

บทความวิจัย

สมดุลชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้ Harmony in life of University Students, Southern Thailand

ปิยะนุช จิตตานุช^{1*} สุมาลี วัฒนากอร์²
Piyanuch Jittanoon¹ Sumalee Wungthanakorn²

¹รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา
Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

²พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการพิเศษ ศูนย์บริการสุขภาพปฐมภูมิ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

²Register Nurse, Senior Professional Level, Primary Health Care Center,
Songklanagarind Hospital, Songkhla, Thailand.

*Corresponding author: piyanuch.j@psu.ac.th

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงบรรยายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับสมดุลชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ของมหาวิทยาลัยในภาคใต้แห่งหนึ่ง จำนวน 336 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามสมดุลชีวิต ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และได้นำไปทดสอบเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกัน จำนวน 30 ราย ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของเครื่องมือเท่ากับ .91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยายและสถิติทดสอบทีอิสระ

ผลการศึกษา พบว่า ระดับสมดุลชีวิตของนักศึกษาโดยรวม และรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยสมดุลชีวิตโดยรวม เท่ากับ 3.79 ($SD=0.40$) ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต เท่ากับ 3.92 ($SD=0.45$) ด้านการเข้าใจและยอมรับตนเอง เท่ากับ 3.75 ($SD=0.45$) ด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต เท่ากับ 3.73 ($SD=0.47$) โดยค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการมีเป้าหมายในชีวิตมีค่าสูงที่สุด คะแนนเฉลี่ยสมดุลชีวิตโดยรวมและรายด้านทุกด้านของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน คะแนนเฉลี่ยสมดุลชีวิตด้านการเข้าใจและยอมรับตนเองของนักศึกษาวิทยาเขตหาดใหญ่และปัตตานีมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=3.40, p<.01$) แต่คะแนนเฉลี่ยโดยรวม ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต และด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิตไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสมดุลชีวิตสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมและคงไว้ซึ่งสมดุลชีวิตของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: สมดุลชีวิต; นักศึกษามหาวิทยาลัย

Abstract

This descriptive study aimed to determine the level of harmony in life of university students, Southern Thailand. The sample consisted of 336 students who were studying in one university located in the south of Thailand, in academic year 2016. Subjects were recruited through multi-stage sampling. The research instrument was a self-response questionnaire consisting of 2 parts: 1) general information questionnaire and

2) *harmony-in-life questionnaire* which was assessed for its validity by 3 experts and was tested for its reliability among 30 students and yielded a Cronbach's alpha coefficient of .91. Data were analyzed using descriptive statistics and independent *t*-test.

Results revealed that the mean scores of harmony in life both overall and in subscales was at a high level. The mean scores of overall harmony in life 3.79 ($SD = 0.40$), and that for the subscales of purpose in life 3.92 ($SD=0.45$), self-acceptance 3.75 ($SD=0.45$), and life-acceptance 3.73 ($SD=0.47$). The mean score of subscales of purpose in life was highest. There was no significant difference in the mean scores of overall and subscales of harmony in life between male and female students. The mean score of self-acceptance subscale between students studying in Hatyai and Pattani campuses was statistically significant different ($t=3.40, p < .01$) but the mean scores of overall and subscales of purpose in life and life-acceptance were not significantly different.

Findings of the study provide a baseline data for developing a harmony-in-life promoting program for university students in order to further promote and continuously maintain their harmony in life.

Keywords: Harmony in life; University student

ความเป็นมาของปัญหา

สมดุลงานวิจัย (harmony in life) มีความหมายใกล้เคียงกับความผาสุกในชีวิต (psychological well-being) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความสุขส่วนตัว ความพอใจพอดี และการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตที่เป็นอยู่¹ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ซึ่งจะมีระดับที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการรับรู้ต่อประสบการณ์ที่ผ่านมาและความคาดหวังในอนาคตของแต่ละบุคคล² สมดุลของชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะทำให้บุคคลคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา และปรับตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง นำไปสู่การมีกำลังใจ ความเข้มแข็ง ความมุ่งมั่น แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และมีวินัยในตนเอง³ Vajda⁴ ได้กล่าวว่สิ่งที่จะนำมาซึ่งความสุขในชีวิต คือ การค้นหาคุณค่าในตนเอง การค้นหาว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญของชีวิต และการค้นพบคุณค่าในตนเอง ดังนั้นการทำความเข้าใจ และรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ชีวิตเสียสมดุล จะนำมาซึ่งความพยายามที่จะปรับแก้และจัดการเพื่อให้ชีวิตกลับสู่สมดุลอีกครั้ง ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง บุคคลใดที่มีระดับความสุขในชีวิตสูง บุคคลนั้นจะสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ตามที่ต้องการ สามารถคิดตัดสินใจได้ด้วยตนเองที่จะจัดการกับเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของชีวิต รวมทั้งยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เปิดโอกาสให้ตนเองได้รับประสบการณ์

ใหม่ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีความพึงพอใจในชีวิต และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

นักศึกษาระดับอุดมศึกษา เป็นวัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 17-25 ปี⁵ ซึ่งถือเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สภาพแวดล้อม การเรียนการสอน และการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ ในมหาวิทยาลัย⁶ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนวิธีการเรียนการสอนจากระดับมัธยม การต้องแยกจากครอบครัวมาพักอาศัยในหอพักกับบุคคลอื่นที่ไม่คุ้นเคย การคบเพื่อนใหม่ที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน และปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมอื่นๆ อาจทำให้นักศึกษาหลายคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ทำให้เกิดความเครียดและความกดดัน⁷ และอาจทำให้นักศึกษาหลายคนเกิดปัญหาในการปรับตัว โดยเฉพาะนักศึกษาระดับปีที่ 1 ต้องปรับตัวจากชีวิตนักเรียนมาสู่ชีวิตการเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นช่วงเริ่มต้นที่ต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก เพื่อให้มีความพร้อมต่อการเป็นผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา โดยพบว่า ร้อยละ 10-15 ของวัยรุ่นทั่วไปเกิดปัญหาในการปรับตัว โดยเฉพาะด้านการปรับบทบาทหน้าที่ของความเป็นผู้ใหญ่ รู้สึกว่าการดูแลรับผิดชอบตนเองเป็นภาระที่หนักเกินไป⁸ ซึ่งอาจส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เหมาะสม เสียสมดุล และส่งผลกระทบต่อ การเรียน จนถึงขั้นลาพักการเรียน หรือลาออกในที่สุด⁹ การส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเอง เกิดบุคลิกภาพที่ดี เกิดสมดุลชีวิต ซึ่งจะ

เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตและช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ¹⁰

สำหรับนักศึกษาในภาคใต้ นอกจากต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นแล้ว บางส่วนยังต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 สร้างความเสียหายและสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ส่งผลกระทบโดยตรงต่อความมั่นคงในชีวิตและภาวะสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และปัญหาด้านอารมณ์อื่นๆ ส่งผลต่อการปรับตัว การเรียน และการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์และมีคุณภาพ เนื่องจากเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวเพื่อเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา¹¹ จากการศึกษาของ Udomsate¹² พบว่า วัยรุ่นในสถานศึกษามีความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบไม่ว่าจะได้รับการกระทบจากเหตุการณ์โดยตรงหรือโดยอ้อม สอดคล้องกับการศึกษาของ Tohkani¹³ เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมสัมพันธ์ทางสุขภาพของวัยรุ่นที่อยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย รู้สึกกลัวหวาดระแวงในการดำเนินชีวิต เกิดความไม่แน่ใจในสถานการณ์ที่เป็นอยู่ กลัวว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้บางครั้งไม่กล้าเดินออกจากที่พักอาศัย และหลายคนมีอาการของโรคเครียดภายหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ¹⁴ ดังนั้นเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้จึงส่งผลกระทบต่อระบบการศึกษาและการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ทำให้จำนวนนักศึกษาใหม่ที่มาจากภูมิภาคอื่นลดลงและพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มาจากภาคใต้ โดยเฉพาะสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ร้อยละ 67.5)¹⁵

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสมดุลชีวิตในกลุ่มวัยรุ่น ไม่พบการศึกษาสมดุลชีวิตโดยตรง แต่พบการศึกษาเกี่ยวกับความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นมีความสุขโดยรวมในระดับมาก^{16,17} และผลการศึกษารายด้าน พบว่า ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ อยู่ในระดับมาก และด้านการมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีสุขภาวะที่ดี และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง¹⁶ โดยพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกในชีวิต ได้แก่ แรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง และการรับรู้ข้อมูลป้อนกลับในทางบวก ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความผาสุกผ่านทางแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แก่ สภาพแวดล้อมในการเรียน และการรับรู้ข้อมูลป้อนกลับในทางบวก^{18,19} และพบว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมภายในสถานศึกษา มีผลต่อความผาสุกของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา²⁰ นอกจากนี้ พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาและมีผลต่อความผาสุกทางจิตใจ โดยพบว่านักศึกษาหญิงมีการปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย^{6,21} โดยเฉพาะการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และอารมณ์⁶

การพัฒนาและส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดสมดุลจึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสมดุลชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต ทำให้นักศึกษาคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา และปรับตัว เพื่อให้มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตทางการศึกษาที่ถูกต้องเหมาะสม การศึกษาระดับสมดุลชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในภาคใต้ โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นช่วงเริ่มต้นที่ต้องมีการปรับตัวเพื่อมีความพร้อมต่อการเป็นผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา จะทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานและสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาโปรแกรมหรือแนวทางในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่สมดุลลงตัวสำหรับนักศึกษา ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาสามารถคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและปรับตัวได้ดี สามารถสร้างความสมดุลในชีวิตได้ ทำให้ยอมรับและปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และสามารถเข้าใจและพัฒนาตนเองรวมทั้งสามารถดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขจนจบการศึกษา และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสมดุลชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของสมดุลชีวิตระหว่างนักศึกษาชายและหญิง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของสมดุลชีวิตระหว่างนักศึกษาที่เรียนต่างวิทยาเขต

คำถามการวิจัย

สมดุลชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้เป็นอย่างไร และมีความแตกต่างระหว่างนักศึกษาชายและหญิงและต่างวิทยาเขตหรือไม่

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดสมดุลงานชีวิตที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง^{1,2,16,22} สมดุลงานชีวิต (harmony in life) มีความหมายใกล้เคียงกับความผาสุกในชีวิต (psychological well-being) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความสุขส่วนตัว ความพอเหมาะพอดีและการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตที่เป็นอยู่ ความร่วมมือ สมดุลงานชีวิตเป็นอารมณ์ความรู้สึก (affection) และความนึกคิด (cognition) ของบุคคลที่มีต่อตนเอง และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ตามการรับรู้และตัดสินใจด้วยตัวเอง^{2,16,22} ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต เป็นการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีเป้าหมาย การเข้าใจความหมายและกำหนดเป้าหมายในชีวิต การวางแผนชีวิตตามเป้าหมายและการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต การเปิดรับประสบการณ์ใหม่และการริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ ด้วยตนเอง การเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง และการเพิ่มศักยภาพตนเอง รวมทั้งการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับคนอื่น 2) ด้านการเข้าใจและยอมรับตนเอง คือ การรู้จักตนเอง การยอมรับตนเอง การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง และปฏิบัติสิ่งที่ดีและถูกต้องต่อตนเอง การรับรู้คุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การมีความรู้สึกในเชิงบวกต่อตนเองและความพึงพอใจในตนเอง การดูแลกายและใจของตนเอง การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น 3) ด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต เป็นการดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น มีชีวิตที่พอเพียง การเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต การปฏิบัติหน้าที่ตนเองอย่างดี เช่น การทำหน้าที่ต่อตนเอง พ่อแม่ และบุคคลรอบข้าง การยอมรับความจริงและการตอบสนองในทางบวกต่อปัญหา/อุปสรรค การช่วยเหลือบุคคลอื่นและการทำประโยชน์ต่อสังคม

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า สภาพแวดล้อมทางการเรียน^{18,19} สภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมภายในสถานศึกษา และการควบคุมดูแลภายในสถานศึกษามีผลทางบวกต่อความผาสุกของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา²⁰ นอกจากนี้พบว่าเพศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการปรับตัวว่านักศึกษาโดยนักศึกษานหญิงมีการปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย^{6,21} โดยเฉพาะการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และอารมณ์⁶ ซึ่งความสามารถในการปรับตัวจะมีผลต่อความสุขและสมดุลงานชีวิตของนักศึกษา

นิยามศัพท์

สมดุลงานชีวิตของนักศึกษา หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกและความนึกคิดของนักศึกษาที่มีต่อตนเอง และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ตามการรับรู้และตัดสินใจด้วยตัวเอง ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) การมีเป้าหมายในชีวิต หมายถึง การที่นักศึกษามีเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิต มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ 2) ด้านการเข้าใจและยอมรับตนเอง หมายถึง นักศึกษามีทัศนคติในเชิงบวกต่อตนเอง มีความเชื่อต่อตนเองว่าตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญ มีการดูแลตนเองที่ดี และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น 3) ด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต หมายถึง นักศึกษามีทัศนคติในเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิต และมีความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต มีการดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง มีความพอเพียง ปฏิบัติหน้าที่ตนเอง ให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นและสังคม ประเมินโดยใช้แบบสอบถามสมดุลงานชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยประยุกต์จากแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของ Yurayat² และการทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง^{1,16,22}

วิธีการดำเนินการวิจัย

แบบการวิจัย

การศึกษาเชิงบรรยาย (descriptive study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 9,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ จำนวน 2 วิทยาเขตที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2559 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกำหนดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane²³ ที่ขนาดความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ ค่าความคลาดเคลื่อน 0.5 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง ประมาณ 383 คน ผู้วิจัยเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีก 5% เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน เพื่อป้องกันการได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาไม่ครบ ในการศึกษาครั้งนี้ได้รับแบบสอบถามกลับคืนที่มีความสมบูรณ์จำนวน 336 ชุด คิดเป็นร้อยละ 84 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. แบ่งนักศึกษ่ออกเป็น 3 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (8 คณะ) กลุ่มวิทยาศาสตร์

สุขภาพ (6 คณะ) และกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (8 คณะ)

2. สุ่มคณะจาก 3 กลุ่มสาขาวิชาโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย สาขาวิชาละ 3 คณะ ได้คณะต่างๆ ดังนี้ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะอุตสาหกรรมและการเกษตร กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะศิลปศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

3. คัดเลือกนักศึกษาจากคณะที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของนักศึกษาในแต่ละคณะโดยการสุ่มอย่างง่ายแบบจับสลากแบบไม่คืนที่จากรายชื่อนักศึกษาแต่ละคณะ

เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล พัฒนาโดยผู้วิจัย ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 17 ข้อ อายุ เพศ ศาสนา คณะที่เรียน วิทยาเขตที่ศึกษา ที่พักอาศัย รายได้ต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ สัมพันธภาพของครอบครัว การรับทุนการศึกษา การเป็นสมาชิกชมรม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสมตูลชีวิต ที่พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง^{1,16,22} และปรับจากแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของ Yurayat² ประกอบด้วย ข้อคำถาม จำนวน 46 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต 13 ข้อ ด้านการเข้าใจและยอมรับตนเอง 15 ข้อ และ ด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต 18 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ (1=ไม่จริงเลย/5=จริงที่สุด) ข้อคำถามด้านบวก 39 ข้อ ด้านลบ 7 ข้อ (ข้อ 1,4,16,17,18,21,35)

		ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่จริงเลย	ข้อความนั้นไม่เป็นความจริงเลย	1	5
จริงเพียงเล็กน้อย	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเพียงเล็กน้อย	2	4
จริงพอประมาณ	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงบางส่วน	3	3
ส่วนใหญ่จริง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเป็นส่วนใหญ่	4	2
จริงที่สุด	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด	5	1

แปลผลค่าคะแนนโดยรวมและรายด้าน พิจารณาจากค่าเฉลี่ยคะแนนโดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ด้วยวิธีอันตรภาคชั้น โดยใช้คะแนนสูงสุด (5) ลบคะแนนต่ำสุด (1) หาค่าด้วยจำนวนชั้น และกำหนดช่วงคะแนนและระดับดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับสมตูลชีวิต
1.00-2.33	ต่ำ
2.34-3.66	ปานกลาง
3.67-5.00	สูง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยนำแบบประเมินสมตูลชีวิตไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำแบบประเมินไปทดลองใช้ในกลุ่มนักศึกษาที่มีคุณลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย และนำผลที่ได้ไปหาค่าความเที่ยงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความเที่ยงของเครื่องมือโดยรวมเท่ากับ 0.91 และ

รายด้าน การมีเป้าหมายในชีวิต 0.67 ด้านการมีคุณค่าในตนเอง 0.76 ด้านการยอมรับความจริงของชีวิต 0.88

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงร่างวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการประเมินจริยธรรมในงานวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ตามหนังสือรับรองเลขที่ NREC 2016_037 วันที่รับรอง 24 พฤศจิกายน 2559 ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำใบชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย และรายละเอียดของการวิจัย และแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าการเข้าร่วมการวิจัยให้เป็นไปตามความสมัครใจ ไม่มีการบังคับ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการเรียน ข้อมูลวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมและใช้ผลในทางวิชาการเท่านั้น หากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยใดๆ สามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลาของการดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 เมื่อโครงการวิจัยผ่านการพิจารณาจากกรรมการจริยธรรมในการทำวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์แล้ว ผู้วิจัยส่งหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย จากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ไปยังคณบดีคณะต่างๆ ที่ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจากนักศึกษา

1.2 ผู้วิจัยรวบรวมรายชื่อนักศึกษาจากแต่ละคณะที่ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง และดำเนินการสุ่มรายชื่อนักศึกษาแต่ละคณะตามจำนวนที่กำหนด

1.3 ผู้ช่วยวิจัยประสานงานกับประธานชั้นปี/ตัวแทนนักศึกษาแต่ละคณะ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนัดหมายวันเวลาในการพบ เพื่อชี้แจงรายละเอียดการวิจัยและขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามและเก็บแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่าง

2. ขั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ผู้ช่วยวิจัยเข้าพบประธานชั้นปี/ตัวแทนนักศึกษา โดยได้แนะนำตัว ชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย วัตถุประสงค์ พร้อมทั้งชี้แจง รายละเอียดและวิธีการตอบแบบสอบถามและขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาตามรายชื่อที่สุ่มได้ โดยก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยพินิจสิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยทำใบชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย และแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การเข้าร่วมการวิจัยให้เป็นไปตามความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะตอบหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอม ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นติใบยินยอมก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2 ประธานชั้นปี/ตัวแทนนักศึกษาแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาตามรายชื่อที่สุ่มได้ และยินดีเข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดและวิธีการตอบแบบสอบถาม และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และส่งแบบสอบถามคืนประธานชั้นปี/ตัวแทนนักศึกษาภายใน 1 สัปดาห์

2.3 ผู้ช่วยวิจัยรับแบบสอบถามคืนจากประธาน/ตัวแทนชั้นปี พร้อมทั้งตรวจสอบความครบถ้วน สมบูรณ์ของข้อมูลก่อนนำข้อมูลไปวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ระดับสมดุสิตชีวิตโดยรวมและรายด้าน โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมดุสิตชีวิตระหว่างนักศึกษาชายและหญิง และนักศึกษาต่างวิทยาเขตโดยใช้สถิติทีอิสระ

โดยก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติที ในประเด็นการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ และค่าความแปรปรวนของประชากร 2 กลุ่มพบว่า ข้อมูลมีการกระจายเป็นโค้งปกติและค่าความแปรปรวนของประชากร 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 336 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 76.5) อายุเฉลี่ย 19.13 ปี (SD=.63) นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด (ร้อยละ 68.5) รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม (ร้อยละ 29.8) ศึกษาที่วิทยาเขตหาดใหญ่ (ร้อยละ 75.9) ส่วนใหญ่อาศัยในหอพักมหาวิทยาลัย (ร้อยละ 89.3) และอาศัยร่วมกับเพื่อน ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 90.5) สัมพันธ์ภาพครอบครัวอยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 67.3) ส่วนใหญ่มีแหล่งรายได้จากครอบครัว (ร้อยละ 92.9) มีรายได้เพียงพอ (ร้อยละ 84.5) และไม่ได้รับทุนการศึกษา (ร้อยละ 86.6)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลสมดุสิตชีวิตของนักศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า ระดับสมดุสิตชีวิตของนักศึกษาโดยรวม และรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยสมดุสิตชีวิตโดยรวม เท่ากับ 3.79 (SD=0.40) ด้านการมีเป้าหมายในชีวิตเท่ากับ 3.92 (SD=0.45) ด้านการเข้าใจและยอมรับตนเอง เท่ากับ 3.75 (SD=0.45) ด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต เท่ากับ 3.73 (SD=0.47) โดยค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการมีเป้าหมายในชีวิตมีค่าสูงที่สุด (ตารางที่ 1)

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสมดุลชีวิตนักศึกษาโดยรวมและรายด้าน (N=336)

สมดุลชีวิต	Min -Max	M	SD	ระดับสมดุลชีวิต
สมดุลชีวิตโดยรวม	2.83 - 4.91	3.79	0.40	สูง
ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต	2.54 - 5.00	3.92	0.45	สูง
ด้านการเข้าใจและยอมรับตนเอง	2.60 - 4.93	3.75	0.45	สูง
ด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต	2.39 - 5.00	3.73	0.47	สูง

เปรียบเทียบสมดุลชีวิตระหว่างนักศึกษาชายและหญิง

ผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตระหว่างนักศึกษาชายและหญิง พบว่า สมดุลชีวิตทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนสมดุลชีวิตนักศึกษาโดยรวมและรายด้านระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง

สมดุลชีวิต	ชาย (N=79)		หญิง (N=257)		t	p-value
	M	SD	M	SD		
สมดุลชีวิตโดยรวม	3.80	0.44	3.79	0.39	.120	.905
ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต	3.93	0.49	3.92	0.44	.141	.888
ด้านการเข้าใจและยอมรับตนเอง	3.73	0.48	3.76	0.44	-.582	.561
ด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต	3.76	0.52	3.72	0.45	.577	.565

เปรียบเทียบสมดุลชีวิตระหว่างนักศึกษาที่ศึกษาที่วิทยาเขตหาดใหญ่และปัตตานี

ผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตระหว่างนักศึกษาที่ศึกษาที่วิทยาเขตหาดใหญ่และปัตตานี พบว่า คะแนนเฉลี่ย

สมดุลชีวิตโดยรวม ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต และด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิตไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการเข้าใจและยอมรับตนเองมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=3.40, p < .01$)

ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย คะแนนสมดุลชีวิตนักศึกษาโดยรวมและรายด้านระหว่างนักศึกษาที่ศึกษาที่วิทยาเขตหาดใหญ่และวิทยาเขตปัตตานี

สมดุลชีวิต	วิทยาเขตหาดใหญ่ (N=255)		วิทยาเขตปัตตานี (N=81)		t	p-value
	M	SD	M	SD		
สมดุลชีวิตโดยรวม	3.81	0.38	3.72	0.45	1.54	.126
ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต	3.95	0.43	3.85	0.52	1.58	.117
ด้านการเข้าใจและยอมรับตนเอง	3.80	0.42	3.61	0.49	3.40	.001
ด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต	3.73	0.46	3.74	0.50	-0.22	.826

การอภิปรายผล

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยมีสมดุลชีวิตโดยรวมและรายด้านทุกด้านในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยด้านการมีเป้าหมายชีวิตมีคะแนนสูงสุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1) กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาเป็นวัยรุ่นตอนปลายที่เริ่มเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งจะมีพัฒนาการด้านต่างๆ ที่สมบูรณ์ โดยมีพัฒนาการด้านสติปัญญาสูงขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ

ได้มากขึ้น มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีการวางแผนชีวิตในอนาคต รู้จักควบคุมตนเอง สามารถควบคุมความคิด รู้จักยังคิดและคิดเป็นระบบมากขึ้น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้¹⁰ ด้านจริยธรรม สามารถแยกแยะความรับผิดชอบชีวิต มีความรับผิดชอบต่อสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดีเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น ด้านสังคม เริ่มห่างจากครอบครัวสนใจและใช้เวลาอยู่กับเพื่อนๆ มากขึ้น มีกิจกรรมนอกบ้านสนใจสิ่งแวดล้อมและปรับตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มหรือสังคมได้ดี มีความสามารถในการทักษะทางสังคม และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งพัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และการเรียนรู้ทางสังคมจะช่วยให้นักศึกษาหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้¹⁰ นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่มีความสามารถในการรับรู้ตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและบุคคลอื่นจะทำให้วัยรุ่นนี้เกิดความรู้สึกปลอดภัยมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง⁹ จากพัฒนาการต่างๆ เหล่านี้จึงส่งผลให้นักศึกษามีระดับสมดุสิตชีวิตในระดับสูง

2) พื้นฐานครอบครัวและสัมพันธภาพในครอบครัว นักศึกษากลุ่มนี้ส่วนใหญ่ครอบครัวมีฐานะในระดับปานกลาง มีรายได้ที่เพียงพอ และสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับดีมาก บรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว การให้คุณค่าและสนับสนุนการศึกษาของครอบครัวที่เพียงพอ จะมีส่วนช่วยให้นักศึกษามีกำลังใจในการเรียน เกิดแรงจูงใจในการเรียน มีความสุขกับการเรียน มีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้เกิดสมดุสิตชีวิต สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา ที่พบว่าสัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น²⁴ และบรรยากาศในครอบครัวมีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา²⁰ และสอดคล้องกับข้อมูลของ Gray, Tongthai, Suwannopkako²⁵ ที่พบว่าวัยรุ่นรับรู้ว่าจะทางเศรษฐกิจของครอบครัวมีผลต่อระดับความสุขของวัยรุ่น

3) สภาพแวดล้อมในการเรียนในระดับอุดมศึกษา ซึ่งจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเน้นให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้และพัฒนาความรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีการฝึกฝนและปฏิบัติในสถานการณ์จริงด้วยตนเอง ประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้เข้ากับสังคม และจัดกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้คิด วิเคราะห์ และสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติ ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ เกิดการเรียนรู้ ได้พบข้อบกพร่องหรือปัญหาด้วยตนเอง และหาทางแก้ปัญหาหรือแนวทางปรับปรุงแก้ไขจนประสบ

ความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ และการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามศักยภาพของแต่ละคน²⁶ จะทำให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจ มีความสุข และมีสมดุสิตในชีวิต

4) ระบบการดูแลนักศึกษาและระบบสวัสดิการของมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมีระบบการดูแลนักศึกษาตั้งแต่เริ่มรับเข้าโดยมีการจัดโครงการปฐมนิเทศให้กับนักศึกษาใหม่ รวมถึงคณะต่างๆ ก็มีการจัดกิจกรรมปฐมนิเทศเช่นเดียวกัน รวมทั้งรุ่นพี่จะจัดกิจกรรมรับน้องที่ช่วยสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง และระหว่างเพื่อนด้วยกัน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษาเข้าใจระบบการเรียน รับทราบข้อปฏิบัติต่างๆ ช่วยสร้างความคุ้นเคยให้นักศึกษา และช่วยให้นักศึกษาปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนและสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ดี

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยยังมีระบบสวัสดิการสำหรับนักศึกษา โดยได้จัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวก บริการและสวัสดิการแก่นักศึกษา ในการใช้ชีวิตและศึกษาภายในมหาวิทยาลัย ได้แก่ ศูนย์คอมพิวเตอร์ ห้องสมุด ศูนย์กีฬา โรงอาหาร ร้านค้าต่างๆ ธนาคาร ไปรษณีย์ ระบบสารสนเทศสำหรับนักศึกษา รวมทั้งมีบริการให้ข้อมูลข่าวสารส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์กับนักศึกษาโดยผ่านช่องทางต่างๆ ได้แก่ เว็บไซต์ เครือข่ายสังคมออนไลน์ บอร์ดประชาสัมพันธ์ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ โทรศัพท์เคลื่อนที่ มีระบบการดูแลให้คำปรึกษาทางวิชาการและแนะแนวการใช้ชีวิตแก่นักศึกษา เช่น มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษา มีหน่วยให้คำปรึกษา ระบบให้คำปรึกษาทางเว็บบอร์ด ทางเครือข่ายสังคมออนไลน์ บ้านวิทยาศาสตร์ เป็นต้น มีการจัดสรรทุนการศึกษา และเงินยืมเพื่อการศึกษา เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ให้มีโอกาสศึกษาจนสำเร็จ มีหอพักนักศึกษา เพื่อส่งเสริมการเรียนการสอนและเพื่อพัฒนานักศึกษาในด้านต่างๆ ได้แก่ การใช้ชีวิต การอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบวินัย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รวมทั้งมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม โดยมหาวิทยาลัยจัดสรรหอพักให้แก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคน นอกจากนี้มหาวิทยาลัยมีนโยบายสนับสนุนให้นักศึกษามีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมตามความถนัดและสนใจทั้งในส่วนของกิจกรรมส่วนกลาง เช่น ชมรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ ชมรมด้านศิลปวัฒนธรรม ชมรมด้านกีฬา ชมรมด้านวิชาการ และกิจกรรมส่วนของคณะ ได้แก่ กิจกรรมสโมสรและชุมนุมในสังกัดสโมสรคณะ²⁷ ซึ่งระบบสนับสนุนเหล่านี้มีส่วนช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้รวดเร็ว และเปิด

โอกาสให้ตนเองได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีความพึงพอใจในชีวิต และดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างสมดุลและมีความสุข ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า วัยรุ่นมีระดับความผาสุกโดยรวมและรายด้านด้านความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านจิตวิญญาณและจริยธรรมอยู่ในระดับมาก^{2,16-17,20}

ระดับสมดุลชีวิตทั้งโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษาทั้งชายและหญิงอยู่ในช่วงวัยเดียวกัน มีความสนใจในสิ่งต่างๆ คล้ายคลึงกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ได้รับประสบการณ์และการเตรียมความพร้อมต่างๆ รวมทั้งได้รับความรู้ในรายวิชาต่างๆ และมีประสบการณ์การเรียนเหมือนกัน มีการทำงานและทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน อาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย ทำให้เกิดความสนิทสนม มีสัมพันธภาพที่ดีสามารถปรึกษาปัญหาเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ การให้กำลังใจกัน ทำให้นักศึกษาทั้งชายและหญิงมีการปรับตัวได้ดีมีความสุข และมีสมดุลชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Suwannakhot, et al.²⁸ ที่พบว่าในสัปดาห์ที่ 1 ทั้งชายและหญิง มีการปรับตัวโดยรวมในระดับมากและไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับข้อมูลการรับรู้สมดุลชีวิตโดยรวมจากการศึกษาในครั้งนี้ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ระบุว่า สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสุขและพึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน และชีวิตอยู่ในภาวะสมดุล

สมดุลชีวิตด้านการเข้าใจและยอมรับตนเองของนักศึกษา 2 วิทยาเขตมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาวิทยาเขตปัตตานี มีคะแนนเฉลี่ยสมดุลชีวิตต่ำกว่านักศึกษาวิทยาเขตหาดใหญ่ ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษากลุ่มนี้ส่วนใหญ่เรียนสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ซึ่งอาจมีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ที่เรียนในคณะอื่น อาจรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองน้อยกว่าเพื่อนที่เรียนในสายวิทยาศาสตร์และส่งผลกระทบต่อความสุขและสมดุลชีวิตในด้านนี้ ซึ่งมีการศึกษาพบว่า สาขาวิชาที่เรียน ได้แก่ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี และสาขาวิชามนุษย์ศาสตร์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขของนักศึกษา²⁹ อย่างไรก็ตามมีการศึกษาอื่นที่พบว่า นักศึกษาที่เรียนสาขาวิชามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์มีความสุขและความหวังมากกว่านักศึกษาวิทยาศาสตร์^{20,30} ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาครั้งนี้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษากลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์กลุ่มนี้

ยังเรียนอยู่ชั้นปีที่ 1 ซึ่งรายวิชาที่เรียน เป็นกลุ่มรายวิชาศึกษาทั่วไป และกลุ่มพื้นฐานวิชาชีพ ยังไม่ได้เรียนวิชาเฉพาะสาขา จึงทำให้นักศึกษายังไม่มีความเครียดหรือความกดดันมาก นอกจากนี้อาจเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ยังอยู่ในระหว่างการเรียนรู้และปรับตัว ยังไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้ และได้รับการยอมรับ เชื่อถือและชื่นชมจากเพื่อนและบุคคลรอบข้างน้อย จึงทำให้นักศึกษามีคุณค่าในตนเองน้อย สอดคล้องกับข้อมูลในการศึกษาที่พบว่า มีนักศึกษาวิทยาเขตปัตตานีประมาณ 1 ใน 3 ที่ระบุว่าไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่าเพื่อน และได้รับการชื่นชมจากเพื่อน และได้รับการเชื่อถือและยอมรับจากเพื่อนน้อย ซึ่งการเห็นคุณค่าและการยอมรับในตนเอง เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในทางที่ดี เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจ ความพึงพอใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง โดยประเมินจากความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ความสำเร็จ คุณค่า การได้รับการยอมรับจากครอบครัวสังคม³¹

ระดับสมดุลชีวิตโดยรวม ด้านการมีเป้าหมายในชีวิตและด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิตของนักศึกษาวิทยาเขตหาดใหญ่และปัตตานีไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มอยู่ในช่วงวัยเดียวกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ใช้ระบบเดียวกัน และอยู่ภายใต้ระบบการดูแลนักศึกษาและระบบสวัสดิการของมหาวิทยาลัยที่เหมือนกัน และนักศึกษาวิทยาเขตปัตตานีเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 96.3) อาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยซึ่งมีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยที่ดีทำให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีโอกาสเสี่ยงน้อย และได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ได้น้อย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Hashim²⁰ พบว่า สภาพแวดล้อมทางสังคมและกายภาพในสถานศึกษาและการควบคุมดูแลภายในสถานศึกษามีผลทางบวกต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

1. ผู้ที่รับผิดชอบดูแลนักศึกษาควรนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ในการกำหนดแนวทางและกิจกรรมในพัฒนาและส่งเสริมสมดุลชีวิตนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เช่น กิจกรรมการพัฒนาตนเองด้านการค้นหาเป้าหมายในชีวิต การพัฒนาคุณค่าในตนเอง

2. มีการศึกษาติดตามระดับสมดุลชีวิตของนักศึกษา ต่อเนื่องทุกชั้นปีจนจบการศึกษา เพื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลง สมดุลชีวิตของนักศึกษา

3. พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสมดุลชีวิตนักศึกษา โดยเน้นในประเด็นการส่งเสริมความรู้สึกภาคภูมิใจ ความพึงพอใจ และความมีคุณค่าในตนเอง และศึกษาประสิทธิผลของ โปรแกรมฯ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ช่วยตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย และให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ขอขอบคุณนักศึกษาทุกคนที่เข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูล สมดุลชีวิต ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ที่ให้การสนับสนุน การทำวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่สนับสนุนทุนวิจัยจากเงินรายได้งบประมาณแผ่นดินประจำปี 2560

เอกสารอ้างอิง

1. Garcia D, Nima, AA, Kjell ON. The affective profiles, psychological well-being, and harmony: Environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *Peer J.* 2014; 2: e25. doi; 10.7717/peerj.259.
2. Yurayat P, Wong-in N, Kertpituk P, Pinyoanantakul B. A study and development of psychological well-being of university students. *J of Science and Technology Mahasarakham University.* 2011; 30(4): 420-31. Thai.
3. Chokevivat W. Knowledge set related to spiritual dimension related to health. Bangkok: Health Systems Research Institute; 2008. Thai.
4. Vajda, P. (2007). Are you living in harmony? [internet] Retrieved December 3, 2015 from <http://www.managementissues.com/2007/10/29/opinion/are-you-living-in-harmony.asp>
5. Office of the Education Council. Education development framework during economic and social development plan version 10 (2007-2016) [Summary version]. Bangkok: Chulalongkorn-University Printing House; 2008. Thai.

6. Bunlaead N. The adjustment of the first year undergraduate students of faculty of science at Burapha university [minor bachelor's thesis]. [Chonburi]: Burapha University; 2011. 53 p.
7. Photong P, Phumphwng S, Khachat S. Stress adaptation and emotional intelligence of first year nursing students. *J Phrapokkiao Nurs College.* 2011; 22(2): 49-62. Thai.
8. Treepatee S. Development and adaptation in adolescence [Internet]. Bangkok: Mahidol University; 2012 [cited 2017 Nov 5]. Available from: <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf>
9. Chaichompoo P. Factors affecting adjustment of Rajathani university students, Udonthani campus [master's thesis]. [Khon Kaen]: Khon Khan University; 2006.
10. Gaytman P. Adolescent development.[Internet]. Bangkok [cited 2016 March 15]. Available from: <http://www.psyclin.co.th>
11. Suksawat J, Tuicomepee O. Violent experiences, coping with problems and happiness in the southern border provinces of Thailand: A preliminary mixed-method research. *J of Demography.* 2010; 26(1): 22-46. Thai.
12. Udomsate O. Stress and stress management of school adolescents encountering the situation of unrest at Sabayoi district, Songkhla province [master's minor thesis]. [Songkhla]: Prince of Songkla University; 2007. 91 p.
13. Tohkani M. Emotional problems and prosocial behavior of adolescents who encounter with unrest situation in three southern border provinces of Thailand. *J Psychiatr Assoc Thailand.* 2011; 56 (4): 363-75. Thai.
14. Panyayong B, Jantarasana S. Mental health problems among students in the area with continuous insurgency in the deep South of Thailand. *J Ment Health Thai.* 2009; 17(3): 1-11. Thai.

15. Phianjaruen P. Characteristics of students and reasons for studying at Prince of Songkla University, Pattani campus. *ASJ PSU*. 2010; 22(1): 117-127. Thai.
16. Wangmanee K. The development of happiness in Thai adolescents by self-help program [master's thesis]. [Bangkok]: Srinakharinwirot University; 2011. 146 p.
17. Phobon B, Siwapaet S. Factors related to spiritual well-being of adolescents studying in secondary education level at Pakmaiwittayanukul school, Sisaket province. *J of Edu*. 2015; 9(2): 62-71. Thai.
18. Kamolsuk N. A causal factors influencing subjective well-being of undergraduates. Paper presented at: The 7th National and International Conference, Hatyai University. Proceeding of the 7th National and International Conference; 2016 Jun 23; Hatyai University, Thailand.
19. Kongthanaitthi B, Sudhasani S, Chadcham S. A causal relationship model of the subjective well-being of undergraduate students. *Res Method & Cog Science*. 2011; 8(2); 30-34. Thai.
20. Hashim S. Factors affecting happiness of higher education students in Pathum Thani province. *SDU RES J*. 2010; 6(1); 1-9. Thai.
21. Pacharprayoon C, Leisratdechakul C, Pattanapakdee N. Self-adjustment ability of first year students in public university. *The Journal of KMUTNB*. 2011; 21(1): 157-65. Thai.
22. Balthip, Q. Achieving harmony of mind: A grounded theory study of people living with HIV/AIDS in the Thai context [dissertation]. Palmerston North, Massey University, New Zealand; 2010. 301 p
23. Yamane, T. *Statistics: An introductory analysis*. 3rd edition. New York: Harper and Row Publication; 1973.
24. Phasuksathaporn P, Chamroonsawasdi K, Nanthamongkolchai S, et al. Factors influencing on quality of life of early adolescents in Samutprakran province. *J of Pub Health*. 2010; 40(1): 29-39. Thai.
25. Gray R, Tongthai W, Suwannopkiao R. *Happiness is universal*. Bangkok: Charan Sanitwong Printing; 2010. Thai.
26. Walailak University. Student-centered learning [Internet]. Nakornsrihamarat: Walailak University; 2017 [cited 2017 Nov 7]. Available from: <http://active.learning.wu.ac.th>
27. Prince of Songkla University. Student services and student welfare, Prince of Songkla University [internet]. Songkhla: Prince of Songkla University; 2017. [cited 2017 Nov 1]. Available from: <http://student.psu.ac.th/web/home>
28. Suwannakhot N, Wattananarong A, Sripairot N. The adjustment of the first year undergraduate students at Naresuan University. *J of Educational Research Faculty of Education Srinakharinwirot University*. 2013; 7(2):134-41. Thai.
29. Rodcumdee P. A model for developing wellness level of university students in Bangkok Matropolis [dissertation]. [Bangkok]: Chulalongkorn University; 1995. 234 p.
30. Pipatchukiatt D. Factor related to wellness level of the first year undergraduate students of Thammasat university at Rangsit campus [master's thesis]. [Bangkok]: Srinakharinwirot University; 1998.
31. Tawong S. Development of self esteem [Internet]. Bangkok: Sripatum University; 2007 [cited 2017 Nov 10]. Available from: <http://dlibrary.spu.ac.th:8080/dspace/>