

Chulalongkorn University

Chula Digital Collections

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)

2019

การพัฒนาโปรแกรมสร้างสไลด์สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

พัญศรียา จักรสมศักดิ์
คณะครุศาสตร์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd>



Part of the [Health and Physical Education Commons](#)

Recommended Citation

จักรสมศักดิ์, พัญศรียา, "การพัฒนาโปรแกรมสร้างสไลด์สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย" (2019). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 9799. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/9799>

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์
และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS' HAPPINESS ENHANCEMENT PROGRAM
APPLYING SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING THOERY WITH ROY'S ADAPTATION
THEORY



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy in Health and Physical Education
Department of Curriculum and Instruction
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2019
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับ ทฤษฎีการปรับตัวของรอย
โดย	น.ส.ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.โชติกา ภาษีผล

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติก)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.โชติกา ภาษีผล)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนะ ดิงศภักดิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติก)

ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ : การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดย
 ประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย. (
 DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS' HAPPINESS ENHANCEMENT
 PROGRAM APPLYING SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING THOERY WITH
 ROY'S ADAPTATION THEORY) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์, อ.ที่
 ปรึกษาร่วม : รศ. ดร.โชติกา ภาษีผล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุข
 ของนักศึกษา 2) ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุข
 ของนักศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) พัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดย
 ประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย 4) ศึกษา
 ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทาง
 อารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน
 450 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม และแบบวัดความสุข วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิง
 บรรยายและสถิติเชิงอ้างอิง และวิเคราะห์อิทธิพลโดยใช้โปรแกรม LISREL ส่วนการศึกษา
 ประสิทธิภาพของโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 60 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหา
 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบด้วยสถิติที วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมและความ
 แปรปรวนร่วมพหุคูณ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้อง
 กับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย 3 ปัจจัยอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติ คือ ด้านสถาบันอุดมศึกษา ด้านสังคม ด้านตนเอง ส่วนด้านครอบครัว ส่งผลต่อ
 ความสุขของนักศึกษาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 2) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรม
 10 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ยเท่ากับ 0.94 3) ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักศึกษา
 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
 ปีการศึกษา 2562

ลายมือชื่อนิสิต
 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5984208327 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORD: Happiness/Program Development/Happiness Enhancement Program
 Natsariya Chaksomsak : DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS'
 HAPPINESS ENHANCEMENT PROGRAM APPLYING SOCIAL AND EMOTIONAL
 LEARNING THOERY WITH ROY'S ADAPTATION THEORY. Advisor: Prof. JINTANA
 SARAYUTHPITAK, Ph.D. Co-advisor: Assoc. Prof. Shotiga Pasiphol, Ph.D.

The purposes of this research were: 1) develop and to validate of a causal model of university students' happiness with empirical data 2) test invariance of a causal model of university students' happiness 3) develop a university students' happiness enhancement program 4) determine the effectiveness of a university students' happiness enhancement program. The sample of this study was 450 university students. The questionnaire was used as research instrument. Data were analyzed using descriptive statistics. Confirmatory factor analysis, path analysis and multiple group analysis by LISREL. Program effectiveness was assessed using 60 university students. Data were analyzed by means, standard deviation, t- test, ANCOVA, and MANCOVA at the statistical significance level of 0.05.

The results were as follows: 1) The causal model of university students' happiness fitted the empirical data. The most influential factor on university students' happiness was institute, social, and self. As for the family affect to the happiness of students without statistically significant 2) The develop program consisted of ten activities. The index of Congruencies of the overall program was 0.94. 3) The mean score of happiness scores of experimental group students receiving the program significantly higher than the control group students at the .05 level.

Field of Study: Health and Physical
 Education

Student's Signature

Academic Year: 2019

Advisor's Signature

Co-advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความเมตตาจาก ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ซึ่งท่านได้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และตรวจพิจารณาปรับแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์แบบตามหลักวิชาการ รวมทั้งการดูแล เอาใจใส่ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยในหลาย ๆ ด้าน ตลอดจนการเป็นต้นแบบของครูที่เสียสละและทุ่มเทเพื่อลูกศิษย์ เป็นแรงบันดาลใจทั้งในด้านการงานและการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณด้วยความรักและเคารพเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โชติกา ภาษีผล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำ คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และตรวจทานแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุด และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเค็๋ กุลประสูติติก กุศลประสูติติก ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือในการวิจัย ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่มีคุณค่า ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรณะ ดิงศรัทย์ และ อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ทั้งยังให้ความกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือในการวิจัย ให้คำแนะนำที่มีคุณค่ายิ่งในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัตน์ เอกธรรงค์ชัย อาจารย์ ดร. สิริธัญญา รอดพิพัฒน์ และ อาจารย์ ดร.พูลสุข บุญก่อเกื้อ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย และได้ให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาที่ให้ความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีเสมอมา ทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วง นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณทุนอุดหนุนการวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่สนับสนุนทุนในการทำวิจัยฉบับนี้ให้มีคุณค่าทางการศึกษาด้านสุขศึกษา

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบรำลึกในพระคุณของคุณพ่อและคุณแม่ ขอขอบคุณนางสาวปภาดา จักรสมศักดิ์ นายสีปกร พรหมปั้น และนายไพฑูรย์ นนทะดี ที่ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด สิ่งดีงามที่ได้รับจากทุก ๆ ท่านที่กล่าวมานั้นจะประทับในใจผู้วิจัยตลอดไป

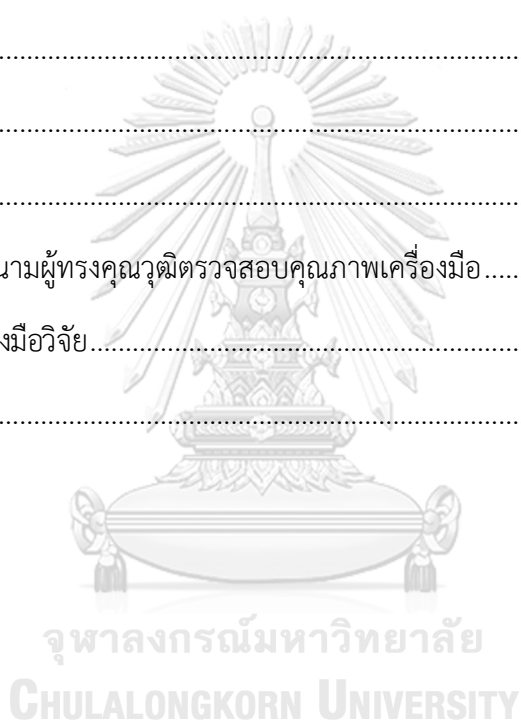
ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญแผนภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	13
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	13
คำถามวิจัย.....	17
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	18
สมมติฐานการวิจัย.....	18
ขอบเขตการวิจัย.....	20
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	21
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	24
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	25
1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม.....	26
1.1 ความหมายการพัฒนา.....	26
1.2 ความหมายของโปรแกรม.....	26
1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม.....	27
2. แนวคิดและทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข.....	29
2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม.....	30

2.2 ทฤษฎีการปรับตัว	33
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข ...	38
3. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข.....	48
3.1 ความหมายและองค์ประกอบของความสุข	48
3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา.....	56
3.3 การประเมินความสุขของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา.....	60
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข	66
4. การวิเคราะห์ด้วยโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น	69
4.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น	69
4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม LISREL.....	70
4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ด้วยโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น	72
5. กรอบแนวคิด.....	74
5.1 กรอบแนวคิดในการศึกษาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา .	74
5.2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย	76
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	68
ระยะที่ 1 การพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา.....	71
ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย.....	87
ระยะที่ 3 การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น	91
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	94
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา	96
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของ นักศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์.....	103

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย.....	106
ตอนที่ 4 ผลการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น.....	124
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	130
สรุปผลการวิจัย.....	131
อภิปรายผลการวิจัย.....	132
ข้อเสนอแนะ.....	141
บรรณานุกรม.....	143
ภาคผนวก.....	150
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	151
ภาคผนวก ข เครื่องมือวิจัย.....	154
ประวัติผู้เขียน.....	218

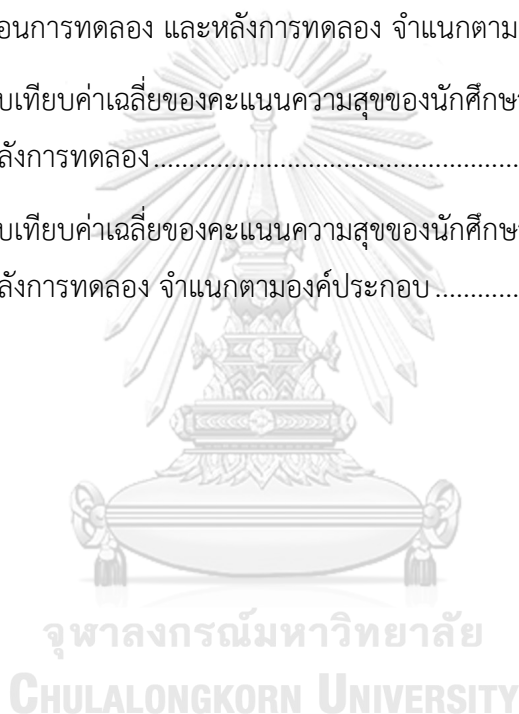


สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	ระยะเวลาในการจัดโปรแกรมที่เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง ...	29
ตารางที่ 2	การให้ความหมายและองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมตามแนวคิดของนักจิตวิทยาและนักการศึกษา	32
ตารางที่ 3	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข .	42
ตารางที่ 4	การเปรียบเทียบความหมายและองค์ประกอบของความสุข	53
ตารางที่ 5	ปัจจัยหรือตัวแปรที่ทำให้ นักศึกษามีความสุข	58
ตารางที่ 6	การสังเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความสุข	65
ตารางที่ 7	สถาบันอุดมศึกษาที่ได้รับการสุ่ม	72
ตารางที่ 8	โครงสร้างเนื้อหาและจำนวนข้อของแบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา	74
ตารางที่ 9	การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม	79
ตารางที่ 10	โครงสร้างเนื้อหาและจำนวนข้อของแบบวัดความสุขของนักศึกษา	80
ตารางที่ 11	การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสุข	85
ตารางที่ 12	จำนวนแบบสอบถามที่ส่งและที่ได้รับกลับคืน	86
ตารางที่ 13	การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบในกิจกรรมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ...	88
ตารางที่ 14	การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมที่ 1 – 10	89
ตารางที่ 15	ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น	90
ตารางที่ 16	ผลการวิเคราะห์จำนวนและร้อยละข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	96
ตารางที่ 17	สถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	101
ตารางที่ 18	ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา	103
ตารางที่ 19	ผลการวิเคราะห์น้ำหนักองค์ประกอบของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา	105
ตารางที่ 20	สรุปกิจกรรมที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา	117

ตารางที่ 21 แผนการดำเนินการจัดกิจกรรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย.....	123
ตารางที่ 22 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนความสุขของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	124
ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง	125
ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง	126
ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง จำแนกตามองค์ประกอบ	126
ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง	128
ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง จำแนกตามองค์ประกอบ	129



สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 1 ผลที่ได้รับจากทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม 5 สมรรถนะ.....	32
แผนภาพที่ 2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม LISREL	72
แผนภาพที่ 3 กรอบแนวคิดในการศึกษาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของ นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา	75
แผนภาพที่ 4 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย	66
แผนภาพที่ 5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	70
แผนภาพที่ 6 แบบแผนการทดลอง.....	93
แผนภาพที่ 7 โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา	104

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนในโลกปรารถนา ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด อยู่ที่ไหน หรืออยู่ในช่วงวัยใดของชีวิต เนื่องจากความสุขเป็นประสบการณ์และความรู้สึกที่บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตโดยไม่ทำให้อีกใครเดือดร้อน (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555) ความสุขจึงมีความสำคัญที่สุดในฐานะที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ทั้งนี้นโยบายระดับชาติของประเทศไทยเริ่มให้ความสนใจเกี่ยวกับความสุขของประชาชนโดยกำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) เป็นครั้งแรกที่กล่าวถึงความสุขโดยมุ่งเน้นที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น มาจนกระทั่งถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) ที่กำหนดนโยบายการสร้างความสุขให้กับคนไทยก็ยังคงปรากฏเป็นส่วนหนึ่งของวัตถุประสงค์ในแผนการพัฒนาประเทศฉบับนี้ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562: ออนไลน์)

เมื่อวิเคราะห์ความหมายของความสุขของนักวิชาการ พบว่า การให้ความหมายของความสุขมีความสอดคล้องกัน อาทิเช่น Diener, Oishi, & Tay (2018) กล่าวว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิตซึ่งหมายถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่อยู่ในสภาวะของพึงพอใจหรือชอบในชีวิตของตนเองทั้งสิ่งที่ตนมีอยู่และได้รับ มีอารมณ์สดใส สนุกสนาน มีความเบิกบานและเป็นความรู้สึกที่ดีซึ่งบุคคลปรารถนาที่จะคงความรู้สึกนี้ไว้ยาวนาน การที่บุคคลจะมีความสุขนั้นไม่ได้เกิดจากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง แต่เกิดขึ้นจากความเกี่ยวข้องขององค์ประกอบทั้งหมดรวมกัน ในทางกลับกันหากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งบกพร่องไปก็จะทำให้ความสุขลดลงตามไปด้วย และ Veenhoven (2012) กล่าวว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ซึ่งหมายถึงระดับที่บุคคลตัดสินค่าโดยรวมเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือความชอบในชีวิตของตนเองมากน้อยเพียงใด ซึ่งประกอบด้วยจิตใจ ความรู้คิด และระดับความรู้สึก คือมีความรู้สึกที่ดีน้อยเพียงใด ระดับที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ Seligman (2012) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต การเป็นบุคคลที่มีสัมพันธภาพทางสังคมที่ดีกว่าคนทั่วไป อารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส มีเรื่องให้สามารถหัวเราะได้ตลอดเวลา ส่วน Manion (2003) กล่าวว่า ความสุข คือ สภาวะเข้มข้นที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน โดยแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกายและคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์

และความตื่นเต้น สอดคล้องกับ Clark (2016)กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่สุด การมีชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน และเป็นความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะคงความรู้สึกดังกล่าวไว้ให้ยาวนาน ซึ่งตรงข้ามกับความรู้สึกที่ไม่มีความสุข นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2562) ให้คำจำกัดความของความสุขว่า หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อารมณ์และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

และเมื่อศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของความสุข พบว่า Diener, Oishi, and Tay (2018) จำแนกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสุขของบุคคลได้ดังต่อไปนี้ 1) อารมณ์ทางบวก กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกบ่อยครั้งแค่ไหน 2) ความรู้สึกทางลบ กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางลบบ่อยแค่ไหน และ 3) ความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ การที่บุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองในภาพรวมอย่างไร ส่วน Seligman (2011) ได้เสนอองค์ประกอบของความสุข ซึ่งเรียกว่า PERMA Model ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) Positive Emotion (P) คือ การมีอารมณ์ทางบวก แม้คนเราจะมีหลากหลายอารมณ์แต่คนที่มามีอารมณ์ที่เป็นทางบวกเป็นส่วนใหญ่จะมีความสุขได้ง่ายกว่า 2) Engagement (E) การมีส่วนร่วมในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่นหรือการที่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือมีความสนใจกับสิ่งนั้นอย่างมุ่งมั่นจริงจังจะทำให้มีพลังในการใช้ชีวิต 3) Relationships (R) คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดี มีความเชื่อมโยงกับผู้อื่นอย่างแท้จริง เนื่องจากมนุษย์คือสัตว์สังคม ฉะนั้นคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตคือคนที่มีความสุขพื้นฐานของชีวิต 4) Meaning (M) คือ การมีจุดมุ่งหมายในการใช้ชีวิตหรือการที่รู้สึกว่าตัวเองมีความหมาย ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงแค่รู้สึกว่าตัวเองมีความหมาย แต่รวมถึงการได้เห็นว่าคุณมีความหมายในการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างที่มีความหมายในชีวิตผู้อื่นอีกด้วย และ 5) Accomplishments (A) คือ การทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งประสบความสำเร็จได้นั้นจะเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ในการดำรงชีวิตต่อไป

ผลการทบทวนวรรณกรรมนิยามความหมายหรือมีนัยเกี่ยวกับความสุขข้างต้น (Veenhoven, 2012; Manion, 2003; Clark et al., 2016; Diener, Oishi, & Tay, 2018; Martin, 2019; กรมสุขภาพจิต, 2016) สรุปได้ว่า ความสุข (Happiness) คือ ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่อยู่ในสภาวะพึงพอใจหรือชอบในชีวิตของตนเอง รวมถึงมีอารมณ์สดใสร่าเริง สนุกสนาน มองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รวมทั้งการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงด้วย และผลการสังเคราะห์องค์ประกอบของความสุข พบว่า ความสุข ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีอารมณ์ความคิดความรู้สึกทางบวก 2) ความพึงพอใจในชีวิต 3) การมี

ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด 4) การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี 5) การมีจุดหมาย
ในการใช้ชีวิต และ 6) การทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพเป็นสุขในระดับต่าง ๆ กันของแต่ละช่วงวัยของชีวิต พบว่า
วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ
ที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ และเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและการ
พัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ทั้งนี้ พบว่าวัยรุ่นมีภาวะเครียดจากหลากหลาย
สาเหตุ ได้แก่ ปัญหาการเรียน การแข่งขัน ความรุนแรง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงเริ่มการศึกษาใน
ระดับอุดมศึกษาที่ต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับระบบการศึกษา การรับน้อง การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม
ใหม่ ที่พัก เพื่อน และการรับผิดชอบตัวเองที่มากขึ้น (Manion, 2003; Clark et al., 2016;
Seligman, 2019) ทั้งนี้ ยังต้องเผชิญกับแรงกดดันจากสังคม ซึ่งแรงกดดันทางสังคมนี้ พบว่า แรง
กดดันจากกลุ่มเพื่อนทำให้วัยรุ่นไม่มีความสุขมากพอ ๆ กับแรงกดดันจากพ่อแม่ ครู และผู้ใหญ่อื่น ๆ
วัยรุ่นที่มีระดับบุคลิกภาพแตกต่างจากเพื่อน ๆ มักมีปัญหาในการปรับตัว ส่งผลให้เขามีความสุขน้อย
กว่าเพื่อน ทั้งนี้ การศึกษาในมหาวิทยาลัยถือเป็นช่วงที่สำคัญของวัยรุ่นที่จะต้องมีการปรับตัว เพราะ
การเข้าสู่มหาวิทยาลัยนั้นจะต้องเผชิญกับความหลากหลายของบุคคลที่มาจากที่ต่าง ๆ และการมี
สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ มักก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันสำหรับนักศึกษาที่เข้าใหม่
จำนวนมาก นอกจากนี้ ยังพบว่า เหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาลาออกหลังจากการเข้า
เรียนปีแรกในมหาวิทยาลัย คือปัญหาด้านการปรับตัว (Gerdes & Mallinckrodt, 1994; Seligman,
2011; Veenhoven, 2012; Manion, 2003; Clark et al., 2016; Diener, Oishi, Tay, & Diener,
2018; Seligman, 2012) โดยปัญหาส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน เช่น การเรียน
เป็นภาษาอังกฤษ การลงทะเบียนเรียน การเข้าเรียน เป็นต้น โดยที่ผ่านมามีการศึกษาพบปัญหา
เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นไทยซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความเครียดอยู่ในระดับสูง
(จุฑารัตน์ สติปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, 2556; ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล, 2554; ภาสกร สวนเรือง
และคณะ, 2552)

การช่วยเหลือเพื่อให้นักศึกษามีการปรับตัวด้านการเรียนและสังคมใหม่ในการศึกษา
ระดับอุดมศึกษาได้นั้น มหาวิทยาลัยต้องมีบรรยากาศที่ร่มรื่น คณาจารย์กับนักศึกษามีความสัมพันธ์
ใกล้ชิด พูดคุยปรึกษาหารือกัน แก้ปัญหาและให้คำแนะนำเป็นรายบุคคลได้ แนะนำนักศึกษาให้รู้จัก
สิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ และจิตสำนึก เติบโตเต็มในเรื่องทักษะชีวิตและภูมิคุ้มกัน (สมพงษ์ จิตระดับ
สอังกะวาทีน, 2544) เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นภาวะที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับ
สิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา ส่งผลต่อความรู้สึกของบุคคล ซึ่งเป็นสภาพการณ์ที่ไม่อาจมองเห็นหรือจับ
ต้องได้ แต่เป็นภาพสะท้อนทางความรู้สึกของบุคคล เมื่อคนอยู่ในสิ่งแวดล้อมแล้วเกิดความรู้สึกที่ดีก็

เรียกว่า “บรรยากาศดี” ในทางตรงกันข้ามเมื่อคนอยู่ในสิ่งแวดล้อมแล้วเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีก็เรียกว่า “บรรยากาศไม่ดี” จากการศึกษา (Brenner & Demissie, 2018; Oberle & Schonert-Reichl, 2016;) พบว่า บรรยากาศที่ดีจะทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกพอใจ ภูมิใจ อบอุ่น สบายใจ รู้สึกในความเป็นเจ้าของและอยากมาเรียนนั้น แต่หากสถานศึกษามีบรรยากาศไม่ดีจะทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ห่างเหิน เฉยเมย ว้าเหว่ และไม่อยากมาเรียน (จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสรินญา รอดพิพัฒน์, 2560) ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องสร้างบรรยากาศที่ดีในสถานศึกษา โดยอาจจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุขให้กับนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมหลังเลิกเรียน อย่างไรก็ตาม การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุขให้นักศึกษามีความสุขได้นั้น สิ่งสำคัญคือแนวคิดทฤษฎีที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข

จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข (กรรณิการ์ กำธร และคณะ, 2557; ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช และมินตรา ศรีศิริ, 2554; ภาณุมาศ พุกพลทรัพย์ และปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร, 2558; รังสิริศม์ นิลรัตน์, 2553; Bavarian et al., 2013; Ercan, Adem, & Ali, 2016; Joseph et al., 2011; Mark & Ben, 2007; Sasanpour, Khodabakhshi, & Nooryan, 2012; Yalcin et al., 2008) สรุปได้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมมีความสัมพันธ์กับความสุข และสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนรับรู้คุณค่าของตนเอง รับผิดชอบต่ออารมณ์ตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ มีสามารถในการปรับตัวทางการเรียนและการปรับตัวทางสังคม มองโลกในแง่ดี และสามารถส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ กล่าวได้ว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมนั้นส่งผลต่อความสามารถหลายด้าน คือมีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งผู้ที่มีความสามารถจัดการกับทางอารมณ์สูงจะสามารถควบคุมตนเองได้ มีการตัดสินใจที่ดี มีความอดทนอดกลั้น อดทนต่อความผิดหวังได้ เข้าใจสถานการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้น และสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาได้โดยไม่ปล่อยให้เกิดความเครียด การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสามารถป้องกันความเสี่ยงและแก้ไขปัญหของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็น สิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมขององค์การความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้ทางวิชาการ อารมณ์ และสังคม (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: CASEL, 2010) มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในครั้งนี้ซึ่งการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมประกอบด้วย 5 สมรรถนะ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (Self - awareness) การจัดการตนเอง (Self - management) การ

ตระหนักรู้สังคม (Social - awareness) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision making) และการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills)

นอกจากนี้ การที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น นักศึกษาจำเป็นต้องสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี สามารถรักษาสมดุลทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Theory) (Roy, 1984) ที่เชื่อว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) มีความเป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความปกติสุข หรือ ภาวะสุขภาพที่ดี การปรับตัวอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่ กลไกการควบคุม เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่าง ๆ และกลไกการคิดรู้ เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ การคิดรู้และอารมณ์มีการทำงานร่วมกันแยกออกจากกันไม่ได้ ส่งผลให้เกิดการตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

จากสภาพปัญหาและความสำคัญของนักศึกษาที่ขาดความสุขในชีวิตดังที่กล่าวมาข้างต้น สามารถกล่าวได้ว่าการสร้างความสุขให้นักศึกษาในปัจจุบันนับเป็นสิ่งสำคัญ และความสำคัญของการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษา รวมทั้งความเหมาะสมของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม และทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยเพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และผู้ที่สนใจนำไปพัฒนาความสุขของนักศึกษาต่อไป

คำถามวิจัย

1. โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขนักศึกษามีลักษณะเป็นอย่างไร
2. โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขนักศึกษาสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ อย่างไร
3. โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยควรมีลักษณะอย่างไร

4. โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยมีประสิทธิผลหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 1) เพื่อพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา
- 2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์
- 3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย
- 4) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น

สมมติฐานการวิจัย

การตั้งสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้มีที่มาจากการพิจารณาข้อมูลต่อไปนี้

จากการศึกษาสภาพความสุขของนักศึกษา พบว่า ช่วงวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เนื่องจากเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อและเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ทั้งนี้ พบว่านักศึกษามีภาวะเครียดจากหลากหลายสาเหตุ ได้แก่ ปัญหาการเรียน การแข่งขัน ความรุนแรง และการปรับตัวให้เหมาะสมกับระบบการศึกษา การรับน้อง การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ที่พัก เพื่อน และการรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น การศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยนั้นจะต้องเผชิญกับความหลากหลายของบุคคลที่มาจากที่ต่าง ๆ และการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันสำหรับนักศึกษาที่เข้าใหม่จำนวนมาก นอกจากนี้ยังพบว่าเหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาลาออกหลังจากการเข้าเรียนปีแรกในมหาวิทยาลัย คือปัญหาด้านการปรับตัว (Gerdes & Mallinckrodt, 1994; Seligman, 2011; Veenhoven, 2012; Manion, 2014; Clark et al., 2016; Diener, Oishi, Tay, & Diener, 2018; Seligman, 2012) และปัญหาส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน โดยที่ผ่านมานั้นได้พบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นไทยซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความเครียดในระดับสูง (ภาสกร สวนเรือง และคณะ, 2552; ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล, 2554; จุฑารัตน์ สธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, 2556)

จากการทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า (กรรณิการ์ กำธร และคณะ, 2557; ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช และมินตรา ศรีศิริ, 2554; ภาณุมาศ พุกพูลทรัพย์ และปิ่นกนก

วงศ์ปิ่นเพชร, 2558; รังสิริศม์ นิลรัตน์, 2553; Bavarian et al., 2013; Ercan, Adem, & Ali, 2016; Joseph et al., 2011; Mark & Ben, 2007; Sasanpour, Khodabakhshi, & Nooryan, 2012; Yalcin et al., 2008) การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมมีความสัมพันธ์กับความสุข และสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถรับรู้คุณค่าของตนเอง รับรู้ความผิดปกติของอารมณ์ตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพ มีความสามารถในการปรับตัวทางการเรียนและการปรับตัวทางสังคม มองโลกในแง่ดี สามารถป้องกันความเสี่ยงและแก้ไขปัญหาของผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพได้ โดยการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย 5 สมรรถนะ ได้แก่ (CASEL, 2010) การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้สังคม การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และการสร้างสัมพันธ์ภาพ

นอกจากนี้ยังพบว่า การปรับตัวเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลให้นักศึกษาสามารถดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข และมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา (Gerdes & Mallinckrodt, 1994; Martin, Swartz, & Madson, 1999; Parker et al., 2004; Perry et al., 2001; จุฑารัตน์ สธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, 2556; นันทิชา บุญละเอียด, 2554; ไพรัช วงศ์ศิริตระกูล, 2554; ภาสกร สวนเรือง และคณะ, 2552) นักศึกษาจำเป็นต้องสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี สามารถรักษาสมดุลทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Theory) (Roy, 1984) เชื่อว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคมเป็นองค์รวมไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความเป็นปกติสุข หรือภาวะสุขภาพที่ดี อีกทั้งยังขึ้นอยู่กับระดับการปรับตัว การปรับตัวอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกันของกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ กลไกการควบคุมเป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่างๆ และกลไกการคิดรู้ เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ การคิดรู้มีการทำงานร่วมกันแยกจากกันไม่ได้ ส่งผลให้เกิดการตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและมีคุณภาพ

3. โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพโดยพิจารณาจากความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างสุข

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 674,888 คน (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2562)

2. การจัดกิจกรรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และดำเนินการประเมินประสิทธิภาพโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้นเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรม

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษา

4. การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์สังเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ทฤษฎีการปรับตัวของรอย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรม ดังนี้

4.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self - awareness) และการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode)

4.2 การจัดการตนเอง (Self - management)

4.3 การตระหนักรู้สังคม (Social - awareness) และการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Rolefunction mode)

4.4 การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision making)

4.5 การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) และการปรับตัวด้านการพึ่งพาพึ่งกัน (Interdependence mode)

4.6 การปรับตัวการปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode)

5. องค์ประกอบของความสุข ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ประกอบของความสุข (Andrews & Whithey, 1978: online; Diener, 2000; Layard, 2005; Manion, 2003; Piers & Hertzberg, 2002; Lu & Shi, 1997; Prescott, 2001: online; Ryff, 1995; Seligman, 2011, 2012; Veenhoven, 1996; สุภาณี สุขนาคินทร์ 2549) ประกอบด้วย การมีอารมณ์ทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์

6. ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความสุขของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์สังเคราะห์ปัจจัยความสุขของนักศึกษา พบว่ากลุ่มตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อความสุขของนักศึกษา ได้แก่

6.1 ปัจจัยด้านตนเอง ประกอบด้วย ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง การรู้จักปรับตัว (ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ, 2541; ประณต คำฉิม, 2549; วินิตา แก้วเกื้อ, 2554; Adler & Fagley, 2005; Ai – choo & Gary, 2006; CASEL, 2010; Holder & Coleman, 2008; Lucas, Diener, & Suh, 1996; Lyumbomirsky et al., 2005; Magaletta & Oliver, 1999; Shen, 1993)

6.2 ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากครอบครัว การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว (Mark & Ben, 2007; Holder & Coleman, 2008)

6.3 ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การมีสัมพันธภาพกับเพื่อน การมีสัมพันธภาพกับอาจารย์ (กรมวิชาการ, 2543; ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2544; วินิตา แก้วเกื้อ, 2554; Shen, 1993)

6.4 ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (Ai – choo & Gary, 2006; CASEL, 2010; Mark & Ben, 2007)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความสุข หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่อยู่ในสภาวะพึงพอใจหรือชอบในชีวิตของตนเอง รวมถึงการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่าง ๆ โดยพิจารณาจากสภาพชีวิตโดยรวมที่มาจากความรู้สึกทางบวก โดยความสุขสามารถวัดได้จาก 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีอารมณ์เชิงบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความผูกพันหรือมีส่วน

ร่วมในการทำกิจกรรม การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีความหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความสุข หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมและอารมณ์ หรือลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับนักศึกษาแล้วส่งผลให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตหรือชอบในชีวิตของตนเอง ซึ่งปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความสุข ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา และปัจจัยด้านสังคม

ปัจจัยด้านตนเอง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมและอารมณ์ของนักศึกษาที่แสดงออกมาในสถานการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง การรู้จักปรับตัว

ปัจจัยด้านครอบครัว หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของคนในครอบครัวที่มีต่อนักศึกษา ประกอบด้วย การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว การได้รับการยอมรับจากครอบครัว

ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของเพื่อนและครูที่นักศึกษามีปฏิสัมพันธ์ด้วย ประกอบด้วย การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน การมีสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์

ปัจจัยด้านสังคม หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของนักศึกษาที่แสดงออกมาในสังคมและลักษณะพฤติกรรมของคนในสังคมที่นักศึกษามีปฏิสัมพันธ์ด้วย หมายถึง ประกอบด้วย การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุข หมายถึง การศึกษาหลักการและแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบของแต่ละกิจกรรม แล้วนำไปดำเนินการอย่างมีระบบและแบบแผนเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา โดยผ่านกิจกรรมในโปรแกรมซึ่งมีการกำหนดองค์ประกอบด้านวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม การประเมินผลกิจกรรม และมีการหาประสิทธิผลของโปรแกรมโดยนำไปทดลองใช้และปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลในการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์และสังคมได้อย่างเหมาะสมตามหลักพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของแต่ละช่วงวัย ประกอบด้วย 5 สมรรถนะ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้สังคม การรับผิดชอบต่อความคิดเห็น และการสร้างสัมพันธ์ภาพ

การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ ความสนใจ พฤติกรรม รวมทั้งมีความสามารถรับรู้ข้อดีและข้อเสียของตนเองได้อย่างถูกต้อง

การจัดการตนเอง หมายถึง ความสามารถในการอธิบายถึงวิถีจัดการความเครียดและควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถตั้งเป้าหมายการทำงานและดำเนินการให้สำเร็จได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

การตระหนักรู้สังคม หมายถึง ความสามารถในการอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เคารพและตระหนักถึงความเหมือนและความต่างของบุคคลและสังคม รวมทั้งตระหนักถึงผลประโยชน์ของสังคมได้

การรับมือต่อการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยการกำหนดปัญหา วิเคราะห์ถึงสาเหตุ และผลลัพธ์ของการแก้ไขปัญหา และประเมินทางเลือกอย่างหลากหลายผ่านการคิดพิจารณาถึงความปลอดภัยและเคารพต่อผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ความสามารถในการอธิบายถึงวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ให้ความร่วมมือในการทำงาน การขอและให้ความช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งสามารถอธิบายวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย หมายถึง การแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยการปรับตัวจะอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่ กลไกการควบคุม เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่างๆ และกลไกการคิดรู้ เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ การคิดรู้มีการทำงานร่วมกันแยกจากกันไม่ได้ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

การปรับตัวด้านร่างกาย หมายถึง การปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงของร่างกายเกี่ยวกับ การทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายของบุคคล และความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการของร่างกายและสารเคมีในร่างกาย

การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ หมายถึง การรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง ซึ่งก่อให้เกิดความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย เป็นการประเมินตนเองด้านร่างกาย ประกอบด้วยคุณลักษณะทางด้านร่างกาย ภาวะสุขภาพ การเจ็บป่วย การมีเพศสัมพันธ์ ลักษณะที่ปรากฏ และด้านอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล เป็นการประเมินของบุคคลเกี่ยวกับ ความรู้สึกมีค่า ความคาดหวัง ลักษณะนิสัย

การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ หมายถึง การปรับตัวเพื่อได้รับการยอมรับในสังคมหรือการกระทำตามความคาดหวังของสังคม ซึ่งเป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดย

บุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ใดจะเกิดปัญหาคือการไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน หมายถึง การปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม เป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลการให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาในด้าน การพึ่งพาตนเองและผู้อื่น โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเองและผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสมและสังคมยอมรับ มีการรับและให้ความเอาใจใส่ดูแล พึ่งพาอย่างสม่ำเสมอ

โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย หมายถึง กลุ่มกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นซึ่งสัมพันธ์กับโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยเพื่อส่งเสริมให้เกิดความสุขต่อนักศึกษา

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย
2. ได้โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย
3. หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย นักศึกษากลุ่มทดลองมีความสุขเพิ่มขึ้น
4. ได้แนวทางในการส่งเสริมและเพิ่มความสุขให้กับนักศึกษา ในกิจกรรมทั้ง 10 ได้แก่
 - 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สามไมตรี 2) กิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน 3) กิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์
 - 4) กิจกรรมสุขสง่า 5) กิจกรรมวัยใสสร้างสังคม 6) กิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะ 7) กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า 8) กิจกรรม ปิดตาแล้วมาเปิดใจ 9) กิจกรรมสุขทุกลมหายใจ 10) กิจกรรมสัมพันธ์ดีเลี้ยงความขัดแย้ง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็น ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม
 - 1.1 ความหมายการพัฒนา
 - 1.2 ความหมายของโปรแกรม
 - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม
2. แนวคิดและทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข
 - 2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม
 - 2.2 ทฤษฎีการปรับตัว
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข
3. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
 - 3.1 ความหมายและองค์ประกอบของความสุข
 - 3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา
 - 3.3 การประเมินความสุขของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข
4. การวิเคราะห์ด้วยโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น
 - 4.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น
 - 4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม LISREL
 - 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ด้วยโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

รายละเอียดในแต่ละประเด็น มีดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม

1.1 ความหมายการพัฒนา

การพัฒนา คือ การศึกษาหลักการและแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ที่พัฒนาขึ้น โดยจะต้องเป็นไปอย่างมีระบบ และต้องได้รับการตรวจสอบพิสูจน์ เพื่อยืนยันประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถสรุปขั้นตอนการพัฒนาได้ ดังนี้ (ทิตนา แคมมณี, 2555; Joy & Well, 1978)

- 1) การกำหนดจุดมุ่งหมายการพัฒนา หรือการสร้างระบบให้ชัดเจน
- 2) การศึกษาหลักการหรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- 3) การศึกษาสภาพการณ์และปัญหาที่เกี่ยวข้อง
- 4) การกำหนดองค์ประกอบของระบบ
- 5) การจัดกลุ่มองค์ประกอบ
- 6) การจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ
- 7) การทดลองใช้ระบบเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้น
- 8) การประเมิน
- 9) การปรับปรุงระบบ

1.2 ความหมายของโปรแกรม

โปรแกรม ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Program ที่แปลว่า รายการ หรือ โปรแกรม โดยโปรแกรมเป็นงานประจำที่จะต้องจัดและดำเนินการหรือปฏิบัติตลอดไปตามแบบแผนที่กำหนดขึ้นว่า วันหนึ่งสัปดาห์หนึ่ง เดือนหนึ่งหรือปีหนึ่งจะทำกิจกรรมอะไรบ้างเพื่อให้งานเหล่านั้นดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอ สามารถปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดีขึ้นและเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ (จินตนา สราวุธพิทักษ์, 2561; สุชาติ โสมประยูร, 2553)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการพัฒนาและความหมายของโปรแกรม ผู้วิจัยสามารถกำหนดความหมายของการพัฒนาโปรแกรมในงานวิจัยนี้ว่า หมายถึง การศึกษาหลักการและแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบของแต่ละกิจกรรม แล้วนำไปดำเนินการอย่างมีระบบและแบบแผนเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา โดยผ่านกิจกรรมในโปรแกรมซึ่งมีการกำหนดองค์ประกอบด้านวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม การประเมินผลกิจกรรม และมีการหาประสิทธิผลของโปรแกรมโดยนำไปทดลองใช้และปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม

ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมจำนวน 6 เรื่อง ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 การศึกษาของ กนกวรรณ วังมณี (2554) เรื่องการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. สร้างโปรแกรมพัฒนาตนเอง 2. ศึกษาระดับความสุขของวัยรุ่นไทย และ 3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขของวัยรุ่นไทยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ดำเนินโปรแกรม 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ผลการวิจัย พบว่า 1. วัยรุ่นไทยมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก 2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ใจชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความสุขด้านสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ

เรื่องที่ 2 การศึกษาของ จิราภา บุญศิลป์ (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมฝึกทักษะที่มุ่งสร้างความสุขต่อภาวะสิ้นยินดีในผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการทางลบ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะที่มุ่งสร้างความสุขต่อภาวะสิ้นยินดีในผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการทางลบ ดำเนินโปรแกรม 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 45 – 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังได้รับโปรแกรม ค่าเฉลี่ยภาวะสิ้นยินดีในผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการทางลบต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม 2. ค่าเฉลี่ยภาวะสิ้นยินดีในผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการทางลบ กลุ่มได้รับโปรแกรมต่ำกว่าที่ได้รับการพยาบาลปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

เรื่องที่ 3 การศึกษาของ รังสิริศม์ นิลรัตน์ (2553) เรื่องการพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 มีวัตถุประสงค์พัฒนาโปรแกรมและแบบประเมินการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 และเปรียบเทียบระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังจากการได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดำเนินโปรแกรม 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังจากได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2. หลังจากได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 4 การศึกษาของ สรัญญา รอดพิพัฒน์ (2561) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับนักเรียนประถมศึกษา: ประยุกต์ใช้กล้องสมาร์ทโฟนเอ็นโดไมโครสโคป มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับนักเรียนประถมศึกษา โดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตน และแนวความคิดการส่งเสริมทันตสุขภาพในโรงเรียน พัฒนาและประเมินคุณภาพของกล้องสมาร์ทโฟนเอ็นโดไมโครสโคป และประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น การจัดตารางกิจกรรมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นส่งผลให้พฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากของนักเรียน ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ และสุขภาพช่องปากด้านความสะอาดของฟัน และสุขภาพเหงือกของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 5 การศึกษาของ วิรติ เอกธรรงค์ชัย (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะภูมิแพ้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะภูมิแพ้ ดำเนินจัดโปรแกรม สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ทำการเก็บข้อมูล 3 ครั้ง คือ ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และติดตามผลหลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นทั้ง 8 กิจกรรม ส่งผลให้คะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับโรคภูมิแพ้และการดูแลตนเองเพื่อลดภาวะภูมิแพ้ การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อลดภาวะภูมิแพ้ การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองเพื่อลดภาวะภูมิแพ้ และการให้คะแนนระดับอาการภาวะภูมิแพ้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 6 การศึกษาของ อ้อมใจ พลกายา (2559) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยใช้การมีส่วนร่วมของครอบครัวในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยใช้การมีส่วนร่วมของครอบครัวในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยใช้การมีส่วนร่วมของครอบครัวในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเองและการสนับสนุนของครอบครัว

ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากการศึกษาระยะเวลาในการจัดโปรแกรมที่เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มทดลองที่ผ่านมาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 6 เรื่อง พบว่า นั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งสามารถสรุปดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระยะเวลาในการจัดโปรแกรมที่เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัย (ปี พ.ศ.)	ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดโปรแกรม	การดำเนินกิจกรรม	
		จำนวนครั้ง/สัปดาห์	ระยะเวลาที่ใช้จัดกิจกรรม/ครั้ง
กนกวรรณ วังมณี (2554)	5 สัปดาห์	2 ครั้ง	50 นาที
จิราภา บุญศิลป์ (2559)	4 สัปดาห์	2 ครั้ง	45 นาที – 1 ชั่วโมง
รังสิริศม์ นิรัตน์ (2553)	4 สัปดาห์	3 ครั้ง	1 ชั่วโมง
สรินญา รอดพิพัฒน์ (2561)	6 สัปดาห์	2 ครั้ง	1 ชั่วโมง
วิรตี เอกรณรงค์ชัย (2559)	6 สัปดาห์	3 ครั้ง	1 ชั่วโมง
อ้อมใจ พลกายา (2559)	5 สัปดาห์	1 ครั้ง	สัปดาห์ที่ 1 ใช้เวลา 2 ชั่วโมง สัปดาห์ที่ 2,3,4 ใช้เวลา 15 นาที และสัปดาห์ที่ 5 ใช้เวลา 30 นาที

จากตารางที่ 1 พบว่าการจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมของงานวิจัยที่ผ่านมาได้มีการจัดอย่างต่อเนื่อง โดยมีการดำเนินโปรแกรม 4 - 6 สัปดาห์ ซึ่งระยะการดำเนินการโปรแกรม 6 สัปดาห์สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และส่วนใหญ่มีการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาการจัดกิจกรรมเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง

2. แนวคิดและทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข

การปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการนำเอาหลักการเรียนรู้และหลักพฤติกรรมที่ได้จากการทดลองมาใช้เปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้เป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงปรารถนาให้ถาวรขึ้น แนวคิดทฤษฎีที่กล่าวถึงในที่นี้ ได้แก่

2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) ไว้ดังนี้

Zins & Elias (2006) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ ความสามารถของผู้เรียนในการตระหนักรู้และจัดการอารมณ์ของตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งความสามารถเหล่านี้มีความสำคัญกับผู้เรียนทุกคน

Beland (2007) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ กระบวนการพัฒนาทักษะการตระหนักรู้และจัดการอารมณ์ของผู้เรียน การสร้างสัมพันธภาพ การแก้ไขปัญหา การจูงใจ การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรม

KidsMatter (2008) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ การเรียนรู้เพื่อรู้จักและจัดการอารมณ์ของตนเอง การจัดการสัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมไปถึงการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นทักษะชีวิตที่สำคัญต่อการพัฒนาการรักษาคูณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของผู้เรียนให้มีคุณภาพ

O'Brien & Resnik (2009) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ กระบวนการช่วยเหลือผู้เรียนในการพัฒนาทักษะพื้นฐานที่จำเป็นเพื่อส่งเสริมความสำเร็จในการศึกษาและชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การควบคุมตนเอง และการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

Hromek & Roffey (2009) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของผู้เรียนให้มีความยืดหยุ่น เข้าใจผู้อื่น และพัฒนาความสามารถด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

Bird & Sultmann (2010) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ สิ่งจำเป็นทางการศึกษาเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพ สามารถรับรู้เข้าใจสังคม รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างยั่งยืน ตลอดจนส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ให้เหมาะสมตามพัฒนาการแต่ละช่วงวัย

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: CASEL (2010) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนเพื่อพัฒนาความสามารถทางอารมณ์และสังคมได้อย่างเหมาะสมตามหลักพัฒนาการและมาตรฐานการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของแต่ละช่วงวัย โดยการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย 5 สมรรถนะ ได้แก่

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self - awareness) คือ ความสามารถของผู้เรียนในการอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ ความสนใจ พฤติกรรม ความสามารถ ข้อดีและข้อเสียของตนเองได้อย่างถูกต้อง

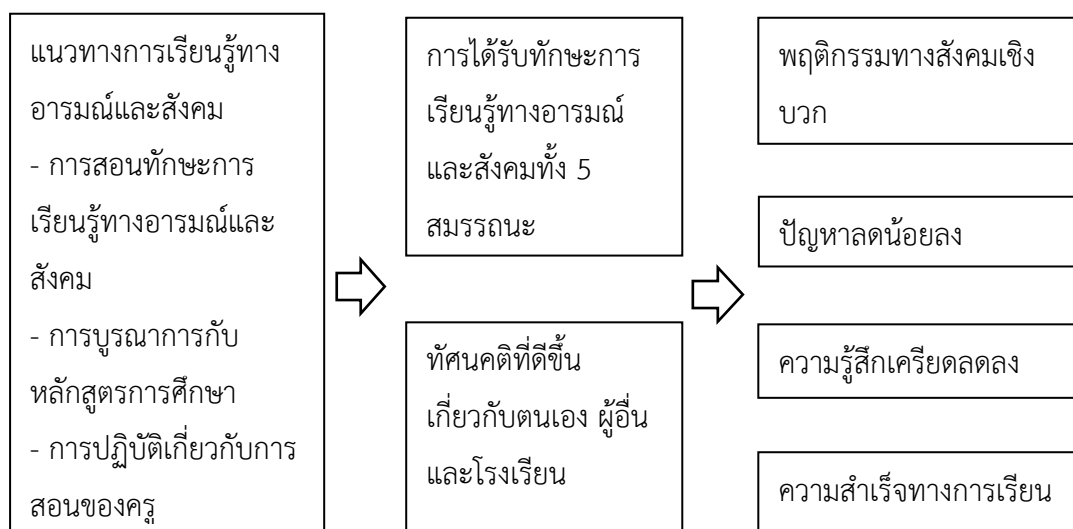
2. การจัดการตนเอง (Self - management) คือ ความสามารถของผู้เรียนในการอธิบายถึงวิธีการจัดการความเครียดและควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถตั้งเป้าหมายการทำงานและดำเนินการให้สำเร็จได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3. การตระหนักรู้สังคม (Social - awareness) คือ ความสามารถของผู้เรียนในการอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เคารพและตระหนักถึงความเหมือนและความต่างของบุคคลและสังคมรวมทั้งตระหนักถึงผลประโยชน์ของสังคมได้

4. การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision making) คือ ความสามารถของผู้เรียนในการแก้ไขปัญหาด้วยการกำหนดปัญหา วิเคราะห์ถึงสาเหตุ และผลลัพธ์ของการแก้ไขปัญหา และประเมิน ทางเลือกอย่างหลากหลายผ่านการคิดพิจารณาถึงความปลอดภัยและเคารพต่อผู้อื่น

5. การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) คือ ความสามารถของผู้เรียนในการอธิบายถึงวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ให้ความร่วมมือในการทำงาน การขอ และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นรวมทั้งสามารถอธิบายวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม

ผลที่ได้รับจากทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม 5 สมรรถนะ มีดังนี้



แผนภาพที่ 1 ผลที่ได้รับจากทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม 5 สมรรถนะ

จากความหมายและองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมตามทีมนักจิตวิทยาและนักการศึกษาแล้ว ผู้วิจัยสามารถสรุปเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างได้ตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การให้ความหมายและองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมตามแนวคิดของนักจิตวิทยาและนักการศึกษา

ความหมาย/องค์ประกอบ	Zins & Elias (2006)	Beland (2007)	Kids (2008)	O'Brien & Resnik (2009)	Hromek & Roffey (2009)	Bird & Sultmann (2010)	CASEL (2010)	รวม
การจัดการตนเอง (Self - management)	✓	✓	✓	✓			✓	4
การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6
ทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solving Skills)		✓	✓					2
การตระหนักรู้ตนเอง (Self - awareness)	✓	✓					✓	3
การตระหนักรู้สังคม (Social - awareness)	✓				✓	✓	✓	3
ทักษะการทำงาน (Working Skills)		✓		✓				2
บุคลิกภาพยืดหยุ่น (Flexible Personality)					✓			1
การจูงใจ (Motivation)		✓						1
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision making)	✓	✓	✓				✓	4

จากตารางที่ 2 ผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายและองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมโดยคัดเลือกความหมายและองค์ประกอบที่มีจำนวนครั้งมากที่สุด 5 ชุด อันดับแรก ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) คือ กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลในการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์และสังคมได้อย่างเหมาะสมตามหลักพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของแต่ละช่วงวัย ประกอบด้วย 5 สมรรถนะ ได้แก่ 1. การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ความสามารถในการอธิบายถึงวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ให้ความร่วมมือในการทำงาน การขอและให้ความช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งสามารถอธิบายวิธี

การป้องกันและแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม 2. การจัดการตนเอง หมายถึง ความสามารถในการอธิบายถึงวิธีการจัดการความเครียดและควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถตั้งเป้าหมายการทำงานและดำเนินการให้สำเร็จได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ 3. การรับมือต่อการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยการกำหนดปัญหา วิเคราะห์ถึงสาเหตุ และผลลัพธ์ของการแก้ไขปัญหา และประเมินทางเลือกอย่างหลากหลายผ่านการคิดพิจารณาถึงความปลอดภัยและเคารพต่อผู้อื่น 4. การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ ความสนใจ พฤติกรรม รวมทั้งมีความสามารถรับรู้ข้อดีและข้อเสียของตนเองได้อย่างถูกต้อง 5. การตระหนักรู้สังคม หมายถึง ความสามารถในการอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เคารพและตระหนักถึงความเหมือนและความต่างของบุคคลและสังคม รวมทั้งตระหนักถึงผลประโยชน์ของสังคมได้

2.2 ทฤษฎีการปรับตัว

การปรับตัว หมายถึง กระบวนการของบุคคลที่ใช้แรงจูงใจและแรงขับในการปรับความคิด และจัดรูปแบบของการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมกับสภาพของสังคมในการตอบสนองความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองแล้วพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายได้อย่างประสบความสำเร็จและมีความพึงพอใจในชีวิต (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2555) สาเหตุที่มนุษย์ต้องมีการปรับตัวกับสิ่งต่าง ๆ เนื่องจากการปรับตัวเป็นกระบวนการตอบสนองความพึงพอใจของชีวิต มนุษย์ช่วงที่บุคคลเผชิญปัญหา บุคคลจะใช้วิธีการเผชิญปัญหา ยอมรับปัญหา แล้วพยายามหาวิธีการจัดการปัญหาด้วยตนเองหรือการขอความช่วยเหลือของบุคคลอื่น ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจและการลดระดับของความเครียดเมื่อบุคคลจัดการปัญหาได้ (วราภรณ์ ตระกูลสฤณี, 2545) การที่มนุษย์จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข หรือสามารถรักษาสมดุลทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ได้นั้นจะต้องสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี มนุษย์จะมีการใช้วิธีการปรับตัวที่มีความต่างกันในการเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยของบุคคลและสิ่งแวดล้อม สามารถแบ่งวิธีการปรับตัวของมนุษย์เป็น 3 ประเภท ดังนี้ (กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2552)

1) การปรับตัวประเภทการใช้สติปัญญาและความคิด (Active-Cognitive Strategies) เป็นการปรับตัวของมนุษย์โดยการใช้การคิดในการจัดการปัญหา เช่น การขอคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ การมองปัญหาในมุมมองทางบวก การทำความเข้าใจปัญหา บุคคลอาจจะยอมรับปัญหา แต่ไม่ได้จัดการปัญหา เพราะบุคคลคิดว่าปัญหาจะมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคต เป็นต้น

2) การปรับตัวประเภทการกระทำพฤติกรรม (Active-Behavioral Strategies) เป็นการปรับตัวของมนุษย์โดยการทำพฤติกรรมต่างๆ เพื่อจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น บุคคลที่มีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น อาจจะคิดพิจารณาวิธีการปรับการกระทำของบุคคล และติดตามผล เป็นต้น

3) การปรับตัวประเภทการหลีกเลี่ยง (Avoidance Strategies) เป็นการปรับตัวของมนุษย์โดยการใช้วิธีการหลีกเลี่ยงการจัดการปัญหา บุคคลอาจจะใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสม เพื่อช่วยลดความเครียดของบุคคล เช่น การใช้กลไกทางจิต (defense mechanism) การไม่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น การใช้อบายมุข การมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น

ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Theory) (Roy, 1984) เชื่อว่า บุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) มีความเป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกจากกันใดเพื่อความปกติสุข หรือภาวะสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับระดับการปรับตัว ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคลอีกตัวหนึ่ง ระดับการปรับตัว ก็คือระดับหรือขอบเขตที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้า ทั้งนี้ รอยได้แบ่งระดับการปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ (Roy, 1999) ได้แก่

1) ระดับการปรับตัวที่มีการผสมผสานกันได้ดี (Integrated level of adaptation) หมายถึง ระดับของการปรับตัวที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกาย สามารถทำงานประสานกันได้อย่างเหมาะสมตอบสนองความต้องการของบุคคลได้ เช่น ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ สามารถตอบสนองความต้องการของร่างกายได้ เมื่อมีเหตุการณ์ใดเข้ามาสามารถยอมรับได้ บุคคลมีความมั่นคงในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมสามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสมและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นตามความเหมาะสมเช่นกัน

2) ระดับการปรับตัวที่อยู่ในระยะของการชดเชย (Compensatory level of adaptation) หมายถึง ระดับที่กลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ถูกกระตุ้นการทำงานเพื่อจะให้เกิดกระบวนการปรับตัวอย่างผสมผสาน (Integrated)

3) ระดับการปรับตัวที่อยู่ภาวะอันตราย (Compromised level of adaptation) หมายถึง ระดับการปรับตัวที่ยังไม่เพียงพอที่จะไปถึงระดับของการปรับตัวที่ผสมผสานกันได้ดีและระดับการปรับตัวในระยะของการชดเชยทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวในระยะการปรับตัวที่ไม่ดีนี้ เมื่อสิ่งเร้าที่มากระทบนั้นอยู่ในขอบเขตความสามารถในการปรับตัวของบุคคล บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพแต่ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่นอกเหนือความสามารถของบุคคลจะเกิดการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล จะมีลักษณะเฉพาะตัว และมีขอบเขตจำกัด แต่ถ้าหากบุคคลเคยประสบความสำเร็จในสถานการณ์เช่นนี้มาก่อนแล้ว ขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัวจะกว้างขึ้นในสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นคล้ายกัน หากระดับการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ

จะส่งผลกระทบต่อกลไกการปรับตัวใหม่ เพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในสมดุลต่อไปเมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบทำให้ระบบเกิดการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวให้เข้าสู่สมดุลของระบบโดยใช้กลไกการเผชิญปัญหา (Coping mechanism) เป็นกระบวนการที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่ต้องการคิด (Roy, 1984) การปรับตัวนั้นอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่

3.1) กลไกการควบคุม (Regulator mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่างๆ โดยอาศัยระบบประสาทของร่างกาย (Neural) สารเคมี (Chemical) และระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine) กระบวนการเผชิญปัญหาทำงานจากการที่สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายในผ่านการรับรู้ความรู้สึก (Sense) เข้าสู่ระบบประสาท ระบบไหลเวียน และระบบต่อมไร้ท่อผ่านวิธีประสาท (Channel) โดยอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ (Automatic and unconscious responses) (Roy, 1984) และจะมีผลต่อกลไกการคิดด้วย

3.2) กลไกการคิดรู้ (Cognator mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ (Cognitive-emotive) มี 4 วิธีทาง ได้แก่ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล (perceptual and information processing) คือ กิจกรรมการเลือกรับข้อมูล เก็บรหัส (Coding) และจดจำข้อมูล (Memory) ผ่านกระบวนการการเรียนรู้ (Learning) จะเกี่ยวข้องกับการเลียนแบบการได้รับรางวัลผ่านกระบวนการตัดสินใจ (Judgment) และการแสดงอารมณ์ (Emotion) (Roy, 1984) ตลอดจนกลไกการป้องกันทางจิต (Roy, 1999) แล้วเกิดเป็นพฤติกรรมตอบสนองออกมาการทำงานของกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้มีการทำงานร่วมกันแยกจากกันไม่ได้ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ (Outcome) ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่

3.2.1) การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode) ซึ่งรอย (Roy, 1999) กล่าวว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางด้านร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกันในเรื่องการทำหน้าที่แต่ละกิจกรรมของระบบอวัยวะโดยจะเป็นการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายของบุคคลเป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย (Physiologic integrity) ได้แก่ อากาศ น้ำ อาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน การขับถ่าย การควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย เป็นต้น

3.2.2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self - concept mode) ประกอบขึ้นจากความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง (Roy, 1999) ซึ่งรอยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ 1. อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) Roy อธิบายว่า เป็นการประเมินตนเองด้านร่างกายของบุคคลอันประกอบด้วยคุณลักษณะทางด้านร่างกาย การมีเพศสัมพันธ์ ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย และ

ลักษณะที่ปรากฏ ซึ่งแบ่งเป็นด้านการรับรู้สีกของร่างกาย (Body sensation) และด้านภาพลักษณ์ (Body image) 2. อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self) รอย (Roy, 1999) กล่าวว่า เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความคาดหวัง ความรู้สึกมีค่า การให้คุณค่าอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลนี้ประกอบด้วย ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self-consistency) ด้านอุดมคติของตนเอง (Self-ideal) ด้านศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน

3.2.3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนองทางด้านความมั่นคงหรือได้รับการยอมรับในสังคม (Social integrity) เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคม เน้นบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่งๆ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้จะเกิดปัญหาคือการไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role distance) ความขัดแย้งในบทบาท (Role conflict) และความล้มเหลวในบทบาท (Role failure) การแสดงบทบาทนี้จะสัมพันธ์กับความรู้สึกต่อบทบาท รอย (Roy, 1999) ได้แบ่งบทบาทของบุคคลออกเป็น 3 ประเภท คือ 1. บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) บทบาทนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น บทบาทนี้เป็นไปตามการเจริญเติบโตของบุคคลหรือขั้นพัฒนาการแต่ละวัย เช่น บทบาทการเป็นเด็กวัยเรียน บทบาทในการเป็นผู้สูงอายุ 2. บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาทที่สัมพันธ์กับบทบาทปฐมภูมิ บุคคลหนึ่งอาจมีบทบาททุติยภูมิได้หลายบทบาท ทั้งบทบาทในครอบครัว เช่น บทบาท การเป็นบุตรของบิดามารดา บทบาทการเป็นพี่หรือเป็นน้อง และบทบาทตามอาชีพ เช่น บทบาทการเป็นครู บทบาทการเป็นนักศึกษา 3. บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลนั้นได้รับบทบาทนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับระยะเวลาและระยะพัฒนาการของบุคคล เช่น บทบาทการเป็นผู้ป่วย บทบาทการเป็นประธานการประชุม เป็นต้น ทั้งนี้ บทบาทจะประกอบไปด้วยพฤติกรรมของบุคคล 2 พฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมการกระทำ (Instrumental behavior) และ พฤติกรรมความรู้สึก (Expressive behavior)

3.2.4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน (Interdependence mode) เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคมเช่นกัน เป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลการให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวหรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะเกิดการพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสม (Dysfunction dependence) และการพึ่งพาตนเองไม่เหมาะสม (Dysfunction independence) แต่โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเองและผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสมและสังคมยอมรับ มีการรับและให้ความเอาใจใส่ดูแลพึ่งพาอย่างสม่ำเสมอ มีปฏิสัมพันธ์และการอยู่คนเดียวอย่างเหมาะสม ซึ่งถือว่าการปรับตัวด้านนี้ที่มีความเหมาะสม ซึ่งรอยแบ่งการประเมินออกได้ ดังนี้ 1. บุคคลสำคัญ (Significant other) เป็นการ

ประเมินความรู้สึก ความผูกสัมพันธ์ภาพ และการช่วยเหลือระหว่างผู้รับบริการกับบุคคลที่มีความหมายต่อชีวิต 2. ระบบสนับสนุน (Supporting system) ประเมินความรู้สึก ความผูกพัน การช่วยเหลือระหว่างผู้รับบริการกับครอบครัว เครือญาติ เพื่อนร่วมงาน รอยมอว่า สิ่งแวดล้อมเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกสภาพการณ์ที่ล้อมรอบตัวบุคคลทั้งภายในและภายนอกบุคคล มีผลกระทบต่อการพัฒนาการและพฤติกรรมของบุคคล สิ่งแวดล้อมถือเป็นปัจจัยนำเข้าเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นจะกลายเป็นสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัว โดยจำแนกสิ่งเร้าออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1. สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) คือ สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายในที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวมากที่สุดทำให้ต้องมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านี้เกิดขึ้น สิ่งเร้าเปรียบเสมือนตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เช่น การเจ็บป่วยขณะนั้น 2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) คือ สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น นอกเหนือจากสิ่งเร้ามีผลมากระทบบุคคลเช่นกัน มิได้ทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งถ้ามีผลในทางบวกจะช่วยลดอิทธิพลของสิ่งเร้าตรงหรือช่วยลดความรุนแรงได้ แต่ถ้ามีผลในทางลบจะทำให้อิทธิพลของสิ่งเร้าตรงมีอิทธิพลมากยิ่งขึ้นจะทำให้บุคคลปรับได้ยากเพิ่มขึ้นโดยอาจจะมียผลเป็นตัวเสริมต่อสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมเหล่านี้ เช่น เพศ การศึกษา สัมพันธ์ภาพ รายได้ของครอบครัว เป็นต้น 3. สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) คือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในระบบบุคคลเป็นลักษณะเฉพาะตัวของมนุษย์หรืออาจเกิดจากประสบการณ์ในอดีต เช่น นิสัย ทักษะคติ ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกภาพ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป การปรับตัว หมายถึง การแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยการปรับตัวจะอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่ กลไกการควบคุม เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่าง ๆ และกลไกการคิดรู้ เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางการกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ การคิดรู้มีการทำงานร่วมกันแยกจากกันไม่ได้ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ 1. การปรับตัวด้านร่างกาย หมายถึง การปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงของร่างกาย เกี่ยวกับการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายของบุคคล และความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการของร่างกายและสารเคมีในร่างกาย 2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ หมายถึง การรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง ซึ่งก่อให้เกิดความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย เป็นการประเมินตนเองด้านร่างกายประกอบด้วยคุณลักษณะทางด้านร่างกาย ภาวะสุขภาพ การเจ็บป่วย การมีเพศสัมพันธ์ ลักษณะที่ปรากฏ และด้านอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล เป็นการประเมินของบุคคลเกี่ยวกับ ความรู้สึกมีค่า ความคาดหวัง ลักษณะนิสัย 3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ หมายถึง การปรับตัวเพื่อได้รับการยอมรับใน

สังคมหรือการกระทำตามความคาดหวังของสังคม ซึ่งเป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ใดจะเกิดปัญหา คือ การไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน หมายถึง การปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม เป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลการให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาในด้านการพึ่งพาตนเองและผู้อื่น โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเองและผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสม และสังคมยอมรับ มีการรับและให้ความเอาใจใส่ดูแล พึ่งพาอย่างสม่ำเสมอ

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุขจำนวน 10 เรื่อง รายละเอียดดังต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 การศึกษาของ รังสิริศม์ นิรัตน์ (2553) เรื่องการพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมและแบบประเมินการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 และ 2. เพื่อเปรียบเทียบระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังจากการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น 3. เพื่อเปรียบเทียบระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังจากการได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอุบลรัตน์ จำนวน 60 คน ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน การวิจัยมีลักษณะแบบกึ่งทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้วยตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดำเนินโปรแกรม 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังจากรับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. หลังจากรับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 2 การศึกษาของ ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวาณิช และมินตรา ศรศิริ (2554) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 160 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ และมาตราวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย สถิติที่ใช้ คือ สถิติแบบพรรณนา สถิติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนส่วนตัวและอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนน การปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เรื่องที่ 3 การศึกษาของ กรรณิการ์ กำธร และคณะ (2557) เรื่องผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน 2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน ก่อนและหลังเข้าร่วมการใช้โปรแกรม 3. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างของความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง ได้จากการสุ่มอย่างง่าย 80 คน ใช้แบบแผนการทดลอง Control Group Pretest Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. แบบวัดความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม 2. โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม การทดสอบสมมติฐานใช้สถิติ t-test for dependent และ t-test for independent. ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนมีระดับความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม อยู่ในระดับปานกลาง 2. หลังจากนักเรียนเข้าร่วมการใช้โปรแกรม นักเรียนมีความสามารถสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการใช้โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. นักเรียนที่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมมีความสามารถเพิ่มขึ้นสูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 4 การศึกษาของ ภาณุมาศ พุกพลทรัพย์ และปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร (2558) เรื่องการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง 1) เพื่อศึกษาระดับการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง และ 2) เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงก่อนและหลังเมื่อเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ เจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง ฝ่ายซ่อมบำรุง กองโรงงานช่างกล

สำนักการคลัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน และเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง ฝ่ายพระบรมมหาราชวัง สำนักพระราชวัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมในระดับสูง และหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมในระดับสูงสุด 2) เมื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงก่อนและหลังการทดลอง พบว่า การมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เรื่องที่ 5 การศึกษาของ Mark & Ben (2007) เรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีต่อความสุขของเด็ก วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีต่อความสุขของเด็กกลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กและผู้ปกครองของเด็ก อายุ 9 – 12 ปี จำนวน 432 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดความสุขของเด็ก แบบวัดความสุขของผู้ปกครอง และแบบวัดความพึงพอใจ the Piers-Harris Children's Self-Concept Scale ผลการวิจัย พบว่า ความสุขบางส่วนเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในเชิงบวกกับครอบครัว และเพื่อน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในเชิงลบ ความสุขของเด็กมาจากความสัมพันธ์เชิงลบกับเพื่อนฝูง และพฤติกรรมไม่ดีต่อคนอื่น ๆ ตัวแปรเกี่ยวกับข้อมูลประชากรที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว (เช่น จำนวนพี่เลี้ยง อายุพ่อแม่ และสถานภาพสมรสของบิดามารดา) ไม่เกี่ยวข้องกับความสุขของเด็ก ๆ ผลการศึกษาค้นคว้าความสุขในผู้ใหญ่และวัยรุ่น พบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความสุข และเป็นตัวทำนายความสุข

เรื่องที่ 6 การศึกษาของ Yalcin et al. (2008) เรื่องผลของโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 วัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบผลของโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ The Bar On Emotional Intelligence Scale (EQ-I) แบบวัดความพึงพอใจ WHO Well-Being Questionnaire (WHO-WBQ-22) แบบวัดคุณภาพชีวิต WHO Quality of Life Measure (WHOQOL-Bref) และแบบสอบถาม the Medical Outcomes Study 36-Item Health Survey (SF-36) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 184 คน เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ผู้ป่วยจำนวน 36 คน ที่มีคะแนนการทดสอบ WHO-WBQ-22, WHOQOL-Bref และ SF-36 ต่ำสุดจะได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ผู้ป่วย 18 ราย) โปรแกรมการจัดการความฉลาดทางอารมณ์ระยะเวลา 12 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมจะใช้แบบวัดกับทั้งสองกลุ่มใน 3 และ 6 เดือน ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมก่อนเริ่มโปรแกรม ($P > .05$) เมื่อจบโปรแกรม คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจ และความฉลาดทางอารมณ์ ของผู้ป่วยกลุ่มศึกษา

เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ($P < .001$) ผลที่เป็นบวกของโปรแกรมที่มีต่อคุณภาพชีวิต ความผาสุก และความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองยังคงมีอยู่ในการติดตามผล 3 และ 6 เดือน

เรื่องที่ 7 การศึกษาของ Joseph et al. (2011) เรื่องผลของการพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน: วิเคราะห์แบบเมตาในโรงเรียน วัดอุปประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน: วิเคราะห์แบบเมตาในโรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนอนุบาลถึงมัธยมปลาย จำนวน 270,034 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ โปรแกรมโดยใช้หลักปฏิบัติ 4 ข้อสำหรับการพัฒนาทักษะและการประพฤติตน ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรม SEL ส่งผลต่ออย่างมีนัยสำคัญต่อเป้าหมายด้านสมรรถนะทางอารมณ์และสังคม ทักษะคิด ตนเอง และโรงเรียน และพัฒนาพฤติกรรมการปรับตัว ลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและพัฒนาสมรรถนะทางการเรียนในการสอบ

เรื่องที่ 8 การศึกษาของ Sasanpour, Khodabakhshi, & Nooryan (2012) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความสุข และสุขภาพจิต ในนักศึกษาวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยอิสฟาฮัน วัดอุปประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความสุขและสุขภาพจิต ในนักศึกษาวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยอิสฟาฮัน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ Bar-On Emotional Intelligence 2) แบบวัดสุขภาพจิต Goldberg and Williams's Mental Health Questionnaire (GHQ) และ 3) แบบวัดความสุข Argyl and Lou's Oxford Happiness Questionnaire (1989) สถิติที่ใช้หาค่าความสัมพันธ์เพียร์สันและทดสอบหาค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความสุข และสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์ในเพศชายมีมากกว่าเพศหญิง แต่ไม่พบความแตกต่างของสุขภาพจิตและความสุขในเพศชายและเพศหญิง

เรื่องที่ 9 การศึกษาของ Bavarian et al. (2013) เรื่องการใช้การพัฒนาทางอารมณ์และสังคมและบุคลิกภาพเพื่อปรับปรุงผลการเรียน: การสุ่มตัวอย่างแบบจับคู่ การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม ในโรงเรียนในเมืองที่มีรายได้ต่ำ วัดอุปประสงค์ คือ ประเมินผลของโปรแกรมการพัฒนาทางอารมณ์ และสังคมและบุคลิกภาพ (School-based social-emotional and character development: SECD) และ Positive Action (PA) ที่มีต่อผลการเรียนของนักเรียนที่มีรายได้ต่ำ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชายชาวอเมริกัน แอฟริกัน และนักเรียนแลกเปลี่ยน ระหว่างเกรด 7 และ 8 นักเรียนหญิงที่เรียนคณิตศาสตร์ และนักเรียนที่มีรายได้ต่ำ ทำการศึกษาในระยะยาวจากแบบบันทึกการเรียนรู้และผลการเรียนของนักเรียน และการจัดอันดับความสามารถทางการเรียนและแรงจูงใจในการเรียนรู้ของครู ได้รับการติดตามจากเกรด 3 ถึง เกรด 8 วิเคราะห์ผลของโปรแกรมโดยแบบบันทึกของโรงเรียน ซึ่งถูกนำมาใช้เพื่อประเมินประสิทธิภาพการสอบ และการขาดเรียน ผลการวิจัย พบว่า

Positive Action (PA) ช่วยเพิ่มแรงจูงใจทางวิชาการและลดความไม่พอใจกับการเรียนรู้ และมีผลเชิงบวกของ Positive Action (PA) ต่อการขาดเรียนและสมรรถนะของนักเรียนในวิชาคณิตศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญ

เรื่องที่ 10 การศึกษาของ Ercan, Adem, & Ali (2016) เรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และสถานะความสุขของผู้ฝึกสอนด้านสุขภาพ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และสถานะความสุขของผู้ฝึกสอนด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ฝึกสอนด้านสุขภาพ จำนวน 390 คน เข้าร่วมโดยการสมัครใจ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดฉลาดทางอารมณ์ The Emotional Intelligence Scale (EIS) และ แบบวัดความสุข The Oxford Happiness Scale ใช้สถิติเชิงพรรณนา การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) การวิเคราะห์การถดถอย และการทดสอบความสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ฝึกสอนสุขภาพกับเพศ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความสุขกับอารมณ์ ($p > 0.05$) และพบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสุขที่ระดับ 0.383

ผลการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข ผู้วิจัยสามารถสรุป ตัวแปรที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่าง แนวคิด/ทฤษฎี และผลการวิจัยได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการวิจัย
1. รังสิริศม์ นิลรัตน์ (2553)	โปรแกรมและ แบบประเมิน การเรียนรู้ทาง อารมณ์และ สังคม	นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอุบล รัตน์ จำนวน 60 คน	การเรียนรู้ ทาง อารมณ์ และสังคม	1. ระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และ สังคมของกลุ่มทดลองสูงขึ้น 2. ระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และ สังคมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่ม ควบคุม 3. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มี ความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนน การปรับตัวด้านความผูกพันกับ สถานศึกษาและความมุ่งมั่นใน เป้าหมาย

2. ญัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช และมินตรา ศรศิริ (2554)	ความสัมพันธ์ ระหว่างความ ฉลาดทาง อารมณ์กับการ ปรับตัว	นิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย จำนวน 160 คน	ความ ฉลาดทาง อารมณ์	1. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มี ความสัมพันธ์ทางบวกกับการ ปรับตัว
---	---	---	---------------------------	--



ตารางที่ 3 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการวิจัย
				<p>2. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียน</p> <p>3. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนส่วนตัวและอารมณ์</p> <p>4. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านสังคม</p> <p>กับความสุขของเด็กๆ</p> <p>- ผลการศึกษาความสุขในผู้ใหญ่และวัยรุ่น พบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความสุข และเป็นตัวทำนายความสุข</p>
3. กรรณิการ์ กัธธ และคณะ (2557)	โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม	นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง จำนวน 80 คน	การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม	<p>1. นักเรียนมีระดับความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์สังคมระดับปานกลาง</p> <p>2. หลังจากนักเรียนเข้าร่วมการใช้โปรแกรม นักเรียนมีความสามารถสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการใช้โปรแกรม</p> <p>3. นักเรียนที่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมมีความสามารถเพิ่มขึ้น ($P < .001$) สูงกว่า นักเรียนที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรม</p>
4. ภาณุมาศ พุกพูลทรัพย์ และปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร (2558)	โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี	เจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง สำนักการคลัง 8 คน และเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง สำนักพระราชวัง 8 คน	ความฉลาดทางอารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม	<p>1. ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมในระดับสูง และหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมในระดับสูงสุด</p>

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการวิจัย
5. Mark & Ben (2007)	ความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีต่อความสุข	เด็กและผู้ปกครองของเด็ก อายุ 9-12 ปี จำนวน 432 คน	ความสัมพันธ์ทางสังคม	<ul style="list-style-type: none"> - ความสุขบางส่วนเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในเชิงบวกกับครอบครัว และเพื่อน - ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในเชิงลบ ความสุขของเด็กมาจากความสัมพันธ์เชิงลบกับเพื่อนฝูง และพฤติกรรมไม่ดีต่อคนอื่น ๆ - ตัวแปรเกี่ยวกับข้อมูลประชากรที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว (เช่น จำนวนพี่เลี้ยง อายุพ่อแม่ และสถานภาพสมรสของบิดามารดา) ไม่เกี่ยวข้อง
6. Yalcin et al. (2008)	โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีต่อคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจ	ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 184 คน เข้าร่วมด้วยความร่วมมือใจ ผู้ป่วย 36 คน ที่มีคะแนนการทดสอบต่ำ	ความฉลาดทางอารมณ์	<ul style="list-style-type: none"> - เมื่อจบโปรแกรม คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจ และความฉลาดทางอารมณ์ ของผู้ป่วยกลุ่มศึกษาเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม - ผลที่เป็นบวกของโปรแกรมที่มีต่อคุณภาพชีวิต ความพึงพอใจ และความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองยังอยู่ในการติดตามผล 3, 6 เดือน
7. Joseph et al. (2011)	การพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม	นักเรียนอนุบาลถึงมัธยมปลาย จำนวน 270,034 คน	การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> - โปรแกรม SEL ส่งผลดีอย่างมีนัยสำคัญต่อเป้าหมายด้านสมรรถนะทางอารมณ์และสังคม ทักษะคิด ตนเอง และโรงเรียน - โปรแกรม SEL สามารถพัฒนาพฤติกรรมปรับตัว ลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และพัฒนาสมรรถนะทางการเรียนในการสอบและเกรด
8. Sasanpour, Khodabakhshi, & Nooryan (2012)	ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ สุขภาพจิต	นักศึกษาวิทยาศาสตร์ การแพทย์ มหาวิทยาลัยอิสฟาฮัน 120 คน	ความฉลาดทางอารมณ์	<ul style="list-style-type: none"> - มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ สุขภาพจิต และสุขภาพจิต - ความฉลาดทางอารมณ์ในเพศชายมีมากกว่าเพศหญิง - ไม่พบความแตกต่างของสุขภาพจิตและความสุขในเพศชายและเพศหญิง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการวิจัย
9. Bavarian et al. (2013)	โปรแกรมการพัฒนาทางอารมณ์และสังคมและบุคลิกภาพ	นักเรียนชายชาวอเมริกัน แอฟริกัน และนักเรียนแลกเปลี่ยนเกรด 7 และ 8 นักเรียนหญิงที่เรียนคณิตศาสตร์และนักเรียนรายได้ต่ำ	การพัฒนาทางอารมณ์และสังคม	- Positive Action (PA) ช่วยเพิ่มแรงจูงใจทางวิชาการและลดความไม่พอใจกับการเรียนรู้ - มีผลเชิงบวกของ Positive Action (PA) ต่อการขาดเรียนและสมรรถนะของนักเรียนในวิชาคณิตศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญ
10. Ercan, Adem, & Ali (2016)	ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และสถานะความสุข	ผู้ฝึกสอนด้านสุขภาพ จำนวน 390 คน	ความฉลาดทางอารมณ์	- เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ฝึกสอนสุขภาพกับเพศ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความสุขกับอารมณ์ - พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสุขที่ระดับ 0.383
11. Bavarian et al. (2013)	โปรแกรมการพัฒนาทางอารมณ์และสังคมและบุคลิกภาพ	นักเรียนชายชาวอเมริกัน แอฟริกัน และนักเรียนแลกเปลี่ยนเกรด 7 และ 8 นักเรียนหญิงที่เรียนคณิตศาสตร์และนักเรียนที่มีรายได้ต่ำ	การพัฒนาทางอารมณ์และสังคม	- Positive Action (PA) ช่วยเพิ่มแรงจูงใจทางวิชาการและลดความไม่พอใจกับการเรียนรู้ - มีผลเชิงบวกของ Positive Action (PA) ต่อการขาดเรียนและสมรรถนะของนักเรียนในวิชาคณิตศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการวิจัย
12. Ercan, Adem, & Ali (2016)	ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และสถานะความสุข	ผู้ฝึกสอนด้านสุขภาพ จำนวน 390 คน	ความฉลาดทางอารมณ์	- เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ฝึกสอนสุขภาพกับเพศ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความสุขกับอารมณ์ ($p > 0.05$) - พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสุขที่ระดับ 0.383

จากตารางที่ 3 การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข (รังสิริศม์ นิรัตน์, 2553; ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวณิช และมินตรา ศรีศิริ, 2554; กรรณิการ์ กำธร และคณะ, 2557; ภาณุมาศ พุกพูลทรัพย์ และ ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร, 2558; Mark & Ben, 2007; Yalcin et al., 2008; Joseph et al., 2011; Sasanpour, Khodabakhshi, & Nooryan, 2012; Bavarian et al., 2013; Ercan, Adem, & Ali, 2016) สรุปได้ว่าการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมมีความสัมพันธ์กับความสุข และสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถรับรู้คุณค่าของตนเอง รับรู้ตนเอง รับรู้ความผิดปกติของอารมณ์ตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ มีสามารถในการปรับตัวทางการเรียนและการปรับตัวทางสังคม มองโลกในแง่ดี และสามารถส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ กล่าวได้ว่าการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมนั้นเป็นความสามารถหลายด้าน คือ มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งผู้ที่มีความสามารถทางอารมณ์สูงจะสามารถควบคุมตนเองได้ มีการตัดสินใจที่ดี มีความอดทนอดกลั้น อดทนต่อความผิดหวังได้ เข้าใจสถานการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้น และสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาได้โดยไม่ปล่อยให้เกิดความเครียด การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสามารถป้องกันความเสี่ยงและแก้ไขปัญหาของผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพได้จากการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

นอกจากนี้ การที่มนุษย์จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขได้นั้น จะต้องสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี หรือสามารถรักษาสสมดุลทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Theory) (Roy, 1984) เชื่อว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) ความเป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความปกติสุข หรือภาวะ

สุขภาพที่ดี อีกทั้งยังขึ้นอยู่กับระดับการปรับตัว ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคลอีกตัวหนึ่ง การปรับตัวนั้นอาศัยกลไก ที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่ กลไกการควบคุม เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่าง ๆ และกลไกการคิดรู้ เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ การคิดรู้มีการทำงานร่วมกันแยกจากกันไม่ได้ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ 1. การปรับตัวด้านร่างกาย 2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ 3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ 4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมขององค์การความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้ทางวิชาการ อารมณ์ และสังคม (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: CASEL, 2010) มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย ทั้งนี้ เนื่องจากผลสรุปการสังเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมตามแนวคิดของนักจิตวิทยาและนักการศึกษาในตารางที่ 2 สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของ CASEL (2010) ซึ่งองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมประกอบด้วย 5 สมรรถนะ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (Self - awareness) การจัดการตนเอง (Self - management) การตระหนักรู้สังคม (Social- awareness) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision making) การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) นอกจากนี้ ได้นำทฤษฎีการปรับตัวของรอย (1984) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา อันประกอบด้วยกระบวนการที่ส่งผลให้เกิดการตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเพิ่มความสุขของนักศึกษา โดยกระบวนการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนี้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองทุกขั้นตอน ดำเนินการทำกิจกรรมเพื่อจะนำไปสู่เป้าหมายเพื่อทำให้เกิดความสุข โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พูดคุยปัญหาอุปสรรค ให้คำแนะนำแนวทางในการส่งเสริมความสุข และประเมินผล รวมระยะเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง

3. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

3.1 ความหมายและองค์ประกอบของความสุข

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีทั้งแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออกที่กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับความสุข ประกอบด้วยศาสตร์จำนวนมากที่ทำการศึกษา เช่นด้านศาสนา ปรัชญา ชีววิทยา และจิตวิทยา ได้อธิบายเกี่ยวกับความสุขตามแนวคิดและความเชื่อในศาสตร์นั้น ๆ นักวิชาการได้ให้

ความหมายเกี่ยวกับความสุขไว้หลากหลาย โดยในศาสตร์ทางด้านของจิตวิทยาและสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Martin (2000) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นบุคคลที่มีสัมพันธภาพทางสังคมที่ดีกว่าคนทั่วไป ร่าเริง อารมณ์ดี มีเรื่องให้สามารถหัวเราะได้ตลอดเวลา

นอกจากนี้ Veenhoven (1996) กล่าวว่า ความสุขคือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ซึ่งหมายถึงระดับที่บุคคลตัดสินค่าโดยรวมว่า คุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยจิตใจและความรู้สึก ระดับความรู้สึกและจิตใจ คือมีความรู้สึกที่ดีบ่อยเพียงใด ระดับที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิต

ส่วน Manion (2003) กล่าวว่า ความสุข คือ สภาวะเข้มข้นที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน และแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกายและคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์และความตื่นเต้น

อีกทั้ง Layard (2005) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่สุด การมีชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน และเป็นความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะคงความรู้สึกดังกล่าวไว้ให้ยาวนาน ซึ่งตรงข้ามกับความรู้สึกที่ไม่มีความสุข

สุภาณี สุขนาคินทร์ (2549) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความคิดเห็นหรือความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือได้รับ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน และมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สนับสนุนความสุข

จากความหมายในเรื่องของความสุข ทำให้สรุปได้ว่า ความสุข (Happiness) คือ ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่อยู่ในสภาวะพึงพอใจหรือชอบในชีวิตของตนเอง รวมถึง มีอารมณ์สดใสร่าเริง สนุกสนาน มองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

การที่บุคคลจะมีความสุขนั้นไม่ได้เกิดจากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง แต่จะเกิดขึ้นจากเกี่ยวข้องของหลายองค์ประกอบรวมกัน หากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งบกพร่องหรือขาดความสมดุลไปจะทำให้ความสุขลดลงตามไปด้วย Prescott (2001: online) ได้เสนอ องค์ประกอบที่มีผลต่อนักเรียนทำให้นักเรียนมีความสุขและประสบผลสำเร็จในการเรียน ดังนี้ คือ 1) องค์ประกอบด้านความรัก ได้แก่ ความสัมพันธ์ของบิดามารดา ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับลูก ความสัมพันธ์ระหว่างลูก ๆ ด้วยกัน และ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกทั้งหมด ในครอบครัว 2) องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ได้แก่ ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับเพื่อนวัยเดียวกันทั้งที่บ้านและโรงเรียน 3) องค์ประกอบด้านความสนใจในการเรียน เมื่อนักเรียนมีความ สนใจจะมีความตั้งใจ เอาใจ

ใส่ ขยันศึกษา ค้นคว้าและชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ในวิชาที่เรียน ซึ่งส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น ก่อให้เกิดความสำเร็จในการเรียนและเกิดการเรียนอย่างมีความสุข

ทั้งนี้ Andrews & Whithey (1978: online) ได้เสนอว่า ความสุขมีองค์ประกอบดังนี้

- 1) อารมณ์ทางบวก
- 2) ความพึงพอใจในชีวิต
- 3) ปราศจากอารมณ์ทางลบหรือความเศร้าโศก

Diener (2000) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ศึกษาเรื่องความสุขและได้ให้แนวคิดที่ละเอียดยิ่งขึ้นอีกเกี่ยวกับความอยู่ดีทางอารมณ์หรือความสุขแบ่งออกเป็นสามมิติ ซึ่งในแต่ละมิติสามารถแยกส่วน การวิเคราะห์ออกจากกันได้ คือ

มิติที่ 1 เป็นความรู้สึกทางบวก กล่าวคือคนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกบ่อยครั้งแค่ไหน

มิติที่ 2 เป็นความรู้สึกทางลบ กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางลบบ่อยครั้งแค่ไหน

มิติที่ 3 เป็นความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ การที่บุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองในภาพรวมอย่างไร

ดังนั้นมิติที่ 1 เทียบได้กับความสุข มิติที่ 2 เทียบได้กับความทุกข์ ความสุขนั้นเปลี่ยนภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละช่วงเวลาเมื่อเกิดเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่มากระทบ ความรู้สึกหรือจะกล่าวได้ว่า การศึกษาในเรื่องของความรู้สึกทางบวกนี้จะต้องศึกษาอารมณ์ที่บุคคลมีทั้งสองแบบ โดยอาจจะสรุปได้ว่าบุคคลที่มีคะแนนความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบจะมีความสุขเชิงอัตวิสัยมากกว่าผู้ที่มีอารมณ์ทางลบมากกว่าอารมณ์ทางบวกส่วนความพึงพอใจ ในชีวิตนั้นโดยทั่วไปแล้วมีความคงที่มากกว่าความสุข เนื่องจากเป็นผลจากกระบวนการประเมินชีวิต ของตนเองในทุกด้านแล้วตัดสินใจว่าตนเองมีความพึงพอใจในชีวิตตนเองมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้ Diener ยังได้กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นการที่บุคคลเปรียบเทียบระหว่างเป้าหมายที่ตั้งไว้กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ถ้าผลลัพธ์ที่ได้จากการเปรียบเทียบเกินจากมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมาตรฐานที่ใช้ในการเปรียบเทียบนั้นเป็นมาตรฐานที่บุคคลกำหนดขึ้นเอง เมื่อบุคคลตัดสินใจความพึงพอใจในชีวิตโดยมีเกณฑ์ของตนเองเป็นตัวตัดสินจะแสดงให้เห็นถึงการเปรียบเทียบอันเกิดจากภายในตัวของบุคคลเองโดยที่บุคคลไม่ได้ถูกชักนำจากภายนอกจึงเป็นสิ่งที่เชื่อถือได้

ส่วน Ryff (1995) ได้เสนอกรอบแนวคิดบรรยายถึงความสุขของบุคคลด้วยการบรรลุความเป็นจริงแห่งตนตามทฤษฎีของ Maslow โดยเสนอกรอบแนวคิดเชิงซ้อนของการทำหน้าที่ด้านบวกสามารถใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดมิติเชิงซ้อนของความเป็นสุข ประกอบด้วย หน้าที่ทางจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology functioning) 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การยอมรับตน (self - acceptance) หมายถึง การประเมินตนในปัจจุบันและในอดีตทางด้านบวก

2) การพัฒนาตนเองในปัจจุบัน (personal growth) หมายถึง การเป็นบุคคลที่มีการเติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

3) การมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) หมายถึง การที่บุคคลมองเห็น ว่าตนมีการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและมีความหมาย

4) การมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relations with other) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์อย่างมีคุณภาพกับบุคคลอื่น

5) การจัดการสภาพแวดล้อม (environmental mastery) หมายถึง การเป็นผู้มีความสามารถในการจัดการกับชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6) ความเป็นอิสระ (autonomy) หมายถึง การเป็นผู้มีความสามารถในการกำหนดทิศทางการกระทำของตนเอง

นอกจากนี้ Lu & Shih (1997) ได้ทำแบบแผนแหล่งของความสุขโดยศึกษากับประชากรไต้หวัน ได้แหล่งของความสุข 9 ด้าน ดังนี้

1) การได้รับการยอมรับนับถือเช่น คำชมเชย การให้เกียรติ
2) การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี เช่น ครอบครัวมีความอบอุ่น ลูกประสบความสำเร็จในชีวิต

3) ความพึงพอใจจากการได้รับการตอบสนองความต้องการทางวัตถุ หาเงินได้มาก มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย

4) ความสำเร็จในการทำงาน เช่น มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน ทำงานได้บรรลุเป้าหมาย
5) มีความสบายใจ รู้สึกผ่อนคลาย เช่น มีเข้าใจความหมายของชีวิตหรือเชื่อในโชคชะตาว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง

6) มีความสุขจากการที่คนอื่นยอมรับเสียสละ เช่น ได้หยุดพักผ่อนในขณะที่คนอื่นทำงานหนัก
7) รู้สึกถึงการควบคุมตนเองและมีความประจักษ์ในตน เช่น บรรลุเป้าหมายในชีวิตหรือพยายามให้ดีที่สุดและได้รับคำวิจารณ์ที่ตนปรารถนา

8) อารมณ์ทางบวก เบิกบานใจ ผ่อนคลาย ไม่มีอะไรทำให้โกรธ

9) สุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

Piers & Hertzberg (2002: online) ได้ให้ความหมายขององค์ประกอบความสุขไว้ในแบบวัดความสุขชื่อ 6T Piers Harris Children's Self - Concept Scale, Second Edition (Piers - Harris) ไว่ 6 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านการปรับพฤติกรรม สามารถปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนได้
- 2) ด้านความสามารถทางปัญญาและสถานภาพที่โรงเรียน เช่น ความรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับโรงเรียนและความคาดหวังในอนาคตเกี่ยวกับความสำเร็จ
- 3) ด้านลักษณะทางกายภาพและคุณสมบัติ หมายถึง การประเมินค่าลักษณะทางร่างกายของตนเองและลักษณะนิสัย เช่น ความเป็นผู้นำ ความสามารถในการแสดงความคิดเห็น เป็นต้น
- 4) ด้านความเป็นอิสระจากความวิตกกังวล หมายถึง สามารถจัดการกับความวิตกกังวล หงุดหงิด กลุ้มใจ ความอาย ความหวาดกลัว และความเสียใจให้ลดลงได้
- 5) ด้านความเป็นที่ชื่นชอบ หมายถึง สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ได้รับการยอมรับให้ร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม
- 6) ด้านความสุขและความพึงพอใจ หมายถึง การประเมินความรู้สึกจากเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นไปในทางบวกเสมอ

อีกทั้ง Seligman (2002) กล่าวว่า ความสุขประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความสบายใจ (ใบหน้าที่มีรอยยิ้ม) การมีส่วนร่วม (ความมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้งกับครอบครัว การงาน ความรักงาน อุดมคติ) และมีความหมาย (การใช้จุดแข็งของตนให้เป็นประโยชน์) ต่อมา Seligman (2011) ได้เสนอทฤษฎี PERMA Model กล่าวว่า องค์ประกอบของความสุข (Happiness) และความอยู่ดีมีสุข (Well-Being) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ

1. Positive Emotion (P) คือ การมีอารมณ์เชิงบวก องค์ประกอบนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดที่สัมพันธ์กับการมีความสุข แม้คนเราจะมีหลากหลายอารมณ์แต่คนที่มีอารมณ์ที่เป็นบวกเป็นส่วนใหญ่มักมีความสุขได้ง่ายกว่า ซึ่งการให้มามีอารมณ์ทางบวกไม่ใช่เพียงแค่การยิ้มเท่านั้น แต่เป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดี และการมองอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ในมุมมองที่เป็นบวก การมองโลกในแง่ดีจะสามารถช่วยคนมีความสัมพันธ์ภาพที่ดี และสร้างแรงบันดาลใจให้มีความคิดสร้างสรรค์ และสร้างโอกาสมากขึ้น หากมีความคิดฟุ้งซ่านจะเพิ่มโอกาสในการเกิดภาวะซึมเศร้า ดังนั้นจึงควรมุ่งเน้นมองสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้เป็นแง่บวกและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ความพึงพอใจและความสนุกสนานเป็นสิ่งสำคัญในองค์ประกอบนี้ ความพึงพอใจจะเกี่ยวข้องกับความต้องการทางร่างกายสำหรับการอยู่รอด เช่น กระจายหิว และการนอนหลับ ในขณะที่ความสนุกสนานมาจากการกระตุ้นทางปัญญา และความคิดสร้างสรรค์

2. Engagement (E) คือ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เป็นการที่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือการมีส่วนร่วมในทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น หรือ มีความสนใจกับสิ่งนั้นอย่างมุ่งมั่นจริงจังซึ่งจะทำให้มีพลังในการใช้ชีวิต การมีส่วนร่วมเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของคนเราเพื่อให้สามารถทำกิจกรรมที่ต้องการ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้ การเติบโต และการรักษาความสุขส่วนบุคคล มนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกันและทุกคนต่างก็มีความสุขในสิ่งต่างๆ ที่แตกต่าง

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ผู้วิจัย/นักจิตวิทยา องค์ประกอบความสุข	Martin (2000)	Veenhoven (1996)	Manion (2003)	Layard (2005)	สุภานี สุขนาคินทร์ (2549)	Prescott (1963)	Andrews & Whithey (1978)	Diener (1984)	Ryff (1995)	Lu & Shih (1997)	Piers & Hertzberg (2002)	Seligman (2002)	Seligman (2011)	รวม
การมีสุขภาพที่สมบูรณ์					✓					✓				2
ความรัก						✓								1
ความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน						✓								1
ความสนใจในการเรียน						✓								1
อารมณ์/ ความรู้สึกทางบวก			✓	✓			✓	✓		✓		✓	✓	7
ความพึงพอใจในชีวิต	✓	✓			✓		✓	✓						5
อารมณ์/ความรู้สึกทางลบ								✓						1
การยอมรับตนเอง									✓					1
การพัฒนาตนเองในปัจจุบัน									✓					1
การจัดการสภาพแวดล้อม									✓					1
ความเป็นอิสระ									✓					1
การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี									✓	✓	✓		✓	4
การได้รับการยอมรับนับถือ										✓				1
ความพึงพอใจจากการได้รับการตอบสนองความต้องการทางวัตถุ										✓				1
มีความสุขสบายใจ รู้สึกผ่อนคลาย										✓				1
มีความสุขจากการที่คนอื่นยอมรับเสียสละ										✓				1
รู้สึกถึงการควบคุมตนเอง และมีความประจักษ์ในตน										✓				1
การปรับปรุงพฤติกรรม											✓			1

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ผู้วิจัย/นักจิตวิทยา องค์ประกอบความสุข	Martin (2000)	Veenhoven (1996)	Manion (2003)	Layard (2005)	สุภาณี สุขชนาคินทร์ (2549)	Prescott (1963)	Andrews & Whithey (1978)	Diener (1984)	Ryff (1995)	Lu & Shih (1997)	Piers & Hertzberg (2002)	Seligman (2002)	Seligman (2011)	รวม
ความสามารถทางปัญญา และสถานภาพที่โรงเรียน											✓			1
ความเป็นอิสระจากความ วิตกกังวล											✓			1
การมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม												✓	✓	2
การมีคุณค่า												✓	✓	2
การบรรลุเป้าหมาย										✓			✓	2

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบที่สำคัญของความสุข ได้แก่ การมีอารมณ์/ความรู้สึกทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์

และจากการทบทวนวรรณกรรมนิยามความหมายหรือมโนทัศน์เกี่ยวกับความสุข หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง รวมถึง มีอารมณ์สดใสร่าเริง สนุกสนาน มองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และจากการสังเคราะห์องค์ประกอบของความสุข (สุภาณี สุขชนาคินทร์, 2549; Andrews & Whithey, 1978: online; Diener, 2000; Lu & Shih, 1997; Layard, 2005; Manion, 2003; Martin, 2000; Piers & Hertzberg, 2002: online; Prescott, 1963: online; Ryff, 1995; Seligman, 2002; Veenhoven, 1996) สรุปได้ว่า ความสุข (Happiness) พบว่า ความสุข ประกอบด้วย การมีอารมณ์ทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ สามารถสรุปได้ดังนี้

การมีอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) คือ ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ที่ผ่านกระบวนการคิดและประสบการณ์ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่บุคคล เช่น การมองโลกในแง่ดี การมีจิตใจที่แจ่มใสร่าเริง กระปรี้กระเปร่า มีความสบายอกสบายใจ เป็นต้น

การมีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) คือ ความรู้สึกที่ดีหรือทัศนคติที่ดีของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมักจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความต้องการของมนุษย์ได้รับการตอบสนอง ตรงกันข้ามหากความต้องการของตนไม่ได้รับการตอบสนองความไม่พึงพอใจก็จะเกิดขึ้น

การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม (Engagement) คือ การเข้าร่วมในทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น หรือการที่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด มีความสนใจกับสิ่งนั้นอย่างมุ่งมั่นจริงจังซึ่งจะทำให้มีพลังในการใช้ชีวิต เป็นการเรียนรู้การเติบโต การรักษาความสุขส่วนบุคคลและเป็นความต้องการบางสิ่งบางอย่างในชีวิตของมนุษย์ที่จะซึมซับให้เข้าสู่ช่วงเวลาที่ทำให้เกิดความสุขอันเต็มเปี่ยมในงานหรือกิจกรรม

การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี (Relationships) คือ การติดต่อสัมพันธ์ ถ่ายทอดความรักและความปิติยินดี หรือมีการปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์และทางกายภาพกับมนุษย์คนอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความรัก ความสนิทสนมกับพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนฝูง ซึ่งการมีความสัมพันธ์ที่ดีนั้นจะช่วยให้เราได้รับการสนับสนุนในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

การมีคุณค่า (Meaning) คือ การมีจุดมุ่งหมายในการใช้ชีวิตหรือการที่รู้สึกว่าตัวเองมีความหมาย ซึ่งไม่ได้หมายถึงแค่รู้สึกได้ว่าเรามีความหมาย แต่หมายรวมถึงการได้เห็นว่าคุณค่าเรามีความหมายในการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างที่มีความหมายในชีวิตผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายและการมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ย่อมมีความหมาย ไม่ใช่เพียงการแสวงหาความร่ำรวยและความมั่งคั่งทางวัตถุ แต่เป็นการเห็นคุณค่าที่แท้จริงในชีวิต

การบรรลุเป้าหมาย (Accomplishments) คือ การทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ การมีเป้าหมายและความทะเยอทะยานในชีวิตสามารถช่วยให้เราประสบความสำเร็จได้ เราควรกำหนดเป้าหมายที่สมจริงและความพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วจะทำให้เราความรู้สึกภาคภูมิใจ ซึ่งความสำเร็จในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะผลักดันตัวเองให้เจริญเติบโตและเจริญรุ่งเรือง

การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ (Healthy) คือ การที่ร่างกายแข็งแรง สามารถหลีกเลี่ยงโรคที่ป้องกันได้หรือการมีภูมิคุ้มกันและภูมิต้านทานโรค และสามารถทำงานได้ตามปกติในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา

นักศึกษาเป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย วัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ และเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในด้านต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ซึ่งศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1) พัฒนาการทางอารมณ์ ความเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระบวนการเปลี่ยนแปลงแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง

2) พัฒนาการสังคม ในช่วงวัยรุ่นลักษณะทางสังคมของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กมาก ส่วนหนึ่งเป็นผลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสติปัญญาของเด็กด้วย ผนวกกับการคาดหวังทางสังคม จึงทำให้วัยรุ่นนี้ต้องมีการเรียนรู้และปรับตัวทางสังคมอย่างมาก ทั้งนี้ ประณต คำฉิม (2549) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการไม่มีความสุขของวัยรุ่นมาจากหลายสาเหตุ ดังต่อไปนี้

- 1) แรงกดดันจากสังคม (Social pressure)
- 2) ปัญหาการปรับตัว (Problem of adjustment)
- 3) การขาดสถานภาพ (Lack of status)
- 4) อุดมคติ (Idealism)
- 5) ความรู้สึกไม่มีความสามารถเพียงพอ (Feeling of inadequacy)
- 6) ความล้มเหลวในสัมพันธภาพกับเพศตรงข้าม (Defeats in heterosexual relationship)
- 7) การตอบสนองความต้องการ (Meeting of need) ในทุกระดับอายุ

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า นักศึกษามีภาวะเครียดจากหลากหลายสาเหตุ ได้แก่ ปัญหา การเรียน การแข่งขัน ความรุนแรง อีกทั้งต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับระบบการศึกษา การรับน้อง การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ที่พัก เพื่อน และการรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น (Perry et al., 2001; Parker et al., 2004) ทั้งนี้ การศึกษาในมหาวิทยาลัยถือเป็นช่วงที่สำคัญของวัยรุ่นที่จะต้องมีการปรับตัว เพราะการเข้าสู่มหาวิทยาลัยนั้นจะต้องเผชิญกับความหลากหลายของบุคคลที่มาจากที่ต่าง ๆ และการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ (Parker et al., 2004) และก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันสำหรับนักศึกษาที่เข้าใหม่จำนวนมาก (Perry et al., 2001) นอกจากนี้ยังพบว่า เหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาลาออกหลังจากการเข้าเรียนปีแรกในมหาวิทยาลัย คือปัญหาด้านการปรับตัว (Gerdes & Mallinckrodt, 1994; Martin, Swartz, & Madson, 1999) และปัญหาส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน เช่น การเรียนเป็นภาษาอังกฤษ การลงทะเบียนเรียน การเข้าเรียน เป็นต้น (Gerdes & Mallinckrodt, 1994) โดยที่ผ่านมานั้นได้พบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นไทยซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความเครียดในระดับสูง (ภาสกร สวนเรือง และคณะ, 2552; ไพรัช วงศ์ศิริตระกูล, 2554; จุฑารัตน์ สติปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, 2556) และนักศึกษารับรู้ว่ามีภาวะเครียด ร้อยละ 99.2 (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ, 2544)

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ผู้วิจัย ตัวแปรที่ศึกษา	CASEL (2010)	Mark & Ben (2007)	Ai – choo & Gary (2006)	ประณต เค้าฉิม (2549)	ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ (2541)	กรมวิชาการ (2543)	คันสนีย์ ฉัตรคูปต์ (2544)	Shen (1993)	Lucas, Diener & Suh (1996)	วินิตา แก้วเกื้อ (2554)	Magaletta & Oliver (1999)	Adler & Faeley (2005)	Lyumbomirsky et al. (2005)	Dockey (2005)	Holder & Coleman (2008)	รวม
ได้เรียนรู้จากสิ่งรอบตัว								✓								1
การเลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ					✓											1
การมีสัมพันธภาพกับอาจารย์		✓								✓						2

จากตารางที่ 5 การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยความสุขของนักศึกษา พบว่า กลุ่มตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อความสุขของนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยด้านตนเอง ประกอบด้วย ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง การรู้จักปรับตัว (ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ, 2541; ประณต เค้าฉิม, 2549; วินิตา แก้วเกื้อ, 2554; Adler & Faeley, 2005; Ai – choo & Gary, 2006; CASEL, 2010; Holder & Coleman, 2008; Lucas, Diener, & Suh, 1996; Lyumbomirsky et al., 2005; Magaletta & Oliver, 1999; Shen, 1993) ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากครอบครัว การมีสัมพันธที่ดีกับคนในครอบครัว (Mark & Ben, 2007; Holder & Coleman, 2008) ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การมีสัมพันธภาพกับเพื่อน การมีสัมพันธภาพกับอาจารย์ (กรมวิชาการ, 2543; คันสนีย์ ฉัตรคูปต์, 2544; วินิตา แก้วเกื้อ, 2554; Shen, 1993) ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (Ai – choo & Gary, 2006; Mark & Ben, 2007; CASEL, 2010)

3.3 การประเมินความสุขของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

กรมสุขภาพจิต (2537) ได้มีการดำเนินการพัฒนามาตรวัดสุขภาพจิตในประเทศไทยอย่างต่อเนื่อง สำหรับชื่อเครื่องมือการวัดความสุขของกรมสุขภาพจิตเป็นแบบสอบถาม ชื่อว่าแบบวัดสุขภาพจิตของคนไทย ซึ่งได้ให้นิยาม ความสุขกับสุขภาพจิต ไว้ว่าหมายถึง “สภาพชีวิต ที่เป็นสุขมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดย ครอบคลุมถึงความดีงาม ภายในจิตใจ ภายใต

สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปภายใต้นิยามดังกล่าว ได้จัดแบ่งองค์ประกอบของสุขภาพจิตออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. สภาพจิตใจ หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะของสุขภาพตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และ ความเจ็บป่วยทางจิต 2. สมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข 3. คุณภาพของจิตใจ หมายถึง คุณลักษณะที่ดึงดูดของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม 4. ปัจจัยสนับสนุน หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุน ให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ส่วน กนกวรรณ วังมณี (2554) ได้สร้างแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย เป็นแบบสอบถามที่ได้พัฒนามาจากแบบวัดความสุข The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของ Hills & Argyle (2002) ลักษณะแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 17 ข้อ และคำถามเชิงลบจำนวน 12 ข้อ จำแนกข้อคำถามตามรายด้าน ดังนี้ 1. สุขภาวะที่ดี 2. ความพึงพอใจในชีวิต 3. การมองโลกในแง่ดี 4. การเห็นคุณค่าในตนเอง 5. ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง 6. สัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 7. ความกระตือรือร้นกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต

Bradburn et al. (1969) พัฒนามาตรวัดขึ้นเพื่อวัดความสุข เรียกว่า Affect Balance Scale (ABS) ในการวัด Psychological well - being หรือที่เรียกว่า “ความอยู่ดีมีสุขทางด้านจิตใจ” มาตรวัด ABS ประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ มีข้อคำถาม 5 ข้อที่สะท้อนความรู้สึกออกมาเป็นบวก และอีก 5 ข้อ ที่เป็นแง่ลบ ผู้ตอบคำถามถึงความรู้สึก ในระยะ 1 - 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คำตอบที่เป็นแง่บวก (yes) มีค่าเท่ากับ 1 และคำตอบที่เป็นแง่ลบ (no) มีค่าเท่ากับ 0 ค่าคะแนนของคำตอบ ความรู้สึกแง่บวกมาจากการรวมคะแนนคำตอบ ทั้ง 5 ข้อ ที่มีระดับ 0 - 5 และค่าคะแนนของคำตอบความรู้สึกแง่ลบ มาจากการรวมคะแนนคำตอบทั้ง 5 ข้อที่มีระดับ 0 - 5 เช่นกัน และเมื่อนำมาสร้างสเกลที่ 3 โดยใช้สเกลตั้งแต่ 0 (lowest affect balance) ถึง 10 (highest affect balance) มาตรวัดนี้จึงเป็น The Affect Balance Scale : ABS ต่อมา Andrews & Whitey (1978) พัฒนา D - T scale ขึ้น (D : Delighted คือ ความยินดี และ T : Terrible คือ ความเลวร้าย)

นอกจากนี้ Campbell & Rodgers (1976) ใช้มาตรวัด 8 คำถามทำการวัดว่า “คุณมีชีวิตที่น่าสนใจหรือน่าเบื่อ” “ชีวิตมีค่าหรือไร้ค่า” งานวิจัยเกี่ยวกับการวัดความผาสุกได้แสดงให้เห็นว่า คำถาม ไม่ว่าจะเป็นก็คำถามก็ตามแต่การใช้คำถามที่มีมาตรวัดแบบสเกลเดียวเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการวัดความรู้สึกแง่บวกและแง่ลบของผู้ตอบคำถาม (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และวนิพพล มหาอาชา, 2550) ซึ่ง Frey & Stutzer (2006) เสนอวิธีการวัดความสุขที่โดดเด่น 5 วิธี ดังนี้ 1) การใช้

แบบสอบถาม: การประเมินความพึงพอใจของโลกและชีวิตของแต่ละบุคคลวิธีการนี้ใช้เป็นวิธีที่ใช้กันทั่วไป (Davis et al., 2010) โดยประเมินความพึงพอใจในชีวิตในระดับตั้งแต่หนึ่ง (ไม่พอใจ) ถึงสิบ (พอใจ) ตัวอย่างคำถาม เช่น เมื่อพิจารณาจากทุกสิ่งในชีวิตของคุณที่เป็นวันนี้ คุณพอใจกับชีวิตของคุณหรือไม่ ส่วนการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามชื่อ Eurobarometer เป็นการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างในสหภาพยุโรปโดยจะถามคำถามที่คล้ายกัน คือ คุณมีความพึงพอใจกับชีวิตที่คุณเป็นอยู่ในระดับใดต่อไปนี้เป็น พอดีมาก พอใจค่อนข้างมากไม่พอใจมาก หรือไม่พอใจ หนึ่งในแบบสอบถามที่โดดเด่นที่สุด คือ การสอบถามความพึงพอใจที่เกี่ยวข้องกับชีวิต (Diener et al., 1984) ประกอบด้วยห้าคำถาม, การจัดอันดับในระดับ 1 - 73 โดยทั่วไป การตอบคำถามหลายข้อจะมีความถูกต้องและมีความน่าเชื่อถือที่สูงกว่าการตอบคำถามข้อเดียว เพราะข้อผิดพลาดจากการวัดมีแนวโน้มที่จะลดลงและเพราะองค์ประกอบของการคิดมีช่วงที่กว้างขึ้น เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามด้านบวกและด้านลบ ตัวอย่างคำถาม เช่น ที่ผ่านมาในระยะเวลา 1 เดือน คุณคิดว่าคุณมีความรู้สึกต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด (Frey & Stutzer, 2002)

ผลกระทบเชิงลบ

1. เมื่อใดก็ตามที่ไม่มีอะไรที่จะทำให้คุณดีขึ้นได้
2. พึงชำน
3. กระสับกระส่ายหรือหงุดหงิด
4. มีความคาดหวังน้อย
5. ทุกอย่างเป็นความพยายาม
6. ด้อยค่า

ผลกระทบเชิงบวก

1. ร่าเริง
2. มีน้ำใจดี
3. มีความสุขมาก
4. ความสงบและเงียบสงบ
5. พอใจ
6. ชีวิตสมบูรณ์

ตัวเลือกการให้คะแนนสำหรับมาตราประมาณค่า มีดังนี้

- 1 = ไม่เคยเลย
- 2 = น้อยครั้ง
- 3 = บางครั้งบางครั้ง
- 4 = บ่อยครั้ง
- 5 = ตลอดเวลา

แม้จะมีการประเมินผลดีของมาตรวัดเกี่ยวกับความอยู่ดีมีสุขว่าผลดีนั้นขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของแต่ละบุคคล แต่ผู้ตอบแบบสอบถามมีแนวโน้มที่จะมีอคติในการตอบมาก การรายงานผลดังกล่าวที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ขึ้นอยู่กับลำดับของคำถามที่ใช้ มาตรวัดที่ใช้วัดอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงและการเลือกข้อมูลที่จะประมวลผล (Schwarz & Strack, 1991) ความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นจึงขึ้นอยู่กับ การนำข้อมูลเหล่านี้มาใช้ ดังนั้น จึงใช้หลักของมาตรวัดความสุขเพื่อเปรียบเทียบระดับในความรู้สึกที่

แน่นอนโดยใช้บุคคลเพียงคนเดียวไม่ได้ 2) การวิเคราะห์ข้อมูลจากสมุดบันทึกหรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ วิธีการนี้จะเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ของบุคคลในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติของพวกเขา (Scollon et al, 2003) โดยการเลือกตัวแทนของบุคคลที่มีเครื่องติดตามตัวหรือคอมพิวเตอร์ตลอดจนสมุดบันทึก โดยมีการเลือกแบบสุ่มโดยทันที ผู้ตอบแบบสอบถามจะถูกถามความรู้สึกจากการวิเคราะห์ข้อมูลในการบันทึกข้อความต่าง ๆ ลงในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หรือสมุดบันทึก วิธีการนี้ได้รับความคิดมาจากการใช้มาตรวัดความชอบของประสบการณ์แบบทันที ซึ่งความสุขนั้นจะสามารถคำนวณโดยการรวมข้อมูลการบันทึกถึงสิ่งต่าง ๆ จากสมุดบันทึกหรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ 3) การถามถึงเหตุการณ์ย้อนหลัง การถามถึงเหตุการณ์ย้อนหลังแห่งความสุขเป็นการวัดตัวแปรจากการสุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ (Kahneman et al., 2004) ผู้ตอบแบบสอบถามจะถูกถามคำถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันก่อน โดยการกรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับลำดับขั้นตอนของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วให้พวกเขาอธิบายรายละเอียดในแต่ละช่วงเวลาว่าทำอะไร ที่ไหนและกับใคร สถานที่คือที่ใด ความรู้สึกเป็นเช่นใด ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกด้านบวก คือ มีความรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตรกับตัวเอง หรือความรู้สึกด้านลบ เช่น ผิดหวัง รำคาญใจ เศร้า ยุ่งยาก ผลักดันให้มีความโกรธ วิตกกังวล วิตกหวัหวัณ นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกของการมีอำนาจ ใจร้อนตอนที่กำลังจะสิ้นสุดเหตุการณ์หรือเหนือที่จะปฏิบัติกรรมต่าง ๆ วิธีการถามถึงเหตุการณ์ย้อนหลัง คือ มาตรวัดจะวัดความสุขจากการตอบคำถามที่ลึกลงไปเรื่อยๆ โดยในขณะที่ตอบ ผู้สอบถามจะมีการชักนำความคิดให้ผู้ตอบคิดอย่างรอบคอบเกี่ยวกับความรู้สึกในแต่ละช่วงเวลาของวันที่ผ่านมา จึงมีแนวโน้มน้อยที่จะบิดเบือน ความจำและความรู้สึก โดยเฉพาะความจำและความรู้สึกที่ส่งผลกระทบต่อผู้ตอบ (Robinson & Clore, 2002) แต่การประมาณค่าผลโดยรวมของผู้ตอบนั้นจะถูกต้อง 4) ดัชนีรูปตัวยู เนื่องจากมาตรวัดที่กล่าวถึงก่อนหน้า ยังไม่มีการรับประกันว่ามาตรวัดที่ใช้ในการวัดความรู้สึกเป็นตัวเลขจะแสดงค่าที่สอดคล้องกันและสามารถเทียบข้ามบุคคล (Kahneman & Krueger, 2006) จึงเสนอดัชนีรูปตัวยู สำหรับ การถามถึงเหตุการณ์ย้อนหลังที่มีการหลีกเลี่ยงความกังวลอันไม่พึงประสงค์ โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ ดัชนีรูปตัวยู มีการกำหนดเป็นสัดส่วนของเวลาต่อจำนวนวันที่ประสบการณ์ของแต่ละคนเป็นลบ ดัชนีรูปตัวยูอาศัยการสังเกตว่าสภาวะอารมณ์ที่โดดเด่นของคนส่วนใหญ่ในช่วงเวลาส่วนใหญ่เป็นบวก ด้วยเหตุนี้เมื่อตอนที่มีความรู้สึกเชิงลบใด ๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและส่งผลกระทบต่อความสุข 5) ภาพถ่ายของสมอง Zak (2004) กล่าวว่า ถ้าสมองส่วนใดมีการใช้งานมากสมองส่วนนั้นก็จะมีการทำงานของแม่เหล็กในสมอง เนื่องจากออกซิเจนในเลือดมีปริมาณสูงขึ้น ด้วยหลักการนี้ Camerer (2005) เปิดเผยว่าบุคคลที่มีการสแกนสมองเพื่อดูการทำงานของแม่เหล็กในสมอง ซึ่งเมื่อหุ้มสมองด้านขวาเป็นสิ่งที่แสดงความไม่สมดุลระหว่างคนมีความสุขมากขึ้นหรือน้อยลง (Davison, 2003; Pugno, 2006)

ส่วน รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (2553) ได้รวบรวมวิธีการวัดความสุขแบบอื่นๆ อีกซึ่งจากการสำรวจในระดับนานาชาติจำนวน มากกว่า 100 โครงการ พบว่าเครื่องมือที่ใช้ คือ ข้อคำถาม และคำตอบที่ให้เลือกมีความคล้ายคลึงกัน และต่างกัน สำหรับคำตอบที่ให้เลือกนั้นนอกจาก สเกลแบบต่อเนื่อง (continuous) 0 - 10 แล้วยังมีคำตอบให้เลือก เป็นสเกลอันดับ (ordinal) ที่แตกต่างกัน ดังเช่น 1) การสำรวจเกี่ยวกับระดับความสุขในประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ.1946 (USA Gallup Polls) ของ Veenhoven (2009) ใช้คำถามว่า “ปัจจุบันคุณจะให้คำอธิบาย ตัวคุณ ว่า...” (Presently, would you describe yourself as...) คำตอบที่ให้เลือกมีสี่อันดับ คือ มีความสุขมาก (Very happy) ค่อนข้างมีความสุข (somewhat happy) ค่อนข้างไม่มีความสุข (somewhat unhappy) และไม่มีความสุข (Very unhappy) 2) การสำรวจ General Social Survey (GSS) ใช้คำถามว่า “เมื่อพิจารณาสถานการณ์ทั้งหมดโดยรวมแล้ว คุณจะกล่าวว่าปัจจุบันคุณมีความสุขในชีวิตอย่างไร” (Taking all things together, would you say you have a happy life these days) คำตอบที่ให้เลือกมีสามอันดับ คือ มีความสุขมาก (very happy) ค่อนข้างมีความสุข (pretty happy) และไม่มีความสุข (not happy) 3) การสำรวจ World Value Survey (WVS) คำถามคือ “เมื่อพิจารณาสถานการณ์ทั้งหมดโดยรวมแล้ว คุณจะกล่าวว่า ...” (Taking all things together, would you say that...) คำตอบที่ให้เลือกมีสี่อันดับ คือ มีความสุขมาก (Very happy) มีความสุขค่อนข้างมาก (Quite happy) ไม่ค่อยมีความสุข (not very happy) และไม่มีความสุขเลย (not at all happy)

ชุดิมา พงศ์วรินทร์ (2554) ได้อธิบายวิธีการในการวัดความสุขไว้ ดังนี้ 1) การรายงานตนเอง (self - report measures) เป็นวิธีการที่นิยมใช้ในการศึกษาเรื่องความสุข เนื่องจากประหยัดค่าใช้จ่าย เก็บข้อมูลได้ง่ายและมีความถูกต้อง เชื่อถือได้พอสมควร 2) การรายงานโดยบุคคลที่ใกล้ชิด (peer report measures) เป็นวิธีการเก็บข้อมูลที่ใช้ในการตรวจสอบสามเส้า โดยให้บุคคลรอบข้างหลาย ๆ คน เช่น เพื่อน หรือบุคคล ในครอบครัว ช่วยให้ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบกับกรรายงานตนเอง วิธีการนี้ช่วยขจัดปัญหาเรื่องอารมณ์ที่ไม่คงที่ของผู้ที่ได้รับการประเมินความสุขได้ 3) The Daily Reconstruction Method (DRM) เป็นเครื่องมือวัดความสุขโดยการเขียนบันทึกประจำวัน และตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่ทำผ่านมา โดยให้บอกคะแนนความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาดังกล่าวด้วย 4) Experience Sampling Method (ESM) เป็นเครื่องมือที่ใช้คอมพิวเตอร์สุ่มเวลาที่เก็บข้อมูลเรื่องความสุขจากผู้รับการประเมิน เพื่อลดข้อจำกัดเรื่องอารมณ์ไม่คงที่ของผู้รับการประเมิน 5) การวัดจากความทรงจำ (memory measures) วิธีการนี้ให้ผู้รับการประเมินระลึกความทรงจำทันทีจากเวลาที่กำหนดให้และให้เขียนออกมาภายในเวลา 30 วินาที โดยเก็บข้อมูลทั้งอารมณ์ทางบวกและลบ

ผลการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความสุข ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ได้ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การสังเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความสุข

ผู้วิจัย \ เครื่องมือที่ใช้	Bradburn et al (1969)	Campbell & Rodgers (1976)	Frey & Stutzer (2006)	รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (2553)	ชุติมา พงศ์วิรินทร์ (2554)	กนกวรรณ วัฒนภูมิ (2554)	กรมสุขภาพจิต (2537)	รวม
แบบสอบถาม	✓	✓	✓	✓		✓	✓	6
การเขียนบันทึก			✓		✓			2
การสอบถามเหตุการณ์			✓					1
ดัชนีรูปตัวยู			✓					1
ภาพถ่ายสมอง			✓					1
รายงานตนเอง					✓			1
รายงานโดยบุคคลใกล้ชิด					✓			1
Experience Sampling Method (ESM)					✓			1
วัดจากความทรงจำ					✓			1

จากตารางที่ 6 การศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความสุข พบว่า มีวิธีการวัดความสุขที่หลากหลาย ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะเป็นการใช้แบบสอบถาม นอกจากนี้ยังมีการเขียนบันทึก การสอบถามเหตุการณ์ การใช้ดัชนีรูปตัวยู การภาพถ่ายสมอง การรายงานตนเอง การรายงานโดยบุคคลใกล้ชิด Experience Sampling Method (ESM) เป็นเครื่องมือที่ใช้คอมพิวเตอร์สุ่มเวลาที่เก็บข้อมูลเรื่องความสุขจากผู้รับการประเมิน และการวัดจากความทรงจำ

ในประเทศไทยนิยมใช้แบบวัดความสุขของกรมสุขภาพจิต และเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความสุขส่วนใหญ่ใช้แบบสอบถามเพื่อประเมินความสุข เมื่อพิจารณาองค์ประกอบในข้อคำถามของกรมสุขภาพจิตแล้วมีข้อคำถามที่ไม่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่น เช่น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน รายได้ ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ผู้วิจัยจึงพัฒนาแบบวัดความสุขความสุขของนักศึกษาโดยการพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุข มาจากการสังเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความหมายและองค์ประกอบของความสุข ซึ่งแบ่งองค์ประกอบความสุขเป็น 7 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีอารมณ์ทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีส่วนร่วมในการทำ

กิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ เพื่อให้เครื่องมือนี้มีความเหมาะสมในการนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขจำนวน 10 เรื่อง ดังรายละเอียดดังนี้

เรื่องที่ 1 กนกวรรณ วังมณี (2554) ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง พบว่า มีคะแนนความสุขด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และ ด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนน ความสุขด้านสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เรื่องที่ 2 กรรณิการ์ กำธร และคณะ (2557) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียน มีระดับความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับปานกลาง 2. หลังจากนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3. นักเรียนที่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมมีความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพิ่มขึ้นสูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 3 ขวัญจิต มหาภิตติคุณ และคณะ (2559) ทำการศึกษาเรื่อง ความสุขของนักเรียนวัยรุ่น การศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขเท่ากับคนปกติ ส่วนความสุขของกลุ่มตัวอย่างตามองค์ประกอบของสุขภาพจิตดีในด้านปัจจัยสนับสนุน ซึ่งเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสูงสุด และด้านสภาพจิตใจ ซึ่งเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสูงรองลงมา องค์ประกอบเด่นของการมีภาวะสุขภาพจิตดี ที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นในการศึกษานี้สามารถคงไว้ซึ่งสภาวะแห่งความสุขของตนเองให้อยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไปได้ ได้แก่ ด้านปัจจัยสนับสนุน ด้านสภาพจิตใจ และด้านคุณภาพของจิตใจ เนื่องจากทั้ง 3 ด้านนี้ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนวัยรุ่นสูง ภาพรวมของการรับรู้ความพึงพอใจของรายรับที่ได้จากผู้ปกครอง ครอบครัว มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีแม่และเพื่อนคอยให้คำแนะนำปรึกษา และมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการปรับตัวที่ดีส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีสุขภาพจิตดีและมีความสุข อย่างไรก็ตาม มีนักเรียนวัยรุ่นบางส่วน (ร้อยละ 6) ที่รับรู้ความสุขของตนเองอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าคนทั่วไป อาจเป็นไปได้ว่า การรับรู้รายรับที่ได้จากผู้ปกครองอาจจะยังไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตประจำวัน การไม่ได้อยู่ด้วยกันกับครอบครัวหรือแม่จะอาศัยอยู่กับครอบครัว

แต่รู้สึกท้อแท้ ไม่มีบุคคลให้ความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ จัดการกับเครียดด้วยการเก็บไว้ในใจ เก็บความรู้สึก ชอบอยู่คนเดียว มีผลทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มนี้มีความสุขที่น้อยกว่าคนทั่วไปได้

เรื่องที่ 4 นางลักษณ์ ศรีบรรจง (2551) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการวิจัย มีดังนี้ 1. สำหรับสถานการณ์ทางบวกผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย 2. สำหรับสถานการณ์ทางลบผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย 3. การอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์พหุคูณทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัย 4. การอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์พหุคูณทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัย 5. รูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคล

เรื่องที่ 5 ปัทมา ทองสม (2553) ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัย คือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนการของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะอาจารย์ ลักษณะวิทยาลัย ลักษณะการเรียนการสอน ลักษณะบิดา/มารดาและผู้ปกครอง ลักษณะนักศึกษาร่วมวิทยาลัย และลักษณะนักศึกษา นอกจากนี้พบว่า ดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ประกอบด้วย ความสนใจใฝ่เรียนรู้ความพึงพอใจในการเรียน ความพึงพอใจในตนเอง ทัศนคติต่อวิชาชีพ และความวิตกกังวล

เรื่องที่ 6 พิณพนธ์ คงวิจิตร (2556) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภาษาไทยโดยใช้รูปแบบการสอนเบร็นนาร์เก็ทที่มีต่อความสุขในการเรียนและความคงทนในการเรียนรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัย คือ 1. กลุ่มทดลองมีความสุขในการเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. กลุ่มทดลองมีความสุขในการเรียนหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. กลุ่มทดลองมีความคงทนในการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 7 วินิตา แก้วเกื้อ (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักเรียน: การวิเคราะห์กลุ่มพหุ ผลการวิจัย 1. โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักเรียนที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยปัจจัยที่มีขนาดอิทธิพลต่อความสุขของนักเรียนมากที่สุด คือ

ปัจจัยด้านโรงเรียน โดยมีตัวแปรสังเกตได้ที่มีความมากที่สุด คือ คุณลักษณะครู ตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนในโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักเรียนระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา มีตัวแปรปัจจัยเหมือนกัน คือ ตัวแปรปัจจัยด้านตนเอง ตัวแปรปัจจัยด้านครอบครัว และตัวแปรปัจจัยด้านโรงเรียน แต่น้ำหนักในตัวแปรที่ส่งผลในโมเดลต่างกัน แนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัย คือ การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม LISREL (อันธิมา สงวนรัตน์, 2550) ได้สรุปขั้นตอนการวิเคราะห์เป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนแรก คือ การกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดล หรือการกำหนดรูปแบบ ขั้นตอนที่สอง คือ การระบุความเป็นไปได้ของโมเดล ขั้นตอนที่สาม คือ การประมาณค่าและการทดสอบโมเดล ขั้นตอนการวิเคราะห์โมเดลกลุ่มพหุ ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นแรกเป็นการวิเคราะห์กลุ่มพหุโดยไม่มีการกำหนดเงื่อนไขบังคับ ขั้นถัดมาเป็นการวิเคราะห์กลุ่มพหุแบบ มีการกำหนดเงื่อนไขบังคับ และขั้นสุดท้ายเป็นขั้นตอนของการวิเคราะห์สรุป

เรื่องที่ 8 วัชรชาติ บุญสร้างสม (2556) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ความเครียดและความเมตตากรุณาต่อตนเอง ร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความสุขได้ร้อยละ 54.7 โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองทำนายความสุขได้ดีกว่าการรับรู้ความเครียด เมื่อวิเคราะห์อิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่าน พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนระหว่างการรับรู้ความเครียดกับความสุข โดยการรับรู้ความเครียดส่งผลทางตรงต่อความสุข และส่งผลทางอ้อมผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเองไปยังความสุข ทั้งนี้การรับรู้ความเครียดส่งผลโดยรวมต่อความสุข ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

เรื่องที่ 9 สำราญ สิริกมงคล (2554) ศึกษาการพัฒนามาตรวัดความสุขในการเรียนสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัย มีดังนี้ 1. มาตรวัดความสุขในการเรียนสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยโครงสร้าง 4 องค์ประกอบ คือ คุณภาพในการสอนของครู ความสามารถแสดงออกทางอารมณ์ของครู โรงเรียนสนับสนุนการเรียนการสอน และการเรียนการสอนที่มีความสุข 2. มาตรวัดความสุขในการเรียนประกอบด้วยจำนวน 31 ตัวชี้วัด 31 ข้อคำถาม มีค่า IOC ระหว่าง 0.8 - 1.0 ค่าความเที่ยง ทั้งฉบับเท่ากับ 0.959 3. ผลการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดด้วยโมเดล IRT พบว่ามีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 1.27 ถึง 2.23 ค่า Threshold ระหว่าง -2.22 ถึง +2.36 และ 4. ผลวิเคราะห์การทำหน้าที่ต่างกันของข้อสอบระหว่างเพศ พบว่ามีจำนวน 9 ข้อคำถามที่ทำหน้าที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) คิดเป็นร้อยละ 26.47 5. ค่าปกติวิสัยของความสุขในการเรียนสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของประเทศไทย

เรื่องที่ 10 ศุภสุตา สุขเจริญผล (2554) ศึกษาโน้ตทัศนความสุขของเด็กไทย ผลการวิจัย มีดังนี้ โน้ตทัศนความสุขของเด็กใน 3 ช่วงวัยมีรูปแบบของความสุขที่มาจากภายในมากกว่า และมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้นใน 2 ด้าน คือ ด้านนิยามของความสุข และด้านลักษณะที่บ่งบอกถึงคนที่มีความสุข ในขณะที่โน้ตทัศนด้านที่มาของความสุขกลับมีรูปแบบของความสุขที่มีจากภายนอกอย่างชัดเจน และไม่แตกต่างกันในทุกกลุ่มวัย ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ครอบครัวพ่อแม่อยู่ด้วยกันและครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน พบความแตกต่างเพียงด้านเดียว คือ โน้ตทัศนในด้านลักษณะที่บ่งบอกถึงคนที่มีความสุข โดยกลุ่มที่อยู่ในครอบครัวพ่อแม่หย่าร้างกันในคำตอบในรูปแบบของความสุขที่มีจากภายในมากกว่ากลุ่มครอบครัวพ่อแม่อยู่ด้วยกัน

4. การวิเคราะห์ด้วยโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น

4.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น

โมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นหรือโมเดลลิสเรล (Linear Structural Relationship Model : LISREL Model) เป็นโมเดลเชิงสถิติที่อธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (causal relationship) แบบเส้นตรง (linear) ระหว่างตัวแปรต่างๆ ทั้งตัวแปรสังเกตได้และตัวแปรแฝง โดยไม่มีเงื่อนไขหรือข้อจำกัดเกี่ยวกับ ทิศทางของการเป็นสาเหตุ จุดประสงค์ของการวิเคราะห์โมเดลลิสเรล คือ การตรวจสอบความตรง (validity) ของโมเดลที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นว่ามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542)

ลักษณะของโมเดลลิสเรล ประกอบด้วย โมเดลการวัด (measurement model) และโมเดลโครงสร้าง (structural model) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ โมเดลการวัด (measurement model) เป็นโมเดลที่แสดงความเกี่ยวข้องกันระหว่างตัวแปรแฝง (latent or unobserved variable) กับตัวแปรสังเกตได้ (measured หรือ observed variable) โดยตัวแปรสังเกตได้เป็นตัวแปรที่สามารถวัดหรือสังเกตได้โดยใช้เครื่องมือที่นักวิจัยสร้างขึ้น สัญลักษณ์ของตัวแปรสังเกตได้คือสี่เหลี่ยม ส่วนสัญลักษณ์ของตัวแปรแฝงคือ วงกลมหรือวงรี ส่วนโมเดลโครงสร้าง (structural model) เป็นโมเดลที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง โดยตัวแปรแฝง (latent or unobserved variable) เป็นตัวแปรที่ไม่สามารถวัดได้โดยตรงแต่มีโครงสร้างตามทฤษฎีที่แสดงผลออกมาในรูปของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ซึ่งวัดได้จากตัวแปรสังเกต และประมาณค่าตัวแปรแฝงจากการนำ กลุ่มตัวแปรสังเกตที่เป็นตัวบ่งชี้ของตัวแปรแฝงนั้นมาวิเคราะห์หองค์ประกอบ (factor analysis) สัญลักษณ์ของตัวแปรแฝงคือ วงกลมหรือวงรี

4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม LISREL

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม LISREL (อันธิมา สงวนรัตน์, 2550) ได้สรุปขั้นตอนการวิเคราะห์เป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 คือ การกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดลหรือการกำหนดรูปแบบ (Model specification) การกำหนดพารามิเตอร์ที่ต้องการ ประมาณค่านั้นมีพื้นฐานมาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยตัวแปรที่อยู่ในโมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้น มี 2 ประเภท คือ ตัวแปรภายนอก (exogenous variables) หมายถึง ตัวแปรเริ่มต้นที่นักวิจัย ไม่สนใจศึกษาสาเหตุของตัวแปรเหล่านี้ และตัวแปรภายใน (endogenous variables) หมายถึงตัวแปรที่เป็นได้ทั้งตัวแปร ทำนายและตัวแปรเกณฑ์นั้น คือ นักวิจัยสนใจ ศึกษาว่าได้รับอิทธิพล จากตัวแปรใด แต่ถ้าแบ่งตามการวัดตัวแปรจะแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ตัวแปรแฝง(latent variables) ซึ่งเป็นตัวแปรที่ไม่สามารถวัด ได้โดยตรง ใช้สัญลักษณ์วงรีหรือ วงกลมแทนในโมเดล และตัวแปรสังเกตได้ (observed or manifest variables) นอกจากนี้โมเดลยังอาจแสดงความคลาดเคลื่อนของตัวแปร (error variance หรือ residual) ได้ด้วย โมเดลลิสเรลใหญ่ ประกอบด้วยสองโมเดลที่สำคัญ ได้แก่ โมเดลการวัด (measurement model) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 โมเดล คือ แบบแรก โมเดลสมการโครงสร้าง(structural equation model) เป็นโมเดลแสดงความสัมพันธ์ โครงสร้างเชิงเส้นระหว่างตัวแปรแฝง แบบที่สอง โมเดลการวัดสำหรับตัวแปรแฝงภายนอกและโมเดลการ วัดสำหรับตัวแปรแฝงภายใน โมเดลการวัดทั้งสองโมเดลเป็นโมเดลแสดงความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นระหว่างตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้

ขั้นตอนที่ 2 คือ การระบุความเป็นไปได้ของโมเดล (Identification) เป็นการกำหนดจำนวนพารามิเตอร์ว่าพารามิเตอร์ใดเป็นพารามิเตอร์ที่เป็นพารามิเตอร์ที่รู้ค่าและที่ไม่รู้ค่า ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ชนิด ได้แก่

- 1) just - identified หมายถึง มีกลุ่มของ พารามิเตอร์ที่ไม่รู้ค่าเพียง กลุ่มเดียวที่สอดคล้องกับค่า observed correlation matrix
- 2) under identified หมายถึง มี จำนวนพารามิเตอร์ที่ไม่ รู้ค่ามากกว่าจำนวนของสมการ (เช่น $X + Y = 10$ ย่อมไม่มีค่าที่แท้จริงเพียง 2 ค่า สำหรับ X และ Y ในการแก้สมการ)
- 3) over identified คือ มีจำนวนของสมการมากกว่าจำนวนพารามิเตอร์ที่ไม่รู้ค่า ซึ่งเป็นโมเดลในอุดมคติที่นักวิจัยต้องการ ดังนั้นผู้วิจัยต้องเลือกมา 1 ค่า ที่อธิบาย observed data ได้ใกล้เคียงที่สุดโดยใช้โปรแกรมลิสเรล

ขั้นตอนที่ 3 คือ การประมาณค่าและการทดสอบโมเดล (estimation and fit) เป็นขั้นตอนในการประมาณค่าพารามิเตอร์แล้วพิจารณาว่าโมเดลตามทฤษฎีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้นมีความ

สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ วิธีการประมาณค่าอิทธิพลในการวิเคราะห์อิทธิพลแบบดั้งเดิม ใช้การวิเคราะห์ ถดถอยประมาณค่าขนาดอิทธิพลทางตรงด้วย ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient) ซึ่งเป็นการประมาณค่าพารามิเตอร์ แบบวิธีกำลังสองน้อยที่สุด (OLS) การวิเคราะห์การถดถอยในการประมาณค่าพารามิเตอร์อิทธิพล นั้นเป็นวิธีวิเคราะห์แยกตามสมการโครงสร้างมิใช่เป็นการวิเคราะห์รวมทุกสมการไปพร้อม ๆ กันทั้งโมเดลเหมือนวิธีโลคัลลิสต์สูงสุด (ML) ซึ่งใช้อยู่ในโปรแกรมลิสเรลในขั้นตอนการตรวจสอบ ความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์นั้นมีดัชนีที่บอกระดับความสอดคล้องนิยมใช้วัดระดับความกลมกลืนของข้อมูล 4 ตัว ดังนี้

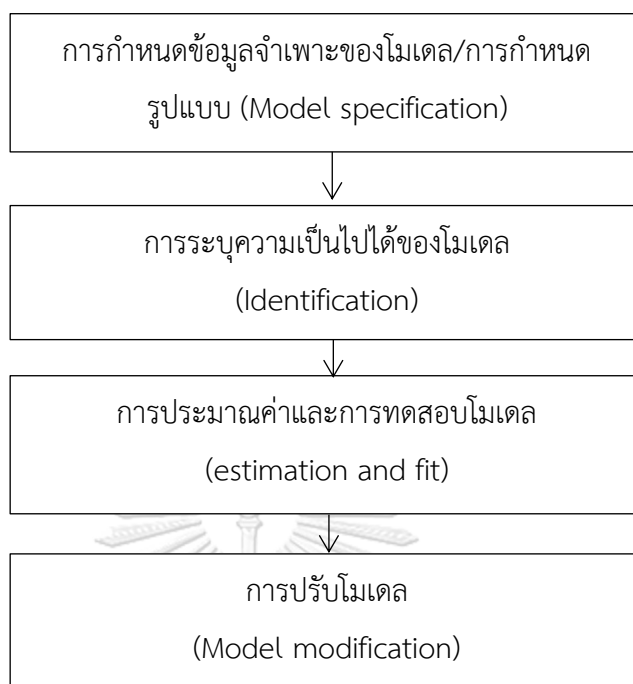
1) ค่าสถิติไค - สแควร์ (Chi - Square Statistic) ใช้ในการทดสอบสมมติฐานทางสถิติว่า ฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าเป็นศูนย์ คำนวณจากผลคูณขององศาอิสระกับค่าของฟังก์ชันความกลมกลืน ดังนั้นหากค่าสถิติที่ได้มีค่าเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2) ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index=GFI) พิจารณาจากค่าไค - สแควร์กับค่าองศาอิสระ หากค่าไค - สแควร์มีค่ามากกว่า ผู้วิจัยต้องปรับโมเดลเพื่อให้ค่าไค - สแควร์มีค่าลดลง ค่า GFI มีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 โดยหากค่า GFI มีค่าสูงขึ้น แสดงว่าโมเดลที่ปรับขึ้นใหม่นั้น มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากขึ้น

3) ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index=AGFI) เป็นการนำเอา GFI มาปรับแก้โดยคำนึงถึงขนาดขององศาความเป็นอิสระซึ่งรวมถึงจำนวนตัวแปรและขนาดกลุ่มตัวอย่าง จะได้ดัชนี AGFI ที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับ GFI

4) ดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (Root Mean Square Residual) ใช้เปรียบเทียบระดับความกลมกลืนของโมเดลที่ใช้ข้อมูลเดียวกัน ค่า RMR ยิ่งเข้าใกล้ศูนย์แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากเท่านั้น

ขั้นตอนที่ 4 คือ การปรับโมเดล (Model modification) จะทำเมื่อโมเดลไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือเรียกว่าทำ respecification การปรับโมเดลทำได้ 2 แบบ คือ การขจัดเส้นทางที่ไม่สำคัญออกจากโมเดลในลักษณะ ของ “theory - trimming” หรือเพิ่มเส้นทางตามพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่ในทางปฏิบัติควรหยุดการทดสอบแล้วกลับไปทบทวนทฤษฎีที่นำมาพัฒนาโมเดลหรือใช้ข้อมูลที่มีอยู่แล้วสร้างโมเดลให้มีความเหมาะสมกว่าเดิม



แผนภาพที่ 2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม LISREL

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ด้วยโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ด้วยโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นจำนวน 6 เรื่อง รายละเอียดดังต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 วินิตา แก้วแก้ว (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักเรียน : การวิเคราะห์กลุ่มพหุ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียน ประกอบด้วย ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านโรงเรียน

เรื่องที่ 2 กฤษดา ผ่องพิทยา (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ผลการวิจัยพบว่า 1. ระดับการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาโดยรวมอยู่ในระดับมาก 2. ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยรวมทุกตัวแปรอยู่ในระดับมาก 3. สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุกับการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 4. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุที่มี

อิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เรื่องที่ 3 จุฑามาศ เสถียรพันธ์ (2558) ได้ทำศึกษาเรื่อง การพัฒนาโมเดลอิทธิพลเชิงสาเหตุ ความสุขในชีวิตของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรสายสนับสนุนที่นับถือศาสนาและมีระดับรายได้แตกต่างกัน ส่งผลให้มีความสุขในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01 และบุคลากรสายสนับสนุนที่ปฏิบัติงานในวิทยาเขตแตกต่างกัน ส่งผลให้มีความสุขในการปฏิบัติงาน ความพึงพอใจในครอบครัว และความสุขในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01 2) องค์ประกอบความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรฯ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อมในงาน คุณลักษณะของงาน ผลลัพธ์ที่คาดหวังของงาน ความพึงพอใจในชีวิต ความพึงพอใจในงาน ความรู้สึกทางบวก และความอดทนต่อสถานการณ์ทาง และผลการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างโมเดลองค์ประกอบตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) โมเดลอิทธิพลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตของบุคลากรฯ ประกอบด้วยตัวแปรแฝง 3 ตัวแปร ได้แก่ ความสุขในการปฏิบัติงาน ความพึงพอใจในครอบครัว และความสุขในชีวิต

เรื่องที่ 4 นิธิภัทร กมลสุข (2559) ได้ทำศึกษาเรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อความผาสุกแห่งตน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีผลต่อความผาสุกแห่งตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี

เรื่องที่ 5 ปิยะพร วงษ์อุดม (2559) ได้ทำศึกษาเรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของครูโรงเรียนประถมศึกษาในพื้นที่ทุรกันดารภาคเหนือตอนบน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของครูโรงเรียนประถมศึกษา ในพื้นที่ทุรกันดารภาคเหนือตอนบน เรียงตามลำดับความสำคัญของข้อค้นพบ ดังนี้ ปัจจัยจิตวิญญาณความเป็นครู ปัจจัยการสนับสนุนจากสังคม ปัจจัยพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การปัจจัยแรงจูงใจในการทำงาน ปัจจัยภาวะผู้นำของผู้บริหาร และปัจจัยคุณลักษณะ 2. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของครูโรงเรียนประถมศึกษาในพื้นที่ทุรกันดารภาคเหนือตอนบนที่ปรับเป็นโมเดลทางเลือก ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เรื่องที่ 6 อลิษา แคล้วเครือ (2559) ได้ทำศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการที่มีผลต่อการเรียนรู้ อย่างมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นคลินิก ผลการวิจัย พบว่า จากภาพผลการศึกษปัจจัยบางประการที่มีผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นคลินิก พบว่า ปัจจัยด้านผู้สอนและวิธีการสอนประกอบด้วย สำนึกความ

ต้องการ เตรียมการสอน กิจกรรมการเรียนรู้ และประเมินผล โดยมีค่าที่ปัจจัยด้านผู้สอนและวิธีการสอนส่งผลต่อการเรียนรู้มีความสุขเท่ากับ 0.59 สำหรับผลการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบต่อการเรียนรู้มีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นคลินิกกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกัน

5. กรอบแนวคิด

5.1 กรอบแนวคิดในการศึกษาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

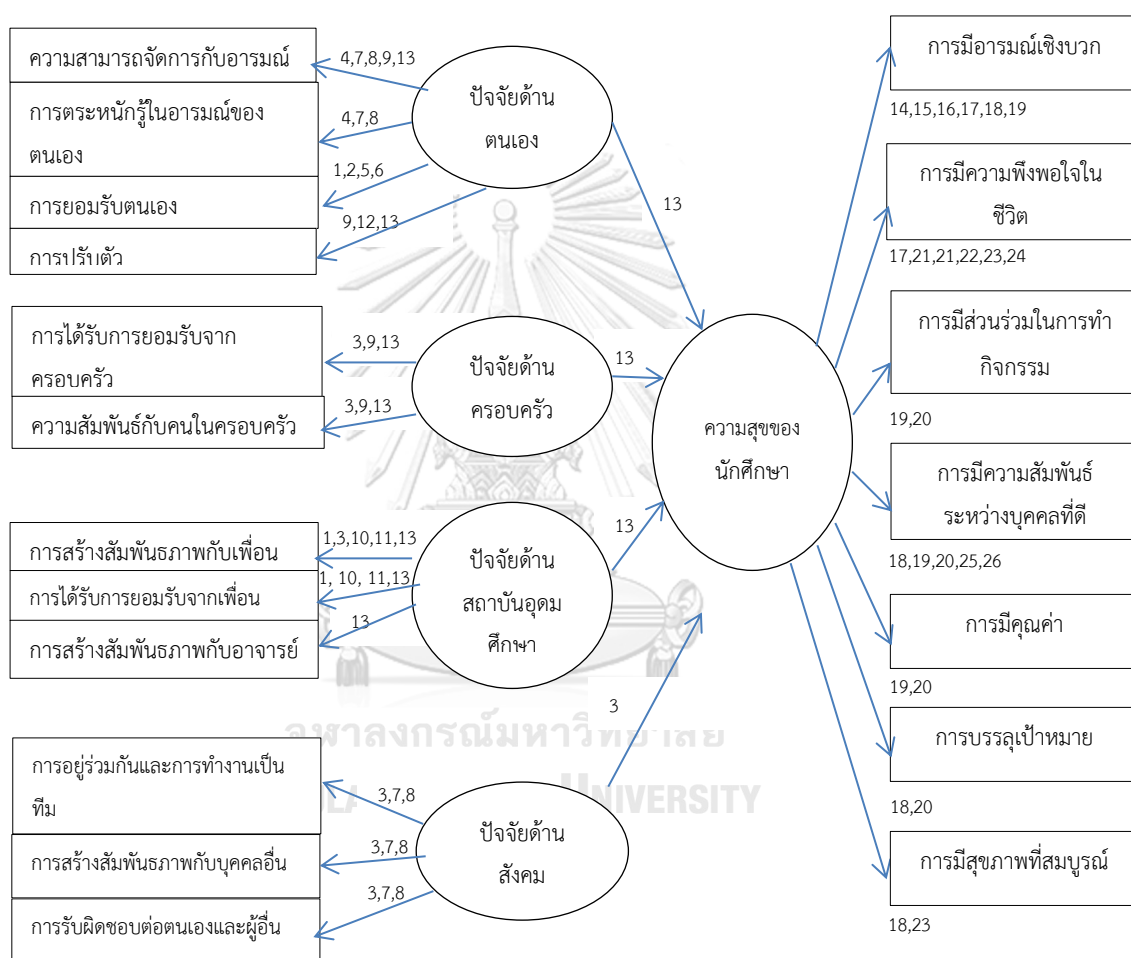
ผู้วิจัยศึกษาจากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข รวมทั้งจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยความสุขของนักศึกษา พบว่า กลุ่มตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อความสุขของนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยด้านตนเอง (วินิตา แก้วเกื้อ, 2554) ประกอบด้วย ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง การรู้จักปรับตัว (Shen, 1993; Lucas, Diener, & Suh, 1996; Magaletta & Oliver, 1999; Adler & Fagley, 2005; Lyumbomirsky et al., 2005; Ai – choo & Gary, 2006; Holder & Coleman, 2008; CASEL, 2010; ดวงเดือน พิพัฒนชูเกียรติ, 2541 ประณต เค้าฉิม, 2549; วินิตา แก้วเกื้อ, 2554) ปัจจัยด้านครอบครัว (วินิตา แก้วเกื้อ, 2554) ได้แก่ การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว การได้รับการยอมรับจากครอบครัว (Mark & Ben, 2007; Holder & Coleman, 2008) ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา (วินิตา แก้วเกื้อ, 2554) ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน การมีสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ (Mark & Ben, 2007; กรมวิชาการ, 2543; ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2544; Shen, 1993; วินิตา แก้วเกื้อ, 2554) ปัจจัยด้านสังคม (Mark & Ben, 2007) ได้แก่ การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (Ai – choo & Gary, 2006; Mark & Ben, 2007; CASEL, 2010) และองค์ประกอบความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย การมีอารมณ์เชิงบวก (Manion, 2003; Layard, 2005, Andrews & Whithey, 1978; Diener, 1984; Lu & Shih, 1997; Seligman, 2002, 2011) การมีความพึงพอใจในชีวิต (Martin, 2000; Veenhoven (1996; สุภาณี สุขชนาคินทร์, 2549; Andrews & Whithey, 1978; Diener, 1984) การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม (Seligman, 2002; Seligman, 2011) การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี (Ryff, 1995; Lu & Shi, 1997, Piers & Hertzberg, 2002; Seligman, 2002, 2011) การมีคุณค่า (Seligman, 2002, 2011) การบรรลุเป้าหมาย (Lu & Shih, 1997; Seligman, 2011) และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ (สุภาณี สุขชนาคินทร์, 2549; Lu & Shih, 1997)

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้เป็นกรอบแนวคิดดังนี้

1. ตัวแปรปัจจัยด้านตนเอง ตัวแปรปัจจัยด้านครอบครัว ตัวแปรปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา และปัจจัยด้านสังคม มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา

2. โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

และผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ดังภาพที่ 3



แผนภาพที่ 3 กรอบแนวคิดในการศึกษาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

หมายเหตุ (1) Shen, 1993 (2) Lucas, Diener, & Suh, 1996 (3) Mark & Ben, 2007 (4) Adler & Fagley, 2005 (5) Lyumbomirsky et al., 2005 (6) ดวงเดือน พิพัฒนชูเกียรติ, 2541 (7) CASEL, 2010 (8) Ai – choo & Gary, 2006 (9) Holder & Coleman, 2008 (10) กรมวิชาการ, 2543 (11) ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2544 (12) ประณต คำฉิม, 2549 (13) วินิตา แก้วเกื้อ, 2554 (14) Manion, 2003 (15) Layard (2005) (16) Andrews &

Whithey, 1978 (17) Diener, 1984; (18) Lu & Shih, 1997 (19) Seligman, 2002 (20) Seligman, 2011 (21) Martin, 2000 (22) Veenhoven, 1996 (23) สุภาณี สุขชนาคนินทร์, 2549 (24) Andrews & Whithey, 1978 (25) Ryff, 1995; Lu & Shih, 1997, (26) Piers & Hertzberg, 2002

5.2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข (รังสิริศม์ นิลรัตน์, 2553; ญัฐภูมิ ศรีวัฒนาวาณิช และมินตรา ศรศิริ, 2554; กรรณิการ์ กำธร และคณะ, 2557; ภาณุมาศ พุกพลทรัพย์ และ ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร, 2558; Mark & Ben, 2007; Yalcin et al., 2008; Joseph et al., 2011; Sasanpour, Khodabakhshi, & Nooryan, 2012; Bavarian et al., 2013; Ercan, Adem, & Ali, 2016) สรุปได้ว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมนั้นเป็นความสามารถหลายด้าน คือมีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งผู้ที่มีความสามารถทางอารมณ์สูงจะสามารถควบคุมตนเองได้ มีการตัดสินใจที่ดี มีความอดทนอดกลั้น อดทนต่อความผิดหวังได้ เข้าใจสถานการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้น และสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาได้โดยไม่ปล่อยให้เกิดความเครียด การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสามารถป้องกันความเสี่ยงและแก้ไขปัญหของผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพได้จากการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

นอกจากนี้ การที่มนุษย์จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขได้นั้น จะต้องสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี หรือสามารถรักษาสมดุลทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Theory) (Roy, 1984) เชื่อว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคมเป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความปกติสุข หรือภาวะสุขภาพที่ดี อีกทั้งยังขึ้นอยู่กับระดับการปรับตัว ซึ่งการปรับตัวนั้นอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกันคือ กลไกการควบคุม เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่าง ๆ และกลไกการคิดรู้ เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ การคิดรู้มีการทำงานร่วมกันแยกจากกันไม่ได้ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ 1. การปรับตัวด้านร่างกาย 2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ 3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ 4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมขององค์การความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้ทางวิชาการ อารมณ์ และสังคม (Collaborative for Academic, Social, and Emotion

Learning: CASEL, 2010) มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย ทั้งนี้ เนื่องจากผลสรุปการสังเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมตามแนวคิดของนักจิตวิทยาและนักการศึกษาในตารางที่ 2 สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของ CASEL (2010) ซึ่งองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมประกอบด้วย 5 สมรรถนะ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (Self - awareness) การจัดการตนเอง (Self - management) การตระหนักรู้สังคม (Social- awareness) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision making) การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) นอกจากนี้ ได้นำทฤษฎีการปรับตัวของรอย (1984) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษา อันประกอบด้วยกระบวนการที่ส่งผลให้เกิดการตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเพิ่มความสุขของนักศึกษา

ดังนั้น จากการศึกษาและกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ได้ปัจจัยความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย ประกอบด้วย 4 ปัจจัย คือ

1. ปัจจัยด้านตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง การรู้จักปรับตัว
2. ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว การได้รับการยอมรับจากครอบครัว
3. ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การมีสัมพันธภาพกับเพื่อน การมีสัมพันธภาพกับอาจารย์
4. ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

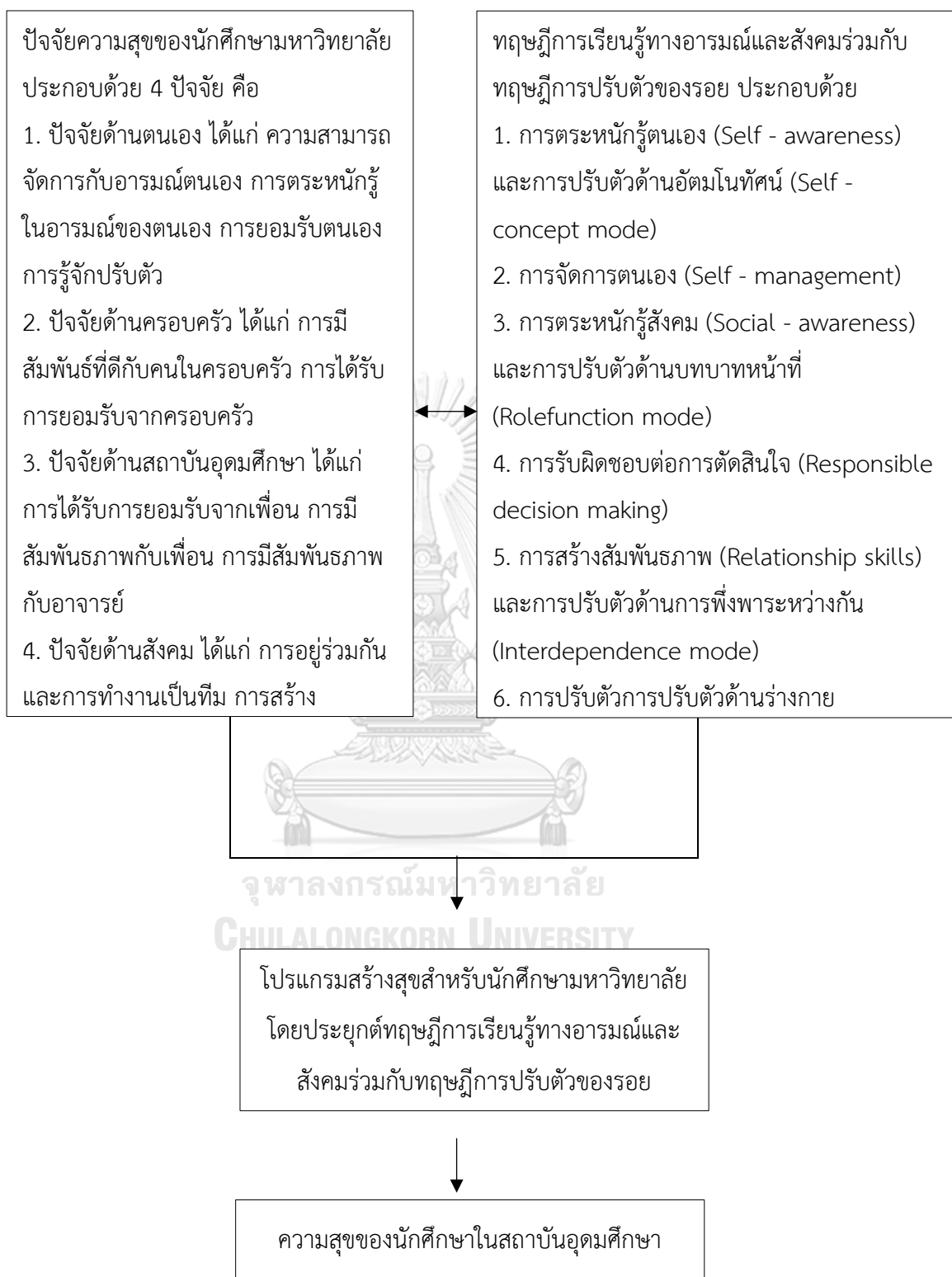
และการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ประกอบด้วย

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self - awareness) และการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self - concept mode)
2. การจัดการตนเอง (Self - management)
3. การตระหนักรู้สังคม (Social - awareness) และการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode)

4. การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision making)
5. การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) และการปรับตัวด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependence mode)
6. การปรับตัวการปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode)

ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ไว์ดิงภาพที่ 4





แผนภาพที่ 4 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดย ประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา 2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย และ 4) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

ขั้นที่ 1 การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 2 การกำหนดประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นที่ 3 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของความสุขนักศึกษาและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

5.2 การวิเคราะห์เพื่อตอบคำถามวิจัย

5.3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎี

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ขั้นที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 3 การสร้างโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ขั้นที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยโดยผู้ทรงคุณวุฒิและปรับปรุง

ระยะที่ 3 การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น มีขั้นตอนการประเมินประสิทธิผลแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ขั้นที่ 4 การสรุปและอภิปรายผลการทดลอง

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและผลการศึกษา ดังแผนภาพที่ 5



แผนภาพที่ 5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ระยะที่ 1 การพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

ขั้นที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการโดยศึกษารวบรวม ข้อมูลที่เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของความสุข การประเมินความสุขของนักศึกษาใน สถาบันอุดมศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ทฤษฎีการปรับตัว และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น

ขั้นที่ 2 การกำหนดประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1) ประชากร คือ นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 674,888 คน (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2562: ออนไลน์)

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi- Stage Sampling) โดยเรียงลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเขตพื้นที่ ตามเกณฑ์ด้านภูมิศาสตร์ของ ประเทศไทยได้เป็น 6 ภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก ภาคกลาง และ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขั้นตอนที่ 2 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการจับสลาก ภาคละ 3 จังหวัด สุ่มได้ ดังนี้ ภาคเหนือ ได้แก่ เชียงราย เชียงใหม่ อุดรดิตถ์ ภาคใต้ ได้แก่ สงขลา กระบี่ นครศรีธรรมราช ภาคตะวันออก ได้แก่ ชลบุรี ระยอง จันทบุรี ภาคตะวันตก ได้แก่ กาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี ภาคกลาง ได้แก่ ลพบุรี นครปฐม ปทุมธานี และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ อุบลราชธานี บุรีรัมย์ อุดรธานี (รวมทั้งหมด 18 จังหวัด)

ขั้นตอนที่ 3 ทำการสุ่มสถาบันระดับอุดมศึกษา จังหวัดละ 1 แห่ง โดยทำการสุ่ม ตัวอย่างแบบง่าย และทำการสุ่มตามความสะดวกในการเลือกกลุ่มตัวอย่างมาตอบแบบสอบถามอย่างน้อย แห่งละ 25 คน รวมเป็น 450 คน เพื่อความสะดวกในการแบ่งกลุ่มการเก็บข้อมูล โดยมีการ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ที่ระดับ 0.05 ของ Yamane (1973) จากเกณฑ์ที่กำหนดต้องมีขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 400 ตัวอย่าง สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 450 ตัวอย่าง ซึ่งถือว่าผ่านเงื่อนไขที่กำหนด ทั้งนี้ หากจังหวัดใดที่ไม่มีสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา ผู้วิจัยทำการเลือกจังหวัดอื่นที่อยู่ในภูมิภาค เดียวกันและสังกัดเดียวกัน โดยสถาบันอุดมศึกษาที่ได้รับการสุ่ม ปรากฏดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 สถาบันอุดมศึกษาที่ได้รับการสุ่ม

ภาค/จังหวัด	สถาบัน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
ภาคเหนือ		
เชียงราย	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย	25
เชียงใหม่	มหาวิทยาลัยแม่โจ้	25
อุตรดิตถ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์	25
ภาคใต้		
สงขลา	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	25
นครศรีธรรมราช	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช	25
กระบี่	วิทยาเขตนครศรีธรรมราช	25
	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	
นครศรีธรรมราช	วิทยาเขตกระบี่	25
	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช	
ภาคตะวันออก		
ชลบุรี	มหาวิทยาลัยบูรพา	25
ระยอง	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา	25
	(หมายเหตุ จ.ระยอง ไม่มีสถาบันระดับอุดมศึกษา ผู้วิจัยได้ทำการเลือก จ.ชลบุรี แทน)	
จันทบุรี	มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี	25
ภาคตะวันตก		
กาญจนบุรี	มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี	25
ราชบุรี	มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง	25
เพชรบุรี	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	25
ภาคกลาง		
ลพบุรี	มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	25
นครปฐม	มหาวิทยาลัยศิลปากร	25

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ภาค/จังหวัด	สถาบัน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
ปทุมธานี	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ธัญบุรี	25
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		
อุบลราชธานี	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี	25
บุรีรัมย์	มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	25
อุดรธานี	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี	25
รวมทั้งหมด 18 สถาบัน		450

ขั้นที่ 3 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 2 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา และแบบวัดความสุขของนักศึกษา

3.1 การพัฒนาแบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา

แบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยปัจจัยความสุขของนักศึกษามาจากการรวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูล โดยการพัฒนาแบบสอบถาม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิด โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัด และรูปแบบของการสร้างคำถาม

2) กำหนดโครงสร้างของแบบสอบถาม และเขียนข้อคำถาม โดยโครงสร้างของแบบสอบถาม ประกอบด้วยองค์ประกอบของปัจจัยความสุขหรือตัวบ่งชี้ นิยามเชิงปฏิบัติการ ลักษณะแบบวัด ข้อที่ และจำนวนข้อ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 โครงสร้างเนื้อหาและจำนวนข้อของแบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา

องค์ประกอบของ ปัจจัยความสุข /ตัวบ่งชี้	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะแบบวัด	ข้อที่	จำนวน ข้อ
1. ปัจจัยด้าน ตนเอง		เป็นแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อ 1-20		20
1.1 ความสามารถ จัดการกับอารมณ์ ตนเอง	ความสามารถในการ อธิบายถึงวิธีการจัดการ ความเครียดและควบคุม การแสดงออกทาง อารมณ์และพฤติกรรม ของตนเองได้อย่าง เหมาะสม	แบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่าอยู่ ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อ 1-5</u>	1,2,3, 4,5	5
1.2 การตระหนักรู้ ในอารมณ์ของ ตนเอง	การรู้จักและเข้าใจใน อารมณ์ของตนเอง สามารถรับรู้ถึงใน อารมณ์ความรู้สึกของ ตนเองตามสภาพจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ ที่จะเกิดขึ้น	แบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่าอยู่ ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อ 6-10</u>	6,7,8, 9,10	5
1.3 การยอมรับ ตนเอง	ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ในทางที่ดี เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความเชื่อมั่นใน ตนเอง	แบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่าอยู่ ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อ 11-15</u>	11,12, 13,14, 15	5

ตารางที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบของ ปัจจัยความสุข /ตัวบ่งชี้	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะแบบวัด	ข้อที่	จำนวน ข้อ
1.4 การรู้จักปรับตัว	การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมด้านการเรียน และการดำเนินชีวิต เพื่อ ดำรงตนให้อยู่ได้ในความ เป็นจริง พร้อมจะ ปรับปรุงแก้ไขตนเอง เมื่อเผชิญปัญหาได้อย่าง เหมาะสมตามวัย	แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อากาหรือ ความคิดเห็นและความรู้สึก อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ตอนที่ 2</u> <u>ข้อ 16-20</u>	16,17, 18,19, 20	5
2. ปัจจัยด้าน ครอบครัว		<u>เป็นแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อ</u> <u>20-25</u>		10
2.1 การได้รับการ ยอมรับจาก ครอบครัว	การรับรู้ความสามารถ อารมณ์ และความเข้าใจ ในการแสดงพฤติกรรม หรืออุปนิสัยของ นักศึกษาตามความคิด ของคนในครอบครัว	แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อากา หรือ ความคิดเห็นและความรู้สึก อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อ</u> <u>21-25</u>	21,22, 23,24, 25	5
2.2 ความสัมพันธ์ กับคนในครอบครัว	ปฏิกริยาทางด้าน พฤติกรรมและอารมณ์ ของนักศึกษาและคนใน ครอบครัวที่มีต่อกัน ตลอดจนการได้ทำ กิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ในครอบครัว มีการ ปรึกษาหารือ ร่วมกัน แก้ปัญหายอมรับฟัง ความคิดเห็นซึ่งกันและ กัน	แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อากาหรือ ความคิดเห็นและความรู้สึก อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ตอนที่ 2</u> <u>ข้อ 26-30</u>	26,27, 28,29, 30	5

ตารางที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบของปัจจัย ความสุขของนักศึกษา	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะแบบวัด	ข้อที่	จำนวน ข้อ
3. ปัจจัยด้าน สถาบันอุดมศึกษา		<u>เป็นแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อ 31-45</u>		15
3.1 การสร้าง สัมพันธภาพกับเพื่อน	ปฏิกริยาทางด้าน พฤติกรรมและอารมณ์ของ นักศึกษาและเพื่อนที่มีต่อ กัน ตลอดจนการได้ทำ กิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน มี การปรึกษาหารือ ร่วมกัน แก้ปัญหา และรับฟังความ คิดเห็นซึ่งกันและกัน	แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อาการหรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่า อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อ 31-35</u>	31,32, 33,34, 35	5
3.2 การได้รับการ ยอมรับจากเพื่อน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง นักศึกษากับเพื่อนที่แสดง ถึงความชื่นชม รับรู้และ เข้าใจในความสามารถของ นักศึกษา และเห็น ความสำคัญของนักศึกษา	แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อาการหรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่า อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อ 36-40</u>	36,37, 38,39, 40	5
3.3 การสร้าง สัมพันธภาพกับ อาจารย์	ปฏิกริยาทางด้าน พฤติกรรมและอารมณ์ของ อาจารย์ที่มีต่อนักศึกษาที่ แสดงถึงความเข้าใจและใส่ ใจนักศึกษา มีการให้ คำแนะนำ ปรึกษาหารือ และรับฟังความคิดเห็นของ นักศึกษา	แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อาการหรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่า อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อ 41-45</u>	41,42, 43,44, 45	5

ตารางที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบของปัจจัย ความสุขของนักศึกษา	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะแบบวัด	ข้อที่	จำนวน ข้อ
4. ปัจจัยด้านสังคม		<u>เป็นแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อ 46-60</u>		15
4.1 การอยู่ร่วมกันและ การทำงานเป็นทีม	ความสามารถในการ อธิบายถึงสาเหตุและผล ของอารมณ์และความรู้สึก ของผู้อื่น รวมทั้งสามารถ ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น ๆ โดยมีปฏิสัมพันธ์กัน ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ให้ ความร่วมมือในการทำงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อาการหรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่า อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อ 46-50</u>	46,47, 48,49, 50	5
4.2 การสร้าง สัมพันธภาพกับบุคคล อื่น	การรักษาความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล โดย สามารถป้องกันและแก้ไข ปัญหาความขัดแย้ง ระหว่างบุคคลได้อย่าง เหมาะสม รวมถึงมี ความสามารถในการขอ และให้ความช่วยเหลือ ผู้อื่นเมื่อจำเป็น	แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อาการหรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่า อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อ 51-55</u>	51,52, 53,54, 55	5
4.3 การรับผิดชอบต่อ ตนเองและผู้อื่น	การแสดงถึงบทบาทหน้าที่ ของตนเองอย่างเหมาะสม สามารถแสดงพฤติกรรม โดยผ่านการคิดพิจารณา ถึงความปลอดภัยต่อ ตนเองและผู้อื่น รวมถึง การตระหนักถึง ผลประโยชน์ของสังคม	แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อาการหรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่า อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อ 56-60</u>	56,57, 58,59, 60	5

การกำหนดวิธีการและเกณฑ์การให้คะแนน ประยุกต์ตามวิธีของ Clark (2005) เป็นแบบวัด
มาตรประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ
เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือ
เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับ
เรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็น
ด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

การกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามในแบบสอบถามปัจจัยความสุขของ
นักศึกษา มีดังนี้

ในข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เลย	ให้	1 คะแนน
เล็กน้อย	ให้	2 คะแนน
มาก	ให้	3 คะแนน
มากที่สุด	ให้	4 คะแนน

ส่วนในข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เลย	ให้	4 คะแนน
เล็กน้อย	ให้	3 คะแนน
มาก	ให้	2 คะแนน
มากที่สุด	ให้	1 คะแนน

การกำหนดการแปลผลคะแนนปัจจัยความสุขของนักศึกษา มีการแปลผลดังต่อไปนี้

คะแนน 3.56 ขึ้นไป	หมายถึง ระดับมากที่สุด
คะแนน 3.00 - 3.55	หมายถึง ระดับมาก
คะแนน 2.45 - 2.99	หมายถึง ระดับน้อย
คะแนน น้อยกว่า 2.45	หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

3) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบ
ความชัดเจนของข้อคำถาม ความเหมาะสมของจำนวนข้อคำถามภาษาและรูปแบบของข้อคำถามแล้ว
นำมาปรับปรุง

4) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน คุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้ที่มีที่มีความรู้ความชำนาญในด้านสุศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และเป็นผู้ที่มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาโท การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพิจารณาจากความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่ต้องการ โดยมีเกณฑ์คัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) สำหรับแบบสอบถามฉบับนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมที่จะนำไปทดลองใช้

5) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ต่อมานำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความเที่ยง (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) สำหรับแบบสอบถามฉบับนี้มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 จากนั้นนำไปหาค่าอำนาจจำแนก (Item-total Correlation) โดยโปรแกรมการวิเคราะห์ SPSS โดยกำหนดเกณฑ์ค่าอำนาจตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.21 – 0.79 สำหรับข้อคำถามที่มีค่าอำนาจไม่ถึง 0.20 ผู้วิจัยได้ทำการตัดออก จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 10, 12, 40, 45 มีค่าอำนาจจำแนก เท่ากับ 0.05, 0.04, 0.05, -0.33, ตามลำดับ ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพ จำนวน 56 ข้อ ซึ่งผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ปรากฏดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.27	16	0.40	31	0.54	46	0.40
2	0.35	17	0.68	32	0.61	47	0.64
3	0.21	18	0.26	33	0.61	48	0.69
4	0.36	19	0.42	34	0.56	49	0.23
5	0.42	20	0.44	35	0.21	50	0.51
6	0.33	21	0.61	36	0.31	51	0.44
7	0.51	22	0.61	37	0.48	52	0.58
8	0.26	23	0.67	39	0.61	53	0.59

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก (r)
9	0.23	24	0.56	39	0.52	54	0.40
10	0.05	25	0.68	40	0.05	55	0.58
11	0.24	26	0.56	41	0.37	56	0.40
12	0.04	27	0.31	42	0.71	57	0.28
13	0.21	28	0.25	43	0.79	58	0.31
14	0.25	29	0.28	44	0.79	59	0.22
15	0.25	30	0.21	45	-0.33	60	0.64
ค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.21 – 0.79							
ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.85							

3.2 การพัฒนาแบบวัดความสุขของนักศึกษา

แบบวัดความสุขของนักศึกษา เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง โดยการพัฒนาดังนี้วัดความสุข มาจากการสังเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความหมายและองค์ประกอบของความสุข ซึ่งแบ่งองค์ประกอบความสุขเป็น 7 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีอารมณ์ทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ โดยผู้วิจัยมีการพัฒนาแบบวัดดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิด โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัด และรูปแบบของการสร้างคำถาม

2) กำหนดโครงสร้างของแบบวัดความสุข และเขียนข้อคำถาม โดยโครงสร้างของแบบวัด ประกอบด้วยองค์ประกอบของปัจจัยความสุขหรือตัวบ่งชี้ นิยามเชิงปฏิบัติการ ลักษณะแบบวัด ข้อที่ และจำนวนข้อ ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 โครงสร้างเนื้อหาและจำนวนข้อของแบบวัดความสุขของนักศึกษา

องค์ประกอบของ ความสุข/ตัวบ่งชี้	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะแบบวัด	ข้อที่	จำนวน ข้อ
1. การมีอารมณ์ เชิงบวก	ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิด จากการรับรู้ที่ผ่าน	แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ	1,2,3, 4,5	5

ตารางที่ 10 (ต่อ)

องค์ประกอบของ ความสุข/ตัวบ่งชี้	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะแบบวัด	ข้อที่	จำนวน ข้อ
(Positive Emotion)	กระบวนการคิดและ ประสบการณ์ที่ส่งผลดีและ เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่ บุคคล เช่น การมองโลกใน แง่ดี การมีจิตใจที่แจ่มใส เร้าใจ กระปรี้กระเปร่า มีความ สบายอกสบายใจ เป็นต้น	ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่าอยู่ ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อ 1-5</u>		
2. การมีความพึง พอใจในชีวิต (Life Satisfaction)	ความรู้สึกที่ดีหรือทัศนคติที่ ดีของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่ง หนึ่งซึ่งมักจะเกิดขึ้นได้ก็ ต่อเมื่อความต้องการของ มนุษย์ได้รับการตอบสนอง ตรงกันข้ามหากความ ต้องการของตนไม่ได้รับการ ตอบสนองความไม่พึงพอใจ ก็จะเกิดขึ้น	แบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่าอยู่ ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อ 6-10</u>	6,7,8, 9,10	5
3. การมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรม (Engagement)	การเข้าร่วมในทำสิ่งต่างๆ ได้ อย่างราบรื่น หรือการที่รู้สึก เป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด มีความสนใจกับสิ่งนั้นอย่าง มุ่งมั่นจริงจังซึ่งจะทำให้มี พลังในการใช้ชีวิต ซึ่งเป็น การเรียนรู้การเติบโต การ รักษาความสุขส่วนบุคคล และเป็นความต้องการบาง สิ่งบางอย่างในชีวิตของ มนุษย์ที่จะซึมซับให้เข้าสู่ ช่วงเวลาที่ทำให้เกิดความสุข อันเต็มเปี่ยมในงานหรือ กิจกรรม	แบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่าอยู่ ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถามส่วนที่ 2 ข้อ 11-15</u>	11,12, 13,14, 15	5

ตารางที่ 10 (ต่อ)

องค์ประกอบของ ความสุข/ตัวบ่งชี้	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะแบบวัด	ข้อที่	จำนวน ข้อ
4. การมี ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลที่ดี (Relationships)	การติดต่อสัมพันธ์ ถ่ายทอด ความรักและความปิติยินดี หรือมีการปฏิสัมพันธ์ทาง อารมณ์และทางกายภาพกับ มนุษย์คนอื่นๆ เพื่อให้เกิด ความรัก ความสนิทสนมกับพ่อ แม่ พี่น้อง เพื่อนร่วมงานและ เพื่อนฝูง ซึ่งการมี ความสัมพันธ์ที่ดีนั้นจะช่วยให้ บุคคลได้รับการสนับสนุนใน ช่วงเวลาที่ยากลำบาก	แบบมาตรฐานค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่า อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อ 16-20</u>	16,17, 18,19, 20	5
5. การมีคุณค่า (Meaning)	การมีจุดมุ่งหมายในการใช้ ชีวิต หรือการที่รู้สึกว่าคุณ มีความหมาย รวมถึงการได้ เห็นว่าตนเองมีความหมายใน การเปลี่ยนแปลงบางสิ่ง บางอย่างที่มีความหมาย ใน ชีวิตผู้อื่น ทั้งนี้ การมี จุดมุ่งหมายและการมีชีวิตอยู่ บนโลกนี้ย่อมมีความหมาย มิใช่เป็นเพียงการแสวงหา ความร่ำรวยและความมั่งคั่ง ทางวัตถุ หากแต่เป็นการเห็น คุณค่าที่แท้จริงในชีวิต	แบบมาตรฐานค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือ ความคิดเห็นและความรู้สึกว่า อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด <u>เป็นแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อ 21-25</u>		
6. การบรรลุ เป้าหมาย (Accomplish ments)	การทำสิ่งต่างๆ ได้อย่าง สำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ การมีเป้าหมายและความ ทะเยอทะยานในชีวิตจะ สามารถช่วยให้บุคคลประสบ ความสำเร็จ และเมื่อบุคคล บรรลุเป้าหมายแล้วจะทำให้	แบบมาตรฐานค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือ ความคิดเห็นและความรู้สึก ว่าอยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด	26,27, 28,29, 30	5

ตารางที่ 10 (ต่อ)

องค์ประกอบของ ความสุข/ตัวบ่งชี้	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะแบบวัด	ข้อที่	จำนวน ข้อ
	เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจใน ตนเอง	เป็นแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อ 26-30		
7. การมีสุขภาพที่ สมบูรณ์ (Healthy)	การที่ร่างกายแข็งแรง สามารถหลีกเลี่ยงโรคที่ ป้องกันได้หรือ การมี ภูมิคุ้มกันและภูมิต้านทานโรค และสามารถทำงานได้ ตามปกติในการดำเนินชีวิต ประจำวันได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ในลักษณะ ความถี่ของการปฏิบัติ การ ประเมินเหตุการณ์ อาการหรือ ความคิดเห็นและความรู้สึก ว่า อยู่ในระดับใด ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด เป็น แบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อ 31- 35	31,32, 33,34, 35	5

การกำหนดวิธีการและเกณฑ์การให้คะแนน ประยุกต์ตามวิธีของ Clark (2005) เป็นแบบวัด
มาตราประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ
เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือ
เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับ
เรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็น
ด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

การกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามในแบบวัดความสุขของนักศึกษา มีดังนี้

ในข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เลย ให้ 1 คะแนน

เล็กน้อย ให้ 2 คะแนน

มาก ให้ 3 คะแนน

มากที่สุด ให้ 4 คะแนน

ส่วนในข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เลย ให้ 4 คะแนน

เล็กน้อย	ให้	3 คะแนน
มาก	ให้	2 คะแนน
มากที่สุด	ให้	1 คะแนน

การกำหนดการแปลผลการวัดความสุขของนักศึกษามีการแปลผลคะแนนความสุขแต่ละระดับ ดังต่อไปนี้

คะแนน 3.56 ขึ้นไป	หมายถึง ระดับความสุขมากที่สุด
คะแนน 3.00 - 3.55	หมายถึง ระดับความสุขมาก
คะแนน 2.45 - 2.99	หมายถึง ระดับความสุขน้อย
คะแนน น้อยกว่า 2.45	หมายถึง ระดับความสุขน้อยที่สุด

3) นำแบบวัดความสุขที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความชัดเจนของข้อคำถาม ความเหมาะสมของจำนวนข้อคำถามภาษาและรูปแบบของข้อคำถามแล้วนำมาปรับปรุง

4) นำแบบวัดความสุขที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน คุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้ที่มีที่มความรู้ความชำนาญในด้านสุขศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และเป็นผู้ที่มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาโทบัณฑิต การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพิจารณาจากความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่ต้องการ โดยมีเกณฑ์คัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) สำหรับแบบสอบถามฉบับนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.84 (รายละเอียดดังภาคผนวก) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง แสดงว่า อยู่ในเกณฑ์เหมาะสมที่จะนำไปทดลองใช้

5) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ต่อมานำแบบวัดความสุขนี้ไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความเที่ยง (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) สำหรับแบบวัดความสุขฉบับนี้มีค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.92 จากนั้นนำไปหาค่าอำนาจจำแนก (Item-total Correlation) โดยโปรแกรมการวิเคราะห์ SPSS โดยกำหนดเกณฑ์ค่าอำนาจตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสุขทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.66 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพ จำนวน 35 ข้อ ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสุข

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.53	16	0.53	31	0.21
2	0.36	17	0.35	32	0.21
3	0.42	18	0.35	33	0.22
4	0.26	19	0.31	34	0.51
5	0.20	20	0.20	35	0.31
6	0.46	21	0.43		
7	0.59	22	0.53		
8	0.20	23	0.52		
9	0.21	24	0.66		
10	0.48	25	0.61		
11	0.56	26	0.31		
12	0.54	27	0.52		
13	0.58	28	0.54		
14	0.29	29	0.56		
15	0.45	30	0.63		
ค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.66					
ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.92					

ขั้นที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเสนอไปยังผู้บริหารสถานศึกษาของมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยในมหาวิทยาลัย

2) ผู้วิจัยทำการติดต่อทางโทรศัพท์เบื้องต้นและส่งเอกสารผ่านฝ่ายวิจัยของมหาวิทยาลัยเพื่อรับการพิจารณา เมื่อได้รับการอนุมัติให้เก็บข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างผ่านอาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษา ซึ่งดำเนินการตอบภายหลังชั่วโมงเรียนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

3) นำแบบสอบถามที่ได้ กลับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ผล ซึ่งผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบไปทั้งหมด 18 จังหวัด ๆ ละ 1 สถาบัน ๆ ละ 25 ฉบับ รวมเป็น 450 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนกลับมา จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 88.89% โดยมีรายละเอียดปรากฏดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 จำนวนแบบสอบถามที่ส่งและที่ได้รับกลับคืน

สถาบัน	จำนวนที่ส่ง	จำนวนที่ได้รับกลับคืน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย	25	25
มหาวิทยาลัยแม่โจ้	25	15
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์	25	15
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	25	25
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่	25	17
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช วิทยาเขต	25	18
นครศรีธรรมราช		
มหาวิทยาลัยบูรพา	25	25
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา	25	25
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี	25	25
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี	25	25
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง	25	10
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	25	25
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	25	25
มหาวิทยาลัยศิลปากร	25	25
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี	25	25
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	25	25
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี	25	25
รวม	450	400

ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของความสุขนักศึกษา แบ่งออกเป็น การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นและการวิเคราะห์เพื่อตอบคำถามวิจัย

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และ ผู้ให้ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าร้อยละและความถี่ โดยใช้โปรแกรม SPSS

5.2 การวิเคราะห์เพื่อตอบคำถามวิจัย ทำการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่สังเกตได้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเบ้ ความโด่ง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) ระหว่างตัวแปรเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา และวิเคราะห์ความตรงของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach)

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ขั้นที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดำเนินการโดยศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความหมายและมโนทัศน์ของความสุข การส่งเสริมความสุขของนักศึกษา การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมและทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดำเนินการโดยนำผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ทฤษฎีการปรับตัวของรอยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสังเคราะห์เป็นกิจกรรมในโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ขั้นที่ 3 การสร้างโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย โดยนำโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาเป็นหลักในการสร้างโปรแกรม ซึ่งภายหลังการวิเคราะห์โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา ผู้วิจัยจะได้ผลการวิเคราะห์เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ซึ่งตัวแปรเหล่านั้นผู้วิจัยได้นำมา

วิเคราะห์เป็นกิจกรรมในโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย องค์ประกอบของแต่ละกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ และการประเมินผล

ขั้นที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุง ดำเนินการโดย

1) นำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปนำไปตรวจสอบค่าความตรง (Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ดังรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในภาคผนวก ก) คุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญในด้านสุขศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และเป็นผู้ที่มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาโทบัณฑิต ตรวจสอบพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นนำมาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและจุดประสงค์การวิจัย (Index of Congruence: IOC) ซึ่งมีเกณฑ์คัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) โดยผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบในกิจกรรมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ปรากฏดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบในกิจกรรมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1. การกำหนด องค์ประกอบของกิจกรรม ครบถ้วนและครอบคลุม ความต้องการในการจัด กิจกรรม	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00	ใช้ได้
2. เรียงลำดับองค์ประกอบ ของกิจกรรมมีความ เหมาะสมและชัดเจน	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00	ใช้ได้
3. องค์ประกอบของ กิจกรรมมีความสอดคล้อง กัน	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00	ใช้ได้
ค่าเฉลี่ย							1.00	ใช้ได้

จากตารางที่ 13 พบว่า องค์ประกอบของกิจกรรมที่มี 6 องค์ประกอบ คือ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนดำเนินการ กิจกรรม สื่อ/แหล่งข้อมูล และการประเมินผล มีค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ยในแต่ละด้านเท่ากับ 1.00

และผลการพิจารณาความสอดคล้องของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย จำนวน 10 กิจกรรม ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมที่ 1 – 10

กิจกรรม	ค่า IOC	แปลผล
กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธ์ สามไมตรี	0.80	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 2 รู้ทันอารมณ์ตน	0.60	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 3 ลูกโป่งสีอารมณ์	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 4 สุขสง่า	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 5 วัยใสสร้างสังคม	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 6 ผ่อนคลายด้วยโยคะ	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 7 ต้นไม้แห่งคุณค่า	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 8 ปิดตาแล้วมาเปิดใจ	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 9 สุขทุกกลมหายใจ	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 10 สัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง	1.00	ใช้ได้
ค่าเฉลี่ย	0.94	ใช้ได้

จากตารางที่ 14 พบว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.6 – 1.00 โดยค่าดัชนีความสอดคล้องของแต่ละกิจกรรมมีดังนี้ กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธ์ สามไมตรี มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.8 กิจกรรมที่ 2 รู้ทันอารมณ์ตน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.6 กิจกรรมที่ 3 ลูกโป่งสีอารมณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 4 สุขสง่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 5 วัยใสสร้างสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 6 ผ่อนคลายด้วยโยคะ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 7 ต้นไม้แห่งคุณค่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 8 ปิดตาแล้วมาเปิดใจ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 9 สุขทุกกลมหายใจ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 10 สัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมในโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น มีรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธ์ สถานไมตรี ด้านขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมมีความชัดเจน ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรมีการเพิ่มกิจกรรมที่ทำให้รู้วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพ” ผู้วิจัยได้เพิ่มเติมตามคำแนะนำ

กิจกรรมที่ 2 รู้ทันอารมณ์ตน ด้านสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรมีนำภาพตนเองหรือพฤติกรรมตนเองมาแสดง หรือเลือกใช้สื่อที่เป็นภาพเคลื่อนไหวเพื่อให้นักศึกษาเกิดความสนใจมากยิ่งขึ้น” ผู้วิจัยได้เพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะ

ส่วนกิจกรรมที่ 3 – 10 ท่านผู้ทรงคุณวุฒิไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยสรุปผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของท่านผู้ทรงคุณวุฒิทุกประเด็น

สำหรับผลการพิจารณาความสอดคล้องของโปรแกรมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ปรากฏดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
	1	2	3	4	5			
1. การกำหนดองค์ประกอบ ของกิจกรรม	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00	ใช้ได้
2. จำนวนสัปดาห์ และ จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1.00	1.00	1.00	0.00	1.00	4.00	0.80	ใช้ได้
3. การเรียงลำดับของ กิจกรรมในแต่ละสัปดาห์	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00	ใช้ได้
4. ระยะเวลาในการจัดแต่ละ กิจกรรมแต่ละครั้ง	1.00	1.00	1.00	0.00	1.00	4.00	0.80	ใช้ได้
5. ความชัดเจนและความ เป็นไปของการจัดกิจกรรม ตามตารางโปรแกรม กิจกรรม	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00	ใช้ได้
ค่าเฉลี่ย							0.92	ใช้ได้

จากตารางที่ 15 พบว่า การจัดโปรแกรมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นในแต่ละด้าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย เท่ากับ 0.92

2) นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเป็นได้

ระยะที่ 3 การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น

การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยมีขั้นตอนการประเมินประสิทธิผลแบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 674,888 คน (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2562: ออนไลน์)

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562 ซึ่งเลือกโดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 1 สถาบัน ที่ผู้บริหารให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยมีเกณฑ์พิจารณาการคัดเลือกและคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง

1) เป็นนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขของนักศึกษา ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา

2) เป็นนักศึกษาที่ไม่ได้อยู่ในระหว่างการรักษาจากแพทย์

3) เป็นนักศึกษาที่ไม่ได้ใช้ยาในการรักษาอาการทางจิตเวช

4) เป็นนักศึกษาที่มีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

1) นักศึกษาไม่มีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมอีกต่อไป

2) นักศึกษาเกิดอาการเจ็บป่วยหรือมีปัญหาในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม โดยไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมได้อีก

หลังจากนั้นแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก (Lottery) แบ่งเป็นนักศึกษาในกลุ่มทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

1.2 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย และเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความสุขของนักศึกษา เพื่อประเมินโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

2.1 ขอความอนุเคราะห์ในการให้นักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ชั้นปีที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

2.2 ทำการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย และสอบถามความสมัครใจ

2.3 ขั้นการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นให้นักศึกษากลุ่มทดลองโดยใช้เวลาในการจัดโปรแกรม สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์

ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างการทำกิจกรรมของกลุ่มทดลอง นักศึกษากลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยตามปกติที่มหาวิทยาลัยกำหนด

2.4 หลังจากจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น 6 สัปดาห์ ให้นักศึกษาทำแบบวัดความสุขของนักศึกษา

2.5 ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

ผู้วิจัยกำหนดแบบแผนการทดลองเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research design) ดังแผนภาพที่ 6

แผนภาพที่ 6 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		วัดภายหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₄	-	O ₅

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

X = โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

O₁, O₄ = ความสุขของนักศึกษาที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O₂, O₅ = ความสุขของนักศึกษาที่วัดได้หลังการทดลอง

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1) คำนวณค่าสถิติบรรยาย คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสุขของนักศึกษา

2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคะแนนความสุขของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยค่าสถิติที (t-test)

3) วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANCOVA) สำหรับประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

4) วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณ (Multivariate Analysis of Covariance: MANCOVA) สำหรับเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง โดยจำแนกตามองค์ประกอบ

ขั้นที่ 4 การสรุปและอภิปรายผลการทดลอง

นำผลการทดลองมาสรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา 2) ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) พัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย 4) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น โดยการนำเสนอข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

- 1) ผลการวิเคราะห์ความถี่และร้อยละข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
- 2) ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรในโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของ

นักศึกษา

1.2 โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

3.1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

3.2 ผลการจัดแผนดำเนินกิจกรรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น

4.1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

\bar{X}	หมายถึง ค่ามัชฌิมเลขคณิต หรือ ค่าเฉลี่ย (mean)
SD	หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
MAX	หมายถึง คะแนนสูงสุด (maximum)
MIN	หมายถึง คะแนนต่ำสุด (minimum)
SK	หมายถึง ค่าความเบ้ (skewness)
KU	หมายถึง ค่าความโด่ง (kurtosis)
χ^2	หมายถึง ดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนประเภทค่าสถิติไค-สแควร์
df	หมายถึง องศาแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)
TE	หมายถึง ขนาดอิทธิพลรวม (total effect)
IE	หมายถึง ขนาดอิทธิพลทางอ้อม (indirect effect)
DE	หมายถึง ขนาดอิทธิพลทางตรง (direct effect)
ΔX	หมายถึง เมทริกซ์พารามิเตอร์สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรสังเกตได้บน

ตัวแปรภายนอกแฝง

ΔY	หมายถึง เมทริกซ์พารามิเตอร์สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรสังเกตได้บน
------------	---

ตัวแปรภายในแฝง

Γ	หมายถึง เมทริกซ์อิทธิพลเชิงสาเหตุจากตัวแปรภายนอกไปยังตัวแปรภายในแฝง
R^2	หมายถึง สัมประสิทธิ์การทำนาย (coefficient of determination)
GFI	หมายถึง ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (goodness of fit index)
AGFI	หมายถึง ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (goodness of fit index)
RMR	หมายถึง ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (mean squared residual)
CFI	หมายถึง ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (comparative fit index)
p	หมายถึง ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนตัวแปรแฝง

SELF	หมายถึง ปัจจัยด้านตนเอง
FAM	หมายถึง ปัจจัยด้านครอบครัว
INST	หมายถึง ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา
SOCIAL	หมายถึง ปัจจัยด้านสังคม
HAPPY	หมายถึง ความสุขของนักศึกษา

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนตัวแปรสังเกตได้

- HAPPY1 หมายถึง การมีอารมณ์เชิงบวก
 HAPPY2 หมายถึง การมีความพึงพอใจในชีวิต
 HAPPY3 หมายถึง การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
 HAPPY4 หมายถึง การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี
 HAPPY5 หมายถึง การมีคุณค่า
 HAPPY6 หมายถึง การบรรลุเป้าหมาย
 HAPPY7 หมายถึง การมีสุขภาพที่สมบูรณ์

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

1) ผลการวิเคราะห์ความถี่และร้อยละข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา ผลการวิเคราะห์ พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง 202 คน คิดเป็นร้อยละ 50.50 และเพศชาย 198 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 เป็นนักศึกษาที่มีอายุ 18 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.25 อายุ 19 ปี จำนวน 369 คน คิดเป็นร้อยละ 92.25 และอายุ 20 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 400 คน คิดเป็นร้อยละ 100

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้นสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี รายละเอียดผู้วิจัยได้นำเสนอในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์จำนวนและร้อยละข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	หญิง	227	50.44
	ชาย	223	49.56
	รวม	450	100.00
ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา	1	450	100.00
อายุ	18	71	15.78
	19	369	82.00
	20	10	2.22
	รวม		100.00

2) ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรในโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

การวิเคราะห์ในส่วนนี้ ประกอบด้วยผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่ง ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้ในปัจจัยความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย ตัวแปรปัจจัยด้านตนเอง ตัวแปรปัจจัยด้านครอบครัว ตัวแปรปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา และปัจจัยด้านสังคม ส่วนที่สอง ประกอบด้วย การมีอารมณ์เชิงบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ค่าสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง เพื่อเป็นการศึกษาสภาพโดยทั่วไปของตัวแปร ลักษณะการกระจายและการแจกแจงของตัวแปร ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดของการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละด้านต่อไปนี้

2.1) ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้ในปัจจัยด้านตนเอง

ตัวแปรปัจจัยด้านตนเอง ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ ความสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง และการปรับตัว ผลการวิเคราะห์ ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรแต่ละตัว พบว่า ตัวแปรความสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.795 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง อยู่ในระดับมาก การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.720 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง อยู่ในระดับมาก การยอมรับตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.841 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการยอมรับตนเอง อยู่ในระดับมาก และการปรับตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.840 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการปรับตัว อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรในปัจจัยด้านตนเอง พบว่า ตัวแปรการยอมรับตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ตัวแปร การปรับตัว ตัวแปรความสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และตัวแปรการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

เมื่อพิจารณาการแจกแจงข้อมูลของตัวแปรสังเกตได้ทั้งสี่ตัว พบว่า ตัวแปรความสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง และการปรับตัว มีการแจกแจงแบบเบ้ซ้าย โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -0.022 ถึง -0.286 แสดงว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนความสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง และการปรับตัว สูงกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนตัวแปรการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง พบว่ามีการแจกแจงแบบเบ้ขวา โดยมีความเบ้เท่ากับ 0.274 แสดงว่า นักศึกษามีคะแนนการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองส่วนใหญ่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย เมื่อพิจารณาค่าความ

โด้ พบว่า ตัวแปรการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง และการปรับตัว มีความเตี้ยแบนกว่าโค้งปกติ มีค่าความโด้ระหว่าง 0.015 ถึง 0.289 แสดงว่าตัวแปรทั้งสองมีการกระจายของข้อมูลต่ำ โดยตัวแปรความสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองมีค่าความโด้เท่ากับ -0.131 และตัวแปรการยอมรับตนเองมีค่าความโด้เท่ากับ -0.696 ตัวแปรทั้งสองตัวจึงมีลักษณะการกระจายของข้อมูลค่อนข้างมากกว่าตัวแปรอื่น ๆ

2.2) ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้ในปัจจัยด้านครอบครัว

ตัวแปรปัจจัยด้านครอบครัวประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวแปร ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากครอบครัว และความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของแต่ละตัวแปรแต่ละตัว พบว่า การได้รับการยอมรับจากครอบครัวมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.252 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาได้รับการยอมรับจากครอบครัวอยู่ในระดับมากที่สุด ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.928 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรใน ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า ตัวแปรการได้รับการยอมรับจากครอบครัว มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว

เมื่อพิจารณาการแจกแจงข้อมูลของตัวแปรสังเกตได้ทั้งสอง พบว่า ตัวแปรการได้รับการยอมรับจากครอบครัว และตัวแปรความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว มีการแจกแจงแบบเบ้ซ้าย โดยมีค่าความเบ้เท่ากับ -0.006 ถึง -0.545 แสดงว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนการได้รับการยอมรับจากครอบครัว และมีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวสูงกว่าค่าเฉลี่ย เมื่อพิจารณาค่าความโด้ พบว่า ตัวแปรทั้งสองมีความเตี้ยแบนกว่าโค้งปกติ โดยมีค่าความโด้ระหว่าง -0.929 ถึง -0.327 แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรเหล่านี้มีลักษณะการกระจายของข้อมูลมาก

2.3) ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้ในปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา

ตัวแปรปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ประกอบด้วย ตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน การได้รับการยอมรับจากเพื่อน และการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรแต่ละตัว พบว่า การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.006 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับมากที่สุด การได้รับการยอมรับจากเพื่อน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.790 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาได้รับการยอมรับจากเพื่อนอยู่ในระดับมาก และการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.790 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรในปัจจัย ด้านสถาบันอุดมศึกษา พบว่า ตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมี

ค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ตัวแปรการได้รับการยอมรับจากเพื่อน และตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน

เมื่อพิจารณาการแจกแจงข้อมูลของตัวแปรสังเกตได้ คือ ตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน พบว่า มีการแจกแจงแบบเบ้ซ้าย โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -0.125 แสดงว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนตัวแปรการได้รับการยอมรับจากเพื่อน และตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ พบว่า มีการแจกแจงแบบเบ้ขวา โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง 0.075 ถึง 0.121 แสดงว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนการได้รับการยอมรับจากเพื่อน และตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง พบว่า ตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมีความเตี้ยแบนกว่าโค้งปกติ โดยมีค่าความโด่งเท่ากับ 0.458 แสดงว่าตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมีการกระจายของข้อมูลมาก เมื่อพิจารณาความโด่งของตัวแปรการได้รับการยอมรับจากเพื่อน และการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ พบว่ามีความโด่งมากกว่าโค้งปกติ มีค่าความโด่งระหว่าง 0.054 ถึง 0.253 แสดงว่าตัวแปรการยอมรับจากเพื่อน และการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ มีการกระจายของข้อมูลน้อย

2.4) ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้ในปัจจัยด้านสังคม

ตัวแปรปัจจัยด้านสังคม ประกอบด้วย ตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร ได้แก่ การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรแต่ละตัว พบว่า การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.091 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีมอยู่ในระดับมากที่สุด การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.053 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น อยู่ในระดับมากที่สุด และการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.069 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของตัวแปรในปัจจัย ด้านสถาบันอุดมศึกษา พบว่า ตัวแปรการอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ตัวแปรการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น และตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

เมื่อพิจารณาการแจกแจงข้อมูลของตัวแปรสังเกตได้ทั้งสามตัวแปร พบว่า มีการแจกแจงแบบเบ้ซ้าย โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -0.233 ถึง -0.182 แสดงว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนการอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นสูงกว่าค่าเฉลี่ย เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง พบว่า ตัวแปรการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นมีความเตี้ยแบนกว่าโค้งปกติ มีค่าความโด่งเท่ากับ -0.511 แสดงว่าตัวแปรการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นมีการกระจายของข้อมูลมาก เมื่อพิจารณาความโด่งของตัวแปรการอยู่ร่วมกันและ

การทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น พบว่ามีความโด่งมากกว่าโค้งปกติ มีค่าความโด่งระหว่าง 0.016 ถึง 0.081 แสดงว่า ตัวแปรการอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นมีการกระจายของข้อมูลน้อย

2.5) ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรความสุขของนักศึกษา

ตัวแปรความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 7 ตัวแปร ได้แก่ การมีอารมณ์เชิงบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรแต่ละตัว พบว่า การมีอารมณ์เชิงบวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.168 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีอารมณ์เชิงบวกอยู่ในระดับมาก การมีความพึงพอใจในชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.728 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความพึงพอใจในชีวิต อยู่ในระดับน้อย การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.042 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม อยู่ในระดับมาก การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.165 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี อยู่ในระดับมาก การมีคุณค่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.078 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการมีคุณค่า ในระดับมาก การบรรลุถึงเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.848 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการบรรลุเป้าหมาย อยู่ในระดับน้อย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.044 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีสุขภาพที่สมบูรณ์อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรความสุขของนักศึกษา พบว่า ตัวแปรการมีอารมณ์เชิงบวกมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ตัวแปรการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี และตัวแปรการมีความพึงพอใจในชีวิตมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

เมื่อพิจารณาการแจกแจงข้อมูลของตัวแปรสังเกต ได้ทั้งเจ็ดตัว พบว่า ตัวแปรการมีอารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีการแจกแจงแบบเบ้ซ้าย โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -0.175 ถึง -0.133 แสดงว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนการมีอารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่าการบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ สูงกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนตัวแปรการมีความพึงพอใจในชีวิต และการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี มีการแจกแจงแบบเบ้ขวา โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง 0.020 ถึง 0.058 แสดงว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนการมีความพึงพอใจในชีวิต และการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีอยู่ในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง พบว่า ตัวแปรการมีอารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี และการมีคุณค่า มีความเตี้ยแบนกว่าโค้งปกติ โดยมีค่าความโด่งระหว่าง -0.821 ถึง -0.289 แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรการมีอารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี และการมี

คุณค่า มีการกระจายของข้อมูลมาก ส่วนตัวแปรการมีความพึงพอใจในชีวิต การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีความโด่งสูงกว่าโค้งปกติ โดยมีค่าความโด่งระหว่าง 0.069 ถึง 0.386 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรการมีความพึงพอใจในชีวิต การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีการกระจายของข้อมูลน้อย

ตารางที่ 17 สถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ตัวแปร	\bar{X}	ความ หมาย	SD	CV%	MIN	MAX	SK	KU
ปัจจัยด้านตนเอง								
ความสามารถจัดการกับ อารมณ์ของตนเอง	2.795	น้อย	0.408	54.169	1.600	3.800	-0.286	-0.131
การตระหนักรู้ใน อารมณ์ของตนเอง	2.720	น้อย	0.371	61.310	1.800	3.800	0.274	0.289
การยอมรับตนเอง	2.841	น้อย	0.573	70.495	1.200	4.000	-0.070	-0.696
การปรับตัว	2.840	น้อย	0.436	60.074	1.600	4.000	-0.022	0.015
ปัจจัยด้านครอบครัว								
การได้รับการยอมรับ จากครอบครัว	3.252	มาก	0.629	60.784	1.200	4.000	-0.545	-0.327
ความสัมพันธ์กับคนใน ครอบครัว	2.928	น้อย	0.622	85.943	1.400	4.000	-0.006	-0.929
ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา								
การสร้างสัมพันธภาพ กับเพื่อน	3.006	มาก	0.498	59.062	1.600	4.000	0.075	-0.458
การได้รับการยอมรับ จากเพื่อน	2.790	น้อย	0.452	54.106	1.200	4.000	0.121	0.054
การสร้างสัมพันธภาพ กับอาจารย์	2.790	น้อย	0.480	60.068	1.400	4.000	-0.125	0.253
ปัจจัยด้านสังคม								
การอยู่ร่วมกันและการ ทำงานเป็นทีม	3.091	มาก	0.505	49.586	1.400	4.000	-0.196	0.016
การสร้างสัมพันธภาพ กับบุคคลอื่น	3.053	มาก	0.508	49.752	1.400	4.000	-0.182	0.081
การรับผิดชอบต่อ ตนเองและผู้อื่น	3.069	มาก	0.532	52.026	1.600	4.000	-0.233	-0.511

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ตัวแปร	\bar{X}	ความ หมาย	SD	CV%	MIN	MAX	SK	KU
ความสุขของนักศึกษา								
การมีอารมณ์เชิงบวก	3.168	มาก	0.411	40.828	1.800	3.600	0.265	-0.302
การมีความพึงพอใจใน ชีวิต	2.728	น้อย	0.442	71.358	1.400	2.800	0.058	0.069
การมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม	3.042	มาก	0.532	48.964	1.400	4.000	-0.133	-0.289
การมีความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลที่ดี	3.165	มาก	0.436	50.316	1.800	3.000	0.020	-0.411
การมีคุณค่า	3.078	มาก	0.544	63.393	1.600	3.000	-0.175	-0.821
การบรรลุเป้าหมาย	2.848	น้อย	0.442	48.047	1.000	3.400	-0.138	0.386
การมีสุขภาพที่สมบูรณ์	3.044	มาก	0.516	63.816	1.200	3.600	-0.287	0.225

1.2 โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข รวมทั้งจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยความสุขของนักศึกษา พบว่า กลุ่มตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อความสุขของนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยด้านตนเอง (วินิตา แก้วเกื้อ, 2554) ประกอบด้วย ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง การรู้จักปรับตัว (Shen, 1993; Lucas, Diener, & Suh, 1996; Magaletta & Oliver, 1999; Adler & Fagley, 2005; Lyumbomirsky et al., 2005; Ai – choo & Gary, 2006; Holder & Coleman, 2008; CASEL, 2010; ดวงเดือน พิพัฒนชูเกียรติ, 2541; ประณต คำฉิม, 2549; วินิตา แก้วเกื้อ, 2554) ปัจจัยด้านครอบครัว (วินิตา แก้วเกื้อ, 2554) ได้แก่ การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว การได้รับการยอมรับจากครอบครัว (Mark & Ben, 2007; Holder & Coleman, 2008) ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา (วินิตา แก้วเกื้อ, 2554) ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน การมีสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ (Mark & Ben, 2007; กรมวิชาการ, 2543; ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2544; Shen, 1993; วินิตา แก้วเกื้อ, 2554) ปัจจัยด้านสังคม (Mark & Ben, 2007) ได้แก่ การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (Ai – choo & Gary, 2006; Mark & Ben, 2007; CASEL, 2010) และองค์ประกอบความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย การมีอารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์

โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (รายละเอียดดังปรากฏในแผนภาพที่ 3)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา กับข้อมูลเชิงประจักษ์

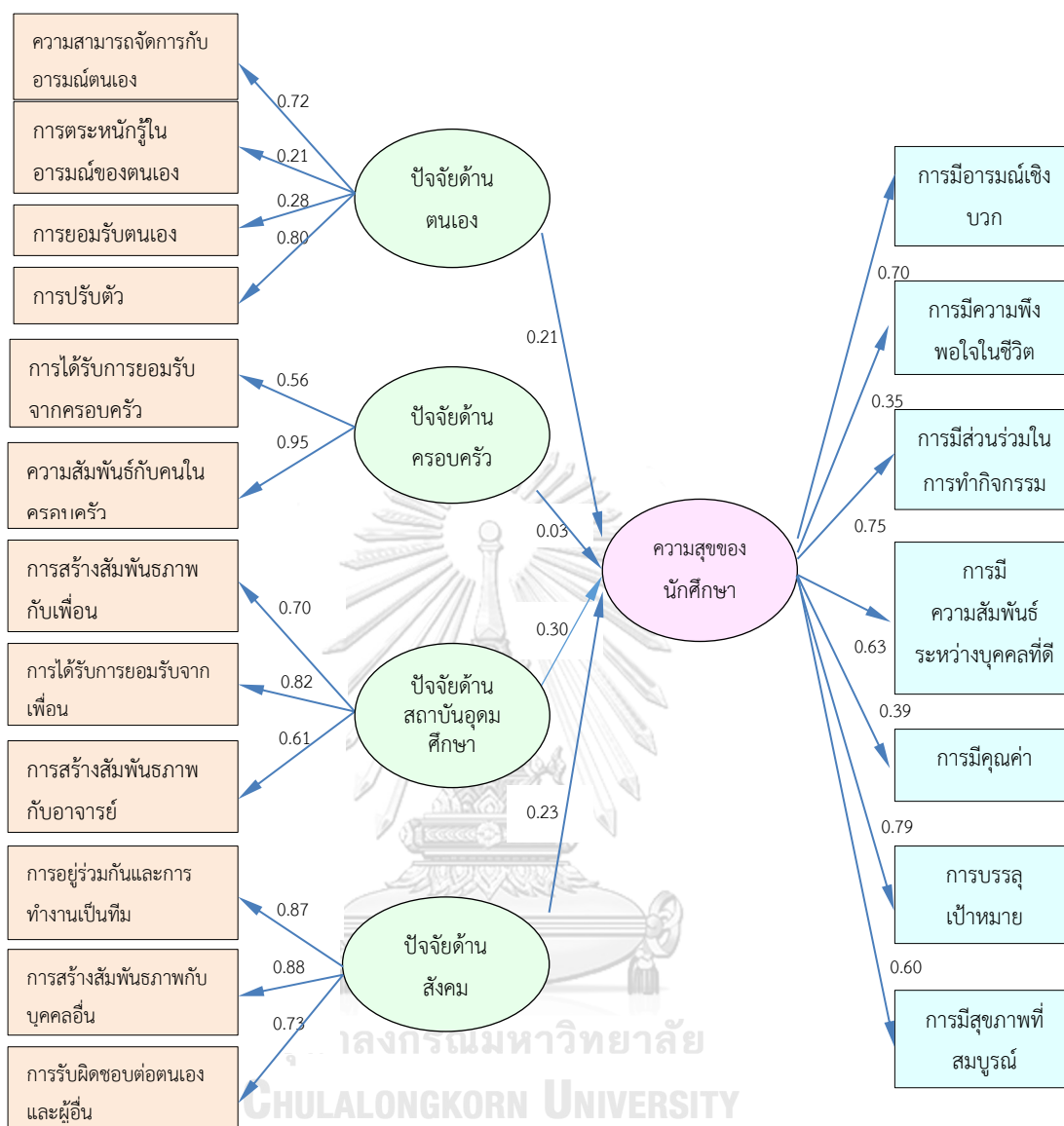
การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขนักศึกษา ที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรแฝงภายใน 1 ตัว คือ ความสุขของนักศึกษา (HAPPY) และมีตัวแปรแฝงภายนอก 4 ตัว คือ ปัจจัยด้านตนเอง (SELF) ปัจจัยด้านครอบครัว (FAMILY) ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา (INSTITUTE) และปัจจัยด้านสังคม (SOCIAL) โดยมีตัวแปรที่สังเกตได้ทั้งหมด 19 ตัว ที่ใช้ในการวิเคราะห์ในครั้งนี้

การทดสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการวิเคราะห์โมเดลตามกรอบแนวคิดในตอนแรกพบว่าโมเดลไม่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงได้ทำการปรับโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาให้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังแสดงในตารางที่ 18 และแผนภาพที่ 7

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

Chi-Square	df	GFI	AGFI	RMSEA	RMR	CFI
482.73	132	0.89	0.84	0.082	0.13	0.95

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 18 พบว่าสถิติที่ใช้ทดสอบความสอดคล้องของข้อมูลเชิงประจักษ์คือ ค่าไค-สแควร์เท่ากับ 482.73 องศาอิสระ (df) เท่ากับ 132 ที่ระดับความน่าจะเป็นค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (χ^2/df) มีค่าน้อยกว่า 5 ถือว่ามีความสอดคล้อง (Bollen, 1989; Diamantopoulos & Siguaw, 2000) ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.89 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.84 ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (RMR) เท่ากับ 0.13 ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.082 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 0.95 แสดงถึงโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาที่สร้างขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์



แผนภาพที่ 7 โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ พบว่า ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา (INTS) มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ปัจจัยด้านสังคม (SOCIAL) ปัจจัยด้านตนเอง (SELF) และปัจจัยด้านครอบครัว เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียน (HAPPY) พบว่า ความสุขของนักศึกษาได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา (INTS) มีน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า เมื่ออยู่ในสถาบันอุดมศึกษา นักศึกษามีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ได้รับการยอมรับจากเพื่อน และมีการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ที่สูงขึ้น เป็นสาเหตุทำให้นักศึกษามีความสุขในระดับสูงขึ้น เมื่อพิจารณาอิทธิพลของปัจจัยด้านสังคม (SOCIAL) ที่มีต่อความสุขของนักศึกษา พบว่า มีน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.23 อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า เมื่อครอบครัวของนักศึกษาสามารถอยู่ร่วมกันและทำงานเป็นทีมมีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นสูงขึ้น เป็นสาเหตุทำให้นักศึกษามีความสุขในระดับสูงขึ้น และเมื่อพิจารณาอิทธิพลของปัจจัยด้านตนเอง (SEFT) ที่มีต่อความสุขของนักศึกษา พบว่า มีน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า เมื่อนักศึกษามีความสามารถจัดการกับอารมณ์ การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง และมีการปรับตัวที่สูงขึ้นเป็นสาเหตุทำให้นักศึกษามีความสุขสูงขึ้น

ส่วนการพิจารณาอิทธิพลของปัจจัยด้านครอบครัว (FAM) ที่มีต่อความสุขของนักศึกษา พบว่า มีน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.03 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า เมื่อนักศึกษาได้รับการยอมรับจากครอบครัว มีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เป็นสาเหตุทำให้นักศึกษามีความสุขในระดับต่ำ โดยผลการวิเคราะห์น้ำหนักองค์ประกอบของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ปรากฏดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์น้ำหนักองค์ประกอบของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา

ปัจจัย/ตัวแปรสังเกตได้	น้ำหนักองค์ประกอบ
ด้านสถาบันอุดมศึกษา (INTS)	0.30
การได้รับการยอมรับจากเพื่อน	0.82
การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน	0.70
การสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์	0.61
ด้านสังคม (SOCIAL)	0.23
การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น	0.88
การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม	0.87
การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น	0.73
ด้านตนเอง (SEFT)	0.21
การปรับตัว	0.80
ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง	0.72
การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง	0.61
การยอมรับตนเอง	0.28
ด้านครอบครัว (FAM)	0.03
ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว	0.95
การได้รับการยอมรับจากครอบครัว	0.56

(* หมายถึง $\alpha = 0.05$)

จากตารางที่ 19 การพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนสรุปได้ว่า ตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านตนเอง เมื่อพิจารณาจากตัวแปรสังเกตได้ พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามากที่สุด ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นการอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การได้รับการยอมรับจากเพื่อน และการปรับตัว ตามลำดับ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในแต่ละด้านพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในด้านสถาบันอุดมศึกษามากที่สุด คือ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในด้านสังคมมากที่สุด คือ การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในด้านตนเองมากที่สุด คือ การปรับตัว

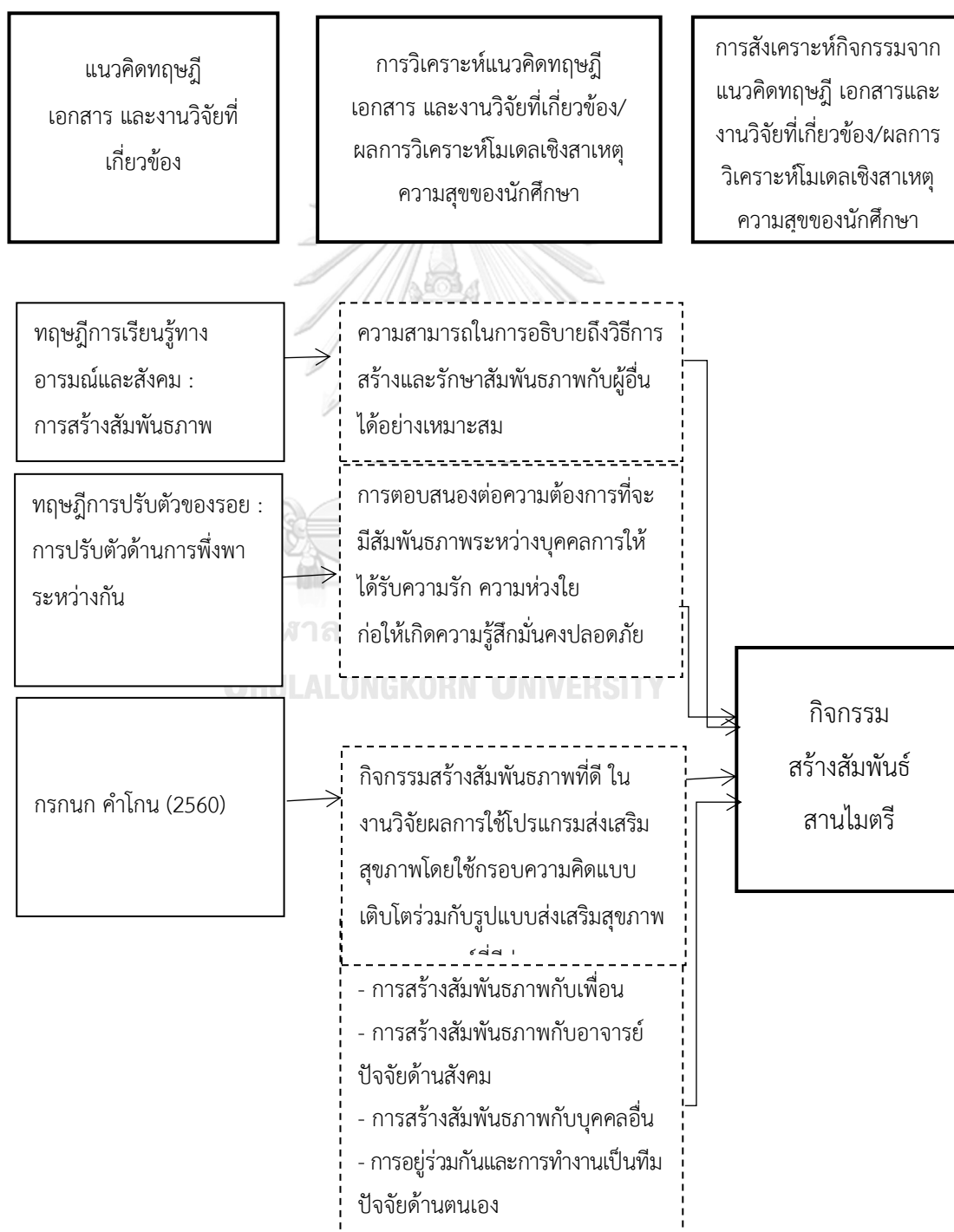
เมื่อได้รับโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้นำปัจจัยและตัวแปรสังเกตได้ที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมขึ้น ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย 3 ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านตนเอง โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดด้านสถาบันอุดมศึกษา ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน การสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ ส่วนด้านสังคม ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น และด้านตนเอง ได้แก่ การปรับตัว ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง โดยมีการนำโมเดลนี้ไปวิเคราะห์และสังเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม อันประกอบด้วย 5 สมรรถนะ คือ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้สังคม การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และการสร้างสัมพันธภาพ อีกทั้ง ทฤษฎีการปรับตัวของรอย อันประกอบด้วยกระบวนการที่ส่งผลให้เกิดการตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน รวมถึงการวิเคราะห์และสังเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาเป็นโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยจะกล่าวรายละเอียดในตอนต่อไป

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

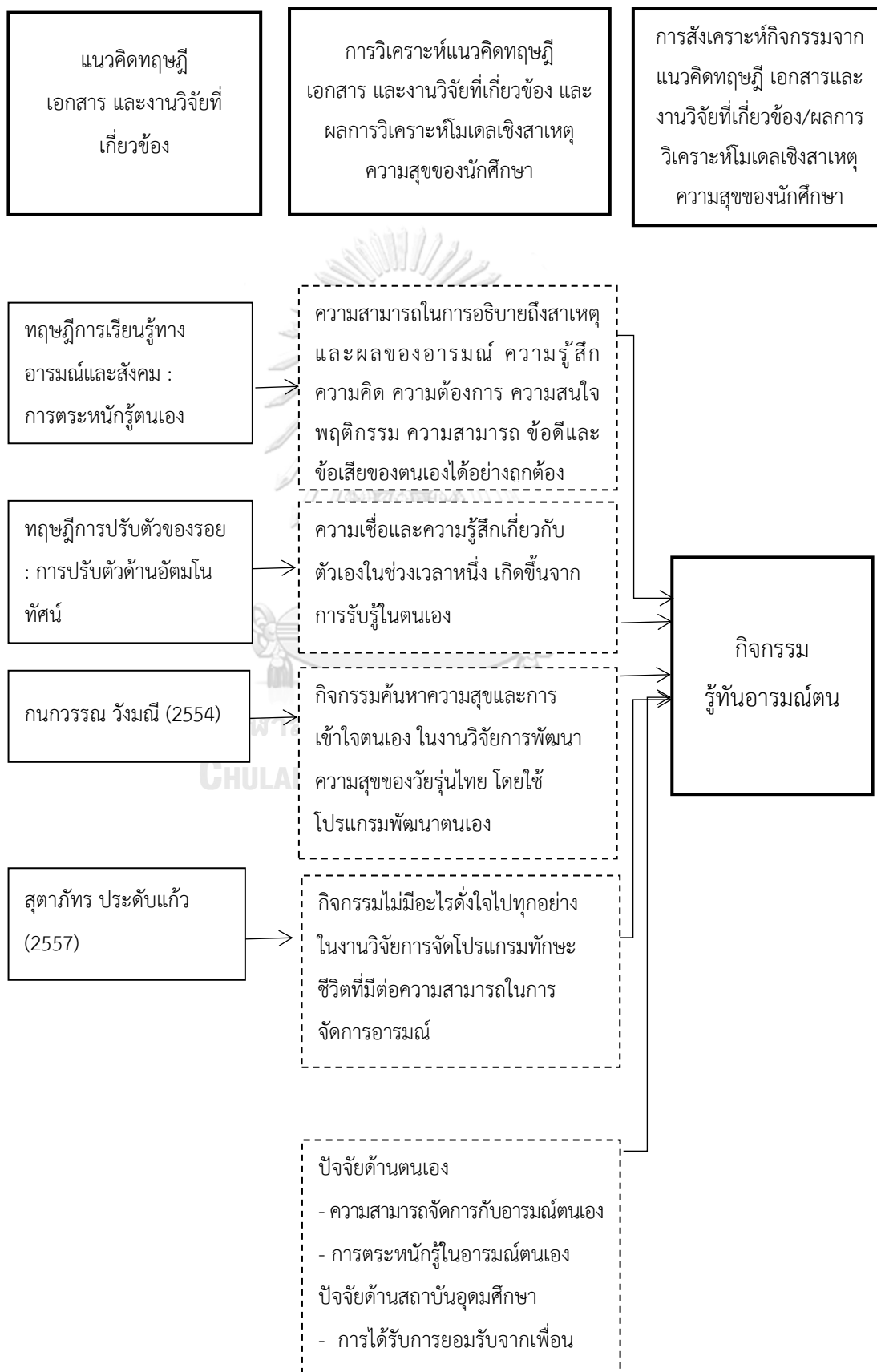
3.1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

กิจกรรมที่ได้จากการสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์ และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์ โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา ดังแผนภาพที่ 8 - 17 และ ตารางที่ 20

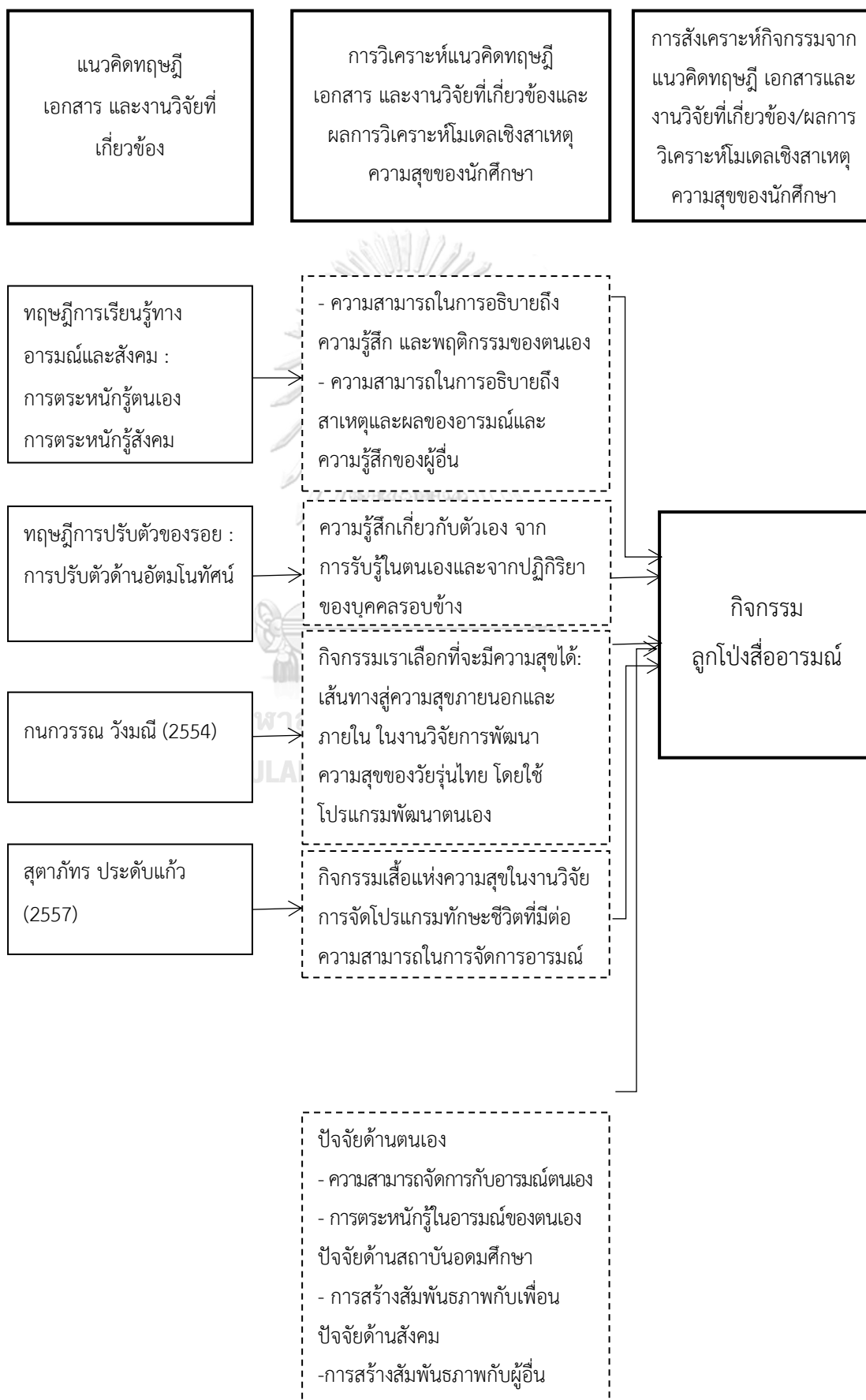
แผนภาพที่ 8 การวิเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา สังเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สานไมตรี



แผนภาพที่ 9 การวิเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุ ความสุขของนักศึกษา สักระยะเป็นกิจกรรมที่ 2 กิจกรรมกิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน



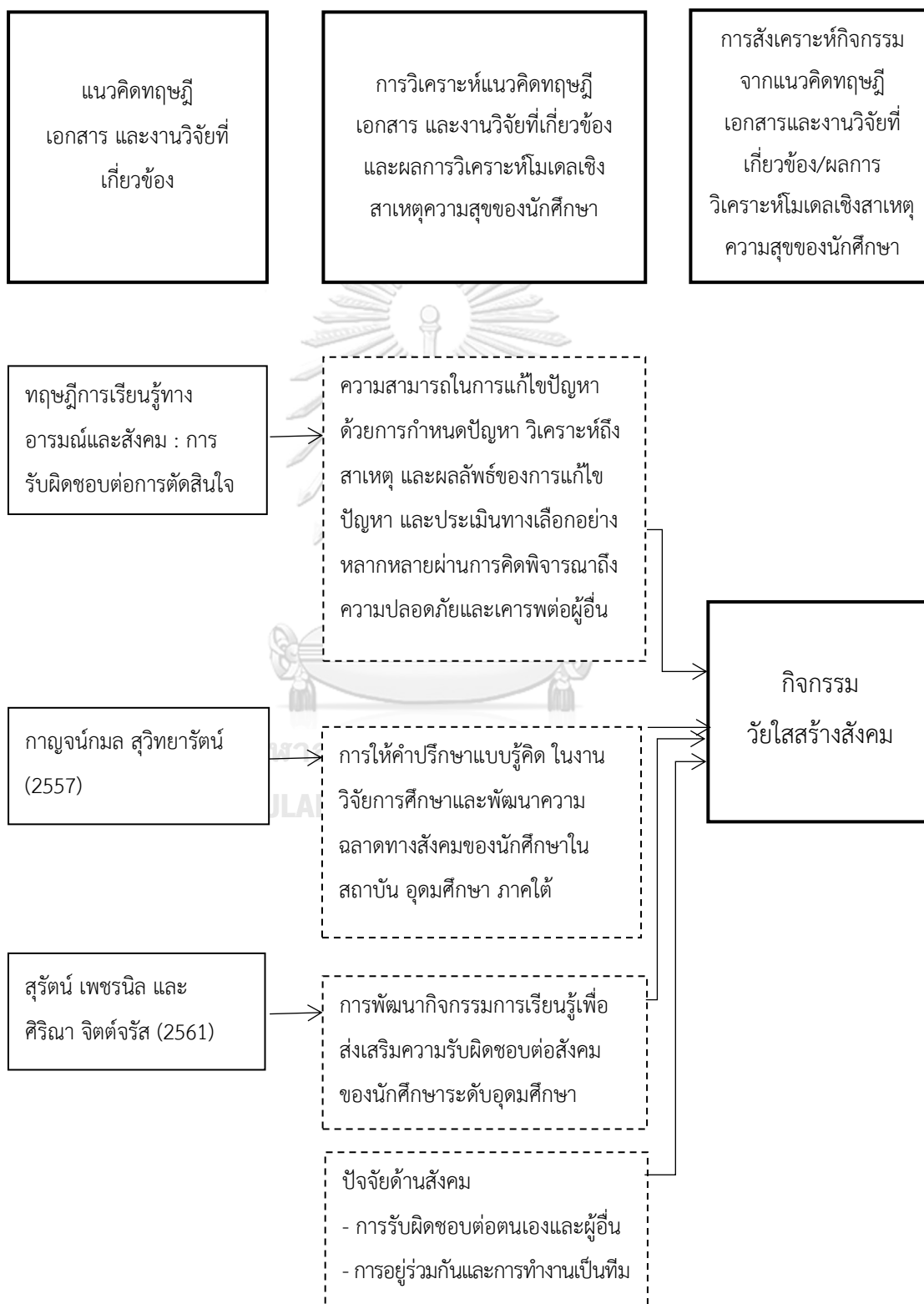
แผนภาพที่ 10 การวิเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา สันเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์



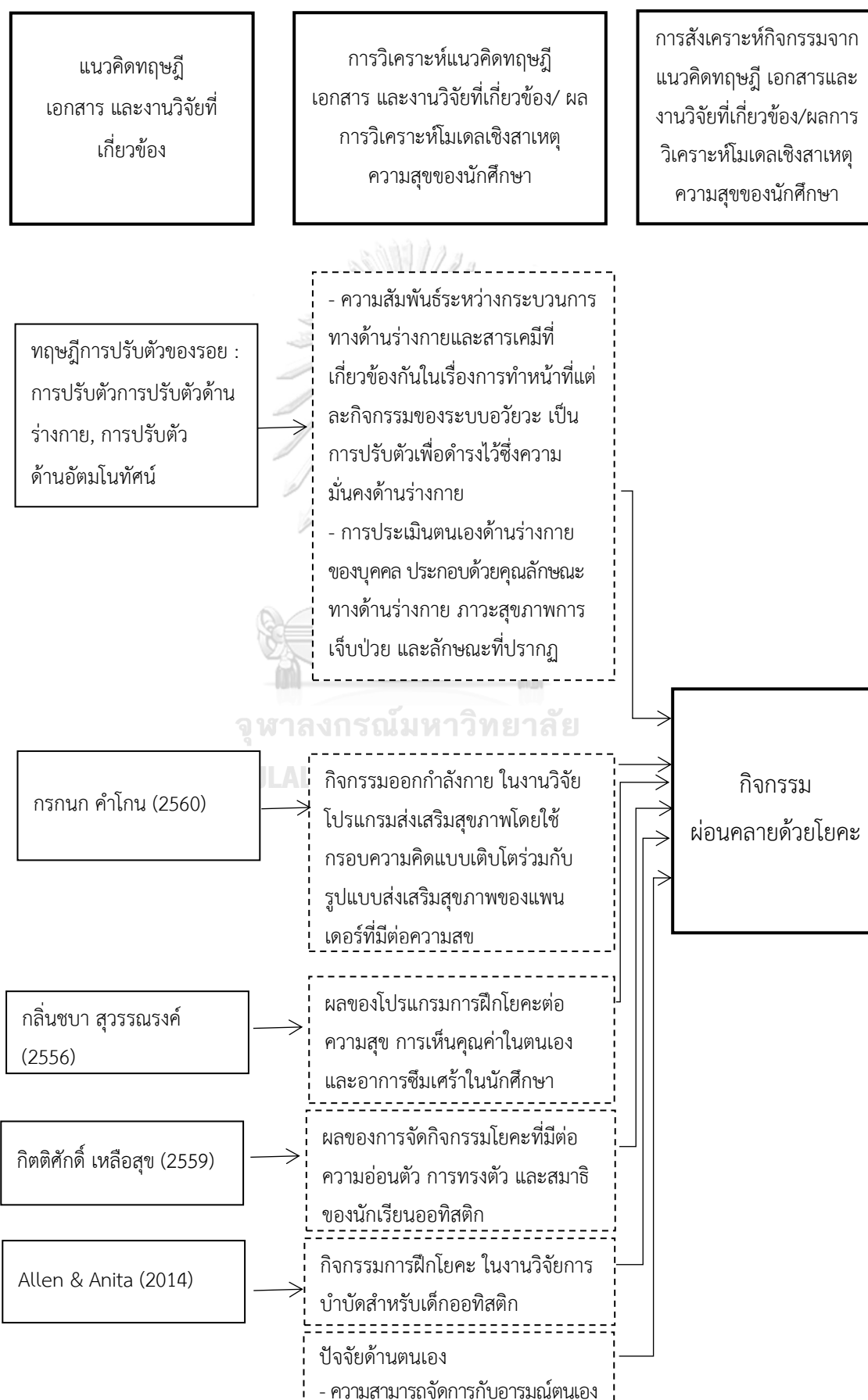
แผนภาพที่ 11 การวิเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา สังเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ 4 กิจกรรมสุขสง่า



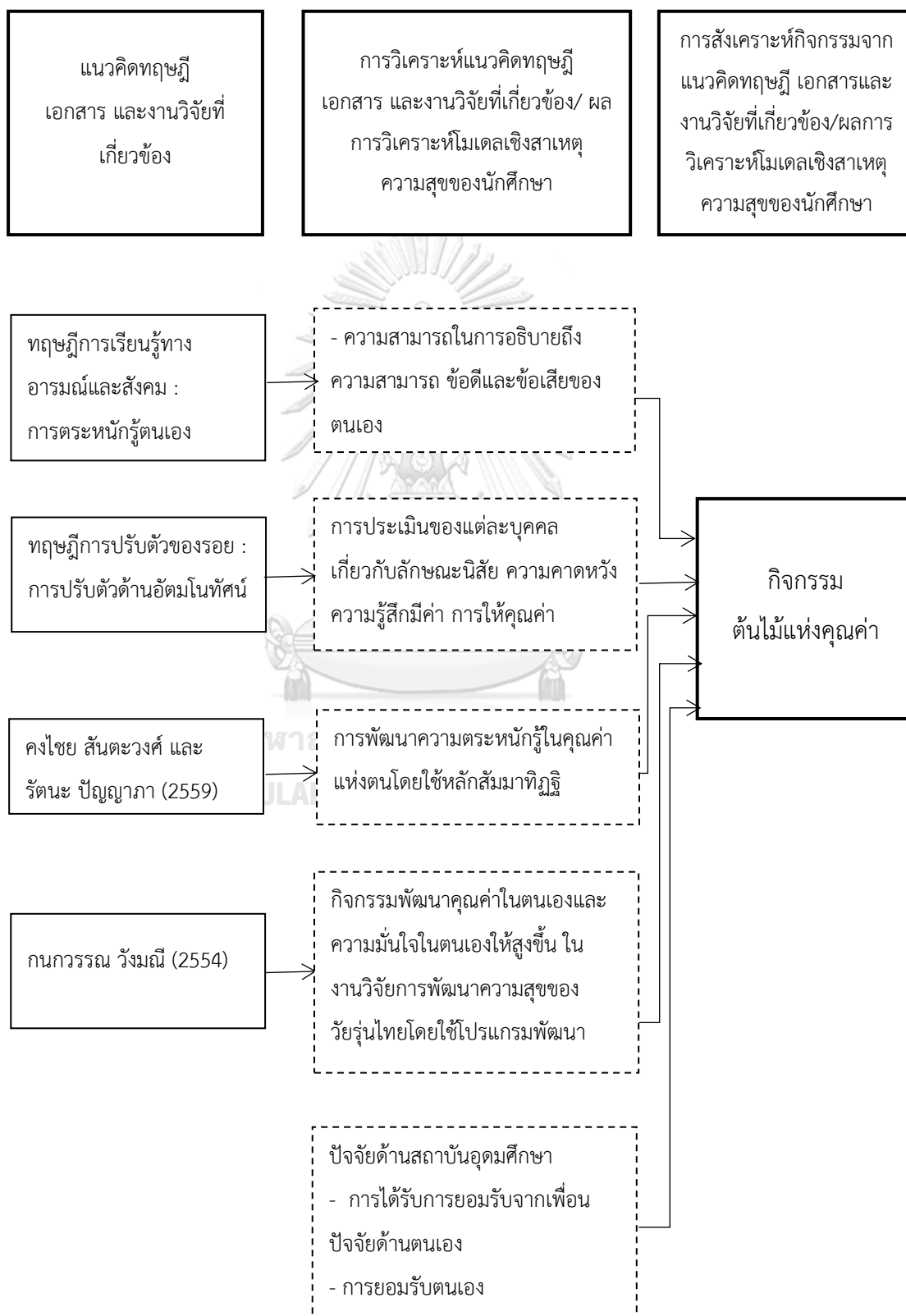
แผนภาพที่ 12 การวิเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา สังเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ 5 กิจกรรมวัยใสสร้างสังคม



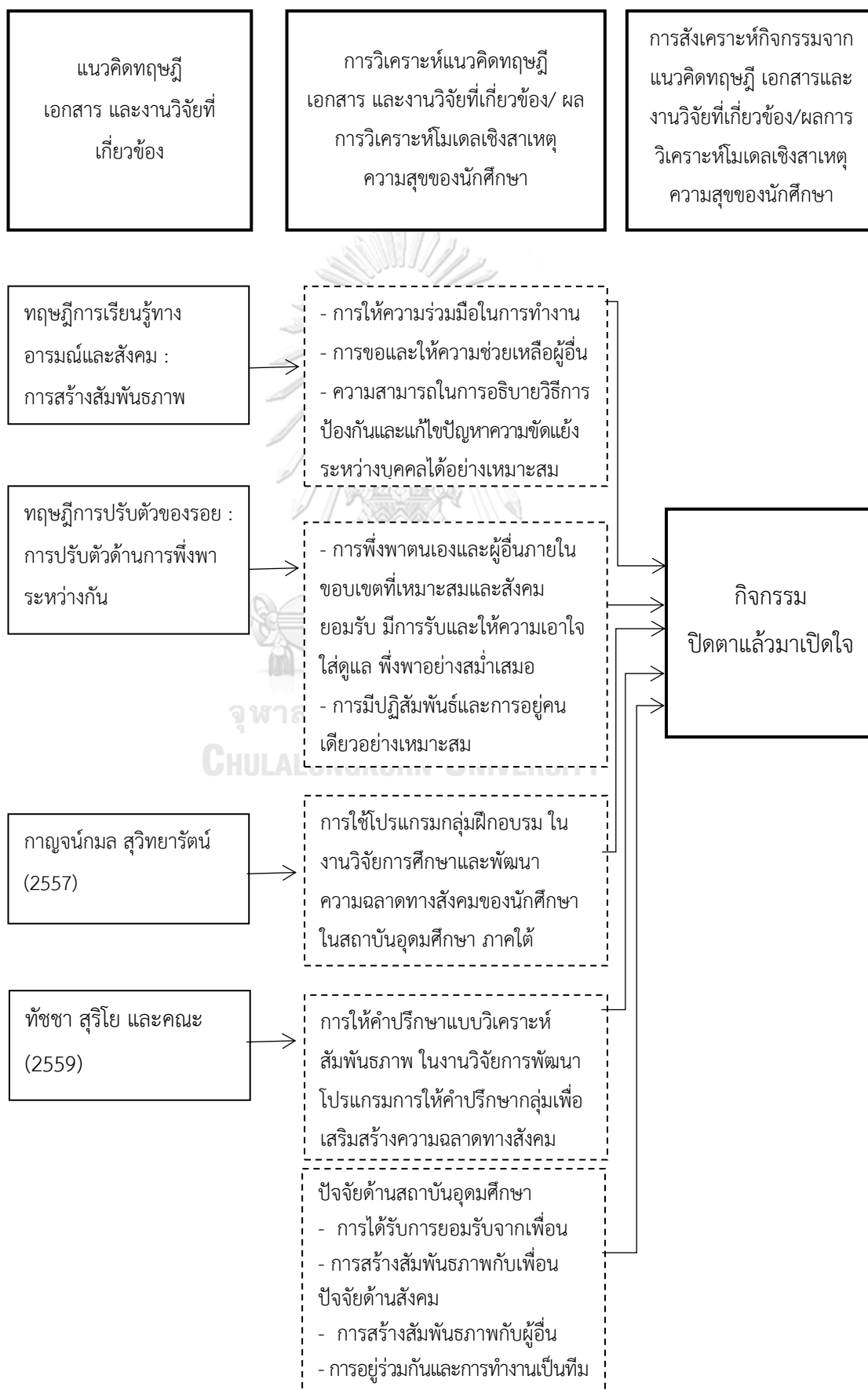
แผนภาพที่ 13 การวิเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา สันเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ 6 กิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะ



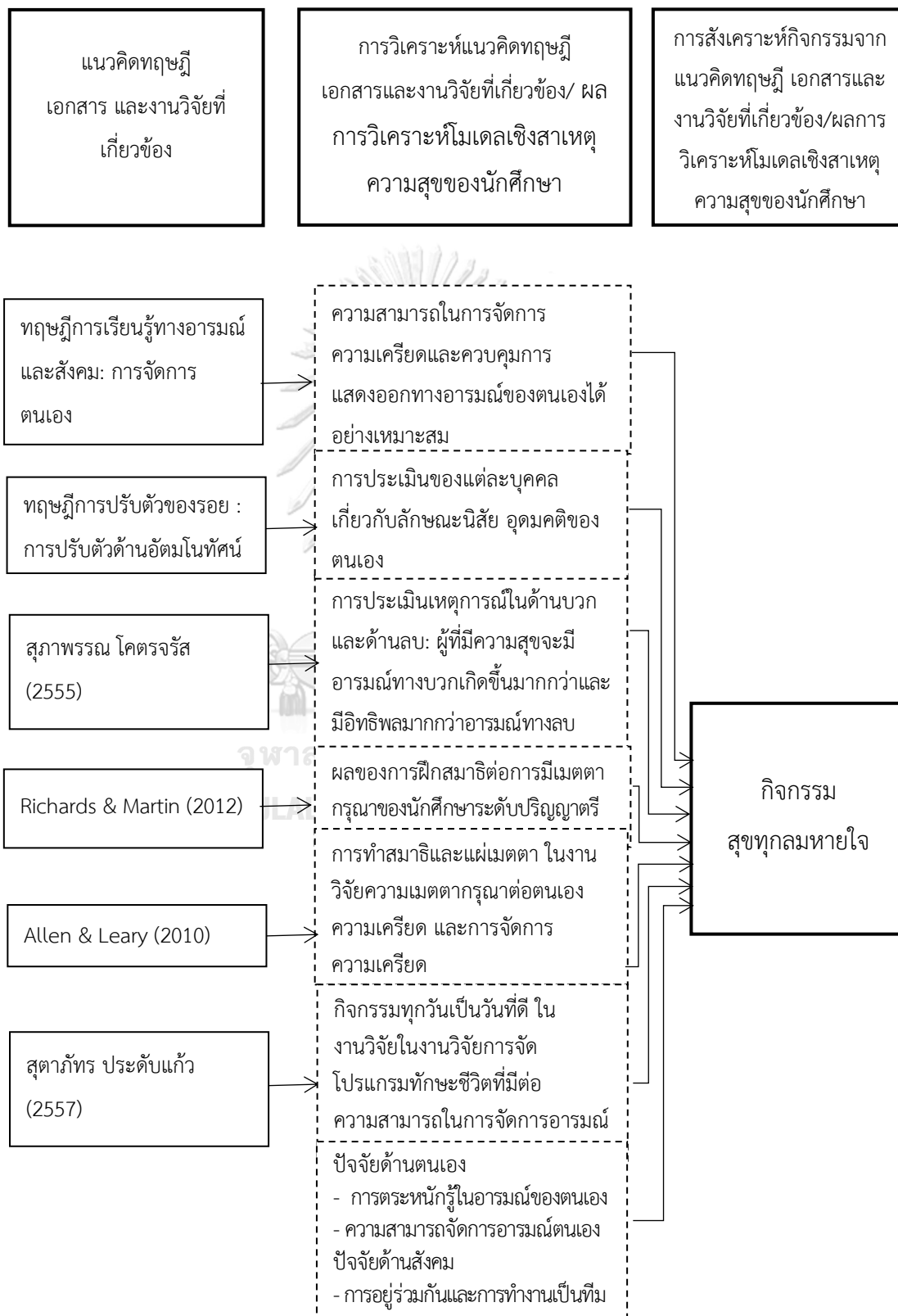
แผนภาพที่ 14 การวิเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา สันเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ 7 กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า



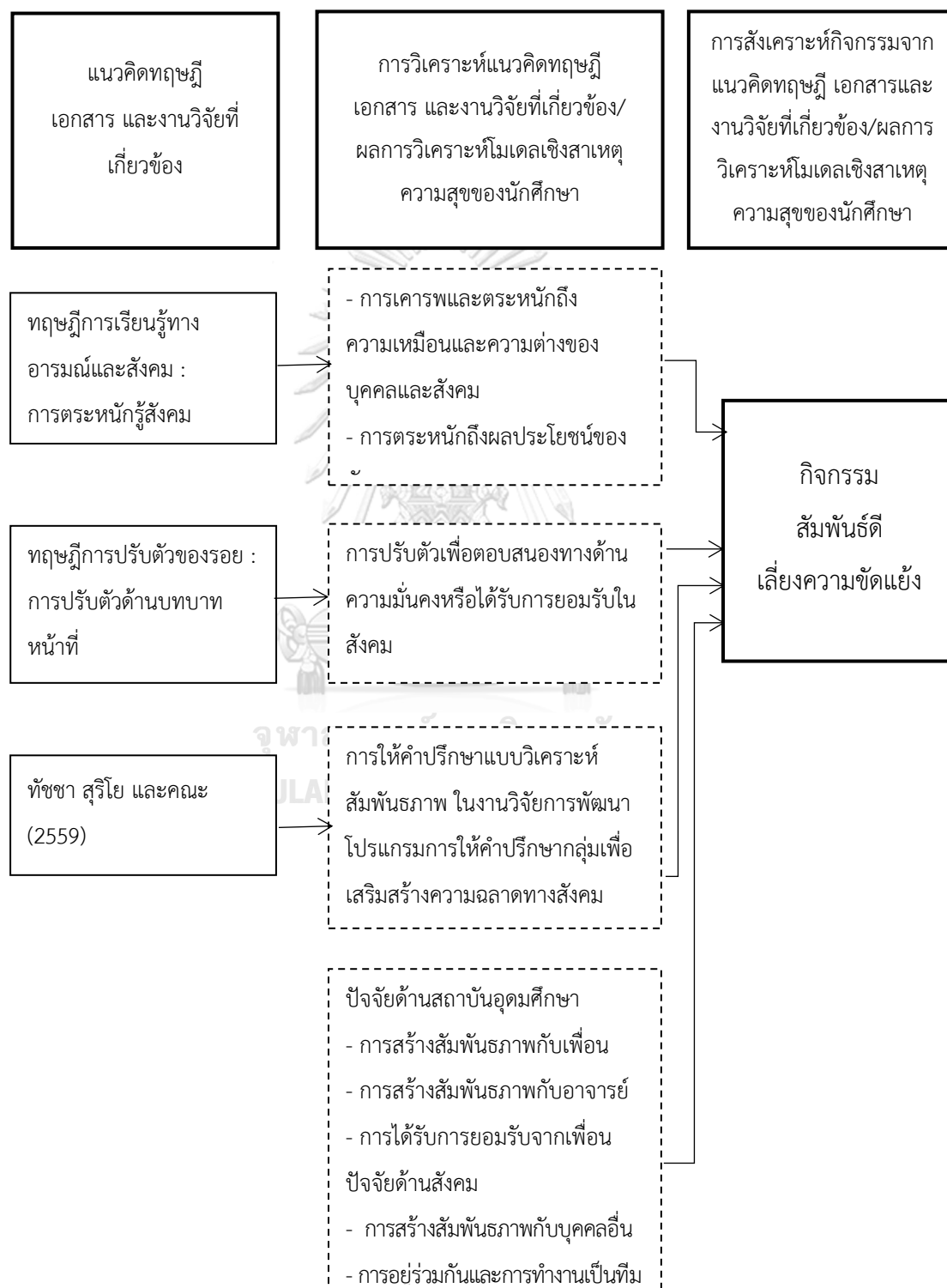
แผนภาพที่ 15 การวิเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุ ความสุขของนักศึกษา สังเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ 8 กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจ



แผนภาพที่ 16 การวิเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา สันเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ 9 กิจกรรมสุขทุกลมหายใจ



แผนภาพที่ 17 การวิเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา สังเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ 10 กิจกรรมสัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง



ตารางที่ 20 สรุปกิจกรรมที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

กิจกรรม	แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา
1. สร้างสัมพันธ์ สาน ไมตรี	1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม : การสร้างสัมพันธ์ภาพ 2. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย : การปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน 3. กรรณก คำโกน (2560) : กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ในงานวิจัย ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต ร่วมกับรูปแบบส่งเสริมสุขภาพของแพนเดอร์ที่มีต่อความสุข 4. ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา: การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน การสร้างสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ ปัจจัยด้านสังคม: การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น การอยู่ร่วมกัน และการทำงานเป็นทีม ปัจจัยด้านตนเอง: การปรับตัว
2. รู้ทันอารมณ์ตน	1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม : การตระหนักรู้ตนเอง 2. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย : การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ 3. กนกวรรณ วังมณี (2554) : กิจกรรมค้นหาความสุขและการเข้าใจ ตนเอง ในงานวิจัยการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรม พัฒนาตนเอง 4. สุตาภัทร ประดับแก้ว (2557) : กิจกรรมไม่มีอะไรตั้งใจไปทุกอย่าง ในงานวิจัยการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการ จัดการอารมณ์ 5. ปัจจัยด้านตนเอง: ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา: การได้รับการยอมรับจากเพื่อน
3. ลูกโป่งสีอารมณ์	1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม : การตระหนักรู้ตนเอง การตระหนักรู้สังคม 2. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย : การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์

ตารางที่ 20 (ต่อ)

กิจกรรม	แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลพื้นฐาน
4. สุขสง่า	<p>3. กนกวรรณ วังมณี (2554) : กิจกรรมเราเลือกที่จะมีความสุขได้: เส้นทางสู่ความสุขภายนอกและภายใน ในงานวิจัยการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง</p> <p>4. สุตาภัทร ประดับแก้ว (2557) : กิจกรรมสื่อแห่งความสุขในงานวิจัยการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์</p> <p>5. ปัจจัยด้านตนเอง: ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง</p> <p>ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา: การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน</p> <p>ปัจจัยด้านสังคม: การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม</p> <p>1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม : การตระหนักรู้สังคม</p> <p>2. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย : การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่</p> <p>3. กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2557) : การให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในงานวิจัยการศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบัน อุดมศึกษา ภาคใต้</p> <p>4. กนกวรรณ วังมณี (2554): กิจกรรมเพิ่มความเชื่อมั่นเพื่อความสัมพันธกับผู้อื่นและเห็นอก-เห็นใจ ในงานวิจัยการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง</p> <p>5. ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา: การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน การสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์</p> <p>ปัจจัยด้านสังคม: การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p>
5. วัยใสสร้างสังคม	<p>1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม : การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ</p> <p>2. กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2557) การให้คำปรึกษาแบบรู้จักคิดในงานวิจัยการศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบัน อุดมศึกษา ภาคใต้</p>

ตารางที่ 20 (ต่อ)

กิจกรรม	แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลพื้นฐาน
6. ผ่อนคลายด้วยโยคะ	<p>3. สุรัตน์ เพชรนิล และ ศิริธนา จิตต์จรัส (2561) การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา</p> <p>4. ปัจจัยด้านสังคม: การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น การอยู่ร่วมกัน และการทำงานเป็นทีม</p> <p>1. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย : การปรับตัวการปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์</p> <p>2. กรกนก คำโกน (2560) : กิจกรรมออกกำลังกาย ในงานวิจัย โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับ รูปแบบส่งเสริมสุขภาพของแพนเดอร์ที่มีต่อความสุข</p> <p>3. กลิ่นชบา สุวรรณรงค์ (2556) : ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะต่อ ความสุข การเห็นคุณค่าในตนเองและอาการซึมเศร้าในนักศึกษา พยาบาล</p> <p>4. กิตติศักดิ์ เหลือสุข (2559) : ผลของการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อ ความอ่อนตัว การทรงตัว และสมาธิของนักเรียนออกทิสติก</p> <p>5. Allen & Anita (2014) : กิจกรรมการฝึกโยคะ ในงานวิจัย การบำบัดสำหรับเด็กออทิสติก</p> <p>6. ปัจจัยด้านตนเอง: ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง</p>
7. ตื่นไม้แห่งคุณค่า	<p>1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม : การตระหนักรู้ตนเอง</p> <p>2. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย : การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์</p> <p>3. คงไชย สันตะวงศ์ และรัตนะ ปัญญาภา (2559) : การพัฒนา ความตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตนโดยใช้หลักสัมมาทิฐิ</p> <p>4. กนกวรรณ วังมณี (2554) : กิจกรรมพัฒนาคุณค่าในตนเองและ ความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ในงานวิจัยการพัฒนาความสุขของ วัยรุ่นไทยโดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง</p> <p>5. ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา: การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ปัจจัยด้านตนเอง: การยอมรับตนเอง</p>



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 20 (ต่อ)

กิจกรรม	แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลพื้นฐาน
8. ปิดตาแล้วมาเปิดใจ	<p>1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม : การสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>2. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย : การปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน</p> <p>3. กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2557) : การใช้โปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมในงานวิจัยการศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ภาคใต้</p> <p>4. ทัชชา สุริโย และคณะ (2559) : การให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ในงานวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม</p> <p>5. ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา : การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน</p> <p>ปัจจัยด้านสังคม : การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม</p>
9. สุขทุกลมหายใจ	<p>1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม : การจัดการตนเอง</p> <p>2. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย : การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์</p> <p>3. Richards & Martin (2012) : ผลของการฝึกสมาธิต่อการมีเมตตา กรุณาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี</p> <p>4. Allen & Leary (2010). การทำสมาธิและแผ่เมตตา ในงาน วิจัย ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ความเครียด และการจัดการ ความเครียด</p> <p>5. สุตาภัทร ประดับแก้ว (2557) : กิจกรรมทุกวันเป็นวันที่ดี ในงานวิจัยในงานวิจัยการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์</p> <p>6. ปัจจัยด้านตนเอง: การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ความสามารถจัดการอารมณ์ตนเอง</p> <p>ปัจจัยด้านสังคม: การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม</p>

ตารางที่ 20 (ต่อ)

กิจกรรม	แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลพื้นฐาน
10. สัมพันธดี เลี้ยง ความ-ขัดแย้ง	1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม : การตระหนักรู้สังคม 2. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย : การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ 3. ทักษา สุริโย และคณะ (2559) : การให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ สัมพันธภาพ ในงานวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม 4. ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา: การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน การ สร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ปัจจัยด้านสังคม: การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การอยู่ร่วมกัน และการทำงานเป็นทีม

จากตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้กิจกรรม 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สามไมตรี 2) กิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน 3) กิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์ 4) กิจกรรมสุขสง่า 5) กิจกรรมวัยใสสร้างสังคม 6) กิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะ 7) กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า 8) กิจกรรม ปิดตาแล้วมาเปิดใจ 9) กิจกรรมสุขทุกลมหายใจ 10) กิจกรรมสัมพันธดีเลี้ยงความขัดแย้ง

จากผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ทฤษฎีการปรับตัวของรอย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้กิจกรรม 10 กิจกรรม เพื่อนำไปจัดทำโปรแกรมสร้างสุขสำหรับสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ สาระ องค์ประกอบของแต่ละกิจกรรม ประกอบด้วยชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้/แหล่งข้อมูล และการประเมินผล

3.2 ผลการจัดแผนดำเนินกิจกรรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

3.2.1 ผลการวิเคราะห์ สาระ องค์ประกอบของแต่ละกิจกรรมในโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย (รายละเอียดดังภาคผนวก ข)

3.3 ผลการจัดกิจกรรมในโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

การจัดตารางดำเนินกิจกรรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาดำเนินการทดลองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ผลการจัดโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ตารางดำเนินกิจกรรม ดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 แผนการดำเนินการจัดกิจกรรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย

ชื่อกิจกรรม	ระยะเวลา (สัปดาห์ที่ / ครั้งที่)																	
	1			2			3			4			5			6		
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
1. กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สามไมตรี	✓			✓														
2. กิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน		✓			✓			✓			✓			✓			✓	
3. กิจกรรมลูกโป่งสื่ออารมณ์			✓			✓			✓			✓			✓			✓
4. กิจกรรมสุขสง่า	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
5. กิจกรรมวัยใสสร้างสังคม		✓			✓			✓			✓			✓			✓	
6. กิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะ			✓			✓			✓	✓		✓			✓	✓		✓
7. กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
8. กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจ		✓			✓			✓			✓			✓			✓	
9. กิจกรรมสุขทุกกลมหายใจ			✓			✓			✓			✓			✓			✓
10. กิจกรรมสัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง							✓						✓					

จากตารางที่ 21 พบว่าการดำเนินการจัดกิจกรรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัย โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม เป็นโปรแกรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้/แหล่งข้อมูล และการประเมินผล ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สามไมตรี กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์ กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมสุขสง่า กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมวัยใสสร้างสังคม กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะ กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจ กิจกรรมที่ 9 กิจกรรมสุขทุกลมหายใจ กิจกรรมที่ 10 กิจกรรมสัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง ซึ่งโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้จะใช้เวลาในการดำเนินการต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

ตอนที่ 4 ผลการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น

4.1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ได้ออกแบบการกำหนดตัวแปรเป็นความสุขของนักศึกษา โดยมีการวัด 2 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง และครั้งที่ 2 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง 6 สัปดาห์

ผลจากการทดลองใช้โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น โดยกำหนด นักศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง 30 คน นักศึกษากลุ่มควบคุม 30 คน ได้ค่าสถิติพื้นฐานเป็นค่าเฉลี่ยของความสุขของนักศึกษา ดังตารางที่ 21

ตารางที่ 22 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนความสุขของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง	Mean	SD	MAX	MIN	Sk	Ku
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	2.64	0.26	3.19	2.16	0.35	-0.56
	หลังการทดลอง	3.45	0.37	3.87	2.13	-1.73	3.71
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	2.42	0.27	2.87	1.83	-0.38	-0.36
	หลังการทดลอง	2.77	0.34	3.50	2.13	0.05	-0.73

จากตารางที่ 22 พบว่า ค่าสถิติของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลอง และนักศึกษาควบคุมมีการกระจายของข้อมูลใกล้เคียงกัน โดยนักศึกษากลุ่มทดลอง พบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อพิจารณาการกระจายข้อมูลของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีการแจกแจงข้อมูลแบบเบ้ขวา แสดงว่าข้อมูลส่วนใหญ่มีคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง พบว่า มีความเตี้ยแบนกว่าโค้งปกติ แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีลักษณะกระจายมาก หลังการทดลอง มีการแจกแจงข้อมูลแบบเบ้ซ้าย ค่าความโด่งโค้งสูงกว่าปกติ แสดงว่า มีการกระจายของข้อมูลน้อย ส่วนกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขลักษณะเบ้ซ้าย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า มีความเตี้ยแบนกว่าโค้งปกติ แสดงว่าข้อมูลการกระจายมาก

4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษาควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

4.2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษาควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษาควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	30	2.64	0.26	3.45	0.37	-16.27	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	2.42	0.27	2.77	0.34	-5.84	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขเท่ากับ 2.64 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ในระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยก่อน

การทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขเท่ากับ 2.42 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเท่ากับ 2.77 คะแนน

4.2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 24

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง

	n	ก่อนการทดลอง		t	p
		Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	30	2.64	0.26	5.19	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	2.42	0.27		

* $p < .05$

จากตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 2.64 และนักศึกษากลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.42 ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4.2.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษา จำแนกตามองค์ประกอบด้านการมีอารมณ์ทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ดังตารางที่ 25

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง จำแนกตามองค์ประกอบ

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
ก่อนการทดลอง						
การมีอารมณ์ทางบวก	2.97	0.26	2.63	0.18	8.41	0.00*
การมีความพึงพอใจในชีวิต	2.44	0.26	2.34	0.25	0.77	0.24

ตารางที่ 25 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี	2.81	0.17	2.58	0.25	1.82	0.07
การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	2.65	0.11	2.41	0.14	5.56	0.00*
การมีคุณค่า	2.55	0.23	2.59	0.16	-0.31	0.38
การบรรลุเป้าหมาย	2.46	0.12	2.19	0.13	2.45	0.03*
การมีสุขภาพที่สมบูรณ์	2.63	0.24	2.22	0.33	4.41	0.01*
หลังการทดลอง						
การมีอารมณ์ทางบวก	3.45	0.41	3.10	0.48	4.99	0.00*
การมีความพึงพอใจในชีวิต	2.92	0.47	2.57	0.38	1.49	0.10
การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี	3.65	0.25	2.92	0.31	10.07	0.00*
การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	3.61	0.07	2.87	0.10	14.84	0.00*
การมีคุณค่า	3.46	0.36	2.67	0.32	11.07	0.00*
การบรรลุเป้าหมาย	3.44	0.23	2.59	0.28	10.84	0.00*
การมีสุขภาพที่สมบูรณ์	3.58	0.21	2.72	0.15	13.31	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 25 พบว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขด้านการมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี และการมีคุณค่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขด้านการมีอารมณ์ทางบวก การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาหลังจากการทดลอง พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขด้านการมีอารมณ์ทางบวก การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการมีความพึงพอใจในชีวิต พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีค่าคะแนนความสุขก่อนการทดลองแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้นำไปวิเคราะห์เพื่อหาค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ซึ่งผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 26

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
ก่อนการทดลอง	0.65	1	0.65	5.52	0.02*
ระหว่างกลุ่ม	7.84	1	7.84	66.28	0.00*
ภายในกลุ่ม	7.92	67	0.10		
ทั้งหมด	16.41	69			

* $p < .05$

จากตารางที่ 26 พบว่า คะแนนความสุขของนักศึกษาก่อนได้รับโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความสุขหลังได้รับโปรแกรม ($F = 5.52, p = 0.02$) เมื่อใช้คะแนนก่อนได้รับโปรแกรมมาเป็นตัวแปรร่วมเพื่อทำนายคะแนนความสุขของนักศึกษาหลังได้รับโปรแกรม พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนความสุขมากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 66.28, p = 0.00$)

4.2.6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง จำแนกตามองค์ประกอบด้านการมีอารมณ์ทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ปรากฏดังตารางที่ 27

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษา
กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง จำแนกตามองค์ประกอบ

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	Mean Square	F	<i>p</i>
การมีอารมณ์ทางบวก	1.86	1.86	18.65	0.00*
การมีความพึงพอใจในชีวิต	1.74	1.74	9.49	0.03*
การมีความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลที่ดี	8.40	8.40	44.51	0.00*
การมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม	7.98	7.98	59.64	0.00*
การมีคุณค่า	9.17	9.17	37.90	0.00*
การบรรลุเป้าหมาย	10.91	10.91	102.61	0.00*
การมีสุขภาพที่สมบูรณ์	12.07	12.07	82.10	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 27 พบว่า หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุข
ทุกด้าน ได้แก่ การมีอารมณ์ทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี
การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์
มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษา โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา 2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย 4) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา โดยการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการสร้างโมเดล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 400 คน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นเอง ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา เป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ จำนวน 56 ข้อ ค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.94 ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.85 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.21 – 0.79 และแบบวัดความสุขของนักศึกษา เป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.84 ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.92 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.66 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพ จำนวน 35 ข้อ ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปทั้งหมด 450 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนกลับมา จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 88.89% ระยะที่ 2 การพัฒนาและประเมินโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.6 – 1.00 ระยะที่ 3 การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งเลือกโดยการสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 60 คน ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย” สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการตรวจสอบโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

1.1 ผลการพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย ตัวแปรแฝงภายนอก 4 ตัว คือ ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ปัจจัยด้านสังคม และตัวแปรแฝงภายใน 1 ตัว คือ ความสุขของนักศึกษา

1.2 ผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สำหรับโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาที่พัฒนาขึ้น พบว่า กลุ่มตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย 4 ตัวแปร ได้แก่ ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ปัจจัยด้านสังคม ส่วนผลจากการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาที่เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ พบตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านตนเอง โดยมีขนาดอิทธิพล เท่ากับ .30, .23, .21 ตามลำดับ ปัจจัยด้านครอบครัว มีขนาดอิทธิพล 0.03 มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในระดับต่ำ

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ทฤษฎีการปรับตัวของรอย และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สามไมตรี 2) กิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน 3) กิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์ 4) กิจกรรมสุขสง่า 5) กิจกรรมวัยใสสร้างสังคม 6) กิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะ 7) กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า 8) กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจ 9) กิจกรรมสุขทุกลมหายใจ 10) กิจกรรมสัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง เพื่อนำไปใช้ในโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น แต่ละกิจกรรมประกอบด้วยวัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้/แหล่งข้อมูล และการประเมินผล โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิ

3. ผลประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดย ประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคะแนนความสุขของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย” มีประเด็นที่สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. การพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

จากสมมติฐานข้อที่ 1 โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย 4 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ปัจจัยด้านสังคม พบว่า ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนผลจากการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาที่เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่ามีตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ปัจจัยด้านสังคม ยกเว้นปัจจัยด้านครอบครัว มีน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ .03 ไม่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ วินิตา แก้วแก้ว (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักเรียน: การวิเคราะห์กลุ่มพหุ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีขนาดอิทธิพลต่อความสุขของนักเรียนมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านโรงเรียน และสอดคล้องกับ Prescott (1963: ออนไลน์) ได้เสนอ องค์ประกอบที่มีผลต่อนักเรียนทำให้นักเรียนมีความสุข คือ องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ได้แก่ ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับเพื่อนวัยเดียวกันทั้งที่บ้านและโรงเรียน

ทั้งนี้ ปัจจัยด้านสถาบันส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา อาจจะเป็นเพราะการศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นช่วงที่นักศึกษาจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งระบบการเรียน การลงทะเบียนเรียน การเข้าเรียน จะต้องพบกับเพื่อนใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ รวมถึงเจอบุคคลที่หลากหลาย สอดคล้องกับ Gerdes & Mallinckrodt (1994) หากนักศึกษาไม่สามารถสร้าง

สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับอาจารย์ได้ อาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด และความกดดันต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตขึ้น (Parker et al., 2004; Perry et al., 2001)

เมื่อพิจารณาตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษารองลงมา คือ ตัวแปรปัจจัยด้าน ด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญ การที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น นักศึกษาควรรู้จัก วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพ มีสามารถในการปรับตัวทางการเรียนและการปรับตัวทางสังคม เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และตระหนักถึงผลประโยชน์ของสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mark & Ben (2007) ได้ ทำการศึกษาค้นคว้าความสุขในผู้ใหญ่และวัยรุ่น พบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีความสัมพันธ์อย่างมี นัยสำคัญกับความสุข และเป็นตัวทำนายความสุข และสอดคล้องกับ ทัชชา สุริโย และคณะ (2559) กล่าวว่า ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence: SI) เป็นความฉลาดด้านหนึ่ง หากได้รับ การ ส่งเสริมก็จะมีส่วนสำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีทักษะในการ สื่อสารกับผู้อื่น และสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง นอกจากนี้ (Roy, 1999) กล่าวว่า การ ปรับตัวเพื่อให้เกิด ความมั่นคงทางสังคม เป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคลการให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวไม่ เหมาะสมจะเกิดปัญหาในด้านการพึ่งพาตนเองและผู้อื่น โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเอง และผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสมและสังคมยอมรับ มีการรับและให้ความเอาใจใส่ดูแล พึ่งพาอย่าง สม่าเสมอ

เมื่อพิจารณาตัวแปรปัจจัยด้านสุดท้ายที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา พบว่า ตัวแปรปัจจัย ด้านตนเอง ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ อาจเป็นเพราะนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยที่ ต้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) กล่าวว่า นักศึกษาเป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย วัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายที่ เกิดขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีอารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ดังนั้น นักศึกษาควรรู้วิธีการ จัดการอารมณ์ของตนเองและแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถเป็นที่ยอมรับ ของบุคคลรอบข้างได้มากขึ้น และทำให้นักศึกษามีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sasanpour, Khodabakhshi, & Nooryan (2012) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความสุข และสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความสุข และสุขภาพจิต และสอดคล้องกับ การศึกษาของ Ercan, Adem, & Ali (2016) พบ ความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสุขที่ระดับ 0.383 นอกจากนี้ การวิจัย ของ Yalcin et al. (2008) ได้ผลของโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพชีวิตและความ ผาสุกของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า เมื่อจบโปรแกรม คุณภาพชีวิต ความผาสุกของผู้ป่วยกลุ่ม

ศึกษาเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ($P < .001$) อีกทั้ง การศึกษาของ ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช และ มินตรา ศรศิริ (2554) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวใน มหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

จากสมมติฐานข้อที่ 2 โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาและประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและมีคุณภาพ พบว่า ประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สานไมตรี 2) กิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน 3) กิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์ 4) กิจกรรมสุขสง่า 5) กิจกรรมวัยใสสร้างสังคม 6) กิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะ 7) กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า 8) กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจ 9) กิจกรรมสุขทุกลมหายใจ 10) กิจกรรมสัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง แต่ละกิจกรรมประกอบด้วยวัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้/แหล่งข้อมูลและ การประเมินผล ซึ่งผู้วิจัยได้จากการวิเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย แล้วจึงนำไปตรวจสอบคุณภาพค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้โปรแกรมที่หลากหลายและมีคุณภาพ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถนำมาอภิปรายได้ในประเด็นดังนี้

2.1 โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น จากแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมกิจกรรม จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระต่าง ๆ เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอน ในการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้และการประเมินผล จากนั้นได้นำสาระขององค์ประกอบมาจัดทำเป็นโปรแกรมกิจกรรม กิจกรรม และตารางการดำเนินกิจกรรม โดยพิจารณาความสอดคล้องของกิจกรรมและได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ได้โปรแกรมกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ บรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ การส่งเสริมความสุขของนักศึกษา

โปรแกรมที่พัฒนานี้เน้นส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในด้านตนเอง ด้านสถาบันอุดมศึกษา และด้านสังคม การส่งเสริมความสุขในด้านตนเอง มีการจัดกิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นส่งเสริมให้นักศึกษาได้รับรู้ถึงอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง เข้าใจความรู้สึกของตนตามความเป็นจริง สามารถควบคุมระงับอารมณ์ รวมถึงหาวิธีจัดการแก้ไขได้เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ รอย (Roy, 1999) ได้อธิบายว่า การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ประกอบขึ้นจากความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง อันประกอบด้วยอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความคาดหวัง ความรู้สึกมีค่า การให้คุณค่าอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลนี้ประกอบด้วย ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self-consistency) ด้านอุดมคติของตนเอง (Self-ideal) ด้านศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน และได้มีความสอดคล้องกับ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (CASEL, 2010) ในสมรรถนะด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถในการอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ ความสนใจ พฤติกรรม ความสามารถ ข้อดี และข้อเสียของตนเองได้อย่างถูกต้อง อีกทั้ง สอดคล้องกับ สุตาภัทร ประดับแก้ว (2557) ในงานวิจัยการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ทั้งยังทำให้เกิดการรับรู้ถึงความภาคภูมิใจใน ความสามารถของตนเอง สอดคล้องกับ กนกวรรณ วังมณี (2554) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม วัยรุ่นไทยมีคะแนนความสุขด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้น อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ การสร้างความเมตตากรุณาแก่ตนเองในกิจกรรมสุขทุกกลมหายใจ ช่วยให้นักศึกษาสามารถฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปที่การหายใจและความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ดังที่ Richards & Martin (2012) กล่าวว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุข บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีความเข้าอกเข้าใจและมีความยืดหยุ่นในตนเองสูง ซึ่งเมื่อตกอยู่สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด บุคคลเหล่านี้จะมีการหลีกหนีน้อยกว่าผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำกว่า ทั้งนี้ บุคคลที่มีความสุขควรจะมีสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง และรู้วิธีคลายความเครียดให้ตนเอง ซึ่งการจัดกิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะน่าจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง และอาจจะช่วยให้นักศึกษามีสมาธิ จิตใจสงบเนื่องจากได้เคลื่อนไหว

ร่างกายตามท่าทางต่าง ๆ และทำให้เกิดการผ่อนคลาย สอดคล้องกับ กลิ่นชบา สุวรรณรงค์ (2556) ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกโยคะต่อความสุข การเห็นคุณค่าในตนเองและการซึมเศร้า ในนักศึกษาพยาบาล พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสุขและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ โปรแกรมนี้ยังมุ่งเน้นการพัฒนาความสุขของนักศึกษาด้านสถาบันอุดมศึกษาเป็นการพัฒนาให้นักศึกษาเกิดการรับรู้และกระตุ้นความรู้สึกของนักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการรับรู้ในตนเองจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง สามารถอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ ดังเช่นกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สามไมตรี ทำให้นักศึกษาได้มีทักษะในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ และใช้ทักษะการสื่อสาร สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1999) กล่าวว่า การปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม เป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลการให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาในด้านการพึ่งพาตนเองและผู้อื่นและสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรกนก คำโกน (2060) ได้มีการจัดกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ในงานวิจัยผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบส่งเสริมสุขภาพของแพนเดอร์ที่มีต่อความสุข ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับโปรแกรม ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์ เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาได้ฝึกประเมินสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง วิเคราะห์ถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้และมีการแลกเปลี่ยนวิธีการจัดการกับอารมณ์หรือความขัดแย้งด้วยวิธีต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุตาภพร ประดับแก้ว (2557) ในกิจกรรมสี่แห่งความสุข งานวิจัยเรื่องการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม นอกจากนี้ กิจกรรมสุขสง่า ทำให้นักศึกษาได้ฝึกปรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งอาจจะนำไปสู่การรู้จักยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น การเข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น ดังงานวิจัยของ กนกวรรณ วังมณี (2554) มีการจัดกิจกรรมเพิ่มความเชื่อมั่นเพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเห็นอกเห็นใจ ในงานวิจัยการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง พบว่า หลังการทดลอง คะแนนความสุขของวัยรุ่นไทยด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้านสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ โปรแกรมที่พัฒนานี้สามารถส่งเสริมความสุขของนักศึกษาด้านสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งมีการจัดกิจกรรมทั้งกิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมรายบุคคล กิจกรรมกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สานไมตรี เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุขของนักศึกษา โดยการให้ความสำคัญตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1984) ที่กล่าวถึงบุคคลจะตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพเพื่อให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมกิจกรรมสุขสง่า สามารถกระตุ้นให้นักศึกษามีความตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ดังงานวิจัยของ กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2557) ศึกษาเรื่องการศึกษาศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ภาคใต้ พบว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางสังคมประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม 2) ด้านการรู้คิดทางสังคม 3) ด้านการมีทักษะทางสังคม ส่วนกิจกรรมวัยใสสร้างสังคมเป็นกิจกรรมที่มุ่งให้นักศึกษาเกิดการตระหนักถึงความสำคัญของการกระทำของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม มีทักษะการคิดอย่างเหมาะสม ตระหนักรู้ผิดชอบ และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ดังสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (CASEL, 2010) กล่าวถึงการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจว่าเป็นความตระหนักถึงผลประโยชน์ของสังคมความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยการกำหนดปัญหา วิเคราะห์ถึงสาเหตุและผลลัพธ์ ประเมินทางเลือกอย่างหลากหลายผ่านการคิดพิจารณาถึงความปลอดภัยและเคารพต่อผู้อื่น นอกจากนี้ กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจ ช่วยพัฒนาทักษะในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นได้ คือเมื่อนักศึกษาได้เรียนรู้การถึงเคารพซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง น่าจะทำให้สมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองและเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างจริงจัง ดังงานวิจัยของ สุรัตน์ เพชรนิล และ ศิริณา จิตต์จรัส (2561) ศึกษาเรื่องการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่า รูปแบบและแผนกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมของนักศึกษาใช้หลักปรัชญาคิดเป็นแนวคิดการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วยกิจกรรมสัมพันธ์ การคิดและเสวนา กิจกรรมรับใช้สังคม ส่วนกิจกรรมกิจกรรมสัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง เป็นกิจกรรมที่มีส่วนช่วยให้นักศึกษาสามารถอธิบายวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์และส่งเสริมให้เห็นถึงความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นสอดคล้องกับ ทัชชา สุริโย (2559) ได้จัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ในงานวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม พบว่า โปรแกรมนี้มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม 2 ปัจจัย คือ การตระหนักรู้ทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

3. การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

จากสมมติฐานข้อที่ 3 โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพโดยพิจารณาคะแนนความสุขของนักศึกษาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถนำมาอภิปรายได้ในประเด็น ดังนี้

3.1 โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ อภิปรายได้ดังนี้

1) การสร้างสัมพันธภาพ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธ์ สานไมตรี กิจกรรมที่ 8 ปิดตาแล้วมาเปิดใจ และ กิจกรรมที่ 10 สัมพันธดี เลี่ยงความขัดแย้ง เป็นกิจกรรมที่เริ่มสร้างความรู้จัก ความคุ้นเคยกันสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา และระหว่างนักศึกษาทุกคนผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์หรือการสร้างสัมพันธภาพ เป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคย ความกล้าแสดงออก และเป็นการส่งเสริมให้บุคคลรู้จักกระบวนการหรือวิธีการเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีของบุคคล การสร้างความประทับใจให้เกิดแก่บุคคลอื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งความรักใคร่นับถือ ก่อให้เกิดความร่วมมือประสานงานกัน ตลอดจนทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา ยกย่องระหว่างบุคคลที่ติดต่อกัน อันทำให้เกิดความสุขใจด้วยกันทุกฝ่าย สอดคล้องกับ CASEL (2010) ได้กล่าวถึง ความหมายของการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) เป็นความสามารถของบุคคลในการอธิบายถึงวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ให้ความร่วมมือในการทำงาน การขอและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นรวมทั้งสามารถอธิบายวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับ Roy (1999) ได้กล่าวว่า การตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลการให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวหรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะเกิดการพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสม และการพึ่งพาตนเองไม่เหมาะสม

2) การตระหนักรู้ตนเอง และการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 2 รู้ทันอารมณ์ตน กิจกรรมที่ 3 ลูกโป่งสื่ออารมณ์ และ กิจกรรมที่ 7 ต้นไม้แห่งคุณค่า เป็นกิจกรรมมุ่งเน้นเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ทราบถึงความสามารถ ความภาคภูมิใจ ข้อดีและข้อเสียของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) เป็นการสร้างความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า หรือทำให้เกิดมโนภาพในเรื่องคุณค่าของตนเองในจิตใจอย่างชัดเจน เป็นการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งหากมีประเมินคุณค่าของตนเองไม่เป็นไปตามจินตนาการ จะก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยค่า ไม่สำคัญ ขาดความมั่นใจและการ

เชื่อถือตนเอง สอดคล้องกับ คงไชย สันตะวงศ์ และ รัตนะ ปัญญาภา (2559) สร้างรูปแบบกิจกรรม ชื่อ “รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตนโดยใช้หลักสัมมาทิฐิ” โดยการบูรณาการจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตนและสัมมาทิฐิตฤษฎีที่เกี่ยวกับความตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตนและสัมมาทิฐิ 10 ในพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า การประเมินรูปแบบการพัฒนาความตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตนโดยใช้หลักสัมมาทิฐิ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่านักเรียนมีระดับความตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตนโดยรวมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจากระดับปานกลาง เป็นระดับมาก

3) การตระหนักรู้สังคม และการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 4 สุขสง่า และกิจกรรมที่ 10 สัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง เป็นกิจกรรมที่ฝึกการมีเมตตากรุณาต่อตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นคุณลักษณะสำคัญที่เพิ่มระดับความสุข และเป็นมิติด้านอารมณ์และสังคมที่เป็นพื้นฐานของปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์ของมนุษย์ โดยการรับรู้ต่อความรู้สึก การคิดการกระทำ และเข้าใจผู้อื่นด้วยความสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งพื้นฐานของความเข้าใจกันนั้นเป็นสิ่งที่เอื้อโดยธรรมชาติจากสมองของมนุษย์ เพื่อส่งเสริมให้มนุษย์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน และเชื่อว่าเป็นสิ่งที่สร้างและพัฒนาได้ ความเห็นอกเห็นใจเป็นคุณลักษณะที่ประกอบไปด้วยหลายองค์ประกอบทั้งด้านอารมณ์ คุณธรรม ความคิด และพฤติกรรม การฝึกทักษะความเข้าใจกัน ทำได้โดยการเข้าใจตัวตนและการดำรงอยู่ของบุคคล การฟังอย่างลึกซึ้ง และการฝึกสะท้อนคิดเพื่อตระหนักรู้ในตนเอง นอกจากนี้เป็นฝึกในการตระหนักถึงความเคารพซึ่งกันและกัน รู้จักรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น โดย Roy (1999) กล่าวว่า บุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้จะเกิดปัญหาคือการไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) การรับมือต่อการตัดสินใจ ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 5 วัยใสสร้างสังคมเป็นกิจกรรมที่มุ่งให้นักศึกษาได้คิดและตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม การตัดสินใจที่ผ่าน การไตร่ตรองถึงผลกระทบที่จะมีต่อตนเองและสังคมส่วนรวม ดังที่ CASEL (2010) ได้ให้ความหมายการรับมือต่อการตัดสินใจ คือ ความสามารถของผู้เรียนในการแก้ไขปัญหาด้วยการกำหนดปัญหา วิเคราะห์ถึงสาเหตุ และผลลัพธ์ของการแก้ไขปัญหา และประเมินทางเลือกอย่างหลากหลายผ่าน การคิดพิจารณาถึงความปลอดภัยและเคารพต่อผู้อื่น

5) การปรับตัวการปรับตัวด้านร่างกาย ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 6 ผ่อนคลายด้วยโยคะ เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมเป็นการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย ทำให้ผลกระทบจากความเครียดลดลง และเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย กิจกรรมนี้ใช้

การออกกำลังกายด้วยโยคะ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ใช้การเชื่อมประสานกันระหว่างร่างกายและจิตใจ เน้นการจับลมหายใจและการเคลื่อนไหวร่างกายตามท่าทางต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นประจำมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงครบทั้งองค์รวม อีกทั้งช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง ช่วยเสริมสร้างสมาธิให้จิตใจสงบ ช่วยในการปลดปล่อยความเครียด และทำให้เกิดความผ่อนคลายมากขึ้น โดยสอดคล้องกับ กลิ่นขบา สุวรรณรงค์ (2556) ศึกษาผลของผลของโปรแกรมการฝึกโยคะต่อความสุขการเห็นคุณค่าในตนเองและอาการซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกโยคะมีประสิทธิภาพในการเพิ่มความสุขและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล และการวิจัยของ กิตติศักดิ์ เหลือสุข (2559) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนความอ่อนตัว ค่าเฉลี่ยความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนการทดลองกับ หลังทดลอง มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6) การจัดการตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 2 รู้ทันอารมณ์ตน กิจกรรมที่ 3 ลูกโป่งสีอารมณ์ กิจกรรมที่ 9 สุขทุกลมหายใจ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง รู้จักยับยั้งอารมณ์เมื่อเผชิญกับสภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ CASEL (2010) ได้ให้ความหมายการจัดการตนเอง คือ ความสามารถของผู้เรียนในการอธิบายถึงวิธีการจัดการความเครียดและควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถตั้งเป้าหมายการทำงานและดำเนินการให้สำเร็จได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จากงานวิจัยของ ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช และมินตรา ศรศิริ (2554) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิต ชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ ภาณุมาศ พุกพลทรัพย์ และ ปิ่นนก วงศ์ปิ่นเพชร (2558) ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมในระดับสูงสุด

3.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อันเนื่องมาจากมีข้อจำกัดในการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองห้อง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้แก้ไขโดยการนำคะแนนของทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ ความแปรปรวนร่วม ANCOVA ซึ่งมีการควบคุมคะแนนความสุขของนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง

3.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้น อาจเนื่องมาจากกิจกรรมที่จัดขึ้นภายในมหาวิทยาลัยสามารถเพิ่มความสุขของนักศึกษาได้เช่นกัน แต่

ทว่าโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้นนี้มีประสิทธิผลที่สูงกว่า โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักศึกษาในระยะหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่า

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 จากผลการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา (โมเดลโดยรวม) พบว่า ตัวแปรปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษามีอิทธิพลทางบวกต่อความสุขของนักศึกษามากที่สุด ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1.1.1 จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา โดยมีตัวแปร การได้รับการยอมรับจากเพื่อน มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด ดังนั้น สถาบันอุดมศึกษาหรืออาจารย์ควรจัดกิจกรรมที่ให้นักศึกษาได้แสดงความสามารถด้านต่าง ๆ ที่นักศึกษามีความถนัด หรือแสดงผลงานของตนเอง เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความสามารถของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนักศึกษา บางคนอาจมีผลการเรียนไม่โดดเด่น แต่มีความถนัดหรือความสามารถในด้านอื่นที่แตกต่างกันออกไป หากนักศึกษาได้แสดงความสามารถจะทำให้ได้รับการชื่นชม เป็นแบบอย่างและเกิดการยอมรับจากเพื่อนร่วมสถาบัน อันจะส่งผลให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจและดำเนินชีวิตในสถาบันได้อย่างมีความสุข

1.1.2 จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านสังคมเป็นปัจจัยด้านรองลงมาที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา โดยมีตัวแปรสังเกตได้ คือ การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นมีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด ดังนั้น สถาบันอุดมศึกษาควรมีการจัดกิจกรรม โดยมุ่งเน้นให้นักศึกษาได้ทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมนอกเหนือจากด้านการเรียน เช่น กิจกรรมด้านจิตอาสา กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น นอกจากนี้ ควรมีการจัดโครงการหรือกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานหรือต่างสถาบัน เพื่อให้นักศึกษารู้จักการสร้างมิตรใหม่ ได้เรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ๆ ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาได้รู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น และได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันของสังคม อันนำมาซึ่งความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

1.1.3 จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านตนเองเป็นปัจจัยด้านสุดท้ายที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา โดยมีตัวแปรสังเกตได้ คือ การปรับตัว มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด ดังนั้น ผู้ปกครองและอาจารย์ควรมีการพูดคุย ถามไถ่ถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของนักศึกษาอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงเป็นที่ปรึกษา และให้คำแนะนำแก่นักศึกษาทั้งในด้านการเรียน และการใช้ชีวิต พร้อมทั้งให้การส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือนักศึกษาในด้านที่นักศึกษายังต้องมีการปรับปรุงให้อยู่ในระดับดีต่อไป อันนำมาซึ่งความสุขของนักศึกษาได้

1.2 จากผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุข ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1.2.1 การใช้สื่อที่ประกอบด้วยรูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว VDO หรือใช้ภาพของนักศึกษา เหมาะที่จะนำไปใช้ในการดำเนินกิจกรรมให้นักศึกษา เนื่องจากสามารถกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความสนใจในกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

1.2.2 กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมแก่การนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย และผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเป็นเป้าหมายเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ อันส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงครบทั้งองค์รวม อีกทั้งช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง ช่วยเสริมสร้างสมาธิให้จิตใจสงบ ช่วยในการปลดปล่อยความเครียด และทำให้เกิดความผ่อนคลายมากขึ้น นอกจากนี้ นักศึกษายังสามารถนำความรู้ในการออกกำลังกายด้วยโยคะอย่างถูกต้องที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้ออกกำลังกายในเวลาว่างตามอัธยาศัยอีกด้วย

1.2.3 โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้มุ่งส่งเสริมความสุขแก่นักศึกษา โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม แบบฝึกหัด การอภิปรายกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อันสามารถส่งเสริมให้นักศึกษาได้รู้จักคิดและมีการแสดงความคิดเห็นโต้ตอบ รวมทั้งการรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน และทำให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจและสามารถนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างความสุขให้แก่ตนเองต่อไป

1.2.4 จากผลการเข้าร่วมโปรแกรมแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้นนี้สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความสุขของนักศึกษาได้ เนื่องจากว่าความสุขนั้นสามารถสร้างได้จากการฝึกโดยกระบวนการเรียนรู้ และฝึกการมีสติรับรู้ความรู้สึก ความคิดและความต้องการต่าง ๆ ของตนเองและเข้าใจเห็นใจผู้อื่น รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อม ดังนั้น โปรแกรมนี้จึงมีความเหมาะสมเพื่อให้ผู้บริหาร อาจารย์ หรือผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับกิจการนักศึกษาในสถาบันระดับอุดมศึกษานำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและเพิ่มความสุขให้แก่นักศึกษาในสถาบัน

2. ข้อเสนอในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขของของนักศึกษาชั้นอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มประชากรว่ามีปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขแตกต่างกันหรือไม่

2.2 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมในการวิจัยเชิงคุณภาพควบคู่ไปกับการวิจัยเชิงปริมาณ เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขของนักเรียนในภาพกว้างยิ่งขึ้น รวมทั้งอาจจะทำให้ได้ตัวแปรปัจจัยอื่น ๆ เพิ่มเติมจากการทำวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อนำมาสร้างเป็นข้อคำถามในการวิจัยเชิงปริมาณได้ต่อไป

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กนกวรรณ วังมณี. (2554). การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง. (หลักสูตรปริญญา

การศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ., .

กรกนก คำโกน. (2560). ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญา

ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.,

กรมวิชาการ. (2543). รูปแบบหรือแนวการจัดการเรียนรู้ที่เสริมสร้างคุณลักษณะดี เก่ง มีสุข ระดับประถมศึกษา.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กรมสุขภาพจิต. (2562). ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย. Retrieved from

<https://www.dmh.go.th/test/qtnew/>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2537). ดัชนีวัดความสุขสุขภาพจิตของคนไทย. นนทบุรี.

กฤษดา ผ่องพิทยา. (2558). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. วารสารราชพฤกษ์, 13(1), 11-18.

กลิ่นขบา สุวรรณรงค์ และคณะ. (2556). ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะต่อความสุขการเห็นคุณค่าในตนเองและอาการซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล. *Journal of Nursing Science*, 31(4), 66-78.

กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. (2557). การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

ภาคใต้. วารสารสุทธิปริทัศน์, 28(86), 126-151.

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2552). จิตวิทยาเพื่อชีวิตและการทำงาน. ปทุมธานี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

ขวัญจิต มหากิตติคุณ และคณะ. (2559). การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษา. (วิทยานิพนธ์

หลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

คงไชย สันตะวงศ์, & รัตนะ ปัญญาภา. (2559). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอำนาจเจริญโดยใช้หลัก สัมมาทิฐิ. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 4(2), 74-88.

จินตนา สรายุทธพิทักษ์, & สริญา รอดพิพัฒน์. (2560). ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู : บทบาทหน้าที่ครูยุคปฏิรูป

การศึกษา วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 45(2), 141-151.

จิราภา บุญศิลป์. (2559). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะที่มุ่งสร้างความสุขต่อภาวะสั่นย่นในผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการทางลบ. (หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

- จุฑารัตน์ สติธิปัญญา, & วิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 1(1), 42-58.
- ชุติมา พงศ์วรินทร์. (2554). ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ทัชชา สุริโย และคณะ. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า. *E-Journal* ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 9(1), 582-597.
- ทศนา แคมมณี. (2555). การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง: โมเดล ซิปปา (CIPPA MODEL). วารสารครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 27(3), 1-17.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). โมเดลลิสม์เรล สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ ศรีบรรจง. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- นันทิชา บุญละเอียด. (2554). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา. (ปัญหาพิเศษหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสถิติ), มหาวิทยาลัยบูรพา,
- นิธิภัทร กมลสุข. (2559, 23 มิถุนายน 2559). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อความผูกพันทางจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. Paper presented at the การประชุมหาญใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 7, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- ประณต คำฉิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. . กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยะพร วงษ์อุดม. (2559). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของครูโรงเรียนประถมศึกษาในพื้นที่ทุรกันดารภาคเหนือตอนบน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 6(3), 61-79.
- ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. (2554). ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี.
- ภาสกร สอนเรือง, สุจิตรา จรจิต, & ชอลดา พันธุเสนา. (2552). ภาวะเครียดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 15(2).
- รังสิริศม์ นิลรัตน์. (2553). การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- และคณะ., ร. เ. (2553). ความสุขเป็นสากล. กรุงเทพฯ: สนทวงศ์การพิมพ์.
- วรารณ ตระกูลสุขดี. จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

- วัชรชาติ บุญสร้างสม. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต),
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- วินิตา แก้วเกื้อ. (2554). การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักเรียน : การวิเคราะห์กลุ่มพหุ. (วิทยานิพนธ์
หลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- วิรตี เอกรณรงค์ชัย. (2557). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้นที่มีภาวะภูมิแพ้. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต,), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- วีลลักษณ์ พงษ์โสภณ. (2555). สุขวิทยาจิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการช่วงวัยรุ่น – วัยทำงาน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิรินนท์ กิตติสุขสถิต, & วนิพพล มหาอาษา. (2550). คุณภาพชีวิต ความสุขและวัยรุ่นไทย. นครปฐม: สถาบันวิจัย
ประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิรินนท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2555). คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง *HAPPINOMETER*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
ธรรมดาเพรส.
- ศุภสุดา สุขเจริญผล. (2554). มโนทัศน์ความสุขของเด็กไทย. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, & พรรณระพี สุทธิวรรณ. (2554). ความแตกต่างของเพศ ชั้นปี
และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
(ปริญญาานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสังเคราะห์ทางการแพทย์), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- สรินญา รอดพิพัฒน์. (2561). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับนักเรียน
ประถมศึกษา:
CHULALONGKORN UNIVERSITY
- ประยุกต์ใช้กล้องสมาร์ทโฟนเอนโดไมโครสโคป. (หลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพล
ศึกษา), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2562). จำนวนและสัดส่วนของนักเรียน นิสิตนักศึกษาในระบบโรงเรียน ใน
สถานศึกษารัฐบาลและเอกชน [ออนไลน์]. Retrieved from www.moe.go.th
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2540). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ.
2540 - 2544). [ออนไลน์]. Retrieved from <https://www.nesdb.go.th>
- สำราญ สิริภคมงคล. (2554). การพัฒนามาตรวัดความสุขในการเรียนสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.
(วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

สุตาภัทร ประดับแก้ว. (2557). ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรุงเทพฯ.

สุภาณี สุขนาคินทร์ (2549). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์.

(วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์,

สุรัตน์ เพชรนิล, & ศิริมา จิตต์จรัส. (2561). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 10(2), 194-210.

สุอังคาวาทิน, ส. จ. (2544). การศึกษาเพื่อความเป็นไท. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

อลิษา แคล้วเครือ. (2559). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการที่มีผลต่อการเรียนรู้ อย่งมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นคลินิก. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชนบัณฑิตวิทยาลัย), มหาวิทยาลัยศิลปากร,

อันธิมา สงวนรัตน์. (2550). การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของคุณภาพการดำเนินงานของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : การวิเคราะห์กลุ่มพหุ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Ai – choo, O., & Gary, D. B. (2006). *Teaching strategies that promote thinking model and curriculum Approaches*

Singapore: Mcgraw- hill education (Asia).

Allen, S., & M., A. (2014). Yoga : Therapy for Children on the Autism Spectrum. *Academic Exchange Quarterly*, 18, 1096-1453.

Andrews, F. M., & Whithey., S. B. (1978). Applied and Community Psychology: Trends and Direction [Online]. Retrieved from <https://books.google.co.th>

Bradburn, B., Norman, M., & David, C. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Co.

Camerer, C., F. . (2005). *Behavioral Economics*. London: World Congress Society lecture.

Campbell, A., & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions*. New York: Evaluations and Satisfactions.

Clark, A. E. (2016). *SWB as a Measure of Individual Well-Being* Oxford, UK: Oxford University Press.

- Clark, C. K. (Ed.) (2005). *Percentile* (Vol. 3). West Sussex: John Wiley.
- Collaborative for Academic, S., and Emotional Learning: CASEL,. (2010). *Welcome to CASEL*. Chicago.
- Davison, R. (2003). *Psychology Should List Empirically*. Nevada: Context Press.
- Diener, E. (Ed.) (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. New York: Oxford University.
- Diener, E., et al. . (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behavior*. doi:10.1038/s41562-018-0307-6
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2002). *Happiness and economics*. Princeton: Princeton University.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (Eds.). (2006). *Direct Democracy: Designing a Living Constitution*: MIT Press.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development*, 72(3), 281-288. doi:10.1002/j.1556-6676.1994.tb00935
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Kahneman, D. e. a. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The Day Reconstruction Method (DRM). *Science*, 306(5702), 1776-1780.
- KidsMatter. (2008). A Population Health Model to Support Student Mental Health and Well-being in Primary Schools. *The International Journal of Mental Health Promotion*, 10.
- Layard, R. (2005). Happiness: Lessons from a New Science. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6, 302-303.
- Manion, J. (2003). Joy at Work: Creating a Positive Workplace. *Journal of Nursing Administration*, 33, 652-655.
- Martin, S. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30-37.
doi:10.1016/j.socscimed.2016.04.031
- Parker, J. D., et al. . (2004). Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-173.
- Perry, R. P. e. a. (2001). Academic control and action control in the achievement of college students: A longitudinal field study. *Journal of Educational Psycholog*, 93, 776-789.
- Piers, E. V., & S., H. D. (2002). Piers-Harris Children's Self-Concept Scale. Retrieved from <http://portal.wpspublish.com/pdf>
- Prescott, D. M. (2001). *America's lost dream: life, liberty and the pursuit of happiness*. Paper presented at the Tenth International Congress Association for Prenatal and Perinatal Psychology and Health, San Francisco CA.
- Pugno, N. (2006). New quantized failure criteria: application to nanotubes and nanowires *Int. J. of Fracture*
311-328.
- Richards, D., & Martin, W. E. (2012). *The effects of a brief mindfulness intervention on self-compassion among undergraduate college students*. Paper presented at the Presentation at the 2012 American Counseling Association Conference, San Francisco, CA.
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). Episodic and semantic knowledge in emotional self-report: Evidence for two judgment processe. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 198-215.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2, 49-60.
- Roy, S. C. (1999). *The Roy adaptation model: The definitive statement*. : . Norwalk, CT: Appleton & Lange.

- Roy, S. C. I. t. n. A. a. m. (1984). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Schwarz, N., & Strack, F. (Eds.). (1991). *Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being*: Oxford: Pergamon.
- Scollon, C. N. e. a. (2003). *Culture and the experience of specific emotions*. Urbana-Champaign.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Hillsboro, OR: Altraria Book.
- Veenhoven, R. (1996). Happy Life-Expectancy: A Comprehensive Measure of Quality-of-life in Nations. *Social Indicators Research*, 39, 1-58.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? In happiness. *Economics and Politics*, 45-69.
- Veenhoven, R. (2012). *World database of Happiness*. Retrieved from <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>
- Zak, P. J., B 359, . (2004). Neuroeconomics. *Philosophical Transactions of the Royal Society B (Biology)*, 359(1451), 1737–1748.
- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2006). *Social and emotional learning*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ก-1 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามปัจจัยความสุขและแบบวัดความสุขของนักศึกษา

ก-2 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

**ก-1 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามปัจจัยความสุขและแบบวัดความสุข
ของนักศึกษา**

1. รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเค็๋ กุลประสูติติก
อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการสุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลิ้มสวัสดิ์
อาจารย์ประจำแขนงวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรดี เอกรณรงค์ชัย
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
5. อาจารย์ ดร.พูลสุข บุญก่อเกื้อ
อาจารย์ประจำวิชาจิตวิทยา สาขาวิชาศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี

ก-2 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดย
ประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเค็๋ กุลประสูติติก
อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการสุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรดี เอกรณรงค์ชัย
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
5. อาจารย์ ดร.สรินญา รอดพิพัฒน์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

เครื่องมือวิจัย

ข-1 โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และ
สังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ข-2 ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองที่ได้รับการอนุมัติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข-1 โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม สร้างสัมพันธ์ สามไมตรี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา และระหว่างนักศึกษาทุกคน สามารถนำไปสู่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่อไป
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายถึงวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพผู้อื่น
3. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
4. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้

แนวความคิด

การจัดกิจกรรมสามสัมพันธ์หรือการสร้างสัมพันธ์ภาพ เป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคย ความกล้าแสดงออก และเป็นการส่งเสริมให้บุคคลรู้จักกระบวนการหรือวิธีการเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีของบุคคล การสร้างความประทับใจให้เกิดแก่บุคคลอื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งความรักใคร่ นับถือ ก่อให้เกิดความร่วมมือประสานงานกัน ตลอดจนทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา ยกย่องระหว่างบุคคลที่ติดต่อกัน อันทำให้เกิดความสุขใจด้วยกันทุกฝ่าย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมย่อยที่ 1

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษาเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและการแสดงความรู้จักให้กับสมาชิก (5 นาที)
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลม และแจกกระดาษ (บัตร) ให้กับนักศึกษาคนละ 1 ใบ เมื่อครบ ทุกคนแล้วให้นักศึกษาเขียนชื่อ - สกุล ชื่อเล่น ลงในแผ่นกระดาษเพื่อทำป้ายชื่อ เสร็จแล้วนำป้ายชื่อลงในกล่องที่เตรียมไว้ (5 นาที)
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนแนะนำชื่อ - สกุล ชื่อเล่น จนกระทั่งครบ โดยเริ่มจากคนแรกแนะนำตนเองตามปกติ แต่คนถัดมาต้องทวนข้อมูลของเพื่อนคนก่อนหน้าให้ครบทุกคนก่อนถึงตนเอง โดยทำต่อมาเรื่อย ๆ จนครบทุกคนและเวียนกลับด้านอีกรอบหนึ่ง (15 นาที)
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเดินมาหยิบป้ายชื่อที่ละคนโดยไม่ให้ตรงกับชื่อตนเองจนครบทุกคน แล้วให้นักศึกษานำป้ายชื่อไปให้เจ้าของชื่อให้ตรง (5 นาที)

กิจกรรมย่อยที่ 2

5. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักศึกษาทุกคน โดยกระดาษจะมีตัวอักษรภาษาอังกฤษอยู่ 1 ตัว จากนั้นผู้วิจัยประกาศจำนวนที่ต้องการให้นักศึกษารวมกลุ่มกัน ก่อนจะรวมเป็นกลุ่มได้ต้องช่วยกันนำอักษรภาษาอังกฤษที่แต่ละคนได้รับนั้นมาเรียงเป็นคำที่มีความหมาย กลุ่มไหนเรียงคำได้แล้วให้นั่งลง (20 นาที)

6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันเสนอวิธีการเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และกระตุ้นให้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ (5 นาที)

7. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม (5 นาที)

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อที่ใช้

1. กระดาษหน้าขาวหลังเทา ขนาด 10x6 เซนติเมตร
2. ปากกาเคมี
3. กล่องเปล่าที่บีบ
4. เชือกหรือบัตรสอดป้ายชื่อ

การประเมินผล

1. การสังเกตการมีส่วนร่วม และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การประเมินจากการเสนอแนะของนักศึกษา

กิจกรรมที่ 2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชื่อกิจกรรม รู้ทันอารมณ์ตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายถึงลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างชัดเจน
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักศึกษาทราบวิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

แนวความคิด

อารมณ์ (Emotion) หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิต เช่น รู้สึกดีใจ เสียใจ ตื่นเต้น สงบ รัก เกลียด ชื่นชม รังเกียจ ฯลฯ

การรู้อารมณ์ตน (Knowing Emotion) หมายถึง การตระหนักรู้ตนเองสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง

การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เป็นการที่เรามีความรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น เลือกวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมที่สุดอย่างมีสติ เช่น การรู้เท่าทันความโกรธ และสามารถควบคุมระดับอารมณ์โกรธได้ รวมถึงหาวิธีการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยนำรูปภาพนักแสดงหรือภาพเคลื่อนไหว VDO ในตอนที่มีคนแสดงอารมณ์ดีใจ เสียใจ และโกรธให้นักศึกษาดูพร้อมกับถามว่า คนในภาพนี้กำลังแสดงอารมณ์อย่างไร เมื่อนักศึกษารู้สึกเหมือนคนในภาพดังกล่าว นักศึกษาจะแสดงออกอย่างไร และอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุทำให้นักศึกษารู้สึกเช่นนั้น จากนั้นสุ่มเลือกนักศึกษา 5 คน ตอบด้วยเหตุผลของตนเอง เพื่อเป็นตัวอย่างให้นักศึกษาทุกคนได้ทำความเข้าใจตรงกันก่อนเริ่มทำใบงานที่กำหนดให้ (10 นาที)

2. แจกใบงานให้นักศึกษาคนละ 1 ชุด แล้วให้นักศึกษาทำใบงานของตนเอง (10 นาที)

3. ผู้วิจัยให้สัญญาณหมดเวลา หลังจากนั้นสุ่มนักศึกษาโดยการจับสลาก เพื่อให้รายงานหน้าชั้นเรียน (10 นาที) ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษาโดยการจับสลาก 3 คน เพื่อให้รายงานหน้าชั้นเรียนว่าในข้อที่ 1 “อารมณ์ดีใจ” ตนเองได้เขียนว่าอย่างไรบ้าง คนละ 1 นาที แล้วรับรางวัล

3.2 ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษาโดยการจับสลาก 3 คน เพื่อให้รายงานหน้าชั้นเรียนว่าในข้อที่ 1 “อารมณ์เสียใจ” ตนเองได้เขียนว่าอย่างไรบ้าง คนละ 1 นาที แล้วรับรางวัล

3.3 ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษาโดยการจับสลาก 3 คน เพื่อให้รายงานหน้าชั้นเรียนว่าในข้อที่ 1 “อารมณ์โกรธ” ตนเองได้เขียนว่าอย่างไรบ้าง คนละ 1 นาที แล้วรับรางวัล

4. ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปว่าเมื่อนักศึกษาดีใจ เสียใจ และโกรธ นักศึกษามักจะแสดงออกอย่างไร และอธิบายว่าพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ข้อใดที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม รวมทั้งเสนอแนะแนวทางการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม (10 นาที)

5. ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปบนกระดานเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้นักศึกษารู้สึกดีใจ เสียใจ และโกรธ รวมทั้งเสนอแนะแนวทางป้องกัน แก้ไข และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ (10 นาที)

สื่อที่ใช้

1. ใบงานเรื่องการรู้เท่าทันอารมณ์ตน จำนวน 30 ชุด
2. ภาพเคลื่อนไหว VDO หรือรูปภาพแสดงอารมณ์ 3 ภาพ ได้แก่ ดีใจ เสียใจ โกรธ
3. กระดาน
4. สลากและกล่องจับสลาก

ระยะเวลา 60 นาที

การประเมินผล

1. การประเมินใบงานเรื่องการเรียนรู้เท่าทันอารมณ์
2. การสังเกตการมีส่วนร่วม และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม ลูกโป่งสีอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถรับรู้ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักศึกษาทราบสาเหตุและผลของอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงวิธีการควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเอง

แนวความคิด

การตั้งคำถาม เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาคิดและทบทวนเกี่ยวกับ ความคิดอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก จะช่วยให้นักศึกษาเกิดความตระหนักในบทบาทของตนเอง เกิดความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังทำให้นักศึกษาได้ทบทวนและเรียนรู้ในการเข้าใจอารมณ์ตนเอง สาเหตุ ตัวกระตุ้นและการแสดงออก รวมทั้งได้มีการฝึกฝนตนเองที่จะจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม จะช่วยให้เกิดผลดีต่อตนเองและคนรอบข้าง โดยเฉพาะส่งผลต่อสัมพันธภาพที่ดี

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้เข้าสู่กิจกรรม โดยถามนักศึกษาถึงอารมณ์ต่าง ๆ ของคนเราและอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่นมากที่สุด (5 นาที)
2. ผู้วิจัยแจกลูกโป่งคนละ 1 ใบ โดยให้นักศึกษาทุกคนนึกถึงเหตุการณ์ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาที่ทำให้มีอารมณ์โกรธมากที่สุด จากนั้นให้นักศึกษาเป่าลูกโป่งให้มีขนาดตามระดับความรุนแรงของอารมณ์โกรธที่ตนเองมีต่อเหตุการณ์นั้น (5 นาที)
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอธิบายความรู้สึก โดยให้เล่ารายละเอียดของเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ พร้อมถามถึงสาเหตุที่ทำให้โกรธ (20 นาที)
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำลูกโป่งให้แตกตามวิธีการของแต่ละคน โดยให้แต่ละคนสังเกตปฏิกิริยาของเพื่อนในขณะที่ทำลูกโป่งแตก
5. ผู้วิจัยสอบถามถึงปฏิกิริยาของนักศึกษาขณะที่ทำลูกโป่งแตก เช่น อาการสะดุ้ง ตกใจ การอดหุ ทำทางกลัว ฯลฯ และเชื่อมโยงสู่ ผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อลูกโป่งแตก โดยการเปรียบเทียบกับผลกระทบของอารมณ์โกรธที่ส่งผลต่อตนเองและคนรอบข้าง (10 นาที)

6. ผู้วิจัยถามนักศึกษาเรื่องการรับรู้อารมณ์โกรธ “คุณจะได้รู้อย่างไรว่าตนเองกำลังโกรธ” เช่น สังเกตหน้าตนเองคิ้วขมวด มือสั่น ตัวสั่น หน้าแดง เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยเชื่อมโยงให้เห็นประเด็น การรู้ทันอารมณ์ตนเอง ด้วยการสังเกตปฏิกิริยาของร่างกาย (10 นาที)

7. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญในด้านการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองและผู้อื่น ผลกระทบของอารมณ์ที่ส่งผลต่อผู้อื่น พร้อมทั้งเสนอแนะ วิธีการจัดการและควบคุมอารมณ์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกไม่พอใจ (10 นาที)

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อที่ใช้

1. ลูกโป่ง

การประเมินผล

1. การสังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การประเมินจากการสรุปประเด็น และข้อเสนอแนะของนักศึกษา



กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม สุขสง่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์

แนวความคิด

ความเห็นอกเห็นใจ เป็นคุณลักษณะสำคัญที่เพิ่มระดับความสุข และเป็นมิติด้านอารมณ์และสังคมที่เป็นพื้นฐานของปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์ของมนุษย์ โดยการรับรู้ต่อความรู้สึก การคิด การกระทำ และเข้าใจผู้อื่นด้วยความสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งพื้นฐานของความเข้าอกเข้าใจนั้นเป็นสิ่งที่เอื้อโดยธรรมชาติจากสมองของมนุษย์ เพื่อส่งเสริมให้มนุษย์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน และเชื่อว่าเป็นสิ่งที่สร้างและพัฒนาได้

ความเห็นอกเห็นใจเป็นคุณลักษณะที่ประกอบไปด้วยหลายองค์ประกอบทั้งด้าน อารมณ์ คุณธรรม ความคิด และพฤติกรรม การฝึกทักษะความเข้าอกเข้าใจ ทำได้โดยการเข้าใจตัวตนและการดำรงอยู่ของบุคคล การฟังอย่างลึกซึ้ง และการฝึกสะท้อนคิดเพื่อตระหนักรู้ในตนเอง

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการเล่าเรื่องราวชีวิตจริง โดยเรื่องราวที่นำมาเล่านั้นเป็นชีวิตของบุคคลที่ประสบปัญหากับความยากจน กับครอบครัวที่มีแม่พิการเลี้ยงดูลูกเพียงคนเดียว ผู้วิจัยถามนักศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ว่านักศึกษารู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (5 นาที)
2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักศึกษาฝึกการอธิบายความรู้สึกและเห็นใจ โดยการกำหนดบทสนทนาจำลองเหตุการณ์ในลักษณะที่เพื่อนประสบปัญหา จำนวน 4 เรื่อง โดยให้นักศึกษาตอบบทสนทนา (10 นาที)
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำเสนอใบงานของตนเอง พร้อมกับบอกสิ่งที่ประทับใจจากประสบการณ์ของตนในด้านการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น อย่างน้อยคนละ 1 เรื่อง (30 นาที)
4. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ และให้นักศึกษาทุกคนปรบมือให้แก่ความเห็นอกเห็นใจและความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ (5 นาที)

5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญในด้านการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (10 นาที)

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. ปากกา ดินสอ

การประเมินผล

1. การสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การประเมินจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักศึกษา

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม วัยใสสร้างสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะการคิดอย่างเหมาะสม ตระหนักผู้ผิดชอบ และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
2. เพื่อให้นักศึกษารับรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการกระทำของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

แนวความคิด

ในสภาพสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว คนในสังคมมุ่งหาผลประโยชน์เข้าตนเองและพวกพ้อง เกิดความไม่เป็นธรรมในสังคม เอาัดเอาเปรียบผู้อื่นโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อม นำมาซึ่งปัญหาต่างๆ ส่งผลให้คนในสังคมจำเป็นต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคม รวมทั้งรู้จักปรับตัวเพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นทักษะที่มีความสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม คือการมีจิตสำนึกที่ดี มีวินัย สำนึกในหน้าที่และบทบาทของตน สามารถคิดพิจารณาถึงความปลอดภัยและเคารพต่อผู้อื่น รวมถึงมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น สังคม และประเทศชาติ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม แล้วแจกใบงาน ให้แก่นักศึกษาแต่ละกลุ่ม (5 นาที)

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอ่านใบงาน (แต่ละกลุ่มได้สถานการณ์ไม่เหมือนกัน) แล้วร่วมกันวิเคราะห์ และวิจารณ์ลงใบงาน (10 นาที)
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่าสถานการณ์ตามใบงานที่กลุ่มตนเองได้รับ แล้วอภิปรายตามความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม (30 นาที)
4. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากใบงานของแต่ละกลุ่ม (5 นาที)
5. ผู้วิจัยพูดกระตุ้นให้นักศึกษาเห็นถึงการความสำคัญของการคิดอย่างเหมาะสม ตระหนักรู้ผิดชอบ และการมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม (10 นาที)

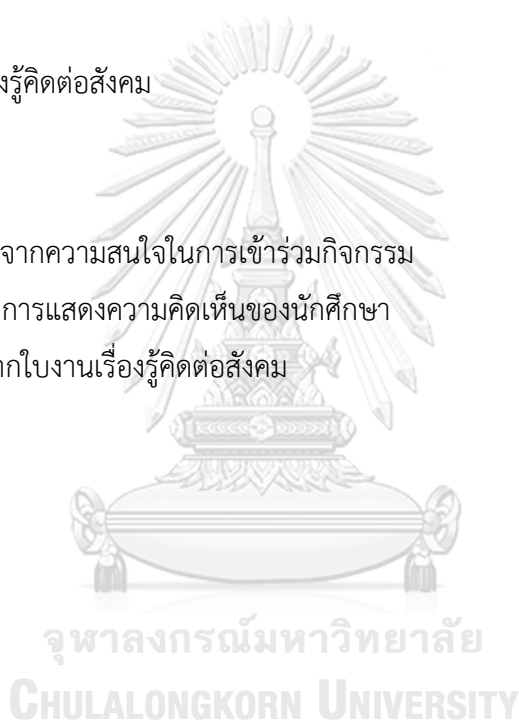
ระยะเวลา 60 นาที

สื่อที่ใช้

1. ใบงานเรื่องรู้คิดต่อสังคม
2. ปากกา

การประเมินผล

1. การสังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา
3. ประเมินจากใบงานเรื่องรู้คิดต่อสังคม



กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม ผ่อนคลายด้วยโยคะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนักศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการออกกำลังกายแบบโยคะ การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค และผ่อนคลายความเครียด
2. เพื่อให้ นักศึกษาตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบโยคะ การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค และการผ่อนคลายความเครียด
3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถการออกกำลังกายแบบโยคะเพื่อส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค และผ่อนคลายความเครียด

แนวความคิด

โยคะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้การเชื่อมประสานกันระหว่างร่างกายและจิตใจ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการจับลมหายใจ และการเคลื่อนไหวร่างกายตามท่าทางต่าง ๆ มีเป้าหมายเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นประจำมีความสุข ร่างกายที่แข็งแรงครบทั้งองค์รวม อีกทั้งช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง ช่วยเสริมสร้างสมาธิให้จิตใจสงบ ช่วยในการปลดปล่อยความเครียด และทำให้เกิดความผ่อนคลายมากขึ้น

การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมเป็นการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย นอกจากนี้ร่างกายจะมีการหลั่งสารเอ็นโดรฟินออกมาขณะออกกำลังกาย เมื่อระดับเอ็นโดรฟินที่สูงขึ้นจะทำให้ผลกระทบจากความเครียดลดลง ช่วยให้รู้สึกเคลิบเคลิ้ม อยากอาหารมากขึ้น และเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายได้อีกด้วย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการหายใจ ท่าทางที่ใช้ในโยคะ และประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบโยคะ (10 นาที)
2. ผู้วิจัยสาธิตโยคะในท่าต่าง ๆ ได้แก่ ท่าผีเสื้อ ท่านอนหงายบิดเอว ท่าเด็ก ท่าต้นไม้ ท่างู ท่านกพิราบ ท่าแมว ท่าวัว ท่าสุนัขก้ม ท่านกรบ ท่า Supported Inversion และท่า Seated Heart Opener (10 นาที)
3. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันออกกำลังกายแบบโยคะในท่าทางต่าง ๆ พร้อมกับฟังเพลงบรรเลงเสียงธรรมชาติ เพื่อให้เกิดความรู้สึกละผ่อนคลาย (30 นาที)
4. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค และการผ่อนคลายความเครียดโดยการออกกำลังกายแบบโยคะ เพื่อให้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายนำมาซึ่งการปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ (10 นาที)

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อที่ใช้

1. เสื่อโยคะ

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรม
2. การปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค และผ่อนคลายความเครียดโดยการออกกำลังกายแบบโยคะ

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม ต้นไม้แห่งคุณค่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อให้ นักศึกษาเกิดการรับรู้ถึงความภาคภูมิใจ ความสามารถหรือศักยภาพของตนเอง
4. เพื่อให้ นักศึกษาเกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าของผู้อื่น

แนวความคิด

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) เป็นการสร้างความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า หรือทำให้เกิดมโนภาพในเรื่องคุณค่าของตนเองในจิตใจอย่างชัดเจน เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีเอกลักษณ์ของตนเอง การมองเห็นคุณค่าของตนเองมีความสำคัญต่อบุคคลทุกคน หากบุคคลใดเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าเลย จะทำให้ความคิด ความสามารถ ความมั่นใจค่อย ๆ หดไป และก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ รันทด หดหู่ใจ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาหลับตาทำสมาธิในท่าผ่อนคลาย ฟังเพลงบรรเลงเสียงธรรมชาติ ในขณะที่ นักศึกษาหลับตา ผู้วิจัยให้นักศึกษาจินตนาการถึงต้นไม้ใหญ่ พร้อมกับคิดว่าหากเราเป็นต้นไม้ต้นนั้นจะต้องมีส่วนประกอบใดบ้างที่สำคัญ (5 นาที)
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาลืมตาขึ้น แล้ววาดรูปต้นไม้ใหญ่ที่จินตนาการไว้ลงบนกระดาษ และรอจนกว่า นักศึกษาทั้งหมดจะวาดรูปเสร็จ (5 นาที)
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนความรู้ความสามารถของตนเองลงไปในตรงส่วนลำต้น และให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่ประทับใจหรือประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจลงไปในส่วนกิ่งใบ หรือดอกผลของต้นไม้ (10 นาที)

4. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำเสนอต้นไม้ของตนเอง พร้อมกับบอกสิ่งที่ประทับใจหรือประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจของตนอย่างน้อยคนละ 1 เรื่อง (30 นาที)

5. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ และให้นักศึกษาทุกคนปรบมือให้แก่ความภาคภูมิใจและความประทับใจของตนเองและเพื่อน ๆ

6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างแรงบันดาลใจให้ใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น (10 นาที)

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อที่ใช้

1. กระดาษ
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. ดินสอสี
5. เพลงบรรเลงเสียงธรรมชาติ

การประเมินผล

1. การสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักศึกษา

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม ปิดตาแล้วมาเปิดใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
2. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
3. เพื่อให้ส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

แนวความคิด

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองการอยู่ร่วมกัน ซึ่งอยู่ในบรรยากาศของความจริงใจ ไว้วางใจ มีความเคารพซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง ทำให้สมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง เพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างจริงใจ ห่วงใย ก่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคม และปรับตัวทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งล้อมรอบเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาหลับตาเป็นเวลา 3 นาที แล้วให้นักศึกษารับรู้ว่าขณะนี้ตนรู้สึกอย่างไร เป็นการให้นักศึกษาได้อยู่กับปัจจุบัน และทำให้เกิดสมาธิในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ในขณะที่นักศึกษาหลับตา ผู้วิจัยให้นักศึกษาจินตนาการถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนคิดว่ามีลักษณะบางอย่างเหมือนกับตนเอง
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่จินตนาการแล้ว ค่อย ๆ สืบตาขึ้น แล้ววาดรูปสัญลักษณ์ตนเองจินตนั้นลงบนกระดาษ และรอจนกว่านักศึกษาทั้งหมดจะวาดรูปเสร็จ
5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน และร่วมกันสอบถามรายละเอียดของรูปภาพของนักศึกษาแต่ละคน โดยให้ตอบคำถามมีรายละเอียด คือ สัญลักษณ์ที่วาดนั้นคืออะไร เพราะอะไรถึงวาดสัญลักษณ์นั้น และสัญลักษณ์นั้นสื่อถึงความเป็นตัวตนของนักศึกษาอย่างไร
7. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน โดยมีผู้วิจัยเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย และให้กำลังใจ

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. ปากกา ดินสอ

การประเมินผล

1. การสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักศึกษา

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม สุขทุกลมหายใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปที่การหายใจและความมีเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิโดยมุ่งสนใจไปที่การหายใจและความมีเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปที่การหายใจและความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น

แนวความคิด

ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุข บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเอง จะมีความเข้าใจและมีความยืดหยุ่นในตนเองสูง ซึ่งเมื่อตกอยู่สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด บุคคลเหล่านี้จะมีวิธีการเผชิญปัญหาด้านบวกและมีการหลีกเลี่ยงน้อยกว่าผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำกว่า นอกจากนี้การเพิ่มระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลที่ลดลง อีกทั้งระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองยังมีส่วนในการช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ซึ่งเป็นระบบประสาทอัตโนมัติที่ท่วงให้หัวใจมีอัตราการเต้นที่ช้าลง ทำให้ร่างกายมีความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ การฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปที่การหายใจ เป็นการฝึกที่ให้ผู้ปฏิบัติถึงอารมณ์ความรู้สึกในทางบวกและพัฒนาความสมดุลของอารมณ์ รวมถึงมุ่งสนใจไปที่ความกรุณาและความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นทั้งที่มีตัวตนและอยู่ในจินตนาการให้มีสุขภาวะที่ดี เพื่อให้มีความรู้สึกด้านบวกและความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกสมาธิโดยการมุ่งความสนใจไปที่ความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น (5 นาที)
2. นักศึกษาเลือกทำนั่งที่สบาย และผ่อนคลาย ตั้งสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยการจินตนาการว่ากำลังเอาลมหายใจเข้าสู่หัวใจในขณะที่หายใจเข้า และนึกภาพว่าเอาลมหายใจออกจากใจเมื่อหายใจออก (5 นาที) (เมื่อทำการฝึกในระยะเวลาหนึ่งแล้ว ครั้งต่อไปสามารถเพิ่มระยะเวลาการปฏิบัติในขั้นตอนนี้ให้มากขึ้นได้)
3. หลังจากนั้น นักศึกษาแผ่ขยายความเมตตาต่อตนเอง โดยการพูดในใจซ้ำๆ ว่า
 “ขอให้ฉันมีความสุข”
 “ขอให้ฉันมีสุขภาพที่ดี”

“ขอให้ฉันปลอดภัย”

“ขอให้ฉันมีสุขภาวะที่ดี” (5 นาที)

4. นักศึกษาจินตนาการถึงบุคคลที่เรารัก หรือคนที่เรานึกถึงแล้วเรารู้สึกถึงความรัก ถ้าไม่สามารถหาบุคคลนั้นได้ สามารถเลือกสัตว์เลี้ยงแทนได้ แล้วแผ่เมตตา โดยเปลี่ยนสรรพนามจาก “ฉัน” เป็นชื่อคนที่เรารักและห่วงใย (5 นาที) (ครั้งต่อไปให้เพิ่มการแผ่เมตตาให้แก่คนรู้จัก ทุกสิ่งบนโลกนี้ และศัตรู)

5. นักศึกษากลับไปจดจ่อที่ลมหายใจเข้าออกอีกครั้ง (5 นาที)

6. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ของการทำสมาธิการมุ่งความสนใจไปที่ความความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น (5 นาที)

ระยะเวลา 30 - 60 นาที

สื่อที่ใช้ -

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปที่การหายใจและความความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น



กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม สัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
2. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการมีปฏิสัมพันธ์ หรือการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
3. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

แนวความคิด

ความต้องการที่จะสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการเจริญเติบโตทางวัฒนธรรมในสังคมมนุษย์ เนื่องด้วยมนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคม ไม่มีการแยกตัวออกไปอยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง มนุษย์จึงเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ หรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

การมีปฏิสัมพันธ์ หรือการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ที่ดีไว้ รู้จักเคารพและตระหนักถึงความเหมือนและความต่างของบุคคลและสังคม เข้าใจ

ความแตกต่างของบุคคล มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถให้อภัยและขอโทษผู้อื่นได้

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 5 กลุ่ม แล้วแจกใบงานเรื่องการสร้างปฏิสัมพันธ์ ให้แก่นักศึกษาแต่ละกลุ่ม (5 นาที)
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอ่านสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วร่วมกันวิเคราะห์ และวิจารณ์ลงใบงาน และทำการฝึกซ้อมการแสดงบทบาทสมมติเพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน (10 นาที)
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่ได้รับในใบงาน หลังจากนั้นให้นักศึกษาอภิปรายตามความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม (40 นาที)
4. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติเรื่องการมีปฏิสัมพันธ์ของแต่ละกลุ่ม (5 นาที)

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อที่ใช้

1. ใบงานเรื่องการสร้างปฏิสัมพันธ์
2. ปากกา

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมและการให้ความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติและการอภิปราย
2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ หรือการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ใบงานประกอบกิจกรรมเรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

ข้อที่ 1 อารมณ์ดีใจ

เมื่อรู้สึกดีใจ นักศึกษามักจะแสดงออกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

นักศึกษาคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกดีใจ

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อที่ 2 อารมณ์เสียใจ

เมื่อรู้สึกเสียใจ นักศึกษามักจะแสดงออกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

นักศึกษาคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเสียใจ

.....

.....

.....

.....

ข้อที่ 3 อารมณ์โกรธ

เมื่อรู้สึกโกรธ นักศึกษามักจะแสดงออกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

นักศึกษาคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกโกรธ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานประกอบกิจกรรมเรื่อง สุขสง่า

ให้นักศึกษาเขียนอธิบายความรู้สึกและเห็นใจโดยการกำหนดสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 เพื่อนสอบตก

เพื่อน : ฉันรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นคนท้องที่สุดในโลก ขนาดสอบวิชาที่ง่าย ๆ ฉันยังสอบตกเลย และที่สำคัญในห้องไม่มีใครสอบตกเลย นอกจากฉันคนเดียว ฉันมันโง่จริง ๆ

นักศึกษา :

.....

.....

สถานการณ์ที่ 2 เพื่อนทำโทรศัพท์มือถือที่เพิ่งซื้อมาหาย

เพื่อน : ทำไมเรื่องซวย ๆ แบบนี้นั้นต้องเกิดขึ้นกับฉันด้วย อุตส่าห์ประหยัดอดออม เก็บเงินตั้งหลายเดือน

นักศึกษา :

.....

.....

สถานการณ์ที่ 3 เพื่อนแข่งกีฬาแพ้

เพื่อน : ฉันก็พยายามสุดที่แล้ว แต่ฉันก็ยังสู้เขาไม่ได้อยู่ดี ฉันมันไม่เอาไหนเลยจริง ๆ

นักศึกษา :

.....

.....

สถานการณ์ที่ 4 เพื่อนรักถูกแฟนทิ้ง

เพื่อน : อื้อ ๆ ๆ ๆ (ร้องไห้) ชีวิตฉันไม่เหลือใครอีกแล้ว ไม่มีใครรักฉันจริงเลย ฉันมันไม่ดีมากใช่ไหม...

เธอ

นักศึกษา :

.....

.....

ใบงานประกอบกิจกรรมเรื่อง วัสดุสร้างสังคม

กรณีศึกษาเรื่อง “ชะตาลิขิต”

พิมพ์มีลูกสาว 1 คนซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็ง นอนพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลานานหลายเดือน หมอบอกว่าควรรักษาด้วยการทำคีโม แต่ต้องใช้ค่ารักษาค่อนข้างสูง จากการที่ฐานะทางบ้านยากจน ทำให้พิมพ์ต้องทำงานหามรุ่งหามค่ำ เพื่อเก็บเป็นค่ารักษาให้ลูก พิมพ์ทำงานหนักเป็นเวลา 5 ปี จนเก็บเงินได้จำนวนหนึ่ง ซึ่งเพียงพอต่อค่ารักษา วันหนึ่งขณะที่พิมพ์ออกจากธนาคาร พร้อมเงินที่เพิ่งไปถอนมา ก็ถูกวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งซึ่งต้องการนำเงินไปเที่ยวเตร่ และซื้อยาเสพติดมาเสพ ปล้นทรัพย์โดยใช้อาวุธมีด และปืนข่มขู่ พิมพ์ไม่ยินยอมจึงถูกวัยรุ่นนั้นใช้มีดแทงจนได้รับบาดเจ็บ และวัยรุ่นก็ได้เงินของพิมพ์ไปในที่สุด ซึ่งพลเมืองดีที่เห็นเหตุการณ์ได้แจ้งตำรวจ และพาพิมพ์ไปส่งโรงพยาบาล

ให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ถึงประเด็นต่อไปนี้

1. ใครเป็นผู้ได้รับผลกระทบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ้าง และได้รับผลกระทบอย่างไร



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2. หากท่านเป็นพินิจ ท่านจะรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

บุตรนาง คำเรียง เชี่ยวภาค อายุ 60 ปี ได้ให้การว่านายยม น้องชายของตนไม่มีอาชีพ ติดยาบ้ามาหลายปี ต้องเสพอย่างน้อยวันละครึ่งเม็ดทุกวัน ระยะหลังยาบ้าราคาแพงขึ้น แต่นายยมเลิกไม่ได้ เลยดื่มเหล้าแทน แล้วคุยกันกับตนเสียงดัง แม่ตะโกนด่าว่าอะไรจำไม่ได้ ตอนนั้นนายยมเมามาก ประกอบกับอารมณ์หงุดหงิด เพราะอยากยาบ้า เกิดโมโหเลือดขึ้นหน้า เลยคว้ามืดจะไปแทงแม่ ตนร้องห้ามก็ไม่ฟัง เข้าไปแทงแม่ถูกที่แขนซ้าย และจะแทงซ้ำ ตนจึงคว้าปืนมายิงนายยมเสียชีวิตคาที่

ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ถึงประเด็นต่อไปนี้

1. ใครเป็นผู้ได้รับผลกระทบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ้าง และรับผลกระทบอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. หากท่านเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบในเหตุการณ์นี้ ท่านจะรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีศึกษาเรื่อง “ผู้รับเคราะห์”

วินกับเพื่อนนั่งดื่มเบียร์กันจนมีอาการมึนเมา หลังจากนั้นได้ไปเที่ยวงานประจำปี และได้ไปพบอ้อม ซึ่งวินจำได้ว่าเป็นเพื่อนของคู่อริ ที่เคยมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเพื่อนในกลุ่มของวินมาก่อน วินและเพื่อนจึงเข้าไปรุมทำร้ายร่างกายอ้อม ทั้งที่อ้อมไม่เคยมีเรื่องกับวิน และเพื่อนของวินมาก่อน แต่วินและเพื่อนต้องการเอาคืน และข่มขู่คู่อริจึงได้ทำร้ายร่างกายจนอ้อมได้รับบาดเจ็บสาหัส จนต้องนอนรักษาตัวอยู่ในห้องไอซียู ส่วนวินและเพื่อนก็ถูกจับกุมดำเนินคดี

ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ถึงประเด็นต่อไปนี้

1. ใครเป็นผู้ได้รับผลกระทบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ้าง และรับผลกระทบอย่างไร

2. หากท่านเป็นอัม ท่านจะรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไร



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ใบงานประกอบกิจกรรมเรื่อง สัมพันธ์ดี ลดความขัดแย้ง

“น้ำผึ้งขม”

นนท์ปลัดหนุ่มรูปหล่อแต่งงานกับน้ำทิพย์รองนางงามจังหวัด ในวันแต่งงานแขกมาร่วมงานอย่างคับคั่ง นนท์และน้ำทิพย์มีความสุขมาก โดยเฉพาะนนท์ซึ่งเคยมีชีวิตที่ยากลำบากมาตลอดชีวิตวัยเด็ก เพราะพ่อแม่ของเขาอยากจน แต่โชคดีที่เขาเก่ง รูปหล่อ บุคลิกภาพดี จึงทำให้เขาเจริญก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่ได้อย่างรวดเร็ว 5 เดือน ผ่านไป ชีวิตครอบครัวเขาก็ยังเต็มไปด้วยความหวานชื่น จนกระทั่งวันหนึ่งญาติของเขาซึ่งเป็นขานามาจากต่างจังหวัดมาขอพักที่บ้านของเขา 2 วัน ภรรยาเขาจึงบอกเขาว่า

น้ำทิพย์ : คุณนนท์ คุณจะให้ญาติพักข้างบนบ้านหรือคะ

นนท์ : อ้าว! แล้วจะให้พักที่ไหนล่ะ?

น้ำทิพย์ : ก็ห้องเก็บของข้างล่างไงล่ะ เดี่ยวให้แจ่มมันกวาดเสียหน่อยก็แล้วกัน

นนท์ : คุณน้ำทิพย์... (น้ำทิพย์ไม่ฟังเสียง เธอยืนเซิดหน้า) คุณให้ญาติผมพักในห้องนั้นได้อย่างไร ห้องก็แคบนิดเดียว ข้างบนมีห้องกว้างเหลืออยู่

น้ำทิพย์ : อย่างนั้นก็ตามใจคุณ (เธอก็เดินสะบัดหน้าไปทันที)

(นนท์ยืนงออยู่สักพักหนึ่ง แล้วเดินหลบไปทางหน้าบ้านก็พอดีเห็นเชาว์ เพื่อนที่ทำงานเดินเข้าประตูบ้านมา เขาจึงเชิญไปในห้องรับแขก สักครู่ น้ำทิพย์ก็เดินหน้าบอกบุญไม่รับออกมา)

น้ำทิพย์ : นี่คุณ ญาติของคุณจะพักในห้องข้างบนได้ยังไง เดี่ยวที่นอนฉันทนเลอะหมด เมื่อกี้ยังทำน้ำหมากหกรดโต๊ะรับแขกของฉันทนเลย ไม่เคยพอมไม่เคยเห็นชานาสกปรก

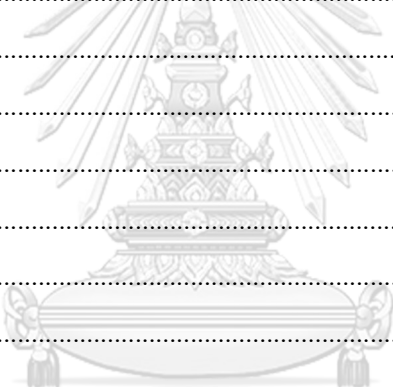
นนท์ : (หน้าแดงด้วยความอายระคนโกรธ) คุณพูดอย่างนี้หมายความว่ายังไง ฉันทนเป็นลูกชานานะ

นนท์ : นั้นแหละ คุณก็เหมือนกัน ใจจริง ๆ เขาเอาของมาให้ก็ไม่รับ คุณจะกินอุดมคติไปถึงไหนจนแล้วยังง้ออีกด้วย

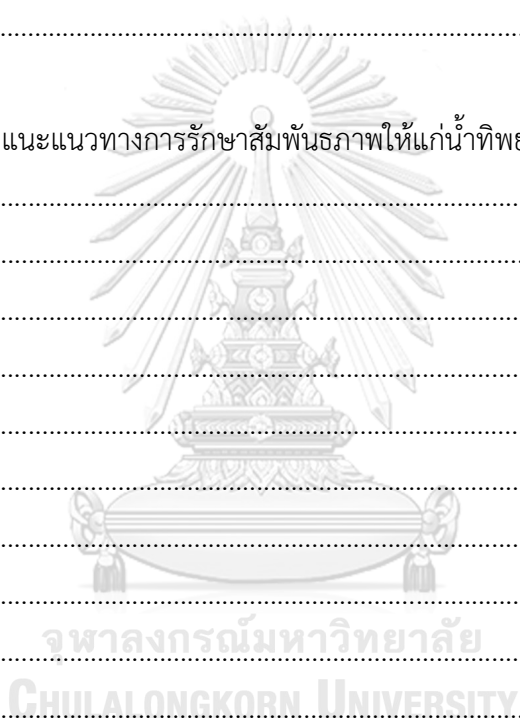
1. จงวิจารณ์เรื่องนี้ในแง่ของการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ว่าน้ำทิพย์ควรปรับปรุงในเรื่องใด

[illegible]

2. จงอธิบายและเสนอแนะแนวทางการรักษาสัมพันธภาพให้แก่น้ำทิพย์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



“มันจะมากเกินไปเสียแล้ว”

อรอนงค์เป็นเพื่อนบ้านที่ย้ายมาอยู่ข้างบ้านของชบา อรอนงค์มักจะเป็นคนโวยวาย เมื่อกลับถึงบ้านเธอมักจะบ่นเสมอว่าเหนื่อย ทำงานหนัก ต้องซักเสื้อผ้าทุกวัน ไหนจะของสามี ไหนจะของลูก ไหนจะทำกับข้าว นารีพี่สาวของชบาเป็นคนใจอ่อน และเธอเป็นคนชอบทำกับข้าว เธอจึงแบ่งกับข้าวที่ทำไปให้อรอนงค์แทบทุกเย็น อรอนงค์ก็ดีใจมาก

อรอนงค์: พี่นารีทำกับข้าวอร่อย อร่อย แพนหนูชอบฝีมือลาบไก่ของพี่จังเลย พรุ่งนี้หนูจะซื้อไก่มาให้พี่ทำอีกนะ

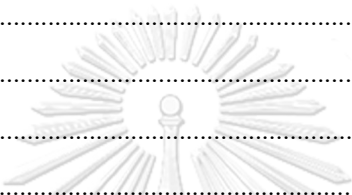
นารี : จ๊ะ (อมยิ้มด้วยความพอใจ)

อรอนงค์: พี่นารี วันนี้ทำลาบเปิดให้หนูหน่อย แล้วนี้ปลาช่อนและนี้ผักสำหรับทำต้มยำ แพนหนูชอบพี่ทำอร่อยนะพี่นารีนะ


ชบา : ค่ะ พี่เขามีฝีมือ (เธอยิ้มจิด ๆ เพราะสงสารพี่สาวที่ต้องทำกับข้าววันละ 3-4 อย่าง เพื่อเอาใจเพื่อนบ้าน)

(อรอนงค์ก็ยังคงซื้อกับข้าวมาให้พี่นารีทำอยู่เสมอ บางวันให้ทำอาหารมื้อกลางวันให้ด้วย บางวันก็มารับประทานที่บ้านนารีทั้งกลางวันและเย็นติด ๆ กันเป็นสัปดาห์ นอกจากนี้ตอนกลางวันเธอจะฝากภาระไว้ให้นารีช่วยให้อาหารลูกสุนัขเกือบทุกวัน เพราะนารีเธอเป็นคนทำงานบ้าน ชบารู้สึกไม่พอใจเป็นอย่างมาก เพราะเธอรู้ว่าพี่สาวของเธอเหนื่อย แล้วก็มาอารมณ์เสียกับเธอ)

1. จงวิจารณ์เรื่องนี้ในแง่การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

The emblem of the Government of Karnataka is centered at the bottom of the page. It features a central pillar with a flame-like shape on top, surrounded by a semi-circle of 28 smaller pillars, each topped with a flame. The entire emblem is rendered in a light gray, watermark-like style.

2. ถ้าท่านเป็นนรีท่านจะอย่างไรเพื่อให้เสียเปรียบเพื่อนบ้านและยังคงมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
หรือมีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาดังกล่าวอย่างไร



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



“คุณนายสมร”

อดีตคนรับใช้บ้านคุณนายสมรมีหน้าที่คอยจับตาดูสามีของคุณนายสมรเสมอ เพราะเธอได้รับคำสั่งจากคุณนายว่า วันนี้นายอำเภอพูดคุยกับหญิงสาวหรือพนักงานสาวบนอำเภอหรือไม่ เนื่องจากบ้านพักนายอำเภออยู่หลังอำเภอ ห่างจากอำเภอราว 50 เมตร แมวจะต้องวิ่งขึ้นวิ่งลงบนอำเภออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

ในเวลาต่อมามีพนักงานพิมพ์เอกสารคนหนึ่งชื่อมารียา มารียาย้ายมาจากต่างจังหวัด เธอเป็นคนมีความรู้ด้านภาษาเป็นอย่างดี นอกจากการพิมพ์แล้ว เธอยังมีความสามารถในการร่างจดหมายทางราชการด้วย เพราะเคยทำงานด้านสารบรรณมาก่อน นายอำเภอจึงรู้สึกสบายใจขึ้นเพราะได้มารียามาช่วยได้ตอบจดหมายอีกแรงหนึ่ง เรื่องราวจึงเกิดขึ้น

อดีต : คุณนายขา อดีตเห็นท่านกำลังคุยกับพนักงานใหม่จู้จี้ ๆ พนักงานสาวและสวยด้วย

คุณนาย : ; แกวอะไรนะ ยายอดีต

อดีต : พนักงานพิมพ์เอกสารคนใหม่มักจะเข้าไปคุยจู้จี้กับนายอำเภอเสมอ เมื่อเข้าหนูเห็นคุยกันอยู่

คุณนาย : เขาคุยอะไรกันแกได้ยินไหม (เธอใจเต้นตุบตาม)

อดีต : หนูไม่ได้ยินหรอกค่ะ

เย็นวันนั้น เมื่อนายอำเภอก้าวขึ้นบันไดบ้านชั้นสุดท้าย คุณนายก็ตรงรี่เข้าไปถามทันที

คุณนาย : วันนี้หน้าบานเชียว แม่เลขาฯ หน้าใหม่สดใสสุดสวยเข้าไปคุยกันทั้งวันใช่ไหม?

นายอำเภอ : (หน้าบึ้งตึงทันที) ใครบอกคุณล่ะ เขาเป็นพนักงานพิมพ์เอกสาร แล้วเขาก็ไม่ได้เข้าไปคุยทั้งวัน มีงานเขาก็เข้าไปเสนอเซ็นก็เท่านั้นเอง (นายอำเภอพูดแล้วก็รีบเดินเข้าห้องทันที)

ตั้งแต่นั้นมาคุณนายรู้สึกหัววิตกเป็นอันมาก เธอมิได้เป็นอันทำงานสอนเด็ก เธอเป็นครูสอนในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง บ่อยครั้งเธอต้องฝากเด็กไว้กับเพื่อนครู แล้วนั่งรถกลับมาที่อำเภอ เธอก็จะตรงเข้าไปในห้องนายอำเภอทันที บางครั้งเธอก็จะพบนายอำเภอกำลังสั่งงานพนักงาน ถ้าเธอพบเหตุการณ์เช่นนั้น เธอจะแสดงกิริยาไม่ดีคือจะเดินกระแทบเท้าดังปัง ๆ ออกมา จนพนักงาน เสมียนและบรรดาข้าราชการต่าง ๆ พากันเอือมระอา บางคนก็ขบขันและสมเพช)

(ใกล้เที่ยงวันหนึ่ง ข้าราชการฝ่ายปกครองจับกลุ่มคุยกัน)

ประภา : เธอเห็นคุณนายสมรไหม หนูนี้ขึ้นมาบนอำเภอบ่อยเชียว

อารี : โอ๊ย! เห็นแล้ว ฉันเห็นแกเดินยังกะเจ๊กตื่นไฟ กลัวเขาจะขโมยนายอำเภอไปมั้ง

วรภรณ์ : ประสาทละก็ไม่ว่า พนักงานคนก่อนก็อยู่ไม่ได้ เพราะลมเพชรหึงของแก

ประภา : มาแล้ว! มาแล้ว! ลมเพชรหึงมาแล้ว

(คุณนายรีบจ้ำเข้าไปในห้องทำงาน พนักงานต่าง ๆ ก็มองหน้ากันแล้วหัวเราะคิก ๆ แล้ววงก็แตก สักครู่หนึ่ง คุณนายเดินหน้าเจื่อนออกมา ผ่านหน้าพนักงานคนใหม่ลงไปข้างล่าง)

หนึ่งสัปดาห์ต่อมา หนังสือพิมพ์ท้องถิ่นประโคมข่าวว่า “ภรรยาอดซี้หึงของท่านนายอำเภอคอร์ปชั่นเวลาไปเฝ้าสามีที่อยู่อำเภอ...” นายอำเภอรู้สึกอับอายที่ภรรยาประพฤติเช่นนั้น จึงมีปากเสียงกันไม่เว้นแต่ละวัน

1. จงวิจารณ์เรื่องนี้ในแง่การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงอธิบายและเสนอแนะแนวทางการรักษาสัมพันธภาพให้แก่คุณนายสมร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“ลูกจ้างก็มีหัวใจ”

ณณิณเป็นเลขาฯ คนสวยของผู้จัดการ กำลังนั่งพิมพ์รายงานอยู่ หัวหน้าฝ่ายศิลป์ถือรายงานฉบับหนึ่งเข้ามาวางลงตรงหน้า พร้อมกับระเบิดอารมณ์ใส่เธอ

หัวหน้าฝ่าย : คุณนี่พิมพ์ช่ายเหลือเกินนะ พิมพ์ผิดแล้วไม่ยอมแก้ อย่างนี้ลูกค้าก็ไม่พอใจนะซี

ณณิณ : พิมพ์ผิดนิดหนึ่งคุณก็แกล้งงี้ ฉันมีงานเยอะ หน้าที่ฉันก็มี คุณชอบเอางานมาสุ่มให้ฉันมากเกินไป

หัวหน้าฝ่าย : คุณแก้คำผิดไม่ได้หรือ

ณณิณ : ไม่ได้ เพราะงานของฉันก็มี ทำไมคุณจึงเอางานของคุณมาให้ฉันพิมพ์ ทำไมคุณไม่ทำเองบ้างล่ะ หรือถือว่าเป็นหลานผู้จัดการ

หัวหน้าฝ่าย : ผมไม่เข้าใจเลยว่าผู้จัดการจ้างคุณได้ยังไง

ณณิณ : เป็นไง ฉันมันไม่ดีตรงไหน

หัวหน้าฝ่าย : คุณก็เป็นแค่ลูกจ้างเฉยๆ

ณณิณ : (ลุกขึ้น หยิบขวดหมึกขึ้นเงื้อ ก็พอดีผู้จัดการเปิดประตูออกมา)

ผู้จัดการ : เสียใจอะอะไรกัน

ณณิณ : หัวหน้าตำติดฉันว่าเป็นลูกจ้างเฉย ๆ เขาพูดอย่างนี้กับดิฉันครั้งที่ 3 แล้วค่ะ

ผู้จัดการ : คุณใจเย็น ๆ อย่าไปถือสาเขาเลย (พูดพร้อมกับหันไปทางหัวหน้าฝ่าย และให้หัวหน้าฝ่ายออกไปข้างนอกก่อน)

ณณิณ : ดิฉันไม่เข้าใจว่าทำไมหัวหน้าฝ่ายต้องเอางานของเขามาให้ดิฉันทำ และหาเรื่องตำหนิดิฉันด้วยถ้อยคำรุนแรงเสมอ

“มะนาวไม่มีน้ำ..”

พอใจรู้สึกปวดท้องอย่างรุนแรงจึงให้พี่ชายขับรถไปส่งที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง เมื่อไปถึงโรงพยาบาลเธอก็ตรงเข้าไปทำบัตร เพื่อตรวจ

พอใจ : คุณพยาบาล ฉันขอทำบัตรค่ะ

พยาบาล : ชื่ออะไร

พอใจ : พอใจค่ะ

พยาบาล : บอกนามสกุลด้วยซิ

พอใจ : สมานมิตรค่ะ

พยาบาล : เป็นอะไร

พอใจ : ปวดท้องค่ะ คุณหมอช่วยหน่อยเถอะ ฉันปวดเหลือเกิน

พยาบาล : ไปนั่งรอก่อน

(พอใจนั่งรอด้วยความเจ็บปวด เวลาผ่านไป 30 นาที ก็ยังไม่มีเสียงเรียกเธอ เธอก็เดินไปถามพยาบาล)

พอใจ : พยาบาลคะ เมื่อไรจะถึงคิวดิฉันเสียทีละ ฉันปวดท้องเหลือเกิน

พยาบาล : เดียวก่อน บอกให้รอก่อนไม่ได้ยินรีไร (เธอพูดด้วยเสียงอันดัง)

(ความรู้สึกปวดที่มีอยู่ยิ่งทวีมากขึ้น เมื่อเธอได้ยินเสียงแบบมะนาวไม่มีน้ำเช่นนั้น ต่อมาเธอได้ยินเสียงผู้ช่วยพยาบาลเรียก “นางพอใจ” เธอปวดจนลุกแทบไม่ไหว กว่าเธอจะลุกออกไปได้ก็กินเวลานาน เธอได้ยินเสียงผู้ช่วยพยาบาลอีกครั้ง “นางพอใจ หูแตกรีไร เรียกตั้ง 2 ครั้ง แล้วไม่ได้ยิน” พอใจได้ยินเช่นนี้เธอก็เป็นลมล้มพุงลงไปทันที)

ข-2 ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองที่ได้รับการอนุมัติ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-3049

ที่ จว/08...../2562 วันที่ 13 พฤษภาคม 2562

เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่นิสิต/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้การพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 052.1/62 เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย (DEVELOPMENT OF UNIVERSITY'S HAPPINESS ENHANCEMENT PROGRAM APPLYING SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING THEORY WITH ROY'S ADAPTATION THEORY) ของ นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ นิสิตระดับ คุุชฎบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ ชัยชนะงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 114/2562

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 052.1/62 : การพัฒนาโปรแกรมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์
หน่วยงาน : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณาโดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (มคจ.) 2556, และนโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม รศ.ดร.ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทัดสินประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 29 เมษายน 2562

วันหมดอายุ : 28 เมษายน 2563

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการวิจัยจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลหรือข้อมูลจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 04-07

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (กลุ่มทดลอง)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ ตำแหน่ง นิสิตครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถนนพญาไท แขวงปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 โทรศัพท์ 0-2218-2565 ต่อ 0

(ที่บ้าน) 131 หมู่ 10 ต.พลวง อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี 22210

โทรศัพท์มือถือ 08-9441-1680 E-mail : natsariya.ch@gmail.com



วันที่โครงการวิจัย 052.1/62

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

วันอนุมัติ 28 เม.ย. 2562

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้ อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนได้ตลอดเวลา

โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังนี้

1) เพื่อพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา

2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา กับข้อมูลเชิงประจักษ์

3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

4) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น โดยพิจารณาจากการเปรียบเทียบคะแนนความสุขของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1-2 ภาคต้น ปีการศึกษา 2562

การเลือกกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคัดเลือกนักศึกษาที่กำลังศึกษา ชั้นปีที่ 1-2 ภาคต้น ปีการศึกษา 2562 ที่มีคะแนนแบบวัดความสุขของนักศึกษา ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน ซึ่งจะได้รับ การสอนด้วยโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน ผู้วิจัยเป็นผู้คัดกรองนักศึกษา โดยมีการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง

- 1) เป็นนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขของนักศึกษา ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ 25 ลงมา
- 2) เป็นนักศึกษาที่ไม่ได้อยู่ในระหว่างการรักษาจากแพทย์
- 3) เป็นนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าในการรักษาอาการทางจิตเวช
- 4) เป็นนักศึกษาที่มีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

- 1) นักศึกษาไม่มีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมอีกต่อไป
- 2) นักศึกษาเกิดอาการเจ็บป่วยหรือมีปัญหาในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม โดยไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมได้อีก

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

ในมงคลา 28 เม.ย. 2563

ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ในการให้นักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ชั้นปีที่ 1-2 เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย และการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย และสอบถามความสมัครใจ

หลังจากผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของโครงการ เมื่อสมัครใจจะขอให้ผู้เข้าร่วมในการวิจัยให้ความยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจัดปฐมนิเทศผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ณ ห้องประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมในโครงการ และการเตรียมตัวก่อนการทำกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการวัดตัวแปรตาม 2 ครั้ง คือก่อนการทดลอง หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 16 ตัวแปรตามที่ทำการวัด ได้แก่ ความสุขของนักศึกษา แบบวัดความสุขของนักศึกษาประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามส่วนบุคคล ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) และเติมคำในช่องว่าง และส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของนักศึกษา ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของนักศึกษา เป็นแบบวัดประมาณค่า (Rating Scales) จำนวน 35 ข้อ ผู้เข้าร่วมในการวิจัยเป็นผู้ทำแบบวัดด้วยตนเอง ใช้เวลาในการทำแบบวัดประมาณ 20 นาที กำหนดการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องอยู่ในโปรแกรม 16 ชั่วโมง โดยเข้าร่วมตลอดระยะเวลาต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์และพฤหัสบดี หลังเวลาเรียนของนักศึกษา และหลังจากสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างสุขจะมีการวัดความสุขของผู้เข้าร่วมอีกครั้ง

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะถูกทำลาย ได้แก่ เอกสารที่เป็นแบบวัดความสุขของนักศึกษาจะถูกทำลายด้วยเครื่องทำลายเอกสาร โดยไม่มีการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้เพื่อศึกษาต่อแต่อย่างใดทั้งสิ้น

การทำกิจกรรมในการวิจัยนี้มีการออกกำลังกายร่วมด้วย ได้แก่ การเดิน โยคะ ซึ่งมีโอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาการหน้ามืด อาการข้างเคียง หรือความไม่สบาย นอกเหนือจากที่ได้แสดงในเอกสารฉบับนี้ ซึ่งอาจเป็นอาการที่ไม่เคยพบมาก่อน เพื่อความปลอดภัยของท่าน ควรแจ้งผู้วิจัยให้ทราบทันทีเมื่อเกิดความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น เพื่อทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้แก่ท่าน และดำเนินการส่งต่อไปยังโรงพยาบาลใกล้เคียงหรือโรงพยาบาลที่ท่านต้องการเข้ารับบริการ

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจได้รับจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัย

AF 04-07

ความปลอดภัยของท่านในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย ผู้ทำวิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบทันที เพื่อให้ท่านตัดสินใจว่าจะอยู่ในโครงการวิจัยต่อไปหรือจะถอนตัวออกจากโครงการวิจัย หากพบอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย ท่านจะได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมทันที หากท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทำวิจัยแล้ว ผู้ทำวิจัยยินดีจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของท่าน

ในกรณีที่ท่านได้รับอันตรายใด ๆ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับผู้ทำวิจัยคือ นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ หมายเลขโทรศัพท์ 08-9441-1680 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ นักศึกษาจะได้รับความรู้และแนวทางในการส่งเสริมตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และผู้สนใจ นำแนวทางนี้ไปใช้ในการพัฒนาความสุขของนักศึกษาต่อไป

การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ โดยไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของท่านแต่อย่างใด

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

การเข้าร่วมวิจัยนี้ ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมดในโครงการวิจัย

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

วันหมดอายุ 28 เม.ย. 2563

AF 04-07

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (กลุ่มควบคุม)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ ตำแหน่ง นิสิตครุศาสตรศึกษบัณฑิต

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-2565 ต่อ 0 (ที่บ้าน) 131 หมู่ 10 ต.พลวง อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี 22210

โทรศัพท์มือถือ 08-9441-1680 E-mail : natsariya.ch@gmail.com

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้ อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนได้ตลอดเวลา

โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังนี้

- 1) เพื่อพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา
- 2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา กับข้อมูลเชิงประจักษ์
- 3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย
- 4) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น โดยพิจารณาจากการเปรียบเทียบคะแนนความสุขของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1-2 ภาคต้น ปีการศึกษา 2562

การเลือกกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคัดเลือกนักศึกษาที่กำลังศึกษา ชั้นปีที่ 1-2 ภาคต้น ปีการศึกษา 2562 ที่มีคะแนนแบบวัดความสุขของนักศึกษา ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมทดลอง จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน ซึ่งจะได้รับ การสอนด้วยโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน โดยมี การกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1/3



052.1/62
29 เม.ย. 2562
รับทราบ
28 เม.ย. 2562

AF 04-07

เกณฑ์การคัดเลือกร่วมอย่าง

- 1) เป็นนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขของนักศึกษา ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ 25 ขึ้นไป
- 2) เป็นนักศึกษาที่ไม่ได้อยู่ในระหว่างการรักษาจากแพทย์
- 3) เป็นนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าในการรักษาอาการทางจิตเวช
- 4) เป็นนักศึกษาที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น



เกณฑ์การคัดเลือกร่วมอย่าง

- 1) นักศึกษาไม่มีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมอีกต่อไป
- 2) นักศึกษาเกิดอาการเจ็บป่วยหรือมีปัญหาในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม

เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมได้อีก

วันที่โครงการวิจัย 052.1/62
วันที่รับทราบ 29 เม.ย. 2562
วันที่อนุมัติ 28 เม.ย. 2563
นายผดุง...

ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ในการให้นักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ชั้นปีที่ 1-2 เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์พฤติกรรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับพฤติกรรมการปรับตัวของรอย และทำการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ 25 ลงมา จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย และสอบถามความสมัครใจ

หลังจากผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของโครงการ เมื่อสมัครใจจะขอให้ผู้เข้าร่วมในการวิจัยให้ความยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจัดปฐมนิเทศผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ณ ห้องประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมในโครงการ และการเตรียมตัวก่อนการทำกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการวัดตัวแปรตาม 2 ครั้ง คือก่อนการทดลองหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 16 ตัวแปรตามที่ทำกรวัด ได้แก่ ความสุขของนักศึกษา แบบวัดความสุขของนักศึกษาประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามส่วนบุคคล ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) และเติมคำในช่อง และส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของนักศึกษา ว่างส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของนักศึกษา เป็นแบบวัดประมาณค่า (Rating Scales) จำนวน 35 ข้อ ผู้เข้าร่วมในการวิจัยเป็นผู้ทำแบบวัดด้วยตนเอง ใช้เวลาในการทำแบบวัดประมาณ 20 นาที หลังจากการสิ้นสุดการวัดความสุขของนักศึกษาแล้ว ท่านจะมาวัดความสุขของผู้เข้าร่วมอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 16 โดยตลอดระยะเวลา 16 สัปดาห์ที่ท่านอยู่ในโครงการวิจัยท่านจะมาพบผู้วิจัยทั้งสิ้น 2 ครั้ง ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ท่านท่านสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะถูกทำลาย ได้แก่ เอกสารที่เป็นแบบวัดความสุขของนักศึกษาจะถูกทำลายด้วยเครื่องทำลายเอกสาร โดยไม่มีการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้เพื่อศึกษาต่อแต่อย่างใดทั้งสิ้น

การทำกิจกรรมในการวิจัยนี้มีการออกกำลังกายร่วมด้วย ได้แก่ การเดิน โยคะ ซึ่งมีโอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาการหน้ามืด อาการข้างเคียง หรือความไม่สบาย นอกเหนือจากที่ได้แสดงในเอกสารฉบับนี้ ซึ่งอาจเป็นอาการที่ไม่เคยพบมาก่อน เพื่อความปลอดภัยของท่านควรแจ้งผู้วิจัยให้ทราบทันทีเมื่อเกิดความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น เพื่อทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้แก่ท่าน และดำเนินการส่งต่อไปยังโรงพยาบาลใกล้เคียงหรือโรงพยาบาลที่ท่านต้องการเข้ารับบริการ

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจได้รับจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามจากผู้ทำวิจัยได้ตลอดเวลา และหากมีการค้นพบข้อมูลใหม่ ๆ ที่อาจมีผลต่อ

AF 04-07

ความปลอดภัยของท่านในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย ผู้ทำวิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบทันที เพื่อให้ท่านตัดสินใจว่าจะอยู่ในโครงการวิจัยต่อไปหรือจะขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัย หากพบอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย ท่านจะได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมทันที หากท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทำวิจัยแล้ว ผู้ทำวิจัยยินดีจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของท่าน

ในกรณีที่ท่านได้รับอันตรายใด ๆ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับผู้ทำวิจัยคือ นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ หมายเลขโทรศัพท์ 08-9441-1680 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ นักศึกษาจะได้รับความรู้และแนวทางในการส่งเสริมตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และผู้ที่สนใจ นำแนวทางนี้ไปใช้ในการพัฒนาความสุขของนักศึกษาต่อไป

การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ โดยไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของท่านแต่อย่างใด

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

การเข้าร่วมวิจัยนี้ ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมดในโครงการวิจัย

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th



แจ้งที่โครงการวิจัย 052.1/62
วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
วันหมดอายุ 28 เม.ย. 2563

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ ตำแหน่ง นิสิตครุศาสตรบัณฑิต

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 โทรศัพท์ 0-2218-2565 ต่อ 0 (ที่บ้าน) 131 หมู่ 10 ต.พลวง อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี 22210

โทรศัพท์มือถือ 08-9441-1680 E-mail : natsariya.ch@gmail.com



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

ในนามคณา 28 เม.ย. 2563

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้ อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ขัดแย้งได้ตลอดเวลา

โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังนี้

- 1) เพื่อพัฒนาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา
- 2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษา กับข้อมูลเชิงประจักษ์
- 3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

4) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่พัฒนาขึ้น โดยพิจารณาจากการเปรียบเทียบคะแนนความสุขของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1-2 ภาคต้น ปีการศึกษา 2562 จำนวน 674,888 คน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1-2 ภาคต้น ปีการศึกษา 2562 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Sampling) โดยเรียงลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเขตพื้นที่ ตามเกณฑ์ด้านภูมิศาสตร์ของประเทศไทยได้เป็น 6 ภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขั้นตอนที่ 2 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการจับสลาก ภาคละ 3 จังหวัด สุ่มได้ดังนี้ ภาคเหนือ ได้แก่ เชียงราย เชียงใหม่ อุดรดิตต์ ภาคใต้ ได้แก่ สงขลา กระบี่ นครศรีธรรมราช ภาคตะวันออก ได้แก่ ชลบุรี ระยอง จันทบุรี ภาคตะวันตก ได้แก่ กาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี ภาคกลาง ได้แก่ ลพบุรี นครราชสีมา และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ อุดรธานี ขอนแก่น

18 จังหวัด)

ขั้นตอนที่ 3 ทำการสุ่มสถานศึกษา จังหวัดละ 1 แห่ง โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และใช้การสุ่มตามความสะดวกในการเลือกกลุ่มตัวอย่างมาตอบแบบสอบถามอย่างน้อย แห่งละ 25 คน รวมเป็น 450 คน เพื่อความสะดวกในการแบ่งกลุ่มการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 450 ตัวอย่าง ซึ่งถือว่าผ่านเกณฑ์ตามที่เงื่อนไขกำหนด คือไม่น้อยกว่า 400 ตัวอย่าง หากจังหวัดใดที่ไม่มีสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา ผู้วิจัยจะทำการเลือกจังหวัดอื่นที่อยู่ในภูมิภาคเดียวกันและสังกัดเดียวกัน

ผู้วิจัยทำการติดต่อทางโทรศัพท์เบื้องต้นและส่งเอกสารผ่านฝ่ายวิจัยของมหาวิทยาลัยเพื่อรับการพิจารณา เมื่อได้รับการอนุมัติให้เก็บข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างผ่านอาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษา ซึ่งดำเนินการตอบแบบสอบถามภายหลังชั่วโมงเรียนของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง โดยการตอบแบบสอบถามผู้ตอบจะตอบแค่ครั้งเดียว แบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา จะประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามส่วนบุคคล ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) และเติมคำในช่องว่าง และส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา เป็นแบบวัดประมาณค่า (Rating Scales) จำนวน 60 ข้อ ผู้เข้าร่วมในการวิจัยเป็นผู้ทำแบบวัดด้วยตนเอง ใช้เวลาในการทำแบบวัดประมาณ 40 นาที

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะถูกทำลาย ได้แก่ เอกสารที่เป็นแบบวัดปัจจัยความสุขของนักศึกษาจะถูกทำลายด้วยเครื่องทำลายเอกสาร โดยไม่มีการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้เพื่อศึกษาต่อแต่อย่างใดทั้งสิ้น

ในการตอบแบบสอบถาม ท่านจะไม่ได้รับอันตรายหรือความเสี่ยงต่อตัวท่านในทุก ๆ ด้าน และข้อมูลจากการตอบของท่านจะนำเสนอในภาพรวม ซึ่งไม่มีผลกระทบต่ตัวท่านแต่อย่างใด และหากท่านมีข้อสงสัยประการใด ท่านสามารถสอบถามจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

ในส่วนที่ได้จากการสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา ผู้ตอบจะได้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาและข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่ต้องการนำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ในการพัฒนาความสุขของนักศึกษาต่อไป

การตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีความขัดแย้งการเสียเวลา แต่จะมีของที่ระลึกเป็นปากกาให้กับผู้ตอบแบบสอบถาม

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th



ขอทักท้วงการวิจัย 052.1/62
วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
รับหมดอายุ 28 เม.ย. 2563

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มทดลอง)

ทำที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์พฤติกรรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และ
สังคมร่วมกับพฤติกรรมการปรับตัวของรอย
ชื่อผู้วิจัย นางสาวณัฐริยา จักรสมศักดิ์ นิสิตระดับชั้นปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ติดต่อ 131 หมู่ 10 ต.พลง อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี 22210 โทรศัพท์ 08-9441-1680

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ
ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่าน
รายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้า
ยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมสร้างสุข และทำแบบวัดความสุขของนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แบบวัดความสุขของ
นักศึกษาประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามส่วนบุคคล ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบ
รายการ (Checklist) และเติมคำในช่องว่าง และส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของนักศึกษา ส่วนที่ 2
แบบสอบถามความสุขของนักศึกษา เป็นแบบวัดประมาณค่า (Rating Scales) จำนวน 35 ข้อ ผู้เข้าร่วมการวิจัย
เป็นผู้ทำแบบวัดด้วยตนเอง ใช้เวลาในการทำแบบวัดประมาณ 20 นาที กำหนดการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมวิจัย
ต้องอยู่ในโปรแกรม 16 ชั่วโมง โดยเข้าร่วมตลอดระยะเวลาต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง
ในวันจันทร์และพฤหัสบดี หลังเวลาเรียนของนักศึกษา และหลังจากสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างสุขจะมี
การวัดความสุขของผู้เข้าร่วมอีกครั้ง

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะถูกทำลาย ได้แก่ เอกสารที่เป็นแบบวัดความสุขของ
นักศึกษาจะถูกทำลายด้วยเครื่องทำลายเอกสาร โดยไม่มีการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้เพื่อศึกษาต่อแต่อย่างใดทั้งสิ้น

การทำการกิจกรรมในการวิจัยนี้มีการออกกำลังกายร่วมด้วย ได้แก่ การเดิน โยคะ ซึ่งมีโอกาสที่จะเกิด
การบาดเจ็บกล้ามเนื้อหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาการหน้ามืด อาการข้างเคียง หรือความไม่สบาย
นอกเหนือจากที่ได้แสดงในเอกสารฉบับนี้ ซึ่งอาจเป็นอาการที่ไม่เคยพบมาก่อน เพื่อความปลอดภัยของท่าน
ควรแจ้งผู้วิจัยให้ทราบทันทีเมื่อเกิดความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น เพื่อทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้แก่ท่าน และ
ดำเนินการส่งต่อไปยังโรงพยาบาลใกล้เคียงหรือโรงพยาบาลที่ท่านต้องการเข้ารับบริการ

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจได้รับจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัย
ท่านสามารถสอบถามจากผู้ทำวิจัยได้ตลอดเวลา และหากมีการค้นพบข้อมูลใหม่ ๆ ที่อาจมีผลต่อความปลอดภัย
ของท่านในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย ผู้ทำวิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบทันที เพื่อให้ท่านตัดสินใจว่าจะอยู่
ในโครงการวิจัยต่อไปหรือจะขอลงตัวออกจากโครงการวิจัย หากพบอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย ท่านจะ
ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมทันที หากท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทำวิจัยแล้ว ผู้ทำวิจัยยินดีจะรับผิดชอบ
ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของท่าน



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

วันหมดอายุ 28 เม.ย. 2563

AF05-07

ในกรณีที่ท่านได้รับอันตรายใด ๆ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับผู้ทำวิจัยคือ นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ หมายเลขโทรศัพท์ 08-9441-1680 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ นักศึกษาจะได้รับความรู้และแนวทางในการส่งเสริมตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และผู้สนใจ นำแนวทางนี้ไปใช้ในการพัฒนาความสุขของนักศึกษาต่อไป

การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ โดยไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของท่านแต่อย่างใด

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

การเข้าร่วมวิจัยนี้ ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมดในโครงการวิจัย

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202
E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนานี้แสดงถึงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....
(นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์)
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....
(.....)
พยาน



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62
วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
วันหมดอายุ 28 เม.ย. 2563

AF05-07

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ บัณฑิตระดับดุษฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่อยู่ติดต่อ 131 หมู่ 10 ต.พลวง อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี 22210 โทรศัพท์ 08-9441-1680

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่ต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมทำแบบวัดปัจจัยความสุขของนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 60 ข้อ ผู้เข้าร่วมในการวิจัยเป็นผู้ทำแบบวัดด้วยตนเอง ใช้เวลาในการทำประมาณ 40 นาที โดยจะมีการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว และไม่มีค่าชดเชยการเสียเวลา

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะถูกทำลาย ได้แก่ เอกสารที่เป็นแบบวัดปัจจัยความสุขของนักศึกษาจะถูกทำลายด้วยเครื่องทำลายเอกสาร โดยไม่มีการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้เพื่อศึกษาต่อแต่อย่างใดทั้งสิ้น

ในการตอบแบบสอบถาม ท่านจะไม่ได้รับอันตรายหรือความเสียหายต่อตัวท่านในทางใด ๆ ด้าน และข้อมูลจากการตอบของท่านจะนำเสนอในภาพรวม ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่อย่างใด และหากท่านมีข้อสงสัยประการใด ท่านสามารถสอบถามจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อที่ข้าพเจ้าตามข้อมูลระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ..... (นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์) ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ..... ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ..... พยาน



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62
วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
รับรองโดย 28 เม.ย. 2563

AF05-07

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มควบคุม)

ทำที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และ
สังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ นิสิตระดับสุขุภิบาลจิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ติดต่อ 131 หมู่ 10 ต.พลวง อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี 22210 โทรศัพท์ 08-9441-1680

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ
ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่าน
รายละเอียดในเอกสารชี้แจงเข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงเข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้า
ยินยอมทำแบบวัดความสุขของนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แบบวัดความสุขของนักศึกษาประกอบด้วย 2 ส่วน
ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามส่วนบุคคล ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) และเติมคำใน
ช่องว่าง และส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของนักศึกษา ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของนักศึกษา เป็นแบบ
วัดประมาณค่า (Rating Scales) จำนวน 35 ข้อ ผู้เข้าร่วมในการวิจัยเป็นผู้ทำแบบวัดด้วยตนเอง ใช้เวลาในการทำ
แบบวัดประมาณ 20 นาที หลังจากการสิ้นสุดการวัดความสุขของนักศึกษาแล้ว ท่านจะมาวัดความสุขของผู้เข้าร่วม
อีกครั้งในสัปดาห์ที่ 16 โดยตลอดระยะเวลา 16 สัปดาห์ที่ท่านอยู่ในโครงการวิจัยท่านจะมาพบผู้วิจัยทั้งสิ้น 2 ครั้ง
ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ท่านสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะถูกทำลาย ได้แก่ เอกสารที่เป็นแบบวัดความสุขของ
นักศึกษาจะถูกทำลายด้วยเครื่องทำลายเอกสาร โดยไม่มีการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้เพื่อศึกษาต่อแต่อย่างใดทั้งสิ้น

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจได้รับจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัย
ท่านสามารถสอบถามจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากมีการค้นพบข้อมูลใหม่ ๆ ที่อาจมีผลต่อความปลอดภัย
ของท่านในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบทันที เพื่อให้ท่านตัดสินใจว่าจะอยู่
ในโครงการวิจัยต่อไปหรือจะถอนตัวออกจากการวิจัย หากพบอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย ท่านจะ
ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมทันที หากท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้วิจัยแล้ว ผู้วิจัยยินดียินดีรับผิดชอบ
ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของท่าน

ในกรณีที่ท่านได้รับอันตรายใด ๆ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย
ท่านสามารถติดต่อกับผู้วิจัยคือ นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ หมายเลขโทรศัพท์ 08-9441-1680 ได้ตลอด
24 ชั่วโมง

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ นักศึกษาจะได้รับความรู้และแนวทางในการส่งเสริมตนเองให้สามารถ
ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง
ครู อาจารย์ และผู้ที่สนใจ นำแนวทางนี้ไปใช้ในการพัฒนาความสุขของนักศึกษาต่อไป

การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจาก
การวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ โดยไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของ
ท่านแต่อย่างใด

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่
สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

การเข้าร่วมวิจัยนี้ ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย
ทั้งหมดในโครงการวิจัย

1/2



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62
วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
วันที่รับรอง 28 เม.ย. 2562
รับทราบโดย

AF05-07

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้รับไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถ
ร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202
E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
การวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

วันหมดอายุ 28 เม.ย. 2563

แบบสอบถาม เพื่องานวิจัย

เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

คำชี้แจง

1. ขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน คำตอบที่ได้จากท่านจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยต่อไป โดยข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมด ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ โดยนำมาวิเคราะห์สรุปผลเป็นภาพรวมและเผยแพร่ในรูปแบบทางวิชาการเท่านั้น ทั้งนี้หากมีข้อความใดที่ทำให้ท่านไม่สบายใจหรือไม่ต้องการตอบ ท่านสามารถไม่ตอบคำถามนั้นได้

2. แบบสอบถามประกอบไปด้วย 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของนักศึกษา

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้

นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์

นิสิตหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าคำตอบ และเติมคำตอบเกี่ยวกับนักศึกษาให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ปี
3. ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา
4. ผลการเรียน
5. คณะ
6. ชื่อมหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของนักศึกษา

คำชี้แจง กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีความคิดเห็นตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อากาหรือความคิดเห็น และความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62
วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
วันหมดอายุ 28 เม.ย. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ความถี่ของการปฏิบัติ			
		มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
1	ฉันมักจะพบเจอกับสิ่งที่ทำให้สนุกสนานและ รื่นรมย์				
2	ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส				
3	ฉันเป็นคนหัวเราะง่าย				
4	ฉันชอบทำให้ผู้อื่นร่าเริงมีความสุขอยู่เสมอ				
5	ฉันมักมีอาการโกรธหรือไม่บ่อย ๆ				
6	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของคนอื่น ๆ ต่ำกว่าฉัน				
7	ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนที่ไม่น่าสนใจ				
8	ถ้าย้อนเวลากลับไปได้อีกครั้ง ฉันจะไม่ เปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต				
9	สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตของฉันเป็นสิ่งที่ดีมาก				
10	ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจในสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
11	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีพลังมากมายในการทำสิ่งต่าง ๆ				
12	ฉันมักจะเป็นส่วนหนึ่งและมีส่วนร่วมกับการกิจกรรม ต่าง ๆ เสมอ				
13	ฉันรู้สึกตื่นเต้นและสนใจกับกิจกรรมที่ทำ				
14	ฉันรู้สึกกระตือรือร้นกับสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่				
15	ฉันพบว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องน่าสนใจ				
16	ฉันได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนจาก คนอื่น ๆ เมื่อฉันต้องการ				
17	ฉันมีความอบอุ่นเป็นมิตรให้กับทุกคนที่ฉันรู้จัก				
18	ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน				
19	ฉันมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือในยามที่ ฉันต้องการ				
20	ฉันรู้สึกไม่สนุกสนานกับผู้คนรอบข้าง				



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

วันจบการ 28 เม.ย. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ความถี่ของการปฏิบัติ			
		มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
21	ฉันมีจุดมุ่งหมายในชีวิตและรู้สึกว่ามี ความหมาย				
22	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ได้				
23	ฉันรู้สึกว่าชีวิตเป็นของมีค่าอย่างยิ่ง				
24	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันไร้ค่า				
25	ฉันไม่ค่อยแน่ใจในความหมายและเป้าหมายของ ชีวิต				
26	บ่อยครั้งที่ฉันบรรลุเป้าหมายสำคัญที่ฉันได้ กำหนดไว้				
27	ฉันรู้สึกประสบความสำเร็จ และก้าวหน้าในชีวิต				
28	บ่อยครั้งที่ชีวิตของฉันประสบความสำเร็จล้มเหลว				
29	ฉันรู้สึกว่าตนเองสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ใน ชีวิตได้				
30	โดยมากแล้วชีวิตของฉันมักเป็นไปตามความ- มุ่งหมายที่ฉันวางไว้				
31	ฉันมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์				
32	ฉันเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ				
33	ฉันมักมีอาการปวดศีรษะบ่อย ๆ				
34	ฉันสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วย ตัวเอง				
35	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง				



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

วันระดมทุน 28 เม.ย. 2563

ตารางที่ 4 แบบสอบถามความสุขของนักศึกษา

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		1	0	-1	
	1. การมีอารมณ์เชิงบวก				
1	ฉันมักจะพบเจอกับสิ่งที่ทำให้สนุกสนานและรื่นรมย์				
2	ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส				
3	ฉันเป็นคนหัวเราะง่าย				
4	ฉันชอบทำให้ผู้อื่นร่าเริงมีความสุขอยู่เสมอ				
5	ฉันมักมีอารมณ์โกรธหรือโมโหบ่อย ๆ (-)				
	2. การมีความพึงพอใจในชีวิต				
6	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของฉัน				
7	ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนที่ไม่น่าสนใจ (-)				
8	ถ้าย้อนเวลากลับไปได้อีกครั้ง ฉันจะไม่เปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต				
9	สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตของฉันเป็นสิ่งที่ดีมาก				
10	ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจในสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ (-)				
	3. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม				
11	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีพลังมากมายในการทำสิ่งต่างๆ				
12	ฉันมักจะเป็นส่วนหนึ่งและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ เสมอ				
13	ฉันรู้สึกตื่นเต้นและสนใจกับกิจกรรมที่ทำ				
14	ฉันรู้สึกกระตือรือร้นกับสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่				
15	ฉันพบว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องน่าสนใจ				
	4. การมีความสัมพันธ์ที่ดี				
16	ฉันได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากคนอื่น ๆ เมื่อฉันต้องการ				
17	ฉันมีความอบอุ่นเป็นมิตรให้กับทุกคนที่ฉันรู้จัก				



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

รับแปลค่า 28 เม.ย. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ความ คิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
18	ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน		
19	ฉันมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือในยามที่ฉันต้องการ		
20	ฉันรู้สึกไม่สนุกสนานกับผู้คนรอบข้าง		
	5. การมีความหมาย		
21	ฉันมีจุดมุ่งหมายในชีวิตและรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย		
22	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้ (-)		
23	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันมีค่าอย่างยิ่ง		
24	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันไร้ค่า (-)		
25	ฉันไม่ค่อยแน่ใจในเป้าหมายของชีวิต (-)		
	6. การบรรลุเป้าหมาย		
26	บ่อยครั้งที่ฉันบรรลุเป้าหมายสำคัญที่ฉันได้กำหนดไว้		
27	ฉันรู้สึกประสบความสำเร็จ และก้าวหน้าในชีวิต		
28	บ่อยครั้งที่ชีวิตของฉันประสบความสำเร็จล้มเหลว (-)		
29	ฉันรู้สึกว่าตนเองสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้		
30	โดยมากแล้วชีวิตของฉันมักเป็นไปตามความ- มุ่งหมายที่ฉันวางไว้		
	7. การมีสุขภาพที่สมบูรณ์		
31	ฉันมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์		
32	ฉันเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ		
34	ฉันสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวเอง		
35	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง (-)		



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62
วันที่รับของ 29 เม.ย. 2562
ใบเสร็จรับเงิน 28 เม.ย. 2563

เอกสารแนบที่

แบบสอบถาม เพื่องานวิจัย

เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย

คำชี้แจง

1. ขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน คำตอบที่ได้จากท่านจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยต่อไป โดยข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมด ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ โดยนำมาวิเคราะห์สรุปผลเป็นภาพรวมและเผยแพร่ในรูปแบบทางวิชาการเท่านั้น ทั้งนี้หากมีข้อความใดที่ทำให้ท่านไม่สบายใจหรือไม่ต้องการตอบ ท่านสามารถไม่ตอบคำถามนั้นได้

2. แบบสอบถามประกอบไปด้วย 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้

นางสาวณัฐศรียา จักรสมศักดิ์

นิสิตหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าคำตอบ และเติมคำตอบเกี่ยวกับนักศึกษาให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ปี
3. ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา
4. ผลการเรียน
5. คณะ
6. ชื่อมหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา

คำชี้แจง กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีความคิดเห็นตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็น และความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

- ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ
- เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย
- มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก
- มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62
 วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
 วันที่อนุมัติ 28 เม.ย. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ความถี่ของการปฏิบัติ			
		มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
1	ฉันมักแสดงอารมณ์โกรธ เมื่อเจอกับเรื่องที่ไม่ถูกใจ				
2	เมื่อฉันรู้สึกหงุดหงิด ฉันสามารถรับอารมณ์และทำงานอื่นได้ตามปกติ				
3	ฉันสามารถยิ้มและทักทายคนที่ไม่ชอบฉัน				
4	ฉันสามารถสะกดกลืนอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ เมื่อทะเลาะกับเพื่อน				
5	ฉันสามารถแสดงออกได้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง				
6	เมื่อรู้สึกหุดหือแท้ ฉันมักจะหมกมุ่นและครุ่นคิดแต่เรื่องที่ผิดพลาด				
7	ทุกครั้งที่เราเครียด ฉันทราบถึงสาเหตุที่ทำให้ฉันเครียด				
8	เมื่อตกอยู่ในความทุกข์ ฉันมักมองว่าความทุกข์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้องเจอ				
9	ก่อนที่จะพูดหรือแสดงอารมณ์ออกมา ฉันคิดอย่างถี่ถ้วน และนึกถึงผลที่ตามมาเสมอ				
10	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าคุณจะไม่สบายใจเรื่องอะไร				
11	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันไร้ค่า				
12	ฉันไม่พอใจในความสามารถของฉันที่มีอยู่				
13	ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนที่ไม่น่าสนใจ				
14	ฉันเป็นคนมั่นใจในตนเอง				
15	ฉันรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
16	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการเรียนที่ทำได้ในขณะนี้				
17	ฉันพอใจที่เข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรที่มีในมหาวิทยาลัย				



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

รับทราบโดย 28 เม.ย. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ความถี่ของการปฏิบัติ			
		มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
18	การต้องพึ่งพาตนเองและรับผิดชอบตนเองไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉัน				
19	ฉันรู้สึกว่าการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองที่มหาวิทยาลัยได้ดี				
20	หากต้องพบกับเหตุการณ์ที่เกินความคาดหมายฉันสามารถควบคุมได้				
21	พ่อแม่/ผู้ปกครอง เข้าใจและยอมรับในความสามารถของฉัน				
22	พ่อแม่/ผู้ปกครองให้กำลังใจฉันเมื่อฉันสอบได้คะแนนน้อย				
23	พ่อแม่/ผู้ปกครอง เปิดโอกาสให้ฉันได้เรียนหรือทำในสิ่งที่ฉันชอบและมีความถนัด				
24	เมื่อฉันทำผิด พ่อแม่/ผู้ปกครอง มักจะให้อภัยเสมอ				
25	พ่อแม่/ผู้ปกครอง เข้าใจและยอมรับในข้อเสียของฉัน				
26	เมื่อฉันมีความสุข คนในครอบครัวสามารถรับรู้ได้และเข้ามาปลอบใจฉัน				
27	เมื่อมีเวลาว่าง ครอบครัวของเรามักใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน				
28	พ่อแม่/ผู้ปกครอง ไม่รับฟังปัญหาของฉันเลย				
29	ความคิดเห็นของฉันไม่มีความสำคัญต่อครอบครัว				
30	เวลาเกิดปัญหา คนในครอบครัวไม่สนใจความรู้สึกของฉันและกัน				
31	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นกับฉัน เพื่อนจะคอยช่วยเหลือและให้กำลังใจ				



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

วันหมดอายุ 28 เม.ย. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ความถี่ของการปฏิบัติ			
		มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
32	ฉันและเพื่อนจะคอยถามทุกข์สุขกันและกัน				
33	หลังจากเวลาเรียน ฉันมักทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนเสมอ				
34	เมื่อฉันไม่เข้าใจสิ่งที่เรียน เพื่อนจะช่วยอธิบายให้ฟัง				
35	เมื่อมีปัญหา เพื่อน ๆ ไม่เต็มใจช่วยเหลือฉัน				
36	ผลงานของฉันได้รับการชื่นชมจากเพื่อนเสมอ				
37	เพื่อน ๆ มักชื่นชมความคิดเห็นของฉัน				
38	เพื่อนแสดงความยินดีกับฉัน เมื่อฉันได้รับรางวัลหรือสอบได้คะแนนดี				
39	เพื่อน ๆ ในห้องยอมรับในความสามารถด้านต่าง ๆ ของฉัน				
40	ฉันไม่เคยได้รับการเสนอชื่อจากเพื่อนให้ทำกิจกรรมใด ๆ เลย				
41	อาจารย์พูดถึงฉันด้วยความชื่นชมในความสามารถ				
42	เมื่อฉันต้องการคำปรึกษานอกเวลาเรียน อาจารย์มีเวลาให้ฉันเสมอ				
43	อาจารย์แสดงความยินดีกับฉัน เมื่อฉันประสบความสำเร็จ				
44	อาจารย์ให้คำปรึกษาและให้กำลังใจฉันเสมอ				
45	เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ฉันไม่ยอมปรึกษาอาจารย์เลย				
46	ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ แม้ว่าเขาจะไม่พูดออกมาก็ตาม				
47	ฉันมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้ที่กำลังมีความทุกข์				



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62
 วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
 วันหมดอายุ 28 เม.ย. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ความถี่ของการปฏิบัติ			
		มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
48	ในการทำงานกลุ่ม ฉันจะรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม				
49	ฉันสามารถร่วมอภิปรายในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ				
50	ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ				
51	การสร้างมิตรใหม่เป็นสิ่งที่ง่ายสำหรับฉัน				
52	ฉันรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
53	ฉันได้รับการช่วยเหลือและการสนับสนุนจากคนอื่น ๆ เมื่อฉันต้องการ				
54	เมื่อมีปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้นระหว่างฉันกับบุคคลอื่นฉันและบุคคลนั้นสามารถปรับความเข้าใจกันได้				
55	เมื่อผู้อื่นทำผิด ฉันมักให้ออกัสและให้อภัย				
56	ฉันมีการลำดับความสำคัญของงานหรือการบ้านและทำตามลำดับความสำคัญ				
57	ฉันตรงต่อเวลาเสมอ				
58	ฉันยินดีและเต็มใจในการช่วยเหลือและบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมด้วยจิตสาธารณะอย่างสม่ำเสมอ				
59	ฉันปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับ กฎหมายของบ้านเมือง อย่างเคร่งครัด				
60	ฉันบริจาคสิ่งของให้แก่ผู้อื่นที่ด้อยโอกาสหรือต้องการความช่วยเหลืออย่างสม่ำเสมอ				



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62
 วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
 วันหมดอายุ 28 เม.ย. 2563

ตารางที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		1	0	-1	
	1. ปัจจัยด้านตนเอง				
	1.1 ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง				
1	ฉันมักแสดงอารมณ์โกรธ เมื่อเจอกับเรื่องที่ไม่ถูกใจ (-)				
2	เมื่อฉันรู้สึกหงุดหงิด ฉันสามารถระงับอารมณ์และทำงานอื่นได้ตามปกติ				
3	ฉันสามารถยิ้มและทักทายคนที่ไม่ชอบฉัน				
4	ฉันสามารถสะกดกลืนอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ เมื่อทะเลาะกับเพื่อน				
5	ฉันสามารถแสดงออกได้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง				
	1.2 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง				
6	เมื่อรู้สึกหุดหุดท้อแท้ ฉันมักจะหมกมุ่นและครุ่นคิดแต่เรื่องที่ผิดพลาด (-)				
7	ทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด ฉันทราบถึงสาเหตุที่ทำให้ฉันเครียด				
8	เมื่อตกอยู่ในความทุกข์ ฉันมักมองว่าความทุกข์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้องเจอ				
9	ก่อนที่จะพูดหรือแสดงอารมณ์ออกมา ฉันคิดอย่างถี่ถ้วนและนึกถึงผลที่ตามมาเสมอ				
10	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าตนเองไม่สบายใจเรื่องอะไร (-)				
	1.3 การยอมรับตนเอง				
11	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่า (-)				
12	ฉันไม่พอใจในความสามารถของฉันที่มีอยู่ (-)				
13	ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนที่ไม่น่าสนใจ (-)				
14	ฉันเป็นคนมั่นใจในตนเอง				
15	ฉันรู้สึกผิดหวังในตนเอง (-)				



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62

วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562

ลงนามโดย 28 เม.ย. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	1.4 การรู้จักปรับตัว				
16	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการเรียนที่ทำได้ในขณะนี้				
17	ฉันพอใจที่เข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรที่มีในมหาวิทยาลัย				
18	การต้องพึ่งพาตนเองและรับผิดชอบตนเองไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉัน				
19	ฉันรู้สึกว่าฉันควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองที่มหาวิทยาลัยได้ดี				
20	หากต้องพบกับเหตุการณ์ที่เกินความคาดหมายฉันสามารถควบคุมได้				
	2. ปัจจัยด้านครอบครัว				
	2.1 การได้รับการยอมรับจากครอบครัว				
21	พ่อแม่/ผู้ปกครอง เข้าใจและยอมรับในความสามารถของฉัน				
22	พ่อแม่/ผู้ปกครองให้กำลังใจฉันเมื่อฉันสอบได้คะแนนน้อย				
23	พ่อแม่/ผู้ปกครอง เปิดโอกาสให้ฉันได้เรียนหรือทำในสิ่งที่ฉันชอบและมีความถนัด				
24	เมื่อฉันทำผิด พ่อแม่/ผู้ปกครอง มักจะให้อภัยเสมอ				
25	พ่อแม่/ผู้ปกครอง เข้าใจและยอมรับในข้อเสียของฉัน				
	2.2 ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว				
26	เมื่อฉันมีความทุกข์ คนในครอบครัวสามารถรับรู้ได้และเข้ามาปลอบใจฉัน				
27	เมื่อมีเวลาว่าง ครอบครัวของเรามักใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน				
28	พ่อแม่/ผู้ปกครอง ไม่รับฟังปัญหาของฉันเลย (-)				



เลขที่โครงการวิจัย 052.1/62
วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
วันหมดอายุ 28 เม.ย. 2563
วันหมดอายุ

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
29	ความคิดเห็นของฉันไม่มีความสำคัญต่อครอบครัว (-)				
30	เวลาเกิดปัญหา คนในครอบครัวไม่สนใจความรู้สึก ของกันและกัน (-)				
	3. ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา				
	3.1 การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน				
31	เมื่อมีปัญหาก่เกิดขึ้นกับฉัน เพื่อนจะคอยช่วยเหลือ และให้กำลังใจ				
32	ฉันและเพื่อนจะคอยถามทุกข์สุขกันและกัน				
33	หลังจากเวลาเรียน ฉันมักทำกิจกรรมร่วมกันกับ เพื่อนเสมอ				
34	เมื่อฉันไม่เข้าใจสิ่งที่เรียน เพื่อนจะช่วยอธิบายให้ฟัง				
35	เมื่อมีปัญหา เพื่อน ๆ ไม่เต็มใจช่วยเหลือฉัน (-)				
	3.2 การได้รับการยอมรับจากเพื่อน				
36	ผลงานของฉันได้รับการชื่นชมจากเพื่อนเสมอ				
37	เพื่อน ๆ มักชื่นชมความคิดเห็นของฉัน				
38	เพื่อนแสดงความยินดีกับฉัน เมื่อฉันได้รับรางวัลหรือ สอบได้คะแนนดี				
39	เพื่อน ๆ ในห้องยอมรับในความสามารถด้านต่างๆ ของฉัน				
40	ฉันไม่เคยได้รับการเสนอชื่อจากเพื่อนให้ทำกิจกรรม ใด ๆ เลย (-)				
	3.3 การสร้างสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์				
41	อาจารย์พูดถึงฉันด้วยความชื่นชมในความสามารถ				
42	เมื่อฉันต้องการคำปรึกษานอกเวลาเรียน อาจารย์มี เวลาให้ฉันเสมอ				
43	อาจารย์แสดงความยินดีกับฉัน เมื่อฉันประสบ ความสำเร็จ				



เลขที่โครงการวิจัย ๐52.1/62
วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
กรมศตย 28 เม.ย. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
44	อาจารย์ให้คำปรึกษาและให้กำลังใจฉันเสมอ		
45	เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ฉันไม่ยากปรึกษาอาจารย์เลย (-)		
	4. ปัจจัยด้านสังคม		
	4.1 การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม		
46	ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ แม้ว่าเขาจะไม่พูดออกมาก็ตาม		
47	ฉันมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้ที่กำลังมีความทุกข์		
48	ในการทำงานกลุ่ม ฉันจะรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม		
49	ฉันสามารถร่วมมือปรายในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ		
50	ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ		
	4.2 การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น		
51	การสร้างมิตรใหม่เป็นสิ่งที่ง่ายสำหรับฉัน		
52	ฉันรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา		
53	ฉันได้รับการช่วยเหลือและการสนับสนุนจากคนอื่น ๆ เมื่อฉันต้องการ		
54	เมื่อมีปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้นระหว่างฉันกับบุคคลอื่น ฉันและบุคคลนั้นสามารถปรับความเข้าใจกันได้		
55	เมื่อผู้อื่นทำผิด ฉันมักให้อภัยและให้อภัย		
	4.3 การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น		
56	ฉันมีการลำดับความสำคัญของงานหรือการบ้าน และทำตามลำดับความสำคัญ		
57	ฉันตรงต่อเวลาเสมอ		
58	ฉันยินดีและเต็มใจในการช่วยเหลือและบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมด้วยจิตสาธารณะอย่างสม่ำเสมอ		



เลขที่โครงการวิจัย... 052.1/62
 วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
 ภาควิชา... 28 เม.ย. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
59	ฉันปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับ กฎหมายของ บ้านเมือง อย่างเคร่งครัด				
60	ฉันบริจาคสิ่งของให้แก่ผู้อื่นที่ด้อยโอกาสหรือ ต้องการความช่วยเหลืออย่างสม่ำเสมอ				



เลขที่โครงการวิจัย. 052.1/62
 วันที่รับรอง 29 เม.ย. 2562
 หมายเหตุ 28 เม.ย. 2563

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์
วัน เดือน ปี เกิด	26 ตุลาคม 2531
สถานที่เกิด	เชียงราย
วุฒิการศึกษา	<ul style="list-style-type: none"> - สำเร็จการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ.2553 - สำเร็จการศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) สาขาวิชาสุศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ.2558 - ศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559 - ปัจจุบันปฏิบัติงานในตำแหน่งอาจารย์ สาขาวิชาสุศึกษาทั่วไป คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก 43 ม.6 ต.บางพระ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี 20110
ที่อยู่ปัจจุบัน	