

ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

The Wellness of Sakon Nakhon Rajabhat University Students Muang District Sakon Nakhon Province

จิราภรณ์ จำปาจันทร์^{1*}, ณิรณัฐ วรโธสง¹, ชไมพร ประสาทเขตการ¹, ปทุมพร อ่อนดี¹, พลอยนภา แสนขวา¹,
ปราวีณา ฮาดดา¹, พาขวัญ, อัคริณี¹, พรชุตตา อูสาพรหม¹

Jiraporn Jumpajan^{1*}, Neeranute Wontaisong¹, Chamaiporn Prasatkhetkan¹, Phatumporn Oondee,
Ploynapa Sankwa¹, Praweena Hadda¹, Pakaun Akasern¹, Pornchuta Usaporn¹

¹มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ประเทศไทย

¹Sakon Nakhon Rajabhat University, Muang District, Sakon Nakhon Province, Thailand.

*Corresponding author E-mail: jjumpajan@snru.ac.th

DOI: <https://doi.org/10.55674/ajhe.v1i1.1349>

วันที่รับบทความ 23 พ.ค. 2566

วันที่แก้ไขบทความ 2 มิ.ย. 2566

วันที่ตอบรับบทความ 20 มิ.ย. 2566

Received: May. 23, 2023

Revised: Jun. 2, 2023

Accepted: Jun. 20, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 381 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิสองขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน พ.ศ. 2564 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีระดับความสุขสมบูรณ์โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 57.2 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ ด้านจิตใจอารมณ์ ด้านสติปัญญาการเรียน และด้านสังคม อยู่ในระดับความสุขสมบูรณ์มาก ร้อยละ 79.5 68.0 67.7 และ 64.8 ตามลำดับ ด้านร่างกาย และด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 71.9 และ 54.9 ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความสุขสมบูรณ์ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

Abstract

This survey research aimed to study the wellness of Sakon Nakhon Rajabhat University students. The sample was Sakon Nakhon Rajabhat University students who enrolled in the first semester of the academic year 2021. A total of 381 samples were selected by a two-stage stratified random sampling technique. Data collection using online questionnaires that were carried out from August to September 2021. The data were analyzed using descriptive statistics.

The results found that the student's overall level of wellness was high level at 57.2%. The spiritual, emotional, intelligence learning and social aspects were high levels at 79.5%, 68.0%, 67.7%, and 64.8% respectively. The happiness of the body and the economy was moderate at 71.9% and 54.9%, respectively.

Keywords: Wellness, Students, Sakon Nakhon Rajabhat University

1. บทนำ

สังคมในปัจจุบันผู้คนมุ่งหวังที่จะมีสุขภาพดี ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ หรือ ความทุกข์ทรมาน องค์การอนามัยโลก⁽¹⁾ ได้ให้นิยามคำว่า “Wellness” หรือ “ความสุขสมบูรณ์” ว่าเป็นภาวะที่ดีที่สุดของบุคคลที่มุ่งศักยภาพสูงสุดของแต่ละบุคคลทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ เศรษฐกิจ และการบรรลุความคาดหวังในบทบาทของตนเอง ครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน หรือสถานที่อื่นๆ รวมไปถึงบุคคลที่มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์อย่างเหมาะสม การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น การตระหนักถึงภาวะสุขภาพจิต จริยธรรม ค่านิยม และจิตวิญญาณของตนเอง⁽²⁾ นอกจากนี้ความสุขสมบูรณ์ยังเป็นผลสะท้อนจากความรู้สึกส่วนบุคคลต่อการมีชีวิตที่สมดุลกับความสามารถในการทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับกับคำว่า การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

จากการทบทวนแนวคิดพบว่า ความสุขสมบูรณ์ (Wellness) คือ การพัฒนาสุขภาพที่มีความต่อเนื่อง โดยขึ้นอยู่กับบุคคลที่มีความปรารถนาอยากจะมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบดังนี้

- 1) ด้านร่างกายจะครอบคลุมถึงการแสดงออกทางด้านท่าทาง การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตรงตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- 2) ด้านจิตใจอารมณ์ คือ การเข้าใจถึงสภาพจิตใจและอารมณ์ของตนเอง การมีสุขภาพจิตใจแข็งแรง มั่นคง มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การรู้จักจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง และยอมรับความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง
- 3) ด้านสังคม คือ การรู้จักการให้อภัย ความเสียสละ การรับฟังและยอมรับเสียงข้างมาก การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการรู้จักรักษากฎระเบียบ การมีความสามัคคีกับผู้อื่น
- 4) ด้านจิตวิญญาณ คือ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตและการใช้ชีวิตอย่างมีสติ การรู้จักไขว่คว้าหาโอกาส รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิต การยอมรับค่านิยมและความเชื่อของผู้อื่น
- 5) ด้านสติปัญญาการเรียน คือ การมีส่วนร่วมคิดร่วมสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมต่างๆ ความอยากรู้อยากเห็น ความสามารถในการรับความรู้ การพัฒนาทักษะทางการพูด การอ่าน และการเขียน รวมไปถึงความพึงพอใจในการรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมาย การแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน และ
- 6) ด้านเศรษฐกิจ คือ การบริหารจัดการรายได้ให้เพียงพอในการใช้จ่ายต่อการอุปโภคบริโภค การรู้จักเก็บออม การหารายได้เพิ่มจากการทำงานอดิเรก รวมไปถึงการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมในสังคมปัจจุบัน^(2,3)

นักศึกษาเป็นกลุ่มแรงงานที่สำคัญในอนาคตที่ช่วยขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ หากนักศึกษามีความรู้และทักษะสูงย่อมส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพ⁽⁴⁾ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครมีการพัฒนาจุดเน้นของบัณฑิตให้เป็นคนดีมีจิตสาธารณะ และทักษะวิชาชีพ นอกจากนี้ยังเน้นให้นักศึกษาเป็นผู้มีความสุขสมบูรณ์ในด้านต่างๆ รวมถึงความสามารถในการรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมาย หรือบทบาทหน้าที่ของตนเอง ซึ่งจะให้นักศึกษามีความพร้อมที่ออกไปทำงานหรือปฏิบัติงานจริง เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีและมีคุณค่าในการทำงาน

นอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยยังมีค่านิยมหลักที่กล่าวไว้ว่า Healthy Organization ที่จะเป็นองค์กรสุขภาพดี การที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครจะเป็นองค์กรสุขภาพดีนั้น บุคลากรภายในมหาวิทยาลัยโดยมีนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครเป็นกลุ่มองค์กรขนาดใหญ่ ที่เป็นแรงขับเคลื่อนและเป็นตัวชี้วัดภายในองค์กร จะต้องมีความสุขที่ดีที่ไม่ได้ดีแค่เพียงด้านร่างกายและจิตใจ แต่จะต้องมีความสุขที่ดี มีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ สติปัญญาการเรียน และด้านเศรษฐกิจ ซึ่งภาวะความสมบูรณ์เหล่านี้ส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพ คุณภาพชีวิต ของบุคคล องค์กร สังคม เศรษฐกิจ และประเทศต่อไปในอนาคต จากความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า การที่นักศึกษาเข้ามาศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครจะมีความสุขสมบูรณ์ไปในทิศทางใดเพื่อจะได้นำข้อมูลเบื้องต้นมาเป็นแนวทางแก่มหาวิทยาลัยในการวางแผนพัฒนาความสมบูรณ์ของนักศึกษาให้มีความสุขสอดคล้องกับปรัชญาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร⁽⁵⁾

2. วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

3. วิธีดำเนินงานวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ภาคเรียนปกติที่ลงทะเบียนเรียนในภาคที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 8,092 คน⁽⁶⁾ กลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณจำนวนตัวอย่างจากสูตร Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 381 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิสองขั้นตอน (Two-stage stratified random sampling) โดยขั้นที่ 1 แบ่งคณะเป็นขนาดใหญ่ กลาง เล็ก จากนั้นสุ่มเลือกคณะตัวแทนด้วยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยการจับฉลากไม่ใส่คืน ได้จำนวนคณะตัวแทน 3 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ขั้นที่สอง สุ่มเลือกตัวแทนนักศึกษาจากคณะโดยการกำหนดสัดส่วนโดยอาศัยความน่าจะเป็นตามขนาดนักศึกษาปริญญาตรีแต่ละคณะ (Sampling with probability proportional to size: PPS) รวมได้นักศึกษาทั้งสิ้น 381 คน โดยผู้วิจัยขออนุญาตเก็บข้อมูลกับคณะตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด กลุ่มตัวอย่างได้มาจากอาสาสมัครที่ตอบแบบสอบถามออนไลน์ด้วยความสมัครใจ เมื่ออาสาสมัครตอบแบบสอบถามออนไลน์จนครบจำนวน ผู้วิจัยจึงปิดรับการตอบแบบสอบถามโดยมีเกณฑ์คัดเข้าคือ อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่จริงตามทะเบียนบ้านในตำบลดงมะไฟ อ่านออกเขียนได้ และเกณฑ์การคัดออกคือ ไม่ยินดีเข้าร่วมงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย 11 ข้อคำถาม ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ชั้นปี สาขา คณะที่กำลังศึกษา ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน อาศัยอยู่กับใคร รายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้ำหนัก และส่วนสูง ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด และเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย โดยมีทั้งหมด 70 ข้อ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย 22 ข้อ ด้านจิตใจอารมณ์ 12 ข้อ ด้านสังคม 10 ข้อ ด้านจิตวิญญาณ 8 ข้อ ด้านสติปัญญาการเรียน 8 ข้อ และด้านเศรษฐกิจ 10 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนความสุขสมบูรณ์ เป็นแบบประเมิน 5 ระดับ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวกได้แก่ การปฏิบัติเป็นประจำ (4 คะแนน) ปฏิบัติบ่อยมาก (3 คะแนน) ปฏิบัติบ่อย (2 คะแนน) ปฏิบัติบางครั้ง (1 คะแนน) ไม่ปฏิบัติเลย (0 คะแนน) และเชิงลบได้แก่ การปฏิบัติเป็นประจำ (0 คะแนน) ปฏิบัติบ่อยมาก (1 คะแนน) ปฏิบัติบ่อย (2 คะแนน) ปฏิบัติบางครั้ง (3 คะแนน) ไม่ปฏิบัติเลย (4 คะแนน)

เกณฑ์การประเมินคะแนนเฉลี่ยรายด้าน และโดยรวมทุกด้านใช้แนวคิดของเบสท์⁽⁷⁾ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ด้านร่างกาย ประกอบด้วยข้อคำถาม 22 ข้อ แบ่งออกเป็น การออกกำลังกาย 7 ข้อ โภชนาการ 7 ข้อ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ 8 ข้อ เกณฑ์ในการแปลผลด้านร่างกาย (ช่วงคะแนน 0.0 – 88.0 คะแนน)

ค่าคะแนน 58.8 - 88.0	หมายถึง	ระดับมาก
ค่าคะแนน 29.4 - 58.7	หมายถึง	ระดับปานกลาง
ค่าคะแนน 0.0 - 29.3	หมายถึง	ระดับน้อย

2) ด้านจิตใจอารมณ์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 12 ข้อ เกณฑ์ในการแปลผลด้านจิตใจอารมณ์ (ช่วงคะแนน 0.0 - 48.0 คะแนน)

ค่าคะแนน 32.0 - 48.0	หมายถึง	ระดับมาก
ค่าคะแนน 17.0 - 31.0	หมายถึง	ระดับปานกลาง
ค่าคะแนน 0.0 - 16.0	หมายถึง	ระดับน้อย

3) ด้านสังคม ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ เกณฑ์ในการแปลผลด้านสังคม (ช่วงคะแนน 0.0 - 40.0 คะแนน)

ค่าคะแนน 26.8 - 40.0	หมายถึง	ระดับมาก
ค่าคะแนน 13.4 - 26.7	หมายถึง	ระดับปานกลาง
ค่าคะแนน 0.0 - 13.3	หมายถึง	ระดับน้อย

4) ด้านจิตวิญญาณ ประกอบด้วยข้อคำถาม 8 ข้อ เกณฑ์ในการแปลผลด้านจิตวิญญาณ (ช่วงคะแนน 0.0 - 32.0 คะแนน)

ค่าคะแนน 21.4 - 32.0	หมายถึง	ระดับมาก
ค่าคะแนน 10.8 - 21.3	หมายถึง	ระดับปานกลาง
ค่าคะแนน 0.0 - 10.7	หมายถึง	ระดับน้อย

5) ด้านสติปัญญาการเรียน ประกอบด้วยข้อคำถาม 8 ข้อ เกณฑ์ในการแปลผลด้านสติปัญญาการเรียน (ช่วงคะแนน 0.0 - 32.0 คะแนน)

ค่าคะแนน 21.4 - 32.0	หมายถึง	ระดับมาก
ค่าคะแนน 10.8 - 21.3	หมายถึง	ระดับปานกลาง
ค่าคะแนน 0.0 - 10.7	หมายถึง	ระดับน้อย

6) ด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ เกณฑ์ในการแปลผลด้านเศรษฐกิจ (ช่วงคะแนน 0.0 - 40.0 คะแนน)

ค่าคะแนน 26.8 - 40.0	หมายถึง	ระดับมาก
ค่าคะแนน 13.4 - 26.7	หมายถึง	ระดับปานกลาง
ค่าคะแนน 0.0 - 13.3	หมายถึง	ระดับน้อย

7) เกณฑ์ในการแปลผลความสุขสมบูรณ์โดยรวมทุกด้าน (ช่วงคะแนน 0.0 - 280.0 คะแนน)

ค่าคะแนน 186.8 - 280.0	หมายถึง	ระดับความสุขสมบูรณ์มาก
ค่าคะแนน 93.4 - 186.7	หมายถึง	ระดับความสุขสมบูรณ์ปานกลาง
ค่าคะแนน 0.0 - 93.3	หมายถึง	ระดับความสุขสมบูรณ์น้อย

การตรวจคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยผ่านขั้นตอนการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน จากนั้นนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลองเพื่อตรวจสอบให้สอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์โดยได้ค่าความสอดคล้องของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มากกว่าเท่ากับ 0.91 อยู่ในระดับคัดเลือกไว้ใช้ได้ การหาความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) ที่ค่าระดับความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความสุขสมบูรณ์รวมทั้งหมดเท่ากับ 0.91 แบ่งออกเป็นแต่ละด้าน ได้แก่ ระดับความเชื่อมั่นในด้านร่างกาย เท่ากับ 0.73 ด้านจิตใจอารมณ์ เท่ากับ 0.69 ด้านสังคม เท่ากับ 0.72 ด้านจิตวิญญาณ เท่ากับ 0.86 ด้านสติปัญญาการเรียน เท่ากับ 0.77 และด้านเศรษฐกิจ เท่ากับ 0.82 จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายกันจำนวน 30 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูล โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลแต่ละคณะตามกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถามงานวิจัย แบบสอบถามที่ใช้เป็นรูปแบบแบบสอบถามออนไลน์
2. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามครบถ้วนตามจำนวน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนของคำตอบแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยนำข้อมูลไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และจัดทำรายงานการวิจัย
4. ผู้วิจัยจะพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยเมื่อได้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างจะถูกรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคลแต่จะรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น และจะดำเนินการทำลายข้อมูลที่เกี่ยวข้องภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจะนำไปวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) โดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จริยธรรมในงานวิจัย

การวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เลขที่รับรอง 142/2564

4. ผลการวิจัย

คุณลักษณะทั่วไป

นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.3 อายุอยู่ระหว่าง 21 - 25 ปี ร้อยละ 60.9 อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 21 ปี ($\bar{X} = 21.0$ ปี, S.D. = 1.2) เกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 99.2 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 63.3 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพักนอก ร้อยละ 67.5 รองลงมาพักอาศัยที่บ้านตนเอง ร้อยละ 23.4 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่คนเดียว ร้อยละ 49.3 รองลงมาพักอาศัยอยู่กับเพื่อน ร้อยละ 25.2 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า หรือเท่ากับ 5,000 บาท ร้อยละ 68.2 และส่วนมากค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะสมส่วน ร้อยละ 53.6 รองลงมาอยู่ในภาวะอ้วน ร้อยละ 27.8

ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษา

นักศึกษามีความสุขสมบูรณ์ที่ปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรก แบ่งเป็นรายด้าน ดังนี้

ด้านร่างกาย ปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ($\bar{X} = 3.7$, S.D. = 0.6) ไม่สูบบุหรี่ ($\bar{X} = 3.6$, S.D. = 1.0) และทำความสะอาดช่องปากหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง เช่น การแปรงฟัน การบ้วนปาก ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.3$, S.D. = 0.8)

ด้านจิตใจอารมณ์ มีความรู้สึกต่อผู้อื่นในแง่ดี มองโลกในแง่ดี ($\bar{X} = 3.3$, S.D. = 0.8) รู้จักเข้าใจตนเองดี ($\bar{X} = 3.2$, S.D. = 0.8) และมีความสดชื่น เบิกบาน แจ่มใส ($\bar{X} = 3.2$, S.D. = 0.8)

ด้านสังคม ทิ้งขยะลงในถังขยะหรือภาชนะที่เตรียมไว้ทุกครั้ง ($\bar{X} = 3.4$, S.D. = 0.9) ปิดไฟและถอดปลั๊กไฟทุกครั้งเมื่อไม่ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า หรือเมื่อออกจากห้องเรียน ($\bar{X} = 3.3$, S.D. = 0.8) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง ($\bar{X} = 3.1$, S.D. = 0.9)

ด้านจิตวิญญาณ ไม่ดูถูกความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนาของบุคคลอื่น ($\bar{X} = 3.5$, S.D. = 0.7) ให้เกียรติบุคคลอื่นเสมอ ($\bar{X} = 3.5$, S.D. = 0.7) และยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ($\bar{X} = 3.4$, S.D. = 0.8)

ด้านสติปัญญาการเรียน มีการคิด วิเคราะห์ก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไร ($\bar{X} = 3.1$, S.D. = 0.8) พยายามพัฒนาทักษะการพูด การเขียน และการอ่านของตนเองให้ดีขึ้น ($\bar{X} = 3.1$, S.D. = 0.8) และแบ่งเวลาให้เหมาะสมระหว่างการเรียนและการพักผ่อน ($\bar{X} = 3.0$, S.D. = 0.9)

ด้านเศรษฐกิจ เลือกซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่มีคุณภาพ และราคาประหยัด ($\bar{X} = 3.2$, S.D. = 0.8) ใช้สิ่งของต่างๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะใช้ต่อไม่ได้ เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่าย ($\bar{X} = 3.0$, S.D. = 0.8) และสามารถควบคุมค่าใช้จ่ายให้เหมาะสมกับจำนวนเงินที่ได้รับจากครอบครัว ($\bar{X} = 2.9$, S.D. = 0.8)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสุขสมบูรณ์รายด้าน และโดยรวมทุกด้าน (n=381)

ด้าน	ระดับความสุขสมบูรณ์		
	มาก จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)
1. ด้านร่างกาย	103 (27.0)	274 (71.9)	4 (1.1)
2. ด้านจิตใจอารมณ์	259 (68.0)	120 (31.5)	2 (0.5)
3. ด้านสังคม	247 (64.8)	130 (34.1)	4 (1.1)
4. ด้านจิตวิญญาณ	303 (79.5)	75 (19.7)	3 (0.8)
5. ด้านสติปัญญาการเรียน	258 (67.7)	118 (31.0)	5 (1.3)
6. ด้านเศรษฐกิจ	166 (43.6)	209 (54.8)	6 (1.6)
7. โดยรวมทุกด้าน	218 (57.2)	162 (42.5)	1 (0.3)

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษามีระดับความสุขสมบูรณ์โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 57.2 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความสุขสมบูรณ์ในทางด้านจิตวิญญาณ ด้านจิตใจอารมณ์ ด้านสติปัญญาการเรียน และด้านสังคม อยู่ในระดับความสุขสมบูรณ์มาก ร้อยละ 79.5 68.0 67.7 และ 64.8 ตามลำดับ ด้านร่างกาย และด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 71.9 และ ร้อยละ 54.9 ตามลำดับ

5. สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย

ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่าโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ ด้านจิตใจอารมณ์ ด้านสติปัญญาการเรียน และด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ซึ่งอภิปรายได้ว่า นักศึกษามีการให้เกียรติบุคคลอื่นอยู่เสมอ ไม่ดูถูกความเชื่อและศาสนาของบุคคลอื่น มีการมองโลกในแง่ดี มีความเข้าใจผู้อื่นอยู่เสมอ พยายามพัฒนาทักษะการพูด การเขียน การอ่านของตนเองให้ดีขึ้น ตลอดจนการแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ รวมถึงการปิดไฟทุกครั้งหลังออกจากห้องเรียน และการทิ้งขยะในถังขยะหรือภาชนะที่เตรียมใช้ทุกครั้งซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความรับผิดชอบต่อสังคม

สำหรับความสุขสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย และด้านเศรษฐกิจ พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากยังมีบางประเด็นที่นักศึกษามีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง เช่น นักศึกษามีการใกล้ชิดกับผู้ที่สูบบุหรี่ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพเนื่องจากการได้รับควันบุหรี่มือสองที่เกิดโทษต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็นโรคถุงลมปอดโป่งพองและโรคหัวใจ⁽⁸⁾ นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสมและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มี รสหวาน มัน เค็ม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคตับแข็ง นอกจากนี้การดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ น้ำอัดลม และน้ำหวานจะมีแนวโน้มทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและคอเลสเตอรอลสูงซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจถึงร้อยละ 70 ในกลุ่มเด็กอ้วน และยังพบว่า เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นโรคอ้วน โรคหัวใจและโรคเบาหวาน โดยภาวะดังกล่าวเป็นผลมาจากการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีมากเกินไป⁽⁹⁾ ส่งผลให้เกิดดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ ร้อยละ 27.8 เมื่อพิจารณาในด้านเศรษฐกิจพบว่า นักศึกษามีการใช้จ่ายเงินในการซื้อเครื่องสำอาง ครีมบำรุงผิว เสื้อผ้า รองเท้า การเล่นเกม การแต่งรถ ตลอดจนการบริหารรายได้ให้เพียงพอต่อการใช้จ่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณฑกานต์ สายหัสดี⁽¹⁰⁾ ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของปัจจัยบางประการกับความสุขสมบูรณ์ในชีวิตของพยาบาลโรงพยาบาลกองทัพ พบว่าพยาบาลโรงพยาบาลกองทัพ มีความสุขสมบูรณ์ในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความสุขสมบูรณ์ในชีวิตของพยาบาลโรงพยาบาลกองทัพ ด้านสังคมและการงาน ด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับมาก ส่วนความสุขสมบูรณ์ด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยของพนมสรวง จิตชนะสุวรรณ⁽¹¹⁾ ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะความสุขสมบูรณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อำเภอมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ภาวะความสุขสมบูรณ์ของนักเรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยของภาวะความสุขสมบูรณ์ อยู่ใน

ระดับปานกลางเกือบทุกด้าน ยกเว้น ด้านร่างกายและด้านจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ยของภาวะความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับสูง ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยของภาวะความสุขสมบูรณ์ สูงที่สุด ได้แก่ ด้านร่างกาย รองลงมาด้านจิตวิญญาณและต่ำที่สุด ได้แก่ ด้านอารมณ์

7. เอกสารอ้างอิง

- (1) World Health Organization [Internet]. Geneva: Switzerland [2020 February 24]. Available from: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/background/en/>
- (2) ชุตินา บูรณธนิต. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม ความมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมกับระดับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข [อินเทอร์เน็ต] [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2539 [เข้าถึงเมื่อ 24 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: file:///C:/Users/YakIt/Downloads/Chutima_Bo_front.pdf
- (3) ประนอม รอดคำดี. รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร [อินเทอร์เน็ต] [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2538. [เข้าถึงเมื่อ 24 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: [file:///C:/Users/YakIt/Downloads/Branom_ro_front%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/YakIt/Downloads/Branom_ro_front%20(1).pdf)
- (4) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. “โครงการวิจัยนโยบายดึงดูดแรงงานที่มีทักษะเพื่อสนับสนุนยุทธศาสตร์ประเทศไทย 4.0” [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/background/en/>
- (5) มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร [อินเทอร์เน็ต]. สกลนคร; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.snru.ac.th>
- (6) สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร [อินเทอร์เน็ต]. สกลนคร; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://regis.snru.ac.th/>
- (7) Best, John W. Research in Education. 3rd ed. New Jersey: Prentice Hall, Inc; 1977.
- (8) อนุกุล มะโนทน, ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน, ปิยะรัตน์ นิมพิทักษ์พงศ์, ธนัช กนกเทศ. ปัจจัยส่งผลต่อการได้รับครัวบุหรืมือสองในแรงงานย้ายถิ่นฐานและครอบครัว. วารสารการพยาบาลและสุขภาพ 2557;6(3):135-144.

- (9) อภิญญา อุตระชัย, กริช เรืองไชย. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ พฤติกรรมการบริโภคขนมและ เครื่องดื่มรสหวานและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัด ราชบุรี. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม 2559;25(1):95-102.
- (10) มนทกานต์ สายหัสดี. ความสัมพันธ์ของปัจจัยบางประการกับความสุขสมบูรณ์ในชีวิตของพยาบาล โรงพยาบาลกองทัพบก[อินเทอร์เน็ต][วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต]. นครสวรรค์: มหาวิทยาลัยนครสวรรค์; 2552. [เข้าถึงเมื่อ 24 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: file:///C:/Users/YakIt/Downloads/title%20(1).pdf
- (11) พนมสรวง จิตรณะสุวรรณ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะความสุขสมบูรณ์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา [อินเทอร์เน็ต]. [วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต]. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา; 2552. [เข้าถึงเมื่อ 24 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: file:///C:/Users/Y akIt/Downloads/titlepage.pdf