

ความสุขของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง*
STUDENT HAPPINESS AT THE COLLEGE OF MUAY THAI STUDY AND
THAI TRADITIONAL MEDICINE MUBAN CHOMBUENG RAJABHAT UNIVERSITY

ญษมน ละทัยนิล*, ภาณิชา จงสุภางศ์กุล

Yasamon Latainin*, Panitcha Jongsupangkul

วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ราชบุรี ประเทศไทย

College of Muay Thai Studies and Thai Traditional Medicine, Muban Chombueng Rajabhat University, Ratchaburi, Thailand

*Corresponding author E-mail: lataininya@gmail.com

*Tel: 086-653-5253

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขโดยรวมและระดับความสุขจำแนกตามชั้นปีของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ประชากรคือกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียนปีการศึกษา 2568 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 160 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีการจับสลาก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม 2 ส่วน ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามความสุข 9 มิติ โดยเครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.67 - 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นแอลฟาของครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.43) เมื่อพิจารณารายมิติพบว่า มิติที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านน้ำใจงาม ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = 0.61) ด้านครอบครัวดี ($\bar{X} = 3.81$, S.D. = 0.88) ด้านจิตวิญญาณดี ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.69) และด้านใฝ่รู้ดี ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.60) ตามลำดับ 2) เมื่อจำแนกตามระดับชั้นปี พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีระดับความสุขสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.44) ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับความสุขต่ำที่สุด ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.51) ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.43) และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.35) มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ มิติด้านสุขภาพดี สิ่งแวดล้อมดี และสุขภาพการเงินดี มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในหลายชั้นปี สะท้อนว่าสถาบันควรบูรณาการนโยบายเชิงโครงสร้างเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและโภชนาการ พัฒนาสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมทางสังคม รวมถึงการสนับสนุนด้านการเงินเพื่อยกระดับความสุขของนักศึกษา

คำสำคัญ: นักศึกษา, ความสุข, ระบบเสริมสร้างสุขภาวะ, วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย

Abstract

This research was a cross-sectional descriptive study. The objectives were to study the overall level of happiness and the level of happiness classified by year of study among students at the College of Muay Thai Study and Thai Traditional Medicine, Muban Chombueng Rajabhat



University. The population consisted of full-time undergraduate students enrolled in the 2025 academic year. The sample comprised 160 students obtained through simple random sampling using the lottery method. The research instrument was a two-part questionnaire, consisting of a general information questionnaire and a 9-dimension happiness questionnaire. The instrument's content validity was verified by experts, with an Index of Item-Objective Congruence (IOC) ranging between 0.67 and 1.00, and the overall Cronbach's alpha reliability coefficient was 0.94. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation. The research findings revealed that: 1) the sample had an overall mean score of happiness at a moderate level ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.43). When considering each dimension, it was found that the dimensions with mean scores at a high level were Happy Heart ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = 0.61), Happy Family ($\bar{X} = 3.81$, S.D. = 0.88), Happy Soul ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.69), and Happy Brain ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.60), respectively. 2) When classified by year of study, it was found that second-year students had the highest level of happiness ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.44), while third-year students had the lowest level of happiness ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.51). Meanwhile, the happiness of first-year students ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.43) and fourth-year students ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.35) was at a moderate level. However, the health, environment, and financial health dimensions had the lowest mean scores across several years of study. This reflects that the institution should integrate structural policies to promote physical health and nutrition, develop a learning environment that encourages social participation, and provide financial support to enhance the happiness of students.

Keywords: Students, Happiness, Well-Being Promotion System, College of Muay Thai Study and Thai Traditional Medicine

บทนำ

“ความสุข” หมายถึง สภาวะทางอารมณ์และจิตใจเชิงบวกของบุคคลที่รับรู้และประเมินได้ถึงความพึงพอใจในชีวิต การมีความหมายในชีวิต รวมถึงการปราศจากความรู้สึกเชิงลบที่บั่นทอนจิตใจ (Diener, E., 2026) สภาวะดังกล่าวถือเป็นตัวชี้วัดสำคัญที่สะท้อนถึงสุขภาวะโดยรวม โดยองค์ประกอบของความสุข ที่สำคัญครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองในระยะยาว พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 6 ได้กำหนดไว้อย่างชัดเจนว่าการจัดการศึกษาต้องพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติ ปัญญา ความรู้ และคุณธรรม เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) , 2562) ดังนั้นการศึกษาความสุขของนักศึกษาจึงเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นและมีคุณค่าในการพัฒนาสถาบันอุดมศึกษา จากการศึกษาที่ผ่านมาสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างของระดับความสุขในแต่ละบริบท เช่น การศึกษาของกมลรัตน์ ทองสว่าง และคณะ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องระดับของความสุขและปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ พบว่า สภาวะความสุขของนักศึกษาในภาพรวมมีประเด็นที่น่ากังวล โดยพบว่าร้อยละ 84.2 ของนักศึกษามีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป อีกทั้งความสุขดังกล่าวยังมีความแตกต่างกันตามปัจจัยด้านชั้นปี คณะที่กำลังศึกษา รายได้ของครอบครัว และปัจจัยด้านชั้นปีมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความสุข (กมลรัตน์ ทองสว่าง และคณะ, 2567) ขณะที่การศึกษาของสุชาติ นิ่มวัฒนากุล และคณะ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสุขของนักศึกษาและบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี พบว่าแนวทางสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาและบุคลากรคือการ

มุ่งเน้นสร้าง “องค์กรแห่งความสุข” โดยอาศัยการบูรณาการทั้งปัจจัยส่วนบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูลกันอย่างเป็นระบบ (สุชาติ นิ่มวัฒนากุล และคณะ, 2561)

สำหรับวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง การศึกษาเกี่ยวกับความสุขของนักศึกษายังมีน้อย อีกทั้งนักศึกษายังมีบริบทเฉพาะ คือการแยกออกมาจัดตั้งเป็นวิทยาเขตนักศึกษาแต่ละชั้นปีต่างเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันไป โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องปรับตัวกับระบบการเรียนและสังคมใหม่ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ต้องเผชิญภาระการเรียนที่หนักขึ้นและแรงกดดันจากการรักษาเกรดเฉลี่ย นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ต้องรับมือกับความเครียดจากการเตรียมฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ต้องเผชิญแรงกดดันจากการทำวิจัย การฝึกงาน และการเตรียมเข้าสู่ตลาดแรงงาน ซึ่งทำให้เกิดความกังวลด้านอนาคตและการเงิน นอกจากนี้ การที่วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทยแยกออกจากมหาวิทยาลัยหลัก ทำให้เกิดข้อจำกัดเชิงโครงสร้าง เช่น ทรัพยากรการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ที่จำกัด ขาดพื้นที่กิจกรรมทางสังคม นักศึกษามักรู้สึกถูกตัดขาดจากกิจกรรมหลักของมหาวิทยาลัย ส่งผลต่อความรู้สึกการมีส่วนร่วม

ด้วยบริบทที่ซับซ้อนและข้อจำกัดเชิงโครงสร้างดังกล่าว การประเมินความสุขในภาพรวมเพียงมิติเดียวจึงไม่อาจสะท้อนปัญหาได้อย่างครอบคลุม ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาระดับความสุขของนักศึกษาในสองมิติหลัก คือ ระดับความสุขโดยรวมและระดับความสุขจำแนกตามชั้นปี โดยผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดความสุข 9 มิติของ จตุรวัฒน์ ผนังรัมย์ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กรอบแนวคิดนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบความสุข 9 มิติ ที่ครอบคลุมและเชื่อมโยงกับสุขภาวะแบบองค์รวมใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย (ผ่านมิติสุขภาพดี) 2) ด้านจิตใจ (ผ่านมิติน้ำใจงาม การผ่อนคลาย จิตวิญญาณดี และใฝ่รู้ดี) 3) ด้านสังคม (ผ่านมิติครอบครัวดี สังคมดี และสิ่งแวดล้อมดี) และ 4) ด้านเศรษฐกิจ (ผ่านมิติสุขภาพการเงินดี) (จตุรวัฒน์ ผนังรัมย์, 2560) เนื่องจากกรอบแนวคิดนี้เป็นเครื่องมือที่ครอบคลุมองค์ประกอบของสุขภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจอย่างเป็นระบบ ซึ่งสามารถสะท้อนผลกระทบอันเกิดจากข้อจำกัดเชิงโครงสร้างของวิทยาเขตที่มีต่อนักศึกษาได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจถึงจุดแข็งและจุดอ่อนในแต่ละมิติได้อย่างละเอียด อันจะนำไปสู่ข้อเสนอเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติในการพัฒนาสถาบันการศึกษาที่ตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาได้อย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขโดยรวมของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
2. เพื่อศึกษาระดับความสุขโดยแยกตามชั้นปีของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross sectional descriptive study) ประชากรประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียนปีการศึกษา 2568 วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย จำนวน 412 คน การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ใช้สูตรคำนวณสำหรับประชากรที่มีจำนวนแน่นอน (Daniel, W. W., 2010) โดยกำหนดค่าสัดส่วน (p) เท่ากับ 0.786 ซึ่งอ้างอิงจากการศึกษาของ กมลรัตน์ ทองสว่าง และธนวิทย์ กางการ ที่ได้ศึกษาวินิจฉัยเรื่องความสุขของนักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ (กมลรัตน์ ทองสว่าง และธนวิทย์ กางการ, 2564) ระดับค่าความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 เมื่อคำนวณจะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 160 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ใช้วิธีการจับสลากเพื่อคัดเลือกตัวอย่าง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้ 1) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ของวิทยาลัยมวยไทยศึกษา



และการแพทย์แผนไทย 2) ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2568 3) มีความยินดีและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถาม สำหรับเกณฑ์ในการคัดออก ประกอบด้วย 1) นักศึกษาที่ลาพักการเรียนในภาคการศึกษาที่ทำการเก็บข้อมูล 2) นักศึกษาที่ส่งแบบสอบถามคืนแต่มีข้อมูลไม่ครบถ้วนหรือไม่สมบูรณ์ 3) นักศึกษาที่มีสภาพร่างกายหรือจิตใจที่ไม่พร้อมในการให้ข้อมูลในขณะที่ทำการศึกษา

การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นแบบสอบถามความสุขของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือจากการประยุกต์ใช้แนวคิดและแบบวัดความสุขของ จตุรวัฒน์ ผนังรัมย์ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ซึ่งประกอบด้วยกรอบแนวคิดความสุข 9 มิติ (จตุรวัฒน์ ผนังรัมย์, 2560) ทั้งนี้เครื่องมือดังกล่าวแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปจำนวน 10 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ และให้ตอบคำถามสั้น ๆ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา สาขาวิชาที่ศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ย การกู้ยืมกองทุนเพื่อการศึกษา ที่พักอาศัย ความเพียงพอของรายได้ที่ได้รับต่อเดือน ดัชนีมวลกาย และการมีโรคประจำตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสุข 9 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพดี 2) ด้านน้ำใจดี 3) ด้านผ่อนคลายดี 4) ด้านจิตวิญญาณดี 5) ด้านครอบครัวดี 6) ด้านสังคมดี 7) ด้านไม่รู้ดี 8) ด้านสุขภาพเงินดี และ 9) ด้านสิ่งแวดล้อมดี ด้านละ 5 ข้อ รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 45 ข้อ เป็นแบบให้เลือกตอบตามระดับคะแนน 5 ระดับ (Rating scale) เป็นข้อคำถามในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา เกณฑ์การให้คะแนน ระดับ 1 หมายถึง รู้สึกมีความสุขน้อยที่สุด ระดับ 2 หมายถึง รู้สึกมีความสุขน้อย ระดับ 3 หมายถึง รู้สึกมีความสุขปานกลาง ระดับ 4 หมายถึง รู้สึกมีความสุขมาก ระดับ 5 หมายถึง รู้สึกมีความสุขมากที่สุด แปลผลจากเกณฑ์คะแนนจำแนกระดับความสุข โดยการหาความกว้างอันตรภาคชั้น (Best, J. W., 1977) แบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.33 คะแนน หมายถึง ระดับความสุขน้อย ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.67 คะแนน หมายถึง ระดับความสุขปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.68 - 5.00 คะแนน หมายถึง ระดับความสุขมาก

ผู้วิจัยนำเครื่องมือวิจัยไปตรวจสอบคุณภาพตามขั้นตอนดังนี้ 1) การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้บริหารสถาบันการศึกษาจำนวน 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาหรือการให้คำปรึกษาจำนวน 2 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะและวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ผลการพิจารณาพบว่าข้อคำถามทุกข้อมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 2) การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำเครื่องมือที่ผ่านการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่าค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.94

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจัดทำเอกสารขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล เสนอต่อคณบดีวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยทำการประชุมชี้แจงรายละเอียดและวิธีการเก็บข้อมูลแก่หัวหน้าห้องหรือตัวแทนนักศึกษาในแต่ละชั้นปีเพื่อประชาสัมพันธ์และนัดหมายเวลา จากนั้นผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดการรักษาความลับของข้อมูล และสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างลงนามเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการส่งลิงก์แบบสอบถามออนไลน์ให้กลุ่มตัวอย่าง โดยได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 160 ชุด คิดเป็น

ร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้มาลงรหัสและบันทึกเข้าโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในงานวิจัย ใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ความสุขของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 160 คน (คิดเป็นร้อยละ 100) พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.9 และเพศชาย ร้อยละ 33.1 โดยมีอายุเฉลี่ย 19.94 ปี ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 43.1 รองลงมาศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 26.9 สาขาวิชาที่ศึกษา ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ร้อยละ 54.4 ผลการเรียนเฉลี่ย ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.01 - 3.50 ร้อยละ 35 รองลงมามีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.51 - 3.00 ร้อยละ 30.6 การกู้ยืมกองทุนเพื่อการศึกษา เป็นที่กู้ยืมและไม่ได้กู้ยืมกองทุนเพื่อการศึกษา จำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 50 ที่พักอาศัย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพัก คิดเป็นร้อยละ 68.1 รายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายแต่ละเดือน ร้อยละ 51.2 ใกล้เคียงกับกลุ่มที่รายได้เพียงพอ ร้อยละ 48.8 ดัชนีมวลกาย (BMI) ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ (BMI 18.5 - 22.9 กก./ม.²) ร้อยละ 51.9 รองลงมาคือผอม (BMI น้อยกว่า 18.5 กก./ม.²) ร้อยละ 19.4 น้ำหนักเกิน (BMI 23 - 24.9 กก./ม.²) ร้อยละ 12.5 อ้วนระดับที่ 1 (BMI 25 - 29.9 กก./ม.²) ร้อยละ 11.3 และอ้วนอันตราย (BMI ≥ 30 กก./ม.²) ร้อยละ 5.0 ตามลำดับ โรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 91.3 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

(n = 160)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	53	33.1
หญิง	107	66.9
อายุ		
18 - 19 ปี	77	48.1
20 - 22 ปี	78	48.8
ตั้งแต่ 23 ปีขึ้นไป	5	3.1
$(\bar{X} = 19.94, S.D. = 1.77, Min = 18, Max = 30)$		
ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	69	43.1
ชั้นปีที่ 2	43	26.9
ชั้นปีที่ 3	35	21.9
ชั้นปีที่ 4	13	8.1
สาขาวิชา		
สาธารณสุขศาสตร์	87	54.4
การแพทย์แผนไทย	25	15.6
มวยไทยศึกษาและพลศึกษา	48	30.0



ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

(n = 160)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
ผลการเรียนเฉลี่ย		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.00	7	4.4
2.01 - 2.50	25	15.6
2.51 - 3.00	49	30.6
3.01 - 3.50	56	35.0
3.51 - 4.00	23	14.4
การกู้ยืมกองทุนเพื่อการศึกษา		
กู้ยืมกองทุนเพื่อการศึกษา	80	50.0
ไม่ได้กู้ยืมกองทุนเพื่อการศึกษา	80	50.0
ที่พักอาศัย		
หอพัก	109	68.1
บ้านของตนเอง	43	26.9
พักอาศัยอยู่กับญาติ	8	5.0
รายได้ต่อเดือน		
เพียงพอ	78	48.8
ไม่เพียงพอ	82	51.2
ดัชนีมวลกาย (BMI)		
ผอม (BMI น้อยกว่า 18.5 กก./ม. ²)	31	19.4
ปกติ (BMI 18.5–22.9 กก./ม. ²)	83	51.9
น้ำหนักเกิน (BMI 23–24.9 กก./ม. ²)	20	12.5
อ้วนระดับที่ 1 (BMI 25–29.9 กก./ม. ²)	18	11.3
อ้วนอันตราย (BMI ≥30 กก./ม. ²)	8	5.0
$(\bar{X} = 21.86, S.D. = 4.73, \text{Min} = 14.57, \text{Max} = 46.87)$		
การมีโรคประจำตัว		
มี	14	8.8
ไม่มี	146	91.3

2. ความสุขโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.54, S.D. = 0.46$) เมื่อจำแนกแต่ละมิติพบข้อมูล ดังนี้ 1) มิติสุขภาพดีอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 73.1 รองลงมา คือ ระดับมาก ร้อยละ 18.8 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.17, S.D. = 0.67$) 2) มิติด้านน้ำใจงาม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 60.6 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 38.8 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.82, S.D. = 0.61$) 3) มิติด้านผ่อนคลาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.3 รองลงมา คือ ระดับมาก ร้อยละ 36.3 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.46, S.D. = 0.65$) 4) มิติด้านจิตวิญญาณดี พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 52.5 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 45.0 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.68, S.D. = 0.69$) 5) มิติด้านครอบครัวดี พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 56.9 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 37.5 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.81, S.D. = 0.88$) 6) มิติด้านสังคมดี พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 56.3 รองลงมา คือ ระดับมาก ร้อยละ 43.1 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.58, S.D. = 0.64$) 7) มิติด้านใฝ่รู้ดี พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 51.2 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 48.1 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.68, S.D. = 0.60$)

8) มิติสุขภาพการเงินดี พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 70.0 รองลงมา คือ ระดับมาก ร้อยละ 28.1 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.61) และ 9) มิติด้านสิ่งแวดล้อมดี พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 70.0 รองลงมา คือ ระดับมาก ร้อยละ 23.8 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32$, S.D. = 0.67) อยู่ในระดับปานกลาง ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละความสุขของกลุ่มตัวอย่าง ในภาพรวม (n = 160)

มิติ	ระดับความสุข จำนวน (ร้อยละ)			$\bar{X}$ (S.D.)	แปลผล
	น้อย	ปานกลาง	มาก		
1. ด้านสุขภาพดี	13 (8.1)	117 (73.1)	30 (18.8)	3.17 (0.67)	ปานกลาง
2. ด้านน้ำใจงาม	1 (0.6)	62 (38.8)	97 (60.6)	3.82 (0.61)	มาก
3. ด้านผ่อนคลาย	4 (2.5)	98 (61.3)	58 (36.3)	3.46 (0.65)	ปานกลาง
4. ด้านจิตวิญญาณดี	4 (2.5)	72 (45.0)	84 (52.5)	3.68 (0.69)	มาก
5. ด้านครอบครัวดี	9 (5.6)	60 (37.5)	91 (56.9)	3.81 (0.88)	มาก
6. ด้านสังคมดี	1 (0.6)	90 (56.3)	69 (43.1)	3.58 (0.64)	ปานกลาง
7. ด้านใฝ่รู้ดี	1 (0.6)	77 (48.1)	82 (51.2)	3.68 (0.60)	มาก
8. ด้านสุขภาพการเงินดี	3 (1.9)	112 (70.0)	45 (28.1)	3.35 (0.61)	ปานกลาง
9. ด้านสิ่งแวดล้อมดี	10 (6.3)	112 (70.0)	38 (23.8)	3.32 (0.67)	ปานกลาง
ภาพรวม				3.54 (0.46)	ปานกลาง

3. ความสุขจำแนกตามชั้นปี พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.43) โดยมีมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ครอบครัวดี ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.94) และน้ำใจงาม ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 0.63) ส่วนมิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านสุขภาพดี ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 0.70) และด้านสุขภาพการเงินดี ($\bar{X} = 3.30$, S.D. = 0.56) ซึ่งมีค่าเท่ากับด้านสิ่งแวดล้อมดี ($\bar{X} = 3.30$, S.D. = 0.56) นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.44) โดยมีมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ น้ำใจงาม ($\bar{X} = 3.92$, S.D. = 0.61) และจิตวิญญาณดี ($\bar{X} = 3.91$, S.D. = 0.69) ขณะที่มิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านสุขภาพดี ($\bar{X} = 3.34$, S.D. = 0.58) และด้านสุขภาพการเงินดี ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 0.65) นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.51) โดยมีมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ น้ำใจงาม ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 0.64) และด้านครอบครัวดี ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.93) ซึ่งมีค่าเท่ากับด้านผ่อนคลาย ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.66) ส่วนมิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านสุขภาพดี ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 0.66) และด้านสิ่งแวดล้อมดี ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 0.70) นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.35) โดยมีมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านครอบครัวดี ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.86) และด้านน้ำใจงาม ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 0.34) ส่วนมิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านสุขภาพดี ($\bar{X} = 2.85$, S.D. = 0.67) และด้านสิ่งแวดล้อมดี ($\bar{X} = 3.00$, S.D. = 0.69) ภาพรวม พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีระดับความสุขสูงที่สุดเมื่อเทียบกับชั้นปีอื่น โดยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.44) ขณะที่นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.43) ชั้นปีที่ 3 ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.51) และชั้นปีที่ 4 ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.35) อยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ดังแสดงในตารางที่ 3



ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชั้นปี (n = 160)

มิติ	นักศึกษา			
	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
	$\bar{X}$ (S.D.)	$\bar{X}$ (S.D.)	$\bar{X}$ (S.D.)	$\bar{X}$ (S.D.)
1. ด้านสุขภาพดี	3.13 (0.70)	3.34 (0.58)	3.13 (0.66)	2.85 (0.67)
	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง
2. ด้านน้ำใจงาม	3.87 (0.63)	3.92 (0.61)	3.61 (0.64)	3.83 (0.34)
	มาก	มาก	ปานกลาง	มาก
3. ด้านผ่อนคลาย	3.33 (0.64)	3.60 (0.60)	3.46 (0.66)	3.68 (0.75)
	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง	มาก
4. ด้านจิตวิญญาณดี	3.67 (0.62)	3.91 (0.69)	3.37 (0.72)	3.78 (0.72)
	ปานกลาง	มาก	ปานกลาง	มาก
5. ด้านครอบครัวดี	3.90 (0.94)	3.85 (0.67)	3.46 (0.93)	4.12 (0.86)
	มาก	มาก	ปานกลาง	มาก
6. ด้านสังคมดี	3.67 (0.60)	3.70 (0.67)	3.33 (0.67)	3.40 (0.48)
	ปานกลาง	มาก	ปานกลาง	ปานกลาง
7. ด้านใฝ่รู้ดี	3.74 (0.58)	3.81 (0.59)	3.41 (0.66)	3.65 (0.46)
	มาก	มาก	ปานกลาง	ปานกลาง
8. ด้านสุขภาพเงินดี	3.30 (0.56)	3.52 (0.65)	3.30 (0.62)	3.12 (0.59)
	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง
9. ด้านสิ่งแวดล้อมดี	3.30 (0.56)	3.60 (0.72)	3.13 (0.70)	3.00 (0.69)
	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง
ภาพรวม	3.54 (0.43)	3.69 (0.44)	3.35 (0.51)	3.49 (0.35)
	ปานกลาง	มาก	ปานกลาง	ปานกลาง

4. ความสุขจำแนกตามชั้นปี พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.43) โดยมีมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ครอบครัวดี ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.94) และน้ำใจงาม ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 0.63) ส่วนมิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านสุขภาพดี ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 0.70) และด้านสุขภาพเงินดี ($\bar{X} = 3.30$, S.D. = 0.56) ซึ่งมีค่าเท่ากับด้านสิ่งแวดล้อมดี ($\bar{X} = 3.30$, S.D. = 0.56) นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.44) โดยมีมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ น้ำใจงาม ($\bar{X} = 3.92$, S.D. = 0.61) และจิตวิญญาณดี ($\bar{X} = 3.91$, S.D. = 0.69) ขณะที่มิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านสุขภาพดี ($\bar{X} = 3.34$, S.D. = 0.58) และด้านสุขภาพเงินดี ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 0.65) นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.51) โดยมีมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ น้ำใจงาม ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 0.64) และด้านครอบครัวดี ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.93) ซึ่งมีค่าเท่ากับด้านผ่อนคลาย ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.66) ส่วนมิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านสุขภาพดี ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 0.66) และด้านสิ่งแวดล้อมดี ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 0.70) นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.35) โดยมีมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านครอบครัวดี ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.86) และด้านน้ำใจงาม ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 0.34) ส่วนมิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านสุขภาพดี ($\bar{X} = 2.85$, S.D. = 0.67) และด้านสิ่งแวดล้อมดี ($\bar{X} = 3.00$, S.D. = 0.69) ภาพรวม พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีระดับความสุขสูงที่สุดเมื่อเทียบกับชั้นปีอื่น โดยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.44) ขณะที่นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.43) ชั้นปีที่ 3 ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.51) และชั้นปีที่ 4 ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.35) อยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ดังแสดงในตารางที่ 3

อภิปรายผล

จากการศึกษาระดับความสุขโดยรวมของนักศึกษา พบว่า ความสุขโดยรวมของนักศึกษาวิทยาลัยม่วยไทย ศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายมิติ พบว่า มิติที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านน้ำใจงาม ด้านครอบครัวดี และด้านใฝ่รู้ดี ตามลำดับ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษามีความสุขจากการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว การมีสัมพันธภาพที่ดีในสังคม และการมีทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้ ประเด็นดังกล่าวมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กมลรัตน์ ทองสว่าง และธนาวิทย์ กางการ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ซึ่งพบว่า ระดับความสุขในภาพรวมของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีมิติด้านน้ำใจดีมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด (กมลรัตน์ ทองสว่าง และธนาวิทย์ กางการ, 2564) ขณะที่มิติด้านสุขภาพ และด้านสิ่งแวดล้อมดี อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ ซึ่งแสดงถึงข้อจำกัดและความท้าทายที่ควรได้รับการส่งเสริม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุขาดา นิมวัฒนากุล และคณะ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสุขของนักศึกษาและบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี โดยระบุว่า การพัฒนา “องค์กรแห่งความสุข” เป็นกลไกสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะการปรับปรุงปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อการใช้ชีวิต (สุขาดา นิมวัฒนากุล และคณะ, 2561) นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังเป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ Thongsri, N. et al. ที่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยด้านทัศนคติและสภาพแวดล้อมทางการศึกษา โดยชี้ให้เห็นว่า การจัดการเวลา ทัศนคติเชิงบวก และการสนับสนุนเชิงโครงสร้างจากสถาบันการศึกษา มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อระดับความสุขและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการลดภาวะความเครียดและส่งเสริมความสำเร็จทางวิชาการในระยะยาว (Thongsri, N. et al., 2024)

ระดับความสุขโดยแยกตามชั้นปี พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีระดับความสุขสูงที่สุด โดยมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูง ได้แก่ น้ำใจงาม และจิตวิญญาณดี ซึ่งอยู่ในระดับมาก สะท้อนถึงการปรับตัวที่ดีขึ้นในช่วงกลางของการศึกษา นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มักมีเครือข่ายทางสังคมและความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ทำให้ระดับความสุขโดยรวมสูงกว่าชั้นปีอื่น ในทางตรงกันข้าม นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับความสุขต่ำที่สุด โดยเฉพาะมิติสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมดี ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด อาจสะท้อนถึงความเครียดจากการเรียนที่เพิ่มขึ้นและการเตรียมตัวเข้าสู่การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ซึ่งทำให้สุขภาพและความสุขด้านสิ่งแวดล้อมลดลง ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีมิติครอบครัวดีที่โดดเด่นที่สุด แสดงถึงการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวที่เข้มแข็ง สอดคล้องกับการศึกษาของ กัญญาวิรี วงษ์ศรีทรา และคณะ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า การมีสุขภาพอนามัยที่ดี การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน บรรยากาศในการเรียน ความรู้ความสามารถของผู้สอน คุณลักษณะของผู้สอน และความน่าสนใจของบทเรียน มีผลต่อระดับความสุขของนักศึกษา โดยเฉพาะในชั้นปีสูง ๆ ที่ต้องเตรียมตัวเข้าสู่ตลาดแรงงาน (กัญญาวิรี วงษ์ศรีทรา และคณะ, 2569) สอดคล้องกับการศึกษาของ Karnchanasubsin, T. & Jotaworn, S. ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการเรียนรู้อย่างมีความสุขและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ที่ชี้ให้เห็นว่า การเรียนรู้ด้วยความสุขมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งอธิบายได้ว่าการส่งเสริมความสุขในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 จะช่วยลดความเครียดและเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการได้ (Karnchanasubsin, T. & Jotaworn, S., 2023) นอกจากนี้หลายชั้นปียังมีความเห็นตรงกันว่ามิติที่มีความสุขน้อยที่สุดคือ ด้านสุขภาพดี สิ่งแวดล้อมดี และสุขภาพเงินดี ซึ่งสะท้อนถึงปัจจัยพื้นฐานที่ยังเป็นข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา 1) ด้านสุขภาพดี ค่าเฉลี่ยของมิติสุขภาพดีอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ เช่น ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 4 แสดงให้เห็นว่านักศึกษายังมีปัญหาด้านสุขภาพและการดูแลตนเอง สอดคล้องกับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยพบว่า แม้ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 51.9 แต่ยังมีนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน และภาวะอ้วน ซึ่งอาจส่งผลต่อความรู้สึสุขภาพดีและคุณภาพชีวิตโดยรวม การที่นักศึกษามีภาวะโภชนาการไม่สมดุล



สะท้อนถึงความจำเป็นในการส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพและการจัดการโภชนาการในสถาบัน 2) ด้านสิ่งแวดล้อมดี ค่าเฉลี่ยของมิติสิ่งแวดล้อมดีอยู่ในระดับปานกลาง ในชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นหนึ่งในมิติที่มีคะแนนต่ำที่สุด สาเหตุสำคัญคือ วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทยถูกแยกออกมาเป็นวิทยาเขต ทำให้สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ไม่เพียงพอ เช่น ห้องสมุด ทรัพยากรการเรียนรู้ และพื้นที่กิจกรรมทางสังคม ส่งผลให้นักศึกษารู้สึกว่า ขาดการมีส่วนร่วมทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาดา นัมวัฒนากุล และคณะ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสุขของนักศึกษาและบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี และความคิดเห็นในการสร้างองค์กรแห่งความสุข ที่ชี้ว่า การสร้าง “องค์กรแห่งความสุข” ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมทางสังคม หากสิ่งแวดล้อมไม่สนับสนุนก็จะทำให้ระดับความสุขโดยรวมลดลง (สุชาดา นัมวัฒนากุล และคณะ, 2561) 3) ด้านสุขภาพการเงินดี ค่าเฉลี่ยของมิติสุขภาพการเงินดีอยู่ในระดับปานกลาง ในชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 4 ซึ่งสะท้อนถึงความไม่มั่นคงทางการเงินของนักศึกษา ข้อมูลส่วนบุคคลพบว่า นักศึกษาร้อยละ 51.2 มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือน และมีนักศึกษาจำนวนมากที่ต้องพึ่งพาการกู้ยืมกองทุนเพื่อการศึกษา สถานการณ์นี้ทำให้ความสุขด้านการเงินดีอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากนักศึกษาต้องเผชิญกับความกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายและความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สอดคล้องกับการศึกษาของ Thongsri, N. et al. ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา กรณีศึกษาทัศนคติ ผลการเรียนรู้ และการจัดการเวลา ที่พบว่า ปัจจัยด้านการจัดการเวลาและฐานะทางเศรษฐกิจมีผลต่อความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ (Thongsri, N. et al., 2024)

องค์ความรู้ใหม่

การศึกษาครั้งนี้ได้สร้างองค์ความรู้ใหม่คือ ความสุขของนักศึกษาในบริบทมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงมีลักษณะเป็น “ความสุขเชิงโครงสร้าง” (Structural Happiness) ที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยเชิงจิตใจหรือสังคมเพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยพื้นฐานด้านสุขภาพกาย สิ่งแวดล้อม และการเงิน ซึ่งเป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิตและความสุขโดยรวมของนักศึกษา องค์ความรู้นี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางเชิงนโยบายในการพัฒนาสถาบันการศึกษา โดยเน้นการบูรณาการ การส่งเสริมสุขภาพกายและโภชนาการ การพัฒนาสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ และการสนับสนุนด้านการเงิน เพื่อยกระดับความสุขของนักศึกษาในทุกมิติ



ภาพที่ 1 แสดงโมเดลการตัดสินใจใช้บริการการแพทย์แผนไทยของนักศึกษา

สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาความสุขของนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง พบว่า ระดับความสุขโดยรวมของนักศึกษายู่ในระดับปานกลาง โดยมีมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูง ได้แก่ น้ำใจงาม ครอบครัวดี และใฝ่รู้ดี ซึ่งสะท้อนถึงความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี การสนับสนุนจากครอบครัว และทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม มิติสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และสุขภาพการเงินกลับเป็นมิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในหลายชั้นปี แสดงให้เห็นถึงข้อจำกัดเชิงโครงสร้างและปัจจัยพื้นฐานที่ยังต้องได้รับการพัฒนา ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้ ข้อเสนอแนะเชิงสถาบัน 1) ฝ่ายพัฒนานักศึกษาและงานกิจการนักศึกษา ควรจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกายเชิงรุกที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ของคณะ โดยการจัดโปรแกรมออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้องค์ความรู้วิชาชีพ เช่น การออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทย หรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยท่าฤๅษีดัดตน พร้อมประสานงานกับผู้ประกอบการร้านอาหารเพื่อกำกับดูแลเมนูอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ 2) ฝ่ายบริหารและงานวิทยบริการ ควรพัฒนาสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้และแหล่งทรัพยากรดิจิทัล โดยการจัดพื้นที่ Co-working space หรือห้องสมุดย่อยภายในวิทยาเขตให้มีขนาดเพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้บริการ เพื่อลดความรู้สึกลูกถูกตัดขาดจากสังคมมหาวิทยาลัยหลัก และสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมทางสังคม 3) คณะกรรมการบริหารกองทุนการศึกษา ควรมีนโยบายการจัดหาทุนการศึกษาเพิ่มเติมหรือโครงการจ้างงานนักศึกษาภายในสถาบัน ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 1) บูรณาการความสุขเชิงโครงสร้าง สถาบันควรพัฒนาแนวทางการจัดการที่ครอบคลุมทั้งสุขภาพกาย สิ่งแวดล้อม และการเงิน โดยมองว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา 2) สร้างองค์กรแห่งความสุข นำแนวคิดจาก Happy Workplace และกรอบ Happy 8 กระทรวงสาธารณสุขมาปรับใช้ เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีความสุขทั้งในระดับบุคคลและระดับองค์กร 3) ติดตามและประเมินผลต่อเนื่อง ควรมีการสำรวจความสุขของนักศึกษาเป็นระยะ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงนโยบายและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการจริง ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป 1) ควรศึกษาปัจจัยเชิงลึกที่ส่งผลต่อความสุข เช่น การจัดการเวลา การสนับสนุนจากครอบครัว และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ 2) ควรเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาระหว่างสถาบัน เพื่อสร้างองค์ความรู้ในระดับประเทศ 3) ควรใช้วิธีการวิจัยแบบผสม (Mixed Methods) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพที่ครอบคลุม เช่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข ควบคู่กับการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสนทนากลุ่ม กับกลุ่มนักศึกษาที่มีความสุขระดับต่ำ เพื่ออธิบายบริบททางสังคมและสาเหตุเชิงลึกได้ครอบคลุมยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การพัฒนา นโยบายที่ตอบสนองต่อปัญหา

เอกสารอ้างอิง

- กมลรัตน์ ทองสว่าง และคณะ. (2567). ระดับของความสุขและปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิในศตวรรษที่ 21. วารสารพยาบาลทหารบก, 25(1), 86-94.
- กมลรัตน์ ทองสว่าง และธนวิทย์ กางการ. (2564). ความสุขของนักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ (เอกสารนำเสนอ). การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 13. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- กัญญาวิรี วงษ์ศรีตรา และคณะ. (2569). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. วารสารศาสตร์การศึกษาและการพัฒนามนุษย์, 10(1), 13-29.
- จตุรวัฒน์ ผนึกรัมย์. (2560). การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2559. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.



- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) . (2562). ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 136 ตอนที่ 38 ก หน้า 49-58. (1 พฤษภาคม 2562)
- สุชาดา นิ่มวัฒนากุล และคณะ. (2561). ความสุขของนักศึกษาและบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี และความคิดเห็นในการสร้างองค์กรแห่งความสุข. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 29(1), 138-147.
- Best, J. W. (1977). Research in Education. (3rd ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Daniel, W. W. (2010). Biostatistics: Basic concepts and methodology for the health sciences. (9th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Diener, E. (2026). Happiness: The science of subjective well-being. Retrieved May 8, 2026, from <http://noba.to/qnw7g32t>
- Karnchanasubsin, T. & Jotaworn, S. (2023). Learning with happiness and academic achievement of university students in Thailand. Pakistan Journal of Psychological Research, 38(3), 509-522.
- Thongsri, N. et al. (2024). Factors affecting the happiness of learners in higher education: Attitude, grade point average, and time management. Sustainability, 16(18), 8214. <https://doi.org/10.3390/su16188214>.