



## ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

เทียนทอง หาระบุตร<sup>1</sup>  
ชุตินา ปัญญาพินิจนุกร<sup>2</sup>  
สุระพรรณ พนมฤทธิ์<sup>3</sup>  
พัชรา สมชื่อ<sup>4</sup>  
นिरมัย คู่มรักษา<sup>5</sup>  
ดารุณี งามซ่า<sup>6</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ใช้แบบสอบถามในการรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างจำนวน 248 คน ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มีความสุข ร้อยละ 82.3 ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ อายุ คุณค่าในตนเอง ความเครียด พลังสุขภาพจิต สัมพันธภาพในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ความสุข นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์

<sup>1</sup>อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตร่มเกล้า มีนบุรี กรุงเทพมหานคร 15100  
e-mail: tieanthong.har@kbu.ac.th

<sup>2</sup>คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตร่มเกล้า มีนบุรี กรุงเทพมหานคร 15100  
e-mail: Chutima.pan@kbu.ac.th

<sup>3</sup>อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตร่มเกล้า มีนบุรี กรุงเทพมหานคร 15100  
e-mail: surapan.pan@kbu.ac.th

<sup>4</sup>อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตร่มเกล้า มีนบุรี กรุงเทพมหานคร 15100  
e-mail: patchara.som@kbu.ac.th

<sup>5</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต 10400  
e-mail: nkumraksa@yahoo.com

<sup>6</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลพุทธโสธร อำเภอมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000  
e-mail: Soda56@hotmail.com

## Variables Related to Happiness among Nursing Students, Faculty of Nursing, Kasem Bundit University

Tieanthong Harabutra<sup>1</sup>

Chutima Panyanidnugool<sup>2</sup>

Surapan Panomrit<sup>3</sup>

Patchara Somchoe<sup>4</sup>

Niramai Khumraksa<sup>5</sup>

Darunee Ngamkam<sup>6</sup>

### Abstract

This research aimed to study variables related to the happiness among nursing students in the Faculty of Nursing, Kasem Bundit University. The research sample consisted of 248 students. A questionnaire was used for data collection. It was revealed that 82.3 percent of the sample was happy. The variables that were related significantly ( $p \leq 0.05$ ) to happiness were age, self-esteem, stress, resilience, family relationships and relationships with friends.

**Keywords:** Happiness, nursing students, Faculty of Nursing

---

<sup>1</sup> Lecturer, Faculty of Nursing, Kasem Bundit University, Bangkok, 10510

e-mail: tieanthong.har@kbu.ac.th

<sup>2</sup> Dean of Faculty of Nursing, Kasem Bundit University, Bangkok, 10510

e-mail: Chutima.pan@kbu.ac.th

<sup>3</sup> Lecturer, Lecturer, Faculty of Nursing, Kasem Bundit University, Bangkok, 10510

e-mail: surapan.pan@kbu.ac.th

<sup>4</sup> Lecturer, Lecturer, Faculty of Nursing, Kasem Bundit University, Bangkok, 10510

e-mail: patchara.som@kbu.ac.th

<sup>5</sup> Professional nurses with special skills, Rachanukool Institute, Bangkok, 10400

e-mail: nkumraksa@yahoo.com

<sup>6</sup> Professional nursing, Puthasothorn Hospital, Chachengsao Prvince ,24000

e-mail: Soda56@hotmail.com

## บทนำ

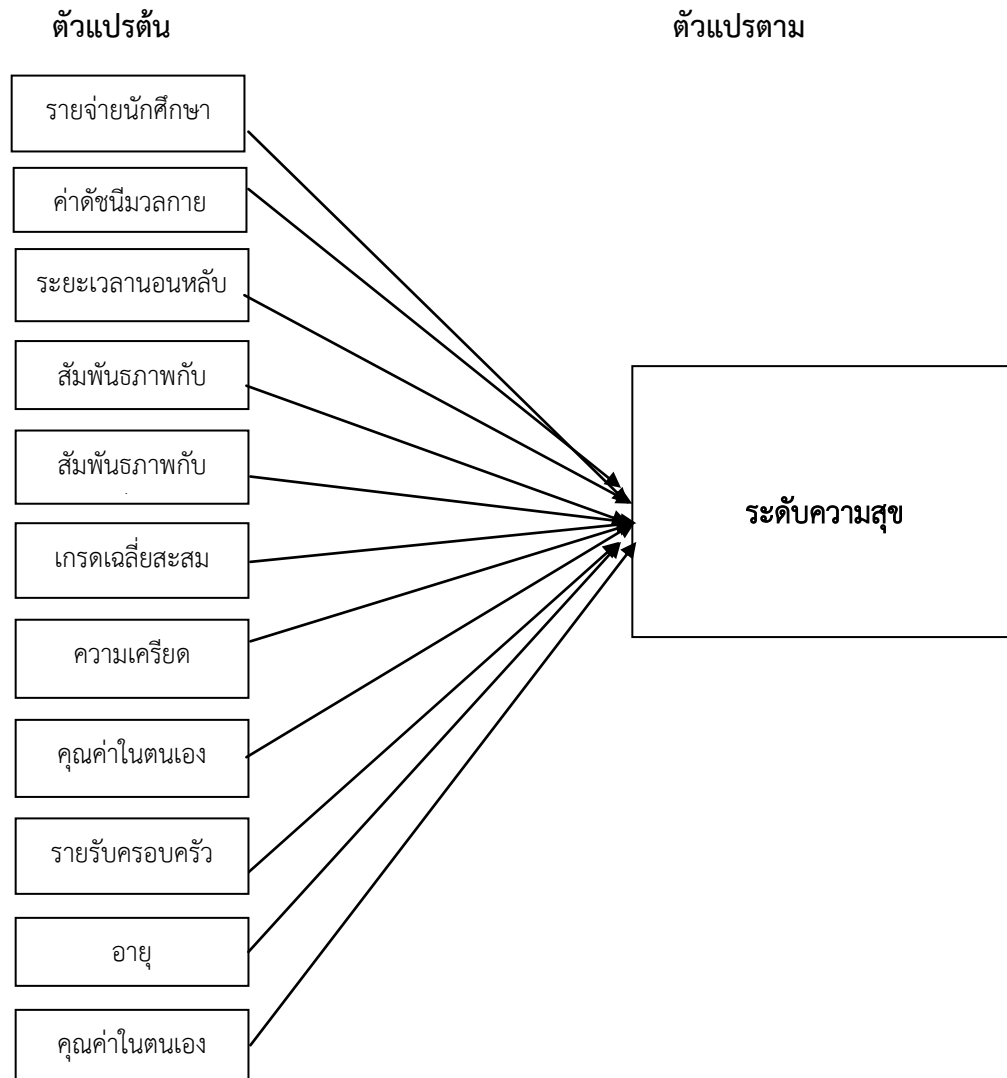
นักศึกษาพยาบาลศาสตร์เป็นบุคคลทางการแพทย์และสาธารณสุขที่คณะพยาบาลศาสตร์เห็นความสำคัญของการผลิตบุคคลให้มีความรู้ความสามารถเชิงวิชาชีพ และให้มีความสุขควบคู่ไปด้วยกัน ดังนั้นการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติงานในห้องปฏิบัติการ และแหล่งฝึกจะต้องใช้ทักษะประสบการณ์สูงเพื่อให้ได้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่มีประสิทธิภาพ จึงจำเป็นต้องทราบสถานะเรื่องของคุณภาพกายและสุขภาพใจไปพร้อมๆ กัน จึงจัดให้มีการสำรวจความสุขโดยการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขขึ้นเพื่อเท่าทันสถานการณ์ของนักศึกษา และเร่งจัดการแก้ไขปัญหา เยียวยา ก่อนที่จะสายเกินไปและส่งผลต่อการลาออกกลางคัน ทั้งนี้ คณะพยาบาลศาสตร์ได้มีการพบปะนักศึกษาและหาแนวทางร่วมเพื่อให้ นักศึกษาสามารถดำรงตนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เพราะจะเกิดผลดีทั้งในระยะยาวระยะสั้น และระยะยาว คือ ขณะนี้นักศึกษาศึกษาอยู่มีความสุขก็สามารถจะเรียนรู้ในวิชาการที่ดี

และสามารถมีแนวทางในการจัดการแก้ไขปัญหาตนเองได้ ระยะยาวเมื่อนักศึกษามีความสุขสามารถผ่านกระบวนการ การสอนได้เหมาะสมจบการศึกษาแล้วสามารถนำความรู้ไปต่อยอดให้กับหน่วยงานที่ไปทำงาน หรือหน่วยงานอื่นๆ ที่ได้รับการประสานงานได้เป็นอย่างดีเหมาะสม และสามารถส่งผ่านความสุขไปยังบุคคลอันเป็นที่รัก ให้กับครอบครัว สังคม และบุคคลรอบข้างส่งผลให้แหล่งผลิตแหล่งฝึกมีความภาคภูมิใจในตัวนักศึกษานำไปสู่เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของอัตลักษณ์ N-KASEM ของคณะพยาบาลศาสตร์ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความรู้สึที่ดีต่อวิชาชีพการพยาบาล ที่บุคคลโดยทั่วไปยอมรับนับถือ

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินระดับความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์

## กรอบแนวความคิดของการวิจัย



## แนวความคิดเกี่ยวกับความสุข

Diener นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน นิยามว่าความสุข หมายถึง ความพึงพอใจในภาพรวมของชีวิต (Global life satisfaction) หรือ การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived quality of

life : POOL) มีความรู้สึกในเชิงบวก และปราศจากความรู้สึกในเชิงลบ (Presence of positive affect and absence of negative affect) (Diener and Fujita, 1995) หรือ เป็นสภาวะที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ

(Frequent instances of positive affect) การเกิดขึ้น ที่ไม่บ่อยของความรู้สึกในเชิงลบ (Infrequent instances of negative affect) และการมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูง (High level of life satisfaction) (Diener et al, 1995)

**Veenhoven** นักสังคมวิทยาชาว เนเธอร์แลนด์ให้ความหมายว่าความสุข หมายถึง ระดับความพึงพอใจของบุคคลที่ตัดสินหรือประมาณค่าคุณภาพชีวิตทั้งหมดของตนเองในภาพรวมทุกๆด้าน ในเชิงบวก (The degree to which an individual judges the overall quality of his/her own life-as-a whole favorably) หรืออีกนัยหนึ่ง หมายถึงความมากน้อยที่บุคคลชื่นชอบต่อชีวิตของตนเองที่ดำเนินอยู่ (Veenhoven, 2001: 2-3) ซึ่งมีค่าที่เกี่ยวข้องกับความหมายดังกล่าว ดังนี้

1.ระดับ (Degree) เนื่องจากคำว่า ความสุขนั้นไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้น มีความชื่นชอบในชีวิตสูงสุดแล้ว แต่ความสุข เป็นสิ่งที่วัดออกมาได้ไว้มาก หรือน้อย เพียงใด เช่นเดียวกับน้ำหนัก หรือส่วนสูง ที่ไม่ได้มีความหมายสมบูรณ์ในตัวเอง ต้องมีระดับ แสดงไว้

2.บุคคล (Individual) ความสุขนั้น ใช้อธิบายสภาวะของแต่ละบุคคลเท่านั้นไม่ได้ ครอบคลุมถึงหรืออธิบายเป็นหมู่คณะ หรือกลุ่มบุคคล

3.ตัดสินใจ (Judge) การที่จะบอกได้ว่า บุคคลมีความสุขระดับใดนั้น จำเป็นต้องมีการประมวลประสบการณ์ จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา และที่จะเกิดขึ้น กับชีวิตในอนาคต เพื่อตัดสินใจว่าภาพรวมคุณภาพชีวิตของตนเองในขณะนี้ เป็นอย่างไร การตัดสินใจ

จึงเป็นกระบวนการที่ผ่านมาจากการรับรู้ ไตร่ตรองอย่างรอบด้านแล้ว

4.ในภาพรวม (Overall) การประเมินว่า ชีวิตมีสภาวะแบบใดนั้น จำเป็นต้องมีการพิจารณาในทุกๆด้าน เพื่อสร้างภาพหรือให้เกิดจินตนาการในใจ ไม่ใช่แค่ระบบความรู้สึก หรือการรับรู้แบบผิวเผิน แต่รวมถึงด้านอารมณ์ จิตใจ เจตคติ และการกระทำที่ผ่าน กระบวนการทางสมองบนพื้นฐานของความหวัง ความคาดหวังและค่านิยม

**Martin** นักเศรษฐศาสตร์ชาวอังกฤษ ให้คำจำกัดความว่า ความสุขหมายถึงสภาวะ ทางด้านจิตใจ ที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

- การมีอยู่ซึ่งอารมณ์หรือความรู้สึก ในเชิงบวก หรืออารมณ์ที่เป็นความยินดี (the presence of pleasant positive moods or emotions)
- การปราศจากซึ่งอารมณ์ หรือความรู้สึกในเชิงลบหรือการไม่ยินดี (the absence of unpleasant negative moods or emotions)
- ความพึงพอใจในชีวิตทั่วไป หรือ อย่างน้อยด้านใดด้านหนึ่งของชีวิต (satisfaction or reflection, with life in general or with at least some specific aspects of life)

สรุปได้ว่า ความสุข ความพึงพอใจ ในชีวิตที่ดำเนินในปัจจุบันของบุคคล โดยเป็นการมองในภาพรวมของชีวิตในทุกๆ ด้าน ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ส่วน ที่เป็นการแสดงออกทางด้าน (affective domain or positive/ negative affects) และส่วนที่ต้องผ่านกระบวนการคิดทางสมอง (cognitive domain) ที่แสดงออกถึง

ความสมปรารถนาในชีวิต (contentment )  
หรือความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)

E. Diener and R. B. Diener (2008: 246-248) อธิบายว่า ความสุขเป็นอัตวิสัย (Subjective well-being) เป็นสภาวะทางด้านจิตใจที่รับรู้ได้ด้วยตัวบุคคลนั้น ๆ ความสุขจึงรวมถึงอารมณ์ที่แสดงออกถึงความยินดีทั้งหมด (all of the pleasant emotions) ตั้งแต่ สนุก(Joy) ความชอบ(affection) ความกตัญญู(Gratitude) ความสุขยังรวมหมายถึงองค์ประกอบของอารมณ์ในเชิงลบหรืออารมณ์ที่ไม่มีความสุข (Unpleasant emotions) เช่น รู้สึกผิด(guilt) กังวล(worry) และนอกเหนือจากองค์ประกอบทางด้านอารมณ์แล้วความสุขยังประกอบด้วยส่วนที่เป็นกระบวนการคิดทางสมองที่สามารถประเมินว่ามีความพึงพอใจ สมหวังในสิ่งนั้นหรือเหตุการณ์ต่างๆในภาพรวมอย่างไร

ผู้วิจัยได้ทำงานศึกษาและทบทวนวรรณกรรม พบว่า ในเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่ดำเนินการกันทำมานั้นจากหลายๆแหล่งยังไม่ครอบคลุม ไม่สามารถไขข้อมูลพื้นฐานของคณะพยาบาลศาสตร์ได้อย่างแท้จริง และคณะพยาบาลศาสตร์สนใจที่ทำงานวิจัยขึ้นนี้ขึ้นเนื่องจากยังไม่เคยทำมาก่อน

### นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

**ความสุข** หมายถึง ความสามารถของคนเราที่ใช้ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมา

ดำเนินชีวิตตามปกติได้ภายหลังที่พบเหตุรุนแรงหรือ ความยากลำบากในการดำเนินชีวิตมีการทางร่างกาย และอาการทางจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ จุกเสียด แน่นท้อง ใจสั่น ความดันโลหิตสูง คิดมาก วิตกกังวล และซึมเศร้า จนทำให้รู้สึกเครียด เป็นประสาทการประหม่อมพลังสุขภาพจิตมีผลต่อการแปลผลแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำว่าเกณฑ์ปกติ ปกติ และสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่ได้กล่าวมาแล้วผู้วิจัยสนใจแนวทางของ HAPPINOMETER (กิตติสุขสถิต และคณะฯ, 2555) จำนวน 8 Happy ในการศึกษาวิจัยกับนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-4 ครั้งนี้ ดังนี้

1. สุขภาพดี (Happy Body)
2. ผ่อนคลายดี (Happy Relax)
3. ใจดี (Happy Heart)
4. จิตวิญญาณดี (Happy Soul)
5. ครอบครัวดี (Happy Family)
6. สังคมดี (Happy Society)
7. ใฝ่รู้ดี (Happy Brain)
8. ใช้เงินเป็น (Happy Money)

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยกำหนดแนวทางการดำเนินการวิจัย โดยมีองค์ประกอบดังนี้

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร (Population) ได้แก่ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1- 4 จำนวน 248 คน ดังนี้

**ตารางที่ 1** จำนวน ร้อยละ ของนักศึกษาพยาบาลรายชั้นปีที่ 1- 4 ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต(N=248)

นักศึกษาพยาบาล	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปีที่ 1	78	31.45
ชั้นปีที่ 2	60	24.19
ชั้นปีที่ 3	55	22.17
ชั้นปีที่ 4	55	22.17
รวม	248	100

### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง (Sample)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1- 4 จำนวน 248 คน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย จำแนกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย อายุ สัมพันธภาพ ในครอบครัว รายได้ครอบครัว รายจ่ายนักศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม ความสัมพันธ์กับเพื่อน ระยะเวลาการนอน ดัชนีมวลกาย

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสุขจากแนวคิดของ Harmell et al., (2011) นำมาพัฒนาโดยมหาวิทยาลัยมหิดล (กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555) ให้ใช้ มี 8 หมวด จำนวน 44 ข้อ คือ 1. สุขภาพดี 6 ข้อ 2. ผ่อนคลายดี 5 ข้อ 3. น้ำใจดี 9 ข้อ 4. จิตวิญญาณดี 5 ข้อ 5. ครอบครัวดี 3 ข้อ 6. สังคมดี 6 ข้อ 7. ใฝ่รู้ดี 3 ข้อ 8. ใช้เงินเป็น 7 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบประเมินคุณค่าในตนเองพัฒนาโดย ตั้งจิตภักดีกุล (2555) ให้ใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง มี 1 หมวด จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเครื่องมือเป็นมาตราประเมินแบบเรียงลำดับ (ordinal rating scale) คือ มี 4 ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความเครียด (1984) พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (มหัตนรินทร์กุล, พุ่มไพศาลชัย, และ พิมพ์มาศ, 2540) และให้ใช้ได้ มี 1 หมวด จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ส่วนที่ 5 แบบประเมินพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต และให้ใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบจำนวน 20 ข้อ มี 3 หมวด คือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ 10 ข้อ ด้านกำลังใจ 5 ข้อ และด้านการจัดการกับปัญหา 5 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก

### 3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยเกี่ยวข้องกับ

กับความสุข มีจำนวนข้อคำถาม 102 ข้อ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างภาพรวมทั้งหมดของแบบสอบถามโดยใช้เนื่องจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือของกรมสุขภาพจิต และของมหาวิทยาลัยมหิดลที่ผ่านกระบวนการต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญซึ่งมีความเป็นมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต 3 แบบ คือ แบบประเมินความเครียด แบบประเมินพลังสุขภาพจิต และแบบประเมินคุณค่าในตนเอง และของมหาวิทยาลัยมหิดล 1 แบบ คือ แบบประเมินความสุขมาใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบบประเมินนี้มีการตรวจสอบความถูกต้องและความตรงของเนื้อหา โดยกรมสุขภาพจิต และมหาวิทยาลัยมหิดลแล้ว ผู้วิจัยยังได้มีการนำเครื่องมือมาพัฒนาโดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมสุขภาพจิต และจากคณะพยาบาลศาสตร์จำนวน 5 ท่าน พบว่า ค่า CVI มีระดับความเชื่อมั่นที่ 0.9 และนำมาหาค่า ความเชื่อมั่นของแบบประเมินโดยไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายใกล้เคียงกันจำนวน 30 คน โดยใช้สูตร (Cronbach'alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือแบบประเมิน ได้ดังนี้ แบบประเมินความสุข .83 แบบประเมินความเครียด .91 แบบประเมินคุณค่าในตนเอง .74 และ แบบประเมินพลังสุขภาพจิต .85

เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย ตั้งแต่เดือนมกราคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2561 รวมระยะเวลา 5 เดือน โดยผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) โดยเก็บรวบรวม

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1- 4 จำนวน 248 คน

### ผลการวิจัย

#### ข้อมูลทั่วไปของคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุไม่เกิน 17 ปี ขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 94.3 เพศชาย ร้อย 5.7 มีอายุอยู่ในช่วงต่ำกว่า 20 ปี มากที่สุด ร้อยละ 60.5 และมากกว่า 20 ปี ร้อยละ 39.5 จำนวนนักศึกษาในชั้นปีที่ 1 มากสุด ร้อยละ 31.5 รองลงมาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 24.2 และชั้นปีที่ 3 และ 4 เท่ากัน ร้อยละ 22.2 สัมพันธ์ภาพภาพกับครอบครัวดี ร้อยละ 95.9 และมีความขัดแย้ง ร้อยละ 4.1 รายได้ครอบครัวมากที่สุดอยู่ที่ 10,001-30,000 บาท ร้อยละ 67.1 รองลงมาน้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 15.6 ซึ่งส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอกับการใช้จ่ายในการ ร้อยละ 84.1 รายจ่ายนักศึกษาน้อยกว่า 5,000 บาท มากสุด ร้อยละ 45.9 รองลงมา 5,001-8,000 บาท ร้อยละ 41.5 มีรายจ่ายเพียงพอ ร้อยละ 87.3 เกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.50-3.0 มากสุด ร้อยละ 55.2 รองลงมาเกรดเฉลี่ยน้อยกว่า 2.5 ร้อยละ 18.1 ความสัมพันธ์กับเพื่อนมีเพียง ร้อยละ 38.41 ดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าปกติ ร้อยละ 60.2 มีค่าสูงกว่าปกติ ร้อยละ 11 มีค่าต่ำกว่า ร้อยละ 25 ระยะเวลาการนอนเฉลี่ย 6 ชั่วโมง และระยะเวลา นอนมากที่สุดอยู่ระหว่าง 5-8 ชั่วโมง ร้อยละ 79.2



### การวิเคราะห์ระดับความสุข

การวิเคราะห์ข้อมูลความสุขของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1- 4 ดังนี้

ตารางที่ 2 ร้อยละของระดับความสุขศาสตร์ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยรวม 8 ด้าน (n=248)

ความสุขรายด้าน	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ไม่มีความสุขเลย	ไม่มีความสุข	มีความสุข	มีความสุขมาก
1. สุขภาพดี	243	100	-	11.5	80.7	7.8
2. ผ่อนคลายดี	247	100	0.8	30	66	3.2
3. น้ำใจดี	241	100	-	0.8	48.4	50.8
4. จิตวิญญาณดี	248	100	-	0.4	36.7	62.9
5. ครอบครัวดี	241	100	2.8	12.1	45.2	39.9
6. สังคมดี	248	100	-	4	60.1	35.9
7. ใฝ่รู้ดี	248	100	-	3.6	39.6	46.8
8. สุขภาพเงินดี	235	100	2.4	18.5	60.9	12.9

จากตารางที่ 2 ระดับความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตทั้ง 8 ด้าน พบว่า

1. ด้านสุขภาพดี มีความสุขมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 88.5
2. ด้านผ่อนคลายดี มีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 69.2
3. ด้านน้ำใจดี มีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 99.2

4. จิตวิญญาณดี มีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 99.6

5. ด้านครอบครัวดี มีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 85.1

6. ด้านสังคมดี มีความสุขมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 96

7. ใฝ่รู้ดี มีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 86.4

8. ด้านสุขภาพเงินดี มีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 73.8

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ของระดับความสุขของนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยรวมโดยรวม (n=226)

ความสุข	จำนวน	ร้อยละ
มีความสุข	186	82.3
มีความสุขมาก	40	17.7
รวม	226	100

จากตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ของระดับความสุขของนักศึกษาพยาบาล จำนวน 226 คน พบว่า มีความสุข ร้อยละ 82.3 รองลงมามีความสุขมาก ร้อยละ 17.7

**ตารางที่ 4** ค่าเฉลี่ยความสุขของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต  
รายด้าน รวม 8 ด้าน (n=226)

ความสุขด้าน	ระดับ	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ )
1.สุขภาพดี	happy	58
2.ผ่อนคลายดี	happy	53
3.น้ำใจดี	Very happy	75
4.จิตวิญญาณดี	Very happy	77
5.ครอบครัวดี	happy	66
6.สังคมดี	happy	69
7.ใฝ่รู้ดี	happy	71
8.สุขภาพเงินดี	happy	59

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยความสุขของนักศึกษาพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ความสุขรวม 8 ด้าน ดังนี้ 1.ค่าเฉลี่ยสุขภาพดี

เท่ากับ 58 ค่าเฉลี่ยผ่อนคลายดี 53 ค่าเฉลี่ยน้ำใจดี 75 ค่าเฉลี่ยจิตวิญญาณดี 77 ค่าเฉลี่ยครอบครัวดี 66 ค่าเฉลี่ยสังคมดี 69 ค่าเฉลี่ยใฝ่รู้ดี 71 และค่าเฉลี่ยสุขภาพเงินดี 59

**ตารางที่ 5** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างอายุ รายได้ครอบครัว รายจ่ายนักศึกษาเกรดเฉลี่ยสะสม ระยะเวลานอน ดัชนีมวลกาย คุณค่าในตนเอง ความเครียดพลังสุขภาพจิตกับความสุข (N=248)

ตัวแปร	สปส.(r)	P-value
1.อายุ	-.172	.009
2.รายได้ครอบครัว	.027	.678
3.รายจ่ายนักศึกษา	-.120	.064
4.เกรดเฉลี่ยสะสม	.005	.954
5.การเห็นคุณค่าในตนเอง	.358	.000
6.ความเครียด	-.386	.000
7.พลังสุขภาพจิต	.350	.002
8.ระยะเวลาการนอน	.099	.138
9.ดัชนีมวลกาย	.029	.657

จากตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) จำนวน 9 ด้าน ที่มีความสัมพันธ์กับความสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จำนวน 4 ด้าน คือ อายุ (-.172) คุณค่าในตนเอง(.358) ความเครียด (-.386) พลังสุขภาพจิต(350) และมีตัวแปรที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุข จำนวน 5 ด้าน คือ ได้แก่ รายได้ครอบครัว (.027) รายจ่ายนักศึกษา(-.120) เกรดเฉลี่ยสะสม(.005) ระยะเวลาการนอน (.099) และดัชนีมวลกาย (.029)

**ตารางที่ 6** ค่า Chi-square ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อนกับความสุข (N=248)

ตัวแปร	Value	df	Sig.
1.ความสัมพันธ์ในครอบครัว	86.525	55	.004
2.ความสัมพันธ์กับเพื่อน	84.202	56	.009

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่า Chi-square ของความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนกับความสุข ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มีความสัมพันธ์อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติระดับที่ระดับ .05

### สรุปผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุไม่เกิน 17 ปี ขึ้นไป เป็นเพศหญิง ร้อยละ 94.3 มีอายุ อยู่ในช่วงต่ำกว่า 20 ปี ร้อยละ 60.5 จำนวน นักศึกษาในชั้นปีที่ 1 ตอบแบบสอบถามมากที่สุด ร้อยละ 31.5 สัมพันธภาพภาพกับครอบครัวดี ร้อยละ 95.9 รายได้ครอบครัวมากที่สุดอยู่ที่ 10,001-30,000 บาท ร้อยละ 67.1 ซึ่งส่วนใหญ่มีรายได้ เพียงพอกับการใช้จ่ายในการ ร้อยละ 84.1 รายจ่าย นักศึกษาน้อยกว่า 5,000 บาท มากสุด ร้อยละ 45.9 มีรายจ่ายเพียงพอ ร้อยละ 87.3 เกรดเฉลี่ยสะสม อยู่ระหว่าง 2.50-3.0 มากสุด ร้อยละ 55.2 ความสัมพันธ์กับเพื่อนมีเพียง ร้อยละ 38.41 ดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าปกติ ร้อยละ 60.2 ระยะเวลาการนอนเฉลี่ย 6 ชั่วโมง และระยะเวลา นอนมากที่สุดอยู่ระหว่าง 5-8 ชั่วโมง ร้อยละ 79.2

ระดับความสุข พบว่า 1.ด้านสุขภาพดี มีความสุขมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 88.5 2.ด้านผ่อนคลายดี มีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 69.2 3.ด้านน้ำใจดี มีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 99.2 4.จิตวิญญาณดีมีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 99.6 5.ด้านครอบครัวดี มีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 85.1 6.ด้านสังคมดี มีความสุข มากถึงมากที่สุด ร้อยละ 96 7.ใฝ่รู้ดี มีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 86.48.ด้านสุขภาพเงินดี มีความสุขมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 73.8

นักศึกษาพยาบาล พบว่า มีความสุข ร้อยละ 82.3 รองลงมามีความสุขมากร้อยละ 17.7

ค่าเฉลี่ยความสุขของนักศึกษาพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ความสุขรวม 8 ด้าน ดังนี้ ค่าเฉลี่ยสุขภาพดี 58 ค่าเฉลี่ยผ่อนคลายดี 53 ค่าเฉลี่ยน้ำใจดี 75 ค่าเฉลี่ยจิตวิญญาณดี 77 ค่าเฉลี่ยครอบครัวดี 66 ค่าเฉลี่ยสังคมดี 69 ค่าเฉลี่ย ใฝ่รู้ดี 71 ค่าเฉลี่ยสุขภาพเงินดี 59

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จำนวน 4 ด้าน คือ อายุ (-.172) คุณค่าในตนเอง(.358)

ความเครียด (-.386) พลังสุขภาพจิต(350) และมีตัวแปรที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุข จำนวน 5 ด้าน ได้แก่ รายได้ครอบครัว (.027) รายจ่ายนักศึกษา(-.120) เกรดเฉลี่ยสะสม(.005) ระยะเวลาการนอน (.099) และดัชนีมวลกาย (.029)

ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์สภาพในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับที่ระดับ.05

สรุปได้ว่า ระดับความสุขของนักศึกษา รายด้าน และระดับความสุข นักศึกษาชั้นปีมี 1-4

มีความสุขและมีความสุขมาก ร้อยละ82.3 และ17.7 แต่เมื่อหาความสัมพันธ์ความสุขกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผล

ต่อความสุขที่เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจ ได้แก่ คุณค่าในตนเอง ความเครียด พลังสุขภาพจิต

### อภิปรายผล

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 รวม 6 ตัวแปร ได้แก่ อายุ คุณค่าในตนเอง ความเครียดซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ บรรดา ศักดิ์, ชาวเวียง และ จันทระเกษม (2559) พลังสุขภาพจิต

ตัวแปรที่ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติ คือ รายได้ครอบครัวซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศรีคำสุข, วรหาญ และ เสนารักษ์(2561) รายจ่ายนักศึกษาพยาบาล เกรดเฉลี่ยสะสม ระยะเวลาการนอน และดัชนีมวลกาย

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

##### 1.1 การนำไปใช้ในการบริหารจัดการ

จากผลการวิจัยได้ทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของบุคคลซึ่งสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนในเรื่องของพฤติกรรมของมนุษย์ และสาเหตุการเจ็บป่วยทางกาย และจิตใจของนักศึกษาพยาบาลเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤติต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายการกายใจในด้านต่าง ๆ ของการดำเนินชีวิตได้ ดังนั้น มีการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพกายใจรายชั้นปีโดยคุณครูประจำชั้นปีที่ 1- 4 และหาแนวทางในการให้การช่วยเหลือร่วมกัน

##### 1.2 การนำไปใช้ในการปฏิบัติการ

#### พยาบาล

จากผลการวิจัยทำให้ทราบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ นั้น ได้แก่ อายุ คุณค่าในตนเอง ความเครียด และพลังสุขภาพจิต ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาได้โดยการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลนั้นรู้และเข้าใจตนเองจัดการความเครียด ในการบริหารความเครียดเพื่อให้เกิดความสุข และให้สุขกับบุคคลรอบข้างได้อย่างภาคภูมิใจ

#### 2. การทำวิจัยในครั้งต่อไป

ในการศึกษาเรื่องความสุขของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ครั้งนี้ ทำให้เห็นมุมมองของบุคคลภายนอกคณะด้วย จึงควรให้มีการขยายผลในการศึกษาวิจัยในระบบเฝ้าระวังด้านสุขภาพกายใจกับผู้บริหารในคณะอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ต่อไป

## References

- Bundasak, Thanapol et al. (2559). The effect of a life strengthening program on Happiness in learning of nursing students. *Journal of Peace Studies, Journal of MCU, Year 5, No. 3*
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective wellbeing: A nomothetic and idiographic approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, 68, 926–935. (September - December 2017).
- Diener, E., & Diener, R. B. (2008). **Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth.**
- Harmell, Alexandra L.. (2011). A Review on the Psychobiology of Dementia Caregiving: **A Focus on Resilience Factors.** June 2011, Volume 13, Issue 3, pp 219–224.
- Kittisuksathit, Sirinan et al. (2555). **A Guide to Measuring Happiness by Yourself.** 1<sup>st</sup> edition, 2012.
- Mahatnirankun Suwat et al. (2540). Stress. Management mechanism With stress and suicidal thoughts of Thai people in economic crisis. *Journal of Mental Health of Thailand, Vol.*
- Srikamsuk, Amonrat, Saito, Wiphon Woran and Wiporn Senarak. (2018), research report on happiness of nursing students Bachelor of Nursing Program Khonkaen University. **Journal of Nursing and Health**, Vol. 34, No. 2 (April - June) 2011. 7, No. 1 October 1998 - January 1999, Page 29-36.
- Tangchitphakdikul, Thapanee (2002). Factors relating to self-esteem and feelings. Hopelessness in juvenile delinquency in Central Observation and Protection Center Master of Science (Psychology of Education) Mahidol University.