

ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล*

ณภัทรรัตน์ ขาวสอาด, พย.ม**

มณี อาภานันท์กุล, Ph.D. (Nursing)***

พรรณวดี พุทธิวัฒนะ, วท.ด. (โภชนศาสตร์)***

บทคัดย่อ : วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลจากการวิเคราะห์ข้อมูลทฤษฎี

รูปแบบการวิจัย: การวิจัยเชิงบรรยาย

วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในสถาบันการศึกษาพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครจำนวน 275 คน ได้จากการคัดเลือกโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิจากกลุ่มประชากรของโครงการมาเข้มแข็ง: การพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในนักศึกษาพยาบาล เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล รายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การรับรู้การทางกาย การรับรู้ความรู้สึกทางใจ ชั่วโมงการนอนหลับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและความสุข วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์

ผลการวิจัย: ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2=11.204$, $p=.004$ และ 7.104 , $p=.029$ ตามลำดับ) ส่วนรายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การรับรู้การทางกาย การรับรู้ความรู้สึกทางใจและชั่วโมงการนอนหลับไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล โดยนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ร้อยละ 68.70 มีความสุขในระดับมาก ส่วนนักศึกษาร้อยละ 4.40 ระบุว่าตนเองมีความสุขน้อย

ข้อเสนอแนะ: สถาบันการศึกษาพยาบาลควรเห็นความสำคัญเรื่องความสุขของนักศึกษา โดยเฉพาะกลุ่มที่มีความสุขน้อย รวมทั้งควรจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและจัดระบบการสนับสนุนทางสังคมให้แก่ศึกษาพยาบาลอย่างต่อเนื่องเพื่อให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและมีความสุขในชีวิต

วารสารสภากาพยาบาล 2556; 28(1) 19-33

คำสำคัญ: ความสุข ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม นักศึกษาพยาบาล

*วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีและบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล การวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนบางส่วนจากแผนงานเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (พย.สสส) ระยะที่ 2 และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

**พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์

***ผู้เขียนหลัก รองศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

Email: manee.arp@mahidol.ac.th

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสุขหมายถึง สภาพอารมณ์และความรู้สึกในทางบวกที่สนองตอบความต้องการ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกปราศจากความซึมเศร้า ความเศร้า โศกเสียใจและอารมณ์ด้านลบ ซึ่งเป็นความปรารถนาของบุคคลทุกวัย ทุกช่วงอายุ¹ นักศึกษาพยาบาลก็เป็นอีกกลุ่มที่ต้องการมีความสุข เพราะการมีความสุขจะส่งผลต่อการดำรงชีวิต สุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจ ร่วมกันเป็นแรงผลักดันให้สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้ดี ถ้าไม่มีความสุขเกิดขึ้นในชีวิต จะส่งผลต่อร่างกายในทางลบได้² การศึกษาเรื่องความสุขในนักศึกษาพยาบาลมีความสำคัญ ถ้านักศึกษามีความสุขจะส่งผลต่อการสร้างพลังในการศึกษาเล่าเรียน และช่วยส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมที่สร้างสรรค์ต่อการดำเนินชีวิต³ ในทางตรงกันข้าม ถ้านักศึกษาไม่มีความสุขในชีวิต โดยเฉพาะเกิดความเครียด⁴ ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาไม่มีความสุข ซึ่งนักศึกษาที่เรียนในมหาวิทยาลัยมักได้รับความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมสูง อีกทั้งในการเรียนก็มีการแข่งขันกันมาก จากการศึกษาของวิชชุ วัชรเทวรินทร์กุลพบว่า ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ได้แก่ สภาพและฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม การสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งการมีสมาชิกในครอบครัว เพื่อนญาติหรือบุคคลที่รู้จักใกล้ชิด เจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพหรือกลุ่มสมาคมต่างๆ ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ⁵ และการศึกษาของอมรรัตน์ ศรีคำสุข โตโชะและคณะ⁶ ที่ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 636 ราย พบปัจจัยที่มีผลต่อความสุข ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลที่มีรายรับเพียงพอกับรายจ่ายมีคะแนนเฉลี่ยความสุขโดยรวมมากกว่านักศึกษาที่มีรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย นอกจากนี้ยังพบอีกว่า

นักศึกษาพยาบาลที่มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นดีจะมีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากกว่ากลุ่มที่มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นน้อย และนักศึกษาที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสุขเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการที่บุคคลมีร่างกายและจิตใจที่ปกติ มีความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวตามสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ร่วมกับการมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความสุขในชีวิตได้¹

นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่ยังต้องการความสนุกสนานในชีวิต แต่นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มที่ต้องเรียนหนักทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเนื่องจากเป็นวิชาชีพที่ต้องดูแลชีวิตมนุษย์⁷ ในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วยหรือฝึกในภาคสนามกับประชาชนในชุมชน นักศึกษาพยาบาลต้องมีความรับผิดชอบอย่างมากในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยและประชาชน ทำให้เกิดความเครียดได้และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นต้นว่า เกิดความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ แบบแผนในชีวิตประจำวัน และการรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการและอาการแสดงทางกายตามมาและนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ เช่น โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ปัญหาด้านภาวะโภชนาการ เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลต่อบุคลิกภาพและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดต่ำลง⁸ จากสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้ความสุขของนักศึกษาพยาบาลลดลงได้ ในการศึกษาเรื่องความสุขของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 636 รายพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความสุขต่ำที่สุด ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเรียนการสอนที่หนักทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ⁶

นอกจากนี้ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลคือการสนับสนุนทางสังคม⁶ ซึ่งการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาล และการที่นักศึกษาพยาบาลได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ได้พูดคุยกับเพื่อนที่นักศึกษาสนิทจะส่งผลต่อความสุขได้⁹ การมีมิตรภาพที่ดีขณะกำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย มีการพึงพาปรับทุกข์ และเป็นที่พักพิงซึ่งกันและกัน มีกิจกรรมที่สนุกสนานร่วมกัน ช่วยเหลือกันในกิจกรรมต่าง ๆ เข้าใจและเห็นอกเห็นใจกันจะส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความสุขมากขึ้น^{6,10} และในการศึกษาความสุขของวัยรุ่นกับเศรษฐฐานะพบว่า ความไม่รู้สึกลำบาก และการรับรู้สิ่งแวดล้อมทางสังคมในระดับดีมากมีอิทธิพลต่อความสุขของวัยรุ่นในเชิงบวก¹¹ อีกทั้งการที่บุคคลมีความรู้สึกนับถือและภูมิใจในตนเองมีผลต่อความสุข ในการศึกษาเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองพบว่า กลุ่มคนอายุ 25-59 ปีที่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองมากมีโอกาที่จะมีความสุขมาก¹² สำหรับการนอนหลับของนักศึกษา ได้มีการศึกษาในนักศึกษาเกาหลีจำนวน 1,414 คน พบว่า มีระยะเวลาอนาหลับเฉลี่ย 6 ชั่วโมงต่อวัน¹³ ซึ่งการนอนจะทำให้กล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งจะทำงานในวันต่อไป เมื่อนอนไม่เพียงพอหรือนอนไม่หลับมีผลต่อนักศึกษาอย่างมาก ทำให้นักศึกษามีสมาธิลดลง ความจำเลวลง ทำงานผิดพลาด ทำงานได้น้อยลง หรืออาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ และอย่างน้อยที่สุดก็ทำให้ความสุขในชีวิตของนักศึกษาลดลง¹⁴

จากการทบทวนวรรณกรรมการศึกษาเรื่องความสุขของนักศึกษาพยาบาลมีจำนวนน้อยมาก มีการศึกษาเรื่องระดับความสุขของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 407 คน พบว่านักศึกษา

ใหญ่ร้อยละ 57.25 มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง และมีร้อยละ 0.24 ที่มีความสุขระดับต่ำ¹⁵ และยังไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาลโดยเฉพาะตัวแปรเรื่องรายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การรับรู้การทางกาย การรับรู้ความรู้สึกทางใจ ชั่วโมงการนอนหลับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาลของสถาบันการศึกษาพยาบาล สังกัดมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลที่มีประโยชน์และนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขและปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ดัดแปลงมาจากกรอบแนวคิดความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อความสุขของคนในสังคมของโอดาที่กล่าวไว้ในหนังสือของยูรา¹⁶ ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุข โดยผู้วิจัยเลือกศึกษา 4 ปัจจัยที่กล่าวโดยโอดา¹⁶ คือ ปัจจัยสุขภาพประกอบด้วยภาวะสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้การทางกาย และการรับรู้ความรู้สึกทางใจ ปัจจัยความเข้มแข็งของชุมชน ประกอบด้วย การเข้าสังคม ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยการใช้เวลาประกอบด้วย ชั่วโมงการนอนหลับ ปัจจัยมาตรฐานการครองชีพประกอบด้วย รายได้ของครอบครัวและค่าใช้จ่ายของนักศึกษา จากกรอบแนวคิดทางทฤษฎีแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่คัดสรรดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับความสุข ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการศึกษานี้ กล่าวคือ ถ้านักศึกษามีการรับรู้การทางกายดี การรับรู้

ความรู้สึกทางใจดี รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า รวมทั้งมี
ชั่วโมงการนอนหลับเพียงพอ รายได้ของครอบครัว
เพียงพอ ค่าใช้จ่ายต่อเดือนมีความพอเหมาะพอดีสมดุ
ลกับรายได้ และได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดีน่าจะ
ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความสุขในชีวิตได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขและปัจจัยคัดสรร
ได้แก่ รายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา
การรับรู้การทางกาย การรับรู้ความรู้สึกทางใจ ชั่วโมง
การนอนหลับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการ
สนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร
ได้แก่ รายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา
การรับรู้การทางกาย การรับรู้ความรู้สึกทางใจ ชั่วโมง
การนอนหลับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการ
สนับสนุนทางสังคม กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย โดยการ
นำข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data) จากโครงการ
รามาเข้มแข็ง: การพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริม
สุขภาพในนักศึกษาพยาบาล¹⁷ มาวิเคราะห์เพื่อศึกษา
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรดังกล่าว

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นประชากรที่
เข้าร่วมโครงการรามาเข้มแข็ง: การพัฒนาพฤติกรรม
การสร้างเสริมสุขภาพในนักศึกษาพยาบาล¹⁷ ซึ่งเป็น
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในหลักสูตร
พยาบาลศาสตรบัณฑิตของสถาบันการศึกษาพยาบาล
ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ปีการ
ศึกษา 2553 โดยชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 216 คน ชั้นปีที่ 2
จำนวน 176 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 208 คน ชั้นปีที่ 4

จำนวน 156 คน รวมทั้ง 4 ชั้นปีมีจำนวนนักศึกษาที่
เข้าร่วมในโครงการรามาเข้มแข็งฯทั้งหมด 756 คน
คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการของ ยามาเน¹⁸
ได้ขนาดตัวอย่าง จำนวน 261.59 ราย และเพื่อ
ป้องกันการได้แบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์จึงได้เพิ่ม
จำนวนของกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 15 กลุ่มตัวอย่าง
จึงมีทั้งหมด 302 คน และมีการคำนวณสัดส่วน
นักศึกษาแต่ละชั้นปี ได้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 86 คน
ชั้นปีที่ 2 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 83 คน
ชั้นปีที่ 4 จำนวน 63 คน เมื่อได้จำนวนนักศึกษาใน
แต่ละชั้นปีแล้ว ได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจาก
นักศึกษาทั้งหมดในแต่ละชั้นปีโดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย
(simple random sampling) คือใช้วิธีการจับฉลาก
ตามเลขที่ของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นการเลือกแบบ
ไม่คืนที่ (sampling without replacement) จากนั้น
ทำการตรวจสอบแบบสอบถามทั้งหมดของกลุ่ม
ตัวอย่างที่ได้รับคัดเลือกทุกชั้นปีรวมทั้ง 302 คน
และพบว่าข้อมูลปัจจัยรายได้ของครอบครัวที่มีค่าสูงสุด
และต่ำสุดแตกต่างกันมาก โดยรายได้ของครอบครัวสูงสุด
เท่ากับ 100,000.00 บาทและต่ำสุด 4,000.00 บาท
ซึ่งความแตกต่างกันมากนี้อาจมีผลต่อการวิเคราะห์
ข้อมูลโดยภาพรวม ดังนั้นจึงได้ตัดกลุ่มตัวอย่างที่มี
รายได้ของครอบครัวสูงสุดและต่ำสุดออกเนื่องจากเป็น
ค่าที่มีความผิดปกติจากกลุ่มมาก (Outlier) จำนวน 5%
(5% Trimmed mean) แต่เนื่องจากมีกลุ่มตัวอย่างที่
มีรายได้ของครอบครัวตั้งแต่ 80,000.00 บาทขึ้น
ไปและต่ำกว่า 5,000.00 บาทลงมาเกินจำนวน 5%
จึงทำให้สัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ถูกตัดออกมีจำนวน
ทั้งหมด 9% จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า สามารถ
ตัดกลุ่มตัวอย่างที่มีความผิดปกติจากกลุ่มมากได้
ตั้งแต่ 5%-25%¹⁹ ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ตัด
ออกจำนวน 27 ราย (9%) คงเหลือกลุ่มตัวอย่างที่
นำมาวิเคราะห์ 275 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือวิจัยครั้งนี้เป็นเครื่องมือวิจัยในโครงการรามาเข้มแข็งฯ ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้ใช้เครื่องมือโดยคัดเลือกเครื่องมือวิจัยที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ซึ่งประกอบด้วยเครื่องมือวิจัย 6 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาลพัฒนาโดย มณี อาภาวันทิกุลและคณะ¹⁷ ในโครงการรามาเข้มแข็งฯ โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อมูลมาบางส่วนมาศึกษา ได้แก่ อายุ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา ศาสนา ภาควิชา เป็นภูมิลำเนาของนักศึกษา บุตรคนที่ รายได้ครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา จำนวนเพื่อนสนิท และชั่วโมงการนอนหลับ แบบสอบถามการรับรู้อาการทางกายพัฒนาโดย มณี อาภาวันทิกุล²⁰ มีข้อความถามทั้งหมด 30 ข้อ ลักษณะของคำตอบเป็นแบบเลือกตอบมี 5 ระดับ (ไม่มีเลยถึงมีเป็นประจำ) ถ้าช่วงคะแนน 1-50 คะแนน หมายถึง การรับรู้อาการทางกายไม่ดี ช่วงคะแนน 51-100 คะแนน หมายถึง การรับรู้อาการทางกายปานกลาง และช่วงคะแนน 101-150 คะแนน หมายถึง การรับรู้อาการทางกายดี ซึ่งในการศึกษาของมณี อาภาวันทิกุลและคณะ¹⁷ แบบสอบถามการรับรู้ความรู้สึกทางใจพัฒนาโดย มณี อาภาวันทิกุล²⁰ แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 24 ข้อคำถาม ลักษณะของคำตอบเป็นแบบเลือกตอบมี 5 ระดับ (ไม่มีเลยถึงมีเป็นประจำ) ถ้าช่วงคะแนน 1-38.33 คะแนน หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกทางใจต่ำ ช่วงคะแนน 38.34-76.67 คะแนน หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกทางใจปานกลาง และช่วงคะแนน 76.68-115 คะแนน หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกทางใจสูง ซึ่งในการศึกษาของมณี อาภาวันทิกุลและคณะ¹⁷ ได้นำแบบสอบถามนี้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการสร้างเสริมสุขภาพ 2 คนและด้านการศึกษา 1 คนตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความถูกต้องของภาษา และนำไปตรวจสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของ

การศึกษาจำนวน 30 คนพบความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช เท่ากับ 0.85

แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมณี อาภาวันทิกุลและคณะ¹⁷ ได้ดัดแปลงจากแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของสตรีโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของ จูนิทาร์ตัน สารกองแดง²¹ ซึ่งเนื้อหาของแบบสอบถามนี้เป็นเรื่องการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองทั่ว ๆ ไปของบุคคล โดยพัฒนามาจากแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในการศึกษาของ กฤติกาพร ไยโนนตาด²¹ ที่พัฒนามาจากแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยสตรีโรคมะเร็งของคาร์เพนเตอร์²¹ ที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก²¹ มีข้อความถามทั้งหมด 10 ข้อ ลักษณะของคำตอบเป็นแบบเลือกตอบมี 5 ระดับ (ไม่มีถึงมากที่สุด) ถ้าช่วงคะแนน 1-23 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ช่วงคะแนน 24-36 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองปานกลาง และช่วงคะแนน 37-50 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ใช้แบบสอบถามที่มณี อาภาวันทิกุล¹⁷ ดัดแปลงจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของจูนิทาร์ตัน สารกองแดง²¹ ที่ใช้ประเมินการสนับสนุนทางสังคมของสตรีโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่พัฒนามาจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของ กฤติกาพร ไยโนนตาด²¹ ซึ่งสร้างโดยอาศัยกรอบแนวคิดของเฮาส์²¹ ซึ่งเนื้อหาของแบบสอบถามเป็นการประเมินการสนับสนุนทางสังคมทั่ว ๆ ไปของบุคคลแบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความถามทั้งหมด 20 ข้อ ลักษณะของคำตอบเป็นแบบเลือกตอบมี 5 ระดับ (ไม่ได้รับการสนับสนุนเลยถึงมากที่สุด) ถ้าช่วงคะแนน 1-46 คะแนน หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมเล็กน้อย ช่วงคะแนน 47-72 คะแนน หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง และช่วงคะแนน

73-100 คะแนน หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก

แบบวัดความสุข ใช้แบบสอบถามที่ มณี อาภาวันทิกุล¹⁷ ได้รับอนุญาตให้นำแบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (TMHI-55) ของอภิชัย มงคล²² มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้เลือกใช้ข้อคำถาม 1 ข้อ เนื่องจากเป็นการศึกษาโดยใช้ข้อมูลทุติยภูมิในโครงการรามาเข้มแข็งฯ และได้มีการดูรายละเอียดของแบบสอบถามที่คัดเลือกมาใช้ พบว่ามีข้อคำถามส่วนใหญ่มีเนื้อหาซ้ำซ้อนกับแบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (TMHI-55) ซึ่งอาจมีผลต่อการวิเคราะห์ข้อมูล คณะทีมผู้วิจัยได้พิจารณาอย่างรอบคอบและตัดสินใจเลือกข้อคำถามจากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (TMHI-55) มาใช้เพียง 1 ข้อซึ่งให้ตอบถึงความรู้สึก 7 ระดับตั้งแต่มีความสุขมากที่สุด (7 คะแนน) ถึงมีความสุขน้อยที่สุด (1 คะแนน) ข้อคำถามนี้ถามความรู้สึกโดยรวมของนักศึกษาพยาบาลในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันว่าชีวิตมีความสุขในระดับใด โดยให้นักศึกษาเลือกคำตอบจากรูปหน้าที่กำหนดให้เพียงคำตอบเดียว

คุณภาพของเครื่องมือวิจัย

แบบสอบถามทั้งหมดนี้ในการศึกษาของมณี อาภาวันทิกุลและคณะ¹⁷ ได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้าน การสร้างเสริมสุขภาพ 2 คนและด้านการศึกษา 1 คน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความถูกต้องของภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล และนำไปตรวจสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาจำนวน 30 คนพบความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาช ของแบบสอบถามการรับรู้ทางกายเท่ากับ 0.86 แบบสอบถามการรับรู้ทางใจเท่ากับ 0.85 แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองเท่ากับ 0.80 และแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมเท่ากับ 0.82

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ดำเนินการภายใต้เอกสารรับรองการทำวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดลที่ออกให้กับโครงการรามาเข้มแข็ง: การพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในนักศึกษาพยาบาลลงในวันที่ 25 พฤษภาคม 2553 โดยผู้วิจัยเก็บรักษาข้อมูลทุติยภูมิของการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดีและเป็นความลับ ไม่มีการนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการอื่น ๆ ไม่มีการระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมา การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้านี้เป็นลักษณะภาพรวมและนำเสนอเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาและวิชาการเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าโครงการรามาเข้มแข็งฯ เพื่อขอใช้ข้อมูลเพื่อทำโครงการวิจัยย่อยเรื่องปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาลและขออนุญาตนำข้อมูลจากโครงการรามาเข้มแข็งฯ เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์ในการศึกษาค้นคว้า
2. ภายหลังโครงร่างวิจัยผ่านการสอบจากคณะกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ และดำเนินการภายใต้เอกสารรับรองการทำวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดลที่ออกให้กับโครงการรามาเข้มแข็งฯ เนื่องจากการนำข้อมูลบางส่วนจากโครงการรามาเข้มแข็งฯ มาวิเคราะห์
3. คัดเลือกข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากประชากรโครงการรามาเข้มแข็งฯ และสุ่มตัวอย่างมาใช้ในการวิเคราะห์ในการศึกษาค้นคว้า

4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้ทั้งหมดและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

5. ข้อมูลทุติยภูมิของการศึกษานี้จะถูกทำลายภายหลังการศึกษาวิจัยครั้งนี้สิ้นสุดและได้รับการตอบรับให้ตีพิมพ์เผยแพร่

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. คำนวณจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลและคำนวณค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของข้อมูลความสุข รายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การรับรู้การทางกาย การรับรู้ความรู้สึกทางใจ ชั่วโมงการนอนหลับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม

2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร ได้แก่ รายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การรับรู้การทางกาย การรับรู้ความรู้สึกทางใจ ชั่วโมงการนอนหลับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขของนักศึกษา โดยการวิเคราะห์สถิติไคร้สแควร์ (Chi-square test) เนื่องจากในการวิเคราะห์หาการแจกแจงแบบปกติของตัวแปรคัดสรรพบว่า เป็นการแจกแจงแบบไม่เป็นปกติ โดยคะแนนของปัจจัยคัดสรรส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ไค้สแควร์มีลักษณะเบ้ซ้าย ดังนั้นการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลจึงไม่สามารถใช้การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแบบเพียร์สัน จึงจำเป็นต้องใช้สถิติไคร้สแควร์ซึ่งเป็นสถิตินอนพาราเมตริกที่ไม่คำนึงถึงลักษณะการแจกแจงของประชากร²³ โดยปัจจัยคัดสรรแต่ละตัวได้รับการจัดเป็น 2 กลุ่มโดยใช้ค่ามัธยฐาน (median) เป็นจุดตัด

ส่วนความสุขเป็นตัวแปรที่แบ่งตามทฤษฎีที่จัดความสุขออกเป็น 3 ระดับได้แก่ มีความสุขมาก สุขปานกลาง และความสุขน้อย²⁴

ผลการวิจัย

นักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้มีจำนวน 275 คน อายุเฉลี่ย 19.88 ปี (SD=1.27) อายุน้อยที่สุดคือ 18 ปี อายุมากที่สุด คือ 23 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 270 ราย (ร้อยละ 98.20) นับถือศาสนาพุทธ 270 ราย (ร้อยละ 98.20) มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวน 86 ราย (ร้อยละ 31.30) รองลงมาคือภาคกลางจำนวน 79 ราย (ร้อยละ 28.70 และภาคเหนือจำนวน 72 ราย (ร้อยละ 26.20) ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนโตจำนวน 129 ราย (ร้อยละ 46.90) รองลงมาคือบุตรคนสุดท้อง จำนวน 89 ราย (ร้อยละ 32.40) รายได้ของครอบครัว ต่ำสุด 6,000.00 บาทต่อเดือน สูงสุด 70,000.00 บาทต่อเดือน สำหรับค่าใช้จ่ายของนักศึกษา ต่ำสุด 1,200.00 บาทต่อเดือน สูงสุด 12,000.00 บาทต่อเดือน นักศึกษาพยาบาลมีเพื่อนสนิท (ที่สามารถพูดคุยได้ทุกเรื่อง) ต่ำสุด 1 คน สูงสุด 20 คน (Median เท่ากับ 3.00 คน)

นักศึกษาพยาบาลมีค่าคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้การทางกายอยู่ในระดับดี (Mean=148.51, SD= 2.31) มีค่าคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความรู้สึกทางใจอยู่ในระดับสูง (Mean= 96.12, SD= 9.90) ส่วนรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยเท่ากับ 26,318.95 บาท (SD= 17,062.76, Median= 20,000.00) ค่าใช้จ่ายของนักศึกษาพยาบาลโดยเฉลี่ยเท่ากับ 4,525.45 บาท (SD= 1,510.86, Median= 4,500.00) ชั่วโมงการนอนหลับมีค่าเฉลี่ย 6.20 ชั่วโมงต่อวัน (SD=1.16, Median= 6.00) ส่วนคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง (Mean= 47.76,

SD= 2.37, Median= 49.00) ด้านการสนับสนุน SD= 3.48, Median= 97.00) ดังตารางที่ 1
ทางสังคมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (Mean= 96.28,

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัจจัยคัดสรร (รายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การรับรู้การทางกาย การรับรู้ความรู้สึกทางใจ ชั่วโมงการนอนหลับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม) (n=275)

ปัจจัยคัดสรร	ค่าช่วงคะแนนของ แบบสอบถาม ค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุดค่า	ค่าช่วงคะแนนที่ได้ จากการศึกษา ค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุดค่า	ค่าเฉลี่ย	ค่า มัธยฐาน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ คะแนน
รายได้ของครอบครัว	-	6,000.00-70,000.00	26,318.95	20,000.00	17,062.76	-
ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา	-	1,200.00-12,000.00	4,525.45	4,500.00	1,510.86	-
การรับรู้การทางกาย	30.00-150.0	137.00-150.00	148.51	150.00	2.31	ดี
การรับรู้ความรู้สึกทางใจ	23.00-115.00	44.00-115.00	96.11	98.00	9.90	สูง
ชั่วโมงการนอนหลับ	6.00-8.00	3.00-10.00	6.17	6.00	1.16	ปกติ
ความรู้สึกมีคุณค่าใน ตนเอง	10.00-50.00	40.00-50.00	47.76	49.00	2.37	สูง
การสนับสนุนทางสังคม	20.00-100.00	83.00-100.00	96.28	97.00	3.48	สูง
ความสุข	1.00-7.00	1.00-7.00	5.72	6.00	1.08	มาก

ค่าคะแนนเฉลี่ยของความสุขของนักศึกษาเท่ากับ 5.72 (SD= 1.08) ซึ่งจัดอยู่ในระดับความสุขมาก โดยนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ร้อยละ 68.70 มีระดับของความสุขอยู่ในระดับสุขมาก ส่วนนักศึกษาที่ระบุว่าตนเองมีความสุขน้อย จำนวน 12 รายคิดเป็นร้อยละ 4.40

ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษา

จากการวิเคราะห์สถิติเบื้องต้นพบว่า คะแนนของปัจจัยคัดสรรส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากและระดับสูง ดังแสดงในตารางที่ 1 ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลจึงใช้สถิติไครส์แควร์ ซึ่งปัจจัย

คัดสรรทั้งหมดได้รับการจัดเป็น 2 กลุ่มโดยใช้ค่ามัธยฐาน (median) เป็นจุดตัด และแบ่งความสุขออกเป็น 3 ระดับได้แก่ มีความสุขมาก สุขปานกลาง และความสุขน้อย (ตารางที่ 2)

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม ($\chi^2 = 11.204$ และ 7.104) ส่วนปัจจัยคัดสรรที่เหลือได้แก่ รายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การรับรู้การทางกาย การรับรู้ความรู้สึกทางใจและชั่วโมงการนอนหลับไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล (n=275)

ปัจจัยคัดสรร	ความสุข							
	น้อย		ปานกลาง		มาก		χ ²	p
	n	%	n	%	n	%		
รายได้ของครอบครัว (บาท/เดือน)							2.331	.312
< 20,000	4	3.40	37	31.40	77	65.30		
> 20,000	8	5.10	37	23.60	112	71.30		
ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา (บาท/เดือน)							1.885	.390
≤ 4,000	1	1.50	18	26.50	49	72.10		
> 4,000	11	5.30	56	27.10	140	67.60		
การรับรู้การทางกาย (คะแนน)							5.735	.057
≤ 149.00	4	4.30	33	35.90	55	59.80		
>149.00	8	4.40	41	22.40	134	73.20		
การรับรู้ความรู้สึกทางใจ (คะแนน)							0.939	.625
≤ 102.00	10	5.10	52	26.70	133	68.20		
>102.00	2	2.50	22	27.50	56	70.00		
ชั่วโมงการนอนหลับ (ชั่วโมง/วัน)							4.302	.116
≤6.00 ชั่วโมง	1	1.40	25	34.20	47	64.40		
> 6.00 ชั่วโมง	11	5.40	49	24.30	142	70.30		
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (คะแนน)							11.204	.004*
≤ 49.00	9	6.60	46	33.80	81	59.60		
> 49.00	3	2.20	28	20.10	108	77.70		
การสนับสนุนทางสังคม (คะแนน)							7.104	.029*
≤ 97.00	9	7.10	39	31.00	78	61.90		
> 97.00	3	2.00	35	23.50	111	74.50		

*p<0.5

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รายงานว่าในภาพรวมตนเองมีระดับของความสุขอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้อยู่ในช่วงอายุของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยเรียนอาจมีความรับผิดชอบในด้านอื่นน้อย ซึ่งการศึกษาของอนัน ชัยกุลวัฒนาและคณะ²⁵ พบว่า

บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น และมีความสุขน้อยลง ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากวัยผู้ใหญ่ มักเป็นวัยที่ต้องรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น งานนอกบ้าน หน้าที่การงาน การดูแลผู้อื่น เป็นต้น นอกจากนี้นักศึกษาพยาบาลยังเป็นบุคคลที่ได้ศึกษาและมีความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งกลุ่ม

ตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติ มักมีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา นำหลักคำสอนพุทธศาสนามาใช้ในการดำรงชีวิต ซึ่งอาจส่งผลให้มีระดับของความสุขอยู่ในระดับมาก จากการศึกษาความสุขของคนไทย : การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณและความภูมิใจในตนเอง พบว่า ผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมด้วยการรักษาศีล 5 ครบทุกข้อเป็นประจำมีโอกาสที่มีความสุขมากกว่าบุคคลอื่น¹² ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนุสรา นามเดช และคณะที่พบว่าผู้ที่นับถือศาสนาและปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา¹⁰ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีแหล่งสนับสนุนทางด้านจิตใจที่ส่งผลให้มีความสุขที่มากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เมื่อเกิดความเครียดจะพูดคุยกับเพื่อนสนิทเป็นลำดับแรก สำหรับการศึกษาครั้งนี้ พบว่านักศึกษามีเพื่อนสนิทที่สามารถพูดคุยได้ทุกเรื่องอย่างน้อย 1 คน และสูงสุด 20 คน สอดคล้องกับการศึกษาของมณี อาภาวันทิกุลและคณะ⁷ ที่พบว่าเมื่อนักศึกษาพยาบาลมีความเครียดจะพูดคุยกับเพื่อนสนิทเป็นลำดับแรก การพูดคุยกับเพื่อนจะทำให้นักศึกษาได้ระบายและส่งเสริมให้มีความสุขที่มีคนรับรู้ปัญหาของตนเอง อย่างไรก็ตาม ยังพบว่ามึนนักศึกษาพยาบาลอีกส่วนหนึ่งคือจำนวน 12 ราย (ร้อยละ 4.40) ที่ตอบว่ามีความสุขน้อย หรืออีกนัยหนึ่งคือนักศึกษามีความทุกข์ในการศึกษาของนุสรา นามเดชและคณะ พบว่าปัจจัยที่ทำให้ นักศึกษามีความทุกข์มากที่สุด 3 อันดับแรกคือ 1) การเรียน 2) ความมีอิสระภาพในการคิดและกระทำ และ 3) ความสัมพันธ์กับเพื่อน รุ่นพี่และอาจารย์¹⁰ ซึ่งการที่นักศึกษาพยาบาลมีความสุขขึ้นนี้อาจส่งผลเสียต่อการเรียนของนักศึกษาพยาบาลได้ ดังนั้นจึงควรมีการพูดคุยกับนักศึกษา ร่วมกับให้ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่นักศึกษากลุ่มนี้ต่อไป

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มนักศึกษาพยาบาลในการศึกษาครั้งนี้มีค่าเฉลี่ยของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง และจากการพิจารณาในรายข้อคำถามพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีประโยชน์ต่อครอบครัวและผู้อื่น และรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่น่านับถือ ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษานั้น เป็นการประเมินตนเองจากการกระทำสิ่งต่างๆ ที่มีต่อครอบครัว เพื่อนและสังคม การเห็นว่าตนเองเป็นที่ยอมรับต่อตนเองและสังคม ได้รับการยกย่อง นับถือเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญต่อสังคมเป็นสิ่งที่ดีและควรสนับสนุน¹¹ การศึกษาครั้งนี้พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักศึกษาที่มีความรู้สึกมีค่าในตนเองสูงจะมีความสุขมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รศรินทร์ เกรย์ และคณะได้ศึกษาเรื่องความสุขของคนไทย การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภาคภูมิใจในตนเอง ในประชากรที่มีอายุระหว่าง 25-59 ปี จำนวน 25,324 คน พบว่าคนที่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองมาก มีโอกาสที่จะมีความสุขมาก และมีความสุขมากกว่าคนที่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองเล็กน้อยหรือไม่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองเลยประมาณ 6 เท่า สำหรับคนที่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองมากที่สุดมีโอกาสที่จะมีความสุขมาก และมีความสุขมากกว่าคนที่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองเล็กน้อยหรือไม่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองเลยประมาณ 13 เท่า¹²

สำหรับการสนับสนุนทางสังคม การศึกษาครั้งนี้พบว่านักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยเรื่องการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง ซึ่งแหล่งที่ให้การสนับสนุนด้านบุคคลของนักศึกษาได้แก่ครอบครัว เครือญาติ หรือบุคคลใกล้ชิด เช่น อาจารย์

เพื่อน เป็นต้น ในการศึกษาครั้งนี้ นักศึกษาให้ข้อมูลว่า เมื่อนักศึกษาพยาบาลมีเรื่องเดือดร้อนหรือไม่สบายใจ นักศึกษาพยาบาลได้รับการสนับสนุนจาก บุคคลรอบข้างมากที่สุด เมื่อมีปัญหาที่สามารถปรับทุกข์หรือระบายความคับข้องใจกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนสนิท หรืออาจารย์ ได้ อีกทั้งสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน หรืออาจารย์ คอยช่วยเหลือ สนับสนุนนักศึกษาในทุกด้าน ทางด้านอารมณ์ นักศึกษาได้รับความรัก ความห่วงใยจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนสนิท หรืออาจารย์ ด้านข้อมูลข่าวสาร นักศึกษาได้รับคำแนะนำจากคนในครอบครัว ญาติหรือพี่น้อง เกี่ยวกับแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ด้านทรัพยากร นักศึกษาได้รับการสนับสนุนค่าใช้จ่ายจากครอบครัว ได้รับการดูแลจากครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ในเวลาที่เจ็บป่วย และด้านการประเมินค่า สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน หรืออาจารย์ ยอมรับฟังความคิดเห็น และชื่นชม ทำให้นักศึกษามีความสุขในชีวิตเพิ่มมากขึ้น ซึ่งลักษณะ แพทย์นั้นที่ ได้รับงาน ว่าการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อความสุขของ นักศึกษาพยาบาล และการที่นักศึกษาพยาบาลได้มี ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ได้พูดคุยกับเพื่อนที่ นักศึกษาสนิทจะส่งผลต่อความสุขด้วยเช่นกัน¹⁰ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของนุสรา นามเดช และคณะที่พบว่า ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความสุข และความทุกข์ ของนักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัย พยาบาลแห่งหนึ่ง ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครอบครัว และความสัมพันธ์ที่ดี กับอาจารย์¹⁰

สำหรับรายได้ของครอบครัวของนักศึกษา พยาบาลไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษา พยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจ เนื่องมาจากการที่นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ใน หอพักที่สถาบันการศึกษาจัดให้ มีสวัสดิการอาหาร

บางส่วน ดังนั้นความจำเป็นพื้นฐานส่วนใหญ่ของ นักศึกษาอาจได้รับการตอบสนอง ส่วนค่าใช้จ่ายของ นักศึกษาพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขของ นักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอกับ ค่าใช้จ่าย เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลสามารถบริหารจัดการ เรื่องค่าใช้จ่ายได้ และนักศึกษาส่วนใหญ่อาศัย อยู่ที่หอพักพยาบาลที่สถาบันการศึกษาพยาบาล แห่งนี้จัดให้ และนักศึกษาสามารถรับประทานได้ใน โรงอาหารที่มีราคาย่อมเยา และนักศึกษาส่วนใหญ่ รับประทานอาหารที่โรงพยาบาลจัดหาให้ฟรีในช่วง ที่ขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลในโรงพยาบาล การที่ได้ อยู่ในหอพักใกล้สถานที่เรียนและโรงพยาบาลที่ฝึก ปฏิบัติงานทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางน้อยลง จากสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ จึงส่งผลให้ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสุขในการเรียนและการใช้ ชีวิตภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของนุสรา นามเดชและคณะที่พบว่า ปัจจัยภายนอก ที่มีผลต่อความสุขและความทุกข์ ของนักศึกษาพยาบาล ของวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ได้แก่ การมีเงินใช้ จ่ายและการอาศัยอยู่ในหอพัก¹⁰

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ อาการทางกายกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลพบว่า การรับรู้อาการกายไม่มีความสัมพันธ์กับความสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ส่วนใหญ่มีสุขภาพทางกายที่แข็งแรง เมื่อตนเองมี อาการและอาการแสดงทางกายที่ผิดปกติ ก็สามารถ ที่จะดูแลสุขภาพตนเองได้หรือสามารถไปพบแพทย์ ที่หน่วยงานภายในของสถาบันการศึกษาได้ สุขา จันทเอม กล่าวไว้ว่า การที่คนสามารถรักษาร่างกายให้แข็งแรง และทำให้จิตใจร่าเริง จะส่งเสริมให้เกิดความสุขได้²⁶ สำหรับการรับรู้ความรู้สึกทางใจก็ไม่มีความสัมพันธ์

กับความสุขเช่นกัน ในการศึกษาครั้งนี้ นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความรู้สึกทางใจอยู่ในระดับสูงคือความรู้สึกในทางที่ดี เมื่อพิจารณาจากคำถามเป็นรายข้อ พบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีอาจารย์เป็นที่ปรึกษาได้อย่างใกล้ชิดเวลาที่มีปัญหาทางใจ ซึ่งการขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ผู้ที่ได้รับการฝึกทางด้านแนะแนวและการให้คำปรึกษาจะทำให้นักศึกษาอุ่นใจ รู้สึกว่าไม่ได้ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว ก็สามารถส่งเสริมให้นักศึกษามีความสุขได้⁶ ซึ่งทางสถาบันการศึกษาส่วนใหญ่มักมีบริการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาเมื่อมีปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาทางใจ หรือปัญหาส่วนตัวอื่นๆ ที่นักศึกษาอาจมี และเมื่อพิจารณาวิชาชีพยาบาลที่นักศึกษาเลือกเรียนมักพบว่า นักศึกษาที่เลือกศึกษาวิชาชีพยาบาลอาจมีพื้นฐานจิตใจดีที่ชอบช่วยเหลือคนอื่น มีความรักในตนเองและสามารถแผ่ความรักความช่วยเหลือคนอื่น ทำให้สภาพจิตใจอยู่ในระดับดีสำหรับความสัมพันธ์ของชั่วโมงการนอนหลับต่อวันกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>.05$) อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาพยาบาลสามารถจัดสรรและบริหารเวลาการนอนของตนเองได้ อีกทั้งสถานที่อยู่อาศัยคือ หอพักนักศึกษาอยู่ใกล้สถานที่เรียนมาก นักศึกษาส่วนใหญ่พักในหอพักนักศึกษาในสถาบันการศึกษาหรือในมหาวิทยาลัยมากกว่าภายนอก จึงอาจทำให้ไม่ค่อยเหน็ดเหนื่อยกับการใช้เวลาในการเดินทาง และมีเวลาพักผ่อนนอนหลับเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ เสนอแนะให้สถาบันการศึกษาพยาบาลตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องความสุขของนักศึกษาพยาบาลโดยจัดระบบการดูแลให้เข้าถึงนักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาบางส่วน

ที่ระบุว่าตนเองมีความสุขน้อย ค้นหาสาเหตุ และช่วยเหลือนักศึกษา รวมทั้งมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองร่วมกับจัดระบบการสนับสนุนทางสังคมให้แก่ นักศึกษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจและมีความสุขในชีวิต อีกทั้งยังสามารถนำปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์และไม่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษามาใช้ได้ โดยนำไปเฝ้าระวังปัจจัยที่จะทำให้นักศึกษามีความสุขและไม่มีความสุข เช่น ปัญหาส่วนบุคคล ค่าใช้จ่ายทุนการศึกษา กิจกรรมของนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา หน่วยบริการสุขภาพ สิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น หอพัก เป็นต้น

ข้อจำกัดของการศึกษานี้

การศึกษาในครั้งนี้ใช้ข้อมูลทุติยภูมิ ทำให้มีข้อจำกัดในเรื่องของการจัดการข้อมูลที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยเฉพาะข้อมูลเรื่องความสุขที่ข้อความถามซ้ำซ้อนกับตัวแปรอื่นที่ศึกษา และข้อมูลส่วนบุคคลที่มีความแตกต่างกันมากในเรื่องรายได้ของครอบครัว ทำให้ต้องมีการจัดการทางสถิติและดำเนินการตัดจำนวนกลุ่มตัวอย่างออกบางส่วนเพื่อความเหมาะสม รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาครั้งนี้คัดเลือกมาจากสถาบันการศึกษาเดียวอาจทำให้การกระจายของข้อมูลไม่เป็นปกติ ประเด็นดังกล่าวจึงเป็นข้อมูลให้นักวิจัยที่จะใช้ข้อมูลทุติยภูมิไว้เป็นข้อคิดพิจารณา อย่างไรก็ตามผลการศึกษาที่ได้อาจเป็นข้อมูลพื้นฐานให้นักวิจัยผู้สนใจนำไปศึกษาต่อยอดได้

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยย่อยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการรามาเข้มแข็ง: การพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับทุนสนับสนุนจากแผนงานเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อ

การสร้างเสริมสุขภาพ (พย.สสส.) ระยะที่ 2 และขอขอบคุณหัวหน้าโครงการและผู้ร่วมวิจัยในโครงการมาเข้มแข็ง: การพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในนักศึกษาพยาบาลที่อนุญาตให้ใช้ข้อมูลมาวิเคราะห์ในการศึกษาครั้งนี้และขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิศสมัย อรทัย ที่ให้ปรึกษาคำแนะนำและช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

1. Dupuy HJ. The general well-being schedule in a measuring health: a guide to rating scale and questionnaires. New York: Oxford University; 1977.
2. ัญญาภรณ์ ดาวันเพ็ญ. ปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง จังหวัดชลบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาการพยาบาลชุมชน). มหาวิทยาลัยมหิดล; 2547.
3. วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ, สาระ มุขติ. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2539; 41(2): 78-86.
4. จันทรทิรา ไตรรงค์จิตเหมาะ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานบางประการ ความสามารถในการดูแลตนเอง คุณภาพชีวิตและความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่). มหาวิทยาลัยมหิดล; 2539.
5. วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล. ความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม. (รายงานการวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม; 2545.
6. อมรัตน์ ศรีคำสุข โตโทะ, วิภาพร วรหาญ, วิพร เสนารักษ์. ความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ 2554; 34(2): 122-145.
7. มณี อภานันท์กุล, พรณวดี พุฒินะ, จริญญา วิริยะศุภร. ภาวะสุขภาพและการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลไทย. วารสารสภาการพยาบาล 2555; 26(4): 123-136.
8. พชรินทร์ นันทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, จริญญา วิริยะศุภร, พิศสมัย อรทัย. ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี. รามาธิบดีพยาบาลสาร 2554; 25(1): 1-11.
9. ลักขณา แพทยานันท์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2542.
10. นุสราน นามเดช, พเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ, สุจิรา เหลืองพิกุลทอง, จีราภรณ์ ชื่นฉ่ำ, รุจิระชัย เมืองแก้ว, นัยนา ภูลม. ความสุขของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี. (รายงานการวิจัย). สระบุรี: วิทยาลัยบรมราชชนนีสระบุรี; 2549.
11. ศิริรัตน์ กิตติสุสถิต, วนิพพล มหาอาษา, รศรินทร์ เกรย์, ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ. คุณภาพชีวิตและความสุขของวัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรี. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ; 2549.
12. รศรินทร์ เกรย์, ประเวศ ดันติพัฒน์สกุล, เรวดี สุวรรณเพ็ญ. ความสุขของคนไทย: การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภาคภูมิใจในตนเอง. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2553; 18(2): 71-85.
13. Ban D J, Lee T J. Sleep duration, subjective sleep disturbances and associated factors among university students in Korea. J Korean Med Sci 2001; 16: 475-80.
14. Banks, Dinges DF. Behavioral and physiological consequences of sleep restriction. J Clin Sleep Med 2007; 15(3): 519-28.

15. ชวนีย์ พงศาพิชญ์. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม
เผชิญปัญหาและความสุขในชีวิตของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
(รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
พระจอมเกล้าพระนครเหนือ; 2541.
16. Ura K. A proposal for GNH value education in
schools. Phutan: Gross National Happiness
Commission; 2009.
17. มณี อาภาวันทิกุล และคณะ. โครงการรามาเข้มแข็ง:
การพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในนักศึกษา
พยาบาล. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: โรงเรียน
พยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล
รามาธิบดี; 2554.
18. Yamane T. Statistics: an introductory analysis.
Tokyo: Harper; 1973.
19. Polit DF. Statistics and data analysis for nursing
research. New York: Pearson; 2010.
20. มณี อาภาวันทิกุล. ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้าง
เสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาล
ศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล. (เอกสารอัดสำเนา). กรุงเทพฯ:
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรง
พยาบาลรามาธิบดี; 2547.
21. จีตารัตน์ สารทองแดง. ปัจจัยทำนายพฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพในสตรีโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ใน
จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติ
ชุมชน). มหาวิทยาลัยมหิดล; 2551.
22. อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, ทวี ตั้งเสรี, วัช
นี หัตถพนม, ไพโรจน์ รมย์ชัย, วรพรรณ จูฑา. รายงาน
การวิจัยเรื่อง การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพ
จิตคนไทย (Version 2007). กรุงเทพฯ: ชุมชุม
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2552.
23. ยุวดี ภูษาและคณะ. คู่มือวิจัยทางการพยาบาล. พิมพ์
ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล; 2526.
24. กรมสุขภาพจิต. ความสุขคนไทย เวอร์ชันใหม่.
กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข;
2549.
25. อนัน ชัยกุลวัฒนา, สุนา มุลาสัน, นัท รัตนเดช. ภาวะ
เครียดและพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดของผู้ป่วย
นอกที่มารับบริการ จังหวัดยโสธร. ศิริราชสาร 2547;
57(12): 541-546.
26. สุชา จันท์เฒ. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2543.

Selected Variables Related to Nursing Students' Happiness*

Naphatarat Kawsaard, M.N.S.**

Manee Arpanantikul, Ph.D. (Nursing)***

Panwadee Putwatana, D.Sc. (Nutrition)***

Abstract: Objective: To examine, based on analysis of secondary data, relationship between the selected variables and nursing students' happiness.

Research Type: Descriptive research.

Research Procedure: The sample consisted of 275 undergraduate nursing students at a university in Bangkok. They were obtained by means of stratified sampling from the total population of the Rama Khem Khaeng Project: Betterment of Health-Improving Behaviour amongst Nursing Students. A questionnaire was used to collect data pertaining to personal information, family income, student's expenses, perception of physical symptoms, perception of mental feelings, number of hours of sleep, self-esteem, social support and happiness. The data were analysed in terms of percentage, mean, standard deviation and Chi-Square statistic relation.

Research Findings: Self-esteem and social support were variables related with statistical significance to the nursing student' happiness, at .05 ($\chi^2 = 11.204$, $p = .004$ and 7.104 , $p = .029$, respectively). On the other hand, the variables without statistically significant relationship to the nursing students' happiness were family income, student's expenses, perception of physical symptoms, perception of mental feelings and number of hours of sleep. The majority of the nursing students, 68.70%, displayed a high degree of happiness, whilst only 4.40% stated that they had a low degree of happiness.

Recommendations: Institutions with nursing programmes ought to emphasise the importance of students' happiness. Special attention should be paid to those displaying a low degree of happiness, in particular. It is recommended that activities be regularly arranged to promote self-esteem and social support amongst nursing students, in order to increase their self-pride and happiness.

Thai Journal of Nursing Council 2013; 28(1) 19-33

Keywords: Happiness, self-esteem, social support, nursing student

*Master Thesis (Adult Nursing), Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital and Faculty of Graduate Study, Mahidol University. This study was partially supported by Health Promotion Nursing Network Phase 2 of Thai Health Promotion Foundation.

**Registered Nurse, Chumphonkhetudomsakdi Hospital

***Corresponding Author, Associate Professor, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University, E-mail: manee.arp@mahidol.ac.th