

## บทความวิจัย

## ความสุขของนักเรียนวัยรุ่น

ขวัญจิต มหาภคิตติคุณ\* พิเชษฐ์ สุวรรณจินดา\*\* วัฒนา คันท้อง\*

## บทคัดย่อ

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้อาจมีผลต่อความสุขในชีวิตของแต่ละคน การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับความสุขและองค์ประกอบของความสุขในนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่ศึกษาในโรงเรียนมัธยมเขตพื้นที่จังหวัดภาคใต้ที่เข้าร่วมงาน มอ. วิชาการประจำปี 2556 ของภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ คัดเลือกแบบบังเอิญ จำนวน 185 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ข้อมูลทั่วไปและดัชนีวัดความสุขของคนไทย 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งมีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค เท่ากับ 0.70 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 68) อายุเฉลี่ย 16.12 ปี มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.51-4.00 (ร้อยละ 37) ครอบครัวใกล้ชิดกัน (ร้อยละ 85) เมื่อไม่สบายใจ มีคนให้ความช่วยเหลือ (ร้อยละ 78) โดยปรึกษาแม่ (ร้อยละ 41) และเพื่อน (ร้อยละ 32) มีการจัดการความเครียดโดยพูดคุยกับคนใกล้ชิด (ร้อยละ 58) และทำกิจกรรมอื่นเพื่อลืม (ร้อยละ 55) ส่วนใหญ่มองตนเองว่า เป็นคนร่าเริง เข้ากับผู้อื่นได้ (ร้อยละ 74) ปัญหาการเรียนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยในชีวิต (ร้อยละ 63)

ผลการวิจัยยังพบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ มีความสุขในระดับปกติ (ร้อยละ 91.35) เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบ 4 ด้าน ของการมีสุขภาพจิตดีที่มีความสุข พบว่า ปัจจัยสนับสนุนเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสูงสุด ( $M = 3.58$ ) รองลงมา คือ ด้านสภาพจิตใจ ( $M = 3.43$ ) ด้านคุณภาพจิตใจ ( $M = 3.12$ ) และด้านสมรรถภาพของจิตใจ ( $M = 2.54$ ) ตามลำดับ ผลการวิจัยนี้ สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนเพื่อส่งเสริมและคงไว้ซึ่งความสุขในชีวิตของบุคคลในช่วงวัยนี้ให้ได้อย่างต่อเนื่อง โดยฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรง การเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้น และการทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข

คำสำคัญ: ความสุข; นักเรียน; วัยรุ่น

\* อาจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

\*\* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## Adolescent Students' Happiness

Khwanjit Mahakittikun\* Pichet Suwanchinda\*\* Weena Chanchong\*

### Abstract

*Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Many changes occur during this period that may affect individuals' happiness in life. The descriptive study aimed to examine the level and components of happiness among adolescent students. One hundred and eighty five students, using convenient sampling method, were recruited from the secondary schools in the southern provinces, who attended activities at the booth of psychiatric nursing department, Faculty of Nursing, in the 2013 PSU academic fair. Self-administered questionnaire covering two parts of the general information and the Thai Happiness Indicators, with a Cronbach's alpha coefficient at 0.70, was used to collect data. Data were analyzed using descriptive statistics.*

*Most of the subjects were female (68%) with an average age 16.12 years, GPA 3.51-4.00 (37%). Their families were cohesive (85%). When worried, they got help (78%) by consulting mothers (41%) and friends (32%). They managed stress by talking to the closed ones (58%) and doing activities (55%). They mostly perceived themselves as a cheerful and easy going person (74%) and had academic problems (63%).*

*The findings also found that most of adolescents (91.35%) had happiness in the normal level. Considering each of four domains of the happiness, the highest average level was found in supporting factors ( $M = 3.58$ ) and followed by mental status ( $M = 3.43$ ), mental quality ( $M = 3.12$ ), and mental capacity ( $M = 2.54$ ), respectively. The findings could be used as a basis for planning, promoting and maintaining their happiness in ongoing life by practicing emotional control when serious events occurred as well as accepting the unsolvable problems.*

**Keywords:** happiness; students; adolescent

\* PhD, Lecturer; Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

\*\* Lecturer; Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

