

ความสุขกับสุขภาพ: มุมมองของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปิยธิดา ตรีเดช*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) ชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 122 คน นิยามคำว่าความสุข และศึกษาความเชื่อมโยงของความสุขและสุขภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม พ.ศ. 2550 ได้รับแบบสอบถามคืน 100 ฉบับ (ร้อยละ 81.9) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติค่าจำนวน และร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 55.0 นิยามความสุขภายใต้มิติสุขภาพ รองลงมาคือ มิติความ ยินดีปรีดา ร้อยละ 33.0 สำหรับภาวะร่างกายเมื่อมีความสุข (ตอบได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ) พบว่าส่วนใหญ่ ร้อย ละ 94 มีภาวะร่างกายอ่อนคลาญ รองลงมาคือ หัวใจเต้นแรง ร้อยละ 20 ขณะที่การปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อมีความสุข (ตอบได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ) ส่วนใหญ่ ร้อยละ 65 ฟังเพลง รองลงมาคือนั่งพักผ่อนและดู ภาพยนตร์ ร้อยละ 56 และ 46 ตามลำดับ โดยสภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเมื่อมีความสุข (ตอบได้มากกว่า หนึ่งคำตอบ) ร้อยละ 37 มีสุขภาพกายแข็งแรงดี กระปรี้กระเปร่า ลดการเจ็บป่วย มีพลัง และกำลังใจในการ เรียนและทำงานเต็มความสามารถ รองลงมา ร้อยละ 34 มีสุขภาพจิตดี จิตใจเป็นสุขเบิกบาน ไม่เครียด มองโลก ในแง่ดี มีจิตเมตตา

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย สมควรมีการเสริมสร้างความสุขแก่กลุ่มนักศึกษา ซึ่งเป็นเยาวชนของชาติ เพื่อให้มีสุขภาพกาย และจิตใจที่แข็งแรง มีพลัง มีสมาธิในการเรียน ดำรงชีวิตอย่างปกติสุขในสังคมต่อไป

คำสำคัญ: ความสุข, สุขภาพ, นักศึกษา

บทนำ

ความสุขเป็นสภาวะทางอารมณ์ ซึ่งเกิดขึ้นจากความรู้สึกของอารมณ์และความพึงพอใจโดยสภาวะที่เกี่ยวข้องกับความสุข หมายถึง 6 มิติต่อไปนี้ คือ ความเป็นอยู่ที่ดี ความยินดีปรีดา สุขภาพ ความปลอดภัย ความรัก และอื่นๆ¹ ขณะที่การนิยามคำว่าสุขภาพ มีหลายความหมาย โดยในอดีตมีการนิยามคำว่าสุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคหรือความเจ็บปวด ในขณะที่องค์การอนามัยโลกให้นิยามคำว่าสุขภาพว่าหมายถึง ภาวะของความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มิใช่เพียงเฉพาะการปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น² สำหรับประเทศไทย พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้นิยามคำว่าสุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมบูรณ์³

ซึ่งหัวใจสำคัญของการปฏิรูปสุขภาพจะต้องเริ่มจากการปรับกระบวนทัศน์ หรือการเปลี่ยนวิธีคิดจากการมองแบบแยกส่วน ลดส่วน และกลไก สู่การมองแบบองค์รวม คือใส่ใจทั้งทางกาย ใจ สังคม และทางปัญญา⁴

สำหรับความสุขของวัยรุ่นไทย บริษัทโคคา-โคลา (ประเทศไทย) และสวนดุสิตโพล ร่วมกันสำรวจทัศนคติวัยรุ่นไทย อายุ 15-24 ปี จำนวน 316 คน เมื่อปี พ.ศ. 2550 ว่าอะไรมีส่วนต่ออารมณ์ และความรู้สึกสุข หรือเศร้ามากที่สุด พบว่า สถานการณ์ทางการเงินทำให้วัยรุ่นมีความสุขที่สุด (ร้อยละ 40) และสุขภาพ อยู่ในลำดับที่ 4 (ร้อยละ 18)⁵

และเนื่องจากนักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) ชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุในช่วงวัยรุ่นที่ได้เรียนเกี่ยวกับการสาธารณสุขบ้างแล้ว และเมื่อจบการศึกษาจะปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขต่อไป การได้รับทราบความคิด

เห็นของนักศึกษาในกลุ่มดังกล่าว ในการนิยามคำว่าความสุขและการศึกษาความเชื่อมโยงของความสุขและสุขภาพ จะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความสุขแก่กลุ่มนักศึกษาและสังคมต่อไป ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนิยามคำว่าความสุขตามความคิดเห็นของนักศึกษาในกลุ่มดังกล่าว และศึกษาความเชื่อมโยงของความสุขและสุขภาพ

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) ชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 122 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย 100 คน ระยะเวลาดำเนินการวิจัย 12 เดือน (1 ตุลาคม 2549 - 30 กันยายน 2550)

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากพื้นฐานพฤติกรรมทั่วไปของมนุษย์เมื่อมีความสุข ประกอบด้วย ข้อคำถาม 4 ข้อ คือ ข้อ 1 เป็นคำถามปลายเปิด ให้กลุ่มตัวอย่างนิยามคำว่า ความสุข ข้อที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับภาวะของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อมีความสุข คำตอบมีหลายตัวเลือก และสามารถเลือกได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ ข้อที่ 3 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างเมื่อมีความสุข คำตอบมีหลายตัวเลือกและสามารถเลือกได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ และข้อที่ 4 เป็นคำถามปลายเปิด ให้กลุ่มตัวอย่างบรรยายเกี่ยวกับความเชื่อมโยงของความสุขและสุขภาพ

การขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ การวิจัยเรื่องนี้ได้รับอนุมัติตามเอกสารรับรองเลขที่ MUPH2007-036 ลงวันที่ 15 พฤษภาคม 2550 โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิธีดำเนินการวิจัย ดำเนินการโดยผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบ โดยอธิบาย

ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบ เข้าใจ ลงนามยินยอมคนให้ทำการวิจัย ด้วยความสมัครใจ

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติค่าจำนวน และ ร้อยละ

ผลการวิจัย

จากแบบสอบถามที่แจกให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 122 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืน 100 ชุด (ร้อยละ 81.9)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 การนิยามคำว่า ความสุข ตามความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) ชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 55 นิยามคำว่าความสุขภายใต้มิติสุขภาพ สรุปได้ดังนี้ คือ ภาวะที่ร่างกาย จิตใจ

สมบูรณ์แข็งแรง อยู่ในสังคม และผู้อื่นได้ มีความสบายกาย สบายใจ พอใจในสิ่งที่เป็นอย่าง ไม่เครียด ไม่รู้สึกกดดัน มีร่างกายที่ผ่อนคลาย

ขณะที่ ร้อยละ 33 นิยามคำว่าความสุขภายใต้มิติความยินดีปรีดา สรุปได้ดังนี้ คือ ภาวะที่อยู่ในบรรยากาศที่สนุกสนาน รื่นรมย์ บรรยากาศอบอุ่น อิ่มเอมใจ สบายใจ เบิกบานใจ จิตใจแจ่มใส ทุกสิ่งรอบตัวดี ปราศจากเรื่องเศร้าหมอง ทุกข์ใจ ไม่โกรธ ไม่เกลียด และร้อยละ 12 นิยามคำว่าความสุขในมิติอื่นๆ ที่แตกต่างกันออกไป

ส่วนที่ 2 ภาวะร่างกายของกลุ่มตัวอย่างเมื่อมีความสุข พบว่าเมื่อมีความสุขกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (94 ราย) มีภาวะร่างกายผ่อนคลาย รองลงมาหัวใจเต้นแรง (20 ราย) โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ รายละเอียดดังนี้

	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
1. ภาวะร่างกายผ่อนคลาย	94	94
2. หัวใจเต้นแรง	20	20
3. หน้าตาสดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม จิตใจปลอดโปร่งเบิกบาน	18	18
4. หน้าแดง	8	8
5. ร้องไห้	7	7
6. อื่นๆ (เสียงสั่น มือสั่น แข็งแรง เคลิบเคลิ้ม กระตือรือร้นมากขึ้น)	8	8

ส่วนที่ 3 การปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างเมื่อมีความสุข พบว่าเมื่อมีความสุข กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (65 ราย) ฟังเพลง รองลงมานั่งพักผ่อน

(56 ราย) โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ รายละเอียดดังนี้

	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
1. ฟังเพลง	65	65
2. นั่งพักผ่อน	56	56
3. ดูภาพยนตร์	46	46
4. รับประทานอาหารมื้อพิเศษ	41	41
5. เล่นเกมหรือสรวปสนทนา	39	39
6. นอน	38	38
7. ซื่อของใช้ส่วนตัวที่อยากได้	36	36
8. ท่องเที่ยวต่างจังหวัด	34	34
9. โทรศัพท์บอกพ่อแม่/ญาติ/เพื่อน	28	28
10. ซื้อหนังสือเล่มใหม่	20	20
11. ใช้จ่ายเงินเต็มที่	11	11
12. ยืมให้คนรอบข้าง	3	3
13. ดื่มแอลกอฮอล์เล็กน้อย	3	3
14. ตะโกนดังๆ	3	3
15. อื่นๆ (คุยกับเพื่อน ร้องเพลง เดินรำ นั่งรถเล่น ฟังเพลงที่ชอบ กลับบ้านหาพ่อแม่ ทำบุญ ออกกำลังกาย เล่นดนตรี อ่านหนังสือ ทำอะไรก็ได้ ใช้ชีวิตปกติ แต่รู้สึกสบายใจ อยู่เฉยๆ)	13	13

ส่วนที่ 4 ความเชื่อมโยงของความสุขและสุขภาพ พบว่าเมื่อมีความสุข กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 37) มีสุขภาพกายแข็งแรงดี กระปรี้กระเปร่า ลดการเจ็บป่วย มีพลังและกำลังใจ กระตือรือร้นที่จะเรียนและทำงานเต็มความสามารถ มีประสิทธิภาพ สดชื่นและทำงานได้ดีมากขึ้น ไม่หงุดหงิด ไม่ปวดศีรษะ

กลุ่มรองลงมา (ร้อยละ 34) มีสุขภาพจิตดี แข็งแรงจิตใจเป็นสุข เบิกบาน สดชื่น ร่าเริงอารมณ์ดี สนุกสนาน มีกำลังใจทำงานไม่เครียด ไม่คิดมาก สดใสทั้งวัน มองโลกแง่ดี คิดบวก มีจิตเมตตา นอนหลับสบาย ตรงกับคำกล่าวใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ดังรายละเอียด Table 1

Table 1 Percentage and number of 4th year B.Sc. in Public Health Student, Faculty of Public Health, Mahidol University classified by Physical Status depend on Happiness (n = 100)

Physical Status	Number	Percentage
1. Healthy, active, few episodes of sickness, full of energy, and having encouragement and working whole-heartedly	37	37
2. Good mental health, cheerfulness, no stress, having positive thinking and kindness	34	34
3. Smiling face and relax	22	22
4. All systems of the body work smoothly	5	5
5. Good appetite	2	2

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษา วท.บ. (สาขารณสุขศาสตร์) ชั้นปีที่ 4 คณะสาขารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนใหญ่ได้แสดงความคิดเห็น แสดงถึงความเชื่อมโยงระหว่างความสุขและสุขภาพกายและใจ โดยพิจารณาจากการนิยามคำว่าความสุขที่เน้นไปด้านมิติกาย ร้อยละ 55.0 และความยินดีปรีดา (ใจ) ร้อยละ 33.0 แสดงถึงความเป็นนักสาขารณสุขที่สามารถตระหนักถึงผลกระทบที่มีต่อกันระหว่างกายและใจ คือ ภาวะที่ร่างกายจะผ่อนคลายเมื่อมีความสุข โดยเมื่อมีความสุขส่วนใหญ่เลือกฟังเพลงนั่งพักสบาย ดูภาพยนตร์ เป็นต้น

นอกจากนี้การมีความสุข ยังจะส่งผลให้การดำรงชีวิตและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (เรียนทำงาน) เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ คือสุขภาพกายและจิตแข็งแรง มีพลัง กำลังใจในการทำงาน มองโลกแง่ดี จิตใจเบิกบาน ไม่เครียด ร่างกายผ่อนคลาย และอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2550 ของบริษัทโคคา-โคลา (ประเทศไทย) และสวนดุสิตโพล⁵ ที่พบว่า วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่มองโลกในแง่ดี โดยเกือบร้อยละ 70 ของกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเชื่อมั่นว่าการมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้ผ่านพ้นวิกฤติหรือปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ดี⁵

จึงเป็นที่น่ายินดีที่นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจะเติบโตเป็นนักสาขารณสุขในอนาคตสามารถตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างความสุขและสุขภาพ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย สมควรมีการเสริมสร้างความสุขแก่กลุ่มนักศึกษาซึ่งเป็นเยาวชนของชาติเพื่อให้มีความสุขกายและใจที่แข็งแรง มีพลัง มีสมาธิในการเรียน ดำรงชีวิตอย่างปกติสุขในสังคมต่อไป ขณะเดียวกันควรเตรียมนักศึกษาคณะสาขารณสุขศาสตร์ให้เป็นนักสาขารณสุขที่รู้จักปฏิบัติตนให้มีความสุข เพื่อจะเป็นที่พึ่งของประชาชนที่ต้องพึ่งพาบุคลากรทางการแพทย์และสาขารณสุข เพื่อให้เขาได้แนวทางการปฏิบัติตนให้มีความสุขด้วย

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยเรื่องนี้สำเร็จลงด้วยการสนับสนุนเงินการทำวิจัยจากภาควิชาบริหารงานสาขารณสุข คณะสาขารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และความร่วมมือของหลายฝ่าย โดยเฉพาะนักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขารณสุขศาสตร์) ชั้นปีที่ 4 คณะสาขารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล เจ้าหน้าที่ฝ่ายสนับสนุนของภาควิชาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และบุคลากรอีกหลายท่านที่ไม่ได้เอ่ยนาม ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Wikipedia. <http://en.wikipedia.org/wiki/Happiness>, เข้าถึงวันที่ 24/4/2550
2. ปิยธิดา ตรีเดช. การสาขารณสุข: ระบบการบริหารจัดการ และเครื่องมือการบริหารจัดการ. คณะสาขารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2547.
3. ร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. อัดสำเนา.
4. สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.) (ร่าง) กรอบความคิดระบบสุขภาพแห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทไชร์ จำกัด, 2544.
5. ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. ความสุขของวัยรุ่น. ประชากรและการพัฒนา 2551, 28(3). สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. <http://www.popterms.mahidol.ac.th/newsletter/showarticle.php?articleid=67>, เข้าถึงวันที่ 20/4/2552

Happiness and Health: Perspectives of Fourth Year Students of Faculty of Public Health, Mahidol University

Piyathida Tridech*

ABSTRACT

The objective of this survey research is to let 122 fourth year students define the word “Happiness” and find the linkage between happiness and health. All of the students are from the Bachelor of Science in Public Health curriculum, Faculty of Public Health, Mahidol University. Data was collected from a questionnaire answered during June-July 2550 B.E. The statistical analysis used was numbers and percentage based on one hundred questionnaires returned (81.9%).

Research results indicated that 55% of the target group defined happiness as a health dimension, while 33.0% defined happiness as a cheerfulness dimension. For physical status during happiness (answers can be more than one choice), 94% indicated relaxation, while 20% indicated strong heart rate. While they were happy (answers can be more than one choice), 65% indicated that they listened to music, 56% sitting comfortably, and 46% watched movies. Their health status while they were happy was as follows (answers can be more than one choice): 37% indicated that they were active and healthy with, few episodes of sickness, full of energy with encouragement and working wholeheartedly; 34% indicated having good mental health, cheerfulness, no stress, having positive thinking and kindness.

Recommendations from the research are: happiness should be promoted among teenage students so that they will have good physical and mental health and be full of power and concentration in studying and live happily in society.

Key words: Happiness, health, student

J Public Health 2009; 39(2): 155-160.

Correspondence: Associate Professor Dr.Piyathida Tridech, Department of Public Health Administration, Faculty of Public Health, Mahidol University 420/1 Rajvithi Road, Rajchathevee Bangkok 10400, Thailand

* Department of Public Health Administration, Faculty of Public Health, Mahidol University