

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการเรียน ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี ราชบุรี

Factors Influencing Learning Happiness among Nursing
Students, Borommarajonani College of Nursing, Ratchaburi

กรรณิการ์ กิจนพเกียรติ*, กาญจนา เลิศถาวรธรรม, วรเดช ช้างแก้ว, วิภารัตน์ ยมดิษฐ์*

Kannika Kitnopkiat*, Kanchana Lersthavorntham*, Worradate Changkaew*, Viparat Yomdit*

Received : 1/10/2562

Revised : 11/3/2563

Accepted : 11/3/2563

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนา ชนิดวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงทำนายครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความสุขในการเรียน และ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ประชากรที่ศึกษา คือนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี ปีการศึกษา 2561 จำนวน 510 คน โดยศึกษาไม่ประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินความสุขในการเรียน และ 3) แบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ซึ่งทดสอบค่าความน่าเชื่อถือโดยใช้ Cronbach's Alpha Coefficient ได้เท่ากับ .86 และ .82 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression)

ผลการศึกษาปรากฏดังต่อไปนี้

ความสุขในการเรียนของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.45, S.D. = .38)

พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดและภาวะสุขภาพกาย สามารถร่วมกันทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 49.6 โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุด ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ($\beta = .68, p < .01$) รองลงมาได้แก่ สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ($\beta = -.06, p < .01$) และภาวะสุขภาพกาย ($\beta = -.09, p < .05$)

ผลการศึกษานี้สามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิต เพื่อส่งผลให้นักศึกษามีความสุขในการเรียนในวิชาชีพพยาบาล และการดำเนินชีวิตในอนาคต

คำสำคัญ: ความสุขในการเรียน นักศึกษาพยาบาล

ABSTRACT

The purposes of this predictive co relational study were to determine 1) learning happiness and 2) factors influencing learning happiness among nursing students. The subjects were 510 first year to the fourth year nursing students of the Bachelor degree of Nursing Science, Borommarajonani College of Nursing, Ratchaburi in the academic year, 2018. The research instruments consisted of 1) personal data questionnaire; stressful life events, physical health status, family atmosphere, financial status and relationships with peers, 2) learning happiness questionnaire and 3) the psychological self-care behavior questionnaire. The reliability tested by using Cronbach, s Alpha Coefficient were .86 and .82, respectively. The data were then analyzed using descriptive statistics, Pearson product-moment correlation coefficient and Stepwise multiple regression.

The study results revealed as follows:

1) The average mean score on learning happiness of the students was at moderate level (Mean = 3.45, S.D. = .38)

2) Psychological self-care behavior, stressful life events and physical health status able to predict the learning happiness among nursing students by 49.6%. The most influential factors are psychological self-care behavior ($\beta = .68, p < .01$), followed by stressful life events ($\beta = -.06, p < .01$) and physical health status ($\beta = -.09, p < .05$).

The results of this study can be basic information for providing extra-curricular activities for psychological self-care behavior development in order to enhance learning happiness in studying the nursing profession and living in the future.

Keywords: Learning Happiness, Nursing Student

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) เป็นแผนแม่บทในการพัฒนาประเทศมีหลักการสำคัญคือ “ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับคนไทย และกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดแผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) ภายใต้วิสัยทัศน์ที่ว่า “มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ คู่คุณธรรม มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในสังคม” ดังนั้น การส่งเสริมให้นักศึกษามีความสุขจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นหนึ่งในปัจจัยของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และจะส่งผลให้เกิดพลังในการเรียนและส่งเสริมการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ในชีวิตทั้งเพื่อตนเองและสังคมต่อไป¹ ทั้งนี้ การศึกษาในวิชาชีพพยาบาลเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิต สุขภาพ การดูแล และการป้องกันโรคของมนุษย์ และต้องไม่เกิดความผิดพลาดในการทำงานกับชีวิตผู้ป่วย จึงเป็นความคาดหวังของสังคมและสถาบันที่จัดการการศึกษาด้านพยาบาล ว่านักศึกษาพยาบาลจะสามารถเรียนรู้และปฏิบัติทักษะทางการพยาบาลได้อย่างถูกต้อง สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อความสุขในการศึกษาเล่าเรียนของนักศึกษาพยาบาล²

ความสุขในการเรียนเป็นสิ่งสำคัญ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ เป็นการที่ผู้เรียนสนุกและเอาใจใส่กับการเรียน ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ เป็นความรู้สึกที่ผู้เรียนมีต่อวิชาชีพพยาบาล ด้านความพึงพอใจในการเรียน เป็นความรู้สึกที่ผู้เรียนพึงพอใจต่อการเรียนและกิจกรรมต่างๆ ของวิทยาลัย ด้านความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกทางลบต่อการเรียนพยาบาล และการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน และด้านความพึงพอใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง² ซึ่งผู้เรียนจะต้องมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความสามารถในการทำงานเป็นทีม และการใช้เทคโนโลยีต่างๆ รวมทั้งผู้เรียนต้องปรับตัวในแหล่งฝึกปฏิบัติ การเรียนรู้ และผู้รับบริการที่เปลี่ยนไป อีกทั้งนักศึกษาพยาบาลเป็นช่วงของวัยรุ่นต่อวัยรุ่นใหญ่ตอนต้น

ซึ่งช่วงวัยดังกล่าวจะมีความอ่อนไหวหรือไม่มั่นคงทางใจมากที่สุด เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเองจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นระยะที่มีการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองไปสู่ความมั่นคง นำไปสู่ความพร้อมในการแสดงบทบาทและการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ถือเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวทางสังคมอย่างมาก ทั้งจากสภาพแวดล้อมในการศึกษา และการปรับตัวทางสังคมในด้านต่างๆ³ ความเครียดในนักศึกษาพยาบาล พบว่ามีสาเหตุจากหลายประเด็น ได้แก่ การเรียนภาคทฤษฎี การฝึกภาคปฏิบัติ ด้านส่วนตัวและสังคม (ปัญหาการเงิน การไม่มีเวลาส่วนตัว การใช้ชีวิตในหอพัก) ซึ่งกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา ก่อให้เกิดความเครียด และอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ การเรียน และการใช้ชีวิต ทั้งนี้ จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตที่ดี จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นหากนักศึกษามีพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตที่ดี จะช่วยให้สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีความสุขในการเรียน การส่งเสริมสภาพจิตใจและคงไว้ซึ่งความสุขทางด้านจิตใจทำให้เกิดความสมดุลใน การเผชิญชีวิต โดยพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตประกอบด้วยองค์ประกอบ 7 ด้าน คือ ด้านการพัฒนารูจักตนเอง ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการเผชิญปัญหา ด้านการพัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคม ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และการดูแลสุขภาพโดยทั่วไป⁴

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนหมายถึงตัวแปรทั้งด้านกายภาพกิจกรรมหรืออื่นๆ ทั้งในวิทยาลัยและสังคมรอบตัวนักศึกษาที่สนับสนุนและส่งเสริมให้นักศึกษามีความสุขในการเรียน มีความกระตือรือร้นที่จะรับความรู้จากผู้สอนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน มี

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษา⁵ ได้แก่ 1) ปัจจัยภายในเป็นลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษา เช่น ภาวะสุขภาพ ทักษะความสามารถในการเผชิญและแก้ปัญหา (ความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในจิตใจ) และ 2) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ลักษณะอาจารย์ การจัดการเรียนการสอน และสภาพแวดล้อม เช่น กิจกรรมของนักศึกษา สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ และกลุ่มเพื่อน ความสุขในการเรียนของนักศึกษานั้น มีปัจจัยหลากหลายเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งนักศึกษาแต่ละคนต่างมีปัจจัยที่แตกต่างกัน หากครูผู้สอนได้ทราบถึงปัจจัยดังกล่าว จะช่วยให้ครูผู้สอนเข้าใจนักศึกษาและสามารถเสริมสร้างความสุขในการเรียนเพิ่มมากขึ้น⁶

จากการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นว่าความสุขในการเรียนเป็นพื้นฐานสำคัญในการเสริมสร้างความพร้อมและความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจให้แก่นักศึกษาพยาบาล เพื่อให้สามารถให้การพยาบาลผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลตามความคาดหวังของสังคม จากเหตุผลดังกล่าวจึงจำเป็นต้องเข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งผลของการศึกษาค้นคว้านี้จะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อความสุขในการเรียน อันจะนำไปสู่กระบวนการการส่งเสริมกระบวนการจัดการเรียนการสอน กิจกรรมเสริมหลักสูตร ให้นักศึกษาพยาบาลได้รับการหล่อหลอมให้พร้อมสู่การเป็นบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์และมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างมีความสุข ดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและสังคม

วัตถุประสงค์การวิจัย

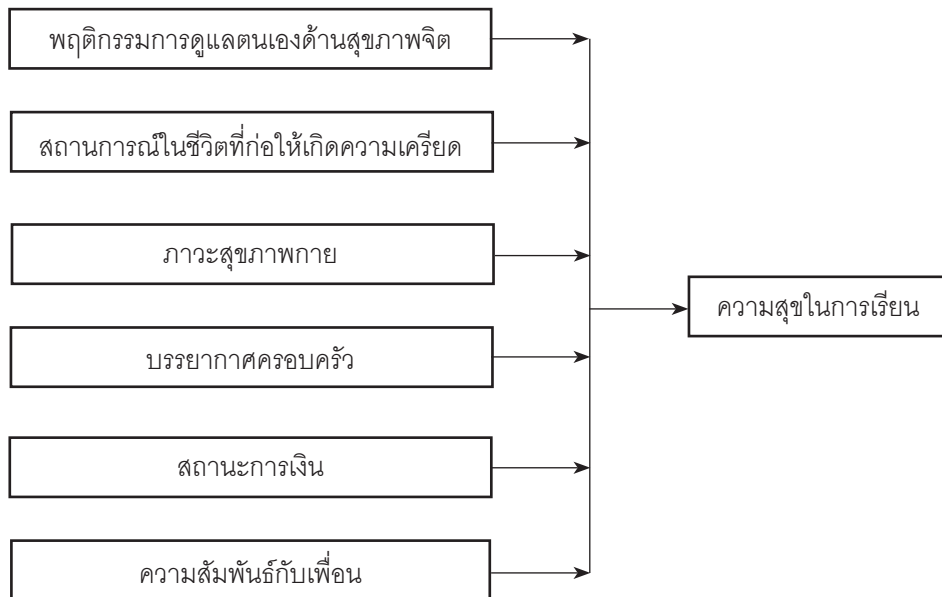
1. เพื่อศึกษาความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ปัจจัยคัดสรรที่ศึกษาค้นคว้าได้แก่ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดภาวะสุขภาพกาย บรรยากาศครอบครัว สถานะการเงิน และความสัมพันธ์กับเพื่อน

สมมุติฐาน

พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะสุขภาพกาย บรรยากาศครอบครัว สถานะการเงิน และความสัมพันธ์กับเพื่อน สามารถร่วมกันทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

พัฒนามาจากแนวคิดความสุขในการเรียน ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยพบว่าปัจจัยคัดสรรที่คาดว่าจะสามารถทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะสุขภาพกาย บรรยากาศครอบครัว สถานะการเงิน และความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยมีสมมุติฐานว่านักศึกษาที่มีความสุขในการเรียนสูง จะเป็นนักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตดี มีภาวะสุขภาพกายและจิตที่ดี มีบรรยากาศครอบครัวที่รักใคร่กลมเกลียวกัน มีสถานะทางการเงินที่เพียงพอในการใช้จ่าย และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน จึงทำให้นักศึกษารู้สึกสบายใจ พึงพอใจ และมีความสุขในการเรียน



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวางชนิดหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (Cross-Sectional Predictive Correlation Design) เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครบุรี จำนวน 527 คน ซึ่งพักในหอพักวิทยาลัยทั้งหมด การวิจัยครั้งนี้ศึกษาในประชากรทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการหาคุณภาพของเครื่องมือ เป็นแบบสอบถาม 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย (GPA) สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะสุขภาพกาย บรรยากาศครอบครัว สถานะการเงิน และความสัมพันธ์กับเพื่อน

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสุขในการเรียน พัฒนาโดยปัทมา ทองสม² ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 32 ข้อ เพื่อประเมินความสุขในการเรียน 5 ด้าน ได้แก่ ความสนใจใฝ่เรียนรู้ ทักษะคิดต่อวิชาชีพ ความพึง

พอใจในการเรียน ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในตนเอง ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ การแปลผลคะแนนรายข้อ รายด้าน และโดยรวมของความสุขในการเรียน โดยค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึงนักศึกษามีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับน้อยที่สุด คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึงนักศึกษามีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับน้อย คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึงนักศึกษามีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึงนักศึกษามีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึงนักศึกษามีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด แบบประเมินฉบับนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลจักรีรัช จำนวน 30 คน หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค ได้เท่ากับ .86

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต สร้างโดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของ จินตนา ยูนิพันธ์⁴ ฉบับเดิมมีจำนวน 60 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ

เท่ากับ.94 โดยผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามให้มีความกระชับ เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาพยาบาล เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต จำนวน 45 ข้อ มี 7 ด้าน ได้แก่ 1) การพัฒนาการรู้จักตนเอง 2) การติดต่อสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพ 3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การเผชิญปัญหา 5) การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม 6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา 7) การดูแลสุขภาพโดยทั่วไป คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ การแปลผลพฤติกรรมการดูแลด้านสุขภาพจิต โดยหาค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งหมดที่ได้จากการตอบคำถาม โดยค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00 คะแนน หมายถึง การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 คะแนน หมายถึงการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ย 1.00-2.49 หมายถึงการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตอยู่ในระดับต่ำ แบบวัดฉบับนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลจักรีรัช จำนวน 30 คน นำมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค ได้เท่ากับ .82

การเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บข้อมูลในภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2561 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในกลุ่มประชากร ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี จำนวน 527 คน ซึ่งพักในหอพักวิทยาลัยทั้งหมด ผู้วิจัยจึงสามารถเข้าถึงประชากรได้สะดวก โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า คือ 1) ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยทางจิตเวช จากจิตแพทย์ 3) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออก 1) ไม่สมัครใจที่จะตอบแบบประเมินสามารถออกจากการวิจัยได้ 2) ตอบแบบประเมินไม่ครบสมบูรณ์ไม่สามารถนำมาวิเคราะห์ อย่างไรก็ตามการขออาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย ได้ชี้แจงและขอความยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัย และนักศึกษาตอบ

กลับมาทั้ง 527 คน ทั้งนี้ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลได้มีการตรวจสอบข้อมูลตามเงื่อนไขการวิเคราะห์แบบ Multiple Regression พบว่าข้อมูลปัจจัยคัดสรรมีการกระจายไม่เป็นแบบปกติ (Normal Distribution) จึงได้ตัดกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาบางส่วนออก และมีการตรวจสอบให้เป็นไปตามเงื่อนไขการวิเคราะห์ได้จำนวนทั้งสิ้น 510 คน (ร้อยละ 96.77)

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต และความสุขในการเรียนด้วยสถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยคัดสรรด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความสุขในการเรียนด้วยสถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression)

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาและรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรม การวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี เลขที่ IRB : 012/2562 ลงวันที่ 11 มีนาคม 2562 ก่อนทำการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบถึงสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัย และการตอบแบบสอบถามนั้นเป็นไปด้วยความสมัครใจ ถ้านักศึกษารู้สึกไม่สะดวกที่จะตอบคำถามใด สามารถเว้นว่างไว้ไม่ว่านักศึกษาจะตอบคำถามหรือไม่ก็ตามจะไม่มีผลกระทบใดๆ กับผลการเรียนของนักศึกษาทั้งสิ้น เอกสาร การยินยอมการเข้าร่วมการศึกษาวิจัยที่นักศึกษาลงนามจะไม่มีนำไปเชื่อมโยงกับแบบสอบถามที่นักศึกษาตอบ การนำเสนอรายงานการวิจัยเป็นการนำเสนอในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เมื่อนักศึกษายินดีเข้าร่วมการศึกษาโดยการลงนาม จึงเริ่มดำเนินการรวบรวมข้อมูล

ผลการศึกษา

1. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมด 510 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 428 คน (ร้อยละ 83.90) ส่วนมากเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 144 คน (ร้อยละ 28.2) ส่วนมากได้เกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.50-3.00 จำนวน 191 คน (ร้อยละ 37.45) มากกว่าครึ่งมีสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดจำนวน 280 คน (ร้อยละ 54.91) ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นปัญหาด้านการเรียนจำนวน 136 (ร้อยละ 26.72) ส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพแข็งแรง จำนวน 469 คน (ร้อยละ 92.00) ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่รักใคร่กลมเกลียวกันดี จำนวน 434 คน (ร้อยละ 85.15) สถานะการเงินได้รับเพียงพอมีเงินเหลือเก็บจำนวน 152 คน (ร้อยละ 29.82) ลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนส่วนใหญ่รักใคร่กลมเกลียวกันดี จำนวน 404 คน (ร้อยละ 79.26)

พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต อยู่

ในระดับปานกลาง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 (S.D. =.38) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ มีค่าเฉลี่ยมากกว่าทุกด้าน โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.18 (S.D. =.44) และด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าทุกด้านคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 (S.D. =.43)

ความสุขในการเรียนของนักศึกษา นักศึกษาพยาบาลมีความสุขในการเรียนภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.46, S.D. = .38) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักศึกษามีความสุขในระดับมาก 4 ด้าน คือ ด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ (Mean = 3.60, S.D. = .52) ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ (Mean = 3.86, S.D. = .57) ด้านความพึงพอใจในการเรียน (3.50, S.D. = .58) และด้านความพึงพอใจในตนเอง (Mean = 4.00, S.D. = .52) และด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับน้อย (Mean = 2.31, S.D. = .78) มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าทุกด้านคะแนนเฉลี่ย (Mean = 2.3, S.D. = .85) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความสุขในการเรียนจำแนกรายด้านรายด้านกลุ่มตัวอย่าง (n=510)

ความสุขในการเรียน	Mean	S.D.	แปลผล
ความสนใจใฝ่เรียนรู้	3.60	.52	มาก
ทัศนคติต่อวิชาชีพ	3.86	.57	มาก
ความพึงพอใจในการเรียน	3.50	.58	มาก
ความวิตกกังวล	2.31	.87	น้อย
ความพึงพอใจในตนเอง	4.00	.52	มาก
คะแนนโดยรวม	3.45	.38	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรโดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการเรียน

($r = .69, p < .01$) ส่วนสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด และภาวะสุขภาพกายความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขในการเรียน ($r = -.16; p < .05$ และ $r = -.10; p < .05$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (n = 510)

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7
1. ความสุขในการเรียน	1						
2. พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต	.69**	1					
3. สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด	-.16**	-.01*	1				
4. ภาวะสุขภาพกาย	-.10*	-.04	-.09*	1			
5. บรรยากาศครอบครัว	-.06	-.01	.13**	.00	1		
6. สถานะการเงิน	-.03	-.01	.11*	.03	.18	1	
7. ความสัมพันธ์กับเพื่อน	-.06	-.05	.17**	.02	.24**	.07	1

*P < 0.05, ** P < 0.01

5. ปัจจัยทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression) พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด และภาวะสุขภาพกาย สามารถร่วมกันทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 49.6 โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุด ได้แก่

พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ($\beta = .68$, $p < .01$) รองลงมาได้แก่สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ($\beta = -.06$, $p < .01$) และภาวะสุขภาพกาย ($\beta = -.09$, $p < .05$) เมื่อมีการตรวจสอบความเป็นอิสระของตัวแปรทำนายมีความเป็นอิสระต่อกัน และไม่เกิด Auto Correlation ผลการวิเคราะห์ได้ค่า Durbin Watson เท่ากับ 1.95 ไม่มี Outliners และไม่มี Multi Colinearity ระหว่างตัวแปรทำนาย ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ปัจจัยทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล (n = 510)

ปัจจัยอิสระ	b	SE	β	t	p-value
Constant	1.50	.09		15.15	.00
พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต	.68	.03	.68	21.63	.00
สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ	-.06	.02	-.08	-2.62	.00
ภาวะสุขภาพกาย	-.09	.04	-.06	-2.17	.03

 $R^2 = 0.449$, Adjust $R^2 = .496$, $R = .706$, $F = .030$, $p < .05$

สรุปและอภิปรายผล

จากผลการศึกษาสามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

1. ความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลพบว่าภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = .46,

S.D. = .38) เมื่อพิจารณารายด้าน นักศึกษามีความสุขในระดับมาก 4 ด้าน คือ ด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ (Mean = .60, S.D. = .52) ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ (Mean = 3.86, S.D. = .57) ด้านความพึงพอใจในการเรียน (3.50, S.D. = .58) ด้านความพึงพอใจในตนเอง

(Mean = 4.00, S.D. = .52) ด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับน้อย (Mean = 2.31, S.D. = .78) มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าทุกด้าน อธิบายได้ว่า ความสุขของนักศึกษาพยาบาล เหตุผลส่วนใหญ่เนื่องจากการเลือกมาเรียนไม่ได้มาจากความชอบ แต่เป็นพ่อแม่สนับสนุนให้มาเรียน เนื่องจากมีโอกาสได้งานทำค่อนข้างสูง⁶ ย่อมส่งผลทำให้นักศึกษามีความวิตกกังวล สอดคล้องกับการศึกษาของณภัทรรัตน์ ชาวละออดและคณะ⁷ พบว่า กลุ่มที่เลือกเรียนพยาบาลด้วยความสมัครใจมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขโดยรวมสูงกว่ากลุ่มที่เลือกเรียนพยาบาล ด้วยความไม่สมัครใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 2 เป็นชั้นปีที่เริ่มการฝึกปฏิบัติงานเป็นครั้งแรก ยังไม่มีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมากพอ ต้องเผชิญกับงานต่างๆ ที่ยังไม่เคยได้ปฏิบัติจริง อีกทั้ง ต้องมีการปรับตัวทั้งกับอาจารย์และเพื่อน นอกจากนี้นักศึกษาต้องเรียนรู้ในการดูแลผู้ป่วยในสถานการณ์จริงมากขึ้น ทำให้ต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ส่งผลให้มีความวิตกกังวลสูง คะแนนเฉลี่ยความสุขในด้านนี้จึงน้อย⁸ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไชโตะ และคณะ⁹ พบว่าการฝึกปฏิบัติการพยาบาล ในหอผู้ป่วยเป็นครั้งแรกทำให้นักศึกษารู้สึกเครียด ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 3 การเรียนค่อนข้างหนักทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นักศึกษาต้องเรียนหนัก ทำรายงานมาก ทำให้ไม่มีเวลา ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 การเรียนเน้นการฝึกปฏิบัติ รวมถึงต้องเผชิญกับความเครียดจากการเตรียมตัวสอบความรู้ข้อขึ้นทะเบียนประกอบวิชาชีพของสภาการพยาบาล สิ่งเหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อระดับความสุขได้ ถึงแม้นักศึกษาจะมีความสุขในการเรียนระดับปานกลาง แต่นักศึกษาอยู่ในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่แสวงไปด้วยพลังในตัวเองมากมาย และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในชีวิตสนใจสิ่งแวดล้อม และอยากมีประสบการณ์แปลกใหม่ที่ทำลายความสามารถ สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความสุขที่เกิดขึ้นท่ามกลางการเรียนรู้ โดยจัดการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ ที่จะส่งเสริมรากฐานของการเป็นคนที่ดีขง่ายในอนาคต

2. ปัจจัยทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า พบว่าพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดและภาวะสุขภาพกาย สามารถร่วมกันทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ได้ร้อยละ 49.6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุด ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ($\beta = .68$, $p < .01$) รองลงมาได้แก่สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ($\beta = -.06$, $p < .01$) และภาวะสุขภาพกาย ($\beta = -.09$, $p < .05$)

2.1 พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต สามารถทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลโดยมีอิทธิพลทางบวกต่อความสุขในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .68$, $p < .01$) แสดงว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตดี จะเป็นผู้ที่มีความมีความสุขในการเรียนมากที่สุดที่สามารถอธิบายตามแนวคิดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตได้ว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตเป็นพฤติกรรมที่บุคคลตั้งใจกระทำด้วยตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจ และกระทำอย่างต่อเนื่องเพื่อประคับประคองจิตใจ และส่งเสริมให้มีพัฒนาการในแต่ละระยะของวงจรชีวิตทั้งในภาวะปกติและภาวะที่มีปัญหาสุขภาพจิต⁴ อีกทั้งการที่บุคคลมีทักษะในการดูแลตนเองในการที่จะเอาชนะปัญหาหลายๆ ด้าน จะทำให้บุคคลรู้จักป้องกันไม่ให้เกิดตนเองเกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งบุคคลที่มีความสุขต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก ทั้งของตนเองและของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม¹⁰ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชีรา วิบูลย์สุข และนิตยาพร บุญสวัสดิ์¹¹ เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข ของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปริคlinik พบว่าตัวแปรที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขมากที่สุด คือ ด้านผู้เรียนแสดงให้เห็นว่าความสุขจากการเรียนจะเริ่มจากตัวเองเป็นหลัก ถ้านักศึกษามีสติที่มั่นคง และกำลังใจที่ดีในการเรียนแล้วนักศึกษาจะสามารถก้าวข้ามผ่านอุปสรรค

ต่างๆ เกิดปัญญาเข้าใจคุณค่าของสิ่งต่างๆ และตอบสนองความใฝ่รู้ ความใฝ่รู้จะทำให้เกิดความสุขที่ได้รู้ในสิ่งที่ต้องการรู้ สอดคล้องกับการศึกษาความสุขของพยาบาลชาวอิหร่าน¹² พบว่ามีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ได้แก่ สุขภาพ ค่าตอบแทน คุณภาพชีวิต สถานที่ทำงาน อายุ และสุขภาพจิต โดยสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับความสุขของพยาบาลเหล่านี้ เพราะสุขภาพจิต ประกอบด้วย ความพึงพอใจในชีวิต การรับรู้สุขภาพตนเอง ก่อให้เกิดสมรรถนะ และสติปัญญา ถือว่าเป็นศักยภาพส่วนบุคคลที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาวะของบุคคลนั้นๆ เช่นเดียวกับนักศึกษาพยาบาลที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตดี ถือเป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างความเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี และช่วยส่งเสริมความเป็นบุคคลที่มีความพึงพอใจ มีความสุข รู้สึกมั่นคงในชีวิต

2.2 สถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดสามารถทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลโดยมีอิทธิพลทางลบต่อความสุขในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.06, p < .01$) แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลที่มีสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงจะส่งผลทำให้ความสุขในการเรียนน้อยลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Debleena Kumar¹³ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อความสุข พบว่าสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบต่อความสุข หากบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตที่เป็นเชิงบวก ก็จะมีแนวโน้มว่าบุคคลนั้นจะเกิดความสุขมีสุขภาพ และประสบสุขภาวะ อย่างไรก็ตามด้วยเหตุที่ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัย ทั้งในภาวะปกติและยามเจ็บป่วย โดยธรรมชาติเมื่อเกิดความเครียดขึ้นบุคคลจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล ระดับความเครียดจึงไม่ได้ขึ้นกับความรุนแรงของสถานการณ์เท่านั้น หากยังขึ้นอยู่กับสภาพ

ปัญหา การคิดและการประเมินของแต่ละบุคคลด้วย ถ้าบุคคลมองว่าปัญหาที่ประสบอยู่นั้นรุนแรง แม้ไม่ไหวและไม่มีใครช่วยก็จะเกิดความเครียดมาก การมีความเครียดระดับที่พอดีจะกระตุ้นให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เอาชนะอุปสรรคต่างๆ โดยเฉพาะการเรียนรู้ในวิชาชีพพยาบาล นักศึกษาต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่าง เช่น สถานการณ์ในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานในแหล่งฝึกต่างๆ แต่ถ้านักศึกษาประเมินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งคุกคามจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เครียด เช่น กังวล กลัว โกรธ รู้สึก ผิดและเศร้า³ ซึ่งส่งผลต่อความสุขในการเรียน ดังนั้นในบทบาทของครูผู้สอนที่ต้องสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อความสำเร็จและความสุขในการเรียนรู้ของผู้เรียน ครูผู้สอนจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจธรรมชาติและแหล่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียดและเรียนรู้วิธีการที่หลากหลายในการจัดการกับความเครียดเพื่อจะได้ตระหนักและให้การช่วยเหลือที่เหมาะสมกับผู้เรียนรวมทั้งยังเป็นการป้องกันปัญหาจากผลกระทบทาง ด้านลบของความเครียดโดยเฉพาะการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจที่อาจเกิดขึ้นได้

2.3 ภาวะสุขภาพกายสามารถทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล โดยมีอิทธิพลทางลบต่อความสุขในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.09, p < .05$) แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีปัญหาภาวะสุขภาพกายมาก จะส่งผลทำให้ความสุขในการเรียนลดลง อธิบายได้ว่าการที่ร่างกายและจิตใจมีส่วนที่สัมพันธ์กัน หากร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย จิตใจก็แจ่มใสไปด้วย การสร้างสุขทางใจจึงควรทำร่วมกับการดูแลสุขภาพทางกายควบคู่กันไป ผลของการมีความสุขก่อให้เกิดความรู้สึกที่อบอุ่นใจ มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี เกิดเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลเหล่านั้นตามมา¹⁴

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับคณาจารย์และผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรม หรือโปรแกรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนาพฤติกรรมดูแลด้านสุขภาพจิต เพื่อช่วยเสริมสร้างความสุขในการเรียนของนักศึกษา

2. เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารสถาบันพยาบาล หรือผู้เกี่ยวข้อง ในการกำหนดนโยบายเพื่อพัฒนาระบบบริหารจัดการศึกษา การวางแผนการจัดการเรียนการสอน หรือจัดกิจกรรมพัฒนาหลักสูตรที่มุ่งเน้นความสุขของนักศึกษาพยาบาล

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยศึกษาพัฒนารูปแบบ หรือโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลด้านสุขภาพจิต เพื่อช่วยเสริมสร้างความสุขในการเรียนของนักศึกษาต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครบุรี ที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัยในครั้งนี้

REFERENCE

- Ministry of Education. Educational Development Plan of the Ministry of Education. Issue12 (B.E.2017-2021). Bangkok: Published and distributed by Office of Strategy and Strategy Office of the Permanent Secretary, Ministry of Education;2017 (in Thai)
- Thongsom, P., The Development of Indicators of Happiness in Learning of Students in Nursing Science Undergraduate Programs Under The Ministry of Public Health. Doctor of Philosophy Program in Higher Education. Bangkok: Chulalongkorn University; 2010. (In Thai)
- Pumpuang, W. Stress in Nursing Education: Relaxation Techniques for Mind and Body. Nursing Science Journal of Thailand. 34(2); 5-15; 2016;. (in Thai)
- Yuniphan j. Factors Related to Mental Health Self-Care Behaviors of Thai People in the Central Region. Bangkok: Copied; 1991.(in Thai)
- Keawechuer, S. Factors Affecting Happiness Learning of Students of Faculty of Management Science, Suan Sunandha Rajabhat University. International Scholarly and Scientific Research & Innovation. [online]. 2014 [cited 2019/3/16]; 8(6): 1790-1794. Available from: <https://pdfs.semantic-scholar.org/ae42/ea34d073298b1f78b2d44b-75db337aa4ed4b.pdf>.(in Thai)
- Peetaragorn, P., Tongpeth, J., and Rungnoei, N. Happiness in Clinical Practice of Thai Nursing Students : A Case Study of Prachomklao College of Nursing Phetchaburi Province Thailand. In Mae Fah Luang University International Conference 1st (p.1) . [online]. 2012 [cited 2019/5/16]; Available from: http://mfuic2012.mfu.ac.th/electronic_proceeding/Documents/00_PDF/P-HS/P-HS-25.pdf.(in Thai)
- Kawsaard N, Arpanantikul M, Putwatana P. Selected Variables Related to Nursing Students' Happiness. Thai Journal of Nurse Council.; 28 (3): 19-33. 2013. (In Thai)
- Fukfon, p., Chairinkhom, s., Sriwichai, P., & Tanyapansin, P., Stress and Factors Related to Stress of Nursing Students Regarding the First Clinical Nursing Practice. Nursing Public Health and Education Journal. 19(1): 161-168. 2018. .(in Thai)
- Saito, M, S. Voraham, W., & Senarak, W. Happiness of Undergraduate Nursing Students, Faculty of Nursing, Khon Kaen University. Journal of Nursing Science and Health. 34(2): 70-79. 2011. (in Thai)
- Sonpaveerawong, J., & Noonil, N. Mental Health and Self-Care Behavior in Mental Health of Nursing Students at Bachelor of Nursing, Walailak University. Thai Journal of Nursing Council.; 22(3): 91-101. 2007.

11. Wiboolsuk S, Bunsawat N. Factors Affecting Learning with Happiness of Medical Students in Preclinical Year. Siriraj Med Bull.; 8(2): 70-76 2015. (in Thai)
12. Khosrojerdi, Z., Tagharrobi, Z., Sooki, Z., & Sharif, K. Predictors of Happiness Among Iranian Nurses. International Journal of Nursing Sciences . [online]. 2018[cited 2019/3/16]; 5: 281-286. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013218300188>.
13. Kumard,D. The Relation of Stressful Life Events and a Happy Life. International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research. [online]. 2013[cited 2019/3/16]; 2(2): 213-219. Available from: [https://www.academia.edu/7327197/The relation of Stressful Life Event and a Happy Life](https://www.academia.edu/7327197/The_relation_of_Stressful_Life_Event_and_a_Happy_Life).
14. Muijeen, M. Creating Happiness with Positive Psychology Thai Science Technology Journal. 24(4): 673-681;2016. (in Thai).

