

ความสุขของนักศึกษาพยาบาล
หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
Happiness of Undergraduate Nursing Students,
Faculty of Nursing, Khon Kaen University

บทความวิจัย

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ
Journal of Nursing Science & Health
ปีที่ 34 ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน) 2554
Volume 34 No.2 (April-June) 2011

อมรรตน์ ศรีคำสุข ไชโตะ Ph.D.* วิภาพร วรหาญ MS** วิพร เสนารักษ์ Ph.D.**
Amornrat Sricamsuk Saito Ph.D* Wiphaporn Voraharn MS** Wiporn Senarak Ph.D.**

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงบรรยายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 636 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย วิธีการจัดการเมื่อไม่มีความสุข และข้อเสนอแนะเพื่อเพิ่มความสุขเพิ่มขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา chi-square, one way ANOVA และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากที่สุด รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ และพบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสุขในแต่ละชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 วิธีการจัดการที่นักศึกษาใช้มากที่สุด 3 อันดับแรกเมื่อไม่มีความสุขคือ การยอมรับสภาพตนเอง การมองโลกในแง่ดีและการปรึกษาเพื่อน

คำสำคัญ : ความสุข นักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

Abstract

This descriptive research aimed to study happiness of nursing students at the Faculty of Nursing, Khon Kaen University. The population included 636 nursing students in years 1- 4. The instruments included the demographic data, Thai Mental Health Indicator, coping methods, and ways to increase happiness. Descriptive statistics, chi-square, one way ANOVA and t-test were used to analyze the data. The study found significant differences in happiness scores among the four years. The first year students showed the highest mean happiness score, followed by fourth year, second and third year, respectively. The first three coping methods used included accepting self, positive thinking and seeking consultation from friends.

keywords : happiness, nursing students, bachelor program

*อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ให้บริการแก่บุคคลทุกกลุ่มวัย ในระดับบุคคล ครอบครัวและ ชุมชน ทั้งในภาวะปกติและเจ็บป่วย เป็นการจัดระบบการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องที่ครอบคลุมทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลรักษาและการฟื้นฟูสภาพ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพกายและจิตใจที่สมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

นักศึกษาพยาบาลซึ่งในอนาคตจะเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ต้องให้การดูแลผู้รับบริการจะต้องเป็นผู้ที่มีความพร้อมในการเป็นพยาบาลวิชาชีพทั้งในด้านความรู้ ทักษะและจริยธรรมของวิชาชีพ สามารถให้การพยาบาลทั่วไประบุคทุกวัยทุกระดับในทุกภาวะสุขภาพได้อย่างมีคุณภาพทั้งในการบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ ทุติยภูมิและตติยภูมิ มีความรู้ความชำนาญในการปฏิบัติ มีความรับผิดชอบสูง มีภาวะผู้นำและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และสามารถปรับตัวเรียนรู้อย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบัน ซึ่งพยาบาลที่มีความพร้อมและสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจย่อมสามารถให้การพยาบาลผู้รับบริการได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพตามความคาดหวังของสังคม

ความสุขเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งถึงความพร้อมในการปฏิบัติงานและการมีจิตบริการ (service mind) นักศึกษาพยาบาลจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ที่นอกจากจะเป็นคนเก่งแล้วจะต้องเป็นคนดีและมีความสุขด้วย ดังนั้น การส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความสุขจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะส่งผลให้เกิดพลังในการเรียนและส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ในชีวิต¹ จากประสบการณ์ในการสอนนักศึกษาพยาบาลของคณะฯ ผู้วิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีมุมมองการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ โดยเฉพาะในภาคปฏิบัติซึ่งต้องปฏิบัติจริงกับผู้ป่วย จึงมุ่งให้บริการผู้ป่วยและครอบครัวอย่างจริงจัง แต่มักจะละเลยการดูแลตนเอง จึงพบว่า มีนักศึกษาจำนวนหนึ่งมีปัญหาสุขภาพ ทั้งด้านร่างกายด้านจิตใจ เช่น มีภาวะวิตกกังวลและ ภาวะเครียด¹ ซึ่งส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา และอาจมีผลถึงการประสบความสำเร็จในการศึกษาต่อไป

ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับความสุขจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข² โดยกรมสุขภาพจิตได้พัฒนาตัวชี้วัดความสุขของจิตใจหรือสุขภาพจิต ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 ที่ครอบคลุมถึง สภาวะสุขภาพทางจิต (mental state) สมรรถภาพทางจิตใจ (mental capacity) คุณภาพของจิตใจ (mental quality) และสิ่งสนับสนุน (supporting factor) ในแผนพัฒนาระบบสุขภาพไทย ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554 ซึ่งเป็นแผนยุทธศาสตร์ที่จัดทำขึ้นโดยมุ่งการพัฒนาสู่ระบบสุขภาพพอเพียง มุ่งการพัฒนากระบวนการสุขภาพที่ผู้รับบริการอุ่นใจ ผู้ให้บริการมีความสุข อย่างไรก็ตามที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาในแต่ละชั้นปีว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร และมีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้นหรือลดลง ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาค้นคว้าความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมและพัฒนาความสุขของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี รวมทั้งนำไปสู่การจัดการบริการหรือจัดกิจกรรมที่สนับสนุนและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาให้สามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จและพร้อมที่จะเป็นพยาบาลที่มีจิตบริการที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปัจจัยที่มีผลต่อความสุข และวิธีการที่นักศึกษาใช้ในการจัดการเมื่อไม่มีความสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ที่ลงทะเบียนเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2552 จำนวน 754 คน ประกอบด้วย นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 162 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 175 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 171 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 246 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

2. แบบสอบถาม ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators หรือ THI) ฉบับสั้น 15 ข้อ (THI - 15) ฉบับมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาโดย อภิชัย มงคล และคณะ² ในการประเมินภาวะความสุขของผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 15-60 ปี โดยประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเอง และปัจจัยที่ทำให้สุข-ทุกข์ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) โดยให้คะแนน คือ ข้อ 1,2,4,5,6,7,9,10,11,13,14 และ 15 ถ้าตอบไม่เลย = 0 เล็กน้อย = 1 มาก = 2 และมากที่สุด = 3 ส่วนข้ออื่น ๆ ที่เหลือให้คะแนนตรงกันข้าม คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0 ถึง 45 คะแนน มีเกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ คือ

0- 26 คะแนน หมายถึงมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

(poor)

27-32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป

(fair)

33-45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good)

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการเมื่อไม่มีความสุข พัฒนาโดยคณะผู้วิจัยและ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ประกอบด้วย 27 ข้อ ผู้ตอบว่าใช่ แต่ละข้อจะให้ค่าคะแนน = 1 ไม่ใช่ = 0 รวมคะแนนเป็นวิธีการจัดการกับความทุกข์ของแต่ละคน และวิธีการเหล่านี้จะถูกเจตจำนงและนำมาอภิปรายประกอบการบรรยายด้วย ได้ค่าความเที่ยงของ เครื่องมือทั้งหมด โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้ ค่าอัลฟาเท่ากับ .82

4. คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะที่จะทำให้นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้น จำนวน 1 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามให้นักศึกษาทั้ง 4 ชั้นปี ทุกคนเพื่อใช้ตอบด้วยตนเองในเดือนสิงหาคม 2552 ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

โดยการชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา ขั้นตอนการวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับและการตอบแบบสอบถามด้วยความสมัครใจโดยการเข้าร่วมหรือปฏิเสธการเข้ากรวิจัยในครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบต่อนักศึกษา ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามไม่ต้องใส่ชื่อและนามสกุลในแบบสอบถาม การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เลขที่ HE522153 ได้รับแบบสอบถามคืนจากนักศึกษาทั้งสิ้น 636 ชุด คิดเป็นร้อยละ 84.36

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติที่ สถิติ chi-square และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Turkey และใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการจัดหมวดหมู่สำหรับข้อเสนอแนะเพื่อมีความสุขเพิ่มขึ้น

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป

ผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วยนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 จำนวน 636 คน มีอายุระหว่าง 18 - 24 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 20.42 ปี เป็นเพศหญิง ร้อยละ 92.6 เกรดเฉลี่ย 3.14 (เกรดเฉลี่ยต่ำสุด 1.85 สูงสุด 3.95) ได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน 4989.33 บาท (2,000 - 15,000 บาท ต่อเดือน) โดยเมื่อแบ่งเป็นกลุ่มพบว่า มีจำนวนใกล้เคียงกันที่มีรายรับระหว่าง 2,001 - 4,000 และ 4,001 - 6,000 บาทต่อเดือน โดยส่วนใหญ่ยืมจากกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) (ร้อยละ 42.2) ส่วนใหญ่มีรายรับเพียงพอต่อค่าใช้จ่าย (ร้อยละ 79.6) มีเพียงส่วนน้อย ที่มีรายได้เสริมขณะเรียนหนังสือ (ร้อยละ 7) และมีโรคประจำตัว (ร้อยละ 19.8) ส่วนใหญ่เลือกเรียนพยาบาลด้วยความสมัครใจ (ร้อยละ 75) มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว (ร้อยละ 99.8) มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ รุ่นพี่หรือรุ่นน้อง (ร้อยละ 98.9) และอาจารย์ ในคณะพยาบาลศาสตร์ (ร้อยละ 99.5) เมื่อถามถึงสัมพันธภาพกับเพศตรงข้ามพบว่ามีคู่รักร้อยละ 41.2 และเคยมีประสบการณ์อกหักร้อยละ 45.1

2. ความสุขของนักศึกษาแต่ละชั้นปี

จากการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 33.35, SD = 4.18) จากคะแนนเต็ม 45 คะแนน รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 (ค่าเฉลี่ย = 33.02, SD = 3.91) ชั้นปีที่ 2 (ค่าเฉลี่ย = 31.51, SD = 4.01) และชั้นปีที่ 3 (ค่าเฉลี่ย = 31.10, SD = 4.29) ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสุขเปรียบเทียบชั้นปีโดยใช้สถิติ

One way ANOVA พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=11.23$, $df = 3$, $p = .000$, $R^2 = 557.6$) ดังตารางที่ 1 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Turkey พบว่าคะแนนเฉลี่ยความสุขแตกต่างกันทางสถิติ ระหว่างชั้นปีที่ 1 กับชั้นปี 2 และ 3 ส่วนชั้นปีที่ 1 และ 4 นั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่นในแต่ละชั้นปี

แหล่งความแปรปรวน	Sum of squares	df	Mean square	F	p-value
Between groups	557.60	3	185.9	11.23*	.000
Within groups	10560.97	632	16.7		
Total	11118.57	635			

* $p < .05$

ตารางที่ 2 ทดสอบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความสุขของนักศึกษาพยาบาล ในแต่ละชั้นปี

ชั้นปี		Mean difference	Std. Error	p-value
ชั้นปี 1	ชั้นปี 2	1.83*	.45	.000
	ชั้นปี 3	2.25*	.48	.000
	ชั้นปี 4	.33	.44	.881
ชั้นปี 2	ชั้นปี 1	-1.83*	.45	.000
	ชั้นปี 3	.42	.48	.822
	ชั้นปี 4	-1.51*	.44	.004
ชั้นปี 3	ชั้นปี 1	-2.25*	.48	.000
	ชั้นปี 2	-.42	.48	.822
	ชั้นปี 4	-1.92*	.48	.000
ชั้นปี 4	ชั้นปี 1	-.33	.44	.881
	ชั้นปี 2	1.51*	.44	.004
	ชั้นปี 3	1.92*	.48	.000

* $p < .05$

เมื่อเปรียบเทียบระดับความสุขของนักศึกษาตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่าในภาพรวมมีกลุ่มนักศึกษาที่มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป 266 คน คิดเป็นร้อยละ 41.8 กลุ่มที่มีความสุขมากกว่าคนทั่วไปจำนวน 314 คนคิดเป็นร้อยละ 49.4 และกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 เมื่อเปรียบเทียบโดยแยกเป็นชั้นปี พบว่าชั้นปีที่ 3 มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปมากที่สุด ($n = 19$, ร้อยละ 3) รองลง

มาเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ($n = 17$, ร้อยละ 2.7) และ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 4 ที่มีจำนวนเท่ากันคือ 10 คน (ร้อยละ 1.6) ดังตารางที่ 3 และเมื่อประเมินโดยใช้สถิติ Chi-square เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความสุขกับชั้นปีพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\text{Chi-square value} = 15.073$, $df = 3$, $p = .002$)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบระดับความสุขของของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น แต่ละชั้นปี

ชั้นปี	ระดับความสุข		
	น้อยกว่าคนทั่วไป	เท่ากับคนทั่วไป	มากกว่าคนทั่วไป
	n (ร้อยละ)	n (ร้อยละ)	n (ร้อยละ)
1	10 (1.6)	55 (8.6)	97 (15.3)
2	17 (2.7)	84 (13.2)	69 (10.8)
3	19 (3.0)	61 (9.6)	47 (7.4)
4	10 (1.6)	66 (10.4)	101 (15.9)
รวม	56 (8.8)	266 (41.8)	314 (49.4)

3. ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยสองกลุ่มพบว่า นักศึกษาที่มีรายรับเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขโดยรวมสูงกว่ากลุ่มที่มีรายรับไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = 4.604$, $p = .00$) นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มที่เลือกเรียนพยาบาลด้วยความสมัครใจมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขโดยรวมสูงกว่ากลุ่มที่เลือกเรียนพยาบาลด้วยความไม่สมัครใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = 4.304$, $p = .00$) และ กลุ่มนักศึกษาที่ระบุว่า มีสัมพันธภาพที่ดีกับรุ่นพี่หรือรุ่นน้องในคณะพยาบาลศาสตร์มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขโดยรวมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ดีมีสัมพันธภาพที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($t = 2.76$, $p = .006$) ส่วนกลุ่มนักศึกษาที่มีค่า

เฉลี่ยความสุขแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ คือ กลุ่มที่มีคูรัักและไม่มีคูรััก ($t = -.98$, $p = .329$) กลุ่มที่มีประสบการณ์ออกหัดและไม่ประสบการณ์ออกหัด ($t = -1.297$, $p = .195$) และกลุ่มที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว ($t = -1.544$, $p = .123$)

4. วิธีการที่นักศึกษาใช้ในการจัดการเมื่อไม่มีความสุข

ในจำนวนนักศึกษา 636 คนที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวน 526 คนที่ระบุว่ามีความสุขทุกขีใจในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา และในจำนวนนี้พบว่าวิธีการจัดการเมื่อไม่มีความสุขหรือเมื่อมีความสุขทุกขีใจสูงสุด 5 อันดับแรก คือ 1) ยอมรับสภาพตนเอง 2) มองโลกในแง่ดี 3) ปรึกษาเพื่อน 4) พยายามระงับสติอารมณ์ และ 5) ทำงานอดิเรก ทำให้ตนเองผ่อนคลาย ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนของวิธีการจัดการเมื่อมีความทุกข์ใจโดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย (N = 526)

ลำดับ	วิธีการจัดการ	จำนวนผู้ตอบ
1	ยอมรับสภาพตนเอง	488
2	มองโลกในแง่ดี	474
3	ปรึกษาเพื่อน	470
4	พยายามระงับสติอารมณ์	467
5	หางานอดิเรกทำให้ตนเองผ่อนคลาย	458
6	เผชิญหน้ากับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด	451
7	ดูทีวี	441
8	ปรึกษาคนในครอบครัวหรือญาติสนิท	435
9	ร้องเพลงคาราโอเกะ	393
10	ฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจด้วยวิธีต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย	370
11	นอนเพื่อไม่ต้องคิดถึงปัญหา	363
12	กินคลายเครียด	309
13	วางแผนต่อปัญหา คาดว่าจะดีขึ้นเอง	307
14	ทำกิจกรรมทางศาสนา	307
15	เล่นเกมส์ เพื่อให้คลายเครียด	278
16	ตำหนิตนเองหรือโทษตนเอง	166
17	ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา	156
18	ปรึกษาอาจารย์ผู้สอนในคณะฯ	129
19	ตำหนิผู้อื่นที่มีส่วนทำให้เกิดปัญหา	100
20	เที่ยวกลางคืนตามสถานบันเทิง	84
21	ปรึกษาอาจารย์ฝ่ายพัฒนานักศึกษา	72
22	ดื่มเหล้า เพื่อให้คลายเครียด	66
23	ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข พยาบาล	47
24	เล่นการพนันคลายเครียด	30
25	ใช้ยานอนหลับระงับประสาทโดยไม่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ	15
26	สูบบุหรี่ เพื่อให้คลายเครียด	3

5. ข้อเสนอแนะที่จะทำให้ นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้น

จากคำถามปลายเปิดนักศึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่จะช่วยทำให้นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้น โดยแยกเป็นกลุ่มได้ ดังนี้

1. ด้านการเรียน พบว่าเกี่ยวข้องกับการเรียน การทำรายงานกรณีศึกษา การฝึกปฏิบัติงานและอาจารย์นิเทศทางคลินิก เช่น ควรจัดตารางเรียนให้สมดุลกว่านี้ โดยลดวิชาเรียนลงในชั้นปีที่ 2 และ แบ่งไปเรียนปี 1 ให้มากขึ้นหรือ เฉลี่ยวิชาเรียนในแต่ละปีเท่าๆ กัน ไม่ควรเลิกเรียนเกิน 17.00 นาฬิกา อยากให้ทางคณะปรับหลักสูตรการศึกษาโดยอาจขยายเป็นหลักสูตร 5 ปี ควรลดปริมาณงานลง เช่น รายงานกรณีศึกษา อยากให้อาจารย์นิเทศไม่ตุนเกินไปและอยากให้การเรียนไม่เครียด ควรให้เรียนวิชาบำบัดทางการพยาบาล และการประเมินสุขภาพสิ้นสุดก่อนการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ควรเพิ่มงบประมาณมอบให้ชมรมหรือให้เขียนโครงการเสนอเพื่อรับเงินไปทำกิจกรรมออกค่ายให้มากขึ้น และมีห้องให้คำปรึกษาที่คณะฯ เพื่อให้นักศึกษาเข้าถึงได้ง่ายและเป็นสัดส่วน

2. ด้านกิจกรรมสันทนาการ เช่น อยากมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น มีเวลาว่างมากขึ้น ได้ไปเห็นโลกภายนอก การได้ไปเที่ยวพักผ่อน เช่น เที่ยวธรรมชาติ ทะเล ภูเขา เดินห้างสรรพสินค้า การได้ไปออกค่ายทางธรรมชาติกับเพื่อนๆ ไปวัดปฏิบัติธรรมมากขึ้น อยากให้ทางคณะจัดกิจกรรมสันทนาการเพื่อให้นักศึกษาทั้งคณะได้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน และควรมีกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาผ่อนคลายความเครียด มีสถานที่ให้ร้องเพลงที่คณะฯ เพื่อผ่อนคลาย

3. ด้านครอบครัว เช่น การมีโอกาสกลับบ้าน การได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว บิดามารดาไม่เจ็บป่วยหรือหายจากการเจ็บป่วย

4. ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่กดดัน หอพักสะอาดปราศจากเชื้อรา การมีเพื่อนที่เข้าใจ

การอภิปรายผล

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสุขของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากที่สุด (Mean = 33.35, SD = 4.18) ในขณะที่นักศึกษา ชั้นปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขต่ำที่สุด (Mean = 31.10, SD = 4.29) การศึกษาของวิจิตรา พูลเพิ่ม และชลลดา พันธุชิน³ พบว่า นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มีความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่สามารถสอบผ่านเข้ามาเป็นนักศึกษาน้องใหม่ของคณะฯ ได้และมีการปรับตัวโดยรวมในระดับค่อนข้างดี จึงอาจเป็นไปได้ว่าความรู้สึกภาคภูมิใจและการที่สามารถปรับตัวได้ทำให้อารมณ์ดีเป็นสุข นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ยังไม่ต้องปรับตัวด้านการเรียนมากเท่ากับชั้นปีอื่น ๆ เพราะในชั้นปีที่ 1 เป็นการเรียนวิชาพื้นฐานบังคับตามหลักสูตรที่มหาวิทยาลัย กำหนดเป็นส่วนใหญ่และยังไม่ได้เข้าสู่วิชาชีพเฉพาะ มีเพียงวิชาเดียวที่เกี่ยวข้องกับสาขาพยาบาลศาสตร์คือวิชาวิชาชีพการพยาบาล ซึ่งเป็นวิชาทฤษฎี⁴ ทั้งนี้ นักศึกษา ยังไม่มีการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย จึงทำให้นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มีความสุขมากกว่าชั้นปีอื่น ๆ

ในทางตรงกันข้ามนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขต่ำที่สุด ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าชั้นปีที่ 3 เป็นชั้นปีที่มีการเรียนการสอนค่อนข้างหนักทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ซึ่งเมื่อพิจารณาจำนวนหน่วยกิตแล้ว พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีจำนวนหน่วยกิตรวมทั้งภาคการศึกษามากกว่าทุกชั้นปี นั่นคือจำนวน 21 หน่วยกิต รองลงมาคือ ชั้นปี 2 และ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 19 หน่วยกิต และ ชั้นปีที่ 4 จำนวน 12 หน่วยกิต⁴ นั่นหมายความว่า นักศึกษาต้องเรียนและทำรายงานมากขึ้น ทำให้ไม่มีเวลาว่าง จึงอาจมีผลต่อระดับความสุขของนักศึกษาได้

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสุขของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ในแต่ละชั้นปี พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=11.23$, $df = 3$, $p = .000$, $R^2 = 557.6$) โดยพบว่า คะแนนเฉลี่ยความสุขของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1

และ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญแต่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับชั้นปีที่ 2 และ 3 และพบว่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งการที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขไม่มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ อาจเป็นไปได้ว่านักศึกษาทั้งสองชั้นปีนี้มี การเรียนที่ค่อนข้างหนักเหมือนกัน โดยชั้นปีที่ 2 เป็นชั้นปีที่เริ่มการฝึกปฏิบัติงานเป็นครั้งแรก นักศึกษายังไม่มีการประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมากพอทำให้เกิดความกลัวต่อการทำงานที่อาจเกิดการผิดพลาดขึ้นได้ ต้องเผชิญกับงานต่างๆที่ยังไม่เคยได้ปฏิบัติจริง ต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย บุคลากรทีมสุขภาพ อาจารย์นิเทศและเพื่อนนักศึกษาที่ร่วมฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยด้วยกัน นอกจากนี้นักศึกษาต้องเรียนรู้ในการดูแลผู้ป่วยในสถานการณ์จริงมากขึ้น ทำให้ต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ และมีรายงานที่ต้องทำเพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีคะแนนเฉลี่ยความสุขน้อยเช่นเดียวกับชั้นปีที่ 3 และไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา^{5,6} ที่พบว่าการฝึกปฏิบัติการพยาบาลในหอผู้ป่วยเป็นครั้งแรกทำให้นักศึกษารู้สึกเครียดได้ และสอดคล้องกับข้อเสนอแนะด้านการเรียนที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ที่นักศึกษาเสนอแนะให้ปรับลดวิชาเรียนในชั้นปีที่ 2 และให้เรียนในชั้นปีที่ 1 พร้อมทั้งเสนอแนะให้ลดปริมาณรายงานลง ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการเรียนการสอนในชั้นปีดังกล่าวมีมากเกินไป ทำให้นักศึกษาไม่มีเวลาว่างหรือเวลาในการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

เมื่อแบ่งค่าคะแนนความสุขตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต² พบว่า ในภาพรวมนักศึกษาพยาบาลที่มีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปร้อยละ 8.8 เมื่อแยกเป็นชั้นปีพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีจำนวนนักศึกษาที่มีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปมากที่สุด (ร้อยละ 3) รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 2.7) ซึ่งมีความสอดคล้องกันกับคะแนนเฉลี่ยความสุขดังที่กล่าวมาแล้ว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในระหว่างที่ทำการศึกษาเป็นช่วงที่นักศึกษาทั้งชั้นปีที่ 2 และ 3 ต้องมีการเรียนการสอนทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นักศึกษาต้องใช้

เวลาค่อนข้างมากในการศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นการทำรายงานกรณีศึกษาและกิจกรรมอื่นตามข้อกำหนดของวิชาที่เรียน ทั้งยังต้องเตรียมความรู้ของตนเองเพื่อให้สามารถปฏิบัติงานในคลินิกได้ จึงส่งผลให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 2 มีจำนวนนักศึกษาที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยความสุขต่ำกว่าคนทั่วไปมากกว่าชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 4

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การเลือกเรียนพยาบาลด้วยความสมัครใจ การมีรายรับเพียงพอต่อค่าใช้จ่าย และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับรุ่นพี่หรือรุ่นน้องในคณะพยาบาลศาสตร์ ทั้งนี้ อธิบายได้ว่าการได้มาเรียนพยาบาลด้วยความสมัครใจเป็นสิ่งที่ทำให้นักศึกษาไม่รู้สึกว่าคุณบังคับให้ทำในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ จึงส่งผลให้รู้สึกมีความสุขมากกว่ากลุ่มที่เรียนด้วยความไม่สมัครใจ และเนื่องจากนักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่ต้องการการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัว ดังนั้น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่ เพื่อนและอาจารย์ช่วยให้นักศึกษารู้สึกว่ามีคนเข้าใจ มีที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น สบายใจ จึงมีความรู้สึกเป็นสุขมากกว่ากลุ่มที่มีสัมพันธภาพที่ไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี¹ ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับบิดามารดา เพื่อน และพี่น้อง และปัญหาทางการเงินเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยเกื้อการุณย์

ส่วนวิธีการที่นักศึกษาใช้ในการจัดการเมื่อไม่มีความสุข 5 อันดับแรก คือ การยอมรับสภาพตนเอง การมองโลกในแง่ดี การขอคำปรึกษาจากเพื่อน การพยายามระงับสติอารมณ์ และการหางานอดิเรกทำให้ตนเองผ่อนคลาย ซึ่งชี้ให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบสร้างสรรค์และมีความเหมาะสม ทั้งนี้ เพราะนักศึกษาเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และมีความสามารถแยกแยะว่าจะไร้อุณหภูมิจิตใจจึงสามารถเลือกวิธีการจัดการที่เหมาะสมแก่ตนเองได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ พรรณวดี ตันติศิริรินทร์และคณะ⁷ ที่พบ

ว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทุกชั้นปีมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบแก้ปัญหาเป็นลำดับแรก อย่างไรก็ตามการศึกษาค้นคว้าพบว่า มีนักศึกษาส่วนหนึ่งที่ใช้วิธีการแก้ปัญหาเชิงลบ เช่น ต่ำหนิตนเองหรือโทษตนเอง (n = 166) ต่ำหนิตนผู้อื่นที่มีส่วนทำให้เกิดปัญหา (n = 100) ต่ำมเหล่า (n = 66) เล่นการพนัน (n = 30) ใช้ยานอนหลับระงับประสาทโดยไม่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ (n = 15) และ สูบบุหรี่ (n = 3) สอดคล้องกับการศึกษาของสุนิสา ต๊ะสัย และคณะ⁸ และการศึกษาของภาสกร สวนเรืองและคณะ⁹ ที่พบนักศึกษาเพียงส่วนน้อยที่แก้ปัญหาในเชิงลบ เช่น ต่ำมเครื่องต่ำที่มีแอลกอฮอล์

สำหรับข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการเพิ่มความสุขพบว่า นักศึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะที่จะทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น สามารถแยกออกเป็น 4 กลุ่มคือด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมสันทนาการ ด้านครอบครัว และด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการเรียนการสอนนั้นนักศึกษาส่วนใหญ่สะท้อนว่าการเรียนการสอนโดยเฉพาะในชั้นปีที่ 2 หนักกว่าชั้นปีอื่น ๆ จึงอยากให้มีกิจกรรมและจำนวนรายงานกรณีศึกษาในชั้นปีดังกล่าวลดลงเพื่อให้เกิดความสมดุล ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า การลดกิจกรรมลงจะช่วยให้ นักศึกษามีเวลาในการผ่อนคลายมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันการขึ้นฝึกปฏิบัติงานกับอาจารย์ที่เทศที่เข้าใจนักศึกษาและไม่เคร่งเครียดจนเกินไป จะช่วยให้นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นทำให้มีความสุขในการเรียน การได้มีโอกาสในการทำกิจกรรมสันทนาการ การได้กลับบ้านเยี่ยมครอบครัวหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวก็มีส่วนที่จะช่วยให้นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของวรรรัตน์ กัจจนภรณ์ และคณะ¹⁰ ที่พบว่ากิจกรรม 3 อันดับแรกที่นักเรียนต้องการให้จัดขึ้นเพื่อเพิ่มความสุขในการเรียนคืออาจารย์ผู้สอนไม่เคร่งเครียด มีกิจกรรมทัศนศึกษาและการลดปริมาณการบ้านลง

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการศึกษาวิจัยต่อไปเพื่อพัฒนาโครงการที่ส่งเสริมความสุขให้กับนักศึกษาและควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์กับนักศึกษาคณะอื่น ๆ นอกจากนี้ภายในหน่วยงานหรือ

คณะพยาบาลศาสตร์ควรจัดให้มีกิจกรรมเพื่อเพิ่มความสุขในนักศึกษาให้มากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ให้การสนับสนุนและขอบคุณนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยจนประสบความสำเร็จด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และ สาระ มุขติ. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2539; 41(2): 78-86
2. อภิชัย มงคล วัชนี หัตถพนม ภัสรา เศรษฐโชติศักดิ์ วรรณประภา ชลอรกุล ละเอียต ปัญญาใหญ่. การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล). ขอนแก่น: คลังนาวิททยา; 2544.
3. วิจิตรา พูลเพิ่ม และชลลดา พันธุชิน. ทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาวัยรุ่น ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ 2552; 32 (1): 38 - 48.
4. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรปรับปรุงพ.ศ. 2549). ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2549.
5. Jimenez C, Navia-Osorio PM, Diaz CV. Stress and health in novice and experienced nursing students. JAN 2010; 66(2): 442-55.
6. Lo R. A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: an Australian case study. JAN 2002; 39(2): 119-26.

7. พรรณวดี ดันติศิริรินทร์ ภัณฑิลา อีฐรัตน์ และวรรณภา นิวาสะวัตติ. การศึกษาความเครียดสาเหตุของความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2541; 21(4): 22-32.
8. สุนิสา ตะสัย ประชา ฤชตุกุล และวีรัตน์ ธรรมาภรณ์. ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 2551; 19(2): 103-114.
9. ภาสกร สวนเรือง สุจิตรา จรจิตร และช่อลดา พันธุ์เสนา. ภาวะเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 2552; 15(2): 315-335.
10. วรรัตน์ กัจฉาภรณ์ กิตติพงษ์ ดงแสง กุลญาดา สมทรัพย์ ฐปนวงศ์ มิตรสูงเนิน ทศพล อารีจิตรานุสรณ์ ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์ และคณะ. ระดับความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2549. ศรีนครินทร์เวชสาร 2550; 22(3): 254-60.