

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

อภิฤดี พาผล^{1*} นัฐธัมภาพร ธนปิยวัฒน์² ฐมาพร เชี่ยวชาญ³

¹อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

³อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ความสุขเป็นที่มีความสำคัญกับชีวิตของมนุษย์ นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มที่มีความท้าทายในการจะวัดความสุขเพราะมีปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องหลายปัจจัย นักศึกษาพยาบาลยังเป็นกลุ่มที่มีความเครียดเนื่องมาจากการที่ต้องปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ การใช้ชีวิตภายใต้กฎระเบียบในหอพัก การดำรงชีวิตกับบุคคลที่มีความแตกต่างหลากหลาย วิชาเรียนที่มีความซับซ้อน การมอบหมายงานที่จำนวนมาก และการฝึกปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยและความสูญเสีย ความสุขทั่วไปหมายถึงการที่เรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต สำหรับความสุขที่เกิดจากการศึกษา คือเกิดจากการที่ผู้เรียนมีปัญหาเข้าใจคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ สิ่งที่สำคัญความสุขในการเรียนต้องเกิดมาจากตัวผู้เรียน เมื่อผู้เรียนเกิดความสุขในการเรียนก็จะมี การตอบสนองต่อความใฝ่รู้ ทำให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิต การเรียนรู้อย่างมีความสุขเป็นความรู้สึกของผู้เรียนที่แสดงออกถึงความพึงพอใจ ความตั้งใจ ความสนใจ กระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ 1) ปัจจัยภายใน ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ ความแข็งแกร่งในชีวิต และ 2) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว ลักษณะอาจารย์ การจัดการเรียนการสอน และสภาพแวดล้อม ควรนำผลไปใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอน และเป็นข้อมูลสำหรับอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อช่วยเหลือนักศึกษาเกี่ยวกับการเรียนและการสอน

คำสำคัญ: ความสุข/ ความสุขในการเรียน/ นักศึกษาพยาบาล

Factors Affecting Learning Happiness of Nursing Students

Apiruedee Papol^{1*} Natrampaporn Thanapiyawat² Tamaporn Chaiwcharn³

^{1*}Lecturer, Faculty of Nursing, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

²Asst. Prof., Faculty of Nursing, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

³Lecturer, Department of Public Health, Faculty of Science and Technology, Bansomdejchaopraya Rajabhat University

Abstract

This academic article aims to present factors associated with learning happiness of Nursing students. Happiness is a crucial factor in human life. Nursing students' life can be challenging due to many factors that may contribute to their happiness index. Furthermore, they have been found to be at risk of stress and unpleasant emotions due to several reasons such as having to adjust to a new environment, living under dormitory regulations, coexisting with diverse individuals, dealing with complex coursework, handling numerous assignments, and undergoing practical training related to illness and loss. Happiness refers to how we feel like or satisfied with life. For the happiness derived from studying it is caused by learners having wisdom to understand the value of things. The important thing, happiness in learning must come from the learner. When learners are happy to learn, they will respond to their curiosity, bring value to life happy learning is a learner's feeling of satisfaction, determination, interest, and eagerness to participate in teaching and learning.

Factors associated with learning happiness of Nursing students such as 1) internal factors such as health status, emotional intelligence, resilience and 2) external factors such as family, characteristic of instructors, teaching and learning and the environment supporting students. These should be used to improve the management of teaching and learning, and serve as information for instructors and advisors to assist students with their studies and education.

Keywords: Happiness/ Learning Happiness/ Nursing students

*Corresponding author: Apiruedee Papol, email: papolrueedee@gmail.com, Tel.: 08 1981 5557

Received: December 21, 2023/ Revised: April 13, 2023/ Accepted: May 28, 2023

บทนำ

ปัจจุบันวัยนักศึกษามีแนวโน้มมีปัญหาในการปรับตัวทางด้านร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การใช้สื่อเทคโนโลยีมีอิทธิพลอย่างมากในการเชื่อมโยงข้อมูลรอบด้านซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกทางทัศนคติ ความคิด วิธีในการดำเนินชีวิต โดยในแต่ละคนมีความสามารถในการจัดการปัญหาและอารมณ์ของตนเองที่ต่างกัน เป็นวัยที่มีความคิดเป็นของตนเองสูง และเริ่มมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง รู้ว่าตนเองชอบหรือถนัดสิ่งใด ชอบเรียนวิชาใด เลือกคบกลุ่มเพื่อนที่มีความคล้ายคลึงกัน และต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เมื่อได้มาใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยมักจะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งนักศึกษาบางคนไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและเกิดพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้มักมีสาเหตุมาจากความตึงเครียดจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว⁽¹⁾

จากบริบทการจัดการเรียนการสอนทางกายภาพที่เป็นเอกลักษณ์และแตกต่างจากศาสตร์การศึกษาอื่น นักศึกษาพยาบาลจำเป็นต้องเรียนภาคทฤษฎีและต้องนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปบูรณาการสู่การดูแลผู้ป่วยในสถานการณ์จริง⁽²⁾ นักศึกษาพยาบาลเป็นบุคคลที่มุ่งเน้นการศึกษาที่เตรียมสำหรับการเป็นพยาบาลวิชาชีพ ต้องศึกษาเกี่ยวกับศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วย มีการจัดการเรียนการสอนประกอบไปด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในส่วนของห้องปฏิบัติการและหอผู้ป่วย นับเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้สูง การเรียนการสอนทางภาคทฤษฎีนั้นจะเป็นการสอนในชั้นเรียน ประกอบด้วยกลุ่มวิชาพื้นฐานวิชาชีพ เช่น พยาธิ สรีรวิทยา เกสซวิทยา และกลุ่มวิชาชีพ ลักษณะวิชามีความเฉพาะทางศาสตร์วิชาชีพทางการพยาบาล นอกจากนั้นนักศึกษาพยาบาลต้องขึ้นฝึกประสบการณ์วิชาชีพบนหอผู้ป่วย⁽³⁻⁴⁾ ต้องเชื่อมโยงองค์ความรู้ทางทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติเผชิญกับบรรยากาศของผู้ป่วยที่มีแต่ความเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมาน และมีความหลากหลายของปัญหาสุขภาพของผู้ป่วย ต้องมีความรับผิดชอบสูง รับผิดชอบรอบคอบในการดูแลผู้ป่วยที่ได้รับมอบหมาย หากมีความผิดพลาดก็จะก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตผู้ป่วยได้ รวมทั้งนักศึกษาต้องปรับตัวเข้ากับลักษณะของบุคลากรทางสุขภาพที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป⁽⁵⁻⁶⁾ หากนักศึกษาพยาบาลที่ไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจึงอาจเกิดความรู้สึกที่ผิดปกติ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล รวมถึงการมีความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อการฝึกภาคปฏิบัติ⁽⁷⁾ ซึ่งอาจส่งผลต่อพฤติกรรมในการดูแลผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ไม่มีความสุขในการเรียนส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ไม่ดี เกิดความเครียด ลาออกกลางคัน และ เกิดภาวะซึมเศร้า⁽⁸⁾ ในทางตรงกันข้าม หากนักศึกษาพยาบาลเกิดความพึงพอใจในการเรียน และเกิดความสุขที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอจะส่งผลต่อความพร้อมที่จะเรียนรู้⁽⁹⁾

จากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นจึงขอเสนอบทความเพื่อทบทวนความหมายของความสุข และปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล เป็นแนวทางการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจนักศึกษาพยาบาลมากยิ่งขึ้น และส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข มีการปรับตัวที่ดี พร้อมก้าวเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลต่อไป ความหมายของความสุขในการเรียนมีดังนี้

ความหมายของความสุข

ราชบัณฑิตยสถาน⁽¹⁰⁾ ได้ให้ความหมายว่า สุข คือ ความสบายกายสบายใจ ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 มีการใช้คำว่า ความอยู่ดีมีสุข (Well – Being) ให้ความหมายเป็นความสำเร็จโดยมีอิสรภาพ ในการเลือกดำรงชีวิต ฉะนั้น ความสุข (Happiness) จึงเป็นส่วนหนึ่งของความอยู่ดี มีสุขเป็นเครื่องชี้วัด ด้านสังคม

อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, ทวี ตั้งเสรี, รัชนิ หัตถพนม, ไพรวลัย รมชัย และวรวรรณ จุฑา⁽¹¹⁾ ได้ให้ความหมายว่า สภาพชีวิตที่เป็นสุขของบุคคล ซึ่งเกิดจากการมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต การมีจิตใจที่ดีงาม และการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ การมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีที่มีความสุข มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้านคือ สภาพจิตใจ (Mental stage) สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) คุณภาพจิตใจ (Mental quality) และ ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors)

ความหมายของความสุขในการเรียน

ภารดี อนันต์นารี⁽¹²⁾ ได้ให้ความหมายว่า ความรู้สึก ความนึกคิดของผู้เรียนที่แสดงพฤติกรรมในการเรียน มีความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ความพึงพอใจ และความกระตือรือร้น ความสนุกในขณะที่ดำเนินการเรียนการสอน เกิดความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งที่เรียน ต่อเพื่อน ต่ออาจารย์ ต่อสภาพแวดล้อม ทำให้มีความรู้เพิ่มมากขึ้น สามารถเรียบเรียงสิ่งที่เรียนรู้ ให้เป็นระเบียบเพื่อให้สามารถเรียกกลับมาใช้ได้ตามที่ต้องการ⁽³⁾

แพรวพรรณ พิเศษ⁽¹³⁾ ได้ให้ความหมายว่า ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงออกถึงความพึงพอใจ ความตั้งใจ ความสนใจ และความกระตือรือร้น ขณะที่มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน เนื่องจากการเรียนการสอนที่มีบรรยากาศสนุกสนานเพลิดเพลิน เปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงออก และมีกำลังใจแสวงหาความรู้ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งที่เรียน ต่อเพื่อน ต่อครูและต่อโรงเรียน เกิดการเรียนรู้ ประโยชน์ของการเรียนรู้ และสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

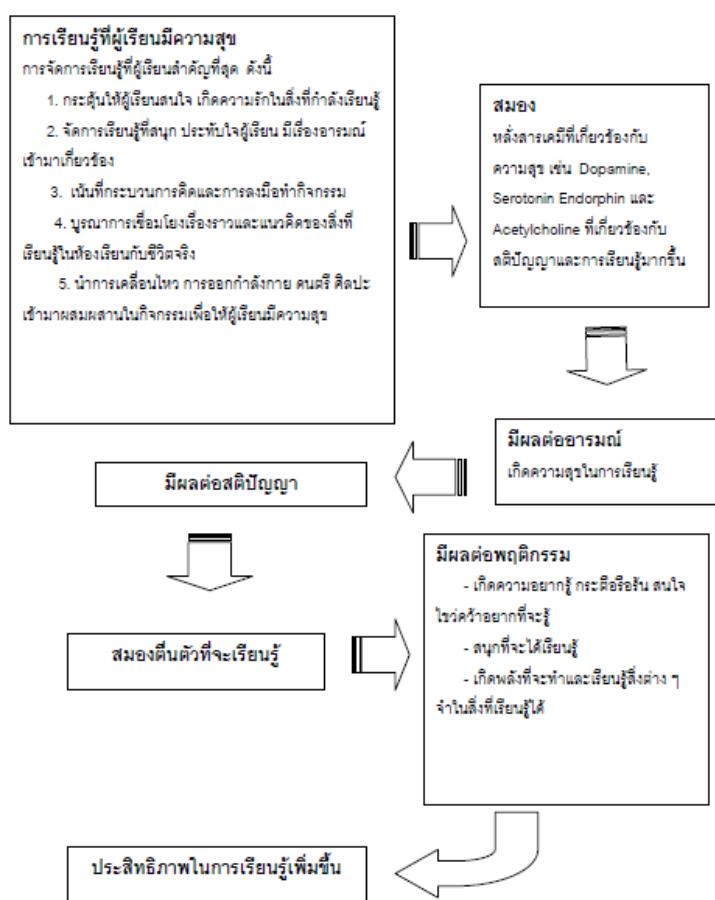
1. ความรู้สึกต่อตนเองในการเรียนรู้ เป็นความรู้สึกที่จะแสดงออกถึงความพึงพอใจ ความตั้งใจ ความสนใจและความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ มีความสุข สนุกกับการเรียนและสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. ความรู้สึกต่อวิชาที่เรียน เป็นความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงออกถึงความพึงพอใจ ความสนใจต่อวิชาที่เรียน เข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียนและยอมรับผลของการประเมิน
3. สัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ ครู เพื่อน และบุคคลที่แวดล้อม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

ทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุข

กิตยวดี บุญเชื้อ⁽¹⁴⁾ ได้นำเสนอทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุข โดยสรุปสาระสำคัญไว้ว่า “การเรียนรู้อย่างมีความสุขจะต้องมีแนวคิดพื้นฐานเกิดจากการสร้างความรักและความศรัทธาให้กับนักเรียน เพราะศรัทธาเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่ดีที่สุด การเรียนรู้ที่ดีเกิดจากการได้สัมผัสและสัมพันธ์กับของจริงและธรรมชาติ การเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ตนเอง และบุคคลรอบข้างช่วยให้เขาปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การประยุกต์กระบวนการทัศนใหม่ทางการศึกษาในการจัดการเรียนการสอน” การพัฒนาให้เด็กเป็นคนดี เก่ง และมีความสุข ต้องมีความสมดุลในการจัดกระบวนการเรียนการสอน บรรยากาศ และสภาพแวดล้อม โดยให้เด็กได้สนุกสนานกับกิจกรรมการเรียน และเสริมสร้างประสบการณ์ที่สร้างสรรค์ ให้ผู้เรียนมีความสุขตามสภาพจริง และกระบวนการประเมินตามสภาพจริงในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้เด็กเป็นคนดี เก่ง และมีความสุข

ความสัมพันธ์ของความสุขกับการเรียน

ความสัมพันธ์ของความสุขกับการเรียน โดยคันสนีย์ ฉัตรคุปต์⁽¹⁵⁾ ได้อธิบายความสัมพันธ์ของผลของการเรียนรู้ที่ผู้เรียนที่มีความสุขไว้ดังนี้ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีความสุข การจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสำคัญที่สุด ดังนี้ 1) กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจเกิดความรักในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ 2) จัดการเรียนรู้ที่สนุก ประทับใจผู้เรียน มีเรื่องอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง 3) เน้นที่กระบวนการคิดและการลงมือทำกิจกรรม 4) บูรณาการเชื่อมโยงเรื่องราวและแนวคิดของสิ่งที่เรียนรู้ในห้องเรียนกับชีวิตจริง 5) นำการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย ดนตรี ศิลปะเข้ามาผสมผสานในกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนมีความสุข สมองหลังสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความสุข เช่น โดปามีน (Dopamine) เซโรโทนิน (Serotonin) เอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) และอะซิติลโคลีน (Acetylcholine) ที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญาและการเรียนรู้มากขึ้น มีผลต่ออารมณ์ เกิดความสุขในการเรียนรู้ มีผลต่อสติปัญญา สมองต้นตอที่จะเรียนรู้ มีผลต่อพฤติกรรม เกิดความอยากรู้ กระตือรือร้น สนใจใฝ่คว้าอยากรู้อยากจะทำ สนุกที่จะได้เรียนรู้ เกิดพลังที่จะทำและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จำในสิ่งเรารู้ได้ ประสิทธิภาพในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ดังแสดงในแผนภาพ



ที่มา: ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์และคณะ การเรียนรู้อย่างมีความสุข: สารเคมีในสมองกับความสุขและการเรียนรู้⁽¹⁵⁾

ความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

ส่วนในนักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มที่อยู่ภายใต้ความกดดัน มีความเครียดสูง และมีความสุขในการเรียนค่อนข้างน้อย เนื่องมาจากการที่ต้องปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ การใช้ชีวิตภายใต้กฎระเบียบในหอพัก การดำรงชีวิตกับบุคคลที่มีความแตกต่างหลากหลาย วิชาเรียนที่มีความซับซ้อน การมอบหมายงานที่จำนวนมาก และการฝึกปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยและความสูญเสีย⁽³⁾ ซึ่งกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา ก่อให้เกิดความเครียด และอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ การเรียนและการใช้ชีวิต ทั้งนี้ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน เกิดการเรียนรู้ที่ไม่ดี ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จนต้องลาออกกลางคัน และหากนักศึกษามีพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตที่ดี จะช่วยให้สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีความสุขในการเรียน การส่งเสริมสภาพจิตใจ และคงไว้ซึ่งความสุขทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดความสมดุลในการเผชิญชีวิต⁽¹⁶⁾ ดังนั้นการจัดการศึกษาพยาบาลจึงควรเข้าใจ ปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างความสุขในการเรียนให้นักศึกษาพยาบาล เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาวิธีการจัดการเรียน การสอนทางการพยาบาลทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้สู่การเรียนรู้ ภาคปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เกิดความรู้สึกล้นด้านบวกต่อการเรียน และเกิดการเรียนรู้ อย่างมีความสุข และหากนักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้เพิ่มขึ้นจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เพิ่มความสามารถในการจดจำ และต้องการที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเสริมสร้างความสุขในการเรียนพยาบาล เพื่อให้นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการปรับตัวที่ดี และคงอยู่ในวิชาชีพเพิ่มมากขึ้น^(3,5)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

ปัจจัยต่าง ๆ มากมายที่ส่งผลต่อความสุขและการเรียนอย่างมีความสุข โดยพิจารณาถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ (Student-Centered Learning) การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย การมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง สภาพจิตใจที่แจ่มใส กระบวนการจัดการเรียนการสอนที่มีครู อาจารย์ และผู้เกี่ยวข้องที่ให้การสนับสนุน⁽¹⁶⁾ นอกจากนี้พบว่า การได้รับความรู้ (Knowledge) โดยเฉพาะความรู้ที่ได้จากการเรียนการสอนและสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ (Learning Environment) จะมีส่วนในการสร้างแรงจูงใจ ขวัญกำลังใจ ตลอดจนความกระตือรือร้นในการเรียนของผู้เรียน⁽⁵⁾ การศึกษาการพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะอาจารย์ ลักษณะการเรียนการสอน ลักษณะนักศึกษา ลักษณะวิทยาลัย ลักษณะนักศึกษาร่วมวิทยาลัยและลักษณะบิดามารดา/ ผู้ปกครอง⁽¹⁷⁾

จึงพอสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล แบ่งได้เป็น 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก⁽⁴⁾ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิต มีดังต่อไปนี้

1.1 ภาวะสุขภาพการเจ็บป่วยของนักศึกษา เช่น โรคประจำตัว จำนวนครั้งของการเจ็บป่วย เป็นต้น ภาวะสุขภาพกายสามารถทำนายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล การที่นักศึกษาที่มีปัญหาภาวะสุขภาพกายมาก จะส่งผลทำให้ความสุขในการเรียนลดลง อธิบายได้ว่าการที่ร่างกายและจิตใจมีส่วนที่สัมพันธ์กัน หากร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย จิตใจก็แจ่มใสไปด้วย การสร้างความสุขทางใจจึงควรทำร่วมกับการดูแลสุขภาพทางกายควบคู่กัน⁽¹⁶⁾

1.2 ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ รวมทั้งคุณลักษณะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยและสังคม โดยนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะทำให้มีความสุขในการเรียนสูง⁽¹⁸⁾ นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีทักษะในการแก้ไขปัญหา สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็ว และมีความสุข⁽⁴⁾

1.3 ความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาท่ามกลางเหตุการณ์ที่ ก่อให้เกิดความเครียด อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น⁽⁴⁾ การศึกษาที่ผ่านมายังพบว่าบุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง จะสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตดี⁽¹⁹⁾ ส่งผลให้บุคคลพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

2. ปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาลจากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมา ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว ลักษณะอาจารย์ การจัดการเรียนการสอน และสภาพแวดล้อม เช่น กิจกรรมนักศึกษา สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ และกลุ่มเพื่อน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ครอบครัว หมายถึง บุคคลในครอบครัวของผู้เรียน ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข โดยลักษณะพ่อแม่และผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุขในการเรียน บุคคลในครอบครัวของผู้เรียนมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้มีความสุข ครอบครัว ที่เอาใจใส่ดูแลและเข้าใจในตัวผู้เรียน จะทำให้ผู้เรียนไม่เครียด มีสมาธิ และสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข⁽²⁰⁾ ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อนกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลศาสตร⁽²¹⁾ โดยยังพบอีกว่าครอบครัวมีความรักใคร่กลมเกลียวกันก็แสดงถึงครอบครัวมีความรักเป็นต้นทุนในการดำเนินชีวิต ครอบครัวมีความผูกพัน มีการสื่อสารที่เหมาะสม มีกฎระเบียบที่ชัดเจน มีการอบรมเลี้ยงดูบุตรในช่วงวัยต่าง ๆ อย่างเหมาะสมตามพัฒนาการมีการปรับตัวที่ดี และสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ในยามที่นักศึกษามีปัญหา ครอบครัวก็เป็นแหล่งเอื้ออำนวยสนับสนุนที่สำคัญ⁽¹⁹⁾

2.2 ลักษณะอาจารย์ เช่น บุคลิกภาพของอาจารย์ จากการทบทวนวรรณกรรม อาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติ ทำโทษ ขู่ให้กลัว หรือใช้เสียงดัง เมื่อปฏิบัติกรรพยาบาลไม่ถูกต้องต่อหน้าผู้รับบริการและญาติ โดยลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์กับ อาจารย์ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ได้แก่ การที่อาจารย์ใช้คำถาม ซักถามอยู่ตลอดเวลา และนักศึกษาไม่สามารถตอบ คำถามได้ในขณะนั้น ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด⁽⁶⁾ ส่วนลักษณะอาจารย์ที่เป็นกันเอง ไม่กดดันนักศึกษา จะทำให้นักศึกษา ฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วยอย่างมีความสุข นอกจากนี้ลักษณะของอาจารย์ที่เข้าใจธรรมชาตินักศึกษา รักและเอาใจใส่ นักศึกษา⁽¹⁷⁾ รวมไปถึงการที่อาจารย์นิเทศให้ความรัก ความเมตตา และความรู้สึกที่ต่ออย่างแท้จริง นักศึกษาจะรับรู้ได้ถึง ความรู้สึกปรารถนาดี เกิดการเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จะส่งผลให้การเรียนของนักศึกษาดำเนินไปอย่างมีความสุข⁽²²⁾

2.3 การจัดการเรียนการสอน เมื่อผู้เรียนมีความเครียด จะไปยับยั้งกระบวนการเรียนรู้ การเรียนการสอนที่เน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญมีอิทธิพลต่อความสุขทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยส่งผ่านความภาคภูมิใจในตนเอง กล่าวคือการเรียนการสอน ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการเรียน ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถสร้างความรู้และเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนการสอน ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ กระบวนการและสร้างผลงานได้ด้วยตนเอง และส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิด ประโยชน์สูงสุดได้ และการมีความสามารถด้านการเรียน⁽²³⁾

การจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาล มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ อาจจะนำมาซึ่งความเครียดและทำให้ ผู้เรียนไม่มีความสุขในการเรียน ผู้เรียนต้องเรียนรู้และรับผิดชอบต่อชีวิตผู้อื่น⁽³⁾ โดยเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าคะแนน ความสุข เฉลี่ยโดยแยกเป็นรายชั้นปี พบว่า นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มีคะแนนความสุขเฉลี่ยมากที่สุด ในขณะที่นักศึกษา พยาบาล ชั้นปีที่ 2 มีคะแนนความสุขเฉลี่ยต่ำที่สุด อาจอธิบายได้ว่า นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 เริ่มมีการเรียนการสอนที่เป็น วิชาฝึกปฏิบัติเป็นวิชาแรก คือ ปฏิบัติการพยาบาลขั้นพื้นฐาน ซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดในการเตรียมตัวและการปรับ ตัวในการขึ้นฝึกปฏิบัติครั้งแรก ทำให้ส่งผลต่อความสุขที่ลดลง อันเกิดจากภาวะกดดันทางด้านการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ⁽²⁴⁾ การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ก่อให้เกิดความกลัวต่อการทำงาน เนื่องจากเป็นการฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก กลัวการปฏิบัติที่อาจการผิดพลาดขึ้นได้ ต้องเผชิญกับงานต่าง ๆ ที่ยังไม่เคยได้ปฏิบัติจริง ต้องสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้ป่วย บุคลากรทีมสุขภาพ อาจารย์นิเทศ และเพื่อนนักศึกษาที่ร่วมฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ด้วยกัน^(6,25) จึงอาจกล่าวได้ว่าการจัดการเรียนการสอนในชั้นปีที่สูงขึ้นจะส่งผลกระทบต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาลได้

2.4 กลุ่มเพื่อน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมนั้น เป็นปัจจัยป้องกันของการมีสุขภาพกายและ จิตที่ดี ดังนั้นการมีความสุขหรือความสัมพันธ์ที่ดีอยู่กับเพื่อนและรุ่นพี่ภายในมหาวิทยาลัย การได้อยู่ร่วมกับเพื่อนนั้น ทำให้ นิสิตนักศึกษามีความสุขมากและมากที่สุด⁽²⁶⁾ การได้อยู่กับกลุ่มเพื่อนเป็นประสบการณ์การเรียนรู้เชิงบวก รวมถึงการมีเพื่อน สนิทเพื่อพูดคุยช่วยให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อนักศึกษาพยาบาลในขณะขึ้นฝึกปฏิบัติงานอีกด้วย⁽²⁷⁾

2.5 สภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษา นอกจากกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดสภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษา กับความสุขในการเรียนรู้อีกด้วย โดยพบว่า การจัด สภาพแวดล้อมที่ดี จะช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดี เกิดความพึงพอใจ และมีความสุขในการเรียน สภาพแวดล้อม ที่เป็นตัวแปรหลัก ได้แก่ สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ การให้บริการนักศึกษา และกลุ่มเพื่อน⁽²⁵⁾

สรุป

นักศึกษาพยาบาลที่มีสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง จะส่งผลทำให้ความสุขในการเรียนน้อยลง ดังนั้น การพัฒนาผู้เรียนให้มีความสุขในการเรียน ต้องคำนึงถึง ทั้งปัจจัยภายใน ซึ่งได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ และ ความแข็งแกร่งในชีวิต และปัจจัยภายนอก ครอบครัว ลักษณะอาจารย์ การจัดการเรียนการสอน และสภาพแวดล้อม เช่น สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้การให้บริการนักศึกษา และกลุ่มเพื่อน ในบทบาทของอาจารย์ผู้สอนควรจะทราบปัจจัยที่ส่งผลต่อ

ความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับอาจารย์และผู้เกี่ยวข้องในการนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนหรือกิจกรรมหรือโปรแกรมส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้ได้อย่างบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในการเรียน และการเสริมสร้างปัจจัยดังกล่าว ก็จะทำให้ นักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. นัฐนรี ศรีชัย. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. ปริญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม ตรัง: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2564.
2. Meyer, R., van Schalkwyk, S.C., & Archer, E. The influence of context on the teaching and learning of undergraduate nursing students: A scoping review. *African Journal of Health Professions Education*. 2020; 12(3): 124-129.
3. ปราณี อ่อนศรี และสายสมร เฉลยภิตติ. การจัดการเรียนรู้ทางการพยาบาลเพื่อสร้างความสุข :บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 2556; 14(1): 8-16.
4. ธนพล บรรดาศักดิ์, กนกพร ชาวเวียง และณฤมล จันทระเกษม. ความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*. 2560; 5(1): 357-368.
5. แอน ไทยอุดม และสายสมร เฉลยภิตติ. วิถีทางสร้างสุขสำหรับนักเรียนพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 2557; 15(2): 92-98.
6. ฐมาพร เชี่ยวชาญ และอภิฤดี พาผล. ความเครียดในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 2564; 15(1): 21-28.
7. Mark, C., Horton, R., Toliver, T., & Platt, M. Attrition of medical students and nursing students with anxiety and depression: A systematic review. *Annals of Behavioral Science and Medical Education*. 2015; 21(1): 30–37.
8. Townsend, M. C. *Essentials of psychiatric mental health nursing: concepts of care in evidence-base practices*. (5th ed.) Philadelphia: F. A. Davis Company. (2011).
9. Doyle, K., Sainsbury, K., Cleary, S., Parkinson, L., Vindigni, D., McGrath, I., & Cruickshank, M. Happy to help/happy to be here: Identifying components of successful clinical placements for undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*. 2017; 49: 27–32.
10. ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน: ราชบัณฑิตยสถาน กรุงเทพมหานคร, 2546.
11. อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมณ์สานต์, ทวี ตั้งเสรี, รัชณี หัตถพนม, ไพรวลัย รมชัย และวรวรรณ จุฑา. การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (เวอร์ชัน 2007). นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2550.
12. ภารดี อนันต์นาวิ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*. 2559; 12(4): 1-13.
13. แพรวพรรณ พิเศษ. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2549.
14. กิตติวดี บุญเชื้อ. ทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุข. กรุงเทพฯ :สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี; 2540.
15. ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. การเรียนรู้อย่างมีความสุข: สารเคมีในสมองกับความสุขและการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยเรื่องการพัฒนาสมองและการเรียนรู้; 2544.
16. กรรณิการ์ กิจนพเกียรติ, กาญจนา เลิศถาวรธรรม, วรเดช ช่างแก้ว และวิภารัตน์ ยมดิษฐ์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*. 2563; 13 (1); 71-82.

17. ปัทมา ทองสม. การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. หลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
18. พรพรรณ ศรีโสภะ, ภัทร เองอุดมทรัพย์ และกิงดาว การะเกด. การเรียนรู้มีความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตพยาบาล. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 2556; 27(2); 16-29.
19. พชรินทร์ นินทจันทร์, พิศสมัย อรทัย และพูลสุข เจนพานิชย์ วิสุทธีพันธ์. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจบรรยายภายในครอบครัว ความแข็งแกร่งในชีวิต และสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล. ราชบัณฑิตยบาลสาร. 2557; 20(3); 401-414.
20. ยุพา วงศ์สไตรและวราภรณ์ ดิฉันจิต. ความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วารสารการพยาบาลและการศึกษา. 2563; 13(1); 43-57.
21. เทียนทอง ทาระบุตร, ชุตินา ปัญญาพินิจนุกร, สุระพรรณ พนมฤทธิ์, พัชรา สมชื่อ, นิรมัย คุ่มรักษา และดารุณี งามขา. ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. วารสารเกษมบัณฑิต. 2562; 20(2); 68-80.
22. ปิยธิดา เทพประดิษฐ์, จุฑารัตน์ คงเพชร และนารีรัตน์ พุทธิกุล. ระดับความสุขระหว่างการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนคลินิก ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2. วารสารวิจัยทางการพยาบาล การผดุงครรภ์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2566; 43(3); 12-23.
23. ณัฐชัย วงศ์สุลักษณ์, อัญสุรีย์ ศิริโสภณ และพูลพงศ์ สุขสว่าง. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาพยาบาล. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. 2557; 6(1); 60-72.
24. กมลรัตน์ ทองสว่าง. ความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. วารสารพยาบาลทหารบก. 2565; 23(2); 302-311.
25. จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์, ภัทรกัญย์ ดีเอียดย่อ, จันทนี ปลุกไม้ดี, ศรีญญา ทังสุข, สุพรรณษา สุดสวาท และกนกพร สงปราบ. ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. สงขลานครินทร์เวชสาร. 2559; 34(5); 269-279.
26. ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี, พวงสร้อย วรกุล, ชุตินา หุ่มเรื่องวงษ์. สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1. จุฬาลงกรณ์เวชสาร. 2560; 61(6); 783-98.
27. Papastavrou, E., Dimitriadou, M., Tsangari, H., & Andreou, C. Nursing students' satisfaction of the clinical learning environment: a research study. BMC Nursing. 2016; 15(44); 1-10.