

ปัจจัยสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม

The factors related to happiness and quality of life of undergraduate students in the
community public health program, Faculty of Science, Nakhon Phanom University.

(Received: January 23,2026 ; Revised: January 27,2026 ; Accepted: January 30,2026)

ธเนศวร์ แทนคำ¹

Thanamet Thaenkham¹

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุข คุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสุข ปัจจัยส่วนบุคคลกับคุณภาพชีวิต และความสุขกับคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม เก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับย่อภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.84 และแบบสอบถามดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (THI – 66) ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจำนวน 83 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และ สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไคสแควร์

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 57.83 มีคุณภาพชีวิตที่ดีทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย ร้อยละ 72.30 ด้านจิตใจ ร้อยละ 72.30 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ร้อยละ 48.20 ด้านสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 66.30 และคุณภาพชีวิตโดยรวม ร้อยละ 71.10 เกรตเฉลี่ย มีความสัมพันธ์กับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$ และมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p เท่ากับ 0.04, 0.02 และ 0.03 ตามลำดับ ส่วนรายได้มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p เท่ากับ 0.01 ความสุขมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p เท่ากับ 0.006, 0.02 และ 0.05 ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความสุข คุณภาพชีวิต นักศึกษาปริญญาตรี การสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยนครพนม

Abstract

This survey research investigated levels of happiness and quality of life, as well as the relationships between personal factors and happiness, personal factors and quality of life, and happiness and quality of life among undergraduate students enrolled in the community public health program, Faculty of Science, Nakhon Phanom University. Data were collected using the World Health Organization Quality of Life Assessment Questionnaire (WHOQOL-BREF-THAI). A total of 83 students participated in the study. Data analysis was conducted using descriptive statistics and chi-square correlation tests.

The findings showed that more than half of the participants (57.83%) reported better mental health compared with the general population. Participants also demonstrated favorable quality of life across all domains, including physical health (72.30%), psychological health (72.30%), social relationships (48.20%), environmental conditions (66.30%), and overall quality of life (71.10%). Grade point average (GPA) was significantly associated with happiness ($p < 0.001$) and with physical quality of life, social relationships, and overall quality of life ($p = 0.04, 0.02, \text{ and } 0.03$, respectively). Monthly income was significantly related to overall quality of life ($p = 0.01$). In addition, happiness was significantly correlated with physical quality of life, psychological quality of life, and environmental quality of life ($p = 0.006, 0.02, \text{ and } 0.05$, respectively).

Key words: Happiness, quality of life, undergraduate students, community public health, Nakhon Phanom University

¹ ปร.ต.อาจารย์ สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม; corresponding author E-mail: Thanamet.th@npu.ac.th

บทนำ

สุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญในการกำหนดความสุขและคุณภาพชีวิต ความผิดปกติด้านสุขภาพจิตจึงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับต้น ๆ ของประชากรทั่วโลก โดยเฉพาะโรคจิตกึ่งหวล พบว่ามีผู้ป่วยประมาณ 284 ล้านคน¹ ปัจจุบันประชากรในประเทศไทยเผชิญกับปัญหาการเมือง สงคราม น้ำท่วม แผ่นดินไหว ซึ่งมีแนวโน้มเป็นสาเหตุสะสมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตอย่างมาก จากการรายงานผลการศึกษา ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี พ.ศ. 2568 พบว่า คนไทย 13.4 ล้านคน อย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิตเคยประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตที่ไม่ดี ในกลุ่มวัยรุ่นอายุระหว่าง 18-24 ปี พบว่าสัดส่วนการมีปัญหาด้านสุขภาพจิตและโรคจิตเวชสูงที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มผู้สูงอายุ อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จเท่ากับ 7.94 ต่อแสนประชากร² การวิจัยต่อเนื่องพบว่านักศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับสูงหรือระดับรุนแรง^{3,4} ปัจจัยที่มีสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ รายได้ กลุ่มสาขาวิชา การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ การไม่ออกกำลังกาย และปัจจัยสิ่งแวดล้อม เป็นต้น⁵ ความเครียดในระดับที่สูงหรือระดับที่รุนแรงมาก ๆ ต่อเนื่อง และเรื้อรังเป็นระยะเวลาานาน ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทุกด้าน และเสี่ยงต่อการทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่นให้ถึงแก่ความตายได้^{3,4}

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีนักศึกษาอายุระหว่าง 15 – 22 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีความเครียดสูง ผลการศึกษาในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม พบว่า ความเครียด ความแข็งแกร่งในชีวิต อายุ และการสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าได้ ร้อยละ 63 มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.00$) และความเครียดยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ($r = 0.75, p = 0.00$)⁶ การศึกษาเพื่อเตรียมความพร้อม

ในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในนักศึกษาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมาก เมื่อสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม ได้พัฒนาหลักสูตรใหม่ปี พ.ศ. 2568 คือ หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาการสาธารณสุขชุมชน รับนักศึกษารุ่นแรก ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวนทั้งสิ้น 83 คน ในการวางแผนการจัดการเรียนการสอน กิจกรรมพัฒนาทักษะ ส่งเสริมสมรรถนะแก่นักศึกษา ต้องมีข้อมูลพื้นฐานที่มาจากปัญหาและความต้องการของนักศึกษาเอง จึงจะมีโอกาสสำเร็จได้เมื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริง⁷

นักศึกษาสาขาการสาธารณสุขชุมชน ปีการศึกษา 2568 เป็นรุ่นที่ 1 ปัจจุบันผ่านการเรียนมาแล้ว 1 ภาคการศึกษา และกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ผู้วิจัยเป็นผู้สอนรายวิชาความสุขในศตวรรษที่ 21 และเป็นผู้รับผิดชอบหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต จึงต้องการทราบว่า นักศึกษามีระดับความสุขและระดับคุณภาพชีวิต เป็นอย่างไรหลังจากได้เข้ามาศึกษาต่อในสาขาการสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยนครพนม ซึ่งยังไม่มีการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาดังกล่าวมาก่อน ผู้วิจัยจึงได้ทำวิจัยเรื่องปัจจัยสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม เพื่อศึกษาความสุข คุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสุข ปัจจัยส่วนบุคคลกับคุณภาพชีวิต และความสุขกับคุณภาพชีวิต โดยใช้แบบสอบถามมาตรฐาน 2 ชิ้น คือ 1) แบบประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับย่อภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)⁸ และแบบสอบถามดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (THI – 66) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข⁹ ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจำนวน 83 คน ผลประโยชน์ที่ได้รับคือ ทราบระดับความสุข ระดับคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสุข ปัจจัยส่วนบุคคลกับคุณภาพชีวิต ความสุขกับ

คุณภาพชีวิต สามารถนำไปใช้ในการวางแผนการจัดการเรียนการสอน หรือกิจกรรมต่างๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการนักศึกษาและผลลัพธ์การเรียนรู้ของหลักสูตรได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสุข ปัจจัยส่วนบุคคลกับคุณภาพชีวิต และความสุขกับคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม

วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) รวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือมาตรฐานคือแบบประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)⁸ และแบบสอบถามดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (THI – 66) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข⁹

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2568 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม และลงทะเบียนเรียนรายวิชา 30012102 ความสุขในศตวรรษที่ 21 รวมประชากรทั้งสิ้น 83 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 83 คน โดยมีคุณสมบัติดังนี้ 1) ทุกเพศ 2) อายุ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป 3) กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2568 4) เป็นนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยนครพนม 5) ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 30012102 ความสุขในศตวรรษที่ 21 6) ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง คือ การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ไม่มีการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากศึกษาทุกหน่วยประชากร จำนวนทั้งสิ้น 83 คน

การสุ่มตัวอย่าง คือ การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ไม่มีการสุ่มตัวอย่าง เนื่องจากศึกษาทุกหน่วยประชากร จำนวนทั้งสิ้น 83 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ใช้เครื่องมือ 2 ชิ้น ได้แก่ แบบประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ฉบับย่อภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)⁸ และแบบสอบถามดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (THI – 66) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข⁹ ในแบบเก็บข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ เกรดเฉลี่ยรวม และรายได้ที่ได้รับเฉลี่ยต่อเดือน

2) แบบประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ฉบับย่อภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)⁸ เป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง การประเมินค่าที่เป็น จิตนินัย (Subjective) ที่ฝังแน่นอยู่กับบริบททางวัฒนธรรม สังคม และสภาพแวดล้อม มีข้อความทั้งหมด 26 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายเชิงบวก 23 ข้อ และข้อความที่มีความหมายเชิงลบ 3 ข้อ แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ

2.1) กลุ่มที่ 1 ข้อความเชิงลบ 3 ข้อ คือ ข้อ 2, 9 และ 11 โดยในแต่ละข้อมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ผู้ให้ข้อมูลตอบ ไม่เลย เท่ากับ 5 คะแนน, เล็กน้อย เท่ากับ 4 คะแนน, ปานกลาง

เท่ากับ 3 คะแนน, มาก เท่ากับ 2 คะแนน และมากที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

2.2) กลุ่มที่ 2 ข้อความเชิงบวก 23 ข้อ คือ ข้อ 1, 3 - 8, 10 และ 12 - 26 โดยในแต่ละข้อมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ผู้ให้ข้อมูลตอบ ไม่เลย เท่ากับ 1 คะแนน, เล็กน้อย เท่ากับ 2 คะแนน, ปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน, มาก เท่ากับ 4 คะแนน และ มากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

แบบประเมินฉบับนี้แยกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ ตารางที่ 1 ระดับคะแนนคุณภาพชีวิต แยกออกเป็นองค์ประกอบต่าง ๆ

องค์ประกอบ	การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	คุณภาพชีวิตกลาง ๆ	คุณภาพชีวิตที่ดี
1) ด้านสุขภาพกาย	7 - 16	17 - 26	27 - 35
2) ด้านจิตใจ	6 - 14	15 - 22	23 - 30
3) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3 - 7	8 - 11	12 - 15
4) ด้านสิ่งแวดล้อม	8 - 18	19 - 29	30 - 40
5) คุณภาพชีวิตโดยรวม	26 - 60	61 - 95	96 - 130

การแปลผล คะแนนคุณภาพชีวิตทั้งฉบับมีคะแนน ตั้งแต่ 26 - 130 คะแนน โดยเมื่อผู้ตอบรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร จึงสามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ดังนี้ คะแนน 26 - 60 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี, คะแนน 61 - 95 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ และคะแนน 96 - 130 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพชีวิตที่ดี⁸

3) แบบสอบถามดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (THI - 66)⁹ เป็นแบบประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเอง ซึ่งสร้างขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดคำจำกัดความของสุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีข้อความถามทั้งหมด 66 ข้อ การให้คะแนนดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (THI - 66) มีการให้คะแนนแบบประเมิน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

3.1) กลุ่มที่ 1 คือ ข้อ 1 - 3, 11 - 25, 32 - 36 และ 41 - 64 โดยในแต่ละข้อมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ผู้ให้ข้อมูลตอบ ไม่เลย เท่ากับ 0 คะแนน, เล็กน้อย เท่ากับ 1 คะแนน, มาก เท่ากับ 2 คะแนน และ มากที่สุดเท่ากับ 3 คะแนน

กาย ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 10, 11, 12, 24 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 8, 9, 23 3) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ ข้อ 13, 14, 25 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ข้อ 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 ส่วนข้อ 1 ข้อ 26 เป็นตัวชี้วัดที่อยู่ในหมวดคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม จะไม่รวมอยู่ในองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน แบ่งระดับคะแนนคุณภาพชีวิต แยกออกเป็นองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังตารางที่ 1

3.2) กลุ่มที่ 2 คือ ข้อ 4 - 10, 26 - 31, 37 - 39 และ 65 - 66 โดยในแต่ละข้อมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ผู้ให้ข้อมูลตอบ ไม่เลย เท่ากับ 3 คะแนน, เล็กน้อย เท่ากับ 2 คะแนน, มาก เท่ากับ 1 คะแนน และ มากที่สุดเท่ากับ 0 คะแนน

การแปลผล คะแนนเต็มทั้งหมด 198 คะแนน เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้ประเมินความสุขของตนเองแล้ว รวมคะแนนทุกข้อได้เท่าไร จึงสามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ดังนี้ 143-198 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good), 122-142 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair) และ 121 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)⁹

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) แบบประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ฉบับย่อภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) เป็นเครื่องมือมาตรฐานโดย สุวัฒน์ มัทธนิรันดร์กุล และคณะ ได้ทบทวนและปรับปรุงภาษาในเครื่องมือ WHOQOL-BREF โดยผู้เชี่ยวชาญทางภาษา นำไปทดสอบความเข้าใจภาษากับคนที่มีความรู้พื้นฐานแตกต่างกัน นำมาปรับปรุงข้อที่เป็นปัญหา

แล้วทดสอบซ้ำ 3 รอบ การศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยมีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.84 ค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 0.65 เทียบกับแบบวัด WHOQOL - 100 ฉบับภาษาไทยที่ World Health Organization (WHO) ยอมรับอย่างเป็นทางการ⁸

2) แบบสอบถามดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (THI - 66) เป็นเครื่องมือมาตรฐานโดย อภิชัย มงคล และคณะ ได้ทำการศึกษาค่าความตรงร่วมสมัยโดยใช้ ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของอัมพร โอตระกูล และคณะ จำนวน 12 ข้อ ทำการศึกษาควบคู่กันไปในช่วงเวลาเดียวกัน ผลการศึกษาพบว่า ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย 66 ข้อ กับดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของอัมพร โอตระกูล และคณะมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับของสเปียร์แมน (Spearman's correlation coefficient) เท่ากับ 0.58 การศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยมีค่า Cronbach's alpha coefficient จำแนกตามองค์ประกอบหลักดังนี้ สภาพจิตใจ 0.86, สมรรถภาพของจิตใจ 0.83, คุณภาพของจิตใจ 0.77 และปัจจัยสนับสนุน 0.80⁹

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนครพนม เมื่อได้รับการรับรองแล้วจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอนต่อไป

ขั้นการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำบันทึกข้อความถึงคณบดีคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล หลังจากได้รับอนุญาต ผู้วิจัยได้ส่งสำเนาทักข้อความที่ลงนามอนุญาตแล้ว ไปยังหัวหน้าสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ เพื่อทราบ จากนั้นผู้วิจัยได้แนะนำตัวสร้างสัมพันธภาพ อธิบายวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย และระยะเวลาในการทำวิจัย พร้อมชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของผู้ให้ข้อมูล เสร็จสิ้น

แล้วจึงส่งลิงก์แบบสอบถามเข้าไปในกลุ่มไลน์ของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ และให้ผู้ให้ข้อมูลได้กรอกข้อมูลโดยอิสระ เมื่อผู้ให้ข้อมูลคลิกส่งแบบสอบถามออนไลน์ ถือว่าเป็นการแสดงความยินยอมโดยการกระทำ เป็นอันเสร็จสิ้นขั้นตอนนี้

ขั้นหลังการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องและจำนวนคำตอบที่ได้รับมา มีการจัดการข้อมูล โดยดึงข้อมูลจาก Google form มาอยู่ใน Excel และทำการแปลข้อมูลจากข้อความที่เป็นตัวเลขตามเกณฑ์ปกติที่กำหนด นำข้อมูลที่แปลงค่าสำเร็จแล้วเข้าสู่โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS Statistics v.29 เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน สำหรับวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ได้แก่ สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไคสแควร์

จริยธรรมวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนครพนม ลำดับที่ 275/2568 เลขที่ HE27568 รับรองเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2568 และได้รับอนุญาตจากคณบดีคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม ตามหนังสือเลขที่ อว 0609.15(1)/3808 ลงวันที่ 28 ตุลาคม 2568 ให้ดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91.60 อายุระหว่าง 18 - 21 ปี (Mean, S.D.; 18.89, 0.64) สถานภาพโสด ร้อยละ 98.80 เกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.65 - 4.00 (Mean, S.D.; 3.50, 0.30) รายได้เฉลี่ยต่อ

เดือน 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 50.60 และ ต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 45.80

นักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม ส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good) ร้อยละ 57.83 ดังตารางที่ 2

นักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม ส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ด้านร่างกาย ร้อยละ 72.30 ด้านจิตใจ ร้อยละ 72.30 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ร้อยละ 48.20 ด้านสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 66.30 และคุณภาพชีวิตโดยรวม ร้อยละ 71.10 ดังตารางที่ 3

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ร้อยละ 50.60 มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาปริญญาตรี

ตารางที่ 2 ความสุขของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม (n = 83)

ระดับความสุข	เกณฑ์คะแนนปกติที่กำหนด	จำนวน	ร้อยละ
สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good)	143-198 คะแนน	48	57.83
สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)	122-142 คะแนน	26	31.33
สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)	121 คะแนนหรือน้อยกว่า	9	10.84

ตารางที่ 3 คุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม (n = 83)

องค์ประกอบคุณภาพชีวิต	เกณฑ์คะแนน	ระดับคุณภาพชีวิต	จำนวน	ร้อยละ
1) ด้านร่างกาย	27-35	มีคุณภาพชีวิตที่ดี	60	72.30
	17-26	มีคุณภาพชีวิตปานกลาง	23	27.70
	7-16	มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	0	0.00
2) ด้านจิตใจ	23-30	มีคุณภาพชีวิตที่ดี	60	72.30
	15-22	มีคุณภาพชีวิตปานกลาง	21	25.30
	6-14	มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	2	2.40
3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	12-15	มีคุณภาพชีวิตที่ดี	40	48.20
	8-11	มีคุณภาพชีวิตปานกลาง	40	48.20
	3-7	มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	3	3.60
4) ด้านสิ่งแวดล้อม	30-40	มีคุณภาพชีวิตที่ดี	55	66.30
	19-29	มีคุณภาพชีวิตปานกลาง	28	33.70
	8-18	มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	0	0.00
5) คุณภาพชีวิตโดยรวม	96-130	มีคุณภาพชีวิตที่ดี	59	71.10
	61-95	มีคุณภาพชีวิตปานกลาง	24	28.90

สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p-value <0.001 ดังตารางที่ 4

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ร้อยละ 50.60 มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p-value เท่ากับ 0.04, 0.02 และ 0.03 ตามลำดับ นอกจากนี้ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ รายได้ ก็มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p-value เท่ากับ 0.01 ดังตารางที่ 5

ความสุขมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p-value เท่ากับ 0.006, 0.02 และ 0.05 ตามลำดับ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 3 คุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม (n = 83)

องค์ประกอบคุณภาพชีวิต	เกณฑ์คะแนน	ระดับคุณภาพชีวิต	จำนวน	ร้อยละ
	26-60	มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	0	0.00

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสุขของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม (n = 83)

ปัจจัยส่วนบุคคล	χ^2	df	p-value
1) เพศ	54.94	51	0.32
2) อายุ	163.79	153	0.26
3) สถานภาพ	40.99	51	0.84
4) เกรดเฉลี่ย	1990.96	1785	<0.001*
5) รายได้	177.58	200	0.87

หมายเหตุ Chi-square test, *มีนัยสำคัญทางสถิติ p < 0.05

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม (n = 83)

ปัจจัยส่วนบุคคล	คุณภาพชีวิต	χ^2	df	p-value
1) เพศ	ด้านร่างกาย	7.65	15	0.93
	ด้านจิตใจ	21.98	15	0.10
	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	5.25	9	0.81
	ด้านสิ่งแวดล้อม	23.32	20	0.27
	คุณภาพชีวิตโดยรวม	54.94	42	0.08
2) อายุ	ด้านร่างกาย	44.26	45	0.50
	ด้านจิตใจ	52.08	45	0.21
	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	18.07	27	0.90
	ด้านสิ่งแวดล้อม	71.88	60	0.14
	คุณภาพชีวิตโดยรวม	113.41	126	0.78
3) สถานภาพ	ด้านร่างกาย	19.99	15	0.17
	ด้านจิตใจ	15.79	15	0.39
	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.65	9	0.93
	ด้านสิ่งแวดล้อม	12.99	20	0.87
	คุณภาพชีวิตโดยรวม	26.99	42	0.96
4) เกรดเฉลี่ย	ด้านร่างกาย	580.58	525	0.04*
	ด้านจิตใจ	542.20	525	0.29
	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	366.43	315	0.02*
	ด้านสิ่งแวดล้อม	726.45	700	0.23
	คุณภาพชีวิตโดยรวม	1573.46	1470	0.03*
5) รายได้	ด้านร่างกาย	56.94	60	0.58
	ด้านจิตใจ	54.41	60	0.67
	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	22.71	36	0.95

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม (n = 83)

ปัจจัยส่วนบุคคล	คุณภาพชีวิต	χ^2	df	p-value
	ด้านสิ่งแวดล้อม	74.35	80	0.65
	คุณภาพชีวิตโดยรวม	213.19	168	0.01*

หมายเหตุ Chi-square test, *มีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาการสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม (n = 83)

ความสุข	คุณภาพชีวิต	χ^2	df	p
ความสุขโดยรวม	ด้านร่างกาย	866.33	765	0.006*
	ด้านจิตใจ	842.44	765	0.02*
	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	469.06	459	0.36
	ด้านสิ่งแวดล้อม	1138.68	1020	0.05*
	คุณภาพชีวิตโดยรวม	2232.35	2142	0.08

หมายเหตุ Chi-square test, *มีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

สรุปและอภิปรายผล

1) ระดับของความสุข การวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักศึกษาสาขาการสาธารณสุขชุมชนส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 57.83 สอดคล้องกับการศึกษาของเทียนทอง ทาระบุตร ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์มีความสุข ร้อยละ 82.30¹⁰ การศึกษาของกาญจนา วันนา พบว่าความสุขในภาพรวมของนักศึกษาพยาบาล อยู่ในระดับสูง (Mean = 180.39, S.D. = 15.58)¹¹ การศึกษาของณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ พบว่าความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา อยู่ในระดับมาก (Mean = 3.01, S.D. = 0.48)¹² และการศึกษาของ ณัฐพล อาบสีนาค พบว่า ระดับความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี อยู่ในระดับมาก (Mean = 3.52, S.D.= 0.96)¹³

2) ระดับคุณภาพชีวิต การวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักศึกษาสาขาการสาธารณสุขชุมชนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกด้านดังนี้ ด้านร่างกาย ร้อยละ 72.30 ด้านจิตใจ ร้อยละ 72.30 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ร้อยละ 48.20 ด้านสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 66.30 และคุณภาพชีวิตโดยรวม ร้อยละ 71.10 สอดคล้องกับการศึกษาของสังจวรรณท์ พวงศรีเคน ที่พบว่า นักศึกษา

พยาบาลมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม อยู่ในเกณฑ์คุณภาพชีวิตระดับดี¹⁴ การศึกษาของปานวาด ปรียานนท์ พบว่า นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา มีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี¹⁵ และการศึกษาของสุพัฒนา ศักดิชฐานนท์ พบว่า นักศึกษาพยาบาล มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด (Mean= 102.75, S.D.=14.11)¹⁶

3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสุข ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เกรดเฉลี่ย มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาสาขาการสาธารณสุขชุมชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมประสงค์ เสนารัตน์ ที่พบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักความสำคัญต่อเกรดเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาครู คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยนี้สามารถอธิบายความแปรปรวนเกรดเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาครูได้ ร้อยละ 77.25¹⁷ การศึกษาของศิริรินทร์ โกศลวิวัฒนา พบว่า ความสุขและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ (GPA) ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ณ ชุมชนการเรียนรู้เซเวียร์ จังหวัดเชียงราย มีความสัมพันธ์กันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.022, p= 0.85$)¹⁸ และการศึกษาของ Jiang

พบว่า นักศึกษาที่มีผลการเรียนดี มีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากกว่านักศึกษาที่มีผลการเรียนไม่ดี (OR = 1.87, 95% CI = 1.51-2.32)¹⁹

4) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับคุณภาพชีวิต ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เกรดเฉลี่ยมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p-value เท่ากับ 0.04, 0.02 และ 0.03 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุนันท์ มีเทศ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 6 คือ การได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ($r = 0.126, p < 0.01$)²⁰ ส่วนรายได้ก็มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p เท่ากับ 0.01 สอดคล้องกับการศึกษาของชลวิภา สลักขณานุกรักษ์ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ ความเพียงพอของรายได้ต่อเดือน ($p < 0.001, OR = 2.52, 95\% CI = 1.49 - 4.25$)²¹ และการศึกษาของชัชฎาภร พิศมร พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาธารณสุขชุมชน คือความเพียงพอของค่าใช้จ่าย นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายที่เพียงพอ มีโอกาสมีคุณภาพชีวิตดีกว่าเป็น 5.15 เท่าของนักศึกษาที่ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ²²

5) ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับคุณภาพชีวิต ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p-value เท่ากับ 0.006, 0.02 และ 0.05 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศรีณภัทร์ แวกโกเนอร์ ที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร คือ ปัจจัยด้านสุขภาพจิตใจ²³ และการศึกษาของ Jiang ที่พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ (OR = 3.41, 95%CI = 2.01-5.79) ปัจจัยทางครอบครัว การติดต่อกับ

ครอบครัวบ่อยครั้งและความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ช่วยเพิ่มความสุขอย่างมีนัยสำคัญ (OR = 1.42, 95% CI = 1.17-1.71) และ (OR = 2.32, 95% CI = 1.83-2.95) ตามลำดับ¹⁹

ดังนั้นสรุปได้ว่า ความสุขมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิต ระดับความสุขที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้คุณภาพชีวิตสูงขึ้น ความสุขเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยภายในตนเองและปัจจัยภายนอก อาทิเช่น ความเป็นคนดีมีความสัมพันธ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.000$)²⁴ การรู้จักปรับตัวความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองและการได้รับการยอมรับจากเพื่อน มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง²⁵ ปัจจัยดังกล่าวยังส่งผลต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา²⁶ ฉะนั้นสาขาวิชา คณะ และหรือมหาวิทยาลัย ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา ควรให้ความสำคัญกับความสุขและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ผ่านการเรียนการสอน กิจกรรมเสริมสร้างหลักสูตรต่าง ๆ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย เพราะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลอยู่ในระดับมากต่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ²⁷

การนำผลการวิจัยไปใช้

1) อาจารย์ผู้สอน สามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการออกแบบการจัดการเรียนการสอน Active learning ในรายวิชาของหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์หรือหลักสูตรอื่นๆ ตามความเหมาะสมเพื่อส่งเสริมความสุขและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี พัฒนาไปสู่ความสำเร็จในการศึกษาและคุณภาพที่ดีต่อไปได้

2) ผู้บริหารทุกระดับตั้งแต่หลักสูตรจนถึงมหาวิทยาลัย สามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการวางแผนเกี่ยวกับนโยบายในการบริหารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอน กิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา รวมทั้งสิ่งแวดล้อม

สิ่งสนับสนุนในการใช้ชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ที่ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความรัก ความผูกพันต่อสถานศึกษา ของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาระดับความสุขและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง ในมิติต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม หรือด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน กิจกรรมนักศึกษา ของมหาวิทยาลัย

คุณภาพชีวิตดีและมีความสุข ลดความเสี่ยงในการลาออกระหว่างการศึกษา

2) ควรมีการศึกษารูปแบบ โปรแกรม หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขและคุณภาพชีวิตที่เพิ่มขึ้นมาทดสอบในกลุ่มนักศึกษา และวัดประเมินผลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

3) ควรมีการศึกษาโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก หรือสัมภาษณ์แบบกลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพที่เป็นความจริงมากขึ้นจากประสบการณ์ของนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

1. Alshehri, A., Alshehri, B., Alghadir, O., Basamh, A., Alzeer, M., Alshehri, M., & Nasr, S. (2023). The prevalence of depressive and anxiety symptoms among first year and fifth-year medical students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC medical education*,23(1), 411. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04387-x>
2. Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (2025). Thai Health in 2025. Retrieved Dec 19, 2025 from <https://www.thaihealth.or.th/?p=385952>
3. Buacharoen, Par., Techapunratanakul, N., Dornchai, G., & Buochareon, Paw. (2018). Strain and adaptation of bachelor degree students from faculty of engineering, rajmangala university of technology Lanna Chiang Mai campus. *Journal of Graduate Studies Review MCU Phrae*,4(2), 37-58. (in Thai)
4. Jaikhram, M., Poonjan, A., Kasemkitikun, S., & Janpipatpong, T. (2025). Stress of first-year students at Chiang Rai Rajabhat University in the academic year 2024. *RMUTK Journal of Liberal Arts*,7(2), 38-51. (in Thai)
5. Seenophia, S., & Duangsong, R. (2021). Factors associated with stress and depression among first-year undergraduate students of Khon Kaen University. *KKU Journal for Public Health Research*, 14(3), 10-23. (in Thai)
6. Klongdee, K., & Chaniang, S. (2021). Factors predicting depression in nursing students at boromarajonani college of nursing Nakhon Phanom, Nakhon Phanom university. *Journal of the police nurses*, 13(1), 148-157. (in Thai)
7. Thipteerawet, P. (2022). Problems and needs to participate in students' activities in rajamangala university of technology krungthep. *RMUTK Journal of Liberal Arts*, 4(2), 11-24. (in Thai)
8. Mahatnirunkul, S. & et al. (1998). World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF), Thai version. Retrieved Dec 19, 2025 from <https://dmh.go.th/test/whoqol/>
9. Mongkol, A., & et al. (2001). Thai Happiness Indicators (THI – 66). Retrieved Dec 19, 2025 from <https://dmh.go.th/test/qtnew/>
10. Harabuttra, T., Panyanidnugool, C., Panomrit, S., Somchoe, P., Khumraksa, N., & Ngamkam, D. (2019). Variables Related to Happiness among Nursing Students, Faculty of Nursing, Kasem Bundit University. *Kasem Bundit Journal*, 20(2), 68–80. (in Thai)
11. Wanna, K., Chaimongkol, N., & Poonnotok, P. (2017). Factors Influencing Happiness among Nursing Students in Private Universities. *Journal of Nursing, Siam University*, 18(34), 97–108. (in Thai)

12. Chaksomsak, N., Sriputta, S., Pomparsit, W., Suttidee, C., Kulchawa, V., & Sanewong, A. (2023). The relationship between self, family, university, and social factors and happiness of university students. *Journal of Education Mahasarakham University*, 17(1), 46-64. (in Thai)
13. Arbsinark, N., & Sangarun, N. (2025). A Study of Organizational Commitment and Happiness of Staff and Students at Phetchaburi Rajabhat University. *CUAST Journal*, 14(2), 1-13. (in Thai)
14. Phuangsriken, S., Treesorn, K., Kucharin, P., Suwaphabh, D., Charoensaen, J., & Posri, A. (2020). Quality of life among nursing students, Roi Et Rajabhat University. *Journal of Roi Et Rajabhat University*, 14(3), 208–219. (in Thai)
15. Preeyanont, P., Chaiyes, C., Phuak-aim, P., & Phonoi, N. (2023). The quality of life among Mahidol University's undergraduates at salaya campus. *Srinakharinwirot Research and Development Journal of Humanities and Social Sciences*, 15(30), 1–13. (in Thai)
16. Sakdisthanont, S., Chaochanthuek, C., Baphimai, J., Jitlom, K., & Khonok, R. (2025). The Comparative study of quality of life among nursing students, Vongchavalitkul University. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 26(3), 294–301. (in Thai)
17. Senarat, S., Senarat, B., & Pinitasakul, P. (2020). Factors Affecting Cumulative Grade Point Average of Student Teachers. *Ubon Ratchathani Journal of Research and Evaluation*, 9(2), 119-129. (in Thai)
18. Kosanwattana, S., Kitcharoen, A., Pongprasertsin, S., Chaiyadej, C., Saengthien, P., & et al. (2023). The relationship between happiness index and academic achievements of university students in Xavier learning community, Chiang Rai. *Saengtham College Journal*, 15(1), 154-169. (in Thai)
19. Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors: A Cross-Sectional Questionnaire Survey. *International journal of environmental research and public health*, 19(8), 4713. doi.org/10.3390/ijerph19084713
20. Meetess, S., & Iramaneerat, C. (2018). Relationships between factors and academic achievement in sixth-year medical student of the Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University. *Siriraj Medical Bulletin*, 11(3), 151–157. (in Thai)
21. Sulakkananurak, C., & Tasing O. (2024). Factors Associated with Quality of Life in Students at Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University. *Journal of Health and Nursing Research*, 40(3), 24-34. (in Thai)
22. Pissamorn, C., Prasansri, A., Chaipin, E., & Mata, C. (2022). The relationship between health literacy and quality of life among public health students in higher education institutions in northern Thailand. *Journal of Nursing and Health Care*, 40(2), 75-84. (in Thai)
23. Waggoner, S., Ponathong, C., & Yongsorn, C. (2019). Factors affecting the quality of life for Rajabhat University students in Bangkok. *Journal of education : Faculty of Education : Srinakharinwirot University*, 20(2), 54-67. (in Thai)
24. Nuampet, U., Leekitkoson, N., Aekwarangkoon, S., & Sobmoh, N. (2022). Relationship between good person and happiness among undergraduate students, walailak university. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 36(3), 98-116. (in Thai)
25. Srichai, N., Mattayakorn, K., & Tansakul, J. (2022). Factors Influencing Students' Happiness on Prince of Songkla University, Trang Campus. *Journal of Liberal Arts, Maejo University*, 10(1), 177-191. (in Thai)
26. Papol, A., Thanapiyawat, N., & Chaiwcham, T. (2024). Factors Affecting Learning Happiness of Nursing Students. *Thai Journal of Health Education*, 47(1), 1-9. (in Thai)
27. Sawanyavisuthi, S., Toophom, T., & Panchote, N. (2024). The factors decision to pursue further education in bachelor of education thai language Nakhon Phanom University. *Educational Administration and Innovation Journal*, 4(3), 16-30. (in Thai)