

## ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

### Factors Associated with Adaptation of First-Year Nursing Students

at Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit

สุปราณี หมื่นยา<sup>1\*</sup>, ณหทัยทิพย์ ก้อมท่วม<sup>1</sup>

Supraanee Maunya<sup>1\*</sup>, Nahathaithip Komthuam<sup>1</sup>

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข<sup>1</sup>

Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health<sup>1</sup>

(Received: September 18, 2025; Revised: March 5, 2026; Accepted: March 17, 2026)

#### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ 2) เปรียบเทียบการปรับตัวจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัว และ 4) ศึกษาปัจจัยทำนายการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 130 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามการปรับตัว 5 ด้าน วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบการปรับตัวจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลโดยใช้สถิติ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัวโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและพอยท์ไบซีเรียล และการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายใช้การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง (Mean = 130.40, S.D. = 9.41) โดยด้านกิจกรรมและสัมพันธ์ภาพมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ขณะที่ด้านร่างกายมีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด การเปรียบเทียบตามปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า เพศไม่มีความแตกต่างของการปรับตัวโดยรวม และนักศึกษาที่พักอาศัยกับผู้ปกครองก่อนเข้าศึกษามีการปรับตัวโดยรวมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้พักกับผู้ปกครองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value < 0.05) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า เพศและการพักอาศัยก่อนเข้าศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับการปรับตัว ขณะที่ระดับผลการเรียนสะสมก่อนเข้าศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับปานกลางกับการปรับตัวด้านการเรียน ( $p$ -value < 0.01) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนพบว่า การพักอาศัยก่อนเข้าศึกษาและระดับผลการเรียนสะสมก่อนเข้าศึกษาสามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาได้ร้อยละ 8.20 ( $R^2 = 0.08$ ,  $p$ -value < 0.01) ผลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลอย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน

**คำสำคัญ:** การปรับตัว, นักศึกษาพยาบาล, ชั้นปีที่ 1, ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

\*ผู้ให้การติดต่อ สุปราณี หมื่นยา e-mail: supraanee@unc.ac.th

## Abstract

This cross-sectional descriptive study aimed to: 1) examine the level of adaptation among first-year nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit; 2) compare adaptation by personal factors; 3) explore the relationships between personal factors and adaptation; and 4) identify predictors of adaptation. The sample consisted of 130 first-year nursing students in the 2024 academic year. Research instruments included a demographic questionnaire and a five-domain adaptation questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics. Differences in adaptation were examined using t-tests and one-way analysis of variance. Relationships between personal factors and adaptation were analyzed using Pearson's product-moment correlation and point-biserial correlation. Predictors of adaptation were identified using stepwise multiple regression analysis.

The results showed that the overall level of adaptation was high (Mean = 130.40, S.D. = 9.41). The highest mean score was found in the activity and interpersonal relationship domain, while the physical domain had the lowest mean score. No significant difference in overall adaptation was found by gender. However, students who lived with their parents prior to enrollment had significantly higher overall adaptation than those who did not ( $p$ -value < 0.05). Correlation analysis indicated that gender and pre-enrollment living arrangement were positively associated with adaptation at a low level, while prior grade point average was moderately positively associated with academic adaptation ( $p$ -value < 0.01). Stepwise multiple regression analysis revealed that pre-enrollment living arrangement and prior GPA jointly predicted overall adaptation, accounting for 8.20% of the variance ( $R^2 = 0.08$ ,  $p$ -value < 0.01). These findings can be used as baseline information for developing systematic and context-appropriate programs to promote nursing students' adaptation.

**Keywords:** Adaptation, Nursing Students, First-Year, Roy's Adaptation Theory

## บทนำ

การเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญในวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งนักศึกษาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านวิชาการ สังคม และส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญ (Montague, Tsui, Kamstra-Cooper, Connell, Atack, & Haghiri-Vijeh, 2025; Squire, Gonzalez, & Shayan, 2024) ความท้าทายเหล่านี้รวมถึงการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากระดับ

{2/17}

มัธยมศึกษา การสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับเพื่อนและอาจารย์ และการพัฒนาเอกลักษณ์วิชาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy & Andrews (2009) ที่อธิบายว่าบุคคลต้องมีการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นจาก สภาพแวดล้อมเพื่อรักษาสมดุลของการดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งการปรับตัว (Adaptation) ถือเป็น กระบวนการสำคัญที่เกิดขึ้นอย่างเด่นชัดในช่วงของการเปลี่ยนผ่านบทบาทชีวิต โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้น ของการศึกษาระดับอุดมศึกษา ซึ่งนักศึกษาต้องปรับตัวต่อบทบาทใหม่ในฐานะผู้เรียนระดับวิชาชีพ การปรับตัว ดังกล่าวมักเกิดขึ้นอย่างเข้มข้นในช่วงปีแรกของการศึกษา เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่นักศึกษา กำลังเรียนรู้ที่จะปรับ สมดุลระหว่างความต้องการด้านการเรียน การใช้ชีวิตส่วนตัว และความคาดหวังทางวิชาชีพ ทั้งนี้การปรับตัว ของนักศึกษาพยาบาลเป็นกระบวนการหลายมิติที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกบุคคล โดยปัจจัย ภายในบุคคล ได้แก่ การรับรู้ความเครียด ความสามารถในการเผชิญปัญหา และความยืดหยุ่นทางวิชาการ ขณะที่ ปัจจัยภายนอกบุคคล ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน อาจารย์ และครอบครัว ตลอดจนสภาพแวดล้อม การเรียนรู้ทางคลินิก ซึ่งนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ต้องเผชิญกับความเครียดและความท้าทายเฉพาะตัวที่แตกต่าง จากสาขาวิชาอื่น เนื่องจากลักษณะของการเรียนรู้ที่ผสมผสานระหว่างภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติทางคลินิก (Labrague, 2024; Tsai, See, Fan, Tsai, Chen, & Peng, 2024) การศึกษาของ Dias et al. (2024) และ Solak, Adigüzel, Akça, Çiçek, Özkan, & Ergin (2024) ชี้ให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมีระดับความเครียดสูง ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรกของการศึกษา ซึ่งเกิดจากการต้องปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม ทางคลินิกที่ซับซ้อนและความรับผิดชอบต่อการดูแลผู้ป่วย สอดคล้องกับการศึกษาของ Park และ Hong (2021) พบว่า การรับรู้ความเครียดและกลยุทธ์การเผชิญปัญหามีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลอย่างมี นัยสำคัญ ในขณะที่การศึกษาของ Gause, Sehularo, & Matsipane (2024) เน้นความสำคัญของกลยุทธ์ การเผชิญปัญหาในการช่วยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สามารถปรับตัวจากระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานสู่ระดับอุดมศึกษา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการ ปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล Middleton, Tower, Pighills, & Perkins (2021) และ Singer, Sapp, & Baker (2022) ชี้ให้เห็นว่าการสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลลัพธ์ ทางการเรียนและการพัฒนาเอกลักษณ์วิชาชีพ การศึกษาของ Choi, Park, & Noh (2024) ยังเสริมว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน อาจารย์ และครอบครัวช่วยลดระดับความเครียดและเพิ่มความสามารถในการ ปรับตัว ทั้งนี้ความยืดหยุ่นทางวิชาการ (Academic Resilience) เป็นอีกมิติหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการปรับตัว ของนักศึกษาพยาบาล Shen, Feng, & Li (2024) และ Park & Choi (2025) อธิบายว่า ความยืดหยุ่นช่วยให้ นักศึกษาสามารถฟื้นตัวจากความยากลำบากและปรับตัวต่อความท้าทายทางวิชาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ สอดคล้องกับการศึกษาของ Jiesisibieke et al. (2024) ที่พบว่า ความยืดหยุ่นทางวิชาการมีบทบาทสำคัญในการ ช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ทางคลินิก

มีอิทธิพลอย่างมากต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล จากการศึกษา ของ Karimi Mirzanezam et al. (2024) และ Zhang et al. (2022) พบว่าคุณภาพของการนิเทศงานและสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ทางคลินิก มีความสัมพันธ์โดยตรงกับประสบการณ์การเรียนรู้และแรงจูงใจในการประกอบวิชาชีพของนักศึกษา อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการวิจัยในต่างประเทศจะให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านจิตสังคมและสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล แต่การศึกษาวิจัยในบริบทของประเทศไทยยังมีจำนวนจำกัด โดยเฉพาะการศึกษาที่มุ่งเน้นปัจจัยพื้นฐานของนักศึกษา เช่น เพศ อายุ ภูมิภาคนา ระดับผลการเรียนก่อนเข้าศึกษา ลักษณะการพักอาศัย และแหล่งเงินทุนทางการศึกษา ซึ่งอาจมีบทบาทต่อการปรับตัวในช่วงเริ่มต้นของการศึกษา

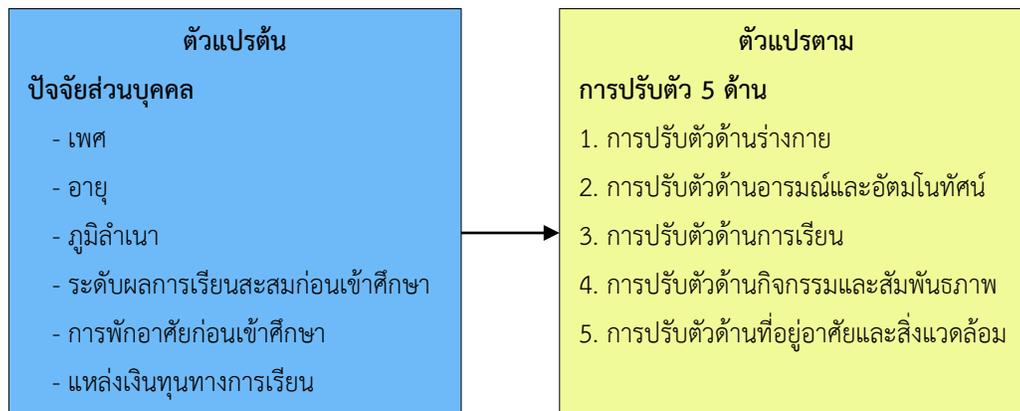
ในบริบทของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มาจากหลากหลายภูมิภาคของประเทศ และต้องย้ายถิ่นฐานจากครอบครัวมาใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว อาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการปรับตัวทั้งด้านการเรียน การใช้ชีวิต และความสัมพันธ์ทางสังคม แม้ว่าวิทยาลัยจะมีระบบสนับสนุนสำหรับนักศึกษาใหม่ เช่น ระบบอาจารย์ที่ปรึกษา โครงการเตรียมความพร้อม และกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ แต่ยังคงขาดข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับระดับการปรับตัวของนักศึกษาและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ จึงมีความสำคัญในการทำความเข้าใจลักษณะการปรับตัวของนักศึกษาในช่วงเริ่มต้นของการศึกษา ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบสนับสนุนและกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวของนักศึกษาอย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความสำเร็จทางการศึกษา การพัฒนาเอกลักษณ์วิชาชีพ และการลดอัตราการลาออกกลางคันของนักศึกษาในอนาคต

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์
4. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

## กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy & Andrews (2009) เป็นกรอบแนวคิดหลัก โดย Roy อธิบายว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลใช้กลไกการรับรู้และการควบคุม เพื่อตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อม ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมปรับตัวที่เหมาะสม ผู้วิจัยได้ปรับปรุงกรอบแนวคิดให้เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 โดยแบ่งการปรับตัวออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอารมณ์และอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพ และการปรับตัวด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาช่วงปีแรกของการศึกษา โดยเฉพาะในช่วงการเปลี่ยนผ่านสู่ระดับอุดมศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิภาค ระดับผลการเรียนก่อนเข้าศึกษา การพักอาศัยก่อนเข้าศึกษา และแหล่งเงินทุนทางการเรียน ซึ่งสะท้อนพื้นฐานทางสังคม เศรษฐกิจ และประสบการณ์เดิมของนักศึกษา และอาจมีอิทธิพลต่อระดับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในช่วงเริ่มต้นของการศึกษา ดังนั้น การศึกษานี้จึงกำหนดให้ ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นตัวแปรต้น และ การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล 5 ด้าน เป็นตัวแปรตาม เพื่อทำความเข้าใจปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 อย่างเป็นระบบ ดังแสดงกรอบแนวคิดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Study) เพื่อศึกษาระดับการปรับตัว เปรียบเทียบการปรับตัวจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัว และหาปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 130 คน เนื่องจากจำนวนประชากรมีขนาดไม่มาก ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการสำรวจประชากรทั้งหมด (Total Population) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและลดความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้จึงเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ทั้งหมดที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด

เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่

1. เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์
2. กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567
3. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถามโดยสมัครใจ

เกณฑ์การคัดออก ได้แก่

1. นักศึกษาที่ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ครบถ้วน
2. นักศึกษาที่ลาออก พักการศึกษา หรือมีเหตุจำเป็นที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ในระยะเวลา

ที่เก็บข้อมูล

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่มีความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นสูง ประกอบด้วยสองส่วนหลัก ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิภาค ระดับผลการเรียนสะสมก่อนเข้าศึกษา การพักอาศัยก่อนเข้าศึกษา และแหล่งเงินทุนทางการเรียน ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบสอบถามของ Lohmae และคณะ (Lohmae, Yeepaloh, Kajornkittiya, & Bunlap, 2021) โดยใช้แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของ Roy & Andrews (2009) เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ด้านละ 6 ข้อ แบบสอบถามมีเกณฑ์การให้คะแนน 5 ระดับ คือ 5 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมตรงกับข้อความนั้นอยู่ในระดับมากที่สุด 4 คะแนน หมายถึง ระดับมาก 3 คะแนน หมายถึง ระดับปานกลาง 2 คะแนน หมายถึง ระดับน้อย และ 1 คะแนน หมายถึง ระดับน้อยที่สุด การแปลผลระดับการปรับตัวรายด้าน คะแนน 6.00-13.99 หมายถึง ระดับต่ำ คะแนน 14.00-21.99 หมายถึง ระดับปานกลาง คะแนน 22.00-30.00 หมายถึง ระดับสูง การแปลผลโดยรวม คะแนน 30.00-70.00 หมายถึง ระดับต่ำ คะแนน 70.01-110.01 หมายถึง ระดับปานกลาง คะแนน 110.02-150.00 หมายถึง ระดับสูง

## การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

### 1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 1 ท่าน อาจารย์ประจำชั้นปีที่ 1 จำนวน 1 ท่าน และอาจารย์ผู้รับผิดชอบงานกิจการนักศึกษา จำนวน 1 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความครอบคลุมของเนื้อหา และความสอดคล้องของข้อความถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้นำผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence (IOC)) พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อความถามรายข้ออยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขข้อความของข้อความถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้มีความชัดเจนและเหมาะสมก่อนนำไปทดลองใช้

2. การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่าแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเครื่องมือวิจัยมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูงและสามารถนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยได้

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการภายหลังได้รับการอนุมัติจากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการประสานงานกับอาจารย์ประจำชั้นปีที่ 1 เพื่อขออนุญาตติดต่อกับกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถาม และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

2. ผู้วิจัยประสานงานกับนักศึกษาผ่านทางไลน์กลุ่มของชั้นปี เพื่อชี้แจงโครงการวิจัยและขั้นตอนการตอบแบบสอบถาม

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามออนไลน์ผ่าน Google Form โดยผู้วิจัยส่งลิงก์แบบสอบถามผ่านอีเมลของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบแบบสอบถามได้ด้วยตนเองตามความสมัครใจ โดยในหน้าแรกของแบบสอบถามออนไลน์จะมีเอกสารชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย (Information Sheet) ซึ่งระบุรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ การรักษาความลับของข้อมูล และสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา จากนั้นกลุ่มตัวอย่างจะต้องกดยืนยันการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed Consent) ก่อนเข้าสู่การตอบแบบสอบถาม

4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมมาตรวจสอบความครบถ้วนและบันทึกลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) สำหรับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2. การวิเคราะห์ระดับการปรับตัวของนักศึกษา วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายระดับการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยใช้สถิติ t-test และ One-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการปรับตัวจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งก่อนการวิเคราะห์ได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ ได้แก่ การแจกแจงแบบปกติของข้อมูล (Normality) ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Homogeneity of Variance) และความเป็นอิสระของกลุ่มตัวอย่าง (Independence of Observations)

4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัว โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) สำหรับตัวแปรเชิงปริมาณ และใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พอยท์ไบเซเรียล (Point Biserial Correlation Coefficient) สำหรับตัวแปรเชิงกลุ่ม

5. การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถทำนายการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 โดยก่อนการวิเคราะห์ได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอย ได้แก่ ความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (Linearity) การแจกแจงแบบปกติของค่าความคลาดเคลื่อน (Normality of Residuals) ความเป็นอิสระของค่าความคลาดเคลื่อน (Independence of Errors) และความแปรปรวนของค่าความคลาดเคลื่อนมีค่าคงที่ และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ เลขที่ COA No.008/2567 BCNUT REC No.008/2567 วันที่รับรอง 26 กรกฎาคม 2567 ภายหลังจากได้รับการอนุมัติ ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยก่อนการตอบแบบสอบถามผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบอย่างชัดเจน ซึ่งการเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ

ในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยหรือปฏิเสธการเข้าร่วมได้อย่างอิสระ และสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาหรือสิทธิใด ๆ ของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการตอบแบบสอบถามผ่านระบบแบบสอบถามออนไลน์ โดยกลุ่มตัวอย่างต้องยืนยันการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยก่อนเข้าสู่แบบสอบถามและข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะภาพรวมเท่านั้น โดยจะไม่เปิดเผยข้อมูลที่สามารถระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้

## ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ได้รับการตอบกลับจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ จำนวน 130 คน คิดเป็นอัตราการตอบกลับร้อยละ 100 ผลการวิจัยสามารถแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 111 คน (85.40%) เพศชาย 19 คน (14.60%) มีอายุเฉลี่ย 18.5 ปี (S.D. = 0.80, ช่วง 18-21 ปี) ภูมิลำเนาส่วนใหญ่อยู่ในภาคเหนือ 113 คน (86.90%) ระดับผลการเรียนสะสมก่อนเข้าศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3.51-4.00 จำนวน 117 คน (90%) การพักอาศัยก่อนเข้าศึกษาส่วนใหญ่อยู่กับผู้ปกครอง บิดา มารดา จำนวน 114 คน (87.70%) และแหล่งเงินทุนทางการเรียนส่วนใหญ่ได้รับจากผู้ปกครอง จำนวน 97 คน (74.60%) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=130)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	19	14.60
หญิง	111	85.40
ภูมิลำเนา		
ภาคกลาง	9	6.90
ภาคตะวันออก	1	0.80
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	2	1.50
ภาคเหนือ	113	86.90
ภาคใต้	1	0.80
ภาคตะวันตก	4	3.10
ระดับผลการเรียนสะสมก่อนเข้าศึกษา		
3.01-3.50	13	10.00
3.51-4.00	117	90.00

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การพักอาศัยก่อนเข้าศึกษา		
ผู้ปกครอง บิดา มารดา	114	87.70
บ้านญาติ พี่น้อง	3	2.30
หอพัก	12	9.20
อื่นๆ	1	0.80
แหล่งเงินทุนทางการเรียน		
ผู้ปกครอง	97	74.60
กองทุนกู้ยืม (กยศ.)	22	16.90
ทุนจากต้นสังกัด	10	7.70
กองทุนอื่นๆ	1	0.80

## 2. ระดับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1

พบว่า นักศึกษามีระดับการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง (Mean = 130.40, S.D. = 9.41) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับสูง โดยการปรับตัวด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 27.81, S.D. = 1.88) รองลงมาคือการปรับตัวด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม (Mean = 26.87, S.D. = 2.53) ส่วนการปรับตัวด้านร่างกายมีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด (Mean = 23.25, S.D. = 3.03) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 (n=130)

การปรับตัว	Mean	S.D.	ระดับ
การปรับตัวด้านร่างกาย	23.25	3.03	สูง
การปรับตัวด้านอารมณ์และอัตมโนทัศน์	26.23	2.86	สูง
การปรับตัวด้านการเรียน	26.24	2.16	สูง
การปรับตัวด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพ	27.81	1.88	สูง
การปรับตัวด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม	26.87	2.53	สูง
คะแนนรวมการปรับตัว	130.40	9.41	สูง

## 3. การเปรียบเทียบการปรับตัวจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

พบว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีระดับการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 1.25, p\text{-value} = 0.21$ ) แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักศึกษาเพศหญิงมีระดับการปรับตัวด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพสูงกว่านักศึกษาเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 2.38, p\text{-value} = 0.02$ ) นักศึกษาที่มีการพักอาศัยก่อนเข้าศึกษาแตกต่างกัน มีระดับการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 2.20,$

$p$ -value = 0.03) โดยนักศึกษาที่พักอาศัยกับผู้ปกครองมีระดับการปรับตัวสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้พักอาศัยกับผู้ปกครอง ดังแสดงในตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** การเปรียบเทียบการปรับตัวจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตัวแปร	กลุ่ม	Mean	S.D.	สถิติทดสอบ	P-value
การปรับตัวด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพ	ชาย	26.89	2.45	t = 2.38	0.02*
	หญิง	27.94	1.74		
การปรับตัวโดยรวม	กับผู้ปกครอง	131.23	9.29	t = 2.20	0.03*
	ไม่กับผู้ปกครอง	126.06	9.24		

\* $p$ -value < 0.05

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัว

พบว่า เพศมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.20$ ,  $p$ -value < 0.05) การพักอาศัยก่อนเข้าศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวโดยรวม ( $r = 0.19$ ,  $p$ -value < 0.05) และการปรับตัวด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ( $r = 0.21$ ,  $p$ -value < 0.05) ระดับผลการเรียนสะสมก่อนเข้าศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับการปรับตัวด้านการเรียน ( $r = 0.31$ ,  $p$ -value < 0.01) ดังแสดงในตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัว

ตัวแปร	การปรับตัวโดยรวม	ด้านร่างกาย	ด้านอารมณ์และอัตมโนทัศน์	ด้านการเรียน	ด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพ	ด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม
เพศ	0.11	0.07	0.07	0.05	0.204*	0.08
ระดับผลการเรียนสะสม	0.15	0.11	0.12	0.31**	0.09	0.09
การพักอาศัยก่อนเข้าศึกษา	0.19*	0.17	0.18	0.15	0.16	0.21*
แหล่งเงินทุนทางการเรียน	0.18	0.15	0.14	0.16	0.12	0.17

\* $p$ -value < 0.05, \*\* $p$ -value < 0.01

## 5. ปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล

พบว่า การพักอาศัยก่อนเข้าศึกษา ( $\beta = 0.23, t = 2.71, p\text{-value} < 0.01$ ) และระดับผลการเรียนสะสมก่อนเข้าศึกษา ( $\beta = 0.19, t = 2.31, p\text{-value} < 0.05$ ) สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ได้ร้อยละ 8.2 ( $R^2 = 0.08, F = 5.67, p\text{-value} < 0.01$ ) ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยทำนายการปรับตัว

ตัวแปรทำนาย	B	SE	$\beta$	t	P-value
ค่าคงที่	95.88	10.18	-	9.42	<0.0001
การพักอาศัยก่อนเข้าศึกษา	7.14	2.64	0.23	2.71	0.008**
ระดับผลการเรียนสะสม	8.97	3.89	0.19	2.31	0.02*

\* $p\text{-value} < 0.05$ , \*\* $p\text{-value} < 0.01$

**สมการการทำนาย** การปรับตัวโดยรวม =  $95.88 + 7.14$  (การพักอาศัยก่อนเข้าศึกษา) +  $8.97$  (ระดับผลการเรียนสะสม)

**ค่าสถิติของแบบจำลอง**  $R = 0.29, R^2 = 0.08, \text{Adjusted } R^2 = 0.07, F = 5.67, p = 0.004^{**}$

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ มีระดับการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยการปรับตัวด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพมีคะแนนสูงสุด ขณะที่การปรับตัวด้านร่างกายมีคะแนนต่ำสุด การพักอาศัยกับผู้ปกครองก่อนเข้าศึกษาและระดับผลการเรียนสะสมก่อนเข้าศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษา

## การอภิปรายผล

### 1. ระดับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ มีระดับการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง (Mean = 130.40, S.D. = 9.41) ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาสามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษาได้ค่อนข้างดี ซึ่งอาจอธิบายได้ตามแนวคิดของ Roy & Andrews (2009) ที่มองว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้กลไกการรับรู้และการควบคุมเพื่อตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมและนำไปสู่ภาวะสมดุลของบุคคล ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Montague, Tsui, Kamstra-Cooper, Connell, Attack, & Haghiri-Vijeh (2025) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลสามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ใหม่ได้ดีเมื่อมีระบบสนับสนุนที่เหมาะสม ซึ่งระดับการปรับตัวที่อยู่ในระดับสูงอาจเป็นผลจากระบบสนับสนุนของสถาบัน เช่น โครงการเตรียมความพร้อมนักศึกษาใหม่ ระบบอาจารย์ที่ปรึกษา และกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งช่วยลดความเครียดจากการเปลี่ยนผ่านสู่ชีวิตมหาวิทยาลัย

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Choi, Park, & Noh (2024) ที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน อาจารย์ และสถาบันการศึกษามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการปรับตัวของนักศึกษา

เมื่อพิจารณาการปรับตัวรายด้าน พบว่าการปรับตัวด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 27.81, S.D. = 1.88) ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาสามารถสร้างความสัมพันธ์และปรับตัวเข้าสู่สังคมใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Squire, Gonzalez, & Shayan (2024) และ Singer, Sapp, & Baker (2022) ที่พบว่าความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในทางตรงกันข้ามการปรับตัวด้านร่างกายมีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด (Mean = 23.25, S.D. = 3.03) ผลการศึกษานี้อาจสะท้อนถึงความท้าทายที่นักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญจากภาระงานทางวิชาการและกิจกรรมการเรียนรู้ที่เข้มข้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพักผ่อน และการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Solak, Adigüzel, Akça, Çiçek, Özkan, & Ergin (2024) และ Labrague (2024) ที่รายงานว่านักศึกษาพยาบาลมักมีความเครียดทางกายภาพจากภาระงาน และเวลาพักผ่อนที่จำกัด

## 2. การปรับตัวจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาเพศหญิงมีการปรับตัวด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพสูงกว่านักศึกษาเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 2.38, p\text{-value} = 0.02$ ) ผลการศึกษานี้สะท้อนถึงความแตกต่างด้านพฤติกรรมทางสังคมระหว่างเพศ โดยเพศหญิงมักมีแนวโน้มในการสร้างความสัมพันธ์และแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Park & Hong (2021) ที่พบว่าเพศหญิงมีแนวโน้มใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่เน้นการสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาที่พักอาศัยกับผู้ปกครองก่อนเข้าศึกษา มีระดับการปรับตัวโดยรวมสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้พักกับผู้ปกครองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 2.20, p\text{-value} = 0.03$ ) ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของครอบครัวในฐานะแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ และสังคม ซึ่งช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและทักษะทางสังคมของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Roy & Andrews (2009) ที่เน้นบทบาทของระบบสนับสนุนต่อการกระบวนการปรับตัว และการศึกษาของ Middleton, Tower, Pighills, & Perkins (2021) ที่พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

## 3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัว

การที่ระดับผลการเรียนสะสมก่อนเข้าศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับการปรับตัวด้านการเรียน ( $r = 0.31, p\text{-value} < 0.01$ ) ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าความพร้อมทางวิชาการก่อนเข้าสู่ระดับอุดมศึกษามีบทบาทสำคัญต่อความสามารถในการปรับตัวต่อรูปแบบการเรียนรู้ใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Irvine, Williams, Smallridge, Solomonides, Gong, & Andrew (2021) ที่อธิบายว่านักศึกษาที่มีทักษะการเรียนรู้แบบกำกับตนเองและพื้นฐานทางวิชาการที่ดีจะสามารถปรับตัวต่อการเรียนในระดับอุดมศึกษาได้ดีกว่า

และสอดคล้องกับการศึกษาของ Tsai, See, Fan, Tsai, Chen, & Peng (2024) ที่พบว่าความสามารถทางวิชาการเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาทักษะทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาล

#### 4. ปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแสดงให้เห็นว่าการพักอาศัยก่อนเข้าศึกษา ( $\beta = 0.23, p\text{-value} < 0.01$ ) และระดับผลการเรียนสะสมก่อนเข้าศึกษา ( $\beta = 0.19, p\text{-value} < 0.05$ ) ร่วมกันทำนายการปรับตัวโดยรวมได้ร้อยละ 8.20 แม้ว่าค่าการทำนายจะอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ แต่ก็สะท้อนให้เห็นว่าการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลเป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนและได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายด้าน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Roy & Andrews (2009) ที่อธิบายว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการหลายมิติ รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Gause, Sehularo, & Matsipane (2024) และ Dias et al. (2024) ที่พบว่าปัจจัยด้านจิตสังคม เช่น ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ กลยุทธ์การเผชิญปัญหา และความฉลาดทางอารมณ์ มีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ดังนั้นการพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลควรคำนึงถึงปัจจัยทางจิตสังคม และการสนับสนุนจากครอบครัวร่วมด้วย

### การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวด้านร่างกาย จากผลการวิจัยที่พบว่าการปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด วิทยาลัยควรพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักศึกษาใหม่ โดยเน้นการจัดการเวลา การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น การพักผ่อนที่เพียงพอ การออกกำลังกาย และการสร้างสมดุลระหว่างการเรียนกับการใช้ชีวิต เพื่อสนับสนุนการปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. การเสริมสร้างระบบสนับสนุนสำหรับนักศึกษาที่ไม่ได้อาศัยกับผู้ปกครอง เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าการพักอาศัยก่อนเข้าศึกษาเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายการปรับตัวของนักศึกษาได้ วิทยาลัยจึงควรพัฒนาระบบสนับสนุนสำหรับนักศึกษาที่ไม่ได้อาศัยกับผู้ปกครอง เช่น การจัดระบบพี่เลี้ยง การสร้างเครือข่ายการสนับสนุนระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง รวมถึงการติดตามดูแลนักศึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่

3. การส่งเสริมกิจกรรมด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพสำหรับนักศึกษาเพศชาย จากผลการวิจัยที่พบความแตกต่างของการปรับตัวด้านกิจกรรมและสัมพันธภาพระหว่างเพศ วิทยาลัยควรพัฒนากิจกรรมที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมของนักศึกษาเพศชายมากขึ้น เช่น กิจกรรมกีฬา กิจกรรมจิตอาสา หรือกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อสนับสนุนการพัฒนาทักษะทางสังคมและการปรับตัวในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาเชิงติดตาม (Longitudinal Study) ควรมีการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการเข้าศึกษาจนถึงสิ้นสุดปีการศึกษาแรก เพื่อทำความเข้าใจพัฒนาการและรูปแบบของการปรับตัวในระยะยาว รวมทั้งสามารถระบุช่วงเวลาที่นักศึกษามีความเปราะบางหรือเป็นช่วงวิกฤตที่ต้องการการสนับสนุนทางวิชาการและจิตสังคมเป็นพิเศษ

2. การศึกษาปัจจัยทางจิตสังคม ควรศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมอื่น ๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล เช่น ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) กลยุทธ์การเผชิญปัญหา (Coping Strategies) และทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาล เพื่อเพิ่มความสามารถในการอธิบายและทำนายการปรับตัวของนักศึกษาได้อย่างครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

3. การศึกษาเชิงคุณภาพ ควรดำเนินการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยเพิ่มเติมการศึกษาเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ ความรู้สึก ปัญหา และความต้องการของนักศึกษาในการปรับตัวต่อการเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแนวทางหรือโปรแกรมสนับสนุนที่สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาอย่างแท้จริง

## เอกสารอ้างอิง

- Choi, M.-Y., Park, S., & Noh, G.-O. (2024). Social support for nursing students: A concept analysis study. *Nurse Education Today*, 132, 106038. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.106038>
- Dias, J. J. M., et al. (2024). Nursing students' stressors and coping strategies during their clinical practicum: A qualitative study. *BMC Nursing*, 23, 541. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01962-5>
- Gause, G., Sehularo, L. A., & Matsipane, M. J. (2024). Coping strategies used by undergraduate first-year nursing students during transition from basic to higher education: A qualitative study. *BMC Nursing*, 23, 276. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01938-5>
- Irvine, S., Williams, B., Smallridge, A., Solomonides, I., Gong, Y. H., & Andrew, S. (2021). The self-regulated learner, entry characteristics and academic performance of undergraduate nursing students transitioning to university. *Nurse Education Today*, 105, 105041. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.105041>

- Jiesisibieke, Z. L., et al. (2024). Academic resilience of nursing students during COVID-19: An analysis using machine learning methods. *Nursing Open*, 11(10), e70018.  
<https://doi.org/10.1002/nop2.70018>
- Karimi Mirzanezam, A., et al. (2024). Nursing students' perceptions of their clinical learning environment and supervision: A scoping review. *BMC Medical Education*, 24, 1216.  
<https://doi.org/10.1186/s12909-024-06562-0>
- Labrague, L. J. (2024). Umbrella review: Stress levels, sources of stress, and coping mechanisms among student nurses. *Nursing Reports*, 14(1), 362-375.  
<https://doi.org/10.3390/nursrep14010028>
- Lohmae, Y., Yeepaloh, M., Kajornkittiya, K., & Bunlap, P. (2021). Factors related to adaptations of the first year nursing students studying at a nursing college in a southern border province of Thailand. *Journal of Nursing and Health Research*, 22(3), 135-146.
- Middleton, R., Tower, M., Pighills, A., & Perkins, L. (2021). Students' perceptions of belonging in a School of Nursing at a regional university in Australia. *Nurse Education Today*, 99, 104817. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104817>
- Montague, J., Tsui, J., Kamstra-Cooper, K., Connell, M., Atack, L., & Haghiri-Vijeh, R. (2025). Adapting to change: Undergraduate nursing students' sense of belonging transitioning from online to in-person learning environments. *Journal of Advanced Nursing*, 81(1), 513-522. <https://doi.org/10.1111/jan.16389>
- Park, J.-Y., & Hong, O. (2021). Perceived stress, coping strategies, and mental health of nursing students during clinical practice. *Nurse Education Today*, 102, 104911.  
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104911>
- Park, S., & Choi, M.-Y. (2025). Resilience of nursing students: A concept analysis study. *Nurse Education Today*, 144, 106463. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106463>
- Roy, C., & Andrews, H. A. (2009). *The Roy Adaptation Model* (3<sup>rd</sup> ed.). New Jersey: Pearson/Prentice Hall.
- Shen, Y., Feng, H., & Li, X. (2024). Academic resilience in nursing students: A concept analysis. *BMC Nursing*, 23, 431. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02133-2>

- Singer, D. L., Sapp, A., & Baker, K. A. (2022). Belongingness in undergraduate/pre-licensure nursing students in the clinical learning environment: A scoping review. *Nurse Education in Practice, 64*, 103422. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103422>
- Solak, M., Adigüzel, K., Akça, N., Çiçek, Ö., Özkan, F., & Ergin, E. (2024). Evaluation of stress, bio-psycho-social response and coping behaviour of nursing students during practical training. *BMC Nursing, 23*, 652. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02265-5>
- Squire, D., Gonzalez, L., & Shayan, C. (2024). Enhancing sense of belonging in nursing student clinical placements to advance learning and identity development. *Journal of Professional Nursing, 51*, 109-114. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2024.01.007>
- Tsai, L. H., See, L. C., Fan, J. Y., Tsai, C. C., Chen, C. M., & Peng, W. S. (2024). Trajectory of change in perceived stress, coping strategies and clinical competence among undergraduate nursing students during clinical practicum: A longitudinal cohort study. *BMC Medical Education, 24*(1), 349. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05332-2>
- Zhang, J., et al. (2022). The clinical learning environment, supervision and future intention to work as a nurse in nursing students: A cross-sectional descriptive study. *BMC Medical Education, 22*, 548. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03609-y>