

## การศึกษาทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

อติญาณ์ ศรีเกษตริน<sup>1</sup>, อัจฉรวาตี ศรียะศักดิ์<sup>2</sup>,  
จุฬารัตน์ หัวหาญ<sup>3</sup>, สุทธานันท์ กัลกะ<sup>4</sup>

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์การวิจัย:** เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตระหว่างนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

**วิธีการศึกษา:** การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบสำรวจ (survey research) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2562 จำนวน 182 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ independent t-test

**ผลการศึกษา:** นักศึกษาพยาบาลมีทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $M=4.02$ ,  $SD=.34$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทักษะด้านสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ( $M=4.07$ ,  $SD=.35$ ) รองลงมา ได้แก่ ทักษะด้านการเผชิญอารมณ์ และด้านความคิด ( $M=3.99$ ,  $SD=.43$ ;  $M=3.88$ ,  $SD=.42$ ) ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตระหว่างนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกัน พบว่าไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

**สรุป:** นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี มีทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีคะแนนทักษะด้านการเผชิญอารมณ์ และการคิด รองลงมาจากทักษะด้านสังคม โดยพบว่านักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีคะแนนทักษะชีวิตไม่แตกต่างกัน จึงควรมีการศึกษาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตดังกล่าวให้สูงขึ้น โดยจัดกิจกรรมสนับสนุนทั้งในและนอกหลักสูตร

**คำสำคัญ:** ทักษะชีวิต นักศึกษาพยาบาล

## A Study on Life Skills of Undergraduate Nursing Students Prachomklao College of Nursing, Phetchaburi Province

Atiya Sarakshetrin<sup>1</sup>, Atcharawadee Sriyasak<sup>2</sup>,  
Chularat Howharn<sup>3</sup>, Suthanan Kunlaka<sup>4</sup>

### Abstract

**Objectives:** This descriptive study is aimed to study life skills of nursing students and compared mean scores of life skills among nursing students with different demographic factors.

**Methods:** This was a survey research. The sample groups in the study were Year 1-4 nursing students studying at Prachomklao college of Nursing Phetchaburi Province, academic year 2019, with the total number of 182 students. The research instruments were the life skills assessment of adolescent students. The instrument reliability was obtained with Cronbach's alpha value of .91. The data was presented using mean and standard deviation and the difference of mean scores of life skills among nursing students were tested by independent t-test.

**Results:** The result show that nursing students have high overall life skills ( $M=4.02$ ,  $SD=.34$ ), with the highest individual mean in social skills ( $M=4.07$ ,  $SD=.34$ ), followed by emotional coping and thinking skills, respectively ( $M=3.99$ ,  $SD=.43$ ;  $M=3.88$ ,  $SD=.42$ ). When compared the mean scores of the life skills among the nursing students with different characteristics, there in no significant association differences between life skills average score and demographic characteristics.

**Conclusions:** The nursing students of Prachomklao college of nursing Phetchaburi province have high overall life skills. While the score of emotional coping and thinking skills were lower than social skills. Additionally, there is no differences in the life skills average score between the students who have difference demographic characteristics. Associated factors and causes should be further explored in order to improve the skills. Moreover, the institutes should emphasize on providing curricular and extracurricular activities to improve both skills as well.

**Keywords:** Life skills, Student nurse

## บทนำ

ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่มีความสำคัญในการใช้ชีวิตปัจจุบันที่มีความซับซ้อน และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตเป็นองค์รวมซึ่งรวมถึงการคิด วิเคราะห์ และการปฏิบัติการของมนุษย์ในชีวิตจริง<sup>1</sup> พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการจัดการหรือแก้ปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตเป็นทักษะภายในที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบไปด้วย 1) ทักษะด้านสังคม หมายถึง ความสามารถต่างๆ ในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น 2) ทักษะด้านการคิด หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับระบบความคิดและ 3) ทักษะด้านการเผชิญทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ตนเอง<sup>2</sup>

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม วัยรุ่นส่วนใหญ่อยากรู้ อยากลองและหาประสบการณ์ใหม่ ซึ่งศตวรรษที่ 21 เป็นยุคของข้อมูลและเทคโนโลยีทุกอย่างเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นยุคที่โลกต้องการผู้ที่สามารถปรับตัว และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสร้างสรรค์ สำหรับวัยรุ่นแล้วทักษะชีวิตจึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มขีดความสามารถการรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง เป็นผู้ริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เป็นความสามารถในการปรับตัวและพฤติกรรมเชิงบวกที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความต้องการและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>3</sup> วัยรุ่นที่มีทักษะชีวิตจะมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวในสถานการณ์ที่แตกต่างกันได้ มีความหวัง และหาโอกาสในการแก้ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ยากลำบาก สามารถคิดวิเคราะห์และสร้างสรรค์สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สร้างความสัมพันธ์ที่ดี รู้จักเอาใจใส่ผู้อื่นและสามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้เป็นอย่างดี

นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น และเป็นวัยรุ่นในช่วงศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ชอบความท้าทาย มีวิถีชีวิตที่ทันสมัย นิยมใช้วิธีการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีความคิดเป็นของตัวเอง คิดเร็ว ทำเร็ว<sup>4</sup> การเข้ามาศึกษาในวิชาชีพพยาบาลส่งผลให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายอย่างทั้งในช่วงการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการ และการใช้ชีวิตในวิทยาลัยที่มีกฎระเบียบต่างๆ ตลอดจนการฝึกปฏิบัติงานในรายวิชาภาคปฏิบัติที่ต้องมีการทำงานร่วมกับทีมสหวิชาชีพ ผู้ป่วยและญาติ รวมถึงการเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตในวิทยาลัยและพฤติกรรมทำให้การพยาบาล นักศึกษาพยาบาลบางส่วนไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ดังกล่าวได้ บางคนมีการแสดงความคิดเห็นบนสื่อสังคมออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสมเกิดผลกระทบต่างๆ ตามมา ทั้งต่อตัวนักศึกษาความน่าเชื่อถือและความเป็นวิชาชีพ ในขณะที่บางรายเลือกที่จะใช้การแก้ปัญหาในทางที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาด้านการใช้ชีวิต ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต เป็นต้น ดังนั้น การพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้มีทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากในปัจจุบัน<sup>5</sup>

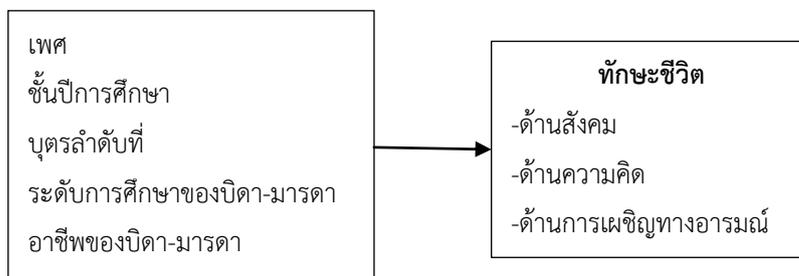
ผู้วิจัยในฐานะบุคลากรทางการศึกษาพยาบาลจึงสนใจศึกษาทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี เพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับการจัดการศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับอุดมศึกษาที่ต้องพัฒนาทั้งวิชาการและวิชาชีพ เพื่อให้บัณฑิตพยาบาลที่จบออกไปมีทักษะชีวิตที่ดี สามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี สามารถให้บริการ

ตอบสนองความต้องการของประชาชนและระบบ  
สุขภาพอย่างเหมาะสมได้ต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาล  
ศาสตรบัณฑิต
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะ  
ชีวิตระหว่างนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่มี  
ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน

### กรอบแนวคิดการวิจัย



### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาคั้งนี้ใช้ระเบียบวิจัยแบบสำรวจ  
(survey research) เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน  
สิงหาคม-ตุลาคม 2563

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรในการศึกษา คือ นักศึกษา  
พยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในวิทยาลัย  
พยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา  
2562 จำนวน 436 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง  
โดยใช้โปรแกรม G\*power ค่าขนาดอิทธิพล กำหนด  
ค่า  $\alpha$  เท่ากับ .05, power ที่ .80 กำหนดการทดสอบ  
เป็นสองทาง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 182 คน คัดเลือก  
กลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มในแต่ละระดับชั้นอย่างเป็น  
สัดส่วน (Proportional stratified random sampling)  
ได้กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาพยาบาลสุ่มแต่ละชั้นปี

### สมมติฐานการวิจัย

1. ทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร  
บัณฑิตอยู่ในระดับต่ำ
2. นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่มีปัจจัย  
ส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยของทักษะชีวิต  
แตกต่างกัน

ชั้นปีที่ 1 จำนวน 42 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 36 คน  
ชั้นปีที่ 3 จำนวน 59 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 45 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ  
ชั้นปีการศึกษา บุตรลำดับที่ ระดับการศึกษาของ  
บิดา-มารดา อาชีพของบิดา-มารดา ตัวแปรตาม ได้แก่  
ทักษะชีวิต

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่  
เพศ ชั้นปีการศึกษา บุตรลำดับที่ ระดับการศึกษาของ  
บิดา-มารดา อาชีพของบิดา-มารดา

ส่วนที่ 2 แบบประเมินทักษะชีวิตของนักเรียน  
วัยรุ่น โดยผู้วิจัยใช้แบบประเมินของ สกล วรเจริญศรี<sup>6</sup>  
(2550) ซึ่งได้พัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตใน  
นักเรียนวัยรุ่นที่มีวัยเดียวกันกับนักศึกษาพยาบาล  
และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่าโมเดล  
การวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะชีวิต มีค่าความ  
เหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนัก

องค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตได้

แบบประเมินทักษะชีวิตประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ จำนวน 67 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้านสังคม จำนวน 37 ข้อ แยกเป็น 5 องค์ประกอบย่อยได้แก่ ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการให้ความร่วมมือ และทักษะการเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น 2) องค์ประกอบด้านความคิด ประกอบไปด้วย ข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ แยกเป็น 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหา และ 3) องค์ประกอบด้านการเผชิญทางอารมณ์ ประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ แยกเป็นองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะการเผชิญความโกรธ ทักษะการควบคุมดูแลตนเอง ลักษณะการตอบคำถามประกอบไปด้วย จริงที่สุดให้ 5 คะแนน ส่วนใหญ่จริงให้ 4 คะแนน จริงพอประมาณให้ 3 คะแนน จริงเพียงเล็กน้อยให้ 2 คะแนน และไม่จริงเลยให้ 1 คะแนน กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตทั้งรายด้านและโดยรวม ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูงมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับต่ำมาก

## การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นมาทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้น ปี 1-4 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย คำนวณค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .91 ความเชื่อมั่นรายองค์ประกอบ ได้แก่ ด้านสังคมเท่ากับ .88 ด้านความคิดเท่ากับ .82 และด้านการเผชิญกับอารมณ์เท่ากับ .81

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตทำการศึกษาวิจัยและได้รับอนุญาตให้ติดประชาสัมพันธ์เพื่อเชิญชวนนักศึกษาให้เข้าร่วมการศึกษาวิจัย

2. เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามทักษะชีวิตโดยแนบ QR code สำหรับเข้าร่วมการศึกษาวิจัย โดยการตอบแบบวัดทักษะชีวิตที่เตรียมไว้โดยใช้ Google form

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ, อาชีพของบิดา-มารดาด้วยการทดสอบค่าที่ independent t-test

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ชั้นปี, บุตรลำดับที่, ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนของข้อมูลโดยใช้สถิติ Analysis of Variance (ANOVA)

**จริยธรรมการวิจัย**

การศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้ ได้รับการรับรองจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี เลขที่ PCKCN04/2563

**ผลการวิจัย**

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 93.4) เป็นบุตร คนแรก (ร้อยละ 45.1) บิดาจบการศึกษาระดับ

ประถมศึกษา (ร้อยละ 41.8) รองลงมา คือระดับ มัธยมศึกษา (ร้อยละ 36.3) มารดาจบการศึกษา ระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 45.1) รองลงมาคือระดับ มัธยมศึกษา (ร้อยละ 33.5) บิดาประกอบอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 33.0) รองลงมาคือลูกจ้าง (ร้อยละ 25.3) และมารดาประกอบอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 29.7) รองลงมาคือลูกจ้าง (ร้อยละ 15.4) ดังแสดงในตาราง ที่ 1, 2 และ 3

**ตารางที่ 1** แสดงข้อมูลเพศ ชั้นปี บุตร ของกลุ่มตัวอย่าง (n=182)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
เพศหญิง	170	93.4
เพศชาย	12	6.6
<b>ชั้นปี</b>		
ชั้นปีที่ 1	42	23.1
ชั้นปีที่ 2	36	19.8
ชั้นปีที่ 3	59	32.4
ชั้นปีที่ 4	45	24.7
<b>บุตรลำดับที่</b>		
1	82	45.1
2	72	39.6
3	22	12.1
4	5	2.7
5	1	0.5

**ตารางที่ 2** แสดงข้อมูลระดับการศึกษาของบิดา-มารดา (n=182)

ข้อมูลส่วนบุคคล	บิดา		มารดา	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ระดับการศึกษา</b>				
ประถมศึกษา	76	41.8	82	45.1
มัธยมศึกษา	66	36.3	61	33.5
อนุปริญญา	10	5.5	11	6.0
ปริญญาตรี	20	11.0	22	12.1
ไม่ระบุ	10	5.4	6	3.3

## ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลอาชีพของบิดา-มารดา (n=182)

ข้อมูลส่วนบุคคล	บิดา		มารดา	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาชีพ</b>				
เกษตรกร	60	33.0	54	29.7
ลูกจ้าง	46	25.3	28	15.4
รับราชการ	21	11.5	19	9.9
รับจ้าง	4	2.2	3	1.6
อาชีพอิสระ	31	16.7	56	30.8
ว่างงาน	4	2.1	17	9.3
ไม่ระบุ	16	8.8	6	3.3

นักศึกษามีทักษะชีวิตทั้งโดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $M=4.02$ ,  $SD=.34$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าทักษะด้านสังคมมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับสูง ( $M=4.07$ ,  $SD=.35$ ) รองลงมาคือ ทักษะด้านการเผชิญอารมณ์ และด้านความคิด ( $M=3.99$ ,  $SD=.43$ ;  $M=3.88$ ,  $SD=.42$ ) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 4

## ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตจำแนกโดยรวมและรายด้าน (N=182)

ทักษะชีวิต เรียงตามลำดับคะแนนสูง-ต่ำ	Mean	S.D.	ความหมาย
<b>ทักษะด้านสังคม</b>	<b>4.07</b>	<b>.35</b>	<b>สูง</b>
ทักษะการเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น	4.24	.54	สูง
ทักษะการติดต่อสื่อสาร	4.18	.40	สูง
ทักษะการให้ความร่วมมือ	4.16	.44	สูง
ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง	3.89	.45	สูง
ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	3.85	.45	สูง
<b>ทักษะด้านความคิด</b>	<b>3.88</b>	<b>.42</b>	<b>สูง</b>
ทักษะการตัดสินใจ	4.03	.53	สูง
ทักษะการแก้ปัญหา	3.70	.45	สูง
<b>ทักษะการเผชิญทางอารมณ์</b>	<b>3.99</b>	<b>.43</b>	<b>สูง</b>
ทักษะการควบคุมดูแลตนเอง	4.12	.48	สูง
ทักษะการเผชิญความโกรธ	3.86	.56	สูง
ทักษะการจัดการความเครียด	3.85	.56	สูง
<b>ทักษะชีวิตโดยรวม</b>	<b>4.02</b>	<b>.34</b>	<b>สูง</b>

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตระหว่างนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน ได้แก่ เพศ ชั้นปี บุตรลำดับที่ อาชีพบิดา/มารดา ระดับการศึกษาของบิดา/มารดาไม่มีแตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 5 และ 6

**ตารางที่ 5** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ, อาชีพ ของบิดา-มารดาด้วยการทดสอบค่าที่ independent t-test

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
<b>เพศ</b>					
ชาย	12	4.05	.30	.34	.74
หญิง	170	4.02	.34		
<b>อาชีพบิดา (n=176)</b>					
มีเงินเดือนประจำ	99	4.03	.35	.27	.79
ไม่มีเงินเดือนประจำ	67	4.01	.32		
<b>อาชีพมารดา (n=176)</b>					
มีเงินเดือนประจำ	130	4.04	.34	1.04	.30
ไม่มีเงินเดือนประจำ	46	3.93	.32		

หมายเหตุ: จำนวนตัวอย่างที่ไม่เท่ากับ 182 เนื่องจากข้อมูลของอาชีพของบิดาและมารดา มีการกระจาย จึงจัดกลุ่มอาชีพของบิดาและมารดาเป็นสองกลุ่มคือกลุ่มอาชีพที่มีเงินเดือนประจำ ได้แก่ กลุ่มข้าราชการ และลูกจ้าง และกลุ่มที่ไม่มีเงินเดือนประจำ ได้แก่ รับจ้าง เกษตรกร อาชีพอิสระ และว่างงาน วิเคราะห์ข้อมูลแบบ exclude cased listwise ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ระบุอาชีพ จะถูกตัดออกจากการวิเคราะห์ข้อมูล

**ตารางที่ 6** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ชั้นปี บุตรลำดับที่ อาชีพของบิดา-มารดา ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนของข้อมูลโดยใช้สถิติ Analysis of Variance (ANOVA) (n=182)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	F	p-value
<b>ชั้นปี</b>					
ชั้นปีที่ 1	42	4.10	.34	2.03	.11
ชั้นปีที่ 2	36	4.05	.33		
ชั้นปีที่ 3	59	4.01	.31		
ชั้นปีที่ 4	45	3.93	.37		
<b>บุตรลำดับที่ (n=176)</b>					
1	82	4.02	.36	.20	.82
2	72	4.03	.35		
3 ขึ้นไป	82	3.99	.22		
<b>ระดับการศึกษาของบิดา (n=173)</b>					
ประถมศึกษา	76	4.02	.30	.48	.62
มัธยมศึกษา	76	4.04	.38		
ปริญญาตรี	21	3.96	.30		
<b>ระดับการศึกษาของมารดา (n=176)</b>					
ประถมศึกษา	82	4.04	.31	1.23	.29
มัธยมศึกษา	72	4.03	.38		
ปริญญาตรี	22	3.91	.30		

หมายเหตุ: จำนวนตัวอย่างที่ไม่เท่ากับ 182 เนื่องจากวิเคราะห์ข้อมูลแบบ exclude cased listwise ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ระบุอาชีพ จะถูกตัดออกจากการวิเคราะห์ข้อมูล

## อภิปรายผล

### 1. ทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี มีทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน สะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพระจอมเกล้า มีทักษะทางสังคม ความคิดและการเผชิญอารมณ์ได้ดีเช่นเดียวกับการศึกษาทักษะชีวิตนักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทรินทร์และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราชที่พบว่านักศึกษาพยาบาลมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูงทั้งภาพรวมและรายด้าน<sup>5,6</sup> ต่างจากการศึกษาทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช ซึ่งใช้กรอบแนวคิดประเมินทักษะชีวิตประกอบด้วยทักษะ 12 ด้าน ที่อยู่ในระดับปานกลาง<sup>7</sup> อย่างไรก็ตามวิจารณ์ พานิช<sup>8</sup> กล่าวว่าทักษะชีวิตมีการพัฒนาตั้งแต่ประถมไปจนถึงมหาวิทยาลัย โดยส่งเสริมตามพัฒนาการของสมอง เนื่องจากทักษะชีวิตไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่เกิดจากการที่มีผู้สอนกระตุ้นและอำนวยความสะดวก ในการเรียนรู้ทำให้มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพที่มีประสิทธิภาพกับผู้อื่น ระบุอารมณ์ทางลบและสถานการณ์กดดัน ตลอดจนจัดการควบคุมได้ ช่วยให้ นักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความมั่นใจ มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถลดภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า<sup>9</sup> ซึ่งนักศึกษาพยาบาลเป็นวัยรุ่นตอนปลายที่ การเรียนรู้และทักษะเหล่านี้มาบ้างแล้วจึงทำให้มี ทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูง

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิต รายด้านพบว่า ทักษะชีวิตด้านสังคมมีคะแนนเฉลี่ย สูงที่สุด (M=4.07, SD=.35) รองลงมาเป็นทักษะด้าน การคิดและการเผชิญอารมณ์ เนื่องจากอยู่ในยุคสังคม ดิจิทัล มีความพิเศษในการเป็นผู้เชี่ยวชาญและเรียนรู้ เทคโนโลยีได้อย่างรวดเร็วจากโลกสังคมออนไลน์<sup>4</sup>

การที่วัยรุ่นมีความรู้ความสามารถในการติดต่อ สื่อสารที่ดี มีการแสดงออกที่กับบุคคลอื่นได้อย่าง เหมาะสมจะช่วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถ ดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข<sup>10</sup> ซึ่งการที่นักศึกษาพยาบาล มีทักษะชีวิตด้านสังคมที่ดีจะช่วยส่งเสริมให้มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ทำความรู้จักกันและกัน เกิดความรู้สึกไว้วางใจ เข้าใจตนเอง ยอมรับผู้อื่นและ ก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน<sup>6</sup> การศึกษาที่ผ่านมาของสกวเนตร ไทรแจ่มจันทร์ จารุวรรณ สกกุลคู อรรถพร โพธิสุข และจตุพล ยงศรี<sup>11</sup> พบว่าทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาลทหารอากาศ ด้านแก้ปัญหาที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดหลังจากการ จัดหลักสูตรฝึกอบรมทักษะชีวิต ดังนั้นวิทยาลัย พยาบาลพระจอมเกล้าอาจจัดหลักสูตรเสริมเพื่อช่วย ให้นักศึกษาพัฒนาทักษะด้านการแก้ปัญหาและการ เผชิญอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

### 2. คะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตระหว่างนักศึกษา พยาบาลที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต ระหว่างนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ สะท้อนให้เห็น ว่าทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาลไม่ได้เกิดจาก ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ลำดับการเป็นบุตรใน ครอบครัว อาชีพและการศึกษาของบิดามารดา เป็นไป ในทิศทางเดียวกับการศึกษาทักษะชีวิตนักศึกษา พยาบาลในประเทศอินเดีย ที่พบว่าทักษะชีวิตไม่มี ความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคล<sup>12</sup> การพัฒนาทักษะ ชีวิตสามารถทำได้ผ่านวิธีการเสริมสร้างสมรรถนะ จากกิจกรรมที่ได้กระทำ การสังเกตจากประสบการณ์ ของบุคคลอื่น รวมถึงการได้รับคำแนะนำจากผู้อื่น ตลอดจนการเรียนรู้มีส่วนร่วมที่ทำให้เกิดการ เรียนรู้อย่างเป็นระบบ<sup>13</sup> ซึ่งวิทยาลัยพยาบาลอาจ ส่งเสริมผ่านวิธีการบรรยาย การสร้างสถานการณ์ จำลอง การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และการลงมือทำ

**ข้อเสนอแนะ****1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้**

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่านักศึกษาที่มีทักษะชีวิตด้านการเผชิญทางอารมณ์และการคิดรองจากทักษะชีวิตด้านสังคม จึงควรมีการศึกษาสาเหตุ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตในสองด้านดังกล่าวให้สูงขึ้น ผ่านกิจกรรมทั้งในและนอกหลักสูตร เนื่องจากเป็นทักษะที่สำคัญในการเป็นพยาบาลวิชาชีพและการทำงานร่วมกับทีมสหวิชาชีพในการดูแลผู้รับบริการ

**2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี และเป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างเฉพาะบางปัจจัยจึงควรมีการศึกษาทักษะชีวิตในภาพรวมของสถาบันพระบรมราชชนกเพื่อสะท้อนให้เห็นคุณภาพการผลิตบุคลากร ซึ่งจะนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนพัฒนาทักษะชีวิตที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาลต่อไป

**บรรณานุกรม**

1. Pipattanawong W. Life skill of Thai teen in 21<sup>st</sup> Century. PAYAP UNIVERSITY JOURNAL 2014; 24(2): 39-63.
2. Voracharoen S. A study of life skills and a training group model construction for developing life skills of adolescent students. [dissertation]. Bangkok: Srinakharinwirot University; 2007
3. Keawtong S. Some factor affecting to skills of Mathayomsuka V students in the Secondary education service office area II. Veridian E-Journal 2013; 6(3): 443 - 460.

4. Phothidara Y. Nursing Education Management: For Student Generation Y. Journal of Nursing Science & Health 2011; 34(2): 61-69.
5. Jiramanaswong A, Howham C, Wannatawee P. A Study on Life Skills of Undergraduate Nursing Students Boromarajonani College of Nursing, Surin, Nursing Public Health and Education Journal 2020; 21(1): 139-165.
6. Janjaroen K, Nakaramontree S. The Relationship between social support and life skills among nursing students. The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health 2016; 3(2): 85-99.
7. Khumtorn L, Suwanvela S. The relationship between social support and life skills among Nursing students in Boromarajonani college of Nursing, Trang. Journal of Department of Health Service Support 2019; 14(1): 54 - 68.
8. Panich V. A way to create learning for students in the 21<sup>st</sup> century. Bangkok: Sosri-Saritwong Foundation. 2012.
9. Phuipha T, Bunthumporn N, Vuthiarpa S. The effect of a life-skill training program on the depressive symptoms of senior high school students. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2018; 19(Special): 89- 98.

10. Sota J. Concepts theories and application for health behavioral development. Khon Kaen: Faculty of Public Health Khon Kaen University.2011.
11. Saichamchan S, Skulkhu J, Potisuk A, Yongsorn C. Development of training program to enhance life skills for the Royal Thai Air Force nursing students. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2015; 16(2): 21-29.
12. Buvaneswari R, Sylvia J. Assessment of life skills among first year B.Sc. nursing students of selected nursing college, Tamilnadu. International Journal of Advanced Research 2017; 5(9): 1007-1011.
13. Sirited P. Life skill improvement and the prevention of adolescent risky sexual behaviors. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2018; 19(Supplement): 10-15