ขึ้นไป	42	23.86

ส่วนที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิต

ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชา สังกัดสถาบันพระบรมราชชนกพบว่า มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับดี ($M = 3.78$, $SD = 0.98$) และระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านร่างกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย ($M = 3.83$, $SD = 0.87$), ($M = 3.79$, $SD = 1.17$), ($M = 3.75$, $SD = 0.98$) ตามลำดับ ส่วนระดับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ย ($M = 3.58$, $SD = 0.90$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละ ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชา สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก (n=176)

คุณภาพชีวิต	M	SD	แปลผล
1. ด้านร่างกาย	3.75	0.98	ดี
2. ด้านจิตใจ	3.83	0.87	ดี
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.79	1.17	ดี
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	3.58	0.90	ปานกลาง
รวม	3.73	0.98	ดี

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต

การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 พบว่าความเครียด และการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต กล่าวคือ เมื่อนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 เมื่อมีความเครียดเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จะมีคุณภาพชีวิตลดลง -0.285 คะแนน ($b = -0.285$) เมื่อนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มีการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์เพิ่มขึ้น 1 ระดับ จะมีคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น $.158$ คะแนน ($b = .158$) ซึ่งสามารถอธิบายการผันแปรของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชา สังกัดสถาบันพระบรมราชชนกได้ ร้อยละ 24.30 ($R^2 = 0.243$) อย่างมี

(mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด (maximum) และค่าต่ำสุด (minimum) วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม ความเครียด และคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ และหาความสัมพันธ์ของตัวแปรโดยใช้สถิติเชิงวิเคราะห์ ได้แก่ สถิติถดถอยพหุคูณแบบหลายขั้นตอน (multiple regression analysis) ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นตรง กราฟ normal plot มีการแจกแจงแบบปกติ พิจารณาจากค่า residual เท่ากับ .0110 มีความแปรปรวนคงที่ ความคลาดเคลื่อนเป็นอิสระกัน พิจารณาค่า durbin-watson เท่ากับ 2.098

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล และระดับการสนับสนุนทางสังคม

นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครโกสุมพิสัย สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก จำนวน 176 คน พบว่าร้อยละ 90.30 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 88.60 มีเกรดเฉลี่ยก่อนเข้าศึกษา อยู่ในกลุ่มเก่ง ร้อยละ 90.90 มีสุขภาพแข็งแรง และร้อยละ 52.80 มีรายได้ไม่เพียงพอ และระดับการสนับสนุนทางสังคมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ทั้งโดยรวมและรายด้าน การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($M = 4.40$, $SD = 0.90$) รองลงมา คือการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ($M = 4.12$, $SD = 0.93$) ส่วนการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($M = 4.11$, $SD = 0.85$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล ศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครโกสุมพิสัย สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ($n=176$)

การสนับสนุนทางสังคม	M	SD	ระดับ
1. การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	4.40	0.85	สูง
2. การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์	4.11	0.85	สูง
3. การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน	4.12	0.93	สูง
รวม	4.11	0.85	สูง

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียด

ระดับความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครโกสุมพิสัย พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในสูง ร้อยละ 48.86 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 25.57 ดังตารางที่ 2

นัยสำคัญทางสถิติ (p -value < .001) โดยสามารถเขียนสมการทำนาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี สังกัดสถาบันบรมราชชนก ได้ดังนี้

$$Y_i = 13.779 - 285 (\text{ความเครียด}) + .158 (\text{การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์})$$

$$\text{สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน } z = -.407 (\text{ความเครียด}) + .179 (\text{การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์})$$

ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณและค่าสัมประสิทธิ์ โดยใช้การวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ตัวทำนาย	b	Beta	t	Sig.
ความเครียด	-.285	-.407	-5.854	.000
การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์	.158	.179	2.574	.011

Constant = 13.779, R = 0.493, R-Square = 0.243, adj R-Square = 0.235, SEets = 0.442,

F = 27.809 **p-value < 0.001

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี ($M = 3.78$, $SD = 0.98$) และระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านร่างกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย ($M = 3.83$, $SD = 0.87$), ($M = 3.79$, $SD = 1.17$), ($M = 3.75$, $SD = 0.98$) ส่วนระดับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ($M = 3.58$, $SD = 0.90$) อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยก่อนเข้าศึกษา อยู่ในกลุ่มเก่ง ร้อยละ 90.90 มีสุขภาพแข็งแรง และร้อยละ 52.80 มีรายได้ไม่เพียงพอ และระดับการสนับสนุนทางสังคมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงทั้งโดยรวมและรายด้าน การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($M = 4.40$, $SD = 0.90$) ถัดมาคือ โพรวิชั่น และเกวลิน ศิลพิพัฒน์ (2566) ศึกษาคุณภาพชีวิตทั่วประเทศ พบว่า ความพึงพอใจในด้านวิชาการ สังคม และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะด้านสังคมที่มีผลกระทบมากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ มาลีวัล เลิศสาครศิริ และวิลาวัลย์ เพ็งพานิช (2563) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร คุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก รองลงมาคือ ด้านจิตใจและอารมณ์ อยู่ในระดับดี และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลสถาบันอุดมศึกษาเอกชนการเรียนการสอนและการฝึกปฏิบัติการพยาบาลนักศึกษาต้องรับผิดชอบตนเองต้องเรียนรู้ระบบงานเจ้าหน้าที่ที่มีความสุขมีปฏิสัมพันธ์ กับบุคลากรทุกระดับมีสภาพที่ตรงกับบุคลากรอื่นๆ ในทีมสุขภาพเพื่อติดต่อประสานงานในการทำงานร่วมกัน รวมถึงการแสดงออกหรือการทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาทั้งในและนอกสถาบันการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สถาบันจัดการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ดังนั้นนักศึกษาจำเป็นต้องมีสมรรถนะทางการสื่อสารสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน อาจารย์ บุคลากรทีมสุขภาพ ผู้ป่วยหรือญาติ ซึ่งมี

ความแตกต่างกับกับกมลรัตน์ ทองสว่าง (2560) ที่พบว่า คุณภาพชีวิตรายด้านของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้านเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ และด้านสังคม มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลางค่อนข้างดี อาจเนื่องมาจากประชากรส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน และชั้นปีที่ 2 ผ่านระยะเวลาในการปรับตัวและการเรียนในเชิงวิชาชีพและการฝึกปฏิบัติมาแล้วต่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนเฉพาะรายวิชาพื้นฐานวิชาชีพและยังไม่มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติ คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่านักศึกษาพยาบาลมีคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมต่ำสุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ ทั้งนี้อาจจะเกี่ยวข้องกับการที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 80 พักอยู่ในหอพักนักศึกษาภายในสถาบันการอยู่หอพักของสถาบันอาจไม่ มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากเพียงพอความต้องการของนักศึกษาเมื่อเทียบกับหอพักเอกชนภายนอกสถาบันหรือที่บ้านรวมถึงการอยู่รวมกันหลายคนในห้องเดียวกันนักศึกษาจะรู้สึกอึดอัด และขาดอิสระในการดำเนินชีวิตจึงมีผลต่อคุณภาพชีวิตอีกทั้งการอยู่ร่วมกันในหอพักจะมีกฎระเบียบต่างๆ ที่เคร่งครัดเช่นเดียวกับนักศึกษาที่อยู่หอพักภายในสถาบันการศึกษาของแสดงให้เห็นว่าสถานะทางกายภาพที่สอดคล้องกันมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมากกับการแสดงออกและการพักผ่อน สถานะทางจิตใจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว สถานะทางจิตใจกับการแสดงออกและการพักผ่อน และความสัมพันธ์ในครอบครัวกับมิตรภาพ (Szegedi K., Gyori Z., & Juhasz T., 2024) แตกต่างจากผลการศึกษาของ Ngo et al., 2020 (2020) พบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมสูงสุดในด้านสุขภาพร่างกายและคะแนนต่ำสุดในด้านสังคมผลวิจัยสะท้อนถึงสถาบันการศึกษายาบาลจำนวนมากมีการบริหารจัดการในด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับน้อย อาทิ ขาดการจัดบรรยากาศ ความเป็นอยู่สิ่งอำนวยความสะดวกสบาย พัฒนาที่อยู่อาศัยสำหรับนักศึกษาที่เรียนสาขาพยาบาล และการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตทั้งภาครัฐและเอกชนเป็นหลักสูตรที่ค่อนข้างเข้มงวดและมีจุดเน้นที่สำคัญคือ การศึกษาเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์และต้องลงมือฝึกปฏิบัติจริงกับชีวิตมนุษย์ รวมทั้งความรู้สึนึกคิดของนักศึกษาพยาบาลที่กำลังเรียนอยู่ในแต่ละชั้นปีที่ต้องมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิต เช่น การปรับตัวในรั้วมหาวิทยาลัยหรือการศึกษาในระดับอุดมศึกษา การปรับตัวจากการเรียนภาคทฤษฎี การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน อาจารย์ ต้องใช้ความละเอียดรอบคอบ ทั้งยังอาจต้องเผชิญกับความตึงเครียดจากการปรับตัวด้วย

ความเครียด เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต กล่าวคือ ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มีคุณภาพชีวิตลดลง เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวต่อรูปแบบวิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษา การเรียนการสอนที่หนัก ตั้งแต่ในชั้นปีที่ 1 ในรายวิชาที่เป็นพื้นฐานทั่วไป และโดยเฉพาะรายวิชาที่เป็นพื้นฐานวิชาชีพจึงอาจเกิดความสับสน ท้อแท้ต่อการเรียน ต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ ทั้งเพื่อน อาจารย์ และหอพัก ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของวิทยาลัย ได้แก่ กฎระเบียบการเข้า-ออกวิทยาลัย การปฏิบัติหน้าที่เป็นเวรสุขภาพ การอยู่หอประจำที่ส่งผลให้เกิดความเครียด ดังที่สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) พบว่า การปรับตัวกับสถานที่ใหม่ๆ และการสร้าง สัมพันธภาพกับคนใหม่ ๆ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาน้อย เรียนไม่เข้าใจ ไม่ทันเพื่อน มีความท้อแท้และมีสัมพันธภาพที่ไม่ราบรื่นและเกิดความรู้สึกในทางลบต่อเพื่อน รุ่นพี่ อาจารย์ทำให้รู้สึกไม่ไว้วางใจ ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 53.14 สอดคล้องกับกัญญาวิณั โมกขาว และคณะ (2564) พบว่า วิถีชีวิตของนักศึกษา ที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านที่อยู่

อาศัย ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง (จุฬารวรรณ จิตดอน และสุภาภรณ์ คงพรหม, 2563; Hashish, EA. A., Bajbeir, E., Almadadi, S A., Alzebali, N D., Alhubish, S F., 2024)

การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต กล่าวคือ ทำให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เนื่องจากการที่อาจารย์ให้ความสำคัญกับนักศึกษาเน้นการดูแลนักศึกษาอย่างใกล้ชิด ใส่ใจ มีการจัดให้แต่ละชั้นปีมีอาจารย์ที่ปรึกษา และมีบริการห้องให้คำปรึกษา ดูแลในเรื่องการเรียน ปัญหาส่วนตัว และความเป็นอยู่ของนักศึกษาให้ผ่านไปด้วยดีทำให้คุณภาพชีวิตของนักศึกษาดีขึ้น ดังที่วิลาวรรณ คริสต์รักษา และคณะ (2563) พบว่า การที่อาจารย์คอยยื่นยัดเคียงข้างนักศึกษา ไม่ตำหนิด้วยถ้อยคำที่รุนแรงคอยให้กำลังใจ และช่วยแก้ไข ปัญหาให้นักศึกษาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักศึกษารู้สึกได้รับแรงสนับสนุนจากอาจารย์ซึ่งจะทำให้นักศึกษามีความเครียดที่ลดลง ส่งผลให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Komariah, M. et al., 2025)

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การคัดกรองความเครียดของนักศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 คัดกรองอย่างต่อเนื่องทุกภาคการศึกษา และทุกปี การศึกษา จัดโปรแกรมในกลุ่มนักศึกษาที่มีความเครียดอยู่กลุ่มระดับปานกลางทำวิจัยและนำโปรแกรมมาใช้อย่างเป็นรูปธรรม มีระบบการส่งต่อไปยังคลินิกให้คำปรึกษา ที่มีผู้ให้คำปรึกษามีความเชี่ยวชาญในกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูง

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *แบบทดสอบด้านสุขภาพจิต*. <https://dmh.go.th/test/>.
- กฤตเมธ โพธิ์วัชร, และเกวลิณ ศิลพิพัฒน์. (2566). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในประเทศไทย. *วารสารรัชต์ภาค*, 17(55), 266-282.
- กัญญาวัฒน์ โมกขาว, วรพนิต ศุกระแพทย์, และวลัยนารี พรหมลา. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 44(2), 60-71.
- จรีรัตน์ อินทวัฒน์, ธนพล บรรดาศักดิ์ และนฤมล จันทระเกษม. (2560). กระบวนทัศน์ในการดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์: บทเรียนจากคำศิลาธรรม. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 5(2), 376-387.
- จริญญา แก้วสกุลทอง. (2562). ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ*, 2(1), 8-11.
- จุฬารวรรณ จิตดอน และสุภาภรณ์ คงพรหม. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดขณะฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสาร มฉก.วิชาการ*, 24(2), 197-210.
- ปวีณา นพโสตรง, อัจรา ฐิตวัฒน์กุล และนิรดา กลิ่นทอง. (2561). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา*, 24(2), 1-10.
- พิทักษ์ ทองสุข และวิภา เพ็งเสงี่ยม. (2561). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา. *วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ*, 19(3), 183-186.

- พัชรินทร์ กิ่งนอก, กนกวรรณ ลิ้มเจริญ, และสุกัญญา บุญเลิศ. (2564). ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 38(1), 34-45.
- วันสนันท์ ขลิบปั่น และ มนัสนันท์ หัตถศักดิ์. (2563). ปัจจัยที่มีต่อความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, 14(3), 578-594.
- สถาบันพระบรมราชชนก. (2567). แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567. <https://shorturl.asia/hQNoS>.
- สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัย อุบลราชธานี. *วารสาร มจร*. 21(42), 93-106.
- อนันต์ตรี สมิตินราเศรษฐ์ และ ศุภามณ จันทร์สกุล. (2561). การศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย. *วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน*, 24(4), 565-572.
- อนันต์ตรี สมิตินราเศรษฐ์ และ ศุภามณ จันทร์สกุล. (2566). การศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ในสังกัด สถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคกลาง. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 13(2), 77-90.
- ไพศาล แยมวงศ์. (2555). *การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Hashish, EA. A., Bajbeir, E., Almadadi, S A., Alzebali, N D., Alhubish, S F. (2024). Investigating Quality of Life, Academic Resilience, and Influential Factors in Nursing Education: A Mixed-Methods Study among Nursing Students. *SAGE Open Nursing*, 10, 1-14. <https://doi.org/10.1177/23779608241303690>
- Komariah, M. et al. (2025). Quality of Life, Self-Esteem, and Stress among First-Semester Student Nurses in Indonesia: A Cross-Sectional Study. *SAGE Open Nursing*, 11, 1-10. <https://doi.org/10.1177/23779608251317805>
- Ngo, X. et al. (2020). Health-related quality of life among nursing students in Southern Vietnam: An application of the world health organization quality of life instrument, short form. *Journal of critical reviews*, 7(12), 1030-1035.
- Szegedi K., Gyori Z., & Juhasz T. (2024). Factors affecting quality of life and learning-life balance of university students in business higher education. *HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES COMMUNICATIONS*, 11, 113, <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02603-7>
- World Health Organization. (1998). *WHOQOL Measuring quality of life: Geneva*. <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>.