# ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

# Factors Related to the Level of Quality of Life Among Occupational Health and Safety Students in Public Health and Environment Huachiew Chalermprakiet University

จิณณวัตร ภู่ให้ผล*, นริศรา บุญมาธรรม, จุฑามาศ แก่นไทย
กัญญ์วรา คล้ายวิเชียร, สุมินตรา พลา
คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
*Email : earththos@hotmail.com

**บทคัดย่อ**

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จากกลุ่มตัวอย่าง 98 คน ด้วยแบบสอบถามผ่านระบบออนไลน์และผ่านจริยธรรมการวิจัยในเอกสารรับรองหมายเลข อ.1148/2564

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง 75 คน คิดเป็นร้อยละ 76.53 มีอายุระหว่าง 18 ปี ถึง 24 ปี กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 4 จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 33.67 พักอาศัยอยู่ทางภาคกลาง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครองน้อยกว่าเท่ากับ 26,000 บาท จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 67.35 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 67.35 ผู้ปกครองอยู่ร่วมกัน จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 78.57 จำนวนวันในการเรียนเฉลี่ย 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 88.78 ระยะเวลาในการเรียนเฉลี่ย 6 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 36.73 มีสุขภาพและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 53.06 มีจิตใจและอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 47.96 มีสังคมอยู่ในระดับดี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 48.96 มีสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 72.45 มีการเรียนการศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 52.04 มีท่านั่งอยู่ในท่านั่งที่ไม่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 97.96 และมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 53.06 เมื่อทำการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยกับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์

สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยการใช้การทดสอบ Fisher's exat test พบว่า ปัจจัยด้านสุขภาพและโภชนาการกับระดับคุณภาพชีวิต มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 0.05 (p-value = 0.001) ปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์กับระดับคุณภาพชีวิต มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 0.05 (p-value < 0.001) ปัจจัยด้านสังคมกับระดับคุณภาพชีวิต มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 0.05 (p-value < 0.001) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับระดับคุณภาพชีวิต มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 0.05 (p-value < 0.001) และปัจจัยด้านการเรียนการศึกษากับระดับคุณภาพชีวิต มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 0.05 (p-value < 0.001) เพราะฉะนั้นการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ สาขาอาชีวอานามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ควรเน้นที่การกินอาหารและการออกกำลังกาย การให้ความสัมพันธ์กับการจัดการกับอารมณ์ การรับมือกับอารมณ์และปัญหาของนักศึกษา การได้รับความเอาใจใส่จากครอบครัว การให้ความสัมพันธ์กับการพูดคุยกับกลุ่มเพื่อน ผู้ปกครอง และอาจารย์ การฝึกทำกิจกรรมกลุ่ม การให้ความสัมพันธ์กับการจัดการสภาพแวดล้อมในการเรียนหรือห้องเรียนออนไลน์ให้เหมาะสม และการให้ความสัมพันธ์กับการกระตุ้นตัวเองของนักศึกษาในการเรียนออนไลน์ และการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา

**คำสำคัญ :** ระดับคุณภาพชีวิต  นักศึกษาที่เรียนออนไลน์

## Abstract

This study is a descriptive study. It aims to study factors correlated with the quality of life of students studying online Occupational Health and Safety the Faculty of Public Health and Environment Huachiew Chalermprakhiat University of a sample of 98 people

The results of the study found that the sample group was 75 females, representing 76.53%, aged between 18 and 24 years, studying in the 4th year of 33 people, representing 33.67%, living in the central region, 19 people, representing 50.00% The average monthly income of parents is less than 26,000 baht, 66 people representing 67.35 percent, no congenital disease, 66 people, or 67.35 percent, parents live together, 77 people, or 78.57 percent, the number of days in Studying average 5 days a week, 87 students accounted for 88.78%, average study duration was 6 hours per day, 36 students accounted for 36.73 percent, had moderate health and nutrition, 52 students accounted for 53.06 percent. Mental and emotional levels were at moderate level, 47 people accounted for 47.96 percent, 48 people accounted for 48.96 percent, and the environment was at a good level of 71 people, accounted for 72.45%, had a moderate level of education, 51 people accounted for 52.04%, had sitting in a sitting position that was not correct according to ergonomics, 96 people accounted for 97.96 percent and had the quality of life level was moderate, of 52 people, representing 53.06%.

When analyzing the relationship between the factors and the quality of life of students studying online. Occupational Health and Safety Faculty of Public Health and Environment Huachiew Chalermprakiet University Using the Fisher's exact test, health and nutrition factors were related to quality of life. There was a statistically significant correlation at 0.05 percent confidence level (p-value = 0.001). Psychological and emotional factors and quality of life level. There was a statistically significant correlation at 0.05 percent confidence level (p-value < 0.001). Social factors and quality of life level. There was a statistically significant correlation at 0.05 percent confidence level (p-value < 0.001). Environmental factors and quality of life level. There was a statistically significant correlation at 0.05 percent confidence level (p-value < 0. 001) and educational and educational factors and quality of life level There was a statistically significant correlation at the 0.05 percent confidence level (p-value < 0.001). Should focus on diet and exercise. Giving a Relationship to Dealing with Emotions coping with student emotions and problems receiving family attention Relationships with a group of friends, parents and teachers, practice group activities. Providing an appropriate relationship with the management of the learning environment or online classroom. and correlation with self-motivated students in online learning. and self-development all the time.

**Keywords :** quality of life , students studying online

**บทนำ**

คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนในลักษณะของความรู้สึกพอใจในสภาพที่ตนเองมีอยู่ (พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์, 2531) การมีชีวิตที่พัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้อย่างมีทิศทางสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ณรงค์ศักดิ์ ตะละภัฎและคณะ, 2535) ซึ่งเกิดจากการให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ตามสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่เป็นอยู่ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาและสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป (พัชราภรณ์ คนกล้า, 2547) ตามองค์ประกอบของชีวิต 5 ด้าน คือ 1. ด้านสุขภาพและโภชนาการ 2. ด้านจิตใจและอารมณ์ 3. ด้านสังคม 4. ด้านสภาพแวดล้อม 5. ด้านการเรียนการศึกษา (หทัยภัทร ประสานศักดิ์, 2562) โดยคุณภาพชีวิตของนักเรียน นักศึกษา เมื่ออยู่ในสถานศึกษา หมายถึง ความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกเป็นสุขกระตือรือร้นที่จะมาเรียน (กนกวรรณ ทองตำลึง, 2552) การศึกษาที่ดีจะต้องเป็นการศึกษาที่ส่งเสริมแก้ปัญหาเป็นเพราะตามความเชื่อพื้นฐานของคนคิดเป็นนั้นมาปรับใช้กับตนเองครอบครัว สิ่งแวดล้อมและชีวิตประจำวันได้ (อุ่นตา นพคุณ, 2552) ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจความสุขเมื่อได้อยู่ในสถานศึกษา (จุฬาวลัย สุนทรวิภาต, 2540) พฤติกรรมของผู้เรียนที่แสดงความรู้สึกต่อครูผู้สอน ความรู้สึกทางบวกในขณะที่ใช้ชีวิตอยู่ส่งผลให้การแสดงออกของพฤติกรรมเป็นไปในลักษณะต่อต้านหรือคล้อยตาม (พิศมัย เครือชารี, 2544)

สำหรับผลการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านการเรียนของระบบการเรียนการสอน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการรับบริการพื้นฐาน ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและเศรษฐกิจ (นายกฤตธัช อันชื่น, 2557) นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านสุขภาพจิตและด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับดี ด้านสิ่งแวดล้อมและด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง (สัจจวรรณฑ์ พวงศรีเคนและคณะ, 2563) นอกจากนี้การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่พักในหอพักนักศึกษาในช่วงระยะผ่อนปรนมาตรการโควิด 19 มีปัจจัยด้านจิตใจและปัจจัยด้านสังคมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต (ชามันดา กิมาคมและคณะ, 2563)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้นักศึกษาต้องเรียนออนไลน์ผ่านอุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งอาจไม่สะดวกในการเรียนการสอน และจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เพื่อทราบแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมหาวิทยาลัยนำข้อมูลไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตกับการศึกษาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ สาขาวิชาอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา แบบภาคตัดขวาง ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-section Descriptive Study)

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมชั้นปีที่ 1-4 รหัส 61-64 ภาคปกติมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 115 คน

**วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่าง** กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ชั้นปีที่ 1-4 รหัส 61-64 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 98 คน โดยใช้สูตร Krejcie & Morgan

**เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)**

1. นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย
2. นักศึกษาที่เรียนออนไลน์
3. สามารถอ่าน-เขียนภาษาไทย และเข้าใจภาษาไทยได้เป็นอย่างดี

**เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)**

1. นักศึกษาที่ไม่ได้เรียนออนไลน์ระหว่างการเก็บข้อมูลวิจัย
2. นักศึกษาที่เรียนออนไลน์ไม่ครบตามเวลาในการวิจัย

**เครื่องมือที่ใช้ทำการวิจัย** ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบสอบถามที่ทบทวนจากเอกสารอ้างอิง และวิจัยที่มีเนื้อหาคล้ายคลึงกันและนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับงานวิจัยโดยแบ่ง แบบสอบถาม 8 ส่วน ประกอบด้วย

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ส่วนที่ 1** ด้านส่วนบุคคล | จำนวน 12 ข้อ | **ส่วนที่ 2** ด้านสุขภาพและโภชนาการ | จำนวน 10 ข้อ |
| **ส่วนที่ 3** ด้านจิตใจและอารมณ์ | จำนวน 10 ข้อ | **ส่วนที่ 4** ด้านสังคม | จำนวน 10 ข้อ |
| **ส่วนที่ 5** ด้านสิ่งแวดล้อม | จำนวน 10 ข้อ | **ส่วนที่ 6** ด้านการเรียนการศึกษา | จำนวน 20 ข้อ |
| **ส่วนที่ 7** ด้านการยศาสตร์ | จำนวน 6 ข้อ | **ส่วนที่ 8** ระดับคุณภาพชีวิต | จำนวน 26 ข้อ |

**ส่วนที่ 1 ด้านส่วนบุคคล** จำนวน 10 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Closed - Ended Question ) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ ชั้นปี ภูมิภาคที่อาศัย สิ่งที่นักศึกษาคาดหวังมากที่สุด เมื่อเลือกศึกษาที่มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ อายุ รายได้ของผู้ปกครองต่อเดือน โรคประจำตัว สถานะภาพสมรสของผู้ปกครอง จำนวนวันในการเรียนเฉลี่ย ระยะเวลาในการเรียนเฉลี่ย

**ส่วนที่ 2 ด้านสุขภาพและโภชนาการ** จำนวน 10 ข้อ โดยผู้ทำแบบสอบถามสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงที่สุด โดยคำตอบแบ่งเป็น 5 ตัวเลือก คือ

5 คะแนน หมายถึง ท่านทำเป็นประจำ หรือ รู้สึกพอใจมากที่สุด
4 คะแนน หมายถึง ท่านทำบ่อยครั้ง หรือ รู้สึกพอใจมาก
3 คะแนน หมายถึง ท่านทำบางครั้ง หรือ รู้สึกพอใจปานกลาง
2 คะแนน หมายถึง ท่านทำน้อยครั้ง หรือ รู้สึกพอใจน้อย
1 คะแนน หมายถึง ท่านไม่เคยเลย หรือ ไม่รู้สึกพอใจเลย

จากนั้นนำมาวิเคราะห์ โดยใช้สูตรคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ จากสูตร
ความกว้างอันตรภาคชั้น = (ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด – ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด)/จำนวนชั้น
ความกว้างอันตรภาคชั้น = (50 – 10)/3 = 13.33

**ระดับคะแนนด้านสุขภาพและโภชนาการ**

36.68 - 50.00 คะแนน หมายถึง ด้านสุขภาพและโภชนาการอยู่ในระดับดี
23.34 - 36.67 คะแนน หมายถึง ด้านสุขภาพและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง
10.00 - 23.33 คะแนน หมายถึง ด้านสุขภาพและโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ

**ส่วนที่ 3 ด้านจิตใจและอารมณ์** จำนวน 10 ข้อ โดยผู้ทำแบบสอบถามสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงที่สุด โดยคำตอบแบ่งเป็น 5 ตัวเลือก คือ

5 คะแนน หมายถึง ท่านทำเป็นประจำ หรือ รู้สึกพอใจมากที่สุด
4 คะแนน หมายถึง ท่านทำบ่อยครั้ง หรือ รู้สึกพอใจมาก
3 คะแนน หมายถึง ท่านทำบางครั้ง หรือ รู้สึกพอใจปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง ท่านทำน้อยครั้ง หรือ รู้สึกพอใจน้อย

1 คะแนน หมายถึง ท่านไม่เคยเลย หรือ ไม่รู้สึกพอใจเลย

จากนั้นนำมาวิเคราะห์ โดยใช้สูตรคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ จากสูตร ความกว้างอันตรภาคชั้น = (ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด – ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด)/จำนวนชั้น

ความกว้างอันตรภาคชั้น = (50 – 10)/3 = 13.33

**ระดับคะแนนด้านจิตใจและอารมณ์**

36.68 - 50.00 คะแนน หมายถึง ด้านจิตใจและอารมณ์อยู่ในระดับดี

23.34 - 36.67 คะแนน หมายถึง ด้านจิตใจและอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

10.00 - 23.33 คะแนน หมายถึง ด้านจิตใจและอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

**ส่วนที่ 4 ด้านสังคม** จำนวน 10 ข้อ โดยผู้ทำแบบสอบถามสำรวจตัวท่านเองและประเมิน เหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงที่สุด โดยคำตอบแบ่งเป็น 5 ตัวเลือก คือ

5 คะแนน หมายถึง ท่านทำเป็นประจำ หรือ รู้สึกพอใจมากที่สุด

4 คะแนน หมายถึง ท่านทำบ่อยครั้ง หรือ รู้สึกพอใจมาก

3 คะแนน หมายถึง ท่านทำบางครั้ง หรือ รู้สึกพอใจปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง ท่านทำน้อยครั้ง หรือ รู้สึกพอใจน้อย

1 คะแนน หมายถึง ท่านไม่เคยเลย หรือ ไม่รู้สึกพอใจเลย

จากนั้นนำมาวิเคราะห์ โดยใช้สูตรคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ จากสูตร ความกว้างอันตรภาคชั้น = (ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด – ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด)/จำนวนชั้น

ความกว้างอันตรภาคชั้น = (50 – 10)/3 = 13.33

**ระดับคะแนนด้านสังคม**

36.68 - 50.00 คะแนน หมายถึง ด้านสังคมอยู่ในระดับดี

23.34 - 36.67 คะแนน หมายถึง ด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

10.00 - 23.33 คะแนน หมายถึง ด้านสังคมอยู่ในระดับต่ำ

**ส่วนที่ 5 ด้านสิ่งแวดล้อม** จำนวน 10 โดยผู้ทำแบบสอบถามสำรวจตัวท่านเองและประเมิน เหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงที่สุด โดยคำตอบแบ่งเป็น 5 ตัวเลือก คือ

5 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามในระดับมากที่สุด หรือรู้สึกพอใจมากที่สุด

4 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามในระดับมาก หรือรู้สึกพอใจมาก

3 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามในระดับปานกลาง หรือรู้สึกพอใจปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามในระดับน้อย หรือรู้สึกไม่พึงพอใจ

1 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามในระดับน้อยที่สุด หรือ รู้สึกไม่พึงพอใจมาก

จากนั้นนำมาวิเคราะห์ โดยใช้สูตรคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ

ดังนี้ จากสูตร ความกว้างอันตรภาคชั้น = (ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด – ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด)/จำนวนชั้น
ความกว้างอันตรภาคชั้น = (50 – 10)/3 = 13.33

**ระดับคะแนนด้านสิ่งแวดล้อม**

36.68 - 50.00 คะแนน หมายถึง ด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดี

23.34 - 36.67 คะแนน หมายถึง ด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง

10.00 - 23.33 คะแนน หมายถึง ด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับต่ำ

**ส่วนที่ 6 ด้านการเรียนการศึกษา** จำนวน 10 ข้อ โดยผู้ทำแบบสอบถามสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงที่สุด โดยคำตอบแบ่งเป็น 5 ตัวเลือก คือ

5 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามในระดับมากที่สุดหรือ รู้สึกพอใจมากที่สุด

4 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามในระดับมากหรือ รู้สึกพอใจมาก

3 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามในระดับปานกลางหรือ รู้สึกพอใจปานกลาง

2 คะแนน ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามในระดับน้อยหรือ รู้สึกไม่พึงพอใจ

1 คะแนน ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามในระดับน้อยที่สุดหรือ รู้สึกไม่พึงพอใจมาก

จากนั้นนำมาวิเคราะห์ โดยใช้สูตรคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ จากสูตร ความกว้างอันตรภาคชั้น = (ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด – ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด)/จำนวนชั้น
ความกว้างอันตรภาคชั้น = (100 – 20)/3 = 26.66

**ระดับคะแนนด้านการเรียนการศึกษา**

73.34 - 100.00 คะแนน หมายถึง ด้านการเรียนอยู่ในระดับดี

46.67 - 73.33 คะแนน หมายถึง ด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

20.00 - 46.66 คะแนน หมายถึง ด้านการเรียนอยู่ในระดับต่ำ

**ส่วนที่ 7 ด้านการยศาสตร์** จำนวน 6 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Closed - Ended Question ) ได้แก่ ลักษณะเก้าอี้ที่ท่านใช้เรียนออนไลน์ ลักษณะโต๊ะที่ท่านใช้เรียนออนไลน์ ท่าทางขณะเรียนออนไลน์ของท่านมีลักษณะอย่างไร ในขณะเรียนหรือหลังเรียนออนไลน์ท่านมีอาการผิดปกติต่อไปนี้หรือไม่ ท่านเคยประสบอุบัติเหตุบาดเจ็บหรือได้รับการรักษาเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อหรือไม่ในช่วงระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา โดยให้ผู้ทำตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบแบ่งเป็น 4 ตัวเลือก

4 คะแนน หมายถึง มีอาการมากกกว่า 6 ครั้ง/สัปดาห์

3 คะแนน หมายถึง มีอาการ 5 ครั้ง/สัปดาห์

2 คะแนน หมายถึง มีอาการ 3 - 4 ครั้ง/สัปดาห์

1 คะแนน หมายถึง มีอาการน้อยกว่า 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์

จากนั้นนำมาวิเคราะห์ โดยใช้สูตรคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ จากสูตร ความกว้างอันตรภาคชั้น = (ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด – ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด)/จำนวนชั้น
ความกว้างอันตรภาคชั้น = (28 – 7)/3 = 7

**ระดับคะแนนด้านการเรียนการศึกษา**

21.00 - 28.00 คะแนน หมายถึง ด้านการเรียนอยู่ในระดับดี

14.00 - 20.00 คะแนน หมายถึง ด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

7.00 - 13.00 คะแนน หมายถึง ด้านการเรียนอยู่ในระดับต่ำ

**ส่วนที่ 8 ระดับคุณภาพชีวิต** โดยแบบสอบถามผู้วิจัยได้ปรับจากแบบเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL–BREF–THAI) จำนวน 26 ข้อ

การให้คะแนนแบบวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL – 26 ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และ ข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ คือ ข้อ 2,9,11 แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

**กลุ่มที่ 1** ข้อความทางลบ 3 ข้อ แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ไม่เลย | 5 | คะแนน | เล็กน้อย | 4 | คะแนน |
| ปานกลาง | 3 | คะแนน | มาก | 2 | คะแนน |
| มากที่สุด | 1 | คะแนน | | | |

**กลุ่มที่ 2** ข้อความทางบวก 23 ข้อ แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ไม่เลย | 1 | คะแนน | เล็กน้อย | 2 | คะแนน |
| ปานกลาง | 3 | คะแนน | มาก | 4 | คะแนน |
| มากที่สุด | 5 | คะแนน | | | |

**การทดสอบความเที่ยงตรงเครื่องมือ** โดยใช้วิธีIndex of item Objective Congruence (IOC) จากการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์หาค่าดัชณีความสอดคล้องค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 คะแนน ทุกข้อ และเครื่องมือวิจัยมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Validity) 0.981 คะแนน แสดงว่าเนื้อหามีความเที่ยงตรงสามารถนำไปใช้

**การทดสอบความเที่ยงตรงเครื่องมือ** นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน จากนั้น นำคะแนนมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่น มากกว่า 0.7

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

1.สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้ Fisher's Exact Test สำหรับการทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคุณภาพชีวิตกับปัจจัยด้านต่างๆ

**จริยธรรมในการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง** ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยตามความยินยอมและความสมัครใจ โดยใช้หลักการคำนึงถึงสิทธิมนุษยชนของผู้ให้ข้อมูล ทำการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัยขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียว

เฉลิมพระเกียรติ เลขที่รับรอง อ.1148/2564

**ผลการวิจัย**

**ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล** สำหรับข้อมูลด้านส่วนบุคคลจากการศึกษา พบว่านักศึกษาที่เรียนที่เรียนออนไลน์ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 98 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 75 คน คิดเป็นร้อยละ 76.53 อายุ 19 ปี 23 คน คิดเป็นร้อยละ 23.47 และอายุ 22 ปี 23 คน คิดเป็นร้อยละ 23.47 โดยกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 32 คน คิดเป็นร้อยละ 32.65 ชั้นปีที่ 2 18 คน คิดเป็นร้อยละ 18.37 ชั้นปีที่ 3 15 คน คิดเป็นร้อยละ 15.31 ชั้นปีที่ 4 33 คน คิดเป็นร้อยละ 33.67 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในภาคกลาง 49 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครองส่วนใหญ่รายได้น้อยกว่าเท่ากับ 26,000 บาท 66 คน ร้อยละ 67.35 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว 66 คน คิดเป็นร้อยละ 67.35 สถานภาพสมรสของผู้ปกครองส่วนใหญ่ คือ บิดามารดาอยู่ร่วมกัน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 78.57 สิ่งที่นักศึกษาคาดหวังมากที่สุด เมื่อเลือกศึกษาที่มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ คือ จบแล้วมีงานทำ 87 คน คิดเป็นร้อยละ 88.77 เฉลี่ยในการนั่งเรียน/(วันต่อสัปดาห์) ส่วนใหญ่น้อยกว่าเท่ากับ 5 วันต่อสัปดาห์ 87 คน คิดเป็นร้อยละ 88.78 และเฉลี่ยในการนั่งเรียน/(ชั่วโมงต่อวัน) ส่วนใหญ่มีชั่วโมงเรียนเฉลี่ย 6 ชั่วโมงต่อวัน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 58.61

**ตอนนี้ 2 ด้านสุขภาพและโภชนาการ** ส่วนใหญ่มีข้อมูลด้านสุขภาพและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 53.06 รองลงมาคืออยู่ในระดับดีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.88 และ อยู่ในระดับต่ำจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.06 ตามลำดับ

**ตอนที่ 3 ด้านจิตใจและอารมณ์** ส่วนใหญ่มีข้อมูลด้านจิตใจและอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 47.96 รองลงมาคืออยู่ในระดับดีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.88 และ อยู่ในระดับ ต่ำจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.16 ตามลำดับ

**ตอนที่ 4 ด้านสังคม** ส่วนใหญ่มีข้อมูลด้านสังคมอยู่ในระดับดีจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 48.98 รองลงมาคืออยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 44 คิดเป็นร้อยละ 44.90 และ อยู่ในระดับต่ำจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.12 ตามลำดับ

**ตอนที่ 5 ด้านสิ่งแวดล้อม** ส่วนใหญ่มีข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดีจำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 72.4 รองลงมาคืออยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 และ อยู่ในระดับต่ำจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 ตามลำดับ

**ตอนที่ 6 ด้านการเรียนการศึกษา** ส่วนใหญ่มีข้อมูลด้านการเรียนการศึกษาอยู่ในระดับปานกลางจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0 รองลงมาคืออยู่ในระดับดีจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 และ อยู่ในระดับต่ำจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

**ตอนที่ 7 ด้านการยศาสตร์** ส่วนใหญ่มีข้อมูลด้านการยศาสตร์มีท่านั่งที่ไม่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ 96 คน คิดเป็นร้อยละ 98.0 และท่านั่งที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2 ตามลำดับ

**ตอนที่ 8 ระดับคุณภาพชีวิต** ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางจำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 53.06 รองลงมาคืออยู่ในระดับดีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.87 และอยู่ในระดับต่ำจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.06 ตามลำดับ

## สรุปผลและอภิปราย

**ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล**

**ผลการศึกษาพบว่า** เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เนื่องจากปัจจุบันการเข้าถึงองค์ประกอบต่างๆของชีวิต มีความเท่าเทียมกัน ทั้งเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การเข้าถึงอินเทอร์เน็ต เป็นต้น จึงทำให้คุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ ดร.ภัทรพล มหาขันธ์ (2550) ที่พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรที่มีสถานภาพต่างกัน จำแนกตามเพศ โดยภาพรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน

**ผลการศึกษาพบว่า** อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีช่วงอายุที่ไม่ต่างกันมาก จึงทำให้มีคุณภาพชีวิตส่วนใหญ่ไปในทางเดียวกัน จึงทำให้มีคุณภาพชีวิตไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ สำราญ จูช่วย (2555) ที่พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์ที่มีอายุ ในช่วง 26-29 ปี มีระดับคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่มีอายุ 18-25 ปี

**ผลการศึกษาพบว่า** จำนวนวันในการเรียนเฉลี่ย ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เนื่องจากจำนวนวันในการเรียนเฉลี่ยที่นักศึกษาใช้ในการเรียนออนไลน์เท่ากับจำนวนวันที่นักศึกษาใช้ในการเรียนในมหาวิทยาลัย ซึ่งไม่มีการเพิ่มหรือลดจำนวนวันในการเรียน จากการศึกษาวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ส่วนใหญ่มีจำนวนวันที่เรียนออนไลน์เท่ากับ 5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ ศ.ดร.ชูกิจ ลิมปิจำนงค์และคณะ (2559) พบว่าช่วงเวลาการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เฉลี่ยอยู่ในช่วง 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งจำนวนวันในการเรียนมีความสัมพันธ์ต่อผลการเรียนของนักเรียน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของนักเรียนดีขึ้น

**ผลการศึกษาพบว่า** ระยะเวลาในการเรียนเฉลี่ย ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ หลักสูตรสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เนื่องจากระยะเวลาในการเรียนเฉลี่ยที่นักศึกษาใช้ในการเรียนออนไลน์เท่ากับระยะเวลาในการเรียนเฉลี่ยที่ใช้เรียนในมหาวิทยาลัย ซึ่งไม่มีการเพิ่มหรือลดจำนวนชั่วโมงในการเรียน จากการศึกษาวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการเรียนเฉลี่ยเท่ากับ 6 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ ศ.ดร.ชูกิจ ลิมปิจำนงค์และคณะ (2559) พบว่าช่วงเวลาการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เฉลี่ยอยู่ในช่วง 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งระยะเวลาในการเรียนมีความสัมพันธ์ต่อผลการเรียนของนักเรียน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของนักเรียนดีขึ้น

**ผลการศึกษาพบว่า** ภูมิภาคที่อาศัย ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ หลักสูตรสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เนื่องจากปัจจุบันเป็นยุคดิจิตอล 4.0 มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เช่น การใช้เทคโนโลยีในการซื้อของออนไลน์ การเดินทาง ธุรกรรมการเงินออนไลน์ (Internet Banking) เป็นต้น ซึ่งสามารถทำได้ทุกที่เพราะมีการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต และการเรียนการสอนในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ทำให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงได้ง่าย จึงพบว่าภูมิภาคที่พักอาศัยไม่ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนิตา ชี้รัตน์ (2554)ศึกษาในนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ พบว่า สถานที่พักที่แตกต่าง ทำให้ระดับคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน

**ผลการศึกษาพบว่า** รายได้ผู้ปกครองต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ หลักสูตรสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.284)เนื่องจากผลการวิเคราะห์พบว่า รายได้ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความแตกต่างกัน แต่ไม่มีการใช้จ่ายที่แตกต่างกันโดยผู้ปกครองส่วนใหญ่มีการเลือกซื้ออุปกรณ์ในการเรียนที่ใกล้เคียงกันให้กับนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ เช่น สมาร์ทโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ โน๊ตบุ๊ค อินเทอร์เน็ต ซึ่งในการเรียนออนไลน์มักใช้อุปกรณ์เหล่านี้ ทำให้ไม่เกิดความแตกต่างในคุณภาพชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของสานิต ศิริวิศิษฐ์กุล (2550) ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตในภาพรวมทั้ง 4 ด้าน เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ปัจจัยครอบครัว ได้แก่ รายได้ของผู้ปกครอง (ต่อเดือน) ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

**ตอนที่ 2 ด้านสุขภาพและโภชนาการ**

**ผลการศึกษาพบว่า** ปัจจัยด้านสุขภาพและโภชนาการ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์หลักสูตร สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.001) เนื่องจากภาพรวมปัจจัยด้านสุขภาพและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีพฤติกรรมที่ดีและทำเป็นประจำ คือ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ การรับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ ถูกสุขลักษณะ การดูแลสุขภาพอนามัยอย่างสม่ำเสมอ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดและสามารถดูแลตนเองได้เมื่อเจ็บป่วย ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมควรปรับปรุง คือ การรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ การนอนหลับพักผ่อน อยู่ในระดับพอใช้ สรุปได้ว่าปัจจัยด้านสุขภาพและโภชนาการนั้นมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กฤตธัช อันชื่น (2557) ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาด้านอาหารและโภชนาการโดยภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.39 มีจุดเด่นในเรื่องการรับประทานอาหารที่ปรุงสุก รับประทานอาหารที่มีความสะอาดปลอดภัย และภาชนะที่ใส่อาหาร มีความสะอาด ถูกอนามัย อีกทั้งด้านสุขภาพอนามัย มีจุดเด่นในเรื่องการมีสุขภาพที่ดี ไม่มีโรคประจำตัว สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อเจ็บป่วย ส่วนประเด็นที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตของนักศึกษาไม่ดีพอในเรื่องนี้คือขาดการตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปีและมีการออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาทีทุกวัน

**ตอนที่ 3 ด้านจิตใจและอารมณ์**

**ผลการศึกษาพบว่า** ปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์หลักสูตร สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากในการเรียนออนไลน์ ระยะเวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ สามารถรับมือกับสถานการณ์ตึงเครียดได้และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง โดยภาพรวมปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ก็จะทำให้มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง สรุปได้ว่าปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัย ของกฤตธัช อันชื่น (2557) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผลการศึกษา พบว่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาด้านจิตใจและอารมณ์โดยภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีจุดเด่นในเรื่องเพื่อนที่มีความใกล้ชิดผูกพันให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การให้ความช่วยเหลือเพื่อนหากได้รับการร้องขอ และนักศึกษามีความสุขในการเรียนออนไลน์และการใช้ชีวิตในที่พักปัจจุบัน ของตนเอง

**ตอนที่ 4 ปัจจัยด้านสังคม**

**ผลการศึกษาพบว่า** ปัจจัยด้านสังคม มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์หลักสูตร สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) เนื่องจาก นักศึกษามีเพื่อนร่วมห้องที่อัธยาศัยดี มีน้ำใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้เป็นอย่างดี มีสังคมที่ดี โดยภาพรวมมีปัจจัยด้านสังคมอยู่ในระดับดีก็จะทำให้มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งเมื่อนักศึกษาไม่ได้เจอเพื่อนที่ดี ไม่ได้รับการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่มีการเข้าสังคมที่ โดยภาพรวมปัจจัยด้านสังคมอยู่ในระดับต่ำ ก็จะทำให้มีระดับคุณภาพชีวิตที่ต่ำ สรุปได้ว่าปัจจัยด้านสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชญาย์วีร์ สินสวัสดิ์ และ เบญจวรรณ พิททาร์ด (2557) ที่ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัด ราชบุรี จำนวน 226 คน โดยพบว่าคุณภาพชีวิตด้านสังคมของนักศึกษาอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษามีความรู้สึกว่าเขามีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของวิทยาลัย ทำให้รู้จักการเข้าสังคม ตรงกับฟลานาแกน ที่กล่าวไว้ว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตมีพื้นฐานมาจากความต้องการของมนุษย์ซึ่งจำแนกเป็น 5 ขอบเขตคือ 1) ความสุขสบายทางร่างกาย 2) มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3) มีกิจกรรมในสังคมของชุมชนและได้รับโอกาสสนับสนุนและช่วยเหลือจากผู้อื่นในสังคม 4) มีการพัฒนาทางบุคลิกภาพ 5) การสันทนาการ

**ตอนที่ 5 ด้านสิ่งแวดล้อม**

**ผลการศึกษาพบว่า** ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์หลักสูตร สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) เนื่องจาก การที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ มีความปลอดภัย มีแสงสว่างที่เพียงพอสำหรับการเรียนออนไลน์ มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่พร้อม มีความสะอาดเป็นระเบียบจะส่งผลให้มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ถ้ามีสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ไม่มีความปลอดภัย ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก ความสะอาดและเป็นระเบียบก็จะทำให้มีระดับคุณภาพชีวิตที่ต่ำ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมนั้นมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตที่มีผลไปในทิศทางเดียวกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ กฤตธัช อันชื่น (2557) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผลการศึกษาพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาด้านที่พักอาศัย โดยภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง โดยพบว่ามีจุดเด่นในเรื่อง ที่พักมีแสงสว่างที่เพียงพอ มีขนาดที่เหมาะสมในการพักอาศัยและในบริเวณที่พักมีความร่มรื่น

**ตอนที่ 6 ด้านการเรียนการศึกษา**

**ผลการศึกษาพบว่า** ปัจจัยด้านการเรียนการศึกษา มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์หลักสูตร สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) เนื่องจากนักศึกษามีความพอใจในระบบการเรียนการสอนที่เป็นอยู่ขณะนี้ มีการศึกษาหาความรู้ และพัฒนาการเรียนของตนเองอยู่เสมอ ในเรื่องของอาจารย์ผู้สอนที่มีความชำนาญสามารถถ่ายทอดความรู้ได้เป็นอย่างดี อาจารย์ผู้สอนเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ถามคำถาม อาจารย์ผู้สอนใช้สื่อการเรียนที่น่าสนใจ รวมถึงการตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์เป็นอย่างดีทำให้มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ถ้าเกิดนักศึกษานั้นไม่มีความพอใจในการเรียนการสอน ไม่มีการพัฒนา ไม่มีโอกาสในการซักถามอาจารย์ในการเรียนก็จะทำให้มีระดับคุณภาพชีวิตที่ต่ำ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านการเรียนการศึกษานั้นมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตที่มีผลไปในทิศทางเดียวกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ กฤตธัช อันชื่น (2557) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผลการศึกษาพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาด้านการเรียนการศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี โดยพบว่ามีจุดเด่นในเรื่อง ครอบครัวสนับสนุนให้เรียนในสาขาวิชาที่กำลังศึกษาอยู่ในปัจจุบัน มีความภาคภูมิใจในสาขาวิชาที่กำลังเรียนอยู่ในขณะนี้ และอาจารย์ผู้สอนมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอด

**ตอนที่ 7** ด้านการยศาสตร์

**ผลการศึกษาพบว่า** ปัจจัยด้านการยศาสตร์ ไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์หลักสูตร สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (p-value = 0.251) เนื่องจากการที่นักศึกษาที่เรียนออนไลน์ใช้ท่านั่งในการเรียนออนไลน์ที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับอุปกรณ์เก้าอี้และโต๊ะที่ทำให้ท่านั่งไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกต้อง เป็นเหตุมาจากการนั่งเรียนออนไลน์เวลานาน ทำให้นักศึกษานั้นเกิดอาการ ปวดหลังซึ่งมีระดับของอาการแตกต่างออกไปแต่มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นปัจจัยด้านการยศาสตร์จึงไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ Casas et al (2559) พบว่านักเรียนที่นั่งเรียนออนไลน์ด้วยอิริยาบถหรือท่าทางที่ถูกต้องจะช่วยลดการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างให้น้อยลงได้ เนื่องจากท่านั่งที่ไม่เหมาะสมจะเพิ่มแรงกดไปที่กระดูกสันหลังซึ่งเป็นปัจจัยในการเกิดความเสื่อมของกระดูกและเป็นที่มาของการปวด และอีกหนึ่งปัจจัยร่วมที่สำคัญคือระยะเวลาที่ใช้ในการนั่งเรียน ซึ่งการอยู่ในอิริยาบถเดิมในระยะเวลาที่ยาวนานเกินไปจะส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพิ่มมากยิ่งขึ้นเช่นกัน ดังนั้นหากนักเรียนนั่งเรียนในอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม เป็นระยะเวลานานหลายชั่วโมงต่อวันอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดแรงกดทับไปที่กระดูกสันหลังซึ่งส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างเพิ่มขึ้น

**ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษาวิจัย**

ผลจากการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับ

- ควรเน้นที่การกินอาหารและการออกกำลังกาย
- ควรให้ความสัมพันธ์กับการจัดการกับอารมณ์ การรับมือกับอารมณ์และปัญหาของ นักศึกษา การได้รับความเอาใจใส่จากครอบครัว
- ควรให้ความสัมพันธ์กับการพูดคุยกับกลุ่มเพื่อน ผู้ปกครอง และอาจารย์ การฝึกทำกิจกรรมกลุ่ม
- ควรให้ความสัมพันธ์กับการจัดการสภาพแวดล้อมในการเรียนหรือห้องเรียนออนไลน์ให้เหมาะสม

- ควรให้ความสัมพันธ์กับการกระตุ้นตัวเองของนักศึกษาในการเรียนออนไลน์ และการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา

**ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

- ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในเชิงลึก โดยศึกษาเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์และออนไซต์
- ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรเป็นการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตการเรียนออนไลน์โดยเฉพาะ

**เอกสารอ้างอิง**


กฤตธัช อันชื่น (2557).**คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี**. ค้นหาเมื่อวันที่ 4 กันยายน 2564, จาก http://sutir.sut.ac.th:8080/sutir/bitstream/123456789/5043/2/Fulltext.pdf

ประสิทธิ์ เรืองแสงอร่าม(2560).**คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ**. ค้นหาเมื่อวันที่ 6 กันยายน 2564, จาก https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/97270/75796

พรรณทิพา ศักดิ์ทอง. 2554. **คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ**. พิมครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

พิชฌาย์วีร์ สินสวัสดิ์(2557).**คุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีราชบุรี**. ค้นหาเมื่อวันที่ 14 กันยายน 2564, จาก https://he01.tci-thaijo.org/ index.php/JNAE/article /view/19951

ภัทรพล มหาขันธ์ (2550).**คุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศิลปากร**. ค้นหาเมื่อวันที่ 4 กันยายน 2564, จาก https://www.researchgate.net/profile/

สจัจวรรณฑ์ พวงศรีเคน (2563).**คุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด**. ค้นหาเมื่อวันที่ 4 กันยายน 2564, จาก https://so03.tci-thaijo.org/index.php/reru/article/download/247072/167451/

สิริ ฮามสุโพธิ์. 2543. **ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุขศรี สงวนสัตย์ (2552).**คุณภาพชีวติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี**.ค้นหาเมื่อ 3 กันยายน 2564,จาก https://www.researchgate.net/profile/Psychology-And-Guidance-Silpakorn-2/publication/342000266_

สำราญ จูช่วย (2555). **คุณภาพชีวิตของนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์**. ค้นหาเมื่อวันที่ 5 กันยายน 2564, จาก http://www.rpu.ac.th/Library_web/doc/RC_RR/2555

หทัยภัทร ประสานศักดิ์(2562).**คุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศิลปากร**.ค้นหาเมื่อ 3 กันยายน 2564, จาก https://www.researchgate.net/publication/342000266_