

ผลของการจัดการเรียนโดยใช้เทคนิคผ่อนคลายเพื่อเพิ่มความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

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

ปัจมามาศ โชติบัน¹, กิตติพร เนาวร์สุวรรณ¹

Patamamas Chotiban¹, Kittiporn Nawsuwan¹

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

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุข และเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนหลัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ที่ศึกษาในรายวิชาบริหารการพยาบาล ปีการศึกษา 2559 จำนวน 33 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เทคนิคการทำදลมหาຍໃຈและเทคนิคการระบายสี แบบประเมินความสุขด้วยตนเองที่พัฒนาจากดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการทดสอบค่าที (*t-test*) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสุขมากกว่าคนทั่วไปก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล ร้อยละ 30.30 และ ร้อยละ 36.37 ตามลำดับ

¹ อาจารย์, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา อําเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

¹ Lecturer, Boromarajonnani College of Nursing, Songkhla, Muang district, Songkhla 90000

ในภาพรวมความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล 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

การพยาบาลเป็นศาสตร์ซึ่งให้องค์ความรู้เชิงทฤษฎีเป็นฐานสู่การปฏิบัติ การพยาบาลเป็นศาสตร์ผสมผสานจากวิทยาศาสตร์

ศิลปศาสตร์ มนุษยศาสตร์ ที่หล่อหลอมเป็นหนึ่งเดียวมีคุณลักษณะเป็นนามธรรม (ангพิมล นิมิตรอันันท์ และวนิดา ดุรงค์ฤทธิ์ชัย, 2553) โดยมีเป้าหมายสำคัญให้ผู้รับ

มีสุขภาพดีเป็นสำคัญ (วิจิตรากุสมarn, 2553)

การจัดการเรียนการสอนให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้อย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อเสริมสร้างความสุขให้กับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเชื่อว่าหากผู้เรียนมีความสุขจะส่งผลต่อการให้การพยาบาลอย่างมีความสุขทั้งที่ขณะเป็นนักศึกษาพยาบาลและเมื่อสำเร็จเป็นพยาบาลวิชาชีพแล้ว ก็ตาม การเรียนรู้อย่างมีความสุข จึงเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการเรียนของผู้เรียน เพราะเป็นทั้งเหตุปัจจัยที่ส่งเสริมการเรียนรู้และเป็นผลที่เกิดจากการที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ ชูศรี ตันพงษ์ (2546) ให้ทัศนะว่า การเรียนรู้อย่างมีความสุข หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของผู้เรียนที่มีต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ทางการเรียนรู้ อันเกิดมาจากการกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้สอน ได้แก่ ความต้องการเรียนรู้ และทำกิจกรรม สนุกสนาน เพลิดเพลินในการเรียน อย่างร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ใน การเรียน อย่างทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและผู้สอน สนุกสนานที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและผู้สอน และมีความรู้สึกที่

ดีที่ได้อยู่ร่วมกับผู้สอน สนับยใจที่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ภายในโรงเรียน ความสุขในการเรียนรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ ซึ่งเกิดจาก การที่ผู้เรียนได้ใช้สมองสองซีกอย่างสมดุล ดังนั้นผู้สอนจึงควรให้ความสำคัญกับความสุขในการเรียนรู้ให้มาก ภายใต้จัดการเรียนการสอนที่ช่วยสร้างความสุขในการเรียน (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543)

เทคนิคการฝ่อนคลายโดยการกำหนดลมหายใจและวดภาพระบายสี เป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาล มีความสุข จากการศึกษาของบุษกร โภกลภาร และศรีสุกาญจน์ บินทาประสิทธิ์ (2557) พบว่าการวดภาพจะทำให้เกิดสมารธ และการเปิดเพลงบรรเลงช่วยให้ฝ่อนคลาย มีความสุข นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะอาจารย์ ลักษณะการเรียนการสอน ลักษณะ นักศึกษา ลักษณะวิทยาลัย ลักษณะนักศึกษา_rwm วิทยาลัย และลักษณะบิดามารดา/ผู้ปกครอง โดยลักษณะการเรียนการสอนมีอิทธิพลทางอ้อม ต่อความสุข

ในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ศาสตรบัณฑิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าเท่ากับ 0.075, $p<0.01$ ลักษณะนักศึกษา มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขในการเรียน ของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าเท่ากับ 0.19, $p<0.01$ (ปัจมา ทองสม, 2544) ประกอบกับลักษณะวิชาการบริหารการพยาบาลนั้น นักศึกษาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดหลักการและทฤษฎีการบริหาร องค์ประกอบและกระบวนการบริหาร หลักการบริหาร และพัฒนาองค์กร มีภาวะผู้นำและเทคนิคการบริหารทางการพยาบาล การบริหารองค์การพยาบาล การบริหารคุณภาพทางการพยาบาลซึ่งวิชาดังกล่าวอาจทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียด

จากการสำรวจจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของการจัดการเรียนโดยใช้เทคนิคผ่อนคลายเพื่อเพิ่มความสุขในการเรียน ของนักศึกษาพยาบาล อันจะส่งผลต่อให้นักศึกษาเกิดความสุขในการเรียนตลอดจนการเสริมสร้างองค์ความรู้ทางวิชาชีพและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อความสุขของผู้เรียนและการ

จัดการเรียนการสอนให้มีคุณภาพต่อไป

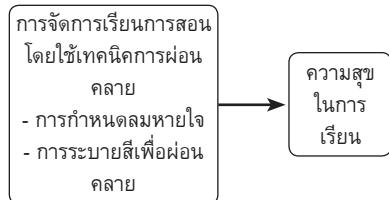
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล

2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดความสุขของกรมสุขภาพจิต (2550) โดยมีสาระสำคัญเน้นความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน การยอมรับในการแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์ การเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรง การเห็นใจผู้อื่น ตลอดจนการช่วยเหลือผู้อื่นและความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับเทคนิคการผ่อนคลาย ผู้วิจัยใช้เทคนิคการผ่อนคลายโดยเน้นการควบคุมลมหายใจ การจินตนาการ และการผ่อนคลายอย่างลึก โดยมีกิจกรรมได้แก่ การกำหนดลมหายใจ และการระบายสีเพื่อผ่อนคลาย



ภาพประกอบ 1 ครอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากร คือ นักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ที่ศึกษาในรายวิชาบริหาร การพยาบาล ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 รุ่นที่ 48 รวมทั้ง สิ้น 148 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ที่ศึกษาในรายวิชาบริหาร การพยาบาล ภาคการศึกษาที่ 1 ปี การศึกษา 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 ตามสูตรการคำนวณโดยใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวนได้หารด้วย 1 ลบเปอร์เซ็นต์ของความคลาดเคลื่อนยกกำลังสอง ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 33 คน ดังนี้

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

การได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบจากการหัสระจานนักศึกษา โดยนำจำนวนนักศึกษาทั้งหมดหารด้วยขนาดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

$$148 / 33 = 4.48 \text{ ดังนั้นจึงสุ่มเก็บทุกๆ } 4 \text{ คน จากนั้นจึงสุ่มเลือกเลขเป็นเลข } 2 \text{ และจึงเลือกนักศึกษาที่มีรหัสประจำตัว } 2, 6, 10, 14, 18, 22, \dots$$

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

ทั้งนี้ก่อนการจัดกิจกรรมผู้วิจัยให้พังเพลงบรรยายและชี้แจงวิธีการกำหนดล้มหายใจ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยพัฒนาจากดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยของกรมสุขภาพจิต (2550) จำนวนห้าสิบ 15 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นข้อคำถามมาตรฐานประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยได้ค่า IOC ระหว่าง .67-1.00 และนำมาทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาร์ของ cronbach เท่ากับ .795

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขั้นตอนการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 ผู้สอนได้ทดสอบระดับความสุขของผู้เรียนก่อนใช้เทคนิคการฝึกคลายในสับ派ด้าท์ที่ 1 ของการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาบริหารการพยาบาล โดยใช้แบบทดสอบปลายปิด ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบประเมินความสุขของกรม

สุขภาพจิต จำนวน 15 ข้อ ทำการทดสอบผู้เรียนทุกคน จำนวน 148 คน

2. ขั้นดำเนินการ

กิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนวิชาการบริหารการพยาบาล รายวิชาภาคฤดูร้อน จำนวน 2 หน่วยกิต ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวนผู้ลงทะเบียนเรียน 148 คน จัดการเรียนการสับ派ด้าท์ละ 1 ครั้งๆ ละ 4 ชั่วโมง รวม 8 ครั้ง รวมเป็น 32 ชั่วโมง โดยผู้สอนได้จัดกิจกรรมเทคโนโลยีการฝึกคลายได้แก่ การกำหนดล้มหายใจและการระบายสี แก่นักศึกษา ก่อนการเรียนการสอนทุกครั้งประมาณ 10 นาที เพื่อให้นักศึกษาเกิดความผ่อนคลายและความสุขในการเรียน โดยก่อนการสอนและก่อนการทำกิจกรรมผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนรายวิชานี้โดยเฉพาะการชี้แจงการนำกิจกรรมเทคโนโลยีการฝึกคลายเพื่อความสุขในการเรียน ว่าจะทำกิจกรรมอะไรมาใช้บ้าง เมื่อผู้เรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมต่างๆ แล้ว ผู้สอนได้ทดสอบระดับความสุขของผู้เรียน โดยใช้แบบทดสอบ

ปลายปีดังนี้ ดัดแปลงมาจากการแบบประเมินความสุขของกรมสุขภาพจิต จำนวน 15 ข้อ ทำการทดสอบผู้เรียนทุกคน จำนวน 148 คน และในช่วงโmont สุดท้ายก่อนการจบการศึกษา รายวิชาการบริหารการพยาบาล ผู้สอนได้ให้ผู้เรียนตอบแบบประเมินความสุขอีกครั้ง เป็นการประเมินผล หลังการทำกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วไปจัด เตรียมแฟ้มข้อมูล บันทึกข้อมูลแล้ว จึงวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS Version 23) ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้ร้อยละ (Percentage)

2. วิเคราะห์ระดับความสุข ของนักศึกษาของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล 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. วิเคราะห์เปรียบเทียบ ความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อน และหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล โดยสถิติ Paired t-test

โดยผู้วิจัยทำการทดสอบ ข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) การใช้สถิติดังกล่าวเพื่อทดสอบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยการทดสอบจากสถิติ Kolmogorov-smirnov Test พ布ว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ($Sig=.200$)

จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัย เพื่อขอรับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ได้เลขจริยธรรมวิจัย BCNSK 3/2560 และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แจงรายละเอียด ครอบคลุมข้อมูลต่อไปนี้ 1) ชื่อและข้อมูลเกี่ยวกับผู้วิจัย 2) วัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 3) ขั้นตอนการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ไม่มีการระบุชื่อของผู้ตอบแบบสอบถามในแบบสอบถาม 4) การเก็บรักษา

ข้อมูลเป็นความลับ 5) การเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม 6) สิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย หรือสิทธิที่จะถอนตัวออกจาก การวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานของผู้ตอบแบบสอบถาม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 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
การก้าวมุ่งเน้นเพื่อการศึกษา			
ก้าวมุ่ง		13	39.39
ไม่ก้าวมุ่ง		20	60.61
การได้รับทุนการศึกษา			
เคยได้รับทุนทุนการศึกษา		28	84.84
ไม่เคยได้รับทุนการศึกษา		5	15.16

จากตาราง 1 พบว่าก่อรุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.97 มีเพศชายเพียงร้อยละ 3.03 ไม่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ร้อยละ 60.61 และเคยได้รับ

ทุนกุนการศึกษา ร้อยละ 84.84

2. ระดับความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล

ตาราง 2 ร้อยละของระดับความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาพยาบาล ก่อนการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล

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

จากตาราง 2 พบว่าระดับความสุขของนักศึกษาพยาบาล ก่อนการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล เกินครึ่งมีความสุขเท่ากับคนทั่วไป

ร้อยละ 57.58 รองลงมาคือ มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 30.30 และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 12.12

ตาราง 3 ร้อยละของระดับความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาพยาบาล หลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล

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

จากตาราง 3 พบว่าระดับความสุขของนักศึกษาพยาบาล หลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายใน

การเรียนวิชาบริหารการพยาบาล เกินครึ่งมีความสุขเท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 51.51 รองลงมาคือ มีความ

สุขมากกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 36.37 และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 12.12

จะเห็นได้หลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาลจำนวนนักศึกษาพยาบาลที่มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป เพิ่มขึ้นจาก 10 คน เป็น 12 คน

คน ร้อยละของการเพิ่มเป็น 6.07 ในขณะที่ระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ยังคงมีจำนวนเท่าเดิม

3. เปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล

ตาราง 4 เปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล

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

จากการ 4 พบว่าในภาพรวมความสุขของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่าในภาพรวมความสุขของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชาบริหารการพยาบาล ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากส่วนตัวอย่างทั้งหมดเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ซึ่ง

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระยะเวลาการเรียนภาคฤดูร้อนที่สั้นมาก โดยเฉพาะในรายวิชาวิจัยทางการพยาบาล ซึ่งเป็นวิชาที่นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดเพราะด้องทำวิจัยให้เสร็จสิ้นภายในภาคการศึกษาที่ 1 ประกอบกับในภาคการศึกษาที่ 2 นักศึกษาต้องฝึกภาคปฏิบัติตตลอดระยะเวลา 7 เดือนติดตอกัน จึงทำให้นักศึกษามีความกังวลใจและเครียดส่งผลให้นักศึกษามีความสุขในการเรียนทั้งก่อนและหลังการใช้เทคนิคการผ่อนคลายที่ไม่แตกต่างกัน แต่

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ 3 ความเปื่องหน่ายท้อแท้กับการเรียน และข้อที่ 11 การให้ความช่วยเหลือด้านการเรียนแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส หลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการเรียนวิชานบริหารการพยาบาลสูงกว่า ก่อนใช้เทคนิคผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าเทคนิคผ่อนคลายโดยการกำหนดลมหายใจ และการระบาย สีเพื่อผ่อนคลาย ช่วยลดความเบื่อหน่ายท้อแท้กับการเรียน และช่วยเพิ่มให้นักศึกษาได้ช่วยเหลือด้านการเรียนแก่เพื่อนในการเรียนวิชา บริหารการพยาบาล ทั้งนี้เนื่องจากความสุขเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเรียนรู้ เพราะการจัดการเรียนรู้ที่มีความสุขทำให้นักเรียนสนใจ มีแรงจูงใจในการเรียนและใช้กลวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ (ปิยวรรณ พันธุ์รุ่งคง, 2553) นอกจากนี้สภาพของการจัดการเรียนการสอนในบรรยายศาสตร์ที่ผ่อนคลาย มีอิสระยอมรับความแตกต่างของบุคคล มีวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีประสบการณ์แห่งความสำเร็จ และได้พัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ ซึ่งมีแนวทางสำคัญ คือบทเรียนต้องเป็นเรื่อง

ใกล้ตัว มีความหมาย มีประโยชน์ กิจกรรมการเรียนรู้ต้องมีความหลากหลาย สื่อการเรียนต้องน่าสนใจ การประเมินผลมุ่งเน้นตามศักยภาพของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียนต้องแสดงออกอย่างนุ่มนวล เป็นมิตร มีเมตตา อบอุ่น เข้าใจและยอมรับกันและกัน ให้กำลังใจและเกื้อกูลกัน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543) สอดคล้องกับการศึกษาของปัจจุบัน ทองสม (2544) พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะอาจารย์ ลักษณะการเรียน การสอน ลักษณะ นักศึกษา ลักษณะวิทยาลัย ลักษณะนักศึกษา ร่วมวิทยาลัย และลักษณะบิดามารดา/ผู้ปกครอง โดยลักษณะบิดามารดา/ผู้ปกครอง และลักษณะนักศึกษา ร่วมวิทยาลัยมีอิทธิพล ทั้งทางตรง และทางอ้อม ต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ลักษณะการเรียนการสอนมีอิทธิพลทางอ้อม ต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาของปฐมพร

โพธิ์ถาวร และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์ (2560) พบว่านักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานหลังการใช้สื่อวีดีทัศน์น้อยกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนใช้สื่อวีดีทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=6.54$, $p<.01$) นอกจากนี้กิจกรรมศิลปะการวาดภาพพระบາຍสีจะทำให้เกิดสมາชี การเปิดเพลงบรรเลงช่วยให้ผ่อนคลาย มีความสุข มีอิสรภาพในการวาดภาพพระเพราะจะช่วยให้เกิดการสังเกต การจินตนาการ และเกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถเชื่อมโยงสู่พฤติกรรมการบริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ (บุษกร โภมลภรณ์ และ ศรีสุกาญจน์ บินทาประสิทธิ์, 2557)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนและ

อาจารย์ฝ่ายกิจการนักศึกษาควรหาเทคโนโลยีการเพิ่มความสุขขณะเรียนเพิ่มเติมนอกจากการกิจกรรมการกำหนดลมหายใจ และกิจกรรมระบายเสียงเพื่อผ่อนคลายทั้งในรายวิชาภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร อันเกิดประโยชน์ต่อความสุขในการเรียนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้ทราบถึงความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา อาจทำการวิจัยโดยศึกษาระยะเวลา (Longitudinal Study) ด้วยการวัดซ้ำ (Repeated Measure) โดยเริ่มศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 เพื่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล หรือเพื่อดูว่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมีความแปรเปลี่ยนหรือมีความคงที่ในการวัดแต่ละครั้งหรือไม่

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2550). แบบวัดความสุขของกรมสุขภาพจิต. นนทบุรี: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- ชูศรี ตันพงศ์. (2546). ประเมินพัฒนาการ: มติใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสตศรี-สกุปช์ดิวกร์.
- เทอดศักดิ์ เดชาคง. (2544). bpm ประมาณและการหายใจ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- นงพิมล นิมิตรอานันท์ และวนิดา ดุรงค์ฤทธิ์ชัย. (2553). ใน จริยาวัตรคอมพ์คัม และวนิดา ดุรงค์ฤทธิ์ชัย บรรณาธิการ. การพยาบาลอนามัยชุมชน: แนวคิด หลักการและการปฏิบัติการพยาบาล (Community Health Nursing: Concept, Principle and Nursing Practice). กรุงเทพฯ: จำรูปโปรดักท์.
- บุษกร โภกเลภรณ์ และศรีสุกานุจันทร์ บินทาประสีที. (2557). การสะท้อนแนวคิดของนักศึกษาพยาบาลที่เขื่อมโยงสู่การบริการสุขภาพทั่วไป หัวใจความเป็นมนุษย์โดยใช้กิจกรรมศิลปะการคาดการณ์ระบายสี. สงขลา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา.
- ปัจฉมพร โพธิ์ถาวร และสาวยิริ วงศ์ประดิษฐ์. (2560). ประสบการณ์การปฏิบัติสมัยด้วยการหายใจเพื่อลดความเครียดในการสอบวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 4(1): 171-189.
- ปัทมา ทองสม. (2544). การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตตั้งสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วารสารพยาบาลและการศึกษา, 4(1): 88-111.
- ปิยารรณ พันธุ์คงคล. (2553). บทบาทของอารมณ์ในการเรียนวิชา คณิตศาสตร์. วารสารครุศาสตร์ฯ พาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 38(2): 88-101.
- วิจิตรา ฤกษ์สมก. (2553). ประเด็นและแนวโน้มวิชาชีพการพยาบาล (Trend & Issue of Nursing Profession). กรุงเทพฯ: สหประชาพิมุลย์.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543). *บัญชีรายรับ-รายจ่าย* สำคัญที่สุด. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี.

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

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