

ผลของการจัดการเรียนโดยใช้เทคนิคผ่อนคลายเพื่อเพิ่ม  
ความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัย  
พยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

**Effects of educational provision using relaxation  
techniques for enhancing happiness in study among  
nursing students, Boromarajonani College of Nursing  
Songkhla**

ปฐมามาศ โชติบัณ<sup>1</sup>, กิตติพร เนาว์สุวรรณ<sup>1</sup>  
Patamamas Chotiban<sup>1</sup>, Kittiporn Nawsuwan<sup>1</sup>

Received: 7 November 2018 ; Revised: 23 September 2019 ; Accepted: 28 October 2019

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุข และเปรียบเทียบ  
ความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการ  
เรียนวิชาการบริหารการพยาบาล ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบ  
ก่อนหลัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ที่ศึกษาในรายวิชาการบริหารการพยาบาล  
ปีการศึกษา 2559 จำนวน 33 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบ เครื่องมือที่ใช้ใน  
การวิจัย ได้แก่ เทคนิคการกำหนดลมหายใจและเทคนิคการระบายสี แบบ  
ประเมินความสุขด้วยตนเองที่พัฒนาจากดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ของกรม  
สุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการทดสอบค่าที  
(t-test) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสุขมากกว่าคนทั่วไปก่อน  
และหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาการบริหารการพยาบาล ร้อยละ  
30.30 และ ร้อยละ 36.37 ตามลำดับ

<sup>1</sup> อาจารย์, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

<sup>1</sup> Lecturer, Boromarajonani College of Nursing, Songkhla, Muang district, Songkhla 90000

ในภาพรวมความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาการบริหารการพยาบาล ไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ:** เทคนิคผ่อนคลาย, ความสุข, นักศึกษาพยาบาล

## Abstract

This research to determine level of happiness and compare happiness among nursing students before and after using relaxation techniques in study of nursing administration subject. Systematic sampling was used to recruit 33 nursing students studying nursing administration subject in academic year of 2016. Relaxation techniques included breathing exercise and painting that were specified in nursing administration subject. Data were collected through self-rated happiness scale that was modified from Thai Happiness Indicators. Data were analyzed using descriptive statistics and the t-test. Research results were found as follows ; Level of happiness among nursing students before and after using relaxation techniques in study of nursing administration subject was 57.58% respectively that was the same as happiness of general Thai people and 36.37% was higher happiness.

Overall, happiness of nursing students before and after using relaxation techniques in study of nursing administration was not different.

**Keywords:** Relaxation Technique, Happiness, Nursing Students

## บทนำ

การพยาบาลเป็นศาสตร์  
ซึ่งให้องค์ความรู้เชิงทฤษฎีเป็น  
ฐานสู่การปฏิบัติ การพยาบาลเป็น  
ศาสตร์ผสมผสานจากวิทยาศาสตร์

ศิลปศาสตร์ มนุษยศาสตร์ ที่หล่อ  
หลอมเป็นหนึ่งเดียวมีคุณลักษณะ  
เป็นนามธรรม (นงพิมล นิมิตรอนันท์  
และวนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย, 2553)  
โดยมีเป้าหมายสำคัญให้ผู้รับ

มีสุขภาพดีเป็นสำคัญ (วิจิตรากุสมภ์, 2553)

การจัดการเรียนการสอนให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้อย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อเสริมสร้างความสุขให้กับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเชื่อว่าหากผู้เรียนมีความสุขจะส่งผลต่อการให้พยาบาลอย่างมีความสุขทั้งที่ขณะเป็นนักศึกษาพยาบาลและเมื่อสำเร็จเป็นพยาบาลวิชาชีพแล้วก็ตาม การเรียนรู้อย่างมีความสุขจึงเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการเรียนของผู้เรียน เพราะเป็นทั้งเหตุปัจจัยที่ส่งเสริมการเรียนรู้และเป็นผลที่เกิดจากการที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ ชูศรี ดันพงษ์ (2546) ให้ทัศนะว่าการเรียนรู้อย่างมีความสุข หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของผู้เรียนที่มีต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ทางการเรียนรู้ อันเกิดมาจากกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้สอน ได้แก่ ความต้องการเรียนรู้และทำกิจกรรม สนุกสนาน เพลิดเพลินในการเรียน อยากร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ในการเรียน อยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและผู้สอน สนุกสนานที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและผู้สอน และมีความรู้สึกที่

ดีที่ได้อยู่ร่วมกับผู้สอน สบายใจที่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ภายในโรงเรียน ความสุขในการเรียนรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ ซึ่งเกิดจากการที่ผู้เรียนได้ใช้สมองสองซีกอย่างสมดุล ดังนั้นผู้สอนจึงควรให้ความสำคัญกับความสุขในการเรียนรู้ให้มาก ภายใต้จัดการเรียนการสอนที่ช่วยสร้างความสุขในการเรียน (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543)

เทคนิคการผ่อนคลายโดยการกำหนดลมหายใจและวาดภาพระบายสี เป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีความสุข จากการศึกษาของบุษกร โกมลภมร และศรีสุภาภรณ์ บิณฑาประสิทธิ์ (2557) พบว่าการวาดภาพจะทำให้เกิดสมาธิ และการเปิดเพลงบรรเลงช่วยให้ผ่อนคลาย มีความสุข นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะอาจารย์ ลักษณะการเรียนการสอน ลักษณะ นักศึกษา ลักษณะวิทยาลัย ลักษณะนักศึกษาวิทยาลัย และลักษณะบิดามารดา/ผู้ปกครอง โดยลักษณะการเรียนการสอนมีอิทธิพลทางอ้อม ต่อความสุข

ในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ศาสตร์บัณฑิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าเท่ากับ 0.075,  $p < 0.01$  ลักษณะนักศึกษาที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขในการเรียน ของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าเท่ากับ 0.19,  $p < 0.01$  (ปีมหาทองสม, 2544) ประกอบกับลักษณะวิชาการบริหารการพยาบาลนั้น นักศึกษาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดหลักการและทฤษฎีการบริหาร องค์ประกอบและกระบวนการบริหาร หลักการบริหาร และพัฒนาองค์กร มีภาวะผู้นำและเทคนิคการบริหารทางการพยาบาล การบริหารองค์การพยาบาล การบริหารคุณภาพทางการพยาบาลซึ่งวิชาดังกล่าวอาจทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียด

จากรายงานทบทวนวรรณกรรมจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา ผลของการจัดการเรียนโดยใช้เทคนิคผ่อนคลายเป็นเพื่อเพิ่มความสุขในการเรียน ของนักศึกษาพยาบาล อันจะส่งผลต่อให้นักศึกษาเกิดความสุขในการเรียนตลอดจนการเสริมสร้างองค์ความรู้ทางวิชาชีพและการนำประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อความสุขของผู้เรียนและการ

จัดการเรียนการสอนให้มีคุณภาพต่อไป

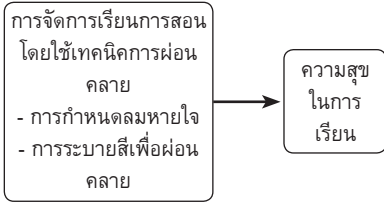
## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายเป็นในการเรียนวิชาการบริหารการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล

2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายเป็นในการเรียนวิชาการบริหารการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดความสุขของกรมสุขภาพจิต (2550) โดยมีสาระสำคัญเน้นความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน การยอมรับในการแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์ การเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรง การเห็นใจผู้อื่น ตลอดจนการช่วยเหลือผู้อื่นและความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับเทคนิคการผ่อนคลายเป็น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการผ่อนคลายเป็นโดยเน้นการควบคุมลมหายใจ การจินตนาการ และการผ่อนคลายเป็นอย่างลึก โดยมีกิจกรรมได้แก่ การกำหนดลมหายใจและการระบายสีเพื่อผ่อนคลายเป็น



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากร คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา ที่ศึกษาในรายวิชาการพยาบาล ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 รุ่นที่ 48 รวมทั้งสิ้น 148 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา ที่ศึกษาในรายวิชาการพยาบาล ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 รุ่นที่ 48 จำนวน 27 คน คำนวณโดยใช้โปรแกรม G\* Power ใช้ Test Family เลือก t-test, Statistical test เลือก Mean: Difference Between Two Dependent Means (Match Paired) กำหนดค่าอิทธิพลขนาดกลาง (Effect Size)=0.5 ค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha)=.05 และค่า

Power=.80 ทั้งนี้เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง จึงได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 ตามสูตรการคำนวณโดยใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้หารด้วย 1 ลบเปอร์เซ็นต์ของความคลาดเคลื่อนยกกำลังสอง ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 33 คน ดังนี้

$$\frac{27}{(1-0.10)^2}$$

การได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบจากระหัสประจำนักศึกษา โดยนำจำนวนนักศึกษาทั้งหมดหารด้วยขนาดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

$148 / 33 = 4.48$  ดังนั้นจึงสุ่มเก็บทุกๆ 4 คน จากนั้นจึงสุ่มเลือกเลขเป็นเลข 2 แล้วจึงเลือกนักศึกษาที่มีรหัสประจำตัว 2, 6, 10, 14, 18, 22,...

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ เทคนิคการผ่อนคลาย การกำหนดลมหายใจ และการระบายสี โดยจัดเป็นกิจกรรมจำนวน 6 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง โดยแต่ละครั้งมีกิจกรรมครบทั้ง 3 กิจกรรม

ทั้งนี้ก่อนการจัดกิจกรรมผู้วิจัยให้ฟังเพลงบรรเลงและชี้แจงวิธีการกำหนดลมหายใจ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยพัฒนาจากดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยของกรมสุขภาพจิต (2550) จำนวนทั้งสิ้น 15 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นข้อคำถามมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยได้ค่า IOC ระหว่าง .67-1.00 และนำมาทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .795

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 1. ขั้นตอนเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขั้นตอนการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 ผู้สอนได้ทดสอบระดับความสุขของผู้เรียนก่อนใช้เทคนิคการผ่อนคลายในสัปดาห์ที่ 1 ของการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาการบริหารการพยาบาล โดยใช้แบบทดสอบปลายปิด ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบประเมินความสุขของกรม

สุขภาพจิต จำนวน 15 ข้อ ทำการทดสอบผู้เรียนทุกคน จำนวน 148 คน

### 2. ขั้นตอนดำเนินการ

กิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนวิชาการบริหารการพยาบาล รายวิชาภาคทฤษฎี จำนวน 2 หน่วยกิต ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวนผู้ลงทะเบียนเรียน 148 คน จัดการเรียนการสอนสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 4 ชั่วโมงรวม 8 ครั้ง รวมเป็น 32 ชั่วโมง โดยผู้สอนได้จัดกิจกรรมเทคนิคการผ่อนคลายได้แก่ การกำหนดลมหายใจ และการระบายสี แก่นักศึกษาก่อนการเรียนการสอนทุกครั้งประมาณ 10 นาที เพื่อให้ให้นักศึกษาเกิดความผ่อนคลายและมีความสุขในการเรียน โดยก่อนการสอนและก่อนการทำกิจกรรมผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนรายวิชานี้ โดยเฉพาะการชี้แจงการนำกิจกรรมเทคนิคการผ่อนคลายเพื่อความสุขในการเรียนว่าจะทำกิจกรรมอะไรมาใช้บ้าง เมื่อผู้เรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมต่างๆ แล้วผู้สอนได้ทดสอบระดับความสุขของผู้เรียน โดยใช้แบบทดสอบ

ปลายปิดซึ่งดัดแปลงมาจากแบบประเมินความสุขของกรมสุขภาพจิต จำนวน 15 ข้อ ทำการทดสอบผู้เรียนทุกคน จำนวน 148 คน และในช่วงโมงสุดท้ายก่อนการจบการศึกษา รายวิชาการบริหารการพยาบาล ผู้สอนได้ให้ผู้เรียนตอบแบบประเมินความสุขอีกครั้ง เป็นการประเมินผลหลังการทำกิจกรรม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วไปจัดเตรียมแฟ้มข้อมูล บันทึกข้อมูลแล้วจึงวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS Version 23) ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้ ร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์ระดับความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาการบริหารการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้ค่าสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทั้งนี้

โดยใช้เกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต (2550) ดังนี้

คะแนน 33-45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)

คะแนน 27-32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

คะแนน น้อยกว่า หรือเท่ากับ 26 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาการบริหารการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล โดยสถิติ Paired t-test

โดยผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) การใช้สถิติดังกล่าวเพื่อทดสอบว่าข้อมูลมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยการทดสอบจากสถิติ Kolmogorov-smirnov Test พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Sig=.200)

## จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ได้เลขจริยธรรมวิจัย BCNSK 3/2560 และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงรายละเอียด ครอบคลุมข้อมูลต่อไปนี้ 1) ชื่อและข้อมูลเกี่ยวกับผู้วิจัย 2) วัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 3) ขั้นตอนการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ไม่มีการระบุชื่อของผู้ตอบแบบสอบถามในแบบสอบถาม 4) การเก็บรักษา

ข้อมูลเป็นความลับ 5) การเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม 6) สิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย หรือสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของผู้ตอบแบบสอบถามและข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาทั้ง 148 คนเข้าร่วมโปรแกรม แต่นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพียง 33 คน ตามขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างในระเบียบวิธีการวิจัย

## ผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N=149)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	1	3.03
หญิง	32	96.97
การกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา		
กู้ยืม	13	39.39
ไม่กู้ยืม	20	60.61
การได้รับทุนการศึกษา		
เคยได้รับทุนการศึกษา	28	84.84
ไม่เคยได้รับทุนการศึกษา	5	15.16



จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.97 มีเพศชายเพียง ร้อยละ 3.03 ไม่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาร้อยละ 60.61 และเคยได้รับ

ทุนทุนการศึกษา ร้อยละ 84.84

2. ระดับความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาการบริหารการพยาบาล

**ตาราง 2** ร้อยละของระดับความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาพยาบาลก่อนการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาการบริหารการพยาบาล

ระดับความสุข	จำนวน (n=33)	ร้อยละ (100)
มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good) (33-45 คะแนน)	10	30.30
มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair) (27-32 คะแนน)	19	57.58
มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor) ( $\leq 26$ คะแนน)	4	12.12

จากตาราง 2 พบว่าระดับความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาการบริหารการพยาบาลเกินครึ่งมีความสุขเท่ากับคนทั่วไป

ร้อยละ 57.58 รองลงมาคือ มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 30.30 และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 12.12

**ตาราง 3** ร้อยละของระดับความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาพยาบาลหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาการบริหารการพยาบาล

ระดับความสุข	จำนวน (n=33)	ร้อยละ (100)
มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good) (33-45 คะแนน)	12	36.37
มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair) (27-32 คะแนน)	17	51.51
มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor) ( $\leq 26$ คะแนน)	4	12.12

จากตาราง 3 พบว่าระดับความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายใน

การเรียนวิชาการบริหารการพยาบาลเกินครึ่งมีความสุขเท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 51.51 รองลงมาคือ มีความ

สุขมากกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 36.37 และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 12.12

จะเห็นได้หลังการใช้เทคนิค ผ่อนคลายในการเรียนวิชาการพยาบาลจำนวนนักศึกษาพยาบาลที่มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป เพิ่มขึ้นจาก 10 คน เป็น 12

คน ร้อยละของการเพิ่มเป็น 6.07 ในขณะที่ระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ยังคงมีจำนวนเท่าเดิม

3. เปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายนในการเรียนวิชาการพยาบาล

**ตาราง 4** เปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายนในการเรียนวิชาการพยาบาล

ตัวแปร	ก่อนใช้เทคนิค		หลังใช้เทคนิค		t	df	P (1-tailed)
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความสุขของนักศึกษาพยาบาล	30.32	4.38	30.73	4.33	.466	32	0.322

จากตาราง 4 พบว่าในภาพรวมความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายนในการเรียนวิชาการพยาบาล ไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่าในภาพรวมความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายนในการเรียนวิชาการพยาบาล ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ซึ่ง

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระยะเวลาการเรียนภาคทฤษฎีที่สั้นมาก โดยเฉพาะในรายวิชาวิจัยทางการพยาบาล ซึ่งเป็นวิชาที่นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดเพราะต้องทำวิจัยให้เสร็จสิ้นภายในภาคการศึกษาที่ 1 ประกอบกับในภาคการศึกษาที่ 2 นักศึกษาต้องฝึกภาคปฏิบัติตลอดระยะเวลา 7 เดือนติดต่อกัน จึงทำให้นักศึกษามีความกังวลใจและเครียดส่งผลให้นักศึกษามีความสุขในการเรียนทั้งก่อนและหลังการใช้เทคนิคการผ่อนคลายนที่ไม่แตกต่างกัน แต่

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ 3 ความเบื่อหน่ายต่อแท้งกับการเรียน และข้อที่ 11 การให้ความช่วยเหลือด้านการเรียนแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส หลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาการพยาบาลสูงกว่า ก่อนใช้เทคนิคผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าเทคนิคผ่อนคลายโดยการกำหนดลมหายใจ และการระบายสีเพื่อผ่อนคลาย ช่วยลดความเบื่อหน่ายต่อแท้งกับการเรียน และช่วยเพิ่มให้นักศึกษาได้ช่วยเหลือด้านการเรียนแก่เพื่อนในการเรียนวิชาการพยาบาล ทั้งนี้เนื่องจากความสุขเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเรียนรู้ เพราะการจัดการเรียนรู้ที่มีความสุขทำให้นักเรียนสนใจ มีแรงจูงใจในการเรียนและใช้กลวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ (ปิยวรรณพันธุ์มงคล, 2553) นอกจากนี้สภาพของการจัดการเรียนการสอนในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีอิสระ ยอมรับความแตกต่างของบุคคล มีวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีประสบการณ์แห่งความสำเร็จ และได้พัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ ซึ่งมีแนวทางสำคัญ คือบทเรียนต้องเป็นเรื่อง

ใกล้ตัว มีความหมาย มีประโยชน์ กิจกรรมการเรียนรู้ต้องมีความหลากหลาย สื่อการเรียนต้องน่าสนใจ การประเมินผลมุ่งเน้นตามศักยภาพของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียนต้องแสดงออกอย่างนุ่มนวล เป็นมิตร มีเมตตา อบอุ่น เข้าใจและยอมรับกันและกัน ให้กำลังใจและเกื้อกูลกัน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543) สอดคล้องกับการศึกษาของปีพม่า ทองสม (2544) พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะอาจารย์ ลักษณะการเรียนการสอน ลักษณะ นักศึกษา ลักษณะวิทยาลัย ลักษณะนักศึกษา ร่วมวิทยาลัย และลักษณะบิดามารดา/ผู้ปกครอง โดยลักษณะบิดามารดา/ผู้ปกครอง และลักษณะนักศึกษา ร่วมวิทยาลัยมีอิทธิพล ทั้งทางตรงและ ทางอ้อม ต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ลักษณะการเรียนการสอนมีอิทธิพลทางอ้อม ต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาของปฐมพร

โพธิ์ถาวร และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์ (2560) พบว่านักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานหลังการใช้สื่อวีดิทัศน์น้อยกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนใช้สื่อวีดิทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ( $t=6.54, p<.01$ ) นอกจากนี้กิจกรรมศิลปะการวาดภาพระบายสีจะทำให้เกิดสมาธิ การเปิดเพลงบรรเลงช่วยให้ผ่อนคลาย มีความสุข มีอิสระชอบการวาดภาพเพราะจะช่วยให้เกิดการสังเกต การจินตนาการ และเกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถเชื่อมโยงสู่พฤติกรรมกรรมการบริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ (บุษกร โกมลภมร และ ศรีสุภาภรณ์ บิณฑพาประสิทธิ์, 2557)

## ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ตั้งนั้นอาจารย์ผู้สอนและ

อาจารย์ฝ่ายกิจการนักศึกษาควรรหาเทคนิคการเพิ่มความสนุกสนานเรียนเพิ่มเติมนอกจากกิจกรรมการกำหนดลมหายใจ และกิจกรรมระบายสีเพื่อผ่อนคลายทั้งในรายวิชาภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร อันเกิดประโยชน์ต่อความสุขในการเรียนต่อไป

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้ทราบถึงความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา อาจทำการวิจัยโดยศึกษาระยะยาว (Longitudinal Study) ด้วยการวัดซ้ำ (Repeated Measure) โดยเริ่มศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 เพื่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล หรือเพื่อดูว่าสัมพันธ์กับถดถอยมีความแปรเปลี่ยนหรือมีความคงที่ในการวัดแต่ละครั้งหรือไม่

## เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2550). *แบบวัดความสุขของกรมสุขภาพจิต*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- ชูศรี ตันพงศ์. (2546). *ประเมินพัฒนาการ: มติใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2544). *ลมปรานและการหายใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- นางพิมล นิมิตรอนันท์ และวนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย. (2553). ใน จริยาวัตรคมพยัคฆ์ และและวนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย บรรณาธิการ. *การพยาบาลอนามัยชุมชน: แนวคิด หลักการและการปฏิบัติการพยาบาล (Community Health Nursing: Concept, Principle and Nursing Practice)*. กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักท์.
- บุษกร โกมลภมร และศรีสุกาญจน์ บัณฑิตประสิทธิ์. (2557). *การสะท้อนแนวคิดของนักศึกษาพยาบาลที่เชื่อมโยงสู่การบริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์โดยใช้กิจกรรมศิลปะการวาดภาพระบายสี*. สงขลา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา.
- ปฐมพร โพธิ์ถาวร และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์. (2560). *ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพื่อลดความเครียดในการสอบวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2*. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(1): 171-189.
- ปัทมา ทองสม. (2544). *การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตสังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. *วารสารพยาบาลและการศึกษา*, 4(1): 88-111.
- ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. (2553). *บทบาทของอารมณ์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์*. *วารสารครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 38(2): 88-101.
- วิจิตรา กุสมภ์. (2553). *ประเด็นและแนวโน้มวิชาชีพการพยาบาล (Trend & Issue of Nursing Profession)*. กรุงเทพฯ: สหประชาพิบูลย์.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543). *ปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียน  
สำคัญที่สุด*. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี.

Cronbach, L.J. (1951). *Essentials of Psychological Testing*. (3<sup>rd</sup> ed).  
New York: Harper & Row.

Fraenkel, R.J., Wallen E.N. and Hyun H.H. (2012). *How to Design  
and Evaluate Research in Education*. 8<sup>th</sup> ed. New York:  
McGraw-Hill.