



การสำรวจความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นันท์พิชชา ไชยวงศ์*, เพื่อนใจ รัตตากร*

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษา กิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 47 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล แบบสอบถามดังกล่าวประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติเชิงพรรณนา เพื่อหาความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ยจากคะแนนระดับความสุขในแต่ละกลุ่มกิจกรรมการดำเนินชีวิต

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความสุขระดับมากในกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจวัตรประจำวัน ขึ้นพื้นฐาน กิจวัตรประจำวันขั้นสูง การพักผ่อนและนอนหลับ การศึกษาหาความรู้กิจกรรมยามว่าง และการมีส่วนร่วมในสังคม ยกเว้นกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการทำงาน เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวนักศึกษาส่วนใหญ่ ไม่เคยหรือไม่มีโอกาสได้ทำ

abstract

This study aimed to explore level of happiness in daily occupation of first-year Occupational Therapy students, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University. Data were collected from 47 students by using 2 parts of questionnaires. The first part is general information and the second part is The Self-Assessment Form of Happiness in Daily Occupations. The data were analyzed by using descriptive statistics.

The result revealed that first-year Occupational Therapy students got “very happy” in areas of basic activities of daily living, instrumental activities of daily living, rest and sleep, education, leisure and social participation except the areas of work which the students hardly performed.

*ภาควิชากิจกรรม คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



บทนำ

ความสุขเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งอยู่ในวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่อยู่ในช่วงวัยที่มีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เช่น การอยู่ในสภาพแวดล้อมและบรรยากาศการเรียนที่แตกต่างไปจากระดับมัธยมศึกษา ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิต การทำกิจกรรมของทางมหาวิทยาลัยและคณะ และการเข้าสังคม การอยู่ร่วมกับเพื่อนนักศึกษาคนอื่น ๆ ที่มาจากต่างถิ่นที่มีพื้นฐานการเลี้ยงดู ความคิดและพฤติกรรมหลากหลายแตกต่างกันทำให้มีอิทธิพลต่อวิถีการดำรงชีวิตและคุณภาพการเรียนของนักศึกษา (จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์ และคณะ, 2559) ทำให้นักศึกษาต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและปรับตัวให้ได้ ดังคำกล่าวของสุริยัน อ้นทองทิม และคณะ (2560) ที่ว่าบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้นจะต้องมีความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี

สำหรับนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 ที่อยู่ในวัยที่เปลี่ยนผ่านจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเข้าสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษาที่มีบริบทแวดล้อมรวมถึงรูปแบบการเรียนการสอนที่ต่างออกไปก็ต้องรับมือและปรับตัวเช่นกัน เมื่อพิจารณาตามแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) (Kielhofner, 2008) ที่ได้อธิบายมุมมองของการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลซึ่งเกิดขึ้นในหลากหลายบริบทและตลอดเวลา และขึ้นกับบทบาท ความสนใจต่อกิจกรรม รูปแบบการดำเนินชีวิต ความรับผิดชอบ การเติมเต็มต่อความคาดหวังและการให้คุณค่า โดยกิจกรรมเหล่านี้แสดงถึงสิ่งที่บุคคลนั้นเป็น (occupational being) ทั้งนี้บุคคลสามารถแสดงความสามารถ เรียนรู้ว่าตนทำอะไรได้ดีหรือไม่ดี ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง มีการค้นหาความหมายที่แท้จริงของชีวิต ทำให้รู้ว่าตนควรดำเนินชีวิตไปในทิศทางใดในอนาคต มีการเรียนรู้และฝึกฝนตนเองจนเกิดเป็นทักษะและอุปนิสัยที่เหมาะสมนำไปสู่การปรับตัวของบุคคลและความสามารถในการทำกิจกรรมเพื่อให้ทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้ ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยนี้นักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงวัยที่เปลี่ยนผ่านมาพบกับสิ่งใหม่ ๆ หรือสิ่งที่แตกต่างออกไปจากชีวิตนักเรียนมัธยม จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2565 ว่าที่นักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 มีความสุขอยู่ในระดับใด เมื่อทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่อยู่ในบริบทที่แตกต่างไปจากเดิม และกิจกรรมการดำเนินประเภทใดที่นักศึกษาส่วนใหญ่กระทำแล้วมีความสุขมากที่สุดหรือน้อยที่สุด เพื่อใช้ผลการศึกษาค้นคว้านี้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษามีความสุข มีความเป็นอยู่ที่ดีตามแนวทางกิจกรรมบำบัดในอนาคตต่อไป



วัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2565

นิยามศัพท์

ความสุข (happiness) หมายถึง อารมณ์หรือความรู้สึกเชิงบวกที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือเกิดร่วมกับผู้อื่น ในสังคม ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย โดยอารมณ์หรือความรู้สึกเชิงบวกนั้นมีเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทและกาลเวลา

กิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupations) หมายถึง กิจกรรมที่กระทำอย่างมีจุดมุ่งหมายนำไปสู่ผลของการกระทำที่มีความหมายและสร้างคุณค่าให้แก่ผู้กระทำได้ โดยจำแนกประเภทของกิจกรรมการดำเนินชีวิตในงานวิจัยฉบับนี้ใช้กิจกรรมการดำเนินชีวิต 7 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมประจำวันพื้นฐาน กิจกรรมประจำวันขั้นสูง การพักผ่อนและนอนหลับ การศึกษาหาความรู้ การทำงาน กิจกรรมยามว่าง และการมีส่วนร่วมในสังคม

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยสำรวจความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอบเขตการวิจัย

เป็นการสำรวจเกี่ยวกับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประชากร

นักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 78 คน

สถานที่ศึกษา

ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เครื่องมือที่ใช้

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือที่ดัดแปลงจากแบบประเมินตนเองด้านความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต (The self-Assessment Form of Happiness in Daily Occupations) ที่พัฒนาขึ้นโดย ยุพดี ธัญญศรีรัตน์

และวิไลวรรณ มณีจักร สโนว์ (2558) โดยตรวจสอบค่าความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือผ่านผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน นำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) พบว่า ค่าที่ได้มีตั้งแต่ 0.6 - 1 และในส่วนของค่าความเที่ยง (reliability) ผู้พัฒนาได้ตรวจสอบค่าความสอดคล้องภายใน โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbrach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความสอดคล้องภายในเท่ากับ 0.92 และตรวจสอบค่าความเที่ยงแบบวัดซ้ำ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ภายในชั้น (Intraclass correlation coefficient) ได้ค่าอยู่ที่ 0.921

แต่เนื่องจากยังไม่มีการพัฒนาเครื่องมือที่มีประเภทของกิจกรรมการดำเนินชีวิตครบทั้ง 9 ประเภท ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เครื่องมือในการทำวิจัยที่อ้างอิงประเภทของกิจกรรมการดำเนินชีวิตตาม Occupational therapy practice framework: Domain and process 2nd editions (American Occupational Therapy Association, 2008) ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมประจำวันพื้นฐาน กิจกรรมประจำวัน ขั้นสูง การจัดการและดูแลสุขภาพ การพักผ่อนและนอนหลับ การศึกษาหาความรู้ การทำงาน กิจกรรมยามว่าง และการมีส่วนร่วมในสังคม ไม่รวมการเล่น

แบบประเมินดังกล่าวประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา โรคประจำตัว ภูมิลำเนา ประเภทที่อยู่อาศัยปัจจุบัน บุคคลที่ร่วมอาศัยในปัจจุบัน แหล่งรายได้ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยข้อคำถาม 53 ข้อตามประเภท 7 ประเภท ไม่รวมการเล่น

1. กิจกรรมประจำวันพื้นฐาน ประกอบด้วย 9 ข้อคำถาม
2. กิจกรรมประจำวันขั้นสูง ประกอบด้วย 14 ข้อคำถาม
3. การพักผ่อนและการนอนหลับ ประกอบด้วย 6 ข้อคำถาม
4. การศึกษาเล่าเรียน ประกอบด้วย 2 ข้อคำถาม
5. การทำงาน ประกอบด้วย 3 ข้อคำถาม
6. กิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรก ประกอบด้วย 16 ข้อคำถาม
7. การมีส่วนร่วมในสังคม ประกอบด้วย 3 ข้อคำถาม



เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

มีความสุขระดับมากที่สุด	5	คะแนน
มีความสุขระดับมาก	4	คะแนน
มีความสุขระดับปานกลาง	3	คะแนน
มีความสุขระดับน้อย	2	คะแนน
ไม่มีความสุข	1	คะแนน

เมื่อรวมคะแนนในแต่ละกลุ่มกิจกรรมการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ ทหารด้วยจำนวนข้อของกลุ่มกิจกรรมนั้น ๆ แล้วนำค่าที่ได้มาแปลผลคะแนนดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง ไม่มีความสุข

คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง มีความสุขระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง มีความสุขระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง มีความสุขระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง มีความสุขระดับมากที่สุด

ขั้นตอนการศึกษา

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาเขียนโครงร่างภาคินพนธ์เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุง และแก้ไขให้สมบูรณ์
2. เสนอโครงร่างภาคินพนธ์ต่อกรรมการภาคินพนธ์เพื่อรับคำแนะนำและพิจารณาอนุมัติภาคินพนธ์
3. ดำเนินการยื่นขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. เมื่อได้รับการอนุมัติในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยจึงติดต่อกับหัวหน้าชั้นปีของนักศึกษา กิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 เพื่อให้เป็นตัวแทนประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้นักศึกษา กิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 เข้าร่วมในงานวิจัยในกลุ่มไลน์ของนักศึกษา กิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 ต่อ โดยผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัย วัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในงานวิจัยโดยให้นักศึกษา กิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 ตอบแบบแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในระบบออนไลน์และแจ้งให้ทราบว่าเมื่อเข้าร่วมงานวิจัยแล้ว ข้อมูลที่ได้จากผู้เข้าร่วมจะถือเป็นความลับ และในการรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อหรือที่อยู่ของผู้เข้าร่วม และสามารถเลือกไม่เข้าร่วม หรือถอนตัวจากการเข้าร่วมเมื่อใดก็ได้โดยไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ไม่เข้าร่วมหรือสูญเสียสิทธิประโยชน์ที่พึงได้



5. รวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน - เดือนธันวาคม พ.ศ. 2565
6. ตรวจสอบสมบูรณ์ครบถ้วนของข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติตามวัตถุประสงค์ สรุปอภิปรายผลและเขียนรายงานการวิจัยต่อไป

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยจัดทำแบบแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยพร้อมแจ้งรายละเอียดของงานวิจัย วัตถุประสงค์ ขอความร่วมมือการเข้าร่วมงานวิจัยและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วม รวมทั้งช่องทางการติดต่อผู้จัดทำ และแบบประเมินตนเองด้านความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตในระบบออนไลน์
2. ผู้วิจัยแนะนำตนเองกับหัวหน้าชั้นปีของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 เพื่อให้หัวหน้าชั้นปีเป็นตัวแทนในการส่งข้อความประชาสัมพันธ์ในกลุ่มไลน์ของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 โดยผู้วิจัยแจ้งรายละเอียดของงานวิจัย วัตถุประสงค์ ขอความร่วมมือการเข้าร่วมงานวิจัยและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมให้หัวหน้าชั้นปีให้ทราบ พร้อมแนบลิงค์แบบแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและแบบประเมินตนเองด้านความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต โดยมีข้อความประชาสัมพันธ์ดังนี้
“ขอเชิญชวน นักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 เข้าร่วมตอบแบบสอบถามออนไลน์ “การสำรวจความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” ใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที ซึ่งสามารถอ่านรายละเอียดของโครงการวิจัยตามลิงค์ที่แนบไว้ โดยหากมีข้อสงสัยในการทำแบบประเมินสามารถติดต่อ ผู้วิจัย (นางสาวนันทพิชชา ไชยวงศ์) ได้ที่เบอร์ 094-7532221 หรือทาง Facebook: Mee Nunpitcha”
3. นักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 แสดงความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยโดยการตอบแบบแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และทำแบบประเมินตนเองด้านความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตในระบบออนไลน์ โดยกำหนดระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามและแบบประเมิน 1 เดือน ซึ่งข้อคำถามในแบบประเมินตนเองด้านความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตแต่ละข้อเป็นคำถามทั่วไป แต่ในคำถามบางข้อที่มีความเป็นส่วนตัว เช่น การช่วยเหลือตนเอง การมีเพศสัมพันธ์ ผู้เข้าร่วมเลือกที่จะไม่ตอบข้อคำถามนั้น ๆ ได้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากผู้เข้าร่วมนั้นถือเป็นความลับ และในการรวบรวมข้อมูลไม่มีการไม่ระบุชื่อหรือที่อยู่ของผู้เข้าร่วม

และสามารถเลือกไม่เข้าร่วม หรือถอนตัวจากการเข้าร่วมเมื่อใดก็ได้โดยไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ไม่เข้าร่วมหรือสูญเสียสิทธิประโยชน์ที่พึงได้

4. ผู้วิจัยติดตามการตอบแบบสอบถามและแบบประเมิน ได้แบบสอบถามกลับมาจำนวน 47 ฉบับจากทั้งหมด 78 คน ผู้วิจัยจึงมีการแจ้งประชาสัมพันธ์เข้าไปยังกลุ่มเป้าหมาย โดยส่งข้อความผ่านตัวแทนนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 หลังจากระยะเวลาผ่านไป 3 สัปดาห์ จนกระทั่งผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามครบ 60% (47 คน) ซึ่งอัตราส่วนการตอบกลับที่ยอมรับได้ที่ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดี (นิศาชล รัตนมณี และประสพชัย พสุนนท์, 2562) ผู้วิจัยจึงทำการปิดระบบรับคำตอบ และทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องของข้อมูลแล้วจึงนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ช่วงเวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูล

เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2565 - เดือนธันวาคม พ.ศ. 2565

การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ หาร้อยละ และค่าเฉลี่ยจากคะแนนระดับความสุขในแต่ละกลุ่มกิจกรรมการดำเนินชีวิต

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการสำรวจความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 78 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล แบบสอบถามดังกล่าวประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 แบบประเมินความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต โดยมีผู้ส่งแบบสอบถามกลับ จำนวน 47 คน (คิดเป็นร้อยละ 60) ผลการศึกษานำข้อมูลมาแสดงในรูปแบบตาราง ดังนี้



ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (N=47)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. อายุ		
— 18 ปี	20	42.5
— 19 ปี	25	53.2
— 20 ปี	2	4.3
อายุเฉลี่ย (Mean $\pm$ S.D.) = 18.62 $\pm$ 0.57 ปี		
2. เพศ		
— ชาย	14	29.8
— หญิง	33	70.2
3. ศาสนา		
— พุทธ	41	87.2
— คริสต์	0	0.0
— อิสลาม	3	6.4
— ไม่นับถือศาสนา	3	6.4



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. โรคประจำตัว		
— ไม่มี	38	80.9
— มี	9	19.2
— ภูมิแพ้	7	14.9
— หอบหืด	2	4.3
5. ภูมิลำเนา		
— ภาคเหนือ (เชียงใหม่, ลำพูน, นครสวรรค์, อุตรดิตถ์, พิษณุโลก, พิจิตร, สุโขทัย และอุทัยธานี)	32	68.1
— ภาคใต้ (กระบี่, สงขลา และนครศรีธรรมราช)	5	10.6
— ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อุดรธานี และขอนแก่น)	4	8.5
— ภาคกลาง (กรุงเทพฯ, ปทุมธานี และสระบุรี)	3	6.4
— ภาคตะวันออก (จันทบุรี และฉะเชิงเทรา)	2	4.3
— ภาคตะวันตก (ราชบุรี)	1	2.1
6. บริเวณที่อยู่อาศัย		
— ชานเมือง	23	48.9
— ในเมือง	24	51.1
7. ประเภทที่อยู่อาศัยปัจจุบัน		
— หอพัก	29	61.7
— บ้าน	17	36.2
— บ้านพักข้าราชการ	1	2.1



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
8. บุคคลที่ร่วมอาศัย		
— เพื่อน	24	51.1
— ครอบครัว	15	31.9
— อยู่คนเดียว	8	17.0
9. แหล่งรายรับ		
— ผู้ปกครอง	43	91.5
— กองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)	3	6.4
— ผู้ปกครอง + กยศ. (เฉพาะค่าเล่าเรียน)	1	2.1
10. รายรับเฉลี่ยต่อเดือน		
— 5,001 – 10,000 บาท	26	55.3
— ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท	21	44.7

จากตารางที่ 1 พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถามทั้งหมด 47 คน ส่วนใหญ่อายุ 19 ปี (ร้อยละ 53.2) รองลงมาอายุ 18 ปี (ร้อยละ 42.6) และอายุ 20 ปี (ร้อยละ 4.3) ตามลำดับ ซึ่งมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 18.62 ± 0.57 ปี เป็นเพศหญิงจำนวน 33 คน (ร้อยละ 70.2) เพศชายจำนวน 14 คน (ร้อยละ 29.8) และนับถือศาสนาพุทธ จำนวน 41 คน (ร้อยละ 87.2) พบว่ามีนักศึกษาที่มีโรคประจำตัว จำนวน 9 คน (ร้อยละ 19.1) โดยเป็นโรคภูมิแพ้ (ร้อยละ 14.9) และหอบหืด (ร้อยละ 4.3) และนักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 18 คน (ร้อยละ 38.3) อาศัยอยู่บริเวณชานเมือง จำนวน 24 คน (ร้อยละ 51.1) อาศัยอยู่ที่หอพัก จำนวน 29 คน (ร้อยละ 61.7) อาศัยอยู่ร่วมกับเพื่อน จำนวน 23 คน (ร้อยละ 48.9) รองลงมาคือ ครอบครัว จำนวน 15 คน (ร้อยละ 32) และมีแหล่งรายได้มาจากผู้ปกครอง จำนวน 43 คน (ร้อยละ 91.5) โดยมีรายรับเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 5,001 – 10,000 บาท จำนวน 26 คน (ร้อยละ 55.3) รองลงมาคือ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท จำนวน 21 คน (ร้อยละ 44.7)

ส่วนที่ 2 ระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตแต่ละกลุ่มกิจกรรมการดำเนินชีวิต 7 ประเภท

ตารางที่ 2 ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ยของระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน (N=47)

กิจวัตรประจำวันพื้นฐาน (basic activities of daily living/BADLs)	ระดับความสุข จำนวน (ร้อยละ)						ไม่เคย หรือ ไม่มี โอกาส ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่มี	ค่าเฉลี่ย, ($\bar{x}$)		
อาบน้ำ	14 (29.8)	23 (48.9)	10 (21.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	4.09 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมาก
แปรงฟัน	12 (25.5)	18 (38.3)	15 (31.9)	2 (4.3)	0 (0.0)	3.85 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมาก
ล้างหน้า	20 (42.6)	18 (38.3)	9 (19.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	4.23 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมากที่สุด
สระผม	16 (34)	17 (36.2)	12 (25.5)	2 (4.3)	0 (0.0)	4.00 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมาก
แต่งกาย	16 (34)	22 (46.8)	8 (17)	1 (2.1)	0 (0.0)	4.13 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมาก
รับประทานอาหาร	24 (51.1)	18 (38.3)	4 (8.5)	0 (0.0)	1 (2.1)	4.36 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมากที่สุด
เสริมแต่งความสวยงาม/เสริมหล่อ	17 (36.2)	14 (29.8)	13 (27.7)	2 (4.3)	1 (2.1)	3.94 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมาก
การช่วยเหลือตนเองทางเพศ	3 (6.4)	7 (14.9)	13 (27.7)	3 (6.4)	1 (2.1)	3.30 (57.4)	20 (42.6)	มีความสุขปานกลาง



ตารางที่ 2 (ต่อ)

กิจวัตรประจำวัน ขั้นสูง (instrumental activities of daily living/IADLs)	ระดับความสุข จำนวน (ร้อยละ)						ไม่เคย หรือ ไม่มี โอกาส ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่มี	ค่าเฉลี่ย, ($\bar{x}$)		
การมีเพศสัมพันธ์	2 (4.3)	3 (6.4)	7 (14.9)	0 (0.0)	1 (2.1)	3.38 (27.7)	34 (72.3)	มีความสุขปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{x}_{รวม}$)						3.92		มีความสุขมาก

จากตารางที่ 2 แสดงระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน (basic activities of daily living/BADLs) ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยรวม อยู่ที่ 3.92 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยพิจารณาระดับความสุขในแต่ละกิจกรรมได้ดังนี้

กิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน (basic activities of daily living/BADLs) ที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งมีทั้งหมด 2 กิจกรรม คือ การรับประทานอาหาร และการล้างหน้า (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 และ 4.23 ตามลำดับ) กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมากมีทั้งหมด 4 กิจกรรม คือ การสระผม การแปรงฟัน การแต่งกายและการเสริมแต่งความสวยงาม และการอาบน้ำ (ค่าเฉลี่ย 4.13, 4.00, 3.94 และ 3.85 ตามลำดับ) ในส่วนสุดท้ายกิจกรรมที่นักศึกษาร้อยละ 72.3 และ 42.6 ไม่เคยหรือไม่มีโอกาสได้ทำมี 2 กิจกรรม คือ การมีเพศสัมพันธ์ และการช่วยเหลือตนเองทางเพศ ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ยของระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจวัตรประจำวันขั้นสูง (instrumental activities of daily living/IADLs) (N=47)

กิจวัตรประจำวัน ขั้นสูง (instrumental activities of daily living/IADLs)	ระดับความสุข จำนวน (ร้อยละ)						ไม่ เคย หรือ ไม่มี โอกาส ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	เล็กน้อย	ไม่มี	ค่าเฉลี่ย, ($\bar{x}$)		
ทำความสะอาด บ้านหรือห้องพัก	6 (12.8)	12 (25.5)	21 (44.7)	6 (12.8)	2 (4.3)	3.30 (100)	0 (0.0)	มีความสุขปานกลาง
ซักผ้า	6 (12.8)	9 (19.1)	16 (34)	10 (21.3)	5 (10.6)	2.96 (100)	0 (0.0)	มีความสุขปานกลาง
รีดผ้า	5 (10.6)	9 (19.1)	15 (31.9)	8 (17)	8 (17)	2.89 (95.7)	2 (4.3)	มีความสุขปานกลาง
ทำอาหาร	9 (19.1)	10 (21.3)	13 (27.7)	3 (6.4)	1 (2.1)	3.64 (76.6)	11 (23.4)	มีความสุขมาก
จ่ายตลาด ซื้อของ	12 (25.5)	12 (25.5)	9 (19.1)	7 (14.9)	0 (0.0)	3.73 (85.1)	7 (14.9)	มีความสุขมาก
ดูแลผู้อื่น เช่น บิดา มารดา ผู้สูงอายุ ญาติ	9 (19.1)	20 (42.6)	9 (19.1)	2 (4.3)	1 (2.1)	3.83 (87.2)	6 (12.8)	มีความสุขมาก
ดูแลสัตว์ เช่น แมว สุนัข นก ปลา เต่า หนู	13 (27.7)	9 (19.1)	10 (21.3)	4 (8.5)	0 (0.0)	3.86 (76.6)	11 (23.4)	มีความสุขมาก
ดูแลน้อง หรือ หลาน	9 (19.1)	12 (25.5)	11 (23.4)	3 (6.4)	0 (0.0)	3.77 (74.5)	12 (25.5)	มีความสุขมาก



ตารางที่ 3 (ต่อ)

กิจวัตรประจำวัน ขั้นสูง (instrumental activities of daily living/IADLs)	ระดับความสุข จำนวน (ร้อยละ)						ไม่ เคย หรือ ไม่มี โอกาส ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	เล็กน้อย	ไม่มี	ค่าเฉลี่ย, ($\bar{x}$)		
ปฏิบัติกิจกรรมทาง ศาสนา เช่น ใส่ บาตร ละหมาด	5 (10.6)	11 (23.4)	13 (27.7)	5 (10.6)	3 (6.4)	3.27 (78.7)	10 (21.3)	มีความสุขปานกลาง
จัดการด้านการเงิน เช่น ทำบัญชีรายรับ รายจ่าย	8 (19.1)	11 (23.4)	16 (34)	7 (14.9)	2 (4.3)	3.36 (93.6)	3 (6.4)	มีความสุขปานกลาง
ซ่อมแซมสิ่งของ	5 (10.6)	12 (25.5)	16 (34)	4 (8.5)	6 (12.8)	3.14 (91.5)	4 (8.5)	มีความสุขปานกลาง
ขับรถ เช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์	9 (19.1)	11 (23.4)	11 (23.4)	0 (0.0)	2 (4.3)	3.76 (70.2)	14 (29.8)	มีความสุขมาก
การใช้บริการขนส่ง สาธารณะ เช่น รถโดยสารประจำ ทางชมช.	5 (10.6)	10 (21.3)	16 (34)	5 (10.6)	6 (12.8)	3.07 (89.4)	5 (10.6)	มีความสุขปานกลาง
การใช้อุปกรณ์สื่อสาร เพื่อนัดหมายติดต่อ ธุระ	23 (48.9)	14 (29.8)	9 (19.1)	0 (0.0)	1 (2.1)	4.23 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{x}_{รวม}$)						3.49		มีความสุขมาก

จากตารางที่ 3 แสดงระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจวัตรประจำวันขั้นสูง (instrumental activities of daily living/IADLs) ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยรวมของระดับความสุข อยู่ที่ 3.49 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยพิจารณาระดับความสุขในแต่ละกิจกรรมได้ดังนี้

กิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจวัตรประจำวันขั้นสูง (instrumental activities of daily living/IADLs) ที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การใช้อุปกรณ์สื่อสาร เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ พกพา (tablet) LINE Messenger เพื่อนัดหมายติดต่อรูระ (มีค่าเท่ากับ 4.23) กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุดมีทั้งหมด 6 กิจกรรม คือ การดูแลผู้อื่น การดูแลสัตว์ การดูแลน้องหรือหลาน การขับรถ การจ่ายตลาดและซื้อของและการทำอาหาร (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83, 3.86, 3.77, 3.76, 3.73 และ 3.64 ตามลำดับ) นอกจากนี้กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด 7 กิจกรรม คือ การจัดการด้านการเงิน การทำความสะอาดที่อยู่อาศัยการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การซ่อมแซมสิ่งของ การใช้บริการขนส่งสาธารณะ การซักผ้า และการรีดผ้า (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36, 3.30, 3.27, 3.14, 3.07, 2.96 และ 2.89 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4 ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ยของระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ (rest and sleep) (N=47)

การพักผ่อน และการนอนหลับ (rest and sleep)	ระดับความสุข จำนวน (ร้อยละ)						ไม่ เคย หรือ ไม่มี โอกาส ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	เล็กน้อย	ไม่มี	ค่าเฉลี่ย, ($\bar{x}$)		
นอนหลับ	34 (72.3)	8 (17)	3 (6.4)	2 (4.3)	0 (0.0)	4.57 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมากที่สุด
นั่งเล่น	30 (63.8)	10 (21.3)	7 (14.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	4.49 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมากที่สุด
สวดมนต์ก่อนนอน	3 (6.4)	8 (17)	13 (27.7)	4 (8.5)	0 (0.0)	3.36 (59.6)	19 (40.4)	มีความสุขปานกลาง
ทำสมาธิ เช่น นั่งสมาธิ เจริญสติ เป็นต้น	3 (6.4)	7 (14.9)	14 (29.8)	1 (2.1)	0 (0.0)	3.48 (53.2)	22 (46.8)	มีความสุขมาก
นอนกลางวัน (งีบหลับ)	22 (46.8)	11 (32.4)	7 (14.9)	2 (4.3)	1 (2.1)	4.19 (91.5)	4 (8.5)	มีความสุขมาก
นวดผ่อนคลาย	16 (34)	4 (8.5)	7 (14.9)	3 (6.4)	1 (2.1)	4.00 (66.0)	16 (34)	มีความสุขมาก
ค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{x}_{รวม}$)						4.01		มีความสุขมาก



จากตารางที่ 4 แสดงระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ (rest and sleep) พบว่าค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.01 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยพิจารณาจากความสูงในแต่ละกิจกรรมได้ดังนี้

กิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ (rest and sleep) ที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุดมีทั้งหมด 2 กิจกรรม คือ การนอนหลับ และการนั่งเล่น (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 และ 4.49 ตามลำดับ) กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมากมีทั้งหมด 3 กิจกรรม คือ การนอนกลางวันหรืองีบหลับ การนวดผ่อนคลาย และการทำสมาธิ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19, 4.00 และ 3.48 ตามลำดับ) และสุดท้ายกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง คือ การสวดมนต์ก่อนนอน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36)

ตารางที่ 5 ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ยของระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการศึกษาหาความรู้ (N=47)

การศึกษาหา ความรู้ (education)	ระดับความสุข จำนวน (ร้อยละ)						ไม่ เคย หรือ ไม่มี โอกาส ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	เล็กน้อย	ไม่มี	ค่าเฉลี่ย, ($\bar{x}$)		
เรียนรู้ในห้องเรียน	13 (27.7)	19 (42.6)	13 (27.7)	1 (2.1)	1 (2.1)	3.89 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมาก
เรียนรู้ด้วยตนเอง	13 (27.7)	17 (36.2)	12 (25.5)	3 (6.4)	2 (4.3)	3.77 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมาก
การเรียนรู้ในห้อง ตามหน้าที่นักศึกษา	10 (21.3)	20 (42.6)	14 (29.8)	2 (4.3)	1 (2.1)	3.77 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมาก
ค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{x}_{รวม}$)						3.81		มีความสุขมาก

จากตารางที่ 5 แสดงระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการศึกษาหาความรู้ (education) พบว่าค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.81 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยพิจารณาจากความสูงในแต่ละกิจกรรมได้ดังนี้

กิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการศึกษาหาความรู้ (education) ที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ที่ระดับมากที่สุด 3 กิจกรรม คือ การเรียนรู้ในห้องเรียน การเรียนรู้ด้วยตนเอง และการเรียนในห้องตามหน้าที่นักศึกษา (มีค่าเท่ากับ 3.89, 3.77 และ 3.77 ตามลำดับ)

ตารางที่ 6 ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ยของระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการทำงาน (work) (N=47)

การทำงาน (work)	ระดับความสุข จำนวน (ร้อยละ)						ไม่เคย หรือ ไม่มี โอกาส ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่มี	ค่าเฉลี่ย, ($\bar{x}$)		
ทำงานพิเศษหรือ หารายได้เสริม	3 (6.4)	9 (19.1)	4 (8.5)	2 (4.3)	1 (2.1)	3.58 (40.4)	28 (59.6)	มีความสุขมาก
ทำงานอาสาสมัคร	9 (19.1)	12 (25.5)	9 (19.1)	1 (2.1)	1 (2.1)	3.73 (70.2)	14 (29.8)	มีความสุขมาก
ค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{x}_{รวม}$)						3.65		มีความสุขมาก

จากตารางที่ 6 แสดงระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการทำงาน (work) พบว่าค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{x}_{รวม}$) อยู่ที่ 3.65* ซึ่งแปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยพิจารณาระดับความสุขในแต่ละกิจกรรมได้ดังนี้

กิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการทำงาน (work) ที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุดมีทั้งหมด 2 กิจกรรม คือ การทำงานอาสาสมัคร และการทำงานพิเศษหรือหารายได้เสริม (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 และ 3.58 ตามลำดับ) หากแต่ทั้ง 2 กิจกรรมข้างต้นเป็นกิจกรรมที่มีนักศึกษาร้อยละ 29.8 และ 59.6 ที่ไม่เคยหรือไม่มีโอกาสได้ทำกิจกรรมดังกล่าว

ตารางที่ 7 ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ยของระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง (leisure) (N=47)



กิจกรรมยามว่าง (leisure)	ระดับความสุข จำนวน (ร้อยละ)						ไม่เคย หรือ ไม่มี โอกาส ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่มี	ค่าเฉลี่ย, ($\bar{x}$)		
ฟังเพลง	35 (74.5)	8 (17)	4 (8.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	4.66 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมากที่สุด
ดูโทรทัศน์	20 (42.6)	7 (14.9)	6 (12.8)	5 (10.6)	1 (2.1)	4.03 (83.0)	8 (17)	มีความสุขมาก
ดูภาพยนตร์	26 (55.3)	10 (21.3)	8 (17)	1 (2.1)	0 (0.0)	4.26 (97.9)	1 (2.1)	มีความสุขมาก
เล่นอินเทอร์เน็ต เพื่อพักผ่อนหย่อน ใจ เช่น เล่น Facebook/ Instagram/ Twitter	34 (72.3)	8 (17)	4 (8.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	4.55 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมากที่สุด
อ่านหนังสือ เช่น นวนิยาย หนังสือ การ์ตูน	24 (51.1)	10 (21.3)	5 (10.6)	2 (4.3)	0 (0.0)	4.37 (87.2)	6 (12.8)	มีความสุขมากที่สุด
เล่นดนตรี	11 (23.4)	8 (17)	10 (21.3)	1 (2.1)	0 (0.0)	3.97 (63.8)	17 (36.2)	มีความสุขมาก
เล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกาย	11 (23.4)	12 (25.5)	13 (27.7)	5 (10.6)	1 (2.1)	3.64 (89.4)	5 (10.6)	มีความสุขมาก

ตารางที่ 7 (ต่อ)

กิจกรรมยามว่าง (leisure)	ระดับความสุข จำนวน (ร้อยละ)						ไม่เคย หรือ ไม่มี โอกาส ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่มี	ค่าเฉลี่ย, ($\bar{x}$)		
ทำสวนหรือปลูกต้นไม้	6 (12.8)	8 (17)	13 (27.7)	1 (2.1)	0 (0.0)	3.68 (59.6)	19 (40.4)	มีความสุขมาก
งานฝีมือ	7 (14.9)	13 (27.7)	10 (21.3)	1 (2.1)	0 (0.0)	3.84 (66.0)	16 (34)	มีความสุขมาก
เดินป่า	6 (12.8)	4 (8.5)	10 (21.3)	4 (8.5)	1 (2.1)	3.40 (53.2)	22 (44.7)	มีความสุขปานกลาง
ร้องเพลง	20 (42.6)	14 (29.8)	7 (14.9)	2 (4.3)	2 (4.3)	3.98 (97.9)	1 (2.1)	มีความสุขมาก
ทำงานศิลปะ เช่น วาดภาพ งานปั้น	7 (14.9)	16 (34)	10 (21.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.91 (70.2)	14 (29.8)	มีความสุขมาก
การแสดง	6 (12.8)	5 (10.6)	9 (19.1)	5 (10.6)	1 (2.1)	3.38 (55.3)	21 (44.7)	มีความสุขปานกลาง
ท่องเที่ยว	27 (57.4)	7 (14.9)	5 (10.6)	4 (8.5)	1 (2.1)	4.25 (93.6)	3 (6.4)	มีความสุขมากที่สุด
เล่นเกม	18 (38.3)	8 (17)	8 (17)	4 (8.5)	2 (4.3)	3.90 (85.1)	7 (14.9)	มีความสุขมาก
ออกค่ายอาสา	11 (23.4)	11 (23.4)	9 (19.1)	2 (4.3)	1 (2.1)	3.85 (72.3)	13 (27.7)	มีความสุขมาก
ค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{x}_{รวม}$)						3.98		มีความสุขมาก

จากตารางที่ 7 แสดงระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง (leisure) พบว่าค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.98 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยพิจารณาระดับความสุขในแต่ละกิจกรรมได้ดังนี้



กิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง (leisure) ที่ที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด มีทั้งหมด 4 กิจกรรม คือ การฟังเพลง การเล่นเกมออนไลน์เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ การท่องเที่ยว และการอ่านหนังสือ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66, 4.55, 4.25 และ 4.37 ตามลำดับ) กิจกรรมที่นักศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุดมีทั้งหมด 10 กิจกรรม คือ การดูภาพยนตร์ การดูโทรทัศน์ การร้องเพลง การเล่นเกม การทำงานศิลปะ การเล่นเกม การออกกำลังกาย การทำงานฝีมือ การทำสวนหรือปลูกต้นไม้ และการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26, 4.03, 3.98, 3.97, 3.91, 3.90, 3.85, 3.84, 3.68 และ 3.68 ตามลำดับ) และสุดท้ายกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลางมีทั้งหมด 2 กิจกรรม คือ การแสดง และการเดินป่า (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 และ 3.40 ตามลำดับ)

ตารางที่ 8 ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ยของระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (social participation) (N=47)

การมีส่วนร่วมในสังคม (social participation)	ระดับความสุข จำนวน (ร้อยละ)						ไม่เคย หรือ ไม่มี โอกาส ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่มี	ค่าเฉลี่ย, ($\bar{x}$)		
กิจกรรมในชุมชน เช่น งานมหิดล งานศิลปวัฒนธรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัย งานขันโตก งานบุญต่าง ๆ	14 (29.8)	11 (23.4)	8 (17)	3 (6.4)	1 (2.1)	3.92 (78.7)	10 (21.3)	มีความสุขมาก
กิจกรรมในครอบครัว เช่น งานรวมญาติ	14 (29.8)	16 (34)	9 (19.1)	4 (8.5)	0 (0.0)	3.93 (91.5)	4 (8.5)	มีความสุขมาก
กิจกรรมพบปะสังสรรค์กับเพื่อน กลุ่มเพื่อนคนรัก	27 (57.4)	12 (25.5)	8 (17)	0 (0.0)	0 (0.0)	4.40 (100)	0 (0.0)	มีความสุขมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{x}_{รวม}$)						3.70		มีความสุขมาก

จากตารางที่ 8 แสดงระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (social participation) พบว่าค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.70 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยพิจารณา ระดับความสุขในแต่ละกิจกรรมได้ดังนี้

กิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (social participation) ที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด คือ กิจกรรมพบปะสังสรรค์กับเพื่อน กลุ่มเพื่อน คนรัก (มีค่าเฉลี่ย 4.40) และ กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุดมีทั้งหมด 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมในครอบครัว และ กิจกรรมในชุมชน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 และ 3.92 ตามลำดับ)

บทวิจารณ์

การศึกษารุ่นนี้เป็นการสำรวจความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษากิจกรรมบำบัด ชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 78 คน โดยใช้แบบสอบถามระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตในการเก็บข้อมูล โดยมีผู้ส่งแบบสอบถามกลับ จำนวน 47 คน (คิดเป็นร้อยละ 60)

เมื่อพิจารณาข้อมูลทั่วไป (ตารางที่ 1) ตามปัจจัยที่มีผลต่อความสุข 7 มิติ (ณัฐพัชร์ ณ ระนอง, 2563) โดยจำแนกออกเป็นข้อมูลด้านต่าง ๆ พบว่า ข้อมูลด้านอายุ เพศ และศาสนา เป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในมิติด้านคุณสมบัติบุคคลที่กล่าวว่า ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา และสถานภาพ ที่มีความแตกต่างกันส่งผลให้ระดับความสุขของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ในข้อมูลด้านโรคประจำตัว พบว่ามึนักศึกษาที่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 19.1 โดยเป็นโรคมุมแพ ร้อยละ 14.9 และหอบหืด ร้อยละ 4.3 หากพิจารณาตามปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในมิติด้านสุขภาพที่กล่าวว่าภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์และสติปัญญา ซึ่งบุคคลที่แม้จะมีโรคประจำตัวแต่รู้วิธีปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีสามารถนำไปสู่ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขได้ ต่อมาหากพิจารณาในมิติด้านที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต นักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดเชียงใหม่ ร้อยละ 38.3 อาศัยอยู่บริเวณชานเมือง ร้อยละ 51.1 อาศัยอยู่ที่หอพัก ร้อยละ 61.7 โดยอาศัยอยู่ร่วมกับเพื่อน ร้อยละ 48.9 รองลงมาคือ อาศัยร่วมกับครอบครัว ร้อยละ 32 จะเห็นได้ว่าเมื่ออาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ นักศึกษาสามารถเข้าถึงสาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ได้ง่าย ส่งผลต่อการมีระดับความสุขที่สูงขึ้น และเมื่อพิจารณาข้อมูลด้านแหล่งรายรับ ซึ่งพบว่าส่วนใหญ่ได้รับมาจากผู้ปกครอง ร้อยละ 91.5 โดยมีรายรับเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 5,001 – 10,000 บาท ร้อยละ 55.3 รองลงมาคือต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท ร้อยละ 44.7 นักศึกษามีโอกาสในการสร้างอุปนิสัยหรือนิสัยที่อยู่ภายใน (habit) จัดสรรรายรับให้เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนจนกลายเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยด้านนิสัย (habituation) ตามแนวคิดของแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) (Kielhofner, 2008)

เมื่อพิจารณาระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน (ตารางที่ 2) พบว่าค่าเฉลี่ยรวมของระดับความสุขอยู่ที่ 3.92 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยกิจกรรมที่นักศึกษามีความสุขระดับมากที่สุด คือ การรับประทานอาหาร และการล้างหน้า อาจเนื่องจากการรับประทานอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในมิติด้านสุขภาพโดยการมีภาวะโภชนาการที่ดีมาจากการเลือกรับประทานสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตามความหมายของกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการจัดการและดูแลสุขภาพ (health management) ที่กล่าวว่าการจัดการเรื่องโภชนาการเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ การจัดการ และการดูแลสุขภาพที่ดีให้แข็งแรงสมบูรณ์อย่างสม่ำเสมอ นำไปสู่เป้าหมายของการดูแลสุขภาพเพื่อให้สามารถเข้าร่วมการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตอื่น ๆ รวมไปถึงการเลือกรับประทานอาหารตามความสนใจหรือความชอบของตนเองก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุขได้เช่นกัน นอกจากนี้ การล้างหน้า การสระผม การแปรงฟัน การแต่งกายและการเสริมแต่งความสวยงาม และการอาบน้ำ เป็นกิจกรรมที่มนุษย์กระทำเป็นประจำทุกวันโดยกระทำเพื่อดูแลและบำรุงรักษาตนเองตามการให้ความหมายของ Occupational therapy practice framework: Domain and process 4th editions (American Occupational Therapy Association, 2020) ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการพบปะผู้คนและการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและสังคมตามแนวคิดของแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) (Kielhofner, 2008) ในปัจจัยด้านเจตจำนง (volition) หรือแรงจูงใจในการทำกิจกรรม โดยเป็นการตระหนักถึงความสามารถและประสิทธิภาพของตนเองขณะทำกิจกรรม (personal causation) และเป็นสิ่งที่บุคคลรู้สึกหรือคิดว่ามีสำคัญและความหมายควรค่าแก่การกระทำ (values) ที่ส่งผลต่อพึงพอใจและมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมนั้น ๆ

เมื่อพิจารณาระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจวัตรประจำวันขั้นสูง (ตารางที่ 3) พบว่าค่าเฉลี่ยรวมของระดับความสุขอยู่ที่ 3.49 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยกิจกรรมที่นักศึกษามีความสุขระดับมากที่สุด คือ การใช้อุปกรณ์สื่อสาร และกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขอยู่ในระดับมาก คือ การดูแลผู้อื่น การดูแลสัตว์ การดูแลน้องหรือหลาน โดยนักศึกษาอาจมองว่ากิจกรรมดังกล่าวนี้มีคุณค่าและเป็นสิ่งที่มีสำคัญและความหมายควรค่าแก่การกระทำเป็นความรู้สึกดีต่อตนเอง รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่ามีความหมาย (Seligman, 2013 อ้างถึงใน จารุณี วงศ์ละคร, 2562) และสอดคล้องแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) ในปัจจัยด้านนิสัย (habituation) ซึ่งเป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่อยู่ภายใต้ช่วงเวลา สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่คุ้นเคย โดยการแสดง

พฤติกรรมนั้นแสดงตามบทบาท สถานะทางสังคม หรือบุคลิกลักษณะของบุคคล เช่น บทบาทการเป็นลูกหลาน หรือมีหน้าที่รับผิดชอบในฐานะสมาชิกในครอบครัวที่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกัน เรียกว่า บทบาทภายใน (internalized roles)

นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมการขับรถ การจ่ายตลาดและซื้อของ และการทำอาหารที่นักศึกษามีความสุขระดับมาก ซึ่งอาจเป็นเพราะเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความสามารถและทักษะจึงจะทำกิจกรรมนั้นออกมาได้ดี ดังนั้นเมื่อตระหนักถึงความสามารถและทักษะของตนเองขณะทำกิจกรรมนั้นได้จึงก่อให้เกิดเป็นความพึงพอใจ หรือความสุขซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) และการศึกษาของเวน ซิล และดูร์พ (Van Zyl & Dhurup, 2018) ที่กล่าวว่าปัจจัยภายในตัวบุคคลด้านเจตจำนง (volition) ในส่วนของการตระหนักถึงความสามารถของตนเอง (personal causation) และความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต (interest) นั้นมีอิทธิพลต่อการมีความสุข นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับทฤษฎีแห่งการเป็นอยู่ที่ดี (well-being theory) หรือ เปอร์มา (PERMA) ในหัวข้อการได้ใช้ความสามารถในการทำงาน (engagement) และการได้บรรลุเป้าหมาย (accomplishment) โดยบุคคลได้ใช้ทักษะ จุดแข็ง ความเอาใจใส่กับงานที่ท้าทายความสามารถ และแสวงหาทักษะ ความสามารถ ความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกตั้งแต่ด้านวัตถุ พื้นที่ รูปแบบการทำกิจกรรม จุดมุ่งหมายของกลุ่มสังคม ความเชื่อหรือวัฒนธรรม การเมืองและภาวะเศรษฐกิจ ตามแนวคิดของแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) ซึ่งส่งผลต่อระดับความพึงพอใจ และความสุขกับการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตต่างกันไปตามอิทธิพลของปัจจัยแต่ละด้าน

เมื่อพิจารณาระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ (ตารางที่ 4) พบว่าค่าเฉลี่ยรวมของระดับความสุขอยู่ที่ 4.01 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอันธิกา ชมนันท์ (2559) ที่ศึกษาพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2-4 มีระดับความสุขมากที่สุดในกิจกรรมการพักผ่อนและการนอนหลับ โดยการนอนหลับ และการพักผ่อนเป็นกิจกรรมที่นักศึกษามีความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด นอกจากนั้นกิจกรรมที่มีระดับความสุขอยู่ระดับมากมีทั้งหมด 3 กิจกรรม คือ การนอนกลางวันหรืองีบหลับ การนวดผ่อนคลาย และการทำสมาธิ ซึ่งหากพิจารณาตามความหมายของการพักผ่อนและนอนหลับ ตามจำแนกประเภทของกิจกรรมการดำเนินชีวิตของ Occupational therapy practice framework: Domain and process 4th editions (American Occupational Therapy Association, 2020) พบว่าการพักผ่อนและนอนหลับนั้นช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี และการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตอื่น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเป็นกิจกรรมที่ซ่อมแซมหรือฟื้นฟูร่างกายโดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมตัวให้พร้อมเข้าสู่การพักผ่อน นอนหลับ อาจเป็นเพราะบทบาทและรูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษา

ชั้นปีที่ 1 ที่ต้องเน้นการเรียนรู้และการทำกิจกรรมค่อนข้างมากส่งผลให้เวลาในการพักผ่อนน้อยลง ดังนั้นเมื่อนักศึกษาได้รับการพักผ่อนจึงทำให้นักศึกษารู้สึกมีความสุข อีกทั้งการนวดผ่อนคลาย และการทำสมาธิเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวก (positive emotion) ตามทฤษฎีแห่งการเป็นอยู่ที่ดี (well-being theory) หรือเปอร์มา (PERMA) (Seligman, 2013 อ้างถึงใน จารุณี วงศ์ละคร, 2562) ซึ่งเป็นความรู้สึกพึงพอใจในอดีต ความสุขในปัจจุบัน และความหวังในอนาคต เช่น ลีนไหล สงบ มีศรัทธา เชื่อมั่น วางใจ ซึ่งบ่งบอกถึงความสามารถในการทำกิจกรรม (performance capacity) ตามแนวคิดของแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) ที่ทำให้นักศึกษานั้นรับรู้เกี่ยวกับการกระทำของตนเอง ความสามารถของร่างกายและจิตใจ (objective abilities) รวมไปถึงสถานะของภายในร่างกายในการทำงานร่วมกันทั้งความสามารถทางจิตใจและสติปัญญา

เมื่อพิจารณาระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการศึกษาค้นคว้า (ตารางที่ 5) กิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการศึกษาค้นคว้า (education) พบว่าค่าเฉลี่ยรวมของระดับความสุขอยู่ที่ 3.81 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก อาจเนื่องจากการเรียนสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยเป็นเรื่องที่ต้องปรับตัวตั้งแต่เริ่มต้น ทำให้นักศึกษาเกิดความท้าทาย ตื่นเต้น รวมทั้งเนื้อหาที่เรียนเป็นเนื้อหาที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในอนาคตได้จึงเปรียบเสมือนการทำตามเป้าหมาย นักศึกษาจึงเห็นคุณค่าในการเรียน นอกจากนั้นยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการใช้เวลาอย่างเหมาะสม เสริมสร้างการมีส่วนร่วมในสังคมและการมีอัตลักษณ์ของตนเองในสังคมซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีผลต่อความสุข (ณัฐพัชร ธีระทอง, 2563) และเป็นไปตามแนวคิดของแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) (Kielhofner, 2008) ที่กล่าวไว้ว่ากิจกรรมเหล่านี้แสดงถึงสิ่งที่บุคคลนั้นเป็น (occupational being) ทั้งนี้บุคคลสามารถแสดงความสามารถ เรียนรู้ว่าตนทำอะไรได้ดีหรือไม่ดี ซึ่งเป็นเป็นการตระหนักถึงความสามารถและประสิทธิภาพของตนเองขณะทำกิจกรรม (personal causation) ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง มีการค้นหาความหมายที่แท้จริงของชีวิต ทำให้รู้ว่าควรดำเนินชีวิตไปในทิศทางใดในอนาคต มีการเรียนรู้และฝึกฝนตนเองจนเกิดเป็นทักษะและอุปนิสัย (habituation) ที่เหมาะสมนำไปสู่การปรับตัวของบุคคลและความสามารถในการทำกิจกรรม (performance capacity) เพื่อให้การศึกษาค้นคว้านั้นมีประสิทธิภาพสูงสุด

เมื่อพิจารณาระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการทำงาน (ตารางที่ 6) พบว่าค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.65 ซึ่งแปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยพิจารณาจากนักศึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำงานพิเศษหรือทำงานอาสาสมัคร ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้ทำให้นักศึกษารู้สึกมีคุณค่า และสามารถสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้ ส่งผลให้นักศึกษารู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในการทำงานพิเศษหรือหารายได้เสริม



เป็นไปตามแนวคิดของแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) ในส่วนเจตจำนง (volition) หรือแรงจูงใจในการทำกิจกรรม โดยมองว่าการกระทำดังกล่าวเป็นสิ่งที่บุคคลรู้สึกหรือคิดว่ามีสำคัญและความหมายควรค่าแก่การกระทำ (values) อีกทั้งทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสพิจารณาตัดสินใจทำงาน ซึ่งจะช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง เป็นการใช้เวลาที่มีได้อย่างคุ้มค่า เกิดความพึงพอใจในการทำงานและค่าตอบแทนที่ได้รับตามมิติด้านเศรษฐกิจปัจจัยที่มีผลต่อความสุข (ณัฐพัชร ณ ระนอง, 2563) แต่เมื่อพิจารณาจากนักศึกษาส่วนใหญ่ยังไม่เคยหรือไม่มีโอกาสได้ทำกิจกรรมดังกล่าวเนื่องจากยังอยู่ในที่จำเป็นต้องรับผิดชอบกับการเรียนในมหาวิทยาลัยตามบทบาทของการเป็นนักศึกษา ซึ่งนอกจากต้องรับผิดชอบการเรียนแล้วยังต้องรับผิดชอบในกิจกรรมของมหาวิทยาลัย ในปัจจัยภายในด้านนิสัย (habituation) บทบาทดังกล่าวนี้ เรียกว่า บทบาทภายใน (internalized roles) ซึ่งแสดงตามบทบาทสถานะทางสังคมตามแนวคิดของแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) (Kielhofner, 2008)

เมื่อพิจารณาระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง (ตารางที่ 7) พบว่าค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.98 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยกิจกรรมยามว่างทั้งหมดเป็นกิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เลือกกระทำตามความชอบหรือความสนใจของตนเองตามแนวคิดของแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) (Kielhofner, 2008) ที่กล่าวว่า ความสนใจ (interest) เป็นสิ่งที่บุคคลรู้สึกสนุกเพลิดเพลินหรือพึงพอใจในการกระทำ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่กระทำในช่วงเวลาที่ว่างจากการทำกิจกรรมตามบทบาทบางอย่างที่มีความจำเป็นและมีความสุขน้อยกว่า นอกจากนี้นักศึกษาอาจจะมีโอกาสได้แสวงหากิจกรรมยามว่างใหม่ ๆ ในบริบทที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ทำให้สนุก แปลกใหม่ ท้าทาย นำไปสู่ความพึงพอใจในการทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้

เมื่อพิจารณาระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (ตารางที่ 8) พบว่าค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.70 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก โดยกิจกรรมที่นักศึกษามีระดับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด คือ กิจกรรมพบปะสังสรรค์กับเพื่อน กลุ่มเพื่อน คนรัก และกิจกรรมที่มีระดับความสุขมาก คือ กิจกรรมในครอบครัว และกิจกรรมในชุมชน ดังจะเห็นได้จากข้อมูลพื้นฐานที่ส่วนใหญ่นักศึกษาพักอาศัยอยู่กับเพื่อน (ร้อยละ) และครอบครัว (ร้อยละ) ร่วมด้วยซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลต่อความสุข (ณัฐพัชร ณ ระนอง, 2563) ในมิติด้านชีวิตครอบครัว ชุมชน และการมีส่วนร่วมที่กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และคนในชุมชน และการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขมากน้อยต่างกันไป ดังนั้นการที่นักศึกษามีระดับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุดและมาก แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นทำให้เกิดความรู้สึกมีความหมายและมีคุณค่า (values) ตามแนวคิดของแบบจำลองกิจกรรมการดำเนิน



ชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation, MOHO) ในปัจจัยด้านเจตจำนง (volition) นอกจากนั้นยังแสดงในเห็นถึงปัจจัยด้านกลุ่มสังคม (social group) หรือการรวมกันของกลุ่มคนที่มาอยู่ด้วยกันเพื่อจุดมุ่งหมาย ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอก ที่ส่งผลกระทบต่อปัจจัยภายในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดความสุขในระดับต่าง ๆ

นอกจากนี้แล้วผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่า นักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 ซึ่งต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงการทำการกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่อยู่ในบริบทที่แตกต่างไปนั้นมียุทธศาสตร์ความสุขในการทำการกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 2 – 4 ซึ่งเป็นการศึกษาของ อันธิกา ชมนันท์ (2559) ในหลายด้าน เช่น การศึกษาหาความรู้ที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยและภาระงานที่ต่างกันไป ทำให้เห็นว่านักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 มีโอกาสได้ค้นหาและกระทำการกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้มากกว่าส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 2 – 4 นั้นจำเป็นจะต้องให้ความสำคัญกับการศึกษาเฉพาะทางกิจกรรมบำบัดมากขึ้น จึงทำให้เวลาในการทำการกิจกรรมนอกเวลาอื่น ๆ ลดลง นอกจากนั้นผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงระดับความสุขของกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 ในช่วงเริ่มต้นของชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยที่เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในหลายด้านตั้งแต่การทำการกิจวัตรประจำวันขึ้นพื้นฐานไปจนถึงการมีส่วนร่วมในสังคม โดยค่าเฉลี่ยของระดับความสุขในแต่ละประเภทของกิจกรรมการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับมากซึ่งอาจเนื่องด้วยนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 มีโอกาสได้ทำสิ่งใหม่ ๆ ได้มากกว่าที่เคยทำในสมัยมัธยมศึกษาตอนปลาย บางรายมีการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยและรูปแบบการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังได้เรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ผ่านการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้น สนุก พึงพอใจ ภาคภูมิใจในความสำเร็จและทำให้รู้สึกว่าการดำเนินชีวิตมีความหมายและจุดมุ่งหมายเมื่อสามารถปรับตัวและสร้างอุปนิสัยให้สอดคล้องกับความสุขเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ซึ่งถือว่าการปรับตัวต่อเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ เป็นเพิ่มความสามารถในการทำการกิจกรรมและการสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ซึ่งจะเสริมให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการทำการกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษากิจกรรมบำบัดมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษามีความสุขและมีความเป็นอยู่ที่ดีตามแนวทางกิจกรรมบำบัดในอนาคตต่อไปผ่านตระหนักถึงของความสามารถและสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าหรือทำแล้วมีความหมายและปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่มีผลต่อระดับความสุขของตนเองนำไปสู่การพัฒนาตนเองและดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในอนาคต

บทสรุป

การศึกษานี้เป็นการสำรวจความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปี 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 47 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเพื่อประเมินระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต โดยผลจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตในแต่ละด้าน มีดังนี้

1. ด้านกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน (basic activities of daily living/BADLs) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก
2. ด้านกิจวัตรประจำวันขั้นสูง (instrumental activities of daily living/IADLs) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก
3. การพักผ่อนและการนอนหลับ (rest and sleep) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก
4. ด้านการศึกษาหาความรู้ (education) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.81 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก
5. ด้านการทำงาน (work) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก
6. ด้านกิจกรรมยามว่าง (leisure) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.98 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก
7. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (social participation) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 แปลผลว่านักศึกษามีความสุขระดับมาก

ดังนั้นโดยสรุปแล้วการศึกษาความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปี 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีความสุขแล้วอยู่ในระดับมากในกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน กิจวัตรประจำวันขั้นสูง การพักผ่อนและนอนหลับ การศึกษาหาความรู้ กิจกรรมยามว่าง และการมีส่วนร่วมในสังคม ยกเว้นกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านการทำงาน เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เคยหรือไม่มีโอกาสได้ทำ



ประโยชน์ที่ได้รับ

ได้ทราบถึงระดับความสุขในกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่นักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 ซึ่งสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อประกอบการค้นหาแนวทางการส่งเสริมความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. (2550). *ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย*. สืบค้นจาก <https://dmh.go.th/test/qtest/>.
2. เกสร มัยจิน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 24 (4), 673-681. สืบค้นจาก <http://tujournals.tu.ac.th/tstj/detailart.aspx?ArticleID=4802>
3. จารุณี วงศ์ละคร. (2562). *ปรัชญาความสุข*. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
4. จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์, ภัทรกัญย์ ตีเอียดย่อ, จันทน์ ปลุกไม้ดี, ศรัญญา ทิ้งสุข, สุพรรณษา สุดสวาท และ กนกพร สงปราบ. (2559). ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 34(5), 269-279. สืบค้นจาก [https://medinfo.psu.ac.th/smj2/34_5_2016/8_jirapom%20\(59015\)heng.pdf](https://medinfo.psu.ac.th/smj2/34_5_2016/8_jirapom%20(59015)heng.pdf)
5. ณัฐพัชร ฦ ระนอง. (2563). *ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของประชาชนในพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพัฒนานาพิเศษ ภาคตะวันออก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี. สืบค้นจาก <http://ir.buu.ac.th/dspace/bitstream/1513/145/1/61930023.pdf>
6. ตฤณภัทร โลหะพงศธร และณัฐมน สุนทรมีเสถียร. (2564). *ความสุขสร้างได้ เปลี่ยนชีวิตให้สุขใจอย่างยั่งยืน ด้วยจิตวิทยาเชิงบวกและแบบจำลอง PERMA*. สืบค้นจาก <https://becommon.co/life/heart-perma-model-positive-psychology/>
7. นิศาชล รัตนมณี และประสพชัย พสุนนท. (2562). อัตราการตอบกลับของแบบสอบถามในงานวิจัยเชิงปริมาณ. *Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University*, 13(3), 181-188. สืบค้นจาก https://www.thonburi-u.ac.th/journal/Document/13-3/Journal13_3_16.pdf
8. พัชรภรณ์ วังสัตตบงกช. (2563). *วิถีชีวิตใหม่ของนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.



9. รัตนา บรรณาธรรม. (2564). *ความสุขยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้นจาก <https://www.orst.go.th/pdfjs/web/viewer.html?file=/FILEROOM/CABROYINWEB/DRAWER002/GENERAL/DATA0002/00002240.PDF>
10. วิลยา เนื้อทอง, พัทธนา สุวรรณแสน, อนุชิต กล้าไพร้, วิวรรณ กาญจนวชิ และนันทา ลินะเปสนันท์. (2561). การศึกษาระดับความสุขในการเรียนของนักศึกษาชั้นปี ที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย*, 10(3). 424-435. สืบค้นจาก <https://www.repository.rmutsv.ac.th/handle/123456789/1120>
11. สุภัทร ชูประดิษฐ์. (2562). *พัฒนาการและความสามารถในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิตในวัยรุ่น*. (เอกสารประกอบการสอน ภาควิชากิจกรรมบำบัด). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
12. สุรียัน อันทองทิม, ภูกิจ เล้าจิรัณกุล, ศศิวิมล พงษ์พานิชพงศ์ และชลิตตาภรณ์ ดวงดีบ. (2560). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. *วารสารวิชาการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*, 23(1), 18-25. สืบค้นจาก https://apheit.bu.ac.th/journal/social-2017/2_suliyun.pdf
13. ยุพดี ธัญญศรีรัตน์ และวิไลวรรณ มณีจักร สโนว์. (2558). *การพัฒนาแบบประเมินตนเองด้านความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรบัณฑิต ไม้ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
14. อริสา พงษ์ศักดิ์ศรี และวิไลวรรณ มณีจักร สโนว์. (2548). *กิจกรรมการดำเนินชีวิต (Occupations)*. เชียงใหม่: ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
15. อันธิกา ชมนันท์. (2559). *การสำรวจความสุขในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา กิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 2-4 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. (ภาคนิพนธ์ วิทยาศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
16. American Occupational Therapy Association. (2008). Occupational therapy Practice Framework: Domain and Process 2nd edition. *Journal of Occupation Therapy*, 62(6), 625-683. Retrieved from <https://doi.org/10.5014/ajot.62.6.625>



17. American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational Therapy Practice Framework: Domain and process 4th edition. *Journal of Occupation Therapy, 74*(Suppl.2), Retrieved from <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
18. Ben Shahar, T. (2007). *Happier: learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment*. New York: McGraw-Hill books.
19. Davis, T. (2020). *What Does Happiness Feel Like*. Retrieved July from <https://www.berkeleywellbeing.com/what-does-happiness-feel-like.html>
20. Dolan, P. (2022). *Want to be happy Stop trying to be*. Retrieved from <https://www.sciencefocus.com/news/ignore-the-pursuit-of-happiness/>
21. Hasselkus, B. R. (2011). *The Meaning of Everyday Occupation*. USA: SLACK Incorporated.
22. Jiang, Y. Lu, C. Chen, J. Miao, Y. Li, Y. & Deng, Q. (2022). Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors: A Cross-Sectional Questionnaire Survey. *International journal of environmental research and public health, 19*(8). Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph19084713>
23. Kielhofner, G. (2008). *A model of Human Occupation: Theory and Application*. (4th ed). Baltimore: Lippincott. William and Willkins.
24. Locaso, P. (2021). *What You Were Taught About Happiness Isn't True*. Retrieved from <https://hbr.org/2021/01/what-you-were-taught-about-happiness-isnt-true>
25. Ricard, M. (2015). *Happiness: A guide to developing life's most important skill*. London: Atlantic Books Ltd.
26. Van Zyl, Y. & Dhurup, M. (2018). Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students. *Journal of Psychology in Africa, 28*(5), 389-393. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1528760>