

ความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล*

Happily Learning among Nursing Students



ธนพล บรรดาศักดิ์* กนกอร ชาวเวียง และณฤมล จันทระเกษม
Thanapol Bundasak* Kanok-on Chaowiang and Narumol Jangasem
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท
Boromarajonani College of Nursing, Praputhabat, Thailand.
*Corresponding Author. Email: teacherdream27@gmail.com

Doi : 10.14456/jmcupeace.2017.28

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นถึงวิธีการสร้างความสุขในการเรียนพยาบาล อันเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มที่อยู่ภายใต้ความกดดัน มีความเครียดในระดับสูงสุด และมีความสุขในการเรียนรู้ค่อนข้างน้อย ส่งผลให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ที่ไม่ดี เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จำต้องลาออกกลางคัน ในทางตรงกันข้าม หากนักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เพิ่มความสามารถในการจดจำ และต้องการที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเสริมสร้างความสุขในการเรียนพยาบาล เพื่อให้ นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการปรับตัวที่ดี และคงอยู่ในวิชาชีพเพิ่มมากขึ้น บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ที่สำคัญคือ ครูผู้สอนและผู้เรียน บทความนี้จะกล่าวถึงความสำคัญของความสุขในการเรียนและแนวทางการเสริมสร้างความสุขในการเรียน เพื่อช่วยให้การเรียนของนักศึกษาดำเนินไปอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ความสุขในการเรียนรู้; นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This article was aimed to demonstrate how to promote happily learning among nursing students. On the one hand, nursing students are under pressure caused by various factors. They faced height levels of stress and low level of happiness. As a result, it effected their learning ability. They lost their concentration in learning, got low achievement, and finally dropped out. On the other hand, the more they have happily learning the better they gain knowledge. It will help them enhance happiness of studying nursing and remain in this professional career. Teachers and Learner will be stakeholder in happy learning. This article describes the significance of Happily Learning and the ways to enhance Happily Learning in order to help the nursing students have happiness.

Keywords: Nursing Students; Happily Learning

บทนำ

การศึกษาพยาบาล เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นการปฏิบัติในการให้บริการด้านสุขภาพอนามัยแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีแก่ผู้รับบริการ การศึกษาพยาบาลจึงมีความแตกต่างจากการศึกษาวิชาชีพอื่น เพราะวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มุ่งปฏิบัติโดยตรงต่อชีวิตมนุษย์ ซึ่งนักศึกษาที่เลือกเรียนวิชาชีพนี้จะต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบอย่างสูง (Janice & Celia, 1995) ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดและไม่มีความสุขในการเรียนได้ (Onsri & Chaleoykitti, 2013) จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสุขในการเรียนรู้อยู่ในระดับปานกลาง (Thongsom, 2014) ดังนั้นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสาขาพยาบาลศาสตร์มักจะมีอาการเครียดและมีความสุขในการเรียนรู้น้อย เนื่องจากต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านพัฒนาการตามวัยและด้านการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

นักศึกษาพยาบาลอยู่ในช่วงอายุ 18-20 ปี เป็นระยะที่กำลังมีการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มตัว แต่สภาพจิตใจและอารมณ์ยังไม่มั่นคง ก่อให้เกิดความสับสนในตนเอง ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งในจิตใจ และนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตต่างๆ ได้ง่าย เช่น ความเครียด และภาวะซึมเศร้า (Townsend, 2011) และในส่วนของการปรับตัวด้านการเรียนการสอนนั้น นักศึกษาพยาบาลเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับชีวิตของผู้ป่วย ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนการสอนประกอบไปด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติทั้งในส่วนของห้องปฏิบัติการและหอผู้ป่วยจริง ซึ่งนับเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดได้สูง (Timmins & Kaliszer, 2002) การเรียนการสอนในภาคทฤษฎีของนักศึกษาพยาบาลนั้น จะเป็นการเรียนการสอนในชั้นเรียน นักศึกษาจะเรียนในกลุ่มวิชาพื้นฐานวิชาชีพ เช่น พยาธิสรีรวิทยา เกสซวิทยา และกลุ่มวิชาชีพ ลักษณะวิชามีความเฉพาะทางทางการพยาบาล และมีความซับซ้อนของปัญหาสุขภาพ นอกจากนี้การเรียนการสอนในภาคทฤษฎี จะเป็นองค์ความรู้พื้นฐานในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพบนหอผู้ป่วยซึ่งนักศึกษาจะต้องเชื่อมโยงองค์ความรู้ไปสู่การปฏิบัติ นักศึกษาต้องเชื่อมโยงความรู้จากภาคทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติเพื่อดูแลผู้ป่วยที่ได้รับมอบหมาย นักศึกษาต้องเผชิญกับสภาพบรรยากาศของหอผู้ป่วยที่มีแต่ความเจ็บป่วย และความทุกข์ทรมาน ต้องฝึกทักษะปฏิบัติการพยาบาลที่มีความยุ่งยากซับซ้อนเพื่อดูแลผู้ป่วยที่หลากหลาย ต้องใช้ความอดทน ความรอบคอบ ความระมัดระวัง และมีความรับผิดชอบต่อสูง เพราะความผิดพลาดที่เกิดขึ้นอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตของผู้ป่วยได้ ต้องปรับตัวเข้ากับอาจารย์นิเทศที่มีลักษณะแตกต่างกันไป ต้องเผชิญและปรับตัวกับบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ในหอผู้ป่วย รวมทั้งต้องเผชิญกับความคาดหวังของผู้ป่วยและญาติที่ต้องการการบริการที่มีคุณภาพและปลอดภัย (Jumthong, et al., 2009)

จากสถานการณ์ที่ได้นำเสนอในเบื้องต้น ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกกดดันหรือความเครียด และไม่มีความสุขในการเรียนได้ นอกจากนี้นักศึกษายังต้องเผชิญกับการปรับตัวด้านสภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยที่ต้องมีการปรับตัวทางสังคม สัมพันธภาพกับเพื่อน การปรับตัวทางสังคมด้านความเป็นอยู่ในหอพักที่ต้องแยกจากครอบครัวเดิม การปรับตัวให้เข้ากับอาจารย์ การปฏิบัติตามระเบียบ

มหาวิทยาลัย ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวสามารถเป็นตัวกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความเครียดและไม่มีความสุขในการเรียนได้ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลงนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำลง ทำให้บางคนต้องพักการเรียนกลางคัน หรือลาออกจากการเรียน ซึ่งจากทะเบียนประวัติและสถิติวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพระพุทธบาท ปีการศึกษา 2558 พบว่า มีนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ลาออกกลางคันในระหว่างที่กำลังศึกษาจำนวน 4 คน สาเหตุจากความเครียด ไม่มีความสุข และไม่สามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งหากนักศึกษามีการเรียนรู้อย่างมีความสุข ก็จะสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี และไม่เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต หรือการลาออกจากการเรียน

ความสุขในการเรียนรู้ เป็นความรู้สึกที่ดีหรือเพลิดเพลินต่อการเรียนของผู้เรียนที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ สนใจใฝ่คว้าอยากที่จะรู้ เกิดความสนุกสนานและมีพลังที่จะเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ เป็นการที่ผู้เรียนสนใจและเอาใจใส่กับการเรียน ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ เป็นความรู้สึกที่ผู้เรียนมีต่อวิชาชีพพยาบาล ด้านความพึงพอใจในการเรียน เป็นความรู้สึกที่ผู้เรียนพึงพอใจต่อการเรียนและกิจกรรมต่างๆ ของวิทยาลัย ด้านความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกทางลบต่อการเรียนพยาบาลและการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน และด้านความพึงพอใจในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Thongsom, 2014) ซึ่งหากนักศึกษาสนใจใฝ่เรียนรู้ในวิชาที่เรียน มีทัศนคติต่อวิชาชีพที่ดี มีความพึงพอใจต่อการเรียน มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และไม่มีความวิตกกังวลต่อการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน จะส่งผลให้นักศึกษาเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข สามารถมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาความใส่ใจการศึกษาของผู้เรียน โดยการช่วยให้ผู้เรียนค้นหาค้นพบในสิ่งที่รักและใช้ศักยภาพที่มีได้อย่างเต็มที่ (Beamukda, 2015) ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดทักษะการคิด ให้ผู้เรียนคิดตอบได้หลากหลาย ซึ่งเป็นทักษะการคิดด้านการสื่อความหมาย การตั้งคำถาม ในเรื่องของการกำหนดหัวข้อเรื่องที่เรียน ศึกษา เหตุผลที่ศึกษา (Suwannapha, 2015) อย่างไรก็ตามจากการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสุขในการเรียนรู้ในระดับปานกลางเท่านั้น ซึ่งหากนักศึกษามีความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้น จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เพิ่มความสนใจ กระตือรือร้น การจดจำ และมีความรู้สึกละเอียดเรียนรู้มากขึ้น ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากนักศึกษาไม่มีความสุขในการเรียนต่ำเกินไป จะส่งผลให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ที่ไม่ดี เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ส่งผลให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตต่างๆ ตามมา เช่น ความเครียด และภาวะซึมเศร้า จนในที่สุดต้องลาออกจากการเรียนกลางคัน ดังนั้นการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตามปัจจุบันพบการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลค่อนข้างน้อย ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

บทความนี้จะขอเสนอแนวคิดและทฤษฎีความสุขในการเรียนรู้ องค์ประกอบของความสุขในการเรียนรู้ ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนรู้ และแนวทางการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข มีการปรับตัวที่ดี และคงอยู่ในวิชาชีพเพิ่มมากขึ้น อันเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาในการก้าวเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลได้อย่างมีความสุขต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีความสุขในการเรียนรู้

ทฤษฎีความสุขในการเรียนรู้ มีแนวคิดหลักการ คือ ต้องการให้ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ต่างๆ อย่างมีความสุข ซึ่งแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนของทฤษฎีความสุขในการเรียนรู้ จากแนวคิดพื้นฐานของกระบวนการเรียนการสอน 5 ประการ คือ

1. แก่นแท้ของการเรียนการสอน คือ การเรียนรู้ของผู้เรียน
2. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา ต่อเนื่องยาวนานตลอดชีวิต
3. ศรัทธา เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดของการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ
4. ผู้เรียนเรียนรู้ได้ดีจากการสัมผัสและสัมพันธ์
5. สารที่สมดุลเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ คือ ความรู้ ความคิด ความสามารถ และความดี

ซึ่งแนวคิดพื้นฐานของกระบวนการเรียนการสอน 5 ประการดังกล่าว ทำให้เกิดเป็น 6 ทฤษฎีสำคัญ (Boonsue, 1997) ได้แก่

ทฤษฎีที่ 1 สร้างความรักและความศรัทธา (Love and respect) การเรียนรู้บนฐานแห่งความรัก ความศรัทธาของผู้เรียนที่มีต่อครูและวิชาที่เรียน ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่จำเป็น เพราะเมื่อผู้เรียนเกิดความรักและสนใจต่อบทเรียน ต่อครู และต่อผู้ร่วมเรียน ทำให้เกิดความรัก และความเข้าใจตรงกันในระหว่างครู และผู้เรียนด้วยกัน ก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุขได้

ทฤษฎีที่ 2 เห็นคุณค่าการเรียนรู้ (Learning appreciating) แนวคิดนี้ช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในสิ่งที่เรียน จะทำให้ผู้เรียนมีความตั้งใจเรียน และสนใจในการเรียนรู้

ทฤษฎีที่ 3 เปิดประตูสู่ธรรมชาติ (Naturalization) โดยมีแนวคิดเน้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน

ทฤษฎีที่ 4 มุ่งมาดและมั่นคง (Willing and firm) การรู้จักตนเอง รู้จุดดี และจุดด้อยของตนเอง ยอมรับสภาวะแห่งตน ไม่ดูถูกตนเอง ไม่โทษบุคคลรอบข้าง พร้อมทั้งจะปรับปรุงและแก้ไข รู้จักระงับอารมณ์ มั่นใจ และตั้งใจจริง

ทฤษฎีที่ 5 ดำรงรักไมตรีจิต (Friendship) แนวคิดนี้ คือ การยอมรับฟังกันและกัน ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ เห็นความสำคัญของกันและกัน ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้ ให้อภัยและให้อีกโอกาส ยอมรับเหตุผล และการเปลี่ยนแปลง สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้กำลังใจกันและกัน แล้วความสำเร็จย่อมอยู่ไม่ไกล

ทฤษฎีที่ 6 ชีวิตที่สมดุล (Equilibrium of life) การรักษาสมดุลของชีวิต คือ การปรับตัวเองให้อยู่ในความพอดี รู้ขีดจำกัดของตนเอง มีการประพฤติปฏิบัติที่ดี มีความสำรวม ไม่หลงตัวเอง และไม่ดูถูกตนเอง

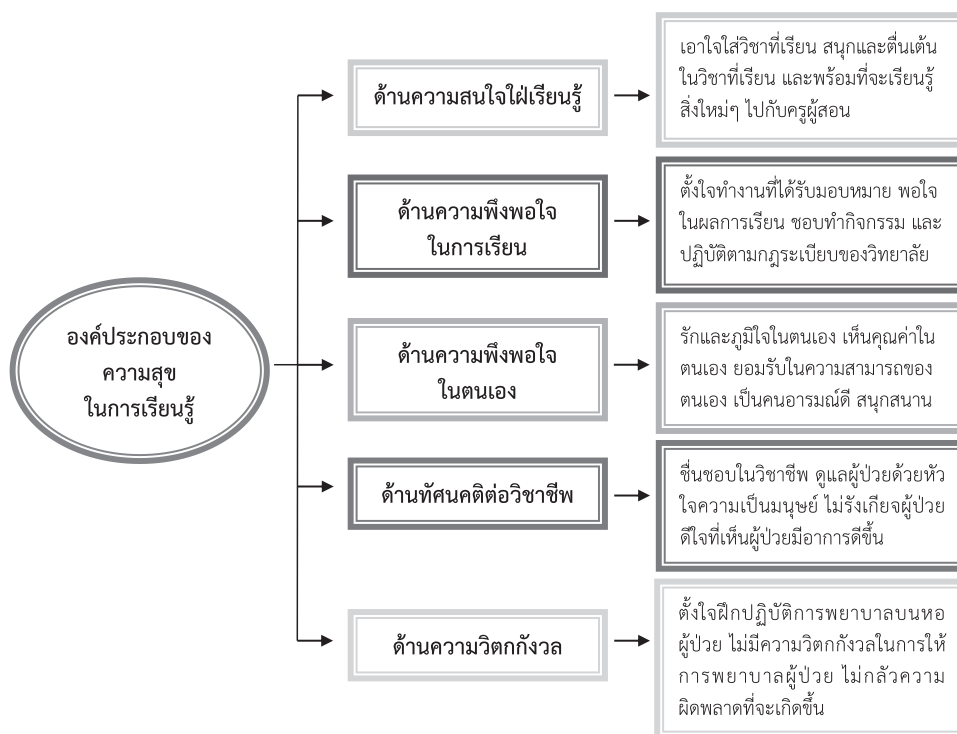
ผู้เขียนมีทัศนะในการนำทฤษฎีทั้ง 6 มาออกแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ โดยเริ่มตั้งแต่การออกแบบรายวิชา (มคอ.3-4) ซึ่งครอบคลุมไปถึงวิธีการสอนที่จะทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่จะเกิดกับนักศึกษา และวิธีการประเมินผล และเมื่อ

เสริมเส้นการเรียนรู้การสอนควรมีการสะท้อนคิดบทเรียน ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อให้นักศึกษาเกิดกระบวนการเรียนรู้เพิ่มขึ้น อันนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น และครูผู้สอนก็จะได้มีการพัฒนาการสอนของตนเองเพื่อให้นักศึกษาเกิดความสุขในการเรียนรู้เพิ่มขึ้นต่อไป

สามารถสรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีความสุขในการเรียน จะแสดงออกโดยการเข้าห้องเรียนทุกครั้ง ตั้งใจเรียน มีความกระตือรือร้น สนใจใฝ่เรียนรู้ ไม่หลับในเวลาเรียน มีความรับผิดชอบ สามารถปรับตัวให้เข้ากับอาจารย์ผู้สอนและเพื่อนได้ และมีความสุขเพลิดเพลินไปกับบทเรียน ทั้งนี้การจะเรียนพยาบาลได้อย่างมีความสุขนั้นต้องมีแรงจูงใจในการเรียน เพราะแรงจูงใจจะเป็นพลังให้นักศึกษาประสบความสำเร็จ

องค์ประกอบของความสุขในการเรียนรู้

ความสุขในการเรียนรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการเรียนของนักศึกษา เพราะเป็นทั้งปัจจัยที่ส่งเสริมในการเรียนรู้ และเป็นผลที่เกิดจากการที่นักศึกษาได้เรียนรู้ เมื่อพิจารณาลักษณะของนักศึกษาที่มีความสุขในการเรียนรู้จำแนกตามองค์ประกอบของความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ทั้ง 5 ด้าน (Thongsom, 2014) ผู้เขียนสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 1 ลักษณะของนักศึกษาที่มีความสุขในการเรียนรู้ตามองค์ประกอบของความสุขในการเรียนรู้ทั้ง 5 ด้าน

จากแผนภาพ สามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า นักศึกษาที่สนใจใฝ่เรียนรู้ในวิชาที่เรียน มีทัศนคติต่อวิชาชีพที่ดี มีความพึงพอใจต่อการเรียน มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และไม่มีมีความวิตกกังวลต่อการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จะส่งผลให้นักศึกษาเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข

ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนรู้

ความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษานั้น มีปัจจัยหลากหลายเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งนักศึกษาแต่ละคนมีปัจจัยที่แตกต่างกัน หากครูผู้สอนได้ทราบถึงปัจจัยต่างๆ จะช่วยให้ครูผู้สอนเข้าใจนักศึกษาและสามารถเสริมสร้างความสุขในการเรียนได้ง่ายขึ้น ผู้เขียนได้รวบรวมปัจจัยต่างๆ จากเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งสรุปได้ 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ปัจจัยภายใน ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิต มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ภาวะสุขภาพการเจ็บป่วยของนักศึกษา เช่น โรคประจำตัว จำนวนครั้งของการเจ็บป่วย เป็นต้น

1.2 ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ รวมถึงคุณลักษณะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยและสังคม โดยนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะทำให้มีความสุขในการเรียนสูง (Srisopa et al., 2013) ผู้เขียนมองว่า นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีทักษะในการแก้ไขปัญหา สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็ว และมีความสุข

1.3 ความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาท่ามกลางเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ส่งผลให้บุคคลพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างมีความสุข

2. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว ลักษณะอาจารย์ การจัดการเรียนการสอน และสภาพแวดล้อม เช่น กิจกรรมนักศึกษา สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ และกลุ่มเพื่อน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ครอบครัว หมายถึง บุคคลในครอบครัวของผู้เรียน ผู้เขียนมองว่า พบว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้มีความสุข โดยครอบครัวที่เอาใจใส่ดูแล เข้าใจในตัวผู้เรียน จะทำให้ผู้เรียนไม่เครียด มีสมาธิ และสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้มีความสุขของระบุว่า พ่อแม่ที่เข้าใจศักยภาพของผู้เรียน คอยดูแลเอาใจใส่ จะทำให้ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าการเรียนรู้ ส่งผลให้เกิดความสุขในการเรียน (Boonsue, 1997)

2.2 ลักษณะอาจารย์ เช่น บุคลิกภาพของอาจารย์ จากการทบทวนวรรณกรรม ลักษณะอาจารย์ที่เป็นกันเอง ไม่กดดันนักศึกษา จะทำให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วยอย่างมีความสุข นอกจาก

นี้ลักษณะของอาจารย์ที่เข้าใจธรรมชาตินักศึกษา รักและเอาใจใส่นักศึกษา จะส่งผลให้การเรียนรู้ของนักศึกษา ดำเนินไปอย่างมีความสุข (Thongsom, 2014)

2.3 การจัดการเรียนการสอน การจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาล มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ อาจได้นำมาซึ่งความเครียดและทำให้ผู้เรียนไม่มีความสุขในการเรียน ผู้เรียนต้องเรียนรู้และรับผิดชอบต่อชีวิตผู้อื่น เมื่อผู้เรียนมีความเครียด จะไปยับยั้งกระบวนการเรียนรู้ จึงเป็นเรื่องสำคัญของอาจารย์ผู้สอนในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุข

2.4 สภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษา จากการทบทวนวรรณกรรม นอกจากกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขแล้ว ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างการจัดสภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษากับความสุขในการเรียนรู้อีกด้วย โดยพบว่า การจัดสภาพแวดล้อมที่ดี จะช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดี เกิดความพึงพอใจ และมีความสุขในการเรียน สภาพแวดล้อมที่เป็นตัวแปรหลัก ได้แก่ สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ การให้บริการนักศึกษา และกลุ่มเพื่อน (Vinijkul et al.,2014)

สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสุขในการเรียน ต้องคำนึงถึงปัจจัย 2 ส่วน คือ ปัจจัยภายใน ซึ่งได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิต และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว ลักษณะอาจารย์ การจัดการเรียนการสอน และสภาพแวดล้อม เช่น สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ การให้บริการนักศึกษา และกลุ่มเพื่อน ซึ่งหากมีการเสริมสร้างปัจจัยดังกล่าว ก็จะทำให้ นักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

แนวทางการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้

ปัจจุบันนักศึกษาพยาบาลมีความสุขในการเรียนรู้ค่อนข้างน้อย ดังนั้นการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ผู้เขียนได้เสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ไว้ดังนี้

1. การเข้าใจในบทเรียนและผู้เรียน โดยการจัดการเรียนการสอนภาคทฤษฎีที่จะทำให้กระบวนการเรียนรู้ดำเนินไปอย่างมีความสุขนั้น มีวิธีดังนี้

1.1 บทเรียนเริ่มจากง่ายไปยาก โดยคำนึงถึงวุฒิภาวะและความสามารถในการยอมรับของผู้เรียนแต่ละวัย เนื้อหาวิชา มีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กับวิชาอื่นๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจต่อชีวิตและโลกรอบตัว

1.2 วิธีเรียนสนุก ไม่น่าเบื่อ และตอบสนองความสนใจใฝ่รู้ของผู้เรียน เนื้อหาที่เรียนไม่มากเกินไปจนผู้เรียนเกิดความเหนื่อยล้า และไม่น้อยเกินไปจนผู้เรียนหมดความสนใจ

1.3 ทุกขั้นตอนของการเรียนรู้มุ่งพัฒนาและส่งเสริมกระบวนการคิดในแนวต่างๆ รวมทั้งความคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ จากการประมวลข้อมูล และเหตุผลต่างๆ คิดแก้ปัญหาอย่างมีระบบ

1.4 มีกิจกรรมหลากหลาย และสนุก ชวนให้ผู้เรียนสนใจบทเรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ภาษาที่ใช้ต้องชักจูงใจผู้เรียน นุ่มนวล ให้กำลังใจ และเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์

1.5 แนวการเรียนรู้สัมพันธ์และสอดคล้องกับธรรมชาติ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสัมผัสกับความงาม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยไม่จำกัดสถานที่หรือเวลาในการเรียนรู้ และทุกคนมีสิทธิ์เรียนรู้อย่างเท่าเทียมกัน

1.6 สื่อที่ใช้ประกอบการเรียนเร้าใจให้เกิดการเรียนรู้เข้าใจตรงตามเป้าหมาย ซึ่งกำหนดไว้อย่างชัดเจน คือ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้จนชัด (Learn to Know) เรียนจนทำได้ (Learn to Do) และเรียนเพื่อที่จะเป็น (Learn to Be)

1.7 การประเมินผล เน้นพัฒนาการของผู้เรียนในภาพรวมมากกว่าผลเรียนทางวิชาการและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประเมินผลตนเองด้วย (Boonsue, 1997)

จากประสบการณ์ผู้เขียนได้มีการนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย เช่น การเล่นเกม การร่วมกันอภิปรายกลุ่ม เป็นต้น อีกทั้งยังเน้นให้นักศึกษาได้ฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง มีการเชื่อมโยงทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ซึ่งจากการประเมินผลของผู้เรียน พบว่า

“ชอบที่อาจารย์ปูพื้นฐานก่อนทุกครั้ง ทำให้เราเข้าใจกระบวนการทั้งหมดของเนื้อหา เวลาสอบก็ไม่เครียด เพราะเรามี Concept อีกทั้งในการสอนของอาจารย์ก็ไม่ใช้การบรรยายเพียงอย่างเดียว ยังมีการใช้สื่อการสอนที่กระตุ้นความสนใจ เช่น Youtube เกม เป็นต้น ทำให้เราสนุก และมีความสุขกับการเรียนทุกครั้ง”

“ชอบที่อาจารย์เริ่มต้นด้วยกิจกรรมผ่อนคลายก่อนทุกครั้งทำให้มีสมาธิเพิ่มขึ้น อาจารย์มีสื่อ วิดีโอ Animation มาสอน ทำให้คนเรียนเข้าใจ รู้สึกสนุกและมีความสุข”

2. การสร้างแรงบันดาลใจในการเรียน การที่เข้ามาเรียนพยาบาลนั้น บางคนพ่อแม่เลือกให้เพราะเป็นวิชาชีพที่มีเกียรติ จบไปแล้วมีงานรองรับ บางคนเลือกเรียนตามเพื่อน บางคนไม่รู้จะเลือกเรียนอะไรและบังเอิญสอบได้ก็เลยเรียน บางคนมีความตั้งใจในการมาเรียนจริงๆ เพราะต้องการเป็นพยาบาล แต่ไม่ว่าจะมาเรียนด้วยเหตุผลใดๆ ก็ตาม เมื่อได้เข้ามาเรียนแล้วทุกคนจะต้องจบไปเป็นพยาบาลเหมือนกัน ผู้เขียนเชื่อเสมอว่า แรงบันดาลใจเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะเป็นพลังแห่งความสำเร็จ ซึ่งจะทำให้นักศึกษามีความมุ่งมั่นตั้งใจเรียน และมีความสุขไปกับการเรียนในวิชาชีพนี้ ดังนั้นผู้เขียนจึงขอยกตัวอย่างประโยคทรงพลังในการสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนพยาบาลไว้ดังนี้ “การได้เข้าเรียนในวิชาชีพพยาบาลนั้น ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีโอกาสได้เรียน เมื่อเข้ามาเรียนแล้วจงทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด” “การเรียนพยาบาลเป็นการได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ อีกทั้งยังได้ช่วยเหลือบุคคลที่เรารัก จงภูมิใจที่ได้อยู่ในวิชาชีพนี้” “อย่าเพิ่งท้อ ถ้าพอกับแม่ ยังไม่สุขสบาย” และ “ขยันและอดทน เพื่อคนที่รอคอย”

3. การบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสม ผู้เขียนซึ่งเคยผ่านช่วงเวลานั้นมาแล้ว ทำให้รู้ว่า การใช้ชีวิตในวิทยาลัยนั้น ต้องมีการบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสม ซึ่งนอกจากการเรียนแล้ว ยังมีกิจกรรมต่างๆ ให้นักศึกษาเข้าร่วมอีก เช่น กิจกรรมรับน้อง กิจกรรมการเข้าประชุมเชียร์ เป็นต้น ผู้เขียนขอเสนอแนะในเรื่องของการทำตารางเวลาว่าจะทำอะไรบ้างในแต่ละวัน ตารางเวลาจะช่วยเตือนว่าเวลานี้เราจะต้องทำอะไร ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาแบ่งเวลาในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม อันเป็นการเสริมสร้างชีวิตที่มีความสมดุลและมีความสุขต่อไป

4. ความรัก ความเมตตาของครูผู้สอน การที่ครูผู้สอนมีความรัก ความเอาใจใส่ มีความเมตตา อ่อนโยน และยุติธรรมกับนักศึกษา จะช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข (Sotat, 2016.) ผู้เขียนในฐานะครูผู้สอนมีความคิดเห็นว่า การที่ครูผู้สอนให้ความรัก ความเมตตา และความรู้สึกที่ดีอย่างแท้จริง นักศึกษาจะรับรู้ได้ถึงความรู้สึกปรารถนาดีของครูผู้สอน เกิดกระบวนการเรียนรู้ เสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และที่สำคัญที่สุดจะเกิดความรักและความไว้วางใจระหว่างครูผู้สอนและนักศึกษา ส่งผลให้การเรียนของนักศึกษาดำเนินไปอย่างมีความสุข

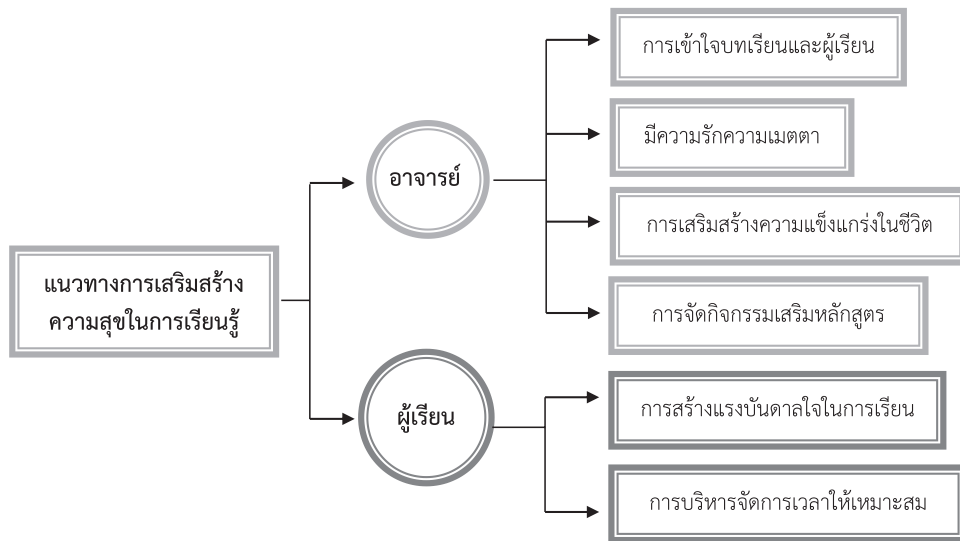
5. การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต นักศึกษาที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง จะสามารถจัดการกับความเครียดได้ดี นักศึกษาจะสามารถหาบุคคลในครอบครัวและนอกครอบครัวที่ไว้วางใจได้ และพร้อมจะให้กำลังใจมาช่วยแก้ปัญหาได้ จะทำให้นักศึกษามีที่ปรึกษาในการคิดแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาต่อไป (Sucaromana, 2016)

6. การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา กิจกรรมการเข้าค่ายธรรมะ เป็นต้น วิทยาลัยฯ ได้มีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรดังกล่าวให้กับนักศึกษาเป็นประจำทุกปี กิจกรรมดังกล่าวจะส่งเสริมเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ เกิดความรัก ความเมตตา มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม มีคุณธรรมและจริยธรรม รู้จักการให้และการเสียสละ ซึ่งมีข้อคิดเห็นจากนักศึกษา ดังนี้

“จิตตปัญญาศึกษาทำให้หนูมีการเปลี่ยนแปลงในตนเองหลายด้าน มีสมาธิมากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุขมาก และที่สำคัญมีความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้น”

“การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ทำให้ตนเองผ่อนคลายความรู้สึก มีความรู้สึกที่อยากจะเรียนเพิ่มมากขึ้น และทำให้เกิดความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังสามารถรู้จักจุดบกพร่องของตนเอง และแก้ไขจุดนั้นได้”

จากการนำเสนอในเบื้องต้น สะท้อนถึงความเป็นพลวัตรที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา พยาบาลจะต้องสร้างแรงบันดาลใจหรือแนวทางในการปฏิบัติ สามารถแสดงได้ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แนวทางการเสริมสร้างความสุขในการเรียน

สามารถสรุปได้ว่า ความสุขในการเรียน เป็นสิ่งสำคัญที่ควรเสริมสร้างให้เกิดขึ้นกับนักศึกษา เพราะจะทำให้เกิดความสนใจใฝ่เรียนรู้ กระตือรือร้นในสิ่งที่เรียน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น อีกทั้งความสุขยังช่วยให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นครูผู้สอนและนักศึกษาที่กำลังศึกษาในสาขาพยาบาล สามารถนำวิธีการเสริมสร้างความสุขในการเรียนที่ผู้เขียนได้เสนอไว้ข้างต้นไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสุขในการเรียนต่อไป

สรุป

ความสุขในการเรียนรู้ เป็นการที่ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน ต้องการที่จะเรียนรู้ ร่วมกิจกรรมต่างๆ ในการเรียน มีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเรียน เมื่อผู้เรียนมีความสุขก็จะมีพลังการเรียนรู้ในสมอง เช่น โดปามีน นอร์เอพิเนพรีน ซึ่งจะไปเพิ่มกระบวนการเรียนรู้ในสมอง การที่จะเพิ่มความสุขในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้นั้น จำเป็นต้องมีแนวทางในการพัฒนาบทบาทของครูผู้สอนเพื่อผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข นอกจากบทบาทของครูผู้สอนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมผู้เรียนให้เกิดความสุขในการเรียนแล้ว ผู้เรียนเองก็มีส่วนสำคัญ ในการที่จะพัฒนาตนเองให้เกิดความสุขในการเรียนรู้ได้เช่นกัน เพราะความสุขควรจะเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการสร้างแรงบันดาลใจในการเรียน ดังนั้นความสุขในการเรียนจึงมีความสำคัญ เพราะการที่ผู้เรียนมีความสุขในการเรียนนั้น จะทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ และสามารถก้าวเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลได้อย่างมีความสุขในวันข้างหน้าต่อไป

References

- Beamukda, P. (2015). The Innovative Design Education System Sustainability by The Principles of Buddhism : A Case Study Concept and Vision of Steve Jobs. *Journal of MCU Peace Studies*, 3(2), 133-145.
- Boonsue, K. (1997). Happy Learning. *Journal of Education Studies*. 26(1), 7-22.
- Janice, R.E. and Celia, L.H. (1995). *Nursing in Today's World*. (5th ed.). Philadelphia: J.B. Lippincott Company.
- Jumthong, S.; et al. (2009). Stress Experience and Stress Coping Behavior of Nursing Students from Clinical Learning at Labour Room. *Journal of Behavioral Science*. 15(1), 39-56.
- Onsri, P. & Chaleoykitti, S. (2013). Nursing Learning Provision For Happiness: Role of Teacher and Learner. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*. 14(1), 8-16.
- Sotat, S. (2016). Causal Factors of Learning in a Happy Way According to the Basis for Success (Iddhipada 4) of University Students in a Bachelor of Arts Programme in Buddhism Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Wang Noi, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 56-72.
- Srisopa, P.; et al. (2013). Happy Learning and Its Associated Factors Among Nursing Students. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 27(2), 16-29.
- Sucaromana, A. (2016). Resilience Quotient: RQ. *Journal of MCU Peace Studie.*, 4(1), 209-210.
- Suwannapha, C. Integrated Learning Management for Thinking Skill Development in A Social Studies Seminar Course for Social Studies Students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University : Phrae Campus, *Journal of MCU Peace Studies*. 3(2), 1-19.
- Timmins F., & Kaliszer M. (2002). Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students - fact-finding sample 2. *Nurse Education Today*. 22, 203-211.
- Thongsom, P. (2014). The Development of Indicators of Happiness in Learning of students in Nursing Science Undergraduate Program under The Ministry of Public Health. *Journal of Nursing and Education*, 4(1), 88-110.



Townsend, M. C. (2011). *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of care In Evidence-base practice.s* (5th ed.). Philadelphia: F. A. Davis Company.

Vinijkul, S.; et al. (2014). Relationship between Academic Environments, Learning Happiness, and Academic Achievement of Nursing Students at Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University. *Kuakarun Journal of Nursing*, 21, 7-24.