

## Factors Associated with Quality of Life in Students at Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University

Received: Jun 10, 2024

Revised: Sep 13, 2024

Accepted: Sep 24, 2024

Chonvipa Sulakkananurak, M.P.H.<sup>1</sup>

Oun Tasing, M.P.H.<sup>2\*</sup>

### Abstract

**Introduction:** The quality of life among students is a critical in promoting overall well - being. It is influenced by several factors, including physical health, mental health, interpersonal relationships, and environment conditions.

**Research objectives:** To study the level of quality of life of students and identify factors associated with their quality of life.

**Research methodology:** This cross - sectional analytical study was conducted with sample of 363 students from Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University. Data collection occurred between September 2023 and January 2024. The research instrument was a questionnaire comprising five sections: personal factors and health status, teaching and learning factors, self - esteem, the need for quality of life development, and the Thai version of the World Health Organization Quality of Life abbreviated scale (WHOQOL – BREF - THAI). Data were analyzed using descriptive statistics and logistic regression was used to examine the relationships between variables.

**Result:** The majority of students (49.59%) reported a moderate level of quality of life. Factors significantly associated with students' quality of life included monthly income adequacy ( $p < .001$ , OR = 2.52; 95%CI = 1.49 - 4.25), self - esteem ( $p = .037$ , OR = 3.01; 95%CI = 1.07 - 8.51), and the desire to change their field of study ( $p < .001$ , OR = .38; 95%CI = .24 - .61).

**Conclusion:** The quality of life of most students is at a moderate level. Significant factors influencing their quality of life included the adequate of monthly income, self - esteem, and the desire to change their academic field.

**Implication:** Interventions should prioritize the enhancement of student's self - esteem, addressing factors contributing to the desire change academic fields, expanding access to scholarship opportunities, and promoting suitable income - generating activities during their studies which support students in maintaining a quality of life and improving their quality of life.

**Keywords:** quality of life, college students, self - esteem

<sup>1</sup>Lecturer, Email: [chonvipa.sulukana@gmail.com](mailto:chonvipa.sulukana@gmail.com)

<sup>2\*</sup>Corresponding author: Lecturer, Email: [oun.tasing@gmail.com](mailto:oun.tasing@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Public Health Program, Faculty of Science and Technology, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University, Phranakhon Si Ayutthaya, Thailand.

## ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

Received: Jun 10, 2024

Revised: Sep 13, 2024

Accepted: Sep 24, 2024

ชลวิภา สุลักษณ์ารักษ์ ส.ม.<sup>1</sup>อูน ตะสิงห์ ส.ม.<sup>2\*</sup>

## บทคัดย่อ

**บทนำ:** คุณภาพชีวิตของนักศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ ในการส่งเสริมเพื่อให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี อาศัยหลายปัจจัย ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

**วัตถุประสงค์การวิจัย:** เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

**ระเบียบวิธีวิจัย:** เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์ชนิดภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จำนวน 363 คน เก็บข้อมูลในเดือนกันยายน 2566 – มกราคม 2567 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลและภาวะสุขภาพ ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ความภาคภูมิใจในตนเอง ความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา และแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL - BREF - THAI) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติการถดถอยพหุโลจิสติก

**ผลการวิจัย:** นักศึกษาส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ร้อยละ 49.59 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ต่อเดือน ( $p < .001$ ,  $OR = 2.52$ ; 95%  $CI = 1.49 - 4.25$ ) ความภาคภูมิใจในตนเอง ( $p = .037$ ,  $OR = 3.01$ ; 95%  $CI = 1.07 - 8.51$ ) และการอยากเปลี่ยนสาขาวิชาที่เรียน ( $p < .001$ ,  $OR = 0.38$ ; 95%  $CI = .24 - .61$ )

**สรุปผล:** ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ ความภาคภูมิใจในตนเอง และการอยากเปลี่ยนสาขาวิชาที่เรียน

**ข้อเสนอแนะ:** ส่งเสริมนักศึกษาให้มีความภูมิใจในตนเอง แก้ปัญหาการอยากเปลี่ยนสาขา และส่งเสริมสนับสนุนทุนการศึกษา การส่งเสริมการหารายได้ระหว่างเรียนอย่างเหมาะสม เพื่อให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นได้

**คำสำคัญ :** คุณภาพชีวิต นักศึกษา ความภาคภูมิใจในตนเอง

<sup>1</sup>อาจารย์ Email: chonvipa.sulukana@gmail.com

<sup>2\*</sup>Corresponding author อาจารย์ Email: oun.tasing@gmail.com

<sup>1-2</sup>สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

## บทนำ

คุณภาพชีวิตตามความหมายขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า หมายถึง การรับรู้และการประเมินของบุคคลนั้น ๆ เกี่ยวกับสถานภาพทางสังคมของตนเอง ในบริบททางวัฒนธรรมและค่านิยมที่บุคคลนั้นดำรงชีวิตอยู่ โดยการรับรู้ดังกล่าวจะมีความสัมพันธ์และได้รับอิทธิพลจากเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานการดำรงชีวิต ความวิตกกังวลหรือความกดดันต่าง ๆ ที่บุคคลต้องเผชิญ คุณภาพชีวิตของบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายใน ประกอบด้วยสุขภาพกายและจิตใจที่แข็งแรง ซึ่งมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้และการรับมือกับความเครียด ส่วนปัจจัยภายนอกได้แก่ ความสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุน และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง การบูรณาการและการดูแลปัจจัยเหล่านี้อย่างเหมาะสมจะช่วยให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีและประสบความสำเร็จในชีวิตได้มากขึ้น<sup>1</sup> การมีคุณภาพชีวิตดี คือ การมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี มีปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ปลอดภัยมีความเสี่ยงน้อย มีความสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในทางสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข รวมทั้งมีความพึงพอใจในวิถีชีวิตของตนเอง<sup>2</sup> ซึ่งช่วงชีวิตในช่วงวัยรุ่นหรือวัยนักศึกษา เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งคุณภาพชีวิต ซึ่งเนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้านการเปลี่ยนแปลงอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นหรือในวัยนักศึกษาได้

จากผลการสำรวจคุณภาพชีวิตรายด้านของนิสิต นักศึกษา ของภาคีเครือข่ายมหาวิทยาลัยแห่งความสุข ในปี 2565 พบว่า นิสิต นักศึกษากลุ่มดังกล่าวมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในแต่ละด้านอยู่ในระดับมาก ขณะที่ด้านที่นิสิต นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความสุขต่ำสุด คือด้านการเงิน โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 35.95 คะแนน (SD = 19.16) จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน และผลการสำรวจไม่พบด้านใดที่นิสิต นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด แม้นิสิต นักศึกษาจะมีคุณภาพชีวิตในระดับมากในหลาย ๆ ด้าน แต่ประเด็นด้านการเงิน กลับเป็นมิติที่ต้องได้รับการพัฒนาและเสริมสร้างเป็นพิเศษ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของนิสิต นักศึกษาให้ดียิ่งขึ้น<sup>3</sup> จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลหนึ่ง มักเป็นผลมาจาก ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ความเพียงพอของรายได้ ภาวะสุขภาพ ได้แก่ โรคประจำตัว<sup>4</sup> ส่วนในนักศึกษาคคุณภาพชีวิตอาจเป็นผลมาจากปัจจัยด้านการเรียนการสอน ได้แก่ ปริมาณงานที่ได้รับ ความเครียดจากการเรียน รวมถึงปัจจัยด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และปัจจัยด้านความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีผลต่อการกำหนดระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา<sup>5</sup>

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นจังหวัดที่มีสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาหลายแห่ง มีนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่จำนวนมาก จากสภาพปัญหาในปัจจุบัน พบว่า คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ยังคงมีปัญหาด้านค่าใช้จ่าย ปัญหาการจราจร การคมนาคม และปัญหาด้านสภาพแวดล้อมที่อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา และจากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่มีการศึกษาถึงระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในพื้นที่นี้ และด้วยบริบทสังคมที่อาจมีความแตกต่างจากที่อื่น การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จึงมีความสำคัญและสามารถต่อยอดเพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนส่งเสริม และพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ต้องการพัฒนาให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการรับรู้

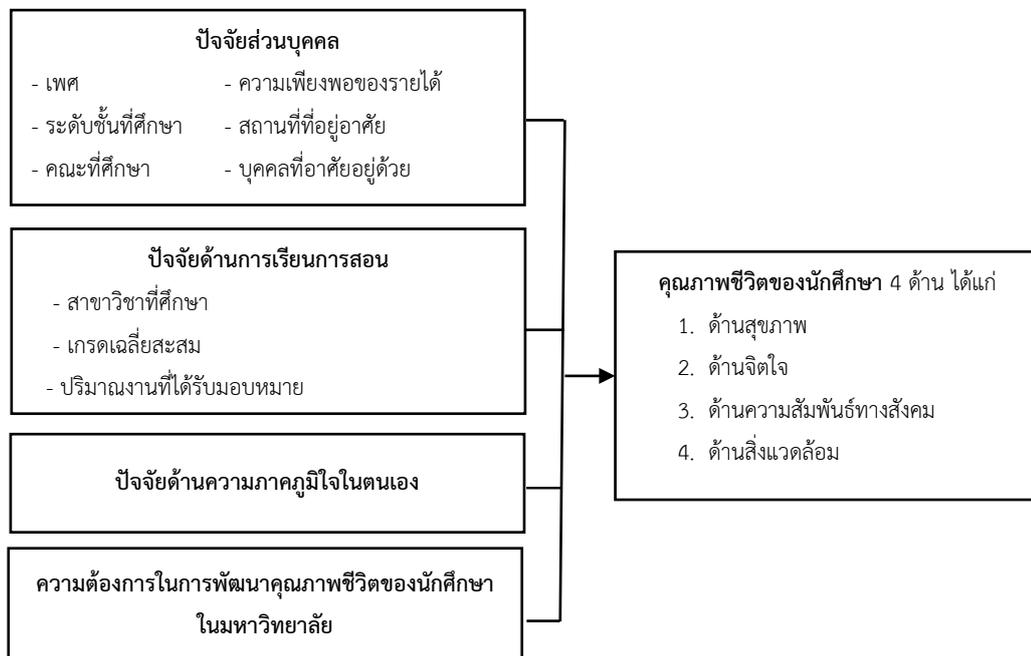
และตระหนักในระดับคุณภาพชีวิตของตนเอง และสามารถดูแลคุณภาพชีวิตตนเองได้<sup>6</sup> ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาระดับคุณภาพชีวิต และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการดูแลสุขภาพนักศึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ และเป็นแนวทางในการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตในนักศึกษาให้ดีขึ้นทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคมและสิ่งแวดล้อม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา โดยตัวแปรต้นที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคลและภาวะสุขภาพ ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ปัจจัยด้านความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนตัวแปรตาม ที่สนใจได้แก่ ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีการประเมินคุณภาพชีวิตตามกรอบขององค์การอนามัยโลกฉบับย่อภาษาไทย ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข<sup>7</sup> ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยามีคุณภาพชีวิตในระดับที่ดี

2. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และปัจจัยด้านความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

### ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นงานวิจัยวิเคราะห์ชนิดภาคตัดขวาง (Cross - sectional analytical study)

#### ขอบเขตของการวิจัย

ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ระยะเวลาการทำวิจัย กันยายน 2566 – มกราคม 2567

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ประกอบด้วย 4 คณะ จำนวน 3,925 คน<sup>8</sup>

กลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Yamane (1967)<sup>9</sup> ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 363 คน การสุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) จากจำนวนนักศึกษาทั้ง 4 คณะ ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 59 คน คณะครุศาสตร์ 91 คน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 152 คน และคณะวิทยาการการจัดการ 61 คน ตามเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มีความสมัครใจในการตอบแบบสอบถาม และสามารถสื่อสารภาษาไทยได้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารความรู้ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยแบบสอบถาม 5 ส่วน คือ 1) แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 12 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ ได้แก่ เพศ ความเพียงพอของรายได้ ระดับชั้นที่ศึกษา สถานที่อยู่อาศัย คณะที่ศึกษา บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย เป็นต้น 2) แบบสอบถามด้านการเรียนการสอน จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ สาขาวิชาที่ศึกษา ปริมาณงานที่ได้รับมอบหมาย และเกรดเฉลี่ยสะสม 3) แบบสอบถามด้านความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ มีความภาคภูมิใจในตนเอง การอยากเปลี่ยนสาขาที่เรียน มีความภาคภูมิใจในสาขาที่เรียน มีความสุขเมื่อมาเรียนมหาวิทยาลัยและการรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตที่ดีในการมาเรียนที่มหาวิทยาลัย การแปลผลคะแนนระดับความภาคภูมิใจในตนเอง คะแนน 16 - 20 มีความภาคภูมิใจในตนเองระดับมาก คะแนน 15 - 12 มีความภาคภูมิใจในตนเองระดับปานกลาง และคะแนน 11 - 0 มีความภาคภูมิใจในตนเองระดับต่ำ 4) แบบสอบถามความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกอยากเปลี่ยนสาขาที่เรียน ความภาคภูมิใจในสาขาที่เรียน มีความสุขเมื่อมาเรียนมหาวิทยาลัยและการที่รู้สึกว่าคุณภาพชีวิตที่ดีในการมาเรียนที่มหาวิทยาลัย การแปลผลระดับความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คะแนน 16 - 20 มีความต้องการสูง คะแนน 15 - 12 มีความต้องการปานกลาง และคะแนน 11 - 0 มีความต้องการต่ำ 5) แบบวัดคุณภาพชีวิต ขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)<sup>5</sup> การแปลผลคะแนนคุณภาพชีวิต จากข้อคำถาม 26 ข้อ ประกอบด้วยด้านสุขภาพกาย

ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยเป็นข้อคำถามเชิงบวก 23 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ 3 ข้อ คะแนนอยู่ในช่วง 26 - 130 คะแนน แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (26 - 60 คะแนน) คุณภาพชีวิตปานกลาง (61 - 95 คะแนน) และคุณภาพชีวิตที่ดี (96 - 130 คะแนน)

#### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามส่วนที่ 1 ถึง ส่วนที่ 4 ผ่านการประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง .67 - 1.00 และนำเครื่องมือไปทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยใกล้เคียงกับพื้นที่ที่ศึกษา จำนวน 30 คน และนำมาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าเท่ากับ .84

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยกับทางมหาวิทยาลัยทั้ง 4 คณะ และดำเนินการเก็บข้อมูลในรูปแบบออนไลน์ โดยผู้ช่วยวิจัยซึ่งไม่มีอิทธิพลหรือส่วนได้ส่วนเสียกับนักศึกษา ซึ่งจะมี QR Code เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม มีข้อความอธิบาย ชี้แจงอาสาสมัครและขอความยินยอมก่อนเก็บข้อมูล จากนั้นจึงให้ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง หากรู้สึกไม่สบายใจ หรือต้องการถอนตัว สามารถหยุดหรือเลิกตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา

#### การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา หนังสือรับรองเลขที่ COA NO.044/2566 เมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2566 โดยผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถตัดสินใจเข้าร่วมงานวิจัยโดยสมัครใจ และสามารถถอนตัวจากงานวิจัยได้ทุกเมื่อ ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยเป็นความลับเพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้เข้าร่วมงานวิจัย รวมถึงการคำนึงถึงหลักการเคารพในตัวตน และให้ข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างครบถ้วน มีการชี้แจงข้อมูลและการขอความยินยอมก่อนการเข้าร่วมการวิจัย

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ความภาคภูมิใจในตนเอง และ ระดับคุณภาพชีวิต ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้วยสถิติการถดถอยพหุโลจิสติก (Multiple logistic regression) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 นำเสนอด้วยค่า Odds ratio (OR) และช่วงเชื่อมั่นที่ 95% (95% CI)

#### ผลการวิจัย

จากการเก็บรวบรวมของกลุ่มตัวอย่าง 363 คน คิดเป็น ร้อยละ 100 ของขนาดกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด มีผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.22 เดินทางมาเรียน โดยรถประจำทาง ร้อยละ 34.99 รองลงมาเป็นรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 33.33 ค่าใช้จ่ายต่อเดือนส่วนใหญ่เพียงพอ

ร้อยละ 70.80 และไม่เพียงพอ ร้อยละ 29.20 อาศัยอยู่บ้านตัวเอง ร้อยละ 53.72 รองลงมาเป็นหอพักนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 24.79 อาศัยอยู่กับพ่อแม่ - ผู้ปกครอง ร้อยละ 56.20 รองลงมาอยู่คนเดียว ร้อยละ 19.83

**2. ข้อมูลปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ** กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการพักผ่อน 5 - 7 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 78.24 รองลงมา มีการพักผ่อน 8 ชั่วโมงขึ้นไป ร้อยละ 12.12 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 77.13 รองลงมา เป็นเคยสูบแต่เลิกแล้ว ร้อยละ 14.05 ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 53.72 รองลงมา เป็นปัจจุบันดื่ม ร้อยละ 25.34 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 88.15 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 11.85 ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 44.90 รองลงมาคือไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 41.60

**3. ข้อมูลปัจจัยด้านการเรียนการสอน** กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ระบุว่ามีงานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนการสอนในระดับที่เหมาะสม ร้อยละ 77.13 รองลงมา มีงานที่ได้รับมอบหมายที่มากเกินไป ร้อยละ 20.39 และส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.00 - 3.24 ร้อยละ 38.29

**4. ข้อมูลปัจจัยด้านความภาคภูมิใจในตนเอง** กลุ่มตัวอย่างมีความภาคภูมิใจในตนเอง  $M = 3.62$  ( $SD = 1.04$ ) รองลงมา มีความสุขเมื่อมาเรียนที่มหาวิทยาลัย  $M = 3.59$  ( $SD = .92$ ) และมีความภาคภูมิใจในสาขาที่เรียน  $M = 3.58$  ( $SD = 0.95$ )

**5. ข้อมูลปัจจัยด้านความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต** กลุ่มตัวอย่าง มีระดับความต้องการในระดับมาก ร้อยละ 55.65 รองลงมา มีความต้องการระดับปานกลาง ร้อยละ 29.20 และมีความต้องการระดับต่ำ ร้อยละ 15.15 เมื่อพิจารณารายข้อกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ มากที่สุด  $M = 3.96$  ( $SD = 1.09$ ) รองลงมาด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน  $M = 3.94$  ( $SD = 1.15$ ) และมีความต้องการสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้และเทคโนโลยี  $M = 3.93$  ( $SD = 1.10$ ) ตามลำดับ

**6. ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิต** กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 49.59 รองลงมา มีคุณภาพชีวิตในระดับที่ดี จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 49.31 และคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง (N = 363)

คุณภาพชีวิต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (26 - 60 คะแนน)	4	1.10
คุณภาพชีวิตระดับปานกลาง (61 - 95 คะแนน)	180	49.59
มีคุณภาพชีวิตที่ดี (96 - 130 คะแนน)	179	49.31

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่ได้คะแนนสูงสุด ได้แก่ ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ แคไหน ( $M \pm SD = 3.93 \pm 1.03$ ) รองลงมา เป็น ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแคไหน ( $M \pm SD = 3.92 \pm 1.03$ ) และ ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด ( $M \pm S.D. = 3.90 \pm 1.01$ ) ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนน้อยที่สุด ได้แก่ การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากน้อยเพียงใด ( $M \pm SD = 3.27 \pm 1.10$ ) รองลงมา เป็น ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล บ่อยแคไหน ( $M \pm SD = 3.37 \pm 1.12$ ) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาคะแนนคุณภาพชีวิต ตามองค์ประกอบรายด้าน พบว่า ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมมีคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลางทั้งสิ้น ด้านทำให้ผลของคุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษา อยู่ในช่วง 61 - 95 คะแนน ซึ่งแปลผลเป็นคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ต่อเดือน ( $p < .001$ ,  $OR = 2.52$ ;  $95\%CI = 1.49 - 4.25$ ) ความภาคภูมิใจในตนเอง ( $p = .037$ ,  $OR = 3.01$ ;  $95\%CI = 1.07 - 8.51$ ) และการอยากเปลี่ยนสาขาวิชาที่เรียน ( $p < .001$ ,  $OR = .38$ ;  $95\%CI = .24 - .61$ ) ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และปัจจัยด้านความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา (N = 363)

ปัจจัย	B	S.E.	df	OR <sub>adj</sub>	95% CI for OR <sub>adj</sub>	p-value
1. เพศ	.241	.274	1	1.27	.74 - 2.18	.381
2. ความเพียงพอของรายได้ต่อเดือน	.924	.267	1	2.52	1.49 - 4.25	<.001*
3. การพักผ่อน	-.458	.415	1	.63	.28 - 1.43	.271
4. การสูบบุหรี่	.530	.347	1	1.70	.86 - 3.35	.126
5. การดื่มแอลกอฮอล์	-.284	.263	1	.75	.45 - 1.26	.280
6. โรคประจำตัว	.158	.390	1	1.17	.55 - 2.52	.685
7. การออกกำลังกาย	.313	.240	1	1.37	.86 - 2.19	.191
8. งานที่ได้รับมอบหมาย	-.087	.299	1	.92	.51 - 1.65	.772
9. เกรดเฉลี่ยสะสม	-.424	.261	1	.65	.39 - 1.09	.104
10. ความภูมิใจในตนเอง	1.103	.530	1	3.01	1.07 - 8.51	.037*
11. อยากเปลี่ยนสาขา	-.961	.239	1	.38	.24 - .61	<.001*
12. ภูมิใจในสาขา	.242	.632	1	1.27	.37 - 4.40	.702
13. มีความสุขเมื่อมาเรียน	.133	.664	1	1.14	.31 - 4.20	.841
14. มีคุณภาพชีวิตที่ดี	.266	.608	1	1.31	.40 - 4.30	.662
15. ระดับความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมหาวิทยาลัย	-.274	.185	1	.76	.53 - 1.09	.139

\*  $p < .05$

### อภิปรายผลการวิจัย

#### 1. ด้านระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 49.59 รองลงมา มีคุณภาพชีวิตในระดับที่ดี ร้อยละ 49.31 และคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ร้อยละ 1.10 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานงานวิจัยครั้งนี้ ที่คาดว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยามีคุณภาพชีวิตในระดับที่ดี และสอดคล้อง

กับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs) กล่าวถึงลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการการเติมเต็มเพื่อความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเริ่มจากความต้องการพื้นฐานไปจนถึงความต้องการด้านการพัฒนาตนเองและคุณภาพชีวิต<sup>10</sup> สอดคล้องกับการศึกษา ที่พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา มีคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับมาก<sup>11</sup> และสอดคล้องกับการศึกษาคุณภาพชีวิตในนักศึกษาพบว่าคุณภาพชีวิตของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง โดยเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน คะแนนด้านสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับดี ขณะที่ด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพกายอยู่ในระดับปานกลาง<sup>12</sup>

หากวิเคราะห์คุณภาพชีวิตตามองค์ประกอบรายด้านซึ่งงานวิจัยนี้พบว่าคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีในประเทศไทย พบว่าคุณภาพชีวิตโดยรวมในมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่าด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพกาย และด้านสังคมมีคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง<sup>13</sup>

ด้านปัจจัยความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา พบว่านักศึกษามีความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในระดับมาก สอดคล้องกับทฤษฎีการเติบโตส่วนบุคคล (Personal growth theory) ของ Rogers ซึ่งกล่าวถึง การเติบโตของมนุษย์ที่มีแนวโน้มตามธรรมชาติที่จะพัฒนาตนเองและแสวงหาความเป็นเลิศในชีวิต โดยสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเติบโตส่วนบุคคล จะช่วยให้นักศึกษาพยายามค้นหาการมีโอกาสนในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น<sup>14</sup>

2. ด้านปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ต่อเดือน ความภาคภูมิใจในตนเอง และการอยากเปลี่ยนสาขาวิชาที่เรียน ซึ่งทฤษฎีที่สนับสนุนเรื่องความสัมพันธ์ของคุณภาพชีวิต และความเพียงพอของรายได้ คือ ทฤษฎีการขาดแคลนทรัพยากร (Resource deprivation theory) ของ Sen ซึ่งอธิบายเกี่ยวกับการขาดแคลนโอกาสและความสามารถในการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และการมีรายได้ที่เพียงพอทำให้สามารถนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้<sup>15</sup> และสอดคล้องกับการศึกษา ที่พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้แก่ รายจ่ายของนิสิตต่อเดือน ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา<sup>16</sup>

ด้านปัจจัยความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา สอดคล้องกับทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - efficacy theory) ของ Bandura ซึ่งกล่าวว่าความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล<sup>17</sup> สอดคล้องกับการศึกษา ที่พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเองและความเครียด<sup>18</sup> สอดคล้องกับการศึกษา ที่พบว่าการมีความภาคภูมิใจในตนเองและคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตด้านจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่างได้<sup>19</sup> และการศึกษาที่พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามีผลต่อแรงจูงใจต่อผลสัมฤทธิ์ของการเรียนที่แตกต่างกัน<sup>20</sup>

ด้านปัจจัยการอยากเปลี่ยนสาขาที่เรียน พบว่า ความสัมพันธ์ของการอยากเปลี่ยนสาขาวิชาที่เรียนกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา สอดคล้องกับทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self - determination theory) โดย Deci และ Ryan กล่าวถึงความต้องการทางจิตวิทยาสามประการที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาทางจิตใจและคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ อิสระในการตัดสินใจ ความสามารถ ความสัมพันธ์ทางสังคม<sup>21</sup> ซึ่งอาจมีผลต่อการอยาก

เปลี่ยนสาขาวิชาที่เรียน และอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา การอยากเปลี่ยนสาขาวิชาที่เรียนอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาได้ในหลายด้าน เช่น ด้านการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ รูปแบบการเรียน การสอน เนื้อหาวิชา เพื่อนร่วมชั้นใหม่ อาจก่อให้เกิดความเครียดและความกดดัน ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้ สอดคล้องกับการศึกษา ที่พบว่า นักศึกษาที่เปลี่ยนสาขามีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เปลี่ยน นอกจากนี้ ยังพบว่ามีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่า อาจเป็นผลมาจากความกดดันในการปรับตัวให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อมใหม่ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยกำหนดคุณภาพชีวิตของนักศึกษาได้<sup>22</sup>

### ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์

มหาวิทยาลัยสามารถนำผลการประเมินคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ในด้านต่าง ๆ หรือวางแผนเพื่อพัฒนาระบบดูแลคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ได้แก่ ด้านความเพียงพอ ของรายได้ การอยากเปลี่ยนสาขาที่เรียน ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และความต้องการด้านการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

ควรทำการศึกษวิจัยในปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เพื่อการพัฒนา ด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่ตรงประเด็นมากที่สุด

### References

1. World Health Organization. WHO meaning of quality of life [Internet]. 2012 [cited 2024 Apr 1]. Available from: <https://www.who.int/tools/whoqol>
2. Panyapruitpong S. What is a good quality of life [Internet]. 2022 [cited 2024 Apr 8]. Available from: <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2486>. (in Thai)
3. Thai Health Promotion Foundation. Report on the survey of students' quality of life [Internet]. 2022 [cited 2024 April 8]. Available from: <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/news/62>. (in Thai)
4. Tubklay I, Bhumkittipich P, Siramaneerat I, Rukwong A. Factors affecting to health literacy and health behaviors towards sustainable quality of life development among students at Rajamangala university Of Technology Thanyaburi. Research and Development Health System Journal 2024;17(2):168-82. (in Thai)
5. Kittisuksathit S, Jamjan C, Tangchonhip K, Holamyong C. How to improve your quality of life [Internet]. 2012 [cited 2024 May 7]. Available from: <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2486>. (in Thai)
6. Benjapolpitak A. Mental health development policy for the year 2023 [Internet]. 2023 [cited 2024 Apr 5]. Available from: [https://mhso.dmh.go.th/page/subject\\_details.php?subject\\_id=719](https://mhso.dmh.go.th/page/subject_details.php?subject_id=719). (in Thai)
7. Mahatnirunkul S, Tantipiwattanukul W, Pumpisanchai W. World Health Organization quality of life indicators in Thai [Internet]. 1998 [cited 2023 April 7]. Available from: <https://dmh.go.th/test/whoqol/>. (in Thai)

8. Educational services, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat university. Number of Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat university students. [e-document]. 2023. (in Thai)
9. Yamane T. Statistics, an introductory analysis. 2nd ed. New York: Harper and Row; 1967.
10. Maslow AH. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943;50(4):370-96.
11. Chantasorn W, Teeravanittrakul S, Saengjan K. The quality of life of the undergraduate students in Burapha university, Bangsaen campus. *Journal of Education* 2019;30(3):228-42. (in Thai)
12. Phuangsriken S, Treesorn K, Kucharin P, Suwaphabh D, Charoensaen J, Posri A. Quality of life of nursing students of Roi Et Rajabhat university. *Journal of Roi Et Rajabhat University* 2020;14(3):208-19. (in Thai)
13. Photiwat K, Silphiphat K. Factors related to the quality of life of undergraduate students in Thailand. *Rajapark Journal* 2023;17(55):266-82.
14. Rogers CR. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin; 1961.
15. Sen A. *Poverty and famines: an essay on entitlement and deprivation*. Oxford: Clarendon Press; 1981.
16. Tanviboonwong P, Sungthong P, Charoenchaipinan N. Factors affecting on the quality of life of undergraduate students in Srinakharinwirot university Ongkharak. *Journal of Faculty of Physical Education* 2022;25(1):15-24. (in Thai)
17. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company; 1997.
18. Joo MH. Effect of stress and self-esteem on QoL in general college students. *Medico-legal Update* 2019;19(1):686-92.
19. Mikulášková G, and Babinčák P. Self-Esteem, extraversion, neuroticism and health as predictors of quality of life. *Human Affairs* 2015;25(4):411-20.
20. Sarndhong K, Pittarattanasatian N. The comparative study of self-esteem and achievement motivation between vocational training school and high school. *Chulalongkorn Medical Journal* 2016;60(2):231-46. (in Thai)
21. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum; 1985.
22. Holinka C. Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal* 2015;49(2):300-11.