

กิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี

ณัฐนันท์ วรสุข* ชัยฤทธิ์ โพธิ์สุวรรณ** ปิยะพงษ์ ไสยโสภณ***

บทคัดย่อ

ความสุขเป็นเรื่องส่วนบุคคลเป็นนามธรรม คนเราอาจจะไม่รู้ตัวว่ามีความคิดอัตโนมัติที่เป็นสาเหตุทำให้ไม่มีความสุข การปรับโครงสร้างความคิดเป็นเทคนิคที่ใช้ได้ดีที่จะทำให้คนมีความสุขได้ การวิจัยเชิงพัฒนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี อาสาสมัครวิจัย คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 จำนวน 11 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ Wilcoxon Signed Rank Test และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเอง ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ การใช้เครื่องมือ แบบสอบถามความสุข Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) การเข้าร่วมกิจกรรมให้อาสาสมัครเข้าใจ การให้คำแนะนำหลักการความคิดที่บิดเบือน และหลักการปรับโครงสร้างความคิด ส่วนที่ 2 การนัดหมายพบรายบุคคลระหว่างผู้วิจัยกับอาสาสมัคร เพื่อดำเนินการปรับโครงสร้างความคิด ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจอารมณ์ ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจความคิด ขั้นตอนที่ 3 การปรับความคิด ขั้นตอนที่ 4 การประเมินความรู้สึก ส่วนที่ 3 การสรุปผลเป็นการพบอาสาสมัคร เพื่อสรุปผลการวิจัยโดยการทำแบบสอบถามความสุขซ้ำอีกครั้งหนึ่ง การสะท้อนความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า คะแนน OHQ ของอาสาสมัครหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.003$) อาสาสมัครทุกคนมีความเห็นว่าตนเองสามารถปรับความคิดของตนเองได้ทำให้มีความสุขขึ้น และมีความพึงพอใจในกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเอง รวมทั้งมีความเห็นว่าการปรับโครงสร้างความคิดนั้นไม่ยาก สามารถทำได้เนื่องจากเป็นการปรับที่ตนเอง

คำสำคัญ: ความสุข การเสริมสร้างความสุขตนเอง นักศึกษาพยาบาล กิจกรรม

* วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี, E-mail: khunnong_j@yahoo.com

** มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Happiness enhancement activity for nursing students in Boromarajonani College of Nursing, Changwat Nonthaburi

Nattanan Worasuk* Chairit Photisuvan** Piyaphong Saisophon***

Abstract

Happiness is a subjective matter. Individuals might unconsciously have thoughts that causes unhappiness. Cognitive restructuring is an effective technique to make those individuals become happy again by aware then correcting that unhappy automatic thoughts. This study aimed to develop happiness enhancement activity for nursing students in Boromarajonani College of Nursing, Changwat Nonthaburi. This developmental research was conducted among eleven voluntary final year nursing students. Data were analyzed by using frequency, percentage, Wilcoxon Signed Rank Test and Content analysis.

The research comprised three parts: 1) introduction meeting including a) subjects examined their happiness by completing Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) for the first time, b) made subjects understanding their roles and the role of the researcher throughout the activity, and c) introduced the concepts of “distorted thought” and “cognitive restructuring”; 2) individual sessions. Each subject met the researcher to conduct a cognitive restructuring consisting of 4 steps, including the first step: emotional assessment, second step: thought assessment, third step: cognitive adjustment, fourth step: feeling evaluation; and 3) conclusion meeting: all subjects and researcher get together to reexamine their happiness by using OHQ and reflected their experiences during the activity.

The findings showed that: 1) OHQ score of each subject was significantly higher at conclusion meeting than the first time score ($p=.003$); 2) their reflection showed the success of the activity and the satisfaction towards the activity; and 3) all subjects reached consensus that the cognitive restructuring was not difficult due to self-adjustment technique.

Key words: happiness, self happiness enhancement, nursing student, activity

* Boromarajonani College of Nursing Changwat Nonthaburi, E-mail: khunnong_j@yahoo.com

** Kasetsart University

*** Sukhothaimathirath Open University

บทนำ

พยาบาลเป็นอาชีพที่ต้องให้บริการกับผู้ป่วย และผู้รับบริการทางด้านสุขภาพ รวมถึงญาติผู้ป่วยที่มีความต้องการการบริการที่ดีและถูกต้อง นักศึกษาพยาบาลจึงมีความจำเป็นต้องได้รับการเตรียมเข้าสู่อาชีพ ตามอัตลักษณ์ของบัณฑิตสถาบันพระบรมราชชนกให้บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์¹⁻² พยาบาลต้องมีคุณลักษณะที่เหมาะสมที่จะให้บริการดูแลผู้ป่วยซึ่งเป็นหน้าที่ที่ละเอียดอ่อน ดังนั้นการเตรียมนักศึกษาพยาบาลเข้าสู่โลกของการทำงานจึงมีความสำคัญต้องปรับให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคปัจจุบัน³

การไม่มีความสุขของคนเกิดจากการไม่สามารถปรับความคิดของตนเองได้ตามสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และเทคโนโลยีส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต ทำให้คนเราพบกับความสุขยากขึ้น แต่พบกับความไม่มีความสุข (Unhappy) เพิ่มขึ้น⁴ จากปัญหาต่างๆ ที่พบในการดำเนินชีวิตประจำวันทำให้ไม่มีความสุข ตามธรรมชาติคนเราข่มหาทางออก⁵ คนที่ไม่สามารถหาทางออกหรือปรับตัวปรับความคิดไม่ได้ บางคนถึงกับปลิดชีพตนเองเพื่อหนีความทุกข์ จากสถิติกระทรวงสาธารณสุขแสดงให้เห็นว่าคนไทยฆ่าตัวตายวันละ 10 คน หรือประมาณ 4,000 คนต่อปี สาเหตุการฆ่าตัวตาย อันดับ 1 จากโรคซึมเศร้าและมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 20-40 ปี⁶

จากการวิจัย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลเฉพาะทางโรคมะเร็ง เขตภาคกลางพบว่า พยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่มีความเครียดจากการทำงานอยู่ในกลุ่มความเครียดสูง⁷ และจากการวิจัยความสุขของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี พบว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์ที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ 1) การเรียน 2) ความมี

อิสระภาพในการคิดและการกระทำ และ 3) ความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นพี่และอาจารย์⁸ ดังนั้นกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขของตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาลเป็นกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างความสุขของตนเอง (Learning for self-happiness enhancement) เป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจของตนเอง สามารถปรับโครงสร้างความคิด เปลี่ยนมุมมอง จากการไม่มีความสุขให้มีความสุข และสามารถเสริมสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง⁹ ซึ่งสามารถทำได้ทันทีทุกสถานที่ ทุกเวลา ทันต่อเหตุการณ์ ถ้ารู้วิธีการที่จะเสริมสร้างความสุขของตนเอง

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษากิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเอง เพื่อพัฒนาคนจากด้านใน คือ การพัฒนาความคิด จิตใจ ส่งผลให้คนที่มิจิตติเกิดปัญญาที่ดีจากภายในตนเอง เมื่อคนเรามีความสุขจะทำให้เกิดความสุขในองค์กร (Organizational-happiness enhancement) สังคมที่อยู่มีความสุข (Social-happiness enhancement) และนักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้พัฒนาตนเอง ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาลเพื่อช่วยให้นักศึกษามีความสุขในการเรียนและ การดำเนินชีวิตประจำวัน มองอาชีพของตนเองในด้านบวก เห็นคุณค่าในงานที่ตนเองทำ เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้ที่มารับบริการ องค์กรที่ปฏิบัติงานและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

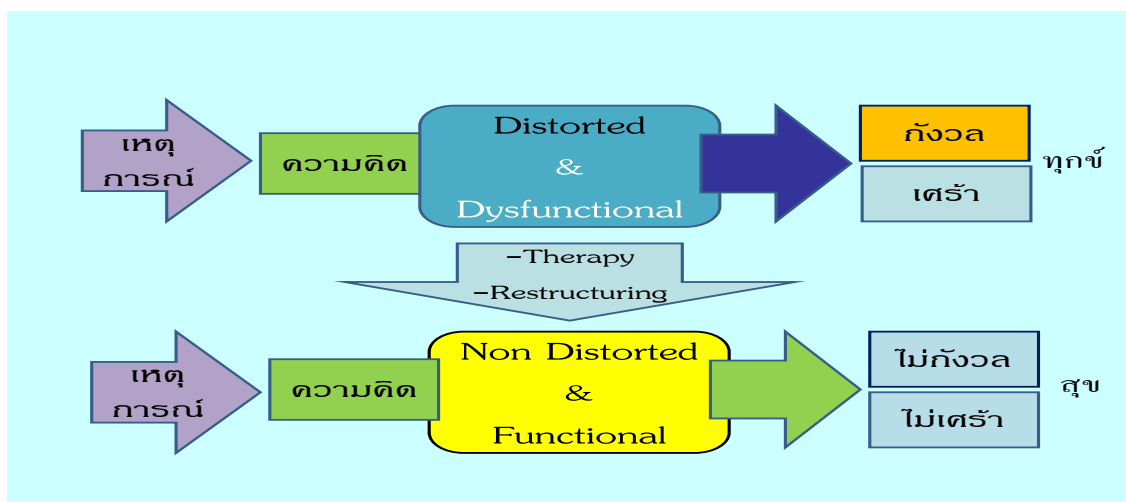
1. เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี
2. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา (Developmental research) โดยผู้วิจัยสร้างกิจกรรมเสริมสร้างความสุขตามแนวคิดของ Argyle ซึ่งอธิบายว่าความสุขเป็นความรู้สึของแต่ละบุคคลและนำกิจกรรมเสริมสร้างความสุขไปใช้กับกลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นการศึกษาค้างนี้จึงไม่สามารถอ้างอิงไปยังกลุ่มอื่น เพื่อจะศึกษาว่ากิจกรรมเสริมสร้างความสุขของ

ตนเองมีผลต่อการปรับโครงสร้างความคิดของนักศึกษาพยาบาลที่เป็นอาสาสมัครจริง และความสำเร็จการปรับโครงสร้างความคิด อาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ตอบตามหลักวิชาการ เนื่องจากความสุขเป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคล ตนเองสามารถบอกได้ดีที่สุด ประกอบกับใช้ Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)¹⁰ วัดความสุขก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเอง

กรอบแนวคิดในการทำวิจัย



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

กิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยยึดหลักคิดของ Aaron T. Beck ที่ให้ความสำคัญของบทบาทของการคิดลบเกี่ยวกับตนเอง โลก และอนาคต ที่เป็นสาเหตุของความรู้สึกสลดหดหู่ การไม่มีความสุข และหลักการของ OHQ⁹⁻¹⁰ จากนั้นนำกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเองไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบความตรงด้านโครงสร้างของกิจกรรมได้ค่า IOC เท่ากับ .87

2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล

2.1 แบบสอบถามความสุข OHQ¹⁰ มีทั้งหมด 29 ข้อ ถูกนำไปใช้ในมหาวิทยาลัย Oxford และมหาวิทยาลัยอื่นๆ รวมทั้งถูกนำไปศึกษาหาความสัมพันธ์กับเครื่องมือมาตรฐานอื่น เช่น Depression-Happiness Scale และ the Beck Depression Inventory ผลการศึกษาสรุปยืนยันความเชื่อถือและความเที่ยงตรงได้¹⁰ ผู้วิจัยได้แปลแบบสอบถามชุดนี้จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบได้ค่า CVI เท่ากับ .83

2.2 การสอบถามอาสาสมัครว่าสามารถปรับโครงสร้างความคิดตนเองสำเร็จหรือไม่ และการสอบถามความพึงพอใจในกิจกรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี และกลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 11 คน

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

การศึกษาครั้งนี้ ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี (เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์ หมายเลข 1/2559 วันสิ้นสุดการรับรอง 4 มกราคม 2560) และการดำเนินการศึกษาภายใต้ความยินยอมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับทราบกระบวนการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย และรับทราบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสิทธิ์ที่จะออกจากการเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกเมื่อ ตลอดเวลาในการวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลทุกอย่างเป็นความลับและนำเสนอโดยไม่เปิดเผยรายชื่ออาสาสมัคร พร้อมทั้งรายงานใช้รหัสเป็นชื่อผลไม่แทนชื่อบุคคลในการนำเสนอรายงานการวิจัย (เนื่องจากขณะทำการวิจัยใช้ รหัสหมายเลขแล้ว การเขียนรายงานจึงใช้รหัสชื่อผลไม่แทน)

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การประชุมชี้แจงอาสาสมัครเพื่อทำความเข้าใจบทบาทขั้นตอนการทำการกิจกรรม และนำกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเองไปใช้ โดยวัดผลก่อนและหลังการใช้กิจกรรมด้วย OHQ ระหว่างการทำการกิจกรรม

ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกการทำการกิจกรรมของอาสาสมัครคนละ 5 ครั้ง และวัดผลก่อนและหลังการดำเนินการกิจกรรม

2. การนัดหมายการพบรายบุคคล ระหว่างผู้วิจัยกับอาสาสมัครเพื่อดำเนินการ การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring)¹¹ โดยการสำรวจอารมณ์ สำรวจความคิด การปรับความคิด การประเมินความรู้สึก (ใช้ระยะเวลา 1 เดือน)

3. การสรุปผลเป็นการพบพร้อมกันระหว่างผู้วิจัยกับอาสาสมัคร เพื่อสะท้อนคิดการเข้าร่วมกิจกรรม และทำแบบสอบถามความสุขอีกครั้ง หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

4. การรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม คำตอบยืนยันผลสำเร็จของการปรับโครงสร้างความคิด การแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะและความพึงพอใจในกิจกรรมของอาสาสมัคร

5. การรวบรวมข้อมูลการบันทึกของผู้วิจัยระหว่างทำการกิจกรรมของอาสาสมัคร

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

7. สรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การนำแบบสอบถามความสุขทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้อง ครบถ้วน และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด ทั้ง Pre-test และ Post-test หลังจากนั้นเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของอาสาสมัครแต่ละคน ใช้ความถี่ วิธีเทียบบัญญัติไตรยางค์ และใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank Test for related sample เพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง

2. การสรุปวิเคราะห์จากการถามยืนยันความสำเร็จของการปรับโครงสร้างความคิด ว่าทำได้

สำเร็จ หรือไม่สำเร็จ ของอาสาสมัครแต่ละคน และความ
พึงพอใจต่อกิจกรรมของอาสาสมัครใช้ค่าความถี่ ร้อยละ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1 กิจกรรมเสริมสร้างความสุขของ
ตนเอง ประกอบด้วย กิจกรรม 3 ส่วน คือ**

ส่วนที่ 1) การให้คำแนะนำหลักการความคิดที่
บิดเบือน และหลักการปรับโครงสร้างความคิด

ส่วนที่ 2) การพบรายบุคคลระหว่างผู้วิจัยกับ
อาสาสมัคร เพื่อดำเนินการ การปรับโครงสร้างความคิด
ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจอารมณ์ โดยประเมิน
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจความคิด โดยการใช้
คำถาม ถามตนเอง

ขั้นตอนที่ 3 การปรับความคิด โดยการใช้
หลักการทุกอย่างแก้ไขได้ทุกอย่างมีทางออก และไม่มีใคร
รักเราอย่างน้อยเราต้องรักตนเอง

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินความรู้สึก โดยการ
ถามว่าถ้าเปลี่ยนความคิดแล้วรู้สึกอย่างไร

ส่วนที่ 3) การสรุปและประเมินผลการเข้าร่วม
กิจกรรมของอาสาสมัครกับผู้วิจัย เพื่อความเข้าใจที่
ถูกต้องตามหลักการ

ตารางที่ 1 คะแนนความสุข (OHQ) ของอาสาสมัครก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (N=11)

รหัส ของอาสาสมัคร	คะแนน OHQ (Pre-test)	ระดับความสุข ก่อน	คะแนน OHQ (Post-test)	ระดับความสุข หลัง
เงาะ	4.72	ค่อนข้างมาก	5.48	มาก
ฝรั่ง	4.97	ค่อนข้างมาก	5.66	มาก
แตงโม	5.14	มาก	5.59	มาก
มะม่วง	5.24	มาก	5.69	มาก
มะปราง	5.38	มาก	5.72	มาก
ทุเรียน	4.62	ค่อนข้างมาก	5.10	มาก
ขนุน	5.21	มาก	5.41	มาก
มังคุด	5.48	มาก	5.62	มาก
มะขาม	4.28	ค่อนข้างมาก	5.38	มาก
องุ่น	5.31	มาก	5.41	มาก
พุทรา	4.76	ค่อนข้างมาก	5.04	มาก

ผลจากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าอาสาสมัครมี
ระดับความสุขก่อนการทดลองในระดับค่อนข้างมาก ถึง

มาก ส่วนหลังการทดลอง พบว่าอาสาสมัครทุกคนมี
ความสุขในระดับมาก

ตารางที่ 2 ความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเอง (N=11)

	Mean	SD	Min	Max	Z	Sig.
Pre-test	5.0100	.37293	4.28	5.48	-2.936	.003**
Post-test	5.4636	.22818	5.04	5.72		

** p < .01

จากตารางที่ 2 แสดงผลการคำนวณความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง พบว่า คะแนน OHQ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -2.936, p = 0.003$)

ตารางที่ 3 ความพึงพอใจของอาสาสมัครในการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเอง (N=11)

รหัส ของอาสาสมัคร	ความพึงพอใจ					สรุป ความพึงพอใจ
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	
เงาะ	-	-	-	√	-	มาก
ฝรั่ง	-	-	-	-	√	มากที่สุด
แตงโม	-	-	-	-	√	มากที่สุด
มะม่วง	-	-	-	√	-	มาก
มะปราง	-	-	-	√	-	มาก
ทุเรียน	-	-	-	-	√	มากที่สุด
ขนุน	-	-	-	√	-	มาก
มังคุด	-	-	-	-	√	มากที่สุด
มะขาม	-	-	-	-	√	มาก
องุ่น	-	-	-	-	√	มากที่สุด
พุทรา	-	-	-	-	√	มากที่สุด
รวม	-	-	-	4	7	-
ร้อยละ	-	-	-	36.36	63.64	-

จากตารางที่ 3 พบว่าอาสาสมัครมีความพึงพอใจในระดับมากถึงมากที่สุด และพบว่าตนเองสามารถปรับโครงสร้างความคิดของตนเองได้สำเร็จทำให้มีความสุข

ขึ้น อาสาสมัครทุกคนมีความเห็นว่าการปรับโครงสร้างความคิดนั้นไม่ยาก สามารถทำได้เนื่องจากการปรับที่ตนเอง จากการศึกษาเรื่องที่ทำให้ไม่มีความสุข คือ เรื่อง

เกี่ยวกับตนเอง 3 คน การเรียน (ภาคปฏิบัติ) 3 คน เพื่อน 3 คน และเรื่องครอบครัว 2 คน ส่วนความคิดเห็นของอาสาสมัครต่อกิจกรรมเสริมสร้างความสุข เป็นกิจกรรมที่ดีสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและการเรียน ทำให้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เป็นประโยชน์ต่อทุกเพศทุกวัย เนื่องจากทุกคนมีความคิด กิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้มีความสุขมากขึ้น และต้องการให้มีกิจกรรมนี้กับเพื่อนและรุ่นน้องทุกคน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญนำมาอภิปรายดังนี้

กิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนมบุรี เป็นกิจกรรมการปรับโครงสร้างความคิด ตามหลักการของทฤษฎี การที่คนไม่มีความสุข จะเริ่มตั้งแต่เหตุการณ์ เรื่องที่เกิดขึ้นมากระทบต่อความคิด ความเชื่อ ทำให้เกิดอารมณ์ ถ้าเกิดความคิดที่บิดเบือน ทำให้ไม่มีความสุข คือ ความคิดอัตโนมัติด้านลบ ตามหลักของ Argyle⁹ ที่ศึกษาความสุข โดยใช้หลักการตรงข้าม (Opposite) กับความสลดหดหู่ (Depression) ดังนั้น กิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเอง จากการศึกษา คือ กิจกรรมเสริมสร้างความสุขโดยการปรับความคิดที่บิดเบือน (Distorted thoughts) ให้เป็นความคิดที่ถูกต้องมีเหตุผลตรงตามความเป็นจริง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและคิดไปในด้านดี (Positive thoughts) ต่อตนเอง โลก และอนาคต โดยมีขั้นตอนดังนี้ คือ การสำรวจอารมณ์ การสำรวจความคิด การปรับความคิด การประเมินความรู้สึก ผลการศึกษาการปรับโครงสร้างความคิดเมื่อคนเราตระหนักรู้ เห็นโทษหรือผลเสียของความคิดที่บิดเบือนทางด้านลบ และรักตนเอง ทำให้คนไข้ปัญญาสามารถ

ปรับความคิดที่บิดเบือนไม่ดีให้เป็นความคิดที่ถูกต้องและไปในทางที่ดีได้โดยง่าย เนื่องจากรู้และเห็นความคิดของตนเองขณะที่ความคิดทำร้ายตนเองทำให้ไม่มีความสุข สอดคล้องกับทฤษฎี Argyle⁹ ที่ว่า ความสุขเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ถ้าสามารถปรับความคิดของตนเองจากความคิดที่บิดเบือนให้เป็นความคิดที่ถูกต้อง จะเปลี่ยนมุมมองสามารถเสริมสร้างความสุขของตนเองได้สำเร็จ เนื่องจากความสุขอยู่ที่ตัวเรานั่นเอง ดังผลที่พบจากการศึกษาวิจัยนี้

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า เรื่องที่ทำให้นักศึกษาไม่มีความสุข ได้แก่ เรื่องการคิดลบต่อตนเอง การเรียน เพื่อน และครอบครัว สอดคล้องกับทฤษฎีตามหลักของ Beck⁹ คนจะทุกข์หรือสลดหดหู่ จากการคิดลบกับตนเอง โลก และอนาคต แต่เมื่ออาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมแล้วสามารถนำกิจกรรมนี้ไปใช้ปรับโครงสร้างความคิดของตนเอง จากเครียดเมื่อต้องขึ้นฝึกภาคปฏิบัติ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่เป็นไปตามที่ตนเองคิด โกรธมีปัญหากับเพื่อน และเรื่องครอบครัว การปรับโครงสร้างความคิดตนเองโดยตระหนักรู้ เห็นความคิดที่บิดเบือนเป็นลบของตนเอง และใช้หลักการคิดกลับอีกด้านหนึ่งมองมุมอื่น ซึ่งโดยปกติจะไม่เคยมองหรือมองไม่เห็น รวมทั้งกลับความคิดความเชื่อที่เป็นแกนกลางที่ทำให้คนเราไม่มีความสุข ตามทฤษฎีของ Beck⁹⁻¹¹ “จากทุกอย่างแก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว เป็นว่าทุกอย่างมีทางออกทุกอย่างแก้ไขได้” และ “จากไม่มีใครรักเราเลย อย่างน้อยเรารักตัวเราเอง” คิดดี เมตตาตนเอง และไม่ทำร้ายตนเองด้วยความคิดที่บิดเบือนด้านลบ เมื่อมีความคิดที่ถูกต้องด้านบวกทำให้อาสาสมัครสามารถเสริมสร้างความสุขให้กับตนเองได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎีที่ว่า ความสุขเป็นอีกด้านหนึ่งของความทุกข์ ดังนั้นคนแต่ละคนต้องเป็นผู้เสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ง่ายเพราะปรับเปลี่ยนที่ความคิดของตนเอง เพียงแต่เข้าใจกิจกรรม

การเสริมสร้างความสุขและเลือกที่จะไม่ทุกข์ ความสุขไม่ต้องการจากที่อื่น ถ้าคนใดสามารถรู้ความคิดที่บิดเบือนของตนเองและสามารถปรับความคิดที่บิดเบือนของตนเองได้ ความสุขก็อยู่ที่ตัวของเรานั้นเอง

จากการศึกษาครั้งนี้เรื่องที่ให้นักศึกษาพยาบาล กังวล เครียด ไม่มีความสุข เช่น เรื่องการเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของ นุสรา งามเดช และคณะ⁸ ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี พบว่า ปัจจัยที่ให้นักศึกษาพยาบาลทุกข์ อันดับแรก คือ เรื่องการเรียน ดังนั้นกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเองนี้จึงเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาพยาบาลสามารถนำไปใช้ได้ตรงกับสิ่งที่ต้องพบในชีวิตการเรียน จากผลการศึกษาพบว่าอาสาสมัครตอบว่าสามารถนำกิจกรรมไปใช้ได้จริง ใช้ได้ทันทีกับปัญหาที่นักศึกษาพบในการเรียนชีวิตประจำวัน เรื่องเพื่อน และเรื่องครอบครัว

จากการวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม OHQ ที่มุ่งวัด “ความสุขโดยรวม” (Happiness as a whole) และได้สร้างกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเอง และนำมาใช้ในการปรับโครงสร้างความคิดเพื่อเสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง ส่วนงานวิจัยอื่นๆ พบว่าการศึกษาใช้แบบวัดความสุขของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และที่ผ่านมามีส่วนใหญ่วิจัยด้านนี้ชี้วัดความสุข ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขและระดับของความสุขสำหรับพยาบาล การศึกษาที่ผ่านมาทำให้ทราบมุมมองว่าความสุขของคนเราขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระทบและปัจจัยแวดล้อม เช่น นฤมล แสงผล¹² ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากร คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ส่วนการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเอง โดยมุ่งจัดการภายในตนเอง

ให้มีความสุข ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการปรับตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน และเตรียมตนเองในการเรียน การทำงาน การที่คนเราจะสามารถปรับความคิดได้ต้องเป็นคนที่เห็นและเข้าใจความคิดที่บิดเบือนของตนเอง ตระหนักรู้ตัว และเลือกที่จะมีความสุข แล้วจึงใช้ปัญญาและความรักตนเองในการเลือกคิดสิ่งที่ถูกต้อง ที่ดี ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเราและอนาคตของเราเอง

ข้อเสนอแนะการนำผลงานวิจัยไปใช้ด้านการศึกษาพยาบาล

ผู้รับผิดชอบการพัฒนาการศึกษาพยาบาลทั้งในกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมหลักสูตร และการเตรียมนักศึกษาพยาบาล สามารถนำกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเองไปใช้เพื่อเตรียมนักศึกษาให้พร้อมเข้าสู่โลกของการทำงานอย่างมีความสุขในวิชาชีพการพยาบาลต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยสำรวจความสุขและการเสริมสร้างความสุขสำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีอื่นๆ
2. ผู้บริหารสามารถนำกิจกรรมเสริมสร้างความสุขของตนเองไปปรับใช้สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกลุ่มอื่นๆ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการและคณะกรรมการบริหารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี ที่กรุณาให้การศึกษาต่อ ขอขอบพระคุณ อาจารย์สรายุทธ นามเมือง ดร.สุดคนึง ปลั่งพงษ์พันธ์ และอาจารย์ธารรัตน์ ดวงแข ที่ให้ข้อเสนอแนะและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล รวมทั้งคณาจารย์ ของ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จังหวัดนนทบุรี ทุกท่านที่
ให้การสนับสนุนการทำวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Praboromarajchanok Institute for Health Workforce Development. Bachelor of Nursing Science Program 2009. Nonthaburi: Ministry of Public Health; 2009. (in Thai).
2. Boromarajonani College of Nursing, Changwat Nonthaburi. Bachelor of Nursing Science Program. Nonthaburi: Boromarajonani College of Nursing, Changwat Nonthaburi; 2009. (in Thai).
3. Office of the Vocational Education Commission. Vocational Act, 2008. Bangkok: Printing Department, Minburi Technical College; 2008. (in Thai).
4. Photisuvan C. Academic planning and evaluation of adult education (code subject 01177541) [Vocational educational]. Bangkok: Faculty of Education, Kasetsart University; 2010. (in Thai).
5. Smith EED, Bem J, Neolen-Hoeksema S. Fundamentals of Psychology. Orlando: Harcourt Inc; 2001.
6. Ministry of Public Health. Information of Health and Healthy. Nonthaburi: Ministry of Public Health; 2012. (in Thai).
7. Sianagpror P, Rawiworrakul T, Kaewboonchoo O. Factors correlated to job stress among nurses in specialized cancer hospitals, Central Region of Thailand. Journal of Health Science Research. 2014;8(1):17-27. (in Thai).
8. Ngamdej N, Phongssakchat P, Leungpigoltong S, Cheunchan J, Muangkaew R, Phulom N. The happiness of nursing students in Boromarajonani College of Nursing Saraburi. Nonthaburi: Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health; 2007. (in Thai).
9. Argyle M. The psychology of happiness. 2nd ed. New York: Routledge Published; 2001.
10. Hills P, Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being, The oxford happiness project. Oxford, UK: Oxford Brookes University; 2001.
11. Hope DA, Burns JA, Hayes SA, Herbert JD, Warner MD. Automatic thoughts and cognitive restructuring in cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. Philadelphia, USA: Department of Psychology, University of Nebraska- Lincoln and Drexel University; 2007.
12. Sawaengphol N. Factors affecting happiness in personnel working at Faculty of Business Administration, Rajamangala University of Technology Thanyaburi (RMUTT). Pathumthani: Faculty of Business Administration, Rajamangala University of Technology Thanyaburi; 2011. (in Thai).