

การศึกษาศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ชญานิษฐ์ สลีมิน¹

พิเชษฐ์ สุวรรณจินดา^{2*}

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับศักยภาพการดูแลใจตนและศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 180 คน คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยใช้เครื่องมือวิจัย คือ แบบวัดศักยภาพการดูแลใจตนที่มีค่าความเชื่อมั่น .98 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ในการนำเสนอระดับศักยภาพการดูแลใจตน โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาลโดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ ผลการศึกษพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80.60) มีศักยภาพการดูแลใจตนในระดับสูง ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยครั้งนี้สะท้อนถึงบทบาทของหลักสูตรในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในสถาบันการศึกษพยาบาล จึงควรจัดกิจกรรมให้นักศึกษาทุกคนโดยมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะภายในและการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลใจตนอย่างยั่งยืน และข้อมูลที่ได้สามารถใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างสุขภาพจิตและสิ่งแวดล้อมทางการเรียนที่เกื้อหนุนต่อนักศึกษาพยาบาลให้สามารถรับมือกับความเครียดและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อการเป็นพยาบาลวิชาชีพในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ปัจจัยส่วนบุคคล, ศักยภาพการดูแลใจตน, นักศึกษาพยาบาล

Received: August 24, 2025, Revised: October 16, 2025, Accepted: October 17, 2025

¹ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

อีเมล: wachira.s@psu.ac.th

² อาจารย์ ประจำสาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยาเขตหาดใหญ่

*Corresponding author; email: pichet.su@psu.ac.th

A Study on the Psychological Self-care Potential of Nursing Students at Prince of Songkla University, Hat Yai Campus

Chayanin Saleemin¹

Pichet Suwanchinda^{2*}

Abstract

This study aimed to examine the level of psychological self-care potential and the personal factors influencing psychological self-care potential among nursing students. The sample consisted of 180 nursing students from the first to fourth year, selected through stratified random sampling. The research instrument was a psychological self-care potential scale with a reliability coefficient of .98. Data were analyzed using descriptive statistics to present the level of psychological self-care potential, including mean and standard deviation. Pearson's product-moment correlation coefficient was employed to examine the relationships between personal factors and psychological self-care potential among nursing students, with the level of statistical significance set at $p < .05$. The findings revealed that the majority of nursing students (80.60%) demonstrated a high level of psychological self-care potential. In addition, no personal factors were found to be significantly associated with psychological self-care potential.

The findings of this study underscore the pivotal role of the curriculum in designing mental health promotion activities within nursing education institutions. It is therefore recommended that such activities be implemented for all students, with an emphasis on enhancing intrapersonal skills and fostering a supportive environment conducive to sustainable self-care. Furthermore, the findings can inform the development of mental health promotion programs and learning environments that support nursing students in effectively coping with stress and strengthening their psychological resilience, thereby preparing them to become competent professional nurses in the future.

Key words: Individual factors, Psychological Self-care Potential, Nursing Students

Received: August 24, 2025, **Revised:** October 16, 2025, **Accepted:** October 17, 2025

¹ General Affairs Officer, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University: wachira.s@psu.ac.th

² Lecturer, Department of Psychiatric and Mental Health Nursing, Faculty of Nursing,
Prince of Songkla University

*Corresponding author; email: pichet.su@psu.ac.th

บทนำ

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตเป็นหลักสูตรที่มีความเข้มข้นทั้งด้านทฤษฎีและปฏิบัติ เนื่องจากพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องรับผิดชอบโดยตรงต่อชีวิตและความปลอดภัยของผู้ป่วย นักศึกษาพยาบาลจึงต้องเผชิญกับการเรียนรู้อย่างเข้มข้นทั้งในห้องเรียนและการฝึกปฏิบัติในคลินิก ซึ่งมีความคาดหวังจากอาจารย์ ผู้ป่วย และญาติ ผู้ป่วยเป็นแรงกดดันสำคัญ ส่งผลให้นักศึกษาหลายคนเผชิญกับภาวะความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟในการเรียน (Burnout) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว (Buatchum et al., 2022; Chatrung et al., 2022) ระหว่างการฝึกปฏิบัติ นักศึกษามักเผชิญกับปัญหาความไม่คุ้นชินกับบริบททางคลินิก ทักษะการพยาบาลที่ยังไม่ชำนาญ ความกลัวการทำผิดพลาด และความรู้สึกกดดันจากการต้องพิสูจน์ตนเองต่อพยาบาลพี่เลี้ยง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยตรง (Saleemin et al., 2024) ถ้าหากนักศึกษาพยาบาลขาดศักยภาพในการดูแลใจตน ไม่เพียงแต่มีผลกระทบต่อการเรียน แต่ยังมีผลกระทบกับสุขภาวะจิต และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานในฐานะพยาบาลวิชาชีพ หากนักศึกษาไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจทำให้เกิดภาวะเครียดสะสม หมดไฟในการประกอบอาชีพ (Burnout) และเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงขึ้นในอนาคต รวมถึงอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการให้บริการสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ป่วยที่อยู่ในการดูแลของพยาบาลอีกด้วย

Lazarus and Folkman (1984) ได้อธิบายถึงแนวคิดของ Transactional Model of Stress and Coping อธิบายว่าความเครียดเกิดจากการรับรู้สถานการณ์ว่าเป็นภัยหรือความท้าทาย ร่วมกับการประเมินว่าตนเองมีทรัพยากรหรือกลไกเพียงพอในการเผชิญหรือไม่ หากประเมินว่าทรัพยากรไม่เพียงพอ บุคคลอาจเกิดภาวะเครียดเรื้อรังและมีปัญหาทางสุขภาพจิตได้ และ Roy (1976) ได้ระบุใน Theory of Adaptation ว่า มนุษย์เป็นระบบที่ต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง หากมีระบบการปรับตัวที่ดี จะสามารถรักษาสสมดุลของสุขภาพกายและใจได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น การส่งเสริมศักยภาพในการดูแลใจตนเองของนักศึกษาพยาบาลจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับความเครียด และเตรียมพร้อมสู่การเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีสุขภาพจิตดี

ปัจจัยส่วนบุคคลที่อาจส่งผลกระทบต่อระดับศักยภาพการดูแลใจตน ได้แก่ เพศ ซึ่งพบว่าเพศหญิงมักมีระดับการดูแลจิตใจที่สูงกว่าเพศชาย อาจเนื่องมาจากความไวต่ออารมณ์หรือการแสดงออกทางจิตใจที่แตกต่างกัน (Autthama et al., 2021) นอกจากนี้ ชั้นปีที่ศึกษามีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์และการปรับตัว ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมดูแลตนเอง (Puapairoj & Choksawadphinyo, 2020) ส่วนด้านค่าใช้จ่ายจากครอบครัวนั้นมีความเกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางจิตใจ โดยนักศึกษาที่มีปัญหาทางการเงินมักมีภาวะเครียดสูงและสุขภาพจิตแย่ลง (Suktae et al., 2019) หรือปัจจัยด้านศาสนาอาจจะมีผลต่อการดูแลจิตใจตนเอง เช่น การใช้หลักศาสนาเพื่อเยียวยาจิตใจในช่วงที่เกิดวิกฤติ (Asturias et al., 2021)

นอกจากนี้ พื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย โดยเฉพาะจังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นที่ตั้งของคณะพยาบาลศาสตร มหาวิทยาลัทยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ เป็นพื้นที่ที่มีความเป็นพหุวัฒนธรรม มีนักศึกษาจากหลากหลายวัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งอาจส่งผลให้รูปแบบและกลยุทธ์ในการดูแลใจตนของนักศึกษามีความแตกต่างไปจากพื้นที่อื่น จึงเป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การศึกษาเพิ่มเติมอย่างละเอียด

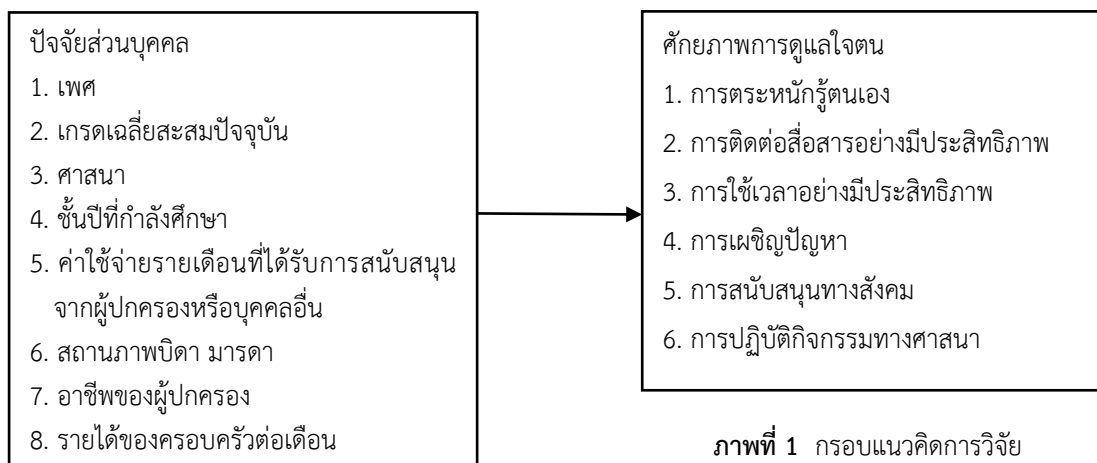
ศักยภาพการดูแลใจตน (Psychological Self-care) ตามที่ Hill and Smith (1990) ได้ให้ความหมายคือ กิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพจิตของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การใช้เวลาอย่างเหมาะสม 4) การเผชิญปัญหา 5) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และ 6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา คุณลักษณะเหล่านี้ถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพทางใจของนักศึกษาและลดโอกาสเกิด burnout ส่งเสริมให้สามารถให้บริการพยาบาลที่มีคุณภาพได้ (Linton & Koonmen, 2020)

แม้จะมีงานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลในบริบทอื่นอยู่บ้าง แต่ในปัจจุบันยังขาดงานวิจัยที่เจาะจงและครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ซึ่งในปัจจุบันมีเพียงงานวิจัยเกี่ยวกับศักยภาพการดูแลใจเพียงหนึ่งชิ้นที่พบว่า การโค้ชเชิงจิตวิทยาเชิงบวกสามารถส่งเสริมศักยภาพการดูแลใจตนในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ได้อย่างมีนัยสำคัญ (Saleemin et al., 2024) แต่ยังไม่มีการศึกษาที่สำรวจและวิเคราะห์เชิงปริมาณในกลุ่มนักศึกษาทุกชั้นปี

การศึกษานี้จึงมีความโดดเด่นในด้านการเป็นการศึกษาเชิงปริมาณที่สำรวจระดับของศักยภาพการดูแลใจตนในทุกชั้นปีและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ค่าใช้จ่าย สถานะบิดามารดา อาชีพ และรายรับของครอบครัวกับศักยภาพการดูแลใจตน ซึ่งผลการศึกษาที่ได้นำมาซึ่งข้อมูลสำคัญที่จะช่วยให้คณะพยาบาลศาสตร์ออกแบบกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลและพัฒนาสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลนำไปสู่การผลิตพยาบาลวิชาชีพที่มีสุขภาพจิตเข้มแข็งและสามารถให้การดูแลผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพได้ต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อศักยภาพการดูแลใจตน ได้แก่ 1) เพศ 2) เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน 3) ศาสนา 4) ชั้นปีที่กำลังศึกษา 5) ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือบุคคลอื่น 6) สถานภาพบิดา มารดา 7) อาชีพของผู้ปกครอง 8) รายได้ของครอบครัวต่อเดือนที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนทั้ง 6 ด้านของ Hill and Smith (1990) ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การเผชิญปัญหา 5) การสนับสนุนทางสังคม 6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งอธิบายได้ดังกรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับของศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือน กุมภาพันธ์ ถึง เดือนมีนาคม 2568

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 – 4 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ประจำปีการศึกษา 2567 จำนวนทั้งสิ้น 921 คน การได้มาของกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้โปรแกรม G*Power เนื่องจากการศึกษาในสาขาจิตวิทยาและพยาบาลศาสตร์จึงกำหนดค่าอิทธิพลกำหนด โดยตั้งค่าขนาดอิทธิพลระดับปานกลาง (Effect size = 0.25) ระดับนัยสำคัญที่ .05 และค่า Power = 0.80 (Cohen, 1987; Lakens, 2013) จึงได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 180 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนของแต่ละชั้นปี (Proportional allocation) ดังนี้ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 44 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 45 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 50 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 41 คน โดยมีวิธีการสุ่มคือจัดทำรหัสให้นักศึกษาทั้งหมดแยกตามชั้นปี และใช้ตารางเลขสุ่มจากแต่ละชั้นตามจำนวนที่กำหนด และติดต่อนักศึกษาที่ถูกสุ่มเลือกเพื่อขออนุญาตเข้าร่วมการวิจัยและถ้าหากนักศึกษาปฏิเสธจึงสุ่มเลือกทดแทนจากรหัสที่สำรอง การวิจัยครั้งนี้มีเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria) คือ เป็นนักศึกษาพยาบาลที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2567 สามารถอ่านและเข้าใจภาษาไทยได้ดีและยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยลงนามในเอกสารยินยอม (Informed Consent) และมีเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) คือ นักศึกษาที่อยู่ในระหว่างลาป่วย นักศึกษาที่มีประวัติเจ็บป่วยทางจิตเวชที่รุนแรงและอยู่ระหว่างการรักษา รวมถึงนักศึกษาที่ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ครบถ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดศักยภาพการดูแลใจตนที่พัฒนาโดย (Saleemin, 2024) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

- 1) ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ 1.1) เพศ 1.2) ชั้นปีที่กำลังศึกษา 1.3) เกรดเฉลี่ยสะสม 1.4) ศาสนา 1.5) ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครองหรือบุคคลอื่น 1.6) สถานภาพครอบครัว 1.7) อาชีพของผู้ปกครอง และ 1.8) รายได้ครอบครัว

2) แบบวัดศักยภาพการดูแลใจตน จำนวน 40 ข้อ ได้แก่ 2.1) การตระหนักรู้ตนเอง 2.2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 2.3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 2.4) การเผชิญปัญหา 2.5) การสนับสนุนทางสังคม และ 2.6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือมากที่สุด (4) มาก (3) ปานกลาง (2) และน้อย (1) แบ่งเป็น 3 ระดับตามเกณฑ์ Satitnarakorn (2010) ดังนี้

คะแนนรวมระหว่าง 40 – 80 หมายถึง ศักยภาพการดูแลใจตนระดับต่ำ

คะแนนรวมระหว่าง 81 – 120 หมายถึง ศักยภาพการดูแลใจตนระดับปานกลาง

คะแนนรวมระหว่าง 121 – 160 หมายถึง ศักยภาพการดูแลใจตนระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์พยาบาลสาขาจิตเวช นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และพยาบาลจิตเวช และมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาร์ค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .98

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการหลังจากผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยและได้รับการอนุญาตจากคณะพยาบาลศาสตร์ โดยผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้ 1) เข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมแจกเอกสารพิกัดสิทธิ์ให้ศึกษาก่อนลงนามในแบบยินยอม 2) ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามโดยใช้เวลา 30 นาที และ 3) หลังจากเก็บข้อมูลผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ เพื่อป้องกันข้อมูลสูญหายก่อนเข้ารหัสและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS เพื่อวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาในการนำเสนอระดับศักยภาพการดูแลใจตน โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เลขที่ psu.pn.1-013/67 วันที่ 7 มกราคม 2568 ถึงวันที่ 7 มกราคม 2569 ซึ่งผู้วิจัยได้พิกัดสิทธิ์กลุ่มตัวอย่างดังนี้ 1) เข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างละเอียด และชี้แจงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่สามารถยกเลิกหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้โดยตลอดเวลาโดยที่ไม่มีผลกระทบต่อการเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวันในคณะพยาบาลศาสตร์ 2) ขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น รวมทั้งจะทำลายเอกสารข้อมูลภายใน 2 ปี หลังการเผยแพร่

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 89.40 ขณะที่เพศชายมีเพียง ร้อยละ 10.60 ส่วนในด้านผลการเรียนพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 3.01 – 3.50 ร้อยละ 50.60 และอยู่ระหว่าง 3.51 – 4.00 ร้อยละ 42.80 มีเพียงร้อยละ 6.70 ที่เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 3.01 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 53.30 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 46.70 เมื่อพิจารณาระดับชั้นปีที่ศึกษาพบว่าการกระจายตัวค่อนข้างสม่ำเสมอ โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 27.8 รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 25 ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 24.40 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 22.80 สำหรับค่าใช้จ่ายรายเดือนที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครอง ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3,001 - 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 52.20 รองลงมาคือช่วง 5,001 - 8,000 บาท ร้อยละ 30.60 และมีเพียง ร้อยละ 10.60 ที่ได้รับค่าใช้จ่ายต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 6.60 ส่วนสถานภาพของบิดา-มารดาส่วนใหญ่ยังอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 64.40 หย่าขาดจากกัน ร้อยละ 18.90 แยกกันอยู่ด้วยความจำเป็นด้านอาชีพ ร้อยละ 5 บิดาถึงแก่กรรม ร้อยละ 10.60 และ ร้อยละ 1.10 มารดาถึงแก่กรรม ด้านอาชีพของผู้ปกครอง พบว่าอาชีพที่พบมากที่สุดคือเกษตรกร ร้อยละ 35.60 รองลงมาคือรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ 23.90 และทำธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 14.40 รับจ้าง ร้อยละ 17.80 พนักงานบริษัท ร้อยละ 5.60 และอื่น ๆ ร้อยละ 2.70

2. ระดับศักยภาพการดูแลจิตใจตนพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 80.60 มีคะแนนอยู่ในระดับสูง (121 – 160 คะแนน) ($M = 139.60$, $SD = 10.80$) ร้อยละ 18.90 อยู่ในระดับปานกลาง (81-120 คะแนน) ($M = 110.10$, $SD = 7.50$) และมีเพียงร้อยละ 0.50 ที่อยู่ในระดับต่ำ (40 – 80 คะแนน) ($M = 79.00$, $SD = NA$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนน จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับศักยภาพการดูแลจิตใจตน ($n=180$)

ระดับเกณฑ์การวัด	คะแนน	จำนวน	ร้อยละ	M	SD
ระดับต่ำ	40 - 80	1	.50	79.00	NA
ระดับปานกลาง	81 - 120	34	18.90	110.10	7.50
ระดับสูง	121 - 160	145	80.60	139.60	10.80

3. ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับศักยภาพการดูแลจิตใจตนของนักศึกษาพยาบาลโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation) พบว่าไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's r) ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับศักยภาพการดูแลใจตน
ของนักศึกษาพยาบาล (n=180)

ตัวแปร	เพศ	เกรดเฉลี่ย สะสมปัจจุบัน	ศาสนา	ชั้นปีที่ กำลังศึกษา	ค่าใช้จ่ายรายเดือน ที่ได้รับการสนับสนุน จากครอบครัว	สถานภาพ บิดามารดา	อาชีพของ ผู้ปกครอง
เพศ	1						
เกรดเฉลี่ย		-1.106					
สะสมปัจจุบัน							
ศาสนา			-205**				
ชั้นปีที่กำลัง				-159*			
ศึกษา					-180*		
ค่าใช้จ่าย					.068		
รายเดือนที่ได้รับ							
การสนับสนุน							
จากครอบครัว							
สถานภาพ							
บิดามารดา							
อาชีพของ							
ผู้ปกครอง							
ศักยภาพ							
การดูแลใจตน							

การอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลภายใต้กรอบแนวคิดศักยภาพการดูแลใจตน psychological self-care ซึ่งประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การเผชิญปัญหา 5) การสนับสนุนทางสังคม และ 6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (Hill & Smith, 1990) ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาระดับของศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาระดับของศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ร้อยละ 80.60 มีคะแนนศักยภาพการดูแลใจตนในระดับสูง อันเนื่องมาจากในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์เป็นการเรียนที่มีลักษณะให้นักศึกษามีการเรียนรู้แบบตนเองได้ทบทวนอารมณ์และความคิดของตนเองส่งผลให้เกิด

ความตระหนักรู้ภายใน (Self-awareness) และทักษะการจัดการอารมณ์ (Emotional regulation) ที่ดี ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการดูแลจิตใจ ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการดูแลสุขภาพจิตตนเองในระดับที่ดี ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Watson et al. (2009) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลในยุโรปมีระดับการดูแลตนเองในช่วงปานกลางถึงสูง และจากรูปแบบการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ทั้งการเรียนภาคทฤษฎีและฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยที่มีการแบ่งกลุ่มนักศึกษาเพื่อเรียนรู้ด้วย ซึ่งการเรียนรู้แบบเป็นกลุ่มดังกล่าวช่วยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยส่งเสริมความร่วมมือภายในกลุ่มและพัฒนาทักษะการสื่อสารและจุดเด่นของการเรียนรู้แบบกลุ่มช่วยให้นักศึกษาได้ทบทวนบทเรียนร่วมกันช่วยเพิ่มความเข้าใจในบทเรียนได้ยิ่งขึ้นซึ่งช่วยลดความเครียดในด้านการเรียนยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตทางอ้อม (Chandel et al., 2025) ซึ่งสภาพแวดล้อมในการเรียนและการเรียนในรูปแบบนี้ช่วยพัฒนาทักษะในการติดต่อสื่อสาร การสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งยังสอดคล้องกับ Polevaya and Sitnikova (2025) ระบุว่าสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เป็นมิตรในระดับมหาวิทยาลัยมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมทักษะการสื่อสารและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา การทำงานเป็นทีมและการอภิปรายในชั้นเรียนซึ่งช่วยสร้างเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม เพิ่มความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมเรียน และพัฒนาทักษะในการติดต่อสื่อสาร การสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นองค์ประกอบของศักยภาพการดูแลจิตใจ

นอกจากนี้ ในการเรียนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์นักศึกษาพยาบาลจะถูกปลูกฝังให้เห็นความสำคัญของการดูแลจิตใจของตนเองควบคู่ไปกับการดูแลผู้อื่น โดยเฉพาะในช่วงฝึกปฏิบัติที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ความทุกข์ ความเครียด และแรงกดดันจากผู้ป่วย (Henshall et al., 2020) ส่งผลให้นักศึกษามีทักษะการเผชิญปัญหาและการตระหนักรู้ตนเองที่เพิ่มขึ้น และอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีศักยภาพการดูแลจิตใจที่สูงขึ้น อันเนื่องมาจากคณะพยาบาลศาสตร์ ได้มีระบบการดูแลนักศึกษาโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการช่วยเหลือดูแลสุขภาพจิตนักศึกษาได้มีการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาในด้านสุขภาพจิต และคณะกรรมการพัฒนานักศึกษา ได้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษาแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจแก่นักศึกษาพยาบาลในทุกชั้นปี จึงส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างเกราะการดูแลจิตใจ นำมาซึ่งการมีศักยภาพการดูแลจิตใจตนเองที่สูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (Reeve et al., 2013) ที่ระบุว่าสภาพแวดล้อมของการเรียนพยาบาล มีส่วนช่วยสนับสนุนและส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่งทางจิตใจผ่านระบบเพื่อนร่วมชั้น อาจารย์ที่ปรึกษา และกิจกรรมพัฒนานักศึกษา ซึ่งช่วยให้นักศึกษารับรู้ว่าคุณค่าของตนเองได้รับการดูแลและเข้าใจ ส่งผลให้มีแรงจูงใจและกำลังใจในการดูแลจิตใจอย่างต่อเนื่อง เป็นการสนับสนุนทางสังคมและโอกาสในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสะท้อนว่าศักยภาพการดูแลจิตใจเป็นผลลัพธ์ของการบ่มเพาะทางวิชาชีพที่ส่งเสริมคุณลักษณะการตระหนักรู้และการดูแลผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการรับมือแรงกดดันในวิชาชีพพยาบาลในอนาคต

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ผลการศึกษาจากวัตถุประสงค์ข้อ 2 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม ปัจจุบัน ศาสนา ชั้นปีที่กำลังศึกษา ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สถานภาพบิดามารดา และอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ Auttama et al. (2021); Puapairoj and Choksawadphinyo (2020); Suktae et al. (2019) ที่ระบุว่าเพศ ชั้นปีที่ศึกษา รวมถึงการได้รับค่าใช้จ่ายจากครอบครัว ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีศักยภาพการดูแลใจตนและมีสุขภาพจิตที่ดี อย่างไรก็ตามการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Chow et al. (2018) ที่ระบุว่าชั้นปีที่ศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพและการประเมินสุขภาพตนเองในภาพรวมแสดงให้เห็นว่าการเรียนต่างชั้นปีไม่ได้ทำให้ความสามารถในการดูแลตนเองแตกต่างกันเสมอไป แสดงให้เห็นว่าศักยภาพการดูแลใจตนไม่ได้ขึ้นกับลักษณะพื้นฐานทางประชากรศาสตร์ แต่เป็นความสามารถที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของ Tiangkamol et al. (2021) ที่ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านจิตใจมีบทบาทสำคัญต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์และปัญหา ปัจจัยบุคคลอาจเป็นเพียงบริบทพื้นฐาน แต่ไม่ใช่ปัจจัยโดยตรงที่มีความเกี่ยวข้องกับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล

เมื่อพิจารณาเชิงแนวคิดตามกรอบของ Hill and Smith (1990) จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบทั้ง 6 ด้านล้วนเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ผ่านประสบการณ์ทางการศึกษาและทางสังคม เช่น การตระหนักรู้ตนเอง เกิดจากการสะท้อนคิดและการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน อาจารย์และผู้ป่วย การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดจากการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพระหว่างการเรียนรู้ ภาควิชา และชีวิตส่วนตัว การเผชิญปัญหา เกิดจากการเรียนรู้วิธีรับมือกับความกดดัน การสนับสนุนทางสังคม เกิดจากเครือข่ายเพื่อน ครอบครัว และสถาบัน และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เป็นแหล่งยึดเหนี่ยวและความหมายทางใจในบางบุคคล ดังนั้น เมื่อศักยภาพการดูแลใจตนเป็นผลของกระบวนการพัฒนาเชิงพลวัตเช่นนี้ จึงอาจอธิบายได้ว่าศักยภาพการดูแลใจตนไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว

สรุปและข้อเสนอแนะ

เมื่อวิเคราะห์ผลการศึกษาในภาพรวม อ้างอิงตามกรอบแนวคิดของ Hill and Smith (1990) ซึ่งกำหนดองค์ประกอบของศักยภาพการดูแลใจตน (Psychological self-care) ไว้ 6 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การเผชิญปัญหา 5) การสนับสนุนทางสังคม และ 6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ส่วนใหญ่มีศักยภาพการดูแลใจตนในระดับสูง

ในส่วนของการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลทั้ง 7 ตัวแปร ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน ศาสนา ชั้นปีที่กำลังศึกษา ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สถานภาพบิดามารดา และอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ศักยภาพการดูแลใจตนไม่ได้ขึ้นอยู่กับลักษณะพื้นฐานทางประชากรศาสตร์หรือภูมิหลังครอบครัวเพียงอย่างเดียว ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาทุกคนไม่ว่าจะมีข้อมูลส่วนบุคคลแบบใด ควรได้รับการพัฒนาศักยภาพในการดูแลใจตน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อมูลจากการศึกษานี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตนเองแก่นักศึกษาพยาบาลทุกคน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยนี้มีขอบเขตเฉพาะสถาบันเดียว จึงไม่สะท้อนภาพรวมของนักศึกษาพยาบาลในบริบทที่แตกต่างกันไป ควรขยายการวิจัยไปยังนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยอื่น หรือพื้นที่ที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม ศาสนา และบริบทการเรียนการสอน เพื่อเปรียบเทียบศักยภาพการดูแลใจตนและปัจจัยที่มีอิทธิพลในแต่ละบริบท

2. ควรดำเนินการวิจัยแบบติดตามผล (Longitudinal study) เพื่อศึกษาพัฒนาการของศักยภาพการดูแลใจตนในนักศึกษาแต่ละชั้นปีในระยะยาว นอกเหนือจากปัจจัยส่วนบุคคลด้านประชากรศาสตร์ ควรพิจารณาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างศักยภาพการดูแลใจตนกับตัวแปรเชิงจิตสังคมอื่น ๆ ที่อาจเป็นปัจจัยส่งเสริมหรือปัจจัยเสี่ยงโดยตรง เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ระดับความเครียดจากการฝึกปฏิบัติในคลินิก หรือบรรยากาศการเรียนรู้ในองค์กร (Organizational Climate)

ข้อจำกัดของการวิจัย

การศึกษานี้มีข้อจำกัดคือมุ่งเน้นศึกษาศักยภาพการดูแลใจตนเพียงตัวแปรเดียว และยังขาดการทบทวนเชิงลึกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบางปัจจัยส่วนบุคคลกับศักยภาพการดูแลใจตน ซึ่งอาจมีอิทธิพลต่อผลการวิเคราะห์ในครั้งนี้ อีกทั้งยังมีปัจจัยอื่น เช่น การสนับสนุนทางครอบครัว การรับรู้ความสามารถตนเอง และแรงจูงใจภายใน ที่ควรนำมาศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ที่ได้ให้การสนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยครั้งนี้ส่งผลให้งานวิจัยนี้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดีจนทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Asturias, N., Andrew, S., Boardman, G., & Kerr, D. (2021). The influence of socio-demographic factors on stress and coping strategies among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 99, 104780. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104780>
- Auttama, N., Seangpraw, K., Ong-Artborirak, P., & Tonchoy, P. (2021). Factors associated with self-esteem, resilience, mental health, and psychological self-care among university students in Northern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 1213–1221.
- Buatchum, K., Nukaew, O., Suwannawat, J., Worrasirinara, P., Jeratchayaporn, K., & Christraksa, W. (2022). Factors predicting mental health status among nursing students, Prince of Songkla University. *Journal of Research in Nursing-Midwifery and Health Sciences*, 42(2), 98–109. (in Thai)
- Chandel, R., Bhagat, A., Malhotra, A. S., Rohilla, R., Kaur, G., & Prakash, K. (2025). Jigsaw technique: Will it help Gen Z nursing students? *Advances in Physiology Education*, 49, 304–313. <https://doi.org/10.1152/advan.00145.2024>
- Chatrung, C., Mahaprom, T., Kerdmuang, S., & Suwanchareon, S. (2022). Factors associated with depression in nursing students. *Journal of Health and Nursing Research*, 38(3), 82–90. (in Thai)
- Chow, S. K. Y., Lam, K.-M., Lie, S.-H., Mak, K.-C., Mong, K.-C., So, C.-M., & Yuen, W.-Y. (2018). Do demographic factors and a health-promoting lifestyle influence the self-rated health of college nursing students? *BMC Nursing*, 17, 50.
- Cohen, J. (1987). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Henshall, C., Davey, Z., & Jackson, D. (2020). The implementation and evaluation of a resilience enhancement programme for nurses working in the forensic setting. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(3), 508–520. <https://doi.org/10.1111/inm.12689>
- Hill, L., & Smith, N. (1990). *Self-care: Nursing promotion of health* (2nd ed.). Appleton & Lange.
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 863.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Linton, M., & Koonmen, J. (2020). Self-care as an ethical obligation for nurses. *Nursing Ethics*, 27(8), 1694–1702. <https://doi.org/10.1177/0969733020940371>
- Polevaya, N. M., & Sitnikova, V. V. (2025). Formation of students' communication skills in the educational process of the university within the framework of the “friendly environment” model. *Pedagogy and Psychology of Education*, 15(1), 34–42. https://doi.org/10.25807/22224378_2025_5_96
- Puapairoj, V., & Choksawadphinyo, K. (2020). Health-promoting lifestyle on self-care, self-regulation, and self-efficacy of nursing students. *Journal of Public Health Nursing*, 34(13), 31–47. (in Thai)
- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Education Today*, 33(4), 419–424. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009>
- Roy, C. (1976). *Introduction to nursing: An adaptation model*. Prentice Hall.
- Saleemin, C. (2024). *Effects of Positive Psychological Coaching on Psychological Self-care Potential and Positive Psychological Capital of Nursing Students, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus* [Unpublished master's thesis]. Prince of Songkla University.
- Saleemin, C., Choorat, P., Kuha, A., & Rukpanusit, T. (2024). Effects of positive psychological coaching, psychological self-care potential, and positive psychological capital of nursing, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. *The Periodic of Behavioral Science*, 30(1), 88–108. (in Thai)
- Satitnarakorn, B. (2010). *Research methodology in nursing* (5th ed.). U & I Inter Media. (in Thai)
- Suktae, W., Wonglamthong, S., & Paipayob, A. (2019). Spending behaviors of nursing students: A case study of Boromarajonani College of Nursing, Sawanpracharak Nakhonsawan. *Graduate Studies Review, Nakhonsawan Buddhist College*, 7(2), 33–44. (in Thai)
- Tiangkamol, C., Throrungraung, A., Pongjuntaradej, N., Saiwongtuak, K., Traprasit, Y., Kongmun, K., Hakim, C., & Punpayuk, S. (2021). Predictive factors for problem coping behavior of nursing students at Police Nursing College. *Journal of Research for Health Improvement and Quality of Life*, 1(3), 1–12. (in Thai)

- Watson, R., Gardiner, E., Hogston, R., Gibson, H., Stimpson, A., Wrate, R., & Deary, I. (2009). A longitudinal study of stress and psychological distress in nurses and nursing students. *Journal of Clinical Nursing*, 18(2), 270–278. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2008.02555.x>
- Zhao, L., Su, Y., Jiang, N., Zhou, F., Liao, L., & Liu, Y. (2022). Changes in professional commitment of undergraduate nursing students before and after internship: A longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22, 282. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03364-0>