

# What is Well-being ?



ศ. พญ.สุกัญญา อินอิ้ว  
ภาควิชาการเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล

"well-being is more than happiness"

คำจำกัดความของ well-being ตาม พจนานุกรม หมายถึง ความอยู่ดีมีสุข ซึ่ง well-being ไม่ได้จำกัดความเพียงแค่ความสุข หรือ การมีสุขภาพจิตที่ดีเพียงอย่างเดียว แต่ยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ดีด้วย ดังนั้น well-being จึงหมายถึง สุขภาพร่างกายที่ดี ความรู้สึกทางอารมณ์เชิงบวก ความสุข ความพึงพอใจในตนเอง การมีอำนาจควบคุมชีวิตตนเอง ตั้งเป้าหมายความสำเร็จ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง มีการใช้ชีวิตไม่ว่าจะเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน และการอยู่ในสังคมได้อย่างผาสุก

Well-being จะกล่าวรวมตั้งแต่ social well-being, emotional/psychological well-being, และ physical well-being ในบางครั้งเราจะพูดถึง subjective well-being ซึ่งมีความหมายเช่นเดียวกับ positive mental health โดยคำจำกัดความของ positive mental health ที่องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามไว้คือ “ภาวะความเป็นอยู่ที่ดีที่บุคคลนั้นตระหนักถึงความสามารถของตนเอง สามารถรับมือกับความเครียดที่เข้ามาในชีวิต สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม” ดังนั้น well-being จึงครอบคลุมถึงการรับรู้ชีวิตเป็นไปได้อย่างดี

ความรู้สึของแต่ละบุคคลนั้น ตนเองจะเป็นผู้ตัดสินใจที่ดีที่สุด การรับรู้ในเรื่องความสุข ยังเกิดจากความสมดุลของอารมณ์ทางด้านบวกและด้านลบ ความรู้สึกทางอารมณ์ในด้านบวกจะแสดงออกถึงความสามารถในการเรียน การปฏิบัติงาน การใช้ชีวิตในสังคม การรับมือกับปัญหา การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม ในทางกลับกัน ความรู้สึกทางอารมณ์ในด้านลบจะแสดงออกถึงการมีอารมณ์แปรปรวน ความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า เกิดการแยกตัว และมึนงง ในทางลบต่อการดำเนินชีวิต



Carol Ryff ได้กล่าวถึง ความผาสุกทางจิตใจ (psychological well-being) ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1.การยอมรับตนเอง (self-acceptance) 2.การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) 3.การมีอิสระทางความคิด (autonomy) 4.การพัฒนาความสามารถของตน (personal growth) 5.ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relationships with others) และ 6.ความสามารถในการจัดการสิ่งรอบตัว (environment mastery) นอกจากนี้ การที่บุคคลจะมีความผาสุกทางจิตใจ ยังมีผู้กล่าวเพิ่มเติมถึงองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย ทั้ง การนับถือตนเอง การมองโลกในแง่ดี การมีจิตวิญญาณ และการตระหนักในการสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคม

ความเป็นอยู่ที่ดีของนักศึกษาแพทย์เป็นปัจจัยสำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา การศึกษาในต่างประเทศพบว่า การเจ็บป่วยทางจิตมีผลต่อการเรียนแพทย์ การศึกษาของอาจารย์พนม เกตุมาน และคณะ พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่ไม่ประสบความสำเร็จทางการศึกษา ส่วนใหญ่มีปัญหาทางสุขภาพจิตและป่วยเป็นโรคทางจิตเวช และบางส่วนมีปัญหาด้านบุคลิกภาพร่วมด้วย งานวิจัยนี้ยังพบว่า อัตราการไม่ประสบความสำเร็จทางการศึกษาของงานวิจัยนี้ต่ำกว่าในต่างประเทศ เนื่องจากความรุนแรงของโรคทางจิตเวชที่พบอาจแตกต่างกัน และโรงเรียนแพทย์ได้มีการจัดระบบการให้คำปรึกษาที่มุ่งเป้าหมายให้นักศึกษาแพทย์เริ่มมารับบริการ ขอรับคำปรึกษาเมื่อเริ่มมีอาการหรืออาการน้อย มีระบบการค้นหานักศึกษาที่เริ่มป่วยเพื่อช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว ทำให้นักศึกษาสามารถเรียนและประสบความสำเร็จทางการศึกษาได้



ความอยู่ดีมีสุขเชื่อมโยงกับผลการเรียนที่ชัดเจน โดยพบว่าหากความอยู่ดีมีสุขที่ไม่ดี นักศึกษาจะมีผลการเรียนที่แย่ลง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ปัญหาการเข้ากับเพื่อน อัตราความเหนื่อยหน่ายที่เพิ่มขึ้น ขาดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ภาวะหมดไฟ และปัญหาทางสุขภาพจิต ปัญหาเหล่านี้ล้วนนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำลง นอกจากนี้ปัจจัยภายนอกก็มีส่วนสำคัญ เช่น การคัดกรองนักศึกษาที่มีปัญหาการจัดการความเครียด และ สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ การศึกษาในต่างประเทศพบว่า ช่วงเวลาที่เครียดที่สุดในการเรียนแพทย์ คือ ตอนขึ้นชั้นคลินิก ซึ่งเป็นเวลาที่ท้าทายความคาดหวัง บทบาท และความรับผิดชอบของนักศึกษาแพทย์ ดังนั้นบรรยากาศในการเรียนรู้จึงมีส่วนสำคัญที่จะส่งผลต่อการพัฒนาของผู้เรียน จากการศึกษาวิจัยของอาจารย์กนกพร สุขโต และคณะ พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกให้ความสำคัญต่อการร่วมนวัตกรรมเป็นอย่างดี โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ของแพทย์ คือ อาจารย์ และแพทย์ประจำบ้าน ไม่ว่าจะเป็นที่ศรัทธา บุคลิก และวิธีการสอน นอกจากนี้ ปัจจัยด้านผู้เรียนและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น บุคลิกของนักศึกษาแพทย์ การปรับตัวและความสามารถในการจัดการความเครียด จำนวนนักศึกษาระยะเวลาในการสอน ภาระงาน ก็ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการเรียนรู้ด้วยเช่นกัน ดังนั้น การส่งเสริมบรรยากาศในการเรียนจะส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของนักศึกษาแพทย์ เพิ่มประสิทธิภาพทางการศึกษา เกิดความคิดสร้างสรรค์ และทำให้นักศึกษาประสบผลสำเร็จในการเรียน

การมี physical well-being ที่ดี ย่อมส่งผลต่อการเรียนรู้ และการใช้ชีวิตประจำวัน โดยพบว่า ความเป็นอยู่ที่ดีเชื่อมโยงกับสุขภาพการนอนหลับที่ดี ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบภูมิคุ้มกัน ในการศึกษาของอาจารย์สุภิญญา อินอิว และคณะ เกี่ยวกับคุณภาพของการนอนหลับกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีคุณภาพของการนอนหลับที่ไม่ดี พบมากถึงร้อยละ 64.7 และยิ่งพบว่านักศึกษาแพทย์ที่รับรู้ว่าคุณภาพตนเองมีปัญหาด้านการเรียน จะมีคุณภาพในการนอนหลับที่ไม่ดีด้วย นอกจากนี้ยังศึกษา



เรื่องการออกกำลังกายกับอารมณ์เศร้า ความผาสุกทางจิตใจ และภาวะหมดไฟ ซึ่งดำเนินการศึกษาในช่วงโควิด 19 ผลการศึกษาพบว่า การไม่ออกกำลังกายและการออกกำลังกายน้อยกว่ามาตรฐานที่กำหนด พบในนักศึกษาแพทย์ถึงร้อยละ 59.6 อารมณ์เศร้า พบร้อยละ 30.2 ความวิตกกังวลและนอนไม่หลับ พบร้อยละ 30.7 มีภาวะหมดไฟทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ พบร้อยละ 89.4 ด้านการรับรู้ถึงความห่างเหินของครอบครัว พบร้อยละ 32.4 ด้านการรับรู้ถึงการขาดการประสบความสำเร็จ พบร้อยละ 21 ดังนั้นการส่งเสริมการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับอย่างมีคุณภาพดี การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพของการเรียนรู้และการปฏิบัติงานของนักศึกษา

การจัดการความเครียดและทักษะในการแก้ปัญหา ก็มีความสำคัญเช่นกัน การนำสติ (mindfulness) การสอนทักษะด้านบุคคล (soft skills) ที่นอกเหนือจากความรู้ทางการแพทย์ รวมถึงระบบการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาล้วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการจัดหลักสูตรแพทยศาสตร

**โดยสรุป** เพื่อส่งเสริมความอยู่ดีมีสุขในนักศึกษาแพทย์ สถาบันควรตระหนักว่า ความอยู่ดีมีสุขของนักศึกษาแพทย์เป็นสิ่งสำคัญ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของทุกคน โดยเริ่มจากการมีกลยุทธ์ที่เน้นเรื่องความอยู่ดีมีสุข ระบบการคัดเลือกนักศึกษาที่มีความสนใจ และต้องการที่จะเรียนแพทย์เป็นสำคัญ เพื่อก่อให้เกิดการรับรู้ถึงจุดมุ่งหมายแห่งตน ควรมีการปรับหลักสูตรให้เหมาะสมและทันสมัยอยู่เสมอ มีการวัดและการประเมินผลที่ถูกต้องและเหมาะสม มีการสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนการสอน การจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ มีความสมดุลระหว่างการเรียน ภาระงาน และชีวิตส่วนตัว มีการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเอง จัดประสบการณ์เสริมทักษะความสามารถในการพัฒนาตนเอง ให้มีทักษะทางสังคม ปรับตัวและสามารถยืดหยุ่นได้ สามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงการจัดการอารมณ์ตนเองได้ มีการบริการด้านสุขภาพทั้งทางกายและใจที่เข้าถึงได้ง่าย มีการประเมินความอยู่ดีมีสุขของนักศึกษาด้วยเครื่องมือที่ได้มาตรฐาน และระบบอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อเป็นส่วนในการพัฒนานักศึกษาและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์และผู้เรียน เพื่อให้ นักศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียน และมีความสามารถในการประกอบวิชาชีพแพทย์อย่างมืออาชีพ